

fie+ssport

KLEURRIJK Fietsen een witte-mannen-sport?



'Hey Joop Chocomell!'
Rondetafelgesprek
over diversiteit

Zalig Zeeland
Stoempen én
freewheelen over
Zeeuwse dijken

Goed zitten
Hoe je het juiste
zadel kiest

CUSTOM
CUSTOM
CUSTOM



Op zoek naar custom wielerkledij
voor jouw club of bedrijf?
Kies jouw kleuren, patronen en logo's
en creëer samen met onze designers
een wieleroxford die je club/bedrijf
laat stralen op de fiets.

Meer info op [Bioracer.nl](https://www.bioracer.nl)



BIORACER

Paardenstaart-effect

We hopen dat onze kolommen een nog betere afspiegeling vormen van de doelgroep



Bram de Vrind, hoofdredacteur van Fietssport magazine, introduceert het thema van elke editie.

@ bdevrind@fietssport.nl
@ defietsjournalist

Fietssport magazine is vernieuwd. Aan de inhoud hebben we het afgelopen jaar al gesleuteld, nu is de vormgeving aan de beurt. Het vorige design dateerde alweer van 2016, dus een frisse ‘smoel’ was welkom. Daarnaast biedt de nieuwe vormgeving de kans om verhalen nog beter tot hun recht te laten komen. Bijvoorbeeld door het plaatsen van extra beeld bij fietstests en reisverhalen, want mooie fietsen en bijzondere bestemmingen wil je zien. Maar ook met bredere, rustgevende kolommen bij onze interviews, zodat je er nog lekkerder bij weg kunt lezen.

Het thema is deze editie ‘Kleurrijk’. En kleurrijk is het magazine geworden! We hopen dat de frisse cover je aanspreekt. Blader vooral door naar pagina twaalf voor het interview met deze drie fietsers. Het gesprek draait om de vraag: hoe divers is fietsend Nederland? Anna Woldring constateert dat de acceptatie van vrouwen in de sport is toegenomen, maar dat er nog altijd sprake is van het ‘paardenstaart-effect’. “Ik heb een staart onder mijn helm, dat triggert wel eens iets bij mannen. Sommigen willen je er zo snel mogelijk vanaf fietsen.” Timothy Sabajo ziet maar weinig fietsers die net zoals hij een kleurtje hebben. “Dat zegt meteen alles over het probleem: is er een groep waarmee jij je als donkere jongen of meisje kunt identificeren? Nee, die is er niet.” Onderzoek dat de NTFU deed naar diversiteit, levert bewijs voor zijn stelling. Niet minder dan 98 procent van de fietsers heeft volgens het onderzoek géén migratie-achtergrond. Er is nog een lange weg te gaan.

Een beter milieu begint bij jezelf, zo luidt een oude campagneleus. Inmiddels is dertig procent van de wielersporters vrouw. Om daarop aan te sluiten, waren we al begonnen om meer vrouwen aan bod te laten komen in Fietssport magazine. De afgelopen maanden zijn ook extra vrouwelijke journalisten aangetrokken. We hopen dat onze kolommen zo een nog betere afspiegeling vormen van de doelgroep.

Maar diversiteit gaat natuurlijk verder dan een representatieve man-vrouw-verhouding. Jong én oud horen thuis in ons blad. Neem Piet van den Krommenacker. De superfitte 81-jarige geeft met zijn bijzondere outfits en rijkelijk versierde fiets, vele toertochten kleur. Hij deed mee aan het bekende tv-datingprogramma Lang Leve de Liefde en ging uiteraard op de fiets naar de studio. Je leest het interview met deze kleurrijke Brabander op pagina zestig! •



DEFY LIMITS

DE GEHEEL NIEUWE DEFY

Ga verder, sneller en verleg je grenzen met de compleet vernieuwde Defy. De perfecte balans tussen comfort en high-performance stijfheid maakt de nieuwe Defy de beste keuze voor competitieve endurance cyclo's. De Marmotte, Tour du Mont-Blanc, Super Giro Dolimiti en Alpenbrevet wachten op je!

GIANT



In deze editie



Meeloper of alleskunner? - 18
Test Canyon Ultimate CF SLX 8



Feest op de Hondsrug - 22
MTB-route Gieten - Gasselte



Hoe je hartritme stoornissen herkent - 58
Gezond



Steeds meer (jonge) fietsvrouwen - 32
Uit het veld



O, o, Oostenrijk - 66
Reisreportage Pyhrn-Priel



Kleurrijke cultheld - 60
Interview Piet van den Krommenacker

MAMIL op z'n retour • 11

Column Sander Kool

Rolmodellen keihard nodig • 12

Rondetafelgesprek diversiteit

Alles over 'decompressie' • 36

Training

Dansvloer • 39

Spot fietsbrug Tegenbosch

Prachtige puisten • 40

Toertocht Omloop der Zevenheuvelen

Hoe je het juiste zadel kiest • 44

Materiaal

Mountainbiker geniet niet van de natuur!? • 47

Column Rein Zwaan

Inspirator voor vrouwen • 48

Clubheld Angela Milani

Hoe gravelbanden worden ontwikkeld • 56

Materiaal

De opmars van Sahara-geel en kaki-groen • 72

Materiaal: kleurgebruik wielerkleding

Fietsen zoals fietsen bedoeld is • 74

Column Bram Tankink

Kalender september - december • 78

Ledenadministratie
NTFU Uniebureau
Postbus 326, 3900 AH Veenendaal
0318 581 300, info@ntfu.nl

Hoofd- en eindredactie
Bram de Vrind, bdevrind@fietsport.nl

Bladmanager
Erik Tolboom

Productie
NTFU
Postbus 326
3900 AH Veenendaal
0318 581 300

Advertenties en campagnes
Harry Brands, hbrands@ntfu.nl

Vormgeving
Morrow
Dirk van Eck, DvE Prepress en DTP

Coverfoto
Merlijn Spenkelink

Aan dit nummer werkten mee
Jim van den Berg, Marc Bolsius, Thomas Braun, Jeroen van den Brink, Jonah van de Burgt, George Deswijzen, Ellen Dobbelaar, Merlijn Heijne, Maarten 't Hoen, Karin van Leeuwen, Astrid Olde Olthuis, Sander Kool, Peter van Rooij, Corné Sparidaens, Edward Swier, Bram Tankink, Bart van de Vossenbergh, John de Vries, Rein Zwaan.

Abonnementen
Inbegrepen bij het hoofdlidmaatschap van de NTFU. Losse abonnementen zijn af te sluiten via fietsport.nl

Copyright
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt op welke wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de redactie. De redactie werkt op basis van onafhankelijkheid van het hoofdbestuur en/of de NTFU. Slechts voorzover de artikelen door of namens het hoofdbestuur zijn ondertekend, vertegenwoordigt de inhoud ervan het standpunt van het hoofdbestuur.

Content
Persberichten zijn altijd welkom. Content voor Fietsport Magazine nummer 4 graag uiterlijk 30 oktober 2023 aanleveren bij de redactie via redactie@fietsport.nl

Beeldmateriaal dient een resolutie te hebben van minimaal 300 dpi. Bestanden groter dan 5mb bij voorkeur verzenden via wetransfer.com

powered by
ntfu

Partner in Fietsport

SHIMANO



Supplier

BIO RACER



Zeldzaam mooi

Het leverde oer-Hollandse plaatjes op. Kleurrijke pelotons die over de iconische Afsluitdijk onder imposante wolkenluchten langs de Waddenzee richting de einder bewogen. Maar liefst 13.000 fietsers maakten een tocht over de Afsluitdijk, die op 1 en 2 juli tijdelijk openging. Helaas was het een zeldzaam mooi weekend, want Rijkswaterstaat heeft het fietspad, tot onvrede van de NTFU, weer gesloten wegens werkzaamheden die tot zeker 2025 gaan duren.

Beeld Corné Sparidaens





fietsflits

Samenstelling Bram de Vrind



TRAILFUND Upgrade voor vier routes

Dankzij financiële steun uit het NTFU Bosch eBike Systems Trailfund krijgen nog eens vier mountainbikeroutes een upgrade. Het gaat om Alphen, Zoetermeer, Zeewolde en Sibculo. Het fonds ondersteunt de ruim 2.750 vrijwilligers die de MTB-routes in ons land aanleggen. Met geld uit het trailfund wordt het bankje opgeknapt dat bij het startpunt van MTB-route Alphen staat. Een houten vlinder gaat in Zoetermeer helpen de wateroverlast tegen te gaan. Drassige delen van de route in Zeewolde worden aangepakt met 45 kuub menggranulaat. De trailcrew van de route Sibculo, die grenst aan een Natura 2000-gebied, krijgt elektrisch gereedschap voor het onderhoud. In 2022 zijn al vijf routes aangepakt. De routes in Alphen, Zoetermeer, Zeewolde en Sibculo zijn naar verwachting in oktober klaar. Dank u Bosch eBike Systems! [FIETSPORT.NL/TRAILFUND](https://fietsport.nl/trailfund)

GRATIS PROEFDRAAIEN Welkom op de club

Nooit meer alleen tegen de wind in stoempen, geen eenzame appeltaartmomenten meer en altijd een peloton om je heen. Wie wil dat nou niet? Bij een club kun je beter, gezelliger en veiliger fietsen. Om je vrijblijvend kennis te laten maken met het fietsen in een club, biedt de NTFU vier weken lang gratis proefdraaien aan bij een vereniging bij jou in de buurt. Welkom op de club! Vanaf 25 september zwaaien honderden verenigingen hun deuren open. Doe mee en ontdek jouw perfecte fietspeloton. Voor een overzicht van alle deelnemende clubs, kijk op:

[FIETSPORT.NL/WELKOMOPDECLUB](https://fietsport.nl/welkomopdeclub)



‘Je hoeft niet je benen te scheren om fietsen leuk te vinden’

Een ongeschoren Tom Dumoulin



DUMOULIN Boek, route én docu

Tom Dumoulin is allerm minst klaar met de wielwereld. Er is een documentaire uitgebracht en een fietsroute gelanceerd over Dumoulin's trainingswegen in Limburg. Volgend jaar komt een boek uit over de Giro-winnaar. Dumoulin tekende vorige maand bovendien voor een ambassadeurschap bij Giant. Hij kreeg van de Taiwanese fabrikant een ‘custom made’ fiets cadeau met zijn handtekening en de namen van wedstrijden die hij heeft gewonnen. De 32-jarige wil jong en oud blijven inspireren om te fietsen. Dumoulin (met ongeschoren benen): “Je hoeft echt niet je benen te scheren om fietsen leuk te vinden.” Fietssport was present bij de bekendmaking van het ambassadeurschap. Lees het verslag, inclusief link naar de docu en route via de QR-code.





ONDERZOEK Werk aan de winkel

‘Een homogene groep’ en ‘geen afspiegeling van de maatschappij’. Uit een verkennend onderzoek in opdracht van de NTFU blijkt dat er werk aan de winkel is op het gebied van inclusiviteit in de fietssport. Uit het onderzoek onder 892 respondenten blijkt dat de grootste groep (39 procent) boven het modale inkomen verdient en hoogopgeleid is (63 procent). 98 procent van de respondenten heeft géén migratieachtergrond. De sport is voor mensen met een laag inkomen minder inclusief, omdat een dure fiets en dure kleding onder sporters worden gewaardeerd. Vrouwen en mensen met overgewicht deelden negatieve ervaringen in de enquête. Daarentegen voelt het overgrote deel zich thuis in de wielersport (82 procent). De sport verbindt en in het tenue is iedereen gelijk, volgens een respondent.

START2BIKE Beter wielrennen of mountainbiken

Wielrennen of mountainbiken is niet moeilijk. Toch? Niets is minder waar en zeker als je net begonnen bent met wielrennen of mountainbiken. Remmen, schakelen, in- en uitklikken op de pedalen en fietsen in een groep is toch echt anders dan op een gewone fiets. Met Start2Bike verbeter je je fietstechnieken in vier trainingen. Met zo'n zestig locaties, is er ook voor jou een Start2Bike-training in de buurt. WWW.START2BIKE.NL



98%
van de
fietssporters
heeft géén
migratie-
achtergrond

Onderzoek in opdracht
van de NTFU

THE RIDE 2024 Dé bucketlist-ervaring

Acht etappes, 1300 kilometer en 17.000 hoogtemeters. The Ride is een bucketlist ervaring waar je ‘U’ tegen zegt. Voor het evenement van 2 tot en met 9 juni 2024 zijn de inschrijvingen geopend. De route voert in 2024 van de Mont Ventoux in Frankrijk, via de Alpen, Vogezen en de Eifel naar Valkenburg. Kijk op THE-RIDE.CC voor meer informatie, er zijn ook verschillende online informatiebijeenkomsten waarvoor je je gratis aanmeldt.



VISIBILITY REDEFINED

SEE INTO THE FUTURE ///

WATERPROOF // OPTICAL LENS DESIGN

USB-C // INCREASED BATTERY CAPACITY



ONTDEK DE NIEUWE
COLLECTIE HIER

LEZYNE
ENGINEERED DESIGN

ROTTERDAM Nieuwe hotspot

De Willem-Alexander baan is in Rotterdam en (wijde) omtrek al jaren een begrip in het wedstrijdroeien. Maar het vernieuwde complex is nu ook hotspot voor wielrenners. Fietsers kunnen zich uitleven op de dertien kilometer lange route, waarop Tour-winnaar Demi Vollering vele trainingskilometers heeft gemaakt. Maar ook de verkeersluwe wegen rond de baan zijn ideaal te fietsen. Wielrenners kunnen elke zaterdagochtend bovendien terecht in D3 Sportcafé. Voor 'legale doping', zoals koffie, sportdrink, taart, en gels. Of een fietspomp en een leenslot om je fiets veilig te stallen. Kijk op

SPORTBEDRIJFROTTERDAM.NL/WILLEM-ALEXANDERBAAN



Foto John Janssen

CAMPAGNE Woorden raken. Ook die van jou

Eén op de vijf fietsers voelt zich niet welkom in de sport, blijkt uit onderzoek van de NTFU. Het gebeurt vaak onbewust, verbaal of non-verbaal of het zit door bepaalde gewoonten vast in onze sport. Opmerkingen of vooroordelen over seksualiteit, gezondheid of niveau afwijkend van de 'norm'. Vaak lijkt het onschuldig, maar toch raakt het de mensen die het aangaat. Daarom gaat de campagne die de NTFU uitdraagt over woorden, woorden die raken. Dingen die we zeggen. En hoewel niet altijd bewust: deze woorden kunnen meer doen dan je denkt. Met deze campagne hopen we mensen stil te laten staan bij hun woorden, aan het denken te zetten, beter na te denken voor je iets zegt. Bewust en onbewust.

FIETSSPORT.NL/WOORDENRAKEN



MAMIL op z'n retour

Tevreden zit ik op de bank te kijken naar de vijftiende etappe van de Tour de France. Wout Poels wurmt zich in de laatste kilometer langs een bont gezelschap aan toeschouwers. Toeschouwers van divers pluimage. Diversiteit alom. Met één ding dat hen bindt: fietsen. Poels komt als eerste aan. Schitterende overwinning. Zijn winst komt mij goed uit, aangezien ik Poels in mijn tourpoule had geselecteerd. In de poule, waaraan ik deelneem met een bont gezelschap van elf vrienden en bekenden, ben ik al voor het tweede jaar op rij de rode lantaarn. Deze ritzege komt als een geschenk uit de hemel.

Recent spraken we in het bestuur van de NTFU aan de hand van de Code Goed Sportbestuur over diversiteit. Het goede nieuws is dat steeds meer mensen plezier aan fietsen beleven. In de afgelopen jaren zijn bijvoorbeeld meer vrouwen gaan fietsen. De helft van deze vrouwen is jonger 35 jaar. De MAMIL (Middle Aged Men In Lycra) lijkt hiermee langzaam maar zeker op zijn retour.

Diversiteit is veel meer dan de verhouding man/vrouw. De fietsvereniging moet een plek zijn waar iedereen zich welkom en thuis voelt. Ongeacht gender en seksuele geaardheid, ongeacht culturele achtergrond. Oud, jong, praktisch en theoretisch opgeleid, arm en rijk, met en zonder beperking. Goede zaak dat de sport deze diversiteit promoot. Goed voorbeeld doet goed volgen. Zo was 'de sport' afgelopen augustus aanwezig bij de jaarlijkse Canal Parade in Amsterdam. Met vele andere sportbonden heeft ook de NTFU de regenboogvlag laten wapperen. Het gaat met diversiteit in de fietssport voorzichtig steeds beter.

Over de tourpoule 2023 hebben we het niet meer, volgend jaar weer een kans. Over diversiteit in het fietsen wel. Met het bonte gezelschap toeschouwers vlak voor de aankomst in Saint-Gervais Monc Blanc in het achterhoofd en met Code Goed Sportbestuur en wielersportmonitor in de hand; werk aan de winkel!

Sander Kool, voorzitter NTFU-hoofdbestuur



ROLMODELLEN KEIHARD NODIG

Tekst Thomas Braun
Beeld Merlijn Spengelink



Vrouwen winnen terrein, maar voelen zij zich ook geaccepteerd in het recreatieve peloton? En hoe zit dat met de donkere wielrenner? We nodigden een ervaren wielrenster uit, samen met een beginner met Surinaamse wortels en een door de wol geverfde middle aged man in lycra, zoals een vertegenwoordiger uit de grootste groep spottend wordt genoemd. De conclusie: er is beweging, maar...

Timothy Sabajo is 48 jaar, geboren en getogen in Amsterdam, kind van Surinaamse ouders en general manager bij het hippe kledingmerk Patta. Hij werd door een vriend 'gedwongen' om te gaan fietsen en is daar twee jaar terug mee begonnen. Sterker nog, hij heeft een heuse fietsclub opgericht die bestaat uit voornamelijk donkere jongens – rappers, dj's en modellen - en het is zijn missie om tochten te fietsen in landen als Marokko en Suriname waar de sport nog niet zo bekend is. "Ik ben begonnen om af te vallen maar het gaat vooral om gezelligheid", zegt de goedlachse Mokumer. "Wij van Patta leven een beetje in een bubbel, wat het fietsen betreft. Ik hoor de andere twee

ertoe bewegen om Velove Haarlem, een fietsnetwerk voor vrouwen, te starten. Het idee was een groepje van tien, inmiddels zijn het er 170."

Mannenbolwerk

Jetse van Melick, buitengewoon opsporingsambtenaar, fietst sinds zijn zestiende. "In die tijd was het bij mijn club echt een mannenbolwerk", zegt hij bijna verontschuldigend. "Er waren gewoon geen dames of meisjes. Maar ik heb een kentering gezien. Bij mijn club DTC De Mol in Dordrecht is twintig procent vrouw. Wij fietsen gemengd, er is geen haantjesgedrag en niemand probeert vrouwen in diskrediet te



praten over NTFU en KNWU, daar weet ik allemaal niks van. Wij fietsen gewoon wat voor de lol."

'De andere twee' zijn Anna Woldring (45) uit Haarlem en Jetse van Melick (63) uit Hoeksche Waard. De enige vrouw in het gezelschap fietst al sinds haar tiende en pakte in haar jeugd ook de nodige prijzen. "Tot tien jaar terug heb ik zeven jaar in de VS gewoond", vertelt de internationaal accountmanager van BBB Cycling. "Het viel mij op dat daar veel meer vrouwen op een racefiets zaten dan hier. Dat was een openbaring." Tijdens haar fietscarrière in Nederland was ze altijd 'één van de weinige meiden'. "Ik fietste met jongens. Er koersten bij de jeugd in mijn leeftijdscategorie misschien vijf meisjes mee, verdeeld over drie provincies. Jaren later, toen ik terugkwam uit de VS, zag ik in Nederland wel meer vrouwen fietsen, maar dan óf in hun eentje óf achter hun vriend aan. Dat heeft mij

brengen. Sterker, bij onze club hebben we vanaf 2013 tot dit voorjaar alleen vrouwelijke voorzitters gehad. In zo'n mannenwereld werkt dat heel dempend."

Timothy knikt: "Vrouwen zie je best vaak op de fiets, maar donkere mensen amper. Nu rijdt er in Amsterdam ineens een groep donkere mensen langs, wij dus. Natuurlijk krijgen we dan opmerkingen. Maar ook sympathie. In het begin stond ik langs de weg met een lekke band, stopte een man en die heeft hem voor me verwisseld. Maar er wordt ook wel eens wat geroepen. 'Hey Joop Chocomel!' Ach, ik kan wel wat hebben. Ik kom uit het voetbal, daar is racisme echt de horror."

'Beginner' Timothy benadrukt dat hij, en zijn donkere vrienden niet zo bezig zijn met de etiquette van de sport. "Ik fiets met mensen die niets met fietsen te maken hebben. Dan krijg ik te horen van serieuze



‘Er wordt wel eens
geroepen: Hey
Joop Chocomel!’



‘Vrouwen worden serieuzer genomen, maar het paardenstaart-effect is er nog wel’

fietsers, die net als wij op een parcours in Amstelveen trainen, dat ik mijn sokken moet ophijsen omdat ik anders op een voetballer lijk. Laatst zat mijn bril kennelijk niet goed... Waar staan die regeltjes geschreven? Daar ga ik allemaal niet aan meedoen.”

Is dit een doorn in het oog van de ervaren Jetse? Hij schudt het hoofd. “Ik vind dit juist geweldig om te horen. Hij heeft een andere beleving dan ik. Ik kom uit de traditionele fietswereld waar donkere mensen geen lid van de club werden, en nu zijn het er bij ons nog maar twee of drie. Maar op ons eiland wonen sowieso weinig donkere mensen. Dat Tim zo denkt, daar kan ik goed mee leven hoor. Ik hou van mensen die out of the box zijn.”

