

Nr 4, september 2015

De Derajeur



**clubblad van
Toerclub Wageningen**

WEL ZO PRETTIG, ALLES INCLUSIEF.

VRAAG TER
INSPIRATIE ONS
GRATIS BOEK
VOORAF AAN OP:

VANDERZANDT.UWKEUKENSPECIAALZAAK.NL

Uw nieuwe keuken moet garant staan voor een lange periode van kook- en woonplezier. Wij denken graag na over élk aspect en élk detail van uw nieuwe keuken. Over ons prijskaartje kunnen we kort zijn: wij vragen direct een eerlijke all-in prijs. Zonder vervelende verrassingen achteraf.



WAGENINGEN • Plantsoen 5
Wageningen • tel. 0317 - 423 674
WWW.VDZANDTKEUKENS.NL

Wij zijn aangesloten bij



De Derajeur

Clubblad van TCW

36e jaargang nr. 4, september 2015

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. NL31RABO0397044941

Ledenadministratie: Michèle Grimbrère

E-mail: ledenadministratie@tcw79.nl

Redactie: Niels Dignum, Linda Persoon

Acaciapad 6, 6706 BN Wageningen

E-mail: derajeur@tcw79.nl

Advertenties: Edwin Jansen sr.



Bestuur

Voorzitter

Arnold Winkel

Roghorst 136

6708 KR Wageningen

Secretaris

Liesbeth van Agt

Herenstraat 4

6701 DJ Wageningen

secretariaat@tcw79.nl

Penningmeester

Cisca Noy

Eikenlaan 27

4043 KP Opheusden

penningmeester@tcw79.nl

Lid

Margit Warmink

Groenendaalseweg 12

6871 CP Renkum

Lid/clubtochtencoordinator:

Evert Kolet Poldermanweg 21

6871 XN Renkum

Toercommissie

Contactpersoon

Toon Loonen

Heimanslaan 27

6705 AD Wageningen

Lid

Jora Steennis

Jeroen Roelofs

René Steegh

Vierdaagsecommissie

Contactpersoon

Jacques Teunissen

Kerkstraat 79

6871 BJ Renkum

Lid

Gerard Boudestein

Ronald Brussen

Ben Huiskamp

Beheer

Contactpersoon

Henk Scholte

Lid

Hans Groeneveld

Petra Ploeg

Marijke van den Berg

Activiteitencommissie

Contactpersoon

Menno Bartlema

Herenstraat 4

6701 DJ Wageningen

Lid

Berrie Ruijling

Wim Overdijkink



Inhoud

Van de redactie	5
Man met de hamer, Gezocht	7
Groepen TCW, Wist je dat, Ledenmutaties	8
Dat zeg ik ...	9
Anitdope, C-rijders gezocht	11
Rondje langs alle provincies	14
Ierland	15
Vacature: Toercommissie lid	16
BraBra	17
Kaartavonden TCW	19
Opgepikt, Activiteitenseizoen 2015-2016	20
Contributie betalen, Nog meer gezocht!	21
Uit de Oude Doos	22



Fietsen langs ruige kusten

Van de redactie

Daar is hij dan. Alweer de vierde Derajeur van het heroïsche jaar 2015. Dit keer omvat het nummer twee thema's: Vakantie en Gezocht.

Ten eerste het aangename trefwoord "Vakantie". In deze Derajeur blijkt dat de T in de naam TCW meer dan goed gekozen is. De vakantiedagen zijn snel gevuld met fietstoertochten. Jullie redactielid is met de fiets "op reis" geweest in Frankrijk. Op de voorpagina een foto van niet minder dan... het uitzicht vanaf Montigny. Gaat er al een lampje branden? De koffiepauzeplaats van lustrumtocht 2014 - etappe 5. Over meerdaagse tochten gesproken. Toon en Inge zijn meerdere dagen door Ierland gefietst. Maar lange afstanden kun je natuurlijk ook "gewoon" in één dag doen. Dappere Arie heeft de ronde

van 12 gereden (440 km) en daagt jullie uit volgend jaar ook mee te doen. Renée deed het iets rustiger aan dit jaar. Geen ronde van 12. Wel een rondje IJsselmeer. De BC rijdt het rondje IJsselmeer (330 km) in twee dagen maar Renée deed er een schepje bovenop. Zij reed dit rondje in één dag.

Misschien zijn Arie en Renee op het idee gebracht door de leden van het eerste uur. Één van deze helden, Gradus, heeft voor ons in de rubriek "de oude doos" een mooie TCW-herinnering op papier gezet. Zeker de leden van het eerste uur kunnen meepraten over de toertochten uit de beginjaren en hoe je je kunt voorbereiden op lange tochten.

Als je je wilt voorbereiden op iets minder lange, maar nog steeds lange tochten. Het rijden van tochten in een iets hoger tempo en een trofee. Dan is het artikel van Menno misschien iets voor je. Altijd al een cyclo willen winnen? Menno kruipt voor deze Derajeur weer eens in de huid van leraar en vertelt jullie alles over een perfecte voorbereiding. Smullen dus!

Een andere, misschien wel de meest bijzondere en zwaarste wedstrijd of toertocht, wordt gereden door onze beste Evert. Echter, hij gebruikt "anti dope". Stof om over na te denken. Niels heeft nog meer stof om over na te denken nadat hij het van zijn fiets af geblazen heeft. Wat is toerfietsen eigenlijk? Hij heeft wijze woorden opgepikt tijdens zijn fietstochtjes. Wat zegt afstand of snelheid eigenlijk. Ondergetekend redactielid heeft hier op een andere manier ervaring mee. Zonder kilometerteller of navigatie heeft racefietsen ineens een andere dimensie.

Ook de komende herfst- en winterdagen kun je altijd gezellig naar de club komen. Er zijn weer activiteiten zoals kaartavonden. Het leukst en gezelligst van alles: je kunt je aanmelden voor de redactie of toercommissie. Bovendien kunnen we altijd pijlers of andere vrijwilligers gebruiken bij toertochten. Schroom niet en neem contact op met ons of het bestuur! Velen zullen je dankbaar zijn.

De C-groep zal ook dankbaar zijn met nieuwe C-rijders. Jullie redactieleden hebben tevens al een paar keer "geproefd" van de gezellige C-sfeer. Conclusie: zeker de moeite waard om over te stappen op het nieuwe (C-) rijden. Of wordt het CD rijden? Tijdens onze Rijn-Maas-Waal tocht kon de D-groep er ook wat van. Om überhaupt TCW te kunnen blijven rijden tenslotte het vriendelijke verzoek van het bestuur om de machtiging voor de contributie in te vullen.

Verder staan er opvallend veel oproepen in ter versterking van de vele commissies die onze vereniging rijk is. Zo is er een vacature voor de toercommissie, kan de barcommissie en schoonmaakploeg nieuwe mensen gebruiken, en staat de huidige redactie open voor vers bloed. Vraag je daarom - vrij naar president J.F. Kennedy - af wat je voor de club kunt doen. Wat de club voor jou kan doen, dat is bekend! Nu maar hopen dat het met vrijwilligers beter afloopt dan met JFK.

Veel leesplezier deze Derajeur

Namens de redactie,

Linda en Niels



nog nooit zo blij om het bordje Amersfoort te zien!



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




van de Wetering
tweewielers

WWW.VANDEWETERINGFIETSEN.NL

WOUDENBERG

• *Dranken Wageningen b.v.* •

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

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

Man met de hamer

We hebben er alweer tweederde van het jaar opzitten. De zomer loopt op zijn eind. Hopelijk wordt het een mooi najaar, want voor mijn gevoel is de zomer nog maar net begonnen. Gelukkig beleven we op het moment dat ik dit schrijf nog een prachtig staartje van augustus. Onweer 's nachts daar heb ik niet zoveel problemen mee. Behalve dan dat je er wakker van wordt. Gisteren beleefde TCW de eerste aflevering van de Rijn-Maas-Waaltocht. Helaas viel de belangstelling behoorlijk tegen. Slechts ongeveer 150 liefhebbers vonden de weg naar ons clubhuis.

Ik moet bekennen dat ik daar niet bij was. Weliswaar ben ik even in het clubhuis geweest, maar daarna waren er andere bezigheden. Er moest worden gemountainbiked. Nu ben ik van huis uit geen mountainbiker, maar ik moet zeggen dat ik me kostelijk heb geamuseerd. Het was natuurlijk prachtig weer, dat maakt alles leuker. Maar het mountainbiken zelf beviel ook heel goed. Je ziet de omgeving weer eens op een hele andere manier dan als je hetzelfde gebied met de racefiets doorkruist. Voor de liefhebbers, we hebben in het Montferland gereden.

