

fie+ssport

SOLO & SAMEN De kunst van wegdromen of socializen op de fiets



Route-inspiratie
Klimmen in
Baumberge,
MTB'en in Soest

Visionair
Waarom voorzitter
WV Ede géén
sponsors aantrekt

Suikerdip
Appelmoes in je
benen na koffiestop



MADE FASTER

DE GEHEEL NIEUWE TCR

Wanneer de weg voor je alles bevat - steile beklimmingen, kronkelende afdalingen, winderige vlaktes en technische bochten - kan niets op tegen de veelzijdige raceprestaties van de TCR. Volledig nieuwe techniek, constructie en systeemintegratie maken dit de snelste, meest efficiënte TCR die de wereld ooit heeft gezien

GIANT



De klucht van Vaals

De Toerversie Amstel Gold Race en in het verlengde de Amstel Gold Race zelf zijn uit de gevarenzone



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

@bdevrind@fietssport.nl
@defietsjournalist

Foto Ton van Til

Met weemoed denk ik terug aan de tijd waarin de Amstel Gold Race en andere klassiekers me zo'n vijftien jaar geleden inspireerden om te gaan fietsen. Fiets in de auto en op naar Zuid-Limburg om de bordjesroutes van de Amstel Gold Race aan elkaar te lussen. Op mijn oude stalen Concorde met versleten banden, genoot ik letterlijk in het spoor van de profs. Alsof je als amateurvoetballer een oefenpotje in de Johan Cruijff ArenA mag spelen. Samen met duizenden anderen ging ik bovendien de uitdaging aan om 250 kilometer te fietsen tijdens Limburgs Mooiste, terwijl de familie me thuis via een GPS-tracker volgde.

Zo zijn er met mij vele beginners die zich door klassiekers als de Amstel Gold Race lieten inspireren om op hun oude fiets met versleten banden naar Limburg te gaan. Van recreanten tot talenten zoals de latere Giro-winnaar Tom Dumoulin. De opluchting was dan ook groot toen de gemeenteraad van Vaals, tijdens een chaotische vergadering, besloot om grote toertochten op haar grondgebied alsnog toe te staan. De Toerversie Amstel Gold Race en in het verlengde de Amstel Gold Race zelf zijn daarmee uit de gevarenzone.

'De klucht van Vaals', zoals Dumoulin het noemde, tekent de spagaat van recreërend Nederland. Met welvaartskwalen als overgewicht die op de loer, moeten we van de overheid meer gaan bewegen. Maar als we dan met z'n allen gaan wandelen of fietsen in de natuur, klagen natuurbeheerders en gemeenten zoals Vaals, dat het te druk wordt.

Van de NTFU mag je de komende jaren verwachten dat deze oplossingen voor deze recreatie-spagaat aan zal dragen. Bijvoorbeeld met de nieuwe 'MTB en gravel-visie' die is gepubliceerd. Eén van de speerpunten: Mountainbike- en gravelroutes zijn onderdeel van de oplossing, niet van het probleem. Laten we samen bekijken waar routes kunnen worden ingezet om conflicten te verminderen. Op pagina 31 vind je de QR-code die naar deze visie verwijst.

Het thema van deze editie is 'Solo of samen'. We hebben een prachtig dubbelinterview (pagina 10) met een solist en een 'samenfietser' die dezelfde passie op een compleet andere manier beleven. Trainingsgoeroe Jim van den Berg gaat in op de vraag of je beter solo of samen kunt trainen (pagina 58) en we bieden je volop route-inspiratie om solo of samen te fietsen. Laat Limburg bijvoorbeeld eens links liggen en ga klimmen in het onbekende Baumberge over de grens (pagina 18). Draag je meteen bij aan de spreading van de 'recreatiedruk'. •

40% korting op jouw nieuwe fiets !

Fiets het voorjaarszonnetje tegemoet



Lease eenvoudig je fiets via je werkgever:

- **40% korting** op jouw nieuwe fiets
- Gespreid betalen in 36 maanden
- Vrije keuze van fiets & fietswinkel
- Na de lease blijft de fiets van jou
- Ook mogelijk als DGA & ZZP'er

benFietsen maakt dit heel eenvoudig voor jou mogelijk!
Laat je gegevens achter op onze website. Je werkgever zal je dankbaar zijn én het kost hem ook nog eens niets.

www.benfietsen.nl/werknemer



In deze editie



De samenfietsers en de solist - 10
Interview Kirsten Boerrigter en Richard Frans



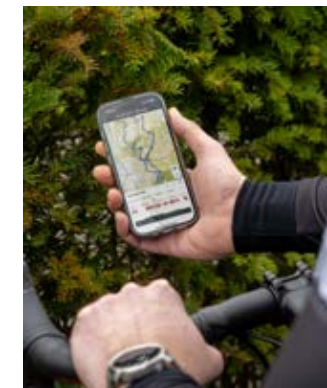
Klimparel over de grens - 18
Reportage Baumbergeroute



'Heb je geen bèl?' - 48
Rondetafelgesprek start fietsseizoen



Amerikaanse veelvraat - 14
Test Specialized Roubaix



Betrouwbaar of niet? - 28
Achtergrondverhaal online routes



Gravel en geuzebier - 64
Reisreportage Pajottenland

Schouderklop of kudo - 11

Column Sander Kool

Vernieuwer en visionair - 32

Clubheld Roland Draaijer

Stuiven in Soest - 34

Reportage nieuwe MTB-route

Appelmoes in je benen - 40

Gezond: suikerdip na koffiestop

Oranje bosmier - 43

Column Rein Zwaan

Terug van weggeweest - 44

Toertocht Beemd en bergtour

Eenzaam en alleen - 53

Spot: eenzame kerktoeren Firdgum

Verrassend leuk - 54

MTB'en in Flevoland

Solo of samen trainen? - 58

Training: op zoek naar de ideale mix

Altijd beter en mooier - 60

Achter de schermen bij BBB Cycling

Het Groetende Gravelrijders

Verbond - 70

Column Bram Tankink

Kalender maart - juni - 71

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
Jim van den Berg, Thomas Braun, Ellen Dobbelaar, Merijn Heijne, Sander Kool, Ard Krikke, Michiel Maas, Koen Mol, Astrid Olde Olthuis, Hellen Slijpen, Merlijn Spenkelink, Edward Swier, Bram Tankink, Rieneke Terink, Corine Toussaint, Eugen Uppelschoten, Bart van de Vossenberg, John de Vries en Rein Zwaan.

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 2 graag uiterlijk 30 april 2024 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
NEDERLANDSE LOTERIJ



Supplier
BIO RACER

fietsflits



WELKOM OP DE CLUB Rode loper uitgerold

De lente is in het land! Hét moment om mooie ritten op je racefiets te maken. Maar waarom solo op pad gaan als je ook samen met andere fietsers het seizoen kunt aftrappen? Doe mee met onze Welkom op de Club-actie en fiets in de maand april vrijblijvend mee met een club bij jou in de buurt. Niets leukers dan samen nieuwe routes ontdekken, appeltaart eten, weergoden trotseren en slap ouwehoeren over de mooiste hobby van de wereld. Meld je nu aan en draai vier weken lang gratis proef. Op onze site vind je alle clubs die de rode loper voor je hebben uitgerold. [FIETSPORT.NL/CLUBS](https://fietsport.nl/clubs)

LEZERSONDERZOEK Wat vind jij van Fietssport magazine?

Fietssport magazine is vorig jaar in een nieuw jasje gestoken. Graag horen we jouw mening over het vernieuwde magazine! Welke rubrieken zijn bij jou favoriet? Waarover zou je nog meer willen lezen en waar mag het wel een onsje minder? We zijn benieuwd wat jij van ons magazine vindt, zodat we het nog beter kunnen maken. Scan de QR code om de enquête in te vullen. Kost maar een paar minuten tijd!

[FIETSPORT.NL/LEZERSONDERZOEK](https://fietsport.nl/lezersonderzoek)



Beeld MH2D.nl



VAALS Toertochten uit de gevarezone

Liefhebbers van toertochten in Zuid-Limburg kunnen opgelucht ademhalen. De gemeente Vaals kwam met een plan om grote toertochten te verbieden, omdat deze te veel overlast zouden veroorzaken voor bewoners. Daardoor zouden Limburgs Mooiste, de Mergelheuvelland 2-daagse en de Toerversie Amstel Gold Race in gevaar komen. Het plan stuitte op veel verzet. De NTFU sprong op de bres en stuurde een brandbrief. Per jaar mag er nu één tocht met vijfduizend of meer deelnemers door de gemeente Vaals en drie tochten met duizend tot vijfduizend fietsers. De NTFU is blij: "Vooral voor al die wielrenners en organisatoren die zich al maanden voorbereiden op deze mooie evenementen", zegt directeur Arjan de Vries. [FIETSPORT.NL/VAALS](https://fietsport.nl/vaals)

Top 3

De Bemelerberg in Limburg staat in de wereldwijde top 3 populairste Strava-segmenten voor buitenlandse fietsers, na Alpe d'Huez

Bron: Strava Global Report 2023



START2BIKE Schiet uit de start(2Bike) blokken

Ben je net begonnen met wielrennen, mountainbiken of gravelbiken? Kun je nog wel wat tips & tricks gebruiken? Doe dan dit voorjaar mee met Start2Bike. In vier lessen schaf je samen met een ervaren NTFU-instructeur aan je fietstechniek. Denk hierbij aan remmen, schakelen, bochten nemen en rijden in een groep. Behalve leerzaam zijn de trainingen ook leuk en beregezellig. Iedereen kan meedoen, jong en oud. Ook hoeft je niet over een topconditie te beschikken; het tempo van de lessen ligt laag, zodat jij alle tijd hebt om de opgedane kennis in de praktijk te brengen. En dat voor slechts 40 euro. De trainingen worden verspreid over het land gegeven en beginnen in het weekend van 23-24 maart. [START2BIKE.NL](https://start2bike.nl)

55%

Gravel is booming op Strava. Het platform registreerde 55 procent meer gravelritten in 2023 dan het jaar ervoor

Bron: Strava Global Report 2023



ROUTEBOARDJES Sierraad voor MTB-fanaten

Ben je zo gek van mountainbiken dat je de sfeer van de trails het liefst in huis haalt? Dan zijn de nieuwe MTB routepaaltjes van Instagram-account Routebordjes wellicht iets voor jou. Je kunt de paaltjes met de bekende driehoek en twee bolletjes bestellen in drie maten: small voor in huis en medium of large voor in de tuin. Handig als je zo'n grote tuin hebt dat je er een MTB-route kunt aanleggen! Overigens kun je via informatiebord.nl ook losse bordjes bestellen. [DRAAIWONEN.NL/MTB-ROUTEBOARDJES](https://draaiwonen.nl/mtb-routebordjes)

DUURZAAMHEID Met de trein op trainingskamp

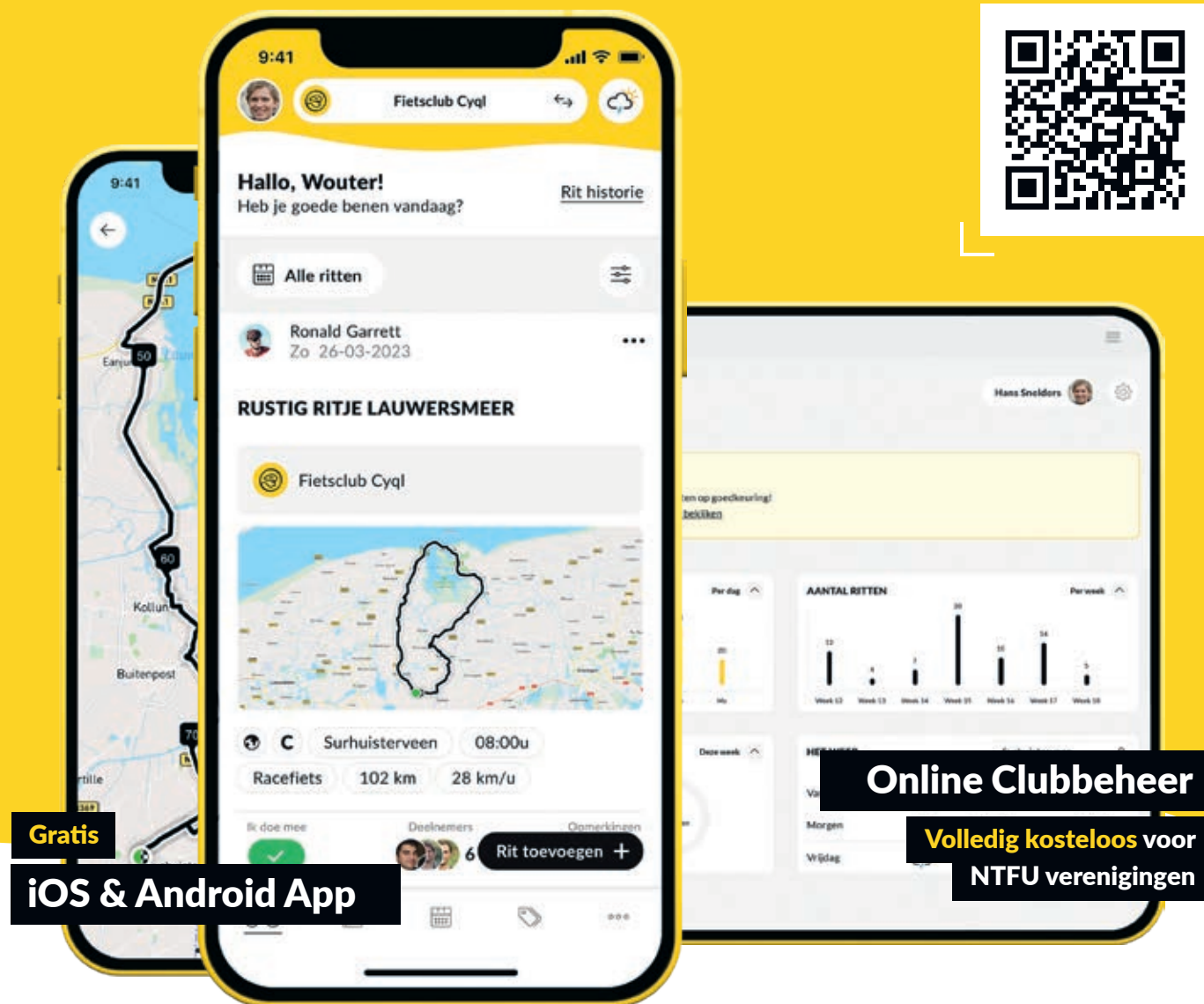
Als het eerste team van BEAT Cycling Club het kan, dan kan jij of jouw club het ook. Met de trein op fietsvakantie, of in het geval van BEAT op trainingskamp. Het plan om afgelopen februari met de trein naar Girona in Spanje te gaan is hun volgende stap om de wielersport te verduurzamen. Het team regelde een container voor het materiaal en Fietssport-partner Catalaans Bureau voor Toerisme bood ondersteuning voor het personenvervoer. Ook met de trein op fietsvakantie naar Catalonië? Kijk op onze site voor tips. [FIETSPORT.NL/TREINCATALONIE](https://fietsport.nl/treincatalonie)





Scan en download
Cyql **GRATIS**

Of ga naar www.cyql.app



Online Clubbeheer

Volledig kosteloos voor
NTFU verenigingen

Gratis
iOS & Android App

Dé app voor fietsclubs en fietsliefhebbers!



Cyql en de NTFU hebben de **samenwerking verlengd!**



TRAILFUND Wallride op Winterswijkse berg

De trailcrew van FTC Winters laat er duidelijk geen gras over groeien. Eind december kregen ze het NTFU Bosch eBike Systems Trailfund toegekend en een goede maand verder konden MTB'ers al over de nieuwe wallride in Winterswijk rijden. Deze houten kombocht is een duurzame oplossing voor een jarenlang probleem in de MTB-route. Door uitspoeling ontstonden geulen die voor gevaarlijke situaties zorgden. Dankzij de wallride is er nu een oplossing gekomen. Bovendien is de houten kombocht een gave toevoeging aan de route. Op naar de Achterhoek dus om het zelf te ervaren!

REIZEN Naar Mallorca met je club

Niet alleen de profs gaan naar de zon om goed te kunnen trainen. Ook NTFU-verenigingen bereiden zich onder de zon voor op het seizoen of gaan naar de zon voor een clubweek. Wil je met jouw vereniging wel eens ergens anders fietsen dan in ons mooie platte kikkerlandje of hebben jij en jouw clubgenoten 'samen fietsen op Mallorca' op de bucketlist staan? Roppelberg Cycling Holidays heeft een mooi aanbod. Je kunt je reis flexibel boeken met aantrekkelijke korting op de huurfiets als je deze combineert met een hotelboeking.

FIETSSPORT.NL/MALLORCA



Schouderklop of kudo

Met de slogan 'ontdekken en wedijveren' heb ik me laten overhalen om over te stappen naar een betaald Strava-lidmaatschap. Met één druk op de knop draait het in mijn fietswereld plotsklaps om persoonlijke records, individuele triomfen en challenges.

Als eenling op twee wielen word ik stante pede gedreven door de drang naar zelfverbetering en het overstijgen van mijn eigen fietsprestaties. Zien ze wel hoe goed ik ben?

De gevleugelde uitspraak 'alleen ga je sneller, samen kom je verder' lijkt met dit medium alles na de komma te hebben gewist. Samen fietsen zou weleens kunnen betekenen dat je je tempo moet aanpassen aan anderen en dat je concessies moet doen aan de hoeveel kudo's die je oogst na een gedeelde rit. Want laten we eerlijk zijn, die pauze voor een bakje koffie met appelgebak? Strava ziet het als een persoonlijke nederlaag. Dan heb ik het fenomeen Strava-jaloersheid nog niet eens benoemd.

Pauze voor koffie? Strava ziet het als een persoonlijke nederlaag

Ik begin te twifelen. Is deze focus op snelheid en prestatie niet beperkend? Te ééndimensionaal? Leidt het niet tot een tunnelvisie waarin het sociale aspect van het fietsen verloren gaat? De ervaring van samen pijnlijden, het aanmoedigen van elkaar tijdens een lastige beklimming en het genieten van het gezelschap onderweg. Samen ben je misschien niet sneller, maar achter de komma kom je wel verder. Het delen van ervaringen, het bouwen van vriendschappen en het beleven van fietsavonturen.

Dus, note to self: laat de eenzaamheid achter je. Verleg de focus van je Strava-app naar je omgeving en ontdek dat een fietstocht ook samen de moeite waard is. Ontsnap aan de virtuele druk. Laat de race tegen algoritmen even voor wat het is. Geef je medetoerfietser ook gewoon eens een schouderklop in plaats van een kudo. Alleen samen maken we sportief fietsen nog leuker!

Overigens zag ik net op mijn telefoon wel dat ik vorige week meer gefietst had dan mijn vriend Gérard.

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



Ze delen dezelfde passie, maar beleven die op een compleet verschillende manier. Kirsten Boerrigter is fervent liefhebber van het fietsen in groepjes, terwijl je Richard Frans geen groter plezier kan doen dan hem alleen met zijn fiets te laten.

SOLO OF SAMEN

Tekst
Edward Swier
Beeld
Michiel Maas

De samenfietser: Kirsten Boerrigter (29)

Tuurlijk, er zijn dagen dat ook Kirsten Boerrigter alleen op pad gaat. “Ik vind fietsen zo leuk, dat ik - als anderen niet mee kunnen - ook alleen ga. Maar ik vind fietsen wel echt een sociaal gebeuren. Socializen doe ik op de fiets. Daar tref ik mijn vrienden én ontmoet nieuwe mensen.”

Kirsten is oprichter en daarmee ‘kopvrouw’ van Fietsvrouwen.cc, een platform voor fietsende vrouwen, dat is verbonden aan de NTFU. “Fietsvrouwen.cc is mijn leven, mijn passie, maar ook mijn werk. Onze community, voor fietsende vrouwen van tussen de 20 en 70, is een levendig geheel. We motiveren en inspireren elkaar. Door in de community vragen te stellen, kunnen vrouwen online hun kennis vergroten. Door de evenementen die we organiseren – er is minimaal één social ride per maand – willen we die vrouwen ook samenbrengen en gezamenlijk plezier hebben op de fiets. Aanvankelijk was het vooral een platform voor beginnende fietsers, maar meer en meer is Fietsvrouwen.cc er ook voor de prestatie gedreven fietser.

Ook omdat de beginners van drie jaar terug nu ook gevorderd zijn natuurlijk.”

Meiden van eigen niveau

De vraag is natuurlijk of je als aanvoerder van Fietsvrouwen.cc ook met mannen mag fietsen. “Natuurlijk, zeker weten. We zijn ook niet verheven boven de mannen, maar het is natuurlijk wel een andere wereld. Een groepje dat louter uit mannen bestaat is, hoe zal ik het zeggen, net even anders. Een mix vind ik altijd wel leuk. Maar met alleen vrouwen, dat is wel wat de meesten van onze community zoeken. Ze zoeken mensen, meiden, van hun eigen niveau. Met gelijkgestemden krijgen vrouwen er meer vertrouwen in, hun fietsvaardigheden worden vergroot, waardoor ze er ook meer plezier in krijgen.”

Afgelopen jaar zat ze door omstandigheden veel in de auto. “Dat kostte me tegen mijn zin veel uren fietsplezier. Mede daarom heb ik nu een andere baan, zodat ik meer kan fietsen. Dat moet ook, want ik moet

serieus trainen. Deze zomer rijd ik namelijk de Giro delle Dolomiti. Je vergeeft het jezelf nooit als je daar niet goed getraind aan de start verschijnt.”

Aansluiten bij een club

Ze woont tegenwoordig in Raalte en fietst in haar nieuwe woonomgeving nog regelmatig alleen. “Ik vind het nog lastig om hier een groepje meiden van mijn leeftijd te vinden die ook doordeweeks en overdag kunnen rijden. Goede kans dat ik me aansluit bij een club.”

Uiteindelijk wil Kirsten toch vooral graag met anderen op pad. En het liefst met vrouwen, want die zijn net even wat ‘netter’. “Bij ons staat veiligheid voorop. Waar mannen denken, ik kan er nog net doorheen,

knijpen wij in de remmen. Ook hebben wij als motto dat we iedereen die we tegenkomen gedag zeggen. Op die manier willen we laten blijken dat fietsers gezellige mensen zijn.”

Hoewel ze zelf die extra motivatie niet nodig heeft, weet Kirsten dat juist het gezelschap van anderen ook een stok achter de deur kan zijn. “Als je met iemand hebt afgesproken, zeg je niet zo snel af. Bovendien verleg je met anderen toch je grenzen. Je gaat vaak wat verder, wat harder. Fietsen is een mentaal spelletje, het kan zwaar zijn. Als je in een groepje fietst, dan heb je natuurlijk veel afleiding. Je komt bovendien op plekken waar je zelf misschien niet was gekomen. En al met al is het met anderen natuurlijk toch veel gezelliger.” •

De solist: Richard Frans (56)

Richard Frans, woonachtig in het tegen Hoogeveen aangegroeide Noordscheschut, houdt ervan alleen op pad te zijn. “Ik ben vrij introvert, houd niet van grote groepen. In mijn eentje ben ik altijd op mijn gemak. Eigenlijk voel ik me ook nooit alleen, ook al zie ik de hele dag geen mens.”

De Groninger geniet van de natuur als hij met zijn gravelfiets voor rondes van wel honderden kilometers op pad gaat. “In je eentje zie je zoveel meer dan wanneer je met anderen fietst. In een groep ben je vooral op anderen gefixeerd. Alleen neem je alles écht in je op, je gaat op in het moment. Waarover ik nadenk op de fiets? Of ik onderweg wereldproblemen oplos? Ik denk vaak aan helemaal niks. Dat is juist zo lekker. Helemaal niets aan je hoofd.”

