

nr. 3, juni 2014

De Derajeur



**clubblad van
Toerclub Wageningen**

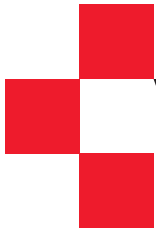


De details maken het verschil

Wat u echt zal inspireren in een keuken van ALNO is de liefde voor het detail waarmee de keukens ontworpen en gerealiseerd werd.

ALNO

Unieke ideeën die altijd weer leiden tot overtuigende oplossingen. Hoogwaardige materialen die uitnodigen tot aanraken en fascineren door hun esthetiek. En de kwaliteit van ALNO die ontstaat uit passie voor de ambachtelijke kunst en de zorgvuldigheid tijdens de verwerking. De eisen die wij steeds aan ons zelf stellen kunt u in al onze keukens ervaren. Omdat het ALNO is.

 **van der zandt**
K e u k e n - i n t e r i e u r s b v

PLANTSOEN 5 WAGENINGEN • TELEFOON 0317 - 42 36 74
WWW.VDZANDTKEUKENS.NL • INFO@VDZANDTKEUKENS.NL

De Derajeur

Clubblad van TCW

35e jaargang nr. 3, juni 2014

Toerclub Wageningen '79

opgericht 1-9-1979, aangesloten bij de NFTU

Clubhuis: Nudepark 81, 6702 DZ Wageningen, tel. 0317 411494

Internet www.tcw79.nl

Bankrekeningnr. 397044941

Ledenadministratie: Bert-Jan Groenenberg

tel. 0317 421336

e-mail: ledenadministratie@tcw79.nl

Redactie: Liesbeth van Agt, Renée Bekx, Niels Dignum, Linda Persoon

Herenstraat 4, 6701 DJ Wageningen,

E-mail: derajeur@tcw79.nl

Advertenties: Edwin Jansen sr.



Bestuur

Voorzitter

Arnold Winkel

Roghorst 136

6708 KR Wageningen

Secretaris

Bert-Jan Groenenberg

Cerise 16

6708 CG Wageningen

Penningmeester

Cisca Noy

Eikenlaan 27

4043 KP Opheusden

Lid

Margrit Warmink

Groenendaalseweg 12

6871 CP Renkum

Lid/clubtochtencoordinator:

Eelke Westra

Prins Bernhardstraat 25

3911 CM Rhenen

Toercommissie

Contactpersoon

Toon Loonen

Heimanslaan 27

6705 AD Wageningen

Lid

Bert Jan Groenenberg

Gerjohn Bos

Tonny de Vaan

Jeroen Roelofs

Vierdaagsecommissie

Contactpersoon

Jacques Teunissen

Kerkstraat 79

6871 BJ Renkum

Lid

Gerard Boudestein

2 vacatures

Beheer

Contactpersoon

Henk Scholte

Lid

Hans Groeneveld

Henk Scholte

Wijnand Folmer

Activiteitencommissie

Contactpersoon

Menno Bartlema

Herenstraat 4

6701 DJ Wageningen

Lid

Berrie Ruijling

Wim Overdijkink

Liesbeth van Agt



Inhoud

Van de redactie	5
Man met de hamer	7
Groepen TCW, schoonmaakrooster, ledenmutaties	8
Tochtenkalender, MTB Lustrum uitje Gardameer	9
Opgepikt	11
Bergop en bergaf in de Eifel met Gruppe Heida	12
L&L en L&C en M en J	13
Wist-je-datjes	14
Uitkijken naar 2019, Vrijwilligers bij TCW, Beheerzaken	16
Dauwtrappen, groep 2 in de lustrumtocht	18
Internationaal podium bij La Bourgogne Cyclo	19
Maak kennis met...	20
Veel fietsen en domme pech	22

**"Bij van de Wetering tweewielers al
90 jaar de beste service!"**



van de Wetering
tweewielers

WWW.VANDEWETERINGFIETSEN.NL

Van de redactie

Het moge duidelijk zijn wat het thema van de Derajeur dit maal is: de Lustrumtocht. Op de voorkant de foto van de 60 deelnemers. Inclusief de luchtploeg, organisatiecommissie en bestuurder van de bezemwagen. Het was een geweldige tocht. En daar zijn meerderen het over eens. Onze voorzitter Arnold prijst de tocht en de organisatie de hemel in. Voor zover pater Bernardus (Berrie R.) en zijn hulpje Bartholomeus (Menno B.) dit niet al voldoende gedaan hadden bij vertrek. Ronald Brussen doet namens groep 2 verslag van de tocht. Ook Cisca geeft in dit nummer een mooi beeld van de sfeer tijdens het meerdaagse fietsavontuur richting de zon. De mountainbikers, waaronder Francis, hebben nabij het Gardameer op de MTB het 35-jarige bestaan van TCW gevierd. Zij komen eveneens

met een mooi verhaal van het uitje. Toch is helaas niet iedereen zonder kleerscheuren van de fiets af gekomen. Zowel de thuisblijvers als deelnemers. Van de thuisblijvers bijvoorbeeld Niels D. Hij bespreekt zijn ongelukje in zijn vaste rubriek Opgepikt. Ook Jora vertelt over haar blessure. Sommigen zijn fysiek gelukkig alweer helemaal in orde. De anderen wens ik een voorspoedig herstel. De redactie draait in ieder geval weer op volle toeren. Laten we hopen dat dit zo blijft.

Voor de veelbesproken lustrumtocht werd veel getraind. Zo is Gruppe Heida op trainingsweekend geweest in de Eifel.

De achterblijvers hebben zich ondanks de regen goed vermaakt. Renee en Jora maken op Hemelvaart een dauwtrappersrit. Maak kennis

met is weer terug van weggeweest. De mountainbikesters Margit en Anne staan dit keer in het zonnetje. In deze uitgave de nieuwe vaste rubriek wist je datjes. En vergeet de uitnodiging voor het lustrumfeest niet.

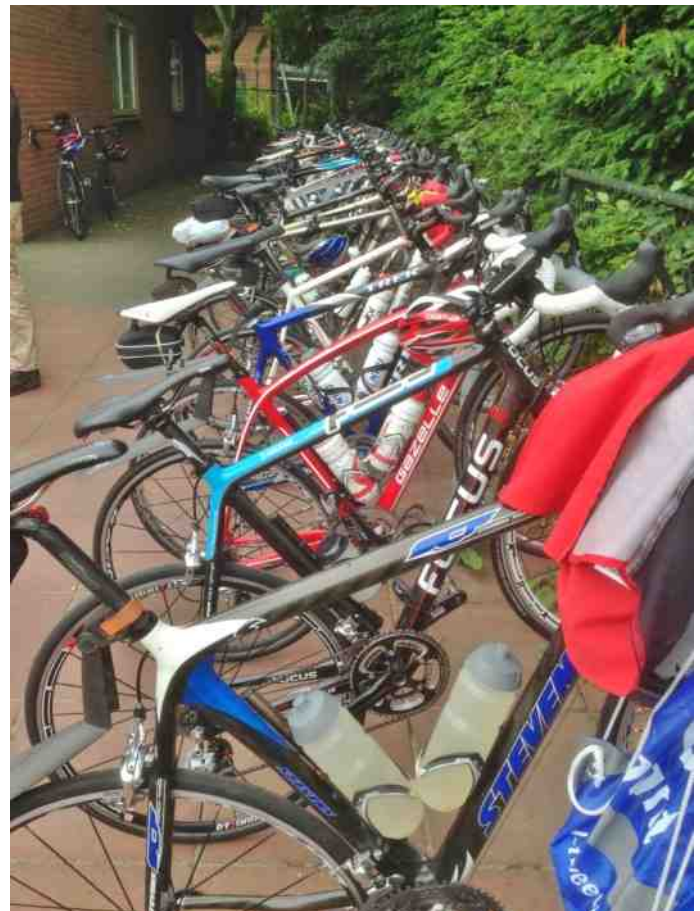
De liefhebbers van cyclosportieven kunnen hun hart ophalen bij het stuk over La Bourgogne Cyclo. Tenslotte doet Arnold een oproep voor nieuwe vrijwilligers en zet enkele belangrijke beheerszaken weer eens duidelijk op een rij. Ben ik nog iets vergeten? Enfin, wederom veel leesplezier gewenst.

Namens de redactie,

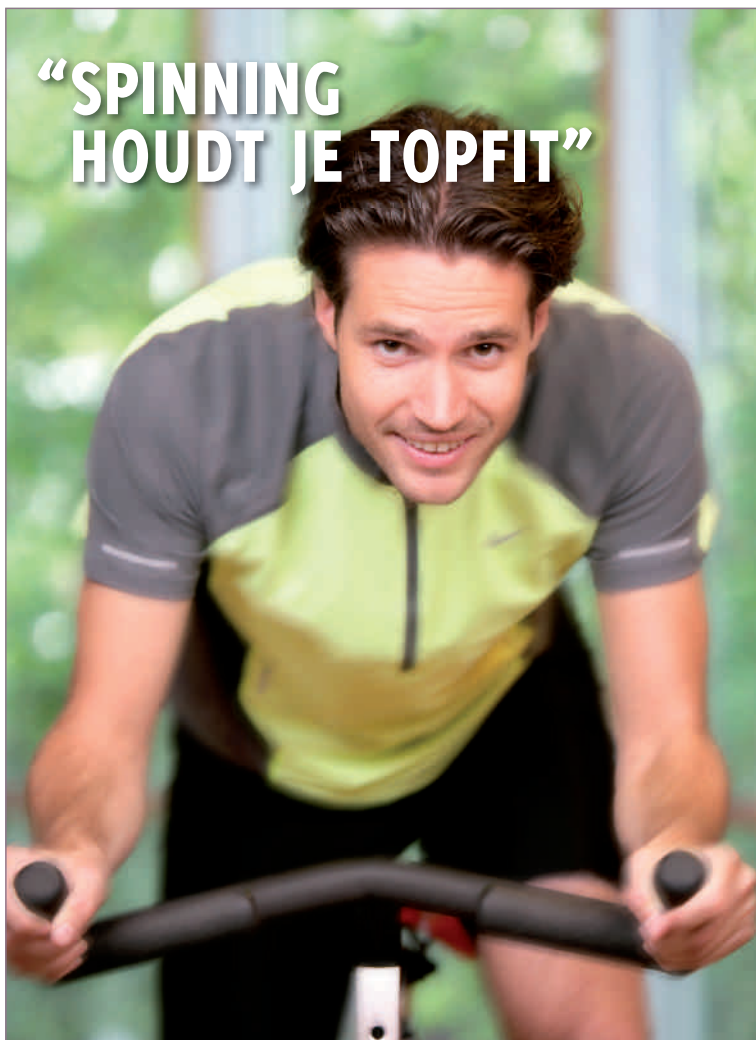
Linda



Bij gebrek aan fietsen rollen we op een andere manier voort



De fietsen zijn er klaar voor, hopelijk de beentjes ook.