Terug naar de Rijn-Maas-Waaltocht. Waarom kwamen er niet veel meer mensen? Zoals gemeld, het was prachtig weer. En vaak nog belangrijker, ook de voorspellingen waren uitmuntend. En toch blijven de fietsers weg. Zouden we met zijn allen zulke gewoontedieren zijn? Want we zijn natuurlijk gewend om op de

laatste zaterdag in augustus de Germaniatocht te rijden. Door problemen in Duitsland hadden we die nu niet. Missen we dan het uitstapje naar het Reichswald? Het staat natuurlijk altijd stoer om thuis te kunnen zeggen dat je helemaal naar Duitsland bent gefietst. Of zouden de mensen de beklimmingen hebben gemist? Geen idee. Maar ik ben wel razend nieuwsgierig hoe dat zit. Want ik heb me laten vertellen dat de Toercommissie wel een heel mooi rondje had bedacht. Daar kan het dus niet aan liggen. Overigens hebben we als ik juist ben geïnformeerd volgend jaar weer gewoon de Germaniatocht.

En dan nu iets heel anders. Voor de meesten onder ons zit de vakantie er weer op. Zelf heb ik mijn aandacht verdeeld over een hele rits plaatsen. Ik zal jullie niet vermoeien met alles wat ik heb gedaan. We zijn een fietsclub en geen vakantieclub tenslotte. Ik hou het dus bij het fietsaspect. De afgelopen weken heb ik gefietst in Noorwegen, Zweden, Nederland, België, Frankrijk en Duitsland. Geen gekke of heel bijzondere dingen, maar wel gewoon lekker, vooral kleinere stukjes gefietst. En dat past dan weer bij uitstek bij mijn fietsjaar 2015. Aan de ene kant heb ik voor mijn gevoel weinig gefietst dit jaar. Aan de andere kant denk ik soms ook dat het wel meevalt. Daarom de schriftjes er nog maar eens bijgepakt. En wat blijkt, allebei mijn gevoelens kloppen. Ik heb de eerste acht maanden van dit jaar 85 keer gefietst. Vorig jaar was dat, inclusief Lustrumtocht 90 keer. Dus dat valt mee. Kijken we echter naar de kilometers, dan is dat



fors minder. Nu net over de 5.000 kilometer. Vorig jaar was dat ruim 7.200 kilometer. Dat halen we dus niet meer in. Maar dat schept weer perspectieven voor volgend jaar, zullen we maar zeggen.

En die laatste zin gaat ook op voor Annemiek van Vleuten. Haar seizoen zit erop nadat ze op trainingskamp in Italië was gegrepen door een auto. Gelukkig herstelt Annemiek voorspoedig, maar mooie koersen als een WK zitten er helaas niet meer in voor haar. Dus dat moet volgend jaar dan maar gebeuren.....

Arnold

PS. Het kan soms snel gaan. Heb ik nog niet opgeschreven dat Annemiek geen belangrijke wedstrijden meer doet, lees ik dat ze meedoet aan de Holland Ladies Tour. Dat noem ik nog eens snel herstellen van drie gebroken ribben, een klaplong en een gebroken sleutelbeen.

Gezocht!

Heb je altijd al eens wat voor de club willen doen, maar is het er nooit van gekomen. Of heb je vroeger veel voor de club gedaan en zou je je nog wel eens verdienstelijk willen maken..... Dan is hier je kans. Binnen de verschillende commissies binnen TCW zijn diverse vacatures ontstaan. Zo heeft de Toercommissie plaats voor twee verse krachten, liefst een mountainbiker en een racefietser. Ook de redactie van de Derajeur zoekt nog een enthousiaste nieuweling. Lijkt dit je iets, schiet dan iemand van het

bestuur aan of zoek direct contact met de betreffende commissie. Je krijgt er geheid geen spijt van en de hele club is blij met je....

En natuurlijk hebben we ook nog allerlei andere karweitjes die opgeknapt moeten worden. Vraag gerust of je nog ergens mee kunt helpen..... Uitpijlen, bardienstje draaien of schoonmaken van het clubhuis, we kunnen altijd nog wel een paar handjes gebruiken.

Alvast bedankt voor jullie positieve en enthousiaste reacties.

Arnold



Groepen TCW

Alle groepen vertrekken in de zomer om 9.00 uur. Het grootste deel van de leden fietst op de weg, en een deel fietst op de MTB. 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-, B-, de MTB- en de zondagsgroep. Kijken dus! Alle leden wordt verzocht de gedragscode facefiets en mountainbike te respecteren.

Zaterdagfietsen

Groep A

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

Groep B

Wegkapitein: Ronald Brussen
Afstand: <150 km
Tempo: gem. 28-30 km/u
Toertochten: een deel van de groep in onderling overleg

Groep C

Wegkapitein: René Steegh
Afstand: <120 km
Tempo: gem. 26-28 km/u
Toertochten: nee

Groep D (2 groepen)

Wegkapitein I: Gerard Boudestein
Wegkapitein II: 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 zondagsgroep fietst het gehele jaar door op de weg. Kijk op het forum (www.tcw79/?q=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.

Wist je dat...

- De A-groep gesignaleerd is op de pont?
- Dit voor het goede doel was
- Ze anders namelijk langs 'grote blad Paul Nijenhuis' z'n huis kwamen en hij anders geen bier ging meedrinken in het clubhuis?



A groep bij de pont

Ledenmutaties

Ledenmutaties van 1 juni tot half augustus

De mededeling van Liesbeth in de vorige Derajeur dat je, als je volgend seizoen geen lid wil zijn, moest opzeggen voor 31 augustus heeft geleid tot enkele opzeggingen. Maar we kregen ook enkele nieuwe leden erbij en er wordt regelmatig verhuisd door de leden van de club. Dat levert het volgende rijtje op:

Opgezegd

Dennis Snoek
Jora Steennis
Cees en Petra Sinke
Stefan Bolding

Nieuw lid

Marcel Verzendvoort
Romke Postma
Jeroen de Pagter

Verhuisd

Carin en Rob Jochemse
Gerjohn Bos
Johan van den Hoogen
Evert Rense

Michèle Gimbrère
Ledenadministratie

Dat zeg ik...GAMMA lekker fietsen! Rondje IJsselmeer (342km) op 1 dag

Zaterdag 4 juli even warmdraaien met de A-groep, want een dag later staat rondje IJsselmeer op de planning. Alhoewel warmdraaien niet echt nodig is met 34 graden. Ach...geldige reden of niet, je moet toch n reden hebben om te fietsen. Daarna in het clubhuis moet indrinken met een x-aantal korenwolf (hersteldrank). Ook dit hoort bij de voorbereiding voor het rondje IJsselmeer. Maar al die goudgele rakkers moeten eruit gezweet worden dus vervolg ik mijn tocht en ga op de fiets naar Amersfoort. Want, geldige reden of niet, je moet toch n reden hebben om te fietsen. Amersfoort is de startplaats van het rondje IJsselmeer.

Een dag later, zondag 5 juli 4:30 uur: *tuut tuut tuut*...de wekker gaat. Wat in hemelsnaam doe ik mezelf aan. Niet alleen bij het weggaan denk ik dit, ook bij terugkomst. Maar de 12 uur ertussenin waren voor het overgrote deel wel heel leuk. Pip en ik zullen vandaag met z'n tweetjes 342km gaan fietsen. De dag die we hebben uitgekozen heeft als weersvoorspelling code oranje, wat betekend regen en onweer! 's Ochtends is hier echter nog niks van te merken, de zon schijnt en na flink wat koffie gaan we vol goede moed van start. Hieronder een kort verslag met de hoogte- en dieptepunten (figuurlijk want de route zelf is zo vlak als een pannekoek) over de route:

0 – 130 km – Genieten met een grote zachte G

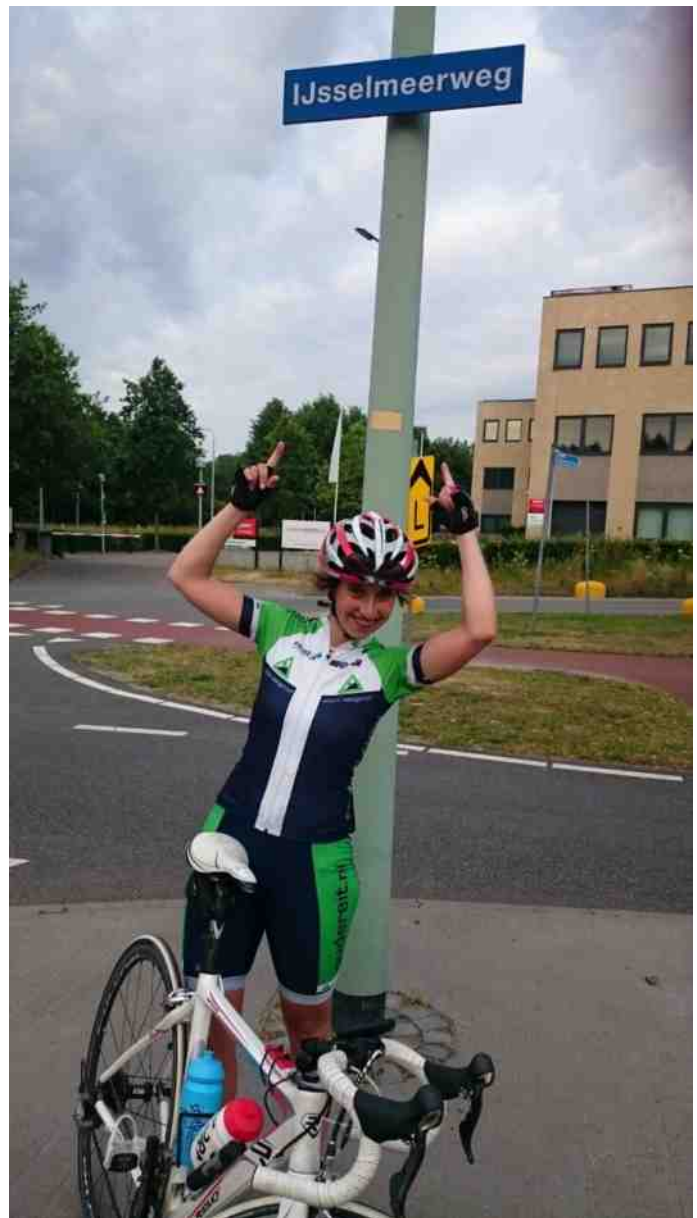
Zo gaat ie goed, zo gaat ie beter...nog maar 210km! Hij gaat lekker, windje in de rug en het zonnetje schijnt heerlijk.

130-160 km – Verstand op nul en stoempen

De afsluitdijk, die leek me leuk om op te fietsen maar kon meneer Lely dat ding niet iets korter maken? Na 5 km had ik die ellenlange dijk langs de snelweg wel gezien en de wind was ook niet gunstig meer. In de verte kleurt de lucht donker, maar de onweersbui trekt net langs ons heen. Na 30km ben ik helemaal blij dat we de afsluitdijk gehad hebben, blijkt echter dat er een 'kronkel' in de ellenlange weg zit en dat het vaste land nog een paar kilometer verderop ligt.

160-240 km – Buitenland ervaring

Zo de Afsluitdijk hebben we gehad, aangekomen in Friesland. Ik waan me als Brabo in het buitenland met het onverstaanbaar gebrabbel. Gelukkig konden we in de supermarkt gewoon met de euro betalen en konden we even bijtanken met oa een hele zak chips en veel water om zout en vocht aan te vullen want er lijkt nog steeds geen 'wolkje aan de lucht' letterlijk.



Tja hoe toepasselijk wil je het hebben

240-310 km – Welcome back in the Netherlands

We komen aan in de noord-oostpolder. Stukjes volle wind tegen waar we blij zijn als we boven de 20km/h rijden. De beentjes beginnen het te voelen. De wind trekt nog

harder aan en de lucht wordt donker....het dondert en even later is daar de eerste flits! Een onweersbui hangt recht boven ons. 342 km fietsen is een uitdaging, maar een schuilplek moeten vinden in de noord-oostpolder is misschien nog wel een lastigere uitdaging. Uiteindelijk vinden we 1 boom maar die lekt natuurlijk binnen de korste keren door met de stortregen wat betekend dat we doorweekt raken. Maar....het is nog 'slechts' 100km, dus we kunnen gaan aftellen. Als duursporter kom ik op stoom en probeer het tempo iets op te voeren...onder het mom 'hoe harder we fietsen, hoe eerder we er zijn'.

huijbers' administratiekantoor

Huijbers' Administratiekantoor is een administratiekantoor met korte lijnen, bestaande uit 9 mensen. Wij zijn gevestigd in het "Schip van Blaauw", een karakteristiek rijksmonument aan de Generaal Foulkesweg te Wageningen. Naast de gebruikelijke taken van een administratiekantoor, zoals het zorg dragen voor de complete verwerking van administraties, aangiften en loonadministraties van klanten, zijn wij gespecialiseerd in het berekenen van alimentatiedraagkracht en het verzorgen van diverse secretariaatswerkzaamheden voor verenigingen.



Massagepraktijk Valentijn

Valentijn van den Berg
Sportmasseur NGS

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

sportmassage
blessurepreventie
ontspanningsmassage
oefentherapie

310-340 km – Aftellen

Voordat we aan de laatste 30km beginnen maken we nog een stop in Harderwijk. Ik heb zin in patat maar Pip houdt t bij n ijsje en wat te drinken omdat hij te moe is om te eten. Gelukkig is het nog maar 30 km, n uurtje dacht ik. Helaas was dit een misrekening. Aan mijn moraal 'hoe harder we fietsen, hoe eerder we er zijn' luisteren m'n beentjes niet meer. Met de harde tegenwind halen we net 24 km/h gemiddeld. Waar zijn al die windvangers (lees: mannen met gespierde kuit en liefst een groot bovenlijf) op de weg als je ze nodig hebt? 312.0 km, 312.5 km, 313.0 km....Elke halve kilometer kijk ik op m'n teller om te zien 'hoe ver het nog is'.

342 km – Amersfoort(reffelijk gedaan)

Na 342 km zijn we er, EIN-DE-LIJK is daar het bordje Amersfoort!!! Een bordjessprint zit er niet meer in, maar een vreugdendansje wel. 12 uur later en met een gemiddelde van 29km/h hebben we de 342km volbracht. (Een beetje) fietsverslaafd ben ik wel, maar nu wil ik niets liever dan uuuhh...mijn hersteldrank (korenwolf) drinken en slapen ;-). Maar na een nachtje slapen is het uitfietsen van Amersfoort naar Wageningen, want geldige reden of niet...je moet toch een reden hebben om te fietsen!

Renee

Anti dope

Iedereen heeft zo zijn fietsreisverhalen
Hier volgt het mijne
Geheel onvrijwillig heb ik me dit voorjaar ingeschreven voor de Chemo-tour
Een tour bestaand uit acht etappes met het verplichte gebruik van anti dope
Anti dope doet precies wat echt dope niet doet Het verlaagt je prestaties en conditie
Elke etappe een beetje meer.
In het begin dacht ik dat het allemaal wel mee viel
Ik ben al geen berggeit maar als ik me maar een beetje gedeisd hield met wieljeszuigen en andere energiebesparende maatregelen dan viel het allemaal wel mee.
Bovendien kreeg ik hulp van de wegkapitein van de C--groep als het een beetje bergop moest en had ik een hele strenge ploegleidster, mijn echtgenote, die als het nodig was me terugfloot.
Wat ook meehielp was de support langs de route door middel van bemoedigende e-mailtje of ander blijk van medeleven.
Na de 5e etappe begon ik inmiddels echt te voelen wat de anti dope met me deed
Thuis de trap oplopen leek wel het beklimmen van de Greb maar dan met een, weliswaar onbeladen, bakfiets zonder versnellingen.

C-rijders gezocht

Gezocht:

C-GROUPIES (fietsers voor de C-groep op zaterdag)

Ben je B-rijder en kan het wel wat minder?
Of D-rijder en kan het wel wat meer?
Of zoek je gewoon een gezellige groep met een gemiddelde snelheid van 26 tot 28 km/h?

Zoek niet verder!

De C-groep biedt je:

Afwisselende en vaak verrassende routes van 90km begin maart tot 120/130 km in de zomer.
De routes zijn zeker niet alleen maar vlak, er worden ook regelmatig hoogtemeters gemaakt.
Een knappe wegkapitein ;-). die je goed uit de wind houdt en waar mogelijk een waaier opzet voor nog meer comfort. En die inmiddels ook snapt dat 27 km/h gemiddeld geen 30 is.

De C-groep mag zich verheugen op zeer veel tevreden gastrijders, maar is naarstig op zoek naar een vaste kern van 5 of meer fietsers.

