

# fie+ssport

oud & nieuw Van fietsnostalgie tot toekomstmuziek



Kleurrijke uitblinker  
KEK winnaar  
Clubshirt van het Jaar

Oudste trail  
Reportage MTB-route  
Brunssum

Racebroek verboden  
Fascinerende historie  
toertochten

# ***A PLACE WHERE WINNING MATTERS***

—  
***Get there***



**SCHWALBE** 

[getthere.schwalbe.com](https://getthere.schwalbe.com)

# Grootse plannen

## Achttien keer per jaar magazine De Rijwieltoerist, het werd een financieel debacle



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

@bdevrind@fietssport.nl  
@defietsjournalist

Foto Ton van Til

“We gaan het helemaal anders doen!” Vorig jaar vonden we vonden het tijd om Fietssport Magazine in een nieuw jasje te steken. De vorige lay-out was alweer van 2016. We vroegen een chique designbureau uit Rotterdam om het ontwerp aan te pakken. Ze kwamen met het idee van een kader om de coverfoto, met daarin het logo. Straalt kwaliteit uit! Baanbrekend idee? Blijkbaar niet. Ik kon mijn glimlach niet onderdrukken toen ik in het archief een editie van onze voorganger De Rijwieltoerist uit 1979 tegenkwam (zie pagina 43). De vormgeving? Je raadt 't al: mét een kader en logo om de coverfoto. De geschiedenis herhaalt zich, zoals het bekende gezegde luidt.

Het thema van deze editie is Oud & Nieuw. We doken in de archieven van de NTFU voor een verhaal over de historie van de toertocht. Edward Swier verzamelde een schat aan anekdotes en weetjes in een achtergrondstuk dat leest als een oude stoomtrein (pagina 40). In de archieven vonden we ook prachtige producties en grootse plannen van mijn voorgangers bij de Rijwieltoerist en ToerFiets Magazine. Wist je bijvoorbeeld dat De Rijwieltoerist vanaf 1980 maar liefst achttien keer per jaar moest verschijnen? Doel van NTFU-voorganger NRTU en de uitgever: ‘een apart, zuiver op de toer- en prestatiesport gericht fietstijdschrift’ op de markt brengen. Coververhaal: een tocht met 120 toerfietzers onder begeleiding van Tour-winnaar Jan Janssen door Israël. Inderdaad, grootse plannen! Het nieuwe magazine leidde uiteindelijk helaas tot een financieel debacle. Toch hadden de bedenkers goed gezien dat er een markt was voor een tijdschrift voor toerfietzers. Onze vrienden van Fiets magazine maken alweer 43 jaar een blad voor de doelgroep.

Het thema Oud & Nieuw heeft een aantal vermakelijke invalshoeken opgeleverd. Zo ging Nas-Raddine Touhami naar Brunssum voor een reportage over 's lands oudste MTB-route. Vanaf pagina twintig lees je dat deze nog steeds de moeite waard is. Trainingsgoeroe Jim van den Berg rekent af met zes oude trainingsmethodes die nu echt niet meer kunnen (pagina 64) en Bram Tankink vertelt in zijn column (pagina 74) hoe hij de strijd aanging met nog een paar ‘bejaarden’ met paarse rugnummers tijdens het WK gravel. Uiteraard zijn alle routes te downloaden en lees je uitgebreide reviews en kersttips via QR codes. Lekker nieuwerwets! •

***SPECIALIZED***



TARMAC SL8

# One Bike to Rule Them All



[specialized.com/tarmac](https://specialized.com/tarmac)

# In deze editie



**Reactief karretje - 16**  
Test Cube Reaction C:62 SLX



**Zegen of vloek? - 30**  
Achtergrond uitdagende MTB-routes



**Op de fiets vallen de kwartjes - 34**  
Interview zanger Syb van der Ploeg



**'Ga juist wél bewegen' - 46**  
Do's en don'ts na hersenschudding



**Eilanden in een zee van land - 52**  
Racefietsroute 'Rondooostpolder'



**Biken tussen bergreuzen - 68**  
Reisreportage Les Menuires

## Kleurrijke uitblinker - 12

Winnaars Clubshirt van het Jaar

## De oertrail van Nederland - 20

Reportage MTB-route Brunssum

## Probleemwolf - 39

Column Petra Strijdhorst

## Racebroek en reclameshirt verboden - 40

Achtergrond historie toertochten

## Romeinse blikvanger - 49

Spot: Gezicht van Nijmegen

## Hoe CADEX grenzen verlegt - 50

Materiaal: componentenbouwer CADEX

## Diepgewortelde liefde - 60

Winnende inzending verhalenwedstrijd

## Avontuur in Oeganda - 62

Interview CvA Travel

## Zo trainen kan echt niet meer - 64

Oude trainingsmethodes in de prullenbak

## Paarse rugnummers - 74

Column Bram Tankink

## Kalender december 2024 t/m maart 2025 - 75

### Ledenadministratie

NTFU Unie bureau  
Postbus 326, 3900 AH Veenendaal  
0318 581 300, [info@ntfu.nl](mailto:info@ntfu.nl)

