

fie+ssport

PARADIJS Wegdromen bij de mooiste routes en bestemmingen



Fietsparadijzen
Van Limburg tot
Mallorca en Tenerife

Paradijsvogel
Voor Victor Guyt
is het altijd zondag

Onderzoek
Hart fietsfanaat niet
altijd gezonder

***A PLACE WHERE
GREAT JOURNEYS
START***

Get there

SCHWALBE 

getthere.schwalbe.com

Aanmodderen

Pak deze winter een toertocht mee, zoals Tom Pidcock vorige maand deed in Hulst



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

@bdevrind@fietssport.nl
@defietsjournalist

Foto Ton van Til

Waterkou, natte wegen en korte dagen. Het kost mij elk jaar weer moeite om de knop naar het winterseizoen om te zetten. Zeker dit najaar, waarin het leek alsof de weergoden vergeten waren de hemelsluizen dicht te zetten. Heb jij dat ook?

Inmiddels zit ik volop in de wintermodus. Clubtrainingen op zondag door weer en wind, fietsen onder de sterren tijdens onze wekelijkse lampjesritten en aanmodderen op de gravelbike in het bos – heerlijk! Deze editie van Fietssport magazine biedt je volop inspiratie om deze winter op pad te gaan. Ga in de winterzon mountainbiken in fietsparadijs Limburg (zie routeverhaal pagina 12), of graven bij Nijmegen (pagina 54). Of pak een toertocht mee, zoals Tom Pidcock vorige maand deed in Hulst. Niets mooiers dan het ontdekken van nieuwe paden, weet ook de wereldkampioen MTB.

Jammer genoeg gaat het bosfietsen in ons drukke landje soms ook gepaard met conflicten. Een enkele keer wordt daarbij zelfs geweld niet geschuwd, als we de (niet geverifieerde) berichten van fietsers op Facebook moeten geloven. Je hond afsturen op een gravelbiker die volgens jou op het verkeerde pad fietst, is natuurlijk van de zotte. Nee, de oplossing is de dialoog. Kijk bijvoorbeeld wat de Arnhemse Bos Fiets Coalitie heeft bereikt door in overleg met belanghebbenden en de gemeente de voorgenomen sluiting van paden in het Schaarsbergse bos te voorkomen. Of neem het initiatief van wielersclubs in samenwerking met Brabants Landschap rondom een Brabantse versie van de Gravel Code. Daarin worden fietsers terecht gewezen op hun eigen verantwoordelijkheid. Fiets niet illegaal, maar 'blef op ut pejke'! Als we dat allemaal doen, voorkomen we dat er wordt geklaagd bij beheerders, die dan weer overwegen om gebieden te afsluiten.

De winter is natuurlijk ook de periode om plannen te smeden voor het nieuwe seizoen. Daarom hebben we een aantal buitenlandse fietsparadijzen in de schijnwerper gezet, zoals Mallorca (pagina 44) en Tenerife (pagina 66). Heb jij al een doel gesteld voor 2024? Annemiek Peters in ieder geval wel. Als winnaar van de actie 'Pieken met Fietssport' gaat zij met onze volledige support toewerken naar de Jean Nelissen Classic in Luxemburg, die geldt als de zwaarste toertocht op onze kalender. Maak op pagina 34 kennis met deze energieke fietser. We hopen dat haar enthousiasme jou inspireert om komend jaar ook het avontuur aan te gaan! •



Grinder 4



eurorad Deutschland GmbH,
Longericher Straße 2 | 50739 Köln

In deze editie



Paradijs op eigen bodem - 12
Reportage MTB-route Vijlen



Annemiek gaat pieken! - 34
Interview winnaar Pieken met Fietssport



Grensoverschrijdend gravelen - 54
Route Nijmegen & Reichswald



Ode aan aluminium - 18
Test Rose Reveal AL



Mister Urkerbos - 50
Clubheld Maarten Post



Schilderij vol contrasten - 66
Reisreportage Tenerife

Verloederend fietsparadijs? - 11

Column Sander Kool

Altijd zondag - 22

Interview Victor Guyt

Kleurrijke trails - 30

Uit het veld: kleurcodes

Pauperparadijs - 37

Spot

Oudste graveltocht - 38

Toertocht: Brabantse Strade Bianche

Hart fanatiekeling niet altijd gezonder - 42

Gezond: onderzoek hartschade

Drie magische routes op Mallorca - 44

Reizen: fietsmekka in de Balearen

Duistere zaken - 49

Column Petra Strijdhorst

Van reparatie tot #newbikeday - 52

Bezoek Canyon Factory Service

Mooiere en uitdagendere routes - 60

De resultaten van twee jaar Trailfund

Gravelhemel Loenermark - 63

Spot

Franse groeibriljant - 64

De opkomst van Ekoï

Maffe winterfietser - 74

Column Bram Tankink

Kalender december – maart - 75

Ledenadministratie

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

Hoofd- en eindredactie

Bram de Vrind, bdevrind@fietssport.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

Bram de Vrind

Aan dit nummer werkten mee

Marc Bolsius, Jonah van de Burgt, Ellen Dobbelaar, Chris Dunnink, Merijn Heijne, Karin van Leeuwen, Michiel Maas, Astrid Olde Olthuis, Sander Kool, Ard Krikke, Erwin Reijneveld, Peter van Rooij, Hellen Slijpen, Merlijn Spenkelink, Petra Strijdhorst, Edward Swier, Bram Tankink, Bart van de Vossenberg, John de Vries.

Abonnementen

Inbegrepen bij het hoofdlidmaatschap van de NTFU. Losse abonnementen zijn af te sluiten via fietssport.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 Fietssport Magazine nummer 1 graag uiterlijk 30 januari 2023 aanleveren bij de redactie via redactie@fietssport.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 Fietssport



Supplier



Droomreis

Peddelen langs de ruige rotskust van de Costa Brava en klimmen tussen prachtige pieken in de Pyreneeën. De Fietssport-ledenreis Vuelta del Sol is met recht een droomreis geworden. Zo'n 25 leden gingen afgelopen oktober de uitdaging aan om, volledig verzorgd, in vier etappes over 500 kilometer rond Catalonië te fietsen vanuit wielerhotspot Girona. Lees de reisreportage én boek je plek voor 2024 via de QR-code.

Beeld Bram de Vrind





fietsflits



KALENDER Cadeautje voor leden

2024 staat op de stoep. Dat betekent weer een jaar lang mooie toertochten fietsen. Ieder weekend kun je wel ergens je racefiets, gravelbike of MTB de sporen geven. Samen met organisatoren van tochten hebben we weer onze stinkende best gedaan om een geweldige kalender samen te stellen. Als trouw lid belonen we je met een cadeautje: jij hebt al vanaf 24 december toegang tot alle tochten. Dat is tien dagen eerder dan de rest van fietsend Nederland. Welke tocht(en) zet jij op je lijstje?

[FIETSPORT.NL/TOERTOCHTEN](https://fietsport.nl/toertochten)



BLEF OP UT PEJKE Gravel Code in het Brabants

'Zej guuiendag als ge volk tegekumt' (zeg goedendag als je anderen tegenkomt), 'tis hier verrèkes skôôn, houw da zo' (het is hier heel mooi, houd dat zo) en 'blef op ut pejke' (blijf op het paadje). De Gravel Code is vertaald naar het Brabants, om fietsers te wijzen op de gedragsregels in de Kempen tussen Goirle en Hilvarenbeek. Beheerder Brabants Landschap staat toe dat daar op veel plekken gefietst, maar afsluitingen werden niet altijd gerespecteerd en er was ergernis bij andere recreanten. In overleg met wielclubs is deze actie opgestart om fietsers eraan te herinneren dat fietsen in de natuur wel kán, zolang je je als fietser aan een 'gedragscode' houdt. Dus op het pejke blijven en lekker genieten allemaal!

[FIETSPORT.NL/GRAVELCODE](https://fietsport.nl/gravelcode)

HOOG BEZOEK Thank you Tom!

De vrijwilligers van de Veldtoertocht van TC Hulst vielen bijna van hun stoel van verbazing toen er een jongeman met wereldkampioentruik aan de inschrijftafel verscheen.

Is dat niet Tom Pidcock?

Jawel, hij was het. De wereldkampioen mountainbiken was in de buurt aan het trainen en vond het gezellig om deze toertocht mee te pakken op 19 november. Tom amuseerde zich in de Zeeuws-Vlaamse modder, samen met zeshonderd minder getalenteerde toppers. Ondertussen kon hij mooi het parcours van de Vestingcross verkennen, die ook in Hulst wordt georganiseerd. De Engelsman arriveerde besmeurd, met een big smile bij de finish, waar hij zijn fiets kon afspreken bij Carwash Hulst. Zijn deelname leverde landelijke publiciteit voor de organiserende club op. Thank you, Tom!



5 euro

betaalde MTB-wereldkampioen
Tom Pidcock voor deelname
aan Veldtoertocht TC Hulst



KLEURCODES Kleurrijke provincie

Flevoland wordt de eerste provincie waarin alle MTB-routes worden voorzien van kleurcodes. Op deze bordjes kun je zien of een route makkelijk (groen), gemiddeld (blauw), moeilijk (rood) of zeer moeilijk (zwart) is. Net als op skipistes. Wie dacht dat er in Flevoland geen trails zijn te vinden, zit ernaast. Tussen Almere en Urk ligt maar liefst 160 kilometer aan mountainbikeroutes. Reden voor Sportservice Flevoland om het kleurensysteem in te voeren. “Door samen te werken met de trailcrews en de NTFU, hebben we alle routes in één keer kunnen laten classificeren en kunnen we mountainbikers die in Flevoland komen fietsen, altijd een parcours bieden dat bij hun niveau past”, zegt Tom Sloetjes van Sportservice Flevoland. Je vindt de nieuwe bordjes straks onder de bestaande bordjes met het internationale mountainbiketeken. [FIETSPORT.NL/KLEURCODES](https://fietsport.nl/kleurcodes)

ARNHEM Bosfietscoalitie houdt paden open

De Arnhemse Bos Fiets Coalitie heeft vorige maand tijdens de Herfstbostocht in Arnhem symbolisch de landelijke Buitencode ‘Ruimte voor elkaar, sportief gebaar’ ondertekend. Dat gebeurde samen met betrokkenen en bekende fietsers zoals Maarten Tjallingii en Bart Brentjens. Recreëren in de bossen betekent elkaar ontmoeten en daarom werd de Buitencode onder de aandacht gebracht. De bosfietscoalitie heeft er met steun van de NTFU en in samenwerking met betrokkenen voor gezorgd dat de voorgenomen sluiting van bijna alle bospaden in het Schaarsbergse bos werd ingetrokken. De gemeente is gekomen met een nieuw plan waarbij de belangrijkste paden worden opengesteld. [FIETSPORT.NL/ABFC](https://fietsport.nl/abfc)



**160
kilometer**
ligt er aan
MTB-routes
tussen
Almere en
Urk

AFGESLOTEN Rondehoep wordt ‘halve hoep’

Slecht nieuws voor wielrenners uit Amsterdam en wijde omgeving. Het bekende rondje Rondehoep is tot en met 2026 afgesloten. De dijk langs de Waver wordt opgehoogd om ervoor de zorgen dat de bewoners van de achtergelegen polder droge voeten houden. Als die klus in juli 2024 is afgerond, worden andere delen van de Rondehoep aangepakt. Fietsers kunnen gebruikmaken van een omleidingsroute aan de overkant van de Waver via de Jac. C. Keabrug en Stokkelaarsbrug. Een ‘halve hoep’ in plaats van een Rondehoep dus. Het is niet anders!



Samen sterk!

fie+ssport
powered by **ntfu**

**Dankzij jouw
lidmaatschap
bereikten we
dit in 2023:**

Of het nu gaat om het open-
houden van mountainbikeroutes
of een beter imago van de sport:
wielersportbond NTFU zet zich in
voor wat jij als wielrenner,

mountainbiker of gravelbiker
belangrijk vindt. En dat blijven we
doen, dankzij jouw steun én die
van ruim 75.000 andere leden.

73 MTB-routes kregen van
ons een kleurcode, ruim
1.500 km in totaal.

5.600 gravelbikers zetten hun
handtekening onder de
Gravel Code.

2.741 wegkapiteins leidden
we op, zodat groepen
beter en veiliger fietsen.

4.300+ fietsers sloten zich
aan bij een van onze
+500 wielclubs.

350.000 fietsers deden mee aan een van
onze 2.000 toertochten.



fie+ssport

Finish



Meer over onze
inzet: [www.fietssport.nl/
samensterker](http://www.fietssport.nl/samensterker)





DOCU Liefde voor de toertocht

Ieder weekend kun je wel ergens in Nederland een mooie toertocht fietsen. Deze tochten worden mogelijk gemaakt door enthousiaste vrijwilligers. Denk aan routemeesters, koffieschenkers, uitpijlers, fietsenstallingbewakers en hamburger-bakkers. Om deze helden in het zonnetje te zetten, hebben we documentaire 'Liefde voor de toertocht' (38 minuten) gemaakt. De film is vanaf 1 januari te zien op ons YouTube-kanaal. Bekijk nu alvast de trailer. [FIETSPORT.NL/LIEFDEVOORDETOERTOCHT](https://fietsport.nl/liefdevoordetoertocht)



TRAILDAG Dertig trailcrews bij elkaar

Met ruim 2.750 vrijwilligers die zich inzetten voor onze mountainbikeroutes is er een hoop kennis en ervaring over hoe je routes aanlegt, onderhoudt en verbetert. Die kennis werd met elkaar gedeeld tijdens de landelijke Traildag in Ede die de NTFU afgelopen oktober organiseerde. Meer dan dertig trailcrews uit het hele land deden mee. Jurist Robert Gielissen legde alles uit over aansprakelijkheid. Professionele routebouwers Patrick Jansen en Erik Kuijt gaven tijdens een workshop tips & tricks over de aanleg van routes. Lees het verslag van de traildag via [FIETSPORT.NL/TRAILDAG](https://fietsport.nl/traildag)



Verloederd fietsparadijs?

De Filmende Fietser deelt frequent prachtige beelden op Instagram. We kijken geboeid naar de documentaire 'Liefde voor de toertocht'. De firma Pon haalt grote fietsmerken naar ons kikkerlandje. Oude fietsframes krijgen bij Roetz Bikes een nieuw leven. Het land waar we dit jaar al meer dan 180.000 euro bij elkaar fietsten voor de Hartstichting en waar we een onuitputtelijke hoeveelheid fietspaden hebben, is een waar fietsparadijs.



Is ons vermeende paradijs niet gewoon een pakketje schroot met een dun laagje chroom?

Of toch niet? Is dit vermeende paradijs niet gewoon een pakketje schroot met een dun laagje chroom. Als we sommige media moeten geloven wel. Dan lijken onze gelauwerde fietspaden soms meer op een drukke 'Autobahn'. Paden waar je je op de zondagochtend een weg moet banen tussen een rariteitenkabinet van te hardrijdende wielrenners en mountainbikers die denken dat ze meedoen aan een slechte aflevering van het TROS-programma 'Te land, ter zee en in de lucht', onderdeel achteruitrijden. Om nog maar niet te spreken over de staat van sommige fietspaden. En ja, VanMoof ging failliet.

Gezwets? Ja. Oké. Wat kunnen jij en ik als liefhebber van de fietssport dan doen om ons fietsparadijs niet te laten verloederen? Laten we beginnen met een vleugje humor. Laten we fietsen met een glimlach, met respect voor onze medeweggebruikers en de natuur. En de NTFU? Wat kan de vereniging doen? De afgelopen periode hebben diverse verenigingen zich met het uniebureau succesvol ingezet in diverse discussies over gebruik van openbare ruimte. Daar gaan we mee door. Ook op het onderwerp volksgezondheid liggen in de komende jaren grote kansen. Daar kan de NTFU samen met de andere buitensportorganisaties een verschil maken en bijdragen aan de ambitie om in 2032 het sportiefste land ter wereld te zijn.

Ons fietsparadijs is geen illusie. Het is geen pakketje schroot met een dun laagje chroom. Het is als die glimmende fiets in je schuur. Die fiets waarmee je samen met vrienden vol zelfvertrouwen en positieve energie door het buitengebied fietst!

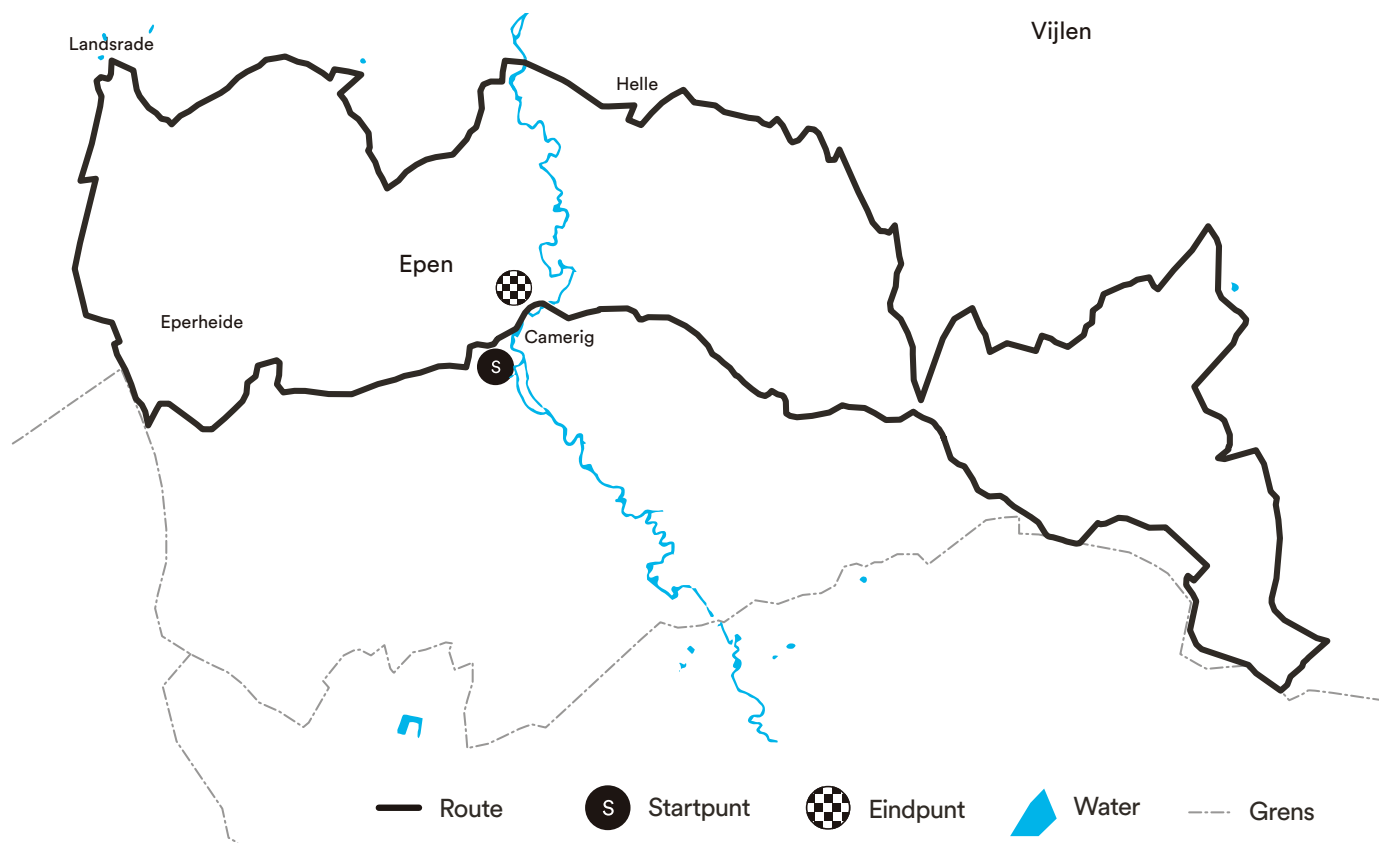
*Sander Kool, voorzitter NTFU-hoofdbestuur
skool@ntfu.nl*



PARADIJS OP EIGEN BODEM



Een paradijs voor mountainbikers binnen onze eigen landsgrenzen, bestaat dat? Wij gingen ernaar op zoek en vonden het in Zuid-Limburg.



De morgenstond heeft goud in de mond. Dat spreekwoord geldt zeker voor deze najaarsdag. De zon rijst langzaam boven het Vijlenerbos en werpt een oranje gloed over het Limburgse Heuvelland. We klimmen tussen een mozaïek van weilanden, heggen en vakwerkhuizen. Voor onze noppenbanden liggen enkele van de mooiste trails die ons land rijk is. We hebben het paradijs gevonden, althans dat voor mountainbikers in Nederland.

We hebben op fietssport.nl de routekaart afgestruind op zoek naar de meest paradijselijke MTB-routes.

