

Nr. 2 juni 2019

De Deraigneur



**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

43e jaargang nr. 2 juni 2019

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: Paul Nijenhuis, Niels Dignum

E-mail: derajeur@tcw79.nl

Advertenties: Vacant

Deadline volgende Derajeur: 11 oktober 2019



Bestuur

Voorzitter
Arnold Winkel

Secretaris/contactpersoon beheer
Liesbeth van Agt

secretariaat@tcw79.nl

Penningmeester/Verhuur clubhuis
Cisca Noy

penningmeester@tcw79.nl

Lid/clubactiviteiten
Moniek Verbeek

Lid/contact MTB/PR
Geert Geertsema

Toercommissie

Contactpersoon
Jeroen Roelofs

Leden
José Heeres (weg)

MTB
Pieter Gussenhoven

Vierdaagsecommissie

Contactpersoon
Ronald Brussen

Lid
Ben Huiskamp
Menno Bartlema

Beheer

Contactpersoon/coördinator
Fred Metselaar
info@tcw79.nl
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: Teus Hovestad,
Piet Woldendorp

Inhoud

Van de redactie	5
Man met de hamer	7
Fietsen bij TCW, Ledenadministratie	8
Wijziging in de route JJC - Geslaagde MTB clinic	9
Wageningen-Alpe d'Huez: een tocht van uitersten	11
Eat2Move	15
Fototips: Aflevering 2. Panoramafoto's	17
La Provencale Sainte-Victoire	19
Opgepikt	21
BBQ moutainbike groep – DutchFood Valley Cycling Team zoekt ...	22



Van de Redactie

Wat minder frequent dan we ooit een in de goeie ouwe tijd gewend waren, is hij hier dan toch weer: een nieuwe uitgave van de Derajeur.

Er zou wel eens veel gebeurd kunnen zijn sinds februari, maar de meest in het oog springende gebeurtenis is ongetwijfeld de lustrumtocht naar de Alped'Huez in mei. Zelf was ik daar uiteraard niet bij (het zal inmiddels hopelijk bekend zijn), maar Roel was dat wel. Zijn avonturen beschrijft hij elders in dit blad als 'een tocht van uitersten'.

Ik heb wel volledig meegeleefd met de deelnemers aan de tocht der uitersten. Als kleine demonstratie daarvan, de volgende anekdote. Toen het op 30 mei Hemelvaart was, was het in Wageningen niet al te best weer. Koud, regenachtig, winderig, noem alle ellende maar op. Wat had ik het te doen met de zielige lustrumrijders. 'Niet zo'n mooi begin van de tocht', dacht ik toen. Een paar dagen later bleek dat de tocht toen al bijna weer ten einde was. Goed dat ik niet mee zou gaan, ik zou een week te laat geweest zijn. Maar ik heb geprobeerd mee te leven. Het kan slechter...

Ook Arnold heeft de tocht beleefd, niet als een tocht van uitersten, maar

als een tocht van lichte glooiingen. Een waarde oordeel over de glooiendheid van het parcours krijgen we wat mij betreft niet, maar misschien bedoelt Arnold wel dat hij het toch wel wat zwaar heeft gevonden.

Als je trouwens graag foto's had willen maken van brede vergezichten, dan had je beter even kunnen wachten totdat je deze Derajeur gelezen zou hebben. Toon geeft ons een cursus in alles wat er nodig is om panoramafoto's te maken. Niets blijft onbesproken en geen geheim blijft geheim.

De volgende grote gebeurtenis zal de Jan Janssen Classic zijn op zaterdag 22 juni. En mocht je nu merken dat er niets over de JJC in de Derajeur staat, dan ligt dat niet aan jou. Tegen de tijd dat deze op de mat valt, zou het wel eens 22 juni geweest kunnen zijn, en dan kun je proberen mee te leven wat je wilt, maar dan ben je mooi te laat.

Nog een keer over te laat gesproken... Als je graag op een uitgebalanceerd laag of hoog koolhydraatdieet de lustrumtocht had willen fietsen, ook dan had je beter even kunnen wachten totdat je deze Derajeur gelezen

zou hebben. Jeroen vertelt je alles over het ketogeendieet, of moet ik het lezen als *keto: geen dieet*?

Menno en Liesbeth hebben weer een cyclo in Frankrijk gefietst, uiteraard over een licht glooiend parcours. Of het er nu mooi of slecht weer was, dat wordt me niet helemaal duidelijk, maar dat kan aan mij liggen.

Wie van jullie wist trouwens dat we als TCW een ware cartoonist rijk zijn? Ik wist het tot een paar maanden geleden niet, maar hij is er toch echt. Evert tekent, schildert, aquarelt, beeldhouwt heuse 'Koletoons'. Voor de liefhebbers van de grote versnelling: pas op voor grote platen!

Als laatste kan ik nog melden dat het wielerteam met de geheimzinnige naam DFVCT een bestuurslid zoekt. Wat dat inhoudt, lees je verderop.

Heel wat leeswerk dus voor de boeg! Net als de cafés in Oyonnax heeft deze Derajeur geen begin en geen eind.

Namens de redactie veel lees plezier,

Niels Dignum



Begin van de MTB clinic: allemaal goed opletten!

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!"**



van de Wetering
tweewielers

WWW.VANDEWETERINGFIETSEN.NL



Man met de hamer

Licht glooiend. Deze woorden spoken al een paar dagen niet meer door mijn hoofd. Voor die tijd waren ze zo ongeveer de rode draad tijdens de dagelijkse briefing van de Lustrumtocht naar Alpe d'Huez. Het kon niet steil genoeg zijn of een helling kreeg het predicaat licht glooiend mee. Soms was het overigens ook echt licht glooiend. Alleen vlakke stukken werden niet licht glooiend genoemd, maar los van de eerste etappe naar Valkenburg kan ik me eigenlijk geen vlakke stukken herinneren.

Voor de thuisblijvers, de ruim 1.200 kilometer tussen Wageningen en Alpe d'Huez liggen op moment van tikken alweer enkele dagen achter ons. Maar wat was het heerlijk. Lekker negen dagen alleen maar fietsen. Dan mag het af en toe best een beetje licht glooiend zijn. Of erger. Zelf was ik overigens een liefhebber van de speels glooiende hellingen. Van die bultjes waar je met een vaartje op af rijdt en dan met een paar fikse trappen precies boven komt. Helaas was niet elke speels glooiend ogende heuvel speels. Af en toe veranderden ze van het ene op het andere moment in licht glooiend. Of meer.

Maar ik was aan het vertellen over het heerlijke alleen maar fietsen. Dat hebben we natuurlijk te danken aan de fantastische groep TCW'ers die de tocht hadden georganiseerd. Liesbeth, Roel, Menno en Sandra vanaf deze plek nogmaals de groots mogelijke dank voor jullie voorbereidende werk. En de inspanningen die jullie ook onderweg nog hebben gedaan. Maar ook een groot woord van dank aan Jaap, Cisca en Peter Stokvisch voor het runnen van de lunchbus en het bagagevervoer. Het was steeds

weer een feest om net over de helft van de etappe de TCW-vlag te zien hangen en de tafels met eten en drinken te zien lonken. Het ging er steeds goed in, behalve dan die ene keer dat we de pauzeplek om duistere redenen hebben gemist. Ik heb ook nog goed nieuws voor iedereen die tijdens de tocht ooit mijn koffer in of uit de bus heeft getild. Het nogal gewichtige ding lijkt aan het einde van zijn Latijn te zijn gekomen.

Gelukkig zijn we voor zover ik weet van valpartijen bespaard gebleven. En mocht er iemand wel zijn gevallen, dan was het in elk geval niet ernstig. Wel was er af en toe groter of kleiner fietsleed, variërend van lekke banden tot een gebroken wiel. Voor al dit soort tegenslag en min of meer regulier fietsonderhoud hadden we ook nog een specialist in koers. Tonny, die ook de fraaie bezemwagen bestuurde, van harte bedankt voor je fietsenmaakkennis en -kunde. En Mastbergen bedankt voor het kosteloos schenken van de materialen.

Als bezemwagenbestuurder heeft Tonny een drukke laatste dag gehad. De organisatie trouwens ook. De licht glooiende Col du Glandon (Frans voor eikel overigens) was toch wel heel steil en werd steeds steiler. Voor een aantal deelnemers was dit toch iets te veel van het goede. Gelukkig waren ze zo verstandig om zich niet compleet in de vernieling te rijden. De zware Glandon noopte ook enkele fietsers de slotklim naar Alpe d'Huez te laten voor wat die was. Net zo

verstandig. Anders hadden we misschien meer mensen op het vliegtuig naar huis moeten zetten. Nu bleef dat beperkt tot Rudolf die was getroffen door een mysterieus virus. Gelukkig stond hij bij onze terugkeer bij het clubhuis al weer in blakende gezondheid op ons te wachten. Of op zijn fiets en bagage?

Ik zie nu al uit naar de volgende Lustrumtocht.

Helaas konden er maar 62 mensen mee naar de Franse Alpen. Maar ook de leden, die naast een ticket hadden gegrepen of om wat voor andere reden dan ook de tocht niet konden meerijden, hoefden zich sportief niet te vervelen. Onder de bezielende leiding van Hans Groeneveld en Ben Huiskamp was er een speciale Vierdaagse georganiseerd in Midden-Limburg. Wat ik er van heb meegereggen was ook dit een succes. Jongens bedankt voor jullie inzet.

Later dit jaar hebben ook de mountainbikers hun Lustrumtocht.

Activiteiten als deze maken TCW de leuke club die het is. Want het was natuurlijk niet alleen maar sportief de kilometers wegrijden in Limburg en Frankrijk. Ik heb me ook buiten de koers prima geamuseerd. En dat blijven we wat mij betreft nu weer gewoon in het clubhuis doen.

En nu op naar de Jan Janssen Classic. Hopelijk hebben we mooi weer en komt er veel volk. Iedereen die daar aan mee helpt nu alvast bedankt.

Arnold



Man met hamer?



Fietsen bij TCW (op de weg en de MTB)

Weggroepen op zaterdag van maart t/m oktober, vertrek 9.00 uur

Groep	Gemiddelde	Afstand	Wegkapitein
A	32-36 km/uur	150	Roel van den Meiracker
B	30-32 km/uur	150	Freek van Tongeren
C	28-30 km/uur	130	Herman van Dreven (a.i.)
D	26-28 km/uur	120	René Steegh
E	23-25 km/uur	120	René Kusters
F	22-24 km/uur	100	Hans Groeneveld

Weggroepen op dinsdag vanaf het ingaan van de zomertijd t/m september, vertrek in april en september: 18.30 uur, mei t/m augustus 19.00 uur.

Groep	Gemiddelde	Wegkapiteins
A	35-40 km/uur	Jocco Dekker, Menno Bartlema
B	30-32 km/uur	Robert van Ginkel, Freek van Tongeren
C	28-30 km/uur	René Steegh

Weggroepen op zaterdag van november t/m februari, vertrek 10.00 uur

Het grootste deel van de wegfietzers gaat in de winter met de MTB of crossfiets het bos in. Maar er blijven leden op de weg actief. Groepsindeling is afhankelijk van de aanwezigheid.

MTB-groepen (jaarrond), vertrek 9.00 uur

Groep	Gemiddelde	Afstand	Boskapitein
A	22-24 km/uur	75	André Brand
B	20-22 km/uur	60	Jeroen Roelofs
C	16-18 km/uur	40	Remond Meurs

Ledenadministratie: mutaties vanaf 1 februari 2019

Nieuwe leden

Ronald van den Dungen
Jasper Gijsbertsen
Jan van Heugten
Erik Lammers
Andries van Middendorp
Sanne de Smit
Marie-Ange Vaessen
Sjors Verlaan
Johnny Vogel
René Voogd
Mariska van der Voort
Jan-Eise Vuist
Céline Wormgoor
Arie Zijderveld

Verhuisd

Sjoerd Postma
Emma Keizer
Michael van Lent

Michèle Gimbrère
Ledenadministratie



JAN JANSSEN CLASSIC
22 JUNI 2019
WAGENINGEN

IN COMBINATIE MET
"DE HEL VAN EDE-WAGENINGEN"
VOOR MOUNTAINBIKE (MTB)

START EN FINISH
Universitair Sportcentrum De Bongerd
via Droevendaalsesteeg 3, 6708 PB Wageningen

VOORINSCHRIJVING VANAF EIND JANUARI 2019
Schrijf je in via WWW.JANJANSSENCLASSIC.NL
Maximaal 6000 deelnemers

MEER INFORMATIE
EMAIL: INFO@JANJANSSENCLASSIC.NL

TCW
Van elke inschrijving
gaat € 1,- naar het
fonds
gehandicaptensport

Sponsors van de lustrumtocht, bedankt!

RENTMEESTER2050

huijbers'
administratiekantoor

AUTOBEDRIJF
RoVé

ProPress
DRUK & PRINT

MASTBERGEN
FIETSEN
RENKUM



Wijziging in de routes van de JJC 2019

Dit jaar hebben we alleen een paar kleine wijzigingen. Eerstens is de pauzeplaats bij Schaarsbergen verplaatst van De Landing op de Deelenseweg naar IPC Groene Ruimte. Dit is 1,3 kilometer verder op de kruising van de Koningsweg en de Hoenderloseweg waar ook (net als vorig jaar) de splitsing is van enerzijds de 200 en 150 km (via Hoenderloo en Beekbergen naar Groenendaal) en anderzijds de 175 en 125 km (Via Terlet naar Groenendaal).

Verder is de Apeldoornseweg in Arnhem opgebroken. We kunnen dus niet langs de Apeldoornseweg om park Sonsbeek fietsen. Daarom loopt de route nu op de terugweg, via de Wagnerlaan voor het ziekenhuis Rijnstate langs, via de Parkweg en via de van Heemstralaan (dit jaar een keer bergop) naar de Bakenbergseweg. Daarop moet natuurlijk ook de heenweg, die altijd bergaf over de van Heemstralaan gaat, worden aangepast. Die heenweg gaat nu meteen aan het begin van de van Heemstralaan linksaf via de van Ostadestraat, de Nicolaas Maesstraat, de van Goyenstraat en de van Ruisdaelstraat linksaf weer de Zijpendaalseweg op. Zie ook bijgaand plaatje.

Meer informatie over de routes staat op <http://www.janjanssenclassic.nl/content/jjc-wegroutes>.

Toon Loonen

Geslaagde MTB Clinic!

Zaterdag 23 maart hebben 13 MTB-ers van de B en C groep een leuke en leerzame clinic gekregen van Erik Westein van Sportcoaching Wageningen.

Van behendigheidsspelletjes op een honden veldje tot klimmen en dalen in de berenkuil bij de Wageningse Berg. Techniek aanleren, slechte gewoonten afleren en weer eens herhalen van wat al bekend is. Met onderwerpen als gewichtsverdeling en remtechniek. Al met al een geslaagde clinic!

Komend jaar gaan we vervolg geven met verdere verdieping van bijvoorbeeld het op snelheid nemen van kombochten en springen over obstakels en vanaf drops.

Allen dank voor deelname en feedback! Wordt vervolgd...

Geert Geertsema



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

Het beste voor uw sportieve ogen



BRIL

NEGENENTWINTIG

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

Wageningen – Alpe d'Huez: een tocht van uitersten

Op de site hebben jullie dagelijks de belevenissen van 62 TCWers tijdens de lustrumtocht kunnen volgen. Een verslag per dag ga ik hier daarom niet geven. Wel wil ik wat dingen er uit pikken die mij opvielen. Maar niet na eerst te constateren dat we natuurlijk blij zijn dat we allemaal weer heelhuids thuis zijn gekomen. Als was dat door ziekte bij Rudolf wat eerder dan gepland.

Het was een tocht van uitersten. Om te beginnen gold dat voor het weer. Toen we vrijdag 24 mei rond 8.30 uur vertrokken in zes groepen leek er nog geen vuiltje aan de lucht. Ideaal fietsweer. Hoewel er de eerste vier dagen soms een buitje viel, was het allemaal goed te doen. Op de vijfde dag stonden de Vogezen op het programma. Vermaard om de mooie landschappen en vergezichten, maar ook om de hoge jaarlijkse neerslag. En die neerslag kregen we. Al moet gezegd dat minimaal één groep de regen wist te mijden door steeds op het juiste moment ergens binnen te pauzeren. Dat was helaas niet mijn groep. Na een pauze aan de voet van de Hohneck (geen Mont Blanc te zien, wel mist en besneeuwde hellingen), begonnen we vol vertrouwen aan de afdaling. Een klapband achter bij mij gooide al snel roet in het eten. Een flink gat in de buitenband vertraagde het herstel. Lichte regen werd stevige neerslag en afdalen werd erg koud. Zo koud dat door het bibberen mijn fiets lichtjes begon te shimmyen. Stuur wat los laten, fiets weer in rechte lijn, bibberend beetje bij remmen, beetje shimmyen, stuur wat los laten, etc., etc., tot we eindelijk beneden waren. Degenen die het nog niet zo koud hadden en eerder beneden waren, waren nu ook afgekoeld door het wachten. Maar het gezegde gaat van: na regen... En waarachtig, na enige tijd brak de zon door. Na een klim en nog een afdaling met slagregens en volgens sommigen zelfs hagel, waren we nog blijer de lunchbus te zien dan anders. Jaap en Cisca hadden alles weer klaar staan. Zelfs de dekens hadden ze tevoorschijn gehaald. Bewonderenswaardig hoe ze elke middag weer een rijke lunch voor ons klaar hadden staan. Daarna knapte het weer elk uur, en vervolgens elke dag wat op. Zo werd het op de



Elke dag in een ander landschap fietsen

laatste dag wel erg warm. Ik had het eerst niet zo in de gaten. Ik houd wel van wat warmte. Maar toen ik toen ik het touchscreen van mijn GPS moest vergrendelen, omdat mijn zweetdruppels de boel verstoorden, viel het kwartje toch. De zoutkorsten staken ook mooi wit af op de zwarte lustrumshirts die iedereen droeg op deze laatste dag.

Ook in de hotels zat volop variatie. Na een jeugdhierberg, die overigens best OK was, weet je een luxe hotel beter op waarde te schatten. De bediening tijdens de diners varieerde van strak tot uitermate rommelig, maar uiteindelijk kwam elke keer alles weer goed en ik heb elke keer lekker gegeten.

Twee koffiestops hadden we vooraf geregeld, inclusief gebak. Daar liep alles op rolletjes. Maar meestal kwamen we onaangekondigd. Vaak ging dat goed. Omdat we gespreid aankwamen, er uit meerdere cafés te kiezen viel, of een of meer groepen de koffiestop simpelweg miste. In Saint-Remy-de-Maurienne zullen ze zich zaterdag 1 juni nog lang heugen. Bij gebrek aan alternatieven kozen we allemaal voor dezelfde bar. Omdat de langzaamste groep steeds het eerst vertrok en de snelste groep het laatst, was het deelnemersveld mooi ineengeschoven rond koffietijd. Zitgelegenheid was er genoeg, maar gebrek aan personeel deed zich gelden. En dan toch iedereen op tijd zijn kopje koffie en flesje cola willen voorschieten. Chaos op het terras en stemverheffingen in de keuken waren het gevolg. Ze hebben wel een mooie omzet gedraaid, dat uurtje.

Sterk wisselend was ook het horeca-aanbod voor het avondprogramma. In Valkenburg zaten we een kwartier lopen van het centrum. Waar het op een mooie zaterdagavond uiteraard gezellig druk was. In Saint-Dié-des-Vosges daarentegen konden we direct bij de burens terecht voor een Happy Hour van maar liefst drie uur: halve liters in 12 smaken van de tap voor de halve prijs. In Oyonnax konden we bijna nergens terecht. Vrijwel alle horeca bleek dicht te zijn vanwege Hemelvaartsdag. Gelukkig was ons hotel ruim voorzien. Schuin tegenover het hotel was ook nog wat open, maar een ingang (en later een



De hele groep voor het vertrek bij elkaar.



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



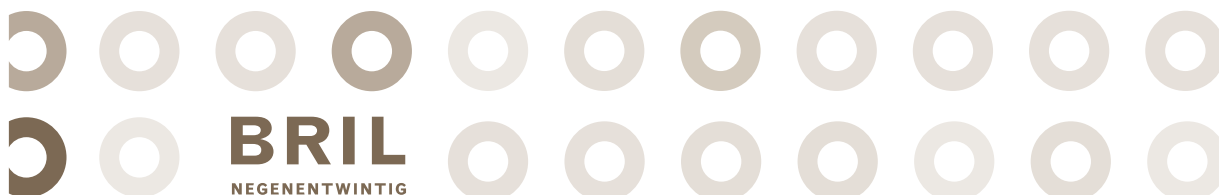
Verstand Van Lekker Vlees

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



Buiten dineren in Conflans



De vier musketiers bovenop de moeilijkste klim, de Glandon

uitgang) bleek niet te vinden. Drie deelnemers lieten zich daardoor niet weerhouden en verschaften zich via de plantenbakken toegang tot het terras.

En dan de tassen en koffers. Hoewel we er op aan hadden gedrongen niet overdreven veel kleding en reserveonderdelen in de tas te stoppen, werd duidelijk dat iedereen zijn eigen invulling had gegeven aan deze oproep. Omdat mijn groep regelmatig mocht assisteren bij het in- en uitladen van de bus, heb ik elke tas of koffer wel een keer in handen gehad. Voor mij is het nog steeds een mysterie hoe sommigen hun koffer zo zwaar konden krijgen (halvers voor de dagelijkse work-out? survival kit voor een jaar?), terwijl anderen de tocht wisten te volbrengen met een tas die voor iedereen te tillen was.

Ik denk dat we mogen terugkijken op een geslaagde tocht. Eigenlijk best wonderlijk dat je negen dagen samen in harmonie kunt fietsen terwijl je soms alleen de liefde voor het fietsen deelt. Dat is toch wat anders dan een zaterdagochtend of een dinsdagavondje. Natuurlijk ontstond er wel eens wat wrijving als er wat tegenzat, maar uiteindelijk kwamen we daar altijd uit. Met dank ook aan de wegkapiteins. Gevallen is er gelukkig nauwelijks. En ook de materiaalpech viel reuze mee. Iedereen had alles kennelijk goed op orde. Al heb je niet alles in de hand: John zijn gloednieuwe carbon achterwiel begaf het al op de tweede dag. En dan hadden we altijd Tonny nog in de

bezemwagen. Behalve assistentie bij defecten aan de fiets, gaf hij je ook een lift als het even te zwaar werd. Hij maakte vaak lange dagen: hij begon pas tegen acht uur 's avonds aan de afdaling van Alpe d'Huez naar het hotel. Geweldig hoe hij zijn taak vervulde.

En dan kunnen we gaan mijmeren over de volgende lustrumtocht in 2024. Weer een keer naar de Mont Ventoux? Of wordt het iets heel anders?

Toch nog wat highlights per dag:

Dag 1: witbier 0.0 smaakt zeer goed na meer dan 100 km fietsen.

Dag 2: wat een mooie klim, die Harspelter Höhe

Dag 3: ook al worden er geen missen meer opgedragen, voor de kerk lunchen kan toch niet altijd (26 mei moest er parkeerruimte beschikbaar blijven voor stemmers bij de Europese verkiezingen)

Dag 4: de alom geprezen keten Lidl heeft in Saint-Avold geen brood

Dag 5: werkzaamheden op de weg naar de Ballon d'Alsace : lekker rustig zonder auto's, maar ook vijf km ruw geschaafd wegdek en gesloten horeca op de top

Dag 6: een mooie herinnering aan de tocht in de vorm van een handdoek (geen handdoeken voorzien in jeugdherbergen)

Dag 7: in Oyonnax heb je cafés zonder ingang/uitgang

Dag 8: heerlijk buiten gegeten in het sfeervolle Conflans

Dag 9: weerzien met een gerenoveerd Hôtel de Milan waar we ook 15 jaar geleden onze laatste overnachting hadden

Dag 10: best lekker zo'n dagje bus, na negen dagen fietsen

Roel van den Meiracker



Een welverdiend biertje bij aankomst in Pontalier



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



VERZEKERINGSBURO
VAN DER LINDEN

**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
OPTIEK

V E E N E N D A A L

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

Veenslag 14
3905 SK Veenendaal
Tel (0318) 524 260

Internet:
www.prummel-optiversum.nl



PELS
brandpreventie

**Pels Brandpreventie
Voor het te laat is...**

Blusdekens gevaarlijk?

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



De Prymos universele 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

Eat2Move

Wat gaan wielrenners doen in de donkere wintermaanden, juist, gek. Op de TCW site stond een oproep voor een sport gerelateerde studie. De volledige naam voor als je het wil weten: KEI-studie (Het effect van een ketogeendieet op de immuunrespons na inspanning). De oproep was simpel, ben je gezond, onder de 45 jaar en sport je genoeg, dan mag je meedoen. Inclusief VO2-Max meting en alles. O ja, of je wel een dieet wilde volgen. Dat is een makkie, toch?? Wist ik toen nog niet wat een ketogeendieet was. Dacht aan bepaalde extra type voedingsstoffen. Had er eigenlijk nog niet van gehoord, maar wilde toch maar eens meedoen aan een sport studie. Het zijn toch ook wel twee van mijn favoriete onderdelen van het leven, sporten en lekker eten. Om alles te kunnen meten waren ook een paar sportdagen nodig om alle testen te doorlopen.

VO2-Max test

Een scan en een sporttest op het programma. Niet al te veel om het lijf, stil liggen in een machine en daarna flink kapot gaan op een fiets, te beginnen op 100W en elke 2 minuten 20W erbij tot je dood neer valt. Met luchtmasker om de zuurstof en CO2 gehaltes te bepalen, om - vraag s.v.p. niet aan mij wat het doet, maar hoe hoger hoe beter - zo op een VO2-Max van 62,1 bij 420W uit te komen. Omslagpunt bij 165 HF bij 280W. Zo, dat is weer genoeg voor de biologen en 'sportologen' onder ons. Zegt me niet veel, maar de onderzoeksters waren dolblij. Zeker hoog genoeg om mij als zeer geschikte kandidaat te bestempelen. Persoonlijk vond ik ze iets overdrijven, doe meestal alleen de dinsdag bij TCW, dus er zullen er vast zijn die nog veel hoger komen. De vraag was of ik toch echt wel mee wilde doen. Ik had nog steeds geen idee wat ketogeen was, dus och, het leek nog steeds leuk.

Ketogeendieet (2 weken)

Zo, nu weet ik wat ketogeendieet inhoud. Heel, heel maar dan ook heel veel vet en olie, aangevuld met eiwitten. Ik hoor u denken, lekker frietjes, hamburger, pizza. Helaas, want als je ketogeendieet doet, mag je geen koolhydraat, kortom een laag-koolhydraatdieet dus. Vergeet je pasta, pizza, pannenkoek, poffertjes en patat. Niets van dat alles. Pak veel boter, olie, ei en avocado's en omlijst dat met wat sla en andere groene dingen en je bent er. Recepten zijn te verkrijgen als u geïnteresseerd bent. Ik heb die twee weken heel wat eetbarrières doorbroken. Laag-koolhydraatbrood met een dikke laag aan boter en afgetopt met Humus. Niet mijn normale ontbijt zo gezegd of elke dag 300gr Griekse yoghurt met 10% vet. Of een rijstmaaltijd waarbij de rijst vervangen wordt door bloemkoolrijst (ja, bestaat echt). Na een paar dagen flinke maagpijn van al dat vet was het nog best te doen, alleen sprinten of explosieve inspanning ging dan echt niet. Heel de dag door wel een gevoel van energie genoeg, dus geen after-dinner dip, maar op de fiets een vaatdoek. Had zelfs Paula



nog van me kunnen winnen in de sprint. Tijdens dit dieet twee volledige sportdagen waarbij een infuus geplaatst wordt en om de zoveel tijd buisjes bloed worden afgenomen. Dan ook nog 90 minuten lang fietsen op 70% van je VO2-Max, in mijn geval 252W. Dat ging op dit dieet echt nooit lukken. Na 30 minuten lig je half dood over je stuur met een hartslag tot in je keel. Terugschroeven dus maar. De eerste testdag (dag 2) terug naar 200W, de tweede (dag 14) in dit dieet terug naar 210W. Gelukkig had ik een leuke collega fietser waar een gezellig praatje mee te maken was. Al zwoegend op de fiets vooral over eten gepraat en wat we wel en niet gingen wegwerken als we klaar waren die dag. We konden zelfs nog een biertje regelen voor na de laatste bloedafname. We hadden het verdient. Dat was ik nog vergeten te vertellen: bier hoorde ook niet in het dieet; eigenlijk een onmogelijkheid dus.

Hoog koolhydraat

Na een tussenperiode van 3 weken op een normaal eetpatroon met bier het volgende dieet op het programma. Een hoog-koolhydraatdieet, helaas doen ze op de WUR



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

REMOND MEURS | VLOEREN

leggen, repareren en renoveren van parketvloeren

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

alles 'gezond' dus weer geen bier en pannenkoek. Wel normaal brood in de lunchtrommel i.p.v. tonijnsalade met avocado's en sla. Gewoon brood met een laagje boter en een plakje 48+ kaas. Opeens ga je dan toch die kleine dingen waarderen in het leven. Dit hoogkoolhydraat komt heel wat meer in de buurt van een gemiddeld genomen Nederlands eetpatroon. Natuurlijk vervelend van het ontbreken van een biertje op z'n tijd of na het fietsen, maar toch prima vol te houden. Sinterklaas stond op de stoep, maar de pepernoten bleven nog even wat langer in zijn zak dan anders. Maar dan nu de resultaten van de sportdagen die in niets te vergelijken waren met het ketogeeëndieet. Eerste keer tijdens dit dieet (weer dag 2) een fluitje van een cent, 252W voor 90 minuten met een hartslag ver onder mijn omslagpunt. Het laatste kwartier was zwaar, want na een uur is je energie op. De tweede keer (weer dag 14) een iets minder resultaat met een iets hogere hartslag en iets meer zwoegen zonder terugschroeven het einde gehaald.

Mijn (niet medisch onderbouwde) conclusie

Hoe gek moet een mens zijn om een laag-koolhydraatdieet te doen tijdens zware inspanning is mij een raadsel. Ik heb het mogen ervaren, maar je hebt geen puf in je benen, gewoon prut de berg op en sprinten zit er helemaal niet in. De andere kant was wel een relatief constant energie niveau bij laag-koolhydraatdieet wat wel lekker was om gewoon heel de dag rustig door te kunnen werken zonder dipjes. Het lijkt mij zeker het beste om van beide werelden wat te nemen, maar vooral plezier te hebben met je eten. Na 2x2 weken op dieet te zitten is de vrijheid van mijn keuze wat te eten wel mijn grootste genot. Dat samen met de wetenschap dat ik zo lang zonder iets kan en het dan nog kan volhouden ook. Kortom, misschien volgende keer maar weer meedoen!?!?

Jeroen de Pagter



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



Fototips: Aflevering 2. Panoramafoto's

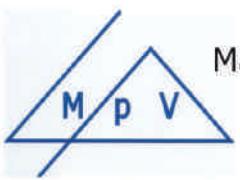
Hier de tweede aflevering van fototips voor fietsers. We kennen het allemaal wel dat als we aan het fietsen zijn, we soms de mooiste landschappen zien waar we een herinnering aan willen bewaren, oftewel, een foto van willen maken. Tenminste als je de tijd neemt om tijdens het fietsen nog wat om je heen te kijken en meer wilt zien dan alleen de teller op het stuur en het achterwerk van de fietser voor je. Maar soms komt de indruk van het weidse landschap niet over op de foto omdat daar maar een deel van die weidse blik opgenomen kan worden. Ook met een groothoeklens op je camera leg je maar een deel van het weidse panorama vast.

Er zijn tegenwoordig enkele oplossingen voor dit probleem: de panoramafunctie van de camera op de smartphone of meer opnames maken met een gewone camera en die op de computer later aan elkaar plakken.

Panoramafunctie op smartphone



Posbank



Massagepraktijk Valentijn

Valentijn van den Berg
Sportmasseur NGS

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

sportmassage
blessurepreventie
ontspanningsmassage
oefentherapie



Emma Pyramide



Kustweg Kroatië

De foto van de kustweg in Kroatië illustreert goed deze mogelijkheid. Ik heb deze foto genomen van een ter plekke kaarsrechte weg. Naar links en rechts zie je natuurlijk in de verte de kanten van de weg naar elkaar toe lopen en in het midden is de weg op de foto breed. Dat is ook hoe je het ziet of ervaart als je van links naar rechts kijkt. De panoramafunctie van je smartphone camera zal dat compenseren door van rechte lijnen gebogen lijnen te maken. Aldus geeft de foto goed weer wat je zelf ook ziet als je over de weg kijkt.

Met deze functie kun je niet alleen een foto van een weids panorama maken maar zelfs een hele ronde om je heen fotograferen. Een foto die het beeld volledig in de rondte laat zien wordt ook wel een 360°-foto ("360-graden-foto") genoemd. Zo heb ik foto's gemaakt waar Inge zowel geheel links als geheel rechts op de foto staat. Voor meer uitleg, zie <https://nl.wikipedia.org/wiki/Panoramafotografie>.

De panoramafunctie kan ik op mijn Android telefoon opstarten door eerst de camera app te starten en dan even met de vinger van links naar rechts over het scherm te schuiven. Kies daarna op het scherm voor de panorama functie. Op een iPhone kun je onder het beeld van de camera voor de panoramafunctie kiezen. Voor meer uitleg, zie <https://www.thijsschouten.com/diverse-artikelen/panorama-fotografie/> of google op "panorama foto".

De plakfunctie op de computer

Als je gewone digitale camera geen panoramafunctie heeft, dan maak je van het landschap wat meer foto's naast elkaar. Zorg wel voor voldoende overlap tussen de foto's. Thuis zet je de foto's over op de PC en gebruik je



Boom windhoek

een programma om de foto's aan elkaar te plakken. Zie de foto die ik gemaakt heb op de Posbank.

Een variant hierop is de serie foto's die ik gemaakt heb op de Emma Pyramide bij Rozendaal. Op elk van die foto's stond Inge die daar de bekende bocht fietste. Door de foto's aan elkaar te plakken staat Inge nu ook drie keer op deze foto.

Zelf gebruik ik hiervoor op mijn Windows computer het programma "Autostitch" en op mijn Android tablet het programma "Bimostitch". Er is een verschil tussen deze twee programma's: Autostitch zal het volledige beeld van de oorspronkelijke foto in de nieuwe panoramafoto meenemen en daarmee een vaak kromme kantlijn maken. Zie bijvoorbeeld de foto van de boom in Windhoek. Daar kun je zelf dan (bijvoorbeeld met de Windows functie Paint) een rechthoek uitsnijden. Bimostitch zal, na het aan elkaar plakken, zelf altijd al een rechthoekige uitsnede maken.

Verder

Soms staat op één van de foto's een persoon die op hetzelfde deel van een aangeplakte foto niet meer staat. Op het resultaat kan die persoon dan wat wazig of doorschijnend overkomen, alsof er een geest door het beeld loopt. Zie bijvoorbeeld de foto van Inge op een langlauftocht in Lapland.

Behalve voor panorama's van landschappen kun je deze functies ook gebruiken als je van een interieur een completer beeld op de foto wilt krijgen. Verder heb ik wel eens foto's verticaal, dus boven in plaats van naast elkaar, aan elkaar geplakt. Zie ook hiervoor de foto van de boom in een park in Windhoek, Namibië.

Veel fiets en fotoplezier,
Toon Loonen

La Provencale Sainte-Victoire

Als het voorjaar nadert, is iedereen in blijde afwachting van mooie zonnige en warme dagen, fietsen in de korte broek en korte mouwen en een beetje kleur op de wangen krijgen. Om dat te verzekeren schrijf ik me in voor de een cyclo op 1e paasdag in Aix-en-Provence. Dat belooft heerlijk fietsen op een licht glooiend parcours, door de wijngaarden met volop zon en lekkere Provençaalse geuren. Op de dag van ons vertrek wordt dit jaar in Wageningen voor het eerst de 25 graden gehaald; voor ons die dag een eerste lichte lunch op een zonnig terras (bij een kebabtent) in de Drome. Bij aankomst in Aix volgt een volgend terrasbezoek, nog steeds onder een strakblauwe hemel.

Op de zaterdag voor Pasen staat een korte fietstocht van 46 km die in het teken staat van degustatie van de plaatselijke wijnen op het programma. We maken op 2 plaatsen gebruik van de proeverij en krijgen o.a. lekkere rosé voorgeschoteld. Dit aangename tochtje laten we uiteraard volgen door een zonovergoten lichte lunch op een terras op 7 km van Aix. Het leven is zwaar...

Eerste paasdag moet het dan gebeuren: Liesbeth doet de 84 km met 1.300 hoogtemeters en ik ga voor de 134 km met 1.925 hoogtemeters. Het is bij vertrek 16 graden, licht bewolkt en er staat weinig wind; ideaal fietsweer. De eerste 5 km zijn geneutraliseerd en geven me, na een start achterin het deelnemersveld van 560 coureurs, de gelegenheid wat meer naar voren te komen. Op het menu staan 4 beklimmingen van gemiddeld zo'n 5 km klimmen à 7%. Niet al te zwaar en dat blijkt dan ook: het parcours is weinig selectief waardoor er relatief grote groepen samen blijven. Ik zit na de eerste 2 klimmen in een 2e peloton van zo'n 25 renners en het tempo is straf. Waar ik normaal toch wel wat kopwerk doe met een sliert Fransen in mijn wiel, doen de Fransen nu het kopwerk met mij in hun wiel. Een beduidend betere verdeling van de inspanningen.



Toch maar weer mooi een fles wijn gewonnen!

Op de laatste klim voor Aix probeer ik nog om met 3 anderen uit ons peloton te ontsnappen. Dat lijkt even te lukken, zeker omdat we goed draaien, maar helaas: na 5 km worden we in de afdaling weer ingerekend en kan ik me weer aan de staart van de groep nestelen. Deze positie weet ik tot de finish te behouden; sterker nog, ik sprint de een na laatste er nog uit omdat ik grijze haren onder zijn helm zie wat er op zou kunnen duiden dat hij bij mij in de leeftijdscategorie zit.

Het grootste deel van de terugweg hebben we de wind in de rug, wat betekent dat de snelheid hoog is en het opletten geblazen is. Ik heb dan ook niet in de gaten dat we bij een ravito Liesbeth voorbijgaan. Eenmaal bij de aankomst wordt me duidelijk dat ik haar ergens gemist moet hebben, want ze is nergens te vinden. Dan maar een kort stukje de route terugfietsen tot ik haar in de buitenwijken van Aix tegenkom. Kunnen we in ieder geval het laatste stukje samen fietsen.

Dat het vandaag hard is gegaan, is een understatement: ik eindig in 3 uur en 41 minuten op een 63-ste plaats, 10 minuten achter de winnaar, en dat met een gemiddelde snelheid van 36,2 per uur. Daar kun je ook wel eens een cyclo met dit aantal hoogtemeters mee winnen. Toch mooi weer een 3e plek bij de oude mannen (en Lies een 4e plek bij de oude vrouwen) wat in ieder geval nog een mooie medaille en een lekkere fles rosé oplevert. Uiteraard wordt dat op passende wijze gevierd met nog een paar dagen lekker eten en drinken in het drukke en gezellige Aix-en-Provence. Waarbij we wel met een schuin (en jaloers) oog kijken naar het bijzonder fraaie weer in Nederland...

Menno Bartlema



Zoals gewoonlijk weer okselris aan de start.

NIEUWBOUW

AANBOUW

VERBOUW

RENOVATIE

B O U W S E R V I C E
B. Peters van Ton

Uw betrouwbare partner
 voor uw bouw-, verbouw- en
 renovatieplannen. Maar ook
 voor alle onderhoud- en
 reparatiewerkzaamheden.

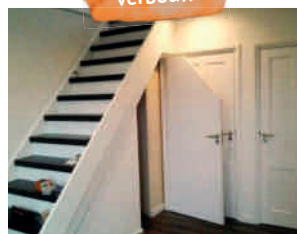
dak opbouw



renovatie dak en goot



verbouw



badkamer renovatie



B. Peters van Ton v.o.f. | Kesteren | T. (0488) 44 31 78 | M. (06) 11 05 68 32
 E. info@peters-van-ton.nl | I. www.peters-van-ton.nl

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.



Op dinsdag 4 juni 2019 zag ik de mooiste foto die ik, tot dan toe, ooit gezien had. Ik weet dat zo zeker omdat de foto op de kalender staat of stond van National Geographic, op de genoemde datum dus.

Omdat ik bang ben voor toestanden met de betrekking tot de *copyright* die op de foto zit, durf ik hem niet af te drukken in dit blad. (Normaal durf ik juist alles, maar in dit geval...)

Nou daar hebben we dan wat aan, hoor ik jullie nu denken. Eerst beginnen over de mooiste foto ooit en dan ons geen enkel kijkje gunnen op al dat moois.

Ja, zo is het nu eenmaal.

Maar als je dan toch een glimp wilt zien, google dan eens op *Patje Vandebroek Fietstrio*. En let op de juiste spelling: patje (geen patrick, geen patricia, nee patje); en vandebroek aan elkaar, zonder n. Als dat dan gelukt is, dan kun je – als je nog meer geluk hebt – de foto vinden die ik bedoel. En als je dat dan hebt gedaan, houd je dan stevig vast.

Aanvankelijk zag ik op de foto drie zwart-witte wielrenners. Die wielrenners zijn haarscherp te zien. Je ziet de spaken in de wielen, de hendeltjes aan het stuur, en de gezichten zijn *en profile* te herkennen (als je zou ze kennen, natuurlijk). Zie ik trouwens een pens bij renner 3?

Maar dan zie ik meer, meer dan slechts zwart en wit. Ik zie kleur! Euforie hierover verdwijnt al snel. Wat is dit? Lang leve Photoshop? Wat een

stomme foto zeg! Is dan alles nep, zelfs wielrennen? Blijf met je grafische poten van de wielrenners af! Zomaar wat gedachten die bij me op kwamen.

Maar dan zie ik meer, meer dan zwart en wit aangevuld met wat kleurtjes. Het is een kleurenfoto met zwarte wielrenners. En de kleur wordt gevormd door de lichtgevende tenues van de wielrenners. Zie ik dan dubbel? Gekleurde en zwarte wielrenners door elkaar, kan dat? Wat heb ik op? Dit vereist verder onderzoek.

Bij nader onderzoek blijkt dat ik niet aan het hallucineren ben, maar dat de zwarte wielrenners schaduwen zijn van de gekleurde wielrenners. Hoe dat nu weer mogelijk is?

Nou, de fotograaf, Patje dus, staat op een brug en ziet de wielrenners onder zich door fietsen. Hij of zij ziet de gekleurde ruggen van de fietsers en een laagstaande zon zorgt voor de schaduwen. Nu alleen nog maar even

afdrukken, en klaar is Patje.

Het mooie aan de foto vind ik – naast de scherpheid van de silhouetten – dat deze foto niet in scene is te zetten. Als je dat wel zou doen, moet je de fietsers wel heel vaak heen en weer laten fietsen. Daarnaast zal de mogelijkheid om weer een dergelijke foto te maken zich niet zo snel meer voor doen. Maar misschien geldt dat wel voor alle foto's.

Mogelijk heeft Toon tips voor het maken van zo'n foto. Elders in deze *Derajeur* krijg ik het idee dat Toon voor elk fotoprobleem een oplossing heeft. En anders verzint hij er wel een.

De moraal van het verhaal: Als je wilt oppikken hoeft je niet als een adelaar hoog in de lucht te 'staan', je kunt ook op een brug gaan staan.

NB: De onderstaande foto is NIET de foto van Patje!

Niels Dignum



BBQ Mountainbikegroep

Met veel nieuwe leden en drie actieve MTB groepen is het de hoogste tijd om elkaar ook eens zonder helm en lycra te ontmoeten. De eerste MTBBQ dus! Met dank aan Andre voor het beschikbaar stellen van zijn tuin.

Datum: 14 september

Tijd: vanaf 17 uur

Waar: bij Andre Brand (Foulkesweg 111 in Wageningen)

Wie: alle mountainbikers van de A, B en C groep

Kosten: 20 euro

Aanmelden: wie Whatsappgroep of 0614160509 (Geert)

Namens de BBQ cie

Kaspar, Ingrid, Yvette en Geert



Met de grote plaat rijden

Het Dutch Food Valley Cycling Team zoekt bestuurslid

Het Dutch Food Valley Cycling Team werkt samen met vijf wielerverenigingen in de regio Gelderland/Utrecht, waaronder WvEde. Het team fungeert als opleidingsteam voor elite-/beloftewielrenners die de ambitie hebben de opstap te maken naar continentale teams. DfVCT rijdt een nationaal en internationaal programma. Doelstelling van DfVCT: het talent in de regio in de regio houden! Zo is jullie 'eigen' TCW'er Jasper Jansen een van onze beloften-renners.

Het bestuur van de stichting houdt zich bezig met alles wat er buiten de wedstrijden nodig is om de boel draaiende te houden: sponsors, kleding, materiaal, public relations, financiën, enzovoort. Er wordt een keer of zes per jaar vergaderd in een prettige sfeer, in Renkum of Wageningen. Dus: heb je een wielershart, vind je het uitdagend om bij een wedstrijdploeg betrokken te zijn? Informeer dan naar wat je binnen het bestuur van DfVCT zou kunnen doen.

Informatie aanvragen op aanmeldingen via René Bastiaansen, rene.bastiaansen@planet.nl

Kijk ook op www.dfvct.eu en facebook: [@dutch.food.valley.cyclingteam](https://www.facebook.com/@dutch.food.valley.cyclingteam)



Het grote mes erop



Als het clubhuis dicht is ...



SPORT & GEZONDHEID
de plataan

OP WEG NAAR EEN SCHONE WERELD IN 2050!

ReintenInfra heeft als een van de eerste in de branche de Sustainable Development Goals omarmd, met uiteindelijk een concrete invulling door de Rentmeester2050 en de Werkgroep2050. Tussen alle initiatieven die er zijn om duurzaamheid handen en voeten te geven, zijn de SDG's naar onze mening begrijpelijk en tastbaar te vertalen naar branche en medewerkers. Ons duurzaamheidsbeleid is gebaseerd op 6 SDG's.

De Werkgroep2050 en de Rentmeester2050 initiëren samen met de directie praktische en vaak tastbare acties. Hierdoor worden de organisatie en de branche gestimuleerd om een steentje bij te dragen.

Wij zijn ervan overtuigd iets toe te voegen en het verschil te maken. Nu en zeker in 2050. Kijk op de website rentmeester2050.nl om meer te weten te komen over hoe wij dat doen.

RENTMEESTER2050.nl



**SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS**

sdgnederland.nl

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



**TCW-lid? Dan koop je je fiets en accessoires
natuurlijk bij clubsponsor Mastbergen!**



**Mastbergen Renkum.
Persoonlijke service voor internetprijzen.
Alleen voor TCW-leden!**

