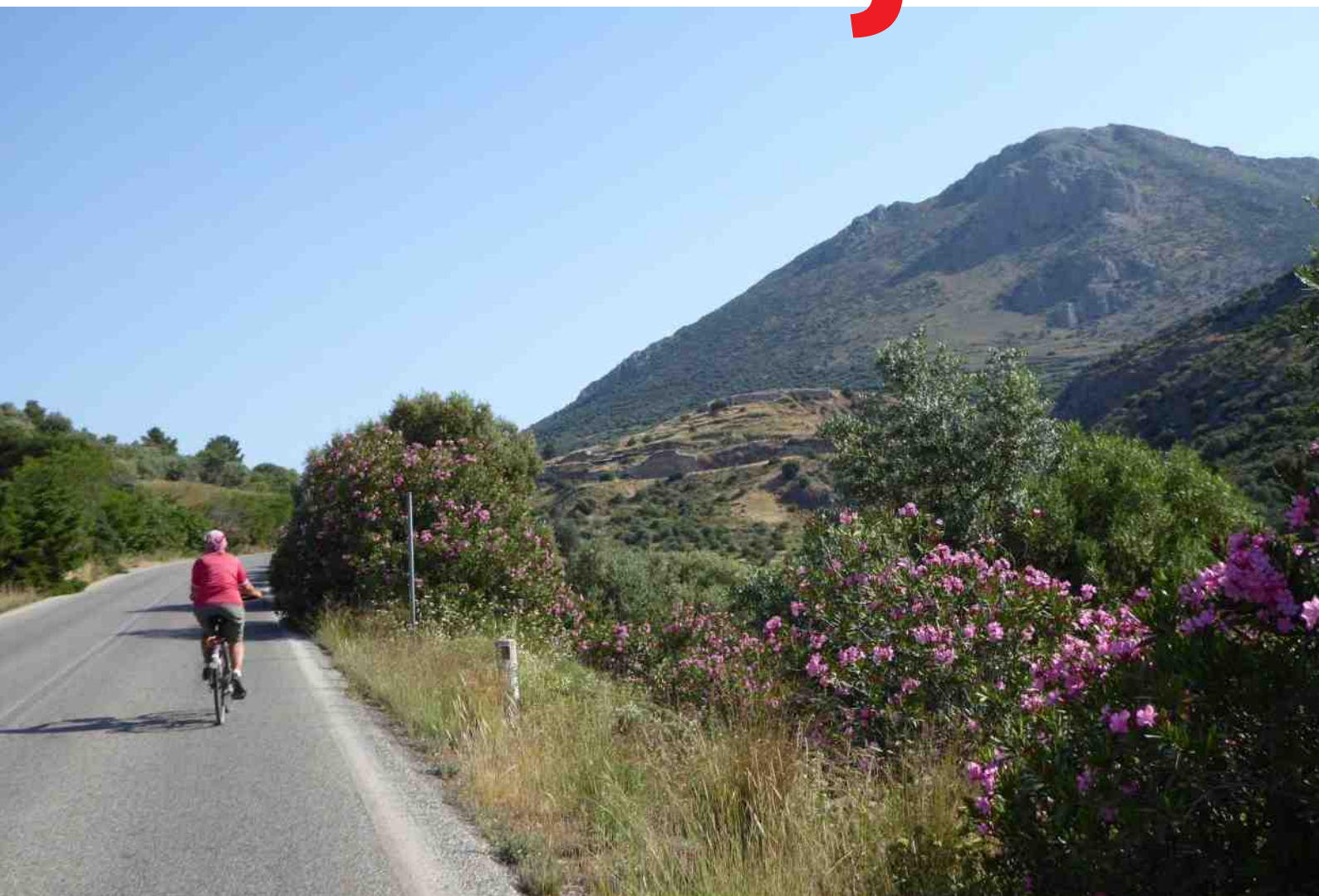


Nr 2, april 2016

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

37e jaargang nr. 2, april 2016

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

E-mail: derajeur@tcw79.nl

Advertenties: Edwin Jansen sr.



Bestuur

Voorzitter

Arnold Winkel

Secretaris

Liesbeth van Agt

secretariaat@tcw79.nl

Penningmeester

Cisca Noy

penningmeester@tcw79.nl

Lid

Margit Warmink

mtb@tcw79.nl

Lid/clubtochtencoordinator:

Evert Kolet

Toercommissie

Contactpersoon

Toon Loonen

Lid

René Steegh

Roel van den Meiracker

Jeroen Roelofs

Vierdaagsecommissie

Contactpersoon

Jacques Teunissen

Lid

Gerard Boudestein

Ronald Brussen

Ben Huiskamp

Beheer

Contactpersoon

Evert Kolet

Inkoop (a.i.)

Cees van Nieuwenhuijsen

Activiteitencommissie

Contactpersoon

Menno Bartlema

Lid

Berrie Ruijling

Wim Overdijkink

Kledingcommissie

Contactpersonen

Gerard Wesselkamp

Bert Wijnen

Ereleden en leden van verdienste

erelid: Jan Hontelez

lid van verdienste: Henk Deijs, Teus Hovestad, Piet Woldendorp en Zwerus van Dreven

Inhoud

Van de redactie, Lekke band	5
Man met de hamer	7
Fietspraat bij TCW '79	8
Groepen TCW, bestuursmededelingen	9
Vrijwiliger in het zonnetje, Fietsen met een oogafwijking	11
NTFU cursu wegkapitein geslaagd	12
Fietsen in Griekenland	13
Vacaturebank	19
ATB-weekendje A groep loopt met sisser af	21
Lustrumtocht 2019	22
Poster Jan van de Sande memorial 30 april	23
Vrijwilligersdag bij TCW	24
Jan van de Sande memorial	25
Opgepikt, Ledenmutaties	26



Raad de Plaat

We fietsen veel, en sommigen wel heel veel. Maar zien we alle leuke, mooie of interessante dingen wel onderweg. De antwoorden bij de laatste Pubquiz vielen tegen. Vandaar deze nieuwe rubriek "Raad de Plaat." De foto is binnen 10km van Wageningen gemaakt. De vraag: waar is het?

Oplossing mailen naar:
cevani99@outlook.com

De prijs? Aangeven of u een wijntje, boekje of magazine wilt ontvangen. Bij meerdere goede inzendingen wordt er onder "notarieel toezicht" geloot.

Cees

Van de Redactie

En daar istie weer! De Derajeur, uw illustere clubblad. We hebben veel kopij deze keer, waarvoor onze dank. Er is zelfs zo veel kopij dat we een (luxe) probleem hebben. We hebben zelfs mensen teleur moeten stellen, met de plechtige belofte van onze kant om een publicatie in de volgende editie te garanderen. U begrijpt dat wij die zelf opgelegde belofte zeer serieus zullen nemen.

Maar ik loop op de zaken vooruit. Voor dit moment zullen we het moeten doen met de aflevering die voor u ligt. Misschien moet ik maar beginnen met u te melden dat we een primeur hebben in deze aflevering. Voor het eerst in de geschiedenis van dit illustere clubblad staat er een stripverhaal in die de achterkant van de Donald Duck doet verbleken. Nou ja, misschien heeft er al eens een (poging tot) stripverhaal in gestaan – het illustere clubblad kent immers een lange en rijke geschiedenis – het is in ieder geval het eerst stripverhaal van de hand van Linda, mijn *redajeurgenoot*.

Nog een primeur is de eerste aflevering uit de serie 'Vrijwilliger in het

zonnetje', waarin een vrijwilliger van de club geportretteerd wordt door Evert, en daar *zegma* in het zonnetje wordt gezet. Deze keer is Jan v/d B aan de beurt. Omdat we natuurlijk nog niet weten of de aanzet van deze serie ook werkelijk tot een *serie* zal leiden, kan ik wel met enige trots melden dat we nog maar 1 aflevering nodig hebben om te kunnen spreken van een serie. Zet hem op Evert!

Verder vertelt Vera hoe het is om met een oogafwijking te fietsen (ook een primeur, wat mij betreft) en krijgen we via (wederom) Linda een klein inkijkje in de NTFU-cursus wegkapitein. Zal die cursus een primeur zijn in de NTFU-geschiedenis? Wie zal het zeggen.

Wat geen primeur meer mag zijn, is het reisverslag van Arie en Willy. In vijf pagina's kunt u de reis van hen helemaal mee beleven. Misschien is een reis door Griekenland wel een primeur voor Arie en Willy. Ik denk overigens dat dat niet het geval is.

Hoe het mogelijk is, weet ik ook niet, maar we hebben nog een primeur. Voor het eerst in de geschiedenis van

de club (!) staat er een heuse vacaturebank voor vrijwilligers in het clubblad. Wederom Evert laat ons allemaal invoelen hoe is om vrijwilliger te mogen zijn bij TCW en welke functies op dit moment voor het oprapen liggen. Zoals bekend kan ook de redactie van het illustere clubblad versterking gebruiken.

En het wordt saai, maar ook Paul beleeft zijn vuurdoop met publicatie in de Derajeur. Een uiterst serieuze primeur voor TCW (en niet slechts voor de Derajeur) is een *memorial* voor een overleden clublid. Op 30 april wordt de 'Jan van de Sande memorial' georganiseerd. Hulde.