### Hoofd- en eindredactie

Bram de Vrind, [bdevrind@fietssport.nl](mailto:bdevrind@fietssport.nl)

### Bladmanager

Erik Tolboom

### Productie

NTFU  
Postbus 326  
3900 AH Veenendaal  
0318 581 300

### Advertenties en campagnes

Harry Brands, [hbrands@ntfu.nl](mailto:hbrands@ntfu.nl)

### Vormgeving

Morrow  
Dirk van Eck, DvE Prepress en DTP

### Coverfoto

Bram Berkien

### Aan dit nummer werkten mee

Jim van den Berg, Karlijn Bekkers, Bram Berkien, Marc Bolsius, Rik Bootink, Harry Brands, Jonah van de Burgt, Troy Corsen, Ellen Dobbelaar, Merlijn Heijne, Okke Kamps, Sander Kool, Ard Krikke, Harry Linker, Michiel Maas, Jessica Merkens, Astrid Olde Olthuis, Erwin Reijneveld, Michel Romen, Hellen Slijpen, Merlijn Spenkelink, Petra Strijdhorst, Edward Swier, Bram Tankink, Erik Tolboom, Nas-Raddine Touhami, Bart van de Vossenbergh en John de Vries.

### Abonnementen

Inbegrepen bij het hoofd lidmaatschap van de NTFU. Losse abonnementen zijn af te sluiten via [fietssport.nl](https://fietssport.nl)

### Copyright

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

### Content

Persberichten zijn altijd welkom. Content voor Fietssport Magazine nummer 1 graag uiterlijk 30 januari 2025 aanleveren bij de redactie via [redactie@fietssport.nl](mailto:redactie@fietssport.nl)

Beeldmateriaal dient een resolutie te hebben van minimaal 300 dpi. Bestanden groter dan 5mb bij voorkeur verzenden via [wetransfer.com](https://wetransfer.com)

powered by  
**ntfu**



Partner in Fietssport



Supplier



# Wintergoud

---

De temperatuur kruipt langzaam boven het vriespunt, de frisse bosgeur dwarrelt je tegemoet en de zon werpt een gouden gloed over het woud alsof je richting de hemelpoort rijdt. Het gevoel van fietsen tijdens een kraakheldere winterochtend is onverslaanbaar. Op deze foto minutieus vastgelegd door Michiel Maas tijdens de toertocht Where The Streets Have No Name in december. Wij wensen jou (en onszelf) veel van dit soort gouden winterochtenden toe!

Beeld Michiel Maas



# fietsflits



## VLAGHEIDEBERG Brabants klimparadijs

Je kunt in Brabant alle kanten op met de racefiets, behalve de hoogte in. Afgezien van de Brabantse Wal heeft de zuidelijke provincie nauwelijks beklimmingen. De gemeente Meierijstad wil daar verandering in brengen. Op de Vlagheideberg, een oude vuilstort bij Schijndel, moet een fietsparcours verrijzen met vier beklimmingen, naar het voorbeeld van de VAM-berg in Drenthe. Daarnaast wordt de MTB-route uitgebreid. De kosten van het fietspad zijn geraamd op drie miljoen. Wat ons betreft is elke euro daarvan goed besteed! Medio 2025 moet worden begonnen met de aanleg van het Brabantse klimparadijs. Met Village Départ is aan de voet van de berg alvast een wielercfé geopend.