Tot zaterdag,

René Steegh

Klein pluspuntje was dan wel weer dat mijn gewicht afnam
Ook had ik geen last meer van die ontsierende haargroei.
Helaas, behalve op mijn benen
Ja elk nadeel hept ze voordeel
Na de zesde etappe moest ik door de PT-scan en bleek dat de anti dope tot nu toe zeer succesvol was gebleken.
De tour arts feliciteerde me zelfs met het resultaat
Nu de laatste twee etappes nog maar ik heb er vertrouwen in
Mijn mentale dope heet optimisme en dat maskeer ik met humor .
17 September is mijn laatste etappe en dan kan ik weer aan het appelgebak en de sportfluit
Het zal dan nog wel ff duren voor de anti dope is uitgewerkt en ik mijn oude conditie terug heb
Ik ga er vanuit dat ik het wegseizoen 2016 weer met jullie mee kan touren

Evert Kolet

Het beste voor uw sportieve ogen



BRIL

NEGENENTWINTIG

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

REMOND MEURS | VLOEREN

leggen, repareren en renoveren van parketvloeren

Harnjesweg 3 | 6707 ET | Wageningen | M 06-20541978 |
info@remondmeurs.nl | www.remondmeurs.nl



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
- dakgootreiniging
- interieur van bedrijven

Vier-morgenweg 6
6721 MS Bennekom

T : (0317) 46 00 07
W: www.smbdewasbeer.nl
E : info@smbdewasbeer.nl



Deskundige bemiddeling bij verzekeringen en pensioenen

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

O P T I V E R S U M

Prummel
O P T I E K

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 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 spray-
brandblusser is special voor
vetbranden ontwikkeld, maar
kan ook 'gewone' branden
blussen.

Prijs nu € 29,95

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

Rondje langs alle provincies in één dag was wéér leuk!

Verslag van de Rondevan12, gereden op 4 juli 2015, door Arie Bons

De radio waarschuwde 60+ ers om zich die zaterdag niet te veel in te spannen.

Naast het vertrek van de Tour de France uit Utrecht zou het die dag meer dan 35 graden worden ..

Zaterdagmorgen 0:00 uur stonden 22 mannen en 1 vrouw klaar bij de start in Lent, Nijmegen. Onbewolkte hemel en volle maan. Lampje op helm of fietsstuur.

De velomobiel, een lig3wielfiets met super stroomlijn (rechts op foto), ging er gelijk van door .. om na 30 km weer achter ons te rijden "verkeerde afslag genomen" en bij 's Hertogenbosch weer. Straks meer over deze ligfiets.

Oostenwindje blies ons dwars door Brabant naar Zeeland. Groep brak in 3-en. Ik zat in voorste groep met twee grote Zeeuwen (Flakkee renners) op kop. 'Zuinig' gereden: zo dicht mogelijk in de luwte van een grote renner en niet onnodig op kop. Op het keerpunt in St Philipsland na 180 km hadden we een gemiddelde van 32 km/uur. Niet misselijk wanneer je bedenkt dat 's nachts wielrennen over onbekende wegen / dorpskernen toch een ietwat enerverende ervaring is.

Bij Moerdijk, op de helft en net voor het ontbijt in een benzinestation, had ik een dip (hongerklopje?) en moest ik lossen. Maar de grootste groep zat gelukkig nog aan 't ontbijt. Na 1 liter yogi, 2 broodjes, reep chocolade, 2 cola en een koffie 'was ik er weer'. Vervolgens met groepje van 6 man, met de Vlaming Hedwig op kop verder gereden. Hedwig bleef de resterende 220 km op kop ..

De wind bleef ons zeer gunstig gezind en draaide naar het zuiden. Via Dordrecht, Vianen door Utrecht (tikkeltje hectisch met de TdF koorts) en begon het inmiddels behoorlijk warm te worden. Bij elke teug uit m'n bidon gooide ik een plens over m'n helm. In Hilversum uitgebreide lunch incl. korte siësta. Prachtig om zo vóór de wind door de Flevopolder met z'n reusachtige akkers te fietsen.

Bij elke lekke band, 5 in totaal, ging ik in het gras liggen voor een power nap. Toen er steeds auto's stopten of terug uit reden om te polsen of er iets aan de hand was, ging ik maar achter een boom liggen.

Onderweg ruim tijd om met mede renners te praten, o.a. Peter? die voor 't eerst op een nieuwe fiets reed: Rohloff naaf/ aandrijfriem/ keihard Brooks zadel ... en géén zadelpijn had. Denise, bus chauffeur die in Brabant zo goed de weg wist.



Mijn TCW shirt springt eruit! Nog 440 te gaan

Bij Almere kreeg vriend van Hedwig? problemen, zere knie > tempo moest omlaag van kruissnelheid 32 naar 30 en lager. Soms zelf stoppen. Ik vond het niet erg, het was geen prestigetocht voor mij en kon zo beter om me heen kijken, onder het motto 'deelnemen is belangrijker dan winnen'. Echter bij Emmeloord kon hij niet verder > belde met organisator > en zou met auto worden opgehaald (nota bene incl. de € 30 deelnemingskosten). Toen zei Hedwig, onze kopman dat de 'verloren tijd' weer moest worden ingehaald! Dit werden even zware kilometers met 35+ km/uur. Ik dacht aan Michael Boogaard die eens zei "Wanneer ik kapot ga dan gaan de anderen het ook". Dus ik zou voorlopig niks zeggen tot bij Wollega, met nog 25 km te gaan, zei de reus Hedwig zelf: "Laten we alvast gaan uitrijden" en daarmee daalde het tempo naar de 30 en kwamen we om half 10 bij de camping in Leek de Finish. 440 km. M'n benen waren nog goed, maar wel wat stijve schouders en polsen.

PS De ligfiets was er al om 6 uur 's avonds. Na wat drinken is tie gelijk door naar huis gereden in Kampen! En hij was ook al met de ligfiets naar Lent gekomen: oftewel 600 km in ruim 24 uur (!). Verschil mag er zijn.

Ik heb me al opgegeven voor volgend jaar. (<http://www.rondevan12.nl>). Wie ook?

Met Oost en later ZO wind voor B rijder goed te doen!
Arie Bons



Even een "power nap"

Ierland

Fietsen op Paradise Island, deel 2
Of
It's a long way to Tipperary.

"Ierland een paradijselijk eiland?" zullen velen zich afvragen. En ik geef toe, het weer is er wat minder dat mijn vorige Paradise Island, de Seychellen (zie Deraillieur 2014 nr. 6). Maar de natuur is er prachtig en heel erg groen! De kust met indrukwekkende kliffen, afgewisseld door een strandje waar men kan surfen of zwemmen. De bergen met prachtige uitzichten en mogelijkheden voor uitdagende fietstochten of wandelingen. De vriendelijke bevolking en natuurlijk de cultuur met de indrukwekkende kastelen, burchten, kloosters en landhuizen die men kan bezichtigen, de Ierse muziek die men kan beluisteren op straat of bij een heerlijk diner en de whisky die men kan proeven of drinken. En ook de geveltjes van bars, kapsalons en winkeltjes met de meest nutteloze snuisterijen. De katholieken gaan er op zondag nog massaal naar de kerk en abortus is pas sinds 1 jaar toegestaan, maar alleen bij direct gevaar voor het leven van de aanstaande moeder. Wat de taal betreft kan men terecht met Engels, wat het leven voor een Nederlander weer heel wat gemakkelijker maakt, maar in het openbaar komt men ook nog veel het oorspronkelijke Iers, het Gaelic tegen.

Inge was (voor de tijd met mij) al vaak in Ierland, Schotland en Engeland op vakantie geweest en heeft steeds verteld hoe mooi het daar is en dat we daar ook eens op vakantie moeten gaan. Maar de onzekerheid over het weer hield me een beetje tegen. Tot vorig jaar mijn broer 3 weken met zijn cabrio door Ierland getrokken was en daar, op 1 dag na, altijd mooi weer gehad heeft. Nu wist ik dat mijn broer op vakantie altijd mooi weer heeft en dat is bij mij juist omgekeerd: Als wij ergens in de zomer op vakantie gaan is de kans op een hittegolf in Nederland zo ongeveer 50% en hebben wij juist het mindere weer. Maar, statistisch moet ik toch ook aan de beurt zijn om een keer mooi weer te hebben, dus toch maar eens plannen gemaakt voor een vakantie in Ierland.