Seksistische opmerkingen

Anna laat weten dat ze een enorme ontwikkeling heeft gezien in de wielersport. “Als meisje moest je mee met

de jongens. Zo van: leuk dat je erbij komt, maar dit is hoe wij het doen. Als meisje voelde ik me één van hen, tot ik ouder werd en er uit ging zien als een vrouw. Toen begonnen de seksistische opmerkingen over mijn lichaam. Zo ging dat als meisje tussen alleen jongens. Tijdens de trainingen hoopte ik maar dat ik niet de langzaamste zou zijn en anders zelf de weg naar huis terug kon vinden. Nu is vrouwenwielrennen veel meer ingeburgerd, mensen zien het op tv. Hierdoor worden vrouwen serieuzer genomen. Maar het paardenstaart-effect is er nog wel.” Pardon? “Ik heb een staart onder mijn helm, dat triggert wel eens iets bij mannen. Sommigen willen je er zo snel mogelijk vanaf fietsen.” Tim: “Het zou mij echt niet uitmaken als ik door een vrouw wordt ingehaald. Misschien als ze tachtig is dat wel denk, potverdomme dikke, erachteraan! Maar dan nog is het geen haantjesgedrag, maar juist een motivatie om harder te fietsen.” Anna: “Er is ook steeds meer waardering en sympathie voor je als je als vrouw fietst. Ik reed vorig jaar in de Ardennen en haalde tijdens een klim twee Belgen in. Die riepen ‘amai, amai!’ Zij vonden het gewoon mooi om te zien. Denigrerende opmerkingen als ‘Meisje, jij hoeft niet op kop!’, hoor je niet vaak meer.”

Fijn dat vrouwen terrein en sympathie winnen, maar zijn mannen als Jetse niet nog altijd de baas op zondagochtend? “Nee”, zegt hij zelf. “Dat herken ik totaal niet. Wij hebben nu vijf snelheidsgroepen en in drie van de vijf bepalen de dames het tempo, ze kiezen de route uit met hun Garmin en de heren volgen.”





Anna fietst, naast haar eigen Velove, bij TC Excelsior in Haarlem. Twee jaar geleden waren er van de negentig leden maar zeven vrouwen. “Ze willen graag meer vrouwelijke leden, maar voor vrouwen is de stap om zich aan te sluiten bij een club mannen groot. Ik ben heel hard bezig om een brug te slaan tussen TC Excelsior en de Velove-vrouwen. In twee jaar tijd is het aantal vrouwen bij de toerclub verdubbeld.” Tim, wijzend naar Jetse: “Als een club bovenin geen vrouwen heeft zitten, gaan ze er vanaf onderen ook niet komen. Vrouwen in het bestuur krijgen is zo belangrijk. Dat zorgt zeker voor meer vrouwvriendelijkheid binnen de club en dan kan het echt een safe place worden, want daar gaat het om.” Anna: “Ja, dat is het sleutelwoord. Een groep fietsende mannen kan intimiderend zijn, door opgedane ervaringen en hun imago. Een opmerking over jou als fietsende vrouw of dat halve wielje voor, dat puur gedaan wordt omdat jij vrouw bent, schrikt af. In de basis zijn we ook zo verschillend. Mannen proberen iets en zien dan wel of het lukt, vrouwen willen eerst zeker weten of het lukt, voor ze iets proberen. Dat zie ik constant terug.

Ik ben niet pro ‘alleen vrouwen’, juist niet. Ik probeer de boel samen te brengen. Dat is nu met zeven Velove-vrouwen gelukt. Van de 170...”

Schreeuwende reclames

Dan richt ze zich tot Timothy. “Wat vind jij nou van al die groepen blanke mannen op de fiets? Timothy: “Daardoor is er geen herkenning voor donkere mensen. Je ziet ook steeds vaker mannen met schreeuwende reclames op hun shirt. Mensen uit mijn kring denken dan: waar haal ik dat geld vandaan? De sport raakt dan nog verder verwijderd. Dat zegt meteen alles over het probleem: is er een groep waarmee jij je als donkere jongen of meisje kunt identificeren? Nee, die is er niet. Wij zijn zo’n beetje de enige. En je hebt toch mensen nodig die jou meetrokken.” Dus zijn rolmodellen als Timothy keihard nodig. “Dat vind ik zo’n lelijk woord. Ik inspireer liever.” En dat doet Anna ook. Maar tevreden over de diversiteit op het fietspad is ze allerminst. “Het is in beweging, eindelijk. Maar het is nog een lange weg.” Hoe toepasselijk. •



Allemansvriend

Tekst en beeld Bram de Vrind

Misschien heb jij er ook één in je kennissenkring: een allemansvriend. Zo iemand die altijd goed gemutst is en met iedereen overweg kan. Waarbij je je soms met enige jaloezie afvraagt: hoe doet 'ie dat? De Canyon Ultimate CF SLX is er zo één. We onderwierpen hem aan een test.



De allemansvriend wordt in de Dikke Van Dale omschreven als ‘mens, dier zonder vijanden’. In negatieve zin wordt de allemansvriend ook wel getypeerd als een meeloper, iemand die met alle winden meewaait. Hoe zit het met de Canyon die we testen: is het een alleskunner of een fiets waarbij het op alle vlakken ‘net niet’ is?

De Ultimate is al jaren een begrip. De ‘klimfiets’ van Canyon is de lichtere tegenhanger van de aerodynamische Aeroad. Mathieu van der Poel switcht tussen de fietsen al naar gelang hij in de bergen of op het vlakke rijdt. Vorig jaar werd de nieuwe versie gepresenteerd. Het Belgische magazine Grinta!, onder aanvoering van testredacteur Tom Boonen, was er zo enthousiast over dat ze hem uitriepen tot Racefiets van het Jaar 2023. Onze belangstelling is gewekt.

Waar voor je geld

De Ultimate is verkrijgbaar in een prijsrange van 2.699 euro tot 10.999 euro. Je kunt het dus zo gek maken als je zelf wilt. De Ultimate CF SLX 8 die wij testten zit

ongeveer halverwege het spectrum met een prijs van 6.499 euro. Dat is een flinke bom duiden. Maar je krijgt, zoals we van Canyon gewend zijn, wel waar voor dat geld. De fiets is afgemonteerd met de elektronische Shimano Ultegra Di2 12 speed groep. Hij rolt op topkwaliteit ARC 1400 DICUT wielen van DT Swiss. Verder mogen het aerostuur en geïntegreerde 4iiii powermeter niet ontbreken. Bij de concurrentie ga je met zulke accessoires al gauw naar de 10.000 euro.

De Duitse allemansvriend combineert een laag gewicht (7,26 kilo volgens de fabrikant) met verder verbeterde aerodynamica ten opzichte van het vorige model. Het frame én de wielen zijn met hulp van de windtunnel in Zwitserland geperfectioneerd. De vijftig millimeter hoge DT Swiss velgen zijn geoptimaliseerd voor het rijden met zijwind, waarbij je zou moeten profiteren van een ‘sailing effect’ als bij een boot die de wind in de zeilen heeft.

Even stoeien

Tot zover de marketingpraat van de fabrikant. Tijd voor de praktijktest. Het

afstellen van het zadel is letterlijk even stoeien. Het draaibare koppelstuk tussen zadel en stuurpen, blijkt vast te zitten door ophoping van vuil. Uiteindelijk kunnen we de kop er (met beleid) uitslaan. Ons advies: goed invetten voor gebruik! In positieve zin valt het hoge afwerkingsniveau op. Geen lelijk randje of naadje te zien. De afwerking is zo puntgaaf dat het lijkt alsof de Ultimate uit een 3D printer is gerold.

We stappen op de fiets en al na twintig minuten voelt het alsof we er al jaren mee rijden. De fiets voelt superstrak, stabiel en heeft een voorspelbaar rijgedrag. De aandrijflijn is stil, zelfs nadat we ermee door de regen hebben gefietst. De paarse lak maakt de tongen los in mijn fietsgroepje; de één vindt het mooi en de ander spuuglelijk. Maar om het je makkelijk te maken: de fiets is niet meer in deze kleurstelling verkrijgbaar.

De DT Swiss wielset is even wennen. Als je de benen stilhoudt, begint de vrijloop luidruchtig te ratelen - op het gênante af. Maar elk nadeel heeft zijn voordeel: we



VAN DER VALK
HOTEL BARCAROLA



VANAF
€630,-
P.P.

VANAF
€830,-
INCL. HUURFIETS



WIELRENNEN AAN DE COSTA BRAVA

Fiets fantastische routes langs de Costa Brava terwijl u de prachtige regio van Catalunya doorkruist. Met uw eigen fiets of met een professionele huurfiets van Thompson! Sinds begin 2023 heeft Van der Valk Hotel Barcarola een intensieve samenwerking met Ronny Cotteny en daar zijn we trots op! Ronny is namelijk dé professional en wielerepert van de omgeving en levert naast de professionele fietsen, ook de deskundige gidsen die de beste routes van de regio als geen ander kennen! Bent u klaar voor een heerlijk en goed verzorgd fietsavontuur?

ARRANGEMENT

- 5 overnachtingen
- Ontbijt
- Lunchpakket
- Diner
- Transfer Barcelona
- Fietshuur
- Gids

Meer informatie of reserveren?
Scan onderstaande QR code:



+34 972 32 69 32

@ barcarola@valk.com

www.hotelbarcarola.com

De Ultimate voelt in afdalingen zo strak, alsof er bij wijze van spreken lane assist en cruise control op zit.

hoeven niet meer te bellen als we fietsers willen passeren. Even de benen stilhouden en ze gaan vanzelf aan de kant!

Cruise control

Om de klimkwaliteiten van de fiets te testen, nemen we hem mee naar de Vulkaaneifel, vlakbij de fabriek in Koblenz waar hij vandaan komt. In de 'Heimat' voelt de fiets zich thuis. Hij voelt lichtvochtig en schiet als een springveer vooruit als je aanzet op de beklimmingen. In de afdalingen is het aansnijden van bochten een feest. De Ultimate voelt zo strak dat het lijkt alsof er bij wijze van spreken lane assist, ABS en cruise control op zit. Het verbaast ons niet dat Mathieu van der Poel de Ultimate voor de bergen kiest!

Maar hoe rijdt 'ie op het vlakke? Terug in ons kikkerlandje nemen we de Ultimate mee naar het strand om hem een dagje in de wind te testen. De wielen voelen een tikje zenuwachtig. Als we op een dijkje rijden met de wind vol op de kant, zijn we zelfs even bang de controle over de fiets te verliezen. Maar de ondergrond, een stukje grindpad, zal daarbij ook zeker een rol spelen. Verder blijft de fiets met zijwind prima op snelheid en accelereert goed bij het dichtrijden van een gat.

Conclusie? Ja, 6500 euro is behoorlijk veel geld, maar je krijgt er een fiets voor met zeer goede afmontage en subliem rijgevoel. Het is natuurlijk wel de vraag



wat voor type fiets het beste bij je past. De Ultimate is veelzijdig, maar als je vrijwel uitsluitend in de Nederlandse polders rijdt, ga je wellicht beter voor een Aeroad. Die is weliswaar zo'n halve kilo zwaarder, maar daar krijg je nog betere aerodynamica voor terug. En dan is er ook nog de Endurance, voor als je nadruk op comfort wilt. Als je echt wat bijzonders zoekt, een fiets die de hoofden doet draaien, dan is de Ultimate wellicht niet jouw keuze. Hij is weliswaar strak vormgegeven, maar heeft geen designfeatures waarvan we stijl achterover sloegen. De Ultimate lijkt vooral bedoeld voor een breed publiek. Inderdaad, een echte allemansvriend. •



Pluspunten

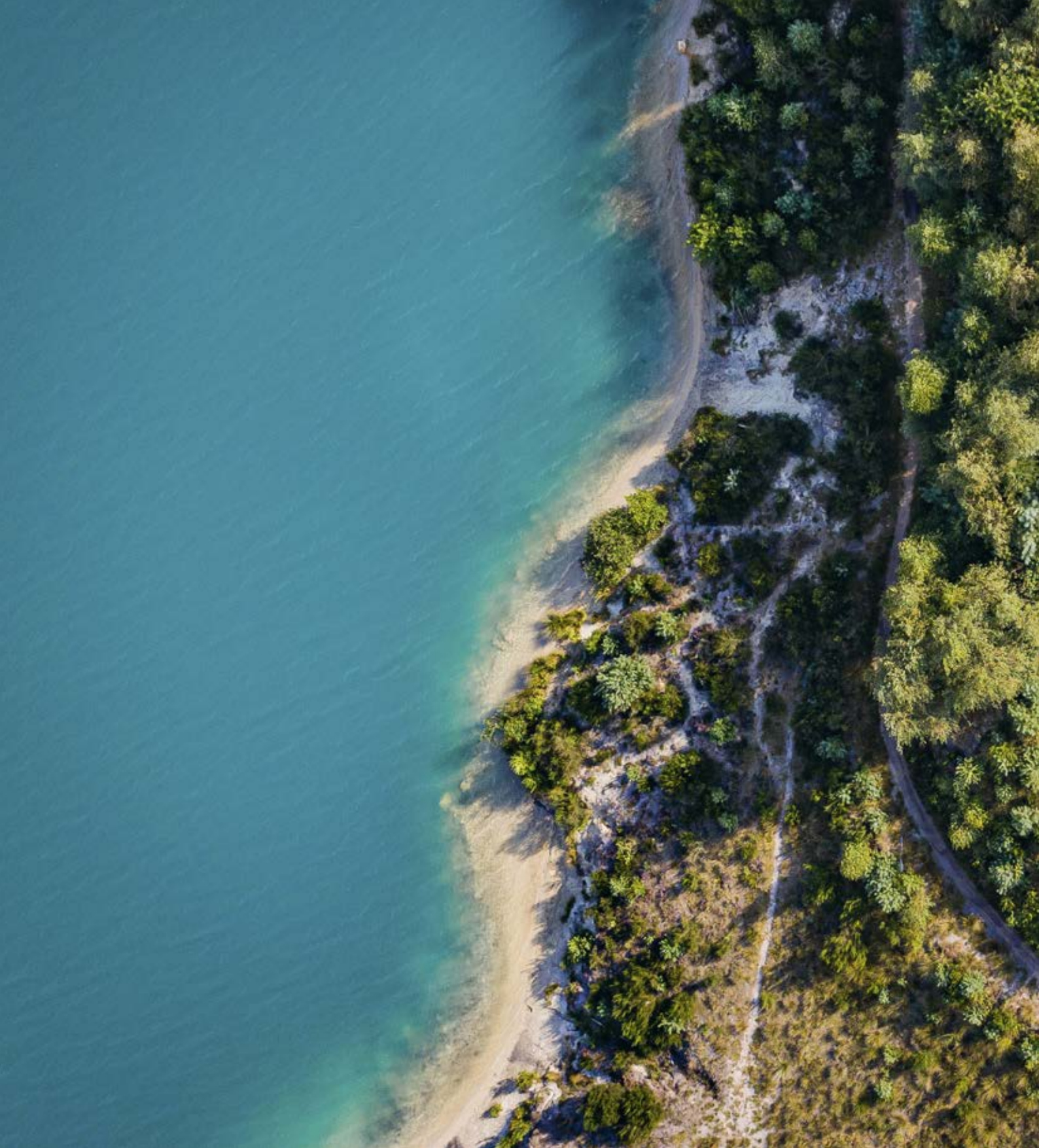
- + Prijs-kwaliteit
- + Geweldige afmontage
- + Subliem rijgevoel

Minpunten

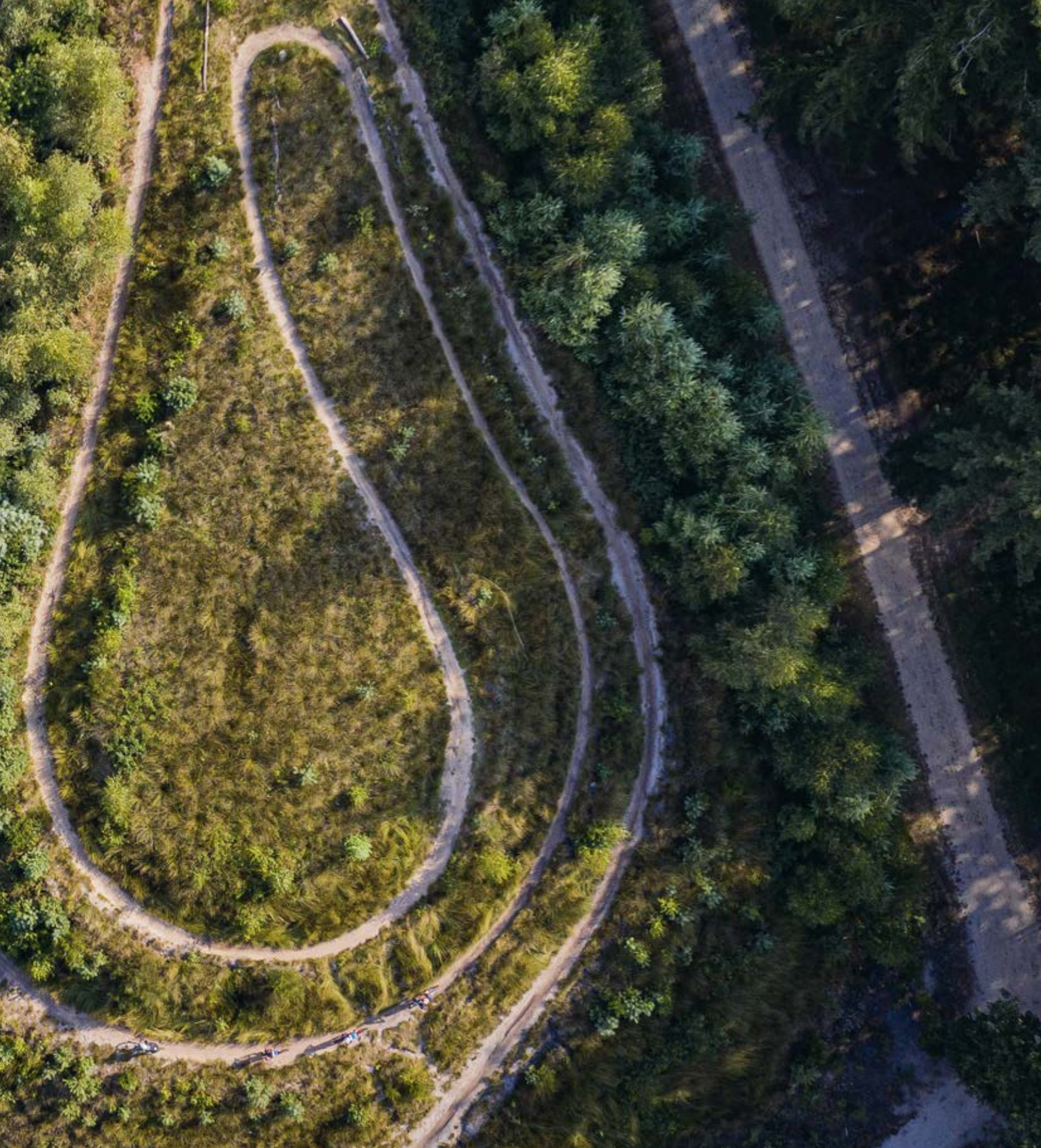
- Geen baanbrekend design
- Minder aero dan de Aeroad

Prijs

6499 euro



FEEST OP DE HONDSRUG



De Hondsrug in de oerprovincie Drenthe: zeventig kilometer lang is ie en twintig meter boven NAP, ontstaan door schuivende gletsjers in de ijstijd. Uniek, authentiek en vergezichten 'ohne Ende'. Middenin die ongerepte natuur ligt de mountainbiketrack Gasselte-Gieten. We hebben er wel zin in.



We parkeren bij Koerscafé Gasselte op het terrein van camping De Lenthe van Drenthe. Gezellig! Om even een regenbuitje uit te zitten, beginnen we - geheel tegen de gewoonte in - met koffie en appeltaart. Met 34 kilometers aan tracks voor de boeg en de beloofde pittige bultjes kunnen we de koolhydraten wel gebruiken. En wat heet. Amper op de pedalen komen we bij het zogenoemde ‘Gat van Gieten’. Voor azuurblauwe wateren hoef je niet naar de Méditerranée, want met uitzicht op het kraakheldere meer waan je je in het buitenland. Waar je een gat hebt, heb je doorgaans ook een bult. Hier ook. Niet één, maar meerdere.

De paadjes kronkelen van links naar rechts en weer terug op de heuveltjes bij het zandgat. Af en toe op de pedalen om de top te bereiken en dan meteen weer in de flow met de billen achter het zadel naar beneden. En zo gaat het nog even door. Je kúnt ze overslaan en we adviseren om de echte beginnening dat te doen, maar natuurlijk doen wij dat niet. Aan het einde van dit gedeelte zitten twee jongens met rode wangen en kleine geultjes zweet langs hun slapen: “Even op adem komen, hoor!”

Venijnige zandbulten

Via bos- en landpaadjes flowen we door naar het Gasselter Veld met weer een zwemplas. Het waterpretparkje met drie grote klimtoestellen verraadt dat recreatie en toerisme hier hoogtij viert. Niet vreemd als je de hoge campingdichtheid en bed & breakfasts op Google Maps erop naslaat. Niet veel later zien we hem: de toerist, te herkennen aan het ontbreken van de helm, ondanks de herhaaldelijke waarschuwingsbordjes met ‘draag een helm’. Moeten we er iets van zeggen? We laten de man snel achter ons als weer een aantal venijnige zandbulten zich aandienen. Lekker! Even later gaat het richting Borger via het bos. Kilometerslange



Voor azuurblauwe
wateren hoef je niet naar
de Méditerranée



Gesoigneerd op pad met Fietssport



Bestel ons complete wielertenuue al vanaf 100 euro.

www.fietssport.nl/kleding



tracks voor ons gevoel met als verrassing een heus officieel Strava-segment. Cross Baan Gasselte vermeldt het bordje met 1,1 kilometer aan slingerende uitdagingen. We zetten even flink aan.

Afwisseling blijft verrassen

Wat opvalt, is dat we regelmatig nieuw aangelegde stukken tegenkomen. Zo ook een soort pumptrack XL na een stukje heuvelkam. Op het smalle stuk is het goed opletten geblazen, want je wilt niet onbedoeld met fiets en al drie meter lager uitkomen. Het is één van de talloze variaties op het parcours.

Net als de 'de Kuil', nu een prachtig heidegebied en voorheen een crossterrein voor de paardensport. We kunnen ons heel goed indenken dat militaryruiters dit terrein als favoriet markeerden. Wordt de route dan nergens saai? Bijna, als we tussen rechts de provinciale weg en links uitgestrekte weilanden fietsen. Maar niets is wat het lijkt, ook daar is een verrassingselement ingebouwd: een ieniemenie bosje met heerlijke MTB-rollercoaster. We worden er wel blij van. En zo blijft de afwisseling ons verrassen tot we weer terug zijn bij het wielercafé.