Ter geruststelling van het thuisfront heeft hij wel altijd een tracker bij zich. En dankzij de naafdynamo en USB-aansluiting in zijn balhoofd kan hij zijn telefoon opladen en valt de navigatie nooit uit. “Ik heb ook altijd wat gereedschap bij me. Maar ik zeg altijd: je hoeft alleen maar een bankpasje mee te nemen, daar kun je uiteindelijk alles mee oplossen.”

Nieuwe omgeving

Richard startte in de jeugd bij de Stormvogels in Veenendam, maar stopte toen een studie, het stichten van een gezin én een verbouwing zijn tijd opslokten. “Na mijn vijftigste kreeg ik meer tijd, ben ik meer gaan trainen en kreeg ik de smaak van langere tochten te pakken. Een nieuwe omgeving inspireert mij.”

Richard, lid van WSV De Peddelaars, gaat graag serieuze uitdagingen aan. Juli 2019 reed hij de ‘Ronde van 12’,

een dagtocht van 430 kilometer door alle Nederlandse provincies. Eenmaal aan de streep was hij nog maar een kleine 80 kilometer van huis en hoewel zijn vrouw met de auto klaarstond, besloot Richard gewoon nog de 500 kilometer vol te maken, tot zijn eigen voordeur.

Kale Berg

Noem een ultratocht en Richard heeft hem wel gereken, of er in ieder geval over nagedacht. En anders maakt hij er zelf wel een ultra van. Voor het goede doel de Mont Ventoux op? Tuurlijk. Maar dan niet met de auto heen en weer naar de Kale Berg, maar op de fiets. De Race around the Netherlands? Die heeft hij na drie keer wel gezien. Hetzelfde geldt voor de Drenthe 200. Met een grote groep aan de start, daar maak je Richard überhaupt niet blij mee. Korte stukjes in een groepje zijn oké, maar op lange trajecten mijdt hij anderen.

“Als je een lange tocht maakt, is er altijd wel een moment dat het gewoon even niet meer zo lekker gaat. Als je met meerdere personen fietst, krijgt iedereen dat op een ander moment. Maar meestal ga je dan toch door, waardoor je er juist veel meer last van hebt. In mijn eentje stop ik gewoon even. Of ik ga iets langzamer fietsen. Dat is zoveel fijner.”

Voor dit jaar staat onder meer de Great British Divide op de rol, een self-supported bikepacking- en MTB-evenement over liefst 2000 kilometer aan de overkant van de plas. “Ik ben een zeer optimistisch iemand, ik heb nog nooit het idee gehad dat ik de eindstreep niet ga halen. Eigenlijk hoeft je tijdens zo’n trip maar aan drie dingen te denken. Dat je eet, zo nu en dan even slaapt en dat je je kilometers maakt, dus vooral blijft fietsen.” •



‘Socializen doe ik op de fiets’



‘Als je alleen fietst, ga je op in het moment’



Amerikaanse veelvraat

Tekst Ard Krikke Beeld Bram de Vrind

Amerikanen zijn veelvraten. De Specialized Roubaix vormt hier geen uitzondering op; hij eet bijna alles op wat je ‘m voorschotelt. Van klinkers tot kasseien en van strakke asfaltstroken tot stoffige grindwegen. Maar in tegenstelling tot veel van zijn landgenoten is deze Yank niet lomp, maar juist lichtvoetig. Op pad met een veelzijdige alleskunner.



Zo'n twintig jaar geleden werd de eerste Roubaix door Specialized gelanceerd als de ultieme 'cobble killer'. Dat dit geen loze marketingpraatjes waren, bleek toen mannen als Tom Boonen (2008), Fabian Cancellara (2010), Niki Terpstra (2014) en Philippe Gilbert (2019) op een Roubaix het gelijknamige wielmonument wonnen. In totaal kwam het comfortabele racekarretje maar liefst zeven keer als eerste over de meet in de 'Hel van het Noorden'. Hiermee plaveide Specialized de weg voor de populairste racefiets-categorie van dit moment: de endurance racer. 'A hell of a ride', zou je kunnen zeggen op z'n Amerikaans.

Na deze zegereeks had Specialized er voor kunnen kiezen om op z'n lauweren te gaan rusten. Het motto van het merk is echter 'Innovate or Die', dus kwamen de fietsfanaten uit Californië begin dit jaar met de nieuwste generatie van de befaamde fiets op de markt. Het grootste verschil met het vorige model (uit 2020) is dat de endurance racer nog comfortabeler is geworden. Lees: hij verslindt nu bijna alles wat je hem voor de voeten werpt. Zo voorkomt het vernieuwde Future Shock 3.0 veringsysteem dat je tanden niet uit je mond klappen als

je over kasseien knalt. Daarnaast stap je dankzij de flexibele zadelpen na een lange rit over slecht wegdek niet met een gebroken rug van het zadel. Tenslotte draagt de mogelijkheid om sloffen tot 40 millimeter te monteren ook bij aan het comfortabele rijgedrag van deze Amerikaanse allesvreter.

Smoother is faster

Als je oneffenheden gladstrijkt, ben je volgens Specialized altijd sneller. Daarom werd de nieuwe Roubaix SL8 volgestouwd met technologieën die voor een soepele rit moeten zorgen. Te beginnen met Future Shock 3.3. Dit vernuftige veringsysteem bevindt zich tussen de stuurpen en de balhoofdbuis en biedt twintig millimeter aan veerweg. Voldoende om de ergste klappen op te vangen. Net als bij de vorige versies van de Future Shock kun je de vering door middel van een draaiknop, bovenop de stuurpen, eenvoudig vastzetten. Dit werkt overigens alleen bij de duurdere uitvoeringen van de Roubaix (de S-Works en de Pro). De goedkopere modellen zijn niet uitgerust met een 'lockout'. Aan de achterkant doet After Shock onvermoeibaar zijn dempende werk. Eigenlijk is dit niks meer of minder dan een carbon

zadelpen die door de lage zadelpenklem zo ver naar achteren kan buigen dat hij voor extra comfort zorgt. Om ruimte te maken voor deze 'flex' ziet de zadelbuis, in tegenstelling tot de fraaie Pavé-pen, er ietwat lomp uit.

Om er zeker van te zijn dat je met de Roubaix nog steeds de stenen uit de straat trapt, hebben de knappe koppen van Specialized het hoogwaardige frame (Fact 12r carbon) nog iets aerodynamischer én lichter (50 gram) dan zijn voorganger gemaakt. Deze verbeteringen zouden een voordeel van een paar watt moeten opleveren. Allemaal leuk en aardig, maar hoe rijdt-ie nou in de praktijk?

Veelzijdige veelvraat

Al tijdens mijn eerste rit geef ik de Roubaix een serieus pak rammel. Ik heb een 100 kilometer lange lus over de Veluwe uitgestippeld. Op het menu staat uiteraard het nodige asfalt, maar ook een flinke portie gravel (Loenermark, Deelerwoud, Loenense watervallen). Zowel op de rechte stukken als in de heuvels gaat de Roubaix als de brandweer. De sportieve zit, het stijve frame en het lichte gewicht zorgen er voor dat de endurance racer niet veel langzamer is dan mijn eigen dikke aero

A PLACE WHERE GREAT JOURNEYS START

Get there

SCHWALBE 

getthere.schwalbe.com

Amerikaanse veelvraat

17

Ook grove gravelstroken worden moeiteloos door de veelvraat opgeschrokt

racer. Iedere trap is raak. Wat me opvalt is dat de 32 millimeter banden Specialized Mondo-bandjes verrassend makkelijk rollen: de fiets trekt op als een 'stock car' en blijft makkelijk op snelheid. Iets minder flitsend is het stuurgedrag; dat is minder strak dan ik gewend ben. Wellicht komt dit doordat voorvering in de lockout-stand toch een beetje meegeeft.

In de buurt van Loenen stuur ik de Roubaix de onverharde weg op. Ik draai de Future Shock helemaal open en trap het gaspedaal diep in. Grind, gaten, hobbels: de Roubaix eet ze met huid en haar op, mits het niet te heftig wordt. De verende voorkant en de dempende achterzijde strijken niet alles glad, maar zorgen er wel voor dat ik niet als een lappenpop door elkaar wordt geschud. Ook grovere gravelstroken worden moeiteloos door de veelzijdige veelvraat opgeschrokt.

In de weken die volgen blijf ik me verbazen over de snelle slokop. Van kaarsrechte ritten in de Flevolandse polder tot klimtochten op de Utrechtse Heuvelrug en van schots en scheef liggende klinkers in de Eempolder tot fijne Gooise gravelstroken: de Roubaix verslikt zich nergens in. Heerlijk.

Conclusie

Met de nieuwe Roubaix is het alsof je met een paar Hoka-hardloopschoenen onderweg bent; de fiets is razendsnel, licht en ook nog eens retecomfortabel. Ideaal als je op zoek bent naar een racer waarmee je echt alle kanten op kunt. Met alle kanten bedoel ik racen op asfalt, maar ook serieus gravelen op onverharde wegen (in Nederland). Dit laatste was voor mij echt een aangename verrassing.

Specialized stelde voor deze test het topmodel SL8 beschikbaar, die een as-

tronomische 14.000 euro kost. Daarvoor heb je een beul van een bak die amper zeven kilo weegt en afgemonteerd is met toponderdelen (SRAM Red eTap-schakelgroep en carbon Roval-velgen). Gelukkig heeft Specialized ook modellen in huis die een aanzienlijk minder grote hap uit je budget nemen. Zo heb je al een Roubaix voor 2.800 euro. Dat is dan weer niet veel voor een fiets die overal zijn tanden inzet. Eet smakelijk! •

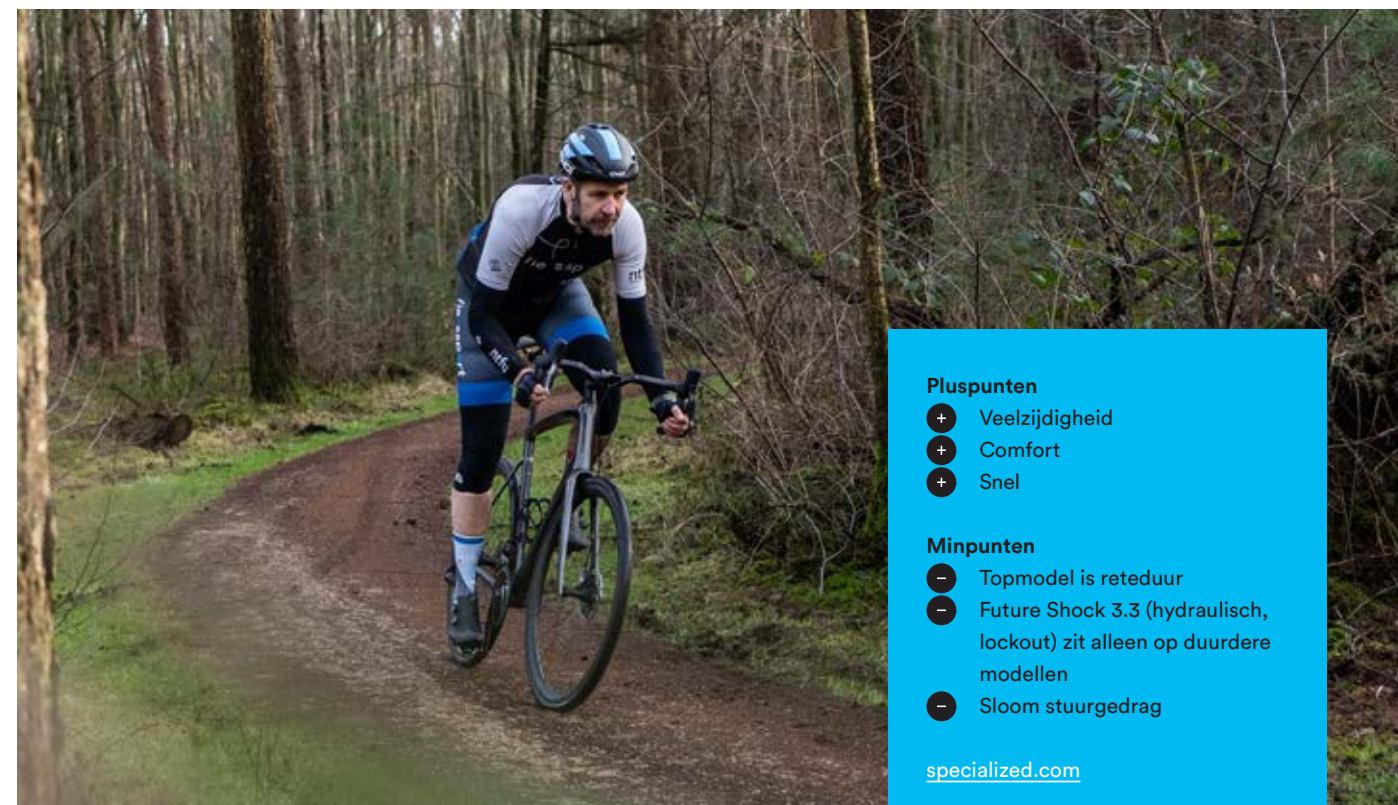
Pluspunten

- + Veelzijdigheid
- + Comfort
- + Snel

Minpunten

- Topmodel is reteduur
- Future Shock 3.3 (hydraulisch, lockout) zit alleen op duurdere modellen
- Sloom stuurgedrag

specialized.com

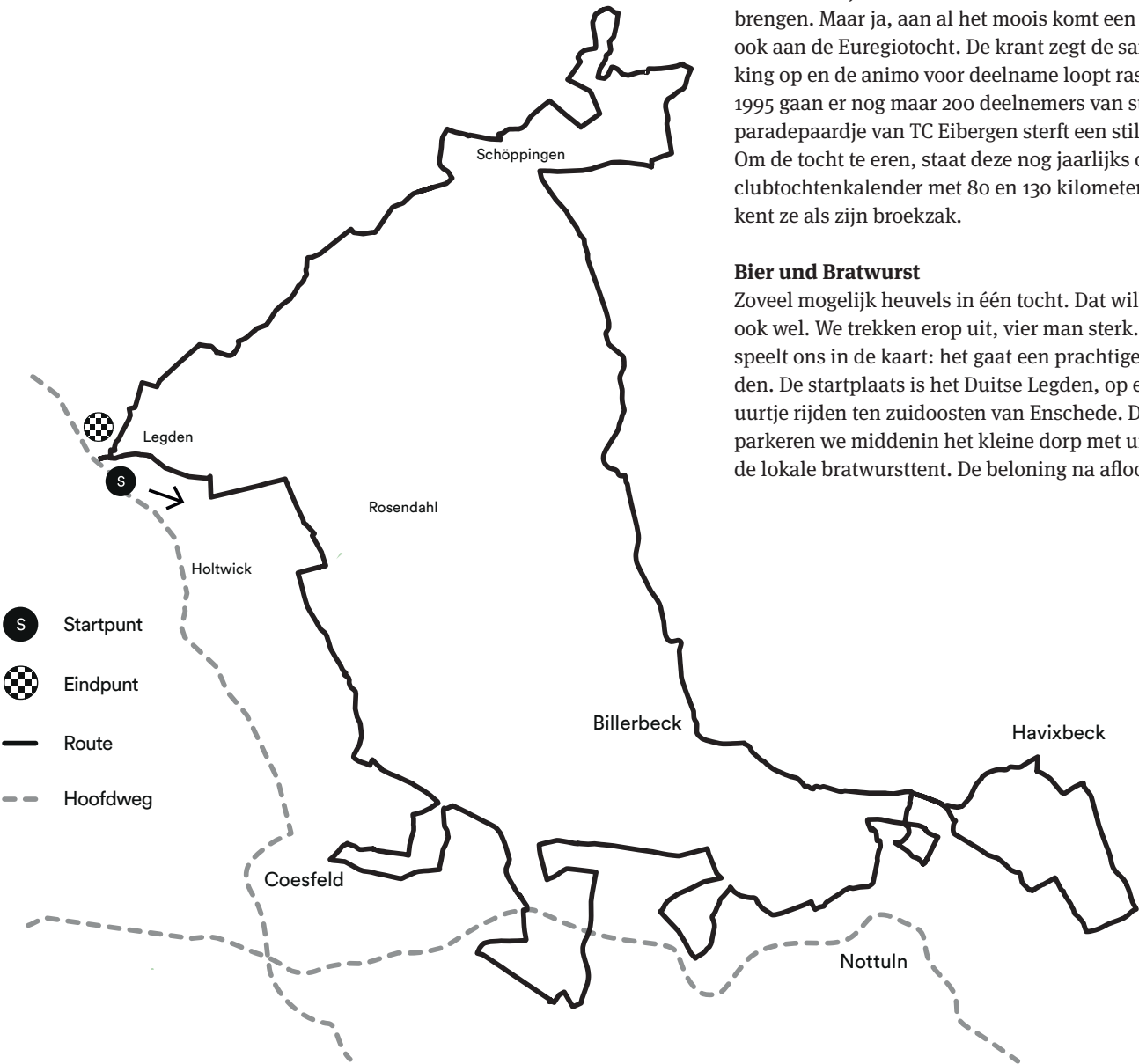




41 JAAR OUDE KLASSIEKER

Net over de grens bij de Achterhoek kom je de boombergen tegen: Baumberge, een laaggebergte in Duitsland. We volgen het spoor van de Baumbergeroute van Tourclub Eibergen. Klinkt lekker, toch? Maar als je net uit je winterslaap komt, staat je wel wat te wachten: 122 kilometer en 1.300 hoogtemeters.

Tekst Astrid Olde Olthuis Beeld Bram de Vrind



Even terug in de tijd. Naar 1982. Tijdens de jaarvergadering van TC Eibergen wordt geopperd: laten we iets internationaals gaan doen, de grens over. Henk ter Horst, al meer dan 40 jaar lid van de Achterhoekse wielervereniging, blikt terug: “We zetten twee mooie routes uit net over de grens voor Nederlandse en Duitse fietsers en noemden het de Euregiotocht. De eerste keer konden we 400 deelnemers verwelkomen. Tijdens de tweede editie met een extra route van 165 kilometer werden we opgemerkt door een lokale Duitse krant, waarmee we een samenwerking startten. In 1986 deden ruim 2000 man mee, hele straten en gezinnen zaten op de fiets. Het was een gewilde tocht, ook omdat we gekke, ludieke prijzen uitloofden en voor iedereen een bijzondere medaille na afloop hadden.”

Verder als clubtocht

Het was in de tijd waar navigatiesystemen nog niet bestaan, laat staan dat je zelf routes via komoot kunt maken. Het is dé zaterdagbesteding in de wintermaanden voor Henk. Telkens op stap om met de auto en de fiets bij de Oosterburen de routes in kaart te brengen. Maar ja, aan al het moois komt een eind, ook aan de Euregiotocht. De krant zegt de samenwerking op en de animo voor deelname loopt ras terug. In 1995 gaan er nog maar 200 deelnemers van start. Het paradepaardje van TC Eibergen sterft een stille dood. Om de tocht te eren, staat deze nog jaarlijks op de clubtochtenkalender met 80 en 130 kilometer. Henk kent ze als zijn broekzak.

Bier und Bratwurst

Zoveel mogelijk heuvels in één tocht. Dat willen wij ook wel. We trekken erop uit, vier man sterk. Het weer speelt ons in de kaart: het gaat een prachtige dag worden. De startplaats is het Duitse Legden, op een half uurtje rijden ten zuidoosten van Enschede. De auto's parkeren we middenin het kleine dorp met uitzicht op de lokale bratwursttent. De beloning na afloop, be-



slissen we alvast. Bedenken we vooraf rustig in te fietsen, dan komen we wel bedrogen uit. Eenmaal op de pedalen het dorp uit worden we meteen getrakteerd op de eerste klim. Wanneer is er niet bij. Na een goede tien kilometer dient de Coesfelderberg zich aan. O ja, zo voelt dat ook alweer als je benen niet warm zijn en je meteen mag klimmen.

Maar we klagen niet, zeker niet in de wetenschap dat er zich snel meerdere klimmetjes aandienen. Hoeveel het er zijn? Geen idee, bergen met en zonder naam. We noemen er enkele. De Daruper Höhen, gemiddeld ruim zes procent klimmen over een kilometertje asfalt. Wéér een kilometer klimmen over de volgende: de Westerberg met bovenaan op 187 meter hoogte De Longinusturm, een uitkijktoren uit 1900 met horecagelegenheid. Als je op de juiste dag komt, kun je er heerlijk lunchen. Dat geluk hadden we niet. Dan maar via de Hoheberg die niet veel lager is met z'n 182 meter.

Winderig als de Ventoux

De Schöppingerberg is in zicht. Kaal en winderig als de Ventoux en het noordelijke uiteinde van de Baumberge. We beklimmen hem van drie kanten, telkens is het zo'n vier tot vijf procent klimmen over pak 'm beet een

‘Het was een gewilde tocht, ook omdat we gekke, ludieke prijzen uitloofden’





kilometer. Heb je er écht zin in? Dan zijn er nog twee andere wegen om de Schöppingerberg aan te vallen. We vinden het goed zo. Zo langzaamaan dalen we af naar de vlakkere contreien, weer richting grens en onze eindbestemming. En jawohl, die Bratwurst und ein alkoholfreies Bier hebben ons goed gesmaakt.

Nergens vlak

Hoe anders is het om in Duitsland te fietsen dan in Nederland. Het is nergens vlak en als het al wel zo lijkt dan blijkt het vals plat. We malen er niet om, want daar komen we voor: de bergen, heuvels, bulten of hoe je ze

maar wilt noemen. Het wegdek is over het algemeen goed onderhouden, maar op de kleine landweggetjes tussen de gele koolzaad- en maïsvelden wil het nog wel eens van mindere kwaliteit zijn. Het is goed opletten geblazen dus, zeker met onze dunne racefietsbandjes.

De omgeving

Je bent écht uit Nederland, terwijl je nog maar net de grens gepasseerd bent. Je ziet het aan de natuur, de woningbouw, de infrastructuur en de mensen. En je merkt het aan de kleinste dingen. Langs vele kleine wegen staan fruitbomen: appels, peren, pruimen. Het verhaal wil dat deze rond de Tweede Wereldoorlog in opdracht van Hitler zijn geplant om als voedsel te dienen voor zijn soldaten in de oorlog. Geverifieerd hebben we het niet, maar aannemelijk vinden we het wel.

Tourclub Eibergen

Kudo's voor TC Eibergen. De leden houden de Baum-bergetocht overeind. Nog steeds wordt deze als clubtocht in juni gereden. Zo'n tachtig leden telt de wielervereniging met een mix van jong volwassenen tot senioren. De meesten zitten van het vroege voorjaar tot de herfst op de racefiets, in de winter verruild voor de MTB. Bijzonder aan de vereniging is dat er ook een Fiets en Genietgroep is. Elke woensdag- en vrijdagmid-dag fietsen zo'n tien tot twintig personen op de e-bike of gewone stadsfiets gezellig samen een eigen rondje. Daarnaast organiseert de club de jaarlijkse fietsvier-daagse in Eibergen. •



Apfelstrudel en andere Kuchen
Je bent niet in Duitsland geweest als je geen Apfelstrudel hebt gehad. En ook daarin denken de Duitsers groot. Halverwege de route wagen we ons aan zo'n XXL-exemplaar aan de Markt in Billerbeck. Natuurlijk met slagroom. Zonder suiker, dat dan weer wel.

