

Nr 2. april/mei 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. 2 april/mei 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: Andre v/d Top Paul Nijenhuis

E-mail: derajeur@tcw79.nl

Advertenties: Edwin Jansen sr.



Bestuur

Voorzitter

Arnold Winkel

winkel.arnold@hetnet.nl

Secretaris/contactpersoon beheer

Liesbeth van Agt

liesbethvanagt@gmail.com

secretariaat@tcw79.nl

Penningmeester/Verhuur clubhuis

Cisca Noy

penningmeester@tcw79.nl

Lid/contactpersoon MTB

Moniek Verbeek

Toercommissie

Contactpersonen

Toon Loonen

Jeroen Roelofs (coördinator)

Lid

Johan Wolsink

Rene Steegh

Roel vd Meiracker

Willem de Visser

Vierdaagsecommissie

Contactpersoon

Jacques Teunissen

Lid

Ronald Brussen

Ben Huiskamp

vacature

Beheer

Contactpersoon/coördinator

Rien Spee

Inkoop

Cees van Nieuwenhuijsen

Ondersteuning beheer

Peter van Amersfoort

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
- 8 Groepen TCW
- 9 De rood-witte tornado - MTB weekend najaar 2017
- 11 Fatbike
- 15 Voorrijders gezocht - Krijg nou het heen en weer!
- 17 Fietspraat bij TCW
- 19 Lustrumtocht 2019
- 20 Jan Janssen Classic
- 21 Annemiek van Vleuten weer even 'thuis' bij TCW



zie pagina 21 en 22

Van de redactie

Het tweede nummer van de Derajeur van 2017 is een feit. Met de vernieuwde redactie gaat het al een stuk beter en het begint er aardig op te lijken. Terwijl ik dit stukje schrijf is het gezegde "het kan vriezen of het kan dooien" weer aardig van toepassing.

De ene dag denk je, laat de lente of zomer maar komen en net als men de smaak te pakken heeft dan hebben ze het weer of hagel, sneeuw en is de nachtvorst weer terug.

Maar gefietst wordt er altijd wel. De openingstocht op 3 maart had een record-opkomst en natuurlijk de onthulling van het nieuwe spandoek. Op 25 maart was er natuurlijk de Veluviatocht met heerlijk voor-jaarsweer en met deze keer Annemiek van Vleuten. Over Annemiek gesproken: in deze Derajeur een verslag van haar verhaal op vrijdag 7 april over het leven als topsporter.

Verder in dit tweede nummer natuurlijk de man met de hamer, de rood-witte tornado (dit gaat over schoonmaken), informatie over de lustrumtocht, Jan Janssen Classic, de strip fietspraat bij de TCW'79 en een verhaal dat gaat over een Fatbike. Nooitgedacht dat je in Lapland naast husky's voor een slee en sneeuwscooters ook nog met een fatbike door de sneeuw kan gaan.

Veel leesplezier met deze Derajeur en natuurlijk weer vele kilometers op de fiets deze lente en dan de zomer.

Heb je voor de volgende Derajeur een mooi verhaal of andere info: de uiterste inleverdatum is vrijdag 2 juni.

Namens de redactie,

André



WOUDENBERG

• *Dranken* •

Junusstraat 57 - 6701 AX - Wageningen - 0317 412301



info@woudenbergdranken.nl www.woudenbergdranken.nl

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

90



van de Wetering
tweewielers

WWW.VANDEWETERINGFIETSEN.NL

De man met de hamer

Uw veurzitter is een blij man. Hij heeft de afgelopen tijd met veel plezier genoten van activiteiten in ons clubhuis. Op 10 april was het weer tijd voor de halfjaarlijkse grote schoonmaak van ons onderkomen. Met groot genoegen zag ik dat de opkomst stukken beter was dan de vorige keer. Onder het aloude motto 'Vele handen maken licht werk' kreeg alles een sopje of ging de hogedrukspruit eroverheen. Kastjes werden leeggehaald en vervolgens weer schoon volgestopt. Zelfs de vlaggenmasten bleven niet gespaard voor de schoonmaakactie. Ze zijn nog nooit zo wit geweest, volgens mij. We mogen trots zijn op zo'n mooi en schoon clubhuis en nog trotser op de leden die hiervoor geheel belangeloos hun vrije avond opofferden. Dames en heren, bij deze nogmaals mijn grote dank. En moge dit een aansporing zijn voor hen die het vrijwilligerswerk bij de club nog moeten ontdekken. Lees hierover meer elders in deze Derajeur.

