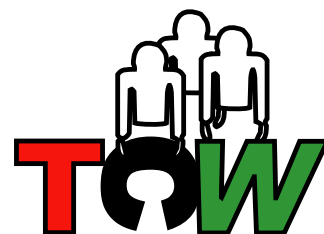




Nr 1, feb/maart 2017



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

38e jaargang nr. 1 februari 2017

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: Linda Persoon Andre v/d Top Paul Nijenhuis

E-mail: derajeur@tcw79.nl

Advertenties: Edwin Jansen sr.

Bestuur

Voorzitter

Arnold Winkel

Lid

Jeroen Roelofs

Secretaris

Liesbeth van Agt

en verder:

Johan Wolsink

Rene Steegh

Roel vd Meiracker

Willem de Visser

Toon Loonen

secretariaat@tcw79.nl

Penningmeester

Cisca Noy

Vierdaagsecommissie

Contactpersoon

Jacques Teunissen

penningmeester@tcw79.nl

Lid

Moniek Verbeek

Lid

Ronald Brussen

Ben Huiskamp

vacature

Lid/clubtochtencoordinator:

Evert Kolet

Beheer

Contactpersoon

Evert Kolet

Toercommissie

Contactpersoon

Toon Loonen

Inkoop

Cees van Nieuwenhuijsen



Activiteitencommissie

Contactpersoon

Menno Bartlema

Lid

Berrie Ruijling

Wim Overdijkink

Cees van Nieuwenhuijsen

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

- 5 Van de redactie
- 7 Man met de Hamer, ledenmutaties
- 8 Groepen TCW, Mededelingen bestuur
- 9 Vierdaagse Westerlo, activiteitenkalender
- 11 Twee fietsers op bezoek bij "De Fietser"
- 15 Vrijwilliger in het zonnetje
- 17 MTB filmpje, Sportief de winter door, Spinningles bij de Plataan
- 19 Mantelzorg in de Pyreneeën
- 20 Vrijwilligers vacaturebank
- 21 Opgepikt



Van de redactie

Het eerste nummer van de Derajeur 2017 is een feit. Oftewel door velen het illustere clubblad van TCW genoemd. De definitie van illuster betekent: aanzienlijk, bekend, beroemd, fameus en gewichtig. Het zal best wel kloppen met al die illustere figuren die met regelmaat bij de club gesignaleerd worden. Maar alle gekheid op een stokje de eerste weken van het nieuwe jaar zitten er inmiddels alweer op. Ook de winter heeft zich van de goede kant laten zien. Eindelijk sneeuw en ijs om heerlijk met de fiets doorheen te crossen en te schaatsen in de omgeving. Schoenen met ijzers er onder is toch weer wat anders dan een fietspedaal onder je schoen. Schaatsers en fietsers hebben toch heel veel raakvlakken met elkaar. Bijvoorbeeld is het verdelen van het uithoudingsvermogen en verdelen van de krachten, erg belangrijk. Persoonlijk heb ik liever de fiets, lekker genieten van de omgeving (het liefst dijken) en tot rust komen.

Vrijdag 13 januari is de Nieuwjaarsborrel geweest, wat erg gezellig was. Met een speech van onze voorzitter, zoals vanouds. Drankje en hapje waren vanzelfsprekend bij TCW erg goed geregeld. Daarna een leuke quiz met 10 vragen over de vorige Lustrumtochten. Winnaar met een ruime zege, met maar een fout Edwin de Vaan. Vervolgens de presentatie van de lustrumtocht 2019 door Roel van den Meiracker. De eindbestemming van deze Lustrumtocht zal zijn De Alpe d'Huez.

Verder te vinden in deze editie een artikel over de 4 Daagse 2017 naar Westerlo (België). De 'Vrijwilliger in het zonnetje', ditmaal een rasechte Wageningen die bij erg betrokken is bij de club. Ook te vinden een mooi verslag van Twee fietsers op bezoek bij 'De Fietser' in het voormalige ENKA-gebouw.

Menno Bartlema heeft een leuke bijdrage met de titel 'Mantelzorg in de Pyreneeën'. Klimmen, hersteltijd,

dorpsfeest, bejaardenhotel, platte bluf en sukkelpunten. Het laatste heeft met terrasjes en biertjes te maken {hoe kan het ook anders}.

Veel leesplezier plezier deze Derajeur. En natuurlijk veel plezier nog deze winter en op naar de lente voor de kilometers van 2017.

Namens de redactie,

Paul

FIETSEN HELPT TEGEN DEPRESSIE



WOUDENBERG

• *Dranken* •

Junusstraat 57 - 6701 AX - Wageningen - 0317 4123 01



info@woudenbergdranken.nl www.woudenbergdranken.nl

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



van de Wetering
tweewielers

WWW.VANDEWETERINGFIETSEN.NL

De man met de hamer

Het gemak van vorig jaar is me goed bevallen. Vandaar dat ik mijn nieuwjaarstoespraak maar gewoon gebruik als voorwoord. Het is weliswaar geen letterlijke weergave, maar de grote lijnen kloppen zeker. Ik vond het overigens een gezellige nieuwjaarsreceptie, met gezien het slechte weer een goede opkomst.

Nieuwjaar

Ik wilde maar eens beginnen met een vrij ongebruikelijke gedachtekrinkel voor een voorzitter van een fietsclub. Ik overweeg om met fietsen te stoppen. Wat is namelijk het geval? Ik heb het afgelopen jaar meer gefietst dan in 2015 en toch ben ik 4 kilo aangekomen. Terwijl ik juist fiets om te verbranden en zo wat op gewicht te blijven. Dat is dus in elk geval mislukt vorig jaar. Ik vertelde dit laatst aan een collega van mij. Zijn antwoord bracht me nog meer aan het twijfelen. „Ik heb helemaal niet gefietst en ik ben afgevallen.” Tja, daar sta je dan. Misschien moet ik ook maar op de Wageningse 50-plus sportgroep gaan..... Alhoewel, ik vind het fietsen veel te leuk. En natuurlijk is het nog leuker om dat bij een club te doen. Met nog een mooi clubhuis en een aantrekkelijke bar erin. Of zou er dan toch een verband zijn tussen die zaken buiten het fietsen en het extra gewicht?

In elk geval wil ik jullie vanaf deze plaats vast een goed voornemen van mijn kant melden: ik ga wat kilo's afvallen. Is ook wel handig, want we willen deze zomer de Dolomieten-marathon rijden. Dus we gaan flink trainen de komende maanden. Ik hoop trouwens wel beter dan de afgelopen maanden. Ik ben dit seizoen pas twee keer met de wintertrainingen van de club mee geweest. Dat had verschillende oorzaken, zoals werk, bardienst of een weekendje weg. Allemaal niet zo erg. Twee keer was de reden wel van trieste aard. Begin november hoorden we dat Tino Hoefsloot was overleden, eind

december kwam het nieuws dat Gerit Heida was overleden. Toevallig waren allebei de begrafenis op zaterdag. Het deed me deugd om bij allebei de uitvaarten veel TCW'ers gezien te hebben. Mooi!