**“SPINNING
HOUDT JE TOPFIT”**

WIJ WENSEN JE EEN SPORTIEF ZOMERSEIZOEN!

Heb je tijdens het zomerseizoen behoefte aan extra ondersteuning om in topvorm te blijven? Dan kun je bij ons o.a. terecht voor:

- Conditie- en krachtraining
- Control Inspanningstest (incl. trainingsadvies)
- Sportvastenkuur
- Kinesio Taping
- Sportmassage
- Fysiotherapie

Noteer alvast in je agenda:

Vanaf 1 oktober weer voordelig spinnen bij Sportcentrum De Plataan!

Spinninginstructeurs Chériette, Erik, Frans, Jessica, Marco, Peter, Renée, Tom en Wiljan zien je graag terug!



Plataanlaan 1 • Wageningen • 0317-414114
www.sportcentrumdeplataan.nl

WOUDENBERG

• *Dranken Wageningen b.v.* •

***Een wereldwijd assortiment
wijnen en gedistilleerd***

Junusstraat 57-59 Wageningen
tel. 0317421301 | woudenbergdranken@xs4all.nl
www.woudenbergdranken.nl

De man met de hamer

Waar kan dit voorwoord anders over gaan dan de lustrumtocht? Voor mij ligt er geen ander onderwerp klaar, want ik was een van de ongeveer zestig TCW-leden die tussen 23 mei en 1 juni vanuit Wageningen naar Meyrueis hebben gefietst. Een geweldige ervaring! Maar onze club telt nog ongeveer 270 andere leden die om wat voor reden dan ook niet hebben meegedaan. Aan welk onderwerp zou die grote meerderheid graag de voorkeur geven voor dit hamerstuk? Zou die graag iets anders willen? Iets over de Bevrijdingstocht? Of over de voorbereidingen van de Jan Janssen Classic en de Hel van Ede-Wageningen? Geen idee.

Om met het laatste te beginnen, veel clubgenoten zijn druk bezig met de laatste stukken van de organisatie te regelen. Het doet mij in elk geval goed om te zien dat er zoveel vrijwilligers graag meehelpen om dit evenement (en visitekaartje van de club) goed te laten verlopen. De Bevrijdingstocht is goed verlopen heb ik me laten vertellen. Met 351 deelnemers vanuit Wageningen en ongeveer 300 vanuit Reto in Arnhem was de tocht goed bezet. Zelf was ik er niet bij, want ik was me aan het voorbereiden op de lustrumtocht. En nou zijn we er toch weer.

Ik vond het zoals gezegd geweldig. Dus vanaf deze plaats nogmaals een welgemeend woord van dank aan iedereen die dit heeft mogelijk gemaakt. Dat zijn Roel, Eva, Arie en Herman van de lustrumtochtcommissie; Liesbeth, Cisca en Jaap van de lunchbus en ook de twee ochtenden van Marco laten we ditmaal niet onvermeld; en tenslotte René als chauffeur van de lunchbus en Edwin als bestuurder van de bezemwagen. Daarnaast natuurlijk ook alle deelnemers bedankt, want de sfeer was fantastisch. Ik hoop er over vijf jaar weer bij te zijn.

Wat vond ik nou het mooiste van de tocht? In elk geval dat ik het heb volgehouden. Negen dagen zo'n 160

kilometer per dag fietsen, was onbekend terrein voor mij. Bij de twee vorige lustrumtochten slaagde het overgrote deel van de deelnemers om de tocht uit te rijden. Dat gaf me wel het gevoel dat ik dat ook moest kunnen... Maar je weet het maar nooit. Gelukkig, het viel mee. Heel erg mee zelfs. Zou het hebben gelegen aan de zegen vooraf die pastoor Berrie en misdienaar Menno ons voor de start meegaven? In elk geval is de man met de hamer ver uit mijn buurt gebleven, hoewel de kop van dit voorwoord wellicht anders doet vermoeden.

Ik vond het prachtig om op de fiets elke dag door een ander landschap te rijden. Wat mij betreft werd het steeds mooier. De hoogvlaktes en diepe ravijnen van de laatste twee dagen maakten landschappelijk de meeste indruk op me. Bijna net zoveel als de schare aan bijzondere en minder bijzonder vogels en planten die we dagelijks tegen kwamen. Gelukkig hadden we dit onderdeel van de tocht als BC-groep al goed geoefend tijdens onze trainingsstage in Vaucouleurs in april.

Was er dan niets te klagen? Eigenlijk niet, wat mij betreft. Of het moet zijn dat ik de trappers niet meer rond kreeg op de derde helling in het extra Ardennenlusje. Wat een ding! De naam ben ik kwijt, maar vergeten zal ik hem nooit meer. En ook niet dat ene Peter van C. daar stampend en trekkend aan het stuur wel fietsend bovenkwam. Hij staat op mijn lijstje om nog eens te bedwingen. En ook op het lijstje van Sandra. Om dezelfde reden. Diezelfde Peter liet in de klim naar de Causse Méjean ook zien dat het handig kan zijn om te weten hoelang een klim duurt. Op het laatste stukje stak hij ineens uit het niets voorbij. Gelukkig was de wraak een dag later op de Mont Aigoual groot. Ik zou nog pagina's vol kunnen schrijven over deze prachtige ervaring. Dat het zo gezellig was. Dat we zo lekker hebben gegeten. Dat we toch een



paar onfortuinlijke vallers in het peloton hadden (gelukkig viel de schade mee). Ik ga ervan uit dat dit allemaal wel terug te lezen zal zijn in andere bijdragen elders in ons clubblad van andere enthousiastelingen. Resten mij alleen nog twee wensen van sterkte. Ger Blom, namens de hele club veel sterkte bij het herstel van je hartklachten. En Niels, ik hoop dat jouw sleutelbeenbreuk spoedig geneest.

Arnold

Groepen TCW

Groepen TCW

De A-, B-, C- en D-groep vertrekken zaterdags om 9.00 uur vanaf het clubgebouw. De ritten worden in de schitterende omgeving van Wageningen gemaakt wat een gevarieerd parcours geeft van vlakke en heuvelachtige wegen. Er wordt op zaterdag gepauzeerd. Op dit schema worden uitzonderingen gemaakt als de groep deelneemt aan een tocht. Meer informatie hierover is te vinden via het TCW--forum. Na inloggen vind je op dit forum de laatste afspraken voor de A-, de B-, de MTB en de zondaggroep. Kijken dus! Alle leden wordt verzocht de gedragscode racefiets en mountainbike te respecteren.

Zaterdagfietsen

Groep A

Wegkapitein: Jocco Dekker,
Afstand: <200 km
Tempo: gem. 30-35 km/u
Toertochten: ja

Groep B

Wegkapitein: VACANT, geïnteresseerden kunnen zich melden bij het bestuur
Afstand: <150 km
Tempo: gem. 28-30 km/u
Toertochten: een deel van de groep in onderling overleg

Groep C

Wegkapitein: Evert Kolet,
Afstand: <120 km
Tempo: gem. 26-28 km/u
Toertochten: nee

Groep D

Wegkapitein: Jan v.d. Sande en Hans Groeneveld,
Afstand: <120 km
Tempo: gem. 24-26 km/u
Toertochten: ja

MTB-groep

Contactpersoon: Jeroen Roelofs,
Afstand: <75 km
Tempo: gem. 20-23 km/u
Toertochten: ja

Zondagfietsen

De zondaggroep fietst het gehele jaar door op de weg. Kijk op het forum (www.tcw79/forum) of er de komende zondag plannen zijn, of neem zelf hiertoe initiatief door er een bericht op te zetten. Vertrek doorgaans om 9.30 uur. Afstand <100 km, parcours heuvelachtig en vlak en snelheid oplopend tot 30 km/uur gemiddeld. Dit alles in goed overleg met de aanwezigen van de dag.