Zo leeg als het clubhuis tijdens de grote schoonmaak was, zo vol was het drie dagen eerder. Toen offerde Annemiek van Vleuten een van haar weinige vrije vrijdagavonden op om te vertellen over haar leven als profwielrenster. Ongeveer 65 belangstellenden, van zowel TCW als WV Ede, luisterden meer dan twee uur geboeid toe. Annemiek ontpopte zich als een begenadigd spreker. Op openhartige en soms zelfs emotionele wijze vertelde ze over haar carrière tot nu toe. En haar wensen voor de toekomst. Voor wie er niet was: Annemiek heeft dit jaar een dikke rode streep gezet onder de wereldkampioenschappen in het Noorse Bergen.



Ze denkt zowel op de tijdrif als de wegwedstrijd een kans te maken, maar mikt vooral op de titel op de weg. We gaan het zien over een paar maanden. Nu alvast veel succes gewenst! En nogmaals bedankt voor de leuke avond...

Het wegseizoen is inmiddels in volle gang. Tot mijn vreugde zijn de weekenden tot nu onder mooie weersomstandigheden verlopen. En dan zal je natuurlijk altijd zien dat als dit onder jullie ogen komt, het al twee weken slecht weer is, maar dat terzijde. Met de Veluviatocht was het in elk geval prima weer om voor het eerst de heuvels in de buurt eens te verkennen. Dat vonden ongeveer zevenhonderd mensen in elk geval wel. Kortom, het was druk op onze eerste wegtocht van het jaar. En op 30 april hebben we de volgende tocht alweer. Dan hebben we samen met Reto in Arnhem de Bevrijdingstocht. We kunnen vast nog wat hulp gebruiken die dag. Meld je bij de Toercommissie.

Het duurt nog wel even, maar voor je het weet is het zover, de Jan Janssen Classic komt er ook weer aan. Op 24 juni verwachten we weer duizenden fietsers op de start en finish op sportpark De Bongerd. Daarvoor komen we altijd hulp tekort. Daarom hier alvast een oproep. Op 24 juni hebben we van alles te doen om de tocht in goede banen te leiden. Van parkeren tot inschrijven en van barwerkzaamheden tot ophalen van de pijlen. Maar ook op 23 juni en 25 juni is er zat te doen. Dus heb je een (of meerdere) van die dagen tijd, help mee. Aanmelden kan bij de Jan Janssen Commissie of bij het bestuur. Aarzel niet en geef je op. Het zou mooi zijn als ik de jaarlijkse vraag-om-hulp-bij-de-JJC-mail dit jaar niet hoeft te versturen.

Veel fietsplezier de komende tijd!
Arnold

Groepen TCW

Zomerseizoen

De A-, B-, C- en D-groep vertrekken van 1 maart tot 1 november om 9.00 uur vanaf het clubhuis.

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 Steegh, tel. 06 83423905

Afstand: 110-140 km. Fietssnelheid: 26-28 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/?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.

Van de ledenadministratie

Omdat uw ledenadministrateur de vorige keer de deadline van de Derajeur miste, nu een wat langere lijst mutaties, vanaf 1 december 2016.

Overleden

Eerst moeten we tot ons verdriet melden dat er de afgelopen maanden drie leden zijn overleden.

Op 28 oktober 2016 overleed Tino Hoefsloot (abusievelijk niet gemeld in het vorig overzicht), op 10 december 2016 Gerrit Heida en op 30 januari 2017 Henk Deijs (lid van verdienste).

Nieuwe leden

Lodewijk Coopmans

Leen den Hartigh

Richard den Hartigh

Sven Huffnagel

Yona Huffnagel

Bastiaan Janssen

Freek Leffelaar

Esther Tilleman

Derek Verweij

Monique van der Wind

Opgezegd

Per einde van dit seizoen/ 31 augustus:

Benjamin Gerritsen

Casper ter Maat

Edwin ter Maat

Ans Verbeek

Roger Visser

Verhuisd

Theo Braber

Peter van der Gaag

Frans Kappen

Gerwin Koopmans

Marian van der Stok

Bert en Gerrie Wijnen

Michèle Gimbrère

Ledenadministratie

De rood-witte tornado

Een voor een druppelden ze op 10 april binnen: de twaalf TCW'ers die wel een paar vrije uurtjes wilden opofferen om het clubhuis een keer een flinke schoonmaakbeurt te geven. Hans Groeneveld, Ger Kramer, Evert Kolet, René Steegh... Geen verrassingen tot nu toe. Toon Loonen, Willem de Visser, Liesbeth Veenhof, Gerrie Wijnen, Rien Spee... bijna het hele bestuur: Cisca Noy, Arnold Winkel, ikzelf - de 'usual suspects' onder de leden waren naar het Nudepark gekomen. En Mechteld ter Horst natuurlijk, die nooit meer met de club fietst maar nog wel regelmatig naar het clubhuis komt om schoon te maken! En toen... tot onze verrassing een kleine vrouw met een emmer vol schoonmaakspullen. "Ik dacht: ik neem zelf maar wat mee, want op de school bij mijn dochter is ook altijd te weinig. Dan kun je het maar beter bij je hebben!". Het bleek Iliana Hidalgo te zijn, sinds vorig jaar fietsend met de 'langzame MTB-groep'. En die derhalve zelden het clubhuis van binnen ziet, maar tóch was gekomen om te helpen. Hulde!

Al gauw was iedereen met emmers in de weer om alles wat los en vast zat onderhanden te nemen. Ramen, kastjes, radiatoren, koeflijsten, glaswerk, vlaggenmasten, toiletten, douches, koelkasten, vitrinekast, vloer, tafels en stoelen, niets ontkwam aan de roodgroene tornado. Al na twee uur was met de klus geklaard en konden de poetsers onder het genot van een drankje even uitpuffen.

Dat schoonmaken was overigens lang niet zo snel gegaan als het clubhuis door het jaar heen niet keurig werd bijgehouden door een groepje vrijwilligers. Naast Mechteld en Evert zijn dat Ronald Brusse, Gerard Wesskamp, Petra Ploeg, Jos Cobussen, Henk Roffelsen, Annelien Huiskamp, Gerrie Wijnen. Ook de buitenboel wordt met enige regelmaat onderhanden genomen. Cees van Nieuwenhuijsen had die middag nog de hele beukenhaag gesnoeid en en passant nog een lekker appeltaart voor ons neergezet. En ook Henk Scholte, Peter van Amersfoort, Jaap van Deest en Wijnand Folmer houden zich met het buitengebeuren bezig. Tuin, tegels, het dak, wordt meermalen per jaar onderhanden worden genomen.

In het najaar is er een herkansing voor iedereen die de voorjaars schoonmaak gemist heeft. Wie eerder wil: de schoonmaakploeg kan nog versterking gebruiken. Meld je aan bij schoonmaakcoördinator René Steegh of een van de bestuursleden!

Liesbeth



Gerrie lapt de ramen.

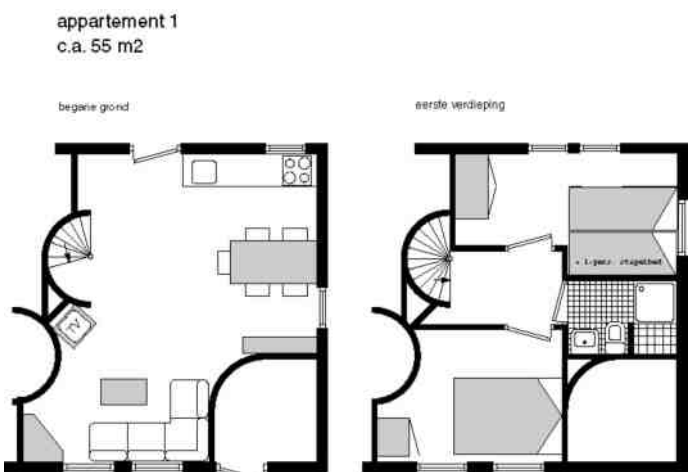


Text van document

MTB-weekend najaar 2017

In het weekend van 7 en 8 oktober organiseren we een weekend in Zuid-Limburg in combinatie met deelname aan de Bart Brentjens Challenge op zondag 8 oktober. We beschikken over drie 4-persoons appartementen in Noorbeek die we vrijdagmiddag al kunnen betrekken. Op zaterdag willen we een of twee vaste MTB-route in de buurt gaan verkennen. 's Avonds met elkaar uit eten en zondags de Bart Brentjens! Houdt het TCW Forum in de gaten voor de laatste ontwikkelingen, meld je daar aan of via de intekenlijst op het prikbord en doe mee!

Geert Geertsema en Jeroen Roelofs



Voorbeeld appartement in De Witte Olifant, Noorbeek

REMOND MEURS | VLOEREN

leggen, repareren en renoveren van parketvloeren

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



Riwojo Verhuur

-  glaswerk
-  serviesgoed
-  stoelen & tafels
-  partytenten
-  evenementsartikelen
-  buffetartikelen
-  koel- & tapeapparatuur

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

www.riwojo.nl • Mail: info@riwojo.nl

FATBIKE

Fatbike

Zoals de meeste van jullie wel weten gaan wij elk jaar 2 weken langlaufen in Lapland. In het begin gingen we nog wel wat andere activiteiten doen, zoals een sneeuwschoenwandeling of een tocht met een huskyslede of een sneeuwscooter. Maar daar is het nieuwe intussen vanaf en de laatste jaren was het alleen nog langlaufen.