Deze sterfgevallen waren natuurlijk het dieptepunt van het jaar. Maar we hadden ook vele hoogtepunten. Wat te denken van de drukke Veluvia-tocht dit voorjaar. Of de terug op de kalender gekomen Germania Klimtoer. Een prachtige tocht door het Duitsland net over de grens bij Nijmegen. Daartegenover stond dat we om verschillende redenen geen Bevrijdingstocht en eerste wintertocht hadden. Helaas, maar dat gaat dit jaar ongetwijfeld beter. De Jan Janssen Classic had vorig jaar wat minder deelnemers. Wel was Jan Janssen zelf na een jaartje afwezigheid weer van de partij. Hij had het duidelijk zichtbaar erg naar de zin. Leuk om te zien. Nieuw was de Jan van de Sande Memorial. Een mooi initiatief. Met 43 man zijn we naar Brabant geweest. Ik was er zelf helaas niet bij, maar als hij dit jaar weer wordt georganiseerd, ga ik graag mee.

We hebben bij TCW geen prestatieprijs, maar als we die hadden zou die natuurlijk naar Annemiek van Vleuten gaan. Ze vulde haar prijzenkast flink bij. Jammer genoeg kon ze de mooiste prijs er net niet inzetten. Ik hoef natuurlijk niemand te vertellen wat er in Rio kort voor de finish gebeurde. Maar wie weet wat de toekomst nog brengt.... Zelf was ik dit jaar ook op bescheiden schaal succesvol. Geen jaar zonder zege zou ik bijna zeggen. Na de quiz van 2014 en een kaartavond in 2015 volgde dit jaar weer de quiz en een paar keer de Cees van Nieuwenhuijsen quiz Raad de plaat. Ik zal nog eens nadenken over een doel voor dit jaar? De tijdrit van de A-groep zal het niet worden gok ik.



Wat ik ook mooi vond vorig jaar, was de eerste vrijwilligersdag. Een flink deel van onze vrijwilligers was die stralende zondag in september naar de club gekomen om een paar leuke activiteiten te doen en daarna de keel te smeren en de buik te vullen. Bij deze overigens nogmaals dank aan iedereen die het afgelopen jaar iets voor de club heeft gedaan. Dat is trouwens een mooi bruggetje naar een ander punt. We zoeken nog een nieuw bestuurslid. Van de week heeft Evert Kolet aangegeven dat hij ermee stopt. Evert is erachter gekomen dat besturen niet zijn ding is. Het was zeker niet iets persoonlijks of veroorzaakt door een incident. We vinden het jammer dat Evert stopt, maar we respecteren zijn besluit natuurlijk wel. Hij zei ook dat hij geen mooie woorden of zo hoefde (of iets in die trend). Dat doe ik dan ook niet, maar we bedanken Evert natuurlijk wel voor zijn inzet de afgelopen jaren. Dan wordt het nu langzaam aan tijd om maar eens te stoppen met praten. De champagne of cava wacht. Ik wens jullie allemaal een fantastisch 2017!

Arnold

Groepen TCW

De A, B, C en D groep vertrekt van 1 november tot 1 maart om 10.00 uur vanaf het clubhuis, op de MTB. Vanaf 1 maart tot 1 november is het vertrek om 9.00 uur.

Let op: In de winter op de MTB wijken afstanden en gemiddeld tempo van de groepen, wel af van onderstaand schema.

Wil je op de weg blijven? Er is een kleine groep die in de winter op de racefiets stapt. Tempo en afstand afhankelijk van degenen die mee rijden.

Meer info over alle groepen, zoals over de bestemming van de zaterdagrit en deelname aan toertochten in de buurt, kun je na inloggen vinden op het TCW forum. Alle leden wordt verzocht de gedragscode MTB en racefiets te respecteren. Draag een helm, zorg dat je fiets in orde is.

Zaterdagfietsen

Groep A

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

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

Groep B

Wegkapitein: Ronald Brussen, tel. 0317-318692

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

Groep C

Wegkapitein: René Steeg, tel. 06 83423905

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

Groep D1

Wegkapitein: Michèle Gimbrère, tel. 0317-421994

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

Groep D2

Wegkapitein: Hans Groeneveld, tel. 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 hele 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 (in overleg) <100 km, parcours heuvelachtig en vlak en snelheid oplopend tot 30 km/uur gemiddeld.

Mededelingen bestuur

Bestuurslid gezocht

Evert Kolet is gestopt als bestuurslid en dus zijn we op zoek naar een nieuw persoon vanuit het bestuur (de coördinatie van en contacten met) het beheer wil overnemen. Een belangrijke taak, want een eigen clubhuis vraagt natuurlijk het nodige onderhoud. Uiteraard is het een pré als je zelf ook een beetje handig bent aangelegd. Wie volgt Evert op? Vraag meer informatie of meld je aan bij een van de bestuursleden of via secretariaat@tcw79.nl!

Opening op zaterdag

Omdat er onduidelijkheid was over de aanvangstijden van de bardiensten is besloten dat het clubhuis op zaterdag voortaan altijd, zomer én winter, geopend is vanaf 13.00 uur.

4 maart: openingstocht

Op zaterdag 4 maart is de het alweer tijd voor de openingstocht. We gaan dit keer naar de Harmonie in Laag-Soeren. Een welbekende pauzeplek, waar iedereen koffie en taart krijgt aangeboden. Vanaf die dag vertrekken de wegrenners weer om 9.00 uur.

7 maart: inloopavond

De jaarlijkse inloopavond is op dinsdag 7 maart vanaf 20.00 uur. Nieuwe leden kunnen die avond nader kennis komen maken met TCW. Maar ook alle andere leden zijn van harte welkom. Die kunnen dan op hun beurt weer kennis maken met de nieuwe leden.

10 april: help mee met de (grote) schoonmaak

Het voorjaar komt eraan en dat betekent dat het tijd is voor de grote schoonmaak. Vorig keer waren we maar met z'n vieren, en dat is wel erg weinig voor een club van meer dan 300 leden. Draag jij dus ook je steentje bij en offer één vrije avond op voor de club! We beginnen om 19.00 uur, maar als je dat niet haalt kom je gewoon wat later. Vele handen...

Schoonmaakploeg

We zoeken overigens ook nog iemand om de vaste schoonmaakploeg te versterken. Je wordt dan ongeveer eens per twee maanden op een maandag ingeroosterd om met twee andere leden het clubhuis schoon te maken. Dus: doe je nog niets voor de club? Meld je aan bij een bestuurslid of via secretariaat@tcw79.nl.