Ons oog viel op Vijlen in Zuid-Limburg. Deze route is niet alleen qua uitdaging, maar ook qua omgeving een uitblinker. Je fietst er niet over aangelegde knikkerbanen, maar over natuurlijke trails met snelle afdalingen en beklimmingen die soms het uiterste van je skills en conditie vergen. De decors zijn onweerstaanbaar, met smalle doorkijkjes en brede panorama's op de golvende heuvels. Niet voor niets is deze route een vaste waarde in de landelijke top-5 op mtbroutes.nl. Maar let op: vanwege de technische aard en ronduit brute beklimmingen is het rondje niet geschikt voor beginners. Op 26 kilometer pak je bijna 600 hoogtemeters mee!

Mopperen op de wekker

We zijn vroeg naar Limburg afgereisd om bij zonsopkomst te gaan fietsen. Het was even mopperen op de wekker, maar als we onze bikes de sporen geven, hebben we geen spijt. Moeder natuur trakteert ons op een zonsopkomst die het op zichzelf al fotogenieke Limburgse landschap, een gouden randje geeft. We starten bij Epen, wat als voordeel heeft dat we beginnen met de minder technische lus naar het westen. Na deze warming-up volgt het uitdagendere deel in het Vijlenerbos.

We klimmen naar het Onderste Bosch en laten de fiets lekker lopen als het lichtjes bergaf gaat op het plateau. De eerste lus telt veel gravelwegen en karrensporen. Een 'kletsroute' waarop je gezellig kunt keuvelen, zoals fietsmaatje en ervaren mountainbiker Troy het noemt. Maar als minder ervaren biker vind ik dit terrein al spannend genoeg. Zeker vanwege de



We duiken een
afdaling in met een
doorkijkje richting
de grazende koeien
die zijn begonnen
aan hun ontbijt





afdalingen over smalle wortel- en stenenpaden die deze lus pit geven.

De sectie tussen Schweiberg en Epen verenigt eigenlijk alles wat biken in Limburg zo mooi maakt. We duiken een snelle afdaling in met een doorkijkje richting de grazende koeien die zijn begonnen aan hun ontbijt. Beneden wacht een steile klim met wortels waarop ik alle zeilen moet bijzetten om niet uit de pedalen te hoeven klikken. Daarna volgt een karrenspoor tussen de weilanden met uitzicht op de kerktoren van Epen. Goedemorgen, Limburg!

Pretpark met achtbanen

Het echte werk moet dan nog komen. De ruigste trails liggen verscholen in het Vijlenerbos dat op de heuvelrug voor ons ligt. Uitgestrekt over een lengte van acht kilometer tussen Epen en Vaals, is het het hoogstgelegen bos van Nederland. We klimmen naar het bos over een overgroeide holle weg die het idee geeft alsof je door een tunnel fietst.

Die tunnel komt uit in een pretpark voor mountainbikers, met achtbanen die je een adrenalinrush bezorgen. Bergaf smijten we onze fietsen in snelle en lange afdalingen met hier en daar losse stenen en

Bergop stuiten we op een paar monsters die we in standje 'survival-mode' te lijf gaan

wortels. Bergop stuiten we op een paar monsters die we in standje 'survival-mode' te lijf gaan.

We ploeteren richting boscafé 't Hijgend Hert over een loeistiel pad met wortels die als tentakels in de grond steken. Gemiddeld percentage: twintig procent. Net als we denken dat het niet zwaarder kan, draaien we vanaf de Epenerbaan een pad op met losse stenen die door de steile hellingsgraad bijna vanzelf van de berg afrollen. Het Strava-segment van deze smeerlap (23 procent gemiddeld!) heeft als titel 'erg lastig' - met gevoel voor understatement.

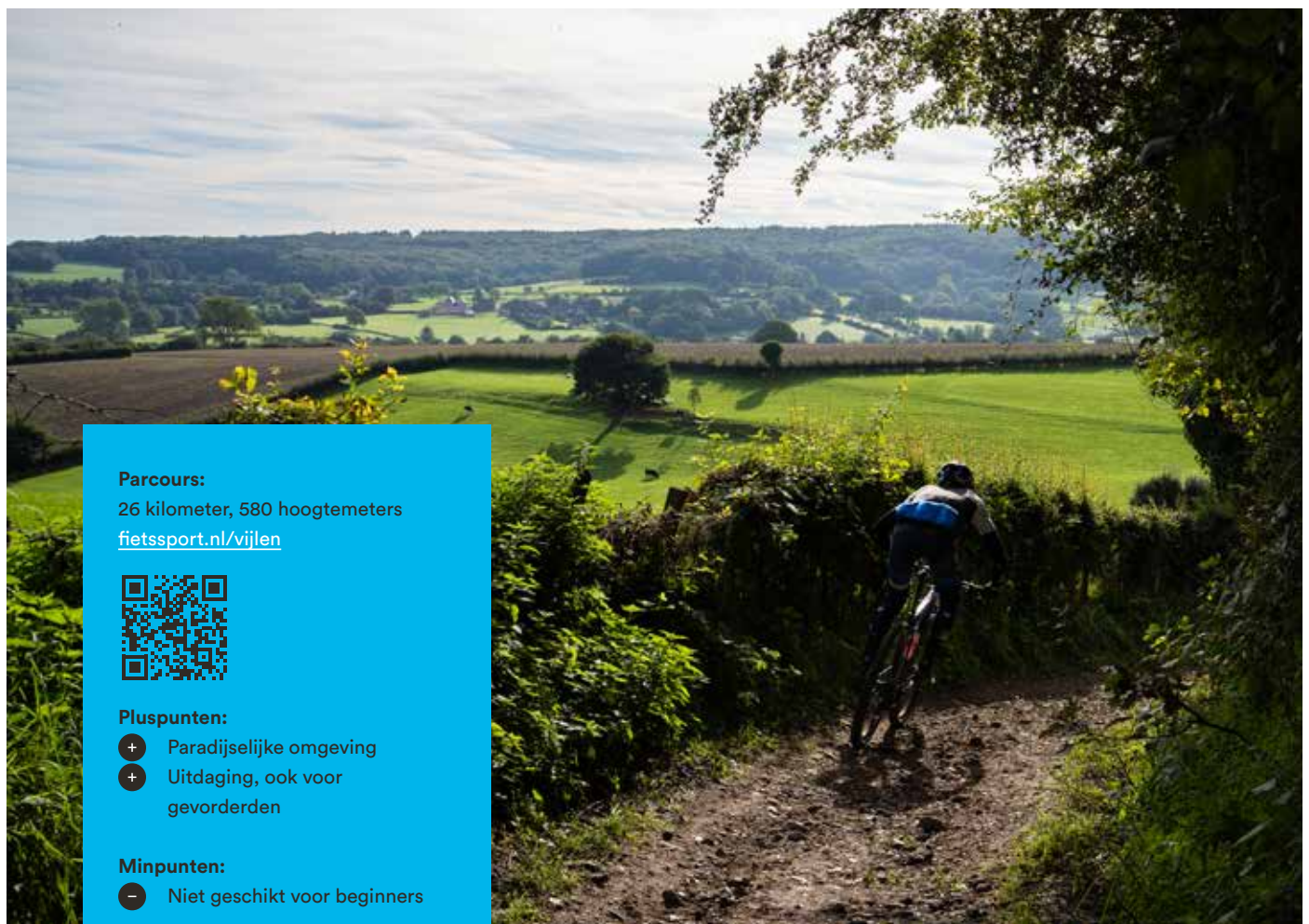
Overheerlijk toetje

Terwijl ik mijn bike stukken omhoog moet duwen, is Troy helemaal in zijn element. "Zulke beklimmingen zijn echt een uitdaging voor ervaren mountainbikers, en vrij uniek in Nederland. Op een helling met losse keien is het de kunst om de juiste lijn te

kiezen en tractie te houden. Eén misstap en je ligt eraf. Dat maakt het interessant."

Ervaren of minder ervaren, voor alle bikers geldt dat je in de tweede lus van de omgeving zult smullen. We slingeren door dichte bossen en worden zo nu en dan getrakteerd op een doorkijkje richting het Heuvel-land. Het bos is zo uitgestrekt dat we ons soms even in de Ardennen of Eifel wanen.

Het hoofdgerecht is dan al verorberd. Met de laatste afdaling volgt het overheerlijke toetje. Een smalle trail tussen de begroeiing wordt gevolgd door een betonpad tussen de weilanden met verschillende bulten die je als jump kunt gebruiken. De bewoonde wereld kondigt zicht weer aan. Via een holle weg rollen we het Geuldal in. In een herberg pakken we nog een uitsmijter om de reserves weer aan te vullen. Dan is het toch echt tijd om het Nederlandse paradijs te verlaten. •



Parcours:

26 kilometer, 580 hoogtemeters

fietssport.nl/vijlen



Pluspunten:

- + Paradijselijke omgeving
- + Uitdaging, ook voor gevorderden

Minpunten:

- Niet geschikt voor beginners



Ode aan aluminium

Tekst Erwin Reijneveld Beeld Bram de Vrind

De Rose Reveal AL verlaat een paar Duitse handen om in de mijne terecht te komen. Het zadel en stuur duw ik wat van mij af om de blik over het frame te laten gaan. Een strakke fiets onthult zich onder mijn ogen. Dit is geen aluminium, maar carbon, de man van Rose moet zich hebben vergist. In verwarring tik ik op het frame. Vreemd, het klínt wel als alu...



En het is ook aluminium, met een carbon voorvork en Shimano 105 (2x 11 speed) groepset. Dus niet alleen de derailleurs en het cranksstel, ook de remmen en shifters zijn uit de 105 lijn. De herkenbare lasnaden, die het voor het frame gebruikte materiaal verklappen, zitten bij de trapas en de achterbrug. Verder is er op het frame opvallend genoeg geen lasnaadje te bespeuren.

Hoe zit dat?

Om de verbazing te delen, fiets ik naar een bevriende beroepslasser. Het is een stukje trappen, maar dat is nou net wat je volgens Rose met deze fiets moet doen. Lange stukken fietsen! Dit 'endurance' model heeft een comfortabelere geometrie dan een klassiek racemodel. Hierdoor zit je iets rechterop, wat voor meer ontspanning in het lijf zorgt. Ook reageert de fiets wat minder nerveus op oneffenheden.

Deze theorie is in de praktijk voelbaar. Ik zit duidelijk rechterop dan mijn gewoontelijke racemodel. Ook na uren fietsen komt slechts in de benen vermoeiing.

Daar waar het thuishoort dus. Wanneer ik dan toch de rug recht sta ik al naast de lasser. Hij schouwt en is onder de indruk van de gebruikte techniek en de strakke afwerking. En ook hij denkt even met carbon van doen te hebben. Na het bekende tikken met de ring geeft het aluminium zich gewonnen. Op mijn beurt verklap ik dat de lasnaden na de hechting worden weggewerkt en gepolijst. Waardoor het net lijkt of je met carbon van doen hebt.

Rose bikes

Menig Nederlander ontving al eens een pakketje van Rose bikes, vaak met fietsonderdelen. Online, en vroeger zelfs offline (de term 'postorderbedrijf' gaat al even mee) besteld bij onze oosterburen. Fysieke winkels heeft het bedrijf alleen in Duitsland. Een bedrijf dat is opgericht door Heinrich Rose, die in 1907 een fietsenwinkel begon in Bocholt, vlak over de grens bij Aalten in de Achterhoek. Waar voorheen fietsen van andere merken werden verkocht, ontwerpen en produceren ze sinds 2011 eigen fietsen. En zo rollen de fietsen met Heinrichs achternaam,

subtiel onder de bidonhouder vermeld, nu nog altijd over de wereld.

Deze Reveal is er in verschillende uitvoeringen en kleuren. Het geteste model (in de kleuren 'matt black' en 'salted caramel' beschikbaar) is voor 1.880 euro in je bezit. Daarmee koop je 8,9 kilo fiets. Lichter en stijver kan ook, met de carbon Reveal (dus zonder de toevoeging 'AL'). De 800 gram gewichtswinst win je met bijna een euro per gram (2.642 euro, ook met Shimano 105).

Gevoel

Terug op de fiets aanschouw ik een strak stukje fietsontwerp. Niet alleen door de genoemde en geroemde behandeling van het materiaal, maar ook door het vanuit deze optiek ontbreken van de rem- en versnellingskabels. Die kabels lopen netjes via de stuurpen door het frame. Dit alles draagt bij aan het gevoel op een strakke fiets te rijden.

Esthetisch strak, maar niet als spanning op een boog. Want pijlen vuur je wat minder krachtig af op dit endurance

Een zorgverzekering van Zilveren Kruis? Speciaal voor leden van de NTFU!

Met onze zorgverzekering kies je voor een verzekering die past bij je persoonlijke situatie. Dat is wel zo handig!

Zo ziet jouw zorgverzekering via de NTFU eruit:



Scan mij!

Enthousiast geworden en meer weten?
Ga naar zk.nl/ntfu



Deze fiets kies je niet om stoer te doen met een hoge gemiddelde snelheid op Strava

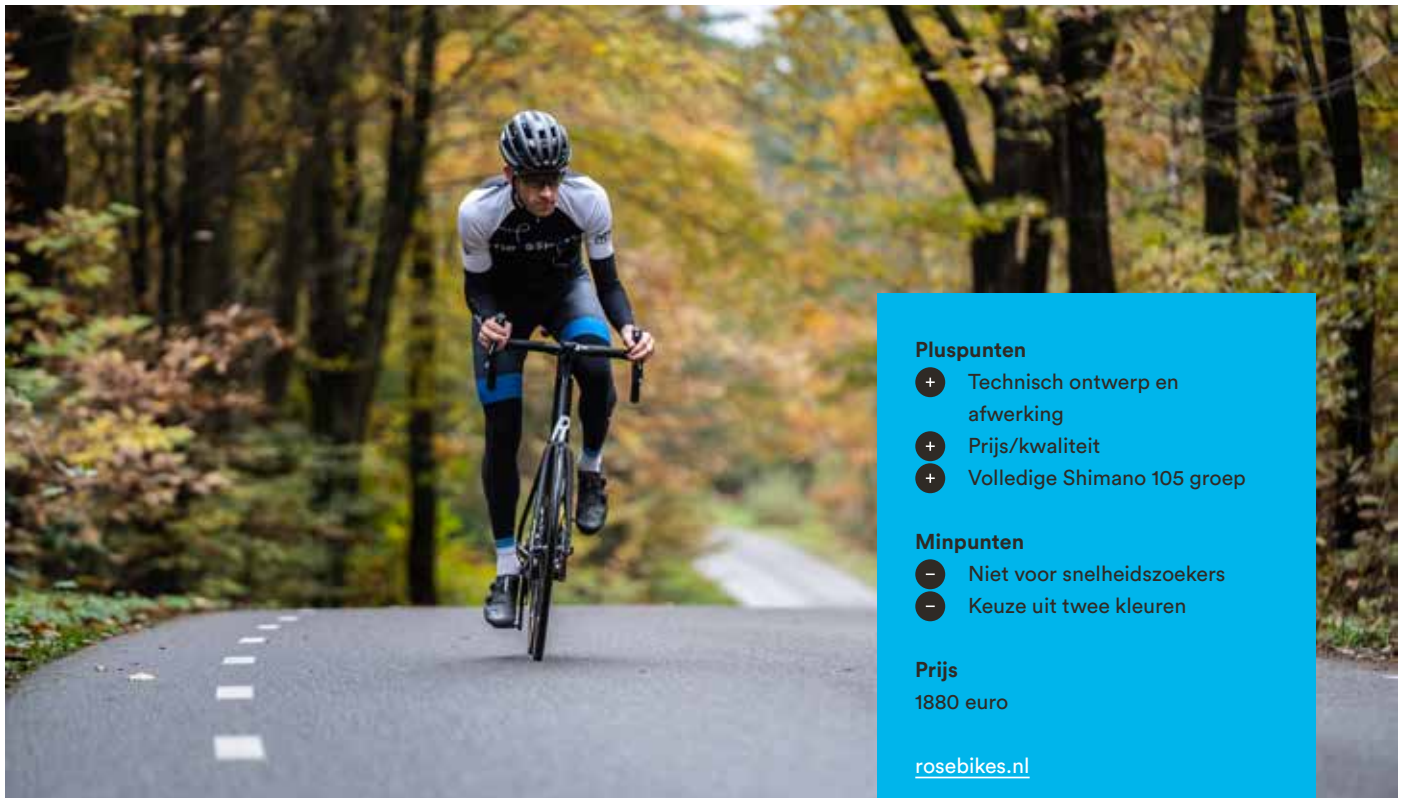
model. Wegschieten na een bocht is er niet bij, je komt net wat trager op gang. Snellere wielen kunnen dit verschil wel verkleinen, maar deze fiets kies je niet om stoer te doen met een hoge gemiddelde snelheid op Strava. Als je al stoer wil doen op dat medium, doe het dan met lange afstanden.

Balans

In fietsenland is geld makkelijk uit te geven. Met 2.000 euro denk je misschien best wat in huis te kunnen halen. Toch zal je met zo'n budget keuzes moeten maken. Frame, groepset of gewicht, niet elk onderdeel kan een tien scoren. Vaak lijkt het maken van de keus op een balansweegschaal. Plaats een gewichtje

op het schaalpje 'groepset' en het frame vraagt of er nog geld over is om weer in balans te komen. Bij de Reveal AL kies je voor kwaliteit met de gerenommeerde Shimano 105 groepset, een strakke all-round racefiets (design en afwerking) en een relatief licht frame. Want de fiets is zeker niet zwaar en in combinatie met de 11-34 cassette zal je daarom (bijna) overal bovenkomen.

Zo is deze fiets een mooie optie voor mensen die lekker willen fietsen zonder een vermogen kwijt te zijn of voor de beginner die door wil na het proeven op een tweedehandsje. Maar bovenal is deze fiets een ode aan het mooie materiaal; aluminium! •



Pluspunten

- + Technisch ontwerp en afwerking
- + Prijs/kwaliteit
- + Volledige Shimano 105 groep

Minpunten

- Niet voor snelheidszoekers
- Keuze uit twee kleuren

Prijs

1880 euro

rosebikes.nl



Afgelopen zomer werden Victor Guyt en zijn vrouw Lily plots Bekende Nederlanders. In het populaire programma ‘We zijn er Bijna!’ fietste Victor op zijn Tacx in de voortent en liep elke dag keurig in pak over de camping. Interview met een kleurrijke fietser die zich gelukkig prijst dat hij nog leeft.

ALTIJD ZONDAG

Tekst

Merijn Heijne

Beeld

Marc Bolsius

“Stel dat je nog maar één keer op reis kunt gaan en je moet kiezen uit een vakantie die je ooit al hebt gemaakt. Waar ga je dan heen?”. Victor Guyt (74) trapt af met een leuke vraag. “Deze vraag stelde ik jaren geleden al aan mensen in mijn omgeving. Verdraaid vaak werd Corsica genoemd als één van de mooiste plekken in Europa.”

“Eind augustus 2019 zijn we er voor het eerst geweest. Het was daar zo mooi, echt fantastisch. De Corsicanen raadden me aan om nog eens terug te komen, maar dan in het voorjaar als alles in bloei staat. Dan zijn de bergen helemaal bedekt met witte en roze zonneroosjes en gele brem, spectaculair. Begin vorig jaar zag ik een aanbieding voor een reis in mei. Ik heb direct met mijn vrouw overlegd en snel geboekt.”

Twee dagen na de boeking werden Victor en Lily gebeld door hun reisbureau. Omroep MAX stuurde een camerateam mee op deze reis voor het programma ‘We zijn er Bijna!’, waarin Nederlandse kampeers met hun caravan of camper in groepsverband op pad zijn. “De vraag was of we daar bezwaar tegen hadden. We kenden het hele programma niet, keken elkaar aan en

zouden wel zien wat ervan zou komen. Na de eerste uitzending was het al snel een gekkenhuis. We werden zelfs aangesproken in de supermarkt waar we al dertig jaar komen.”

Zwaar ongeluk

Victor zit al veertig jaar op de racefiets, daarvoor deed hij aan triatlons. Op 6 december 1984 kreeg Victor een zwaar auto-ongeluk: op een kruising werd hij aangereiden. “Mijn hart en lever waren nog in orde, de rest was kapot. Volgens de artsen was de kans klein dat ik het zou overleven. Door mijn goede conditie vanwege die triatlons en het team van deskundige specialisten en verpleegkundigen kan ik het gelukkig navertellen. Mijn vrouw heeft vier weken dag en nacht aan mijn bed gezeten. Ik kon helemaal niks meer en heb opnieuw moeten leren lopen en praten.”

“Na mijn herstel heb ik nog maar drie dingen gedaan: werken, fietsen en slapen. Mijn devies na zo’n heftig ongeluk was simpel: ik heb veel geluk in het leven. Ik heb bijvoorbeeld het geluk gehad met m’n ouders, de plek waar ik geboren ben, mijn vrouw en dat ik een goed stel hersens heb gekregen. Daar heb ik niets

‘Mijn devies na zo’n heftig ongeluk was simpel: ik heb veel geluk in het leven’

voor hoeven doen, dat is me overkomen. Dat vind ik groot geluk.”