Eerst maar eens de grote lijn uitzetten: maken we weer een fietstrektocht of wordt het toch de auto. De onzekerheid over het weer deed ons besluiten tot het laatste: we gaan met de auto, we verblijven steeds enkele dagen op één plaats en trekken dan weer verder. Vanuit die standplaatsen kunnen we dan fietstochten maken of andere sportieve of culturele dingen doen of gewoon eens een keer een dagje rustig wat lezen en verder niets hoeven doen. Hoofdmoot van de standplaatsen vormde het westelijk kustgebied, de Atlantische kust. Verder waren er nog wat andere ideeën maar dat zouden we onderweg wel bekijken. Overnachtingen waren gepland in de tent maar bij slecht weer zouden we uitwijken naar een B&B, een stacaravan op een camping of een vakantiehuisje. Uiteindelijk hebben we maar 4 nachten in de tent gesla-

pen hetgeen een indicatie geeft van het weer toen wij er waren.

Op 21 juni (de dag na de JJC) zijn we vertrokken met de auto naar Cherbourg in Normandië alwaar we op 22 juni ingescheept zijn voor een directe boottocht van 18 uur naar Rosslare op de zuidoost punt van Ierland. Vandaar verder met de auto naar onze eerste verblijfplaats, een camping in Ballylickey, iets ten noorden van Bantry in het zuidwesten. Inge had me al gewaarschuwd voor de vele klimmetjes en steile hellingen op de smalle maar rustige weggetjes. Die klimmetjes (en mezelf) kwam ik op onze eerste fietstocht ook tegen en het was duidelijk dat ik nog niet voldoende hersteld was van een verkoudheid van de week ervoor. Uiteindelijk heeft Inge me in de lobby van een hotel neergezet en is de auto gaan halen om mij met de fiets naar de camping terug te brengen. We hebben het daarna eerst nog maar een paar dagen rustig aan gedaan met wat lezen, een autotochtje of een verplaatsing naar ons volgende stekje: Castlegregory via o.a. de Ring van Kerry. Deze ring is een onderdeel van de "Wild Atlantic Way", een route van 2500 km van Derry in het Noorden langs de Atlantische kust naar Cork in het zuiden van Ierland. Deze Wild Atlantic Way vormde de basis voor onze verplaatsingen of dagtochtjes.



Fietsen op heel smalle wegen

Vanuit het schiereiland Dingle, in de omgeving van Castlegregory, hebben we weer een fietstocht opgepakt maar nu speelde het weer parten. Na 2/3 van het geplande rondje was het zo aan het regenen dat we besloten hebben om terug te gaan. Uiteindelijk hebben we pas op onze derde standplaats, Liscannor, onze eerste echte geslaagde fietstocht gemaakt, 37 km met 700 hoogtemeters naar de "Cliffs of Moher", een van de mooiste plaatsen aan de kust met rotsen die tot meer dan 200 meter boven de zee uitsteken.

Onze volgende standplaats was Keel op Achill Island en daar hebben we het fietsen weer verder opgepakt met 3 dagtochten van 20, 30 resp. 50 km. Achill Island wordt wel "Ierland in het klein" genoemd. In een heel compacte omgeving vindt men daar bijna alle mooie elementen van de natuur van Ierland bij elkaar. Hierna hebben we het kustgebied vaarwel gezegd en zijn naar de omgeving van Tipperary (Ja, van dat liedje), meer precies de Glen of Aherlow (= Vallei van de rivier de Aherlow) gegaan. Met veel meer bossen stak dit gebied sterk af tegen de vaak kale bergen in het kustgebied. En met bergen tot bijna 1000 meter hoog waren ook hier weer uitdagende fietstochten te organiseren.

Onderdeel van de planning was natuurlijk: welke fiets mag deze keer mee op vakantie: al snel was besloten dat het dit keer de mountainbikes zouden zijn. Dat gaf wat meer vrijheid om eens wat slechtere weggetjes of bospaden in te gaan. Het meeste zijn we op asfalt gebleven maar bij diverse tochten hebben we ook stukken gefietst waarbij de racefiets wel heel erg oncomfortabel zou zijn geweest.

Dan het plannen van de tochten. Voor vertrek had ik via GPSies.com al wat tochtjes opgehaald en via Europafietzers.nl had ik zelfs een route van 1638 km gevonden die vanuit Belfast (Noord Ierland) het hele eiland rondgaat. Maar op de laatste 3 standplaatsen waren door plaatselijke organisaties tochten uitgezet (gepijld) variërend van 10 tot bijna 100 km over goede wegen. Daarnaast waren er in de omgeving van Tipperary diverse mogelijkheden om te mountainbiken met ook het grootste MTB netwerk van Ierland (zie <http://visitballyhoura.com/index.php/-mountain-biking/> of <http://www.discoverireland.ie/Activities-Adventure/the-ballyhoura-mountain-bike-trails/74102>).

Van de (over asfalt) gepijlde routes stonden op diverse plaatsen overzichtskaarten maar onderweg waren deze routes niet altijd even duidelijk aangegeven. Bij één van de tochten hebben we twee keer een verkeerde (doodlopende) weg genomen, één keer omdat er op een T-splitsing geen pijl stond en een andere keer omdat de pijl duidelijk de verkeerde kant op wees. Op de website van de organisatie (www.discoverireland.ie/cycling) heb ik ook geen GPX track van de routes kunnen vinden. Ik heb toen met mijn slimme mobieltje wat foto's van de borden

gemaakt, aan de hand van de foto's op de PC (Mapsource) de GPX tracks getekend en naar mijn Garmin gekopieerd. Daarna hebben we de routes gefietst aan de hand van deze tracks. Dat bleek bij onze laatste tochten zeer nuttig. Aan de hand van deze tracks en met nog wat eigen variaties hebben we in de Glen of Aherlow en omgeving tochten gemaakt van 12 (een verkenning), 55, 32 en weer 55 km.

Na 3 weken en 3 dagen in Ierland kwam ook hier weer een einde aan onze vakantie en vertrokken we naar Rosslare om weer via Cherbourg naar huis te gaan. We hebben, ondanks het weer, genoten van alle mooie dingen die Ierland te bieden heeft. Mogelijk wat minder kilometers gefietst dan andere vakanties maar zeker meer gewandeld, meer foto's gemaakt en ook heel veel gelezen. En voor de foto's was het weer ook vaak een voordeel met de dreigende wolken die foto's een dramatisch effect geven. Zie voor een selectie als altijd: <http://fietsvakanties.mijnalbums.nl/>.

Veel fietsplezier, Toon & Inge

Vacature: toercommissie lid

Na mij een aantal jaar met plezier te hebben ingezet voor de vereniging als **TOERCOMMISSIE lid**, draag ik het stokje graag over aan een volgend persoon.

Functie inhoud:

- helpen bij de organisatie van 5 jaarlijkse tochten: Wintertocht I en II en de Veluvia-, Bevrijdings- en Germaniatocht;
- aanwezig zijn bij de 5 tochten;
- 3-4x per jaar vergaderen met commissieleden (Jeroen Roelofs, Réne Steegh, Roel v/d Meiracker en Toon Loonen);
- taken als: vrijwilligers regelen, routes bedenken, stand-by staan op het clubhuis en het parkeren verzorgen (kan evt. worden afgestemd op voorkeur).

Profiel gezocht persoon:

- man of vrouw;
- tussen de 18 en 100 jaar;
- die zich voor de club wil inzetten;
- pré: enthousiast, niet bang om af en toe mensen aan te spreken en/of te contacteren.

Heb je interesse, laat dit dan even weten door een e-mail te sturen aan jorasteennis@hotmail.com. Eén van de commissieleden even aanspreken kan natuurlijk ook!

Jora

BraBra

Het rijden van een cyclo begint met een goede voorbereiding, zo is in ieder zichzelf respecterend tijdschrift of op iedere website terug te lezen. Laten we eens kijken hoe dat volgens de kenners moet worden aangepakt.

Het materiaal

Alles staat of valt met een fiets die doet wat die moet doen. Daarom is het advies om ter voorbereiding de fiets een grondige beurt te geven. Dat begint met de nodige onderdelen uit elkaar te halen, goed schoon te maken en waar nodig te smeren. Nieuwe remblokjes, nieuwe binnen- en buitenbanden, eventueel nieuwe rem- en derauteurkabels en als er geklommen moet gaan worden een pignon met bergverzet en een nieuwe ketting. Dat alles voorkomt pech onderweg en garandeert een soepel lopende fiets. Is het zaakje goed gepoetst, dan kan het helemaal niet meer stuk. Al is het maar om het tussen de oren goed te hebben.