Gelukkig is er ook nog iets vertrouwds deze keer. De volgende lus-trumtocht wordt aangekondigd. En leuke banden zijn er ook nog steeds.

Ik wens u namens de redactie veel leesplezier.

Niels Dignum

Lekke band

Het is dinsdag 5 april als ik een rondje wil gaan fietsen (voor de verandering). Na 30 km, op een fietspad in de Betuwe zie ik dat er een steentje in m'n band zit. Ik probeer het eruit te pulken maar dit lukt me niet dus ik laat de band een beetje leeglopen zodat ik het steentje eruit kan krijgen. Ik wil mijn band oppompen maar... het ventiel breekt af! Dit was me de vorige keer ook al gebeurd. Dus daar sta je dan, in the middle of nowhere ergens in de Betuwe... Uiteindelijk komt er een oude man op een fiets langs en die heeft toevallig een gereedschapskoffertje bij. Maar helaas zit er niks in wat bruikbaar is. Hij legt me uit dat er een paar kilometer verderop, in Echteld een bushalte is. Dit betekent dat er niks anders opzit dan erheen lopen op mijn fietsschoenen (natuurlijk eerst de verkeerde kant oplopen). Aangekomen bij de bushalte gaat de bus maar 1x per uur. Na een tijd gewacht te hebben komt er een minibusje langs. Met mijn liefste glimlach kijk ik de buschauffeur aan, en gelukkig heb ik contant geld bij en mag ik mee met de minibus. Een klein uurtje zit ik in de bus en dan ben ik zoooo blij dat ik het bordje Wageningen

zie! Op Strava wilde iemand me al een cursus band oppompen geven en kreeg ik al linkjes toegestuurd over "hoe pomp je verkeerd een band op". Nouja het is goed gekomen. En ik ga inderdaad thuis oefenen met het oppompen van een band...

Renée Bekx



WOUDENBERG

• *Dranken Wageningen b.v.* •

*Een wereldwijd assortiment
wijnen en gedistilleerd*

Junusstraat 57-59 Wageningen

tel. 0317421301 | woudenbergdranken@xs4all.nl

www.woudenbergdranken.nl



REMOND MEURS | VLOEREN

leggen, repareren en renoveren van parketvloeren

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

De man met de hamer

Het voorjaar gaat toch wel erg snel, bedenk ik me nu ik deze 'Man met de hamer' zit te tikken. De vorige keer had ik een makkie met het herkauwen van mijn nieuwjaarsspeech. We keken nog vooruit naar de openingstocht en de Veluviatocht leek nog heel ver weg. Nu zitten we al volop in de lente en beginnen mijn bovenbenen een eerste, doch nog maar klein beetje kleur te krijgen. De openingstocht is al bijna vergeten en de Veluviatocht ligt al meer dan twee weken achter ons. Zojuist heeft Matthew Hayman Parijs-Roubaix gewonnen en zit het kasseienvoorjaar er ook al weer op. We gaan ons nu richten op de Ardennen en de Limburgse heuvels. Of als we goed naar de kalender kijken andersom.

Zelf kijk ik toch eerst meer naar de Ardennen. Volgend weekend staat het traditionele BC-trainingskamp op de agenda. Voor het eerst niet in Vaucouleurs, maar Esneux wordt ongetwijfeld ook heel leuk. Zie nu al uit naar de toertocht die we daar gaan doen, met pauzeplaats Val Dieu. Ik gok dat we daar geen sportdrink krijgen geschonken.... Of beter, dat hoop ik.

Het trainingskamp is voor mij een mooie voorbereiding op het rijden van de eerste twee etappes van de Giro. Voor wie het nog niet heeft meegekregen, met vijf collega's van De Gelderlander fietsen we de etappe Arnhem-Nijmegen en Nijmegen-Arnhem. Onze voorbereiding daarop is voor de liefhebbers te volgen op dg.nl/giro. Wie dat al heeft gedaan, weet ook dat we inmiddels met vier man zijn. Een persoon is gevelde door een longontsteking en kan de fietstocht op zijn buik schrijven. Helaas. Ik ben benieuwd hoe het gaat. Twee dagen achter elkaar een kilometertje of 180 moet in principe geen probleem zijn. Ik denk maar dat het het begin van de Lustrumtocht is... Wie ons op 27 en 28 april wil zien fietsen,

moet maar goed letten op vier mannen in rose tenue. Voor iedereen die dat niet lukt, wil ik best nog eens in mijn rose pakje naar het clubhuis komen hoor....

Het woord is al gevallen, Lustrumtocht. Het duurt nog een paar jaar, maar de Lustrumtochtcommissie is al aan de slag gegaan. We gaan naar Alpe d'Huez, net als in 2004. Ik ben nu al benieuwd hoe dat is, want destijds was ik nog geen lid. Laat staan dat ik toen mee ben geweest. De komende jaren als voorbereiding dus maar de nodige Alpenreuzen nemen.

Een andere tocht die binnenkort voor het eerst op het programma staat, is de Jan van de Sande Memorial. Op 30 april gaan we met de club naar Boekel, waar Jan zijn roots had en nu begraven ligt. Berrie Ruijling en Cees van Nieuwenhuijsen tekenen voor de organisatie. De intekenlijst hangt op het bord in het clubhuis. Een mooi initiatief. En hopelijk staat het in 2016 ook op de kalender, want op 30 april is de man met de hamer niet in het

land.

Tot slot nog een kleine terugblik op de Veluviatocht. We waren gezegend met heerlijk weer en dat hebben we geweten. Meer dan achthonderd liefhebbers hadden de weg naar Wageningen gevonden. Voor velen was het de eerste kennismaking met de klimmetjes in ons achterland. Zelf heb ik meegereden met onze deelnemers aan Start2Bike, een kennismakingscursus toerfietsen onder leiding van Erik Westeijn. Ik vond Start2Bike erg leuk om mee te maken en de Veluviatocht ook. De organisatie was weer tip top in orde, dus ik heb mijn inschrijfgeld met liefde betaald. Voor alle duidelijkheid, dat horen al onze leden te doen doe niet als vrijwilliger bij de organisatie zijn betrokken. Niet vergeten hè....

Dit moet hem weer zijn. Geniet van de rest van de lente!

Arnold



Pech in het rose

Fietspraat



bij TCW '79
maart 2016



Groepen TCW

De twee 'standaard'- MTB groepen vertrekken het hele jaar door om 9.00 uur vanaf het clubhuis. Alle andere groepen vertrekken van 1 maart tot 1 november om 9.00 uur vanaf het clubhuis. Vanaf 1 maart vertrekken onderstaande groepen op de racefiets. De ritten zijn gevarieerd in lengte en hoogtemeters maar altijd mooi, in deze buurt. Ergens halverwege de rit wordt gepauzeerd. Sommige groepen (of een deel ervan) nemen deel aan door andere clubs georganiseerde toertochten. Hou het forum in de gaten voor de laatste afspraken van alle groepen (behalve de D2). Tijdens het clubfietsen is het dragen van een helm verplicht en van clubkledij gewenst.

Zaterdagfietsen

Groep A

Wegkapitein: Roel van den Meiracker, tel. nr. 0317-412074

Afstand: 120-160 km. Tempo: gem. 30-35 km/u

Groep B

Wegkapitein: Ronald Brussen, 0317-318692

Afstand: 110-140 km. Tempo: gem. 28-30 km/u

Groep C

Wegkapitein: Kees van Gent, tel. nr. 0487-502726

Afstand: 110-140 km. Fietssnelheid: 28 tot 30 km/u.

Groep D1

Wegkapitein: Michèle Gimbrère, tel. nr. 0317-421994

Afstand: 100 - 120 km. Tempo: gem. 24-26 km/u

Groep D2

Wegkapitein: Hans Groeneveld, tel. nr. 0317-420721

Afstand: <100 km

Tempo: gem. 22-24 km/u

MTB-groep

Mountainbiken (2 groepen)

Bij vertrek splitsen de mountainbikers zich op in 2 (of 3) groepen.

Vertrek mtb-groepen zomer én winter: 9.00 uur clubhuis (tenzij andere afspraken zijn gemaakt via forum of whatsapp).

Sportieve groep: 20-25 km/u

Recreatieve groep: tot 20 km/u

Toertochten/mtb-routes: ja

Afstand: varieert sterk, van 30 km tot 70+ km (sportieve groep in de zomer)

Meefietsen of vraag? Mail mtb@tcw79.nl (contactpersonen: Anne van Schaijk / Margit Warmink).

Zondagfietsen

De zondaggroep fietst het gehele jaar door op de weg. Kijk op het forum (www.tcw79.nl/?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.

Bestuursmededelingen

Beheercommissie

Vanaf 9 Januari 2016 heeft er een wijziging in de Beheercommissie plaatsgevonden. Evert Kolet heeft de technische zaken onder zijn hoede genomen en is het contact namens het Bestuur. De Inkoop wordt geregeld door Cees van Nieuwenhuijsen. Peter van Amersfoort en Rien Spee zijn in alle zaken de ondersteuners.

Het rijden in een groep bij TCW

Zoals bekend is het rijden in een groep niet zonder gevaar. We letten natuurlijk allemaal goed op, maar het ongeluk zit in een klein hoekje. Om ongelukken te voorkomen heeft het bestuur besloten dat de groepen van TCW die de weg op gaan uit maximaal 14 personen mogen bestaan. Is een groep groter, dan moet deze worden opgesplitst. En het spreekt tegenwoordig haast vanzelf maar: het dragen van een helm is verplicht!