## KALENDER Cadeautje voor leden

2025 komt snel dichterbij, en dat betekent weer een jaar vol mooie toertochten. Elk weekend is er wel een gelegenheid om met je racefiets, gravelbike of MTB op pad te gaan. Samen met de organisatoren van de tochten hebben we ons uiterste best gedaan om een geweldige kalender samen te stellen. Als trouw lid van onze club ontvang je een speciaal cadeautje: je hebt al vanaf 24 december toegang tot alle tochten, wat betekent dat je tien dagen eerder kunt inschrijven dan de rest van fietsend Nederland. Handige nieuwe tool: als je een Fietssport account hebt, kun je toertochten aanmerken als favoriet. Zo bouw je je persoonlijke toertochtenkalender op. [FIETSSPORT.NL/TOERTOCHTEN](https://fietsport.nl/toertochten)



Foto Robin Britstra

## ONDERZOEK Wat vindt u van... mountainbikers?

Bovenstaande vraag legt de NTFU voor aan mensen die niks met de sport te maken hebben. Het imago – de manier waarop mountainbiken door de buitenwereld ervaren wordt, wordt steeds belangrijker. Het beïnvloedt het gedrag van andere bosgebruikers, onze toegang tot de natuur en vergunningen voor toertochten.

De NTFU wil daarom graag weten hoe de Nederland naar mountainbikers kijkt. Is het imago écht zo slecht als we allemaal denken of valt het wel mee? En hoe komt het dat mensen zo over mountainbikers denkt? Door daar achter te komen, weet de NTFU beter aan welke knoppen ze kunnen draaien om het mountainbiken een positief imago te geven.

Scan mij!





### **TOERTOCHT Zo (groot)vader zo (klein)zoon**

Een toertocht fietsen met je vader is bijzonder, maar met je vader én opa is pas echt speciaal. Sep Rasenberg (9) deed het afgelopen 3 november tijdens de veldtoertocht van WV Terheijden in Brabant. Met zijn opa Emile (69) en vader Maarten (41) in het wiel trotseerde Sep de kou (mist en vier graden) en de listige paadjes op de negentien kilometer lange kidsroute. “Sep vond het lastig niet te hard van stapel te lopen maar heeft het supergoed gedaan”, zegt vader Maarten. “Een klein schuivertje op het asfalt kon de pret niet drukken. Onderweg was het ranja met koek en daarna snel door want papa en opa hadden het koud.” Heb je ook een toertocht met drie generaties van je familie gefietst? Stuur je foto naar [redactie@fietsport.nl](mailto:redactie@fietsport.nl) en we plaatsen hem online!

# 36,9 meter

De hoogte van de fietsklim  
Vlagheideberg, boven NAP



### **CAMPAGNE Woorden raken. Ook die van jou**

We doen het vaak onbewust, verbaal of non-verbaal of het zit door bepaalde gewoonten vast in onze sport. Opmerkingen of vooroordelen maken over uiterlijk of materiaal, omdat het afwijkt van de norm. Vaak lijkt het onschuldig, maar toch raakt het de mensen die het aangaat. Opmerkingen over iemands gewicht of afkomst, kunnen een grote invloed hebben op hoe welkom iemand zich voelt binnen de fietssport. Daarom gaat de campagne die wielersportbond NTFU uitdraagt over woorden, woorden die raken. Met deze campagne hopen we je stil te laten staan bij je woorden, je aan het denken te zetten en beter na te denken voor je iets zegt. Bewust en onbewust. Bekijk de video's op [FIETSPORT.NL/WOORDENRAKEN](https://fietsport.nl/woordenraken)



### **TRAILFUND Geld voor zand en grind**

Deze zomer vroegen we je welke mountainbikeroute volgens jou het NTFU Bosch eBike Systems Trailfund goed kan gebruiken. Jullie reageerden massaal, waarvoor dank. Vooral routes waarop je tot aan je assen in de blubber staat of door mul zand moet ploegen, kwamen vaak terug. Dat zijn precies de stukken waar trailcrews hun handen vol aan hebben. Daarom springt het NTFU Bosch eBike Systems Trailfund bij. Trailcrews krijgen een bijdrage uit dit fonds zodat ze materiaal voor belangrijk onderhoud kunnen aanschaffen. Half december maken we de toekenningen bekend.

[FIETSPORT.NL/TRAILFUND](https://fietsport.nl/trailfund)

EKOI

# ARNAUD DE LIE



ARKEA



SHOP ONLINE | [EKOI.COM](https://www.eko.com)





### **GRAVEL CODE** Dik 6.000 handtekeningen

Meer dan 6.000 krabbels staan er onder de Gravel Code. Daarmee geven we als gravelbikers steeds beter een signaal af dat we met respect door de natuur fietsen. Waarom vinden wij én dik 6.000 gravelbikers dat belangrijk? Omdat we daarmee samen de toekomst van het gravelbiken veiligstellen. Fietsen in de natuur is geen vanzelfsprekendheid: we zijn er te gast. Maar voor hoe lang nog, is de vraag. De NTFU maakt zich zorgen over de toekomst van het gravelbiken, omdat er paden en gebieden dichtgaan. We kunnen ons het niet voorstellen, maar ben jij een van de weinigen die de Gravel Code nog niet heeft ondertekend? Zet dan nú je digitale handtekening op [GRAVELCODE.NL](https://www.gravelcode.nl)