De voeding

Al geruime tijd voor de cyclo moet de renner minder vet eten, koolhydraten innemen, veel groente en fruit eten en niet te vergeten op een streng dieet van groene thee. Alcohol is helemaal uit den boze. De week voor de cyclo begint het stapelen met veel pasta, taart en ander koolhydraatrijk voer. Als galgenmaal, ofwel ontbijt op de dag waarop het moet gebeuren, liefst ook nog een bord pasta en veel zoetwaren om de energievoorraad maximaal te maken.

Training

Uiteraard staan de fietsblaadjes vol met allerlei trainings-schema's die moeten leiden tot een optimale prestatie. Dat begint maanden van te voren met afwisselend duurtrainingen van 4 uur, intervaltrainingen, trainingswedstrijden en de nodige rustmomenten. Alles bij voorgeschreven hartslag. Twee tot drie weken voor de cyclo moet nog een blok intensieve en lange trainingsritten worden gemaakt; de laatste week is het vooral rusten om de supercompensatie een goede kans te geven.

Parcourskennis

Het is van groot belang om te weten wat je te wachten staat: wat is de afstand? Hoeveel ravitailleringen krijg je en waar? Hoeveel klimmen zitten er in, wat is de lengte daarvan en hoe steil zijn ze? Waar kun je herstellen en wanneer is het van belang in een goed groepje te zitten? Wanneer vindt de eerste schifting plaats en wat zijn beslissende punten in de koers? Dit is niet alleen van belang om te weten waar je wat te wachten staat en waar kansen liggen, maar ook om te bepalen wat je onderweg aan voer mee moet nemen.

Soigneren

Niet te onderschatten is het belang van aandacht voor de renner zelf. Naast veel slaap ('de Tour wordt in bed gewonnen'), moeten de benen geschoren worden. Niet alleen omdat dit esthetisch is, maar ook om de massages makkelijker te maken en bij valpartijen niet het hele been open te trekken. Zonder dat blijf je een cyclotoerist die niet voor volwaardig wordt aanzien. Daarnaast moet de renner natuurlijk goed geschoren zijn, de haren strak in model hebben en een flitsend strak tenue aan hebben. De kroon op het werk is een blitse fietsbril zodat niemand de angst in je ogen kan zien en je ongestoord de anderen kunt bespieden.

De start

Denk goed na over wat er in de achterzakken gepropt moet worden. Bij een cyclo is het slim om in ieder geval 2 bandjes en bandenlichters mee te nemen. Daarnaast voor ieder halfuur / driekwartier een reepje of iets anders dat makkelijk weg te krijgen is en veel energiewaarde heeft. Natuurlijk een routefiche, wat geldt voor noodgevallen en voor de zekerheid een identiteitskaart. Tot slot natuurlijk twee goed gevulde grote bidons met energiedrank en nog wat extra energiepoeier om onderweg zo nodig nog wat bij te maken. Dan goed poepen (daar lees je in de blaadjes niets over) en zo vroeg mogelijk op weg naar de start om een mooie positie vooraan in het startvak te bemachtigen.

Zo moet dat dus! Tja, dan nu over naar mijn eerste cyclo van 2015: de Granfondo BraBra vanuit Bra (Piemonte, Italië), een cyclo van 151 km met ruim 2.600 hoogtemeters door de heuvels en wijngaarden rondom Alba op zo'n 80 km ten zuiden van Turijn. De start is in Bra, een op het eerste gezicht niet bijzonder provinciestadje aan de rand van de Roero en de Langhe, een gebied met veel (Roero Arneis, Barbera d'Alba) en mooie wijnen (Barolo, Barbaresco), oude dorpjes met kastelen die vaak bovenop een bult gelegen zijn en een paar leuke plaatsen zoals Asti en Alba.

Maar ook Bra mag er wezen: ons hotel ligt aan een mooi oud en typisch Italiaans plein met een aantal terrasjes en



Een goede voorbereiding is het halve werk

AUTO VERSTEEG BUURMAN

Altijd dichtbij!



DE NIEUWE PEUGEOT 308 SW MAAK NU EEN PROEFRIT



14% BIJTELLING



Ermelo
Harderwijkerweg 154
Tel: (0341) 56 10 00



Voorthuizen
Hoofdstraat 62
Tel: (0342) 47 14 14



Barneveld
Albert Plesmanstraat 20
Tel: (0342) 41 35 35



Woudenberg
Stationsweg Oost 277
Tel: (033) 285 85 86



Wageningen
Ritzema Bosweg 58
Tel: (0317) 41 90 33

www.versteegbuurman.com

Volg ons ook op facebook & twitter

facebook.com/pages/Auto-Versteeg-Buurman-BV/269461403105291 twitter.com/VersteegBuurman



SPINNING HOUDT JE TOPFIT



ZOMERAANBIEDING VOOR LEDEN TCW

Heb je tijdens het zomerseizoen behoefte aan extra trainingen om in topvorm te blijven? Maak dan gebruik van onderstaande aanbieding!

10-RITTEN SPORTKAART

Hiermee heb je toegang tot:

- Conditie-/krachttraining op de Milon Cirkel
- Spinning (of andere groepsles)
- Sauna

De kaart kost € 85,- voor TCW-leden

(normaal € 140,-) en is geldig tot 1 oktober 2015.

Daarna start weer het spinningabonnement voor de winter.

Kom even langs voor meer informatie over alle sportmogelijkheden met de 10-rittenkaart.

SPORTCENTRUM  DE PLATAAN

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

oude gebouwen. Als we eind van de middag op onderzoek uit gaan, blijkt daarachter een levendige stad schuil te gaan met een heel gezellige stuk vol winkels en cafés waar een drukke en gezellige passeggiata aan de gang is zoals we die maar zelden gezien hebben. Opvallend is dat het wemelt van de venkeltjes. Italianen zijn in regel moederskindjes en enorm met hun uiterlijk en kleding in de weer en steken zich graag in een rose tenuetje, maar hier is duidelijk meer aan de hand. Het lijkt het San Francisco van Italië wel. Benieuwd wat voor peloton er morgen aan de start staat.

De voorbereiding zoals hierboven beschreven is helaas niet gelukt. Een koud voorjaar heeft het aantal kilometers beperkt en lange afstanden heb ik al helemaal niet gereden. Tijd voor het materiaal had ik niet dus de fiets is goed smerig met een polderverzet achterop de auto gegaan. Pomp en reservebandjes vergeten net als de onontbeerlijke reepjes. Geen idee wat het parcours gaat brengen en wat voor klimmen we krijgen. De dag tevoren sluiten we af met een uitgebreide passeggiata die we vooral zittend en drinkend (met veel overheerlijke stuzzichini) doorbrengen en een uitgebreide Italiaanse maaltijd, ruim met wijn besproeid. Niet de voorbereiding die de meeste coureurs zich toewensen, maar wel een die mij al eerder goed is bevallen.

Bij de start sta ik in het 3e startvak met zo'n 800 renners voor me (en ook nog eens 700 achter me waaronder Liesbeth die klaar staat voor de 100 km). Na een rappe eerste 10 km zie ik in de verte de voorsten al beginnen aan de eerste klim. Na die eerste klim van 6 km gemiddeld 7% zit ik in een groepje van 20 renners dat verder met wat kleine wisselingen tot de finish bij elkaar zal blijven. Men is aan elkaar gewaagd en de klimmen zijn niet selectief genoeg om ergens een groot verschil te maken. Ik doe nog een poging op een helling van 18% op 15 km van de finish maar het gaatje is bovenop te klein om dat tot de finish vol te houden. Een regelmatig lezer van dit periodiek weet dan dat het op een sprint aan gaat komen waarin uw reporter niet tot de kanshebbers behoort. Desondanks weet ik nog zeker 4 groepsgenoten achter me te laten, waarschijnlijk omdat die materiaalpech hadden.

Toch nog een mooie 53ste plaats in het eindklassement in 4 uur en 29 minuten. Met een gemiddelde van 33,3 km/uur, net na de eerste vrouw waarvoor ik de hele dag het nodige kopwerk heb verricht en 17 minuten achter de winnaar, Andrea Gallo. Wat als ik dezelfde voorbereiding als hij had gehad of hij die van mij?

Een mooie cyclo (www.brabra.org) door een prachtig gebied en niet te zwaar; ideaal voor het voorjaar. En Bra, daar komen we zeker nog een keer terug. Een alleraardigste stop op weg naar zuidelijker oorden in het land van de passeggiata, stuzzichini en venkeltjes.