Start2Bike

In maart heeft ons clublid en BTFU-instructeur Erik Westein voor TCW een Start2Bike-cursus verzorgd, een korte cursus voor beginnende wielrenners. Het waren, ook voor de begeleidende bestuursleden Arnold en Liesbeth vier leerzame ochtenden waarin naast een aantal technische vaardigheden het rijden in een groep werd aangeleerd dan wel verbeterd. Er waren acht deelnemers, van wie er vier meteen lid zijn geworden.

Wegkapiteins

Tien van onze (aspirant) wegkapiteins hebben een cursusdag gevolgd om een nóg betere wegkapitein te worden. Aan de reacties van de deelnemers te horen was ook dit een leerzaam dagje. Nu maar hopen dat onze leden – die natuurlijk in het geheel niet eigenwijs zijn – dit ook vinden als de wegkapiteins het geleerde in praktijk brengen!

Tochten van TCW

De Veluviatocht die begin april werd gehouden was een succes met vele deelnemers. Er schijnt binnen de club enige onduidelijkheid te zijn over het al dan niet betalen voor deelname bij onze eigen tochten. De afspraken zijn als volgt: ben je bij een tocht betrokken als vrijwilliger (bijv. als pijler, commissielid, achter de bar, of parkeerwacht), dan hoef je niet te betalen. Alle overige leden betalen gewoon het inschrijfgeld.





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



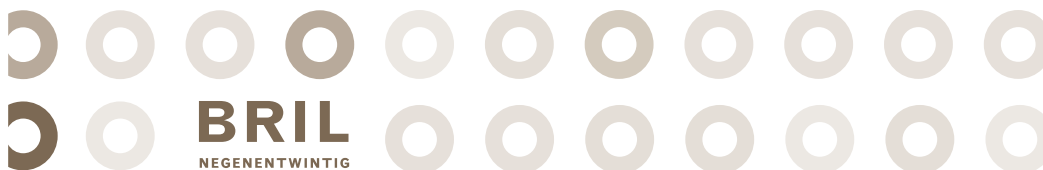
Verstand Van Lekker Vlees

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

Vrijwilliger in het zonnetje

Omdat we als vereniging alleen maar kunnen draaien dankzij de inzet van onze vrijwilligers is het goed dat deze vrijwilligers eens in het zonnetje worden gezet.

Het spits wordt afgebeten door Jan van den Brink.

Jan is één van de koffiezetters/theeschenkers op zaterdagmorgen voordat iedereen vertrekt voor zijn tochtje.

Jan is al heel lang bij onze club. Hij stamt nog uit de tijd dat er nog maar één groep was en die reed soms gigantische afstanden.

Jan verhaalde van heroïsche tochten als de Ronde van Nederland waarbij 1000 km in vier dagen werd weggetrapt. Ook reed Jan de Elfstedentocht, de Amstel Gold race (toerversie) en Wageningen-Maastricht-Wageningen (390 km dagtocht)

Dat waren nog eens tijden van stalen kerels op "ijzeren" fietsen.

Jan reed ook mee in de lustrumtocht naar de Alpe d'Huez en de Mont Ventoux. Voor de tocht naar de Mont Aigoual moest hij helaas, wegens familieomstandigheden, afhaken.

Toch was, volgens Jan, vroeger niet alles beter. Bijvoorbeeld de invoering van de helm is een goede zaak. Wat wel mag worden verbeterd is het doorgeven van signalen in een groep en het hebben van een bel op de fiets. Hopelijk dragen de cursussen Start2bike en Wegkapitein daartoe bij.

Jan heeft niet alleen koffie gezet voor de club. Hij zat ook in de 4 daagse commissie, draaide bardiensten tijdens kaartavonden, pijlde uit (zette pijlen uit voor toertochten) en hielp destijds bij het opbouwen van het eerste TCW clubhuis. Dat clubhuis kwam er na een lange periode van inwoning elders omdat er een (houten) schoolgebouwtje beschikbaar was. Het moest nog wel even worden opgebouwd.

Ook is Jan een hele tijd wegkapitein geweest. Vandaar ook zijn oproep om in een groep beter te communiceren als het op veiligheid aankomt

Met blijkbaar dezelfde technische vaardigheid voor het bouwen van clubhuizen heeft Jan ook naam gemaakt als bandenwisselaar. Ik heb het zelf ook ondervonden dat je nog niet eens lekker was uitgehijgd of Jan had jouw lekke band al gewisseld.

Omdat Jan 3 dagen per week op de fiets zit blijft er maar

weinig tijd over voor andere hobbies. Ten eerste is er natuurlijk zijn vrouw en daarnaast stapt hij nostalgisch af en toe eens op de Solex.

Evert Kolet

Fietsen met een oogafwijking

Ogen, je hebt ze nodig om te kunnen functioneren in het dagelijks leven. Maar ook om al het moois wat de wereld te bieden heeft, te zien en er van te genieten. Een oogafwijking is daarom niet gewenst, maar toch kampen meer mensen er mee dan je zou verwachten. Blindheid in de puurste zin van het woord is de meest bekende oogafwijking en deze mensen hoeven ook nooit uit te leggen dat ze het niet kunnen zien, want voor de buitenwereld is het wel duidelijk. Er zijn mensen die het weten, maar niemand die het aan mij ziet: ik ga ook door het leven met een oogafwijking.

Deze oogafwijking wordt met een sjiek woord kegelaafwijking genoemd. Ik heb een zicht van 50% en daar moet ik het mee doen. Deze visus wordt veroorzaakt door een stoornis in de zenuwcellen in mijn netvlies. Het netvlies bestaat uit kegeltjes en staafjes. Kegeltjes zijn voornamelijk nodig om overdag goed te kijken en de staafjes zijn handig voor nachtzicht. De zenuwcellen die de informatie van deze staafjes en kegeltjes naar mijn hersenen moeten doorgeven, functioneren om het zo te zeggen maar half. Waar dit aan ligt, is niet bekend, maar er wordt gedacht dat een bepaald eiwit die dit proces reguleert, bij mij niet aanwezig is door een defect gen. Lang niet alle informatie komt binnen, daarom ook die visus van 0.5. Stel er staat iets op een meter afstand, dan zie ik het pas scherp op een halve meter afstand. Ook subtiele contrasten tussen kleuren zie ik niet, dan is het gewoon een groot vlak vage kleur. In het donker wordt het nog erger, dan zakt mijn visus naar 0.3 en zelfs praktisch naar 0. Een ernstige vorm van nachtblindheid, zo kan het ook wel genoemd worden. Ik ben parttime blind zoals het een keer voor de grap genoemd werd. Ja, in het donker zou ik eigenlijk met zo'n witte stok moeten lopen. Deze heb ik ook en dit geeft me meer zekerheid in het donker. Dan kunnen mensen wél zien dat er wat is en bij wijze van spreken springen ze voor je aan de kant.

Kan er wat aan gedaan worden? Nee. Doordat de transmissie door de zenuwcellen niet optimaal is, kan er niks aan gedaan worden. Het maximale wat ik zie met correctie is 0.65, en dat is voor heel veel zaken nog steeds net te weinig. Zo kom ik voor het zweefvliegen 5% te kort en autorijden zal ook een probleem zijn. De auto zal bij slecht en donker weer blijven staan. Is het dan de moeite om een rijbewijs te nemen? Ik weet het niet. Voorlopig maken we nog volop gebruik van het studenten-OV en ook de fiets is een fantastisch vervoersmiddel.



Nee heb je, ja kun je krijgen. Ik kan gelukkig nog heel veel leuke dingen en soms doe ik dat op mijn manier. Wielrennen bijvoorbeeld, ondanks mijn oogafwijking gaat en is dit fantastisch. Met daglicht is er niks aan de hand en valt het ook niet op dat ik minder zie. Ik moet er bijvoorbeeld om denken dat ik geen zonnebril op doe die behoorlijk verduistert. Ik fiets bijvoorbeeld met een bril met een fotochromatische lens. Toch een beetje donker, maar niet te donker. Ondanks het feit dat ik veel licht nodig heb, doet fel zonlicht ook pijn aan mijn ogen. Ook de wedstrijden gaan gewoon prima. Gelukkig heb ik een normaal gezichtsveld en zie ik snel of er iemand langs me komt rijden. Ik schrik hier ook niet van en durf me gewoon door het peloton te manoeuvreren. Mountainbiken is een stukje spannender, maar dit gaat alleen moeilijk als het heel duister weer is met laaghangende bewolking of als de zon volop schijnt. Dat is natuurlijk raar, omdat ik net schreef dat daglicht mijn grootste vriend is. Het probleem zit hem in het licht-donker-licht-donker in het bos tussen al die bomen. Mijn ogen reageren daar zo traag op, dat het gewoon een wazig beeld geeft. Ik zou geen wedstrijden in deze discipline willen rijden, omdat ik toch met een redelijke handicap aan de start sta. Rondcrossen door de bossen van Rhenen, Oosterbeek en over de Ginkel geven mij al een enorme voldoening en daar haal ik dan ook mijn plezier in het mountainbiken uit.