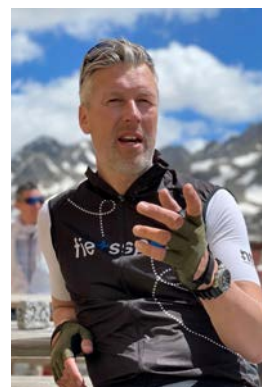


### **KLEURCODE** Op Utrechtse Heuvelrug

Op de Utrechtse Heuvelrug liggen tien mountainbikeroutes. Samen goed voor zo'n 135 kilometer en elke route heeft een eigen karakter. Bij Lage en Hooge Vuursche liggen smalle en slingerende paden en rondom Amerongen krijgen mountainbikers technische klimmetjes en afdalingen voor de noppenbanden. Voor elke mountainbiker wat wils dus. Reden voor Stichting MTB Utrechtse Heuvelrug - de trailcrew die alle routes bijhoudt - om alle mountainbikeroutes door wielersportbond NTFU een kleurcode te laten geven. Nieuwe bordjes langs de routes geven de moeilijkheidsgraad aan. Vrijwilligers hebben in totaal 396 gekleurde bordjes opgehangen: om de 500 meter één. Bij de start van elke route vind je ook een groot informatiebord met uitleg over de kleurcodes. Of kijk op [FIETSSPORT.NL/KLEURCODES](https://www.fietssport.nl/kleurcodes)

## Koerage

Met gepoetste zwarte schoenen, een groen velours dinnerjacket en mijn haar in de scheiding, fietste ik dit najaar richting het Beatrix Theater te Utrecht. Op naar het eindfeest van het wielerseizoen. De koninginnerit van de Dutch Cycling Week. [Tromgeroffel] Het Nationaal Wielergala 2024.



Bij binnenkomst in het theater een mengeling van oude en jonge wielersporters. Een potpourri van oud leergoed en jonge ondernemers in de fietsbranche. Een cocktail van kopmannen, knechten en motards. Top- en breedtesport. Dit wordt een mooie avond!

## Er werd een fietsseizoen afgesloten vol triomfen, tegenslagen en heroïsche gevechten

Met een ode aan Marianne Vos en haar wereldkampioenschapstruien, een hommage aan de met wielerspansioenen gaande Robert Gesink, liedjes over de koers en een uitgebreide terugblik op de hoogte- én dieptepunten van het wielersportjaar inderdaad een geweldige avond. En niet alleen georeer over wielersportprestaties. Ook verhalen over veerkracht, doorzettingsvermogen en pure koerage – synoniem voor moed, strijdlust en wilskracht. Iets dat elke fietser nodig heeft om zelfs de zwaarste kilometers te overwinnen.

Het gala gaf mij het gevoel van een oudejaarsavond. Niet alleen omdat het gala traditioneel aan het einde van het wielerseizoen plaatsvindt, maar ook vanwege de momenten van reflectie. Hier werd een fietssportseizoen vol triomfen, tegenslagen en heroïsche gevechten afgesloten. Terug- en vooruitkijken. Naar het afgelopen en komende jaar. Praten over nieuwe doelen en dromen.

Dat deed de NTFU deze avond ook. Samen met partner ZLM-verzekeringen. Een partner die dit jaar moed en strijdlust toonde. De verzekeraar ondersteunde namelijk 50 toertochten voor wielrenners, mountainbikers en gravelbikers in Noord-Brabant. Toertochten kregen aankleding voor de start- en finishlocatie, online promotie en een sponsorbudget. Hierdoor konden vrijwilligers hun tocht nóg beter organiseren en beleefden mensen nóg meer fietsplezier. Geweldig. Daarom zeg ik, getooid in black tie vanaf de rode loper; op naar een nieuw, mooi seizoen vol fietssport. Op naar een seizoen vol partners met koerage!

Luistertip: Koerage podcast #35. Vera Koedooder live vanuit het Beatrix Theater.

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



Kleurrijke  
uitblinker



Nederlandse wielersclubs zijn trots op hun unieke clubkleuren. Dat bleek wel toen ze massaal hun shirts instuurden voor de verkiezing Clubshirt van het Jaar 2024. Na het tellen van duizenden stemmen kwam er voor de publieks- en vakjury één duidelijke winnaar uit de bus rollen: het roze-blauwe shirt van KEK Fietsclub uit Den Haag en Nijmegen.