De Schöppingerberg
is kaal en winderig
als de Ventoux



Parcours:
122 kilometer, 1.300 hoogtemeters
[Fietssport.nl/baumberge](https://fietsport.nl/baumberge)



- Pluspunten:**
- + Lekker wat hoogtemeters
 - + Vakantiegevoel
 - + Mooie groene omgeving

- Minpunten:**
- Wegdek soms van mindere kwaliteit

fietsshop

ERE RESEARCH Werkpaard

Stevig, duurzaam en toch licht; de Ere Research Tenaci GX23 wielen zijn het ultieme werkpaard voor je gravel fiets, aldus de fabrikant uit het Overijsselse Ommen. De wielen hebben een interne velgbreedte van 26 millimeter, wat ze ideaal maakt voor bredere banden. Dankzij het gebruik van hoogwaardig 6069 aluminium blijft het gewicht van de set toch beperkt tot 1640 gram. De wielen zijn uitgerust met de nieuwe Iona-S naven, die volledig door Ere Research zelf zijn ontworpen en geproduceerd. Volgens de fabrikant gaan ze, bij goed onderhoud, zowat een leven lang mee. Verkrijgbaar in drie kleuren. De adviesprijs van 499 euro is scherp te noemen. [ERERESEARCH.COM](https://ereresearch.com)



€499,-

CADEX Snel stuur

Ben je op zoek naar een upgrade voor je fiets? CADEX, het high-end merk van Giant, komt met twee nieuwe carbon stuur- en stuurpencombinaties die je fiets net een tikje sneller, lichter en aerodynamischer maken. Het 325 gram wegende Aero Integrated-stuur heeft een vlakker bovendeel en langere reach en is ontworpen voor absolute snelheid. Het 256 gram wegende Race Integrated-stuur is met zijn meer ovaalvormige bovendeel en grotere flare juist gebouwd voor controle en efficiëntie op lange dagen met veel hoogteverschillen. Op elk potje past een dekseltje, want beide combinaties zijn verkrijgbaar in zestien verschillende maten en hebben ruimte voor een computerbevestiging aan de voorkant. De kabels van je fiets gaan uiteraard netjes binnendoor. [CADEX-CYCLING.COM](https://cadox-cycling.com)



€649,-

BIORACER Body voor 'twijfel-weer'

De lente is vaak een periode van 'twijfel-weer'. Het kan 's ochtends aan het begin van je tocht nog steenkoud zijn, terwijl je 's middags kort-kort kunt fietsen. Wat trek je dan aan? Deze Fietssport-body van Bioracer biedt uitkomst. Je trekt 'm in de frisse morgen aan om warm te blijven, waarna hij 's middags uit kan als de zon doorbreekt. De voorkant heeft een windblock, terwijl de achterkant bestaat uit een luchtdoorlatend paneel. De body bevat drie openingen, zodat je makkelijk met de hand in de zakjes van je jersey kunt komen. Exclusieve prijs voor Fietssport PLUS-leden. [FIETSSPORT.NL/KLEDING](https://fietssport.nl/kleding)



€49,-

SPECIALIZED Nieuwe sloffen

Specialized introduceert twee paar nieuwe fietsschoenen: de Torch 3.0 en Torch 2.0. De 3.0 zit met een adviesprijs van 250 euro één serie onder het topmodel van Specialized. Wij trokken de (iets) betaalbaardere 2.0 schoenen aan en onderwierpen deze aan een test. Beide schoenen hebben een carbon onderzool, waarbij die van de 3.0 iets stijver is. Waar de 3.0 is uitgerust met twee BOA-sluitingen, heeft de 2.0 er maar één. De 2.0 komt er in vier kleuren: wit, zwart, deep marine/terra cotta en white sage (zie afbeelding). De adviesprijs van dit model is nog altijd 200 euro. Is dat het waard? Lees de review via de QR code! [SPECIALIZED.COM](https://specialized.com)



€200,-



Scan mij voor de hele review!



€252,07

EKOI Helm met kreukelzone

Natuurlijk moet een helm goed zitten. En als je een prestatiegerichte fietser bent, wil je misschien ook wel dat 'ie 'aero' is (lees: weinig luchtweerstand heeft). Maar het belangrijkste is toch wel dat een helm je beschermt wanneer het echt nodig is: tijdens een val. Daarom heeft Ekoï zijn nieuwe Stradale helm uitgerust met Koroyd-technologie. Dat systeem bestaat uit een extra schaal met honingraat-profiel, die fungeert als een soort kreukelzone als je erop valt. Dat leidt volgens het Franse merk tot 30 procent verhoogde bescherming. De open structuur van de helm leidt verder tot betere ventilatie en met de magnetische gesp kun je het kinbandje makkelijk openen en sluiten. [EKOI.COM](https://ekoï.com)

ACID 'Oscar-winnaar'

Kun je een Oscar winnen met een fietstas? Nee, maar wel iets soortgelijks. Het Duitse merk ACID heeft de Design & Innovation Award 2024 gewonnen met zijn Saddle Bag PACK PRO 6. Deze awards gelden als de Oscars van de fiets- en outdoor branche. De tas werd geroemd om zijn waterdichte constructie en doordachte veiligheidskenmerken, zoals grote reflecterende elementen. "De zadeltas valt op door zijn slimme mix van materialen, waarbij stijvere, robuuste inserts worden gebruikt op alle kritieke gebieden en secties van dunner materiaal in de delen die kunnen worden opgerold", jubelt de jury. En de prijs... met 69,95 euro kost 'ie niet de wereld. De binnenzak heeft een luchtventiel, zodat je je spullen nog compacter samen kunt drukken. Hij heeft een inhoud van zes liter. [CUBE.EU](https://cube.eu)



€69,95



Discover the DoubleShot,
world's smartest mini pump.
in-store and on [bbb cycling.com](https://www.bbbcycling.com)



reddot winner 2023



CANE CREEK®

Langer comfortabel in het zadel

Voeg een vleugje comfort toe aan je rit met de eeSilk van Cane Creek. De vernieuwde zadelpen biedt naast 20 millimeter veerweg nu een nog betere laterale stabiliteit en is zowel in aluminium als carbon verkrijgbaar.

[CANE CREEK.COM](https://cane creek.com) - [COSMICSPORTS.COM](https://cosmicports.com)



VAN RYSEL WorldTour fiets

Een instap-fiets van de Decathlon, wie is er niet mee begonnen? Maar waar over Decathlon-fietsen in het verleden nogal eens schamper werd gedaan, heeft de Franse sportreus in de tussentijd hard aan een high-end merk gebouwd: Van Rysel. Vanaf dit jaar zijn de fietsen zelfs in de WorldTour te bewonderen. De profs van Decathlon AG2R La Mondiale rijden met een aangepaste versie van de Van Rysel RCR Pro. Je kunt zelf de consumentenversie bestellen. Voor 4999,99 euro heb je er bijvoorbeeld één met hoogwaardige SRAM Force ETAP AXS elektronische groep (mét vermogensmeter) en Zipp 404 Firecrest wielen. [DECATHLON.NL](https://www.decathlon.nl)

SCHWALBE Aerodynamisch rubber

De mensen van Schwalbe hebben de koppen bij elkaar gestoken met de fietsenbouwers van Scott en de ingenieurs van het Zwitserse bureau Radiate. Opdracht: de aerodynamica van racebanden naar een hoger niveau tillen. Het resultaat is de nieuwe Pro One Aero, een band die twintig procent minder luchtweerstand biedt - bij 45 kilometer per uur en 28 millimeter breedte. Hoeveel voordeel dit voor de recreant oplevert, is de vraag, maar dat de banden snel zijn, mag duidelijk wezen. Bijzonder: de voorband is anders vormgegeven dan de achterband. Bij de achterband ligt de focus op lekbestendigheid en lage rolweerstand. Bij de voorband ligt de nadruk op aerodynamica en gewicht. [SCHWALBE.COM](https://www.schwalbe.com)



€20,99

WIELERROMAN Verrassende plottwist

Een man verliest in een paar jaar tijd alles wat hij lief had: zijn baan, vrouw en kind. Hij besluit nog één lange fietstocht te maken voordat hij een eind maakt aan zijn leven. Dit boek van Martin Drost voert je mee in een meeslepende romance, met een verrassende plottwist. Deze roman, waarin een enkele scene wellicht iets te vet is aangezet, nodigt je uit tot doorlezen. Ook als je geen passie voor fietsen hebt. [BOEKSCOUT.NL](https://www.boekscout.nl)

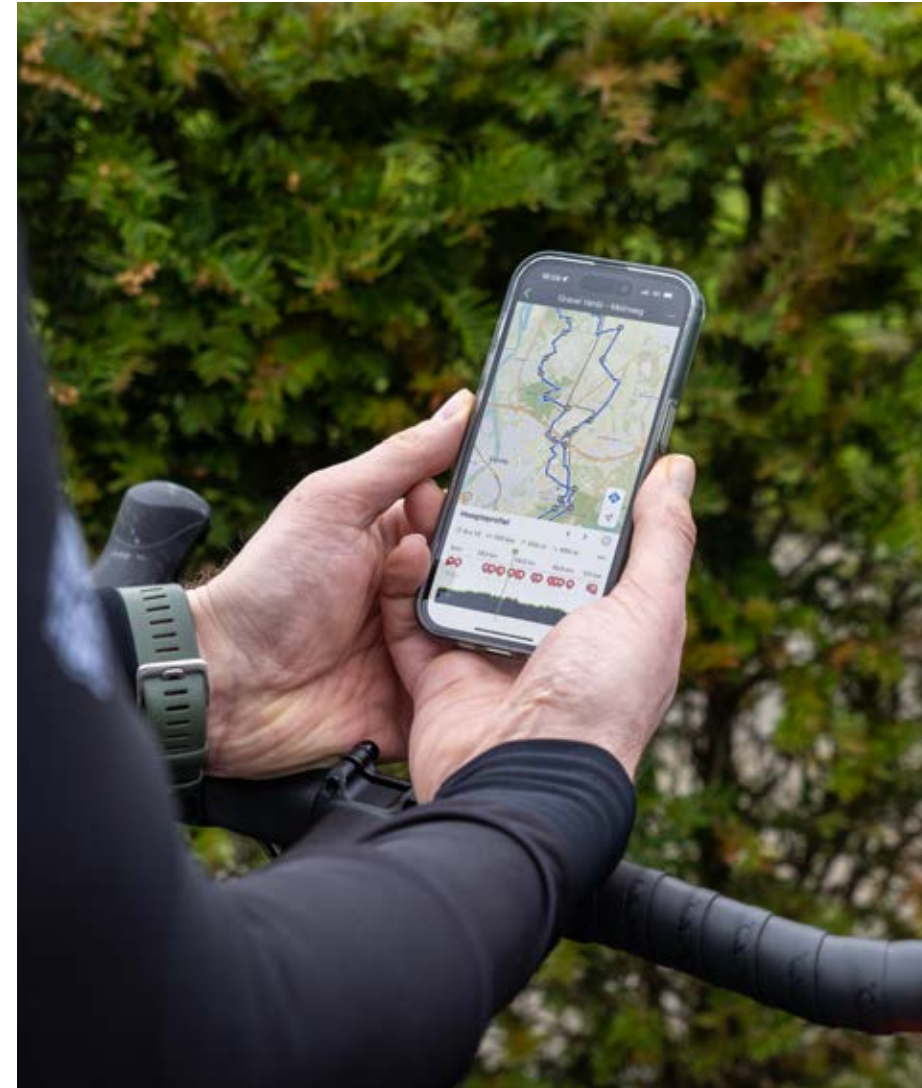
(On)betrouwbare online routes

Tekst Merijn Heijne Beeld Bram de Vrind

Mountainbikers en gravelbikers vinden online de mooiste onverharde routes. Maar die routes leiden niet altijd over vrij toegankelijke paden. Hoe komt dat en wat kunnen we er tegen doen?



‘Conflicten kunnen leiden tot het permanent afsluiten van paden en routes’



Komt dit bekend voor? Een vriendin van je fietste onlangs mee met een georganiseerde graveltocht. Ze appt: “Supermooi, aanrader! Ik stuur je de GPX.” Enkele dagen later fiets jij precies dezelfde route. Na een paar kilometer stuit je op een bordje met ‘Verboden toegang’. Maar ja, dit is toch echt de digitale route van die prachtige graveltocht, dus je rijdt door. Of kijk je nog eens goed en fiets je een eindje om?

“Dit komt vaker voor dan je denkt”, zegt Troy Corsen. Hij is bij de NTFU verantwoordelijk voor de belangenbehartiging van MTB en gravel. “Voor sommige toertochten wordt door natuurorganisaties en terreineigenaren eenmalig toestemming gegeven om over bepaalde paden te fietsen. Dat geldt dan alleen voor die ene dag. Op andere dagen is het niet toegestaan om daar te fietsen. Maar ja, fietsers halen die route daarna van internet en gaan op pad. Dan fietsen ze soms ergens waar dat niet mag.”

Verwarrend

Nederland telt ruim een half miljoen MTB'ers en meer dan 260 uitgepilde MTB-routes, die onderhouden worden door duizenden vrijwilligers. Het gravelrijden is bovendien bezig aan een opmars. Uit de Wielersportmonitor 2023 blijkt dat inmiddels dertien procent van de wielersporters ook regelmatig op de gravelbike zit.

Veel van die fietsers maken en vinden op online platforms zoals Strava en komoot de mooiste GPX-routes. Maar zijn deze routes wel betrouwbaar? Troy Corsen: “Het is een complex probleem. Want nee, dat zijn die routes dus helaas niet altijd. Ze geven niet goed aan waar je wel en niet mag fietsen. De borden in natuurgebieden zorgen af en toe ook voor verwarring en toegangsregels kunnen verschillen per gebied.”

Imke de Jong, Specialist Natuurbeleving en Recreatie bij Natuurmonumenten, kan zich de verwarring rondom toegangsregels goed

voorstellen. Natuurmonumenten bezit en beheert meer dan 110.000 hectare natuur in Nederland. “Natuurbescherming staat bij ons voorop. Het is bij ons heel simpel: je mag alleen fietsen op de openbare fietspaden en daarvoor aangewezen paden. Maar dit verschilt per terreinbeheerder en soms zelfs per gebied. Voor sommige gebieden heb je bovendien een vignet nodig. En als je online een leuke route hebt gevonden en lekker in de flow zit, kun je ongemerkt een toegangsbord passeren. Misschien denk je dat het niet zoveel uitmaakt om in je eentje ergens te fietsen waar dat niet mag, maar op een dag kunnen er op die plek wel honderden ‘eentjes’ voorbijkomen. Dat gaat echt ten koste van de natuur, waarvan we met z'n allen juist zo willen genieten.”

Troy Corsen van de NTFU ziet dat de toenemende recreatiedruk in de natuur de verhoudingen tussen gebruikers onderling en terreinbeheerders op scherp zet. “Er ontstaan conflicten, bijvoorbeeld

‘Je kunt de verantwoordelijkheid niet volledig bij de fietser neerleggen’

wanneer gravelrijders en wandelaars elkaar onderweg tegenkomen. Dergelijke conflicten kunnen bovendien leiden tot het permanent afsluiten van paden en routes. Dat willen we voorkomen. Als niet direct duidelijk is of je ergens mag fietsen, stop onderweg even, kijk op de toegangsborden en hou je aan de regels.”

Kwetsbare natuur

De NTFU deed in 2022 onderzoek onder honderden gravelrijders. Daaruit kwam naar voren dat 81 procent de geldende toegangsregels goed in de gaten houdt bij het maken of downloaden van een route. “Dat is ook onze ervaring, fietsers houden zich in het algemeen prima aan de regels”, zegt Roebijn Schijf, marketingmanager voor Nederland en België bij online routeplatform komoot. “Wij geloven erin dat we onze gebruikers het beste helpen als ze over de juiste informatie beschikken om prachtige routes te maken en downloaden. In onze planner krijgen gebruikers te zien waar ze een route intekenen over paden met beperkte toegang. Dan kunnen ze de route daarop aanpassen. Ook zien ze tijdens het plannen wanneer hun route door een natuurgebied loopt, inclusief een link naar de lokale regels in dat gebied.”

Roebijn Schijf erkent echter dat de informatie in de routeplanner niet altijd compleet is: “Het is belangrijk dat de routes en kaarten op ons platform betrouwbaar en correct zijn. Toch kan het voorkomen dat gebruikers een route maken of vinden op komoot en ter plekke blijkt dat ze ergens niet mogen fietsen. De informatie in onze routeplanner moet dan gecorrigeerd

worden in OpenStreetMap (OSM, red.). Dat is de database waaruit komoot en andere routeplatforms hun informatie halen over paden en wegen. Eerder gemaakte routes worden door ons systeem geüpdatet met de meest recente OSM-informatie. Dit zorgt ervoor dat die routes weer actueel zijn.”

In goede banen

Een paar jaar geleden liep een aantal populaire MTB- en gravelroutes over de hellingen van de Sint-Jansberg bij Plasmolen in de buurt van Nijmegen. De paden door het kwetsbare gebied werden door Natuurmonumenten afgesloten. “In het Rijk van Nijmegen worden mountainbikers en wandelaars sinds 2021 van elkaar gescheiden. De MTB-route loopt daarom nu om het kwetsbare gebied bij de Sint-Jansberg en er niet langer overheen. Maar ook voor andere gebruikersgroepen zijn daar aanpassingen doorgevoerd”, zegt Imke de Jong. “Maar op internet gaan nog steeds oude routes rond. Daarom denken sommige fietsers dat ze daar wél kunnen fietsen, terwijl dat niet meer mag.”

Roebijn Schijf legt uit dat komoot samenwerkt met terreinbeheerders om ervoor te zorgen dat de informatie over de toegankelijkheid van paden up-to-date is. “We moedigen hen aan om updates aan ons door te geven of de toegankelijkheid zelf aan te passen in OSM. Ook kunnen onze gebruikers routeproblemen rapporteren in de planner, zowel in de app als op de website. Daarnaast creëren wij voor specifieke gebieden zogenaamde collecties, verzamelingen van routes die door de betreffende beheerders worden aanbevolen. Zo helpen

we onze gebruikers aan mooie én betrouwbare routes. Ik geloof erin dat mensen die genieten van de natuur zich ook bewuster worden van de waarde ervan. Dat komt de natuurbescherming in Nederland alleen maar ten goede.”

Betere informatie

“Het wordt buiten steeds drukker. Dat vraagt om actuele en correcte informatie als je online een fietsroute maakt”, zegt Roebijn Schijf. “We zien op ons platform dat er ook veel gebruikgemaakt wordt van community content: betrouwbare informatie die door onze gebruikers zelf wordt toegevoegd.”

Volgens Imke de Jong ligt een deel van de oplossing voor de toenemende recreatiedruk in het vergroten van de aantrekkelijke groene ruimte en het creëren van nieuwe routes. “Niet alleen in het landelijk gebied maar ook bij de steden. Ik nodig MTB'ers en gravelrijders van harte uit om hierin samen met ons op te trekken en creatieve oplossingen voor die plekken te bedenken.”

Troy Corsen: “Bij de NTFU hechten we waarde aan samenwerking en een open dialoog. Natuurlijk moeten fietsers zelf goed opletten waar ze wel en niet mogen fietsen. Maar je kunt de verantwoordelijk-

heid niet volledig bij de fietser neerleggen. Ook digitale routeplatforms en terreineigenaren spelen een belangrijke rol. We gaan de komende maanden graag het gesprek met hen aan. Met als belangrijk punt op de agenda: het verbeteren van de informatievoorziening, zowel online als door bebording in de buitenlucht. Dit is essentieel om fietsers over de juiste singletracks en onverharde paden te laten rijden. Zo blijven mooie fietsavonturen mogelijk en de natuur toegankelijk voor iedereen.” •

Voor dit artikel benaderden we ook sportplatform Strava. Zij reageerden niet op ons verzoek.



Toekomstbeeld

Om de toekomst van het mountainbiken en gravelbiken veilig te stellen, wil de NTFU met terreineigenaren en routeplatforms kijken waar routes onderdeel van de oplossing zijn, waar we vrij kunnen blijven fietsen en hoe ze dit beter met jou als fietser kunnen communiceren. fiets sport.nl/mtbvisie





Clubhelden zijn de motor van fietsend Nederland. Van de wegkapiteins en trailbouwers tot kof-fieschenkers en andere NTFU-leden met een inspirerend verhaal. Roland Draaijer, voorzitter van wielervereniging Ede, is zo'n onmisbare schakel.

Het zijn slechts vier woorden: "Plezier is de basis". Geschreven door Annemiek van Vleuten, één van de bekendste leden van wielervereniging Ede. Met een zwarte stift schreef zij dit op één van haar roze leiderstruien uit de Giro d'Italia. Voorzitter Roland Draaijer is er trots op: "Duidelijker kan ik het zelf niet zeggen. Fietsen met een glimlach, daar draait het om bij onze club."

Als jonge jongen was Roland altijd buiten te vinden, bezig met van alles en nog wat. Hoewel hijzelf voetbalde, volgde hij ook het wielrennen. Zijn grote held was de Ierse alleskunner Sean Kelly. "Het leek wel of hij uit graniet was gebeiteld. Kelly straalde voor mij zoveel energie en verbetering uit. En wat ik zo mooi vond: hij gaf nooit op."

Roland verruilde het voetbalveld voor een racefiets en begon zelf wedstrijden te rijden. Hij merkte al snel dat niet altijd de sterkste wint, maar vaak de slimste. Zware koersen met veel wind en waaiers, daar lag zijn kracht. En het dan afmaken in de sprint. "Ik heb altijd gefietst bij WV

Vernieuwer en visionair

Tekst Merijn Heijne Beeld Michiel Maas

Ede. Ik vond het leuk dat we veel samen deden en plezier hadden."

Kabbelen

WV Ede heeft zo'n 400 leden, waaronder een aantal oud-wereldkampioenen en Olympische sporters. Op vier avonden in de week wordt er getraind op het eigen clubparcours. "Als onze leden, zeker de kinderen, hun best hebben gedaan en bijvoorbeeld na het mountainbiken zo smerig mogelijk weer naar huis gaan, maar met een grote lach op hun gezicht, dan doen we het goed als club."

'Als alle leden tevreden zijn, dan klopt er iets niet. Dan gaat het kabbelen'

Door een hartspierziekte moest Roland zelf stoppen met wedstrijddrijden, maar hij bleef als bestuurslid en later voorzitter wel actief betrokken bij de club. "Ik werkte toen bij NOC*NSF en hield me bezig met sportaccommodaties. Wat ik daar heb geleerd over sportbeleid zet ik nu in bij onze club. Als je hetzelfde blijft doen als je altijd hebt gedaan, dan red je het op een gegeven moment niet meer."

Het ging jarenlang goed met de club, iedereen was tevreden. Dat was precies waar Roland voor waarschuwde. "Als alle leden tevreden zijn, dan klopt er iets niet voor mijn gevoel. Dan gaat het kabbelen.

Ik wilde dat we meer zouden zijn dan alleen een lokale fietsclub met leden, ik wilde graag het fietsen meer zichtbaar maken in Ede en omstreken."

Geen toertocht

Eén van de ideeën om het anders aan te pakken, leidde tot mountainbikeclinics voor leerlingen van basisscholen en voortgezet onderwijs uit de buurt. "Er zitten balansoefeningen bij en kinderen leren beter kijken op de fiets. We geven ook fietscursussen aan allochtone vrouwen. Deze initiatieven dragen bij aan de algehele verkeersveiligheid in Ede. We kunnen als club wel wachten tot mensen lid worden, maar wij kiezen voor een andere aanpak. We treden actief aan buiten met dit soort initiatieven."