Maar toch, ondanks al het positieve is het leven met een oogafwijking verschrikkelijk onpraktisch en ik kom het elke dag weer tegen. Het zijn de luttele dingen die je dag soms even zuur kunnen maken; geld geven bij de kassa of achter de bar, borden lezen op het station, dingen zoeken in de supermarkt, nieuwe lessen op de sport-school en ga zo maar door. Deze dingen lijken zo vanzelfsprekend, maar mij kost het bijna altijd net even wat meer moeite dan bij goedzienden. Zeker als het donker is, is alles voor mij een groot avontuur. Of überhaupt als het licht niet zo goed is als gewoon daglicht. En geloof me, dat is bijna overal zo. Omdat de meeste dagelijkse bezigheden zo vanzelfsprekend zijn voor iedereen, heerst er soms nog wel eens onbegrip. Dan word je er weer even aan herinnerd dat oogafwijkingen anders dan blindheid lang niet altijd bekend zijn bij het grote publiek. Als ik elke keer een euro zou krijgen als iemand zegt; "heb je geen bril nodig?!", dan zou ik zeker een aantal leuke dingen voor de fiets kunnen kopen of misschien wel een nieuwe!.. Het is elke keer even slikken als ik naar een plek ga waar mijn oogafwijking niet bekend is. Door nare ervaringen in het verleden durf ik niet te zeggen dat ik een oogafwijking heb. Ik ben gewoon Vera, niet een oogafwijking, maar mijn oogafwijking en ik zijn een wel onafscheidelijk duo die je er gratis bij krijgt als je mij leert kennen. En daar wringt het nou. Ik mag van geluk spreken dat je niet direct ziet dat er iets niet klopt aan mijn ogen, maar ik ben daar niet blij mee. Ik zie mensen vaak niet. Niet in de stad, niet op de universiteit, niet op de fiets. Hier zijn mensen vaak verontwaardigd over. Het is mis-

schien ook wel raar; mindere ogen en toch dingen doen waarbij je je ogen echt nodig hebt. De focus ligt voornamelijk op wat er voor me is en wat ik aan de zijkanten zie, niet de details. Ik zie het gewoon echt niet. Het is niet dat ik niemand wil zien, want alles kunnen zien, dat is datgene wat ik juist graag wil. Soms voel ik me hier ook even zwaar rot door en het liefst wil ik natuurlijk gewoon goede ogen. Maar desondanks ben ik enorm blij met datgene wat allemaal wél lukt en ga ik nog veel mooie dingen op deze wereld zien. Ik laat me er niet door kennen. Een last is pas namelijk te groot als je er te zwaar aan tilt.

Vera van der Woude

NTFU Cursusdag wegkapitein geslaagd

Zondag 6 maart, een frisse maar droge dag. Een perfecte dag voor de cursus Wegkapitein niveau 1. Half 10 verzamelen op het clubhuis voor het eerste programmadeel, namelijk de theorie. Deelnemers konden zich al mentaal voorbereiden op de dag door het toegestuurd cursusmateriaal (reader).

Het belooft een leerzame en interactieve ochtend te worden. Na enige uitleg van het cursusmateriaal volgt ruimte voor vragen en kleine groepsopdrachten. Onder andere de eigenschappen die voor een wegkapitein van belang zijn. Mensen aan durven spreken, overzicht kunnen houden, goed voorbereid zijn op de tocht. Je eigen materiaal en kleding in orde, eventueel een route bedacht.

In een volgende opdracht mochten we elkaar de gebruikte aanwijzingen en signalen bij het rijden in de groep uitleggen. Uiteraard werd er ingegaan op de vraag: "Hoe houd je de groep bij elkaar? En mocht er een gat vallen, hoe los je dat op?" Genoeg stof voor discussie, handelingen zijn vaak situatie afhankelijk. Hoort de wegkapitein vooraan, achteraan of in het midden te rijden? Alle posities zijn goed, zolang het overzicht bewaard wordt.

Hoe zorg je dat de signalen die voorin de groep zijn gegeven, ook het achterste deel van de groep bereiken? Dat de achterste niet schrikt van het paaltje in het wegdek of een tegenligger. Continu elkaar motiveren signalen door te geven om het voor ieder een soort "automatisme" te maken. Wanneer gebruik je wel, en wanneer geen handgebaren en roepen? Want te weinig gebaren laat fietsers zaken over het hoofd zien. Bij te veel signalen wordt het onrustig, zenuwachtig fietsen. Dan hebben we nog de regels voor ritsen. Bij tegemoetkomend verkeer gaat de fietser aan de bermkant naar voren, de wegkant voegt in. Andersom, bij achteropkomend verkeer, gaat de wegkant voor degenen aan de bermkant rijden. Dat heeft te maken met tijd tot het achteropkomend of tegemoetkomend verkeer.

Goed, tijd voor lunch. Rond half twee op de fiets voor het praktijkgedeelte. Te beginnen met een klein rondje Nude. Voor vertrek aan de groep de tekens uitleggen. Dat gaat vaker gebeuren bij het groepsfietsen. Om elkaar te herinneren aan het tijdig en correct doorgeven van signalen. Dan volgt de taakverdeling; wie rijdt voorop, wanneer wordt er gewisseld van positie? Wie is de hekkensluiter? Vrijwel iedereen kwam aan de beurt als wegkapitein. Rondje Nude, rondje Westbergweg. Hier bootst de instructeur "achterblijven op een klim" na. En de juiste stop plek na een klim. Zoek een veilige locatie op. Een kruising kan wel, maar ga dan van de weg af. Op de terugweg naar het clubhuis viel er een gat. Bij tijdig opmerken en inhouden van tempo, was de groep snel weer compleet. Het laatste was een rondje Afweg/Nude. Een mooie oefensituatie met een tegemoetkomende auto. Deze stopte toevallig netjes anders had het een mooie "rits oefening" geweest. De laatste mooie oefen situatie volgt bij het oversteken van de rotonde bij de Gamma, de groep ging door het vele verkeer in gedeeltes. Een kwestie van inschatten hoe snel het verkeer dichterbij komt. En op elkaar wachten na de kruising. Rond half 4 is het tijd voor een korte evaluatie. Ieder krijgt een formulier om daar zijn of haar bevindingen, leermomenten op te schrijven. De docent neemt deze mee en de beoordeling volgt.

Iedereen vond het een geslaagde, leerzame dag. En de wegkapiteins gaan zeker hun best doen rijden in de groep nóg veiliger en leuker te maken.

Linda

Fietsen in Griekenland

In april en mei 2015 hebben wij zes weken in Griekenland gefietst, drie weken Kreta en de rest van de periode Athene, Pelopponesus en Attica. Een pittige tocht met veel steile beklimmingen vanaf zeeniveau. Fietsen in Griekenland heeft nog een extra dimensie. Je fietst hier over de bakermat van onze eigen cultuur. Het is een aaneenrijging van archeologische sites, waarvan de vondsten zijn uitgesteld in de archeologische musea. Daarnaast is in april en mei ook de flora in Griekenland op zijn mooist.

Na onze fietstochten in andere werelddelen, bemerkten we dat er in Europa nog vele witte vlekken zijn, waar we nog nooit hebben gefietst, eigenlijk omdat we steeds zeiden dat we dat later nog wel een keer zouden kunnen doen. Er komt een moment dat dat argument begint te schuren. In 2014 zijn we ons "Europa-project" gestart met Rome, vorig jaar hebben we Griekenland gedaan. Griekenland is ongeveer 4 keer zo groot als Nederland en heeft 11 miljoen inwoners. Een fietsroute uitzetten is niet eenvoudig en vraagt vele keuzes. Het land is erg bergachtig en heeft 6000 eilanden. Omdat we "slechts" 6 weken hadden, hebben we de keuze gemaakt niet te gaan "eilandhopperen", maar ons te beperken tot Kreta, Athene, oost Pelopponesus (Korinthe en Argolis) en Attica. De

zomer in Griekenland is bloedheet en dus wat minder geschikt om te fietsen, in het najaar is het zwemwater wat warmer dan in het voorjaar, maar het voorjaar heeft het voordeel van een uitbundige flora. We hebben voor het laatste gekozen en zijn 20 april vertrokken met Ryanair vanaf vliegveld Eindhoven. Toen we echter boven Griekenland vlogen waren we wel enigszins verrast. Boven Noord-Griekenland en de Pelopponesus lag er nog erg veel sneeuw en op de bergen van Kreta was het ook een grote witte vlakte. Even vroegen we ons af of Ryanair wel de goede kant was opgevlogen. Na de landing in Chania in het westen van Kreta, bleek de temperatuur best aangenaam, maar 's avonds kon het nog fris zijn. Je merkt bovendien dat eind april het seizoen nog niet echt is begonnen, campings zijn niet, of nog maar net open, veel hotels en restaurants zijn gesloten. Op Kreta hebben we de eerste periode ook best veel last van stormen gehad, zelfs zodanig dat we onze route hebben moeten aanpassen. Regen hebben we in Griekenland amper gehad, behalve de twee laatste dagen voor onze terugreis met Transavia vanaf vliegveld Athene. Het transport van de fietsen verliep zowel met Ryanair als met Transavia zonder problemen.