4 Daagse 2017 naar Westerlo (België).

Na vorig jaar in Duitsland geweest te zijn is dit jaar de keuze gevallen op het gebied ten oosten van de lijn Antwerpen Brussel. We gaan naar de plaats Westerlo op 145 autokilometers van Wageningen en is voor de liefhebbers dus ook goed per fiets te bereiken.

Deze streek wordt doorkruist door een grote aantal fietsroutes en is bezaaid met kleine plaatsjes waar nog een oude sfeer en traditie hangt. Het wemelt er van de kloosters en abdijen. Ook het veldrijden is hier enorm populair. Enkele bekende plaatsen zijn onder meer Lier, Mechelen, Heist op den Berg, Leuven, Aarschot, Zichem en Diest. Bij fanatieke toerfietsers is de streek ook bekend van de Hageland classic en bij jongeren van het popconcert Rock Werchter. Bij een grotere groep binnen onze club zullen vooral de namen van de kloosters met daaraan gekoppelde biersoorten bekend zijn, zoals Westmalle en Hoegaarden, maar bijna iedere plaats heeft zijn eigen biersoort. De streek zelf is licht heuvelachtig met een paar klimmetjes die we voor de liefhebbers nog wel zullen zoeken, zoals o.a. de Poggio van Diest. Genoeg te beleven dus voor een paar leuke dagen.

De vierdaagse valt dit jaar laat (25 tot en met 28 mei) en we hebben na veel zoekwerk een uitstekend hotel gevonden in Westerlo, Hotel Geerts (website www.hotelgeerts.be). Gelegen op de markt, grenzend aan een natuurgebied en direct aan het begin van een knooppuntenroute. De kamers stralen grandeur en rust uit en het restaurant,



hebben we weliswaar nog niet geprobeerd maar, belooft een feest voor fijnproevers te worden. Natuurlijk hopen we op vergelijkbaar weer als vorig jaar, want dan kunnen we wederom gebruik maken van een prachtig tuinterras, waar het onder het genot van een Belgisch biertje of lekker wijntje goed toeven zal zijn. De kosten voor dit weekend bedragen € 250,- pp. Zorg ervoor dat u op tijd inschrijft, want het hotel heeft een beperkte capaciteit van in totaal 32 personen.

Aanmelden kan via de intekenlijst op de club.

De 4 daagse commissie

Jacques Teunissen, Ronald Brussen, Ben Huiskamp.

Twee fietsers op bezoek bij 'De Fietser'

Wat speelt er allemaal op fietsgebied in onze nabije omgeving?

Nieuwsgierig gemaakt door de grote groene letters "De Fietser" op het voormalige ENKA-gebouw en het advies van Carlo (Mastbergen) om daar eens een kijkje te nemen, dachten Ger en ik het Nieuwe Jaar goed te beginnen met een bezoek aan 'De Fietser' in Ede, het nieuwe kennis- en ervaringscentrum voor tweewielerfanaten en rijwielhandelaren.

Via de telefoon had ik gevraagd om een interview met de locatiemanager, met een informatief stukje in de Derajeur als doel!

Zogezegd, zo gedaan. Op 4 januari, tegen halfelf 's ochtends parkeren we onze (stads)fietsen in de overdekte parkeerplaats met – vanzelfsprekend - elektrische oplaadpunten. We gaan door de hoofdingang naar binnen. Links een receptiebalie en rechts een restaurantje. Daarachter een enorme hal onder een glazen dak, met veel

race- en vrijetijdsfietsen, MTB's, elektrische fietsen, tandems, gegroepeerd per fabrieksmerk.

We worden hartelijk ontvangen door locatiemanager Dennis van der Sanden. Hij komt uit de regio en is als fietser actief bij de AXA Valleirenners in Veenendaal. Eerder werkte hij bij de KNWU.

We nemen plaats achter een massieve houten tafel in het restaurant. Onder het genot van een kop koffie stellen we onze vragen, en luisteren naar zijn verhalen met zijn kijk op de wereld van twee wielen, over de toekomst in Ede, de reacties die hij binnen krijgt van klanten en fietsenmakers etc.

De Fietser is een initiatief van Accell Nederland, die de belangen van Batavus, Sparta, Koga, Van Nicholas, Loekie, Haibike en Ghost bundelt. Het gebouwencomplex met ruime parkeerplaats voor auto's aan de voorkant, wordt gehuurd van exploitatiemaatschappij BOEI.

Nadat Koga in Heerenveen en Sparta in Apeldoorn met



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

REMOND MEURS | VLOEREN

leggen, repareren en renoveren van parketvloeren

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



de ellipsvormige testbaan



Dennis geeft uitleg aan Ger

succes testcentra hadden gedraaid, vond Accell Nederland het tijd worden voor een nationaal testcentrum, dat met name moest worden gericht op de e-bike, legt Dennis uit. En zo opende De Fietser half november 2016 haar poorten voor fietsers en dealers, na enkele maanden van proefdraaien voor de dealers. Mooi centraal gelegen in Nederland, op steenworp afstand van het station Ede-Wageningen en op afstand goed zichtbaar.

Dan de hamvraag: waar draait het allemaal om in dit grote fietspaleis? Dennis: 'om de mensen op de juiste fiets/e-bike zien te krijgen'. En dat gebeurt door tussen de 600 en 700 modellen van verschillende merken en typen te tonen. Met een flink aantal daarvan kunnen testrondjes op de lange ellipsvormige baan worden gereden. Maar ook kunnen er technische adviezen worden ingewonnen. En dan heel belangrijk: De Fietser is nadrukkelijk geen verkooppunt van tweewielers, maar verwijst door naar de fietsverkopers in de nabije omgeving van de klant. De meeste dealers hebben inmiddels hun argwaan inzake mogelijke concurrentie wel laten varen. De Fietser is namelijk echt een verlengstuk van de dealers, benadrukt Dennis. Immers, zij zullen nooit zoveel merken en model-

len in hun eigen showroom kunnen tonen en als testfiets kunnen inzetten.

De racefiets is goed vertegenwoordigd, maar krijgt minder aandacht dan de e-bike, de hybride fiets en de MTB, die overigens ook steeds meer elektrisch beschikbaar is voor snelle ritten door de natuur.

Als aandachtspunten voor 2017 noemt Dennis fietsveiligheid en technische innovatie –bij voorbeeld in de motorsystemen van de e-bike (Bosch, Yamaha, ION). Ook wil hij - naast het verzorgen van clinics - fietsen gaan verhuren voor toertochten in de omgeving. Er komt binnenkort een evenementenlijst, die het bezoek aan De Fietser moet helpen bevorderen.

Directe meerwaarde voor toerclubs als TCW biedt De Fietser niet, al valt er best te praten over bijvoorbeeld de locatie als tussenstop bij MTB-toertochten.