WV Ede heeft bewust geen sponsors aangetrokken, want de club wil niet afhankelijk zijn van sponsorbijdragen die kunnen fluctueren. De club organiseert geen eigen toertochten meer, onder meer vanwege de gestegen kosten. In plaats daarvan bieden ze bedrijven een compleet verzorgde dag aan voor werknemers met de Honderdduizend Tocht. "Dat is een tocht van 100 kilometer en 1.000 hoogtemeters, met pasta na afloop. Een heel leuke dag, die zorgt voor inkomsten voor de club." Het vergt tijd en inzet, maar WV Ede toont aan dat de weg naar vernieuwing en openheid de moeite waard is. "Ik kan het iedere club aanraden: stel je open en durf te veranderen." •





STUIVEN IN SOEST

Op de flanken van de Utrechtse Heuvelrug slingert sinds kort een nieuwe MTB-route: Soest. De jongste telg van de uitgebreide UHR-routefamilie moet het niet hebben van grote hoogteverschillen, maar van verrassende trails, mooie naald- en loofbossen en een stuivende zandvlakte. Wij namen alvast een kijkje.

We starten op recreatieterrein De Bergjes, gelegen op een oude stuwwal uit de ijstijd die ook wel bekend staat als het Soester Hoogt. Het begint goed met een smal trailtje dat gestaag omhoog loopt. Net als de kuiten een beetje beginnen te branden, worden we verrast door speels draaien en keren met korte bochtjes en venijnig steile stukjes. We sturen krap tussen twee boompjes door en hoppen onze bikes over een stammetje om op het hoogste punt uit te komen. We bevinden ons op 51 meter boven NAP, het hoogste punt in de directe omgeving. De afdaling die volgt, bestaat bovenin uit een jumpline en een flowline. De eerste lijn heeft een drietal tafeltjes en een speelse slinger waar je met een beetje snelheid en techniek eventueel overheen kunt springen. De flowline is voor wie het minder spannend wil maken, maar erg leuk om op snelheid te nemen. Wij gaan voor de jumpline en kiezen het luchtruim. Wauw, dat begint goed!

Niet uit de lucht komen vallen

De MTB-route Soest is niet zomaar uit de lucht komen vallen. De track is ontstaan vanuit de wens van de gemeente Soest om de impact van mountainbikers op de natuur en op andere bosgebruikers te minimaliseren, recreatie te bevorderen, en de lokale economie te stimuleren. Daarom gaf de gemeente – eigenaar van het grootste deel van de bossen waar de route doorheen loopt – Patrick Jansen van Tracks & Trails



zeven jaar geleden de opdracht om een uitdagende route tussen de rondjes van Hoge/Lage Vuursche en Austerlitz/Zeist te ontwerpen. Geen gemakkelijke opgave in een verspreid bos met kwetsbare stukken, veel recreatie en een hondenlosloopgebied.

Na veel gepuzzel en de nodige onderzoeken ging Patrick (met de vereiste vergunningen) samen met



Plots biken we op een smalle singletrail die door dichtbegroeide stuifduinen kronkelt

vrijwilligers van de Stichting MTB Utrechtse Heuvelrug aan de slag. In het voorjaar van 2023 leverde dit een uitdagende trail van 23 kilometer en een dikke 200 hoogtemeters op. Het benodigde geld voor het voortraject, de aanleg en onderhoud (gedaan door de vrijwilligers) komt uit de verkoop van vignetten.

Dankzij de diversiteit van de verschillende terreinen is de route zeer gevarieerd. Zo fiets je door dichte naald- en loofbossen, langs een grote duinvlakte, op gepaste afstand langs heideveldjes en door met mossen en varens bedekt open bos. De grootste gemene deler van de route zijn de tot bos geworden stuifduinen, maar er zit ook een stuwwal in en een lager gelegen gebied. Ook de trail zelf blijft verrassen, van lekker lopende flowstukken tot leuke klimmetjes en snelle afdalingen.

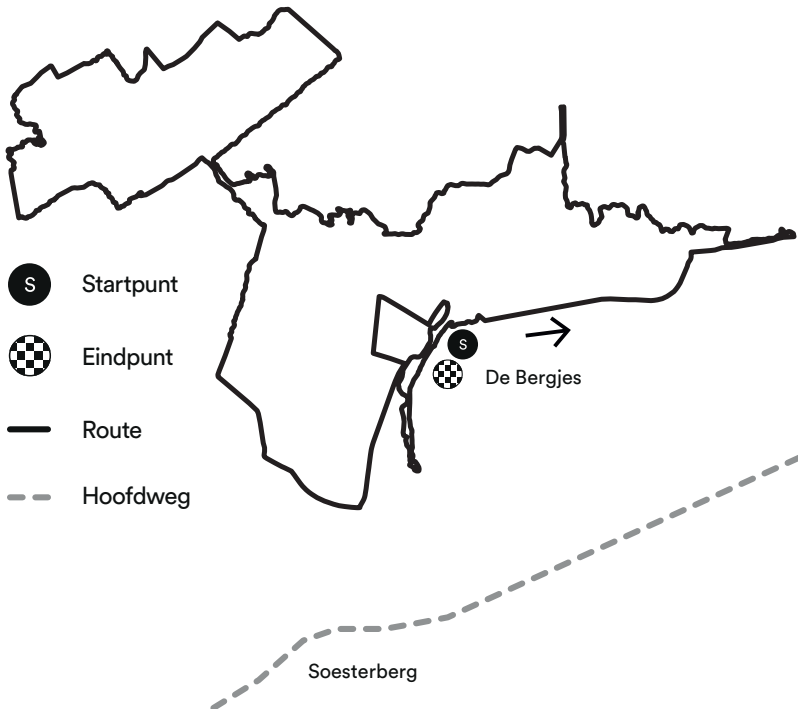
Afwisselend en uitdagend

Genoeg over de feiten. Hoogste tijd om terug te keren naar de route. Via een betonpad biken we naar het stuifduingebied. We duiken het Monnikenbos in en worden getraceerd op een flowy trail met speels hoogteverschil. Net als we denken: ‘gas op de lolly’, moeten we geregeld in de ankers voor een technische sectie of voor bochtjes die wat krappier zijn aangelegd. Afwisselend en best uitdagend.

Nadat we een provinciale weg zijn overgestoken, krijgen we een steile klim voor de kiezen. Terugschakelen naar de op één na lichtste versnelling en omhoog! Even verderop ligt een zeer lastige wortelpassage. Het lukt ons maar net om deze zonder voetje aan de grond te nemen. Met een voldaan ‘YES-gevoel’ fietsen we verder richting de Lange Duinen.

Met de hand gebouwd

De routebouwers hebben hier alles uit de kast gehaald om er iets moois van te maken. Plots biken we op een smalle singletrail die door dichtbegroeide stuifduinen kronkelt. Deze track is duidelijk met de hand aangelegd, en niet met een graafmachine. Ook mooi is dat dit handbuild trailtje ons uit de buurt van de drukbezette wandelpaden houdt. Tijd voor een kleine versnapering. We ploffen neer op een bankje en genieten van het uitzicht op de grote zandvlakte.



Eagle Five

*Eindelijk alles
weer scherp zien!*

Bifocale sportbrillen met leesgedeelte

Navigatie, smartphone etc.
weer scherp zien zonder de
bril te hoeven wisselen. Bruine,
gele en transparante glazen in
diverse sterktes (+1.5 t/m +3.0).



Vanaf
€64,95

- Inclusief drie sets glazen,
meekleurende glazen optioneel
- Drie neussteunen in verschillende kleuren
- Microfiber doek/tas
- Etui met rits



www.leds-sport.nl



Gesoigneerd op pad met Fietssport

Wielrenner, of gravelbiker.
Man of vrouw. Onze fraaie
Fietssport-kleding past
iedereen.

www.fietssport.nl/kleding



Weer op onze bikes fietsen we over een singletrack die vrolijk langs de voormalige stuifduinen doorslingert. Na een heerlijk stuk, genaamd de Dunne Darm Draai, sturen we een trail op die parallel aan het treinspoor loopt. Lage stuifduintjes zorgen hier voor een golvend hoogteverschil waardoor we de verleiding niet kunnen weerstaan om flink aan te zetten: we gaan all out en de kick is enorm.

Op een stukje asfaltweg langs sportvelden kunnen we gelukkig even herstellen. We bevinden ons op de noordelijke lus van de route. We komen via een flowy trail vol dennennaalden in een met mos bedekt spookjesbos. Prachtig! Het segment dat hierop volgt verdient wat meer uitleg. De originele route zou over 'het kammetje' gaan. Dit kammetje is een geliefd paadje dat erg in trek is bij wandelaars en trailrunners. Er was dan ook direct veel weerstand om hier bikers overheen te sturen. In overleg met de terreineigenaar is toen een alternatief tracé uitgestippeld. Dit resulteerde eind 2023 in een parel van een trail die liefkozend de naam 'Off-kammetje' heeft gekregen. Een win-winsituatie.

Brandende benen

De benen beginnen inmiddels wat zwaar te voelen. Het vals plat waarop we fietsen is hier mede schuldige

Stuiven in Soest

39

Met een vette grijns stappen we van onze mountainbikes en geven elkaar een boks. Kicken!

aan. Eenmaal boven hebben we links een prachtig uitzicht op een oude zandafgraving van landgoed de Paltz. Rechts kijken we neer op het Nationaal Militair Museum en de voormalige vliegbasis Soesterberg.

We passeren de afslag voor de verbindingroute naar MTB-route Austerlitz en draaien nogmaals De Bergjes op. Dit deel is erg leuk én ook als los rondje te biken. Dus dat doen we dan ook. Nu we de track een beetje kennen, maken we bovenin meer vaart waardoor de rest van de afdaling ineens ook een stuk uitdagender wordt. Met een vette grijns stappen we op de parkeerplaats van onze mountainbikes en geven we elkaar een boks. Kicken! Dikke kudo's voor deze gevarieerde MTB-route. Bij café-restaurant 't Hoogt aan de overzijde van weg doen we nog een espresso en een lekker taartje om vervolgens zeer tevreden huiswaarts te keren. •



Parcours:
23 kilometer
282 hoogtemeters
fietssport.nl/soest



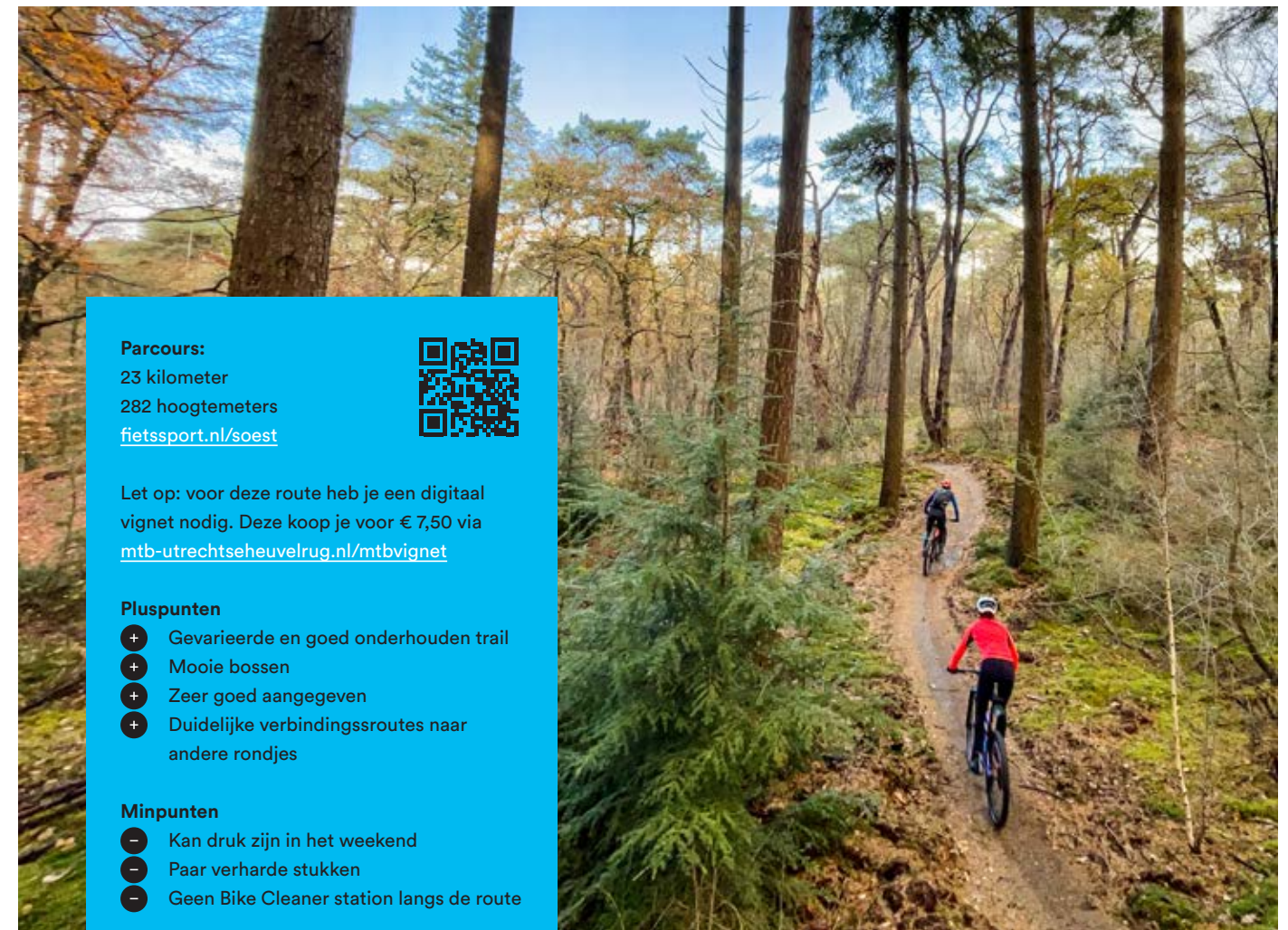
Let op: voor deze route heb je een digitaal vignet nodig. Deze koop je voor € 7,50 via mtb-utrechtseheuvrug.nl/mtbvignet

Pluspunten

- + Gevarieerde en goed onderhouden trail
- + Mooie bossen
- + Zeer goed aangegeven
- + Duidelijke verbindingssroutes naar andere rondjes

Minpunten

- Kan druk zijn in het weekend
- Paar verharde stukken
- Geen Bike Cleaner station langs de route



Appelmoes in je benen



Tekst Rieneke Terink Beeld Bram de Vrind, Merlijn Spenkelink

De koffiestop: gewild en gevreesd tijdens groepsritten. De één gaat na de appeltaart als een raket, terwijl de ander niet meer vooruit komt. Hoe komt dat?

Heerlijk die appeltaart met slagroom, maar als je daarna weer op de fiets stapt, voelen de benen soms aan als appelmoes. Dit fenomeen noemen we ook wel de 'suikerdip'. Hoe komt dit, en waarom lijkt het sommige fietsers meer te beïnvloeden dan anderen?

Het heeft allemaal te maken met koolhydraten (suiker) en insuline. Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat je lichaam suiker uit het bloed kan opnemen. Als je eet, stijgt de bloedsuikerspiegel. De alvleesklier geeft hierop insuline af, wat ervoor zorgt dat je spieren de suiker kunnen opnemen om te verbranden tijdens je rit.

En dan komt de koffiestop. Tijd voor een kop koffie en punt appeltaart. Slagroom erbij? Hebben we verdiend! Deze lekkernij kan echter een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel veroorzaken. Het lichaam reageert hierop door insuline vrij te geven. De suiker wordt daarop snel opgenomen in je lichaam, wat weer leidt tot een snelle daling van de bloedsuiker. So far, so good, zal je denken, want zo houdt het lichaam de bloedsuiker op peil.

Pap in de benen

Maar nu komt het. Toen je was begonnen met fietsen, was je lichaam ook begonnen met het vrijgeven van extra insuline. Dus als je aan de punt appeltaart begint, zijn je insuline-concentraties dus al verhoogd. Door de zoete appeltaart geeft je lichaam nog meer insuline vrij. Als gevolg is er ineens best veel insuline in het lichaam aanwezig!

Je lichaam neemt door de insuline die suikers op, met als gevolg een sterke daling van de bloedsuikerspiegel. Tot overmaat van ramp spring je vervolgens op de fiets, waarbij je spiercellen extra suikers opnemen. Je hebt pap in de benen en komt niet meer vooruit. Oftewel: je bent gevelde door een suikerdip.

Hoe je suikerdip voorkomt

Maar waarom zie jij altijd sterretjes na de koffiestop, terwijl je fietmaatje nergens last van heeft? De één is gevoeliger voor schommelingen in de bloedsuikerspiegel dan de ander. Sommige fietsers hebben van nature een stabielere glucosemetabolisme en zijn beter in staat om de pieken en dalen te beheersen. Anderen zijn mogelijk gevoeliger voor de effecten van voedingsmiddelen die ervoor zorgen dat



je bloedsuikerspiegel snel stijgt. Zoals, daar is 'ie weer, appeltaart.

Om een suikerdip te voorkomen, kun je daarom kiezen voor snacks die zorgen voor een minder snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. Dat is voeding met complexe koolhydraten, zoals volkoren producten, noten of een combinatie van granen en groenten. Deze voedingsmiddelen worden langzamer verteerd, wat resulteert in een geleidelijkere afgifte van glucose in je bloed. Je kunt net voor je koffiestop op de fiets alvast wat noten eten, en tijdens de koffiestop kun je erop letten dat je iets eet zonder 'snelle suikers'.

Fruit eten

En na de koffiestop, wat doe je dan? Mocht je die appeltaart hebben gegeten, dan levert dat 36 gram koolhydraten. Als je lang en intensief fietst is het advies om 60 koolhydraten per uur aan te vullen op de fiets. Je kunt dus tijdens je koffiestop ook nog wat fruit eten. Een koffiestop duurt wellicht een uurtje. Dus direct daarna kun je op de fiets weer verder gaan met het eten van (sport)voeding. Let op: dit geldt voor lange fietstochten, waarbij de koolhydraten die vooraf opgeslagen lagen in je lichaam op zullen gaan tijdens het fietsen. Als je korter dan twee uur fietst, heb je voldoende aan de koffiestop en één bidon en eventueel één reep. Zeker als je daarna thuis weer kunt eten en je niet de volgende dag weer op de fiets stapt voor een lange intensieve rit.

Je kunt je lichaam trainen in het opnemen en verbranden van koolhydraten tijdens het fietsen

Kwestie van wennen

Je kunt je lichaam trainen in het opnemen en verbranden van koolhydraten tijdens het fietsen. Als je vaak koolhydraten eet en drinkt tijdens het sporten, wordt je lichaam hier beter in. Het is dus ook een kwestie van wennen. Maar nog steeds reageert elke fietser anders op voeding.

Zo zie je maar weer, die koffiestop is eigenlijk veel meer dan even bijtanken, socializen en genieten van een smakelijke appeltaart met slagroom en een kopje koffie. Het is een heel biologisch proces waarbij je lichaam aan het werk is om alles binnen bepaalde grenzen te houden. Interessante gesprekstof voor bij de volgende koffiestop. •



Immersive cycling to reach your goals

BKOOOL, a never-ending experience



Unlimited
real routes



Track cycling
experience



Workouts



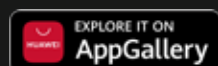
Spin
Studio

TRY 30 DAYS FOR FREE

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

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

bkool.com



Oranje bosmier

Opvallend is dat deze soort zich niet voedt met honingdauw van bladluizen maar een voorkeur heeft voor koeken en koffie



Rein Zwaan is boswachter bij Staatsbosbeheer en fervent mountainbiker.

@zwaanrein

Beeld Joris Knapen

Het voorjaar staat op het punt om los te barsten. Fluitende vogels, ontlukende bloemknoppen, frisgroen blad en nieuw leven. Misschien wel het mooiste jaargetijde in de natuur. Een soort die in deze periode bij de eerste zonnestralen ook weer actief begint te worden, is de rode bosmier. Zeer interessante en actieve diertjes die in hun kolonie met duizenden samenleven en samenwerken. Ieder zijn eigen taak en rol binnen de kolonie.

Tien jaar geleden is er op de Utrechtse Heuvelrug een voor Nederland nieuwe soort ontdekt. Deze kreeg de naam 'Oranje bosmier' oftewel 'Formica aurantia-cus'. Wat de naam al doet vermoeden, is dat deze soort herkenbaar is aan zijn oranje uiterlijk. Op de Veluwe woont een ondersoort die een geel uiterlijk heeft. Ook deze soort is zeer actief en werkt hard. Je ziet bovendien dat er verschillende taken en rollen zijn en dat er gebruik wordt gemaakt van hulpmiddelen. Opvallend is wel dat deze soort zich niet voedt met honingdauw van bladluizen maar een voorkeur heeft voor koeken en koffie.

De 'Oranje bosmier' is de geuzennaam van de vrijwilligers van MTB-Utrechtse Heuvelrug. Net zoals op veel plekken in Nederland en daarbuiten, worden de MTB-routes op de Heuvelrug onderhouden door een enthousiaste en hardwerkende groep vrijwilligers. Essentieel is de samenwerking tussen de vrijwilligersgroepen en de terreineigenaren. De gebruikers van de routes kunnen zien hoe de vele uren inzet van de vrijwilligers zich uitbetalen in goed onderhouden en prettig te rijden routes. Veel MTB'ers helpen zelf als vrijwilliger bij dit onderhoud, omdat ze weten: 'no dig no ride'. Wil jezelf een steentje bijdragen, meld je dan bij de lokale vrijwilligers.

Wat de meeste mensen niet weten, is dat een deel van deze vrijwilligers er bijna een baan naast hun normale werk bij heeft. Zij zetten zich in om contacten te leggen en te onderhouden met de terreineigenaren, vrijwilligers te werven, het werk op de routes de coördineren, fondsen te vinden voor de aanleg en het onderhoud, te overleggen met vergunningverstrekkers, routebouwers, enzovoorts. Alles draait hierbij om een goede samenwerking en het bouwen aan een netwerk.

Voor mij is de relatie die ik heb met de mannen en vrouwen van MTB-Utrechtse Heuvelrug van onschatbare waarde. Immers: zonder hen was het draagvlak voor mountainbiken in Midden-Nederland en de aanleg en het onderhoud van het mooiste routenetwerk van Nederland onmogelijk geweest. Mijn advies: zorg dat je je relatie met de terreineigenaren goed op orde houdt en blijf goed naar elkaar luisteren. Wat te doen als je een oranje bosmier tegenkomt? Groet deze vriendelijk en met behandel deze met respect. •

Terug van weggeweest

Hoe organiseer je een toertocht die deelnemers niet alleen met volle teugen laat genieten van de omgeving, maar ook nog eens een stralende lach op hun gezichten tovert? Bij WV Holten weten ze het antwoord: gewoon alles uit de kast trekken. Van fietsen door een koeienstal tot finishen in een manage en van een vrolijke live-band tot een fraaie route die van de gebaande paden gaat.

Tekst en beeld Ard Krikke

Ik heb in de loop der jaren heel wat toertochten gefietst. Eentje die steevast op mijn lijstje stond was de Beemd en bergtoer in Holten. Helaas verdween de tocht – die al sinds 1987 bestaat – drie jaar geleden van de Fietssport-kalender, waardoor ik het een tijdlang zonder een goed georganiseerde fietsrit op de Sallandse Heuvelrug moest stellen. Tot mijn vreugde besloot WV Holten om de tocht nieuw leven in te blazen. En zo deed ik begin januari weer mee aan de oude vertrouwde Beemd en bergtoer. Hoewel oud? Het enige ‘oude’ aan de tocht was de onveranderlijke schoonheid van Salland. Al het andere was nieuw.

Kauwende koeien

De start op deze gure zondag is veelbelovend: in een manage. Op de plek waar normaal paarden draven, staan nu mountain-bikers en gravelaars te trappelen om de uitgestippelde routes te volgen. Ik kies voor de 60 kilometer lange gravelroute en word getrakteerd op een mooie mix van bospaden, gravelstroken, karrensporen, zandwegen en een paar asfaltstukken. Wat een feest om hier te fietsen. Bossen, bulten en boerderijen buitelen onderweg over elkaar heen. Had ik maar voor de 90 kilometer gekozen, schiet door mijn hoofd, dan had ik langer van dit schitterende landschap kunnen genieten.

Vrolijke muzieklarden brengen me terug in het hier en nu. In de buurt van een motorcrosscircuit trakteert een enthousiaste band de voorbijrijdende bikers op exotische latin-klanken. Minder swingend, maar wel echt Sallands is de stal waar ik even later doorheen fiets. De aanwezige koeien kijken me kauwend aan.

Een enthousiaste
band trakteert
voorbijrijdende bikers
op exotische
latin-klanken

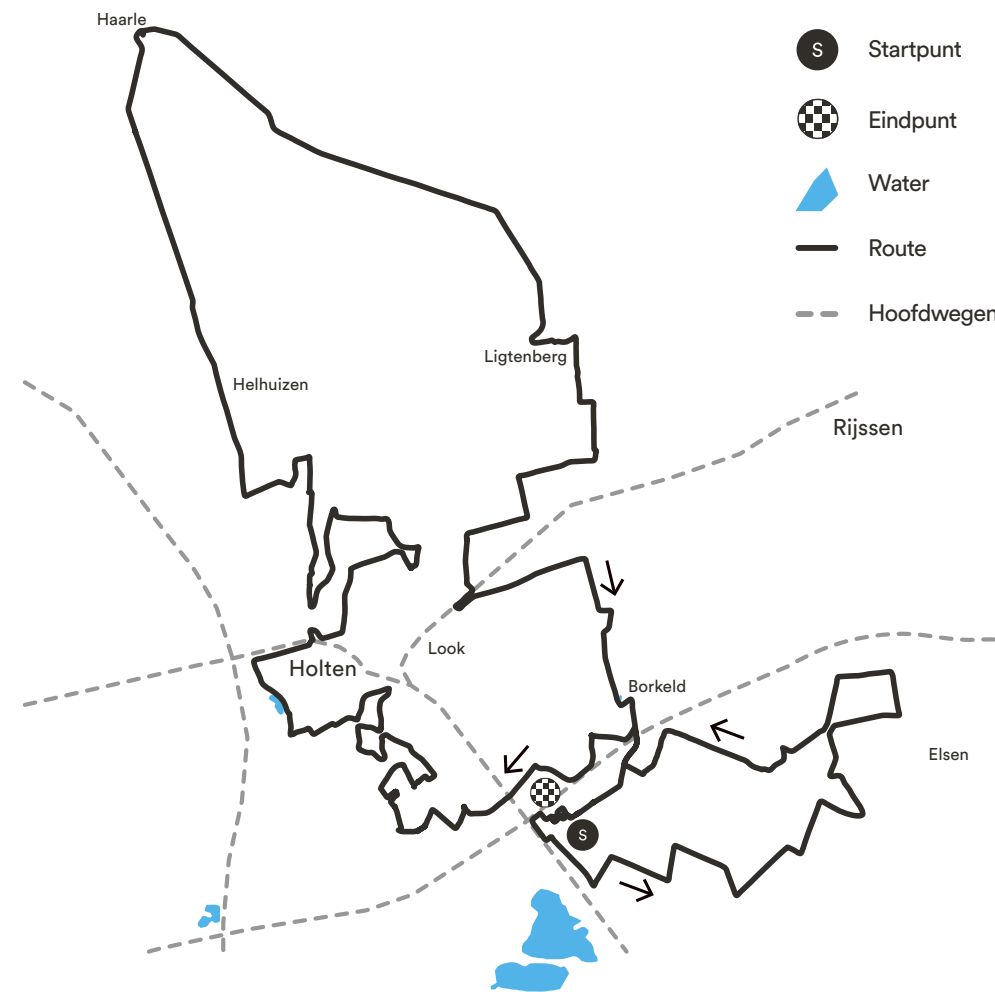


Route details

Afstand: 60-90 km

Hoogtemeters: 250-300

Start en finish: Markelo



Melkvee maakt plaats voor heuvels en het ene na het andere onverharde pad rolt onder mijn wielen door.

Bij de verzorgingspost knijp ik in de remmen en vul ik mijn energievoorraad aan met een beker warme bouillon en een banaantje. Met een volle tank vervolg ik mijn weg. Op de door bossen en heidevelden omringde Heekweeg waan ik me even in het buitenland. Op een heuvelrug rechts van me spot ik een spierwit jachtslot (de Palhetoren) dat niet zou misstaan in een Oostenrijks bergdorp. Ook de rest van route is on-Nederlands mooi. Vlak voor de finish krijg ik nog een mini-veldritparcours – modderstroken, springheuvels, waterbak – voor mijn kiezen. Een toffe afsluiting van een geweldige gravelrit. En dat voor de prijs van een paar binnenbandjes.

Hernieuwde energie

In de manage praat ik nog even na met Andrea Groenewegen van WV Holten. Terwijl ik een dampende kop erwtensoep naar binnen lepel, vertelt Andrea waarom het drie jaar heeft geduurd voordat de tocht weer op de kalender stond. “Vanwege corona en omdat we de organisatie niet rond kregen. Tijdens een ledenvergadering vorig jaar werd de Beemd en bergtoer door het nieuwe bestuur ter sprake gebracht. Toen bleek dat er binnen de fietsclub genoeg energie aanwezig was, hebben we besloten om de tocht opnieuw te organiseren. Uiteindelijk hebben

we een nieuwe toercommissie gevormd en is iedereen als een gek aan de slag gegaan.”

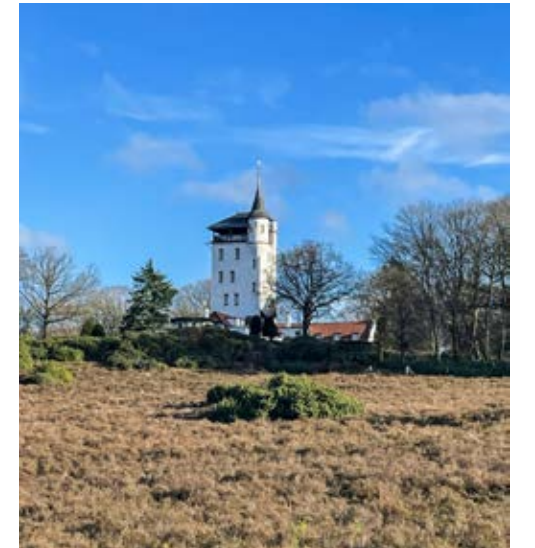
Andrea somt op wat ze allemaal gedaan hebben. Van het werven van vrijwilligers (“Na één oproep meldden zich al 60 vrijwilligers aan”) en het uitstippelen van de routes (“We zijn zoveel mogelijk van de gebaande paden gegaan”) tot het inzetten van communicatiemiddelen (“We hebben onder andere een goede beschrijving op de Fietssport-kalender gezet, de tocht gedeeld in Facebookgroepen, posters in fietswinkels opgehangen en flyers gestuurd naar fietsclubs in de buurt”). Ze aarzelt niet als ik haar vraag of de tocht een succes was.

“Absoluut”, antwoordt Andrea. “We zijn niet alleen supertevreden met het aantal deelnemers, ruim 800, maar ook blij met alle positieve reacties. Zowel de mooie routes als de leuke verrassingselementen onderweg werden door de deelnemers erg gewaardeerd. We hebben nu al plannen om de tocht volgend jaar nog aantrekkelijker te maken.” •

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



Op een heuvelrug spot ik een spierwit jachtslot dat niet zou misstaan in een Oostenrijks bergdorp





‘Heb je geen bèl?’

Het nieuwe fietsseizoen staat voor de deur. En of je nu solo of samen fietst, op een stralende lentedag ben je nooit alleen op de Nederlandse dijken en paden. Waar schuurt het tussen verschillende soorten fietsers en hoe komen we tot elkaar? Zes stellingen voor vier fietsers, die elkaar niet sparen.

Even voorstellen: Elly Visser, de enige vrouw van het gezelschap, is 66 jaar jong, woont in Hoogland (Amersfoort) en is fanatiek op de toerfiets. Per jaar trapt ze gemiddeld 10.000 kilometers weg. Sebastiaan van Dijk (50) uit Bennekom is meer een ligfietsster die zich namens Fietsmaatjes Gelderse Vallei ook inzet als duo-fietsster voor mensen met een beperking. Hij is op z'n recumbent trike goed voor 5.000 km per jaar. Cees van Niel uit Twello is 70 jaar en zit zo'n 9.000 kilometer op de e-bike. Paul van Dam (62) spant de kroon met zijn 35.000 km per jaar, dat doet hij vooral op de racefiets. Hij is tevens opleider namens de NTFU. Vier fietsers, vier disciplines. Zij vechten ook aan de gesprekstafel om voorrang, als de eerste stelling ter tafel komt.

1. Fietspaden in Nederland zijn te druk en smal.

Wielrenner Paul: “Het is te druk geworden. Daar wordt in verschillende regio's geregeld over gesproken; op sommige trajecten kan die soms anderhalve meter echt niet meer.” Ligfietsster Sebastiaan: “Als je ook ziet hoeveel bakfietsen er op rijden... Fietsers zijn breder geworden, de paden niet. Ik erger me aan de ontoegankelijkheid van de fietspaden voor ligfietsers en handbikers. Draaien lukt met deze fietsen sowieso niet en dan is steken best een gedoe. En als er werk aan de weg is, wordt er iets geregeld dat fietsers er nog wel tussendoor kunnen. Ik kan dat nooit.” Toerfietsster Elly: “Ik ga speciaal ergens fietsen waar niet veel fietsers zijn als ik even flink hard wil. In de polder kan ik heerlijk mijn gang gaan, daar val ik niemand lastig en heb ik alle ruimte. En als je wel op een smal fietspad rijdt: hoe

vervelend ook voor de wielrenner die in zijn flow zit, ga er niet hard langs. Toerfietsers en kinderen schrikken daarvan. Rem af, zeg goedemiddag.” Paul: “Ik praat bij veel verenigingen over gedrag op het fietspad. Ik heb een cameraatje op mijn fiets en zo kan ik laten zien hoe het is als bijvoorbeeld een grote groep op me afkomt, of als iemand een onverwachtse move maakt. Dat draagt bij aan de bewustwording.”

2. Op een e-bike is het extra oppassen, vanwege de behoorlijke snelheid die deze fietsen halen.

Sebastiaan: “Met mijn ligfiets ben ik een vreemde eend in de bijt. Ik ben breder dan jullie en lager, dus ik fiets heel defensief omdat ik zo vaak over het hoofd wordt gezien, ook door e-bikers. Sommige oudere e-bikers worden zenuwachtig en gaan wiebelen als ik ze tegemoet rijd. Dat kan voor hachelijke momenten zorgen. Ik wil niemand iets opdringen, maar er zijn e-bikemerken die in samenwerking met Veilig Verkeer Nederland cursussen aanbieden, ook online. Dat is echt geen overbodige luxe.”

3. Je mag elkaar best wel aanspreken op gedrag op het fietspad.

E-biker Cees: “Als je niemand corrigeert, verandert er nooit iets. Al moet ik zeggen dat veel mensen het niet doen omdat ze bang zijn voor de weerstand.” Paul: “Dan is het wel fijn als er een vrouw naast zo'n man rijdt. Dat had ik laatst, toen ik iemand inhaalde nadat ik gebeld had en hij half vloekend zei: ‘Heb je geen bèl?’ Toen zei zij: ‘Ik zeg toch al maanden dat je doof wordt, Henk?’ Meteen was de kou uit de lucht. Cees: “Ik vind het mooi dat er steeds meer vrouwen fietsen. Groepen worden er zachter van, er ontstaat een andere sfeer dan wanneer er alleen maar kerels zijn.” Sebastiaan: “Valt me ook op dat vrouwen veel vaker gedag zeggen.”

4. De meeste wielrenners roepen niet dat andere fietsers aan de kant moeten, maar geven in feite noodzakelijke aanwijzingen aan elkaar.

Paul: “Dat klopt. Wielrenners geven elkaar signalen en als ze dat dan ook redelijk

ordentelijk doen, krijg je de grappigste verhalen. Ik rijd vaak op een racefiets en laatst sprak een fietser me aan op het terras. ‘Jullie hebben mij net ingehaald’, zei hij. ‘Wat zijn jullie aardig, want niemand riep: tégen! Vaak schreeuwen groepen dat, heel asociaal.’ Toen legde ik uit dat wij van achteren kwamen en dat je pas tegen roept als we een tegenligger hebben waar we dan voor aan de kant gaan. ‘Echt?’ vroeg die man verbaasd. Zo leer je elkaar begrijpen.”

5. Fietsers kunnen schrikken van groepen wielrenners, zelfs als ze netjes signaleren.

Cees: “Splits het op in kleine groepen. Nu denkt de toerfietser of de e-biker die zo'n groep al van ver hoort aankomen: je wacht maar even. De gunfactor neemt af.” Elly: “Ik vind dat een goeie, kleinere groepen. Geen dertig, maar tien, of acht. Dat is groot zat.” Paul: “Soms zie ik groepen van vijftig man. Dan stuur ik een foto naar de voorzitter: is dit wat je wil? Zo kan hij maatregelen nemen en dat collectief laten opsplitsen in groepjes van tien. Dat is overigens al een sliert van twintig meter, als ze netjes achterelkaar fietsen. En de meeste wielrenners doen dat gelukkig ook. Als de groepen niet te groot in aantal zijn, heb ik zelden problemen onderweg, integendeel. Zij groeten dan ook hartelijk, leuk is dat.”

6. Nederland is een fietsland maar we onderschatten de kunst van het fietsen.

Cees: “Ik vrees dat dit waar is. We denken dat we goed kunnen fietsen, van kinds af aan al. Ik ben niet zo van regeltjes opleggen maar aan de onbekwaamheid van bepaalde fietsers, zouden we met z'n allen wat kunnen doen. Waarom zou je niet mensen kunnen verplichten, of adviseren, als je een e-bike koopt, om eerst ergens een paar lessen te krijgen? Sebastiaan: “Je ziet het ook bij mensen op aangepaste fietsen, die een evenwichtsprobleem hebben. Zij vinden het eng om met drie wielen even schuin te rijden en hopen dat de tegenligger opzij gaat. Dat zijn lastige momenten.” Paul: “Alles zal beter worden als er onderling meer wederzijds begrip is en er een betere beheersing van de fiets ontstaat.” •

Blitse sokken!

Op Fietssport.nl vind je een unieke bingokaart met daarop 23 complimenten die je onderweg aan andere fietsers kunt geven. Zo houden we het juist gezellig op het fietspad én draag je je steentje bij aan een positief imago van de fietssport.

fietssport.nl/complimentenbingo



‘Ik vind het mooi dat er steeds meer vrouwen fietsen. Groepen worden er zachter van’



Cees van Niel



Elly Visser



Paul van Dam



Sebastiaan van Dijk

‘Ik vind dat een goeie, kleinere groepen. Geen dertig, maar tien, of acht. Dat is groot zat’



Tips voor op het fietspad:

- Beperk de groepsgrootte (maximaal veertien)
- Fietscursussen voor e-bikers
- Alleen hard fietsen waar het kan
- Wees vriendelijk
- Geef elkaar de tijd en ruimte om te passeren of in te halen
- Groet of geef een bedankje als je er langs mag
- Gebruik een fietsbel
- Geef richting aan
- Maak oogcontact

ONTDEK ONZE JA WEKEN.

Zeg ja tegen last minute fietsen op Mallorca, profiteer van onze kortingen en beleef jouw ultieme fietsavontuur.



Eenzaam en alleen



Fietsend door een lappendeken van Noord-Friese weilanden en akkervelden waan je je al snel alleen op de wereld. De eenzame kerktoren ter hoogte van Firdgum versterkt dit gevoel. Het roestbruine bouwwerk van baksteen staat als een vergeten schaakstuk in het rechthoekige landschap.

Tekst en beeld Ard Krikke

Zoevend (wind mee) of stampend (wind tegen) over stille wegen stuit je net boven Franeker op het gehucht Firdgum. De kerktoren, die aan de rand van het terpdorp staat, is al sinds de dertiende eeuw een toevluchtsoord voor gelovigen. In tegenstelling tot wat je misschien denkt, zijn Friezen namelijk niet alleen een nuchter, maar ook een godvruchtig volkje; met ruim 700 kerken heeft Friesland de hoogste kerkdicht-

heid van heel Europa. Met hun opvallende zadeldak of superhoge spits zijn deze blikvangers niet te missen.

Wat je eigenlijk ook niet mag missen is Sense of Place: een serie imposante landschapskunstwerken die her en der langs de Waddenkust staan opgesteld. Spring in Firdgum in het zadel en rijg ze via de Waddendijk als een parelsnoer aan elkaar. •

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





VERRASSEND LEUK

Hoogtemeters maken op de voormalige zeebodem of biken langs een waterval in een indoor MTB-walhalla. Mountainbiken in Flevoland is verrassend leuk. De pionierende routebouwers hebben de afgelopen tien jaar unieke routes uit de poldergrond gestampt. Routes die je zullen verbazen. Op naar Flevoland om het zelf te ervaren!



André Deunhouwer is als oprichter van platform MTB Challenge en met twintig-duizend volgers op YouTube een autoriteit op het gebied van mountainbiken in Nederland. Zijn doel: alle dik 260 MTB-routes testen die ons kikkerlandje rijk is. De routes in Flevoland hebben hem positief verrast. “Wat ik tof vind, is de vindingrijkheid van de routecrews die je in de routes terugziet. Ze hebben toffe routes voor elkaar gekregen, die zeker een dagtocht waard zijn.”

Flevoland is wellicht niet de eerste provincie waaraan je denkt als je je bike de sporen wilt geven. Toch heeft de jongste provincie van Nederland verschillende routes met nationale bekendheid. Almere Braambergen staat met zijn pittige beklimmingen en snelle afdalingen in de landelijke top tien van beste routes op het toonaangevende mtbroutes.nl. Indoor Mountainbike Almere wordt geprezen om zijn unieke concept met een vier kilometer lange indoortrack in een oude kas. En als André Deunhouwer een alternatieve route top tien zou maken, met verborgen parels in Nederland, dan Dronten er zeker een plekje in krijgen.

Rockgardens met grote stenen

“De trend is om meer uitdaging in routes te stoppen en daar spelen ze bij deze route goed op in”, zegt Deunhouwer. Hij doelt onder andere op het nieuwe segment ‘de Boskalis’ (jep, vernoemd naar de aanne-mer die het gebouwd heeft), dat bestaat uit drie rockgardens met grote stenen, steile klimmetjes, flowy afdalingen en een tunnelbuis. Voor de minder geoefende MTB’er heeft dit segment een tweede lijn zonder technische elementen. “Daarentegen zit je in Dronten wel middenin de natuur. Met een verrassend naaldbos op een oude zandbank met diverse hoogteverschillen”, voegt de MTB-fanaat eraan toe.

De mountainbikeroutes laten Flevoland van zijn meest verrassende kant zien. Fietsen langs wijnranken over een verlaten vuilstort, biken in een oude kas of op een verlaten zandbank die ooit gevreesd werd door zeelieden. Het zijn maar enkele voorbeelden van de verrassende routes die de provincie biedt. De route in het Horsterwold bij Zeewolde loopt door één van de grootste loofbossen van Nederland. Rond Lelystad slinger je 33 kilometer door de stadsbossen, zonder dat je buiten de bebouwde kom komt. En als je dacht dat de Flevolandse routes zo plat als een pannenkoek zijn, heb je het mis. Stuur je noppenbanden maar eens door het Bergbos (de naam zegt het al) bij Lelystad of over Braambergen bij Almere. In die route pak je bijna 400 hoogtemeters in zeven kilometer mee. Daar kunnen weinig Nederlandse routes tegenop.

Bijzonder is dat tien jaar geleden het overgrote deel van deze routes nog niet eens bestond. Ze zijn gemaakt door pionierende routebouwers die in de polder een leeg canvas zagen, vrij om naar eigen idee in te vullen. De route van Bant belichaamt bijvoorbeeld de Flevolandse pioniersgeest. Inwoner Bas van Baaren gaf leiding aan een groepje jonge mountainbikers. Die vonden de MTB-route bij Kuinre maar ver. Dan bou-

wen we toch een eigen route rondom onze boerderijcamping in Bant, zeiden Bas en partner Els. Ze lieten 6.000 kuub grond aanrukken en de rest is geschiedenis. Nu heeft de camping een route, bikepark, fietscafé en afschutplaats. “We hebben de polder een beetje leuker gemaakt”, zegt Van Baaren.

Of wat te denken van het bijzondere verhaal van Tobias Ottenhof. Hij kwam na een compleet verregende MTB-tocht op het idee om een indoor MTB-walhalla te maken waar je het hele jaar door wél droog kunt fietsen. Zijn oog viel op een leegstaande kas in het buitengebied van Almere. Tegenwoordig runt hij er met dochter Debbie en schoonzoon Mitchel een succesvol indoor MTB-park. Met gave features als een touwbrug, waterval, wipwap en wall ride.

35 ton rivierkeien

En nee, je fietst niet in een kale, sfeerloze ruimte. Het team heeft gezorgd voor een geweldig decor met houten bruggetjes, bomen en een vijver. Daartoe werden onder andere 35 ton rivierkeien aangerukt. Het horecage-deelte doet dan weer denken aan een berg-hut in pakweg de Rocky Mountains. André Deunhouwer is een graag geziene gast bij Indoor mountainbike Almere. Hij noemt het een ‘unieke plek die zeker een bezoekje waard is’. “Ik ga weleens met vrienden naar de barbecue-avonden die ze organiseren. Dan gaan we een paar uur biken en schuiven vervolgens aan om spareribs te eten.”

Nog een reden om je bike de sporen te geven op de Flevolandse routes: er is ruimte. Op de routes heb je op een doordeweekse dag nog het gevoel dat je helemaal alleen in het bos bent. Deunhouwer onderschrijft dat: “Als het druk is op je lokale rondje, is het



vaak wel de moeite waard om in Flevoland te gaan fietsen.”

Eén van de aanjagers van het succes is dat verschillende partijen in de provincie de handen ineen hebben geslagen om de Flevolandse routebouwers te ondersteunen. De routestichtingen werken samen onder de noemer MTB Flevoland. Er wordt kennis en ervaring uitgewisseld op gebieden zoals het bewerken van de ondergrond, machines, fondsenwerving en promotie.

De provincie Flevoland en de Flevolandse gemeenten ondersteunen de routes met een bijdrage voor de onderhoudskosten. Zo kon de stichting MTB Zeewolde dankzij een subsidie via Sportservice Flevoland onder andere elektrische maaiers aanschaffen. “Voorheen liep ik rond met een snoeischaar-tje dat ik uit mijn tuinhuisje had gehaald. Nu gaan we op pad met professionele maai-

ers. Twee man kunnen in een middag zowat het hele parcours afgaan. Dat heeft ons een enorme boost gegeven”, zegt voorzitter Gert Jan Straatsma. Als extra steuntje in de rug geven fietsenbouwer Giant en onderdelen-merk Shimano een bijdrage voor vrijwilligerswaardering.

Kleurcodes

Dat Flevoland zijn zaakjes goed op orde heeft, wordt nog eens onderstreept doordat het per oktober 2023 de eerste provincie is waarin alle routes zijn geclassificeerd door de NTFU. De NTFU heeft een uniform systeem geïntroduceerd met kleurcodes die de moeilijkheidsgraad van MTB-routes aangeven, net zoals bij skipistes. Op alle Flevolandse routes is vanaf dit najaar te zien wat er van je skills wordt verwacht.

Of je jezelf nu wilt afmatten op een klimronde, of lekker kilometers wilt maken op flowtrails door de bossen. De Flevolandse mountainbikeroutes zijn verrassend leuk. Al bikend ervaar je de passie die de pionieren-de trailcrews hebben gestopt in de aanleg van deze jonge routes. Je ervaart bovendien hoe verrassend mooi de Flevolandse natuur is. Benieuwd geworden? Check onderstaande QR-code voor een overzicht van de routes. Tijd om je favoriete route eruit te pikken en je bike de sporen te geven in Flevoland! •

In samenwerking met Sportservice Flevoland

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



Solo of samen trainen?



Tekst Jim van den Berg Beeld Bram de Vrind

Een bekend Afrikaans gezegde luidt: ‘alleen ga je sneller, maar samen kom je verder’. In je eentje ben je sneller vertrokken, maar is het samen veel gemakkelijker om gemotiveerd te blijven.

Het grote verschil tussen solo of samen trainen is simpelweg dat een solorit een stuk makkelijker te organiseren is. Een grote aantrekkingskracht van wielrennen of mountainbiken is dat je van niemand of niets afhankelijk bent om je training te gaan doen. Daarom ben je in je eentje sneller vertrokken, maar is het samen veel gemakkelijker om gemotiveerd te blijven. Wij mensen zijn nu eenmaal sociale dieren en wanneer je zeker weet dat je fietsvrienden op je staan te wachten, spring je ook met slecht weer net even makkelijker op de fiets. Hierdoor is het gewoonweg gemakkelijker om consistent te blijven trainen. Uiteindelijk is consistentie het belangrijkste van beter worden en kom je dus verder.

Maar natuurlijk is ook de invulling van training van belang. Met een groep op pad gaan, betekent dat je je zal moeten aanpassen. Of het niveau van de groep nou hoger of lager ligt dan jouw niveau, maakt niet uit. Je kan met een groep niet volledig je eigen plan trekken en je eigen specifieke intervallen doen. Om het ook voor iedereen gezellig te houden, zou ik dat ook niemand aanraden.

Complete chaos

Mijn advies is een groepsrit vooral te gebruiken om een goede duurrit te doen. Bewaar je intensieve kortere trainingen voor je soloritjes. Je kan in een groepsrit juist wel aan de hoge kant van de duurzone op kop fietsen, zodat zeker met wind tegen de rest in het wiel niet hoeft te freewheelen. Als je eventueel toch een paar intervallen zou willen doen, zorg dan dat je van tevoren de groep inlicht wat je van plan bent. Misschien dat er dan nog wel iemand met je wil meedoen, maar zorg er voor dat je niet complete chaos creëert omdat je ineens begint te versnellen.

Maar misschien wel het grootste verschil tussen de solorit en de groepsrit is uiteraard het (bij een gebrek aan een goed Nederlands woord) ‘drafting effect’. Oftewel het schuilen achter elkaar en daarmee veel minder energie (vermogen) hoeven leveren dan je voorganger. In studies met windtunnels of computermode-len wordt vaak in het wiel een vermindering van de luchtweerstand gevonden van tussen de 25 en 50 procent, afhankelijk van de afstand tot het wiel van de voorganger, groepsgrootte en natuurlijk fietsposities.

Achterin een peloton heb je slechts vijf tot tien procent van de luchtweerstand van een solorijder

Dit betekent niet dat je dus ook 25 tot 50 procent minder vermogen hoeft te fietsen. Hoeveel minder is namelijk afhankelijk van heel andere factoren en vooral van de snelheid. Een wielrenner van 80 kilo zal in windstille omstandigheden bij 20 graden ongeveer 30 kilometer per uur fietsen met 180 watt. Met 40 procent minder luchtweerstand in het wiel heb je dan nog maar 115 watt nodig. Bij 40 kilometer per uur moet dezelfde wielrenner op kop 350 watt fietsen en met dezelfde 40 procent minder luchtweerstand slechts 235 watt.

Pelotons

Deze verschillen zijn voor pelotons nog veel groter. Zo is er een studie die laat zien dat het mogelijk is om achterin het peloton zelfs slechts vijf tot tien procent van de luchtweerstand te ervaren van een geïsoleerde renner. Misschien minstens even interessant is het gegeven dat ook op kop van het peloton minder vermogen geleverd hoeft te worden met een peloton in het wiel dan in je eentje. Ook al neemt iemand in je wiel dus niet over, dan heb je dus toch nog iets aan diegene.

Deze 90 procent luchtweerstandsvorming treedt wel alleen op bij een gigantische groep zoals een peloton. Omwille van de controleerbaarheid en veiligheid is het echter niet aan te raden, wat mij betreft, om met meer dan acht mensen de openbare weg op te gaan. Daar komt bij dat je in het vierde wiel ook gaat merken dat je dusdanig weinig vermogen hoeft te leveren, dat de training een stuk minder effectief wordt. Vooral met een vermogensmeter zie je dit verschil pas echt. Met een hartslagmeter is dit minder duidelijk zichtbaar, omdat de hartslag in het wiel relatief wat hoger blijft. Je gaat namelijk vaak wat meer praten en je hebt iets meer stress van het moeten opletten in de groep.



Je kan dan proberen iets meer in de wind te fietsen of te zorgen dat iedereen de kopbeurten wat intensiever maakt. Maar misschien is wel het beste er dan gewoon vrede mee te hebben dat de groepsrit ietsje minder bijdraagt aan de conditie en wat socialer van aard is. De volgende keer maak je dat weer goed met een flinke solorit. Zo wissel je trainingen namelijk af. Houd je het leuk voor jezelf en zul je uiteindelijk het verst komen! •

OVER DE AUTEUR

Jim van den Berg is oprichter en CEO van JOIN Sports, het bedrijf achter de JOIN Cycling trainingsapp. Hij maakt samen met voormalig profwielrenner Laurens ten Dam en Stefan Bolt de Beter Worden Podcast.

Join de App!

Wil je jezelf verbeteren, maar niet vastzitten aan te strakke trainingsschema's? Download de trainingsapp JOIN! Voor NTFU- en Fietssport PLUS-leden is deze beschikbaar met een korting van maar liefst 25 procent.

Ga naar fietssport.nl/join

BBB Cycling: altijd beter en mooier



Tekst Edward Swier Beeld Koen Mol

Bij het Nederlandse BBB Cycling staan product-design en -innovatie hoog in het vaandel. Een team van vier designers en vijf productmanagers bedenkt, ontwerpt én verbetert de nieuwste snufjes. Lead Product Designer Sebastiaan Bowier geeft ons een kijkje achter de schermen.

Je kent BBB Cycling wellicht van de onderdelen, kleding, accessoires of het kenmerkende gereedschap met blauw handvat. Het bedrijf heeft de afgelopen kwart eeuw een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Ooit opgericht door twee oud-prof-wielrenners als groothandel, worden tegenwoordig vrijwel alle BBB-artikelen in huis ontworpen en ontwikkeld. Het merk heeft inmiddels 1500 producten die worden verkocht in meer dan 40 landen.

De werknemers zijn, vrijwel zonder uitzondering, dol op fietsen, of het nu op een racefiets, gravelbike, mountainbike of BMX is. Sebastiaan Bowier is echter de enige met een wereldrecord achter zijn naam. Op een hightech ligfiets reed hij in 2013, op een ultiem gladde 'snelweg' in een woestijn in Nevada, over een afstand van 200 meter liefst 133,78 kilometer per uur. Dat record is de industrieel ontwerper weliswaar alweer kwijt, de herinneringen én destijds opgedane kennis over bijvoorbeeld aerodynamica zijn nog levendig. "Het is een fysieke, maar vooral zwaar technologische uitdaging." Dat helpt hem stiekem nog altijd bij het maken van nieuwe ontwerpen.

Voormalig postkantoor

Zo'n anderhalf jaar geleden verhuisde het bedrijf, dat inmiddels onderdeel is van Pon.Bike, naar Den

Computertekeningen, schetsen, prototypes en experimentele onderdelen; alles ademt innovatie

Haag, waar het een vleugel in een voormalig postkantoor inrichtte. Sebastiaan verzorgt enthousiast een rondleiding door het pand en laat zien waar de nieuwste ontwerpen gemaakt worden. Computertekeningen en schetsen aan de muur, prototypes op tafel, experimentele onderdelen op een fietsframe; alles in de frisse ruimte ademt innovatie. Elke week is er een creatieve sessie met alle ontwerpers en productmanagers. "Dan kan iedereen zijn zegje doen, kijken we gezamenlijk naar de vorderingen van de diverse ontwerpen. En denken we met zijn allen mee."

Wat begint als een idee, en op papier geschetst wordt, komt via de computer uiteindelijk in de test-fase uit de 3D-printer. "Die draait hier volcontinu." Daarna volgt nog een lang proces voor een ontwerp





in productie wordt genomen. “Na pakweg een jaar bereiken we, na uitvoerig testen, dat stadium.”

Vóór dat moment hebben niet alleen de ontwerpers, maar ook de andere afdelingen, zich over het ontwerp gebogen. “Sales en marketing hebben natuurlijk hun heel eigen kijk op nieuwe producten.” Immers, het moet wel economisch interessant zijn om een artikel in de markt te zetten. “Als je er maar een paar honderd per jaar van verwacht te verkopen, is het niet rendabel om mallen te maken. Dan moet je iets anders verzinnen, dat besef ik als ontwerper ook. Je neemt dat in je ideeën al zoveel mogelijk mee.”

De fietsindustrie kijkt naar ontwikkelingen in de wintersportwereld

Veel ideeën komen uit de eigen koker. “Zo werken we nu ideeën uit voor een aantal spatborden, waarbij we ons vooral focussen op de montage ervan. Die is in veel gevallen nog wat instabiel, maar daar hebben wij wat op gevonden.” Hij toont een tweetal draaiwieljes, met speciale sluiting. Die klemmen de ‘ass-saver’ onwrikbaar vast. Wel zo prettig als je, ondanks het pestweer, hard door wilt rijden én een droge kont wilt houden. Op dergelijke producten wordt met trots het vignet ‘designed in the Netherlands’ gezet.

Slimme pomp

De ontwerper laat en passant ook een flexibele en draaibare telefoonhouder zien, en een innovatieve standaard voor fietsonderhoud. “Beide zijn nog in de ontwikkelingsfase. De kans dat we ze in productie nemen is, na nog wat aanpassingen aan het ontwerp, zeker aanwezig. We nemen pakweg 90 procent van onze ontwerpen uiteindelijk in productie, hebben inmiddels prima door waar we de consument mee van dienst zijn.” Trots toont hij ook een mini-pomp, waarvoor BBB Cycling bedacht dat een verdubbeling van het aantal luchtkamers van twee naar vier het pompgemak aanzienlijk zou verbeteren. “Een slim ontwerp.

Niet voor niets hebben we er vorig jaar twee prestigieuze prijzen voor gekregen.”

De vraag naar een vernieuwd, aangepast of juist compleet innovatief artikel kan van diverse kanten komen. Vanzelfsprekend wordt voortdurend de mening en behoefte van de klant gepeild, ook zijn er dealers die met suggesties komen. “Bij elke ontwerp is het van belang om eerst vast te stellen voor welke doelgroep je dat maakt. Dat heeft bijvoorbeeld invloed op het uiterlijk, op het design en de stofkeuze. Veel producten, ook in onze branche, zijn toch trendgevoelig. Kies je bijvoorbeeld, zoals bij nieuwe handvaten, voor een vorm met hele scherpe lijnen, of ben je behoudender?” Daarbij houdt BBB Cycling voor ogen wie de consument is. “Wij maken niet specifiek producten voor de high end-gebruiker, meer voor het middensegment. Dat zijn mensen die waar voor hun geld willen. Mooie moderne spullen, maar ook weer niet te opvallend.”

Wintersportwereld

Kleding, zadeltasjes, brillen en helmen krijgen elke paar jaar een nieuw, aangepast of verbeterd ontwerp. Opvallend daarbij is dat de fietsindustrie voor bijvoorbeeld kleding naar ontwikkelingen in de wintersportwereld kijkt, en dat die branche zich juist weer op de auto-industrie richt. “En auto-ontwerpers schijnen voor hun kleuren dan weer op ontwikkelingen in de cosmetica te letten. De hele industriële wereld laat zich door elkaar inspireren”, zegt Sebastiaan, terwijl we langs een welgevulde blauw-zwarte BBB-displaywand, bekend van de fietsenwinkels, lopen.

“We maken gelukkig ook genoeg artikelen die, op een enkele aanpassing na, al vijftien jaar eenzelfde look hebben. Omdat daar nu eenmaal helemaal niets meer aan te verbeteren valt. Al moet ik zeggen dat bij ons perfect niet bestaat. Als industrieel ontwerper wil je altijd beter, mooier. Perfect is een conclusie van de eisen die je van tevoren stelt, in de loop der jaren kan je die eisen altijd weer aanpassen. Dat kan ‘m bijvoorbeeld in de functionaliteit zitten, maar ook in de kostprijs, of in iets praktisch als de kleur.”

Soja-inkt

In een aantal gevallen zijn er ook praktische redenen om te innoveren. “Zo is al een tijd de containerprijs hoog, en daarmee zijn ook de transportkosten van vloerpompen flink gestegen. Als je die kosten kunt halveren, is dat voor zowel de consument als ons goed.” En dus is de pomp vandaag de dag, na hoofdbrekens achter de tekentafel, demontabel. Dat is, ook vanuit milieutechnisch oogpunt, een goede keus. “Wij nemen duurzaamheid serieus. In wat wij ‘the green transition’ noemen, hebben we voor elke productgroep vastgesteld waar winst voor het milieu te halen is.”

Dat kan betekenen dat sommige producten bewust nog maar van één soort materiaal worden gemaakt, zodat recyclen eenvoudiger wordt, of dat gekozen wordt voor een aantal onderdelen van gerecycled, biobased en/of biologisch afbreekbaar materiaal. “Maar het kan ook zijn dat we, met de fabrikant, sturen op de aanschaf van nieuwe machines, waardoor de CO₂-uitstoot wordt verlaagd. Of dat we voor de bedrukking van verpakkingen alleen nog soja-inkt gebruiken. We kijken naar alle mogelijkheden. Maar nog niet elk onderdeel kan, vanwege de duurzaamheid, stevigheid of slijtvastheid, al van gerecycled materiaal gemaakt worden. Dat moet je wel in ogenschouw nemen. Met het materiaal van de helm ga je niet zomaar experimenteren. De veiligheid van de consument staat natuurlijk wel voorop.” ●

In samenwerking met BBB Cycling





SCHILDERACHTIG AVONTUUR

Nee, het Pajottenland is geen fictieve streek, verzonnen voor een Suske & Wiske-album. Je kunt er prachtig gravelrijden, in Bruegeliaanse landschappen, ontdekte onze verslaggever Merijn Heijne. Hij belandde er op zijn gravelbike in een gemakkelijke aaneenschakeling van vervloeking en verwondering.

Tekst Merijn Heijne Beeld Fatpigeon, Lander Loeckx, Jan Geys, Merijn Heijne



Het voorjaar is bijna voorbij. De zomerzon lonkt voorzichtig. In de vroege avond parkeer ik m’n auto in het Belgische Lennik. Ik wil uitstappen maar wacht nog even op een plots opdoemend groepje wielrenners. Correctie: een groepje wielrenstérs. Een stuk of tien jonge meiden stuiven van het asfalt van de Steenstraat moedig de kasseien op van de Rosweg. Deze stuiterende kasseienweg is geen terloops strook-

je van een paar honderd meter, maar een smalle straat met ruim 2,5 kilometer keiharde keien.

De rensters zijn overduidelijk bekend met deze streek. Ze kletsen vrolijk verder, maar hun strakke blikken zeggen genoeg: dit kost kracht. Er ligt weliswaar een smal gootje naast de kasseien voor een veilige toevlucht, maar dat hebben deze meiden niet nodig. Ze vreten de kasseien op en verdwijnen al dokkerend snel uit het zicht. Is dit wat me morgen te wachten staat? Ik stap de auto uit met een gevoel dat het midden houdt tussen angst en enthousiasme. Kom maar op met dat Pajottenland!

Pizza
Even wat praktische informatie: Lennik ligt ten zuidwesten van Brussel, op zo’n 200 kilometer van Utrecht. Het is een gemeente van zo’n 9.000 inwoners in de provincie Vlaams-Brabant. Lennik behoort tot het gerechtelijk arrondissement Brussel, de politiezone Pajottenland en de brandweerzone Vlaams-Brabant West. Het kan maar duidelijk zijn, nietwaar? Lennik is sinds een paar jaar de startplaats van de Brabantse Pijl voor vrouwen, de traditionele overgang van de Vlaamse kasseiklassiekers naar de Waalse klimkoersen.

Later die avond weet ik waar ik Lennik nog meer van ken. Of beter gezegd, de buurgemeente Schepdaal. Dit verdient een korte uitleg. Nadat ik m’n spullen op de kamer heb gelegd en m’n gravelbike veilig in de schuur mocht plaatsen van de vriendelijke B&B-eigenaar



In minder dan honderd kilometer word ik fan van het Pajottenland

Hugo, ging ik in de buurt op zoek naar iets te eten. Op mijn online vraag: ‘Wat is de beste pizza van het Pajottenland?’ kwam Pizzeria Bella Italia aan de Ninoofsesteenweg 55 naar boven. Dat bleek nog geen zes kilometer verderop te zijn. Gravelbike weer uit de schuur gepakt, op naar Bella Italia.

Wereldkampioen
Nog geen vijf minuten later zie ik langs de weg een reusachtige muurschildering van voormalig wereldkampioen Remco Evenepoel. Dat was het waar ik deze streek van kende: de heilige Remco. Op de kruising van de Steenstraat en Scheestraat staat zijn beroemde supporterscafé ‘In de Rustberg’. Aan het café hangen grote doeken met juichende Remco’s bij zijn overwinningen op het WK van 2022 en de winst in de Vuelta van datzelfde jaar. Maar ze hebben dus niet de lekkerste pizza bij ‘In de Rustberg’. Ik fiets snel verder over de kleine, rustige straten van Schepdaal.

Met die rust is het gedaan als ik de Ninoofsesteenweg opdraai. Dit blijkt de N8 te zijn tussen Brussel en de Belgische kust bij Koksijde, bekend van het veldrijden. Mag ik hier eigenlijk wel fietsen? Deze vraag laat ik maar even voor wat het is. Gelukkig ligt pizzeria Bella Italia al snel aan de rechterkant van de weg. Een onopvallend restaurantje aan een doorgaande weg, dat kan nooit wat zijn. Ik zet m’n fiets in het zicht tegen de gevel en stap naar binnen. De kleine zaak zit propvol, op een tafeltje achterin na. De eigenaar wuift dat ik daar kan gaan zitten. Lang verhaal kort: ben je in de buurt, ga hierheen. De overheerlijke pizza bleek de voorbode van het gravelavontuur van de volgende dag.

Gravel en geuze
Tijd om Pajottenland en omstreken beter te leren kennen. Dat doe ik vandaag met de uitdagende Geuze Gravelroute. Deze route is niet officieel uitgepijld, maar wel te rijden met een GPX-bestand op je fietscomputer. De tocht vertrekt vanaf het gemeentehuis in Sint-Pieters-Leeuw en brengt me onder meer langs de Rozentuin van Coloma, het kasteel van Beersel en dwars door het Hallerbos, een spektakel in het voorjaar door het sprookjesachtige tapijt van wilde hyacinten. Onderweg geniet ik ook van de skyline van Brussel, maar de Belgische hoofdstad voelt hier in alle rust gelukkig heel ver weg.

Het gaat vandaag niet alleen om de rit zelf, merk ik al snel. Het draait hier om het nemen van de tijd. Voor de route én jezelf. Langs de weg vind je voldoende rustpunten om bij te komen, maar vooral te genieten van de omgeving en alle indrukken. En als je voor een tussenstop kiest in één van de Vlaamse dorpjes, is er iets dat je niet mag overslaan: de Oude Geuze. Hier staat de streek om bekend, en de karaktervolle cafés onderweg zijn een verleidelijke uitnodiging voor dit bijzondere en verfrissende bier.

De gravelroute is een heerlijke chaos, een aaneenschakeling van vervloeking en verwondering. Het is hier



WK Gravel 2024
Vlaanderen is op 5 en 6 oktober 2024 gastheer van het officiële UCI-Wereldkampioenschap Gravel. Het WK gaat door de Brabantse Wouden, sinds oktober 2023 erkend als Nationaal Park. De start ligt in Halle, de finish in de Bourgondische universiteitsstad Leuven. In de loop van dit jaar zal een GPX-bestand van het WK-parcours te downloaden zijn. Kijk op toerismevlaamsbrabant.be/gravel.





Iedere drassige bocht en elke lompe kasseienstrook vertelt een eigen verhaal



Handige tips

Aanraders voor een weldadige nachtrust, uitgebreid dineren, verfrissende Geuze en de lekkerste pizza van het Pajottenland.

B&B Het Verblijf

Rosweg 54
1750 Lennik, België
www.hetverblijf.be

August Wijnbar

Alfred Algoetstraat 2b
1750 Lennik, België
www.augustwijnbar.be

Taverne Klein Nederlo

Appelboomstraat 196
1602 Vlezenbeek, België
www.kleinnederlo.be

Pizzeria Bella Italia

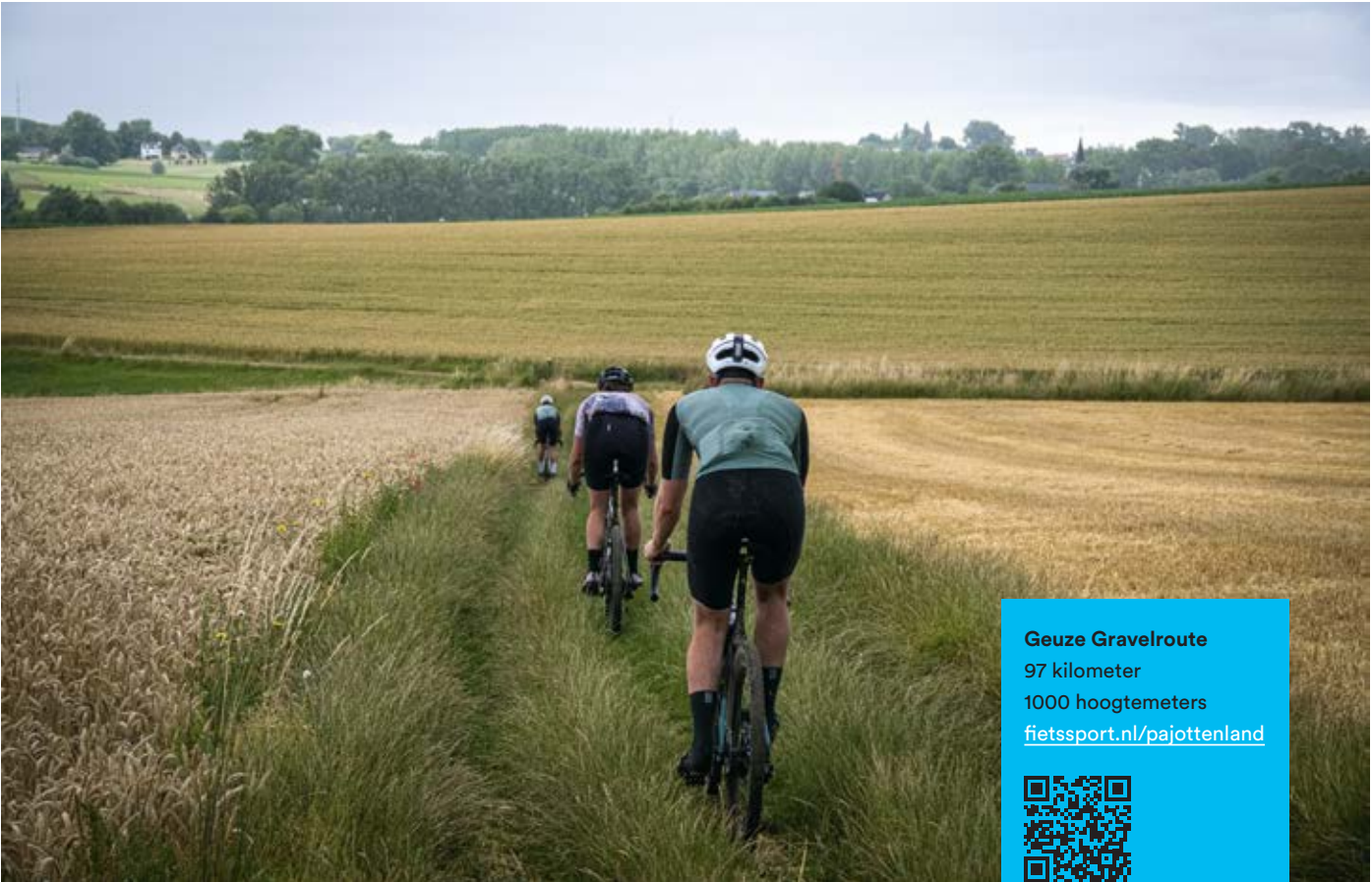
Ninoofsesteenweg 55
1750 Lennik, België

ook geen meter vlak. Ik vind het pittig, de soms wel erg smalle paadjes met het hoge gras, waarin m'n pedalen verdwijnen. De klimmetjes en afdalingen, bezaaid met kasseien. De modderige weggetjes, waarbij ik volledig verdwaald meen te zijn, maar die dan toch op de volgende prachtige plek blijken uit te komen. Ik geniet volop.

Ontdekkingsreis vol verrassingen
In minder dan 100 kilometer word ik fan van het Pajottenland. Waar ik ooit dacht dat dit een verzonnen streek was, slechts bedoeld voor een Suske & Wiske-album, weet ik nu beter. Het Pajottenland is niet de mooiste streek waar ik ooit heb gefietst. Er liggen ook niet de beste fietspaden, soms verre van dat. Maar de streek raakt me wel recht in m'n fietshart. Iedere drassige bocht en elke lompe kasseienstrook vertelt hier een eigen verhaal. Fietsen in deze omgeving is meer dan een sport, het is een ontdekkingsreis vol verrassingen.

De huidige gravelroutes zijn als een schilderij van Pieter Bruegel, de beroemde meester van de Vlaamse schilderkunst. In het Pajottenland treed je echt in zijn voetsporen. Laat je verleiden door de visuele aantrekkingskracht van de uitgestrekte landschappen, prachtige kastelen en domeinen vol erfgoed. Maar opgelet, laat het zachtglooiende land van stille en kleurrijke contrasten je niet in slaap sussen: tussen de kronkelende landweggetjes en betoverende bospaden ligt een helse, Bruegeliaanse graveluitdaging verborgen.

De zon zakt langzaam achter de horizon, de hemel kleurt in warme tinten van paars en oranje. Terwijl ik het Pajottenland achter me laat, blijft de herinnering aan deze magische plek, waar wielrennen, bier en historisch erfgoed samenkomen. Ik kom binnenkort zeker nog een keer. Misschien ligt ook jouw volgende gravelavontuur hier wel te wachten. Durf jij het aan? •



Geuze Gravelroute

97 kilometer
1000 hoogtemeters
fietsport.nl/pajottenland

Het Groetende Gravelrijders Verbond

Aan tafel bij talkshow 'Vive le Velo' ging het gesprek over gravel



Mijn moeder vertelde dat ik altijd tegen iedereen 'hoi!' riep als ik bij haar achterop de fiets zat. En ik kreeg steevast een 'hoi!' terug. Daar ben ik inmiddels wel mee gestopt, maar zodra ik in het bos fiets, probeer ik iedereen te groeten. Rustige plekken nodigen uit voor een 'goedendag'.

Mijn zoontje is nu vijf en zegt ook tegen iedereen 'hoi!', maar wij wonen in België en daar is de kans klein dat je een 'hoi!' terugkrijgt. Een klein ventje is daarop wel eens een uitzondering maar toch zeker niet altijd.

Begin dit jaar was ik op de Belgische fietsbeurs Velofolies in Kortrijk. Ik moet zeggen dat ik geen beurzenman ben, maar de sfeer was er uitstekend. Gravel voerde absoluut de boventoon en daar ging het gesprek ook over aan tafel bij talkshow 'Vive le Velo'. Een voordeel van gravel is dat je veel meer de rust op kunt zoeken en veel minder vaak een verkeersdeelnemer bent.

Gravel is voor relaxte fietsers die houden van de natuur. Voor mij persoonlijk de ideale fiets in Nederland, Vlaanderen en vele andere gebieden. Maar er komt ook een nadeel bij kijken. Er wordt meer in het bos gefietst met hogere snelheden. Hoe drukker het wordt, hoe minder er gegroet wordt en de hufteigheid neemt daarmee toe. Voor de onderlinge verstandhouding en met name de verstandhouding met wandelaars is groeten juist een groot goed. Snelheid aanpassen en een groet, doet goed.

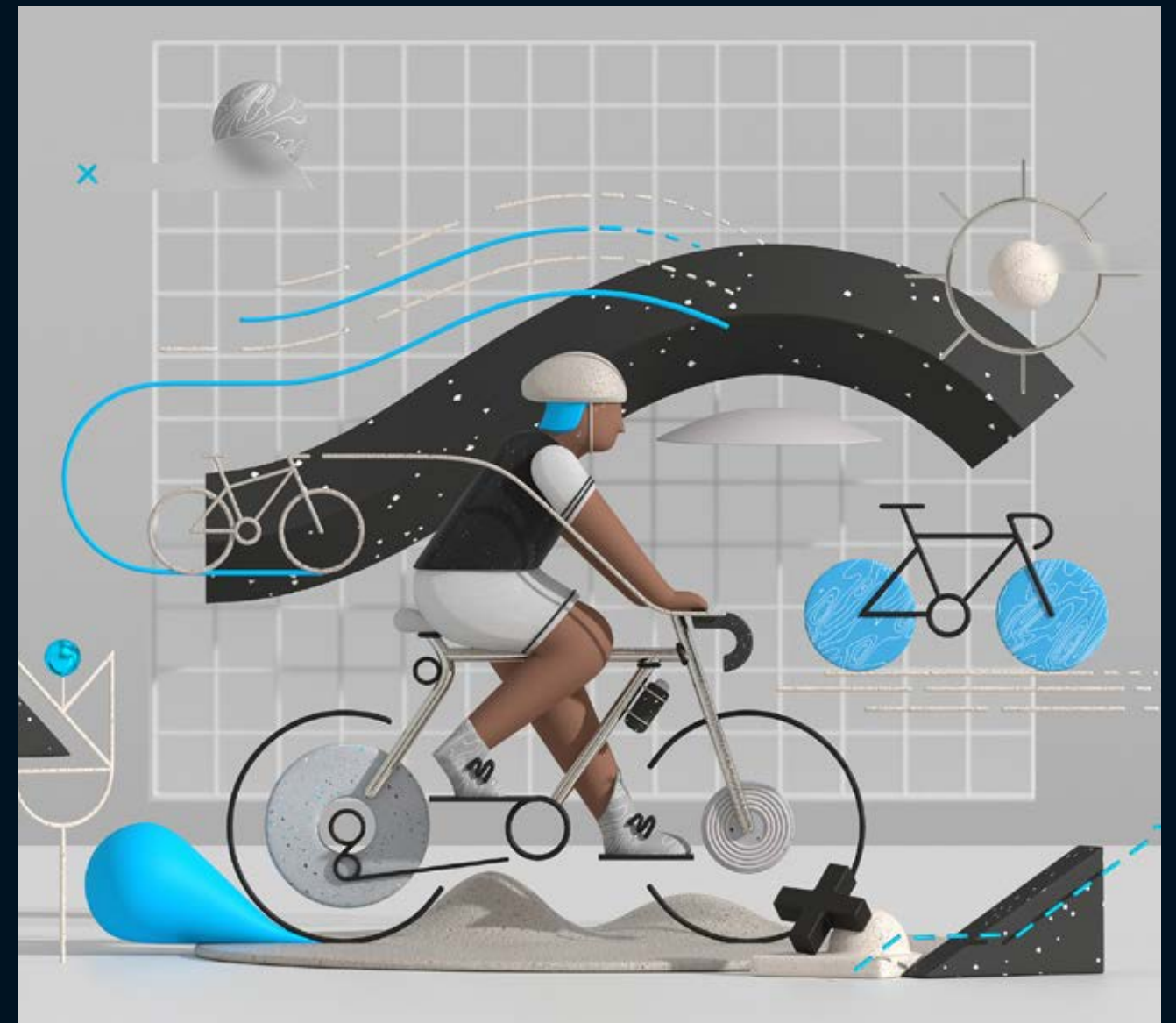
Aan tafel bij presentator Karl Vannieuwkerke opperde ik dit en kwam met het idee om iedereen die groet met een band te laten rijden. 'Een band als teken van een groeter', ging Karl verder. In België is daarmee een enorme slag te slaan. België is een vrolijk landje, maar het groeten mag wel wat meer de standaard zijn in het bos. De vrolijkste en leukste mensen groeten er meestal op los. Laten we er met z'n allen een voorbeeld aan nemen en van het bos een vrolijke plek maken. Ik pleit voor 'Het Groetende Gravelrijders Verbond'. •

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

@bramtankink

fie+s sport

Kalender
maart t/m
juni 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 op onze online kalender

Op 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 mrt BRM 300 Zeeland: De Eilanden Randonneurs Nederland 300 km	Wemeldinge	za 16 mrt Joop Zoetemelk Classic LRTV Swift 50 • 75 • 100 • 150 km	Leiden	zo 24 mrt Omloop van Zandvoort Stichting Le Champion 40 • 80 • 100 • 120 km	Zandvoort
za 9 mrt Decathlon Hasselt Classic Go4Cycling 26 • 52 • 75 • 95 • 128 km	Hasselt	zo 17 mrt Lentetocht Vorden-Posbank Achtkastelenrijders 80 • 110 km	Vorden	zo 24 mrt Paaschbergs Mooiste LWC De Paaschberg 65 • 85 • 120 km	Lochem
za 9 mrt Voorjaarstocht RTC Express 65 • 85 km	Amsterdam-Noord	za 23 mrt 2-Provinciëntocht Tourclub De Waardrenner 45 • 75 • 125 km	Krimpen aan den IJssel	zo 24 mrt Primavera Ride Velomanagement BV 75 • 100 • 125 km	Apeldoorn
zo 10 mrt Toerversie Ronde van Drenthe St. Ronde van Drenthe 65 • 85 • 120 km	Hoogeveen	za 23 mrt BRM 300 Heerlen: Maas en Mijn Randonneurs Nederland 300 km	Landgraaf	za 30 mrt Acht van Burgum TFK Bergum 30 • 50 • 100 km	Burgum
za 16 mrt BRM 200 Amsterdam: Middelpunt Randonneurs Nederland 200 km	Amsterdam	za 23 mrt Veluviatocht TC Wageningen '79 75 • 125 km	Wageningen	za 30 mrt De Bergtoer van 't Versnellertje 't Versnellertje 80 • 100 • 145 km	Dodewaard
za 16 mrt Hesseler Voorjaarstocht De Hesseler Fietsers 70 • 120 km	Oosterhesselen	za 23 mrt Waardentocht DTC De Mol 85 • 100 km	Dordrecht	za 30 mrt Lek en Lingetocht WTC Cothen 40 • 80 • 110 km	Cothen
za 16 mrt HSW Voorjaarsklassieker Het Scherpe Woud 100 km	Scherpenzeel	zo 24 mrt Bruintje Beer Toertocht FTC Musselkanaal 50 • 90 km	Musselkanaal	zo 31 mrt Flandrien Ride Velomanagement BV 80 • 120 • 165 km	Breda



ma 1 apr Bultentocht Driebergse Tour Club 35 • 45 • 60 km	Driebergen	ma 1 apr Slangenbeek Tweewielers Paastoertocht RTC Hengelo 80 km	Hengelo	zo 7 apr Acht van Abcoude Toerclub Abcoude 40 • 60 • 100 km	Abcoude
ma 1 apr Bultentocht Driebergse Tour Club 100 • 135 • 160 km	Driebergen	za 6 apr BRM 300 Zwolle: Startpunten Randonneurs Nederland 300 km	Zwolle	zo 7 apr Arnhem's Mooiste Velomanagement BV 75 • 100 • 125 km	Oosterbeek
ma 1 apr Paastoertocht Dikkebanden Stichting Paastoertocht.nl 45 km	Aalten	za 6 apr Friesche Vlaanderentocht FTC Smalingerland 75 • 110 km	Drachten	zo 7 apr De Omloop van Salland FTC Heikera 75 km	Heino
ma 1 apr Paastoertocht Racefiets Stichting Paastoertocht.nl 104 km	Aalten	za 6 apr Gran Fondo Drenthe Velomanagement BV 90 • 115 • 160 km	Assen	zo 7 apr Dijk- en Duinentocht Westfriese Toerclub 62 • 90 • 120 km	Hoorn
ma 1 apr Randmerentocht TFC Weesp 40 • 60 • 90 • 120 km	Weesp	za 6 apr Toerklassieker Veenendaal-Veenendaal AXA-Valleirenners 105 • 140 km	Veenendaal	zo 7 apr Holterbergtoer Wielervereniging Holten 60 • 100 • 150 km	Holten
ma 1 apr Rond de Totenhügel TWC Noord-Limburg 78 • 102 • 120 km	Siebingewald	za 6 apr Veluwe Heuvelen Tocht Eerste Twellose TC 50 • 75 • 86 • 90 • 125 • 175 km	Twello	zo 7 apr Kwaremont Toertocht TWC De Vélo 100 km	Meijel
ma 1 apr Rondje Paashaas Hoornse Ren-en toerclub 85 km	Hoorn	zo 7 apr 04ORIDE Toertocht Toerclub Woensel 80 • 100 • 120 km	Eindhoven	zo 7 apr Ronde van Súdwest Fryslân RTC Rally 50 • 90 km	Sneek

De ronde van **Woerden**

Zondag
7 april
2024

Op **zondag 7 april a.s.** wordt een nieuwe editie van De ronde van Woerden gehouden. De KNWU wedstrijden vinden plaats op een mooi stratenparkoers op bedrijventerrein Middelland.

10:00 uur Sportklasse
11:15 uur Amateurs/junioren
13:00 uur Nieuwelingen
14:15 uur Jeugdwedstrijden
Hans vd Hengel competitie

Inschrijven op www.knwu.nl

Naast de wedstrijden organiseert De ronde van Woerden ook prachtige toertochten door het Groene Hart. Maak een fiets/toertocht over één van de vernieuwde routes rondom Woerden en geniet van het prachtige omgeving. Bij aankomst op het gezellige finishplein, dat wordt omringd door de KNWU wedstrijden, krijg je een drankje en een heerlijke burger.

Inschrijven kan op www.fietssport.nl of op de dag zelf op de Korenmolenlaan 4 in Woerden.

E-bike/familie/toertochten

Mooie routes met koffie en relax stop

Starttijden vanaf **08:00**

Afstanden

E-bike/familietochten: 42 en 59 km
Toertochten: 68, 98, 124 en 141 km

Kijk voor meer informatie op www.wtcwoerden.nl



Nieuwe plekken ontdekken tijdens toertochten

Van Friese dijken tot aan de heuvels van Limburg. Ontdek de mooiste plekken tijdens onze toertochten.

www.fietssport.nl/toertochten

Holterbergtoer

Afstanden: 60 - 100 - 150 km
Zondag 7 april 2024



Met de beklimmingen van de Sallandse Heuvelrug en de omgeving van Holten, de ideale voorbereiding voor de voorjaarsklassiekers.

NIEUWE (!) Startlocatie: Clubgebouw W.V. Holten
Aaltinksweg 1b, Holten



Informatie:
<https://wvholten.nl>
info@wvholten.nl
0548-361011



zo 7 apr Ronde van Woerden WTC Woerden 40 • 60 • 70 • 100 • 125 • 140 km	Woerden	zo 14 apr Duin en Bollentocht Fietstoerclub Avanti 65 • 85 • 120 km	Alphen aan den Rijn	za 20 apr 14e Tulpen Classic Wielervereniging Urk 65 • 105 • 130 km	Urk
zo 7 apr Rotary Bike Challenge Spieren voor spieren Fietstoerclub Avanti 40 • 70 • 120 km	Nieuwveen	zo 14 apr Go4Duchenne Toertocht R. en TC. 'de Pedaleur' 75 • 115 km	Oirschot	za 20 apr De Jong en Laan Lentetocht TC De Volharding 85 • 130 km	Nunspeet
zo 7 apr Toertocht Veenkoloniën Stormvogels Veendam 65 • 100 km	Veendam	zo 14 apr Gran Fondo Hanze Velomanagement BV 80 • 120 • 160 km	Zwolle	za 20 apr Flierefluiterstocht Tourclub De Waardrenner 50 • 75 • 130 • 175 km	Capelle aan den IJssel
vr/za 12-13 apr BRM 400 Zeeland: Heuvelland Randonneurs Nederland 400 km	Wemeldinge	zo 14 apr Klaver van Brabant ROAD Wieler Tourclub Zijtaart 90 • 118 km	Zijtaart	za 20 apr Grenspalenklassieker Brabantse Wal Grenspalenklassieker BV 90 • 120 • 150 km	Bergen op Zoom
za 13 apr Groenendaaltocht RTC Express 60 • 100 km	Amsterdam-Noord	zo 14 apr Rondje Achterhoek TC Zelhem 80 km	Zelhem	za 20 apr Ronde van Noord-Holland Alkmaar Stichting Le Champion 85 • 110 • 160 km	Alkmaar
za 13 apr Tour de Haute Veluwe CBFB 80 • 110 • 115 • 150 km	Bennekom	zo 14 apr Schöppingerberg Tour Losserse Wieler Club 75 • 92 • 115 km	Losser	za 20 apr Ronde van Noord-Holland Hoorn Stichting Le Champion 85 • 110 • 160 km	Hoorn
za 13 apr Duin en Bollentocht Fietstoerclub Avanti 65 • 85 • 120 km	Alphen aan den Rijn	zo 14 apr Strade Brabantia Road TWC-ATB Brabantia 80 • 110 km	Veldhoven	za 20 apr Ronde van Noord-Holland Purmerend Stichting Le Champion 85 • 110 • 160 km	Purmerend

Ronde van Noord-Holland

Dé lenteklassieker!

50e
RONDE VAN
NOORD-HOLLAND

20 APR 2024

Afstanden

85/110/160 km

Start

Alkmaar/Hoorn/Purmerend

Inschrijven

rondevannoordholland.nl

Een evenement van

Le Champion
sinds 1969

BIORACER

BROEKHUIS AUTOVERHUUR

Bicycling

Hartstichting
In actie voor



zo 21 apr BouwXpert Brünerheidetocht Race WTC Keitrappers 85 • 110 km	Lichtenvoorde	zo 21 apr Used Rides Singels en Essentocht WTC Neede 80 • 120 km	Neede	zo 28 apr Kings Ride Velomanagement BV 80 • 110 • 160 km	Doorn
zo 21 apr Crocusrit Stichting Wieleractiviteiten Wim Kemps 105 km	Valkenswaard	vr/zo 26-28 apr Peel en Heidetoer Vereniging Le Champion 80 • 120 km	Gennep	zo 28 apr Kloostertocht TFC De Ketting 80 • 120 km	Ter Apel
za 21 apr Hennie Kuiper Classic - Teutoburgerwald tocht Oldenzaalse Wielerclub 92 • 120 km	Ibbenbüren	za 27 apr 42e Princenhoftocht Eernewoude TC De Fietsfriezen 50 • 100 km	Eernewoude	zo 28 apr Noord-Hollandse Bollentocht Westfriesse Toerclub 60 • 91 • 115 km	Hoorn
zo 21 apr Mutsaars Hel van Schijndel WTC Gerry van Gerwen 60 • 100 km	Schijndel	za 27 apr 42e Princenhoftocht Wijnjewoude TC De Fietsfriezen 100 km	Wijnjewoude	zo 28 apr Rijn- en Lingetocht Driebergse Tour Club 30 • 60 • 85 • 110 • 140 km	Driebergen
zo 21 apr Omloop Rotterdam TC Voorne Putten 60 • 80 • 120 km	Spijkenisse	za 27 apr BIKE-BEER-BBQ roadride Koningsdag RTC Groenlo 60 • 80 km	Groenlo	zo 28 apr Utrechtse Heuvelrug Toertocht TFC Weesp 40 • 80 • 120 km	Weesp
zo 21 apr Omloop van Rotterdam Toerclub Barrhopoort 120 km	Barendrecht	za/zo 27-28 apr BRM 600: Groningen Saxenros Randonneurs Nederland 600 km	Groningen	di/vr 30 apr-3 mei Fiets4Daagse Hoorn Stichting Le Champion 30 • 50 • 70 km	Hoorn
za 21 apr TC de Liemers Reichswald Classic TC de Liemers 40 • 60 • 95 • 135 • 165 km	Zevenaar	zo 28 apr Jumbo Abbas Aa en Hunze toertocht TFC Gieten 30 • 50 • 80 • 120 km	Gieten	za 4 mei 36e Winsumer Wierdentocht TFC Winsum 55 • 100 • 150 km	Winsum

OMLOOP MIDDEN NEDERLAND

04 MEI 2024

40 editie 50 / 100 / 150 / 200 km

Fiets deze unieke en diverse klassieker door het Groene Hart, het Gooi én over de Utrechtse Heuvelrug! Met de keuze uit 4 afstanden en startplaatsen en koffiestops in Huizen, Leusden en Woerden is er voor elk wat wils.

Voorinschrijving mogelijk via fietssport.nl of scan de QR code en selecteer je startplaats en afstand. Daginschrijving mogelijk op de verschillende startlocaties

Inschrijfkosten volgens NTFU-norm. Deze toertocht wordt georganiseerd door TT Leusden, WTC Huizen en WTC Woerden. Inlichtingen op tc@toerfietsleusden.nl, tc@wtchuizen.nl of toergwtcwoerden.nl

Toerclub Stompwijk

Zondag

5 mei 2024

31e ELFDORPENTOCHT

Unieke toertocht door het Groene Hart van de Randstad

Geen verkeerslichten!