Maar sinds kort is er een nieuwe activiteit aan het programma toegevoegd: met een fatbike door het besneeuwde landschap fietsen. Een fatbike heeft banden die twee tot drie maal dikker zijn dan de banden van een gewone MTB. Door de lage druk van de lucht in de band en het grote contactvlak met de ondergrond zak je niet snel weg in de sneeuw. En in de zomer voel je de oneffenheden op je pad (stenen, boomwortels e.d.) nauwelijks.

Voor een tochtje met zo'n fiets hebben we dit jaar ook een dag uitgetrokken. We hebben gekozen voor een tocht met gids (voor ons tweeën) omdat we dan wat meer zouden kunnen zien of ervaren van de mogelijkheden. Zonder gids blijf je toch snel op de gewone wegen of wandelpaden.

De tocht ging over een route die ook door de hondensledes gebruikt wordt. En onderweg kwamen we ook een groep van 5 sledes (met elk 6 honden) tegen. Het was een tocht van twee uur en dat was voldoende. Het was pittig, om niet te zeggen, gewoon zwaar! In die 2 uur hebben we krap 15 km gefietst, dus de gemiddelde snelheid lag nog onder de 8 km per uur. Het terrein leek vlak maar thuis konden we aan de GPS track zien dat we toch twee maal een klim (en twee maal een afdaling) van 5% over anderhalve kilometer gemaakt hadden. Onze gids had met zo'n fiets ook wel van de alpine skipistes af gefietst, maar Inge vond het niet zo'n goed idee voor ons om dat ook te gaan doen J.

Samenvattend: Een heel bijzondere ervaring met een heel bijzondere fiets in een heel bijzondere omgeving met een heel bijzondere ontmoeting met de huskysledes. Zie ook de foto's.

Veel fietsplezier, Toon en Inge.



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 € 117,-) en is geldig tot 1 oktober 2017. 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

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



DAI MITSUBISHI
MOTORS



DS AUTOMOBILES

Nieuwe kleding in 2018

We zijn weer toe aan nieuwe clubkleding. Edwin Janssen sr heeft er voor gezorgd dat de sponsors weer een contract hebben getekend voor 3 jaar. Dat is voor de leden van TCW heel fijn en daarom kunnen wij jullie weer een mooie aanbieding doen.

Met de vorige leverancier waren wat problemen daarom hebben we een andere leverancier gezocht en gevonden. Dat is geworden **Sportful**, zij hebben veel ervaring met team en race kleding.

In september gaan we een aantal pasavonden plannen. Daar horen jullie op een later tijdstip meer van. Volg daarvoor de website en/of de Derajeur.

Wij gaan nu aan de slag om een mooi ontwerp te maken die we jullie kunnen laten zien op de pasavonden. We gaan ervan uit dat we de openingstocht in maart 2018 allemaal met nieuwe kleding kunnen fietsen.

PRIMEUR

Naast de aanbieding van een Teamset (eigen bijdrage € 110,00) kunnen we eenmalig, als er voldoende belangstelling voor is, met de levering van de TEAMset een RACEset (eigen bijdrage € 220,00) aanbieden.

De Race-set is professioneler en nauwsluitend aan je lichaam. Je kan dus of een TEAMset of een RACE-set bestellen met bijdrage van TCW.

Heb je interesse voor een RACE-set dan willen wij dat graag weten voor 1 september.

Stuur daarvoor een mail naar de kledingcommissie.

De kledingcommissie

Bert Wijnen
Gerard Wesselkamp



Activiteitenkalender

zondag	30 april	Bevrijdingstocht
donderdag/zondag	25 t/m 28 mei	Hemelvaart vierdaagse
vrijdag	2 juni	Deadline DeJareur
zaterdag	24 juni	JJC/Hel van Wageningen
zaterdag/zondag	7 t/m 8 oktober	MTB-weekend



Massagepraktijk Valentijn

Valentijn van den Berg
Sportmasseur NGS

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

sportmassage
blessurepreventie
ontspanningsmassage
oefentherapie

Bakkerij
Stroop

Irenestraat 54
Wageningen
0317 41 24 85

Ambachtelijk gebakken brood
Ook voor uw biologisch brood



Het beste voor uw sportieve ogen



BRIL

NEGENENTWINTIG

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

Voorrijders gezocht

E-storage organiseert op donderdag 14 september zijn jaarlijks fietsdag voor de relaties van het bedrijf. Aan de deelnemers aan de tocht wordt een vrijwillige bedrage voor het KWF gevraagd. Voor die tocht zoekt het bedrijf vier voorrijders.