Schoonmaakrooster

Maandag 1 september

Gerrie Wijnen
Jos Cobussen
Annelien Huiskamp

Maandag 13 oktober

Jan Corduwener
Tino Hoefsloot
Gretha Jansen

Maandag 10 november

Gert Kramer
Henk Roffelsen
Mechteld ter Horst

Maandag 8 december

Ronald Brussen
Gerard Wesselkamp



Was zonder kinderen die dat kunnen doen



Zoetgeurende brem, dag 8 en 9

Tochtenkalender

Datum	Tocht naam	Soort tocht	Start	Km's
za 21 jun	Jan Janssen Classic	Weg	Wageningen	65/110/155/200
za 21 jun	Hel van Ede-Wageningen	MTB	Wageningen	55/95
zo 22 jun	Bikelife heuvelen tocht	Weg	Wijchen	75/125
zo 29 jun	Advitronics Telecom Toer	Weg	Escharen	90/125/175
zo 29 jun	Bockenreijderstocht	Weg	Rosmalen	70/110
zo 29 jun	Rabobank Prestige Tocht	Weg	Amersfoort	35/80/110/150
zo 6 jul	Klimtourtocht over de Veluwe	Weg	Heelsum	50/75/100/140
zo 6 jul	Familietocht	Weg	Heelsum	30
zo 6 jul	Kaffee und Kuchenradtour	Weg	Schaijk	45/65/105/130
za 12 jul	GEJO Cycleworld Kersentocht	Weg	TIEL	35/70/110
zo 13 jul	GEJO Cycleworld Kersentocht	Weg	Tiel	35/70/110
za 2 aug	Menzis West-Betuwe Toer	Weg	Tiel	60/100/125/155/185
za 2 aug	Flipje verrassingstocht	Weg	Tiel	40
za 9 aug	Rabo Reichswald Klim	Weg	Dodewaard	110/135
za 9 aug	De Ronde van 12 provinciën in 1 dag	Weg	Nijmegen-Lent	426
za 16 aug	Reichswald Posbanktoer	Weg	Ede	135/180
zo 17 aug	Apeldoornse Heuvelentocht	Weg	Apeldoorn	30/50
vr 22 aug	Dutch Food Valley Tour Classic	Weg	Veenendaal	120
za 23 aug	Fietsweekend Utrechtse Heuvelrug	Weg	Rhenen	120/250

MTB Lustrum uitje Gardameer

Niet alleen de racefietsers hebben genoten van een lustrum uitje, bij de mountainbikers was het ook feest! Een uitje naar het prachtige Garda meer! Het is dan wel een stukje rijden, maar het fietsen is er prachtig.

Ok ok, ik hoor jullie al denken, het zal wel. Het plaatje ziet er verschrikkelijk Italiaans uit, maar zo Italiaans nou ook weer niet.

Dan zal ik toch helaas toegeven dat het uitje eigenlijk naar het oosten des lands is gegaan, naar de prachtige omgeving van Haaksbergen. Hier hebben wij onder andere de vaste route van Haaksbergen gereden. Deze route is echt een aanrader! Afwisseling van prachtige single tracks, en wat rechte stukken. De kracht ligt echt in de single tracks, met mooie kom bochten en stukken northshore (smalle houten bruggen). En voor de cultuur historie liefhebbers; op de route liggen ook twee mooie oude watermolens.

Het uitje naar het Garda meer is helaas niet doorgegaan, maar het alternatief was zeker ook erg gezellig. Ooit komt hier nog een stukje met een echte foto van ons bij het Garda meer! En wij hopen dat jullie dan ook mee gaan.



TCW met super censuur

Francis Schaefers



Belettering - reclame - promotionele artikelen
Eindejaarsgeschenken - Kerstpakketten

Administratie- en belastingadviesburo PABa

Ton Post
Belastingadviseur
Tarthorst 1161
6708 JL Wageningen
Mob. 06-22692519



Bezoek ook aan huis

KARWEI CENTRALE

HEDO MAASSEN



Voor al uw klussen in en om het huis

Nude 54-k Wageningen (T) 0317-621715 (M) 06 51 16 91 55 (E) h.maassen6@chello.nl

Henk Elings, keurslager



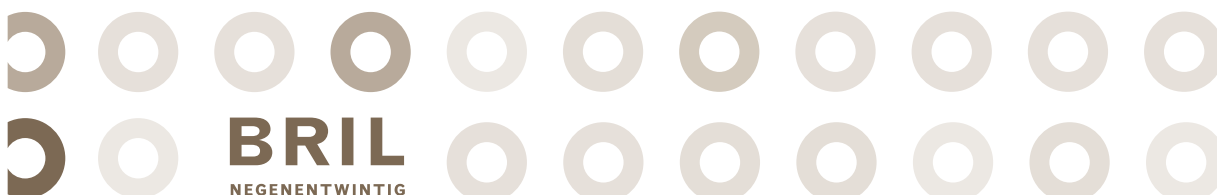
Verstand Van Lekker Vlees

Tel. 0317-412813

info@elings.keurslager.nl



Het beste voor uw ogen



optometristen O.V.N. • contactlensspecialisten A.N.V.C. • Hoogstraat 29 • Wageningen • www.bril29.nl



Wat er deze keer opgepikt is, kan in twee letters gezegd worden: ik. Of moeten we zeggen: The Eagle has landed. Zoals ik in mijn eerste 'Opgepikt' al profetisch probeerde te zijn – dat ik dat nog weet! – door te stellen dat de Adelaar vast nog wel eens zou landen.

Nou hij is geland hoor, gewoon op het fietspad. Gewoon boem. Niets aan de hand? Nee, aan zijn hand niet. Wel iets aan het sleutelbeen.

Tja, The Eagle has landed. Voor de meeste mensen zal de titel verwijzen naar het beste oorlogsboek aller tijden, of anders naar de beste oorlogsfilm. Zelf ben ik niet zo romantisch, en voor mij verwijst het naar een van de mooiste rock-ballads die er ooit gemaakt is. Als je dat niet gelooft, luister dan maar eens naar het gelijknamige nummer van de Engelse band 'Saxon'.

Maar goed, daar lag ik dus. Op het fietspad. Het fietspad waar ik 4 keer per week langs kom. Nog twee kilometer, dan ben ik thuis. Dat fietspad, daar kwam ik in het randje terecht, en daar lag ik.

Door een andere wielrenner ben ik opgepikt. Hoe kan het ook anders. Toen ik naast mijn fiets stond, wist ik het al: mijn sleutelbeen. Ik zal wel te veel tv kijken, maar het beeld van een vleugellamme wielrenner, ken ik maar al te goed. Toch opgestapt, want het was maar twee kilometer. En je moet toch naar (club)huis. En toen wist ik het zeker: die arm, die is niet goed.

Later in het ziekenhuis, bleek dat ik te maken heb met een echte wielerblessure, dé wielerblessure.

Lang geleden, of eigenlijk helemaal niet zo lang geleden... Tot een paar weken geleden, leek het mij zo verschrikkelijk stoer om mijn sleutelbeen te breken. Dan zou ik er echt bij horen. De beste wielrenner van het peloton zou er nu echt bij horen. Dat dacht ik, tot een paar weken geleden. Nou, ik was het na twee uur al zat. Dan maar geen beste wielrenner aller tijden!

En laat de lustrumtocht ook maar zitten. Ik had er toch al een hard hoofd in. Nu helemaal.

Nu weet ik dat clubgenoot Ton van Erp daar heel anders over denkt. Wat ik begrepen heb, was de genezing van zijn sleutelbeen zijn grote inspiratiebron om mee te gaan met de lustrumtocht. Het kan verkeren.

Dat het allemaal veel erger had gekund ('Best afkomen, denk', zeggen ze in West-Friesland) blijkt uit de impressie die de dochter van Paul van Helden gemaakt heeft. Ik moet er toch echt niet aan denken door de ambulance opgepikt te worden. Maar ja, inmiddels weten we dat die ambulance ook wel eens wielrenners oppikt.

Inmiddels lijkt het erop dat mijn ongelukje ergens goed voor is geweest. Tegenwoordig fiets ik weer dagelijks over het gewraakte stukje fietspad. En wat blijkt: het pad is geveegd! Het is weer helemaal schoon, geen blaadjes weer, geen gladheid meer. Het lijkt sterk op het adagium dat er eerst een adelaar geland moet zijn, voordat men de weg veegt.

Laten we maar zeggen dat de Gemeente het goed heeft opgepikt!

Niels Dignum



*Opgepikt door de ambulance?
Copyright Marieke van Helden*

Bergop en bergaf in de Eifel met 'Gruppe Heida'

Verslag van een trainingsweekend in de Eifel (18 t/m 21 april, 2014)

Er heerst een nerveuze sfeer bij TCW '79. Men voelt de lustrumtocht akelig dichtbij komen terwijl er nog onvolgende is getraind en weinig hoogtemeters zijn gemaakt. Sommigen reizen daartoe af naar de Ardennen, anderen gaan in de buurt in alle vroegte dauwtrappen. 'Gruppe Heida' ging naar Heimbach in de Eifel om vanuit Hotel Klostermühle in vier dagen flink wat hoogte te overbruggen. Het gezelschap zou – in wisselende samenstelling – bestaan uit 7 personen: Maria, Michèle, Gerrit, Jacques, Peter S., Peter Z. en Ger. Een samenballing van tientallen jaren TCW en fietservaring die nieuweling Ger vooraf enig ontzag inboezemde.

Dag 1: De korte boks (Heimbach – Bad Munstereifel: 75-96km, 1250-1600hm)

De twee Peters (Z. en S.), die een dag eerder waren aangekomen, hadden toen Maria, Gerrit, Michèle en Ger arriveerden al een ochtendlusje gereden en meldten zich bij het hotel om aan te sluiten bij 'Gruppe Heida'. Peter S. (in de 'korte boks') had meteen een appeltje te schillen met Gerrit H.: Die klim had 'potverdrie' meer hoogtemeters dan de reisleader vooraf had gemeld en het was hartstikke koud en Na de verzoenende koffie gingen we samen op pad naar Bad Munstereifel. Geschrokken keken we eerst nog naar de gloednieuwe Trek met elektronisch schakelsysteem en de van groot zelfvertrouwen getuigende compact crankstel. En vervolgens naar de geweldige kuit van de trotse bezitter die dat blauw-zwarte geheel wel snel uit ons gezichtsveld zou wegtrappen.