Na het gesprek lopen we door de grote ruimte, bekijken het kleine fietsmuseum en zien een ruime vergaderzaal met uitvergroete fietspostzegels op de wand. Bij de merkenstands zien we o.a. fietsen met snaaraandrijving in combinatie met Shimano, Pinion of Rohloff naaf, MTB-modellen (ook voor de rijke Nederlander) en enkele e-bike prototypes.

Je vraagt je af: is het overzicht compleet? Niet als je kijkt naar het aantal getoonde merken (alleen binnen de Accell-Group), wel als je kijkt naar wat er te zien is op het gebied van fietstypen, vormgeving en technische innovatie.

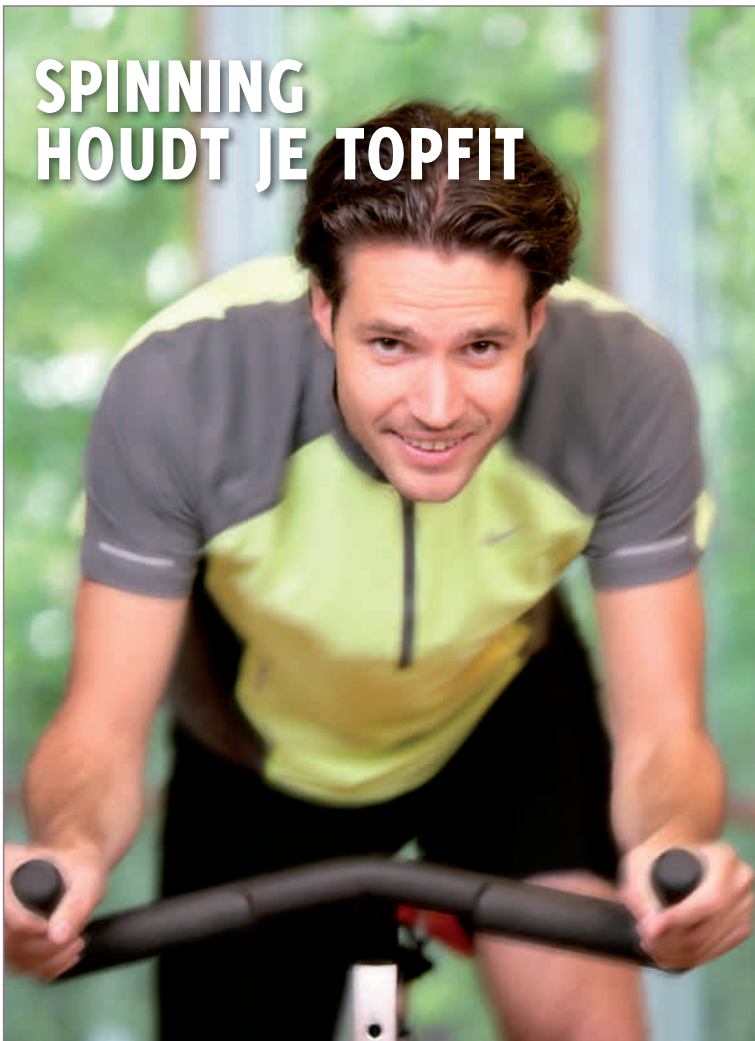
En zo komt er een eind aan een leerzame ochtend praten en stappen in De Fietser, dat een bezoekje meer dan waard is, zo vinden wij.

Ger Spikman en Evert Kloosterboer.



Dennis van der Sanden, locatiemanager

SPINNING HOUDT JE TOPFIT



WINTERAANBIEDING VOOR LEDEN TCW

Wil je deze winter je conditie op peil houden?
Dan is spinning voor jou de ideale indoortraining!
Er zijn iedere dag spinninglessen en je kunt
meedoen op het moment dat jou het beste uitkomt.
Kijk voor de tijden op het lesrooster:

www.sportcentrumdeplataan.nl

- 1x per week Spinning
- Van 1 oktober tot 1 april
- Gratis proefles
- Geen inschrijfgeld
- Maandtarief € 32,- (i.p.v. € 38,50)

Meedoen?

Bel snel voor een gratis proefles en schrijf je in!

SPORTCENTRUM  DE PLATAAN

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



Riwojo Verhuur

-  **glaswerk**
-  **serviesgoed**
-  **stoelen & tafels**
-  **partytenten**
-  **evenementsartikelen**
-  **buffetartikelen**
-  **koel- & tapapparaatuur**

Nudepark 159 • 6702 DZ Wageningen • Tel: 0317 41 04 16

www.riwojo.nl • Mail: info@riwojo.nl

Lustrumtocht 2019 Alpe d'Huez

Ook ter gelegenheid van het 40-jarig jubileum organiseren we weer een lustrumtocht. Eerder meldden we al dat we net als in 2004 weer naar Alpe d'Huez willen fietsen in de week van Hemelvaart. We vertrekken op vrijdag 24 mei vanuit het clubhuis en fietsen zaterdag 1 juni Alpe d'Huez op. Zondag 2 juni rijden we terug met de bus.

De opzet van de tocht is vergelijkbaar met die van de vorige lustrumtochten. We hebben er voor gekozen net als in 2009 en 2014 al op vrijdag te vertrekken. Dat betekent dat we een dag meer hebben dan in 2004. Die willen we gebruiken voor een extra etappe, zodat we de gemiddelde dagafstand lager kunnen houden. We hebben een voorlopige route gemaakt die meestal wat oostelijker loopt dan in 2004. De definitieve route wordt bepaald door de beschikbaarheid van hotels, maar hier vast een idee:

Etappe	Afstand	Bijzonderheden
Wageningen – Valkenburg	187 km	Route van 2004, maar het zou ook via een westelijkere route kunnen (Peel, België)
Valkenburg – Diekirch	163 km	Ardennen, pittige etappe met flink wat klimwerk
Diekirch – Saint-Avold	146 km	Luxemburg, wat korter, iets minder hoogtemeters
Saint-Avold – Saint-Dié-des-Vosges	126 km	Mooie hersteldag
Saint-Dié-des-Vosges – Belfort	133 km	Vogezes, wat langere beklimmingen dan in de Ardennen, maar ongeveer evenveel hoogtemeters
Belfort – Pontarlier	137 km	Na een vlak begin de Jura in
Pontarlier – Bellegarde-sur-Valserine	133 km	Verder door de Jura, met 'relatief weinig' klimwerk
Bellegarde-sur-Valserine – Albertville	97 km	De Alpen in, grotendeels vlak tot aan de Col de Tamié op 75 km
Albertville – l'Alpe d'Huez	111 km	Na 50 km gaat het gebeuren: Col du Glandon en Alpe d'Huez
Totaal	1233 km	Gemiddelde etappelengte 137 km

Voor de liefhebbers zullen er weer extra lusjes komen in bijvoorbeeld de Ardennen, de Vogezes en de Alpen. We overnachten in hotels en je bagage wordt vervoerd met een grote bestelbus. Deze bus wordt ook gebruikt om iedereen van een goedverzorgde lunch te voorzien. Koffie- en theepauzes moet je (meestal) zelf regelen, maar we geven wel suggesties. Voor eventuele calamiteiten rijdt er een 'bezembus' mee.