Er wordt gereden in vier groepen:

Recreanten, 75 km, gemiddeld 20-25 km/uur

2 tourgroepen, 100 km, gemiddeld 25-30 km/uur

Snelle groep, 100 km, gemiddeld 30-35 km/uur

Accountmanager Nico Schouten heeft gevraagd of TCW een viertal voorrijders heeft omdat zij het dit keer op de Utrechtse Heuvelrug willen organiseren. Deze mannen/-vrouwen zijn de hele dag welkom en zullen net als de genodigden van ons een fietstenue krijgen.

De dag vangt aan met een ontvangst, lunch en een kleine welkom speech. Onderweg een koffie/appeltaart stop en na aankomst een borrel en BBQ. Elk jaar helpt Rini Wagtmans om deze dag extra kleur te geven. Tevens is er elk jaar een andere ex-prof aanwezig, die de dag mede kleur geeft, meefietst en tijdens de BBQ wat leuke anekdotes verteld. Dit jaar zal Peter Winnen aanwezig zijn

Nico Schouten: "ik hoop dat jullie mooie club ons wil helpen om de 2017 editie een succes te maken". Je kunt je aanmelden via n.sleutel@e-storage.nl.



De deelnemers aan de Infraclassic 2016.

Krijg nou het heen en weer!

Met carnaval, in februari, waren Menno en ik een paar dagen in Gent. Stomtoevallig bleek dat weekend juist de Omloop het Nieuwsblad te zijn. Terwijl Menno meedeed aan de toerversie van de klimmen-en-kasseientocht (mij niet gezien) fietste ik een bordjesroute in de buurt van Gent toen er opeens een pontje op mijn weg kwam. Nou ben ik dol op pontjes, maar ik vreesde dat ik nu - hartje winter - een stukje om zou moeten rijden. Tot mijn geluk echter bleken in Vlaanderen zelfs dit soort minipontjes gewoon te varen in deze tijd van het jaar. De veerman kwam uit zijn tuintje, ik laadde mijn fiets aan boord, en toen pakte hij tot mijn verrassing een boom en begon het pontje naar de overkant te duwen. Wat het kostte? Een vrijwillige bijdrage. Met afstand een van de leukste pontjes die mij ooit hebben overgezet!

Liesbeth



Mijn veerman en zijn pontje.

Wist u dat

Dat wij veel grappen maken over Duitsers en fietsen

Maar dat de uitvinder van de voorloper van de fiets een Duitser was

Karl Friedrich Christian Ludwig Freiherr Drais von Sauerbronn (Karlsruhe, 29 april 1785 - aldaar, 10 december 1851), kortweg Karl Drais, was de uitvinder van de draisine, of loopfiets, de voorloper van de fiets.

Drais ontwikkelde vervolgens een voertuig met twee wielen, de zogenaamde draisine, velocipede of loopmachine. Dit voertuig zou de voorloper worden van de fiets, zoals wij die vandaag de dag kennen. Hij introduceerde zijn vinding voor het eerst in 1817 in Mannheim. Later maakte hij ook driewiel-uitvoeringen. Een uitzonderlijk mooi exemplaar, gebouwd omstreeks 1830, staat in museum Paleis het Loo in Apeldoorn.





van de Wetering tweewielers

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

Hét adres voor fietsen van het merk



KOGA

MERIDA

BATAVUS

Schoonmaakbedrijf DE WASBEER



- glazen wassen
- dakgootreiniging
- interieur van bedrijven

Vier-morgenweg 6
6721 MS Bennekom

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



Deskundige bemiddeling bij verzekeringen en pensioenen

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

O P T I V E R S U M

Prummel
O P T I E K

V E E N E N D A A L

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

Veenslag 14
3905 SK Veenendaal
Tel (0318) 524 260

Internet:
www.prummel-optiversum.nl



Pels Brandpreventie Voor het te laat is...

Blusdekens gevaarlijk?

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



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

Prijs nu € 29,95

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

Fietspraat bij TCW '79

Het is lente. Dat betekent zon en korte broeken. De meningen over fietsen in de zon verschillen...



Hee vriend lekker weerje!

Jareker, even bij kleuren... En op de postbank lig je dichter bij de zon

Vergut niet om zonnebrand te smeren, ook je racefiets...

Ach man onzin



Wat bedoelt hij met "Racefiets"?

Je komt er nog wel achter. Tyne dag!

Toch heeft hij wel gelijk

... En zo fietst ieder op zijn manier het fietsseizoen door...

... In de zon wordt de fiets bruin...



Danij, ben er bij me! mooie fiets, man!



Home sweet home

Huh?

???

(Helm + bril...)

Jij had me gewaarschuwd, moet je nu eens kijken... Het was een witte frek!

Ja, dat zijn de gevolgen van geen zonnebrand..!



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

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.

Lustrumtocht 2019

Inschrijving lustrumtocht 2019 open op 1 mei

Wat is er nou leuker dan met een club TCW'ers een weekje weg op de fiets door het fraaie Franse land? Elke dag je in het zweet trappen met als stimulans een copieuze lunch en aan het eind van de dag een welverdiende beloning: een verfrissend drankje en een lekker maaltijd. Op tijd (of te laat) het bed in en de volgende dag weer vroeg uit de veren voor weer een nieuwe rit op weg naar het einddoel: de Alpe d'Huez.

Als dit jou aanspreekt is er goed nieuws: op 1 mei gaat de inschrijving voor de lustrumtocht 2019 open. De totale deelnamekosten zijn € 790,-. We vragen je daarvan een deel te betalen als inschrijfkosten. Je kunt je inschrijven via de website van de lustrumtocht:

<https://lustrumtcw.nl>

Je inschrijving is pas definitief als je de inschrijfkosten van € 70,- hebt overgemaakt op:

Rekeningnummer NL69 RABO 0397 0525 02

T.n.v. Toerclub Wageningen

te Wageningen

O.v.v. 'Inschrijving lustrumtocht 2019' en je naam

We hebben in totaal plek voor 62 deelnemers. Inschrijvingen worden op volgorde van betaling behandeld vanaf 1 mei. Eerder overmaken heeft dus geen zin. Zodra de deelnemerslijst vol is laten we dat weten via de website. Je kunt je dan nog wel opgeven voor de reservelijst. Daar zijn geen inschrijfkosten aan verbonden. Zodra er dan een plek vrij komt kun je op de deelnemerslijst komen door de inschrijfkosten over te maken.

Voor de betaling van de resterende € 720,- deelnamekosten zijn er twee mogelijkheden:

Een betaling in één keer uiterlijk 1 februari 2019.

Gespreide betaling in zes termijnen van € 120,-, uiterlijk te betalen op de volgende data:

1 november 2017,

1 februari 2018,

1 mei 2018,

1 augustus 2018,

1 november 2018,

1 februari 2019.

Op de website van de lustrumtocht kun je ook informatie vinden over de tocht. Of pak de Derajeur van februari er nog even bij.

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



Wijzigingen in de Jan Janssen Classic (JJC)

De route van de JJC van dit jaar loop nagenoeg gelijk aan die van voorgaande jaren. Vorig jaar hadden we nog een omleiding i.v.m. de werkzaamheden aan de rotonde op de kruising Bennekomseweg / Utrechtseweg in Heelsum. Achteraf was dat niet nodig geweest omdat de werkzaamheden daar veel later begonnen dan men gepland had. Bij de Veluvia onlangs moesten we zelfs nog een omleiding inplannen omdat er nog steeds gewerkt werd. Maar we hopen dat bij de JJC de rotonde wel helemaal klaar zal zijn en we voor de heen- en terugweg de rotonde kunnen gebruiken en de route volgen zoals in 2015. In dat jaar hadden we de afstanden van 1, 2 en 3 maal 75 km, dus 75, 150 en 225 km met nog een afkorting voor de langste 2 afstanden (125 en 200 km). Dit jaar is de langste afstand weer 200 km en dit bereiken we door de lus over de Utrechtse Heuvelrug met 25 km in te korten. Dat is meteen ook de grootste wijziging in het parkoers. Andere wijzigingen zijn:

In Elst gaan we op de kruising met de N416 (de weg Elst - Veenendaal) niet rechtdoor (Zwijsbergen) maar rechtsaf op de N416 en op de rotonde linksaf de N225 (Rijksstraatweg) op.

In Oosterbeek gaan we na Warnsborn op de Amsterdamseweg (N224) niet linksaf via de Schelmsseweg maar rechtsaf langs de N224 en bij de stoplichten linksaf via de Dreijenseweg naar station Oosterbeek.

Verder loopt er nog een gesprek met Burgers zoo i.v.m. de organisatie van een obstacle run over de Cattepoelseweg (zie ook <http://mudmasters.nl/event/family-burgers-zoo-2017/>). Mogelijk moeten we daarvoor een deel van de route (en de routesplitsing) wat verleggen.

Reden voor de wijzigingen A en B is dat we hiermee minder verkeersbegeleiders nodig hebben. Elk team van verkeersbegeleiders kost aardig wat geld en hiermee kunnen we dus best wat op dat budget besparen.

We krijgen hiermee nu de afstanden:

70 km: de centrale lus tussen Wageningen en de rotonde Rozendaal: eigenlijk dezelfde route als vorig jaar de 75 km maar iets korter i.v.m. punt B hierboven. De werkelijk afstand is nu 71,7 km en dus noemen we het nu de 70 km versie.

125 km en 150 km: eigenlijk geen andere wijzigingen t.o.v. vorige jaren, dus de centrale lus met uitbreiding naar Hoenderloo (alleen de 150 km), Loenermark, Dieren en de Posbank.

200 km: als de 150 km maar met de lus over de Utrechtse Heuvelrug extra.

Nieuw is dit jaar de 124 km. Dit is de 70 km maar met extra ook de lus over de Utrechtse Heuvelrug. De afstand is nagenoeg gelijk aan de 125 km tocht maar het grotere verschil is dat deze tocht wat lichter is omdat er minder



Het JJC-shirt van 2017

klimwerk in zit (ruim 100 hoogtemeters minder). Een extra reden om deze versie toe te voegen is dat we hiermee wat meer deelnemers bij de pauzeplaats in het clubhuis verwachten.

Hoogtemeters van de JJC 2017

In de vorige jaren berekende ik de hoogtemeters van de verschillende afstanden zelf volgens een methode die ik heb uitgelegd in een stukje in dit blad in 2014 (Zin en onzin over GPS). Als je het nog een keer wilt nalezen maar dat nummer niet meer thuis hebt, dan kun je bij mij het stukje nog wel even opvragen. Maar tegenwoordig kun je ook gemakkelijk in www.gpsies.com de hoogtemeters van een tocht opvragen. Zoals ik in het genoemde stukje al geschreven heb, geeft elke andere manier van meten van de hoogtemeters van een tocht een heel andere resultaat. De hoogtemeters volgens [gpsies.com](http://www.gpsies.com) liggen ongeveer 20% hoger dan wat ik in voorgaande jaren zelf heb berekend. Omdat ik toch wat meer vertrouwen in [gpsies.com](http://www.gpsies.com) heb stap ik voor dit en de komende jaren over op de metingen volgens [gpsies.com](http://www.gpsies.com). Bijkomend voordeel is dat het minder werk is en het hogere aantal hoogtemeters ook wel een goede indruk maakt. Maar bedenk wel: De tocht wordt niet echt zwaarder omdat we nu meer hoogtemeters aangeven dan de voorgaande jaren. Overigens zijn wij niet alleen met dit probleem van het meten van de hoogtemeters. Zie <http://www.limburgsmooiste.nl/nieuws/957/hoogtemeters-en-afstanden/> waar ze hetzelfde constateren. Hieronder een tabel met de officiële en werkelijke afstanden van de JJC 2017 en hoogtemeters volgens de oude berekening en volgens www.gpsies.com.

Schema JJC

Afstand officieel	Afstand werkelijk	Hoogtemeters berekening 2016	Hoogtemeters berekening 2017
70	71,7	695	856
124 km West	126	1083	1339
125 km Oost	127	1223	1444
150	148	1364	1641
200	202	1753	2151

Annemiek van Vleuten weer even 'thuis' bij TCW

Uit liefde voor de sport

Wat is een effectieve training om in korte tijd je conditie en kracht naar een hoger niveau te brengen? Hoe train je je mentale weerbaarheid, zodat je nét even wat langer kunt afzien? En wat moet je doen om wat kilo's kwijt te raken voor een belangrijke sportieve uitdaging?

Wie er op 7 april bij was in het clubhuis van TCW – en dat waren maar liefst zeventig leden van TCW en van WV Ede – kent de antwoorden. Uit betrouwbare, één die weet wat winnen is: Annemiek van Vleuten, meervoudig Nederlands Kampioen tijdrijden, zo goed als Olympisch kampioen op de weg en lid van TCW. Annemiek trekt die vrijdagavond maar liefst tweeënhalf uur uit om ons mee te nemen naar de wereld van de topsport. 2,5 uur? Jazeker, en geen moment saai.

Hard werken, slecht betaald

De quiz waarmee ze begint, verloopt voor mij rampzalig. Al bij de eerste vraag mag ik weer gaan zitten. 48 km/uur fietste Annemiek toen ze brons won bij de Europese Spelen in Bakoe in 2016, en daar zit ik goed naast. Tja, zó snel, dat haal ik op mijn mountainbike in de verste verte niet. Eva weet het wel en zij wint uiteindelijk: het koerspak dat Annemiek droeg in Bakoe. (Ach, daar pas ik toch niet in;-)

Hard fietsen en hard werken voor weinig geld, dat is kort samengevat het leven vrouwelijke topwielrenners in Nederland. Slechts tien Nederlandse wielrensters verdienen meer dan het minimum loon. De rest dus minder... Gelukkig voor ons is Annemiek TCW niet vergeten. Ze vertelt hoe ze carrière maakte bij TCW, te beginnen bij de D-groep: "Toen er op een dinsdagavond niemand van de B-groep was, ben ik maar met de A-groep meegefietst. Ik moest zo vreselijk afzien, maar wist ook: 'dit kan ik'." Ze werd lid van WV Ede, ging wedstrijd rijden en de rest is te lezen op Wikipedia.

Hoe word je een laatbloeiër

Hoe kan dat, rond je 25e beginnen met wielrennen en toch nog de wereldtop halen? Is er nog hoop voor de rest van ons?

Volgens Annemiek is wielrennen geen technische sport, dat scheelt. Haar voordeel: ze had een goede basisconditie omdat ze fanatiek voetbalde. Verder was het een kwestie van hard werken, leven voor de sport en de juiste keuzes maken, vertelt Annemiek. "Ik ben heel doelgericht en ben steeds zelf op mensen afgestapt voor advies, om beter te worden." Voedingsadvies, mentale training, ervaring van andere wielrenners, Annemiek pikt het op en doet er haar voordeel mee. "Je moet zelf regelen, niet afwachten."

Het klinkt heel gemakkelijk

Zo bleek uit een inspanningstest in 2007, ze zat nog maar net op de fiets, dat haar VO2-max erg hoog is. Deze VO2-max is voor een groot deel aangeboren, zeg maar: talent. Een beetje mazzel dus. Het is voor een klein deel te beïnvloeden door bijvoorbeeld trainen, en daar maakt de topsporter het verschil met de snelle, maar wel luiere amateur. Door hard, doelgericht trainen en gewicht te verliezen kreeg Annemiek meer vermogen bij een lager gewicht, en dan word je sneller. De details (en nu hopen dat ik ze goed onthouden heb, pin me er niet op vast): haar VO2-max per kg lichaamsgewicht ging van 60 (2007) naar 70 (2011). Haar gewicht daalde van 68 naar onder de 60 kg. Resultaat: Annemiek won in 2011 de Ronde van Vlaanderen. Het klinkt heel gemakkelijk als je het zo opschrijft. Je moet het wel even doen – en er veel voor laten. Zoals ze zelf zegt: alles uit liefde voor de sport.

Keihard vallen

De zaal krijgt een brok in de keel (ik in ieder geval wel) als Annemiek vertelt hoe ze haar valpartij in de Olympische Spelen vorig jaar beleefd heeft. Ze heeft het nog steeds niet makkelijk als ze vertelt hoe het is om van een winnende positie jezelf terug te vinden in een ziekenhuisbed. Het was een keiharde val, letterlijk en figuurlijk. Nu, ruim een half jaar verder, kan ze er beter mee omgaan: "Ik weet gewoon, ik was toen de beste, ook bergop. Ik kan winnen."

Trainen op snelheid, afdalen, duurvermogen en tactiek, jezelf mentaal sterker maken en goed letten op je voeding, Annemiek deelt deze avond al haar geheimen met ons. Als een TCW-er de komende maanden opvallende progressie boekt, weet je nu waar dat vandaan komt: van effectief trainen, en goed luisteren naar iemand die het kan weten.

Had je gehoopt hier de geheimtips van Annemiek te lezen? Dan had je er op 7 april bij moeten zijn. Nou vooruit dan, eentje wil ik wel prijsgeven hier. Wil je afvallen? Dat doe je door minder te eten. Heel eenvoudig, nu gewoon nog even doen.

Margit Warmink

Meer weten? Op de website van TCW staat een bericht over deze avond, mét linkje naar een artikel in Hoog & Laag.



Annemiek 'over de wereld van topsport'

(foto Jondalar van Heugten)



Annemiek mee met de A-groep op haar tijdritfiets

(foto Sipke Heida)



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