Menno Bartlema



Ook na het fietsen dient men zich goed te verzorgen

Kaartavonden TCW79

Behalve dat we bij TCW erg goede fietsers hebben, is er ook nog een buitencategorie Dit zijn mensen die behalve kunnen fietsen ook kunnen kaarten. Volgens Menno (de man met ervaring) is een kaartavond bij TCW een ideale voorbereiding om zaterdags lekker te fietsen. Daarom hebben we dit jaar weer 4 kaartavonden gepland :

- Vrijdag 23 oktober
- Vrijdag 15 december
- Vrijdag 19 februari
- Vrijdag 18 maart

Je kan zelfs kiezen welk kaartspel je wilt spelen, we hebben de smaken klaverjassen en jokeren. Elk lid van TCW is welkom en je mag ook een introducee meenemen, het clubhuis is deze avonden open vanaf 19.30 uur (lekker koffie&thee) en het kaarten begint om 20.00 uur. Inschrijfkosten € 2.50 PP.

Omdat we dit seizoen weer 4 kaartavonden hebben zullen we ook weer een totaalklassement (de beste 3 scores tellen dus je kan ook een keer overslaan) gaan bijhouden zodat we aan het eind van het seizoen weer 2 koningskaarters kunnen kronen. Daarnaast hebben we ook altijd prijzen voor de winnaars (en verliezers) van de avond zelf. Kans genoeg dus om iets te winnen.

Winnen is niet het belangrijkste, de ervaring van de afgelopen jaren is dat het gewoon leuk en gezellig is om een avondje te kaarten.

Wij (Cees en Wim) willen dit weer graag organiseren en we hopen dat jullie in grote getalen weer komen opdagen (het clubhuis is groot genoeg)

Tot vrijdag 23 oktober,
Cees & Wim



Mijn racefiets staat te verstoffen in de schuur. Letterlijk. Dat wil zeggen: toen ik laatst de fiets pakte om hem schoon te maken, zag ik dat hij helemaal onder de stof zat. Misschien had ik de laatste keer door droge en stoffige omstandigheden gereden. Maar het feit dat ik me daar niets van kan herinneren, maakt dat het me waarschijnlijker lijkt dat verstoffen de werkelijke oorzaak is.

Vraag me niet waarom ik hem dan schoon ging maken. Het zal een soort plichtsbesef geweest zijn. De schuld-

gedachten dat je een racefiets niet voor niets hebt, dat je zuinig moet zijn op je spullen, en dat je goed onderhoud moet plegen om de levensduur te verlengen, zullen ongetwijfeld een rol gespeeld hebben.

Toen ik bezig was met schoonmaken schoot het door me heen dat ik wel weer eens een rondje zou kunnen fietsen. Waarschijnlijk speelde de schuldgedachte dat je je tijd niet met onzinnige bezigheden mag verspillen een rol. In ieder geval het het plan een zaadje geplant in mijn hoofd: wellicht zou er binnenkort sprake zijn van een fietstocht per racefiets. Uiteraard heb ik een vooraanstaand journalist van het gerenommeerde dagblad 'De Gelderlander' hiervan verwittigd. Nou ja, dat wilde ik gaan doen. De schuldgedachte dat je als moderne mens je hele leven moet toevertrouwen aan de (sociale) media zal een rol gespeeld hebben.

Maar goed. Ik had nu wel bedacht dat

ik zou gaan fietsen, maar hoe doe je dat? Ja, trappen! Er zijn zoveel vormen van fietsen: toerfietsen, racefietsen, boodschapfietsen, kroegfietsen, bierfietsen, waterfietsen, bosfietsen, loopfietsen... En ik zal er vast nog een paar vergeten.

En wat is er dan belangrijk? Dat je zo hard mogelijk fietst, zo ver mogelijk, of met zoveel mogelijk hoogtemeters? Ja, je praat je zelf zo een schuldgevoel aan, als je niet oppast. En wat moet je doen met de bovengenoemde aspecten? Moet je er één op nemen, een combinatie van twee, of alle drie? Je zou er aan de andere kant ook voor kunnen kiezen om rustig aan een vlak, kort rondje te fietsen! Met een beetje geluk fiets je dan voor je plezier! Oei, wat klinkt dat soft...

Ach, waar hebben we het ook over. Ga toch fietsen!

Niels Dignum

Activiteitenseizoen 2015-2016

De herfst kondigt zich al bijna aan en voor je het weet, staat de winter weer voor de deur. Dat betekent minder en anders fietsen en meer tijd voor sociale evenementen zoals de activiteiten van TCW. Ook dit jaar zijn er weer de nodige activiteiten te verdelen in kaarten en andere activiteiten. Het kaarten wordt weer georganiseerd door de 'kaartcommissie' in de personen van Wim en Cees en daarover lees u elders in dit blad. De andere activiteiten zijn de overgebleven toppers uit het ooit overvloedige aanbod van de activiteitencommissie: de bier- of wijnproefavond en de pubquiz.

Proefavond

De bierproefavond van vorig jaar was een groot succes mede dankzij de medewerking van onze trouwe sponsor Woudenberg. Het blijkt dat bier bij TCW beter aanslaat en daardoor meer bezoekers trekt dan wijn. Daarom hebben wij bij Woudenberg het verzoek neergelegd voor weer een bierproefavond en het ziet ernaar uit dat dat gaat lukken. De datum staat al vast: vrijdag 13 november. Een gevaarlijke datum, dus kijk straks uit voor de hoeveelheden bier die je op die avond wenst te nuttigen, want bier proef je bij TCW net als wijn door het geestrijk vocht door te slikken.

Pubquiz

Al twee jaar op het programma en niet meer weg te denken. De pubquiz kwam ooit in de plaats van de traditionele Paasbingo die meer prijzen dan bezoekers telde en daarom uit kostenoverwegingen is geschrapt. Het is met de pubquiz eigenlijk hetzelfde als met bier en wijn: quizen past beter bij TCW dan balletje-balletje door twee Paashazen. Dit jaar is de pubquiz op vrijdag 11 maart omdat 18 maart al is opgeëist door de kaarters voor het Paaskaarten. We zullen er alles aan doen om ook dit jaar weer uw kennis te testen van TCW, wielrennen, sport in het algemeen, muziek, Rafael en Sabia en andere beruchten, en natuurlijk Wageningen en omgeving.

Tot slot: we vragen nauwelijks geld voor onze activiteiten in de hoop dat jullie de komende maanden de weg naar het clubhuis weten te vinden voor het kaarten, bierproeven of quizen. We kijken naar jullie uit!

De enige echte activiteitencommissie van TCW

Menno Bartlema en Berrie Ruijling,
met de onmisbare assistentie van *Liesbeth van Agt*

Naam incassant : Toerclub Wageningen 79.....
 Adres incassant : p/a.Herenstraat 4.....
 Postcode incassant : 6701.DJ..... Woonplaats incassant : Wageningen.....
 Land incassant* : Nederland..... Incassant ID NL23 ZZZ 401.21.33.0000.....
 Kenmerk machtiging (= je NTFU-nummer):.....

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan Toerclub Wageningen 79 om doorlopende incasso-opdrachten te sturen naar uw bank om een bedrag van uw rekening af te schrijven wegens contributie en uw bank om doorlopend een bedrag van uw rekening af te schrijven overeenkomstig de opdracht van Toerclub Wageningen 79. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze laten terugboeken. Neem hiervoor binnen acht weken na afschrijving contact op met uw bank. Vraag uw bank naar de voorwaarden.

Naam :
 Adres :
 Postcode : Woonplaats :
 Land* :
 Rekeningnummer [IBAN] : Bank Identificatie [BIC]** :
 Plaats en datum : Handtekening

*Indien het land van de incassant en de geïncasseerde gelijk zijn, hoeft dit niet gevraagd of ingevuld te worden.

**Geen verplicht veld bij Nederlands rekeningnummer

Contributie betalen

De zomervakantie is voorbij en het is alweer 1 september geweest. Dat betekent dat het nieuwe verenigingsjaar van start is gegaan. In verband daarmee verzoeken we iedereen de contributie over te maken op NL69 RABO 0397 0525 02 t.n.v. penningmeester Toerclub Wageningen te Wageningen. De meeste leden hebben hier al een mail over gekregen.

Wat moet je betalen? Een gewoon lid betaalt € 45, een gezinslid € 30, een donateur ...minimaal € 15.

Ben je lid van twee verenigingen en ben je bij je eerste vereniging 'gewoon' lid dan betaal je, mits je als dubbel-lid in onze ledenadministratie bekend bent, € 25.