Buitenlandse beklimmingen

Victor vertelt dat hij zich altijd snel heeft verveeld. Daarom bedacht hij bijzondere uitdagingen voor zichzelf, ieder jaar weer iets nieuws. Zo vatte hij ooit het plan op om elke dag een marathon te fietsen, 365 dagen achter elkaar. “Altijd hetzelfde rondje, elke dag weer. Na een jaar stonden er bloemen en een grote taart op tafel, samen met een beker. Dat had mijn vrouw geregeld, maar ze had zich vergist. Het was dat jaar een schrikkeljaar. Ik moest de volgende dag dus nog een rondje fietsen.”

“Ik heb meer dan 350.000 kilometer op de racefiets gereden. Ik fietste graag in Frankrijk met al die beroemde bergen: Alpe d’Huez, Télégraphe, Galibier, Cime de la Bonette, Croix-de-Fer, om er een paar te noemen. Ik fietste in m’n eentje omhoog en mijn vrouw kwam er dan een paar uur later met de auto achteraan. Zo genoten we er allebei van. Lily is zelf ook sportief, samen zijn we de Mont Ventoux opgefietst, helemaal tot boven. Dat was geweldig, ik was zo trots op haar.”

“In al die honderdduizenden kilometers ben ik vier keer gevallen. Dat is niet veel, maar ik had daarbij wel drie keer de hoofdprijs. Bij mijn auto-ongeluk had ik al een nier verloren en bij mijn eerste zware val

scheurde ik m’n overgebleven nier. Ik had de verkeerde pedaal naar beneden in een bocht en raakte de stoep. M’n stuur kwam vol in die nier. Ik herstelde voorspoedig, twee maanden later fietste ik alweer de Marmotte. Bij mijn tweede val brak ik mijn heupkom. Het stormde die dag heel hard in Limburg, maar ik wilde toch gaan fietsen. Ik ben toen van mijn fiets gewaaid, maar daar weet ikzelf niks meer van. Na een half jaar revalideren zat ik weer op de racefiets.”

Belangrijke beslissing

In december 2021 waren Victor en Lily aan de Costa del Sol om te overwinteren. Victor fietste daar ook regelmatig zijn rondjes, maar toen ging het mis. “Het was 6 december, geen goede dag voor mij. Dat is ook de dag van mijn auto-ongeluk. In de afdaling van Cómputa naar Torre del Mar ben ik op volle snelheid onderuitgegaan. Een Belgische wielrenster heeft me gevonden langs de kant van de weg. Ik heb twee weken thuis op de bank proberen te herstellen, maar dat ging niet goed. Ik sleepte me voort op twee krukken en ben toen toch maar naar het ziekenhuis gegaan. Daar bleek dat ik mijn schaambeen gebroken had.”

Een klein jaar later was Victor weer terug in Spanje. Tijdens zijn herstel was hij wel wat aangekomen omdat hij maandenlang niet kon fietsen. Victor besloot flink te gaan trainen, de aangekomen kilo’s waren er snel weer af. “Op 6 december, precies een jaar na mijn val, wilde ik die berg weer opfietsen. Er was slecht weer voorspeld, dus ik reed een dag eerder omhoog. Mijn vrouw kwam met de auto achter me aan. Ik mocht van haar niet meer afdalen. De fiets ging op de top de auto in en we zijn naar beneden gereden. Daar zei ik tegen haar dat ik niet meer ging racen, mijn conditie hou ik nu bij op de Tacx en op de weg fiets ik met de handjes op het stuur.”

“Ook stelde ik haar een vraag: “Je kunt kiezen, het is iedere dag zondag of ik ben jarig?” Ze wist niet wat ik bedoelde, maar op die dagen draag ik altijd een pak. Nou, vanaf toen ben ik iedere dag een keurig pak met stropdas gaan dragen. Dat was mijn beslissing en daar kom ik niet op terug. Ik heb nu tien pakken in mijn kast hangen. Zo droeg ik ook dagelijks een pak tijdens de opnamen van ‘We zijn er Bijna!’. Dat deed nogal wat stof opwaaien.”

Victor fietst nu vier, vijf dagen per week op de Tacx. Hij beklimt daar nog steeds virtueel zijn geliefde Franse bergen. “Daarna ben ik zo’n twee kilo lichter door het zweten. Dan drinken we dat samen bij. Niet met alcohol, hoor. Fietsen blijft voor mij een geweldige sport. Ik ben blij dat we dit allemaal nog mogen meemaken. Zo genieten we samen van het leven.” •





‘Op die berg zei ik tegen
mijn vrouw dat ik niet
meer ging racen’

fietsshop

RITCHEY Comfortabel gravelen

Tom Ritchey reed al graveltochten voordat de gravelbike überhaupt uitgevonden was. De ervaringen van deze Amerikaanse techfreak zijn al jaren de basis van innovaties van zijn bedrijf. Dat geldt ook voor het ontwerp van het gravelstuur WCS VentureMax. Het heeft een korte 'reach' waardoor je handen minder ver hoeven te reiken, een kleine 'drop', zodat je minder diep zit in de beugels én 24 graden 'flare', wat meer controle zou moeten geven in bijvoorbeeld afdalingen. De nieuwe versie heeft daarnaast een ergonomische, platte bovenkant voor een comfortabele handpositie tijdens het klimmen. In de beugels zit een 'Bio-bend' verwerkt, een knik die je nog meer comfort moet geven. RITCHEYLOGIC.COM



€110,90

SPECIALIZED Nieuwe Tarmac

Het lijkt korter geleden, maar het is toch alweer drie jaar terug dat Specialized de Tarmac SL7 uitbracht. Afgelopen zomer zag de nieuwste generatie het levenslicht. De SL8 is nog lichter, snijdt beter door de wind en zou ook beter sturen. De nieuwe Tarmac is vijftien procent lichter dan zijn voorganger en is een stuk aerodynamischer. Maar heeft een goede-benen-dag of zuchtje meewind niet meer effect op de gemiddelde snelheid dan de 'marginal gains' van het nieuwe model? Op uitnodiging van Specialized voelden we de SL8 aan de tand in de Limburgse Heuvels. Lees de eerste indruk via de QR code. SPECIALIZED.COM



Vanaf €6500,-



€89,-

BIORACER Voordelig én zichtbaar

Wil je als lid van Fietssport tijdens de donkere dagen extra voordeling én -zichtbaar op de fiets zitten? Dan biedt het speciale Fietssport winterjack van Bioracer uitkomst. Het jack heet voluit Jacket Prof Winter New Pixel. Het achterzakpaneel is van reflectief Pixel 100, voor extra zichtbaarheid in het donker. Verder houdt 'ie je warm dankzij het materiaal Tempest Protect, wat een extra beschermende versie is van Tempest, met een extra winddichte laag. De snit is comfortabel met raglanmouwen en hij heeft een verlengde kraag. Er is een heren- en damesuitvoering. De prijs? Voor Fietssport-leden niet 159 maar 89 euro.

FIETSSPORT.NL/KLEDING

KNOG Superheld

De superheld onder de fietslampjes noemen ze het zelf. De Blinder Rear Bike Light van Knog is er voor fietsers die zichtbaar willen zijn, met een knipoog, in het donker. Het achterlicht heeft een sterkte van 100 lumen, zodat je vanaf 450 meter afstand wordt opgemerkt. Hij is verkrijgbaar met verschillende patronen, waarvan de 'skull' de meest opvallende is. Met zes standen kun je hem permanent laten branden of laten knipperen. Opladen doe je via de geïntegreerde USB-aansluiting. Het lampje doet het op een volle batterij tot zestig uur, dus kom maar op met die lange avondritten! KNOG.COM



 €29,99
**SKS Nostalgische pomp**

'Never change a winning team'. Dat gezegde gaat zeker op voor de Rennkompressor van SKS. De pomp is al 55 jaar op de markt en geldt volgens het Duitse merk als de 'stamvader van alle vloerpompen'. Hij heeft een robuuste metalen buis, gietijzeren voet, precisiedrukmeter en een zwart, houten handvat. De voet is opvouwbaar voor transport. Hij heeft drie verschillende ventilaansluitingen. Voor een vleugje extra nostalgie wordt de pomp geleverd in de authentieke kleur 'SKS-oranje'. Hij pompt tot een druk van zestien bar ofwel 230 PSI. SKS-GERMANY.COM


 €69,99
VAUDE Functionele zadeltas

Wanneer je op een koele, stralende winterochtend de racefiets pakt, is het belangrijk om goed voorbereid op pad te gaan. Je wil natuurlijk niet onverhoopt met pech stil komen te staan. Met deze functionele zadeltas heb je genoeg opbergruimte voor een reserveband, gereedschap, montageset of regenjack, tot energiereep en kleingeld. Zo ben je in elk geval een klein noodgeval de baas. Daarbij merk je door het naadloze design niet eens dat er iets onder je zadel hangt en is hij ook nog eens milieuvriendelijk en eerlijk geproduceerd. Win-win! VAUDE.COM



 €25,-

De allergrootste supporter van de sport

Ja echt! Wij zijn er voor alle sporters, van vriendenteam tot TeamNL.
Dus ook voor de Nederlandse Toerfiets Unie..

Bedankt dat jij meespeelt.





ISAAC Limburgs comfort

Nieuws vanuit Limburg. Isaac voegt een nieuwe fiets toe aan de Boson-familie, de Boson Mineral White. Dankzij de ergonomische lichaamshouding en speciale carbon opbouw van het frame is deze fiets comfortabel genoeg voor uitdagende kasseistroken en lange epische ritten, aldus de fabrikant uit Geleen. Hij is onder andere verkrijgbaar met de nieuwe Shimano 105 12-speed groepset. Je kunt je raspaardje naar wens configureren op de website.

Vanaf €3199,-

ASS SAVERS Droge voeten

Zoals de naam al doet vermoeden, staat Ass Savers vooral bekend om de spatbordjes die je billen droog houden. Maar het Zweedse merk heeft nu ook iets bedacht voor je voeten. 'Speed Mullet' is een spatbordje 'dat je voeten vrolijk houdt', zoals de fabrikant het formuleert. Je bevestigt het spatbordje met een speciale band op je frame (geschikt voor zowel aluminium als carbon). Het spatbordje is geschikt voor 23 tot 47 millimeter banden. Je vouwt hem zo dat 'ie in de juiste hoek staat om alle opspattende smurrie deze winter tegen te houden. ASS-SAVERS.COM



€15,-



€96,80

EKOI Warme handen

Ben jij een bikkelaar die ook doorfietst met diepvrieskou, of ben jij degene in je fietsclub die altijd koude handen heeft in de winter? Dan heeft Ekoï een oplossing: handschoenen met verwarming. Bij de Heat Concept 5 Light wordt de warmte gelijkmatig over de hand verspreid via een netwerk van gloeidraden, opgewekt door een lithiumbatterij in de waterdichte hoes. Je kunt kiezen uit drie warmteniveaus: 30, 35 en 40 graden. Je kunt de verwarming ook uitzetten, zodat je de handschoenen kunt gebruiken als 'gewone' warme handschoenen. Ze zijn ademend en hebben een waterafstotend membraan. Ze zijn speciaal ontworpen voor fietsers en hebben dunne vingers, zodat je er goed mee kunt remmen en schakelen. EKOI.COM

Kleurrijke trails

Tekst Karin van Leeuwen Beeld Jonah van de Burgt

Als beginnend mountainbiker kun je zomaar met een bonkend hart op de fiets zitten. Heb ik wel genoeg skills voor deze route? Om verrassingen en ongevallen te voorkomen heeft de NTFU een systeem met kleurcodes geïntroduceerd, net als bij skipistes. Twee mountainbikers én een trainer vertellen over hun ervaringen.





Alex Peters is voorzitter van de stichting MTB Routenetwerk Rijk van Nijmegen en van MTB-vereniging Licht Verzet. “Zo’n tien jaar geleden ben ik gaan mountainbiken. Daarvoor heb ik op hoog niveau aan motorcross gedaan maar toen mijn knieën slecht werden, werd me aangeraden om te gaan fietsen. Om er toch nog een beetje spanning in te houden, heb ik voor de MTB gekozen.” Voldoening haalt hij uit het bouwen van routes en het geven van trainingen om mountainbikers de techniek bij te brengen. “Sommige fietsers zijn natuurtalenten, anderen moeten het echt leren. Een mooi hulpmiddel is dan het systeem met kleurcodes dat aangeeft op wat voor een soort route je je bevindt.”

Extra lus

De kleurcode geeft namelijk, met speciale onderborden, de moeilijkheidsgraad van

de MTB-route aan. De groene routes zijn makkelijk en voor iedereen geschikt, bijvoorbeeld ook voor gravelbikers. De blauwe routes zijn veelal singletracks, heerlijke flowtrails met hier en daar een obstakel. Voor de beginnende MTB’ers is de blauwe route perfect; zij kunnen lekker oefenen en hun skills verbeteren. Om blauwe routes ook voor gevorderde MTB’ers interessant te houden, worden er vaak rode lussen aangebracht.

MTB’er John Oemar is blij met de gekleurde bordjes en rijdt zelf het liefst een blauwe route. “Het mooie is dat als je samen met iemand fietst die minder ervaren is, je toch de uitdaging kunt vinden in de route. Je kan dan bijvoorbeeld de rode lus nemen, terwijl je fietsmaatje de blauwe route blijft volgen. Uiteindelijk kom je elkaar weer tegen en fiets je samen op de blauwe route verder.”

Worteltapijten

Routes die een rood onderbordje hebben gekregen, zijn voor fietsers die een meer technische uitdaging zoeken. Kombochten, jumps, steile afdalingen, pittige klimmetjes en worteltapijten kun je zomaar tegenkomen op de rode route. De NTFU rolt het kleurensysteem landelijk uit. Flevoland is de eerste provincie waarin alle MTB-routes worden uitgerust met het kleurensysteem.

De onderbordjes kunnen ongelukken voorkomen, weet Alex. “De beginner weet dat hij de rode route beter nog even kan mijden en er beter aan doet om lekker te oefenen en te trainen op de blauwe route. Fietsers die de techniek nog niet helemaal machtig zijn, kunnen verrast worden op een route en zorgen voor onveilige situaties. Het kleurensysteem stimuleert het fietsniveau uit te bouwen.” Zwarte routes komen het minst voor in Nederland



‘Je kan de rode lus nemen, terwijl je fietsmaatje de blauwe route blijft volgen’



weet Alex. “Sommige bikeparken zijn met zwart aangeduid maar verder zijn er niet zoveel heel moeilijke trails.”

Prachtig oergebied

Maar nog niet iedereen is bekend met het systeem. Beginnend MTB'er Kim Bakker bijvoorbeeld. Kim begon tijdens corona met mountainbiken. Ze huurde een fiets en is gaan trappen. “De sportschool waar ik samen met mijn vader trainde, bood voor het binnensporten wat door de regels niet meer kon, een alternatief aan: MTB-lessen die ik samen met mijn vader volgde. Ik vond het leuk, huurde een fiets en leefde me uit in de Maashorst, een prachtig oergebied in Brabant.” Ze had al snel de smaak te pakken en kocht een eigen MTB. Sindsdien is ze regelmatig te vinden op één van de vijf routes van de Maashorst maar ook fietst ze als ze de kans krijgt in het buitenland. Kim heeft zelf genoeg vertrouwen in haar skills, maar kan zich voorstellen dat het voor veel mountainbikers handig is te weten op wat voor route ze zich begeven.

Moeilijkheidsgraad

Wie zijn mountainbike meeneemt naar het buitenland om daar te fietsen, moet zich wel realiseren dat het kleurensysteem dat daar wordt gehanteerd, afwijkt van die van de Nederlandse. Alex: “Als je bent geboren in bijvoorbeeld Frankrijk of Oostenrijk, dan ben je bergen gewend. Wat voor ons Nederlanders flink steil is, is voor de Fransman of Oostenrijker prima te doen. Een blauwe route zal dan ook in die landen veel moeilijker zijn. Maak niet de fout dat je een blauwe route pakt en ervan uitgaat dat de moeilijkheidsgraad wel mee zal vallen. Verdiep je daar dus in.”

Hoewel Kim dacht dat ze wel eens kleurcode-bordjes had gespot, komt ze er achter dat dat toch niet het geval is. Voor Kim en andere MTB'ers die het willen weten: de kleurcodes vind je onder het internationale mountainbike teken-bordje. Maar nog lang niet alle 250 MTB-routes in Nederland zijn voorzien van het kleurensysteem. Tot die tijd tref je waarschuwing-bordjes als je bijvoorbeeld een obstakel zoals een drop-off nadert. •

Wat de NTFU doet

De NTFU streeft ernaar dat alle mountainbikeroutes in Nederland een kleurcode hebben. Routebureaus en trailcrews kunnen via de NTFU daarom hun mountainbikeroutes laten classificeren. Een onafhankelijke inspecteur beoordeelt dan het moeilijkheidsniveau van de routes: makkelijk (groen), gemiddeld (blauw), moeilijk (rood) of zeer moeilijk (zwart). Vervolgens kent de NTFU de geadviseerde classificatie toe en stuurt de bebording voor de juiste kleurcodes toe. Samen met het routebureau of de trailcrew zorgt de NTFU ervoor dat mountainbikers geïnformeerd worden over de moeilijkheidsgraad. Steeds meer mountainbikeroutes in Nederland hebben een kleurcode. Ook vragen steeds meer trailcrews en terreinbeheerders een classificatie bij de NTFU aan. Zo zorgen we er samen voor dat mountainbiken veiliger en leuker wordt.

Meer weten over de kleurcodes? Kijk op fietssport.nl/kleurcodes



Annemiek piekt met Fietssport!

Tekst

Karin van Leeuwen

Beeld

Michiel Maas



Toen Annemiek Peters (29) de oproep op Facebook las waarin een fietsheld in de dop wordt gezocht die klaar is voor een fietsuitdaging onder begeleiding van Fietssport, aarzelde ze geen moment. Dát wilde ze wel. Haar vreugde was groot toen ze het telefoontje kreeg met de mededeling: jij bent de winnaar!

Ben je iemand die maximaal drie jaar fietst, die graag progressie wil maken en nog geen ervaring heeft met trainings-schema's en zonder piepen de hele winter doorfietst? 'Ja' antwoorden op die vragen en een pakkende motivatie schrijven zijn Annemieks ticket naar het fietsavontuur dat ze won van Fietssport in samenwerking met JOIN. "Mijn vriend is al jaren een fanatieke fietser en hij moedigde mij aan ook te gaan fietsen. Voordat ik zelf een fiets kocht, heb ik eerst een paar keer op zijn racefiets gereden om erachter te komen of ik het leuk zou vinden."

En dat vond ze. Dus kocht ze in 2021 via Marktplaats haar eerste racefiets en kreeg de smaak goed te pakken. "Ik merkte in het begin dat ik best snel vooruitgang boekte. Ik woon in Rheden aan de voet van de Posbank, dus kan daar mooi de berg op stoempen." Haar tochtjes werden steeds langer, soms fietste Annemiek met haar vriend, maar vaak ook alleen. Na twee jaar maakt ze rondjes van gemiddeld vijftig kilometer maar voor haar gevoel stagneert het nu. "Als ik met mijn vriend fiets, ben ik vooral bezig hem bij te houden en heb ik minder oog voor de omgeving en dat wil ik wel. Ik hoop door de begeleiding van Fietssport dat ik beter kan worden."

Posbank peanuts

De oproep van Fietssport kwam dus als geroepen. Fietssport en JOIN helpen Annemiek een prachtig fietsdoel te verwezenlijken, namelijk de Jean Nelissen Classic. Deze toertocht wordt 1 juni 2024 gereden in Luxemburg en geldt als de zwaarste op de Fietssport-kalender. "Ik moet eerlijk zeggen dat ik dat best spannend vind, zeker nadat ik had gelezen dat het een tocht betreft met drieduizend hoogtemeters. Daar is de Posbank peanuts bij." Maar Annemiek hoeft zich geen zorgen te maken, want ze wordt waar mogelijk begeleid. Zo heeft ze een vederlichte Liv Langma-racefiets ontvangen waarmee ze de Luxemburgse heuvels kan bestormen. Een uitgebreide kledingset van Bioracer werd bezorgd. Nieuwsgierig is ze naar de JOIN Cycling App waarmee ze met een persoonlijk schema kan trainen.

De JOIN Cycling training app is bedacht en uitgevoerd door Jim van den Berg, oprichter van JOIN Sports. Twee jaar geleden bedacht de bewegingswe-

'Ik woon aan de voet van de Posbank, dus kan daar mooi de berg op stoempen'



tenschapper het geautomatiseerde trainingsschema. Voor Annemiek heeft hij wel wat tips. "Het allerbelangrijkste is dat ze plezier in het fietsen heeft, want daar begint het mee. Vervolgens is het van belang dat ze de frequentie van het fietsen erin krijgt. Twee tot drie keer per week is prima om mee te beginnen. De kilometers zijn niet zo belangrijk, belangrijker is de tijdsduur: drie keer een uur per week fietsen is een mooi doel." Het is beter om drie keer per week een uur te fietsen, dan alleen op zondag een tocht van vijf uur. Het herstel is dan langer waardoor je minder vaak kunt fietsen."