Als je afgelopen zomer naar de Tour de France Femmes zat te kijken, kon je er al niet omheen: het felroze-donkerblauwe shirt van KEK Fietsclub spatte van het scherm. Vooral bij de finish van de eerste etappe in Den Haag viel het op. Natuurlijk, want de lokale KEK-leden konden zo'n groot wielerevenement in hun eigen stad niet aan zich voorbij laten gaan. "Het was geweldig om de profrensters op topsnelheid door onze stad te zien fietsen," zegt Joke ter Harmsel, al bijna tien jaar lid van KEK in Den Haag.

En dat opvallende KEK-shirt, daar zit een verhaal achter. De club begon in 2011 als een gezellig fietsgroepje onder de naam 'Kletsen en Kilometers'. Het groeide in 2014 uit tot een heuse vereniging met afdelingen in Den Haag en Nijmegen. Vanaf 2017 zijn ze als KEK Fietsclub officieel aangesloten bij de NTFU. Van 'kletsen' naar serieuze kilometers, maar al vele jaren stijlvol en sportief.

### Creatief onderweg

Joke ontwierp het huidige KEK-logo en nu ook het winnende clubshirt. "In 2017 werd het tijd om onze uitstraling wat energiever te maken. Het oorspronkelijke logo, met een geschreven letter en uitroepeteken, werd opgefrist en dynamischer gemaakt. De 'E' in ons logo is een gestileerde weergave van een peloton op volle snelheid: je kunt het bijna langs horen suizen. Vanuit dit logo ontstond ook de KEK-fietskleding, en afgelopen jaar hebben we vanuit de club de hele lijn vernieuwd. Dat ons nieuwe shirt nu als winnaar gekozen is, maakt het extra bijzonder!"

Inspiratie vindt Joke vooral onderweg, letterlijk op de fiets. "Mijn ideeën haal ik uit de vele uren die ik buiten doorbreng. Tijdens een mooie rit raak ik geïnspireerd door kleuren, vormen en het spel van licht. Die indrukken gebruik ik dan weer in mijn werk als ontwerper. Ook kijk ik regelmatig naar wielervedstrijden. Vooral profteams

als Canyon//SRAM met hun gewaagde kleuren en opvallende designs fascineren me. In het wielrennen zie je een duidelijke trend naar stijlvolle ontwerpen, waarbij een krachtig design op de voorgrond staat".

### Roze voordat het in was

Maar waarom toch dat opvallende roze? KEK droeg de kleur al toen deze nog lang niet zo populair was als nu in de wielwereld. "Vanaf het begin was KEK roze en zag je die kleur nog nauwelijks", vertelt Joke. "Binnen de club is ook niet iedereen fan van de kleur, maar in toertochten vallen we meteen op. Mensen herkennen ons, we geven kleur aan het peloton. Inmiddels is roze echt onze kleur, nu gecombineerd met chic donkerblauw. Je ziet het niet alleen bij wielrennen: ook de Duitse mannenvoetballers droegen afgelopen zomer roze tijdens het EK, en dat shirt was in no time uitverkocht. Voor ons is die kleur meer dan stijl alleen – het



De vakjury, bestaande uit het communicatieteam van Fietssport en het designteam van Bioracer, over het winnende shirt: "Shirt met een tof en opvallend design. Leuk hoe de kleuren van de hoofdsponsors mooi in het ontwerp verwerkt zijn." En: "De eenvoud is de kracht, door de kleurkeuze goed opvallend."



Joke ter Harmsel, ontwerper KEK-shirt

## Voor het nieuwe KEK-shirt maakte Joke vier ontwerpen. Elk lid mocht meestemmen over de uiteindelijke keuze

staat voor verbinding. We fietsen samen, dragen dezelfde kleuren en delen dezelfde clubtrots.”

Voor het nieuwe KEK-shirt maakte Joke vier ontwerpen. Elk lid mocht meestemmen over de uiteindelijke keuze. Het winnende design ontwikkelde Joke samen met de vormgever van Bioracer verder tot een complete kledinglijn, inclusief broek, handschoentjes, sokken, buff, regenkleding en arm- en beenstukken. “Het is prachtig om ons peloton in de zon door de duinen te zien rijden. Ik fiets ook graag door het groene Delfland en langs de kassen in het Westland – dat is één van onze vaste clubrondjes. Sinds kort heb ik een gravelbike en ben ik de wereld van bikepacking aan het ontdekken. Ook dat doe ik in m'n roze KEK-shirt.”