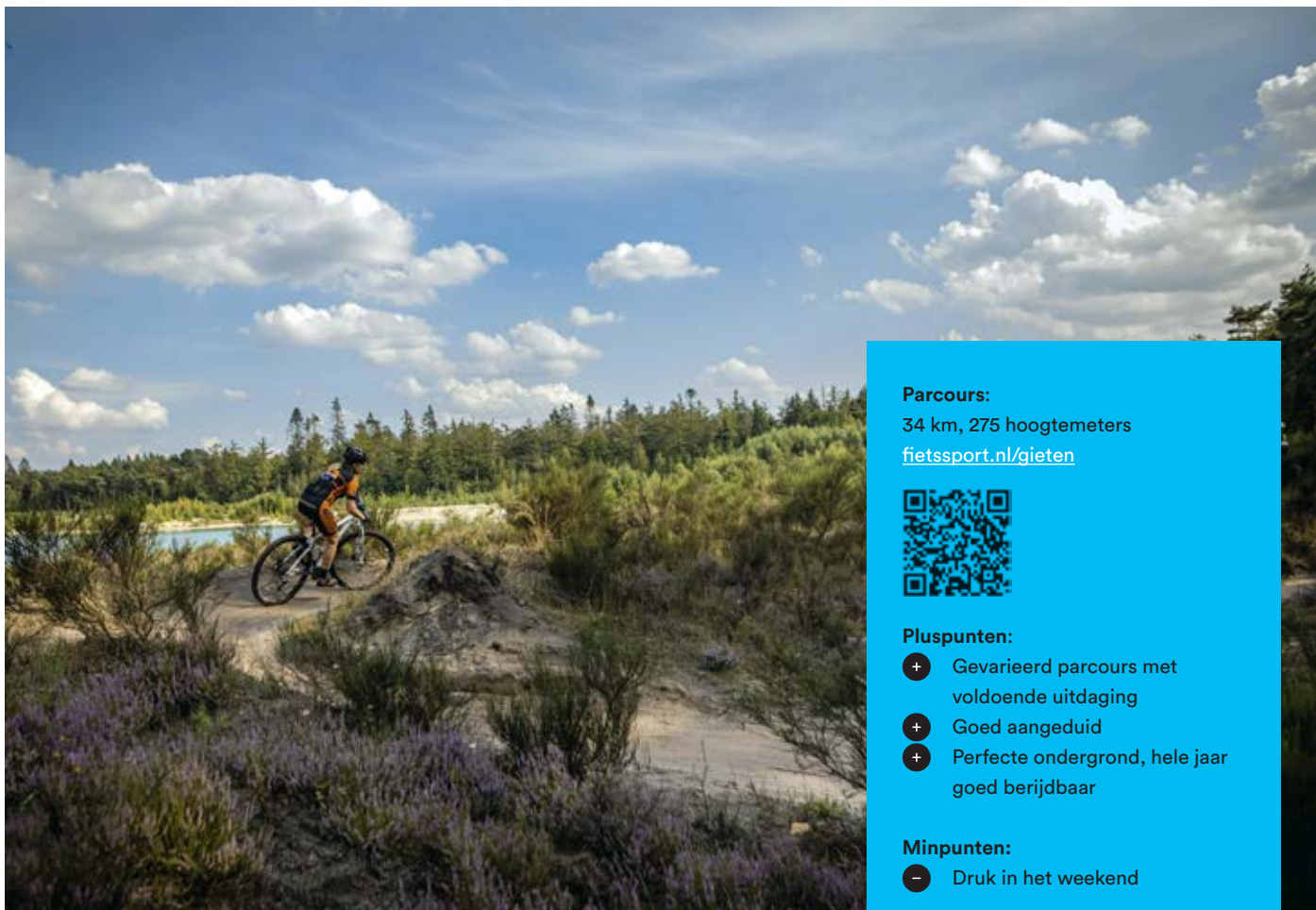
Mooie vrouw

In 2021 stond de route nog in de MTB top tien op mtbroutes.nl, waardoor menig MTB'er de weg naar Drenthe graag weet te vinden. Dan weet je hoe het gaat: een mooie vrouw heb je nooit alleen. De verwachte drukte

valt enigszins mee, waarschijnlijk door de slechte weersvoorspellingen voor vandaag. Dat geeft natuurlijk geen garantie voor de rest van het jaar. En die rest van het jaar zijn de tracks volgens insiders daar ook goed te rijden. Een mix van zand- en bosondergrond doet vermoeden dat de hele track zowel in de winter als in de zomer goed begaanbaar is. Ja, misschien moet je bij slecht weer eens om een plasje rijden en zal het bij lange droge periodes op het mulle zand wel extra zwoegen zijn. Maar hé, de meters op asfalt of klinkerpaadjes kunnen we op twee handen tellen.

Meest duurzame trail

De tracks liggen er strak bij en zijn super aangeduid. Een groep van zo'n tien vrijwilligers is er verantwoordelijk voor. Iedere zaterdag, en vaak ook nog op andere dagen, steken ze de handen uit de mouwen. Het is dan ook niet voor niets dat Gasselte-Gieten in 2022 uitgeroepen is als 'Meest duurzame MTB trail'. Eentonig wordt de route niet. Jaarlijks worden er nieuwe stukken aan de trails toegevoegd. Het biedt een mooie afwisseling en is in principe goed te doen voor alle niveaus. De wat technischere stukken vergen wel wat conditie en skills, maar kunnen desgewenst prima overgeslagen worden. En als je een beetje handig bent, is de track ook met de gravelbike goed te doen, bij voorkeur wel met vering. Wie 34 kilometer dansen niet genoeg vindt, kan een vette combinatie maken met de makkelijke aansluiting naar MTB routes van Rolde, Anloo of Veendam. Het maakt het ritje naar Drenthe dubbel en dwars waard. •



Parcours:

34 km, 275 hoogtemeters
fietsport.nl/gieten



Pluspunten:

- + Gevarieerd parcours met voldoende uitdaging
- + Goed aangeduid
- + Perfecte ondergrond, hele jaar goed berijdbaar

Minpunten:

- Druk in het weekend

fietsshop

Samenstelling Bram de Vrind

EKOI Kleurrijke verschijning

Van 'PH rood' tot 'revo paars' of goud; de nieuwe Ottimo bril van Ekoï is een kleurrijke verschijning. De fietsbril komt in twaalf verschillende kleuren. Hij onderscheidt zich dankzij de glitterafwerking die in de pootjes is verwerkt, maar ook dankzij de vorm van de lens. De HD-lens wordt vervaardigd in de gespecialiseerde ateliers van het Franse Daloz en biedt extra contrast zodat je obstakels sneller opmerkt. De monturen zijn dan weer ontworpen in Italië. Kortom: een bril om veilig en flitsend mee op pad te gaan. [EKOI.COM](https://www.ekoï.com)



€150,-

SIGMA Wielcoach op je stuur

Jij zoekt een personal coach? Een trainer, die met je meefietst en intussen alles voor je bijhoudt, van je snelheid, de gereden kilometers, het aantal geklommen hoogtemeters, de afgelegde route tot jouw trainingsresultaten? En je bovendien de weg wijst? Misschien is de Rox 12.1 Evo fietscomputer van Sigma dan wel iets voor jou. Onze testredacteur Maarten 't Hoen onderwierp de fietscomputer aan een uitgebreide review. Door zijn hoekige design lijkt de Rox 12.1 Evo op een oude Nokia telefoon en dat tempert enigszins de verwachtingen. Maar Sigma leert ons dat je een fietscomputer niet op zijn uiterlijk mag beoordelen. Want op het full colour touchscreen verschijnt een Nederlandstalig menu met duidelijk afleesbare letters en iconen. Lees de hele review via de QR code.



€379,95



€39,95

LEZYNE Helder licht

Lezyne heeft zijn lampjes nog eens tegen het licht gehouden om te komen tot verbeteringen. In de vernieuwde collectie zijn alle lampen voorzien van een nieuw design en waterbestendige USB-C oplaadpoorten. De verpakking is 'honderd procent ECO'. De batterijduur is verlengd. Het Strip Drive 300+ achterlicht gaat nu tot maximaal tachtig uur mee. Er zijn voorlampen met een sterkte van 500, 600 en 800 lumen, en het achterlicht heeft 300 lumen. Kom maar op met die donkere dagen!

[RIDE.LEZYNE.COM](https://www.ride.lezyne.com)

SRAM Alles draadloos

Onderdelenmaker SRAM heeft zijn Apex groepset geüpgraded. De nieuwe groepset komt met een enkel voorblad en twaalf speed cassette en is bij uitstek geschikt voor gravel. Hij is er zowel in een mechanische variant met ouderwetse derailleurkabels als in een (draadloze) elektronische variant. Daarmee hebben de Amerikanen al hun race- en gravel-groepsets geüpgraded naar draadloos. De Apex is met een prijsrange tussen 1095 (mechanisch) en 1456 euro (elektronisch) de meer betaalbare groep van de fabrikant. Je kunt er voor de meerprijs van 230 euro een geïntegreerde Quarq powermeter bijbestellen. [SRAM.COM](https://www.sram.com)



€1456,-



€149,90

ALECK PUNKS Als muziek in je oren

Met elkaar praten terwijl je op twintig meter afstand over een trail raast. Of muziek luisteren zonder dat je oren worden afgesloten van het geluid van overig verkeer. Aleck Punks maakt het mogelijk of wil het in ieder geval mogelijk maken. De 'nabij-oor-apparaten' zorgen ervoor dat je muziek kunt luisteren of onderling kunt communiceren, zonder dat je wordt afgesloten van omgevingsgeluid. Je bevestigt het apparaatje ter hoogte van je oor aan het riempje van de fietshelm. Ze zijn te bestellen per één of twee stuks, en worden volgens planning deze maand leverbaar. Met een volle batterij kun je tot twaalf uur aan een stuk praten. Nu nog zorgen voor voldoende gespreksstof! [ALECK.IO](https://www.aleck.io)

GOODYEAR Snelle cross-country band

Cross-country rijders opgelet. Bandenmaker Goodyear heeft zijn nieuwe Peak SL band gelanceerd. Met een gewicht van 710 gram per stuk (maat 29X2.4), is 'ie volgens de fabrikant één van de lichtste in zijn klasse. Dat merk je met het sturen en accelereren. De speciale M:Wall zijwandbeschermingslaag beschermt tegen lekrijden. Een goede metgezel dus als je in volle vaart over de trails wilt vlammen. Het dicht bij elkaar geplaatste laag profiel moet de rolweerstand verminderen. [GOODYEARBIKE.COM](https://www.goodyearbike.com)



€48,-




Wout kiest voor
HideMyBell met
stijlvolle fietsbel
integratie*

Hoe fiets jij veilig?

* Wout klikt de bel
erof voor de koers



- De meest functionele
stuurhouder op de markt.
- Voor alle type sturen
en GPS-merken.

ontwikkeld en geproduceerd in Nederland 

CloseTheGap.
reinventing bike parts

www.closesthegap.cc

knog.

LL NEW BLINDER LIGHTS

HARDER BRIGHTER FASTER STRONGER



COSMICSPORTS.COM



€79,95

DONROX Limburgse lucht

Is het een powerbank? Is het een compressor? Nee, het is alle twee tegelijk. De F511 van Donrox is een compressor die ook als powerbank is te gebruiken. Handig voor ultrarijders of bikepackers die niet met een losse powerbank, pomp of patronen op pad willen. Hij weegt 400 gram en je kunt hem opbergen in de meegeleverde waterafstotende hoes die in je bidonhouder past. Je kunt er ook een los tasje bijkopen. De compressor van het Limburgse bedrijf heeft vijf standen, af te lezen via een helder digitaal scherm. Afmetingen: vijftien bij zes centimeter.

DONROX.COM



€139,-

GARMIN Nieuwe 'evergreens'

De fietscomputers van Garmin zijn alomtegenwoordig in fietsend Nederland. Het Amerikaanse merk heeft dit jaar de nieuwe versies van hun 'evergreens' aangekondigd: de Edge 540- en Edge 840-serie. De nieuwe modellen zijn uiteraard verbeterd. Zo bieden ze uitgebreide coaching gericht je op fietsdoelen en verbeterde navigatie. De specifieke Solar-modellen, die opladen op zonne-energie, bieden een extra lange batterijduur tot 32 uur bij veeleisend gebruik. Of je nu een MTB-, gravel- of racefietsrit maakt, de apparaatjes hebben specifieke kaarten voor de tocht die jij gaat fietsen. De klimplanner ClimbPro geeft per klim de resterende stijging en helling weer, ook als je geen route hebt geladen. GARMIN.COM



€399,99

ERE RESEARCH Lekker zitten

Bij Ere Research uit Ommen houden ze niet van half werk. De innovator op het gebied van fietsonderdelen komt niet met één of twee nieuwe zadeln, maar brengt meteen een hele vernieuwde collectie uit. De Genus, Omnia, Explorator en Tenaci zijn vernieuwd. Of je nu een performance seeker, Granfondo-rijder, weekendstrijder of gravelliefhebber bent, Ere heeft een zadel dat bij je past. Oprichter Piet van der Velde staat bekend als een eigenwijze vernieuwer, kon je eerder in Fietssport magazine lezen. De zadeln zijn voorzien van innovaties, zoals de Comfort Trigger, waarmee je de flexibiliteit tijdens het fietsen kunt aanpassen. De Dynamic Torsion Bar biedt verbeterde sterkte en stabiliteit aan de algehele zadelstructuur. Zie jij dat wel zitten? Kijk op de website. ERERESEARCH.COM

Jonge vrouwen in opkomst

Het aantal wielersporters neemt toe, zo blijkt uit de nieuwste editie Wielersportmonitor. Vooral de grotere populariteit bij (jonge) vrouwen valt op. Hoe de NTFU en clubs daarop inspelen.

Tekst Ellen Dobbelaar
Beeld Jonah van de Burgt





Het gaat goed met de wielersport in Nederland. Het aantal mensen dat wielrent, mountainbiket of gravelbiket neemt al jaren toe. Er zijn nu 900.000 wielersporters. Dat wordt duidelijk uit de Wielersportmonitor 2023, een onderzoek van de NTFU in samenwerking met Ipsos.

In 2014 was de wielersport vooral nog een mannensport. Tachtig procent mannen was het toen, tegenover twintig procent vrouwen. In 2023 is de verhouding zeventig-dertig. “Wat opvalt is dat de helft van de vrouwen jonger dan 35 jaar is. Bij de mannen is dit 23 procent”, zegt Jos van Schijndel, die namens de NTFU de Wielersportmonitor laat uitvoeren.

De Wielersportmonitor geeft cijfers over het aantal wielersporters, de manier waarop we fietsen en onze motivatie

om te fietsen. Voor de NTFU belangrijke data, want zo blijft de bond op de hoogte van veranderingen in de wielersport. Daarom laat de NTFU elke twee à drie jaar een onderzoek uitvoeren. “We zetten ons in voor wielrenners, mountainbikers en gravelbikers. Samen met onze clubs, tochtorganisatoren, trailcrews en partners zorgen we voor mooie toertochten, routes, aantrekkelijke diensten en dus ook kennis over de wielersport. Zo weten we beter wat wielersporters beweegt, zodat we ons werk daarop kunnen aanpassen”, zegt Jos.

Toertochten nog steeds in trek

Dit jaar besteedt de NTFU extra aandacht aan toertochten. “Het aantal toertochten in Nederland daalt, maar het aantal deelnemers stijgt omdat er meer fietsers

zijn”, legt hij uit. “We zien alleen wel dat ze gemiddeld minder tochten per jaar fietsen: vier in plaats van vijf. Daarom gaan we het plannen van tochten eenvoudiger maken, door functionaliteiten op Fietssport en in de app te ontwikkelen en voordelen, prijzen en kortingen aan te bieden.” Dat doet de bond samen met leden. “Om inzicht te krijgen in wat leden belangrijk vinden, zetten we ledenpanels op en testen we ideeën op kleine schaal.”

Zo’n 350.000 wielersporters reden de afgelopen twee jaar een toertocht en nog eens ruim 73.000 mensen zijn van plan om binnen nu en een jaar een tocht te rijden, laat de Wielersportmonitor zien. Daarvan is maar liefst 45 procent vrouw, waaronder opvallend veel vrouwen jonger dan 35 jaar. Nu is nog twintig procent van



Vrouwen kiezen er vaker voor om in een groep te rijden



de deelnemers vrouw. Een positieve ontwikkeling, vindt de NTFU. “Je merkt dat steeds meer vrouwen enthousiast worden om te fietsen. Bijna zeventig procent van de vrouwelijke deelnemers aan een tocht wordt door vrienden en bekenden die al fietsen gemotiveerd mee te doen.”

In groepen rijden

Vergeleken met mannen, kiezen vrouwen er vaker voor om in een groep te rijden. “De meeste mensen fietsen alleen, maar we zien dat er ook steeds meer – en dan vooral vrouwen – samen gefietst wordt, zoals met vrienden of via de fietsenzaak”, licht Jos toe. En dan zijn er nog eens 200.000 fietsers die erover nadenken om lid te worden van een club, waaronder weer opvallend veel vrouwen. Waarom ze zich dan toch niet aanmelden? “De verwachting op vaste momenten te moeten fietsen”, antwoordt Jos. “Dat is jammer, want vaak is er vanuit de club helemaal geen verplichting om altijd aanwezig te zijn. Het is dus niet erg als je maar af en toe komt.”

Zo denken ze er ook bij RTC Rally over. Er waait een frisse wind door de Friese club en dat merken wielrenners uit Sneek en omgeving. Maar liefst 34 fietsers sloten zich het afgelopen jaar aan, waarvan een derde vrouw. “We wilden een andere uitstraling: niet meer die oubollige, maar een stoere club”, zegt Marcel van der Molen, secretaris bij RTC Rally. “Die boodschap herhalen we continu – tijdens clubritten, toertochten en op onze ledenvergadering – maar we willen het ook écht laten zien. We rijden nu rond in een clean shirt dat mensen aanspreekt. We zijn ook een sociale club: samen uit, samen thuis en onderweg passen we op elkaar. Iedereen kan op zijn of haar niveau meerijden in één van de drie snelheidsgroepen met wegkapitein. We zijn ook begonnen met het geven van Start2Bike-trainingen, waarvoor zich al snel een aantal vrouwen aanmeldden. Zij hebben op hun beurt weer vriendinnen en kennissen die fietsen. Verder plaatsen we elke week foto’s op Instagram van onze clubritten, waar dus steeds meer vrouwen aan deelnemen. En dat wordt dan weer opgepikt door andere vrouwen uit de buurt van Sneek.”

Zoals RTC Rally, zijn er nog honderden wielclubs aangesloten bij de NTFU. Elk met een eigen karakter. Zo zijn er tempomakers, mooi-weer-rijders, mountainbike-afdelingen en trainingsgroepen. “Er komen ook steeds meer clubs die activiteiten en ritten voor uitsluitend vrouwen organiseren.

Maar kijken we naar de verhouding man-vrouw binnen ons eigen ledenbestand, dan lopen we achter op het landelijk gemiddelde. Daar moeten we dus zeker iets aan doen. We brengen in onze communicatie nu meer verschillende doelgroepen in beeld. Daarmee proberen we een realistisch beeld van de wielersport te schetsen, zodat iedereen zich herkent. De fietssport is uiteindelijk wat ons verbindt”, zegt Jos.

Welkom op de club

Voor iedereen die twijfelt of rijden bij een club wat voor hem of haar is, heeft Jos een gouden tip. “Je kunt altijd vrijblijvend meefietsen. Je kunt dan sfeer proeven en ervaren of de club bij je past. “Als je full-time werkt of een gezin hebt, is dat soms lastig te combineren met een hobby, zeker met een tijdrovende sport als wielrennen of mountainbiken. Met de actie Welkom op de club wil de NTFU samen met honderden clubs in Nederland daar een antwoord op bieden.” In september openen clubs door het hele land hun deuren zodat je vier weken lang gratis de sfeer kunt proeven. •

Via [Fietssport.nl/clubs](https://fietssport.nl/clubs) kun je je makkelijk en snel aanmelden voor een gratis kennismakingsrit.

Samen sterker

Inmiddels zijn ruim 75.000 fietsers via clubs of Fietssport lid van de NTFU. “Die steun is voor de NTFU ontzettend belangrijk”, aldus Myron ter Haar. Als belangenbehartiger zorgde ze er bijvoorbeeld met andere fietsorganisaties voor dat de Afsluitdijk deze zomer openging.

Weten wat de fietser beweegt én wil, vindt de NTFU dus belangrijk. “Samen zijn we sterker. Hoe meer fietsers lid zijn, hoe groter onze stem. Zo kunnen we een serieuze vuist maken als mountainbikeroutes gesloten dreigen te worden, willen we dat gemeenten minder regels en lagere kosten rekenen aan tochtorganisatoren en maken we steeds meer mountainbikeroutes veiliger met de kleurcode. We hopen elk jaar meer fietsers bij onze clubs en Fietssport te zien, zodat de NTFU dit werk kan blijven doen en uitbreiden voor alle wielrenners, mountainbikers en gravelbikers in Nederland.”



Decompressie

Tekst

Jim van den Berg

Beeld

Peter van Rooij

Hoe verstandig is het om bijvoorbeeld een maand de fiets niet aan te raken? In dit artikel geven we daar antwoord op.

Zin om te fietsen. Geen zin om te fietsen. Toch gaan... Als het weer slechter wordt en de dagen korter, wordt het voor de meesten van ons lastiger jezelf op de fiets te hijsen. De gestelde doelen aan het begin van het seizoen zijn al dan niet succesvol behaald en de doelen voor volgend seizoen liggen nog zover weg, dat je daar ook morgen aan kan beginnen.

Daar komt bij dat je ergens misschien ook wel voelt dat je mentaal de batterij weer op moet laden. Maar hoe verstandig is het om bijvoorbeeld een maand de fiets te laten staan?