Wijzer geworden door de ervaringen van onze kwartiermakers, hadden we ons warm aangekleed. De korte boks bleef desondanks in koers. Afgezien van een lekke band verliep de tocht voorspoedig. Het was wel zaak om je niet te laten (mis)leiden door Peter S. die in onmin leefde met



z'n gloednieuwe Garmin. De wandelroute die daarop stond ingesteld gaan we later nog wel eens doen.

Het weer werd steeds beter en we genoten van de bloeiende koolzaadvelden. Voor zover ontbloot, kregen de kuiten zelfs al een kleurtje.

Nog verbolgen over de vermeende onjuiste informatie met betrekking tot de hoogtemeters van het ochtendlusje, eiste Peter S. dat Gerrit dit traject alsnog zou rijden. Gerrit haalde z'n schouders op en reed samen met Ger deze pittige, maar mooie lus langs de Rursee. Dat bracht ons op deze eerste dag op 96 km en 1600 hoogtemeters.

Wat daarop volgde was een gezellige avond met buitengewoon sterke en voor de nieuwelingen haast ongelooflijke TCW verhalen. Barre tochten door onherbergzame gebieden en donkere tunnels, ritten over ongebaande paden in striemende sneeuwstormen. Geïmponeerd haakte een deel van het gezelschap af om zich slapende op de zware dag van morgen voor te bereiden. De anderen namen als voorbereiding op de zware etappe voorzichtig nippend nog wat toverdrank.

Dag 2: Strammer Max (Heimbach – St-Vith: 105-140km, 1500-2000hm)

Op dag 2 voegde Jacques zich bij de Gruppe. Met volledige bezetting konden we dus de tocht richting St-Vith (Belgie) aanvaarden. Het was mooi weer en het klimmen ging prima. Weinig te melden dus, maar toch was er een dingetje waar met name de heren wat moeite mee hadden, namelijk het ontbreken van eieren bij het ontbijt. En het was nog wel Pasen! Heel veel druk op de hotelleiding durfde men niet te leggen en dus moest onderweg het gemis worden gecompenseerd. Bijvoorbeeld met een groot bord asperges omdat daar een eitje bij werd geserveerd of met een Strammer Max. Voor cholesterolspiegel en de 'moraal' bleek het wel goed te zijn. Het gaf het gezelschap vleugels. Met de Peters werd, voordat ze naar huis vertrokken, de mooie dag afgesloten op een zonnig terras.

Dag 3: Het damestoilet (Heimbach – Prum: 106-131km, 1550-2000hm)

Op dag 3 gaan we richting Prum. De omgeving komt ons steeds bekender voor en geen enkele helling weet ons

nog schrik aan te jagen.

Toch gaat er op zo'n prachtige dag ook wel eens iets fout. Gerrit hield bij een Imbiss zo lang het toilet bezet dat Ger genooddaakt werd om uit te wijken naar het damestoilet waarvan de deur uitnodigend open stond. Dat is een ongeoorloofd, maar prima alternatief totdat blijkt dat de deur niet meer te openen is. Jacques begon zich inmiddels zorgen te maken over het wegblijven van beide heren. Voordat hij alarm ging slaan kwam Gerrit van het toilet en kon reageren op het bonken op de deur van het damestoilet. Deze bleek ook van buitenaf niet te openen. Een sleutel die de uitbater van de Imbiss met leedvermaak aanreikte werkte bevrijdend. De heren beloofden om het eerste halfuur alleen na te gniffelen en het genante voorval niet meteen door te vertellen.

Dag 4: In en uit het dal (Heimbach-Monschau: 81 km, 1250hm)

Inmiddels is het dag 4 en we naderen het einde van onze vierdaagse in Heimbach. De slotrit zal ons naar het toeristische Monschau voeren. Opgewekt en met grote snelheid denderen we het plaatsje in. Het ligt zo diep dat er wel veel schaduw is. Dit in combinatie met een inmiddels betreffende lucht zorgt ervoor dat vooral Gerrit blij is met de aangereikte dekentjes. Als hij plotseling grijnzend bijna recht omhoog kijkt zegt hij: "Daar moeten we straks heen".



Dat bleek ook wel weer mee te vallen en we hebben de route voorspoedig en droog kunnen afronden. Dit ondanks de opgelopen vertraging als gevolg van een flink stuk opgebroken weg en een tweede lekke band.

Als het keihard begint te regenen als je al in de auto zit, besef je dat je mazzel hebt gehad. En de bliksem die geen bliksem blijkt te zijn maar een flitspaal, kan de pret ook niet meer drukken.

Kortom: het waren een paar prachtige dagen in de Eifel. Er is geweldig en bewonderenswaardig gefietst en het was buitengewoon gezellig. Bijna klaar voor de Lustrumtocht.

Namens Gruppe Heida: Ger Spikman

L&L en L&C en M en J

Voor mij de eerste en tevens de laatste keer dat ik met een dergelijke **Lustrumtocht** ben mee geweest. Een leuke ervaring om het te mogen meemaken. Omdat ik nog nooit eerder was mee geweest ging ik af op de vele spannende verhalen van de voorgaande tochten. Maar het bleek dat mijn voorstellingsvermogen toch niet helemaal naar de werkelijkheid was.

In de eerste instantie dacht ik nog heel naïef dat het een leuke vakantie zou worden, maar van een vakantie zoals

ik die in mijn leven genoten heb was geen sprake. Dat bedoel ik zeker niet negatief. Het was iets totaal anders, er 'moest veel' en dat dekt nog het meest de lading. De dag begon vroeg, net zo vroeg als ik naar mijn werk ga. Tas pakken, ontbijten en zorgen dat je op tijd bij de **Lunchbus** bent.

Er was maar één goede inpakker en dat was Arie, met veel verve en souplesse kweekte hij een prachstapel van de tassen, koffers en wat er voor door moest gaan.

Daarna spande hij een touw zodat de hele boel in het gareel bleef. Als laatste werden de vele rugzakjes ed erbovenop gegooit.

Wanneer alle groepen vertrokken waren, konden **Liesbeth** en ik (**Cisca**), vaak aangevuld met een mannelijke kracht (**Marco, Jaap**) vertrekken om inkopen te doen voor de lunch. Vaak een Aldi, Nora of Carrefour en soms een Intermarche. Het leukst was te verzinnen wat voor extra's we zouden doen. Soms moesten we door naar een andere winkel omdat er niet genoeg was. Als je alle brood wat we die 8 dagen hebben ingekocht op een stapel zouden leggen denk ik dat we een aardige berg zouden krijgen. Ook de liters chocolademelk en andere drank sloegen we groots in. Soms kochten we de hele voorraad bananen van de winkel op.



Lunch op de berg

Laten we eens kennismaken!

Wij zijn GVO drukkers & vormgevers, gevestigd in Ede. Als modern en vooruitstrevend grafimedia-bedrijf maken wij het u gemakkelijk. U kunt voor alle denkbare grafamediaproducties bij ons terecht. Naast hoogwaardig handels- en reclamedrukwerk nemen ook verpakkingen, boeken, proefschriften en een creatieve studio een belangrijke plaats in binnen de onderneming. Van concept tot uitvoering, wij verzorgen al uw projecten onder één dak, in Ede. **Als dat niet makkelijk is...**



drukkers  vormgevers

NIELS BOHRSTRAAT 36 | 6716 AM EDE
T (0318) 544030 | WWW.GVO.NL

Wist-je-datjes

Wist je dat?

- Frans Boendermaker 3x de Mont-Ventoux heeft beklommen voor Tour du ALS 2014
- Hij de 1e keer als 2e boven kwam
- Onze trouwe sponsor Carlo Mastbergen hem goed verzorgd heeft tijdens deze rit
- Jan Willem Stropak in september ook 3x de Mont-Ventoux gaat beklimmen
- Je hem hiervoor kunt sponsoren door het kopen van heerlijke wijn
- nieuw TCW-lid Edwin van Vliet aan de Alpe d'Huez gaat beginnen
- hijpas een half jaar geleden begonnen is met fietsen?
- de redactieleden één voor één geblesseerd raken
- Na Renee ook Niels (sleutelbeen gebroken) en Liesbeth (gevallen tijdens de lustrumtocht) geblesseerd is
- Linda het enige redactielid is dat nog heel is gebleven
- vrijwilligen voor de JJC heel leuk en nuttig werk is
- je je hiervoor nog steeds kan opgeven bij Arnold



LINTHORST

INSTALLATIETECHNIEK

DUURZAME ENERGIE CONCEPTEN

VERWARMING | KOELING

LUCHTBEHANDELING

WATER | SANITAIR

ELEKTRA | BEVEILIGING

DATA COMMUNICATIE

REGELTECHNIEK

APELDOORN (Hoofdkantoor)
EDE, LEERDAM, KLEEF (DE)

Wenumse dwarsweg 18
7345 AS Apeldoorn

Tel. (055) 3122121

Fax (055) 3121957

.....

WWW.LINTHORST-INSTALLATIETECHNIEK.NL

Liesbeth mocht na haar val, de bus niet meer rijden, tot de laatste dag omdat ze een anti-biotica kreeg die daar duidelijk in was. Voor haar niet zo leuk natuurlijk maar ik vond het niet erg om te rijden, het was even wennen maar verder goed om te doen. In de kleine dorpjes soms wel spannend maar het is me gelukt om zonder schade te rijden.