Genieten van de natuur

Als de frequentie er goed inzit, verandert de training in de JOIN Cycling app: dan wordt een uur in de week bijvoorbeeld een intervaltraining. Maar, benadrukt Jim, belangrijk is om niet te snel van start te gaan en de eerste weken in een rustig te trainen. "Ook is het belangrijk dat Annemiek, en dat geldt voor alle beginnende fietsers, niet te krampachtig vasthoudt aan de app. Ga gerust in plaats van een uur in je eentje trainen, fietsen met vrienden. Geniet van het gezelschap, geniet van de natuur. Als het maar goed voelt en leuk is."

Annemiek is er klaar voor en kan niet wachten om van start te gaan. "Ik heb er zin in en kijk uit naar het fietsavontuur dat ik ga beleven. Waarnaar ik minder uitkijk, is de conditietest die ook op het programma staat, om mijn wattagezones te bepalen. Ik vind het spannend om helemaal voluit te gaan. Anderzijds is het goed om te weten hoe mijn basisconditie is. Dan weet ik waarvoor ik train." •

Annemiek gaat met de volledige support van Fietssport toe trainen naar de Jean Nelissen Classic in Luxemburg. Wil je haar progressie volgen? Houd dan onze social media in de gaten.
facebook.com/fietssport

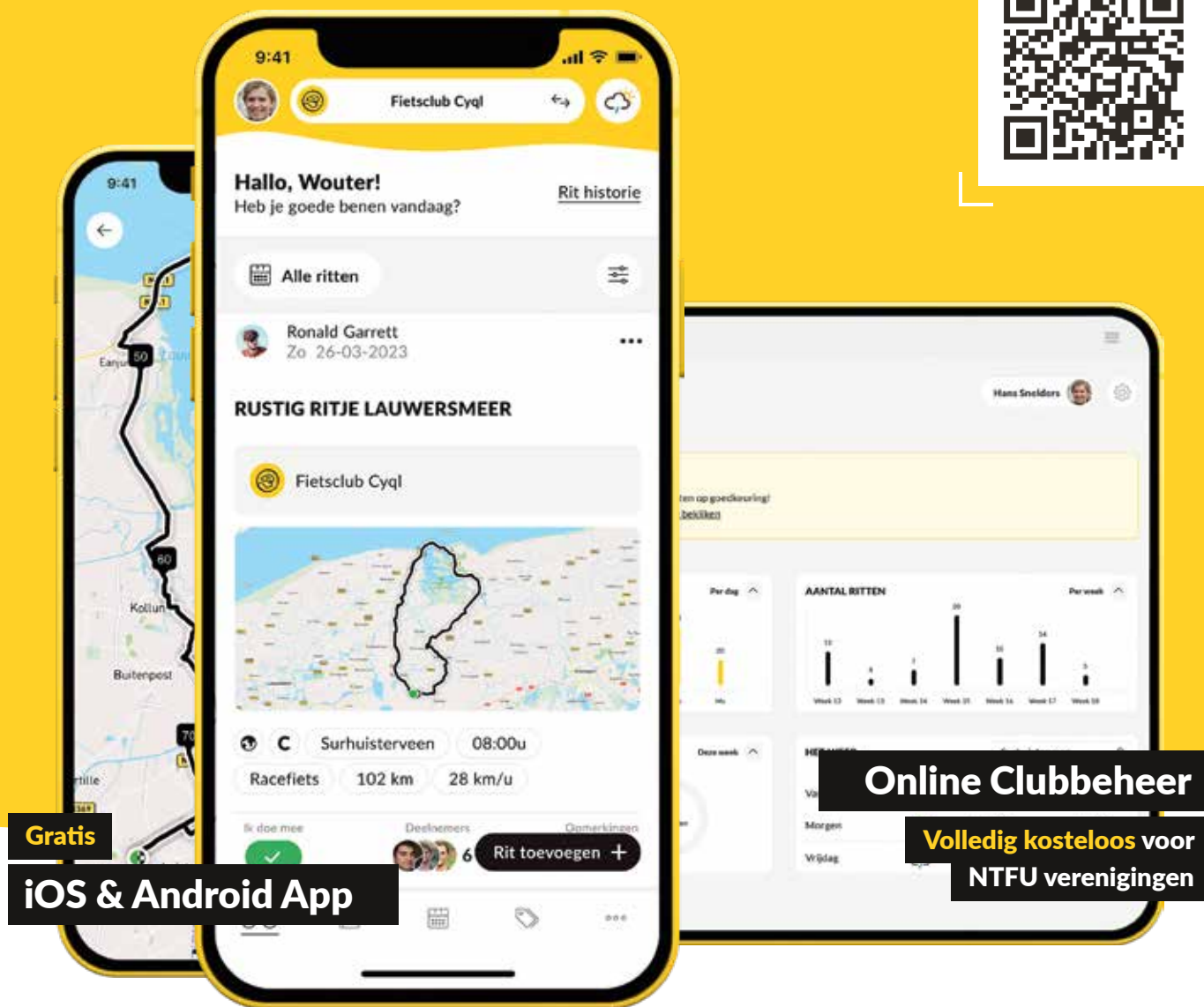
Join de App!

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 doorlopende korting tot 25 procent.
Ga naar fietssport.nl/join



Scan en download
Cyql **GRATIS**

Of ga naar www.cyql.app



Dé app voor fietsclubs en fietsliefhebbers!



Cyql is gemaakt door en voor fietsers, een 100% Nederlands product en trotse partner van de **ntfu** en fietsend Nederland.

Pauperparadijs



Het Pauperparadijs zou niet misstaan als titel van een nieuw Suske en Wiske album. De geschiedenis van het voormalige heropvoedingskamp in het Drenthe – de Koloniën van Weldadigheid – is echter een stuk minder rooskleurig. In het spoor van paupers.

Tekst Ard Krikke Beeld Chris Dunnink

In 2008 schreef Suzanna Jansen 'Het pauperparadijs'. Met dit boek zette ze in één klap de vergeten geschiedenis van de negentiende eeuwse heropvoedingskampen op de kaart. De uit de veengrond gestampte kampen in het noordwesten van Drenthe hadden als doel om paupers te heropvoeden. Met harde hand werden tienduizenden weeskinderen, bedelaars en landlopers tot beschaafde burgers gedruild. De gevol-

gen van dit hopeloze heropvoedingsexperiment zijn nog overal zichtbaar in het huidige landschap. Zo bevindt zich in de buurt van Veenhuizen een geordend tekentafellandschap vol lange lanen, kleine kolonieboerderijen en monumentale gebouwen. In onze app staan twee racefietsroutes (Randje Drenthe) die je in het spoor van straatarme paupers meenemen naar dit aardse 'paradijs'. •

Meer spots vinden?
Download onze
Fietssport app:
fietssport.nl/app



Oudste graveltocht

De eerste Brabantse Strade Bianche werd al georganiseerd toen de meeste fietsers bij gravel nog aan tennis dachten. “In 2015 zette Wielerclub Mill een tocht uit voor racefietsers die grotendeels over kiezelstroken, zandpaden en oude binnenwegen liep. Hiermee is onze Strade waarschijnlijk de oudste graveltocht van Nederland. Door het overweldigende succes van de laatste editie is het einde nog lang niet in zicht.”

Tekst Ard Krikke **Beeld** Peter van Rooij

Aan het woord is Then Verhoeven, één van de bestuursleden van WC Mill. Enthousiast vertelt hij hoe een kleine tien jaar geleden het idee ontstond om een onverharde tocht voor wielrenners uit de grond te stampen. Then: “De club was destijds op zoek naar een leuke activiteit om het vijftigjarige bestaan te vieren. Eén van de leden had tijdens zijn vakantie in Toscane over de beroemde witte gravelwegen gefietst en opperde het idee om een Brabantse versie van de Strade Bianche op poten te zetten. Zo gezegd, zo gedaan.”

Begrip in toertochtdland

Inmiddels is de Brabantse Strade Bianche uitgegroeid tot een begrip in toertochtdland. Liefhebbers van gave grindstroken, zwoegende zandstukken, bonkende bermpaden en avontuurlijke achterafweggetjes vinden al jarenlang hun weg naar Mill. De laatste editie afgelopen oktober was hierop geen uitzondering. Zowel de korte (67 kilometer) als de lange route (90 kilometer) nam deelnemers diep het Brabantse binnenland in. De routemeester van de club had weer zijn stinkende best gedaan om de mooiste gravelgebieden aan elkaar te lussen.





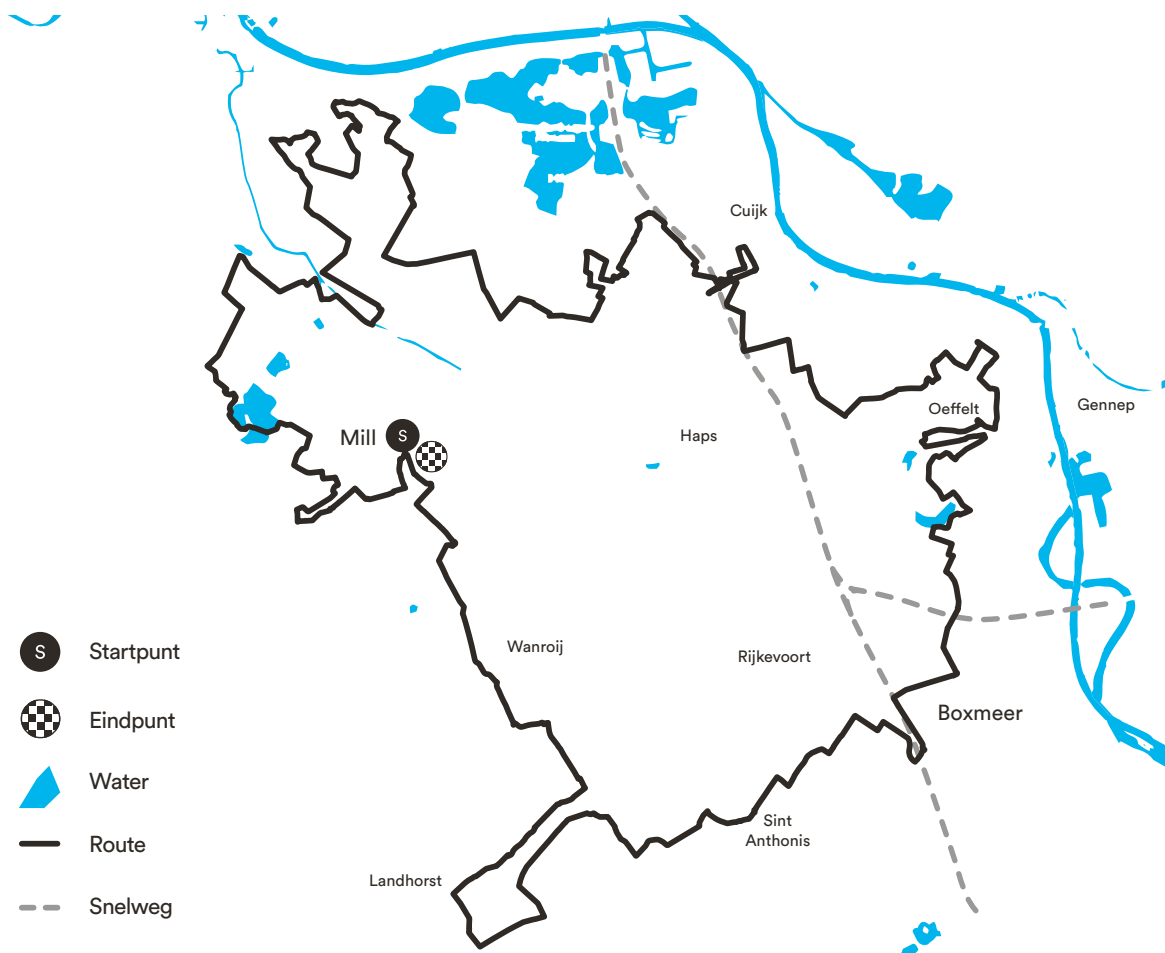
Route details

Afstand:

67-90 km

Start en finish:

Mill



Then somt één voor één de Brabantse natuurschatten op. “Het barst hier van de mooie natuur. Zo liep de tocht vanuit Mill over het landgoed van Kasteel Tongelaar om vervolgens via kleine paden de Gasselse bossen te doorkruisen. Ook moerasgebied De Vilt bij Beugen, het Brestbosch in Boxmeer, de Staatsbossen van Sint Anthonis en de heidevelden en zandverstuivingen in de buurt van Sint Hubert zijn een feest om met je gravelbike te ontdekken. In totaal bestond zo’n vijftig procent uit onverharde paden.”

Behalve stofhappen konden de deelnemers zich bij de pauzeplek op het terrein Florius Flowers in Cuijk ook tegoed doen aan Limburgse vlaai, peperkoeken, bananen, koffie, thee en sportdrink. “De verzorgingspost werd zeer goed gewaardeerd. Met name door de dames: die waren erg te spreken over het aanwezige sanitair.”

Laaierend enthousiast

Op de vraag wat fietsers van de graveltocht vonden, hoeft Then niet lang na te denken. “Iedereen was laaiend enthousiast. We kregen veel complimenten over de organisatie en de route. Opmerkelijk is dat het aantal deelnemers van 100 naar 330 is gegroeid en dat veel inschrijvers uit Zuid-Holland kwamen. Dit komt doordat we hard aan de weg hebben getimmerd: we hebben diverse berichten in online gravelgroepen geplaatst en onze tocht met andere fietsclubs in de omgeving gedeeld.

Daarnaast hebben we een betaalde social media campagne bij de NTFU afgenomen. Deze campagne heeft – met ruim 50.000 advertentieweergaven en een kleine 23.000 bereikte personen – zeker zijn steentje aan het succes bijgedragen. Met alleen een flyer en een berichtje in de lokale krant red je het tegenwoordig niet meer.”

Zonnige toekomst

Then legt tenslotte uit dat hij blij is dat de Brabantse Strade succesvol is verlopen. Want met 100 deelnemers is het voor WC Mill niet de moeite waard om een tocht te organiseren. Niet alleen vanwege al het werk dat erin zit, maar ook om de vrijwilligers enthousiast te houden. “Dan heb ik het niet alleen over oude clubleden, maar vooral ook over jongeren”, aldus Then. “Ik ben ervan overtuigd dat een succesvolle tocht kan bijdragen aan aanwas van anderen. Alle clubleden van WC Mill zien de toekomst van de tocht in ieder geval weer zonnig tegemoet; we barsten van de plannen. Zo willen we volgend jaar op 6 oktober weer flink uitpakken op het start/finissterrein van ons clubhuis ‘t Lagerhuis in Mill. Denk aan live muziek, standjes en een hamburgertentje. Aankleding werkt sfeer verhogend, en is volgens mij één van de redenen waarom fietsers meedoen aan een toertocht.” •



Ook een toertocht rijden?

Check onze kalender via de QR code!





Liefhebbers van
gave grindstroken,
bonkende bermpaden
en avontuurlijke
achterafweggetjes vinden
hun weg naar Mill



Hart fietsfanaat niet altijd gezonder



Tekst Astrid Olde Olthuis Beeld Ard Krikke

We weten allemaal: sporten is gezond. Toch blijkt dat er vaker sprake is van verkalking van de kransslagaders bij fanatiekelingen. Het Radboudumc doet nader onderzoek onder 1500 sporters.

De levensverwachting van sportievelingen wordt met zo'n drie tot zes jaar verlengd. Maar er is ook een keerzijde. Bij intensieve sportbeoefening wordt je lichaam, en met name de hart- en bloedvaten, flink belast. We kennen allemaal wel een voorbeeld van iemand die tijdens het sporten in elkaar zakt. Onderliggende hartziekte zou een veroorzaker kunnen zijn. Voor inspanningsfysioloog van het Radboudumc en wielrenner Thijs Eijssvogels en zijn team is het een aanleiding om dit nader te onderzoeken.

"In een eerder onderzoek deden we de opvallende observatie dat verkalking van de kransslagaders bij mensen die veel sporten vaker voorkomt dan bij mensen die niet of weinig sporten," legt Thijs uit. Dit wijst uit dat het hart- en vaatstelsel van een fanatieke sporter niet per definitie gezonder is dan dat van de niet-fanatiekeling. Deze verrassende bevinding was voor hem en zijn onderzoeksteam de 'trigger' om zich hierin verder te verdiepen.

Een belangrijk aspect hierbij is de meting van het troponine-gehalte in het bloed van sporters na inspanning. "Tijdens intensief sporten komen signaalstoffen vrij, waaronder het eiwit troponine," legt hij uit, "Bijna alle sporters hebben na inspanning een verhoogd troponinegehalte in hun bloed, het duidt erop dat het hart flink aan het werk geweest is. Een extreem hoge concentratie troponine in het bloed kan mogelijk op schade aan het hartspierweefsel duiden. Bij de ene sporter is het troponinegehalte aanmerkelijk verhoogd, bij de ander juist niet en dát bij eenzelfde soort inspanning. Met dit onderzoek willen we leren hoe dat komt en wat het op den duur betekent."

Flinke operatie

Het onderzoek dat een jaar geleden begon, is inmiddels opgeschaald. In totaal wordt van 1500 mannelijke en vrouwelijke sporters in de leeftijd van 40 tot 69 jaar voor en na de sportinspanning bloed afgenomen: 500 wandelaars, 500 hardlopers en 500 wielrenners. "Het is een flinke operatie," vertelt Thijs, "om de sporter zo min mogelijk te belasten, richten we een onderzoekscentrum in, in de buurt van de start-finishlocatie. Zo'n één à twee dagen van tevoren worden bloeddruk, lengte, gewicht, vetpercentage en rusthartslag gemeten en nemen we een bloedmonster. We vragen de deelnemers hun inspanningsdata tijdens het sporten met ons te



Thijs Eijssvogels

delen. Na afloop wordt binnen zes uur weer bloed afgenomen. In piekmomenten prikken we tweehonderd mensen per uur. Daarmee is een team van zo'n zeventig tot tachtig personen in touw."

Tijdens de Nijmeegse 4Daagse is de groep wandelaars en tijdens de Zevenheuvelenloop de groep hardlopers gemeten. Bij de KlimClassic in Maastricht afgelopen mei werden vijftig fietsers onderzocht. De groep deelnemers met een opvallend hoog of opvallend laag troponinegehalte is inmiddels uitgenodigd om een CT-scan van het hart te laten maken in het Radboudumc in Nijmegen. Met die CT-scan wordt de hartgezondheid bepaald door de mate van verkalking van de kransslagaders te meten. Alle 1500 deelnemers worden in de komende twintig jaar gevolgd.

Vroegtijdig hartproblemen opsporen

Of het verhoogde troponinegehalte in het bloed na intensieve inspanning een indicatie is van onderliggende hartproblemen of dat het een gevolg is van hartschade, moet het onderzoek uitwijzen. In dat laatste geval kan de schade zich ophopen, wat mogelijk kan leiden tot hartproblemen in de toekomst. Is de duur van de sport of juist de intensiteit van de inspanning verantwoordelijk voor de tijdelijke toename van de signaalstof? Ook dat zal het onderzoek moeten uitwijzen. "We weten nog niet wat die verhoging van troponine betekent en of het überhaupt wel iets zegt over mogelijk toekomstige hartproblemen. Dat moet eerst bewezen worden. Hiervoor moeten we alle sporters hebben onderzocht en de gegevens in kaart hebben gebracht.

Vervolgens verwerken en analyseren we alle data. Dat wordt wel eind 2024."

Hij kan dan ook nog niet aangeven wat zijn verwachting is: "Wel hoop ik dat we straks aan de hand van een simpele bloedmeting, signaalstoffen kunnen meten en vroegtijdig beginnende hartproblemen bij sporters kunnen opsporen. Dat zou een mooie aanvulling op bijvoorbeeld de fietstest als gezondheidscheck kunnen zijn. Wanneer dan blijkt dat je een verhoogde troponinewaarde in je bloed hebt, ga je naar de huisarts of specialist voor aanvullend onderzoek, want we weten ondertussen dat sporters niet immuun voor hart- en vaatziekten zijn."

Niet stoppen

Het onderzoek levert dus nog geen definitieve conclusies op, maar is eerder een eerste stap om te begrijpen hoe het hart reageert op extreme inspanning. Het doel is om vroegtijdig hartproblemen op te sporen, zodat er preventieve maatregelen genomen kunnen worden. Thijs benadrukt echter: neem je gezondheid serieus, maar stop vooral niet met sporten. "Sporten is echt gezond, dat is inmiddels wel bewezen. Maar heb je klachten, negeer deze dan niet en ga naar je huisarts." •

Het TREAT-onderzoeksteam zoekt sporters om deel te nemen aan het onderzoek. Voor meer informatie: radboudumc.nl/treat





DRIE MAGISCHE ROUTES OP MALLORCA



Mallorca is een mekka voor fietsers. Van imponerende bergen, lieflijke heuvels en een aangenaam klimaat tot waanzinnig mooie wegen en een fijne keuken: het Spaanse eiland in de Middellandse Zee blaast je probleemloos van de sokken. Broed je op vakantieplannen naar dit fietsparadijs? Mis dan niet deze drie magische wielerroutes.

Dankzij het mediterraan klimaat is het eiland in de Middellandse Zee gezegend met warme zomers en milde winters. Met name in het voor- en najaar zijn de temperaturen ideaal – tussen de 15 en 25 graden – om in het zadel te springen.

Of je nu een uit de klei getrokken polderbeuker bent of een lichtgewicht klimgeit: dankzij het verrassend veelzijdige landschap komt iedere wielrenner, mountainbiker en gravelgrinder op Mallorca aan zijn trekken. Ondanks de bescheiden afmetingen – Mallorca is met een oppervlakte van 3.640 vierkante kilometer iets groter dan Friesland – struikel je op het eiland over de natuurpareltjes.

Een bergreus die je niet over het hoofd kunt zien is de Serra de Tramuntana. De gekartelde pieken rijzen als de rug van een versteende stegosaurus uit de zee. Het hoogste punt van dit oeroude bergmassief is de Puig Major, met 1.445 meter tevens het hoogste punt van Mallorca. Vanuit Sóller kun je deze kuitenbijter bedwingen middels een veertien kilometer lange klim. Geen geboren klimmer? No hay problema: het binnenland is relatief vlak waardoor je er als laaglander prima uit de voeten kunt.

Playa de Palma in het zuidwesten en Playa de Muro in het noorden zijn bekende fiet-



shots. Over fietsverhuur hoef je je geen zorgen te maken: verhuurbedrijven zitten vaak in hotels. Deze verhuren geen rammelende rossen, maar goed onderhouden paradepaardjes van de bekende merken. Zo kun je bij Rompelberg Cycling Holidays kiezen uit topmodellen van Wilier.

Route 1: Sa Calobra **119 km/2300 hm**

Spring in Playa de Muro op het zadel en geef je ros vanaf het Rompelberg Cycling Station de sporen richting Campanet. De vallei waar je doorheen trapt, is gevuld met wijngaarden. Ook zonder het druivennat



te drinken, stijgt deze rit vanzelf naar je hoofd; de Col de Sa Batalla (576 meter) moet beklommen worden. Na acht kuitentbijtende kilometers kom je aan bij de Repsol pomp. Tank bij in het naastgelegen café en vervolg je weg door de bergen naar Escorca. Een korte maar stevige klim naar Col de Reis (670 meter) laat de beentjes branden.

Gelukkig kun je hierna heerlijk lang afdalen. Handsen bij de remmen en genieten. Pas op in Nus de Corbata, een bocht van 270 graden die als een misselijkmakende spiraal om zichzelf heen draait. Duizelingwekkend is het dankzij de 26 haarspeldbochten sowieso. De smalle kloof mondt uit in de haven van Sa Calobra, een perfecte plek om met een hapje en een drankje weer bij je positieven te komen. Helaas (of gelukkig) moet je dezelfde weg ook weer terug. Klimmen geblazen dus. Hier een KOM halen? Succes. Dan moet je namelijk eerst Tom Pidcock van de troon stoten: de Britse alleskunner deed 22:46 minuten over de 9,5 kilometer lange (zeven procent gemiddeld) klim.

Route 2: Cap de Formentor **63 km/1500 hm**

Deze fraaie fietsroute voert je vanuit Playa de Muro naar Faro de Formentor. Deze iconische vuurtoren bevindt zich op het noordelijkste puntje van het eiland en zorgt er al sinds 1863 voor dat schepen niet op de klippen lopen. Voordat je bij het lichtbaken bent aanbeland, zoef je via de met kitesurfers bezaaide Baai van Alcudia naar Port de Pollença. Vanaf dit punt begint de weg via haarspeldbochten omhoog te lopen. Bovenop de Col de la Creueta (206 meter) heb je een prachtig uitzichtpunt, Mirador es Colomer. Gebruik de spectaculaire afdaling om op adem te komen voor de laatste klim naar de vuurtoren. Blaas uit, geniet van het prachtige panorama en bereid je voor de terugtocht. Goed om te weten: tijdens het fietsseizoen is er bij de vuurtoren vaak een fotograaf aanwezig die je portret neemt. Deze kun je later eventueel online bestellen.



Route 3: Vijf kloosteroute **154 km/1.900 hm**

Tijdens iedere fietsvakantie heb je een rit die met kop en schouders boven de rest uitsteekt. De Vijf Klooster-route is hier een voorbeeld van. Deze 'koninginnenrit' is 154 kilometer lang en doorkruist het hart van Mallorca. Je schiet vanuit het Rempelberg Cycling Station in Playa de Palma uit de startblokken. Over traditioneel ommuurde landweggetjes (camis) trap je naar Llucmajor. Hierachter ligt de Puig de Randa (540 meter), bijgenaamd 'De Kloosterberg', op je te wachten. Op de tafelachtige berg liggen drie kloosters.

Doe snel een schietgebedje en daal af naar Montuïri. Het glooiende landschap brengt je via San Joan naar Petra - ideaal voor een culinaire pitstop. Om de hoek ligt het Klooster van Bonany. Hiervoor moet je wel

de Puig de Bonany (376 meter) beklimmen. Vanaf deze hemelpoort zak je weer af naar het zuiden en bid je dat je net op tijd hersteld bent voor de klim naar het Klooster van Sant Salvador (488 meter). Ga naar binnen en bewonder de vele wielertuinen van lang vergeten wereldkampioenen die hier hangen. Weer in het land der levenden zet je je sportieve pelgrimage voort naar Porreres en bewonder je het laatste klooster: Monti-Sion. Op hoop van zegen koers je via de Cami des Palmer terug richting Playa de Palma. Missie volbracht! •

Routes downloaden of meer
inspiratie opdoen? Ga naar
onze ontdekkingspagina:
fietsport.nl/ontdek/mallorca



✓ High-end Wilier fietsen ✓ 20% Combikorting ✓ Reis flexibel samenstellen



Plan je trip op rompelberg.com



ROMPELBERG
Chase the sun, capture memories

Duistere zaken

Waarom je na zonsondergang niet in het bos moet fietsen



Petra Strijdhorst (38) is enthousiast fietser en werkt bij Natuurmonumenten. Ze gaat graag op pad met haar twee kinderen die beiden wielrennen.

 @petrastrijdhorst

“Overdag zijn mensen welkom in de natuur, maar ’s nachts is het echt alleen voor dieren”, vertelde een boswachter me een tijdje terug. In alle gebieden van Natuurmonumenten geldt de regel dat je er alleen welkom bent tussen zonsopkomst en zonsondergang. We zaten in een wildkijkhut aan de rand van een natuurgebied. De boswachter begon wat zachter te praten. “Het begint nu te schemeren. Dan komen de reeën zo zeker naar dit weiland toe om te grazen. Dat is niet omdat het nachtdieren zijn, maar omdat ze inmiddels weten dat het hier nu rustiger is.” Het was een bijzondere ervaring om de dieren voorzichtig, stapje voor stapje, het weiland te zien betreden om te grazen.

Voor alle duidelijkheid, we zaten in een wildkijkhut net buiten het natuurgebied. De wind stond goed waardoor de dieren ons niet roken en ze dus geen last van ons hadden. Want juist boswachters komen ’s nachts liever niet in de natuur. Zij begrijpen als geen ander dat dieren de rust heel hard nodig hebben. Sommige dieren omdat ze dan slapen, andere dieren juist omdat ze dan jagen of, zoals de reeën waar ik eerder al over schreef, omdat ze zich dan pas zo op hun gemak voelen dat ze gaan eten.

De boswachter vertelt verder, terwijl hij door zijn verrekijker kijkt of alle reeën gezond zijn: “Sommige diersoorten, zoals herten en zwijnen, weten precies waar de paden lopen. Daar blijven ze met name in de weekenden uit de buurt. Als er een feestdag is en het is ineens druk in de natuur op een doordeweekse dag, dan zie je aan het gedrag van sommige dieren dat ze echt van slag zijn.” Ik vraag wat hij van mountainbiken vindt. De volgende dag ga ik met mijn kinderen de OERRR-kinderroute op Veluwezoom verkennen. “Mountainbikers genieten op hun manier van de natuur. Begrijp me goed, mensen moeten van de natuur kunnen genieten zodat ze nog beter begrijpen waarom de natuur in Nederland behouden en beschermd moet worden. Ja, het is soms druk. Maar dan hebben we toch niet minder mensen, maar vooral meer natuur nodig?” Beter kan ik het niet zeggen. We pakken onze spullen. De reeën zijn weer terug het bos in. Wij gaan, zo zachtjes mogelijk, weer naar huis. •



‘Prachtig om het bos te zien ontwaken’

Tekst en beeld Bram de Vrind

Clubhelden zijn de motor van fietsend Nederland. Van de wegkapiteins en trailbouwers tot koffieschenkers en andere NTFU-leden met een inspirerend verhaal. Maarten Post van Stichting MTB-route 't Urkerbos is zo'n onmisbare schakel.

In de week voordat we Maarten Post spreken, heeft een storm in Flevoland verschillende mountainbikeroutes onbegaanbaar gemaakt. Maar niet die in het Urkerbos, want de onderhoudsgroep is meteen aan het werk gegaan. Takken zijn verwijderd en met een bladblazer is het complete 8,6 kilometer lange parcours schoongeblazen.

Het zegt veel over de betrokkenheid van de vrijwilligers van Stichting MTB-route 't Urkerbos. Maarten houdt zich als bestuurslid bezig met het bouwen en onderhouden van de route. De vrijwilliger probeert elke week een paar uur vrij te maken om aan de route te werken. Werkzaam op een middelbare school, zit hij tijdens de werkweek vooral binnen. “Dan is het prachtig om in je vrije tijd buiten bezig te zijn, lekker in de natuur. Ik kan dan prima mijn hoofd leegmaken. Op de route zie je de seizoenen komen en gaan. Het is er genieten van de schepping.”

Hondje Ringo

Hondje Ringo gaat stevast mee tijdens het plegen van onderhoud, tenzij er machinaal wordt gewerkt. “Zodra ik mijn werkkleding aantrek, staat hij al te janken voor de deur, omdat hij meewil.”

Als Maarten aan het werk is, snuffelt Ringo rond en houdt zijn baasje in de gaten. “Hij is de ene keer enthousiaster dan de andere keer. Maar dat ligt er ook een beetje aan wat voor weer het is”, lacht de vrijwilliger.

Hij begon een jaar of zes geleden met mountainbiken. “Toen was er voor mountainbikers niets te doen in dit bos.” Hij hoorde dat de Wielervereniging Urk bezig was met plannen voor een MTB-route en besloot zich aan te melden. In 2019 ging de eerste schop in de grond. Met de hand legde Maarten als onderdeel van een groepje van vijf, zes pioniers de eerste vier kilometer van de route aan. “Ik ken inmiddels elke boom en bocht op de route”, glimlacht hij.

Inmiddels wordt er machinaal gewerkt en is de route uitgebreid naar 8,6 kilometer. De onderhoudsgroep is uitgegroeid tot tachtig mensen die op onregelmatige basis een handje toesteken. Op de onderhoudsdagen zijn gemiddeld vijftien tot twintig vrijwilligers present. Maarten geniet tijdens de onderhoudsdagen van het samenzijn in de natuur. “In de winter komen we tegen zonsopkomst aan om de spullen klaar te zetten voor de vrijwilligers. Dan zie je de hele bos ontwaken.”

Urker jeugd

Zijn innerlijke motivatie, zit bij de Urker jeugd. “Er zijn op Urk jongeren die niet sporten, omdat ze vanwege religieuze overwegingen niet bij een vereniging willen of mogen. Ik zet me voor hen in. Ze kunnen op onze route sporten in hun eigen tijd, op eigen wijze en op eigen snelheid. Als ik jongeren uit het dorp op de route tegenkom, geeft me dat voldoening.” De onderhoudsgroep heeft nog volop plannen in het fraaie Urkerbos. Ze willen de route uitbreiden naar twaalf kilometer en er moeten ‘Urker elementen’ worden toegevoegd, zoals een plankier,



‘Op de MTB-route zie je de seizoenen komen en gaan. Het is er genieten van de schepping’

stukje romp van een botter en een stukje strekdam. Zo wordt er gebouwd aan een unieke route. Ondertussen wordt de track piekfijn onderhouden. In de herfst wordt deze zelfs elke twee weken met de bladblazer ‘schoongeveegd’. “Zo voorkomen we dat het glad wordt en zorgen ervoor dat de route goed kan drogen.” •

Wil je jezelf aansluiten bij de onderhoudsgroep? Meld je aan via Instagram.



Gave MTB-routes in Flevoland ontdekken? Check: fietssport.nl/flevoland

Van reparatie tot #newbikeday

Tekst Bram de Vrind

Beeld Canyon



Een plek om je Canyon naartoe te brengen voor onderhoud of reparatie, je nieuwe raspaardje feestelijk op te halen, of om gewoon te ouwehoeren over fietsen. Dat is de nieuwe Canyon Factory Service locatie in Eindhoven. We namen een kijkje achter de schermen.

In de ontvangsthall staat de nieuwe gravelbike Grail te glimmen op een voetstuk, liggen accessoires zoals carbonsturen uitgesteld en hangen gesigioneerde truien van Mathieu van der Poel en Annemiek van Vleuten. Even verderop in de #newbikeday-ruimtes, staan twee fietsen te wachten om overhandigd te worden aan hun nieuwe eigenaar. Ondertussen wordt in de werkplaats flink gesleuteld aan een frame dat na een valpartij moet worden vervangen.

Als je Canyon Factory Service in Eindhoven binnenstapt, ervaar je meteen wat de toegevoegde waarde is van deze nieuwe locatie. De fietsen van Canyon zijn alleen online te bestellen, maar in Eindhoven kun je nu ook terecht voor persoonlijke service en advies en om het merk te ervaren. Een belangrijke toevoeging dus voor het Duitse bedrijf dat de afgelopen jaren is uitgegroeid tot één van de populairste merken in Nederland.

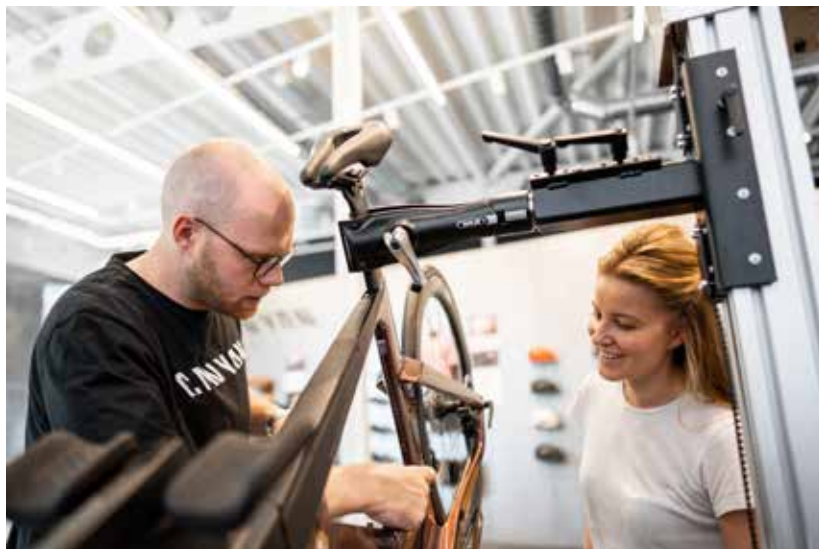
Less is more

Canyon staat bekend om zijn concept waarbij je fietsen in standaard configuraties online kunt bestellen. De Duitsers gaan uit van het adagium 'less is more'. Het aanbod aan kleuren is configuraties beperkt. De Canyon Ultimate CF SLX is bijvoorbeeld 'slechts' in twee kleuren verkrijgbaar. Je kunt kiezen voor Shimano afmontage in combinatie met DT Swiss wielen of SRAM afmontage in combinatie met Zipp wielen, geen uitzonderingen. Voordeel van deze vaste configuraties is dat de Duitsers op grotere schaal kunnen inkopen en produceren. Alle fietsen worden in de fabriek in Koblenz geassembleerd en direct naar de klant verstuurd. Daardoor liggen de prijzen lager voor jou als consument.

Canyon onderhoudt vanuit Eindhoven direct contact met de klant over reparaties, garantie en ander euvel. Alle feedback wordt centraal verzameld en opgeslagen. Op basis van die data weten ze bij Canyon precies waarmee klanten wel en niet tevreden zijn en kunnen ze hun fietsen optimaliseren. Daarnaast krijgt Canyon waardevolle feedback van de profs. "Zo was Mathieu van der Poel betrokken bij de ontwikkeling van de nieuwe Aeroad, waarmee hij koerst op de weg", zegt Coördinator Marketing Mathijs Rademakers.

Canyon had in Nederland al dik twintig 'affiliate partners', fietsenzaken waarbij

Tijdens #newbikeday wordt je fiets feestelijk onthuld op locatie



je met je Aeroad, Exceed, Grizl of andere fiets terechtkunt. Maar een fysieke plek voor service en advies was nog een 'missing link'. "We wilden onze service richting klanten net even beter maken", zegt Mathijs.

Feestelijk onthaal

Belangrijkste onderdeel van de persoonlijke service, is de werkplaats voor onderhoud en reparatie van de fiets. Je kunt met je fiets gewoon in Eindhoven binnenlopen. "Kleine reparaties doen we meteen 'on the spot'. Bij grotere reparaties plannen we je fiets in bij de werkplaats. Het team doet er alles aan om je aan het fietsen te houden, bijvoorbeeld door het beschikbaar stellen van leenwielen."

Verder kun je in Eindhoven terecht voor aankoop- en maatadvies. Bijvoorbeeld voor het bepalen van de juiste fietsmaat. Canyon heeft daarvoor een speciale online tool ontwikkeld, het Perfect Positioning System, die je thuis via de website kunt gebruiken. "Maar als je die tool ingewikkeld vindt, of het gewoon leuk vindt om je maat met hulp van een medewerker te bepalen, kun je naar Eindhoven komen en meten wij je op."

Heb je een nieuwe fiets gekocht? Dan kun je deze – tegen betaling – laten afleveren en opbouwen in Eindhoven. Je

wordt dan feestelijk onthaald, waarna je fiets wordt onthuld in één van de #newbikeday ruimtes. Een medewerker trekt een uur uit om je bij te praten over je nieuwe raspaardje en eventueel de afstelling te finetunen.

Emotionele aankoop

Voor het kopen van accessoires ben je ook welkom in Eindhoven. Mathijs zegt er echter wel nadrukkelijk bij: Factory Service is géén showroom. Je kunt in Eindhoven niet terecht voor het kopen of testen van een fiets. Voor het testen van fietsen kun je terecht bij het Shimano Experience Center in Valkenburg. "We kunnen je in Eindhoven wel helpen met een aankoop, door het geven van maatadvies en het type fiets dat bij je past."

Tenslotte kun je bij Factory Service ook binnenlopen zonder goede reden. Want laten we wel wezen: het is ook gewoon leuk om op de locatie rond te neuzen en te ouwehoeren over fietsen onder het genot van een kopje bonenkoffie uit de plaatselijke Rocket Espresso machine. "Een fiets is natuurlijk ook een emotionele aankoop. Je komt niet bij ons voor een zak aardappelen. We zijn hier allemaal fietsers en vinden het leuk om met je over fietsen te babbelen." •

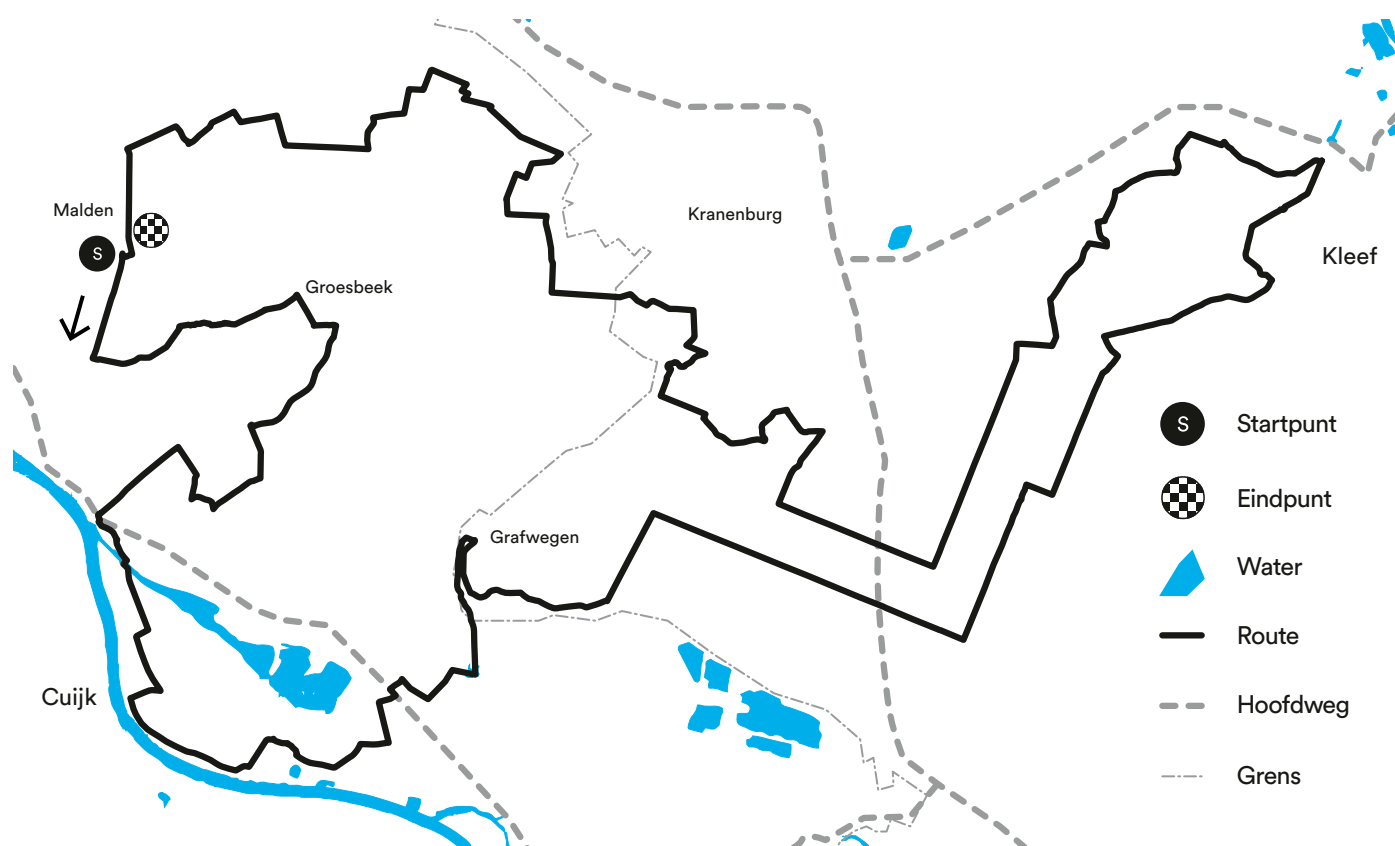
In samenwerking met Canyon.