Het slechte nieuws

Laten we beginnen met het slechte nieuws. Fysiek gezien en zeker bij een sport als wielrennen houd je het liefst de rustperiode zo kort mogelijk. Omdat wielrennen tot relatief weinig spierschade lijdt, is ook de taperperiode (rustperiode voor een evenement) veel korter dan bijvoorbeeld bij hardlopen. Toch bestaat een goed trainingsschema ook uit rust of rustigere weken na een zwaar trainingsblok.

Echter traint niet iedere recreatieve wielrenner zo zwaar dat er ook rustigere weken nodig zijn. Eigenlijk geldt precies dat ook aan het einde van het seizoen. Dus als je niet heel intensief traint, zou het fysiek gezien het beste zijn om zoveel mogelijk door te trainen. Trainingsprogressie zit immers in maanden en jaren en niet in weken.

Overtraining

Toch is dit slechts de helft van het verhaal, want iedere normale sterveling voelt in september of oktober dat de zin om te fietsen wellicht wat minder is. Een keer met frisse tegenzin op de fiets stappen is geen probleem, maar te vaak dit doen leidt alleen maar tot prestatieverlies en zelfs overtraining.

Wanneer je minder zin hebt om te trainen, zal automatisch de kwaliteit van de training lager liggen en is het trainingseffect daardoor ook minder. Daar komt bij dat die zin of het ontbreken ervan ook betekent dat je lichaam je iets probeert te vertellen. Je hebt waarschijnlijk ook op hormonaal niveau onder invloed van het parasympatische zenuwstelsel meer behoefte aan rust en herstel. Daar keer op keer niet naar luisteren kan leiden tot overtraining. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat overtraining sneller opduikt bij meer monotone sporten, waarbij de activiteit en de omgeving meestal hetzelfde zijn.

Mentale batterij opladen

Dus na het seizoen de mentale batterij opladen, kan juist ook op de langere termijn de prestatie ten goede komen. Hoe lang dat is, verschilt bij iedereen en is vooral afhankelijk van hoe veeleisend het seizoen is geweest. Bedenk daarbij vooral dat je van een weekje niks doen eigenlijk niet slechter wordt. Je lichaam krijgt dan vooral goed de kans te her-

stellen, waardoor het prestatieniveau alleen maar toeneemt.

Met twee weken rust neemt wel het bloedvolume af, worden de spieren minder efficiënt en neemt de capilarsatie af (hoeveelheid kleine bloedvaatjes in de spieren). De maximale zuurstofopname daalt ongeveer met vier tot zes procent. Met vier weken rust kan dit zelf vijftien tot twintig procent worden. En hoewel je sneller opbouwt naar een conditie die je al eens hebt gehad, duurt het toch wel acht tot twaalf weken om weer terug op het niveau te komen van voor die vier weken rust.

Daarom neem je liever niet langer dan twee weken absolute rust. Als dat gevoelsmatig te kort is, is het verstandig vooral andere activiteiten op te pakken. Dat hoeft niet per se een andere sport te zijn, maar kan ook een andere omgeving zijn of andere type trainingen. Juist met minder duurtrainingen en vaker kort en intensief kan je voor langere tijd ook de duurconditie lang op peil houden. Doe je dit vaker op de MTB of indoor dan kan dat een goede afleiding zijn van de trainingen in het zomerseizoen. •

Met twee weken rust neemt het bloedvolume af en worden de spieren minder efficiënt

OVER DE AUTEUR

Jim van den Berg is oprichter van JOIN Sports, het bedrijf achter de populaire JOIN Cycling training app. Als bewegingswetenschapper heeft hij zich gespecialiseerd in het trainen en coachen van wielrenners. Hij maakt samen met oud-prof Laurens ten Dam en Stefan Bolt de Beter Worden Podcast.

Join de App!

Wil je jezelf verbeteren, maar niet vastzitten aan te strakke trainingsschema's? Download de trainingsapp JOIN! Voor NTFU- en Fietssport PLUS-leden is deze beschikbaar met een korting tot 25%. Ga naar FIETSSPORT.NL/JOIN



Immersive cycling to reach your goals

BKOOOL, a never-ending experience



Unlimited
real routes



Track cycling
experience



Workouts



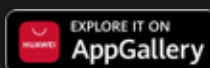
Spin
Studio

TRY 30 DAYS FOR FREE

For being a FIETSSPORT member your annual subscription will cost only 60€! (Regular prize 110€). And if you join your club on BKOOOL we will desing your jersey!

Go to your Fietsport-profile to claim your discount or scan the QR-code

bkool.com



Dansvloer



Eindhoven staat bekend als de lichtstad. De naam ‘Philips’ doet bij iedereen wel een lampje branden. In lijn met het kleurrijke imago van de stad, is de nieuwe fietsbrug Tegenbosch spectaculair uitgelicht.

Tekst Bram de Vrind Beeld Jeroen van den Brink

De fietsbrug (bouwjaar 2020) tussen de stad en het vliegveld, is een huzarenstukje an sich. Het stalen gevaarte overspant maar liefst veertien rijbanen van de A2, over een lengte van 130 meter. Maar de kleurrijke en ingenieuze verlichting tijdens de donkere uren, maakt een tocht over de brug pas echt een feest. De lichteffecten op het brugdek veranderen continu, waardoor het lijkt alsof je over de dansvloer van een nachtclub fietst. De verlichting ‘volgt’ jou door feller te branden op de plek waar je fietst. Het licht past zich bovendien aan op je snelheid. Dansend op de pedalen

in de sprint, zie je dus een andere kleur dan met de handjes bovenop het stuur.

Deze (in de avond) kleurrijke fietsspot ligt op de doorgaande route tussen het centrum van Eindhoven en het buitengebied. Je kunt ‘m dus goed opnemen in een rondje vanuit wielercfé Cyklist in de stad. Als je nog meer bouwkundig vernuft en lichtspektakel wilt ervaren, dan kun je ook de fietsbrug Hovenring in je rondje opnemen. Ook op deze ‘rotondebrug’ waan je je al fietsend in de disco. ●

Meer spots vinden?
Download onze
Fietssport app:
[FIETSSPORT.NL/APP](https://fietsport.nl/app)



Prachtige puisten

Jazeker, verzekert organisator Joost van Wijngaarden: de Zeven Heuvelen waarnaar zijn toertocht vernoemd zijn, zijn dezelfde als die van de overbekende Zevenheuvelenloop. “Die loop was er natuurlijk eerder. Wij waren dit jaar toe aan onze vijfde editie. Soms moeten we nog eens benadrukken dat we een andere organisatie zijn, zeker omdat we een aantal dezelfde leveranciers hebben. Voor je het weet staan ze dan op de verkeerde datum met je spullen klaar.”

Tekst Edward Swier **Beeld** Peter van Rooij

Is de Zevenheuvelenweg bij Nijmegen voor hardlopers best lastig, voor toerfietsers zijn de korte klimmetjes goed te doen. Maar denk niet dat de Omloop der Zevenheuvelen een makkie is. De toertocht heeft drie afstanden: 80, 110 en 140 kilometer. En het aantal hoogtemeters loopt met de lengte van de rit op: 400, 500 en 650.

De korte route voert goeddeels over kronkelende dijkjes langs de Maas, de Waal wordt eveneens overgestoken. Met name de finale over de Nijmeegse stuwwal is echter nog pittig. Terug in Berg en Dal voel je dat je absoluut wat gedaan hebt. De route van 110 kilometer begint met een flink stukje klimmen. De langste afstand brengt al het moois samen: vennen, bossen, dijkjes, polders én klimmetjes natuurlijk. In de finale wachten nog vijf puisten met de prachtigste namen: Grote Kop, Stollenberg, Muntberg, Boksheuvel en Holdeurn.

Van Wijngaarden ziet in de loop der tijd een verschuiving plaatsvinden. “Waar in het verleden de middelste en kortste afstand het populairst waren,





Route details

Afstand:
80-110-140 km
Hoogte:
400-500-650 hm
Start en finish:
Berg en Dal



neigt nu een kleine meerderheid richting de langste afstand. We vinden dat toch wel opvallend.”

Verfrissingsposten

Al met al startten op 9 juli zo'n 600 deelnemers. Dat kon al in alle vroegte. “We hebben altijd als starttijd van acht tot half tien gecommuniceerd. Maar in aanloop naar de dag zelf werd duidelijk dat het behoorlijk warm zou worden, en dat de kans op onweer in de middag zou toenemen. Daarop hebben we iedereen via de mail laten weten dat het verstandig zou zijn om zo vroeg mogelijk te starten, en niet te wachten tot half tien. Ook om zo de drukte bij de start te spreiden.” Prompt stond er om half acht al een aardige groep toerrijders klaar. “Die hebben we niet tegengehouden. Je moet dan alleen de verzorgingsposten doorgeven dat de eersten een half uurtje eerder voorbijkomen. Maar dat ging allemaal uitstekend.”

Vanwege de warmte waren de deelnemers er al op geattendeerd om toch vooral voldoende te drinken. Bij de twee verfrissingsposten waren extra handjes ingezet. “Normaal vullen we altijd twee grote jerrycans, waaruit iedereen kan tappen, maar nu was er zoveel animo dat we op een gegeven moment met de tuinslang klaarstonden en iedereen die zijn bidon

ophield direct bijvullen. Die dynamiek was mooi om te zien, iedereen voelde zich daar goed bij.”

Village Arrivé

Enmaal terug aan de finish konden de deelnemers, gelijk aan de voorgaande edities, uithijgen én napraten in het gezellige Village Arrivé. Niet alleen werden daar hamburgers geserveerd, het was ook mogelijk om er de wedstrijden in de sportklasse en U23-klasse te bekijken. De recreantenkoers werd afgelast. “Vanaf vrijdag hebben we het weer gemonitord en daarover met deelnemers gecommuniceerd. Ook voor de toertocht hebben we alles scherp in de gaten gehouden, maar omdat die vroeger op de dag was, ontstond daar nooit twijfel over. Het is wel goed om te zien dat de draaiboeken die we klaar hadden liggen voor eventuele calamiteiten uitstekend werkten, alle radertjes van de machine draaiden precies goed.” ●



Ook een toertocht rijden?
Check onze kalender via de QR code!





‘We stonden met de tuinslang klaar om bidons bij te vullen’



‘Gat in zadel werkt juist averechts’

Tekst Astrid Olde Olthuis
Beeld SQLab



Zachte zadels comfortabel? Trap er niet in. Dat is het eerste advies dat we krijgen van Toby Hild, oprichter en eigenaar van het Duitse SQLab. Zoveel soorten mensen, zoveel soorten zadels. Maar waar let je nu op als je hét perfecte zadel wilt aanschaffen?

Eerst een korte voorgeschiedenis. Ruim 23 jaar geleden is Toby MTB-tester voor BIKE Magazine, doet hij aan downhill en aan motorcross. Tijdens het beoefenen van dat laatste breekt hij enkele ruggenwervels. Na anderhalf jaar revalidatie zit hij na vijftien minuten al niet meer lekker op zijn fiets. Tintelende vingers en gevoelloze genitaliën. Uroloog en vriend Stefan Staudte vermoedt dat het door het zadel komt. Samen analyseren ze het probleem en besluiten diverse zadels te testen.

Vorzichtige conclusie: het heeft te maken met de afstand tussen de zitbotjes en de zenuwen die via de ruggengraat communiceren met de hersenen. Maar hoe meet je die afstand? “Ga op een karton zitten!” oppert Stephan. Het is het prototype van de zadelmeetmethode die wereldwijd nu nog steeds gebruikt wordt. De heren vragen uiteenlopende mensen om hun zitbotjes op te meten; man, vrouw, groot, klein, dik, dun. Ze meten tussen de zes en zestien centimeter, niet in lijn met de bekende studies die beweren dat de botjes bij mannen zo’n tien tot elf centimeter uit elkaar zitten en bij vrouwen twaalf tot dertien. “Hiermee moeten we iets doen,” zeggen de twee tegen elkaar. Bevriende wervelkolomchirurg Markus Knöringer sluit aan en in 2002 wordt SQLab Sport Ergonomics opgericht. Veel wetenschappelijk onderzoek naar ergonomie op de fiets volgt en het trio start met de productontwikkeling van onder andere zadels.

Grootste fout

De afstand tussen je zitbotjes. Daar draait het dus om. Bij een te smal of te breed zadel raakt het perineum bij mannen of schaambeentjes bij vrouwen geïrriteerd omdat de zitbotjes niet op de juiste positie het zadel raken. Zorgt een gat in het zadel dan niet voor minder druk op het perineum? Toby weerlegt dit: “Zo’n gat werkt averechts omdat de zijkantendruk kunnen uitoefenen op de gevoelige kant van het perineum. In plaats daarvan helpt het verlagen van de zadelneus mee bij het tegengaan van zadelpijn.” Daarmee is tachtig procent van het probleem al opgelost.

Maar dan komt het volgende probleem: welk materiaal kies je? Zacht klinkt lekker comfortabel, maar stevig is het antwoord. “Ervaren fietsers zullen het bevestigen: stevig materiaal geeft comfort.” Het lijkt tegenstrijdig, maar ook hiervoor heeft de zadel-expert een uitleg: “Bij zacht materiaal zakken je zitbotjes al snel te diep in het

‘Onderscheid tussen mannen- en vrouwenzadels is een fabel’



zadel. De eerste vijftien minuten lijkt het prettig, maar na zo’n dertig tot 45 minuten raken de zenuwen rondom de zitbotjes geïrriteerd. De grootste fout is om een zacht zadel te kiezen.” Gun jezelf de tijd om te wennen aan een nieuw zadel. Toby: “Het duurt zo’n twee tot drie ritten, waarbij je je zitvlak tussendoor wel even een paar dagen rust moet gunnen.”

Vrouwenzadels

Moeten we dan wel onderscheid maken in mannen- en vrouwenzadels? “Dat is een fabel”, beweert hij. “De tussenruimte tussen de zitbotjes van een vrouw is gemiddeld 1,3 centimeter breder dan die bij een man. Gemiddeld. We kennen vrouwen met een tussenruimte van negen centimeter en mannen met dertien centimeter. Het zegt ook niets over lichaamsgewicht. Zitbotjes zijn zitbotjes en die veranderen niet wanneer iemand aankomt of afvalt.”

Wel is het schaambeentjes bij een vrouw anders gepositioneerd dan bij een man. Is het daarom dat we soms kortere zadels zien? “Nee,” is ook hier het antwoord. “Korte zadels zijn in sommige wedstrijden verplicht door de UCI en in triatlonwedstrijden. Het maakt het drukgedeelte op een zadel niet anders.” Zelfs wanneer je op je mtb en racefiets dezelfde fietshouding hebt, kun je hetzelfde zadel gebruiken.

Zitten is slecht voor je rug

SQLab heeft een nieuw concept geïntroduceerd waarmee je als het ware met het zadel een loop/trapbeweging imiteert. Toby legt uit: “Iedereen weet dat zitten

slecht voor je is, ook zitten op een fietszadel. Bewegen en lopen is goed voor je rug. Het zogenoemde Active-systeem kunnen we op alle zadels toepassen. Het houdt de rug soepeler en biedt meer comfort voor de zitbotjes.”

De ontwikkelingen op ergonomisch gebied staan wat dat betreft niet stil. Kunnen we binnenkort dan ook 3D geprinte zadels bij SQLab verwachten? Toby vindt het interessant deze innovatie te volgen. Voor nu voegt het volgens hem onvoldoende toe aan comfort. Wat onveranderd blijft, is dat fietsen met een pijnlijk zitvlak niet prettig is. En is het gevoelloos? Fiets er dan nooit mee door. Doe een zadelmeting, zorg voor een goed zadel en je hebt meer plezier in het fietsen. •

In samenwerking met SQLab.

In vijf stappen naar het juiste zadel:

1. Recensies lezen of advies van anderen vragen, kan geen kwaad
2. Zorg voor de juiste pasvorm
 - a. een fietsenwinkel kan een zadelmeting doen of
 - b. je kunt op een dik karton gaan zitten en de afstand tussen je zitbotjes meten
3. Maak een keuze uit beschikbaar materiaal naar jouw persoonlijke voorkeur
4. Test het zadel, veel fietsenwinkels bieden die mogelijkheid



Grinder 2

[bulls.de](https://www.bulls.de)
f i y
BULLS Bikes



Mountainbiker geniet niet van de natuur!?

Ga maar mountainbiken tussen de weilanden



Rein Zwaan is boswachter bij Staatsbosbeheer in de Utrechtse Heuvelrug én fervent mountainbiker.

 @zwaanrein

Ik kan erg genieten van de verschillende seizoenen. Het voorjaar met alle tinten groen die je je kan wensen, de zomer met veel jong nieuw leven, de herfst met zijn mooie kleuren en de winter waarin de natuur even tot rust lijkt gekomen.

In mijn werk wordt er meebewogen met het ritme van de natuur. Zo wordt er tijdens het voorplantingsseizoen geen hout geoogst en worden er maatregelen genomen tijdens maaiwerkzaamheden om kwetsbare soorten te beschermen.

Qua drukte in onze gebieden zie je ook patronen. Over het algemeen zijn het voorjaar en de herfst het drukst. Mensen hebben behoefte aan de eerste zonnestralen na een lange winter of willen genieten van alle prachtige kleuren in het bos voordat de natuur in rust gaat.

Ik geniet elk moment dat ik in de natuur mag zijn, of dit nu voor mijn werk is of in mijn vrije tijd op de fiets. Elke keer als ik in het bos ben is anders. Afgelopen week stond ik tijdens mijn werk oog in oog met een net geboren reekalf. Maar ook fietsend op één van de MTB-routes op de Heuvelrug, heb ik mooie natuurbelevingen. Het in het bos zijn en verrast worden door een dier, bijzondere boom, onverwacht doorkijkje, de inval van het licht of noem het maar op.

De natuur blijft je steeds verwonderen. Dit is ook de reden voor de vele mountainbikers om het bos in te gaan, blijkt uit onderzoek. Uiteraard gaat een deel van de mountainbikers tevens voor de sportieve- of fysieke inspanning. Maar ook deze fietsers doen dit het liefst in het bos om zo ook van de natuur te genieten. Er wordt door veel mensen gedacht dat de mountainbiker alleen komt voor het groene decor en dat het hem/haar niet uitmaakt hoe dat decor eruit ziet. Mountainbiken zou ook prima ergens in het agrarisch landschap kunnen. Ga maar mountainbiken tussen de weilanden. Deze mensen beseffen zich echter niet dat de mountainbiker over het algemeen juist het bos ingaat voor een mooie natuurbeleving.

Onze mooie natuur staat door allerlei oorzaken stevig onder druk en daarom moeten wij er extra zuinig op zijn. Dit betekent bijvoorbeeld dat niet alles overal kan. Dit doet Staatsbosbeheer niet om bepaalde recreatiegroepen te frustreren. Nee, dit doen wij om ervoor te zorgen dat bepaalde natuurwaarden voldoende beschermd worden.

Laten we hopen dat er in Nederland meer natuur bij mag komen, zodat wij en onze kleinkinderen daar van kunnen blijven genieten. Hopelijk kunnen we de kwetsbare gebieden ontzien en de eerste recreatiebehoefte meer gaan opvangen in de nieuw aan te leggen natuurgebieden. Blijf genieten en laat je verwonderen door de onverwachte ontmoetingen in de natuur. •



Inspirator voor vrouwen

Tekst Merijn Heijne
Beeld George Deswijzen

Clubhelden zijn de motor van fietsend Nederland. Van de wegkapiteins en trailbouwers tot koffieschenkers en andere NTFU-leden met een inspirerend verhaal. Angela Milani van Velocity Ladies is zo'n onmisbare schakel.

De vonk sloeg zes jaar geleden over bij een clinic op de wielersbaan. "Die baanclinic had ik gekregen als verjaardagscadeau. Ik heb altijd wel gesport, maar het wielrennen heb ik pas later ontdekt", vertelt Angela Milani (51), één van de initiatiefnemers van wielervereniging Velocity Ladies. Vroeger op vakantie volgde ze de Tour de France wel, maar zelf op de racefiets stappen, daar was het nog niet van gekomen. Angela was meteen verkocht.

Geïnspireerd door haar eerste ervaringen op de baan leende Angela een racefiets van een vriendin. "Aan het inklikken moest ik wel even wennen. En ja, zoals vele anderen, ben ook ik weleens vergeten uit te klikken en daardoor gevallen. Dat hoort erbij."

Ambitieuze avontuur

Angela fietste haar eerste rondjes in en om Eindhoven. "Wielrennen is echt iets anders dan gewoon een rondje fietsen. Er komt zo veel meer bij kijken dan alleen de pedalen laten draaien. Samen met een paar andere meiden wilden we ons fietsclubje van vriendinnen laten uitgroeien tot een serieuze club. Om zo anderen te

inspireren, samen te trainen en vooral om iedereen op haar eigen niveau plezier te laten hebben in het wielrennen."

Met deze gedachte in het achterhoofd begonnen Angela en vijf andere vrouwen aan een ambitieus avontuur. In februari 2018 richtten ze samen wielervereniging Velocity Ladies op. Angela: "Ik haal veel voldoening uit het enthousiasme en de energie van anderen. De inzet en betrokkenheid van de lokale dames zijn essentieel voor het succes van onze vereniging. We doen het echt met z'n allen." Angela en haar clubgenoten zijn vastbesloten om van Velocity Ladies een thuis te maken voor vrouwen, die hun sportieve grenzen willen verkennen en samen plezier willen beleven op de fiets.

Volop activiteiten

Velocity Ladies is inmiddels actief in zes steden: Eindhoven, Den Bosch, Lisse, Venlo en Amsterdam en sinds dit jaar ook Nieuwegein. In deze steden rijden nu zo'n 180 Velocity Ladies mee. Angela vervolgt: "Zelf fiets ik vier, vijf keer in de week. Op de weg en ook onverhard op de mountainbike of gravelbike. Prachtige routes door de natuur, daar geniet ik echt van."

Velocity Ladies zet zich als vereniging in om het vrouwenwielrennen groter en beter te maken. Al hun activiteiten zijn voor en door vrouwen. Angela: "Samen fietsen is gewoon leuker. En we doen inmiddels veel meer dan de gezamenlijke ritten in de buurt. Als vereniging zijn we bijvoorbeeld ook actief op Zwift met gezamenlijke 'social rides' en 'meetups'. We organiseren fietsweekendjes weg en leerzame onderhoudsclinics. Gezelligheid naast de fiets vinden we ook belangrijk; daarvoor hebben we regelmatig borrels, bbq's of een bowlingavond."

Angela benadrukt nogmaals het uitnodigende karakter van Velocity Ladies: "We



‘Ik haal voldoening uit het enthousiasme en de energie van anderen’

streven naar een positieve en enthousiaste omgeving, waarin vrouwen van alle niveaus zich welkom voelen. Of je nu een beginnende fietser bent of al jaren ervaring hebt, iedereen kan lid worden en genieten van de gezellige sportiviteit van onze club." •

Wil je meer weten over Velocity Ladies of een keer meefietsen met één van de zes lokale afdelingen, kijk dan op www.velocityladies.nl en meld je aan.





DE MAGIE VAN WIND EN WATER



Zeeland, een provincie doordrenkt van wielershistorie, kent een uitdagend avontuur: de Zeeuwse Wind Route. Deze route voert door het schilderachtige landschap van de Zeeuwse eilanden, over de imposante Zeelandbrug en langs de indrukwekkende Oosterscheldekering. Verslag van een unieke tocht door het hart van de Zeeuwse provincie.

Windkracht twee, hooguit drie en droog. Dat was na weken van ronduit matig zomerweer en volop regen de veelbelovende, om niet te zeggen geruststellende voorspelling voor de verkenning van de Zeeuwse Wind Route. In Zeeland moet je een dergelijke voorspelling wel met een flinke korrel zout nemen. Het waait er altijd harder dan menig weerapp aangeeft.

De route is zorgvuldig gemarkeerd met wit-rode bordjes en is ontworpen om met de klok mee te rijden. Maar de vrijheid ligt bij jou als renner, want je bepaalt zelf het start- en eindpunt van dit micro-avontuur. Onderweg geniet je van pittoreske vergezichten, de serene aanblik van de zee en het geluid van het water. De bruggen die je oversteekt zijn niet alleen een verbinding tussen land en water, maar bieden ook een moment van bezinning en bewondering voor de vindingrijke waterwerken.

We starten de tocht in monumentenstad Zierikzee. Wanneer je deze route begint, vergeet dan niet om al je zintuigen wagenwijd open te zetten voor de geuren en kleuren van de provincie Zeeland. De route voert

enerzijds over afgelegen weggetjes, die vaak over het hoofd worden gezien maar die juist de ware ziel van Zeeland onthullen. Hier fiets je door prachtige landschappen en passeer je uitgestrekte polders en fraaie dijken. Anderzijds zijn er momenten waarop de brede fietspaden naast de N-wegen, zoals op de Zeelandbrug en Oosterscheldekering op Neeltje Jans, je uitnodigen om de hardcore wielrenner in jezelf te ontdekken. Het zijn fietspaden, die afhankelijk van de wind, je doen vliegen of stoempend laten afzien. Op deze grote wegen ontstaan spontane competities van wielclubs en vriendschappelijke uitdagingen tussen fietsers die elkaar nooit eerder hebben ontmoet. De gedeelde passie voor fietsen brengt wielrenners van

Vergeet niet om je zintuigen wagenwijd open te zetten voor de geuren en kleuren van de provincie Zeeland







alle niveaus op deze plekken bijeen om alles te ervaren wat de fietssport zo mooi maakt.

Onvoorspelbare metgezel

De grootste uitdaging van de tocht is ongetwijfeld de constante aanwezigheid van een onzichtbare maar taaie en onvoorspelbare metgezel: de nimmer aflatende Zeeuwse wind. Of hij nu recht in je gezicht blaast of een prettige duw in je rug geeft, de wind is altijd een factor die je zintuigen prikkelt en doorzettingsvermogen op de proef stelt. In deze uitdaging schuilt juist de schoonheid. Het trotseren van de wind voegt een extra laag toe aan deze route en maakt je bewust van de kracht van de Zeeuwse natuur.

De wind speelt samen met het water een cruciale rol in deze provincie. Zeeland staat bekend om zijn Deltawerken, maar nog voor de Oosterscheldekering werd gebouwd, moest er een goede noord-zuidverbinding komen omdat de lokale pontjes de groeiende verkeersdrukte niet meer aankonden. Al na een paar kilometer doemt deze indrukwekkende verbinding op: de ruim vijf kilometer lange Zeelandbrug.

Ons spontane wedstrijdje op deze brug met een toevallige passant wordt helaas onderbroken doordat de brug minutenlang open moet staan om een aantal zeilboten te laten passeren. Tijdens de noodgedwongen pauze raken we in gesprek met de onbekende renner, die uit Vlissingen blijkt te komen. Hij heeft de Zeeuwse Wind Route al vaak gefietst. Vooral in het voorjaar met de bloesem is de tocht wat hem betreft een must voor iedere fietsliefhebber. “Tegen een muur van wind fietsen hoort bij het DNA van iedere Zeeuw”, vertelt de man. “Daarom konden oude rotten als Theo Middelkamp, Jo de Roo en Jan Raas zo ongelooflijk afzien en hard fietsen. Zij hebben allemaal hun eigen route gekregen hier in Zeeland. Dat zijn ook echte aanraders, hoor.” De schepen zijn voorbij, de brug gaat weer naar beneden. We vervolgen ieder ons eigen weg.

Zeeuwse liedjes

We hadden ons vooraf nog wel zo voorgenomen om hier aan de kust, de Zeeuwse kust geen liedjes van Bløf of Raccoon te neuriën, maar we blijken er onderweg niet aan te kunnen ontkomen. Met de fikse tegenwind op de Zeelandbrug – uiteraard veel meer dan de voorspelde windkracht twee, hooguit drie - schiet plots ‘Harder dan ik hebben kan’ door ons hoofd. Dan maar een tandje terug en vanaf de brug rustig om heen kijken over het water. Maar ja, dat leidt onwillekeurig weer tot Raccoons ‘Een oceááán om in te vluchten’. De brug symboliseert de verbinding tussen de eilanden en het vasteland, net zoals muziek veel mensen verbindt, laten we het daar maar op houden.

Vanaf de Zeelandbrug fietsen we onder Colijnsplaat eerst Noord-Beveland binnen en daarna Zuid-Beveland tussen Wilhelminadorp en Wolphaartsdijk. Dit lijkt wel het vlakste stukje van Zeeland en de wind heeft op deze plek overduidelijk vrij spel. Heb je de

Eten en drinken

Van tankstations tot fietsvriendelijke horeca, onderweg zijn er voldoende stopplekken om snel je voorraden aan te vullen of juist wat langer te zitten. Twee van onze lokale favorieten:

Café De Gekroonde Suikerbiet

Nieuwe Haven 141
4301 DL Zierikzee

Dijkpaviljoen De Westkaap

Zeedijk 7
4361 SJ Westkapelle

wind hier tegen, dan heb je 'm ook echt goed tegen. Dat wordt stoempen en zwaar ademen tot Vlissingen om vervolgens door te fietsen tot de kust bij Westkapelle. Als het heel hard waait, zie je fietsers op de Westkappelse Zeedijk soms bijna horizontaal in de wind hangen. Westkapelle strijdt hier al eeuwen tegen het water. De zeedijk is meerdere malen landinwaarts geschoven, maar ligt nu al jaren stevig op z'n plek, inclusief een prachtig fietspad.

Grote glimlach

Na de lunch op het terras draaien we om met onze fietsen en kijken we uit naar de wind, die nu vol in onze rug moet blazen. Maar nee dus, de wind is ietwat gedraaid en beukt nu op ons in van de zijkant. Dit is wel meer dan een zacht, zilt briesje aan zee. Zoals altijd in het wielrennen, aan het weer kun je niks veranderen, het is zoals het is. We lachen erom en fietsen buitendijks verder, terwijl we de geur van zee, strand en duinen opsnuiven.

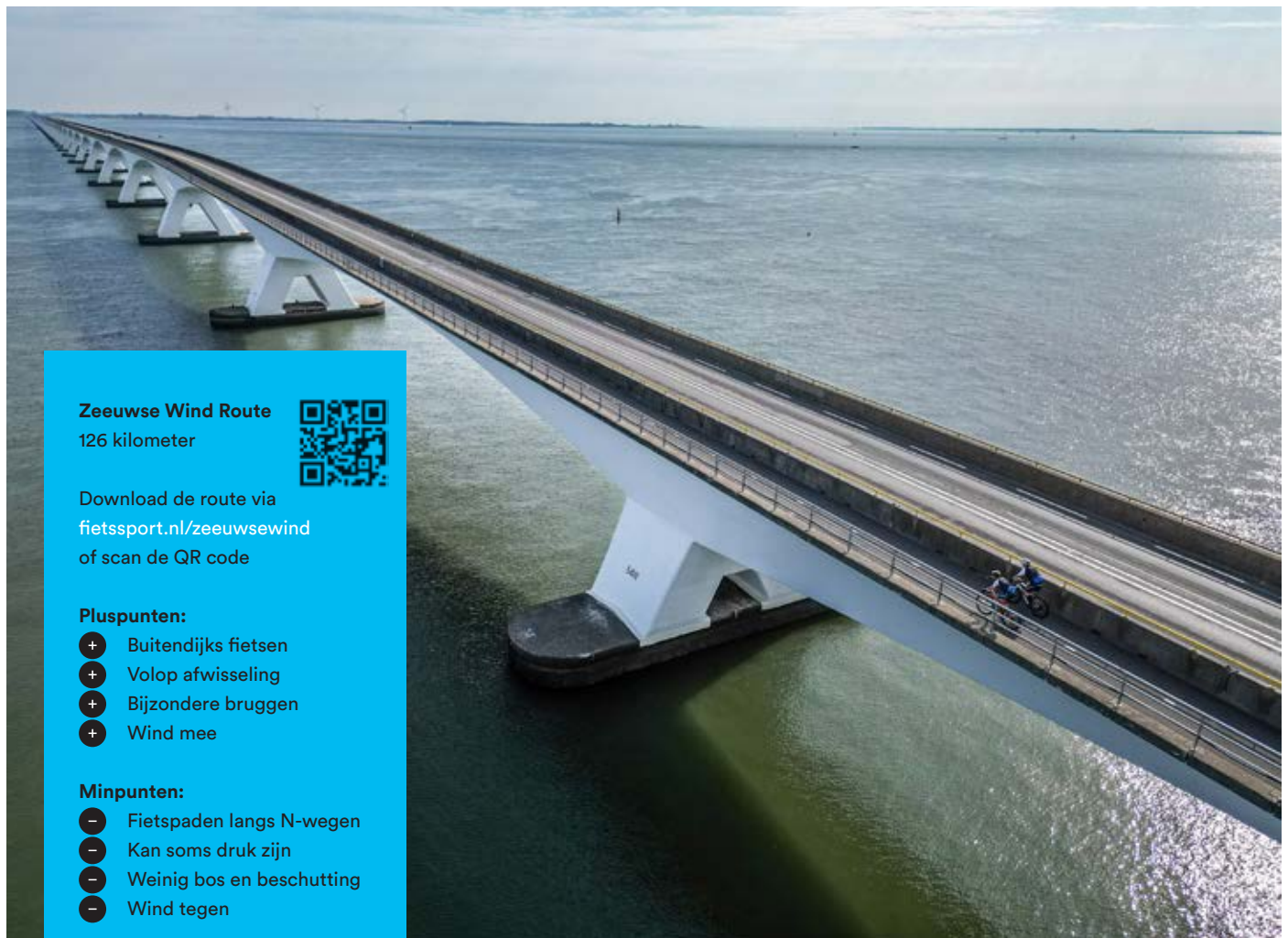
Vanaf Vrouwenpolder en bij de Banjaard draaien we de machtige Oosterscheldekering op, het grootste en beroemdste bouwwerk van de Deltawerken. De negen kilometer lange stormvloedkering tussen Noord-Beveland en Schouwen-Duiveland sluit bij dreigend hoogwater de Oosterschelde af. We hebben hier al eens eerder gefietst, maar het blijft indrukwekkend. Wind

'Tegen een muur van wind fietsen hoort bij het DNA van iedere Zeeuw'

vol mee, zwaar tegen of zoals vandaag van de zijkant; het zorgt iedere keer weer voor een grote glimlach.

De Zeeuwse Wind Route biedt een bijzondere ervaring om niet alleen het landschap van Zeeland te ontdekken, maar ook de ziel van de provincie te voelen. Terwijl je over de grote en kleine wegen fietst, langs de wateren en historische steden, beleef je de magie van Zeeland. Het is een uitdaging die je verbindt met de kracht van wind en water, charme van de eilanden, rijke geschiedenis én moderne flair van Zeeland.

Daag jezelf uit - in je eentje, samen of juist met je hele wielclub - en ga de strijd aan met de elementen. Laat de wind je gids zijn terwijl je over wegen en bruggen fietst, en laat je inspireren door de prachtige provincie Zeeland. Dat is zoals het gaat. Hier aan de kust. •



Zeeuwse Wind Route

126 kilometer



Download de route via
fietssport.nl/zeeuwsewind
of scan de QR code

Pluspunten:

- + Buitendijks fietsen
- + Volop afwisseling
- + Bijzondere bruggen
- + Wind mee

Minpunten:

- Fietspaden langs N-wegen
- Kan soms druk zijn
- Weinig bos en beschutting
- Wind tegen

Hoe gravelbanden worden ontwikkeld

Tekst Edward Swier Beeld Schwalbe



Wat een goede gravelband is? Die vraag had Felix Schäfermeier wel verwacht. “Waar we vroeger zeiden dat we de juiste band voor iedere fiets maken, zeggen we nu: we maken de juiste band voor iedere fietser. Er zijn veel verschillende fietsers, maar wij maken voor hen de band die ze nodig hebben.”

Twee jaar duurt het pakweg voor het idee voor een nieuwe band uitmondt in massaproductie. Er wordt veel getest, in het lab en in het veld. Productontwikkelaar Felix Schäfermeier: “Zeker als we een nieuw karkas ontwikkelen en voor een nieuwe compound kiezen, praat je over een proces van twee jaar. Prototypes worden vanzelfsprekend uitvoerig getest in ons laboratorium. En we praten met specialisten en profs over de specifieke aspecten van de band.”

‘Niki is bandenliefhebber’

Schäfermeier heeft daarom bijvoorbeeld contact met Nederlandse gravelcoureurs. “Ik heb geregeld Ivar Slik, Jasper Ockeloen en Niki Terpstra aan de lijn. Zij geven ons, rond wedstrijden, feedback waarmee we wat kunnen. Niki is echt een bandenliefhebber. Hij is fijngevoelig en signaleert ieder verschilletje.” Afhankelijk van de feedback duurt het ontwikkelingsproces langer of korter. “Soms zitten de nopjes al op de goede plek, maar in andere gevallen suggereren experts dat deze beter millimeters naar rechts of links moeten. Dan corrigeren we dat, en testen opnieuw.”

Dat er binnen het gravelen zoveel verschillende parcoursen zijn, maakt het niet makkelijk om vast te stellen wat dé perfecte gravelband is. “Er is veel keus, zoals er ook veel parcoursen zijn. En wie vier of vijf dagen gaat bikepacken met bagage, stelt andere eisen aan een band dan iemand die een ritje rondom huis maakt. Dat maakt dat je, ook als niet-wedstrijdrenner, speciale eisen hebt qua grip, rolweerstand en degelijkheid. Daarom zeggen wij dat we voor ieder individu een band maken.” En juist daarom heeft Schwalbe inmiddels ook zo’n uitgebreid assortiment.

Parijs-Roubaix

De basis voor de huidige tubeless gravelbanden werd door Schwalbe bijna tien jaar geleden gelegd. De Zwitser Martin Elmiger, destijds renner van IAM, reed Parijs-Roubaix in 2015 op een prototype van Schwalbe. De tubeless band van dertig millimeter, met kleine nopjes, doorstond de test. Elmiger reed niet één keer lek en noteerde zijn beste klassering ooit in de kasseienklassieker: vijfde. “Zeker in die tijd was het nog moeilijk om profs ervan te overtuigen om tubeless te rijden. Nu is dat al zoveel vanzelfsprekender.” Schwalbe perfectioneerde het concept en maakt inmiddels ook bredere versies dan de dertig millimeter-band die



‘Ik heb geregeld Ivar Slik, Jasper Ockeloen en Niki Terpstra aan de lijn’

Elmiger testte. “We gaan nu tot vijftig millimeter”, zegt Schäfermeier.

De productontwikkelaar bij Schwalbe grijpt elke gelegenheid aan om te vertellen over de specificaties van de nieuwste modellen, over rubber, het profiel, het verminderen van het risico op stootlek. “Zeker met de collega’s van onze afdeling gaat het altijd maar weer over eventuele verbeteringen. We zijn zelf stuk voor stuk enthousiaste fietsers, de meesten hebben ook wedstrijden gereden. In diverse disciplines. Heus, je kan het je misschien niet voorstellen, maar we raken nooit uitgepraat over banden. Ik kan er ook op een verjaardag gerust een boom over opzetten”, lacht Schäfermeier.

Afgebakende regels

Schwalbe houdt met een schuin oog de ontwikkelingen op de markt en bij de UCI in de gaten. Zo dienen de eerste gravelbikes met vering zich aan. “Dat gaat ook invloed hebben op het soort banden dat men zal willen.” Er gaan

bovendien geluiden op dat het gravelen te maken krijgt met duidelijker afgebakende regels. Nu nog kan je op een WK of wereldbeker bijvoorbeeld starten met een wegfiets. Er zullen waarschijnlijk echter meer voorschriften komen. “Er wordt onder meer gesproken over banden van minimaal 36 millimeter. Dat zal sowieso in wedstrijden meer duidelijkheid brengen. Het zal ook van invloed zijn op wat voor fiets renners aanschaffen en wat fietsfabrikanten maken.”

Aan de duurzame vervanging van rubber wordt, onder meer vanuit milieutechnisch oogpunt, ook al jaren gewerkt. “Er komen nieuwe materialen aan. Onze Aerothan binnenbanden zijn van thermoplastische polyurethaan. Die banden zijn niet alleen honderd procent recyclebaar, maar wegen ook nog eens per set 180 gram minder. We staan bij Schwalbe niet stil.” ●

In samenwerking met Schwalbe.

Samen met Schwalbe maakten we dit handige overzicht, met routes én bandenadvies. Daarin een compleet overzicht van alle populaire gravelbanden voor de Nederlandse gravelrijder: ga naar fietssport.nl/schwalbe of scan de QR code.





‘Ik raad mensen die zich zorgen maken aan regelmatig een fysieke ‘APK’ te doen’

Hoe herken je hartklachten?

Tekst

Karin van Leeuwen

Beeld

Guido Vroemen

Direct stoppen met koersen vanwege hartritmestoornissen is voor coureur Sep Vanmarcke misschien wel één van de pijnlijkste beslissingen uit zijn leven geweest. De 34-jarige Vlaming kondigde in juli aan zijn wielercarrière te beëindigen. Typisch een kwaal voor profs of kunnen recreatieve sporters hier ook mee te maken krijgen?

De klachten van Sep Vanmarcke kwamen tijdens het Belgisch Kampioenschap aan het licht, toen hij last kreeg van hartritme- stoornissen. Onderzoeken wezen uit dat er littekenweefsel op zijn hart zit dat kan groeien en uiteindelijk tot hartfalen kan leiden. In een verklaring laat Vanmarcke weten dat hij nog graag wat jaren op het hoogste niveau had gekoerst voor zijn ploeg Israel-Premier Tech. “Jammer en pijnlijk om op deze manier het einde van mijn loopbaan te moeten aankondigen. Tegelijkertijd ben ik dankbaar dat de problemen met mijn hart tijdig zijn ontdekt”.

Hartklachten tijdig ontdekken is niet altijd mogelijk volgens Guido Vroemen. De sportarts, medisch bioloog en coach werkt veel samen met sporters, universiteiten en bedrijven om rekenmodellen en data-analyse te ontwikkelen en verbeteren. Sinds zeventien jaar is de geboren Limburger een autoriteit op het gebied van inspanningsfysiologie. “Het probleem is dat mensen vaak niet weten dat ze hartklachten hebben. Want ja, je hart slaat soms over en soms voel je het kloppen in je keel, maar je gaat dan niet gelijk naar

een arts. Dat doen mensen pas als de klachten erger worden.”

Niet altijd op te sporen

Hartklachten kun je, zo vertelt Vroemen, niet altijd voortijdig opsporen. Als sportarts zet hij regelmatig duursporters op de fiets voor de inspanningstest. Daarmee kan worden beoordeeld hoe de functie van de hartspier is tijdens een behoorlijke inspanning. “Tijdens de test registreer ik de functie van het hart met behulp van een ECG en wordt ook de ademhaling en zuurstofopname gemeten. Door de inspanning moet het hart harder werken waardoor je sommige afwijkingen kunt zien, maar zeker niet alle afwijkingen. Hoe hartritme- stoornissen ontstaan, is moeilijk te zeggen. Het komt vaker voor en er zijn veel verschillende vormen van hartritme- stoornissen. Soms zijn de symptomen overduidelijk en kun je zeggen ‘ah, dat komt hier of daardoor’ maar meestal weet je het niet. Want symptomen als vermoeidheid, benauwdheid en duizeligheid kunnen indicatoren zijn, maar dat hoeft niet. Je kunt ook je dag niet hebben, moe zijn of last van de warmte hebben. Je kunt een inspanningstest doen waaruit op dat moment geen afwijkingen zijn waar te nemen en later toch last krijgen van hartritme- stoornissen. Bij twijfel verwijst ik mensen naar een cardioloog.”

Vroemen zegt dat het niet typisch een kwaal voor profwielrenners is. “Wel zie je bij duursporters volume-overbelasting oftewel dilatatie. Dat houdt in dat de hartspierwand een abnormale verwijding heeft waardoor de pompwerking van het hart vermindert. Er ontstaat littekenweefsel in de hartkamers en dat littekenweefsel kan een trigger zijn voor hartritme- stoornissen. En dat kan weer schadelijk zijn voor de gezondheid. Je moet het zo zien: je hart is een pomp en als deze het niet goed doet wordt er onvoldoende zuurstof rondgepompt in bepaalde organen. Onvoldoende zuurstof zorgt voor duizelig-, misselijk- en benauwdheid.”

Trillen van de hartboezem

Wie regelmatig fietst, rustig doortrapt en ziet dat de hartslag van 120 naar 160 schiet en verder niks voelt of merkt, hoeft zich niet heel druk te maken. Het hoeft niet meteen verontrustend te zijn, soms zijn er wel onregelmatigheden in de hartslag zonder dat er reden is voor risico op gevaarlijke hartritme- stoornissen. Een veel voorkomende is atriumfibrilleren oftewel trillen van de hartboezem. Zonder dat iemand zich inspannt klopt het hart bij atriumfibrilleren onregelmatig en sneller. Dit kan zorgen voor onrust en angst. Als atriumfibrilleren lang blijft aanhouden is verder onderzoek door de cardioloog wel nodig.

Hoe kun je erachter komen of bijvoorbeeld die benauwdheid onschuldig is of dat er weldegelijk iets aan de hand is? “Om preventief te werk te gaan kun je een inspanningstest doen, maar zoals ik al aangaf: die test laat veel zien, maar niet alles. Ook het meten van de bloeddruk in rust en tijdens inspanning is een goede methode om te beoordelen hoe de functie van het hart is. Ik raad mensen die zich zorgen maken zeker aan regelmatig een fysieke check up te laten uitvoeren. Zo’n APK voor het lijf kan misschien wat bezorgdheid wegnemen.”

Gezonder

Daarnaast zijn vragenlijsten die helderheid verschaffen als iemand op veel vragen ‘ja’ antwoordt. Dan is het zinvol een inspanningstest op check up te laten doen. “Opvallend is overigens dat mensen die nooit sporten en wel meer gaan bewegen gezonder worden. Het risico op gezondheidsproblemen stijgt weer als mensen heel veel gaan sporten zoals bijvoorbeeld vijftien tot twintig uur fietsen per week. Maar lekker bewegen is altijd nog beter dan helemaal niets doen. En als je opeens een heel hoge hartslag krijgt, ga dan wat rustiger fietsen of stop even om een slok water te drinken en kom even bij.” •



elohuis
Meulenreem

RO

Wacht niet...
g... en tot...
Want als late... erder
kent. Ben... e nat...

LWINDS

PDL

Meulenreem

Hij is een markante verschijning bij vele toertochten. Piet van den Krommenacker (81) uit Uden bewijst dat leeftijd geen belemmering is voor ware passie. Een inspirerend interview met deze kleurrijke fietsliefhebber.

PARADIJSVOGEL OP PEDALEN

Tekst

Merijn Heijne

Beeld

Marc Bolsius

“Het gaat goed met me, heel goed zelfs”, vertelt Piet. “Ik praat niet graag over mezelf, maar het is werkelijk onvoorstelbaar. Ik word de laatste tijd zo vaak gefotografeerd; onderweg in de trein en tijdens toertochten.” De verbazing en het enthousiasme zijn duidelijk te horen in z'n stem. Begin april was Piet één van de deelnemers aan de veelbekeken datingshow 'Lang Leve de Liefde'. Hij kwam op de fiets aan bij het Lang Leve de Liefde-huis voor zijn date. Sindsdien wordt de oudere broer van de beroemde couturier Addy van den Krommenacker volop herkend op straat.

“Ik heb mijn rode racefiets helemaal versierd, dat valt natuurlijk ook op. Ik ben met mijn leeftijd niet meer één van de jongsten, maar ik fiets soms nog wel 160 kilometer per dag. Ik noem het gewoon geluk. Ik schijn de goede genen van mijn moeder te hebben, die had op haar oude dag nog geen rimpeltje. Laatst werd ik nog 67 jaar oud geschat, dat deed me goed. Ik slaap toch maar drie uur per dag. Daar ben ik nog voor bij de specialist geweest omdat ik dacht dat ik een slaapstoornis had. Hij zei dat ik me geen zorgen hoefde te maken, dat ik net als Winston Churchill en Ruud Lubbers weinig slaap nodig heb.”

Vooraf bellen

Piet groeide als oudste kind op in een creatief en muzikaal gezin van vier jongens en twee meisjes, waar hij de enige was die actief sportte. Als jochie was hij helemaal gek van voetbal en schopte hij het tot het eerste elftal van de plaatselijke club UDI'19/CSU, met zo'n 1700 leden één van de grootste voetbalverenigingen van Nederland. Piet tennist nu en ook voetbalt hij nog regelmatig bij het Walking Football, waarbij in wandeltempo op een kwart veld wordt gespeeld.

“Vanuit het eerste elftal zakte ik af naar lagere elftallen, het voetballen werd wat minder serieus. Toen heb ik eens een racefiets gekocht en ging ik op pad. Langzaam maar zeker ging ik enkele toertochten fietsen. Ik genoot daarvan. Het fietsen hield na een paar jaar op want mijn vrouw Lia overleed al op 26-jarige leeftijd aan botkanker. Het fietsen is daarna lang, heel lang weggeweest. Pas een paar jaar geleden ben ik weer begonnen.”

In de zomer deed Piet mee aan enkele fietsdrie- en vierdaagsen. Hij fietste bijna drie weken lang elke dag tientallen kilometers. “En ik werd daar helemaal niet

Voor Piet is elke fietstocht een kans om de schoonheid van ons land te ontdekken en tegelijkertijd zijn eigen grenzen te verleggen

moe van.” In augustus fietste Piet de Drie Provinciën-tocht, een mooie toertocht vanuit Weesp. Deze tocht wordt georganiseerd door wielervereniging Avanti uit Alphen aan de Rijn en TFC Weesp. Avanti rijdt op GPS, vanuit Weesp worden de routes nog wel uitgepijld.

“Ik hoop altijd dat de toertochten goed aangegeven zijn. Door een gebrek aan vrijwilligers pijlen de clubs hun routes niet altijd meer uit. Dan krijg je een beschrijving mee of een GPX-bestand. Maar ik ben atechnisch, dus dat vind ik nogal lastig. Een vriend van me helpt daar binnenkort bij om dat uit te zoeken. Van tevoren bel ik daarom altijd even met de organisatie want ik kan de starttijd vaak niet halen. Ik kom namelijk met de trein. In Uden hebben we geen station, dus ik moet op de vroege ochtend eerst naar een station fietsen. Ik heb nog wel mijn rijbewijs, maar geen auto meer. Ik heb drie kinderen, zoon Joeri en dochters Sascha en Lieke. Mijn zoon vindt me te oud om zelf nog te rijden. Kijk, dan word ik weer geconfronteerd met m'n leeftijd. Zelf voel ik dat namelijk helemaal niet zo.”

Urenlang op pad

Met de trein en op de fiets reist Piet door binnen- en buitenland. Zo was hij vorig jaar nog bij de Bodensee, in de Elzas en het Zwarte Woud. Dit jaar stonden onder meer de Moezel en Luxemburg op het programma. Hij fietst door heel Nederland, waarbij hij vooral geniet van Limburg, Salland met de Holterberg, de Utrechtse Heuvelrug en het gebied rond de Posbank in de Veluwe. Zijn drang om eropuit te trekken en nieuwe paden te verkennen, wordt gedreven door de

liefde voor avontuur en de behoefte om het leven ten volle te ervaren.

Voor Piet is elke fietstocht een kans om de schoonheid van ons land te ontdekken en tegelijkertijd zijn eigen grenzen te verleggen. “Ik fiets heel graag alleen. Ik hou van de natuur en onderweg maak ik filmpjes en foto's. Op de fiets denk ik ook heel veel na, zeker als ik urenlang niemand tegenkom. In een groep ga je weliswaar sneller, maar je ziet wel veel minder.”

Bijzondere ontmoetingen

Piet deelt graag anekdotes over zijn bijzondere tochten en ontmoetingen met beroemde wielrenners. “Tijdens de Marianne Vos Classic miste ik een pijl en fietste ik veel verder dan de bedoeling was. Na afloop stond Marianne Vos me op te wachten met twee flesjes bier en een paar zakjes chips. Dit voorjaar sprak ik Joop Zoetemelk tijdens zijn toertocht in Leiden. Ik vertelde hem dat ik nog steeds tussen de 60 en 120 kilometer per dag fiets. Hij deed dat zelf niet meer en wilde toen met mij op de foto. Dat is prachtig, toch?”

Met zijn kleurrijke persoonlijkheid en vastberadenheid om actief te blijven is Piet van den Krommenacker een bron van inspiratie voor zowel fietsliefhebbers als iedereen die op zoek is naar een positieve verandering, op welke leeftijd dan ook. Zijn verhaal en motto als levenskunstenaar (‘Wees verstandig, gebruik je hart want dat klopt’) nodigen uit om met de fiets op pad te gaan en eigen avonturen te beleven. In de eigen woorden van Piet: “Ik gun iedereen dit fietsgeluk.” •

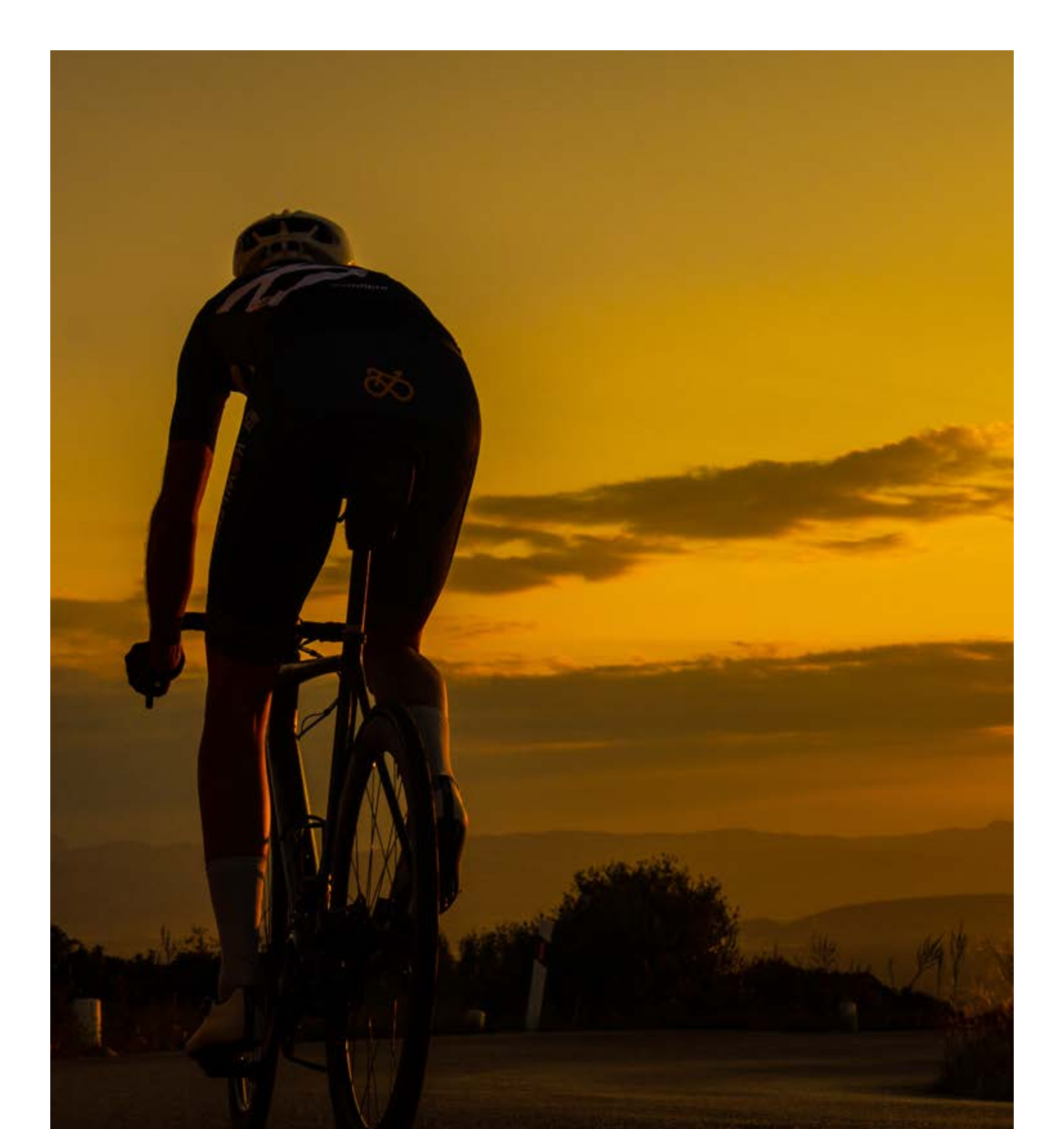


Piet komt graag in contact met liefhebbers om samen een rondje te fietsen.
Mail: Pietv.d.Kr@gmail.com



‘Joop Zoetemelk wilde met mij op de foto. Dat is prachtig, toch?’





**Chase the sun,
Capture memories**

Vriendenvoordeel: samen winnen



Beeld Merlijn Spenkelink

Er is niets mooier dan samen fietsen. Daarom belonen we jou en je fietsvriend(in) als je hem of haar aandraagt als lid van de NTFU. Van extra korting op toertochten tot kans op een gratis fietsreis Vriendenvoordeel dus!

Of het nu gaat om het openhouden van MTB-routes, verbeteren van het imago of regelen van vergunningen voor toertochten: wielersportbond NTFU zet zich in voor wat jij als wielrenner, mountainbiker of gravelbiker belang-

rijk vindt. Dankzij de steun van 75.000 leden kunnen we dit werk blijven doen en uitbreiden. En daar hebben we jouw hulp bij nodig.

Om op nog meer plekken te ondersteunen en jouw stem te laten horen, is het belangrijk dat zoveel mogelijk fietsers zich aansluiten bij ons peloton. Want wie kan de voordelen van ons lidmaatschap beter uitleggen dan onze leden zelf? Help je ons met nieuwe leden werven? Dan belonen we jouw inzet met voordelige deelname aan toertochten in 2024 én je maakt kans op een mooie fietsreis voor twee personen.

Samen fietsen is leuker

Samen fietsen is het allerleukst. Daarom krijg jij voor het aandraagen van een nieuw lid drie euro extra korting op je voorinschrijving voor een tocht op onze kalender. Het nieuwe lid krijgt dezelfde korting, zodat jullie samen voordelig van start kunnen.

Prijzenpot

Je maakt dus kans op deelname aan een leuk fietsevenement, uitdagende toertocht of onvergetelijke fietstrip voor twee personen. Nodig dus snel je vrienden uit en beleef samen de mooiste fietsavonturen.

Hoe doe je mee?

Meedoen is simpel. Log in op je Fiets-sport-profiel en vul de voornaam en het e-mailadres van je fietsvriend(inn)en in. Zij ontvangen een mail met een speciaal inschrijfformulier. Als je fietsvriend(in) besluit lid te worden, ontvang je per mail een kortingscode voor een toertocht. Daarnaast doen jullie automatisch mee aan de loting voor één van de fietsbelevingen. •

Voor meer informatie en de voorwaarden van deze actie kijk je op [Fiets-sport.nl/vriendenvoordeel](https://fiets-sport.nl/vriendenvoordeel) of scan de QR-code.





ALPEN-LIGHT

Tekst en beeld Bram de Vrind



Groene bergweides, antracietgrijze rotsformaties, pastelkleurige dorpjes en blauwe bergrivieren; Pyhrn-Priel heeft de kleurrijke idylle die fietsen in Oostenrijk zo mooi maakt. Maar dan zonder dat je jezelf op zware bergpassen het schompes fietst.

Onze Oostenrijkse gids Ernst spreekt goed Nederlands – of eigenlijk Vlaams

Pyhrn-Priel zet zichzelf in de schijnwerpers als opkomende wieleregio in Oostenrijk. Het toerismebureau biedt wielerroutes aan op de website en de passen in de regio zijn als eerste in Oberösterreich gemarkeerd met kilometer- en percentagebordjes.

De streek ligt ten oosten van de deelstaat Salzburg, op 975 kilometer rijden van Utrecht. De naam (die verwijst naar het gebied tussen 'Pyhrn' en 'Priel') bekt misschien niet zo lekker als pakweg Tirol. De streek heeft geen monsterversen boven de 2000 meter. Het gebied is een soort light-versie van de Alpen. Maar dat is ook meteen een pluspunt: ook de minder goede klimmer kan hier zijn hart ophalen. "Je kunt je tochten zo zwaar maken als je zelf wilt. Voor een vlakke ronde ga je richting het noorden. Wil je de bergen in, dan fiets je naar het zuiden. De vrijheid om bergen en vlak te combineren, maakt Pyhrn-Priel bijzonder", zegt Ernst Lichtenwöhner.

De 59-jarige boer, skileraar én fietsliefhebber leidt ons dit weekend door zijn geboortestreek. Leuke bijkomstigheid: Ernst spreekt goed Nederlands – of eigenlijk Vlaams. Zijn vrouw is afkomstig uit Sint-Niklaas in België. We hebben onze intrek genomen in Explorer Hotel in Hinterstoder, een typisch modern sporthotel dat van alle gemakken voor fietsers is voorzien, zoals een afgesloten ruimte voor het stallen van de fietsen. Het hotel ligt op een korte wandeling van de Schiederweiher. Het bergmeer aan de voet van de 2515 meter hoge Große Priel werd in 2018 door een tv-programma uitgeroepen tot 'mooiste plek van Oostenrijk'.

Grof geweld

We fietsen door een kloof langs het wassende water van de Steyr dat met grof geweld richting het dal buldert. Op het programma staat de Panorama Tour (125 kilometer, 1900 hoogtemeters) langs alle negen plaatsen in de streek én een reeks prachtige panorama's – althans dat is de belofte. Het is broeierig warm. We beginnen met een glooiende lus richting het noorden met klimmetjes tussen de alpenweides. Ondanks dat we weinig hoogtemeters maken, hebben we het echte Alpen-gevoel. Pastelkleurige boerderijen, versierde kapelletjes, houten schuren en koeien met rinkelende bellen trekken aan ons voorbij als we kop over kop door het dal fietsen. Zo nu en dan verrast Ernst ons met een extra lusje. "Dit moet ge gezien hebben!", zegt hij op zijn Vlaams met Oostenrijkse tongval. Als we in de remmen knijpen voor de koffiestop, staat er een





gemiddelde van 31 kilometer per uur op de teller. Een behoorlijke snelheid voor een fietstocht in de Alpen.

De ronde heeft ons dan al verschillende boerenweggetjes met fraaie vergezichten voorgeschoteld. Maar na de pauze volgen de mooiste panorama's. Een vileine klim vanuit Rosenau naar Oberweng (2,7 kilometer/7 procent) wordt gevolgd door een panoramaweg die uit een Milka-reclame lijkt geslopen. In de diepte slingeren landwegen tussen beboste hellingen en alpenweides, terwijl grillige bergruggen onder dreigende wolkenluchten het plaatje verder inkleuren. We knijpen in de remmen om een foto te maken van deze Oostenrijkse ansichtkaart. Na een snelle afdaling pakken we nog de klim naar de Gleinkersee (3,3 kilometer/6 procent). Het uitzicht op het bergmeer met de kleurrijke badgasten maakt onze panoramaronde compleet.

Koninginnenrit

De volgende dag staat de Drie Passen Tour op het programma. Maar fietsmaatje Maarten en ik hebben, aangemoedigd door een weizenbier op het terras, de dag ervoor bedacht dat een Vier Passen Tour een nog beter idee is. We leggen het voor aan Ernst. "Moet ik mee?", knipoogt hij. Onze gids is wederom niet te beroerd om extra kilometers te maken. De ronde voert naar het oosten richting de Kalkalpen met zijn grillige rotsformaties. We nemen de 1100 meter hoge Kaiserau als extraatje op in het parcours. Met 150 kilometer en 2700 hoogtemeters mag deze tocht met recht een koninginnenrit heten.

De bergen zijn deze frisse ochtend gehuld in de nevel. We beginnen het viergangenmenu met de 954 meter hoge Pyhrn Pas (5 kilometer, 5 procent). De drukke



Accommodatie

- **Explorer Hotel**
Hinterstoder
Sporthotel in
Hinterstoder.
explorer-hotels.com
- **Ferienhaus Hirschnest**
Vakantiehuis gids
Ernst Lichtenwöhrer.
hirschnest.at

verbindingsweg is niet de fraaiste klim van het kwartet. De afdaling is dan weer een smakelijk toetje: snel, overzichtelijk, veilig en breed. In volle vaart suizen we de deelstaat Steiermark in.

De zon breekt door als we over een landweg met uitzicht over de vallei fietsen. We zien een serie berg-ruggen het dal inlopen, terwijl de groene kerktoeren van Rottenmann afsteekt tegen de omgeving. Op de Kaiserau (5,7 kilometer/6 procent) wordt het stil ons groepje. We klimmen door een bos met een paar pittige uitschieters tot tien procent. Maar tussen de alpenweides vlak de weg af en volgen fraaie vergezichten op de kalkstenen rotsformaties van de Riffel (2106 meter), die doen denken aan de Dolomieten.

We dalen af met uitzicht op de rotswanden van de Haller Mauern en het frivole kasteel Schloss Rotherstein, vooraleer we onszelf trakteren op 'Kaffee und Kuchen' bij een bakker in Admont. De klim (3,2 kilometer, 7,5 procent) naar het Buchauer Sattel (861 meter) is net als de Kaiserau typerend voor de regio: relatief kort, maar toch met het gevoel van een echte Alpengol, met uitzicht op bergweides en rotsformaties.



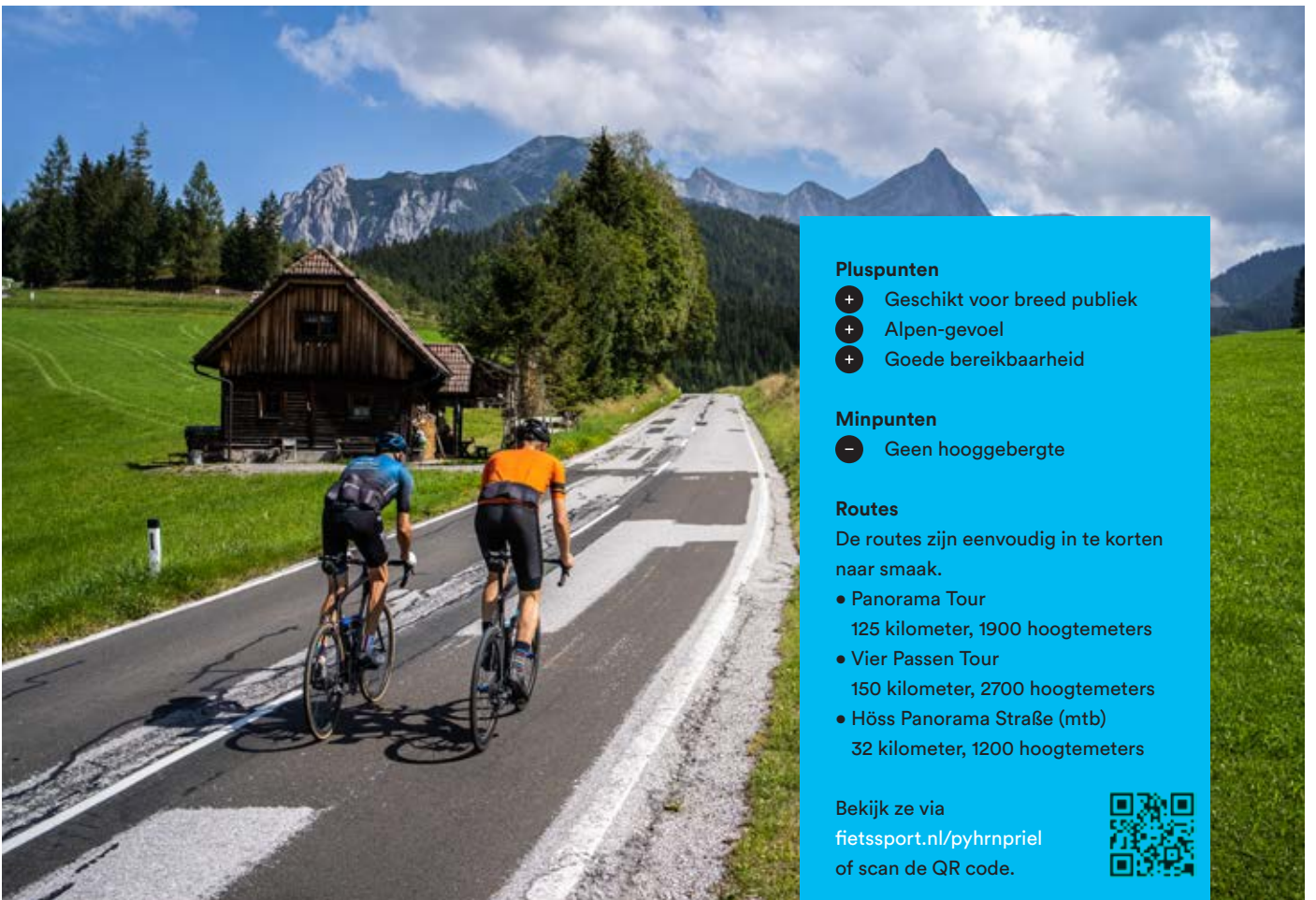
We peddelen door een donker woud terwijl de zon en mist voor een sprookjesachtig samenspel zorgen

Turkse man met tulband

We steken de bulderende Enns rivier over om te beginnen aan het klapstuk van de route. De Hengstpas (jawel, vernoemd naar een hengst) loopt over een lengte van twintig kilometer door een kloof, gevolgd door een panoramisch eindschot. De lengte is indrukwekkend, maar de percentages zijn dat niet: de pas is gemiddeld drie procent. We fietsen stroomopwaarts langs het wassende water van de rivier die de kloof heeft uitgesleten. Het koude water en de schaduw maken het in de kloof een paar graden koeler. Ernst wijst naar de rotsformatie 'Türkenkopf' die zou lijken op een Turkse man met tulband. In de laatste kilometers kruipen we langzaam uit de kloof richting de pas. Maar het echte hoogtepunt komt als Ernst ons over een smal weggetje leidt richting de Egglalm. We ploffen neer op het terras bij deze berghut met panoramisch uitzicht over de weides en bergen. Rond de hut dartelen katten, konijnen en geiten rond. We drinken een skiwasser (ranja op z'n Oostenrijks) en smikkelen van een knödel (Oostenrijkse deegbal). Onze bergervaring is compleet.

De volgende dag is het alweer tijd om de biezen te pakken. Maar niet voordat we het machtige toetje van de reis hebben verorberd. De Höss Panorama Straße (1412 meter) is met 9,6 kilometer tegen 8,5 procent en uitschieters tot twaalf procent de zwaarste klim van de regio. De klim was dit jaar niet voor niets decor van de Höss Climb Challenge, een recreantenwedstrijd in het voorprogramma van de Oberösterreich Tour van de profs die op de top finishte. De klim begint vlakbij ons hotel, dus we kunnen hem niet links laten liggen.

We hebben in het dorp twee mountainbikes gehuurd, zodat we een rondje kunnen fietsen over de paden achter de doodlopende weg. We peddelen op bergverzet door een donker woud terwijl de zon en mist voor een sprookjesachtig samenspel zorgen. Halverwege zwakken de stijgingspercentages af en lost de bewolking op. Na een korte, pittige afdaling stoppen we bij een afgelegen berghut voor een koffie met wat lekkers op het terras. Omgeven door de bergen en de rust, kunnen we het ons moeilijk voorstellen dat we vanavond alweer in het drukke Nederland terugkeren. •



Pluspunten

- + Geschikt voor breed publiek
- + Alpen-gevoel
- + Goede bereikbaarheid

Minpunten

- Geen hooggebergte

Routes

De routes zijn eenvoudig in te korten naar smaak.

- Panorama Tour
125 kilometer, 1900 hoogtemeters
- Vier Passen Tour
150 kilometer, 2700 hoogtemeters
- Höss Panorama Straße (mtb)
32 kilometer, 1200 hoogtemeters

Bekijk ze via
fietssport.nl/pyhrnpriel
of scan de QR code.



De opmars van Sahara-geel en kaki-groen

Tekst Karin van Leeuwen
Beeld Bioracer



Steeds meer recreatieve fietsers zitten gesoigneerd op de fiets. Wielertui- en broek in de juiste kleur en met bijpassende sokken, helm en zonnebril. Maar hoe komen kleurcollecties tot stand en zijn er verschillen tussen racefietsers en gravelbikers?

Ella Leys, product developer bij het Belgische Bioracer, heeft de antwoorden klaar. “Het klinkt misschien een beetje raar, maar we hebben de voorbereidingen voor de zomercollectie van 2024 al achter de rug. “In januari van dit jaar hebben we als ontwikkelingsteam de eerste steen gelegd voor de nieuwe zomercollectie van 2024. Hierbij wordt gekeken naar de trendkleuren voor 2024 en hoe we die willen verwerken in onze drie productlijnen.” Inspiratie komt vanuit verschillende invalshoeken: opvolgen van trends, kijken wat werkt in de fietswereld en het team steekt z'n licht op bij andere sporttakken.

Wat de trendkleuren voor 2024 zijn? “Het gaat meer over de juiste tint van kleur dan een totaal nieuwe kleur”, legt Leys uit. “Maar felblauw en oranje mag je onder andere verwachten in onze collectie 2024, met link naar zichtbaarheid in het verkeer. Blauw is namelijk de zichtbaarste kleur in daglicht.”

Team Ineos

Fietsmode wordt mede bepaald door de kleding die profwielrenners tijdens belangrijke ritten dragen. “Als het team van de topfavoriet besluit om witte sokken te dragen tijdens een rit, dan zorgen wij er voor dat we witte sokken in onze collectie hebben, beschikbaar voor de recreatieve fietser. Zo werkt dat. Wij maken kleding voor de profs, voor de ambitieuze fietser en de recreatieve fietser.” Bioracer, sponsor van Team Ineos, heeft voor de kleding van de profs het ‘navy blauw’ aangepast naar ‘nautica blauw’. “Dat is een blauwe tint met grijzere ondertoon die weer perfect past bij de lopende trend van kleding voor gravelbikers. Met al deze insteken komen we tot ons eigen Bioracer kleurenpalet.”

Toch, zo geeft Leys toe, blijven de traditionele kleuren uitstekend scoren. “Zwart doet het altijd goed. De meeste fietsers dragen een zwarte broek. Dat is praktisch want het wordt niet snel vies en je kunt het bijna met elke andere kleur combineren.”

Kleur van gravel

Bij een specifieke groep fietsers zijn de aardetinten, zoals Sahara-geel en kaki-groen, aan een sterke opmars bezig. Dat heeft alles te maken met de toename van het aantal fietsers dat voor de gravelbike kiest. De groei van het aantal gravelbikes is bij Bioracer niet onopgemerkt gebleven. Bij gravelkleding wordt

Fietsmode wordt mede bepaald door de kleding die profwielrenners dragen



uiteeraard gekozen voor de kleur van gravel, de aardetinten, die goed passen bij mensen met een gravelbike.

Maar er is meer waar op gelet wordt. Zo houdt het ontwikkelingsteam van Bioracer rekening met de verschillende huidskleuren van sporters. “Zo is de kleurkeuze voor bijvoorbeeld de Aziatische markt iets anders dan voor de Europese markt. De kleurwaaier die bij de zomer- en wintercollectie worden bedacht, worden naar onze collega’s in Azië gestuurd. Zij onderzoeken of de kleuren die zijn voorgesteld, toepasbaar zijn in hun regio. Omdat de Aziatische klant een andere huidskleur heeft dan de Europese klant, worden de kleuren voor de collectie aangepast. Zo kan het bijvoorbeeld zijn dat felgroen wordt afgezwakt tot een teint die beter bij een andere huidskleur past.”

Grafeen

Wat momenteel wordt doorontwikkeld, is ‘speedwear’: aerodynamische kleding. “Ja, daar hebben wij ook de focus op. We hebben bijvoorbeeld grafeen wielertuien ontwikkeld. Dit zijn thermo regulerende shirts die ervoor zorgen dat lichaamswarmte als het ware van het lichaam glijdt en plaatsmaakt voor verkoeling. Door de

strakke pasvorm van de wielerkleding en hogere productiekosten is het vooralsnog alleen verkrijgbaar in onze toplijn.”

Veilige kleding

Bij het ontwikkelen van wielerkleding besteedt Bioracer ook de nodige aandacht aan de zichtbaarheid van fietsers in het verkeer. Vooral omdat fietsfanaten steeds vaker ‘s ochtends vroeg, of ‘s avonds als het gaat schemeren, de fiets pakken om nog een rondje te trappen. “We ontwikkelen veilige wielerkleding met geïntegreerde reflectie op de achterzakken, waardoor fietsers beter zichtbaar zijn in het verkeer. Daarnaast testen we onze kleding in ons speciale Protolab om ervoor te zorgen dat het geschikt is voor extreme weersomstandigheden en overeenkomt met onze Bioracer-kwaliteitsnormen. We ontwerpen kleding met het oog op de Belgische omstandigheden zoals een flinke regenbui, harde wind, scheve kasseien en glibberige modderstroken. We hebben het ons doel gemaakt om zowel professionals als recreatieve fietsers sneller te maken door middel van functionele en stijlvolle wielerkleding.” ●

In samenwerking met Bioracer.

Fietsen zoals fietsen bedoeld is

Het hoofdgerecht van de grenspalenklassiekers was warm en op smaak



Oud-prof wielrenner Bram Tankink (44) organiseert toertochten zoals de Grenspalenklassieker en verkent de mooiste paden op de gravelbike.

 @bramtankink

‘Wat een parcours! Wie heeft dit uitgezet?’, vraagt een deelnemer. Ik koel af in een opblaasbadje vlakbij de finish van de Grenspalenklassieker Xtreme Episch Limburg. Nog voordat ik kan antwoorden, schiet de kramp in mijn been. Sinds ik gestopt ben als profwielrenner heb ik niet meer zo afgezien. O toch wel, tijdens de Xtreme van vorig jaar, maar dat was anders. Dat was een uitputtingsslag. Nu eiste het parcours in combinatie met de hitte zijn tol. Uiteraard had ik de routes van deze meerdaagse tocht zelf uitgezet en ik wist wat ons te wachten stond. Maar door de hitte was het evenement andere koek.

Mede-organisator Bjorn en een aantal vrijwilligers reden af en aan om deelnemers op te halen die door de hitte bevangen waren. Van de 120 gestarte gravelaars wisten slechts twintig deelnemers het hele parcours van 275 kilometer af te leggen. Wat op zich heel jammer was, want ik had het mooiste en zwaarste stuk voor het einde bewaard. Van de deelnemers aan de wegroute haalden velen wel de finish. De volgende dag zou er nog zo’n helse etappe op het programma staan. 250 kilometer over de weg of gravel, mét een hoop klimwerk. Maar wegens dreigende code oranje besloten we de route voor de helft in te korten. De Xtreme maakte daarmee zijn naam waar.

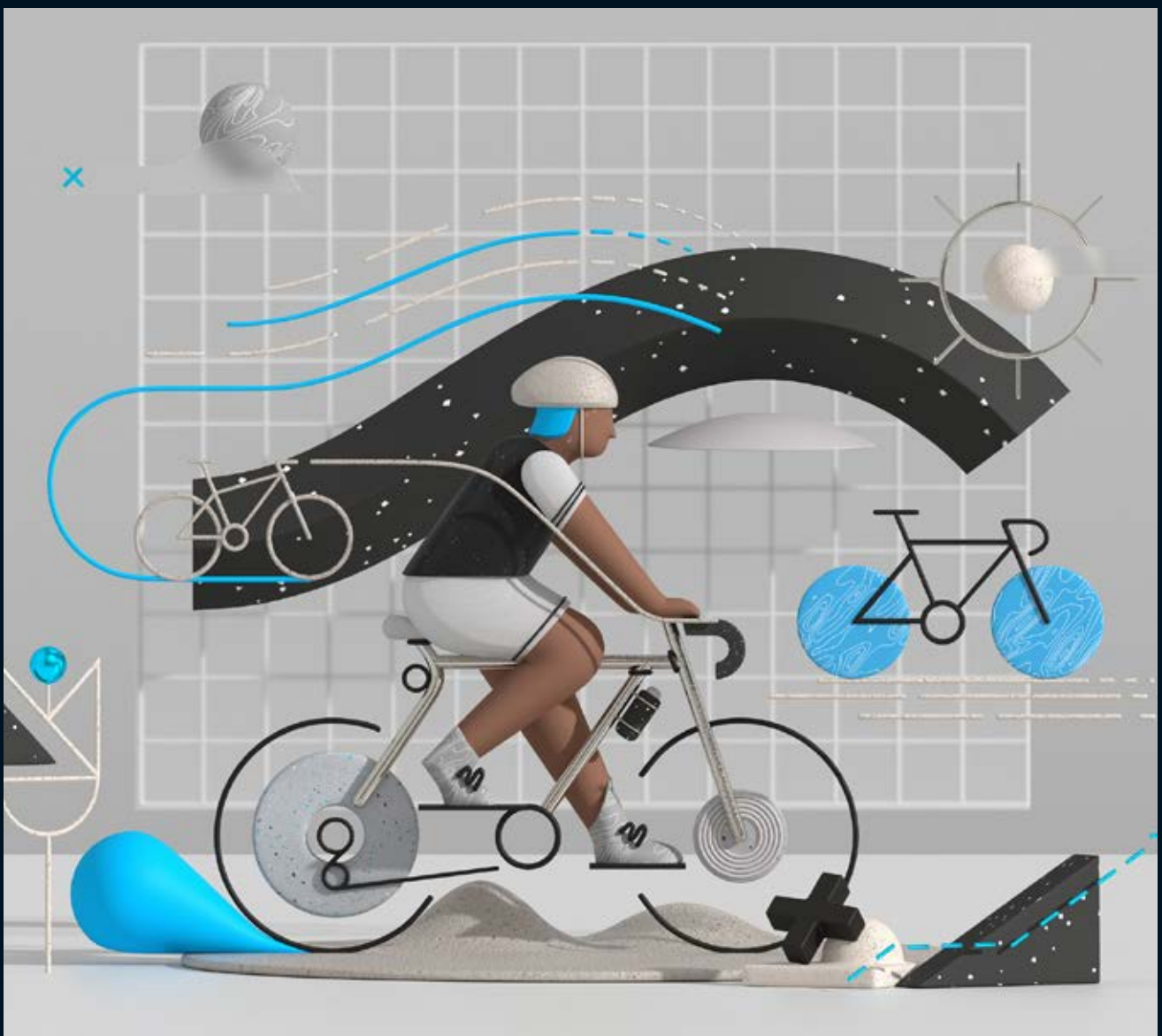
Ik heb altijd gedroomd van het maken van een tocht waarbij je fysiek en mentaal tot het gaatje moet gaan, maar waarbij het nog steeds gezellig is en er ’s avonds tijd is voor ontspanning en een biertje om de verhalen met elkaar te delen. En dat lukte met dit weekend. Slapen op een door ons ingerichte camping. Een pizza-avond met wíelercafé, een social ride, live artiest, barbecue en hottubs om in te ontspannen. Voor mijzelf de ingrediënten voor een perfect fietsweekend. Dit smaakt naar meer. Het hoofdgerecht van de grenspalenklassiekers was warm en op smaak.

Na een hoofdgerecht wacht uiteraard het toetje. En dat is zwaar en zoet: de 11 Stuwmerentocht. Startend bij grenspaal elf rij je diep de Ardennen en de Eifel in langs elf stuwmeren over de mooiste gravelwegen. De deelnemers van vorig jaar wisten vooraf niet dat je startend vanuit Nederland zo’n mooie tocht kon maken. Je waant je immers ver in het buitenland en komt vrijwel niemand tegen.

Het mooiste van al deze tochten is dat we steeds meer vaste deelnemers krijgen. Dat zorgt voor verbinding en gezelligheid en mooie verhalen. Precies zoals fietsen bedoeld is. •

fie+s sport

Kalender
september t/m
december 2023



De meest complete NTFU-kalender met toertochten en evenementen voor racefiets, mountainbike en gravelbike.

Fiets de mooiste toertochten

Of je nou rustig met je vrienden hoogtemeters wilt maken in Limburg of wilt genieten van een prachtige rit door de polder. Van de Friese dijken bedwingen tot uitkijken naar dat welverdiende biertje. En van rustig peddelen en bijkletsen tussen de molens tot in een gecontroleerde groep met strak tempo naar de tussenstop knallen.

Nederland barst van de prachtige toertochten. En bij Fietssport beschikken we over het grootste aanbod toertochten van heel Nederland; voor iedereen zit er wat tussen! Allemaal met passie georganiseerd door fietsers zoals jij en ik. Van lokale tochten met honderd deelnemers tot het grote Limburgs Mooiste.

Ontdek meer in onze online kalender

In deze kalender vind je alle toertochten die de aankomende maanden plaatsvinden. Wil je alle toertochten zien die dit jaar plaatsvinden? Bekijk dan de online kalender op [Fietssport.nl](https://fietssport.nl) of download onze app. Daarin kun je eenvoudig zoeken en filteren zodat je de perfecte tocht vindt. Ook vind je meer informatie, sfeerimpressies en reviews van andere deelnemers over de tocht én kun je jezelf online inschrijven. Handig!

[FIETSSPORT.NL/TOERTOCHTEN](https://fietssport.nl/toertochten)





Veel voordeel als lid

- + Sneller inschrijven met Scan + Go
- + Tot € 3 euro korting op je inschrijving
- + Speciale voorinschrijvingen voor populaire toertochten
- + Met een zeker gevoel op pad met onze fietsverzekering

Kwaliteitskeurmerk

Iedere toertocht op onze Fietssport kalender is NTFU Erkend. Dat betekent dat alle basiseisen voor een goed georganiseerde tocht zijn afgetikt. Word je extra in de watten gelegd met snelle inschrijving, gratis bevoorrading of een bewaakte fietsenstalling? Dan komt de tocht in aanmerking voor het vinkje 'Extra Goed Geregeld'. Meer informatie over dit keurmerk lees je op [FIETSSPORT.NL/KWALITEIT](https://fietssport.nl/kwaliteit).