Onderweg in de bus meegezongen met 'de Cats' 'Rowen Haeze' en Jacques Brell, ook een cd gehoord met foute muziek zoals Liesbeth het omschreef maar waar ik de naam van vergeten ben. Het was erg gezellig in de bus en daardoor ging de tijd ook snel voorbij.

Voor een kopje koffie hadden we nauwelijks tijd, soms lukte het wel en een enkele keer hadden we wat meer tijd zoals in Billom een schitterend plaatsje waar ik ook nog tijd had om foto's te maken.

De lunchplekken waren vaak mooi gelegen, een enkele keer boven op een berg, niet meer doen zou ik zeggen, want sommigen kregen last van onderkoelingsverschijnselen.

Wat we klaar maakten viel altijd in goede aarde, dat is leuk want dan doe je het ook met plezier. De gehaktballen, taboulé met gekookt eitje, slaatje met komkommer, pate en croute met augurkje, het ging er in als zoete koek. En niet te vergeten de chipjes, yoghurtjes en op de laatste dag de hamburgertjes van de BBQ door Jaap met liefde gemaakt.

Daarna snel omkleden om met groep 6 de 2e helft te kunnen fietsen, 724 km in totaal op 8 middagen gefietst met aardig wat hoogtemeters. Nu is klimmen niet mijn sterkste kant dus de groep moest nog wel eens wachten op mij. Maar de afdalingen gingen perfect, en dat was ook leuk te doen. De laatste klim naar de Mount Aigoul zal ik niet gauw vergeten 28 km klimmen, het kostte me 2 uur en 3 kwartier in mijn eentje, het uitzicht was soms zo mooi, twee keer gestopt voor een foto, en bij een weg opbreking heb ik maar een stuk gelopen om een lekke band te voorkomen. Daar kwam ik Jaap en Liesbeth weer tegen die de anderen van hun groep waren kwijt geraakt



Terras in Meyrueis

en een andere weg naar beneden reden. Mijn tocht naar boven was nog niet ten einde maar al met al zeker de moeite waard, vooral voor de capucino boven op de berg, waarbij je de koffie moest zoeken onder een half leeggespoten slagroombus. De afdaling was weer zo mooi met de gele rem om je heen dat het een waardig slot van 9 dagen fietsen was.

We hebben in mooie en wat minder mooie hotels geslapen, maar altijd was het goed verzorgd. Zelfs het ontbijt was, op het laatste hotel na, erg goed te noemen voor Franse begrippen. De laatste dag nog gezellig op een terrasje kunnen zitten waarbij ik het gevoel had eindelijk 'vakantie' te hebben. De laatste avond verliep een beetje anders dan dat de organisatie zich had voorgesteld maar uiteindelijk gingen we voor de laatste keer naar bed na leuke anekdotes van de verschillende groepen te hebben aangehoord en met een door de commissie zelf gemaakte km paaltje Mont Aigoual voorzien van onze eigen naam. TOP!

Dan zondagmorgen om 5 uur ontbijt en de bus in. Pfff jammer hoor dat die bus reis erin zit, het is een hele zit. Misschien een tip voor de volgende lustrumcommissie, een tocht van Wageningen naar Wageningen. Maar dat is natuurlijk niet spannend genoeg! Alhoewel met een beetje fantasie kan je heel wat bedenken.

Groep 6 bedankt dat jullie mij op sleeptouw hebben genomen na de lunch, het was gezellig om met jullie te kunnen fietsen. Alle andere deelnemers bedankt voor jullie enthousiasme bij de lunches.

Roel, Herman, Eva en Arie bedankt dat jullie dit mogelijk hebben gemaakt en wat mij betreft kunnen jullie tevreden terug kijken op een geslaagd evenement.

Cisca Noy



Prachtige afdaling

Beheerzaken

In de loop van de tijd zijn wat zaken rond het gebruik van ons clubhuis verwaterd. Bij deze een kleine poging om daar weer verandering in te brengen.

Wie het clubhuis wil gebruiken, moet wel vooraf even contact opnemen met Henk Scholte. Hij regelt alles hieromtrent. Houd bij je verzoek rekening met dagen dat de bar open is. Dit geldt vooral voor de dinsdagavond. Als je dan met een wat grotere groep wilt vergaderen, denk er dan wel aan dat het rumoerig kan zijn vanuit de richting van de bar. Als je niet met te veel mensen bent, is gebruik van de bestuurskamer een mogelijkheid.

Een ander punt is het betreden van de keuken of de bar. Het is niet de bedoeling dat Jan en alleman zomaar de keuken of de bar inloopt. In principe is dat alleen voor het bestuur en het beheer toegestaan. Mocht je toch onverhoopt iets te zoeken hebben in de keuken of achter de bar, meld dat dan eerst aan het dienstdoende barlid.

Voor de koffiezetters op de zondagochtend. Zouden jullie een lijst in de keuken willen bijhouden, zodat we in het geval er iets onverhoopt misloopt weten wie we aan kunnen spreken.

Tenslotte iets over de sleutels van het clubhuis. Het beheer houdt een lijst bij van iedereen die een sleutel heeft. Heb je geen sleutel meer nodig, lever die dan weer in bij Henk Scholte. Hij is ook degene die nieuwe sleutels laat bijmaken. Het is niet de bedoeling dat deze en gene zelf kopieën gaat maken.

Iedereen hartelijk dank voor de medewerking.

Namens het bestuur, Arnold

Vrijwilligers bij TCW

TCW is een vereniging die draait op vrijwilligers. Zonder de onbaatzuchtige inzet van al deze betrokken leden zou de club weinig tot geen bestaansrecht hebben. Dat betekent dat we als vereniging wel wat van de leden verwachten.

Nu zijn er twee mogelijkheden te bedenken om mensen te bewegen om vrijwilliger te worden. Je kunt leden verplichten om vrijwilligerswerk te doen, zoals bij diverse verenigingen regel is. Aan de andere kant kun je het aan de leden zelf overlaten om te kiezen iets voor de club te doen. Als bestuur kiezen we voor de laatste optie. Het inzetten voor de vereniging heet niet voor niets vrijwilligerswerk. Leden moeten de mogelijkheid hebben om geen vrijwilligerswerk te doen.

Daarom kiezen we er ook niet voor om vrijwilligers minder contributie te laten betalen, zoals tijdens de laatste ALV werd geopperd. Dat neemt echter niet weg dat wij onze vrijwilligers wel regelmatig een blijk van waardering willen geven. Jaarlijks krijgen al onze vrijwilligers aan het einde van het jaar een klein presentje als dank voor de bewezen diensten. Vrijwilligers bij onze toertochten krijgen op de dag van die tocht wat te eten en/of te drinken. Wie bijvoorbeeld benzinekosten maakt voor een TCW-activiteit krijgt die natuurlijk vergoed.

Uitkijken naar 2019

Zo, het zit er op. Iedereen weer veilig thuis. Dat was toch de eerste gedachte bij het binnenrijden van Wageningen. Na twee maal een lustrumtocht meegemaakt te hebben als deelnemer, mocht ik deze keer zelf meedoen met de organisatie van de derde tocht. En dan beleef je het toch anders. Voortbouwend op het concept dat zich al tweemaal bewezen had, was er alle vertrouwen dat het ditmaal ook goed zou verlopen. Toch is er dan de opluchting als het allemaal weer goed is afgelopen. Aan de andere kant is het ook weer jammer dat het al voorbij is. Want het blijft leuk om met zo'n club elke dag weer op pad te gaan naar het volgende hotel. Daarbij mochten we wederom niet klagen over het weer. Zelfs op de Mont Aigoual scheen de zon, in weerwil van zijn naam als regenbergh. Terwijl het op de Mont Ventoux spookte. Ook op de Stelvio, ooit geopperd als reisdoel, was het niet best. Dan is de regen die er op de vierde dag viel weer snel vergeten. Voor mij was het ook leuk de route zelf (grotendeels) te fietsen. Ik had de route al uitgebreid op kaart bekeken en deels zelf uitgezet. Maar bij het voorfietsen kon ik er niet bij zijn en dan is het toch goed te zien dat het in werkelijkheid nog mooier is.

Over vijf jaar valt Hemelvaart weer laat: 30 mei. Dat geeft natuurlijk meer kans op mooi weer dan een vroege Hemelvaart. Tja, en waar gaan we dan heen? Ik heb al heel wat suggesties gehoord. We hebben nog even om er over na te denken. Zelf kijk ik er al naar uit. Als deelnemer maar ook weer als organisator. Want natuurlijk liep niet alles vlekkeloos. Maar met de hulp en het begrip van de deelnemers valt er veel op te lossen. Dus ik zou het nog wel een keer willen doen. Of het er van komt en met wie? We gaan het zien.

Roel van den Meiracker

Binnen TCW kennen we verschillende commissies. Bar-vrijwilligers hebben een keer per ongeveer drie jaar hun eigen uitje. Dat laten we zo. De beheerscommissie gaat een keer per jaar uit eten. Net als het bestuur. Houden we ook zo. We stellen wel voor om ook de andere commissies een soort baruitje aan te bieden. Dus zeg maar een keer in de circa drie jaar een uitje of etentje.

Mensen die een commissie na minimaal een jaar verlaten, kregen voorheen een bon van ongeveer 20 euro. Dat doen we niet meer. Niet omdat we het niet meer willen geven, wel omdat de afscheid nemenden vaak niet op de bijeenkomst waren waar ze werden uitgedeeld. Vrijwilligers nemen voortaan afscheid in eigen kring. Invulling laten we aan de commissie zelf over. Het kan een etentje zijn, waarbij de afscheid nemende wordt vrijgehouden. Maar ook een attentie ter waarde van die 20 euro behoort tot de mogelijkheden.

