de Derajeur

Juli 2024 | Clubblad van Toerclub Wageningen

WOUDENBERG

Dranken

Junusstraat 57 - 6701 AX - Wageningen - 0317 412301

info@woudenbergdranken.nl www.woudenbergdranken.nl

uw keuken speciaal zaak

"Onze keuken is perfect afgestemd op de beschikbare ruimte."

Wij kregen de maximale keuken in *een minimale ruimte.*

Uw KeukenSpeciaalzaak is méér dan een kwaliteitslabel. Onze specialisten staan vooral bekend om hun prettige manier van zakendoen. Iedere ruimte en iedere consument is anders. Wij nemen uitgebreid de tijd om naar uw ideeën en wensen te luisteren. Vervolgens komen we met concrete voorstellen en opties die exact passen bij hetgeen wat u zoekt. Een keuken speciaal gemaakt voor u! Of in dit geval speciaal gemaakt voor Luuk en Sheila.

Luuk en Sheila

van der Zandt Keukens | Plantsoen 5 | 6701 AS Wageningen | 0317-423674 | info@vdzandtkeukens.nl

van der zandt
Keuken - interieurs bv

www.vdzandtkeukens.nl

Van de redactie

Hij ligt inmiddels alweer een tijdje achter ons, maar we genieten nog steeds na van de Tocht der Tochten. De Lustrumtocht naar de Mont Ventoux was weer een groot succes. Natuurlijk, het weer werkte niet erg mee (integendeel!) maar het plezier was er niet minder om. Menige regendag vreesde ik voor slechtgehumeurde fietsers bij binnenkomst, maar nee: ze waren blij binnen te zijn en sprongen onder de warme douche. Bij een welverdiend biertje werden de tegenslagen en heldendaden van de dag nog eens doorgenomen. Hoewel... er deed zich een merkwaardig verschijnsel voor. Een niet gering aantal fietsers vond het écht nodig dat de fiets eerst spic en span was alvorens er ontspannen kon worden. De volgende dag werd die fiets natuurlijk weer net zo smerig en begon het gepoets opnieuw. Ik keek mijn ogen uit (en ik was niet de enige).
Uiteraard siert een foto van de tocht de voorkant van deze Derajeur en we publiceren er enkele mooie verhalen over.

Ook erg geslaagd was de Hel van Ede-Wageningen met 650 deelnemers. Een noviteit was het gezellige finishplein dat er vast en zeker aan heeft bijgedragen dat vele mensen nog even lekker bleven plakken onder het genot van een consumptie. Ook de penningmeester kon dus tevreden zijn. Hulde aan de toercommissie!

Zoals velen van jullie weten vertrek ik eind augustus met Menno en mijn andere Ventje naar het buitenland. Dat belooft in ieder geval een stortvloed aan verslagen van de buitenlandreporters. Je bent gewaarschuwd!

Veel lees- en fietsplezier!
Liesbeth

De Derajeur

Toerclub Wageningen
opgericht 1 september 1979
aangesloten bij de NTFU
Clubhuis:
Nudepark 81
6702 DZ Wageningen
tel. 0317-411494
www.tcw79.nl | info@tcw79.nl

Ledenadministratie
Michèle Gimbrère
ledenadministratie@tcw79.nl

Redactie
Liesbeth van Agt & Paul Nijenhuis
derajeur@tcw79.nl

Bestuur

Voorzitter
Joost Verburg

Secretaris/beheer
Tamara Bergstra
secretariaat@tcw79.nl

Penningmeester
Menno Bartlema
penningmeester@tcw79.nl

Clubactiviteiten
Wim Beltman

Lid
José Heeres

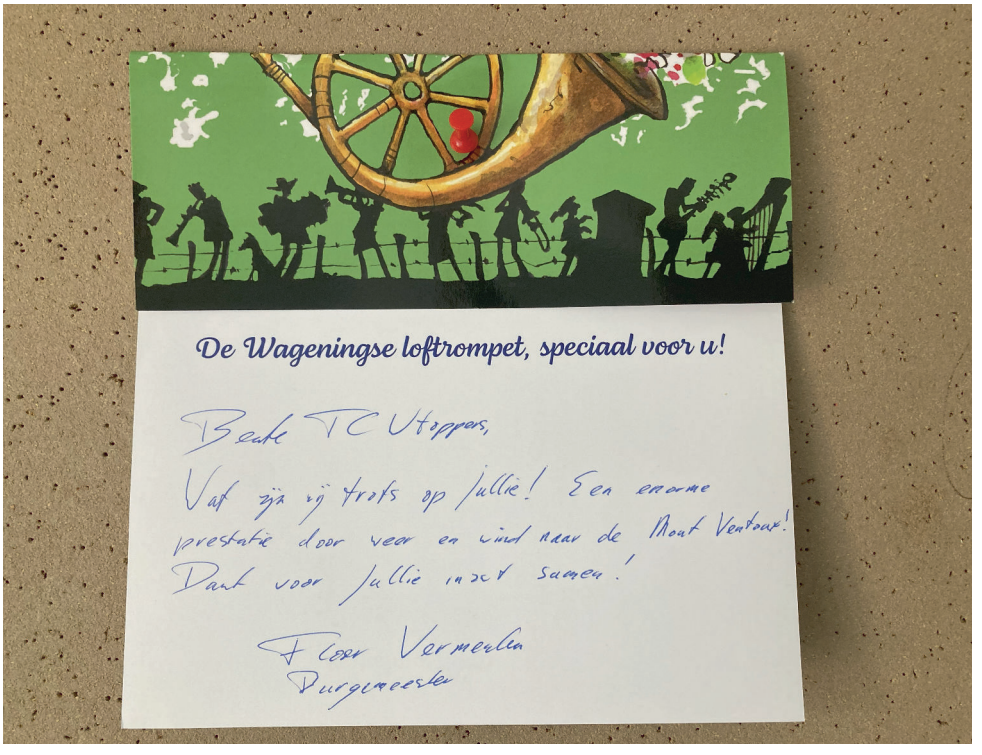
Erelid
Jan Hontelez

Lid van Verdienste
Teus Hovestad
Piet Woldendorp

Deadlines Derajeur
1 oktober, 1 januari, 1 april

INHOUD

Van de redactie	3
Van de voorzitter	5
Fietsen bij TCW (weg & mtb)	7
Van de ledenadministratie	8
Uitslag Enquête Activiteitencommissie	8
Lustrumtocht naar de Mont Ventoux	10
Een tocht om lang over na te praten	13
Lustrumtocht naar de Mont Ventoux: 1300 kilometer genieten en 21 zeker niet	14
L'Aidinoise	16
Everesting	19
Een fietstocht langs de Moezel	21
Opwippertjes op Mallorca	24
Super gezellige Hel van Ede Wageningen	25



Van de voorzitter

De sportzomer is in volle gang. Bij het schrijven van dit stukje is het Nederlands elftal nog volop in de race op het EK voetbal, worden de eerste heroïsche gevechten geleverd in Italië in de Tour de France, en het Europese drieluik van de F1. Later krijgen we nog het toetje van deze sportzomer: de Olympische Spelen. Tussen alle wedstrijden door even de tijd nemen om wat gedachten op papier te zetten.

Hoogtepunt van het afgelopen kwartaal was ontegenzeggelijk onze vijfde lustrumtocht. Wederom tot in de puntjes geregeld door de lustrumtocht-commissie. Enige waar zij geen invloed op hadden was het weer. En de weergoden waren ons ongunstig gezind deze editie: veel regen. Goed om te zien dat er veel media-aandacht was voor de lustrumtocht. Natuurlijk de podcast van Rudy Evers, maar ook artikelen in de Stad Wageningen en De Gelderlander. Het heeft onze burgemeester behaagd om TCW een persoonlijke hand-geschreven kaart te sturen, waarin hij zijn trots en waardering uitspreekt voor de deelnemers. Zie hiernaast en op het prikbord in het clubhuis.

Helaas heb ik zelf de lustrumtocht na etappe 2 moeten afbreken. Hoog oplopende hartslag en hoog blijvende rusthartslag maakten mij hevig aan het twijfelen. Ik heb altijd geleerd om bij twijfel niet in te halen! Vandaar mijn besluit om te stoppen. Vertrouwen in het materiaal is essentieel bij het wielrennen. En dan niet alleen het mechanische materiaal, maar zeker ook vertrouwen in het eigen lichaam. Ik ben ooit een keer gevallen nadat ik na de bocht op de pedalen ging staan om aan te zetten en mijn ketting eraf schoot. Gevolg, trappen in het luchtledige en een onaangename kennismaking met het asfalt. Het heeft meer dan een half jaar geduurd voordat ik niet meer nadacht bij het op de pedalen gaan staan. Deze keer ben ik extra alert op mijn hartslag. Ik heb de neiging constant op mijn Garmin te kijken of er geen afwijkende waarden worden weergegeven. Ik word inmiddels onderzocht via de cardioloog. Totdat alles duidelijk is, maak ik een enorme pas op de plaats wat racefietsen betreft. De uitdrukking ‘het voordeel van de twijfel geven’ ga ik hier niet toepassen. Jullie zullen me de komende tijd dus niet zien bij clubritten op de dinsdag en zaterdag. Daarvoor moet het vertrouwen volledig terug zijn, daar twijfel ik niet aan.

Traditioneel op de derde zaterdag van juni organiseren wij de Hel van Ede-Wageningen. Vorig jaar kon de tocht geen doorgang vinden door lang aanhoudende droogte. Deze keer was het weer prima. Op vrijdag waren er al 545 voorinschrijvingen. Dit schiep de verwachting dat met alle daginschrijvers er in totaal 750-800 deelnemers zouden zijn. Echter het totaal kwam uit op 587 deelnemers. Voorwaar niet gek, maar wel opvallend dat er (deze keer?) nauwelijks daginschrijvers waren. Hopen dat dit geen trend wordt.

In mijn vorige openingscolumns heb ik kort aandacht besteed aan mijn andere grote hobby: stripboeken lezen. Ik heb besloten om dat erin te houden. Omdat ik wat minder fiets heb ik nu wat meer tijd om een goed stripboek te lezen. Tip van de voorzitter is ‘Zoé Carrington’ van Jim. Een extra dikke start (96 pagina's) van een nieuw verhaal in twee delen. Het gaat, zoals vaker bij Jim, over ex-vriendinnen en speelt zich af in Londen. Drie (Franse) vrienden die ooit een poging hebben gewaagd te studeren in Londen, maar uiteindelijk onverrichter zake teruggekeerd naar Frankrijk. En dan 10 jaar verder, zijn ze alles vergeten. Alles? Behalve Zoé Carrington. Hoe loopt dit af? Grote nadeel van tweeluiken, waarbij deel 2 nog moet verschijnen.

Graag tot ziens in het clubhuis, maar voorlopig niet op de fiets.

Joost Verburg

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

Fietsen bij TCW (weg & MTB)

WEGGROEPEN ZATERDAG

Van maart t/m oktober, vertrek 9.00 uur

Groep	*Gemiddelde*	*Afstand*	*Wegkapitein*
A	32-36 km/uur	150 km	Roel van den Meiracker/ William Schraa
B	30-32 km/uur	150 km	Robert van Loghem
C	28-30 km/uur	130 km	Ronald Brussen
D	26-28 km/uur	120 km	Bert Dekker/Moniek Verbeek
E	23-25 km/uur	120 km	Michèle Gimbrère
F	22-24 km/uur	100 km	in overleg
G	18-20 km/uur	60 km	Fred Metselaar

Van november t/m februari, vertrek 10.00 uur

Het grootste deel van de wegfietsers gaat in de winter met de MTB of crossfiets het bos in. Maar er blijven leden op de weg actief.

Groep	*Gemiddelde*	*Afstand*	*Wegkapitein*
C	28-30 km/uur	120 km	Willem de Visser
C	28-30 km/uur	85 km	Jeroen Ebskamp (routecoördinator)

WEGGROEPEN 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*	*Wegkapitein*
A	35-40 km/uur	William Schraa
B	30-32 km/uur	Tamara Bergstra/Jeroen de Pagter

Het hele jaar door, vertrek 19.00 uur:

C	28-30 km/uur	Frank Fiselier (ad interim)

WINTERWEGFIETSEN OP DINSDAG

oktober t/m maart, vertrek 19.00 uur bij rotonde Diedenweg-Hollandseweg Diedenweg - Hollandseweg.

Groep	*Gemiddelde*	*Afstand*	*Wegkapitein*
B	30-34 km/uur	55-60 km	Tamara Bergstra

MTB-GROEPEN ZATERDAG

jaarrond, vertrek 9.00 uur

Groep	Gemiddelde	Afstand	Boskapitein
A	22-24 km/uur	75 km	André Brand
B	20-22 km/uur	60 km	Jeroen Roelofs
C	6-18 km/uur	40 km	Ingrid Verbaarschot

OVERIG

- Virtueel op Zwift. november- februari, dinsdag 19:3, 30-35 km/uur, 45 km, Marco Arts. Om mee te fietsen, volg Marco Arts op Zwift
- Gravel, ad hoc, 20-25 km/uur, 120 km Frank Fiselier

Clubritten in Cyql app

Alle clubritten worden door de kapiteins in de Cyql app gezet. Daar kun je je aanmelden voor de rit, en kun je ook de GPX ophalen voor je navigatie.
De Cyql app kun je ophalen uit de Google Play Store of de App Store. Na installatie kun je je via onderstaande QR-code of met code WZZPBRFF koppelen aan TCW.

Van de ledenadministratie

Op 2 juni is ons lid Herman Savenije op 71-jarige leeftijd overleden aan de gevolgen van longkanker. Wij wensen zijn familie, vrienden en fietsmaatjes veel sterkte met dit verlies.

Ledenbestand: mutaties vanaf 1 april

Nieuwe leden:

Froukje Boonstra
Noël Diepens
Frank van Geesink
Jeroen Zwetsloot-Findenegg
Robert van de Ven
René Vrösch
Rik Winsemius

Opgezegd:

Per 31/8/24:
Laurens Baljet
Evert Jan Dijk
Gijs van der Logt
Sylvester van Veldhuijsen
Wilco Weijman

Verhuisd:

Timbert Lysen

Michèle Gimbrère,
ledenadministratie

Commissies TCW

mcelmodje@hotmail.com**Toercommissie**
Contactpersoon José Heeres

Leden:
Jos Bakker (weg),
Pieter Gussenhoven (MTB),

Johnny Vogel (weg)

Vierdaagsecommissie
Contactpersoon Ronald Brussen

Leden:
Ben Huiskamp,
Menno Bartlema

Beheer
Contactpersoon/cöordinator/verhuur clubhuis:
Peter Stokvisch, beheer@tcw79.nl
Inkoop: Cees van Nieuwenhuijsen

Activiteitencommissie
Contactpersoon Cisca Noy,
Leden: Berrie Ruijling, Wim Overdijkink,
Cees van Nieuwenhuijsen, Marijke van de Berg

Kledingcommissie
René Steegh
Evert Kolet
Marieke Cuperus

Lustrumtochtcommissie
Contactpersoon Liesbeth van Agt

Leden:
Menno Bartlema
Roel van den Meiracker
Arnold Winkel

Vertrouwenspersonen
Berrie Ruyling
Pieternel Geurts

Activiteitenkalender

zaterdag 24 augustus	8.00-10.00 uur	Germaniatocht	Clubhuis
zaterdag 7 september		Barbecue	Clubhuis
dinsdag 1 oktober	23.59 uur	Deadline Derajeur	derajeur@tcw79.nl

Uitslag Enquête Activiteitencommissie

Er hebben 17 leden de enquête ingevuld waarvoor dank. Echter geen aantal waar we iets mee kunnen. Dat doet ons vermoeden dat naast het fietsen, en de derde helft in ons Clubhuis er weinig animo is voor andere bezigheden via TCW. We weten dat oa De BBQ en de wijn en bierproef avonden, en een Pubquiz, wel gewaardeerd worden. Dat gaf het merendeel van de invullers ook aan. De BBQ staat al op de agenda en daar lees je hieronder meer.

Wat we naast de BBQ nog verder organiseren horen en zien jullie vanzelf . Het zal zeker geen volle agenda worden, daar is duidelijk geen behoefte aan en dat is prima.

De activiteitencommissie

Afsluiting Lustrumjaar met een

GROENe BBQ

En leuke activiteiten

Voor alle leden, uiteraard met partners.

Het 46ste levensjaar van TCW is op 1 september begonnen. Maar we sluiten het 45ste lustrumjaar op 7 september af met een gezellige Groene BBQ, feestelijk aangekleed met voor elk wat wils. Misschien iets anders dan je gewend bent, maar zeker niet minder lekker. Uiteraard ontbreekt het lekkere vlees van slagerij Elings niet, maar we zullen zeker ook de groenten en ander lekkers niet vergeten.

Daarnaast maken we er een gezellig feestje van met wat leuke elementen die zeker sfeerverhogend zullen zijn. Hoe dat er precies uitziet, blijft nog een verrassing.

We hopen op een grote opkomst en vragen jullie je om je in te schrijven. Dat kan via de lijst op het prikbord in het clubhuis of via de mail De kosten € 10,00 inclusief 1 consumptiebon.

Lustrumtocht naar de Mont Ventoux

Dat de lustrumtocht tot de verbeelding spreekt, wisten we al. Maar dat hij ook tot schrijven noodt, daar is de redactie inmiddels achter gekomen. Vier stukken hebben ons bereikt, die we zo veel mogelijk proberen te plaatsen. Want zeg nou zelf, over zo'n tocht raak je niet snel uitgepraat!

B-groep

Als eerste kunnen we beginnen te vertellen dat het een mega mooie en uitdagende tocht was. Veel kilometers, veel zweet, hier en daar een traan en zeker afzien. Met onze gezellige en gemêleerde gezelschap was het een super avontuur. Kortom, genoeg om elk lid even door te nemen. De namen bedenken jullie er zelf maar bij.

De Kogel

Wat een afdaler, klimmen misschien een stuk minder, maar geef hem een rechte, kromme of zelfs bochtige weg die afliep en hij vloog! Met zijn uitermate goede aerodynamica voor de afdaling en zijn ultieme positie op de fiets kon niemand hem volgen en dus restte hem niets anders dan op de meute wachten in het dal.

De oversteker

Ons na 1 dag al in de steek laten, omdat je met Annemiek wil fietsen. Och iedereen mag zijn keuzes maken.

De apotheker

De 'ik klaag niet, maar pak een pilletje' man die altijd op zoek was naar de volgende apotheek. Vanuit ons oogpunt werkte z'n pilletjes ongeveer een uurtje. Eerst een uur tempo op kop, gevolgd door een stuk afzien in het laatste wiel. Toch maar eens navragen welke kleur pilletje het beste werkte.

De familieman

Wat knap om ons een paar dagen op sleeptouw te nemen voordat de roep van een broer harder werd dan de verplichting naar de groep. Heel begrijpelijk en super mooi om zo'n tocht met familie te kunnen maken. Begrijpelijk dat de overstap gemaakt werd. Dank voor het goede kopwerk de eerste dagen en je belangstelling de dagen erna!

MovLab
Empowering Your Performance

Fietsers die hun prestatie willen verbeteren gaan vaak meer en harder trainen. Vaak is meer trainen echter niet de sleutel tot succes. Slimmer trainen is dat wel! Als je slim wilt trainen is een goede intensiteitsverdeling essentieel, of wel de tijd die je in de verschillende intensiteiten of trainingszones traint.

Bezoek onze website voor het maken van een afspraak of voor meer informatie over de inspanningstest.

MovLab
Plataanlaan 1
6708 PT
Wageningen
E: info@movlab.nl
W: www.movlab.nl

Der Alte
Onze senior, onze nestor en onze steady factor. Niet klagen, niet zeuren en rustig in het wiel blijven hangen. Onze steun en toeverlaat.

De rondemiss
De enige dame van ons gezelschap, make-up mee, oogschaduw op en wielerbril op. Ok, dus of ze ook werkelijk make-up op had kunnen we u niet vertellen met zo'n bril ervoor. Een klim boven de 5% ging meestal iets te hard, dus een paar dagen bij de C was verstandig. Het was leuk om iemand naar boven te kunnen duwen, zeker als daarmee de mannen voor ons zich er over verbazen dat ze er zo werden afgereden, of misschien kon ze sprinten omdat ze ook erg graag naar de lunch wilde. De zuchten en blikken van de mannen was onvergetelijk!

De hupser
De eerste paar dagen nog niet zo veel waard door veel stress op het werk, maar daarna een zekere factor op kop. Elke keer totdat het lichaam ging hupsen, het lichaam gaat dan schokken, dan wisten we dat de kopbeurt weer voorbij was. Wel een super grote rug om achter te schuilen.

De terugkomer
Bijna elke klim rij je hem kwijt, bijna elke klim komt hij terug. Te stijl is niets voor hem, maar iets vlakker was echt zijn terrein. Samen sprintend de berg omhoog, wat heerlijk om de uitdaging aan te gaan. De laatste berg slechts 9 seconden verschil op de klok. Over 5 jaar een herkansing, die uitdaging staat vast!

De kletsmajoor
Wat een vervelende vent op een klim. Doet net of de weg niet omhoog gaat, blijft lachen en speelt met de natuurwetten. Dan vooral is hij niet stil, ook al vindt niemand het dan leuk, hij kletst de oren van je kop, net als je dat niet wil. Je ziet af, je verzuurt en hoort gelach in je oor. Maar goed, bijna elke klim was hij wel als eerste boven en waar nodig werd kopwerk niet geschuwd. Vooruit, klets dan maar verder, lach af en toe, als je daarna de groep maar thuis brengt vinden we veel goed.

De aanhaker
Onze tweede dame die een keertje gas wilde geven. Dank voor je complimenten en het genieten van het meefietsen. Je was een gezellige aanvulling!

De mustang
Met wapperende haren zijn kudde voortslepend op weg naar de stal. Onvermoeibaar op kop, haren los, schoenen vast. Nooit een trap te weinig en aandacht voor anderen in de gorep. Super dat je er bij was die paar dagen. Het hielp ons enorm! Je energie opmaken was heerlijk!

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

Gazelle
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

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

Bakkerij Stroop

Irenestraat 54
Wageningen
0317 41 24 85

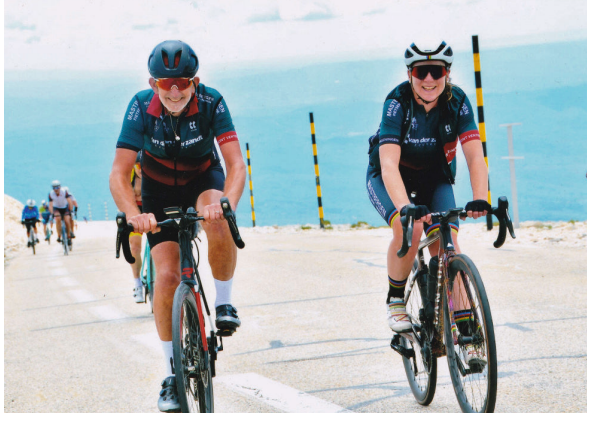
Ambachtelijk gebakken brood
Ook voor uw biologisch brood

Een tocht om lang over na te praten

Als jonge oudere (70) heb ik vijf jaar uitgekeken naar de 9de jubileumtocht "45 jaar TCW". De zevende naar Mont Aigoual in 2014 ging goed maar helaas moest ik de 8ste tocht naar de Alpe D'Huez in 2019 opgeven. Deze jubileumtocht van 2024 was andere koek, een zeer zware tocht zo werd door Menno voorspeld.

De eerste drie dagen reed ik goed, ook heuvel op geen problemen. De weersomstandigheden waren allesbehalve ideaal, lopende de week werd het gelukkig wel beter. Te veel koffie en cola op de maandag, in combinatie met het verloop van de dag, was er de oorzaak van dat ik in de namiddag last kreeg van atriumfibrilleren. Dit is een veelvoorkomende hartritmestoornis waarbij de hartslag onregelmatig en meestal te hoog is maar niet levensbedreigend. Normaliter lost dit zich snel op met een pilletje, behalve deze keer. De power liep uit de benen en er moest in de namiddag bij pittige klimmetjes op mij gewacht worden. En wat ik deze dag niet kon gebruiken was de afsluiting met de Mur de Langres met stukken van 12 – 13%. Ik was blij dat een stukje lopen hier geen schande was. Tot 10% kon ik nog blijven fietsen op mijn lichtste verzet.

De dinsdag naar Langres ging het prima zolang het stijgingspercentage niet boven de 2 tot 4 % kwam. Daarboven begon het weer te rommelen in de boezem. Dit had tot gevolg dat het melkzuur zich ophoopt in mijn benen, de spieren raken dan snel vermoeid en de kracht verdwijnt als sneeuw voor de zon. De eerste koffiestop haalde ik met dank aan Ben Huiskamp. Afstappen was geen optie en ik besloot in overleg met onze wegkapitein Ronald Bussen over te stappen naar de groep van Michèle Gimbrére. Dit werd mijn redding omdat er in deze groep veel constanter werd gereden en ik de tijd kreeg om de heuvels op te komen samen met Jan Cordewener, die ook weet wat atrium/boezemfibrilleren is. We werden "boezemvrienden". Er volgden vier mooie, maar ook pittige dagen en ik was verheugd toen de Mont Ventoux aan de horizon verscheen. In oktober 2023 ben ik die puist nog drie keer opgereden waarvan twee keer op één dag vanuit Malaucène en Bedoin. Nu werd het een eenzame zware lange tocht naar boven. Maar boven komen, zou ik! In de aanloop naar Col de Madeleine moest ik lossen. Het was geweldig mooi weer met een briesje. Afspraak was dat de groep zou doorfietsen. Het werd een soloklim, non stop van 21 kilometer naar de top van de Mont Ventoux. Met nog 680 meter te gaan werd ik ingehaald door Annemiek van Vleuten, ze keek even achterom en haalde de power van de pedalen.



Deze foto werd mijn kroon op de 9de jubileumtocht van TCW.

Samen hebben we een stukje gereden en gekletst over hoe het ging en hoe leuk Annemiek het had gehad bij de fietsenmaker in Beaume de Venise waar ook een trotse burgemeester aanwezig was. Vlak voor één van de laatste bochten was daar de fotograaf en 1 ½ week later viel er een enveloppe met mijn grootste cadeau van deze tocht op de mat, 3 mooie foto's samen met Annemiek van Vleuten. Op de foto's zie je gelukkig niet hoe zwaar ik het had. Na het passeren van de fotograaf zei Annemiek: "kom op in mijn wiel nog 580 meter". Tien meter verder zette ik een voetje aan de grond en zag Annemiek in een mooie tred naar boven gaan. Het is niet te beschrijven hoe blij ik was toen ik over de streep kwam. Voor mij een emotioneel momentje.

Rudolf Barkhuijsen

Nawoord van de redactie:
Bark was zó onder de indruk van deze belevenis, dat hij de tel is kwijtgeraakt van de lustrumtochten. De eerste keer, naar de Alpe d'Huez, was bij het vijfentwintigjarig bestaan van de club. Daarna volgden de Mont Ventoux, de Mont Aiguial en nogmaals de Alpe d'Huez. De tocht van dit jaar naar de Mont Ventoux was dus de vijfde jubileumtocht.

Lustrumtocht naar Mont Ventoux: 1300 kilometer genieten
en 21 zeker niet

De vijfde lustrumtocht zit er al een tijdje op. We beleefden veel tijdens de ruim 1300 kilometer tussen Wageningen en de Mont Ventoux. Vaak was het genieten, soms ook niet. Mijn ervaringen op de 21 kilometer die me minder bevielen, gelardeerd met ervaringen van de andere deelnemers

Het gaat beginnen. Hiervoor hebben we bijna 1300 kilometer gefietst sinds het vertrek op 17 mei uit Wageningen. De Mont Ventoux is gereed om ons te ontvangen. De Kale Berg lijkt ons gunstig gestemd met een lekker zonnetje en niet te veel wind. Ik heb er zin in. De vorm is goed en het wordt vast een mooie afsluiting van deze lustrumtocht.

Dag 1 (Wageningen-Valkenburg, groep 1)
Na de geweldige toespraak en zegeningen van Pastoor Berrie gingen we op weg. Al na een paar km misten we onze Frans! Hij bleek in gevecht geweest te zijn met zijn lustrumshirt; de rits was kapot. Tot en met de lunch was het weer (en de sfeer) goed. We genoten van de mooie (o.a Peel)landschappen De laatste 30 kilometer begon het helaas te regenen. Echt lekke bandenweer. En ja hoor Peter Zock had lek. Druipnat maar gelukkig kwamen we aan in Valkenburg.

Niet over de kop rijden op het eerste vlakke stuk. Dat was mijn strategie. Na de flauwe bocht naar links begint het licht te stijgen. Mijn terrein, denk ik nog vol goede hoop. Langzaam rij ik weg bij mijn makkers: Frank Fiselier, Jan-Eise Vuist en Peter van Campenhout, de nestor van het peloton.

Dag 2 (Valkenburg-Bouillon, groep 2}
Na enkele kilometers blijkt dat de regenbui van gisteren zo hevig is geweest dat akkers en stroompjes blank staan. In de Voerstreek is het helemaal bar en boos, de regen heeft hier complete straten overspoeld en het wegdek ligt bezaaid met stenen en kuien. Het is treurig om te

grens met het bos. Nog steeds vol goede moed rij ik het bos in. Vrijwel onmiddellijk komt Frank voorbij. Ik laat me niet gek maken. Die pak ik nog wel terug.

Dag 3 (Bouillon-Pont-à-Mousson, groep 3)
De dag begint met een vervelende mededeling. Twee deelnemers gaan naar huis: Joost Verburg heeft gisteren een onregelmatige/hoge hartslag gehad en ook vanmorgen is zijn hartslag te hoog. Wim Overdijkink had veel moeite met de klimmen en heeft niet het vertrouwen dat het vandaag beter gaat. Na een mooi stuk van ruim 70 km komen we bij de lunch. Zoals altijd weer uitstekend verzorgd door Liesbeth en Peter! Brood, yoghurt, lekker beleg, drankjes, fantastisch geregeld. Daarna is nog maar 65 kilometer. Weer in een voortdurend glooiend landschap met op het eind twee venijnige klimmen. Maar dan suizen we Pont-à-Mousson binnen om te eindigen in een prachtige abdij annex hotel. Wat willen we nog meer?

Waar Frank zonder woorden passeert, stelt Jan-Eise een eindje verder in het bos zelfs een vraag. Of ik nog bijzondere vogeltjes heb gezien. Het antwoord is nee. Ook niet gehoord trouwens. Weer denk ik hem later wel weer in te halen. Een correcte gedachte, zo blijkt later. En ja, daar kwam ook Peter. Of ik wel genoeg dronk. Nu is het antwoord ja. En wederom zie ik mezelf hem ook wel weer pakken.
Dag 4 (Pont-à-Mousson-Langres, groep 4)
Ontbijt in een klooster, of onze inzegening voortgezet werd, met keurige broodjes en verzorging. Er hing een opperbeste sfeer bij iedereen. Veel kort/kort te bekennen en de zonnebrillen vlogen in het rond. Uit de start direct de brug over, heel veel water te zien in de Moezel. Hopelijk zien we niet nog meer water erbij komen. Voor de buitengenieters was er super veel te zien in de uitgestrekte velden van Noord-Frankrijk. De leeuwerikjes en wouwen vlogen over, met de orchideeën in de berm erbij. Het tweede deel gezellig peddelen door het Frans vlakke land met hier en daar een inspanning. Iedereen op het gemak naar boven en beneden, wachtend op de Muur van Langres.

Langzaam wordt het stil in het bos. Af en toe passeert een fietser of schiet erheen naar beneden voorbij. Mijn tempo is constant, maar het mag de naam tempo eigenlijk niet hebben. Bijna kruipend tikken de hoogtemeters weg. En om de vraag van Jan-Eise te beantwoorden, menig koekoek zingt zijn lied. Het vrolijkt me niet echt op. Er lijkt geen eind aan het bos te komen. En al helemaal niet aan het steil oplopen van de weg. Chalet Rénard komt maar niet dichterbij.

Dag 5 (Langres-Meursault, groep 5)
De route van vandaag brengt ons naar de lekkere wijntjes, dus wat om naar uit te kijken. Iedereen heeft er weer zin en als de fietsenmaker uitgeklust is met alle fietsen kunnen we op pad. We dalen de stad uit om aan de vele klimmetjes van deze dag te beginnen. Na kilometers langs het Canal de Bourgogne steken we het over en klimmen meteen naar de hoogste top van vandaag op bijna 600 meter. Na de afdaling en een klein opwippertje komen we aan in Meursault waar het hotel een beetje Amerikaans aandoet. Douchen, schoenen en kleding te drogen hangen en snel naar het terras voor een witte Meursault zoals aangeraden in het routeboek.

Af en toe passeert er een andere fietser. Soms een paar tegelijk. En heel soms krijgt de moraal een kleine opleving als er iemand zijn fiets even aan de kant parkeert. Of misschien zelfs wel definitief. Maar dat maakt voor mijn lijdensweg natuurlijk helemaal niets uit. Twee maal ontwaar ik Jan-Eise langs de kant. Twee keer denk ik hem dan nu wel te pakken te hebben. Maar net als Peter en Frank zie ik hem pas boven terug.
D*ag 6 (Meursault-Sarcey, groep 6)*
Het komt regelmatig voor dat iemand lek rijdt en dat is dan met vereende krachten weer snel verholpen. Maar deze keer hadden we een speciale lekrijder, namelijk Els! Ze had een stoeprand geraakt, en dat betekende dat er een garage opgezocht moest worden. Die was gelukkig vlakbij, dus in haar beste Frans kon Els de garagehouder aan hetwerk zetten om twee nieuwe banden te monteren. Voor vertrek had ze ook nog aan menigeen beloofd om fietsbenodigdheden te halen bij de plaatselijke Decatlon. Dus dat moest ook nog gebeuren en dat betekende dat ze net op tijd bij de lunchbus arriveerde om daar vast te stellen dat bijna 60 hongerige fietsers weinig overlaten van de aanwezige voorraad. Gelukkig kon nog een redelijke lunch bij elkaar geschraapt worden.

Op de een of andere manier eindigt het bos dan toch. Chalet Reynard ligt er uitnodigend bij, maar daar ga ik natuurlijk niet afstappen. Denk ik. Omdat ik wel wat energie kan gebruiken, pak ik een gelletje. Iets wat ik in geen jaren heb gedaan. Zelfs het opendraaien daarvan is te moeilijk vandaag. Dus stop ik toch even om dat rustig te doen. Kan ik het tubetje na lediging ook meteen netjes in de afvalbak gooien.
Nog een kilometer of zeven. Het eerste stukje is niet het zwaarste, weet ik van vorige keren. Veel maakt het niet uit. De snelheid is eruit en komt niet meer terug. Steeds meer fietsers halen me in en ook diverse TCW'ers. Soms groet ik nog terug, maar ook dat wordt minder naarmate de top toch langzaam maar zeker nadert. Vlak daarvoor komen Jeroen de Pagter en Gerwin Koopmans voorbij, inclusief vriendelijke groet. Volgens het duo kijk ik slechts met een vuile blik terug.

Dag 7 (Sarcey-Tournon-sur-Rhone, groep 1)
Terwijl hij door de A-groep werd ingehaald werd hij in volle koers getrakteerd op een luidkeels gezongen 'Lang zal hij leven'. Het gaat over mijn eigen verjaardag. Het zingen hield niet op.
Maar natuurlijk was er deze dag meer te doen. Er moest gefietst worden. Zoals gebruikelijk licht glooiend, met vrij snel na de start een lange klim. Daarvan kregen we er later nog twee van een tiental kilometers. Gelukkig voor de jarige waren ze niet te steil, zodat hij zijn goede benen nog een beetje kon tonen. Wat het wel zwaar maakte, was het weer. Het maakte niet uit of je de kortere route langs de rivier nam of die andere door de heuvels. Ook deze dag sloeg de regen onverbiddelijk toe, wat met name de afdalingen minder aangenaam maakte dan je normaal zou denken.

Maar daar lonkt de top. Nog een hupje en hoe kapot, zwak of slecht in vorm ook: dat kan ik altijd. Met een bijna verbazingwekkend sprintje rij ik op de streep af. En zowaar, ik haal nog een flinke handvol fietsers in. Hè, hè. Dat viel niet mee, denk ik even later. Gelukkig geen enorme pijn in de benen, zoals een jaar geleden. Maar dat kan ook haast niet anders als je zo langzaam fietst.

Dag 8 (Tournon-sur-Rhone-Vaison-la-Romaine, verslag ontbreekt)
Dag 9 (Vaison-la-Romaine-Mont Ventoux, groep 3
De dag van de grande finale is aangebroken. De tijd van vogeltjes kijken, koffie met gebak en de lekkere lunch van Lies is voorbij. Het echte werk komt eraan. Het spektakelstuk ligt op ons te wachten en stiekem worden we nerveuzer. Remblokjes nog een laatste keer controleren, bidons bijna vergeten….
En dan beginnen we aan de klim met een klimprofiel dat er heel anders uitziet als de afgelopen dagen. Ieder pakt zijn eigen ritme en focus. En het is gelukt! Iedereen is boven gekomen. Ieder op zijn eigen manier, eigen tempo en eigen emoties en gedachten.

Het hoogtepunt van de tocht is dat prestatief dus duidelijk niet voor mij. Gelukkig keert het goede gevoel van de rest van de lustrumtocht weer snel terug in de heerlijke afdaling naar Sault, het verblijf op het terras aldaar en de passage van de Gorge de la Nesque. Ik besluit dat het toch een hele mooie lustrumtocht is geweest. IJs en weder dienende over vijf jaar nog een keer.

Arnold Winkel

L'Aindinoise

Hoewel dit voorjaar in het teken stond van de voorbereidingen op en de uitvoering van de lustrumtocht naar de Mont Ventoux, was er gelukkig ook nog ruimte voor wat andere fietsactiviteiten. Na de laatste check van de routes en de hotels en het maken van de nog ontbrekende afspraken voor koffiestops, lunches en avondeten hadden Liesbeth en ik op de terugweg naar Wageningen zowaar nog tijd voor een korte stop in Belley, in het zuiden van het departement Ain. We zijn daar vaak langsgereden als we uit de Alpen kwamen en op weg waren naar huis, maar waren er nog nooit gestopt voor een bezoekje. Dat viel niet tegen!

Aanleiding was natuurlijk weer een cyclosportieve, de Aindinoise. Naar verwachting een vrij kleine cyclo die voor de 4e keer georganiseerd werd met als hoogtepunt de beklimming van de Grand Colombier, het zuidelijkste punt van de Jura. Deze mythische beklimming zullen sommige clubleden zich nog wel herinneren uit de allereerste lustrumtocht in 2004 naar de Alpe d'Huez. Vanuit

Bellegarde was deze klim toen onderdeel van een pittig bonuslusje in de een na laatste etappe, eerst over de Col de Biche en daarna vanuit Virieu-le-Petit via de steilste kant omhoog naar de top van de Grand Colombier op 1.502 meter. Wie daar toen mee is geweest kan zich vast nog wel het prachtige uitzicht op de Mont Blanc voor de geest halen.

Terug naar de cyclo. Vanwege het mooie weer en aantrekkelijke parcours was deze inmiddels niet zo klein meer als verwacht. In totaal staan er op 9 mei meer dan 850 deelnemers aan de start. De langste variant is een kort parcours van 111 km met daarin wel ruim 2.691 hoogtemeters; kort en intensief dus. Vanuit Belley dient zich na 12 km de eerste serieuze klim aan: de cote de Thézillieu (ook wel Col du Ballon) vanuit Virieu-le-Grand, 12 km klimmen met gemiddeld 6%, daarna volgen de Col de la Rochette (5 km gemiddeld 5,5%) en de Col de Richemond (6,5 km gemiddeld 5,5%) alvorens vanuit Virieu-le-Petit de Grand Colombier beklommen moet worden.

Degenen die indertijd mee zijn gegaan op het bonuslusje kunnen zich ongetwijfeld herinneren wat ze in de beklimming van die kant voorgeschoteld kregen: de eerste 4 km zijn gemiddeld 12% met stukken tot meer dan 19%.

Daarna kom je bij op de weg vanuit Lochieu en vlakt de klim af naar gemiddeld 9%. De laatste kilometer is met meer dan 10% een mooie uitsmijter. Normaal is dit al geen pretje, maar met de Ventoux van eergisteren nog in de benen en een verzet dat niet lichter kan dan 34-25, een onaangenaam zware opgave; een 34-30 was toch wel op zijn plaats geweest.

Eerdere edities finishten boven op de top. Dat is toch wel het mooiste en bovendien verstandig. Nu stond er eerst de snelle, technische en daarmee gevaarlijke afdaling naar Culoz op het programma om dan nog 25 km uit te bollen naar Belley. Ietwat vermoeid afdalen van de Grand Colombier is geen pretje. Ook aan de kant van Culoz zitten er steile stukken in waardoor de snelheid hoog wordt en iets verder in de afdaling krijg je dan een stel scherpe haarspeldbochtjes. Niet gek dat in de 2e bocht al twee renners de bocht niet hebben kunnen houden. Als ik langskom, komt net een van die twee uit de bosjes kruipen.

De laatste opwippertjes doen flink pijn en ik ben bl©ij als ik na 4 uur en 6 minuten in Belley over de streep kom, vlak voor de 1e vrouw, de Zwitserse Meredith Byrne. En zowaar als snelste 60-plusser. Genoeg tijd om nog even naar het hotel te gaan en om te kleden. De prijsuitreiking gaat soepel en snel; alleen de winnaars van de diverse categorieën worden naar voren gehaald voor een foto met een lokale onnozele en een flesje Bugey. Dat komt goed uit want we willen die dag nog een flink stukje rijden op weg naar het natte thuisland.

Meer info: www.aindinoise.com

Menno Bartlema

Opwippertjes op Mallorca

Op het moment dat je dit leest is de Lustrumtocht naar de Mont Ventoux al verleden tijd, maar in de aanloop naar dit evenement ontstond in het najaar van 2023 het idee om met een aantal TCW-ers (voornamelijk TCW-C) een trainingskamp te beleggen op Mallorca, zodat we tijdens de Lustrumtocht goed voor de dag konden komen. Nadat de groep was samengesteld nam Frank begin januari de taak op zich op dit geheel te organiseren en heel voortvarend waren al gauw de hotelkamers in Port de Pollença, de vlucht en de huurfietsen geboekt. Op 15 mei reisden Frank, Ronald, Jan, Rein, René, Herman, Mara, Joost, Geurt, Michaël, Nico, Sjors en ondergetekende via vliegveld Weeze naar Mallorca. De reis van het luchthavengebouw naar het vliegtuig (+/- 100 meter) moest met de bus afgelegd worden, en daar werden we overvallen door stormachtige wind en een hoosbui. Gelukkig konden we toch opstijgen.

Voordat we ook maar een meter gefietst hadden werd de onderlinge kameraadschap al op de proef gesteld doordat we gehuisvest werden in wel erg knusse kamertjes. Bij mijn weten hebben we deze proef allemaal goed doorstaan, en ik mocht me gelukkig prijzen met Rein als gezellige kamergenoot.

Frank had ook gezorgd voor de in deze week te rijden routes. Op de eerste fietsdag stond meteen de klim vanuit Sa Calobra op het menu; een van de zwaarste, maar ook een van de mooiste beklimmingen op het eiland. Vanuit de prachtige baai van Sa Calobra slingert de weg met vele mooie uitzichten omhoog naar de Coll dels Reis. Foto's van deze klim ontbreken op geen enkele folder over het eiland. Als opwarmertje moest eerst nog even de Coll de Femenia beklommen worden. Na wat 'opwippertjes' kon vervolgens de afdaling naar Sa Calobra aangevangen worden, om vervolgens via dezelfde weg terug te klimmen. De groep viel tijdens die 'opwippertjes' enigszins uit elkaar en dat was een mooie aanleiding om de afspraken over het bij elkaar houden van de groep weer enigszins aan te scherpen. Herman had last van wat gezondheidsproblemen, en had het zwaar deze dag.

De tweede dag stond een wat eenvoudiger rit op het programma, in ieder geval qua hoogtemeters. De eerste kilometers langs de kust zorgden ervoor dat de groep gesplitst werd. Na een rit door het vlakke land werd de korte maar steile heuvel naar het klooster van Santa Magdalena beklommen, om vervolgens via de Coll de sa Batalla toch weer het bergachtige noorden van het eiland op te zoeken. Tijdens de koffie heeft Joost zijn ruim aanwezige podiumkunsten vertoond. Dezelfde 'opwippertjes' maar dan in omgekeerde richting zorgen opnieuw voor wat gaten in de groep, en Jan en ondergetekende sloten de rijen in de valsplat afdaling terug naar Pollença. De omstandigheden waren inmiddels, geheel tegen het gebruikelijke weer op Mallorca in, behoorlijk nat geworden.

De koninginnenrit werd op de derde dag verreden, met als hoogtepunt de lunch in het mooie centrum van Sóller, en als hoogste punt de hoogste beklimming van het eiland; de Puig Major. De start van de rit was wederom erg nat, wat Joost deed besluiten om rechtsomkeert te maken richting hotel. Gelukkig brak vervolgens toch nog de zon door. De koffie met gebak werd genoten in het niet al te bruisende Orient, en via de Coll de Sóller kwamen we terecht in de gelijknamige mooie plaats met het mooie en gezellige centrum. Het

hervatten van de rit was een beetje ingewikkeld omdat onze GPS-apparaatjes op verschillende manieren omgaan met het terugkeren naar de oorspronkelijke route. Dat fietsers toch ook wel een beetje een eigenwijs volkje zijn, werd hier nog maar eens bewezen. Maar toen we weer compleet waren kon dan toch de Puig Major beklommen worden. Of het door prille liefde veroorzaakte bewijsdrang komt weet ik niet, maar net als bij de vele andere beklimmingen kwam ook hier Geurt weer als eerste boven. Wat ook opviel was dat good-old Jan zich bij elke klim verbeterde, wat het nodige beloofde voor de volgende dag en daarna de Lustrumtocht! Na een volledige werkdag werd de rit rond half 8 beëindigd met 138 km en 2424 hoogtemeters op de tellers!
De laatste fietsdag werden we eindelijk getrakteerd op weersomstandigheden die enigszins horen bij een eiland als Mallorca. Het werd een prachtige rit waarbij de grillige kust van Mallorca van vele kanten bewonderd kon worden. Als eerste koersten we naar de uiterste noord-oost-punt van het eiland, de Cap Formentor. Korte klimmetjes en afdalingen (althans vergeleken met de afgelopen dagen) brachten ons naar de druk bezochte vuurtoren. De grilligheid van het landschap en daarmee de grilligheid van de wind veroorzaakte helaas een valpartij van Sjors in een afdaling, met als gevolg een lekke band, een zere schouder en een beschadigde fiets. Gelukkig kon Sjors de rit wel afmaken. Vervolgens reden we naar de prachtige Cala san Vincenç, waar we aan de koffie met gebak konden. Hier hadden Geurt en Jan een wategevecht wat onbeslist eindigde. Ook kon Jan zijn niet-geringe charmes en dito bandenwisselkunsten hier vertonen aan de op het terras aanwezige jongedames. Het vervolg van de rit door het redelijk vlakke kustgebied werd nog verrassenderwijs onderbroken door een MTB-pad dwars door een natuurgebied. Er waren onder de fietsers grote verschillen in waardering voor deze verrassing. Als klap op de vuurpijl, en als kleine voorbereiding op de beklimming van de Mont Ventoux, beklommen we de Ermita de la Victoria, een steile klim van een procentje of 10.

De hele week is besproken of we op zaterdagochtend ook nog een rondje zouden fietsen. Maar het was mooi geweest! Met een zonnige wandeling over de boulevard van Port de Pollença werd deze trip beëindigd.
Het waren mooie dagen daar op het prachtige Mallorca, het is echt een perfect fietseiland waar dan ook massaal gebruik van gemaakt wordt. Behalve gefietst is er veel gelachen, gegeten, gedronken en geouwehoerd. De dinsdag na thuiskomst mocht ik ook nog eens ervaren dat deze trip goed is geweest voor de beentjes, en daarmee voor het vertrouwen in de goede afloop van de Lustrumtocht.

Namens iedereen die mee is geweest hierbij nogmaals een woord van grote dank aan Frank, die dit alles perfect georganiseerd heeft. Wat wel een uitdaging is als je met een stel eigenwijze oude rotten op stap gaat.

Sjef van Baast

Super gezellige Hel van Ede Wageningen

De organisatie mag trots zijn. Het was gezellig en alles was goed geregeld.

We hoorden veel mooie verhalen op het plein en mensen die zeker weer terug willen komen. Mooi ook dat er zo veel vrijwilligers op de been waren om dit waar te maken. Het bestuur zal ze dankbaar zijn.
Bijzonder was het dat Roel Peerenboom zijn winkel had gesloten om met zijn medewerkers de tocht te fietsen.
Het weer was natuurlijk geweldig na al die dagen van regen en wind. Zelf heb ik ook nog een leuk rondje kunnen fietsen met Gerrie en Liesbeth.
We hebben een leuke club waar we hoop ik nog veel plezier zullen beleven.

Cisca

Administratie- en belastingadviesburo PABa

Ton Post
Belastingadviseur

Tarthorst 1161
6708 JL Wageningen
Mob. 06-22692519

Bezoek ook aan huis

Everesting

Sinds mijn geslaagde poging tot een ‘virtual Everesting’ op Alpe du Zwift in 2022, had ik het doel om ook buiten een Everesting te doen. Vorig voorjaar was ik niet fit genoeg, maar dit jaar is de conditie een stuk beter. Na het voltooien van een 200 mijl graveltocht (Rebound) begin juni, besloot ik om in het weekend rond de langste dag een poging tot een Everesting te doen. Dichtbij huis bleek de Holleweg bij Doorwerth het meest geschikt: steil genoeg en redelijk goed asfalt. De hoogte is natuurlijk beperkt, dus er zouden wel 240 beklimmingen nodig zijn om de 8848 hoogtemeters van de Mount Everest te fietsen.

Het is zaterdag 22 juni 5.00 en ik begin aan de eerste beklimming. Een stroef begin, want het is al bijna licht op de Holleweg, dus ik vind dat ik best wat eerder had kunnen beginnen. En bij het keren na de derde beklimming merk ik dat de natte en vieze weg ook glad is: ik ga onderuit. Zonder erg, maar de draad van de BOA-sluiting van mijn linkerschoen is geknapt. Onhandig, maar ik kan er mee verder. Een paar beklimmingen later bedenk ik dat Mathieu van der Poel wereldkampioen werd met een kapotte schoen.

Na het eerste uur begin ik in het ritme te komen van dalen, remmen, uitkijken bij het wandelpad, keren, klimmen, omkijken, draaien, aanzetten en afklokken. Alles met hetzelfde lichte verzet. Lekker makkelijk. De rondetijden liggen in het begin rond de 3:45 en gaan vervolgens naar 3:40. Eten en drinken doe ik alleen in het middelste, iets vlakkere deel van het klimmetje.

Continu verzin ik kleine doelen en mijlpalen om naartoe te werken: de eerste 1000 hm, een achtste Everest, 50 beklimmingen, enzovoort. Ik probeer niet verder dan 5 à 10 beklimmingen vooruit te kijken. Na het eerste kwart maak ik een korte stop bij de auto om de armstukken, de beenstukken en het vestje uit te doen, en te bevoorraden.

Tijdens het volgende kwart houden de dalende mtb’ers van de Hel van Wageningen me scherp. Een aantal voorbijzoevende TCW-ers moedigen me aan. Leuk! Ondertussen wordt de weg gelukkig steeds droger. Na de mijlpaal van 100 beklimmingen maak ik een korte stop bij de rugzak die ik bovenaan de klim aan een boom heb gehangen, om de bidons te vullen en het thuisfront op de hoogte te houden van de voortgang.

Rond het middaguur komen Roeland en Maarten een stuk meefietsen. Maarten heeft vorige week nog een virtual Everesting op Zwift gedaan. Het is fijn om even wat te kletsen, wat afleiding te hebben en ondertussen de lunchstop uit te stellen van 120 (halverwege) naar 130 beklimmingen, en van 130 beklimmingen naar 5000 hoogtemeters. Zo is de tweede ‘helft’ wat kleiner dan de eerste. Tijdens de lunchstop bij de auto neem ik de tijd om wat rijstsalade, chips en cola naar binnen te werken, de ketting te smeren, te bevoorraden en de liezen te rekken. Dat helpt om de beginnende kniepijn in de kiem te smoren.

Na de stop zie ik de teller op mijn Garmin vrij snel op 140 rondes staan. Het aftellen kan beginnen! Nog maar 100 te gaan, 99, 98… De rondetijden lopen nu weer iets op naar 3:45, maar de benen zijn nog prima. In plaats van groepen mtb’ers komen er af en toe wat fietsers en wandelaars voorbij. Er gaat een meisje op skeelers naar boven, met haar moeder. Wanneer ik haar voor de zoveelste keer inhaal, roept ze opeens: ‘Hey, heb ik jou niet eerder gezien?’

De volgende doelen zijn de twee derde en de drie kwart van de Everest. Het plan is om ook de laatste stop uit te stellen en pas bij 200 beklimmingen weer naar de auto te gaan, zodat er daarna nog maar 40 beklimmingen resteren. Maar eerst vindt mijn voet het nodig om in een soort kramp te schieten. Ik doe meteen mijn schoen wat losser, maar het duurt een stuk of vijf beklimmingen voor het wegtrekt. Opeens zie ik weer een TCW-shirtje en even later duikt Bas naast me op om een paar beklimmingen

meefietsen. Een welkome afwisseling, want richting de avond wordt het steeds rustiger op de Holleweg.

Tijdens zo'n lange inspanning kan een dipje niet uitblijven en net voor de 190 beklimmingen is hij daar. Mijn maag doet moeilijk en de energie is even weg. Toch lopen de rondetijden maar een handvol seconden op en lig ik nog op een schema van 15 beklimmingen per uur, stops meegenomen. Net voor de 200 beklimmingen is de dip voorbij en bij de auto kan ik weer eten. Nog maar 40 stuks te gaan.

De stop geeft even een boost, maar na drie kwartier is dat wel voorbij. De benen kunnen het verzet niet meer lekker rond krijgen op het laatste steile stuk en ik besluit daar een tandje lichter te gaan rijden. Dat helpt, maar de rondetijden lopen wat op. Ik vind het niet erg, want het einddoel is bijna bereikt.

In de avond zijn er vrijwel geen andere mensen op de Holleweg. De uil die ik al een paar keer had gehoord, komt wel even kijken. Na 220 beklimmingen stop ik een paar minuutjes, met als

enig doel om even rust te hebben. Dat maakt de volgende beklimmingen weer net iets makkelijker. Het is nu echt aftellen. Voor de laatste 15 stuks ligt de rondetijd rond de 4 minuten, maar ik kom er relatief gemakkelijk doorheen. Op een gegeven moment geeft de Garmin 8848 hoogtemeters aan. Ik juich ingetogen op de inmiddels schemerige Holleweg en maak de 240 beklimmingen vol.

Het bladerdek, dat goed beschermt tegen de zon, maakt het ook snel donker. Ik breng de rugzak

:

AUTOBEDRIJF RoVé

LIESBETH EN MENNO: "WIJ BRENGEN ONS VENTJE ALTIJD NAAR ROVE ALS ER IETS IS, VOOR DE BANDENWISSEL OF VOOR EEN BEURT, JE WORDT ALTIJD PRETTIG GEHOLPEN. VOOR DE LUSTRUMTOCHT HEBBEN WE ER OOK DE CAMION GEHUURD.PRIMA SERVICE BIJ DIE JONGENS VAN ROVE!"

Autobedrijf RoVé
Nudepark 170
6702DX Wageningen

Tel: 0317-410808 / 0317-415014
Fax: 0317-412012

E-mail: info@autobedrijfrove.nl
www.autobedrijfrove.nl

RoVé is een onafhankelijk autobedrijf dat elk door u gewenst merk auto zowel nieuw als tweedehands kan leveren.

Wij verrichten onderhoud aan alle merken auto's in onze uitermate goed geoutilleerde nieuwe werkplaats met 5 bruggen

naar de auto, besluit dat ik voor de zekerheid nog vijf beklimmingen extra ga doen en zet de lampjes op mijn fiets. De 240 beklimmingen zouden iets meer dan de 8848 hoogtemeters moet geven op Strava, maar als het bladerdek het GPS-signaal heeft verstoord, geeft Strava misschien te weinig herhalingen van het juiste segment. Voor mezelf is het doel nu gehaald, maar ik wil dat de Everesting ook officieel wordt goedgekeurd en wordt toegevoegd aan de online Everesting Hall of Fame.

De extra vijf beklimmingen gaan prima en doen me twijfelen. Ik ben nu al zover, zou ik doorgaan voor de Everesting 10k? Dat zou betekenen dat ik nog 35 beklimmingen moet doen om de 10000 hm te halen. Waarschijnlijk zo'n 2.5 uur klimmen en dalen in het donker, terwijl ik al goed kapot zit. Op dat moment begint het stevig te regenen en is de twijfel weg. Op een natte weg ga ik dat niet doen. Ik leg mijn fiets in de auto en rijd moe maar voldaan met een slakkengangetje naar huis.

Marino Nieuwhof

Een fietstocht langs de Moezel

Als het niet kan zoals het moet, dan moet het maar zoals het kan!

Tsja, ik heb nu ook een E-bike, met een lage instap. De directe aanleiding voor deze aankoop was mijn nieuwe heup. Van de orthopeed mocht ik voorlopig niet meer op – wat hij noemt – een "herenfiets" rijden. Hij bedoelt natuurlijk een fiets met een "bovenbuis". Wat dat met dames en heren te maken heeft, dat zal wel een historische reden hebben, denk ik. Want ik fiets nu dus op – in termen van de orthopeed – een damesfiets en Inge fietst op een herenfiets.
Het was wel een hele stap, ik voelde me ineens een stuk ouder geworden. Net als toen in de trein een meisje voor mij opstond en zei: "Meneer, gaat u hier maar zitten.". Zouden al die scholieren op hun E-bike daar ook last van hebben? Ik denk het niet. Maar Inge had wel een goed argument: Als je nu die fiets koopt heb je er nog jaren plezier van, koop je die fiets over 5 jaar dan kun je er ook nog 5 jaar minder lang op fietsen. En ook: als we nu samen fietsen, Inge dus op haar racefiets (de herenfiets :-) en ik op de E-bike, dan hebben we weer heel goed hetzelfde tempo.

Met deze combinatie zijn we onlangs ook op vakantie gegaan. We hebben de Moezel gevolgd van Metz in Frankrijk door en langs Luxemburg naar Koblenz in Duitsland waar de Moezel in de Rijn uitmondt. Het mooie van een fietstocht langs de Moezel is dat er voor een heel groot deel aan beide kanten van deze rivier een goed fietspad ligt. Dat bracht mij op het idee om met de fiets en bagage in de trein naar Koblenz te gaan, vandaar aan de ene kant naar Metz te fietsen en daarna weer langs de andere kant terug naar Koblenz. De totale afstand komt dan op ongeveer 700 km.

Maar uiteindelijk hebben we dit plan laten varen. We zijn met de auto gegaan en zijn gestart in Metz. Met Metz als eerste hebben we op 6 plaatsen langs de Moezel een accommodatie (Ferienhaus) geregeld en we hebben vanuit elke plaats twee maal een rondje gefietst: op dag 1 een tocht stroomopwaarts van ongeveer 30 km en aan de andere kant van de Moezel weer terug; op dag 2 hetzelfde de andere kant op; op dag 3 hadden we dan een verplaatsing naar het volgende onderkomen. Omdat die afstand maar ongeveer 60 km was gaf dat de mogelijkheid om nog wat andere toeristisch interessante plekken te bezoeken, zoals een villa uit de Romeinse tijd of de "Geierlay hangbrug", de langste hangbrug voor voetgangers van Duitsland (360 meter). Ook hebben we op zo'n verplaatsingsdag nog een keer

een fietstocht gemaakt dwars op de Moezelroute over een oude spoorlijn waar nu een prachtig fietspad gemaakt is: de “Maare-Mosel-Radweg”.

De Moezel stroomt (vooral in het Duitse deel) door een smal dal en aan beide kanten gaat het landschap meteen zo’n 200 meter de hoogte in. Op veel plaatsen zijn deze hellingen bedekt met wijngaarden en de Moezelwijn heeft me daar, na afloop van de fietstochten, ook goed gesmaakt. De route zelf gaat grotendeel dicht langs de rivier en is, op een enkele helling na, grotendeels vlak. De dagelijkse tochten van zo’n 60 tot 70 km waren dan ook geen enkel probleem. Wel was het even puzzelen voor de plaatsen van de accommodatie en waar we tijdens de fietstochten halverwege de Moezel konden oversteken om aan de andere kant weer naar ons Ferienhaus terug te fietsen. Voor één van deze oversteken had ik een veer gepland, maar dat bleek bij aankomst niet in de vaart. Dus moesten we 5 km verder fietsen voor een brug.

Grote hulp bij de planning waren de GPX tracks van de route (zie Google) en het boekje “Mosel Radweg” van Bikeline (Zie: https://webshop.fietsvakantiewinkel.nl/mosel-radweg-bikeline-fietsgids met ook een link naar een GPX track). Een groot deel van de route is ook een vrij liggend fietspad vlak langs de Moezel maar er zijn ook delen waar je op een fietsstrook de weg met de auto’s moet delen. Verder is de route grotendeels goed geasfalteerd maar enkele delen zijn meer geschikt voor een gravelbike dan voor een racefiets. Dat alles is in het boekje goed aangegeven. We hebben al meer langere fietstochten langs rivieren gemaakt, zoals de Maasroute en langs de Donau en de Rijn, maar bij die tochten fiets je vaak ver van de rivier af. Bij deze tocht fiets je altijd in de buurt van de Moezel.

Een ander punt waren nog de overdat gebied. Als we twee weken eerder vertrokken waren, dan hadden we de tocht beter in een wildwaterkajak kunnen maken dan op de fiets. De Moezel was toen flink overstroomd en het water stond er 2 meter hoog boven het fietspad. Vooral in het begin hebben we nog wel een paar omleidingen moeten volgen omdat de route nog onder de modder en takken/bomen lag. En een caféhouder op het einde van de route vertelde dat het water toen een halve meter hoog in het café stond. Dat was ook de reden dat het geplande veer voor de oversteek van de Moezel nog niet in de vaart was.

Kortom, deze tocht kunnen we van harte aanbevelen. En als je wat minder tijd hebt (wij hebben er 15 dagen over gedaan) dan zou ik het deel tussen Trier en Koblenz aanbevelen, dat deel vonden wij toch wel het mooiste.

Nog even voor de liefhebbers wat technische informatie. Mijn fiets is een Koga Evia Pro met een 625 Wh accu. De ondersteuning heeft de 5 standen: Off, Eco, Tour, Sport en Turbo. Ik fiets meestal in de Tour stand met zo’n 20 km/uur. Deze fiets heeft ook een vermogensmeter en daarmee kan ik zien dat het gemiddelde vermogen, dat ikzelf wegtrap tijdens het fietsen, ongeveer 90 watt is. Met een afstand van 60 km, dus 3 uur fietsen heb ik dan 3 x 90 = 270 Wattuur (Wh) aan energie geleverd. De accu is na zo’n tocht voor 55 % leeg en heeft dus 0,55 x 625 = 344 Wh verbruikt. Dit betekent dat ikzelf ongeveer 45 % (= 270 / (270+344)) van het benodigde vermogen lever en de accu 55 %. Het opladen van de accu kost (bij 35 ct/kWh) ongeveer 10 cent.

Toon en Inge

Zegening door pastoor Berrie Ruijling, 17 juni 2024

Beminde gelovigen en ongelovigen,

Het is inmiddels meer dan 40 jaar geleden dat de bekende sportjournalist Theo Koomen verongelukte. Theo hield tijdens de Tour op iedere zondag een preek achterop de motor bij Raymond voor de gelovigen maar ook voor de ongelovigen en hij zegende het peloton voor het vertrok voor de meer dan 4000 kilometer die toen nog werden afgelegd in de Grande Boucle. Hij vond dat je sportmensen die begonnen aan een tocht die de renners in drie weken, door heel Frankrijk voerde, dat je die een zegen van boven moest meegeven, want een dergelijke uitputtingsslag was eigenlijk niet aan gewone stervelingen besteed. Ook jullie gaan vandaag met een preek en een zegen weg in de geest van Theo.

Want wat jullie gaan doen lijkt een beetje op datgene wat die wielrenners toen deden. Weliswaar geen 4000 kilometer in 21 of 22 dagen maar wel ruim 1300 in negen dagen. En niet alleen kilometers maar ook hoogtemeters. Voor mij een nieuw begrip. Als ik het goed heb, liggen er meer dan 15000 van die hoogtemeters op u te wachten en ik heb mij laten vertellen dat dat gelijk staat aan maar liefst 300 keer een kerktoren van 50 meter beklimmen of 500 keer de door u zo geliefde Wageningse Berg oprijden en dat gaat je niet in je koude kleren zitten. Ik zie me dat niet doen op mijn oude Gazelle damesfiets, mijn favoriete fiets met het oog op mijn priestertoog. En je moet ook vroeg op en goed luisteren naar je kopman of kopvrouw en 's avonds vooral geen alcoholische versnaperingen nuttigen al zal er wel een hemelsbreed verschil liggen tussen wens en praktijk (...)

Jullie hebben je al kunnen inleven in de tocht door middel van een nieuw technisch snufje: de podcast. Ik had er nog nooit van gehoord en wist niet hoe je het moest schrijven totdat ik erachter kwam dat het een soort hoorspel was met steeds verschillende hoofdrolspelers. Naar de meeste bijdragen heb ik met plezier geluisterd maar ik had wel moeite met de bijdrage over de trainingsadviezen en de vraag wat je als eerste in de bagage stopt. Een voor mij ontluisterende opsomming van triviale zaken waar u als de moderne mens van tegenwoordig zich druk om maakt: een extra onderbroek met zeemleren kruis, de telefoon, natuurlijk, zalf voor de tere billetjes, batterijen, en snoertjes en tot twee keer toe paracetamol tegen de te verwachten kater, maar niets dat wees op enige mate van verdieping of contemplatie bij een van de ondervraagden. Geen rozenkrans of bijbel gaat ermee, zelfs geen boek. Maar wel strips met tabletten tegen hoofdpijn en katers! Het lijkt wel een door Bayer gesponsorde survival voor alcoholisten. En dat bij aanvang van een tocht die u uiteindelijk 1909 of 1910 meter dichter bij de Heer zal brengen. Dichterbij zullen de meesten van u waarschijnlijk nooit komen! (...)

U gaat straks op weg. Als een pelgrim op weg naar een ver oord. Voor sommigen is het de eerste keer, voor anderen misschien wel de vijfde. En uw tocht voert door Frankrijk, La Douce France. En net als bij de pelgrims gaat het niet om het doel maar om de weg ernaartoe. En natuurlijk gaat u daarvan genieten. Er zijn er niet veel die dat kunnen doen. Ik wil dat u beseft dat Velen zijn geroepen maar slechts Weinigen uitverkoren. U hoort tot die uitverkorenen en daar moet u dankbaar voor zijn en die dankbaarheid ook beseffen en uitspreken.(...) Je moet ook beseffen dat je geleid wordt en dat er ergens iemand is die op je past. En daarvoor ben ik vanmorgen hier. Ik ga u de zegen meegeven in de meest roomse traditie met kwast en wijwater, regelrecht uit een van onze vele bedevaartsoorden en aangereikt door mijn trouwe acoliet met de prachtige doopnamen Arnoldus Bernardus Maria. Daarbij is het niet van belang of je wel of niet in God gelooft, want God maakt dat onderscheid niet, dat kan ik u verzekeren.

Ik ga u de zegen meegeven in de meest roomse traditie met kwast en wijwater, regelrecht uit een van onze vele bedevaartsoorden en aangereikt door mijn trouwe acoliet met de prachtige doopnamen Arnoldus Bernardus Maria. Daarbij is het niet van belang of je wel of niet in God gelooft, want God maakt dat onderscheid niet, dat kan ik u verzekeren. Het enige dat jullie moeten doen is amen zeggen, hetgeen betekent dat u ermee instemt. En waarvoor ga ik jullie dan zegenen. Ik zegen u:

- Dat je maar niet zult vallen en zeker niet in een ravijn
- Dat je velg heel blijft en dat je geen Fiseliertje zal overkomen
- Dat de wind uit het noorden zal blazen
- Dat je maar niet ziek zult worden en zeker niet van de alcohol
- Dat je af en toe aan een ander en aan thuis zult denken
- Dat je niet te voet gesteld wordt en vooral niet op die Ventoux
- Dat je niet overmoedig zult worden
- Dat je kameraad maar niet te hard zal snurken
- Dat je elkaar zult helpen en bijstaan in tijden van nood
- Dat je maar behouden thuis mag komen en dat Vitesse dan nog moge bestaan.

Ik vraag u nu eerbiedig het hoofd te ontbloten, de helm of pet in de hand te nemen en de deemoed over u neer te laten dalen. Dan zegen ik u in naam van de heilige Christoffel als beschermheilige van alle reizigers en van Madonna del Ghisallo als de beschermheilige voor wielrenners. Ik zegen u ook in naam van Sint Clara als patrones van het mooie weer en tenslotte zegen ik u in naam van de heilige Vincentius als beschermheilige van de wijn. Dat hij u goed, maar met mate moge smaken, dat u behouden zul terugkeren, en ook mooi weer erbij zult hebben. Wat is daarop uw antwoord: Amen. Goede reis en que le Bon Dieu vous blesse.

Berrie Ruijling, 17 mei 2024

Hel van Ede-Wageningen 2024

Op zaterdag 22 juni hebben we zo'n 600 fietsers blij gemaakt met een hele mooie MTB/gravel tocht door onze omgeving. Voor het eerst was er ook een gravel variant, wat voor een kwart van de deelnemers zorgde. Er was een route van 70 km en een route van 100 km. De gravelaars sloegen enkele stukken van de MTB trails over en reden dan over bospaden.

Er waren pauzeplekken bij de camping op de Boersberg, op het MTB museum en langs de N224 bij het dierenasiel in het bos. In de voorbereiding is er veel tijd en aandacht gaan zitten in een attractieve route te maken binnen de ruimte die er is bij de terreinbeheerders. En die ruimte is zeer gering geworden. Tot vlak voor 22 juni moest de route nog op details worden aangepast, soms na lang onderhandelen met een terreinbeheerder. En uiteindelijk hadden we een hele mooie route. De organisatie was samen met WvEde, en gezamenlijk hebben we de route een paar weken eerder voorgefietst. Op MTB en op gravel erg mooi. Dat vonden ook de deelnemers. Bij start, pauzeposten en finish kregen we te horen hoe mooi de route was en hoe goed de organisatie was. Ik heb twee fietsers opgehaald omdat de fiets stuk was. Een van hen, uit Zuid-Holland, fietste de Hel van Ede-Wageningen al heel vaak. En hij vond de route nog steeds mooi. Dus ons idee dat het door alle beperkingen van terreineigenaren minder leuk zou zijn voor de deelnemers wordt niet bevestigd. De EHBO-ers hadden gelukkig weinig te doen. Alleen bij de pauzeplek bij het dierenasiel kwam iemand binnen die behoorlijkwas gevallen en daar door de EHBO is geholpen. Vorig jaar hebben we op het laatste moment de tocht moeten cancelen omdat de paden te droog waren, en de fietsers teveel kapot zouden rijden. Dit jaar keken we naar de weerberichten en was het steeds erg nat. Maar op 22 juni waren de vooruitzichten goed en scheen in de middag een voorzichtig zonnetje. Op het clubhuis was een terras ingericht. Dat was steeds helemaal bezet, want de fietsers kwamen mooi gespreid binnen. De kroketten waren niet aan te slepen, en er zijn nog extra gehaald. Het was erg gezellig bij het clubhuis. Aan de overkant hebben we een fietsenstalling ingericht en dat is ook goed bevallen. We kijken terug op een heel geslaagde tocht. En dat mede dank zijn de hulp van heel veel vrijwilligers. Alleen al vanuit onze club al 40 a 50 mensen. En dan vanuit Ede ook nog een flink aantal. Ik vind het geweldig dat we gezamenlijk met WvEde als club zo'n evenement neer kunnen zetten.

Wim Beltman

TEGELSONLINE

OUTLET TEGELS VOOR BINNEN EN BUITEN

www.tegelsonline.nl

06-54981144 - Lumièrestraat 15, EDE

TEGELSONLINE

OUTLET TEGELS VOOR BINNEN EN BUITEN

www.tegelsonline.nl

06-54981144 - Lumièrestraat 15, EDE

TEGELSONLINE

OUTLET TEGELS VOOR BINNEN EN BUITEN

www.tegelsonline.nl

06-54981144 - Lumièrestraat 15, EDE

TEGELSONLINE

OUTLET TEGELS VOOR BINNEN EN BUITEN

www.tegelsonline.nl

06-54981144 - Lumièrestraat 15, EDE

TEGELSONLINE

OUTLET TEGELS VOOR BINNEN EN BUITEN

www.tegelsonline.nl

06-54981144 - Lumièrestraat 15, EDE

MASTBERGEN FIETSEN

Mastbergen fietsen wenst iedereen een mooi en gezond jubileum jaar 2024 toe, met hopelijk veel mooie en veilige fietskilometers.

Wij beginnen het jubileumjaar goed met superscherpe aanbiedingen.

5 binnenbanden voor de racefiets 50 of 60mm ventiel 10 euro !!! = 1 tientje per 5 !!!

Sensa Romagna Gravelbike

Sensa Gravelbikes alu frame alle maten van 1999 nu 1499 euro. Goedkoopste van Nederland!
Sensa Gravelbikes Giulia gravel GRX met carbon frame alle maten van 2999 nu 2299 euro, ook de goedkoopste van Nederland!

Abus helmen GameChanger de populairste helm momenteel van 199,95 nu 159 euro
Abus helmen AirBreaker van 249,95 nu 199 euro.

Sensa racefietsen 2023 model carbon met Ultegra en schijfremmen van 3599,00 nu 2495,00 euro alle maten. Kom langs om te passen en we maken een mooi voorstel.
Het is nu tijd voor schijfremmen!

Musing racefiets met Ultegra schijfrem, carbon frame, Ultegra DI2 in de maat 50/53cm van 4000 euro nu de laatste 2250,00 euro. Kom maar eens passen.

Wij leveren alle bekende merken racefietsen, mountainbikes, gravelbikes, maar ook e-bikes etc etc. altijd met TCW clubkorting.

Clubsponsor Mastbergen in Renkum is altijd goedkoper dan internet.
Ook voor cassettes, kettingen, banden, remblokken etc etc.

Laat zien dat je van TCW bent en je betaalt altijd de laagste prijs.

Welkom bij Clubsponsor Mastbergen in Renkum.
Gewoon voor gratis koffie, thee of chocomel ben je ook altijd welkom bij ons in Renkum, leuk dat je langs komt.

Dorpsstraat 56 - 6871 AM Renkum - Tel. 0317-312372 - www.mastbergen.nl