### Toegankelijke club

“KEK is één vereniging, maar met twee locaties: Den Haag en Nijmegen”, vertelt Marloes de Vink, voorzitter van KEK in Nijmegen. “We zijn nu tien jaar samen één club, maar vanaf begin 2025 gaan beide locaties zelfstandig verder. Nog wel in ons herkenbare, roze-blauwe clubshirt. Ik vind ons shirt echt heel stijlvol. Opvallend met het roze, maar ook klassiek met de overgang naar donkerblauw.”

Marloes is al ruim vijf jaar lid van KEK in Nijmegen. Voor die tijd fietste ze vaak alleen, maar ze miste toch wel het verenigingsgevoel dat ze kende van haar hockey-jaren. “KEK sprong er voor mij meteen uit. In Nijmegen staat de club bekend als ‘de roze trein’. Die kleur benadrukt onze identiteit als vrouwenclub en dat spreekt aan. KEK is laagdrempelig en gezellig en we zijn er voor vrouwen van alle niveaus. Iedereen, van starter tot doorgewinterde fietser, vindt bij ons een warm welkom. Met een racefiets, klikpedalen en een redelijke basisconditie ben je altijd welkom om met ons mee te fietsen.”



### Over de auteur

Merijn Heijne is auteur en route-maker. Altijd op zoek naar onbekende paadjes. In Nederland en ver daarbuiten. Won ook diverse fotografieprijsen. Mag wat vaker z'n fietsen schoonmaken.

### Over de fotograaf

Bram Berkien is fotograaf, onder andere voor Team Visma | Lease a Bike, PSV en NN. Haalt ongezond veel plezier uit binnen trainen om buiten lange tochten te kunnen fietsen.



KEK organiseert ook haar eigen trainingen, verzorgd door de leden zelf. Van klimmen en dalen tot strak door de bochten, alles komt aan bod. “Onze prioriteit is altijd dat iedereen samen en veilig thuiskomt. Dat vinden we belangrijker dan alleen maar volle bak gaan”, vertelt Marloes. “Tijdens ons jubileum zei ik dat we als club van een meisje met zijwieltjes zijn uitgegroeid tot een jonge volwassen vrouw die stevig op eigen benen staat. Met meer dan tweehonderd leden zijn we inmiddels een serieuze vereniging, maar de onderlinge steun blijft: onderweg houden we oog voor elkaar.”

Voor Marloes staat wielrennen gelijk aan vrijheid. Het is haar manier om grenzen te

verleggen en sterker te worden. “Je kunt helemaal kapotgaan op de fiets, om daarna verrassend snel weer te herstellen. Dat is voor mij het mooie van fietsen: ontdekken dat je meer kunt dan je denkt.” Haar ideale route? “Voor mij is dat een mooie tocht door de heuvels van Berg en Dal, met een uitstapje naar Duitsland en dan weer terug naar Nijmegen.” •

Wil jij ook in het mooiste clubshirt fietsen? Maak dan kennis met KEK Fietsclub in Den Haag of Nijmegen: [kekfietsclub.nl](https://kekfietsclub.nl)





# James Bond op een fiets

Tekst Erwin Reijneveld  
Beeld Merlijn Spenkelink

Als de Cube Reaction C:62 SLX in 2018 naast mijn toen nieuwe instap-MTB had gestaan, had ik me zeker in de werkruimte van Q gewaand die James Bond voorziet van futuristische foefjes. Een licht karretje, in futuristisch spuitwerk, met een atletische voorvork en een baanbrekende SRAM-derailleur die altijd gehoorzaamt met slechts een druk op de knop. Tijd om oud te verruilen voor nieuw?



Zonder voorkennis stuur ik de Cube Reaction C:62 SLX de straat uit, op naar bordjes met stipjes en een driehoekje. Mijn vertrouwde mountainbike uit 2018 blijft in de berging achter. De Cube schittert in de herfstzon in het flitsende 'liquidred' kleurtje (ook wit met rood en blauwe details verkrijgbaar). Voor ik het bos bereik, valt mijn rechte zit op. Benieuwd hoe dit tussen bomen slalom-mend gaat voelen, piek ik wat met het moderne schakelen. Snaarstrak danst de ketting over de kransjes.

Dan duik ik de trail op. De nieuwe houding zakt naar de achtergrond als het plezier op de voorgrond komt. Laag gewicht en atletische vork profileren zich meteen. Ik vertrek feller na een bocht en klimmetjes voelen makkelijker met dit speelse karretje. Nieuwsgierig kom ik thuis. Maatje XL (met pedalen en bidonhouders) weegt een beetje vies aan de haak minder dan tien kilo en daarmee bijna anderhalve kilo minder dan mijn oude carbon hardtail.