Hoe zwaar het wordt hangt behalve van de route ook van het weer af. De etappes zijn relatief kort in vergelijking met vorige jaren, maar zelden vlak. De bedoeling is dat het voor alle TCW-groepen haalbaar moet zijn, al zal wat extra trainingsarbeid geen kwaad kunnen. We zullen je als commissie daarbij helpen door in april 2019 een voorbereidingsweekend te plannen.

In totaal kunnen er 62 deelnemers mee. Dat is inclusief de commissie, de lunchploeg en de chauffeur van de bezembus. De inschrijving start op 1 mei. Meer informatie daarover lees je in de volgende Derajeur. We zullen dan ook de deelnamekosten bekend maken. Er komt wel een mogelijkheid tot gespreid (vooraf) betalen, maar vanwege de lage rente geven we daarbij deze keer geen korting.

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

Activiteitenkalender

vrijdag 24 februari	20.00 u	Kaartavond 3
zaterdag 4 maart	9.00 u	Openingstocht TCW
dinsdag 7 maart	20.00 u	Inloopavond
vrijdag 23 maart	20.00 u	Kaartavond 4
maandag 10 april	19.00 u	Grote schoonmaak



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







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



VERZEKERINGSBURO

VAN DER LINDEN

Deskundige bemiddeling bij verzekeringen en pensioenen

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

OPTIVERSUM

Prummel

OPTIEK

VEENENDAAL

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 Prysos 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

Vrijwilliger in het zonnetje

Als vrijwilliger werkt hij al sinds de oerknal. Bij TCW "pas" vanaf 2009: Cees van Nieuwenhuijsen.

Als rasechte geboren en getogen Wageningen heeft hij een lange staat van dienst als vrijwilliger. Het begon bij zijn grote liefde voetbal, (Cees is fan van een club uit 020) maar ook bij Korfbal en nu dus bij TCW. Bij de korfbalvereniging Vada was Cees kantinebeheerder. Bij TCW is hij dat nu weer

Cees heeft het niet echt ver geschopt bij voetbal maar er wel heel plezier beleefd. Hij speelde in het eerste elftal van derde klasser Wageningen. Een profcarrière heeft er nooit ingezeten. Het vrijwilligen heeft hij 50 (lees: vijftig) jaar met plezier gedaan.

Toen het voetballen fysiek niet meer op te brengen was, is Cees gaan fietsen.

Maar hij is langer dan dat aan TCW verbonden. Cees was de eerste donateur in de tijd dat hij, tegen betaling overigens, het clubblad de Derajeur drukte.

Cees was tenslotte drukker en is nog handzetter geweest, een, in het huidige digitale tijdperk, vergelijkbaar beroep als hunnebeddebouwer. Inmiddels heeft Cees de letterbak aan de wilgen gehangen.

Eigenlijk is korfbal de link geweest met TCW. Via Hans Groeneveld (ook zo'n oer-Wageningen) is hij bij TCW gaan fietsen. Eerst in de C-groep, nu in een van de D-groepen. In de winterperiode fietste hij bij kapitein Kees en toen hij het wegkapiteinschap overnam werd hij automatisch majoor Cees.

Inmiddels is hij majoor Cees b.d. wat niet betekent dat Cees niet meer als majoor fietst.

Met duidelijke emotie verhaalde hij van de bevrijdingstocht waar het bevrijdingsvuur van de landings-

stranden van Normandië naar Bergeijk werd gefietst. Ook zijn jaarlijkse rit naar Kinderdijk staat hoog op zijn herinneringenlijstje.

De ijzeren discipline heeft hij waarschijnlijk opgedaan tijdens zijn dienstdienst. Ja ze vochten in die tijd al met geweren en niet met lansen en sabels zoals je misschien bij de Grenadiers zou verwachten. Overigens, kou is niet Cees zijn hobby, dus met het weer van afgelopen weken zij de fietsprestaties tot een minimum beperkt gebleven. Misschien heeft zijn leeftijd daar ook iets mee te maken want met 72 mag je het gerust wat minder fanatiek gaan doen.

Hoe Cees dat voor elkaar krijgt begrijp ik niet maar naast kantinebeheer, activiteiten-avonden, bardiensten, Jan Jansen Classic en allerlei hand- en spandiensten heeft hij ook nog tijd over voor 6 kleinkinderen. Daarnaast beheert hij zijn persoonlijke relikwiën-museum gevuld met speldjes uit de USA, drukkers-attributen, unieke kroonpennen-doesjes, bromfietsplaatjes, aandenkens aan



de bevrijdingstocht en veel andere zaken.

Een interview met Cees is, als je dat zou willen, een marathon-interview. Want als je al zolang in het vrijwilligerswerk meedraait heb je natuurlijk wel het een en ander te vertellen. Het feit dat Cees het al zolang volhoudt is hopelijk een inspiratiebron voor iedereen om ook vrijwilligerswerk te gaan doen.



Cees op zijn jaarlijkse rit naar Kinderdijk

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

MTB filmpjes

MTB filmpjes op YouTube

Sinds kort heb ik een (heel simpele) action camera die ik op het stuur van mijn fiets (of op de helm?) kan zetten. Daarmee kan ik dan filmpjes maken van wat ik onderweg zie of ervaar. Voor het mountainbiken is dat natuurlijk het leukste en ook het meest sensationeel.

Twee maanden terug had ik al wat opnames gemaakt toen we met de D-groep op dinsdag middag het bos in gingen, maar nu, met de sneeuw (en ijzige stukken, maar wel spijkerbanden op de mountainbike) in het bos en met een mooi zonnetje erop, was ik extra gemotiveerd om nog eens een paar stukjes op de Wageningse Berg voor het nageslacht vast te leggen. Je weet tenslotte maar nooit met die global warming wanneer we ooit weer zoveel sneeuw krijgen. Zeker nu Trump in de VS aan het roer staat.

Mijn kleindochter (van 10 jaar) heeft me ook nog even verteld hoe ik die filmpjes op YouTube kan zetten. Dat is handiger dan dat ik ze naar anderen met belangstelling voor deze filmpjes stuur via mail of WeTransfer. Dus daar ben ik nog even mee bezig geweest en ik heb het resultaat nog gecontroleerd op mijn slimme TV. En inderdaad, daar kan ik ze zien, dus dat lukt ook nog.