*Namens het bestuur,
Arnold*

TCW Lustrumfeest



Zaterdag 13 september 2014

14⁰⁰ uur **Fietspuzzeltocht** vertrek vanaf het clubhuis

17⁰⁰ uur **Buffet Diner** in restaurant **"De Blauwe Kamer"** (incl. 3 drankjes)

20³⁰ uur **Lustrumfeest** in het clubhuis

Thema: **Randonnée en Montagne**

Geef je op via: **<http://tinyurl.com/tcw35>** 

Opgeven kan t/m zondag **24 augustus 2014**

Voor leden = Gratis



Vragen?

tcw.lustrumfeest@gmail.com



Dauwtrappen

Soms is het maar goed dat je niet in de toekomst kan kijken. Want op 30 mei schreef de krant dat het op 29 mei de koudste hemelvaart ooit zou zijn. Een historisch hoogte (of diepte?)punt dus. Een beschrijving van deze koudste hemelvaart staat hieronder beschreven.

Het is net 5:00 uur geweest als de wekker gaat, tijd om te gaan dauwtrappen. Ik kijk naar buiten en vrees dat het meer regentrappen gaat worden. En het regent niet alleen buiten, het regent ook afmeldingen. De gedachte dat mensen terug te bed kruipen bevalt me wel, maar omdat ik met dit 'geniale' idee gekomen ben kan ik er niet vanaf zien. Dat betekent dus regenpak aan en snel gaan, want het is al 6:04 uur wat vroeg klinkt, maar toch ben ik al te laat. Lennart Beun en Jora Steennis staan te wachten voor de 185km rit die we gaan afleggen.

Vanwege het weer helaas geen zonsopgang, maar wel érg veel dauw; niet alleen van onder maar ook van boven. Lennart blijft positief en zegt dat er nu tenminste geen zon in je gezicht schijnt en het water in de bidon heerlijk koud blijft. Het blijft echter niet alleen bij koud water uit de bidon, ons hele lichaam is koud. Maar 'het is zo stil in mei' klopt op deze druilerige vroege ochtend, en dat maakt het toch speciaal. Na 45 km voegt zich een 4de persoon toe, Dirk Voesenek. Hij heeft een mooie route uitgezet en na wat boerenlandweggetjes te hebben gereden door brabant komen we na 95km aan bij mijn ouders in het Brabantse dorpje Lierop. Hier staat een heerlijk ontbijt klaar en kunnen de kleren in de droger.

Groep 2 in de lustrumtocht

Dag 1

Na al het trainen in het voorjaar staan we dan aan de start na de zegening van de Pater. Wat laatste foto's en dan op pad. Team 2 komt tot aan de rotonde bij de Gamma. Een van de teamleden heeft het voorwiel achterstevoren in de fiets zitten !! Omgedraaid en op weg maar weer. Na de pauze verlaten we Nederland en langs lange kanalen naar Sint Truiden. Bij de thee pauze het volgende incident, teamlid zonder geld van huis gegaan dus zakgeld vragen bij de weg kapitein.

Dag 2

Via de Ardennen naar Frankrijk, over omgebouwde spoorbanen en langs de Maas.

Alles goed tot aan de "tunnel de Revin". Daar was het zo donker dat er geremd moest worden omdat meekleurende brillen niet snel genoeg helder werden. Na een mooi jaagpad langs de maas kwamen we aan in het hotel.

Dag 3

Zondag, dus zonder al te veel verkeer de stad uit door de Franse Ardennen. We fietsen vandaag door een gebied met vele oorlogsherinneringen aan de "Grote Oorlog"



Yeah, bestemming bereikt :)

Opgedroogd en opgewarmd zijn we klaar voor de terugweg. Over lange peelwegen trotseren we de regen en kou wat vraagt om leuke banden die we dan ook krijgen. 185km later zit ons avontuur erop. Om 16:00 uur komen we aan in Wageningen, en dan is het geen cup-a-soup maar siesta-tijd. En stiekem was het ook nog leuk (vooral het thuiskomen). Inieder geval moe maar voldaan!

Renée Bekx

van 14-18. Na de pauze een team foto in de stijl van die tijd bij het "Pennsylvania Memorial". Onderweg nog vele bossen met de sporen van de 1e wereldoorlog.

Dag 4

Beter bekend als de water dag. Water uit de lucht en water in de vorm van meren langs de route. Lunch in het "openluchtmuseum" Pargues (waar het gelukkig even droog was). Theepauze dus opzoek naar een café. Maar helaas alles dicht op maandag. Uiteindelijk met blikjes en koeken uit de Spar supermarkt pauze op een hondeveldje. Na de douche en droge kleren aan heerlijk getafeld met wijn uit de Bourgogne.

Dag 5

Door de mooie natuur van de Morvan. Koffie bij een gezellige kroeg boven aan een klim. Zo lang je fietst valt de temperatuur mee, maar bij de pauze werd het duidelijk, het is koud. Gelukkig heeft Liesbeth een dekentje voor de wegkapitein. Tropenkinderen houden niet van kou !!! Na de pauze afdalen naar het hotel in een mooi stadje met een grote basiliek.

Dag 6

De temperaturen zijn gestegen dus dat fietst veel beter. Door een prachtig landschap zakken we af naar de Auvergne. De lunch is te vinden onderaan een steile afdaling en over een smal bruggetje. Heerlijk in de zon aan het water. Vandaag ook de eerste klim met een naam dus een foto voor de verzameling. In de afdaling naar Thiers klapte bij Joost een spaak. Gelukkig zelf thuisgekomen en onder het genot van bier in het hotel weer gerepareerd.

Dag 7

Na een heerlijk ontbijt met pannenkoeken op weg voor de kortste etappe. Omdat we geen haast hebben maken we er vandaag een wandel-etappe van. Net na de koffie fietsen we door een wereldstad genaamd Le Ventalon. Dit werd al snel omgedoopt tot het Wageningse "Boks met Goaten". Na de lunch beklimmen we de Mont-Journal. Wat een mooie klim met verschillende landschappen. De eindbestemming wordt een prachtig seminarie met het mooiste uitzicht vanuit de kamer.

Dag 8

Opweg naar de eindbestemming !!! Vandaag een klim etappe. Maar de uitzichten waren zo mooi dat je ogen zo druk waren, dat je je benen amper voelde. In de afdaling

Internationaal podium bij La Bourgogne Cyclo

La Bourgogne Cyclo is een goede gelegenheid om de mooie wijnstreek van de Maconnais, met o.a. Pouilly Fuissé en Saint Veran, te ontdekken. Het 2e evenement van de Grand Trophee (o.a. Les Trois Ballons en La Marmotte) trekt ruim 400 deelnemers op de twee afstanden van de cyclo en daarnaast nog een tiental deelnemers op de kleine randonnee. In Creches-sur-Saone, iets ten zuiden van Macon op de rand van de Bourgogne en de Beaujolais, verzamelen zich op 4 mei om 08.00 uur voor de 161 km (2.300 hoogtemeters) of 106 km (1.652 hoogtemeters). Ondanks dat het te overwinnen hoogteverschil nog ver verwijderd is van dat bij de grote cyclo's in het hooggebergte in de zomer, doet het parcours dit weekend in de Bourgogne ook al een behoorlijk beroep op de conditie van de renners. De organisatie heeft waarschijnlijk een mooi midden gevonden om de betere renners die om de prijzen strijden tevreden te stellen en toch ook te voldoen aan de behoefte van het grotere publiek om een mooie niet al te zware tocht te rijden.

Daar is men duidelijk in geslaagd. De hindernissen zijn geconcentreerd in het eerste deel van het parcours met de Montée du Gros Bois (448m), de Col de la Croix de Montman (509m) en de Col de Quatre Vents (481m) in de eerste 50 kilometers. De laatste van deze drie doet zijn naam overigens eer aan: het eerste stuk naar het noorden



Groep 2 klaar voor vertrek

naar Sainte Enimie nog een foto stop. Diep onder ons het gezellige stadje aan de rivier de Tarn. Na de Cola op weg naar onze eindbestemming Meyrueis.

Dag 9

Wat valt er te vertellen? Alles staat in het boek "de Renner". Na 1400km dan eindelijk staat de toren op het Lustumshirt naast de echte !!

Ronald Brussen

tot aan Tournus en zijn gerenommeerde wijnen is recht tegen de harde wind in en maakt dat er een flinke inspanning gevraagd wordt. Al snel valt het peloton uiteen in diverse groepen en ontstaat een kopgroep van zo'n 30 renners waarin het zoeken is naar een plek om zo min mogelijk last te hebben van de harde wind.

Uiteindelijk ontbrandt de koers in het laatste deel van het parcours op initiatief van de buitenlandse deelnemers: op het lange parcours zijn het twee Italiaanse ploegen die met een forse vertegenwoordiging het tempo maken. De aanval op de Col de la Pistole (469m) van de 2 Italianen Allesandro Donati en Dimytri Nykandrou, vergezeld van de fransman David De Vecchi, is de beslissende. Ingeklemd tussen de 2 Italianen, moet de fransman met de Italiaans klinkende naam ook het hoofd buigen. Het is uiteindelijk Allesandro Donati die deze editie op zijn naam schrijft.