Als je onlangs pas lid bent geworden, heb je al betaald en hoeft je natuurlijk niet nog eens te betalen.

Veel eenvoudiger dan zelf overmaken is natuurlijk om de penningmeester te machtigen het bedrag te incasseren. Dat kan door de machtigingskaart hieronder in te vullen (ook te vinden in de mail over de contributie) en te ervoor te zorgen dat die op Herenstraat 4, 6701 DJ Wageningen belandt.

Bedankt!

Liesbeth van Agt
 Secretaris TCW

Nog meer gezocht!

In navolging van een eerder/ander artikel in deze Derajeur, kan ook gemeld worden dat Beheer ook op zoek is naar (liefst) enthousiaste mensen. Het gaat om mensen die willen helpen bij het schoonhouden van ons clubhuis. Hoe meer mensen schoonmaken, hoe kleiner de last.

Daarnaast zijn er nog erg weinig mensen over die op dinsdagavond de bar willen leiden. Wie op dinsdagavond zijn tapkunsten wil vertonen, is van harte welkom. Ook hier geldt: hoe meer mensen hoe beter.

Namens het Beheer,
 Marijke van den Berg



Gradus van Brakel kan het zich nog allemaal goed herinneren...

Wanneer de voorzitter in het laatst verschenen clubblad de mensen van het eerste uur uitnodigt om wat herinneringen op te halen uit het verre verleden, kon ik het niet nalaten om in de pen te klimmen. Nu heb ik zo'n tien jaar geleden ook als eens het ontstaan van de vereniging beschreven maar inmiddels hebben zich alweer een heel contingent nieuwe leden bij TCW aangesloten, dat de oude doos best wel weer eens geopend kan worden. We gaan terug naar het jaar 1974, het beruchte jaar dat Nederland, onterecht, de WK finale verloor van Duitsland. Het was een geweldig WK, dat door mij en mijn vrienden toen al met veel bier en lekker eten gevierd werd. Na het WK zagen velen van ons er dan ook uit als Duitsers. Vlak na het WK, in september, kreeg ik een oproep voor militaire dienst om mij in mei 1975 te melden, om mijn dienstplicht te komen vervullen. Ik had altijd veel gesport maar had nu toch met al dat gefeest tien kilo overgewicht en had geen zin om als holle bolle Gijs als laatste telkens de kazerne poort uit te lopen. Ik moest weer wat gaan doen, maar wat? Ik had voorheen diverse sporten beoefend, zoals turnen, voetbal, motorcross en boksen. Fietsen leek me wel wat. Ik heb dan ook een racefiets aangeschaft en ben toen afwisselend met hardlopen en fietsen aan mijn conditie gaan werken. Dat ging prima en melde mij dan ook, tien kilo lichter en in goede conditie in Utrecht om mijn dienstplicht te vervullen. Twee maanden later werd ik overgeplaatst naar Harskamp. Vanaf toen mocht ik iedere dag thuis slapen en heb daar graag gebruik van gemaakt. Omdat het openbaarvervoer toen der tijd nog niet optimaal was, besloot ik al snel deze afstand dagelijks te overbruggen per fiets. Na mijn

diensttijd in 1976 had ik dus een puike fietsconditie. In 1977, inmiddels getrouwd en woonachtig in Ede heb ik van ons laatste geld een professionele racefiets aangeschaft en ben daar mee rond gaan toeren. In het voorjaar van 1979 las ik in een plaatselijk advertentie blaadje dat WV Ede een toertocht had georganiseerd met een afstand van 120 km. In die tijd had je geen idee van afstand want van tellertjes, zoals nu was geen sprake, je deed maar wat. Ik vond dat wel een uitdaging en toog dan ook naar het clubhuis van WV Ede, dat toen der tijd gevestigd was in een oude barrak op het industrie terrein. Bij binnenkomst kreeg ik direct drie knapen in het vizier die ik goed kende uit Wageningen. We hadden direct contact en besloten samen deze tocht te gaan fietsen. We hebben die dag samen heel plezierig gefietst en spraken dan ook af om het volgende weekend wederom samen in Veenendaal een tocht te gaan rijden.

Na afloop van die tocht werd ik door de drie Wageningse vrienden uitgenodigd om de ALV van WV Ede bij te wonen om zo net zoals zij lid te worden van WV. Ede. Ik ben op hun uitnodiging ingegaan maar kreeg die avond geen positief beeld van deze vereniging. Er bleek een vurige strijd te zijn tussen de wedstrijd en de toerafdeling en het ging er dan ook heftig aan toe. Ik heb al vroegtijdig de zaal verlaten met in mijn kielzog de drie Wageningse fietsvrienden. Buiten volgde een discussie, of het wel verstandig was hier lid te blijven, laat staan te worden.

Maar wat dan, ergens anders lid worden ik vond maar niets, om bv in Veenendaal lid te worden. Ik vroeg toen aan de mannen of zij er weleens aangedacht hadden om in Wageningen een toerclub te beginnen. Eigenlijk niet, was hun antwoord. Zij vonden het best de moeite waard te onderzoeken of dit haalbaar was.

Er werden mensen gevonden die ons konden helpen dit tot stand te brengen. Statuten werden opgesteld en we werden ingeschreven bij de Kamer van Koophandel. September 1979 in de wielenzaak van, van de Wetering in Wageningen werd **Tour**

Club Wageningen opgericht. We maakte in het begin weinig reclame voor TCW maar in korte tijd hadden zich een twintigtal liefhebbers bij TCW aangesloten. Onze eerste voorzitter Johan Quint had al bladerend in de toen NTFU toerkalender voor 1980 ontdekt dat Le Champion rond de hemelvaart een Ronde van Nederland met een afstand van 1000 km in vierdagen voor toerfietsers ging organiseren. Dit leek voor een aantal van de nieuwe leden een prachtige uitdaging en omdat er maar een honderdtal liefhebbers werden toegelaten en wij met tien personen wilde deelnemen moesten we snel beslissen. Toen bekend werd dat we werden toegelaten zijn we onmiddellijk gestart met de voorbereiding. In de winter werd bij Johan in de garage bijna dagelijks op de rollenbank urenlang getraind.

Toen in februari sneeuw en ijs verdwenen was werd onmiddellijk met het team op de weg getraind. In maart gingen de eerste toertochten van start en werd er vanaf dag een niet minder gereden dan 200 km. In die tijd waren lange tochten eerder regel dan uitzondering. Dat is gelukkig nu anders. Vaak werd je in de ochtend om 5 uur met auto thuis opgehaald om ergens in het land een toertochtje van 260 km te rijden.

Als afsluiting van onze training voor de Ronde van Nederland werd er een rondje IJsselmeer gereden van 325 km met bijna overal wind tegen. Toen wij dan ook op Hemelvaartdag in Zaandam aan de start stonden hadden we een puike conditie. We hebben toen als TCW een geweldige eerste meerdaagse tocht beleefd, waar ik nog steeds met veel plezier aan terug denkt. Onze partners veraste ons, om zonder dat wij het wisten ons aan de finish te verwelkomen alsof we de toer de France hadden uitgereden.

Hierna zijn er nog talloze toertochten gereden en meerdaagse tochten georganiseerd met als hoogtepunt de lustrumtochten van de afgelopen jaren.

Gradus van Brakel



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

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

Indien onbestelbaar retour: TCW, Herenstraat 4, 6701 DJ Wageningen

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

Nu bij Mastbergen in Renkum



Pinarello Prince racefietsen met Ultegra groep 22 speed 2015

Normale prijs 4999.00 euro. Nu 2999.00 euro minus de inruil van je oude racefiets of minus de clubkorting.

Deze actie kunnen wij slechts eenmalig inkopen en komt niet meer.

Diverse maten verkrijgbaar bij Clubsponsor Mastbergen in Renkum.

Kom langs of bel of mail Carlo om te kijken of jouw maat er bij zit .

Mastbergen fietsen, voor alle merken racefietsen.

Wij leveren oa: Koga, Giant, Cannondale, Specialized, Trek, Stevens, Sensa, Prorace, Pinarello, van Nicholas, of het merk van jouw keuze.

Nieuw bij Mastbergen in Renkum:

Mountainbikes 29 ers met Rohloff naaf en schijfremmen en Rockshox voorvork .

Normale prijs oa Santos etc 4500.00 euro nu bij Mastbergen slechts 2699.00 euro

Bekijk deze fiets op onze advertentie op Marktplaats , of kom langs bij Carlo in Renkum.

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM