

# DERAJEUR



juli 2025 | clubblad van Toerclub Wageningen



# WOUDENBERG

## Dranken

Junusstraat 57 - 6701 AX - Wageningen - 0317 412301



[info@woudenbergdranken.nl](mailto:info@woudenbergdranken.nl) [www.woudenbergdranken.nl](http://www.woudenbergdranken.nl)

uw  
keuken  
speciaal  
zaak

Bij Van der Zandt Keukens en Interieur  
kunt u met *vertrouwen* een nieuwe keuken  
kopen, zonder zorgen.



Trotse  
sponsor  
TCW

Bij Van der Zandt Keukens en Interieur kunt u een nieuwe keuken kopen zonder zorgen. Wij luisteren namelijk aandachtig naar uw wensen en eisen en onze ervaren adviseurs helpen u bovendien graag met het maken van lastige keuzes. Zo zijn wij tijdens het hele traject betrokken en zorgen er tevens voor dat u **nergens omkijken** naar heeft.



Plantsoen 5 | 6701 AS Wageningen | 0317-423674 | [info@vdzandtkeukens.nl](mailto:info@vdzandtkeukens.nl)



**VAN DER  
ZANDT**  
Keukens & Interieur

[www.vdzandtkeukens.nl](http://www.vdzandtkeukens.nl)

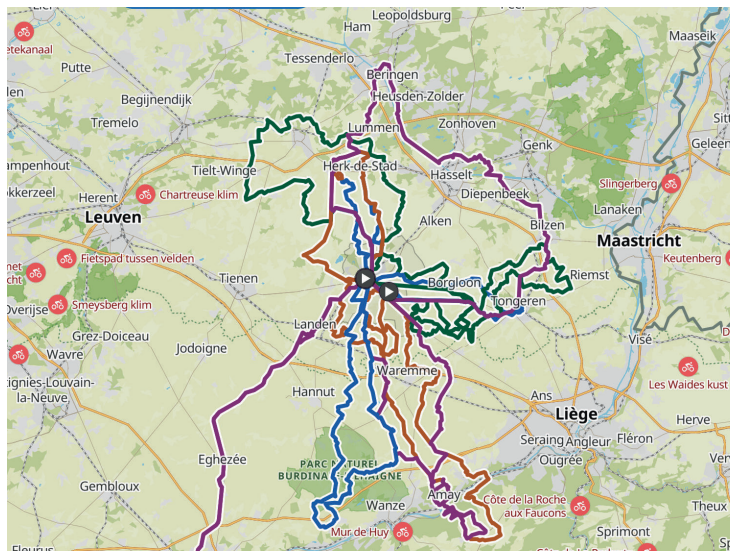
# Van de redactie

Lekker lang op vakantie gaan met je campertje heeft zo zijn voordelen. Je kunt zo veel fietsen als je wil, je hebt overal de tijd voor, je kunt leuk binnendoor tuffen in plaats van over de saaie snelweg en als je zoals wij dit voorjaar buiten het seizoen gaat, kom je op veel toeristische plekken behalve andere bejaarden niet zo heel veel mensen tegen. Lekker rustig dus vergeleken met de schoolvakanties waar wij vroeger aan gebonden waren. Het heeft ook het voordeel dat je van hot naar her kunt rijden om mee te doen aan cyclospportieven. Dat hebben wij gedaan en het verslag van eerste, de Squali, vind je in deze Derajeur.

Nadeel van lekker lang op vakantie gaan met je campertje is dat er altijd wel een deadline van de Derajeur in die vakantie valt. Ook dit keer, en het bleek niet overal mogelijk om over goede wifi of anderszins internet met voldoende bereik te beschikken. Gelukkig was Thomas niet voor één gat te vangen waardoor de Derajeur alles bij elkaar toch nog vrij snel tot stand kon komen.

Deze Derajeur bevat interessante, leuke, korte en (soms heel) lange verhalen van TCW'ers en van de redactie, maar wat ontbreekt is een verslag van de 4daagse. Zoals je op de voorkant kunt zien, was een grote groep TCW'ers naar Sint-Truiden getogen voor vier dagen fietsplezier in clubverband. Jammer dat geen van de deelnemers noch de commissie op het idee kwam om van dit ongetwijfeld plezante weekend een (foto)verslag voor de Derajeur te maken. Volgend jaar beter?

Namens de redactie veel leesplezier!  
*Liesbeth*



*De routes van de 4daagse 2025 rondom Sint-Truiden.*

## De Derajeur

### Toerclub Wageningen

opgericht 1 september 1979

aangesloten bij de NTFU

Clubhuis:

Nudepark 81

6702 DZ Wageningen

tel. 0317-411494

[www.tcw79.nl](http://www.tcw79.nl) | [info@tcw79.nl](mailto:info@tcw79.nl)

### Ledenadministratie

Michèle Gimbrère

[ledenadministratie@tcw79.nl](mailto:ledenadministratie@tcw79.nl)

### Redactie

Liesbeth van Agt, Jeroen de Pagter

en Thomas Wijnen

[derajeur@tcw79.nl](mailto:derajeur@tcw79.nl)

## Bestuur

### Voorzitter

Joost Verburg

### Secretaris/beheer

Tamara Bergstra

[secretariaat@tcw79.nl](mailto:secretariaat@tcw79.nl)

### Penningmeester

Menno Bartlema

[penningmeester@tcw79.nl](mailto:penningmeester@tcw79.nl)

### Clubactiviteiten

Hans Hagen

### Lid

José Heeres

### Erelid

Jan Hontelez

### Lid van Verdienste

Teus Hovestad

Piet Woldendorp

### Deadlines Derajeur

1 januari, 1 april, 1 juli, 1 oktober

|                                                                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Van de redactie                                                                                                  | 3  |
| Van de voorzitter                                                                                                | 5  |
| Van de ledenadministratie, Commissies TCW, Activiteitenagenda,<br>Clubkleding: pasavond en bestelronde september | 6  |
| Hitteprotocol                                                                                                    | 7  |
| Fietsen bij TCW (weg & mtb)                                                                                      | 9  |
| Uit de kunst, Race Around The Netherlands GX Sprint                                                              | 10 |
| De mooiste om te winnen, de vervelendste om te rijden                                                            | 12 |
| Gran Fondo Squali                                                                                                | 15 |
| Ode aan 'samen uit, samen thuis'                                                                                 | 17 |
| Op vakantie met één fiets minder: de ontdekking van de gravelfiets                                               | 19 |
| Wat is er mis met Texel?                                                                                         | 20 |
| Wat doen we met de bandjes (en willen we dat?)                                                                   | 21 |





# Van de voorzitter



Het zomerseizoen is in volle gang! De mussen vallen dood van het dak op de warmste 1 juli ooit gemeten in Nederland. Allerlei hitteprotocollen worden van stal gehaald. Elders in deze Derajeur besteden we hier aandacht aan.

Er zijn wel eens leden die tegen me zeggen dat TCW eigenlijk TRCW zou moeten heten, met de R van 'Ren-' erbij. Dan is natuurlijk meteen de vraag, willen deze leden een Renclub zijn met leden met wedstrijdlicenties of vinden ze dat er teveel / te hard gekoerst wordt in plaats van getoerd? Een interessant item dat mijn gedachten bezighoudt en ik vraag me daarbij af wat dan het echte verschil is. Als je aan AI vraagt wat het verschil tussen een wielrenner en een toerfietser is, krijg ik het volgende antwoord: Het zit hem voornamelijk in het doel van het fietsen en de bijbehorende uitrusting en techniek. Een wielrenner richt zich op snelheid en prestatie, vaak in wedstrijden, terwijl een toerfietser voornamelijk recreatief fietst, vaak met bagage voor langere tochten. Wat mij betreft zijn dit vast en zeker de uitersten van het spectrum. Immers er fietsen geen volbepakte leden mee, en

het aantal wedstrijddrijders is ook dungezaaid. De waarheid zal wel ergens in het midden liggen en ik denk dat alle tussenliggende smaken vertegenwoordigd zijn binnen TCW. Al rondfietsend zie ik zeker verschillen tussen renners en toerfietzers. Zo versnellen renners in en na de bocht, waar toerfietzers de remmen inknippen en rustig de bocht rondrennen. Toerfietzers houden zich aan de adviezen van Erik Westein om meer 'vogeltjes te kijken', oftewel 80% van de inspanning in duur 1 fietsen. Renners fietsen daarentegen (gechargeerd) 100% van de tijd in het grijs (oftewel de zone tussen rood en groen). Zo zijn er tal van verschillen te benoemen. Maar hoe een groep zich laat definiëren bepaalt de groep zelf. De ene keer wordt er wat meer gekoerst, het volgende moment wat meer getoerd. Vanuit het motto 'samen uit, samen thuis' wordt ter plekke bepaald of het een tandje langzamer moet of dat juist de gashendel open kan. Conclusie is dat we de naam TCW niet hoeven te veranderen.

We mogen terugkijken op een geslaagde vierdaagse, de vuurdoop voor de nieuwe vierdaagsecommissie. Binnenkort kunnen we de commissie terugvinden op een terras om het evenement te evalueren. Wat mij betreft is de conclusie dat de commissie door mag voor een volgende editie.

De foto's die zijn gemaakt tijdens het rondje langs de sponsors zijn niet echt geslaagd. In de nieuwsbrief hebben we al aangekondigd dat een keer over te willen doen in september. Op het plein voor

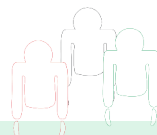
Van der Zandt, met een fotograaf op de eerste verdieping.

Met het zomers weer is het ook heerlijk om onder het genot van een hersteldrankje op de loungebank in de tuin een boekje te lezen, in mijn geval doorgaans een stripverhaal. Heb de afgelopen weken de serie Thorgal herlezen, waarin zojuist deel 4 in de spin-off Thorgal Saga is verschenen. Met het herlezen in één stuk door van een langlopende serie is dat de verbanden, de samenhang tussen de verhaallijnen duidelijker zijn. Net als een serie bingen op Netflix. Je wordt helemaal in het verhaal gezogen.

Ondanks de NAVO-top is de gemeente Ede erin geslaagd een (zij het erg kort) NK op de weg te organiseren. Mooi dat we straks in de Tour het rood-wit-blauw in de lead-outs kunnen voor Jordi Meus kunnen zien. Bij de vrouwen zal het Europese tricot wel voorrang krijgen boven onze driekleur.

Graag tot ziens op de fiets en in het clubhuis.

*Joost Verburg*



# Van de ledenadministratie (vanaf 1 april 2025)

## Nieuwe leden:

Beeke Beeksmā  
Mark den Besten  
Sander van Engelen  
Stefan Hijmans  
Igor de Koning

## Opzeggingen (per 31-8-25)

Sonja Beers  
André Brand  
Filip Hendricks  
Edzard Jansen  
Remond Meurs  
Harold Schulte

Robert van der Ven  
Derek Verwij  
Robin de Vries  
Timo Wagenaar Hummelink

*Michèle Gimbrère  
ledenadministratie*

## Commissies TCW

### Toercommissie

Contactpersoon José Heeres

Leden:

Johnny Vogel (weg)  
Wouter Greuell  
Yvonne Johannesma

### Vierdaagsecommissie

Kees Bregman  
Jocco Dekker  
Frans-Peter Scheer  
Jolanda de Zeeuw

### Beheer

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

### Activiteitencommissie

Contactpersoon Cisca Noy,  
Leden: Marijke van de Berg, Cees van  
Nieuwenhuijsen.

### Kledingcommissie

René Steegh  
Evert Kolet  
Marieke Cuperus      kleding@tcw79.nl

### Lustrumtochtcommissie

Contactpersoon Menno Bartlema

Leden:

Liesbeth van Agt  
Roel van den Meiracker  
Arnold Winkel

### Vertrouwenspersonen

Berrie Ruyling  
Pieternel Geurts

## Activiteitenkalender

|                    |                          |
|--------------------|--------------------------|
| 30 augustus        | TCW Germania Klimtocht   |
| 4 september        | pasavond clubkleding     |
| 1 t/m 12 september | webshop clubkleding open |
| 13 september       | barbecue                 |
| 1 oktober          | deadline Derajeur        |

## Clubkleding: pasavond en bestelronde september

Op donderdag 4 september van 19.00 – 21.00 uur is er in het clubhuis weer een pasavond waarbij het complete assortiment TCW'79 clubkleding gepast kan worden.

De webshop is van 1 tot en met 12 september open om bestellingen te plaatsen.

Noteer alvast de data, verdere info volgt tegen die tijd via mail.



# Hitteprotocol?

Deze zomer hebben we af en toe te maken met tropische temperaturen. Gezien de klimaatveranderingen zal dit steeds vaker voorkomen. Ook op het moment van het schrijven van dit stukje is het warm. Voor sommigen een feest voor anderen een hel. Zelf fiets ik graag als het heet is. Immers met de rijwind om je heen krijg je nog enige verkoeling, althans ... totdat je moet stoppen voor een verkeerslicht. Het bestuur is gevraagd of TCW een hitteprotocol heeft. Ondanks dat dit een populair item is, hebben we dat niet en maken we er ook geen. We gaan uit van ieders gezond verstand.

Hitte kan levensgevaarlijk zijn. In Europa overlijden elk jaar 175.000 mensen aan de gevolgen van hitte. Dat aantal is in twintig jaar met 30% gestegen. Kinderen, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met een chronische aandoening zijn extra kwetsbaar. Om iedereen toch aan het denken te zetten nemen we hier de 10 tips van de NTFU-webiste op, om veilig de weg op te kunnen. Een deel van de tips is van het kaliber open deur maar een deel geldt ook zeker als eye-opener. Als je wil fietsen in deze hitte, moet je je goed voorbereiden! Want inspanning bij hoge temperaturen kunnen fysieke problemen opleveren. Ga je toch fietsen? Dan is het verstandig om je goed voor te bereiden.

## 1. Zweet moet verdampen

Zorg voor goede kleding. Zweet kan makkelijk verdampen als de kleding gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal.

## 2. Beschermen tegen de zon

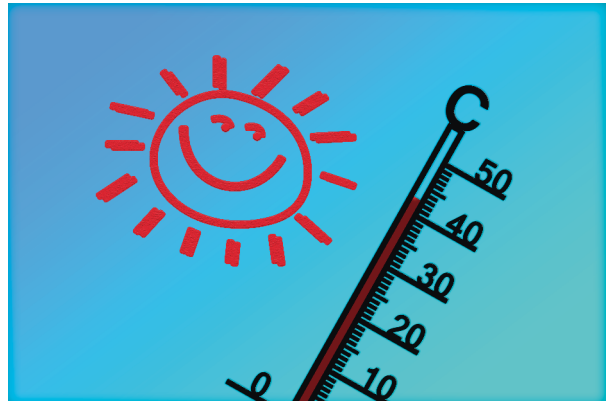
Bescherm het hoofd met een zweetband en/of buff en zet altijd een helm op. Al is het warm veiligheid staat voorop. Tegenwoordig kun je uitstekende helmen kopen die voldoende ventilatie gleuven hebben. Tegen felle schittering van de zon is een zonnebril geen overbodige luxe. Op de langere termijn is dit ook beter voor de ogen. De huid kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor.

## 3. Kramp

Als men onvoldoende drinkt en veel zweet, kunnen er door het zoutverlies spierkrampen ontstaan in bijvoorbeeld de kuiten. Even afstappen, wat drinken en dan verdwijnt het meestal wel weer

## 4. Voldoende vocht

Zorg voor voldoende drinken. Bij kortdurende inspanningen, bijvoorbeeld een training van een uur, is water drinken een goede manier om vochtverlies aan te vullen.



## 5. Mineralen en koolhydraten aanvullen

Bij langere trainingsperioden en tijdens toertochten is het verstandig om niet alleen vocht, maar ook mineralen en koolhydraten aan te vullen. Isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt. Na één à twee uur sporten raken ook de koolhydraatreserves uitgeput. Sportdranken met extra energie kunnen de sportprestaties verbeteren.

## 6. Géén zouttabletten

Vroeger werden zouttabletten soms aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen. Doe dit niet! Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar. Drink voldoende vocht en vul het verlies van zouten aan met natuurlijke zout uit voeding.

## 7. Pauze houden

Neem tijdens trainingen en toertochten voldoende pauze. Koel het gezicht als het kan met koud water. Zorg voor aanvulling van het vochtverlies en vergeet niet te eten.

## 8. Gewichtsverlies peilen

Weeg jezelf voor en na de training of toertocht. Een gewichtsverlies van slechts 2 procent leidt al tot een prestatiedaling van 10 procent. Voor iemand van 75 kg betekent dit 1,5 liter vocht

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



  
**van de Wetering**  
**tweewielers**

**WWW.VANDEWETERINGFIETSEN.NL**



## **Hitteprotocol (vervolg)**

Vul vochttekorten, ook na de training of toertocht, zo snel mogelijk aan.

### **9. Wel of niet fietsen**

Fietstochten hoeven in het algemeen niet afgelast te worden. Wel is aan te bevelen om alleen in de ochtend of 's avonds te fietsen. Voor de organisatie is dan te overwegen om de lengte van de tocht in te korten bij extreme hitte (boven 30 graden). De aanbeveling is om de tocht zodanig in te korten dat de deelnemers voor 14.00 uur (heetste moment van de dag) terug zijn.

### **10. De training opbouwen**

Acclimatiseren is belangrijk, zeker als je afreist naar een gebied met een warmer klimaat. Het

circulatiesysteem kan de lichaamstemperatuur efficiënter regelen als je de lengte van de trainingen geleidelijk opbouwt. Getrainde sporters zweten bijvoorbeeld meer en sneller bij lagere temperaturen dan ongetrainde mensen. Sommige wegkapiteins lassen al een extra drinkstop in tijdens warme ritten. Maar ook zelf kun je je voorbereiden door te letten op drinkwatertappunten tijdens de rit (<https://drinkwaterkaart.nl/waar-kan-ik-gratis-water-tappen>).

Tenslotte, geniet van het weer maar gebruik je kop! Overdrijf niet en stop wanneer je je niet goed voelt.

*Joost Verburg*

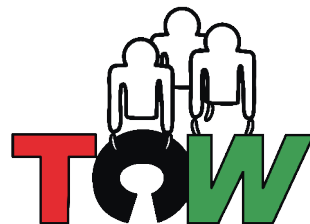


## Fietsen bij TCW (weg & MTB)

### 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/<br>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 wegfietsters 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 19:30, 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.

## Uit de kunst

In een vorige Derajeur deed Hans Groeneveld een oproep voor oude fietsonderdelen. Dat heeft gewerkt! Hans wil graag allen bedanken die deze materialen aan hem geschonken hebben, met name Carlo Gertsen van Mastbergen. Hans heeft met veel plezier deze prachtige creaties gemaakt.



## Race Around The Netherlands GX Sprint

Begin juni stond ik aan de start van de Race Around The Netherlands GX Sprint: een gravelrace van ruim 1300 km dwars door Noord-Nederland, self-supported en met alles wat daarbij komt kijken. Het werd een avontuur vol mul zand, tegenwind, gebroken ribben, pizza's onderweg en onverwachte ontmoetingen. In dit verslag neem ik je mee langs de etappes, mijn gedachten onderweg en de kleine overwinningen die uiteindelijk leidden tot de finish in Amerongen.



*Klaar voor de start.*

### Dag 1 (331 km)

Op de vroege ochtend van 14 juni sta ik samen met zo'n honderd anderen te ontbijten op het plein voor café 'De Proloog' in Amerongen, als ik opeens Roy mijn kant op zie lopen. Roy (uit de B-groep) heeft vorig jaar de wegversie van de Race Around The Netherlands (RatN) gefinisht en komt bij de start van de gravelversie kijken. Ik heb me ingeschreven voor de Sprint: een ronde van ongeveer 1250 km door Noord-Nederland. Roy geeft me nog een paar laatste tips en voor ik het weet is het 7.30u: tijd om te starten. Na alle voorbereidingen is het lekker om eindelijk op pad te gaan.

Het eerste deel van de route loopt over mooie en grotendeels makkelijke paden. De snelheid ligt hoog en met voortdurend andere deelnemers om me heen voelt het wat onrustig. Na ruim een uur vormt zich een groepje, maar ik laat me afzakken: bij een self-supported race is in het wiel rijden niet toegestaan. Alleen fietsen geeft meteen meer rust. Het is mijn doel om de race uit te rijden op een manier die bij me past. Omdat dit mijn eerste ultra is, moet ik nog ontdekken wat dat precies betekent. Ook zijn er twijfels, want vijf weken voor de start heb ik een aantal ribben gekneusd, en waarschijnlijk zelfs gebroken. Pas sinds een week ben ik tijdens korte gravelritjes vrijwel pijnvrij. Na ruim drie uur kom ik in Elspeet aan, vul ik mijn drie grote bidons bij de VVV en rijd verder over de Veluwe naar het zuiden. Dit deel van de route is prachtig, maar vrijwel volledig onverhard met veel mul zand. In combinatie met de hitte van vandaag is het zwaar en mijn voeten staan op ontploffen, maar ik rijd lekker en haal meerdere deelnemers in. Op verschillende plekken worden we aangemoedigd door fans van de RatN, wat ook goed is voor de moraal. Ergens op de Veluwe zie ik plotseling een roedel van wel 20 tot 30 herten dichtbij in het bos. Ze hebben mij natuurlijk al gehoord en verdwijnen snel, maar het blijft mooi om te zien. Op de Posbank haal ik Hans in, die een oud-voorzitter

van TCW blijkt te kennen (hij wel). Vlak voor de waterstop bij het restaurant bekijk ik het mulle zand nog van dichtbij als ik in een kuil onderuitga. Gelukkig is de landing zacht.

Na de Veluwe begint de hitte zijn tol te eisen. Misschien heb ik teveel gas gegeven. Ik heb nog voorraden, dus besluit de supermarkten in Doesburg en Doetinchem over te slaan en door te fietsen naar Winterswijk. Ik voel me echter steeds slechter en stop al in Ulft om even bij te komen en om voor de rest van de dag in te slaan. In Lochem zit ook nog een supermarkt dichtbij de route, maar daar ben ik waarschijnlijk pas na sluitingstijd. Vorig jaar tijdens Rebound was het in de Achterhoek nog afzien door alle modder, maar nu fietst het makkelijker dan verwacht. Bij Haaksbergen stuit ik opeens op een McDonald's die ik niet in mijn Garmin heb gezet. Meerdere deelnemers stoppen hier. Ik werk snel een hamburgermenu naar binnen en knap ervan op. Een uurtje later heb ik alweer trek, dus bel ik de Domino's in Lochem om een pizza te laten klaarleggen. Ze sluiten om tien uur en ik verwacht er rond kwart voor tien te zijn. De invallende duisternis in de bossen en het mulle zand geven wat vertraging, maar ik red het net. Als ik buiten zit te genieten van mijn pizza, zie ik een aantal andere deelnemers net te laat aankomen.

De pizza geeft me vleugels en ik ben al snel bij de voormalige boerderij bij Laren waar ik overnacht in een kampeerbungalow. Vrijwel aan de route, en ook aan het Pieterpad, dus een gastvrouw die wel wat gewend is en goed meedenkt. Na afloop van de RatN zie ik in mijn mailbox dat ze me de rest van de route is blijven volgen. Erg leuk!

## Dag 2 (327 km)

Door de inspanning in de hitte van de eerste dag, slaap ik slecht. Om half zes zit ik weer op de fiets met het doel om die avond Friesland te bereiken. De Sallandse Heuvelrug is niet lastig en ben ik snel voorbij. De route gaat over de asfaltweg over de Lemelerberg en er komen herinneringen boven aan het rondje Lemelerberg uit mijn jeugd. Uit de tijd dat je nog zelf je segmenten moest klokken om te kunnen vergelijken met de prestaties van eerdere ritjes. De klim van vandaag levert zeker geen PR op.

Deze ochtend kom ik Hans een aantal keren tegen. Ik haal hem in als hij een verkeerde afslag neemt en hij haalt mij weer in als ik bij de winkel van een vakantiepark mijn eerste boodschappen van de dag kan doen. Even daarvoor vloog ik bijna over mijn stuur toen ik de opstaande rand



*Op de Posbank.*

van een bruggetje over het hoofd zag door het hoge gras. Ik was bang dat deze klap mijn voorband en/of voorwiel had gesloopt, maar er was geen schade. Blij dat ik tubeless rijd. Op een zandpad bij het Dwingelderveld is het weer ploegen door het mulle zand. Opnieuw overschat ik mezelf, klik ik te laat uit en land weer zacht in het mulle zand. Ik neem me voor hier geen dagelijks ritueel van te maken. Even verderop blijkt het openbare toilet met cafeetje een populaire stop onder de deelnemers. Ik maak er ook gebruik van, maar stap snel weer op. Het voelt goed om de anderen daar langer te zien stoppen.

Deze tweede dag voel ik me niet zo fantastisch. Ik heb een lichte hoofdpijn en mijn maag heeft weinig zin in eten. De route is echter opnieuw erg mooi. Je merkt dat er veel aandacht aan is besteed. Bij de Albert Heijn in Borger is het tijd voor lunch. Luc Vossen heeft hetzelfde idee en we maken een praatje. Hij doet ook de Sprint en op dit moment liggen we samen aan kop, met het verschil dat hij wel fris en scherp lijkt. Ik vertrek iets eerder dan Luc en rijd de kilometerslange kasseistrook op die ik nog ken van de Pieterpad Divide. Mijn energie is helemaal weg en ik ben licht in mijn hoofd. Ik ben bang om weer naast mijn fiets te liggen, dus ik stop om cola te drinken. Daarna trekt de suikerdip langzaam weg, maar de snelheid is nog laag en Luc rijdt me voorbij. Ik verwacht hem de rest van de race niet meer terug te zien, en achteraf blijkt dat te kloppen.

***Een lange tocht en dus een lang verhaal! Wil je weten hoe het verder gaat met Marino Nieuwhof in deze slopende race? Je leest het het in de volgende Derajeur(s)!***



## De mooiste om te winnen, de vervelendste om te rijden

**Een zin die ik vaak heb gebruikt om mijn idee van Parijs-Roubaix vorm te geven. Enorme kasseien, klapperende kettingen, lekke banden, stofwolken achter het peloton of bemodderde en verkleumde finishers... Prachtige beelden, maar zelf rijden? Liever niet!**

Toch besluiten vier vrienden en ik ons dit jaar te wagen aan de recreantenversie. Maanden voorafgaand aan de tocht gaat het in onze whatsappgroep over bandenbreedte, bandendruk, stuurlintjes en handschoenen en worden filmpjes van profs en amateurs die door het Bos van Wallers stuiteren gedeeld. De voorpret alleen al is de moeite waard. Ik besluit op mijn gravelbike te rijden, in tegenstelling tot mijn racefiets deze heeft namelijk schijfremmen en 38mm banden. Na alle training lijkt wil ik absoluut niet moeten stoppen door pech, dus ik pak twee binnenbanden, twee flesjes tubeless sealant, quick-links en een kettingpons in. Better safe than sorry!

De toertocht van Roubaix is op dezelfde dag als de profwedstrijd van de vrouwen. Daarom is



de langste afstand beperkt tot “slechts” de laatste 175km van de mannenwedstrijd, waarin alle 30 kasseienstroken zitten. We moeten bovendien vroeg starten om de vrouwen voor te kunnen blijven. Na een kort nachtje fietsen we om 03.45 door de stille straten van Roubaix richting de verzamelplaats, waar we met bussen naar de start worden gebracht.

Om 7 uur gaan we van start onder een opkomend zonnetje. Na 10 kilometer asfalt rijden we de eerste strook op. Gek genoeg valt al mijn

spanning weg zodra we de kasseien raken. Ik rijd Roubaix! Wat een gevoel om in het ochtendzonnetje over de kasseien te rammen. Links en rechts vliegen losschietende bidons om mijn oren, vallen lampjes van fietsen en worden Garmins uit het gras gehaald. Direct spektakel.

Het is eigenlijk niet te beschrijven hoe het voelt om over kasseien te rijden, maar ik ga toch een poging wagen: je stuitert alle kanten op, hoort overall om je heen kettingen klapperen en fietsen kraken en zoekt continu naar een lijn waar ze relatief vlak liggen. Je pakt het kantje om je polsen rust te geven, stuurt terug de kasseien op omdat het kantje stopt of er diepe kuilen liggen. Probeert snelheid vast te houden om de invloed van de kasseien op je stuur en fiets te verminderen. Zoekt evenwicht

tussen het stevig vasthouden van je stuur om controle te houden, en het losjes vasthouden om je fiets zijn lijn te laten vinden. Wordt links, rechts of aan beide kanten tegelijk voorbijgereden door een Fransman of moet zelf van je fijne lijn af om iemand in te halen. Toch is het juist gaaf, omdat dit de ervaring is waarvoor je deze kant op komt.

Na een kleine 80 kilometer volgt één van de absolute hoogtepunten, we rijden het Bos van Wallers in. Het voelt zo bijzonder om dat iconische bos in te rijden, met het dan al vrolijke publiek dat staat te wachten op de vrouwenwedstrijd. Op veel stroken

heb ik weleens de kantjes gepakt maar het bos wil je toch écht beleven. 2,1 kilometer rij ik over de lompeste en scheefste stenen die ik heb gezien voor ik het asfalt op draai. Door naar Roubaix!

Na alle positiviteit val ik tussen kilometer 110 en 140 in een gigantische dip. Ik heb het enorm warm, mijn benen doen zeer en ik heb een dikke, bloedende blaas op mijn hand waardoor ik mijn stuur niet meer goed kan vasthouden. Best onhandig op een

kasseienstrook. Door de vermoeidheid worden mijn coördinatie en concentratie minder. In de laatste 35 kilometer zitten bovendien nog 8 kasseienstroken, waaronder de 5-sterrenstrook Carrefour de l'Arbre. Ik wil graag uitrijden, maar niet door een domme fout iets breken en in het gips naar huis. Ik zit heel dicht tegen opgeven aan en overweeg de snelste route naar Roubaix te volgen.

In de kilometers die volgen schieten mijn gedachten heen en weer tussen stoppen en doorgaan. De doorslag geeft de vooruitblik aan hoe ik over twee weken terug zou denken als ik hier die laatste paar kasseienstroken af steek.. Dat gaan we dus mooi niet doen! Ik rij rustig door, worstel me over de laatste stroken en rij de laatste 10 kilometer wind mee naar het velodrome.

Het velodrome opdraaien is weer zo'n surrealistische ervaring. Het klopt gewoon niet om daar zelf een rondje te fietsen en onder die finishboog door te rijden. Met een brede grijns rij ik over de streep en krijg ik mijn medaille en kassei. Langs de kant vind ik mijn vrienden terug. Uitgelaten eten we de rest van de dag hamburgers en friet en delen we steeds sterker wordende verhalen over wat we hebben meegemaakt.

Zondag volgt het toetje, we rijden naar een kasseienstrook om de mannenkoers te kijken. Toevallig is dit precies de strook waar Pogacar aanvalt, Pedersen lek rijdt en Van der Poel met een noodgang het gat naar de wereldkampioen dicht. Waanzinnig om van dichtbij te zien hoe hard die gasten over de stroken rammen. De finale zien we op een groot scherm langs de strook, waar hard gejuicht wordt voor Mathieu.

We hebben een enorm geslaagd weekend. Iedereen is zonder kleerscheuren gefinisht en amper pech. Het rijden over kasseien is aan de ene kant veel ongemakkelijker dan ik had verwacht, maar tegelijkertijd houden we veel meer vaart dan ik had gedacht. Bovendien heeft het geen moment écht onveilig of onprettig gevoeld, al zou ik er nooit een race op durven rijden. De mooiste om te winnen? Daar blijf ik achter staan. De vervelendste om te rijden? Dat geloof ik niet. Misschien is Luik-Bastenaken-Luik de vervelendste. Al die gemene klimmetjes... Volgend jaar maar kijken of ik mezelf ook daar ongelijk kan bewijzen, want deze ervaring smaakt naar meer!

*Jesse Koenders*







# MovLab

Empowering Your Performance

Fietzers 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](mailto:info@movlab.nl)  
W: [www.movlab.nl](http://www.movlab.nl)



## Trainen als een prof?

Op basis van wetenschap en de resultaten van een inspanningstest



Autobedrijf RoVé  
Nudepark 170  
6702DX Wageningen

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

E-mail: [info@autobedrijfrove.nl](mailto:info@autobedrijfrove.nl)  
[www.autobedrijfrove.nl](http://www.autobedrijfrove.nl)



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!"

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 vijf bruggen



# Granfondo Squali

Ooit geweten waar Valentino Rossi, de populairste Italiaanse motorrijder aller tijden, vandaan komt? Ja, uit Italië, maar dan? Dankzij mijn deelname aan de Granfondo Squali, half mei 2025, weet ik het antwoord: Tavullia in het noorden van de regio Marche, niet ver van San Marino. Zo blijkt maar weer eens dat je van het rijden van cyclo's niet dommer wordt; sterker nog, het is over het algemeen een leerzame ervaring waarin ik meer te weten kom over regio's waar ik anders nooit gekomen zou zijn. Naast het ervaren van een mooie nieuwe omgeving levert een cyclo in een onbekend gebied ook boeiende informatie over regionale specialiteiten op het gebied van eten en drinken, mits je de tijd neemt om ook de plaatselijke horeca uitputtend te bestuderen.

De Granfondo Squali is een cyclo aan de Adriatische kust vanuit Cattolica, iets onder Rimini, die een week voor de grootste cyclo van Italië, de Granfondo Nove Colli vanuit Cesenatico (30 km noordelijk aan dezelfde kust) wordt verreden. De kust aldaar blinkt niet uit in schoonheid. Het is een aaneenschakeling van hotels 3 rijen dik met daarvoor een breed zandstrand dat zich kilometerslang langs de kust uitstrekt en helemaal volstaat met parasols. In mei is men nog in volle voorbereiding en is het gelukkig aangenaam rustig.

Cattolica ligt aan het meest zuidelijke puntje van deze zandkust; 3 km zuidelijker begint een fraaie rotskust met een prachtige kleine camping in Gabicce Monte waar wij een mooi plekje vinden voor ons Ventje. Iedere plek heeft een prachtig zicht op zee, er is goed sanitair en de nodige horeca zit om de hoek. Als je ooit in de buurt bent, zeker naartoe gaan. Het toeval wil dat de Granfondo op 200m van de camping de finishlijn heeft getrokken. Beter kan het niet!

Het achterland is prachtig met mooie golvende landschappen, pittoreske dorpjes en heerlijke wegen om te fietsen. De niet al te zware

beklimmingen zijn goed te doen, dus ideaal voor een tochtje in het voorjaar. De Granfondo is slechts 128 km lang met 2.020 hoogtemeters; net geen biljartlaken maar zeker ook geen zware bergetappe. Er doen dit jaar 3.400 deelnemers mee en het lukt me om een mooie startplaats te krijgen op de achterste rij. Alleen Liesbeth staat nog achter me; klaar voor de Squali46, het korte parcours van 46 km, geïnspireerd op het rugnummer 46 van de 9-voudig wereldkampioen, met een uitgebreide ravitaillering in zijn geboortedorp Tavullia.

Vanaf de start in Cattolica gaan we snel het achterland in en begint het licht glooiende parcours het kaf van het koren te scheiden. Geen idee in welke positie ik me na een lange inhaalrace bevind, maar in ieder geval zit ik op een gegeven moment toch in een groepje dat een mooi tempo draait. Ook wij komen op de terugweg door Tavullia, maar tijd voor een stop en een eerbetoon aan Valentino Rossi hebben we niet. Door naar de Via Panoramica, de weg die van Pesaro over de randen van de rotskust naar Gabicce Monte gaat. De prachtige uitzichten verdrijven de pijn in de benen en na 3 uur en 55 minuten rijd ik langs de camping en over de finish.



*Een pittoresk stukje van de badplaats Cattolica.*



*De camping in Gabbice Monte met uitzicht op zee.*



## van de Wetering tweewielers

Harnjesweg 86

6706 AV Wageningen

Telefoon 0317 - 412902

Werkplaats tel. 0317 - 453615

Fax 0317 - 421878

E-mail: [info@vandeweteringfietsen.nl](mailto:info@vandeweteringfietsen.nl)

Web: [www.vandeweteringfietsen.nl](http://www.vandeweteringfietsen.nl)

**Hét adres voor fietsen van het merk**



**KOGA**

**MERIDA**



O P T I V E R S U M

*Prummel*  
**O P T I E K**

V E E N E N D A A L

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

Veenslag 14  
3905 SK Veenendaal  
Tel (0318) 524 260

Internet:  
[www.prummel-optiversum.nl](http://www.prummel-optiversum.nl)



**Deskundige bemiddeling bij  
verzekeringen en pensioenen**

[www.verzekeringsburovanderlinden.nl](http://www.verzekeringsburovanderlinden.nl)  
Bowlespark 22a, 6701 DR Wageningen  
tel. 0317 411293

### Schoonmaakbedrijf DE WASBEER



- glazen wassen
- dakgootreiniging
- interieur van bedrijven

Vier-morgenweg 6  
6721 MS Bennekom

T : (0317) 46 00 07  
W: [www.smbdewasbeer.nl](http://www.smbdewasbeer.nl)  
E : [info@smbdewasbeer.nl](mailto:info@smbdewasbeer.nl)



# Stadsbrouwerij Wageningen





*Finish in zicht!*

Daarmee ben ik 355-ste in het algemeen klassement en 7e bij de oude mannen. De winnaar, Danilo Celano, is dan al 40 minuten binnen; die maakt niet voor niets deel uit van het Italiaanse wielerteam 'Go fast'.

Organiseren van een cyclo kunnen de Italianen: de inschrijving loopt gesmeerd, de start is een groot feest, onderweg zijn alle kruispunten afgezet, de ravitailleringen zagen er van een afstand fantastisch uit en aan de finish is er op een parkeerplaats met prachtig uitzicht een onbeperkt aanbod van gratis bier, allerlei hapjes, gebakken vis en piadini. Niet gek dat iedereen daar lang blijft hangen en het er uiteindelijk met al die lawaaierige Italianen een totale chaos wordt.



*Enorme drukte bij de eindravitaillering.*

Liesbeth en ik kiezen voor een barretje 500m verderop om in alle rust na te genieten van deze leuke ervaring!

Meer info: [www.granfondosquali.it](http://www.granfondosquali.it)

*Menno Bartlema*

P.S. Als regionale specialiteit mag de Tournedos Rossini niet onvermeld blijven. Dit delicate gerecht heeft zijn naam te danken aan de, in Pesaro geboren, beroemde componist en smulpaap Gioachino Rossini (1792-1868). Deze tournedos wordt bereid met wit brood, paté de foie gras, vleesgelei en truffels.

## Ode aan 'samen uit, samen thuis'

In het laatste weekend van juni vertrok ik met een van de D-groepen richting Vreeswijk voor een stevig ritje. Schitterend fietsweer maar ook een strak windje. Al snel kwam de kruissnelheid al ruim boven de 30 km/u en voelde ondergetekende al enige weerstand in de benen. Maar dankzij een paar breedgeschouderde kompanen kon ik in de slipstream nog best meekomen.

Op de terugweg zouden we de wind in de rug hebben maar dat viel nog niet mee. Kronkelende weggetjes en dijken zorgden ervoor dat we nog steeds flink in de wind kwamen en door drukte waren waaiers niet mogelijk. Langzaam liep ik

leeg en bij het laatste klimmetje de Grebbeberg op moest ik de groep laten gaan. Shit! Ter hoogte van de dierentuin zag ik de laatste D'er uit het zicht verdwijnen...

Verstand op nul en blik op oneindig richting clubhuis. Maar wie schetst mijn verbazing én geluk; halverwege De Nude stonden Ineke Aaldering, Eva Düsterhof en Marjo Lexmond mij op te wachten Om deze Rode Lantaarn naar het clubhuis te begeleiden... Dank meiden, mijn vertrouwen in de mensheid is weer terug!

*Hans Arkenbout*



**BESCHERM  
UW OGEN**

**BRILLO**  
NEGENENTWINTIG



Hoogstraat 65, 6701 BP Wageningen  
T 0317 - 41 03 22 | [info@bril29.nl](mailto:info@bril29.nl) | [www.bril29.nl](http://www.bril29.nl)

## **Administratie- en belastingadviesburo PABa**

**Ton Post  
Belastingadviseur**

**Tarthorst 1161  
6708 JL Wageningen  
Mob. 06-22692519**



**Bezoek ook aan huis**

## **Henk Elings, keurslager**



*Verstand Van Lekker Vlees*

**Tel. 0317-412813  
[info@elings.keurslager.nl](mailto:info@elings.keurslager.nl)**





# Op vakantie met één fiets minder: de ontdekking van de gravelfiets

Ik ga al jaren met vrouw, kinderen en de vouwwagen op vakantie naar Frankrijk. Het is natuurlijk heerlijk om met het gezin de omgeving op de fiets te verkennen, en voor de kinderen is het geweldig om rondjes te rijden over de camping. Maar het is ook mooi om zelf de plaatselijke cols te bedwingen.

Welke fiets(en) neem je mee? Vorig jaar waren dat twee kinderfietsen op het dak van de auto, twee hybride fietsen op de dissel van de vouwwagen en een racefiets, die in een fietshoes plat in de vouwwagen lag. Een hele hoop spullen dus, en bovendien moest de racefiets bij elke camping steeds weer op- en afgebouwd worden. Dat kan toch makkelijker?

Een mooie reden om op zoek te gaan naar een fiets waarmee je én de cols kunt beklimmen en ontspannen de omgeving kunt ontdekken. En dus één fiets minder mee op vakantie!

De uitkomst: de gravelfiets! Na een tijdje rondkijken op Buycycle kwam ik uit bij de Giant

Revolt. Anderhalve week later werd hij bezorgd in Rhenen.

Tijd voor een proefritje op het grind van de Utrechtse Heuvelrug. Ik moet eerlijk zeggen: ik had nooit zo het nut gezien van gravelfietsen (ik had toch al een racefiets en een fully MTB?!). Maar gelukkig kunnen meningen veranderen. Wat is het heerlijk om met 35 mm banden door het bos te rijden, en toch lekker door te trappen op het asfalt.

Op naar Frankrijk! Ik weet nu nog niet precies of ik daar vooral asfalt of gravel ga pakken, maar genieten wordt het sowieso. Ik twijfel alleen nog over welke banden ik erop zal zetten. Wordt vervolgd – en wie weet kom ik jullie tegen, op gravel of op asfalt!

*Thomas Wijnen*



# Wat is er mis met Texel?

Voor alle duidelijkheid, dit artikel is niet gesponsord door de VVV van Texel...

Gezien mijn leeftijd ben ik nog niet zo lang een (toer-)fietser. In mijn 40er jaren heb ik weliswaar een paar jaar met wat vrienden gefietst. Op een aluminium Alan fiets (oudere leden zegt die naam nog wel wat) met clips. Echter na valpartijen binnen de groep, ook van mij, de fiets aan de wilgen gehangen. Maar de belangstelling bleef latent aanwezig en zo'n vijftien jaar terug het fietsen weer opgepakt samen met een schoonzoon: voor beide naast verbetering van conditie zeker ook in strijd tegen de kilo's.

Als ik mij goed herinner werd ik in 2014 lid van de TCW. Met rode oortjes luisterde ik in het clubhuis naar de mooie verhalen van clubleden over exotische fietstochten in de Alpen, Pyreneeën, Ardennen etc. Ook in de Deraillleur schitterende verslagen over kilometers lange klimmen naar grote hoogten met aansluitend levensgevaarlijke afdalingen. Nu ben ikzelf niet zo'n klimmer, sterker nog, ik rij liever een paar kilometer extra om de klim van de Grebbeberg te voorkomen. Maar dat leerde ik al snel af bij de TCW. In de groep mee naar de Posbank, rijk van Nijmegen, Utrechtse Heuvelrug waar bleek dat ik best wel mee omhoog kon komen. Eigenlijk vond ik het wel een soort van leuk!

Maar laat ik het niet overdrijven... Mijn fietsgenot ligt uiteindelijk toch meer in de oer-hollandse routes: over meanderende dijken, strakke polderwegen waar altijd een horizon te zien is waar je naar toe wilt. Tegenwind? Heerlijk! Want terug hem je hem in de rug. Het is ook niet voor niets dat ik vaak en graag in de provincie Groningen fiets waar het bovendien ongekend rustig is.

Mijn vrouw en ik komen graag op de Waddeneilanden. Wandelen, fietsen, vogels kijken, maar voor wielrennen ongeschikt. Dacht ik. Texel hadden we nog nooit bezocht want te toeristisch dus druk. Toch was de combinatie eiland en mogelijkheid de auto met fietsen mee te nemen aanleiding om daar toch eens te verblijven. Voor mij een openbaring. Die drukte valt dus reuze mee en is makkelijk te vermijden. De fiets-uitdaging is natuurlijk een rondje Texel. Als je de paden een beetje kent, is je rondje zo'n 60 kilometer. En bepaald geen saai rondje.

Mijn vertrekpunt is een appartement vlakbij De Koog. Vandaar langs Ecomare in beschutting van duin en dennenbos naar Den Hoorn. Via een smal kasseien weggetje (bij elke passage zag ik hier bruine kiekendieven) kom je bij de veerhaven 't Horntje waar je de waddendijk op kunt. Hier begint een weliswaar fraai maar ook taai stuk, zeker met

Jij



Voortgang

Activiteiten

## TTT/TwoTimesTexel

Wil je op Texel 100+ fietsen doe dan gewoon de langste route twee keer achterelkaar...

Meer informatie...

| Afstand   | Hoogteverschil | Prestaties |
|-----------|----------------|------------|
| 110,50 km | 224 m          | 🏆🏆🏆41      |



15 hebben kudos gegeven



Home



Kaarten



Opnemen



Groepen



Jij

een meer noordelijke wind. Want dit gaat door tot de noordelijkste punt van Texel. Niet in één streep maar langs schitterende vogelspot plekken, zowel binnen- als buitendijks. Aangezien ik deze plekken ook met een andere fiets bezoek, ga ik hier met



de racefiets aan voorbij. Het gekrijs van sterns, scholeksters, meeuwen etc. kun je overigens nooit missen.

Enig oponthoud is bij Oudeschild, daar moet je van de dijk om de vissershaven te passeren.

Overigens in één van de zijstraatjes zit de fietswinkel van de vader van Denise Betsema, een bekende veldrijdster die je nog wel eens in training kan tegenkomen

Verder gaat het noordwaarts waar de route even van de dijk af gaat om door een watergebied te gaan. Hier vaak fouragerende kluten, lepelaars, bergeenden, maar ik moet verder.

Uiteindelijk komt hij aan de horizon in zicht: de vuurtoren van De Cocksdorp. De dijk buigt westwaarts en hier is het klimmetje van de dag naar de voet van de vuurtoren. Mijn krentenbol moment. En even genieten van het uitzicht op Vlieland en het Eierlandse gat daar waar Noord-en Waddenzee elkaar treffen. Het duin af om het nog vrij nieuwe fietspad naar De Koog op te gaan in zuid-westelijke richting. Slingerend door duinen, op en af, pure fietsporno. Wanneer het niet te druk is kun je hier je tijdrif talent testen. Langs natuurgebieden de Slufter en de Muy. Werkelijk één van de fraaiste fietspaden in ons land.

Gravelaars kunnen bij de Muy een onverhard pad nemen wat uiteindelijk ook bij De Koog uitkomt.

Ikzelf kies voor een route door het binnengebied om de drukke badplaats te vermijden.

Uiteraard zijn er nog vele andere routes te volgen. Kriskras door polders en langs schilderachtige dorpjes via mooie fietspaden en prima wegen. Zo ga ik als ommetje regelmatig over de Hoge Berg, een 20 meter hoge stuwwal midden op het eiland. Heb ik toch nog geklommen... Overigens is die stuwwal vlak bij de brouwerij van Texelse Skuumkoppe en de Georgische begraafplaats. Ik kan mij voorstellen dat voor vele TCW'ers Texel te beperkt is. Een rondje van 60 km is ook niet zo veel. Maar als ik het niet genoeg vind, doe ik hem twee keer achter elkaar. Dus voor mij geen noodzaak verre oorden op te zoeken. Er is dus echt niks mis met Texel voor fietsplezier!

Vorig jaar was ik met familie ook nog een weekje op Schiermonnikoog. Ik kon het niet laten om een MTB te huren en een dag vroeg in de ochtend de langst mogelijke fietsroute op Schier te rijden. Bleek ik op Strava de derde tijd ever op die route gereden te hebben! Maar daar twee rondjes achter elkaar maakt duizelig vrees ik....

*Hans Arkenbout*

## **Wat doen we met de bandjes (en willen we dat?)**

Een volledig niet wetenschappelijke onderzoek van een fietsonderwerp

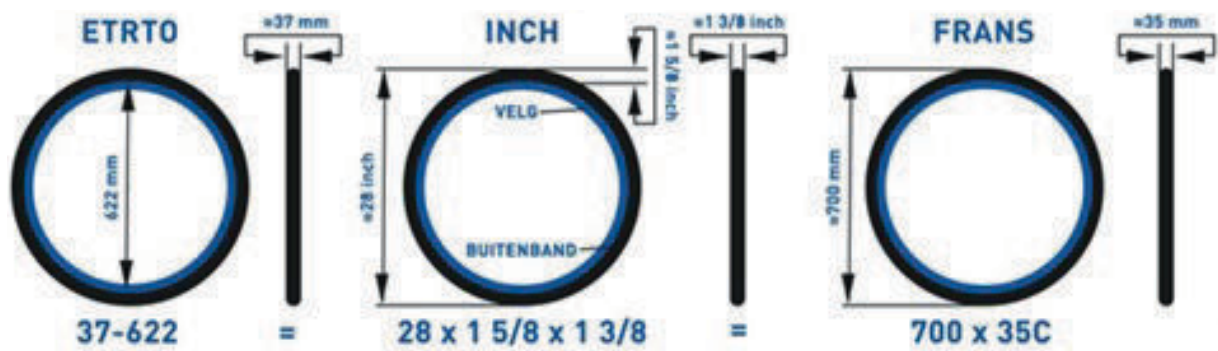
**Ok, de juiste fiets voor lekker racen hebben we (zie GravelVsRacer) en we weten hoe hard we echt kunnen trappen. Natuurlijk ga ik er vanuit dat na het laatste artikel iedereen direct een FTP test heeft uitgevoerd en gecontroleerd heeft of hij toch echt wel sneller dan mij de Alpe d'Huez op kan. Eigenlijk het voordeel van ouder worden, ik geef er niet meer om ;-), maar daag me gerust uit.**

Maar goed, de bandjes dus. Niet de winterbandjes van je auto, ook niet de winterbanden die sommige zichzelf omleggen in de winter, maar de racer bandjes. Die prachtige zwarte sloffen, eventueel met gekleurde wangen die als het goed is het enige contact met de weg zijn voor een wielrenner. Ok, net het WK dames zitten kijken en zo moet het dus niet (hopelijk is iedereen beetje ok), maar er lag genoeg op de weg dat daar dus niet hoorde.

Om even op te helderen, rubber zelf is wit als het uit de boom wordt getapt, maar het toevoegen van koolstof wordt het zwart. Andere kleuren zouden in principe dus minder goed bestand moeten zijn tegen UV, uitdroging en dus duurzaamheid. Sorry, die hoek wilde ik niet

ingaan, maar dan weten jullie dat. Tegenwoordig wordt er ook synthetisch rubber gemaakt van aardolie producten (type SBR).

Nu over op de theorie, ten eerste de maat. Laten we daar heel duidelijk over zijn, het is totaal niet overzichtelijk. Waarom naast de Engelsen ook de Fransen dwars liggen is mij een raadsel. Van de Engelsen hadden we niet anders verwacht, maar kom op lieve zuiderburen (België tellen we niet mee), schakel over naar iets handigere maten. Er bestaat zoiets als een ETRTO maat als internationale maataanduiding (European Tyre and Rim Technical Organisation, opgericht in 1964). Zoals je al kunt zien in het onderstaande plaatje is de ETRTO maat veruit de makkelijkste.



De Engelse inch maat gaat uit van een buitenband maat (straal), gecombineerd met de hoogte van de velg en de Zoals je al kunt zien in het onderstaande plaatje is de ETRTO maat veruit de makkelijkste. om niet te vermelden in de maatvoering. Gelukkig brengt de ETRTO de oplossing. De binnen straal van de band (en dus ook de straal van de velg) en de breedte van de band als aanduiding. Alle problemen opgelost, behalve dat de straal van het loopvlak dus afhankelijk is van de bandbreedte, maar deze zal vast in de buurt komen van de Franse en Engelse maat. Maar gelukkig is het nu voor velgmakers en bandenmakers compleet duidelijk wat op wat past. En voor ons nu dus ook.

Maar die bandenmaat is alleen om er voor te zorgen dat je de goede band koopt, maar je gaat er niet harder van fietsen. Want dat hoor je dan wel vaak bij het clubhuis: "Wat doe jij in de bandjes?". De meeste mensen lucht met een pomp, maar andere gassen uit een busje kunnen ook. Het gaat natuurlijk ook vooral om de dikte en daarmee ook de druk in je banden. Laten we zeggen dat 15 jaar geleden de trend was om zo hard mogelijk opgepompte banden te pakken (8 Bar met gemak) voor zo min mogelijke rolweerstand in zo dun mogelijke bandjes, 21mm. Lagere weerstand, hogere snelheid, zo makkelijk is dat. Als de druk omhoog moest, werden de banden smaller gemaakt om ze zo steviger te maken om niet van de velg af te laten springen. Maar werkt dat ook wel? Waarom zien we in het prof peloton (en op de club) steeds meer dikke banden? Dat we met banddikte kunnen spelen komt door een stukje mechanica, met schijfremmen zitten er geen onhandige velgremklauwen in de weg en is er meer mogelijk. De tendens is dat de meeste mensen op 28mm rijden met nog 4 Bar, maar dat zou dan met de vorige theorie van hogere druk is sneller spaak lopen. Wat alleen de praktijk en moderne theorie uitwijst is dat de efficiëntie van de band op de weg veel belangrijker is. De efficiëntie van een band neemt toe naarmate deze meer en beter grip

heeft op de weg, kortom minder slip en een minder stuiterende berijder. Een iets bredere band met lagere druk heeft meer en vaker contact met de weg en kan meer energie op de weg leggen, kortom, beter dan dunne band met hoge druk. Daarnaast is een stuk comfort ook wel prettig dat je gratis erbij krijgt. Zelf fiets ik rond met 28x622 banden op 3,5Bar om zo wat comfort te hebben. Hoewel dat volgens de SRAM calculator aan de lage kant is (3,9 voor / 4,1 achter) Check de site: [axs.sram.com/guides/tire/pressure](http://axs.sram.com/guides/tire/pressure).

Ok, ik weeg ongeveer 75kg, dus bij elke 10kg extra gewicht mag je er ongeveer 0,2Bar optellen. Zo, nu kan iedereen op de juiste sloffen gas gaan geven! Wat vorige keer de beste oplossing was, wat afvallen geeft in dit geval dus ook goed resultaat.

Bijkomend voordeel van de bredere banden is ook nog het loopvlak in de bochten. Dat is breder en geeft dus meer zijwaartse grip en minder kans op wegglijden.

Voordat je nu om 30mm of misschien wel 32mm bandjes vliegt, check wel de maximale maat die je velgen aan kunnen, anders vliegen die bandjes je om de oren in de eerste de beste bocht en of je frame wel geschikt is voor deze maten. Echte aero fietsen kunnen nog wel eens te compact gemaakt zijn.

Mocht je nog met andere vragen rondrijden, laat het me weten, ik zoek het uit. Of wil je een verslag van een evenement, maar is het niets voor jou om te schrijven, ik giet je verhaal in een proza.

*Jeroen de Pagter  
de racende reporter*



# TEGELSONLINE

OUTLET TEGELS VOOR BINNEN EN BUITEN

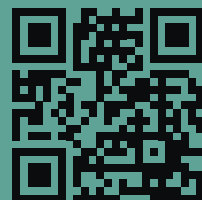
**SCHERP GEPRIJSDE PARTIJEN  
EN OOK REGULIERE COLLECTIES.  
UIT VOORRAAD OF OP BESTELLING.**

TEGELSONLINE  
BINNEN EN BUITEN



# TEGELSONLINE

Lorenzstraat 13 Ede | 0657 863 091  
info@tegelsonline.nl | www.tegelsonline.nl



# NIEUW IN RENKUM!

## het Annemiek van Vleuten Museum

**Boven de winkel van clubsponsor Mastbergen heeft Carlo een heiligdom ingericht met (bijna) alle prijzen die Annemiek verdiend heeft, shirts, knipsels en nog veel meer.**

**Kom eens kijken tijdens de openingstijden van de winkel!**



**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.**