Op het korte parcours trekt een andere buitenlander de groep uiteen. Het is de onbekende Nederlander Menno Bartlema die op iedere klim aan de kop sleurt en langzaam de kopgroep uitdunt tot er nog maar 6 man over zijn. Op het laatste klimmetje op 15 km voor de streep, kan alleen de plaatselijke favoriet Laurent Beausoleil zijn wiel houden en kop over kop rijden de twee naar de finish in

Creches-sur-Saone. Bartlema, in eigen land gevreesd om zijn zwakke eindschot, laat de ervaren triatleet Beausoleil het meeste werk opknappen, maar neemt in de laatste kilometer gedecideerd de leiding en zet daarmee de fransman in een ideale positie. Deze tactische blunder betaalt zich uit en Beausoleil wint gemakkelijk de sprint. De sterke Bartlema die zich op de vooravond met zijn vrouw voorbereid heeft met een okshoofd Pouilly Fuisse en Saint-Veran, wordt afgetekend tweede.



La Bourgogne Cyclo

Grote pluspunten van deze prestigieuze cyclo zijn het mooie kader, de wijngaarden van de Maconnais en de pittoreske dorpjes waar het toeristische parcours doorheen leidt. De wijnliefhebbers hebben alle gelegenheid om te proeven van de lekkere wijnen die hier gemaakt worden. Ook de kwaliteit van de wegen, de lekker lopende klimmen en het weinige verkeer veraangenamen deze tocht.

Daarentegen is het jammer dat de signalateurs te wensen over laten; de voltallige kopgroep wordt een keer door

de voorrijdwagen de verkeerde kant op gestuurd en op de korte randonnee worden de deelnemers door een onnozele vrijwilliger zelfs opzettelijk in de verkeerde richting gewezen. Ook zijn de voorzieningen aan de aankomst, waaronder de pasta-party, aan de magere kant en laten de cadeaus voor de winnaars en alle deelnemers te wensen over. Met wat verbeteringen kan deze mooie en inspannende cyclo toch uitgroeien tot een belangrijk evenement op de kalender.

(vrij vertaald naar een artikel op de site van Velo101)

Maak kennis met... Margit Warmink en Anne van Schaijk

Terug van 2 edities weggeweest: 'Maak kennis met..' en meteen een primeur: 2 MTB-kers én 2 vrouwen. Dat belooft wat!

Vertel wat over jezelf

Margit Warmink is 48 jaar oud en geboren in Veeningenbrugge. Dit is een gehucht met 6 boerderijen en hoort bij gemeente Hardenberg in Drenthe. Ze heeft gestudeerd aan de academie voor Journalistiek in Tilburg en is journalist en tekstredacteur. Anne van Schaijk is 23 jaar en komt oorspronkelijk uit Vinkel, een klein plaatsje in Brabant tussen Oss en Den Bosch.

Waarom ben je gaan mountainbiken?

Margit is gaan mountainbiken omdat het lekker afwisselend is, midden in de natuur en het is uitdagender dan racefietsen. Volgens Margit zouden racers het ook eens moeten proberen. Ook zie je meer, vooral boomwortels dan.....

Anne is via Francis, haar vriend die ook mountainbiked bij TCW, gaan fietsen. Anne heeft een keer de fiets van Margit geleend en toen vond ze

het mountainbiken toch wel leuk. En ze bleek een natuurtalent. Nu mountainbiked ze 2x per week. Voordat ze aan MTBen deed, had ze nog nooit gesport, dat vond ze maar niks. Margit vindt daarentegen alle sporten leuk: van klimmen tot teamsporten. Vroeger heeft ze gevolleybald. Ze is overgegaan op het MTBen door vakantiefietsen. Tijdens het vakantiefietsen in 1991 ging ze achter een stel MTBers aan in de loonse&drunense duinen en dit vond ze fantastisch. In 1991 was de sport nog vrij onbekend en begon net een beetje hip te worden. Daarom waren er nog weinig vrouwelijke MTBers dus bij wedstrijden waaraan ze meedeed stond ze vaak op het podium.

Wat zou je nog graag willen ondernemen?

Anne zegt dat de cross-triathlon die de rest van de MTBers vorig jaar heeft gedaan nog héél graag wil doen. Ze heeft zich hier zelfs al voor opgegeven dus er is geen weg terug. Ze gaat serieus in training want het plan is om met de MTBers 2x per week te gaan zwemmen. 30 augustus is de dag, dus dan zullen we de uitslag wel in de

Derajeur te lezen krijgen.

Voor Margit is deze vraag lastig omdat ze al heel wat activiteiten op haar lijstje heeft kunnen afstrepen. Ze heeft meegedaan aan de trans-pyrinaika. Ook is ze al eens in 2 weken tijd naar de Middelandse zee gefietst. Ze wil nog wel heel graag een keer naar Noorwegen om te MTBen, maar onder voorbehoud, want als het regent gaat dit plan niet door.

Wat vinden jullie het leukste aan TCW

Margit houdt van de gezelligheid en ongedwongen sfeer. Jammer vindt ze wel dat er zo weinig actieve mountainbikers zijn. Er zijn ongeveer 27 mountainbikers lid bij TCW, waarvan er 10 a 15 actief zijn. Het zou mooi zijn als er 2 groepen gemaakt konden worden, opgesplitst naar niveau. Maar omdat de groep te klein is zit dit er niet in. Anne vindt naast de gezelligheid de uitjes erg leuk. De mountainbikers zijn een actieve groep die veel dingen ondernemen. Zo gaan ze vaak weekendjes weg. Margit voegt later nog toe dat het bier, en dan niet gewoon pils maar speciale biertjes



Margit en Anne

drinken, ook een groot pluspunt is van TCW. Dus voor wie nog twijfelt om eens aan te haken bij de MTBers; er gaat dus altijd speciaal bier mee op weekend!

Een dag in de huid kruipen van?

Margit is echt een dierenvriend. Ze zou daarom graag een dagje dierenarts willen zijn. Nu is ze vrijwilliger bij een dierenasiel. Bij het werk wat ze nu doet, o.a. artikelen schrijven, zie je geen echt resultaat wat ze wel eens mist. Anne komt oorspronkelijk van de boerderij, maar omdat haar ouders toen ze 10 jaar was, stopten met melken heeft ze hier niet veel van meegekregen. Het lijkt haar fantastisch een dagje boerin te zijn om een boerderij te runnen.

Mooiste plekjes in Wageningen?

Margit vindt de plekjes waar je niet mag komen vaak de mooiste zijn. Vooral het Renkums beekdal. Hier zijn boswachters en vrijwilligers erg op hun hoede en zodra ze een MTBer met een TCW-shirtje 'betrappen' wordt naar het clubhuis gebeld. Anne vind de uiterwaarden mooi. Ook hier is het verboden te fietsen helaas, maar omdat ze toch moet gaan hardlopen voor de triathlon 30 augustus is dit een goed trainingsgebied voor haar.

Wat is de zwaarste toer die je hebt gedaan?

Anne fietst pas sinds een jaar, dus ze heeft niet zoveel ervaring, maar de Pier-Egmond-Pier vond ze erg zwaar. Dit is een tocht over het strand van Egmond. Haar werd verteld dat dit strand een soort snelweg van zand was, maar dit jaar was het tegendeel waar. Het was alleen maar mul zand, dus loodzwaar! Het enige voordeel is wel dat ze van plan is de tocht volgend jaar weer te gaan doen en het niet moeilijk is haar tijd van vorig jaar te verbeteren.

Voor Margit is dit de Transpirinaika. Deze tocht telt een kleine 1200 km en 31.000 hoogtemeters. De dagritten variëren in lengte van 64 tot 119 kilometer en leiden over tenminstens 2 bergen van elk 1,5 tot 2 km hoogte. Ze heeft er precies 15 dagen over gefietst, met niet één rustdag. Best zwaar dus.... Dat van 'de grond willen kussen als je 's avonds van je fiets mag', daar zit dan geen woord Spaans bij toch? Een geweldige ervaring, maar wat je zegt 'once in a lifetime'. Ze zal niet snel zo iets nog een keer doen. Al was het maar omdat trainen vooraf zoveel tijd kost. Het was bovendien zo zwaar dat je hele stukken moest lopen. Toen bedacht ze dat ze toch meer van het fietsen was dan van het lopen.

Goed in?

Anne is goed in zeuren, vooral op de fiets als het volgens haar niet zo lekker gaat. Maar ze is wel trots dat ze is afgestudeerd in langschapsarchitectuur en dat ze meteen een baan heeft gevonden als grafisch ontwerper.

Margit kan als iets tegenzit goed relativeren en de positieve dingen van iets in zien. Ze zou dus nooit lang depressief kunnen zijn.

Hekel aan?

Margit heeft een hekel aan mensen die klagen dat ze iets overkomt, terwijl ze er makkelijk wat aan kunnen doen, zoals mensen die klagen over saai werk of dat ze te dik zijn. Hier kan je zelf wat aan doen en klagen hierover helpt niet. Zelf heeft ze een hekel aan regen, tja was hier maar zelf wat aan te doen!

Anne heeft een hekel aan Francis die te hard fietst terwijl hij zelf zegt dat ie moe is.

Stel elkaar een vraag:

Margit aan Anne: wat wil je ooit nog doen op de MTB?

Anne wil nog wel eens naar de Ardennen gaan. Ze is een goede klimmer. Ook laagdrempelige wedstrijden spreken haar wel aan.

Anne aan Margit: je hebt al zoveel ondernomen, is er nog iets in Nederland wat je wil gaan doen?

Een Triathlon in Ameland lijkt Margit wel wat. Jora vraagt of de zestig van Texel (ultralooop) of een MTB-rondje Texel niks voor haar is. Margit zegt dat dit wel een uitdaging is, maar er staat niks tegenover. Een berg opfietsen is zwaar, maar daar bereik je nog een top mee, rondje Texel spreekt haar dus niet zo aan.