Startlocaties

- Sportpark De Meerhorst**
Klaverblad 13
2266 JK Stompwijk
- 't Wapen van Maeslant**
Kerkweg 42
3155 EE Maasland

Afstanden en starttijden

Recreatieve routes (alleen vanuit Stompwijk)

- 25 km 9:30 – 12:30 uur
- 45 km 9:30 – 12:30 uur

Info

Toerroutes

- 80 km 8:30 – 9:30 uur
- 125 km 8:00 – 9:30 uur
- 160 km 8:00 – 9:30 uur

Informatie

- www.toerclubstompwijk.nl
- info@toerclubstompwijk.nl



za 4 mei Decathlon Stayen Classic Go4Cycling 22 • 47 • 87 • 100 • 135 km	Sint-Truiden	zo 5 mei 34e Oude IJsseltocht RTC De Wildt 95 • 130 • 165 km	Etten	zo 5 mei Weizentocht Stichting 't Rauwe Zakie 85 • 130 km	Deurningen
za 4 mei Elfmerenfietstocht RTC Rally 50 • 100 • 150 km	Sneek	zo 5 mei Coppi Toer TWC Coppi 90 • 115 km	Herpen	wo 8 mei Eifeltoer Wielervereniging Cycling Mates 75 • 100 • 130 km	Neroth
za 4 mei Kloostersewind toertocht Toerclub Kloosterzande 65 • 80 • 105 km	Kloosterzande	zo 5 mei Elfdorpentocht TC Stompwijk 80 • 125 • 160 km	Maasland	wo/zo 8-12 mei Tour-Du-Benelux RTV Steenwijk 770 km	Bemmel
za 4 mei Omloop Midden Nederland WTC Woerden 50 • 100 • 150 • 200 km	Woerden	zo 5 mei Elfdorpentocht TC Stompwijk 25 • 45 • 80 • 125 • 160 km	Stompwijk	do/zo 9-12 mei 51 ste Fietsvierdaagse Hoeven St.Fiets-vier-daagse Hoeven 25 • 40 • 60 • 100 km	Hoeven
za 4 mei Omloop Midden Nederland TT Leusden 60 • 100 • 140 • 150 • 200 km	Leusden	zo 5 mei Klassieker TMC Veerse Meer tocht Zeeuwse R&TC Theo Middelkamp 65 • 105 km	Lewedorp	do 9 mei BdR Hemelvaartsride VOEK Toerfietsclub Nijkerk 45 • 80 • 130 km	Nijkerk
za 4 mei Omloop Midden Nederland WTC Huizen 50 • 99 • 100 • 139 • 149 • 194 km	Huizen	zo 5 mei Kloostersewind Toertocht Toerclub Kloosterzande 65 • 80 • 105 km	Kloosterzande	do/zo 9-12 mei Betuwse Fietsvierdaagse Stichting Betuwse Fietsvierdaagse 25 • 40 • 60 • 80 km	Kerk-Avezaath
za 4 mei Veluwe Krachttoer TC Voorhuizen 85 • 110 • 150 km	Stroe	zo 5 mei Voorjaartocht TC Wilhelmina 70 • 100 km	Eindhoven	do 9 mei L.B.L. tocht - Langenboom-Berg en Dal-Langenboom WTC De Doortrappers 95 • 125 km	Langenboom

GERARD VIANEN CLASSIC

Wielertoertocht ter ere van onze sportheld Gerard Vianen met spectaculaire routes dwars door het Groene Hart

Donderdag 9 mei 2024

(Hemelvaartsdag) 7e Editie

Afstanden: 35 km, 60 km en 100 km

Start: tussen 09.00 uur en 11.00 uur

Meer informatie:
www.gerardvianenclassic.nl

Start/finish: Sportweg in Kockengen

Overige info: Scan & Go, fietsbewaking, uitgepijlde routes, ruime parkeergelegenheid, omkleden en douchen mogelijk.

Organisatie: Laatste bus naar Kockengen

Zaterdag 11 mei 2024

HET GEHEIM VAN DE KEMPEN

Een tocht over 75, 100 of 125 km door het prachtige landschap van de Nederlandse en Belgische Kempen

Start- en aankomstplaatsen:
Filmhuis Cinecitta Tilburg
Café Spoorhuis, Baarle-Nassau Grens
Taverne D'n Ouwe Brandtoren, Reusel

SPONSORED BY

Voor alle gegevens zie kalender NTFU en/of onze website:
www.hetgeheimvandeKempen.nl

Extra programma in filmtheater Cinecitta
Willem II straat 29 | Tilburg

Live wielklassiekers 2024:
Ronde van Vlaanderen: 31 maart
Parijs - Roubaix: 7 april
Amstel Goldrace: 14 april
Luik - Bastenaken - Luik: 21 april

Wiel quiz: vrijdag 29 maart 2023
(o.l.v. Jace van de Ven)



do 9 mei Noorderondrit op de fiets MFAC Loppersum 35 • 85 • 145 km	Loppersum	zo 12 mei Raadhuisroute Westfriese Toerclub 76 • 89 • 117 km	Hoorn	za 25 mei 26 Dorpentocht West Betuwe Stichting Wielerronde Rhenoy 50 • 100 • 130 km	Rhenoy
do 9 mei Gelderlands Mooiste FlowTing 50 • 80 • 120 • 160 km	Arnhem	zo 12 mei Rikus Sunderman dorpentocht TFC NOAD 100 km	Peize	za/zo 25-26 mei BRM 600 Zeeland: Opaalkust Randonneurs Nederland 600 km	Wemeldinge
vr 10 mei Gelderlands Mooiste FlowTing 80 • 120 • 160 km	Arnhem	zo 12 mei Westerklief (Klim) toer TC Grootebroek 80 • 100 km	Grootebroek	za 25 mei Erbens Vechtdal Toer Toerclub Dalfsen 50 • 70 • 90 • 130 • 170 km	Dalfsen
vr 10 mei Ermelose Fietssensatie Veluwe Wieler Vereniging 80 • 105 • 155 km	Ermelo	wo 15 mei Broekhuis Hel van Twente ATV Ruiten Drie 60 • 100 • 115 • 160 • 200 km	Almelo	za 25 mei Heuvel- en Valleitocht CBFB 75 • 105 • 150 km	Bennekom
za 11 mei Gelderlands Mooiste FlowTing 80 • 120 • 160 km	Arnhem	za 18 mei BRM 300 Beekelo: Oostvaardersplassen Randonneurs Nederland 300 km	Enschede	za 25 mei Oude-Maastocht Tourclub De Waardrenner 45 • 75 • 125 km	Krimpen aan den IJssel
za 11 mei 37e Drie-Vlaanderentocht Int. Ver. De Wielertoerist 40 • 80 • 120 km	Maldegem	za 18 mei Grenspalenklassieker Limburgs Heuvelland Grenspalenklassieker BV 75 • 100 • 175 km	Eben Emael	za 25 mei Vebego Limburgs Mooiste Stichting Grand Ballon 80 • 110 • 111 • 120 • 150 • 151 • 185 • 220 km	Heerlen
za 11 mei 37e Drie-Vlaanderentocht Int. Ver. De Wielertoerist 40 • 80 • 120 km	Lotenhulle	za 18 mei Ready4IT Coeverse heuvelentocht Wielertourclub 1978 Coevorden 80 • 110 km	Coevorden	zo 26 mei 7-Dorpentocht Vereniging Le Champion 60 • 120 km	Assendelft
za 11 mei BRM 200 Utrecht: Koeken en Boeken Randonneurs Nederland 200 km	Bunnik	zo 19 mei 100 Kilometer van Abcoude Toerclub Abcoude 100 km	Abcoude	zo 26 mei 7-Dorpentocht Vereniging Le Champion 60 • 120 km	Hoogwoud
za 11 mei Gelderse 11-Stedentocht Stichting Gelderse 11-Stedentocht 225 km	Tiel	zo 19 mei Giro d'Utrecht Central Events BV 70 • 110 • 150 km	Utrecht	zo 26 mei Abdijentocht La Trappe - Abdij Koningshoeven Toerclub Tilburg'93 65 • 125 km	Berkel-Enschot
za 11 mei Het Geheim van de Kempen Cinecitta bv "Het Geheim van de Kempen" 75 • 100 • 125 km	Tilburg	zo 19 mei Gran Fondo Rosa Velomanagement BV 80 • 120 • 170 km	Oosterbeek	zo 26 mei Blaricumse Wielerronde Moeke Spijckstra Wielerclub 121 km	Blaricum
za 11 mei Joop Floor/Gooische Meententocht RTC Express 60 • 100 km	Amsterdam	zo 19 mei Heimwee naar Nijmegen St. Heimwee naar Nijmegen 50 • 85 • 130 km	Nijmegen	zo 26 mei Brielsemeertocht Toerclub Barrhopoort 75 • 125 km	Barendrecht
za 11 mei Lauwersmeer- en Waddentocht Lionsclub Dokkum-Bonifatius 65 • 100 km	Dokkum	zo 19 mei Lönsberg Klim Classic Oldenzaalse Wielerclub 85 • 110 • 135 km	Oldenzaal	zo 26 mei Deerns op 't rad TC Eibergen 50 • 75 km	Eibergen
za 11 mei Lauwersmeer- en Waddentocht Lionsclub Dokkum-Bonifatius 65 • 100 km	Zoutkamp	ma 20 mei Bronckhorst Mooiste Toerclub Keiaosers 30 • 45 • 60 km	Keijenborg	zo 26 mei Giro di Schouwen-Duiveland Stichting Wielersport Zierikzee 30 • 60 • 100 • 120 • 160 km	Zierikzee
za 11 mei Scott Ride Velomanagement BV 70 • 105 • 130 km	Werkendam	ma 20 mei Lek & Vecht Toertocht TFC Weesp 35 • 70 • 120 km	Weesp	zo 26 mei Julianstocht TFC De Windhappers 50 • 90 km	Onstwedde
za 11 mei Tecklenburg Rundfahrt FTC CC 75 100 • 130 • 160 km	Ibbenbüren	ma 20 mei Omloop van de Graafschap Toerclub Keiaosers 90 km	Keijenborg	zo 26 mei Meidoorn tocht TTC Kapelle'79 40 • 75 • 100 km	Kapelle

zo 26 mei Noaberkrachttoer RTC Twente 80 • 135 km	Denekamp	zo 2 jun Grenslandklassieker WTC Grensland 100 • 140 km	Stein	za 8 jun Fietsturfroue Gorredijk St. Gorredijk Vooruit 50 • 60 • 100 • 150 km	Gorredijk
zo 26 mei Peize-Pesse-Peize / Paais-Pes-Paais TFC NOAD 125 km	Peize	zo 2 jun Hilvertocht RTC Hilvarenbeek 60 • 90 • 135 km	Hilvarenbeek	za 8 jun Gerrit Oomkens/Duinentocht RTC Express 60 • 100 km	Amsterdam
zo 26 mei Pesse-Peize-Pesse / Pes-Paais-Pes TFC NOAD 125 km	Pesse	zo 2 jun Lady's Ride Westbeemster Westfriesse Toerclub 65 km	Hoorn	 za 8 jun Grensheuvelen Classic Toerclub HWV Hardenberg 85 • 135 km	Hardenberg
zo 26 mei Ster van Emmen FTC Emmen 56 • 59 • 60 km	Emmen	zo/za 2-8 jun Le Petit Tour de France Wielervereniging Cycling Mates 590 • 725 km	La Petit Pierre	za 8 jun Groene hartocht WTC Huizen 80 • 100 • 150 km	Huizen
zo 26 mei Voorjaarsocht WTC Dinxperlo 39 • 60 • 85 • 115 km	Dinxperlo	zo 2 jun Ronde van de Stelling van Amsterdam Uitgeest Stichting Le Champion 65 • 120 • 170 km	Uitgeest	za 8 jun Magical Mystery Tour Hoornse Ren-en toerclub 85 • 105 km	Hoorn
zo 26 mei Weidevogeltoer Westfriesse Toerclub 84 • 96 • 119 km	Hoorn	zo 2 jun Ronde van de Stelling van Amsterdam Uithoorn Stichting Le Champion 65 • 120 • 170 km	Uithoorn	 za 8 jun Tour de Force WV Tour de Force 30 • 60 • 110 • 150 km	Barneveld
za 1 jun 20e Jean Nelissen Classic Driebergse Tour Club 70 • 90 • 125 • 135 • 145 • 165 • 180 • 220 km	Vianen	zo 2 jun Rondom Stad TC Het Trapstel 80 • 120 km	Groningen	zo 9 jun Berne Abdijbier Kachelders Toer TWC De Kachelders 40 • 75 • 105 km	Heeswijk Dinther
za 1 jun 22e 4 Windstrekentoertocht Fiets Vrienden Lauwersland 40 • 90 km	Burum	zo 2 jun Sprakeltoer race WV Lonneker 85 • 125 km	Enschede	zo 9 jun De Meet Hanzekoers Fietslokaal De Meet 76 • 119 • 207 km	Deventer
za 1 jun Fietstocht 4 Duchenne Toerclub Kloosterzande 25 • 50 • 75 • 100 km	Hengstdijk	zo/zo 2-9 jun The Ride Ventoux Stichting International Cycling Events 1300 km	Bédoïn	zo 9 jun DELTA Ride for the Roses Zeeuws Vlaanderen DELTA Ride 25 • 50 • 80 • 120 km	Terneuzen
za 1 jun Gemeententocht TFK Bergum 60 • 100 km	Burgum	zo 2 jun THM Zomerclassic TWC Asten 75 • 115 km	Asten	zo 9 jun Hollandse Kroontocht Westfriesse Toerclub 68 • 94 • 115 km	Hoorn
 za 1 jun Kalmthoutse heide DTC De Mol 120 • 175 km	Dordrecht	di/vr 4-7 jun Heuveland Fiets 4-daagse The PEPr Company 25 • 40 • 60 km	Berg en Terblijt	 zo 9 jun Omloop Flevoland Toerclub Flevoland 25 • 65 • 95 • 125 • 175 km	Lelystad
za 1 jun Klimmetjestocht Tempo Soest 70 • 95 • 135 km	Soest	di/vr 4-7 jun Maashorstfiets4daagse Stichting Fietsevents Maashorst 35 • 60 km	Schaijk	zo 9 jun Oost Achterhoek Wielertocht Veloce Toerclub Zieuwent 30 • 50 • 60 • 80 • 110 km	Zieuwent
za 1 jun Theo de Rooij Classic Tourclub Rijssen 80 • 110 • 150 km	Rijssen	vr 7 jun DELTA Ladies Night Ride DELTA Ride 15 • 30 km	Goes	 zo 9 jun Ronde van Italië in Brabant - Spieren voor Spieren Stichting Organisatie Wielergala 95 km	's-Hertogenbosch
 za 1 jun Vael Ouwe - Veluwe, Posbank & IJsselvallei RTC De Veluwerijders 60 • 90 • 125 • 160 km	Dieren	za/zo 8-9 jun BRM 600 Amsterdam; Noord Holland en meer Randonneurs Nederland 600 km	Amsterdam	zo 9 jun Verkorte VVV Clubke van Nix 75 • 115 • 150 km	Valkenswaard
 zo 2 jun Centro Ollands Mooiste WTC Gerry van Gerwen 75 • 100 • 140 km	Olland	za 8 jun DELTA Ride for the Roses Midden Zeeland DELTA Ride 25 • 50 • 80 • 120 km	Goes	di/vr 11-14 jun Avondfietsvierdaagse Tourclub Rijssen 25 km	Rijssen

za 15 jun BRM 300 Maasland: Linge en Waal Randonneurs Nederland 300 km	Maasland	za 15 jun Leekstertaktocht SFC Westerkwartier 70 • 120 km	Leek	zo 16 jun Giro Di Stelvio Wielervereniging Cycling Mates 700 km	Gottmadingen
za 15 jun Evelo - Biesboschtocht TWC Zevenbergen 100 • 150 km	Zevenbergen	zo 16 jun Berne Abdijbier Kachelders Toer TWC De Kachelders 40 • 75 • 105 km	Heeswijk-Dinther	zo 16 jun Vijf-heuvelentocht WTC Markelo 70 • 125 km	Markelo
za 15 jun Gerben Löwik Classic Wielierclub Twenterand 78 • 94 • 140 km	Vriezenveen				
Fietssport kalender 2024 Graelbiketochten					
zo 17 mrt Bosduvels Gravel-Ride BZET de BOSDUVELS 60 • 90 km	Lieshout	zo 14 apr Van Slingerland Graveltocht Zelhem TC Zelhem 50 • 90 km	Zelhem	do 9 mei Hemelvaart Gravel WTC De Doortrappers 65 • 80 • 105 km	Langenboom
ma 1 apr Dirty Kempen Gravelride TWC De Contente 50 • 85 • 115 km	Eersel	zo 14 apr Klaver van Brabant GRAVEL Wielier Tourclub Zijtaart 79 • 103 km	Zijtaart	vr 10 mei Ermelose Gravel Tocht Veluwse Wielier Vereniging 60 • 100 km	Ermelo
ma 1 apr Paastoertocht Graveltocht Stichting Paastoertocht.nl 60 km	Aalten	zo 21 apr TC de Liemers Gravelride TC de Liemers 85 • 125 km	Zevenaar	vr/zo 24-26 mei Grinduro Germany Stichting International Cycling Events 50 • 100 km	Hellenthal
za 6 apr Kleppers Graveltocht Dongen TC De Kleppers 45 • 90 km	Dongen	za 27 apr BIKE-BEER-BBQ gravelride Koningsdag RTC Groenlo 45 • 70 km	Groenlo	za 25 mei ADW Gravel tocht TSC Aan de Wielen 50 • 80 km	Aarle-Rixtel
za 6 apr Strade Becanus RTC Hilvarenbeek 80 • 100 • 140 km	Hilvarenbeek	za 27 apr LtD Gravel Fest Stichting International Cycling Events 85 • 140 km	Valkenburg	za 25 mei Vebego Limburgs Mooiste Gravel - build by SWETT Stichting Grand Ballon 90 km	Heerlen
zo 7 apr 040RIDE Graveltocht Toerclub Woensel 60 • 80 • 100 km	Eindhoven	zo 28 apr Gravel Fondo Limburg Stichting International Cycling Events 79 • 113 km	Valkenburg	zo 26 mei Giro di Schouwen-Duiveland Gravel Stichting Wielersport Zierikzee 85 km	Zierikzee
zo 7 apr Kanjers voor Kanjers gravel en race toertocht TWV De Peditelaars 110 km	Aalten	za 4 mei Rose Backroad Gravel Toer Fietsgroep 't Muurtje 50 • 80 • 110 km	Bocholt	zo 26 mei voorjaars gravel tocht WTC Dinxperlo 70 • 100 km	Dinxperlo
zo 7 apr Klok Sanidrome Voorjaars Gravelride FTC Diever 50 • 100 km	Diever	za 4 mei Velodroom Ot & Sien Gravelride WTC Roden 90 km	Roden	za 1 jun Parkzicht Gravel Challenge Fietsclub Parkzicht 70 • 105 km	Roermond
zo 14 apr Strade Brabantia Gravel TWC-ATB Brabantia 75 • 105 km	Veldhoven	zo 5 mei 1e Oude IJssel Gravel-tocht RTC De Wildt 75 km	Ulf	zo 2 jun Sprakeltoer gravel WV Lonneker 100 km	Enschede

vr/zo 7-9 jun Graveller Drenthe Stichting GreenHouse Productions 30 • 50 • 80 • 115 km	Odoorn	zo 9 jun Strade Bianche Flevoland Toerclub Flevoland 50 • 75 km	Lelystad	za 15 jun Gerben Löwik Classic Gravel Wielierclub Twenterand 77 km	Vriezenveen
zo 9 jun Oost Achterhoek Graveltocht Veloce Toerclub Zieuwent 30 • 45 • 75 • 95 • 125 km	Zieuwent	zo 9 jun Strade Bianche in Brabant - Spieren voor Spieren Stichting Organisatie Wielergala 75 • 100 km	's-Hertogenbosch	zo 16 jun Vijf heuvelentocht gravel WTC Markelo 35 • 65 km	Markelo
zo 9 jun Hesseler Gravel ride De Hesseler Fietzers 60 • 90 km	Oosterhesselen				

Fietssport kalender 2024 Mountainbiketochten

vr 8 mrt 5 van Schoorl MTB-Noordwest 70 km	Bergen	za 30 mrt Where the Streets Have No Name True Grit Cycling Productions 40 • 60 • 80 km	Lage Vuursche	za 25 mei Vebego Limburgs Mooiste MTB Stichting Grand Ballon 50 • 75 • 110 km	Heerlen
za 9 mrt Decathlon Hasselt Classic - Offroad Go4Cycling 50 • 105 km	Hasselt	ma 1 apr De Vedetten Ronde Stichting Wielerevenementen Deventer 6 km	Deventer	zo 26 mei ATB-Toertocht Marum ATB Marum 30 • 50 • 70 km	Marum
zo 10 mrt EGT 50 Bunder tocht TFC NOAD 25 • 50 • 80 km	Eelde	ma 1 apr Paastoertocht Mountainbike Stichting Paastoertocht.nl 35 • 55 km	Aalten	za 26 mei Roldertoren Classic Fiets Toer Club Rolde 30 • 60 • 90 • 100 km	Rolde
zo 10 mrt Mountainbiketocht Zuidwolde Mountainbike Vereniging Zuidwolde e.o. 20 • 40 • 60 km	Zuidwolde	za 6 apr MTB Urban Ride for Roparun Fietslokaal De Meet 38 • 65 km	Deventer	za 1 jun Theo de Rooij Classic MTB/Gravel Tourclub Rijssen 50 • 75 • 80 • 115 km	Rijssen
zo 10 mrt TWC Dommeldal Challenge TWC Dommeldal 32 • 46 • 65 km	Sint Oedenrode	zo 14 apr De Smoks MTB - Veldtocht Zelhem TC Zelhem 35 • 50 km	Zelhem	zo 2 jun THM Zomerclassic TWC Asten 40 • 60 km	Asten
za 16 mrt Bosduvels Ladies MTB-Ride BZET de BOSDUVELS 35 • 45 km	Lieshout	zo 14 apr Go4Duchenne MTB R. en TC. 'de Pedaleur' 50 • 65 km	Oirschot	zo 9 jun MTB Event De Kempervennen Center Parcs De Kempervennen 20 • 40 • 60 km	Westerhoven
zo 17 mrt Bosduvels MTB-Ride BZET de BOSDUVELS 35 • 45 • 55 • 70 km	Lieshout	zo 21 apr MTB BouwXpert Vennebultentocht WTC Keitrapers 30 • 45 • 60 km	Lichtenvoorde	za 15 jun Streetrace Zijtaart Wielier Tourclub Zijtaart 2 km	Veghel
zo 17 mrt Molenrijders offroad R.T.C. de Molenrijders 40 • 65 • 85 • 120 km	Wouw	zo 21 apr Achterhoeks Argste MTB Marathon WTC Keitrapers 100 km	Lichtenvoorde	zo 16 jun Vijf heuvelentocht MTB WTC Markelo 35 • 70 km	Markelo
zo 17 mrt Tegelhuys Gieten MTB tocht TFC Gieten 35 • 50 • 75 km	Gieten	zo 21 apr Special Brains Toertocht WORK FORCE SPECIALIZED 55 • 60 • 100 km	Arnhem		
zo 24 mrt Old Inn Gravel-MTB Ride "Kop van Noord-Limburg" Toerclub Gennep 50 • 75 • 125 km	Ottersum	za 4 mei Decathlon Stayen Classic - Offroad Go4Cycling 45 • 70 km	Sint-Truiden		

CMPT SERIES

DE ALLESKUNNER

BESCHIKBAAR VANAF €599

CUSTOM CUSTOM CUSTOM



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

Meer info op **Bioracer.nl**



BIORACER