Kreta

Het oorspronkelijke plan was om vanuit Chania een volledige ronde op Kreta te maken. Vanwege een ruwe zee zijn we toch weer naar Chania teruggefietst. Vanuit Chania volgde eerst een vlakke route langs verlaten stranden en gesloten hotels. Vanaf het eerste schiereiland kwamen we in de heuvels en moest er flink worden geklommen. Het klimmen werd echter regelmatig onderbroken om foto's te maken van de schitterende flora langs de weg. Bij het tweede schiereiland was een doorsteek gepland naar het prachtige strand van Falasarna. Zoals verwacht was dit een nogal ruw karrespoor met een erg steile afdaling. Gelukkig kwamen we zonder kleerscheuren beneden. In Falasarna wordt in de zomer veel wild gekampeerd, maar nu was er geen tentje te zien. Toch vonden we een idyllisch plekje in de duinen onder aan een restaurant boven op een rots, op een steenworp afstand van het strand.

We stonden hier in een Natura 2000 gebied. Naar Paleochora aan de zuidkust van Kreta fietsten we in de flank van de "Witte Bergen" over mooie asfaltwegen en genoten van prachtige uitzichten op de kust. Aan het strand

MOVE-SUPPORT

maakt werk van gezonde mensen



Testen op locatie

Move-Support is specialist in het afnemen van inspanningstesten met ademgasanalyse. De testen kunnen op locatie worden afgenomen of op de vaste locatie in Rhenen. Zie de website of bel voor meer informatie:

www.move-support.nl of T 06-21107756

Kosten
€49,50

Inspanningstest voor fietsers

Steeds meer mensen nemen hun sportprestaties en gezondheid serieus. Goed materiaal wordt steeds meer gebruikt om betere prestaties neer te zetten. Een nog iets minder ingezet middel, maar minstens zo belangrijk, is de inspanningstest. Door middel van een inspanningstest kan bepaald worden hoe je er als sporter fysiek voor staat. Maar nog belangrijker, op welke manier je het beste aan de slag kan om je sportprestaties of je gezondheid te verbeteren.



Hartslagzones

Een van de redenen om een inspanningstest te doen, is het bepalen van de hartslagzones. Door middel van de inspanningstest worden deze gemeten in plaats van uitgerekend. Hierdoor zijn deze veel nauwkeuriger en kan beter aan je doelstelling gewerkt worden.



(An)aerobe drempel

Door middel van een inspanningstest met ademgasanalyse kan heel nauwkeurig de anaerobe drempel (Respiratoir compensatiepunt) worden bepaald. Maar Move-Support bepaalt eveneens de aerobe drempel (Ventilatoire Anaerobe Drempel). Door met twee drempelwaarden te werken, worden de individuele trainingszones nog veel persoonlijker en wordt duidelijk waar de aandachtspunten nog liggen.



Move-Support-Daniel van Schaik, - www.move-support.nl - nfo@move-support.nl - T 06-21107756- Kvk 64041689

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

90



van de Wetering
tweewielers

WWW.VANDEWETERINGFIETSEN.NL



Net voor de afdaling naar Falasarna

bij Paleochora hebben we een dagje gerelaxed, maar door de harde wind en het koude water was het geen echt strandweer. Van Paleochora zouden we een ferry nemen om de Samariakloof heen. Maandagmorgen stonden we al vroeg bij het kantoor voor de kaartjes, maar het gonsde al rond dat het bootje niet zou varen vanwege de hoge golven, net als de vorige dagen. Daarom op de fiets maar direct 73km en 800 hoogtemeters terug naar Chania. Een prachtige afwisselende route.



Kandanos met de Grieks-Orthodoxe Agios Georgios kerk

Van Chania naar Rethymno kregen we weer te maken met de Kretense voorjaarsstormen. Net als Chania heeft Rethymno een Venetiaanse haven en een interessant archeologisch museum. Om aan de zuidkust te komen moesten we weer 1100 meter klimmen, maar de route was weer top. We kwamen langs het Arkadiou klooster, het symbool van het Kretense verzet tegen de Ottomanen. De Kretenzers lieten in 1866 het munitiedepot ontploffen waarbij een paar honderd Kretenzers en 2000 Turken omkwamen.

Aan de zuidkant van Kreta kom je in de vruchtbare Messárvlakte met de archeologische site van Phaestos (Minoïsch paleis uit ca 2000 voor Chr.), de oude Romeinse hoofdstad Gortyna en het hippiedorp Mátala. We hebben

mooi rondgefietst en de meeste bezienswaardigheden bezocht, inclusief de mooie Agiofarangokloof.



Messárvlakte en uitzicht op de Pseloreítis (2456m)

Om in Ierapetra te komen zie je op de kaart een gravelweg vlak langs de kust. Het was een gok, maar achteraf misschien wel het mooiste traject van onze route. Ruig berggebied, afgewisseld met de mooiste uitzichten op de kust en vrijwel geen ander verkeer.

Voor een goede verdeling tussen Kreta en het vaste land van Griekenland was het niet mogelijk om langs de kust de complete lus via het uiterste oosten van Kreta te maken. Een kustweg op Kreta is eigenlijk zelden een vlakke weg. Daarom van Ierapetra koers gezet naar de noordkust via Ágios Nikólaos. Een andere logische route was natuurlijk via het 1200 meter hoge Lasithi-plateau, maar we vonden het boven eigenlijk een beetje te koud. In Heraklion natuurlijk de archeologische site van Knossos bezocht, veel toeristischer dan Phaestos en door de Schotse archeoloog Evans ook wat meer "opgeleukt".



Opgravingen van het paleis van Phaestos (2000BC)

Maar de topper was het net heropende archeologisch museum van Heraklion, hier kon je bewonderen wat de archeologen allemaal uit de ca. 4000 jaar oude koningsgraven hadden opgegraven. Het museum was zo nieuw dat er nog geen garderobe was en je dus je zware rugzak



Onze 'vlakke' gravelroute langs de zuidkust van Kreta

gewoon in het museum moest meesjouwen. Van Heraklion kun je eenvoudig met een nachtboot naar de havenstad Piraeus. Het was erg comfortabel en nodigde uit om na onze fietscarrière een echte cruise te maken. Aan de bar keken we tevreden terug op onze tocht op Kreta en eigenlijk was het jammer dat we altijd zo weinig tijd hebben.



Athene, Attica en Pelopponesus

's Morgens vroeg kwamen we aan in Piraeus. Naar ons hotel hadden we op de Open Street Map een "subtiële" GPS-route uitgezet, een route die alle drukke punten vermeed (er zijn TCW'ers die dit Arie-paadjes noemen). In Piraeus ging het al mis. Eerst een bruggetje naar een park met poortjes waar we met de fiets niet door konden. De passage van een drukke autoweg en een spoorlijn liep via een station. De liften waren eigenlijk net te klein, maar gelukkig bleven de tassen net niet haken. Trots dat we de eerste obstakels waren gepasseerd, hielden we halt voor een ontbijt. Direct daarna bleek een "fiets"brug over een autoweg, óf te steile trappen te hebben, óf te nauwe poortjes. Uiteindelijk via een flinke omweg en drukkere wegen hebben we ons hotel Apollo bereikt. In steden als Bangkok, Mumbai en Rome voelden we ons als fietsers als een vis in het water, in Athene meer als een vis op het

droge. Echt fietsvriendelijk vonden we Athene niet. Omdat iedereen wel eens in Athene is geweest (alleen wij nog niet) en we niet op de fiets Athene hebben verkend maar met de uitstekend functionerende metro, slechts een paar opmerkingen. Voor iedereen is Athene vooral de Acropolis (behalve misschien voor Jeroen Dijsselbloem die gelet op de Nederlandse vlaggen op één van de ministeries mogelijk gelijk met ons op bezoek was).



Partenon gezien vanaf het terras van hotel Apollo

De Acropolis is inderdaad indrukwekkend. Veel bouwkranen waren nog bezig de schade uit 1687 te herstellen. De Venetianen belegerden toen de Akropolis, maar de Turken hadden hun kruisvoorraad opgeslagen in het Partenon. Een mortierkogel veroorzaakte een explosie die "on"herstelbare schade aan deze oude tempel toebracht. In drie dagen hebben we de meeste highlights van Athene wel bezocht. Voor ons was de topper het Nationaal Archeologisch museum, op loopafstand van ons hotel en we hadden twee keer een halve dag nodig om het meeste te zien. Jammer dat sommige afdelingen onverwacht sloten vanwege "personeelsgebrek".

Via iets minder subtiële routes fietsten we relatief eenvoudig Athene uit. Het voordeel was dat het verkeer op zondag niet echt druk was. Met twee ferries hopten we via het eiland Salamina naar Mégara. Naar Korinthe zijn er twee opties, parallel aan de autoweg, saai en vlak, of via twee keer 500 meter klimmen en de Alkionische Golf en Loutraki, landschappelijk een toproute in west-Attica. Op de heenweg besloten we de uitdagende route te doen en dan voor de terugweg naar zuid-Attica de saaie route te bewaren. Niet alleen de route en de uitzichten waren fantastisch, maar we kwamen ook nog op de mooiste camping van onze tocht, zoniet van geheel Griekenland. We dachten eerst vanaf het dorp er direct vlak naar toe te fietsen, maar dat was even mis, eerst 75 meter steil klimmen en daarna nog steiler naar beneden naar het strand van de camping. De gastvrijheid op deze camping maakte dit meer dan goed en we vragen ons nog steeds af waarom we daar toch niet een paar dagen zijn gebleven. Op de camping in Korinthe was het wat drukker en troffen we ook verschillende Nederlanders. Een deel van de camping was afgezet voor "We zijn er bijna" van Omroep MAX. Wij waren al weg voor ze er waren en ook bij de uitzending van het programma was er niets over deze

Nederlandse groep op camping Blue Dolphin. Nu gaat dit programma vooral over het poetsen van campers en caravans en daar hebben we niet direct veel affiniteit mee, maar dit is bij TCW algemeen bekend.