## Als dikke plus is in dit model de allernieuwste Fox 32 voorvork gestoken

### Extreem licht

Cube heeft hardtails in drie hoofdsmaken. De high-end Phenix, de middenklasser Reaction en de aluminium Attention. Ik rij rond op het vlagschip van uit de Reaction-vloot. Carbon is carbon, zou je misschien denken. Niet dus. 'C:62' staat voor 62 procent carbonvezel. De overige 38 procent bestaat uit hars en nanodeeltjes carbon. Volgens Cube is het resultaat een extreem licht, sterk en gelijk carboncomposiet. Wat zouden ze anders beweren? Toch denk ik ze gelijk te kunnen geven!

### Gespreid bedje

Als dikke plus is in dit model de allernieuwste Fox 32 voorvork gestoken. Met

deze 'performance' versie de één-na lichtste van Fox. De opvallende vorkboog achter de buizen maakt hem 40 procent stijver volgens de fabrikant. Het verschil dat deze vering maakt tegenover mijn instapmodelletje is serieus. Staand op de pedalen val ik klimmetjes aan zonder te worden geremd door vering en gewicht. En naar beneden is het helemaal bal. Drop-offs, of een afdaling geplaveid met boomwortels, deze Fox maakt er een gespreid bedje van.

### Rollen en remmen

Wielen van dienst zijn de Nemen Beskar 30 XC. Met Boost steekassen, lichtgewicht aluminium hooked velgen en 30 millimeter interne velgbreedte een



degelijke set wielen. Verwacht geen wonderen, maar in de weg rijden ze zeker niet. Hieromheen de vertrouwde Schwalbe Racing Ralph en Ray banden. Wel met binnenbanden, en dat merk je. In de bochten komen fiets en skills echt beter tot recht als die plaatsmaken voor latex!

Remmen is angst, leerde een Drentse mountainbike clinic me ooit. Toch is het fijn dat de Magura MT8 Pro PM erop zit met 180 millimeter voor en 160 millimeter schijven achter. Deze set staat bekend om het lage gewicht en de remkracht. Op de Nederlandse trails kan ik de grens hiervan niet vinden en voelt het aangrijp-punt soepel.

### Geometrie

Net als een echte kubus heeft verandering van het ene vlak effect op de andere. Reach, stack, liggende achtersvork, wielbasis, balhoofdbuishoek, een onvolledige lijst met maten waar je een aardige bingokaart met technisch jargon kan vullen. Ook hier heeft aanpassing van de ene maat gevolgen op de andere. De uitkomst hiervan vormt het karakter van de

fiets. Cube loopt hierin niet voorop, maar volgt de gangbare hoeken en lengtes van vergelijkbare fietsen. Ze zetten in op een comfortabele en intuïtieve geometrie, geschikt voor een grote groep. Wil je puur hard gaan dan is er de agressieve Phenix. Maar voor een reactieve (waar zou die naam toch vandaan komen?) en snel sturende hardtail moet je deze hebben.

Ten opzichte van zijn voorganger heeft dit 2025 model een geïntegreerde zadelpenklem. Het resultaat is fraaier en een beetje lichter. De carbon zadelpen is te vervangen voor een dropper post, daarvoor heeft Cube al een interne kabel in het frame gestopt.

### Aandrijving

Dit speelse bakkie schakel je elektronisch met de SRAM GX Eagle AXS aandrijving. De directe montage op het frame is mogelijk door de UDH (Universal Derailleur Hanger, een idee van SRAM). Hierdoor staat de derailleur krachtiger op het frame. In combinatie met het tandprofiel van de cassette moet het geheel beter schakelen en mag je dit zelfs (of juist) doen terwijl je

### Over de schrijver

De techniek van, het reizen met en beleven op de fiets heeft voor Erwin Reijneveld een onuitputtelijke aantrekking. Omkaderd door de vijftig 'Mountain High' bergen die hij wil beklimmen voordat hij evenveel kaarsjes uitblaast.

# Helaas zagen we James Bond nog niet op een fiets door het bos raggen, maar feit is dat ik een versnelling harder ga met dit wapen van Q, sorry, Cube!

stevig doortrapt. Ik kon het niet laten deze belofte te testen en ik kon het ongelijk van SRAM niet aantonen.