Legenda

-  Racefietstochten
-  Mountainbiketochten
-  Gravelbiketochten
-  Tocht is Extra Goed Geregeld.



za 23 sep Bikeshoe4u Herfst Klassieker VOEK Toerfietsclub Nijkerk 60 • 80 • 115 km	Nijkerk	zo 24 sep Rondje Hoogmade en Rottemeren RTC Nieuwkoop 50 • 80 km	Nieuwkoop	za 28 okt BRM 200 Venlo: Rondje om de Kerk Randonneurs Nederland 200 km	Venlo
za 23 sep De Langstraat Klassieker TC Waalwijk 20 • 40 • 60 • 90 • 130 km	Waalwijk	zo 24 sep Veluwse Herfsttocht Driebergse Tour Club 25 • 50 • 80 • 110 • 140 km	Driebergen	zo 29 okt Najaarstocht Bataauwers Toerclub De Bataauwers Tiel 80 km	Tiel
za 23 sep Groene hart tocht Fietstoerclub Avanti 60 • 90 • 120 km	Alphen aan den Rijn	zo 24 sep Weesper Beemster Fietsfeest TFC Weesp 45 • 90 • 130 km	Weesp	za/zo 4-5 nov 13e Herfst Wegrit Int. Ver. De Wielertoerist 40 km	Maldegem
za 23 sep HerinneringenRit Stichting Alzheimer Nederland 40 • 80 • 120 km	Amersfoort	za 30 sep BRM 400 Groningen: Bommen Berend Randonneurs Nederland 400 km	Groningen	zo 5 nov Schoolse Strand en Duinentocht Toerclub Almaria Victrix 40 km	Alkmaar
za 23 sep Klimmen tegen MS - Dutch Mountains Stichting Klimmen tegen MS 30 • 55 • 110 km	Valkenburg	za 30 sep OktoberFest Ride Velomanagement BV 65 • 90 • 110	Eindhoven	za 11 nov BRM 200 Dronten: Natuurparken en Schokland Randonneurs Nederland 200 km	Dronten
za 23 sep Snertocht WTC Huizen 75 • 100 km	Huizen	za 30 sep Plasentocht Tourclub De Waardrenner 50 • 90 • 125 km	Ouderkerk aan den IJssel	za 25 nov Luctor et Emergo Randonneurs Nederland 200 km	Wemeldinge
za 23 sep Theo Middelkamp Tocht T.C. Axel 40 • 60 • 90 km	Absdale	zo 1 okt De Ronde van Utrecht Wielierplatform Utrecht 60 • 110 km	Utrecht	za 9 dec BRM 200 Amsterdam : Rondon Utrecht Randonneurs Nederland 200 km	Amsterdam
zo 24 sep Cycle (Recreatief) Nederlandse Hartstichting 30 • 45 km	Soest	za 7 okt Markertoer Stichting Le Champion 50 • 90 km	Purmerend		
zo 24 sep Cycle (Wielrennen) Nederlandse Hartstichting 70 • 100 • 150 km	Soest	za 7 okt Sluitingstocht RTC Express 60 • 90 km	Amsterdam		
zo 24 sep Dijk van een Tocht WTC 'De Roode Leeuw' 45 • 90 • 135 km	Ammerzoden	zo 8 okt Gelre's Mooiste Velomanagement BV 75 • 110 • 145 km	Ermelo		
zo 24 sep Geuzenfietsstocht TV Zoetermeer '77 25 • 34 • 50 • 75 km	Zoetermeer	zo 8 okt Herfsttocht TFC Weesp 35 • 80 km	Weesp		
zo 24 sep Groene hart tocht Fietstoerclub Avanti 60 • 90 • 120 km	Alphen aan den Rijn	zo 8 okt Voorne-Putten classics TC Voorne Putten 50 • 100 km	Spijkenisse		
zo 24 sep Hel van de Wieringermeer Westfriesse Toerclub 70 • 93 • 119 km	Hoorn	za 14 okt BRM 200 Maasland: De Cockpit Randonneurs Nederland 200 km	Maasland		
zo 24 sep Kees Korstanje Toertocht TTC Kapelle'79 60 • 100 km	Kapelle	za 14 okt RTC Rally Herfsttocht RTC Rally 94 • 104 • 125 km	Sneek		
zo 24 sep Op de Koning Tocht T.C. Axel 40 • 60 • 90 km	Absdale	zo 22 okt Sluitingstocht Rondje Uithoorn en Haarlemmermeer RTC Nieuwkoop 40 • 80 km	Nieuwkoop		



<p>za 23 sep De Hattermer Herfst ATB tocht Toerclub Hattem 30 • 45 km</p>	<p>zo 1 okt TWC Dommeldal Challenge TWC Dommeldal 32 • 42 • 62 km</p>	<p>za 14 okt Goudsbergtocht WV Tour de Force 30 • 45 • 60 km</p>
<p>zo 24 sep ATBeetje Vals Plat Team Biking Neighbours Exloo 20 • 30 • 50 km</p>	<p>zo 1 okt Vasser Heuvelen Classic WTC Geesteren 35 • 45 • 55 • 65 • 95 km</p>	<p>zo 15 okt Bokkebaggertocht Valkenburgse Wielierclub 35 • 45 • 65 km</p>
<p>zo 24 sep Bioracer MTB/Gravel tocht WTTC Vlug Trug 33 • 40 • 48 • 57 • 65 km</p>	<p>zo 1 okt Witrijtocht TWC De Contente 15 • 35 • 55 • 75 km</p>	<p>zo 15 okt De Cantharel - Bar End Toertocht Mountainbikeclub Bar End 35 • 55 • 75 km</p>
<p>zo 24 sep Boktocht Wielierclub Twenterand 50 • 78 km</p>	<p>zo 1 okt Zantingh 2 Wielers ATB tocht De Hesseler Fietsers 30 • 50 km</p>	<p>zo 15 okt Huijskes VRT MTB toertocht Toerclub Overloon 30 • 45 • 55 km</p>
<p>zo 24 sep Cycle (MTB) Nederlandse Hartstichting 27 • 43 • 60 • 82 km</p>	<p>za 7 okt Ermelose MTB tocht Veluwse Wielier Vereniging 30 • 45 • 60 • 100 km</p>	<p>zo 15 okt In en om Herperduin 2023 (MTB+Gravel) TWC Coppi 27 • 37 • 47 • 57 • 75 km</p>
<p>zo 24 sep Eanske 3 maal EWW Het Oosten 20 • 40 • 60 km</p>	<p>zo 8 okt Bouwselect Aa en Hunze MTB tocht TFC Gieten 35 • 50 • 75 km</p>	<p>zo 15 okt Kwaremont MTB toertocht Stichting Wielerevenementen Bladel 30 • 50 km</p>
<p>zo 24 sep GeuzenMTBtocht TV Zoetermeer '77 35 km</p>	<p>zo 8 okt Dak van Brabant Toerclub Nuenen 35 • 40 • 50 • 60 • 70 km</p>	<p>zo 15 okt Porskamp Installatietechniek Lus van Beltrum MTB WTC Keitrapers 35 • 50 • 65 km</p>
<p>zo 24 sep Hel van de Peel Marmatrimmers 100 km</p>	<p>zo 8 okt Harm Takke veldtoertocht WTC Dinxperlo 20 • 42 • 52 km</p>	<p>zo 15 okt Reinders Assurantiën Najaarstocht MTB vereniging Bushbikers 30 • 50 • 70 • 100 km</p>
<p>zo 24 sep Oldejuje Buffeltocht Schaats Trim Club Oldemarkt 30 • 50 km</p>	<p>zo 8 okt Koerspret West Friese Veldtoertocht Westfriesse Toerclub 45 • 85 km</p>	<p>zo 15 okt Twentse Heuvelentocht Losserse Wielier Club 34 • 49 km</p>
<p>zo 24 sep Toertocht Diessen Wielier Vereniging Diessen 30 • 45 • 60 km</p>	<p>zo 8 okt Millse Mountainbiketocht WC Mill 42 • 55 km</p>	<p>za 21 okt ALS het licht uit gaat WTC Café Wilhelmina 35 km</p>
<p>zo 1 okt De Pedaleur Bikes MTB en Gravel Montferlandtocht TC de Liemers 50 • 75 km</p>	<p>zo 8 okt Najaarstocht Esbeek MTB-Club Esbeek 30 • 45 • 60 km</p>	<p>za 21 okt Kleppers Lichtjestocht Dongen TC De Kleppers 25 • 45 km</p>
<p>zo 1 okt FPS Bouw MTB Cup - Markelo WTC Markelo 1 km</p>	<p>zo 8 okt Ten Tusscher Lageveldtoer ATV Ruiten Drie 25 • 40 • 50 • 70 • 90 km</p>	<p>za 21 okt Koster Glas en Kozijntocht F.T.C. Dobberieders 30 • 60 km</p>
<p>zo 1 okt GordyksterBikeFest St. Gorredijk Vooruit 40 • 60 • 80 • 100 km</p>	<p>zo 8 okt Used Rides Vlearmoestocht WTC Neede 40 • 75 km</p>	<p>za 21 okt Mountainbikemania SVDO Tourbuffels 15 • 30 • 45 • 60 km</p>
<p>zo 1 okt MTB Stuifduinen Challenge Fietsclub de HerBerg 18 • 36 • 54 km</p>	<p>za 14 okt AH Abe Brouwer Parel van Drenthe Toertocht Mountainbikevereniging Havelte 25 • 45 km</p>	<p>zo 22 okt Appelflappentocht TWC Het Snelle Wiel 35 • 45 • 65 km</p>
<p>zo 1 okt Roaj Tracks ATB-vereniging Mudhunters 40 • 50 • 65 km</p>	<p>za 14 okt De Jong & Laan MTB en Gravel Tocht Tourclub Rijssen 30 • 50 • 70 • 90 km</p>	<p>zo 22 okt Atb club de berg ATB Club de Berg 35 • 45 • 55 • 65 km</p>



zo 22 okt AVIKO Kruisbergtocht Toerclub Steenderen 25 • 40 km	Hoog Keppel	zo 29 okt KokkieBikes Hellendoornse bossentocht Cycling Lemelerveld 30 • 55 km	Luttenberg	zo 5 nov Gorsselse Heideveldtoertocht WTC Gorssel 38 • 58 km	Gorssel
zo 22 okt Coullissenlandschap Gravelride F.T.C. Kotten 35 • 45 • 60 km	Winterswijk Kotten	zo 29 okt Koudijs Landschaptocht TC Eibergen 35 • 55 • 75 km	Eibergen	zo 5 nov Grensland MTB tocht FTC Winters 35 • 45 • 55 km	Winterswijk
zo 22 okt De Hel van Berghem WTC Berghem 30 • 50 • 90 km	Berghem	zo 29 okt Op de Pedalen R. en TC. 'de Pedaleur' 25 • 45 • 55 km	Oirschot	zo 5 nov Skoda-Wils najaarstocht TWC Valkenswaard 30 • 40 • 50 km	Valkenswaard
zo 22 okt EGT 50 Bunder tocht TFC NOAD 25 • 50 • 75 km	Eelde	zo 29 okt Rondum de Mölle Toerclub Keiaosers 30 • 50 km	Hengelo	zo 5 nov Veldtoertocht Audax Audax Klub Nederland 23 • 33 • 43 km	Roosendaal
zo 22 okt OktoberBikeFest Appelscha Wieler Sport Ver. Ooststellingwerf 65 • 75 • 100 • 125 km	Appelscha	zo 29 okt Stratumse Heidetocht Toerclub Woensel 29 • 45 • 57 • 60 • 80 km	Eindhoven	zo 5 nov Zwiers Kibbelkoele ATB Classic FTC Emmen 30 • 50 km	Schoonoord
zo 22 okt The Whoopers KMP tocht FMC The Whoopers 30 • 45 • 55 km	Berlicum	zo 29 okt Tongelaartocht TWC De Tweewielers Gassel 50 • 60 km	Gassel	za 11 nov Ermelose MTB tocht Veluwse Wieler Vereniging 30 • 45 • 60 km	Ermelo
zo 22 okt Welkoop Fietz Classic RTC Twente 35 • 50 • 60 km	Denekamp	zo 29 okt Westerwolde ATB toertocht TFC De Windhappers 30 • 50 km	Jipsingbourtange	za 11 nov VolkerWessels -Tennis Holterberg ATB Tocht FTC CC '75 35 • 55 km	Nijverdal
za 28 okt Bekx Schildersbedrijf Nightbike TWC Asten 30 • 45 km	Asten	za/zo 4-5 nov 29e Mosseltocht Int. Ver. De Wielertoerist 33 • 45 • 55 km	Maldegem	zo 12 nov 11 Bergen MTB/Graveltocht A.R. & T.V. De Adelaar 25 • 45 • 55 km	Apeldoorn
za 28 okt Bos en Berg Klassieker Toerclub Enter 30 • 45 • 55 km	Enter	za 4 nov Bosduvels Halloween Nightbike BZET de Bosduvels 35 km	Lieshout	zo 12 nov Gronings Mooiste TFC De Ketting 30 • 55 • 70 km	Ter Apel
za 28 okt Oktoberfest Mooiste van Vorden! Achtkastelenrijders 15 • 30 km	Vorden	za 4 nov Herfstbostocht MTB WV Reto 30 • 50 • 60 km	Arnhem	zo 12 nov Land van Horne MTB Toertocht TWC Weert 20 • 30 • 40 • 55 • 65 km	Weert
za 28 okt Spar Pierik Herfst MTB Toertocht Toerclub HWV Hardenberg 35 • 50 km	Rheeze	zo 5 nov ATB Toertocht Echt TWC Echt 35 • 53 km	Echt	zo 12 nov Maas-Grensland Toertocht TWC de Paersrijders 37 • 60 km	Reuver
za 28 okt Stoempertocht SV Putten SV Putten 35 • 50 • 70 km	Putten	zo 5 nov Bikse Bos en Heidetocht RTC Hilvarenbeek 25 • 45 • 65 km	Hilvarenbeek	zo 12 nov PLUS veldtoertocht TWC De Grensrijders 25 • 35 • 45 km	Luyksgestel
za 28 okt 28e Cargill veldtoertocht TC Sas van Gent 35 • 50 km	Sas van Gent	zo 5 nov Boterkoektocht WTC Tubbergen 35 • 45 • 55 km	Tubbergen	zo 12 nov Rudi Kemna Classic' Veldtoer Oldenzaalse Wielerclub 35 • 55 km	Oldenzaal
zo 29 okt Helletocht Wielerclub De Lutte 30 • 45 • 55 km	De Lutte	zo 5 nov Brabants Mooiste TWC De Voorsprong 35 • 45 • 55 km	Nistelrode	zo 12 nov Veldtoertocht Alphen WTV Alphen 25 • 40 • 55 km	Alphen
zo 29 okt Klok Sanidrome MTB Tocht FTC Diever 35 • 55 km	Diever	zo 5 nov DRP Herfstocht MTB Assen MTB Assen 30 • 60 km	Assen	zo 12 nov Veldtoertocht Zeeland WSC Zeeland 32 • 42 • 52 km	Zeeland



<p>zo 12 nov Lichtenvoorde Vishandel Bomers Lus om Lievelede MTB WTC Keitrapppers 25 • 35 • 50 • 65 km</p>	<p>zo 26 nov Nutter Hezinger Grens Classic WTC Geesteren 35 • 45 • 82 km</p>	<p>zo 10 dec Vorden Grote Veldrit Achtkastelenrijders 30 • 45 km</p>
<p>zo 19 nov Langenboom ATB Kuuletocht WTC De Doortrappers 35 • 50 km</p>	<p>zo 26 nov Geffen MTB Toertocht Omloop van Geffen Toerclub De Windmolens 25 • 45 km</p>	<p>zo 10 dec Geldrop Rondje Geldrop WTC Café Wilhelmina 33 • 40 • 50 • 70 km</p>
<p>zo 19 nov Haarle Dutch Masters Of MTB 101 km Haarlese Wielierclub SaMo 101 km</p>	<p>zo 26 nov Zijtaart SPORT 2000 VTT Zijtaart Wielier Tourclub Zijtaart 30 • 45 • 53 km</p>	<p>zo 10 dec Lonneker Ten Tusscher ATB-tocht WV Lonneker 35 • 50 km</p>
<p>zo 19 nov Haarle Dutch Masters Of MTB 101 kmE-Bike Marathon Haarlese Wielierclub SaMo 101 km</p>	<p>zo 26 nov Stroe St. Nicolaastocht TC Voorthuizen 20 • 40 • 55 km</p>	<p>zo 10 dec St. Anthonis TOS Winter Veldtourtocht TC Oploo-St. Anthonis 35 • 50 km</p>
<p>zo 19 nov Haarle Dutch Masters of MTB 200 km Haarlese Wielierclub SaMo 200 km</p>	<p>zo 26 nov Varsseveld WTC de Slinge Veldtoertocht WTC De Slinge 35 • 55 • 60 km</p>	<p>za 16 dec Hattem Hattems Mooiste Toerclub Hattem 30 • 45 km</p>
<p>zo 19 nov Netersel Hei en Vennentocht TWC Netersel 30 • 45 • 55 km</p>	<p>zo 3 dec Boekel ATB tocht Boekel WTC Boekel 35 • 45 • 55 km</p>	<p>za 16 dec Stroe Oudejaarstocht TC Voorthuizen 30 • 45 • 60 km</p>
<p>zo 19 nov Nederweert Heksenheuveltocht TWC Nederweert 30 • 45 • 50 • 65 • 95 km</p>	<p>zo 3 dec Veldhoven ATB tocht Brabantia TWC-ATB Brabantia 30 • 50 km</p>	<p>zo 17 dec Doetinchem 25ste Hubo Rondje Doetinchem Ren- en Toervereniging 'De Zwaluwen' 30 • 45 • 55 km</p>
<p>zo 19 nov Aalten Peddelaars Veldtoertocht Aalten TWV De Peddelaars 30 • 40 • 55 km</p>	<p>zo 3 dec Ysselsteyn Pepernoten MTB tocht Ysselsteyn TC Ysselsteyn 25 • 40 • 55 km</p>	<p>zo 17 dec Budel ATB-tocht Cranendonck TWC de Zwoegers 37 • 47 • 63 km</p>
<p>zo 19 nov Hengelo SterkR-toertocht RTC Hengelo 35 • 60 km</p>	<p>zo 3 dec Rucphen Rogelli Veldtoertocht FC Brabantia 27 • 47 km</p>	<p>zo 17 dec Stroe Oudejaarstocht TC Voorthuizen 30 • 45 • 60 km</p>
<p>zo 19 nov Hulst Veldtoertocht 'Tocht der Tochten' TC Hulst TC Hulst 30 • 50 km</p>	<p>zo 3 dec Zelhem Scheffer Keukens MTB TC Zelhem 35 • 50 km</p>	<p>zo 17 dec Sprundel Veldtoertocht RTC de Smid RTC De Smid 25 • 50 km</p>
<p>za 25 nov Heerde Boverhoff Veld Toertocht Toerclub Heerde 30 • 55 km</p>	<p>zo 3 dec Lemelerveld SealEco MTB Challenge Cycling Lemelerveld 33 • 60 • 75 • 100 km</p>	
<p>za 25 nov Stroe St. Nicolaastocht TC Voorthuizen 20 • 40 • 55 km</p>	<p>za 9 dec Lage Vuursche Where the Streets Have No Name True Crit Cycling Productions 40 • 60 • 80 km</p>	
<p>zo 26 nov Helmond 28ste Veldronde Stiphout Tourclub Stiphout 30 • 45 • 60 km</p>	<p>za 9 dec Meijel Méél by Night TWC De Vélo 37 km</p>	
<p>zo 26 nov Reusel Bos en Heide tocht RWC Reusel RWC Reusel 31 • 41 • 55 • 66 km</p>	<p>zo 10 dec Meijel Méél by Day TWC De Vélo 35 • 55 km</p>	
<p>zo 26 nov Valthe BTS Hunebed ATB Classic FTC Emmen 35 • 50 km</p>	<p>zo 10 dec Alkmaar Bergense duinen en Bossen en stukje Strand Toerclub Alcmaria Victrix 40 km</p>	



vr/zo 22-24 sep LtD Gravel Raid Stichting International Cycling Events 100 • 115 km	Hellenthal	zo 1 okt De Gravel Ronde van Utrecht Wielierplatform Utrecht 75 km	Utrecht	za 11 nov TC DSE Gravel Ride Tourclub DSE 65 km	Etten-Leur
za 23 sep BetBoss Graveltour FTC Smallerland 60 • 90 km	Drachten	zo 1 okt The Gravel Pit Toerclub Tilburg'93 75 • 110 km	Goirle	zo 12 nov Land van Horne Gravelride TWC Weert 75 • 95 km	Weert
za 23 sep De Langstraat Klassieker TC Waalwijk 50 • 80 km	Waalwijk	zo 1 okt Velo gravelride TWC De Vélo 15 • 60 • 75 • 90 km	Meijel	zo 12 nov Vishandel Bomers Gravelride WTC Keitrappers 60 • 80 • 120 km	Lichtenvoorde
zo 24 sep Cycle NL Nederlandse Hartstichting 65 • 95 km	Soest	zo 8 okt Brabantse Strade Bianche WC Mill 67 • 90 km	Mill	za 18 nov Rock Solid True Crit Cycling Productions 150 km	Amersfoort
zo 24 sep GeuzenGraveltocht TV Zoetermeer '77 65 km	Zoetermeer	zo 15 okt Jo off de Roo't graveltocht Zeeuwse R&TC Theo Middelkamp 52 km	s'Heer Hendrikskinderen	zo 19 nov Gravelride Doortrappers WTC De Doortrappers 65 • 80 • 100 km	Langenboom
zo 24 sep Graveltocht 'Strade Leudal' Wielerevenementen Leudal 60 • 90 km	Buggenum	zo 15 okt Porskamp Installatietechniek Graveltocht WTC Keitrappers 50 • 75 • 100 km	Beltrum	za 25 nov Gooische Strade Bianche IX Tempo Soest 60 • 90 km	Soest
zo 24 sep Strade Bianche Achterhoek - Gijs Verdick memorial LWC De Paaschberg 65 • 110 • 150 km	Lochem	zo 29 okt Rondum de Mölle Gravelride Toerclub Keiaosers 80 • 110 km	Hengelo	zo 3 dec Scheffer Keukens Graveltocht TC Zelhem 40 • 60 km	Zelhem
za 30 sep ROSE Backroad Gravel tour Herfst editie Fietsgroep 't Muurtje 75 • 120 km	Bocholt	za 11 nov Ermelose Gravel Tocht Veluwe Wielers Vereniging 60 • 100 km	Ermelo	zo 10 dec Klok Sanidrome Gravelride FTC Diever 50 • 100 km	Diever

EKOI

NIEUWE EKOI OUTLAST® VEZEL

De beste thermoregulatie voor betere prestaties! Een technologie getest en goedgekeurd door de ploeg Israël Premier Tech.

In de afgelopen jaren is thermoregulatie een steeds belangrijkere rol gaan spelen bij prestaties, of het nu gaat om wedstrijden of trainingen.

Het vermogen van een wielrenner om een hoog prestatieniveau te houden, hangt grotendeels af van de energie die wordt besteed aan het reguleren van zijn of haar lichaamstemperatuur.

Daarom heeft EKOI de eerste generatie fietsshirts ontworpen met een proactieve vezel die in staat is om de lichaamstemperatuur continu te reguleren, of het nu warm of koud is.

Als het warm is, helpt het EKOI OUTLAST® shirt af te koelen (gemiddeld - 2°C) en als het koud is, slaat het de warmte op voor extra bescherming.

De EKOI OUTLAST® vezel helpt ook om de versnelling van de hartslag tijdens het sporten te verlagen en optimaliseert de ademhaling.



DEREK GEE
STRIDDLUSTIGSTE RENNER GIRO D'ITALIA 2023




PRODUCTS DESIGNED
FOR PERFORMANCE
WITH PRO ATHLETES
ROAD MTB GRAVEL TRIATHLON

 Cofidis

 lotto
dstny

ARKEA
SAMSIC

ISRAEL
PREMIER
TECH

 SHOP ONLINE
EKOI.COM

EKOI PARTNER PROFPLOEGEN

**A PLACE WHERE
GREAT JOURNEYS
START**

**—
Get there**

SCHWALBE 

getthere.schwalbe.com