Er staan nu 4 filmpjes van mij op YouTube: twee van begin november met de D-groep en twee van 26 januari met wat sneeuw en ijzige stukjes. Jullie kunnen ze zelf bekijken. Ga naar YouTube.com en zoek op "Toon Loonen". Je vindt mogelijk meer resultaten maar het zal wel duidelijk zijn welke filmpjes van mij zijn. Alternatief is om direct de filmpjes op te halen met:

MTB tocht op de Wageningse Berg in de winter met sneeuw en ijs:

<https://youtu.be/HJ6ScfZxgg> (5:08 min) of https://youtu.be/-qeq_8ChGwl (10:12 min).

MTB tocht op de Wageningse Berg in de herfst met D-groep:

https://youtu.be/XXU_NMYriRQ (7:45 min) of <https://youtu.be/PwbTZjZ2Ptw> (5:36 min).

Voor TCW leden: als je de camera een keer wilt lenen: het eerste weekend is gratis, voor elke volgende week vraag ik 10 Euro.

Veel fietsplezier
Toon Loonen

Sportief de winter door

Wintertijd: dat betekent korte dagen en niet het beste fietsweer. De leden van de A-groep blijven ondanks deze barre omstandigheden sportie bezig, zo blijkt op bijgevoegde foto.

Groetjes Renee Bekx



Sportief de winter door

Spinningles bij de Plataan geslaagd

Woensdag 18 januari 2017 zijn een aantal fanatieke TCW'ers het jaar weer goed begonnen!

Die avond was er een spinningles bij de Plataan, waar je via de intekenlijst op het TCW clubhuis voor kon inschrijven. De les is betaald door TCW en is geregeld met korting van onze sponsor!



Spinningles

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

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.

Mantelzorg in de Pyreneeën

Na een wat onrustig begin van onze zomervakantie met de 'mannen', de cyclo La Marcel Queheille in bloedheet weer, was een weekje hoogtestage in de Pyreneeën voorzien. Vanuit het Frans Baskenland via flink wat bekende cols naar Andorra voor een mooie afsluiter op Arcalis 2000, de klim waar Tom Dumoulin dit jaar een prachtige etappeoverwinning in de Tour de France behaalde. Dat was voor ons nog ver weg; dagelijks 2 of meer zware beklimmingen was het weekmenu. En dat na de afmattende eerste dag waar ik dankzij de deskundige zorg van Zock, Stokvisch en Jaap pas net voor de prijsuitreiking hersteld was.

Op de dag na de cyclo stond een verplaatsing over de Marie Blanque (1.035m) en de Aubisque (1.710m) / Soulor (1.474m) op het programma. Met 140 km en 2.800 hoogtemeters geen monstertappe, maar met de vermoeidheid in de benen toch lastig. De Marie Blanque heeft vanaf de westkant 4 erg lastige kilometers van gemiddeld 11%. Aangezien ik deze col en ook de Aubisque al meermalen had beklommen en bovendien wel wat hersteltijd kon gebruiken (zeker in het oog van mijn mantelzorgers), offer ik me op om een van de auto's te verplaatsen; Jaap, Zock en Stokvisch zorgen voor de andere twee auto's. Dat niet iedereen na twee nachten dorpsfeest met een cyclo tussendoor even fris meer is, blijkt als we een halfuurtje op weg zijn en Jaap en Zock er achter komen dat ze het hotel hebben verlaten zonder te betalen. De oplettende lezer begrijpt dat dit een bijna onoverbrugbare hoeveelheid sukkelpunten oplevert.

Na een rustig autoritje over de Marie Blanque, Aubisque en Soulor, parkeer ik de auto in Arrens voor een klein fietstochtje met 3 klimmetjes: Vallée de Arrens 1.435m), Col de Bordères (1.156m) en Lac d'Estaing 1.160m). Veel stelt het niet voor maar het zijn wel weer 3 kruisjes in de Atlas des Cols des Pyrenees. De andere chauffeurs zijn, na nog wat extra vertraging door een cyclist die in de afdaling van de Aubisque over het randje is getuimeld, ook gearriveerd voor een gezamenlijke lunch. Die eindigt wat teleurstellend na een zoektocht op een terrasje in Arrens waar we niet meer dan een sandwich kunnen krijgen. Dat kan beter!

Op weg naar de volgende overnachtingsplaats, Luz Saint Sauveur, stop ik in Pierrefitte Nestalas voor nog een extra kruisje: de klim via Cauterets naar Pont d'Espagne (1.495m), een mooie loper van 19 km met 4 steile laatste kilometers. Het is druk in Cauterets en boven is het een groot circus met blijkbaar een voor wandelaars geweldig gebied. Beter om de klim in de vroege ochtend te doen.

De volgende dag blijven we in Luz en doen twee doodlopende klimmen die volgens de beschrijvingen (o.a. 3 sterren in de Michelinids) erg mooi moeten zijn: Cirque de Gavarnie (2.270m) en Cirque de Troumouse (2.100m); samen goed voor 92 km en 2.650 hoogtemeters. Een

Cirque is een doodlopende vallei met aan het eind komvormig hoge bergwanden rondom; schijnt mooi te zijn. We gaan eerst naar Gavarnie en merken dat het 's ochtends al druk begint te worden. In Gavarnie slaan we linksaf het dorp in om naar het Cirque te rijden; dat is snel gevonden, maar is niet de eigenlijke top van de klim. Terug het dorp door en dan naar rechts richting de Col des Tentes / Port de Boucharo, nog 13 km pittig klimmen. Bovenop zien we het Cirque van boven, maar dat is toch minder indrukwekkend dan van beneden.

Terug naar Gavarnie en verder afdalen naar Gedre voor de 2e lange klim naar het Cirque de Troumouse, een beduidend rustiger weg, smaller, onregelmatiger en landschappelijk aantrekkelijker. Bovenaan staan we ditmaal onderin het Cirque en dat geeft toch een heel andere indruk. Aangezien het begint te betrekken dalen we snel af om halverwege een eenvoudige doch voedzame lunch te nuttigen. Onder wat licht gemiezer dalen we na de lunch af, terug naar Luz.

Na wat biertjes trekken Jocco, Jeroen en ik de wielerkleren weer aan voor nog een extra beklimming: Luz Ardiden. Wat Jeroen niet goed in de smiezen heeft, is dat dit van Jocco en mij slechts platte bluf is met de bedoeling op het eerste terras dat we tegenkomen te gaan zitten om na twee uur met veel bravoure terug te keren naar de anderen. Als wij dan ook het terras van een camping opdraaien, fietst Jeroen door naar boven. Hij mist zo het nodige bier maar neemt wel een fikse voorspong in het hoogtemeterklassement. Wat is nu beter?