Fietsen in de streek van Korinthe

De bezichtiging van het Oude Korinthe was best interessant en het blijft een vreemd idee dat je op de plek staat waar de apostel Paulus de Korintheërs heeft toegesproken. De route naar Mycene door de streek Korinthe was landschappelijk erg mooi met als toegift nog de minder bekende archeologische site van het Romeinse Neméa. In het Nationaal Archeologisch museum in Athene hadden we al de schatten gezien die uit de koningsgraven van Mycene kwamen. Bij de wandeling over de site waren we ons helemaal bewust welke rijkdommen hier verborgen lagen. Mycene ligt in de Argolis een vlakte die doorloopt tot de mooie en gezellige stad Napflio. Bij de onafhankelijkheid was Napflio zelf twee jaar de hoofdstad van het moderne Griekenland. Na een fraai stuk langs de kust was het weer even klimmen over rustige wegen naar de site van Epidauros. Naast het heiligdom van Asclepios was het vooral het immense Romeinse theater met een unieke akoestiek dat indruk maakte.



Theater van Epidauros

Via een prachtige afdaling naar de kust kwamen we gemakkelijk bij het strand van Palea Epidauros met verschillende campings. De dag er na volgden we de wat drukere kustweg richting Korinthe. Na een mooi uitzicht op de baai van Palea Epidauros, volgde een route met mooie uitzichten op de golf van Megára. Na een afdaling staken we het imponerende Korinthe kanaal, de verbinding tussen de Ionische en Aegische zee, over. Zoals eerder gemeld, was de vlakke route niet erg interessant, maar schoot wel erg op. In Athene was het weer even puzzelen om op de goede manier bij de camping te komen. Lukte heel aardig en de grote drukte wisten we goed te omzeilen. Omdat we besloten hadden de route te veranderen en vanaf Napflio niet naar het eiland Zakynthos te fietsen, maar terug te keren vanaf het vliegveld van Athene, was de rest van de route een beetje improviseren. Na de camping door een prachtig natuurpark boven Athene en na een steile afdaling door een glooiende vallei, naar de ferry naar de stad Erétria op het eiland Evia.

In Erétria hadden we een mooie camping en 's avonds ook een perfect restaurant aan de haven. Maar de doorgaande weg over Evia was heel erg druk met allemaal fans van Max Verstappen en dat was voor ons tere gestel toch een beetje te veel en daarom de volgende ochtend toch maar de ferry terug genomen. Arie had een idyllisch klein weggetje ontdekt vlak langs de kust en de eerste tien



Tempel van Poseidon op Kaap Sounio

kilometer was Willy een en al lof voor zoveel routekennis. Helaas bij het mooie dorpje Agii Apostoli veranderde dat enigszins. Na een redelijk klimmetje volgde een afdaling van zo'n 20-25% en in de afdaling valt dat wel mee, maar daarna volgde de ene steile klim na de andere. De lof sloeg om in "lichte" kritiek. Na een stukje langs het strand ging bij Agios Dimitrios de route over in een karrespoor. Gelukkig liep van hier ook een mooie asfaltweg met een constante stijging van 10%. De kritiek was weer geluwd en tevreden fietsten we naar Marathon. Ook hier was het campingseizoen amper geopend en camping Marathon had een spiksplinter nieuw restaurant, maar de campingplek was niks, en de douches minder dan niks.

Ons enige resterende doel was de tempel van Poseidon, op de zuidpunt van Attica, Kaap Sounia, maar eerst wilden we voor de laatste nacht nog een hotel reserveren vlak bij het nieuwe vliegveld van Athene, bij de plaats Marko-

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.

AUTO VERSTEEG BUURMAN

Altijd dichtbij!





ONDERHOUD
alle merken
vanaf € 99,-



APK
vanaf € 19,95
all inclusief

www.versteegbuurman.com

Barneveld | Ermelo | Voorthuizen | Wageningen | Woudenberg



CITROËN



PEUGEOT



TOYOTA



SUZUKI



MITSUBISHI
MOTORS



DS AUTOMOBILES

poulo. Vlak bij het eind van de landingsbaan van het vliegveld probeerden we nog een Ariepaadje vlak langs het vliegveld te nemen, maar een Duitse mevrouw was zo stellig dat het niet kon en dat je zou verdwalen dat ze Willy direct overtuigde. Arie's logica, dat een landingsbaan vrijwel vlak is en dat eerst 130 dalen om die vervolgens langs een drukke weg weer terug te klimmen toch verspilling van de energie is, moest het afleggen tegen de vrouwelijke logica dat je beter een asfaltweg kunt nemen.

Tot onze verrassing waren er in het centrum van Markopoulo geen hotels, maar een paar kilometer aan de drukke weg richting Lavrio was er het airport hotel Pantheon, dat blijkbaar na de olympische spelen een beetje zijn allure had verloren. Naar Lavrio wat kleinere wegen gevolgd en de volgende dag de Poseidon tempel bezocht. Erg mooi gelegen op een rotspunt, met rondom uitzicht op de Aegeïsche zee, vroeger een strategische plek. We waren erg vroeg en de toeristenbussen waren nog niet gearriveerd.

De route terug naar Markopoulo via de kustweg bleek mooi en minder druk dan verwacht. Regen was in Griekenland voor ons een onbekend begrip. Echter de laatste kilometers naar hotel Pantheon barsten de buien los. In Athene was het helemaal noodweer geweest. Volgens de hoteleigenaar liep naar het vliegveld alleen een drukke autoweg. Deze keer was Arie niet te vermurven en moest en zou hij een route vinden binnendoor. Uiteindelijk is het gelukt, maar je moest wel over karresporen en soms door het water op de weg veroorzaakt door het noodweer bij Athene.

Tot Slot

Griekenland is een prima land om te fietsen als je niet opziet tegen nogal wat hoogtemeters. In totaal hebben wij 1700 km en 17 hoogte kilometers weggetrapt. Het landschap is erg mooi, de asfaltwegen zijn van goede kwaliteit en ook via halfverharde wegen zijn er goede fietsmogelijkheden.

Speciaal aan Griekenland is dat je een tocht maakt in de tijd, van 3000BC tot heden. Onze route was erop gericht om de meeste belangrijke archeologische sites te bezoeken. Voor een bezoek aan Delphi, Meteora en Olympia moeten we eigenlijk nog een keer terugkomen.

Arie de Keizer

Vacaturebank

Zoals reeds aangekondigd, is ie hier dan!

Het is feitelijk een opsomming van vrijwilligerstaken waarvoor we vrijwilligers zoeken.

Sommige taken zijn steeds weer terugkomend, sommige eenmalig.

Over de hoeveelheid tijd die er aan kwijt bent valt natuurlijk altijd te praten. Je kunt een taak bijvoorbeeld ook met

anderen delen (zoals schoonmaken van het clubhuis, barmedewerker, koffiezetter e.d.)

Het grondprincipe is eigenlijk dat er ALTIJD behoefte is aan vrijwilligers.

Ten eerste: omdat zonder dat we als club niet meer kunnen bestaan.

Ten tweede: om te voorkomen dat het vele werk op schouders van maar weinigen terecht komt

Ten derde: eeuwige dankbaarheid van alle leden van TCW.

Hoe gaat opgeven in zijn werk? In principe kun je je altijd bij mij, Evert Kolet, opgeven dan coördineer ik het vervolg.

Je kunt je ook opgeven bij de vertegenwoordiger van een commissie.

Opgeven kan op allerlei manieren: mondeling, via het mededelingenbord of via e-mail

Momenteel zijn er de volgende vacatures:

Beheercommissie

- **Barmedewerkers** voor de dinsdagavond. Een barmedewerker moet wel een certificaat "Verantwoord Alcohol-schenken" hebben. Dit kun je digitaal halen door en beetje studie en het invullen van een vragenlijst.

- **Schoonmakers**. Elke 14 dagen wordt op maandagavond het clubhuis schoongemaakt.

Info: Evert Kolet

Redactie Derajeur

- **Redactielid**

Info: Niels Dignum en/of Linda Persoon; derajeur@tcw79.nl

Toercommissie

- **Commissieleden** (2 stuks, bij voorkeur één mtb-er en één racer)

- **Uitpijlers en pijlophalers** voor de diverse clubtochten (Veluvia, Germania en de MTB Wintertochten)

Info: Toon Loonen

Wegkapiteins

Er is behoefte aan "**reserve wegkapiteins**" (z.g wegluiteranten) voor het geval de huidige wegkapitein een keertje niet kan.

Info: Je eigen wegkapitein

Het beste voor uw sportieve ogen



BRIL

NEGENENTWINTIG

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

**Bakkerij
Stroop**

Irenestraat 54
Wageningen
0317 41 42 85

**Ambachtelijk gebakken brood
Ook voor uw biologisch brood**



Massagepraktijk Valentijn

**Valentijn van den Berg
Sportmasseur NGS**

t: 06 43 55 94 66

e: mpvalentijn@gmail.com

sportmassage
blessurepreventie
ontspanningsmassage
oefentherapie



ATB-weekendje A-groep loopt met sisser af

Na de vele modderkilometers en baggertochten in de afgelopen natte winter waren we er helemaal klaar mee/voor. De één ietsje minder dan de ander, sommigen net of nog net niet hersteld van het blessureleed opgedaan tijdens de bosmaanden.