De mannen van beide dames zijn ook op het clubhuis aanwezig. We vragen hen of ze nog iets willen weten van hun dames. Francis vraagt aan Anne wanneer ze van plan is zelf de fiets te gaan onderhouden. Anne zegt trots dat ze inmiddels al een bandje kan vervangen. Erik wil van Margit weten wanneer zij z'n fietsbroek gaat uitwassen.

Als laatste wil Margit nog even iets kwijt. De term MTB staat voor mountainbiken en NIET voor modderbiken. Ze gaat dan ook echt niet fietsen als het regent! Bovendien hebben boswachters er een hekel aan dat er mountainbikers gaan fietsen als het regent, want dan rijdt je alles kapot. Jaja... dat is zeker de reden dat je niet gaat fietsen, uhuuh. Het is in ieder geval wel een reden om crosstriathlons te doen, want de dames vinden hard-

lopen in de regen niet zo'n ramp (wordt je tenminste een beetje warm van). Gelukkig hebben we hier een GrebbenMountain en Wageningse Mountain want als ze het zo letterlijk neemt kon ze haar Mountain-bike hier niet eens gebruiken. Margit en Anne willen alle racers bij deze uitnodigen om eens mee te gaan, eenmalig bergklimmen tijdens de Mergelheuvelland2daagse en zandhappen in Egmond kan natuurlijk ook. Het

arrangement is uiteraard inclusief gezelligheid en speciaal biertjes. Onze conclusie na dit interview is dat mountainbiken een sport voor stoere mannen máár ook voor stoere chicks is, tenminste als het niet regent dan.....

Margit en Anne hartelijk bedankt voor het levendige interview!!!

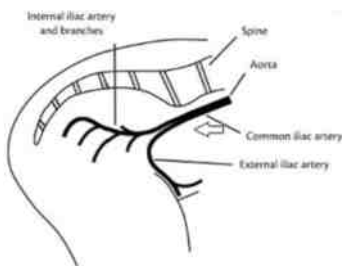
Jora Steennis en Renée Bekx

Veel fietsen en domme pech

Je wilt demarreren, nog net meespringen in iemands wiel, zet aan en dan.... Het lukt niet; je benen voelen zwaar, ze verzuren en je kunt niet meer kracht zetten. Wie herkent dat niet? Verzuring en pijn horen bij de sport, maar niet altijd.....

Iedereen bij de toerclub weet hoe leuk het is om lange tochten te maken en veel te fietsen. Zo ook ik (Jora), het was zelfs voor het eerst dat ik een sport zó leuk vond. De toerclub is een perfecte combinatie van gezelligheid en er lekker voor gaan op de fiets. Helaas kreeg dit fietsavontuur een minder leuke wending, één die meer mensen is en nog kan overkomen; vernauwde slagaders.

Mogelijk heb je er al eens van gehoord, want in de volksmond wordt het een verknelde of vernauwde LIES-



slagader genoemd. Om verwarring te voorkomen noemt de Vereniging voor Sportgeneeskunde het echter doorbloedingsproblemen in de BEKKENslagaders. De doorbloedingsproblemen

ontstaan in de slagaders (zie pijltje afbeelding) als gevolg van knikken bij vele beenomwentelingen en de houding tijdens de sportbeoefening. Door een gebogen houding komt het vaatprobleem niet alleen voor bij wielersporters, maar zijn er ook meerdere gevallen bekend van schaatsers en triatleten met een knik in de bekkenslagader. Bekende personen zijn Hein Vergeer, Laurens ten Dam en Annemiek van Vleuten. Ruim **20%** van de **beroepswielrenners** en **3-5%** van de **recreatieve** duursporters blijkt een vaatprobleem ontwikkeld te hebben.

De klachten van dit sportgerelateerde probleem worden niet bij iedereen opgemerkt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat er onbewust op is aangepast of de klachten op iets anders lijken te duiden. Toch zijn de klachten vrij specifiek. Bij hogere inspanningen zijn verschijnselen als verzuring, kramp, pijn of een gevoel van machteloosheid/krachtverlies in één of beide benen veel voorkomend. Typerend is dat de klachten bij lagere inspanning weer weg trekken.

Bijna opgelucht kwam ik eind maart van de vaatarts in Veldhoven want er was eindelijk duidelijkheid. Het ging al een jaar niet lekker met fietsen; zware benen, steeds weer snel die verzuring in en pas na 2 uur fietsen ging het soms lekker. Ik ben een sportfanaat, dus misschien moest ik gewoon wat minderen. Helaas hielpen de extra rustdagen niet en dacht ik in september dat ik echt overtrained moest zijn; ik besloot 3 maanden rust te houden (wat een echte uitdaging was). Helaas pindakaas, toen ik weer rustig wilde gaan opbouwen in december, leek de verzuring juist erger en vooral slecht weg te trekken, met name in mijn linkerbeen. De oefeningen van de sportarts hielpen niet en dus maakte ik een afspraak bij dé specialist op het gebied van vaatproblemen bij sporters; Goof Schep.

De vaatarts had echter vreselijk nieuws. In de fiesttest bleek al dat mijn linkerbeen sneller verzuurde en ik hiermee minder kracht kon zetten. De echo bevestigde dat ik een vaatprobeem had; 1/3 vernauwing door littekenweefsel in mijn linkerbeen, maar ook in mindere mate in mijn rechterbeen! Mogelijk vraag je je af hoe dat in vredesnaam kan, in 2 jaar; 'VEEL FIETSEN EN DOMME PECH', zei de arts.

Daar is toch iets aan te doen, zul je misschien denken. Ja dat hoopte ik ook, maar helaas heb ik de moeilijk opereerbare variant te pakken. Ze zouden een stuk ader in mijn slagaders moeten zetten en het is niet bekend hoeveel jaar dit kan standhouden en welke risico's het op termijn oplevert. Het risico wordt alleen genomen als het 'noodzakelijk' is, bijvoorbeeld voor profs (hoewel de operatie bij hen ook niet 100% succesvol is). Een amateur als ik..... kan maar beter stoppen met de sport.

Inmiddels is het nieuws bij mij bezonken. Ik maak er het beste van, zo af en toe fietsen, een beetje rustig hardlopen en wat krachttraining gaan goed. Maar met pijn in mijn hart realiseer ik me vaak dat ik nooit meer intensief en zó lekker kan sporten zonder een verzuurd been. Gelukkig blijft één ding hetzelfde; de gezelligheid bij de toerclub!

Jora Steennis

van de Wetering tweewielers

Harnjesweg 86
6706 AV Wageningen
Telefoon 0317 - 412902
Werkplaats tel. 0317 - 453615
Fax 0317 - 421878
E-mail: info@vandeweteringfietsen.nl
Web: www.vandeweteringfietsen.nl

Hét adres voor fietsen van het merk



KOGA

MERIDA

BATAVUS

Schoonmaakbedrijf DE WASBEER



- glazen wassen
- dakgoot reiniging
- interieur van bedrijven

Bernardstraat 15 - 6707 CH Wageningen
tel. 0317 460007 - Mobiel 0651363245



Massagepraktijk Valentijn

Valentijn van den Berg
Sportmasseur NGS

t: 06 43 55 94 66
e: mpvalentijn@gmail.com

sportmassage
blessurepreventie
ontspanningsmassage
oefentherapie

O P T I V E R S U M



V E E N E N D A A L

Kerkewijk 15
3901 EA Veenendaal
Tel. (0318) 510 313
Fax. (0318) 513 649

Veenslag 14
3905 SK Veenendaal
Tel (0318) 524 260

Internet:
www.prummel-optiversum.nl

PELS
brandpreventie

Pels Brandpreventie
Voor Het Te Laat Is...



Blusdekens gevaarlijk?

Een goed blusmiddel is veiliger. Je blijft weg van het vuur en er wordt echt geblust.

De Prymos universele spraybrandblusser is speciaal voor vetbranden ontwikkeld, maar kan ook "gewone" branden blussen.

Nu €32,95 (incl. btw)

Info en verkoop: info@pelsbrandpreventie.nl 06-20411136

VERZEKERINGSBURO
VAN DER LINDEN

**Deskundige bemiddeling bij
verzekeringen en pensioenen**

www.verzekeringsburovanderlinden.nl
Bowlespark 22a, 6701 DR Wageningen
tel. 0317 411293

Indien onbestelbaar retour: TCW, Cerise 16, 6708 LG Wageningen

Nieuwe fiets via de werkgever?

Het gaat stoppen , maar in 2014 kan het nog!

Denk ook eens aan het Duitse merk Gudereit

Hele goede fietsen met goede onderdelen
en goede onderdelengroepen.
bovendien zijn ze lichter en rijden lichter.
terwijl de prijzen gelijk of veel lager zijn dan Hollandse fietsen

Zo heb je al een fiets met Nexus 8 premium naaf voor
€ 559.00 euro en een fiets met rohloff naaf vanaf 1999.00 euro.
of met alfine 11 naaf vanaf 999.00 euro.

Deze fietsen zijn echt de moeite waard om eens te bekijken.
Verschillende TCW leden gingen je al voor.

Kijk daarom op de site www.gudereit.nl
en www.mastbergen.nl

Natuurlijk altijd speciale prijzen voor TCW-leden
bij jouw eigen clubsponsor.

Wil je een folder dan kun je die downloaden op de site
of loop even bij ons binnen in Renkum voor de 2014 folder en prijslijst.

Mastbergen fietsen, Gudereit fietsen Nederland.
Dorpsstraat 56 Renkum

Sportline SX-30 €699,00



Sportline SX-45 €849,00



Sportline SX-75 €1049,00