Dag vier van de vakantie staat een klassieke verplaatsing op het programma: over de Tourmalet (2.115m), de Aspin (1.498m) en de Peyresourde (1.569m) naar Luchon; in 95 km bijna 3.000 hoogtemeters. Al vroeg in de ochtend is het een drukte van belang met fietsers op de Tourmalet; het is nog net geen Ventoux, maar het begint er aardig op te lijken. Een constante stroom van fietsers gaat omhoog wat in ieder geval mij stimuleert om telkens anderen in te halen en zo hard omhoog te gaan. Onder de top hebben een aantal fotografen zich genesteld om van iedere passant een paar foto's te maken die je vervolgens op internet kunt kopen. Blijkbaar is daar goed de kost mee te verdienen.

Na de Tourmalet stelt de Aspin van de westkant weinig voor en na een mooie afdaling belanden we in Arreau voor een van de betere lunches van deze week. Dat we vervolgens op de Peyresourde in een fikse regenbui terecht komen mag de pret niet drukken. In Luchon, een kuuroord dat veel bejaarden trekt, zitten we in een bejaardenhotel waar de tijd stil lijkt te hebben gestaan. Formele bediening met een strakke hiërarchie, niet geheel wat we zoeken, maar het is maar voor een nachtje.

's Nachts gaat het met mijn maag mis: ik moet 2 keer het bed uit om de WC vol te kotsen en heb stevige buikkrampen die de hele dag aanhouden. W.s. iets verkeerdsgesgeten en voor de 2e keer deze week moet ik aanspraak maken op mantelzorg. Dat kun je aan de heren overlaten en zo kan ik bij Jaap in de auto als bijrijder uitzielen. Hij

rijd me in rustig tempo over de Col du Portillon (1.293m) waar we in de mist Jocco en Jeroen passeren, Spanje in. Daarna over de Port de la Bonaigua (2.072m) en de Colado del Canto (1.730m) naar Seu d'Urgell, een gezellig middelgroot Spaans plaatsje met veel terrassen. Ik heb daar weinig oog voor en duik onder de wol; de anderen weten er wel raad mee. Jocco en Jeroen doen de hele etappe (ruim 150 km met meer dan 3.350 hoogtemeters) en hebben er door de tegenwind en hitte behoorlijk moeite mee.

Daags erna gaan we Andorra in, een door mij langgekoesterde wens. Er is volop te klimmen en zowel de Vuelta als de Tour doen Andorra regelmatig aan. Er is één groot nadeel: je moet het land altijd in en uit over een grote en heel drukke doorgaande weg; de zij dalen zijn mooi en rustig, maar de hoofdstad Andorra La Vailha is een crime. We beginnen met de klim vanuit Sant Julia (930m) over de rustige Col de la Peguera (1.820m) en gaan daarna naar Andorra La Vailha voor de doodlopende beklimming naar de Col de la Botella / Port de Cabus (2.300m). Als je eenmaal de drukte van Andorra en Massana achter je hebt gelaten, is het een mooie maar niet spectaculaire klim. Wel op de terugweg een leuk lunchadres waar Jeroen, Jocco en ik warm onthaald worden op een 3-gangen menu met Limoncello toe.

Door dat laatste gesterkt besluiten Jocco en ik er nog de beklimming naar Arcalis / Port de Rat aan toe te voegen. In 21 km klimmen we vanuit Massana naar de top (2.200m) en wanen ons even Tom Dumoulin. Geen tijd om lang te genieten want het gaat betrekken en we hebben dorst. Op de terugweg belonen we onszelf in Sant Julia met een paar biertjes en besluiten hier nooit meer terug te komen. Veel te druk en vrijwel alleen doodlopende klimmen vanuit de onontkoombare doorgaande route.

Op onze laatste fietsdag was een 2e route door Andorra voorzien, maar die gelasten we af. We gaan een ritje ten zuiden van Seu d'Urgell maken over wat kleine, onbekende en mogelijk niet geheel begaanbare wegen. Met succes, want het is landschappelijk in mijn ogen de mooiste dagtocht. Heerlijk rustige wegen, mooie natuur en vergezichten en leuke klimmen. Toch een smetje op de dag: na de laatste klim krijg ik in een onverhard stuk afdalen duizelingen in het hoofd en kan daardoor de laatste spectaculaire afdaling slechts lopend naar beneden! Jeroen is omgedraaid om me op te halen en loopt stukjes mee, terwijl Jocco beneden wacht. Wat het is, weet ik niet. Ik heb dit keer genoeg gegeten en gedronken en ben niet als een dolle omhoog gegaan; niet fijn! Gelukkig bereik ik onder deskundige begeleiding van Jeroen na geruime tijd de voet van de afdaling waar Jocco klaar staat voor nog wat extra mantelzorg. Ik knap na een lichte lunch met wat wijn weer wat op en zo kunnen we daarna zonder verdere sores terug naar Seu d'Urgell waar Liesbeth inmiddels is aangeschoven om de mantelzorg over te nemen. Door de drank ben ik inmiddels aardig hersteld en een laatste uitstekende maaltijd in het hotel

doet de rest. Een mooi weekje met stof tot nadenken zit er weer op. Een Rijnreisje met de Zonnebloem komt langzaam dichterbij...

Menno Bartlema

De volgende hotels zijn zeer aan te bevelen:

hotel-restaurant l'Etable, Le Bourg, 64470 Montory. Zie www.auberge-etable.com

hotel-restaurant de Londres, 8 rue du Pont de Luz, 65120 Luz Saint Sauveur. Zie www.hotel-de-londres.fr

hotel-restaurant Andria, Psg. Joan Brudieu 24, 25700 la Seu d'Urgell (Spanje). Zie www.hotelandria.com

Voor wie toch graag in Andorra gaat fietsen, hier een mooie suggestie voor een pittige cyclo:

La Purito, 145 km met 5.200 hoogtemeters. Zie www.lapurito.com

Vrijwilligers vacaturebank

Gelijk met de stijgende vraag in het bedrijfsleven stijgt ook de vraag naar vrijwilligers bij TCW. Deels omdat er vrijwilliger zijn uitgevallen of teruggetreden, deels omdat het vele werk dat er bij TCW verricht moet worden nog steeds maar door een beperkt aantal leden wordt gedaan. Voor deze leden/vrijwilligers: hulde.

Voor degenen die niet bij dit selecte groepje horen: MELD JE AAN !

Schoonmakers (op de maandagavond)

We zijn op zoek naar drie vrijwilligers om een 5e ploeg te vormen

Schoonmakers Voorjaarsschoonmaak 10 april 2017

Zet deze datum in je agenda!

Bestuursleden

Door het terugtreden van Evert is er een vacature

Beheer

Ook door het terugtreden van Evert is er een vacature

Klussers

Beheer gaat dit jaar het berghok schilderen, moet de deuren van de heren toiletten vervangen, lampen vervangen, verlichting in de bezemkast aanbrengen en nog vele andere klussen.

Incidenteel vrijwilligen

Als je best een keer wilt vrijwilligen maar niet op structurele basis.....laat het dan weten dat je oproepbaar bent.

Dit is voor mij de laatste vacaturebank

Ik hoop dat iemand anders de fakkel over wil nemen

Evert Kolet

Coördinator Vrijwilligers



Sporters, je heb ze in alle soorten en maten. Mensen die het fijn vinden om wat lichaamsbeweging te hebben, mensen die op doktersvoorschrift 3 maal per dag een half uur moeten fietsen, mensen die het heerlijk vinden om hun lichaam zodanig af te beulen dat het kicken wordt, mensen die het ontzettend gezellig vinden zo elke zaterdag in de kantine, en ik vergeet er vast nog een paar.

Sporten is gezond hoor je wel eens. Nou ja, wel eens, dat hoor je eigenlijk heel vaak. Persoonlijk geloof ik daar niet zo veel van, en ik weet zelfs zeker dat topsport bedrijven ronduit ongezonder is.

Het bedrijven van topsport staat zo ver af van wat een mens eigenlijk zou moeten kunnen. Lichamelijk gezien moet een mens wat vruchten plukken, wat plantjes scoren en het enige sportieve dat op zijn tijd moet gebeuren is een beest vangen of wegrenen voor een beest. Zes uur lang op je aller hardst fietsen of 9 uur lang zwemmen, fietsen en hardlopen horen daar niet bij.

En als je het dan toch nodig vindt om achtereenvolgens 4 km te gaan zwemmen, 180 km fietsen en 42 km hardlopen dan moet je daar voor trainen. Heel veel trainen. Feitelijk is het trainen voor de triatlon nog erger dan het uitvoeren van de triatlon zelf.

Maar als je dan zo getraind bent als triatleet, dan kunt je het in wedstrijd verband opnemen tegen andere goedgetrainde atleten, en dan ontstaat er een heuse wedstrijd en

degen die het lukt om als eerste de drie afstanden af te leggen, die wint de triatlon. Succes jongens! Dat de beste moge winnen.

De getrainde triatleten Axel Carion (Fransman) en Andreas Fabricius (Zweed) reden in het begin van het jaar als training van Cartagena in Colombia naar Ushuaia in Argentinië. (Een tip voor Arie en Willie?) Ze wilden het wereldrecord verbeteren door deze afstand in 58 dagen af te leggen. Blijkbaar had nog nooit iemand deze afstand binnen die tijd afgelegd. Zelf denk ik dat dat is, omdat nog nooit iemand het geprobeerd heeft – oh wonder! – maar goed. (Opeens realiseer ik me dat ik op dit moment ook aan recordpoging zit te werken: het is tot nu toe nog nooit iemand gelukt om deze column in de Derajeur te zetten.)

Trainen dus, trainen om beter te worden dan je tegenstanders, de tegenstanders bij de Iron Man Triatlon. Maar dan mag het je als Axel en Andreas zijnde natuurlijk niet gebeuren dat je de 63-jarige Colombiaanse boer Luís tegenkomt als je een pas van 2000 meter beklimt met je moderne racefiets. Wat heet tegenkomen, Luís reed zelfs dezelfde kant op; op zijn gifgroene herenfiets, een zak hout op de bagagedrager.

In een filmpje (klik hier) zie een zwoegende triatleet die bergop rijdt. Naast hem verschijnt opeens een oud mannetje op een groene herenfiets, bepakt en bezakt. Het mannetje rijdt door en de triatleet ziet hem voorzich uit weggrijden.

In de huidige wereld van het nepnieuws zou je denken dat ook dit bericht tot die categorie behoort. Ik vind echter het filmpje duidelijk genoeg. Bovendien vind ik het veel te leuk om te zien dat de topsporters eens flink op hun neus gezet worden.

Blijf ik natuurlijk met de vraag zitten, had boer Luís zelf ook topsporter kunnen en misschien wel moeten zijn? In eerste instantie denk je dan natuurlijk: ja, er is een schitterende carrière niet tot wasdom gekomen! Gaje dan een instantie verder dan ligt die bloeiende loopbaan misschien niet zo voor de hand. Er vanuit gaande dat boer Luís inderdaad 63 is, dan is hij geboren in 1953. Dan zou hij een carrière als wielrenner vanaf, pak hem beet, 1975 gehad kunnen hebben. Maar dat is 9 jaar voordat de eerste Colombiaanse grootheid, Luís (ook al een luis) Herrera zijn eerste klimkilometers in Europa reed. En toen waren de Colombianen als wielrenner nog niet uitgevonden!

Laten we de actie van boer Luís maar als een mooie anekdotische voetnoot in de wielergeschiedenis plaatsen. Wel een mooi actie trouwens!

Niels Dignum

**Zaterdag 4 maart openingstocht
Koffie en taart bij De Harmonie in Laag-Soeren**



Vertrek om 9.00 uur!

**We gaan weer kaarten!
klaverjassen - jokeren - boerenbriden**

**24 februari
winterkaarten**

**24 maart
lentekaarten**

Clubhuis TCW. Aanvang 20.00 uur



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, Leonard Roggeveenstraat 25, 6708 SL Wageningen

Welkom in DE FIETSER

het nieuwe experience centre voor alle fietsers



In DE FIETSER ben je van harte welkom om de hele 2017 collectie te bekijken (en te testen) van Koga, Batavus, Sparta, van Nicholas, Ghost, Loekie en Haibike elektrische mountainbikes.

Mastbergen Fietsen, jouw eigen clubsponsor, kan alle fietsen leveren die bij DE FIETSER aanwezig zijn. En natuurlijk volgens de speciale clubvoorwaarden! Wij nodigen iedereen uit om een kijkje te gaan nemen in Ede. Heb je interesse in een van de fietsen kom dan langs in Renkum voor een goed voorstel met of zonder inruil van je oude fiets.

Je vindt DE FIETSER In het voormalige ENKA gebouw tegenover de Reehorst in Ede, bij de stoplichten rechtsaf. De openingstijden zijn woensdag t/m vrijdag van 10.00 tot 18.00 uur en zaterdag én zondag van 10.00 tot 17.00 uur

Mastbergen Fietsen Renkum levert alle merken fietsen voor scherpe prijzen, nu ook nog veel 2016 modellen racefietsen in de aanbieding. Kom langs in Renkum voor een mooi voorstel.

Voor Loekie kinderfietsen zie onze speciale prijzen op www.kinderfietsshop.nl.

www.mastbergen.nl - www.gudereit.nl - www.rohloff-bikes.nl
www.kinderfietsshop.nl - www.nieuwefiets.nl