Aanvankelijk was het de bedoeling om de overnachting wederom te boeken bij de heren van hotel Berg en Dal in Slenaken. Het hotel had intussen echter een andere eigenaar gekregen en was op de geplande datum nog dicht. Geen idee of deze plotselinge verkoop een relatie had met bezoek van de A-groep in september vorig jaar. De plannen werden aangepast: Zaterdag Zuid-Limburg, dan een overnachting in het 25 km noordelijker gelegen hotel Atelier 84 te Maaseik, gevolgd door een officiële ATB-tocht te Neeroeteren op de zondag.

Zaterdagochtend 27 februari, startlocatie bij eetcafé De Smitse in Mheer. Vanaf hier staan vandaag twee ATB-tochten op het programma. Tot de pauze de Voerstreekroute van 45km. Na de pauze de 30km lange route van Sint-Geertuid. Zou moeten kunnen op één dag. Mooi weertje en de temperatuur prima voor eind februari.



We liepen bij vertrek al wel wat achter op schema, maar het begon best lekker. Eerst een beetje vlak, daarna rap naar beneden en weer steil omhoog, gevolgd door lekker vlak asfalt naar de volgende heuvels. Dit ritme herhaalde zich een paar keer, totdat zowel Menno als Paul in km 26 lek reden.

De gelukkigen (Roel, Ton en Frans) mochten toekijken hoe de binnenbandjes van de achterwielen vol vette löss verwisseld werden.



Oorzaak bleek (achteraf) de Crataegus te zijn. Het zijn struiken die van nature in Europa, Noord-Amerika, Azië en Noord-Afrika voorkomen. Vanwege de doornen op de takken worden ze veel gebruikt in hagen als afscheiding voor het vee. Op sommige plaatsen in Limburg is dat nog goed te zien, aldus Wikipedia over de Meidoorn.

Snel de handjes aan het gras afvegen en weer verder via een stevig klimmetje met wat losse stenen en watergeultjes waar je lekker kunt vallen. Bochtje naar rechts en hard naar beneden. Het was daar bij die bocht naar rechts, waar Ton het bordje gezien zou hebben waarop stond dat de Meidoornhagen onlangs gesnoeid waren en dat mountainbikers beter een ander paadje konden nemen.

Te laat. Menno voor en achter lek. Ton voor lek, Frans en Roel voor een afloper, maar konden verder met af en toe wat lucht bij pompen. Paul had geluk dit keer. De kaart werd tevoorschijn gehaald om te kijken waar we zaten en waar er eventueel nieuwe binnenbandjes te krijgen waren, want het ging wel erg hard met de voorraad.



Het dichtstbijzijnde plaatsje was 's-Gravenvoeren zo'n 5 km verderop. Daar zou volgens Menno fietsenzaak Freddy Pinkers ergens moeten zitten. Samen met Ton vervolgde hij de route verder te voet omdat er anders toch niet veel te doen was. De Rocket Ron's (zie foto) werden voor een paar kilometer even omgedoopt tot Johnny Walker's.



Wat volgde was een avondje lekker eten en overnachten in Maaseik en een MTB-tocht vanuit Neeroeteren op zondag, maar die belevenissen heb ik aan de anderen overgelaten.

Paul van Helden

Een stukje verder op de route moesten de voorbandjes nog een beetje opgepompt worden, maar al snel was Rijwielverhuur Pinckers gevonden voor de inkoop van een mix van tien 26", 28" en 29" binnenbandjes. Met de kostbare buit onder de trui vervolgens terug, richting de snel naderende wandelaars. Frans bleef achter om zijn eigen voorbandje te wisselen.



Nog eenmaal terug naar Pinckers voor wat extra reserve-materiaal. En nadat Roel tenslotte ook het achterste binnenbandje had vervangen was het nog een half uurtje op vol vermogen om de laatste 12km naar eerder genoemd eetcafé in Mheer af te leggen. Daar zo tegen vijven aangekomen en de Tongerlo vers van de tap, had het niet veel zin meer om de 30 km van Sint-Geertruid er nog achteraan te plakken.



Lustrumtocht 2019

De voorbereidingen van de volgende lustrumtocht zijn gestart. Een grotendeels nieuwe commissie is in januari voor het eerst bij elkaar geweest. Het lijkt ons een goed idee net als in 2004 naar Alpe d'Huez te gaan. Een aansprekend en uitdagend reisdoel, dat in ruim een week fietsend bereikt kan worden.

De opzet zal niet anders zijn dan in de vorige drie edities. We willen op zaterdag 25 mei vertrekken vanuit het clubhuis. Aan het eind van de laatste etappe op zaterdag 1 juni fietsen we dan Alpe d'Huez op. Zondag 2 juni gaan we weer terug met een touringcar met fietstrailer.

Omdat niet alle hotels van 2004 nog bestaan zal de route gedeeltelijk nieuw zijn. De bagage wordt weer vervoerd met een busje. Vanuit dat busje gaan we ook weer de lunches verzorgen. Deelnemers aan de vorige tochten weten dat die lunches op zich al voldoende reden zijn om mee te doen, maar we gaan natuurlijk ook weer op zoek naar mooie, rustige en af en toe uitdagende routes. Uitgangspunt blijft dat de basisroute te doen moet zijn voor een goed getrainde TCW-er. Voor de liefhebber komen er weer extra lusjes. Voor calamiteiten zal er weer een bezembus meerijden.

De kosten zijn nu nog niet bekend. Bij de vorige tocht in 2014 bedroegen die € 710,-. We zijn nu een dag minder weg, dus we hopen niet al te veel duurder uit te zijn. We bieden ook weer de mogelijkheid deel te nemen aan een spaarsysteem. Vanaf najaar 2017 kun je daarbij de reiskosten in stappen betalen tegen een iets gereduceerd tarief. De inschrijving voor de tocht zal open gaan in mei 2017.

In de tussentijd gaan wij verder met het zoeken naar geschikte hotels en leuke routes. Begin 2017 hopen we het routeschema bekend te maken. Voor vragen of ideeën kun je uiteraard terecht bij de lustrumtochtcommissie:

Liesbeth van Agt, Jacques Teunissen, Sandra van Zanten en Roel van den Meiracker



zaterdag 30 april

Jan van de Sande memorial



- Vertrek 09.00 uur
- Deelname staat open voor alle TCW-leden
- Bijdrage €5,00 voor koffie/thee/fris/gebak in Boekel
- De route is 110 km, zie clubblad/publicatiebord/TCW-website
- 12.00 uur op kerkhof
- daarna in La Compagnie drankje en gebak



Vrijwilligers van TCW

Barmedewerkers, schoonmakers, toertochtcie, MTB cie, JJC cie en haar subcie, activiteitencie beheercie, kledingcie, ledenadministratie, onderhoud, redactie Derajeur, bestuur, en vrijwilligers die er aan bijdragen dat TCW kan functioneren opgelet!

In de tweede helft van september willen we een leuke dag organiseren om jullie te bedanken voor wat jullie voor TCW doen. Om te zorgen dat het een dag wordt waar de meeste mensen zich in kunnen vinden volgt een korte enquête. Wij zouden het fijn vinden als jullie willen doorgeven waar jullie voorkeur naar uit gaat zodat we de dag goed kunnen organiseren.

Spreek je voorkeur uit en mail dit naar penningmeester@tcw79.nl

De datum; een zondag in september, de zondag waarop de meeste mensen kunnen is bepalend.

Zondag 11, Zondag 18, Zondag 25. Vanaf 13.00 uur

De mogelijkheden zouden kunnen zijn;

1:Koffie/thee in het Clubhuis een activiteit en aansluitend een BBQ in het clubhuis

2:Een puzzelfietstocht, een koffie/thee gebak moment, Chinese rijsttafel in het clubhuis

3:Koffie/thee gebak in het clubhuis/ een zeskamp/ een buffet met muziek in het clubhuis

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 € 115,-) en is geldig tot 1 oktober 2016. 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

Jan van de Sande Memorial 30 april

Op 7 mei is het een jaar geleden dat Jan van de Sande onverwachts is overleden. Jan was een geliefd clubman en vele jaren wegkapitein van de D-groep. In die functie nam hij ons mee op vele tochten in binnen- en buitenland. Veel van die tochten voerden naar het Brabantse land, de streek waar hij werd geboren en waar hij opgroeide voordat hij als student neerstreek in Wageningen waar hij de rest van zijn leven woonachtig bleef. Op die manier kwam hij toch nog regelmatig in de buurt van Boekel, zijn dorp.

Om hem te gedenken organiseren wij op zaterdag 30 april 2016 een herdenkingstocht die zijn naam draagt: de Jan van de Sande Memorial en onze bestemming is natuurlijk Boekel.

De opzet is als volgt:

Om 8.45 uur verzamelen in het clubhuis. Daar krijgt iedere deelnemer een bon voor koffie met appelgebak in Boekel.