OVER DE GRENS



Het verveelt nooit om ‘immer geradeaus’ door het Reichswald in Duitsland te fietsen. De glooiende groene heuvelruggen van het Rijk van Nijmegen zijn de kers op de taart. Verslag van een bijzondere gravelroute op en over de grens.



Deze Fietssport-route brengt je naar de golvende gravelstroken van het weidse Rijk van Nijmegen en de dichte bossen van het Duitse Reichswald. Hij is dik 75 kilometer lang en telt 800 hoogtemeters. Een bergverzet is geen overbodige luxe, want de vele klimmetjes ga je in de benen voelen!

Bij het zweefvliegveld in Malden stappen we op de gravelbike. Het heuvelachtige karakter van de omgeving wordt meteen duidelijk als we de verharde klim naar Jachtslot Mookerheide opfietsen. De ochtendzon zet het bos in prachtig strijklucht. Bovenaan pronkt het bijna volledig gerenoveerde Jachtslot met haar sierlijke pasteltinten. Het gebouw, in de kenmerkende art-nouveaustijl, is als gesamtkunstwerk ontworpen: de architectuur en het interieur zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het is in 1904 gebouwd in opdracht van Jan Jacob Luden, destijds de eigenaar van Landgoed Mookerheide, om natuur en kunst met elkaar te verenigen. Tegenwoordig is het onder andere een restaurant, maar er zijn meer plannen zodra de renovatie klaar is.

De grens over

In het eerste deel van de route zit het enige stuk dat écht vlak is. We rijden via Mook de Maasvallei in, waar we over – nu nog – harde gravelwegen langs de Maas rijden. Het is een mooi stuk met een totaal ander karakter dan de rest van de route, maar door de lage ligging en omdat er veel landbouwvoertuigen over deze stroken rijden, kunnen ze er in de winter

flink modderig bij liggen. Mocht je daar geen zin in hebben, zijn er genoeg andere (verharde) opties. Er is zelfs een hobbelige singletrack over een nabijgelegen dijk die altijd goed te rijden is.

De korte maar steile Sint-Jansberg luidt het volgende deel van de route in, waar het maar zelden echt vlak is. Twee bochtjes naar rechts verder, zitten we in het Duitse Reichswald, een groot en bij vlagen donker bos met een rijke geschiedenis. Ooit was het onderdeel van het Ketelwald, een enorm oerbos dat zich van Nijmegen naar Xanten uitstrekte. Het ligt bezaaid met bijzondere verhalen en plakken, wat het een uniek stuk natuur maakt vlakbij Nederland.

Gipfelsteine

Zo is er het verhaal van Gert Siebers, pastoor uit het Duitse dorpje Nütterden, die zo vaak in het bos wandelde dat hij er verveeld van raakte. Tijdens één van die wandelingen bedacht hij een klusje voor de afwisseling: het in kaart brengen én fysiek markeren van alle toppen hoger dan vijftig meter. De pastoor was een man van zijn woord: nog geen jaar later stonden er maar liefst 31 'Gipfelsteine' verspreid door het Reichswald, met de naam van de top en de hoogte erop aangegeven. Vandaag de dag staan er nog dertig van overeind, en als je een beetje je best doet kan je ze bijna allemaal met de fiets bereiken.



Dankzij de pastoor van Nütterden staan er maar liefst dertig Gipfelsteine verspreid door het Reichswald





Ook bijzonder is de immense verzameling 'Steinmännchen' vlakbij het stadje Kleve. Op een open plek in het bos staan tientallen grote en kleine torens gemaakt van stenen, de zogeheten steinmannetjes. Het is een indrukwekkend geheel wat het stuk bos een beetje een 'spooky vibe' geeft; geen plek waar wij 's avonds zouden komen.

Immer geradeaus

Het Reichswald staat, vooral bij gravelbikers, bekend om de loodrechte gravelpaden die het bos doorkruisen. Als je het Reichswald op de routeplanner bekijkt, valt het pas echt op: er loopt een enorm raster van grote en smalle wegen doorheen, vrijwel allemaal onverhard. Ze variëren van brede hardpack gravelwegen tot aan doubletracks en zelfs smalle singletracks, en wij komen al die soorten ondergrond ook tegen.



Toch verveelt het nooit om immer geradeaus door het Reichswald te fietsen. We gaan over glooiende brede gravelpaden, smalle singletracks waarbij we over dikke boomstammen moeten klimmen, en korte maar steile klimmetjes waarbij de hartslag flink de hoogte in schiet. Iets over de helft, scoren we in Kleve wat te eten bij de lokale bakker. De zoete broodjes waar Duitsland bekend om staat, smaken hier goed. Contant geld meenemen is overigens geen overbodige luxe: pinnen is in Duitsland bij kleine winkels vaak nog niet mogelijk.

Nadat de reserves zijn bijgevuld, passeren we nog een bijzonder uitkijkpunt met uitzicht richting Montferland en de Achterhoek. Vanaf dit punt loopt een loodrechte zichtlijn naar de kerk van Hoch-Elten, die wordt geaccentueerd door de loodrechte vorm van de tuinen in het lagergelegen gedeelte.

Kers op de taart

De terugweg verloopt voorspoedig. De koude oostenwind die er al de hele dag staat, blaast nu heerlijk in onze rug. Daardoor zijn de glooiende heuvels net iets makkelijker te verteren. Onderweg passeren we nog verscheidene Gipfelsteine, en via een mooie maar steile singletrack langs de grens komen we weer in Nederland terecht.

Waar het Duitse deel van de route zich vooral in het bos afspeelde, wordt het Nederlandse gedeelte gekenmerkt door een golvend open landschap. Daar volgt de kers op de taart. Via mooie landelijke paadjes komen we ten noorden van Groesbeek uit, waar we voor de laatste keer over grove gravelpaden omhoog fietsen. Een prachtig heuvellandschap doemt op. Op de glooiende groene heuvelruggen wanen we ons in Zuid-Limburg of zelfs verder weg: dit is het Rijk van Nijmegen in optima forma. •



De ondergrond

De route bestaat voor ruim zeventig procent uit onverharde ondergrond. Er zitten een paar korte singletracks in en veel stroken van 'hardpack gravel'. De paden in het Reichswald kunnen in de winter best modderig worden. Zorg dus voor banden met genoeg profiel en rij met niet te veel druk in de banden.



Op de glooiende groene
heuvelruggen wanen we ons in
Zuid-Limburg of zelfs
verder weg

De route

75 kilometer,
800 hoogtemeters

fietssport.nl/reichswald

**Pluspunten:**

- + prachtige omgeving
- + genoeg onverhard
- + relatief rustig
- + veel hoogtemeters

Minpunten:

- redelijk wat modder in de winter
- een paar stukjes zijn vrij technisch

Mooiere en uitdagendere routes



Tekst Ellen Dobbelaar Beeld Bram de Vrind

Tien verbeterde mountainbikeroutes in amper twee jaar tijd. Dat hebben vrijwilligers bereikt met hulp van het NTFU Bosch eBike Systems Trailfund. Deze winter krijgen trailcrews opnieuw een bijdrage uit het fonds. De bedoeling van dit financiële duwtje in de rug: mooiere en uitdagendere routes voor mountainbikers.

In Almere konden ze het Trailfund goed gebruiken in de strijd tegen de modder

Het aanleggen en onderhouden van een mountainbikeroute kost geld. Denk al gauw aan vijf- tot tienduizend euro voor gereedschap, een professionele routebouwer en specialistisch personeel en materiaal zoals een minikraan en kraanmachinist. Een rockgarden aanleggen kost al snel vierduizend euro en de kosten voor onderhoud à twintig tot veertig euro per kilometer moeten elk jaar ook gewoon opgehoest worden. Geld dat vrijwilligers zelf moeten regelen, bijvoorbeeld via subsidies, donaties en sponsoring. En dat kost hun weer tijd én energie: iets dat ze veel liever besteden aan de route zelf.

Het NTFU Bosch eBike Systems Trailfund is in het leven geroepen om trailcrews financieel te ondersteunen bij het verwezenlijken van hun projecten. Mountainbikekampioen Jeroen van Eck buigt zich met Bosch eBike Systems en de NTFU over de aanvragen. Daarbij kijkt hij vooral naar de meerwaarde voor mountainbikers. “We moeten alle vrijwilligers die aan de routes werken, eigenlijk enorm bedanken. Na het doorlezen van de aanvragen, realiseerde ik me nog meer hoeveel tijd, energie en geld zij in de mountainbikeroutes steken. Mooi dat wij een aantal van hen daarbij kunnen ondersteunen, want met hulp van het Trailfund zijn er zo’n tien routes verbeterd in amper twee jaar tijd.”

Zestig kuub zand

Met het geld is onder andere zand, gebroken puin en worteldoek gekocht om de routes van onder andere Anloo, Marum en Zeewolde aan te pakken. Maar ook een grondverzetmachine en een aannemer zijn ermee betaald. In Kloosterveen konden ze zo zestig kuub zand verplaatsen. “In plaats van een groep vrijwilligers die op zaterdag met schop en kruiwagen in de weer is. Een aannemer heeft ook betere machines. Dat is weer goed voor de kwaliteit van het werk”, zegt Bert Speelman van MTB Assen.

In Zoetermeer wordt de laatste hand gelegd aan een dertig meter lange vlonder. “Dertig meter is niet niks. We werken op een oude afvalberg van de gemeente Zoetermeer en dan moet voor zo’n groot project alles in detail kloppen. Het duurde dus even voordat alle lichten op groen stonden, maar de begroting was met hulp van het Trailfund gelukkig snel rond. We hebben er het eikenhout voor de vlonder mee gekocht en een professional ingeschakeld. Dat was een voorwaarde van de gemeente”, legt Joris Gerardu van MTB Zoetermeer uit.

Geen blubber maar jumpen

De vlonder is een oplossing voor de afwatering onderaan de oude afvalberg. “Die is afgedekt met een waterdichte laag. Regenwater loopt naar beneden en verzamelt in een drainage, maar die zit na twintig jaar helemaal vol. Grind is geen oplossing. Dat verdwijnt door al het water en afgraven mag sowieso niet. Zo’n vlonder is dan echt een uitkomst. De route wordt er beter én leuker door, zeker met de dubbele roller erbij. Geen blubber meer én je kunt dus jumpen, maar zonder het Trailfund was dat wel een stuk moeilijker geweest. Voor zo’n groot project hebben we echt een extra potje nodig naast het geld van partners, uit subsidies en via donaties”, zegt Joris. Een investering die volgens hem goed besteed wordt dóór en vóór mountainbikers: “We maken mooiere routes die weer meer mountainbikers aantrekken en dat is precies waar alle vrijwilligers bij MTB Zoetermeer voor doen.”

In Almere konden ze het Trailfund van Bosch eBike Systems ook goed gebruiken in de strijd tegen de modder. De Flevolandse klei is keihard in de zomer, maar spekglad in de winter. “Herstelwerkzaamheden haalden niet veel uit. We wilden het daarom structureler aanpakken”, zegt Mathijs Barendregt, voorzitter bij MTB & More. De trailcrew testte daarom met menggranulaat (gemalen puin) op een strook: “Het

resultaat was verbluffend! Dat menggranulaat wilden we dus op meer stukken van de route Kempphaan aanbrengen.” Met het Trailfund schaften ze twintig ton menggranulaat, een paar kuub grond en een kniklader plus rupsdumper om de boel te verplaatsen en aan te brengen.

Ook de crew uit Zeewolde bracht menggranulaat aan met hulp van het Trailfund. In Marum (Groningen) kon de trailcrew een nieuwe droge-route-sectie van zo’n anderhalve kilometer langs het bestaande pad langs snelweg A7 aanleggen. Nu kun je zomer én winter over deze snelle trail fietsen.

Boomwortelsectie

De mountainbikeroute in Anloo ligt er ook weer strak bij, nu kuilen en gaten met zand zijn opgevuld. In Netersel ligt er sinds vorig jaar de Monkey Trail: een technische rockgarden, north-shore-sectie en boomwortelsectie. De vrijwilligers van MTB De Baronie knapten met het Trailfund het bankje op dat bij het startpunt van mountainbikeroute Alphen staat. De dertig meter lange vlonder in Zoetermeer is deze winter klaar. En in Sibculo stappen ze over op elektrisch gereedschap van Bosch Power Tools, om het onderhoud duurzamer te maken. •

Twee keer per jaar kunnen trailcrews het Trailfund aanvragen. De volgende ronde sluit op 1 mei 2024. ntfu.nl/trailfund





CloseTheGap is trotse partner van Team Jumbo-Visma. Wij ondersteunen het succesvolle team letterlijk en figuurlijk met onze unieke carbon GPS-steun. De HideMyBell raceday houder is naast lichtgewicht ook enorm stijf. Voor de koers wordt de bel er in een handomdraai afgeklit. Zo biedt onze houder in elke situatie de juiste ondersteuning voor de renners!

Het Nederlandse CloseTheGap brengt sinds 2015 de unieke HideMyBell oplossing. De slimste GPS-houder op de markt biedt naast de computer steun, fietsbel ook plaats om er een lamp onder te monteren. Daarnaast is de HideMyBell raceday er maar liefst in 14 verschillende modellen om op -bijna- elke fiets te passen.



www.closethegap.cc
#webellen | #samenwinnen

A close-up of a bicycle handlebar with a black grip. A small, bright yellow light is mounted on the handlebar. A smartphone is mounted on the handlebar, displaying a green screen. A speech bubble with the word "knog." is next to the light. The background is a blurred city street.

ALL NEW BLINDER LIGHTS
HARDER BRIGHTER FASTER STRONGER

COSMICSPO RTS.COM

Gravelhemel



Glooiende heuvels, grijswitte kiezelstroken, fraaie vergezichten: de Loenermark zou je het Toscane van Nederland kunnen noemen. Oké, dat is misschien wat overdreven, maar dit Veluwse natuurpareltje bekeert je voorgoed tot het gravelgeloof.

Tekst Ard Krikke Beeld Bram de Vrind

Als Petrus een gravelbiker zou zijn, dan had hij de wacht gehouden bij de Loenermark. Het natuurgebied in nationaal park Veluwezoom is voor liefhebbers van knisperende kiezels als een poort naar de hemel; de eeuwenoude bossen en golvende heidevelden laten zelfs de meest verstokte gravelfietser stuiteren van plezier. Kriskras door dit wielerswalhalla loopt een wirwar aan onverharde wegen. Wat voor deurbeleid

Petrus hanteert, weten we niet. Wel dat hij de sleutels van het paradijsje ergens tussen Eerbeek, Laag-Soeren en de A50 verstopt heeft. Met nadruk op -je want groter dan een bidprentje is het gebied niet. Gelukkig kun je in de nabije omgeving – Deelerwoud, Kootwijkerzand, Beekbergen – ook ongelooflijk mooi biken. Onze routetip: Gravelfeest op de Veluwe, bekijk en download de route in de app. ●

Meer spots vinden?
Download onze
Fietssport app:
fietssport.nl/app



Franse groeibriljant

Tekst Edward Swier

Beeld Ekoï



Ekoï is bezig aan een opmars. Het Franse merk groeide vorig jaar in Nederland met 129 procent en sponsort inmiddels vier ploegen in het profpeloton. Bovendien draagt het bij aan de veiligheid van fietsers door het sponsoren van de cursus Wegkapitein van de NTFU. Hoe dit bedrijf de Nederlandse markt bestormt.

Als partner van de cursus Wegkapitein van de NTFU laat het merk in woord en daad blijken veiligheid voor de wielrenner op nummer één te zetten. En op dat punt zit het wel goed bij Ekoï. Hun producten zijn immers in samenspraak met wielersprofs ontwikkeld. Functionaliteit, professionaliteit én kwaliteit zijn daarbij vanzelfsprekend.

Ekoï werd in 2001 opgericht door Jean Christophe Rattel. Hij had zijn sporen reeds verdiend in de fietsbranche, maar beseftte dat hij heldere ideeën had om een reeks artikelen te verbeteren en richtte zijn eigen bedrijf op. Aanvankelijk gevestigd in het Noord-Franse Roubaix, verhuisde de onderneming enkele jaren later naar het Zuid-Franse Fréjus. Vandaaruit wordt letterlijk de hele wereld bediend. Want Ekoï heeft vandaag de dag een uniek distributiesysteem: de verkoop gaat volledig online. Laurien Hoos: “Nou ja, we zijn verkrijgbaar in één winkel in Italië en bij een shop in Frankrijk, aan de voet van de Mont Ventoux, maar in de regel gaat alle verkoop inderdaad via de site.”

Laurien Hoos, global export manager van Ekoï, verhuisde een kleine tien jaar geleden naar Frankrijk. De voormalig zevenkampster, deelneemster aan de Olympische Spelen in Peking 2008, ontdekte tijdens haar kennismaking met Ekoï direct de behoefte van het bedrijf om te excelleren, een houding die ze als voormalig topatlete in zichzelf herkent.

Tourrit Puy de Dome

Laurien vertelt vol enthousiasme over de speciale aanpak van Ekoï. Het bedrijf heeft in alle landen waar het actief is een agent die feeling heeft met de lokale markt. “Dat is een belangrijke voorwaarde om aan de wensen van de klant te kunnen voldoen.” En is volgens haar ook een belangrijk aspect bij de verkoop van onder meer helmen, brillen, kleding én – onder aanvoering van een speciale schoenenengineer – schoenen. “We hebben tegenwoordig op alle terreinen specialisten, dat maakt dat je écht het beste kunt maken.”

Met name de helmen van Ekoï zijn vermaard. Deze zijn, in nauw overleg met wielersprofs ontworpen. In het profpeloton wordt een viertal prominente ploegen gesponsord. Ekoï is de officiële leverancier van onder meer helmen

‘De technologie van de profs zit ook verwerkt in bijna alle shirts voor de consument’



en brillen aan Cofidis, Arkéa-Samsic, Israel-Premier Tech en Lotto-Dstny. Als de profs, na testen in het lab, eenmaal content zijn met het ontwerp, wordt eerst een proefversie voor in de koers gemaakt, waarna deze – na uitvoerige testen – ook voor de consument in productie wordt genomen. “We ontwerpen het met de profs, maar stellen het daarna beschikbaar voor iedereen. Voor mannen én vrouwen, want we maken voor beide een lijn. In Nederland en België is de dameslijn goed voor negentien procent van onze verkopen.”

De hoge standaard die profs aan de dag leggen, komt ook tot uiting tijdens het ontwerpen van, bijvoorbeeld, nieuwe helmen. “We werken samen met onder anderen Caleb Ewan en Victor Lafay aan de helmen, en Michael Woods is bijvoorbeeld zeer te spreken over onze shirts. Was het opgefallen dat hij tijdens de Tourrit naar de Puy de Dome, die hij won, zijn shirt nog zo goed als dicht had? Terwijl het een graad of veertig was volgens mij. Dat was te danken aan de ultra-ademende en ventilerende Graphene vezels waar we de shirts van Israel-Premier Tech, in samenspraak met de ploeg, van hebben gemaakt. Die technologie zit tegenwoordig ook verwerkt in bijna alle shirts die we aan de consument verkopen.”

Toertochten

Ekoï is bovendien een gewaardeerde partner van de NTFU, de Franse firma sponsort de cursus Wegkapitein. “Wij vinden veiligheid onder wielrenners een belangrijk thema en dragen graag via dit project een steentje bij.” Als onderdeel van de samenwerking zal Ekoï, dat overigens afgelopen jaar een groei van liefst 129 procent in ons land kende, bij toertochten acte de présence geven in 2024. “We willen mensen de mogelijkheid geven om onze artikelen te testen, om de spullen fysiek in de handen te voelen. Al hebben we ook unieke garantie- en retourvoorwaarden en een uitstekende klantenservice. Alles wat je bij ons in de webshop bestelt, kan je zonder verzendkosten retourneren. Dus dat zou niemand tegen hoeven houden om online te bestellen.”

Ekoï wil bij die gelegenheden, maar bijvoorbeeld ook tijdens de Wegkapitein-cursussen, Nederlandse fietsclubs helpen bij de collectieve aanschaf van artikelen. Zo is er de mogelijkheid om voor een grotere groep helmen te bestellen tegen een gereduceerd tarief. “Daarbij gaat het echt om tientallen procenten korting. Juist omdat we zelf de distributie doen, en er geen tussenhandel is, zijn zulke kortingen mogelijk.” •

In samenwerking met Ekoï



SCHILDERIJ VOL CONTRASTEN

Tekst en beeld Erwin Reijneveld



Noem Tenerife, hoor El Teide. Een beetje fietser kan niet om deze pavlovreactie heen. Toch biedt het eiland veel meer dan alleen die beroemde vulkaan. En blijkt die beroemde vulkaan veel meer dan slechts een afhaalpunt voor rode bloedlichaampjes voor profwielrenners.



Drie dagen gidste Alberto Delgado (Tenerife Bike Training) ons over het eiland en om 'die ene berg' heen. Nu daal ik El Teide eindelijk af in de afsluitende uitdaging op dag vier. De kraakheldere hemel wordt doorbroken met de eerste wolk. Waar ik in deze afdaling een groots uitzicht hoor te hebben over dit en zelfs de omliggende eilanden, gaan de gordijnen plots dicht. De voorstelling is voorbij. Tenerife heeft genoeg laten zien en heeft ruim overtuigd.

Eeuwige lente

Vele vulkaanuitbarstingen in miljoenen jaren hebben een prachtige archipel uit de Atlantische Oceaan opgestuwd. Het grootste van die Canarische eilanden is Tenerife (ongeveer zo groot als Drenthe). Hoewel dicht bij Afrika, ben je hier toch echt in Spanje. Tenerife wordt vaak het eiland van de 'eeuwige lente' genoemd. Discussabel, want El Teide (3718 meter) heeft grote invloed op het plaatselijke klimaat en schermt veel regen af voor het zuiden. Waar de temperatuur vaak 25 plus graden is, terwijl het noorden koeler blijft. Hoe dan ook mag je het hele jaar op lekker weer rekenen.

Vrijwel alle Tenerife-toeristen starten de vakantie hetzelfde: in een vliegtuig. Om na de landing regelrecht naar het all inclusive hotel aan de kust te gaan. Pontificaal op de omlijsting van het eiland. En dat doen ze goed. Zo kunnen wij, fietsers, in alle rust genieten van de schilderachtige binnenkant.

Oneindig blauw

Vier ritten tonen hoe fraai en vol contrasten dat schilderij is. De eerste pedaalslagen gaan door het zonzekere zuiden. Daar waar de meeste toeristen de stranden bemensen, op de golven surfen of diep daaronder duiken. Achter die kustlijn slingeren wij, te midden van grof gesteente en lage, stekelige, begroeiing door een terugkerend patroon. Omhoog met zicht op het oneindige blauw, bocht om en naar beneden,



een bruggetje over en weer omhoog richting het diepe blauw. Bocht om, naar beneden. En. Zo. Voort.

Dan het noorden, rit twee. Het van groen en bloem exploderende noorden. Met kliffen recht uit de oceaan opgetrokken, een gedeeld karakter met het oostelijke deel (waar ze tot wel 600 meter boven zee uitsteken). De hoge luchtvochtigheid vormt een tegenpool van het droge zuiden. Onze gids vertelt over de bijzondere bomen die water uit de wolken vangen, zelfs als ze geen regen leveren. Horizontale regen wordt dit fenomeen genoemd. Met onze fiets-achtergrond begrijpen wij natuurlijk meteen hoe effectief schudden aan de boom kan zijn.

Sprookjesachtige tunnel

De klim naar Mirador de Pico del Inglés mag niet worden overgeslagen. Dichte bossen met een sporadische doorkijk, bouwen het verlangen naar het uitzicht op. Even onder de top wacht het sprookjesachtige Túnel de las hadas. Een bemoste natuurlijke tunnel onder een dak van bomen en lichtinval.

Na een perfecte 'cortado' (espresso met een beetje opgeschuimde melk) en een verslavende 'rosquete de batata' (oneerbiedig; zoete aardappel donut) fietsen we verder. Na de zoveelste, wat-is-dit-nou-weer-voor-ongewone-plant, toch even in de remmen knijpen. Honderden rood-roze bloemen vormen een metershoge toren bovenop een basis van groene sprietten. Het blijkt de *Echium Wildpretii* te zijn, een endemische plant. Eén van de ongeveer 500 planten die alleen op de Canarische Eilanden voorkomen. Dat de eilanden nooit aan het vasteland hebben vastgezet is een belangrijke oorzaak van dit hoge aantal.



Onze gids vertelt over de bijzondere bomen die water uit de wolken vangen, zelfs als ze geen regen leveren

In rit drie stoppen we even bij een bananenplantage. De gele bekende valt hier net wat dieper in het fietsshirt dan gewoon. Ze zijn niet alleen kleiner, maar ook gestipter en smaakvoller dan die uit onze supermarkten. Na Buenavista is het uitzicht zoals de plaats belooft. Zeker bij de vuurtoren Punta de Teno, op het westelijke puntje. Waar de zee met het bijna aanraakbare eiland La Gomera in de rug op de lavarotsen beukt. Een plek groots in ruimte en rust. Fiets aan de kant en ronddwalen, fluistert het hier. Met de keuze:





hoogtemeters. Voorin de wedstrijd (daarachter is het gewoon een toertocht) kunnen velen hun fanatisme nauwelijks beteugelen. Er wordt getrapt en gehijgd alsof niet de start maar de finish dichtbij is. Misschien is het omdat de naamgever van dit evenement nog niet zichtbaar is, en daarmee nog even niet lijkt te bestaan. Maar met de eerste warme stralen plaatst de zon een spotlight op El Teide. De dreiging is imposant. Een ellielange klim van veertig kilometer wacht geduldig tot deze rit rond de helft is gekomen. Godzijdank is deze vulkaan in de afgelopen miljoenen jaren dikwijls een stuk top verloren door instorting (ooit lag de top zo'n 6.000 meter boven zeeniveau), anders was deze rit niet te overzien geweest.

Drie goedlopende beklimmingen neem ik gedoseerd. Met aanmoediging en aanreiking op verschillende plekken langs het parcours. Hoewel de bevoorrading nog niet het niveau van de betere cyclo's heeft, zijn de vrijwilligers vol passie. Met als hoogtepunt een open blikje koude cola, die de ober rennend naast mij aanbiedt.

Dan is daar de deze dagen gehypte Masca-klim. Bijna vier kilometer met een gemiddelde stijging van 11,2 procent. Zoals dat meestal gaat met hypes, zo gaat het hier niet. De klim doorstaat de hype. Een bochtig gedrapeerde weg omhoog, tussen cactussen, palmbomen en aloë vera. Met zicht op het dorpje Masca, dat daar al eeuwen ligt op een bergrug tussen pun-

Vuelta al Teide

18 mei 2024
175 of 95 km
4.400 of 2.000
hoogtemeters

Puerto de la Cruz
vteide.com

nu al zwemmen in de zee of straks terug bij het hotel. Zo net voor het diner in de vallende avond.

Vuelta al Teide

Het is even voor zeven in de nog donkere ochtend. Honderden lampjes markeren de opgestelde deelnemers op de boulevard van Puerto de la Cruz. Als de opzweepende speaker wordt opgevolgd door het startsein en de oneindige stroom piepjes van de tijdsregistratie op gang komt, is de Vuelta al Teide begonnen. Een cyclo over 175 kilometer en 4.400

tige rotsen, en de contrasterende oceaan erachter. Afleiding genoeg voor het brute stijgingspercentage.

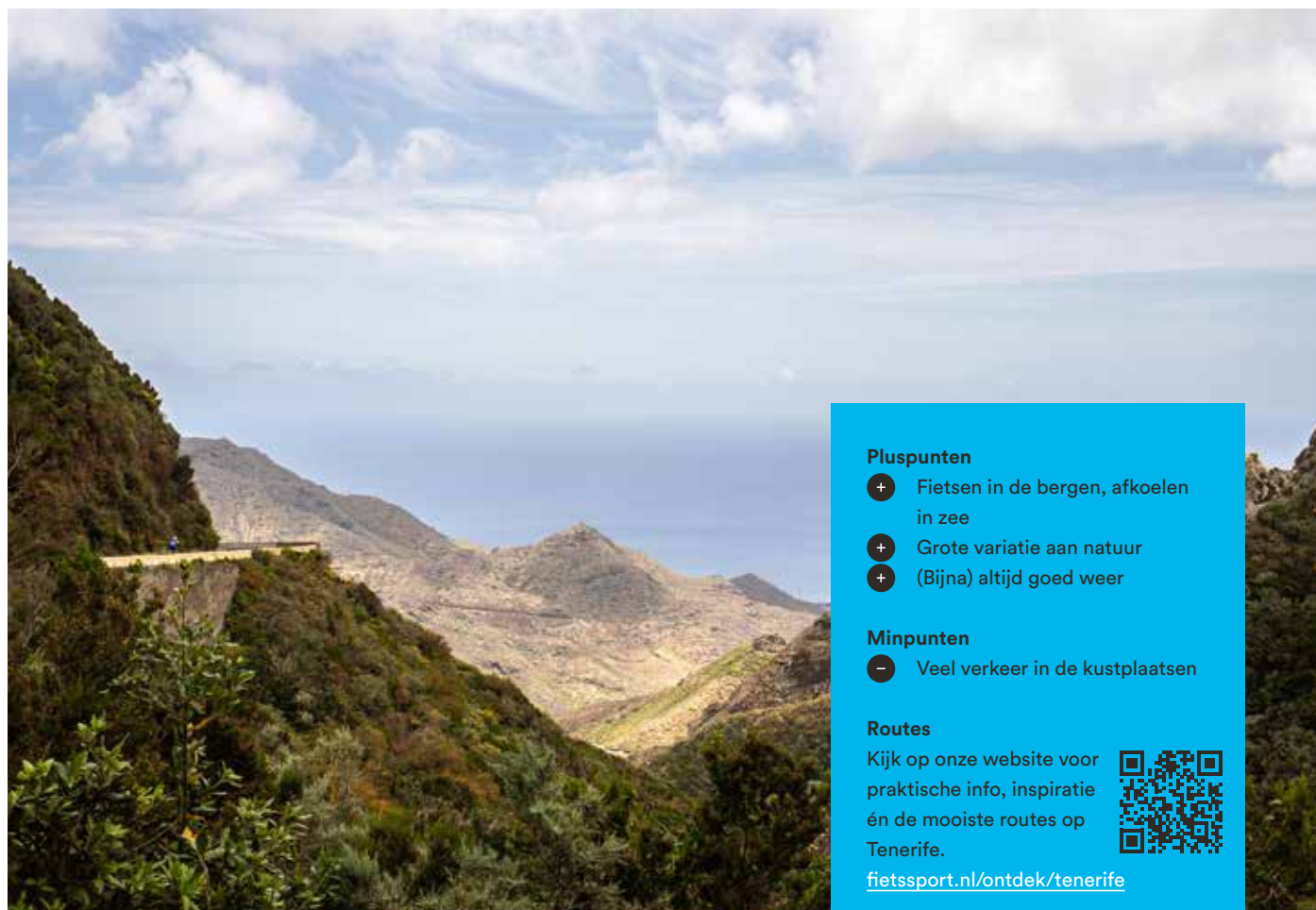
Olifant

Na de afdaling stoot ik tegen de teen van de olifant. Deze olifant was vanuit de hoogte op stoel 21F al zichtbaar door het kleine raampje en stond de afgelopen dagen prominent in de kamer. Waar we ook waren op het eiland, het beest keek ons aan. Lang werd ze ontweken, nu is het hoog tijd het probleem aan te pakken.

In een open omgeving gaat het lang rechtdoor. Ook daarna door het bos, lang, rechtdoor. 'Het bos van de Ventoux'-achtige vibes hier. Na het bos rest alleen nog de associatie met thuis, waar 'de vloer is lava' regelmatig klinkt. Zullen ze het al die tijd over deze berg hebben gehad? Waar je ook kijkt, overal lava!

Deze buitengewone omgeving verrast en maakt indruk. Profs zaten hier toch alleen voor het hooggelegen Parador hotel en dus voor de aanmaak van rode bloedlichaampjes? Ook grote rondes werden hier nooit beslecht. Onbekend dus onbemand, in mijn geval. Mijn fout El Teide, ik zal vanaf nu met liefde over je spreken. Een gedeelde liefde met het prachtige eiland om je heen. Een eiland met grote variatie. Ingekleurd met intense kleuren. In en om die machtige oceaan en evenzo machtige vulkaan. Het zal thuis weer even wennen zijn. •

De Masca-klim doorstaat de hype. Een bochtig gedrapeerde weg omhoog, tussen cactussen, palmbomen en aloë vera.



Pluspunten

- + Fietsen in de bergen, afkoelen in zee
- + Grote variatie aan natuur
- + (Bijna) altijd goed weer

Minpunten

- Veel verkeer in de kustplaatsen

Routes

Kijk op onze website voor praktische info, inspiratie én de mooiste routes op Tenerife.

fietssport.nl/ontdek/tenerife



Fight like a wolf, dress like a sheep



Met kleding van merinowol ervaar je veel comfort en maak je een duurzame keuze. Wat doet merinowol? En waarom is het uitermate geschikt voor fietskleding? Het fietskledingmerk FUTURUM is expert als het gaat om merino. Martijn Merkx is hoofd productontwikkeling bij FUTURUM en gaf antwoord op onze vragen.

“Als we kijken naar materialen om stoffen van te maken, is merinowol het neusje van de zalm. Bij FUTURUM ontwikkelen we daarom zoveel mogelijk producten met merinowol. En we zijn goed op weg! We hebben inmiddels onderkleding, sokken, fietsshirts, windjacks en fietsbroeken die voor een groot gedeelte bestaan uit merinowol. Sommige producten zelfs voor 100 procent. En er komen nog veel meer producten aan”, aldus Martijn.

Wat is merinowol en waar komt het vandaan?

Merinowol is wol afkomstig van het zogeheten ‘merinoschaap’. Deze soort komt voornamelijk voor in Australië, Nieuw-Zeeland, Argentinië en Zuid-Afrika. De wol bevat een aantal uitzonderlijke eigenschappen die het onderscheid van ‘standaard’ wol en zelfs de meest geavanceerde kunstmatig gemaakte textielsoorten.

Wat doet merinowol?

Merinowol beschikt over een aantal uitzonderlijke eigenschappen die de wol zo geschikt maken om gebruikt te worden in kleding – en voornamelijk sportkleding. Merinowol is bijvoorbeeld heel zacht, ademt zeer goed en biedt grote thermoregulerende voordelen. Ook is de stof antibacterieel, waardoor deze vervelende geurtjes voorkomt en het langer gedragen kan worden zonder tussendoor te wassen. Tot slot is merinowol 100 procent biologisch afbreekbaar, natuurlijk en recyclebaar.

Zeer zacht en kriebelt niet

Merinowol blinkt uit in zijn zachtheid. Dit is te danken aan de dunnere vezels ten opzichte van ‘gewone’ wol. Hierdoor buigen ze gemakkelijk, voor een ongekend comfortabel zacht gevoel. Dit komt omdat FUTURUM de merino afneemt van schapenhouderijen in landen met een warmer klimaat. Door die aangename omstandigheden zijn de vezels vele malen dunner dan die van wol van schapenrassen uit een relatief kouder klimaat.

Thermoregulerend vermogen

Merinowol biedt een uitzonderlijk hoog thermoregulerend en ademend vermogen. Dit is mede te danken aan het feit dat merinowol tot 35 procent van zijn eigen gewicht aan vocht kan opnemen en dit razendsnel kan afvoeren. Zo blijft je

Merinowol is heel zacht, ademt zeer goed en biedt grote thermoregulerende voordelen



huid altijd droog. In koude omstandigheden betekent dit dat je lichaam niet zal afkoelen door het afkoelende zweet dat normaal op je huid zou blijven liggen. Bovendien heeft de wol de eigenschap dat de isolerende werking blijft zelfs als de wol nat is. Dit in tegenstelling tot synthetische ondershirts waarbij je snel afkoelt als je even stilstaat. In warme omstandigheden betekent dit dat het zweet sneller kan verdampen, waardoor je lichaam zichzelf zo effectief mogelijk kan koelen.

Voorkomt vervelende geurtjes

Hoe hard je soms ook zweet tijdens een intensieve training op een zomerse dag, merino zal niet stinken. Zelfs niet als je een baselayer of sokken van merino een aantal dagen op rij draagt zonder deze tussentijds te wassen. Doordat de wolvezels lanoline bevatten, heeft merinowol een zelfreinigend vermogen. Dit natuurlijke proces werkt als volgt: zodra de vezels ietwat vochtig worden, zet de wol de lanoline deels om naar een zeepachtige anti-bacterie. Die gaat de mogelijke veroorzakers van onprettige geuren te lijf en daardoor blijft de kleding fris ruiken. Hang de merinokleding na het sporten gewoon uit om te drogen en snel daarna ruikt het weer fris.

Volledig biologisch afbreekbaar

Fietsen is weinig belastend voor het milieu. Met merinosokken en -baselayers bedrijf je je hobby op een nog duurzamere manier. Merino is namelijk volledig biologisch afbreekbaar. Tests hebben aangetoond dat de merino die FUTURUM gebruikt voor haar sokken en baselayers onder ideale omstandigheden al na zes maanden volledig is afgebroken nadat ze in de aarde terecht is gekomen. •

Ingezonden door FUTURUM

FUTURUM

Fietssport Magazine-lezers krijgen 15 procent extra korting op alle FUTURUM merino onderkleding en sokken. Bestel voor jezelf of je fietsclub!

FuturumShop.nl/Fietssport



Maffe winterfietser

Mijn credo sinds ik gestopt ben als profwielrenner luidt: 'Ik fiets nooit meer in de regen'



Oud-prof wielrenner Bram Tankink organiseert toertochten als de Grenspalenklassieker en verkent de mooiste paden op de gravelbike.

@bramtankink

Het wielerseizoen op de weg is ten einde. De bevestiging dat je na het seizoen rust moet pakken, kwam de afgelopen tijd uit de lucht vallen. Er viel regen in overvloed om ons allen van de fiets te houden. Mijn credo sinds ik gestopt ben als profwielrenner luidt: 'Ik fiets nooit meer in de regen'. Ik probeer deze spreuk zoveel mogelijk na te leven, met als gevolg dat ik nu al een tijdje stillig. Ik lig al zolang stil dat ik zelfs overweeg om mijn racefiets op de Tacx te zetten en te gaan zwiften. Iets wat ik tijdens mijn profcarrière niet eens overwoog.

Maar ik heb een stok achter de deur gevonden om te gaan trainen. Ik heb de 'Xtreme Episch Limburg Unfinished Christmas Bye Bye this year finish with a long long ride!' in het leven geroepen. Dit jaar zorgde extreme hitte ervoor dat we de zuidelijke lus van de Grenspalenklassieker Episch Limburg op de tweede dag moesten inkorten. Daarmee hebben we nog een onafgemaakte ronde liggen.

De deelnemers zitten natuurlijk met smart te wachten op de dag dat ze deze alsnog mogen fietsen. Als rond de langste dag fietsen niet lukt vanwege warmte, moeten we het maar rond de kortste dag organiseren. Hiermee voorkomen we zeker oververhitting. En gezien het weer van de afgelopen maand, schat ik in dat veel mensen net als ik niet aan de kilometers zijn gekomen die ze nog wilden fietsen dit jaar.

Dat kun je in één dag goed maken met een gravelroute van 225 kilometer of een wegroute van 235 kilometer. Wie kan nu zeggen dat die dat gedaan heeft in de winter? Toen ik prof was, ging ik rond deze periode vaak op trainingskamp naar Spanje en probeerden we op één van de laatste dagen van het jaar een zo lang mogelijke training te doen. Dat zijn de trainingen die me het meest bij zijn gebleven en zo zal deze tocht zeker de boeken in gaan. Wat in Spanje kan, kan ook hier.

Onder het motto 'sluit het jaar af met een epische tocht', leek me dit een uitermate goed idee met als reden om 's avonds legitiem in de kroeg te staan met mafkezen. Uiteraard sluiten we af met een kerstborrel, om met je maten het nieuwe jaar te plannen in een bruin café ergens in België waar je anders nooit komt. Aangezien we altijd warm en goed weer hebben bij onze Grenspalenklassieker-edities ga ik ervanuit dat het wel eens kan spoken deze editie. Of sneeuw en vorst, dat zou nog beter zijn.

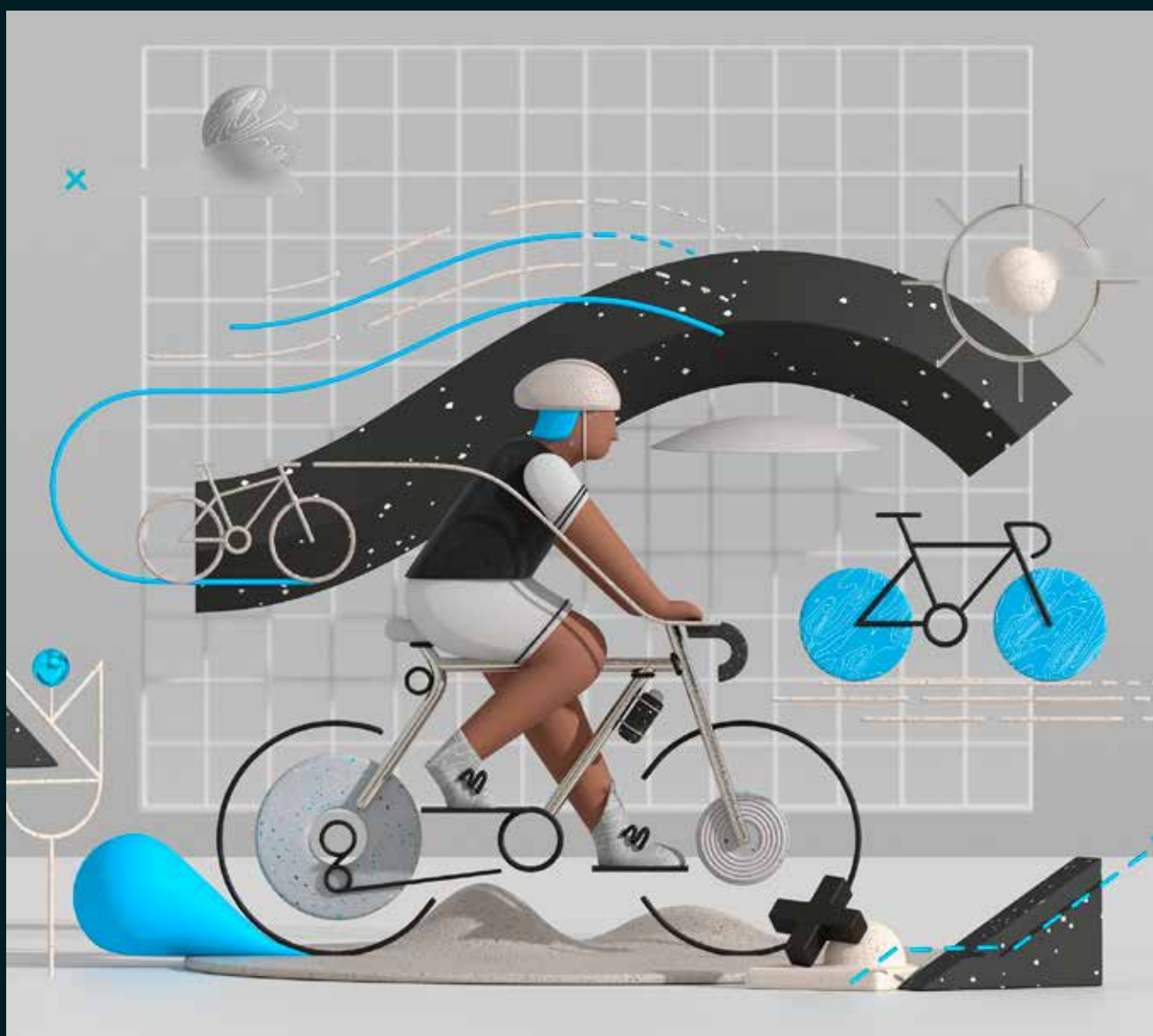
Als je een maffe winterfietser bent die zich nu voelt aangesproken, zorg dat je er bij bent. Sluit 2023 af in stijl. •

fie+s sport

Kalender

december 2023

t/m maart 2024



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

-  Racefietsochten
-  Mountainbiketochten
-  Gravelbiketochten

 Tocht is Extra Goed Geregeld.

**za 9 dec**

Rondom Utrecht
Randonneurs Nederland
200 km

Amsterdam

za 2 mrt

Koude Spierentocht
FTC Emmen
54 • 95 km

Emmen

zo 3 mrt

Openingstocht
TFC Weesp
35 • 45 • 70 km

Weesp

zo 10 dec

MTB Beachrace Wijk aan Zee
Stichting Endurance Sports
21 • 36 • 51 km

Wijk aan Zee

za 2 mrt

Koude Spierentocht
FTC Emmen
50 • 95 km

Rolde

za 9 mrt

Voorjaarstocht
RTC Express
65 • 85 km

Amsterdam-Noord

vr 29 dec

BRM 200km Tecklenburg
Randonneurs Nederland
200 km

Boekelo

za 2 mrt

Krokustocht
WTC Roden
60 • 90 km

Roden

za 16 mrt

Hesseler Voorjaarstocht
De Hesseler Fietzers
50 • 120 km

Oosterhesselen

zo 14 jan

Winterfiets Elfstedentocht
Stichting Friesland Beweegt
90 • 140 • 160 • 205 km

Leeuwarden

za 2 mrt

Voorjaarstocht
Toertocht Veenendaal
50 • 75 • 100 km

Veenendaal

za 16 mrt

Joop Zoetemelk Classic
LRTV Swift
50 • 75 • 100 • 150 km

Leiden

zo 28 jan

Wintereditie Hollands Venetië Tocht
RTV Steenwijk
70 • 120 km

Steenwijk

zo 3 mrt

Care 4 Bikes Ontwakingstocht
Driebergse Tour Club
30 • 60 • 75 • 100 • 130 km

Driebergen

zo 17 mrt

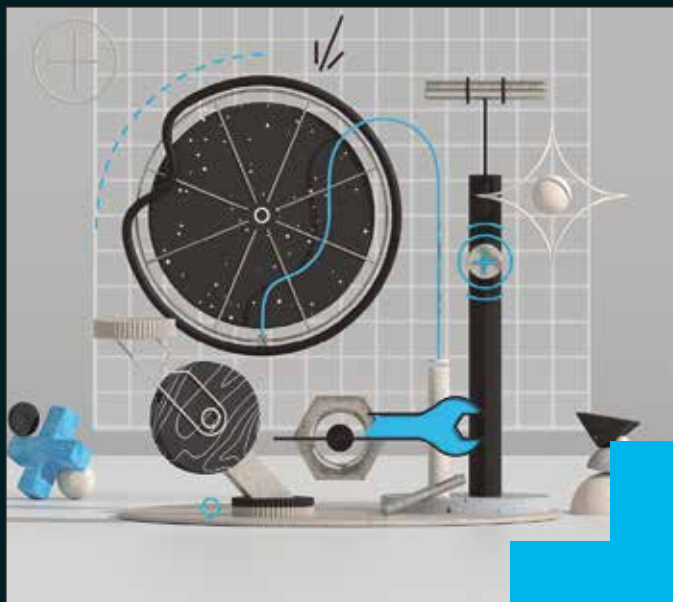
Lentetocht Vorden-Posbank
Achtkastelenrijders
80 • 110 km

Vorden

za 24 feb

Zuid-Veluwe tocht
't Versnellertje
100 km

Dodewaard



Eén verzekering voor al je fietsen

Goed verzekerd op pad met de betrouwbare NTFU-fietsverzekering.

www.fietssport.nl/verzekering

20e Jean Nelissen Classic



De uitdagende fietsklassieker in Luxemburg
ZATERDAG 1 JUNI 2024



Over autoluwe wegen, met mooie beklimmingen en prachtige vergezichten. Met keuze uit 8 verschillende afstanden is er voor iedereen een passende uitdaging.

Bij deze jubileumeditie gaan alle routes door Luxemburgs Klein Zwitserland (regio Müllerthal).

220-180-165-145-135-125-90-60 km

Meer info en inschrijven:
jeannelissenclassic.nl

Organisatie: Driebergse Tourclub - DTCnet.nl



Omloop van Zandvoort

Met unieke start vanaf het F1-Circuit

24 MRT 2024

10^e EDITIE

Afstanden 40/80/100/120 km

Schrijf je nu in via omloopvanzandvoort.nl

Een avontuur van **le Champion**

AA DRINK

BIORACER

Bicycling

Geheel ontzorgende fietsreis naar Duitsland, Frankrijk of Italië in 2024?
Wij regelen alles! Gezelligheid voorop. Kijk op wvcm.nl.

"NIETS OM JE ZORGEN OVER TE MAKEN, BEHALVE DE VOLGENDE KLIM..."

WVCM
Wielervereniging Cycling Meten

ntfu
Nederlandse Toeristen Federatie

**zo 24 dec**

Gravel-tocht de Wekkers - Deurne

TWC "De Wekkers"

75 km

Deurne

zo 7 jan

Goed Begintocht Gravelride

Maasland Cycling

80 km

Escharen

zo 28 jan

Wintereditie Hollands Venetië Tocht - Gravelride

RTV Steenwijk

50 • 75 km

Steenwijk

di 26 dec

Gravel kersttocht

TWC Ons Verzet

60 • 77 km

Schaijk

zo 14 jan

Civil Support Gravelride

WTC De Hellen

70 • 95 km

Goirle

za 24 feb

Gooische Strade Bianche X

Tempo Soest

60 • 90 km

Soest

za 30 dec

De Bernhisse graveltocht

TWC De Voorsprong

65 • 95 km

Heesch

**za 9 dec**

Where the Streets Have No Name

True Crit Cycling Productions

40 • 60 • 80 km

Lage Vuursche

za 16 dec

Oudejaartocht

TC Voorthuizen

30 • 45 • 60 • 72 • 98 km

Stroe

di 26 dec

Kerst MTB-Tocht Leudal

La Rochelle Wielervereniging

30 • 47 km

Neer

za 9 dec

Mée! by Night

TWC De Vélo

37 km

Meijel

zo 17 dec

Oudejaartocht

TC Voorthuizen

30 • 45 • 60 • 72 • 98 km

Stroe

di 26 dec

Kersttocht

TWC Ons Verzet

30 • 40 km

Schaijk

zo 10 dec

Mée! by Day

TWC De Vélo

35 • 55 km

Meijel

zo 17 dec

25ste Hubo Rondje Doetinchem

Ren- en Toervereniging "De Zwaluwen"

30 • 45 • 55 km

Doetinchem

wo 27 dec

Spar Pierik 3e Kerstdag MTB Toertocht

Toerclub HWV Hardenberg

35 • 55 • 70 km

Rheeze

zo 10 dec

Bergense duinen en Bossen en stukje Strand

Toerclub Alcmara Victrix

40 km

Alkmaar

zo 17 dec

ATB-tocht Cranendonck

TWC de Zwogers

35 • 48 • 64 km

Budel

wo 27 dec

Wageningse Wintertoertocht

TC Wageningen '79

35 • 70 • 100 km

Wageningen

zo 10 dec

Grote Veldrit

Acht kastelenrijders

30 • 45 km

Vorden

zo 17 dec

HRTC DOK - MTB Napoleontocht

HRTC DOK

23 • 37 • 50 km

Den Helder

do 28 dec

Derry X-mas

BEE-visible promotions

20 • 50 • 70 km

Nijkerk

zo 10 dec

Rondje Geldrop

WTC Café Wilhelmina

33 • 40 • 50 • 70 km

Geldrop

za 23 dec

OWsome-bikers midwinter Jägermeistertocht

OWsome bikers wielervereniging IJsselland

35 • 55 km

Olst

do 28 dec

ZorgSaam Carbidtocht

FTC CC '75

30 • 50 km

Hellendoorn

zo 10 dec

Ten Tusscher ATB-tocht

WV Lonneker

35 • 50 km

Lonneker

zo 24 dec

ATB tocht Markelo

Stg. Wielersport Markelo

35 • 50 km

Markelo

za 30 dec

32e SicaDania Oudejaarsveldtoertocht

CYCLO'78 Wezep

30 • 50 km

Hattenerbroek

zo 10 dec

TOS Winter Veldtoertocht

TC Oploo-St. Anthonis

35 • 50 km

St. Anthonis

zo 24 dec

ATB-tocht de Wekkers - Deurne

TWC "De Wekkers"

25 • 45 • 65 km

Deurne

za 30 dec

Eindejaartocht

Het Scherpe Woud

20 - 30 - 50 km

Scherpenzeel

za 16 dec

Hattems Mooiste

Toerclub Hattem

30 • 45 km

Hattem

zo 24 dec

Veldtoertocht RTC de Smid

RTC De Smid

25 • 50 km

Sprundel

za 30 dec

Marveld Klassieker, Gravel- en MTB-tocht

RTC Groenlo

25 • 40 • 50 • 60 • 70 km

Groenlo



zo 31 dec ATB tocht memorial Jo Boerekamp T.S.C. Solo 25 • 45 km	Someren	zo 7 jan Nieuwjaarsveldrit T.C. Axel 15 • 30 • 42 • 52 km	Axel	zo 21 jan MTB Turftocht Etten-Leur TWV De Turfrijders 25 • 50 km	Etten-Leur
do 4 jan MTB Beachrace Zeeland (Nederlands Kampioenschap) Stichting Endurance Sports 35 • 70 km	Scharendijke	zo 7 jan Skoda-Wils Nieuwjaarstocht TWC Valkenswaard 30 • 40 • 50 km	Valkenswaard	zo 21 jan Toffe wintertocht, powered by SVDO Tourbuffels SVDO Tourbuffels 30 • 50 km	Hellendoorn
za 6 jan Bike Basement MTB - en Graveltocht Tourclub Rijssen 30 • 50 • 70 km	Rijssen	zo 14 jan Civil Support Veldtocht WTC De Hellen 25 • 40 • 60 km	Goirle	zo 21 jan Veldtocht 'Hel van Rhenoy' Stichting Wielerronde Rhenoy 5 • 27 • 35 • 45 km	Rhenoy
zo 7 jan ADW Veldrit TSC Aan de Wielen 30 • 40 km	Aarle-Rixtel	zo 14 jan Veldtocht TWC Asten 35 • 45 • 55 • 75 km	Asten	zo 28 jan ATB tocht TTV Uden Toer en Trimvereniging Uden 20 • 30 • 40 • 55 km	Uden
zo 7 jan ATB Club Grenzeloos toertocht ATB Club Grenzeloos 35 • 50 km	Vlodrop	zo 14 jan Winter tocht WV Lonneker 35 • 50 km	Lonneker	zo 28 jan Mierlo Passion for Bikes Winter Tourclub Mierlo 35 • 45 • 55 km	Mierlo
zo 7 jan Beemd- en Bergtoer Wielervereniging Holten 35 • 45 • 55 km	Holten	za 20 jan B+B veldtocht WTC Staphorst-Rouveen 35 • 60 km	Staphorst	zo 28 jan MTB Beachrace Scheveningen Stichting Endurance Sports 26 • 52 km	's-Gravenhage
zo 7 jan Goed Begintocht Maasland Cycling 35 • 50 km	Escharen	zo 21 jan Gérard kocken MTB tocht Toerclub Overloon 35 • 45 • 53 km	Overloon	zo 28 jan MTB TwickelToer DFC 'De Twickel Trappers' 37 • 72 • 100 km	Delden

Fietsgroep 't Muurtje organiseert
VRIJDAG 23 FEBRUARI 2024

NIGHTRIDE 'T MUURTJE

20 KM & 35 KM

Locatie: Backyard 't Muurtje Plein Zuid 12 Aalten

Tijdstip inschrijving: 18.30 – 20.00 uur

ntfu extra goed geregeld

Voorinschrijving via fietssport.nl
Daginschrijving mogelijk

Daginschrijving € 8,50 / NTFU lid € 6,50
Jeugd t/m 17 jaar € 4,50 / NTFU lid € 3,50

Verlichting verplicht



Na afloop voor allen een
versnapering in ons



Nieuw: adverteren via de Fietssport- socials

Voor toertochtorganisatoren

Bereik meer deelnemers voor jouw toertocht via de social-media-kanalen van Fietssport. Op de Facebook en Instagram van Fietssport richten we speciaal voor jouw tocht een betaalde campagne in.

Je kunt kiezen uit:

Naam	Looptijd	Geschat bereik	Kosten
Aluminium pakket	1 week	7.000 fietsers	€60,-
Carbon pakket	2 weken	20.000 fietsers	€125,-
Titanium pakket	4 weken	55.000 fietsers	€325,-

Info en aanvragen: www.ntfu.nl/social-media-campagne



zo 28 jan Veldtoertocht 'De Pedaleur' R. en TC. 'de Pedaleur' 5 • 35 • 45 • 55 km	Middelbeers	za 17 feb Speulderbos MTB en Gravelride TC Voorthuizen 35 • 50 • 70 • 90 km	Stroe	zo 25 feb PLUS-Voorjaarstocht TWC De Grensrijders 35 • 50 • 65 km	Luyksgestel
za 3 feb Winterbostocht WV Reto 55 • 70 • 80 • 100 km	Arnhem	zo 18 feb Speulderbos MTB en Gravelride TC Voorthuizen 35 • 50 • 70 • 90 km	Stroe	zo 3 mrt Intechneau MTB Marathon Ruinen WTC Ruinen 45 • 60 • 85 • 110 km	Ruinen
zo 4 feb Helden van Hemelrijk TWC Volkel 25 km	Volkel	zo 18 feb Bentheimer Wald tocht Losserse Wieler Club 48 • 60 km	Losser	za 10 mrt EGT 50 Bunder tocht TFC NOAD 25 • 50 • 75 km	Eelde
zo 4 feb Profile Winterswijk MTB Tocht FTC Wenters 35 • 55 • 60 • 80 km	Winterswijk	zo 18 feb The Whoopers KMP tocht FMC The Whoopers 30 • 45 • 55 km	Berlicum	za 16 mrt Bosduvels Ladies-Ride BZET de BOSDUVELS 35 • 45 km	Lieshout
zo 4 feb Winter MTB toertocht Stefan Kluytmans Stichting Bikefun Liessel 30 • 45 • 60 km	Liessel	vr 23 feb Nightride 't Muurtje Fietsgroep 't Muurtje 20 • 35 km	Aalten	zo 17 mrt Bosduvels MTB-Ride BZET de BOSDUVELS 35 • 45 • 55 • 70 km	Lieshout
za 10 feb Jistrumer Coulissentocht TFK Bergum 30 • 45 km	Jistrum	zo 25 feb De Boombouw Wintermarathon Cycling Lemelerveld 55 • 75 • 100 km	Lemelerveld	zo 17 mrt Tegelhuys Gieten MTB tocht TFC Gieten 35 • 50 • 75 km	Gieten
zo 11 feb Eshuis Accountants Holterberg ATB Tocht FTC CC '75 20 • 35 • 55 km	Nijverdal				

17e
editie

JOOP ZOETEMELK CLASSIC

ZATERDAG 16 MAART 2024

DE ENIGE ECHTE VOORJAARSKLASIEKER DOOR HET GROENE HART GEORGANISEERD DOOR LRTV SWIFT, LEIDEN

Alleen voorinschrijving via swift-joopzoetemelkclassic.nl

Limiet van aantal deelnemers is 5500.

Start en finish

LRTV Swift, Park de Bult,
Willem van der Madeweg 1, Leiden.

De inschrijfkosten zijn € 15,-.

Korting op het inschrijfgeld

- **Vroegboekers** krijgen korting en betalen € 12,50 als zij voor 11 februari 2024 inschrijven.
- **NTFU-leden** krijgen € 3,- korting bij een standaard inschrijving en € 2,- korting als vroegboekter.

Afstanden

150 km | 100 | 75 | 50

Uitgepijlde route met verzorging onderweg.

Starttijden

150 km: vanaf 7:30 uur
100 km: vanaf 8:30 uur
75 km: vanaf 9:00 uur
50 km: vanaf 9:30 uur



contact@swift-joopzoetemelkclassic.nl

De Joop Zoetemelk Classic is mede mogelijk gemaakt door:



Volg de Joop Zoetemelk Classic



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

Meer info op **Bioracer.nl**



BIORACER

VISIBILITY REDEFINED

SEE INTO THE FUTURE ///

USB-C // INCREASED BATTERY CAPACITY // WATERPROOF // OPTICAL LENS DESIGN



ONTDEK DE NIEUWE
COLLECTIE HIER

LEZYNE
ENGINEERED DESIGN