Om 9.00 uur vertrek naar Boekel; in principe rijden we in de bekende groepen (of individueel als men dat wenst) zoals we ook op zaterdag rijden; mensen die geen vaste groep hebben, kunnen zich aansluiten bij een van de D-groepen.

De groepen rijden of via een zelf gekozen route naar Boekel of volgen de GPS-route die door Edwin Claessen wordt samengesteld en die in ieder geval aan de D-groepers en de wegkapiteins wordt toegestuurd.

Deze route voert in ieder geval langs het ouderlijk huis aan De Volkelseweg 8 in Boekel, het huis waar Jan vele jaren heeft gewoond en dat nu een kachelmuseum is. Ook de andere groepen kunnen daar langs fietsen want het ligt vanuit Volkel vlak voor Boekel.



Hier is Jan geboren

Om 12.00 uur is er een ceremonie op de begraafplaats aan de Raadstraat in Boekel waar we een bloemstuk neerleggen op het graf van zijn ouders waarop een tegel ter nagedachtenis van Jan. Wie wil, kan daarbij aanwezig zijn. Het graf ligt in het achterste gedeelte na de haagafscheiding derde of vierde pad links.



Het graf van Jan

Aansluitend gaan we naar het eetcafé waar Cees, Jan en ik op 4 mei 2015 tijdens onze terugreis van de Belgische grens een tussenstop hebben gemaakt. Dat is eetcafé La Compagnie, Kerkstraat 52 in Boekel aan de doorgaande weg. Tegen inlevering van de verstrekte bon krijgt men daar twee consumpties (koffie/thee/fris) met appelgebak. Andere of meer consumpties zijn voor eigen rekening.

Daarna op eigen gelegenheid in groepen (of individueel) terug naar het clubhuis in Wageningen. Daar krijgt men twee consumptiebonnen die alleen op die dag geldig zijn. Werp voor het vertrek ook nog even een blik op het standbeeld van Leontien van Moorsel, beste wielrenster aller tijden volgens de chauvinistische Boekelianen, op het plein voor het gemeentehuis.

De kosten voor deelname bedragen € 5 per persoon, contant vooraf af te rekenen bij Cees van Nieuwenhuisen, graag in afgepast geld.

In het clubhuis hangt sinds zaterdag 9 april een intekenlijst. Vul die svp van tevoren in zodat we weten op hoeveel deelnemers we kunnen rekenen. Dat is voor de organisatie belangrijk om te weten.

Tot slot: overbodig om te zeggen dat we hopen op veel deelnemers aan deze unieke clubtocht ter nagedachtenis van Jan van de Sande.

Mede namens Cees van Nieuwenhuisen,

Berrie Ruijling



De Veluviatocht is weer geweest... Voor u is dat wel of niet erg, dat weet ik niet; voor mij betekent dat – sinds jaar en dag – pijlen schieten. Even voor de goede orde: *insiders* noemen pijlen (uit)zetten 'pijlen schieten', en pijlen ophalen 'pijlen plukken'. (Ik ben benieuwd hoeveel insiders dit herkennen, maar dat ter zijde.)

Wat ik zo leuk vind aan het pijlen-schieten, is dat het in alle ochtendrust moet gebeuren, laten we zeggen om 6.00 uur. Dat is natuurlijk heel logisch. De eerste deelnemers vertrekken voor of om 8.27 – de officiële starttijd is namelijk 9.00 uur – en dan is het handig dat er vast wat pijlen staan.

Wat ik zoals gezegd zo mooi vind, is de vroege-ochtendrust waarin het allemaal moet gebeuren. Om 5.40 op de fiets naar het clubhuis, en niemand anders op de weg. De stilte, de rust, de vogels die fluiten (heel stil natuurlijk), het gevoel van alleen op de wereld, het gevoel dat iedere Alaskan, Siberiër of Saharabewoner elke dag moet hebben.

Het valt mij bij zo'n pijlenschietochtend op hoeveel mensen behoefte hebben aan stilte, rust, fluitende vogels, etc. De eerste rustzoeker kwam ik al tegen toen ik om 5.41 uur de straat uitreed. De hele weg naar het clubhuis zag ik in huizen lampen branden bij mensen die thuis van achter het raam rust aan het zoeken waren. En bij het clubhuis was was het vanaf de dijk naar de Gamma een optocht van wel 10 rustzoekers, die daarbij zoveel haast hadden dat ze zich voor deze ene keer niet aan de maximum snelheid van 50 km/uur hoefden te houden.

Prachtig toch! Het gevoel dat je helemaal alleen in de file staat. Heerlijk!

Jammer is het dat het om 6.00 uur afgelopen is met de rust en stilte. Er moet gewerkt worden! En dat vinden meer mensen. Juist op zaterdag moet het gebeuren, zo lijkt het. Pijlenschieten doe je meestal met de auto. (Sorry Roel, zo hoort het. Echt waar.) En omdat je niet vanuit een rijdende auto kunt schieten, moet de bestuurder af en toe de auto even stil zetten om de schieter uit te laten stappen en te laten schieten. Dat de auto daardoor vaak op kruispunten en rotondes staat, is uiteraard onvermijdelijk. Maar het is natuurlijk zo rustig op de weg, dat het geen probleem is, of hoeft te zijn. Mocht er toch een automobilist zijn die last heeft van auto's op een kruispunt of rotonde, dan is het rustig genoeg om links om de vluchtheuvel te gaan, of de rotonde eens een keer linksom te nemen. Behalve rustzoekers en pijlenschieters is er toch niemand!

Had ik al gezegd dat het best druk kan zijn zo op een zaterdagochtend in maart? Nou, dan zal ik je vertellen dat het rond 9.00 uur in Arnhem een gekkenhuis is. Vooral bij RETO hebben we de grootste moeite om de stadsbus (een heuse trolley) voor te blijven. De buschauffeur rijdt ons klem. Hoe kan het ook anders in de drukte. 'Wat zijn dat voor pijlen?', vraagt de chauffeur. Eerlijk biechten wij op dat het hier om een fietstocht gaat. Een ontzettend gave toertocht om precies te zijn. 'Is die morgen ook?', luidt de volgende vraag. Wederom heel eerlijk, biechten we op dat dat niet het geval is. 'Jammer, vandaag moet ik werken', zegt de chauffeur met onvervalste Arnhemse Humor. (Ja, dat bestaat!)

Wat me zeer verbaast, is dat de bus bijna leeg is. Ik bedoel, als je nou toch net allemaal lekker naar buiten bent gegaan, ga dan in een bus zitten, dacht ik zo. Maar ja, ik snap wel meer dingen niet. De bus is (bijna) leeg en de chauffeur moet werken. Hij net net zo goed kunnen gaan fietsen!

Hoe dan ook. Na het busincident schieten we de laatste pijl. We gaan terug naar het clubhuis, waar het inmiddels behoorlijk druk is met mensen die rustig een tochtje willen fietsen.

Een ding heb ik ontdekt: als je nu echt lekker rustig wilt fietsen, in stilte, al dan niet met vogeltjes, helemaal alleen, ga dan ná dat je de pijlen geschoten hebt als allerlaatste. Net of je alleen in een peloton rijdt.

Ik ben benieuwd hoe het de pijlen-plukkers vergaan is.

Niels Dignum

Ledenmutaties

Van de ledenadministratie, de mutaties vanaf half januari 2016

In het voorjaar hebben we traditioneel veel nieuwe leden. En nu hebben we er ook nog een paar extra vanwege de Start2Bike cursus. Welkom allemaal!

Nieuwe leden:

Rik van Aalst
Hans Arkenbout
Edwin Bakker
Yannick Dziechciarek
Petra Eijkholt
Jondalar van Heugten
Jan Kuperus
John Mocking
Husein Mehinovic
Alies Oprel
Liesbeth Veenhof
Willem de Visser
Dirk de Wit

Opgezegd:

Evert-Jan van den Born
David Herlaar
Jeroen Hoogstede

Verhuisd:

Marco Lavooi

Michèle Gimbrère
Ledenadministratie



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



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



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

Prijs nu € 29,95

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

Indien onbestelbaar retour: TCW, Leonard Roggeveenstraat 25, 6708 SL Wageningen



Nieuw bij Mastbergen Fietsen in Renkum

Mountainbikes met Rohloff naaf en Gates Belt drive snaaraandrijving

In 29 inch wielmaat of voor de dames in 26 inch wielmaat.

Vanaf € 2499 met snaaraandrijving en vanaf € 2199 met ketting.



- Rohloff onderhoudsvrije 14-versnellingsnaaf.
- Gates snaaraandrijving, onderhoudsvrij. Dus ketting schoonmaken is verleden tijd!
- Schijfremmen van Shimano XT.
- Diverse mogelijkheden in voorvorken ook vaste of Fox of Rock shox.
- Keuze uit 500 verschillende kleuren dus altijd exclusief.
- Dit scheelt € 1500 tot € 2000 met een Santos of Idworx fiets met dezelfde specs.

Bezoek de website van ons nieuwe merk Musing uit Duitsland

www.musing-bikes.de en stel zelf je nieuwe atb of racefiets samen met je eigen keuze van onderdelen. Kik op configurator op de site en maak er je eigen kleur van. Musing fietsen zijn exclusief in Nederland verkrijgbaar bij Mastbergen je eigen clubsponsor in Renkum.

Mastbergen Fietsen: een echt familiebedrijf sinds 1927