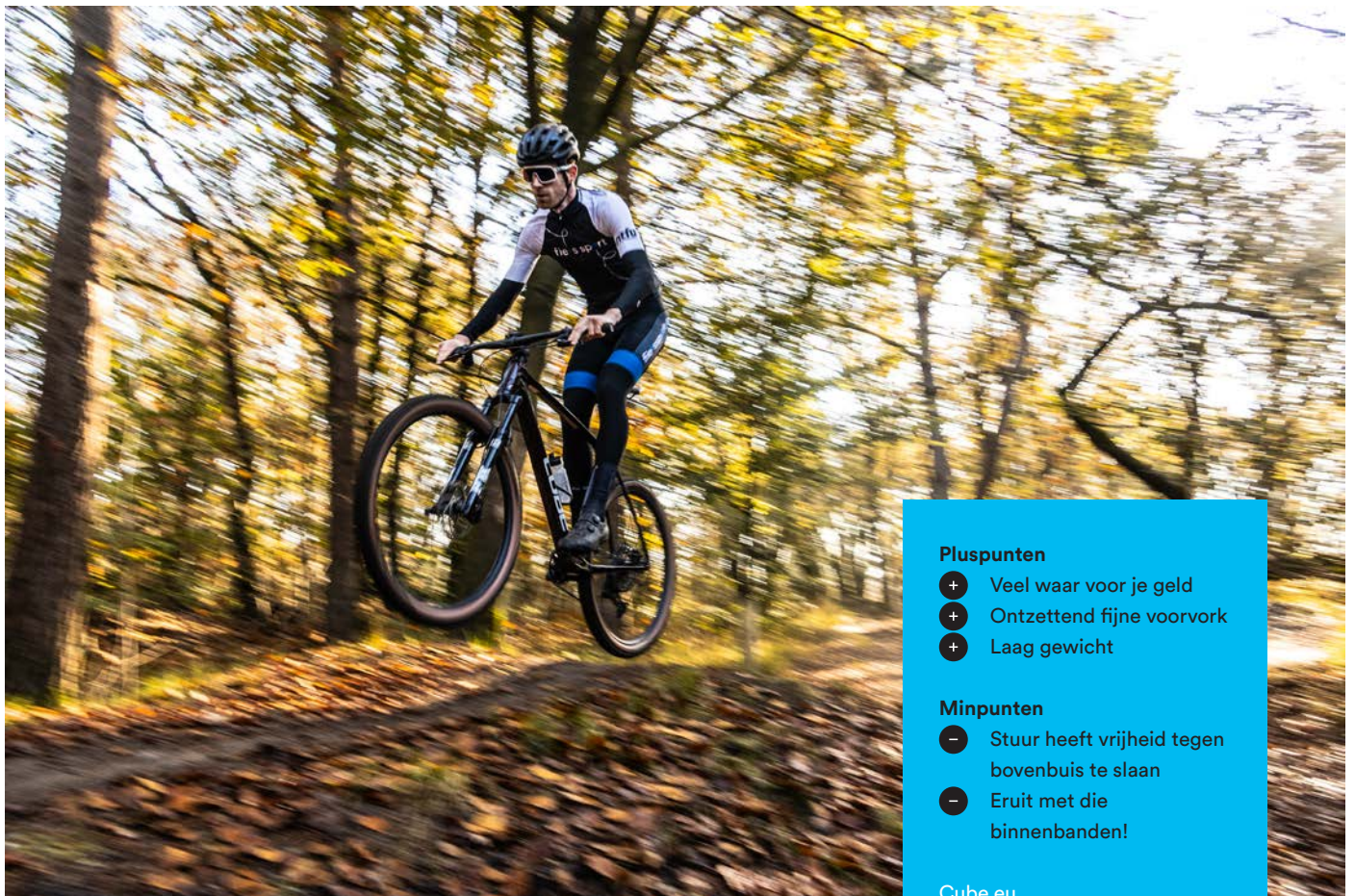
## Q, sorry, Cube!

Stond deze doorstapper naast de instapper die ik in 2018 kocht, dan had ik mij zeker in de werkruimte van Q gewaand, die James Bond in de films voorziet van futuristische foefjes. Als ik toen toch eens kon bevroeden dat we nu met zulk materieel ten aanval kunnen... Een licht

karretje, in futuristisch spuitwerk, met een atletische voorvork en een baanbrekende derailleur die altijd gehoorzaamt met slechts een druk op de knop. Helaas zagen we James Bond nog niet op een fiets door het bos raggen (regisseur, als je dit leest!), maar feit is dat ik een versnelling harder ga met dit wapen van Q, sorry Cube!

Voor 2.999 euro spring je over naar het middensegment van het mountainbike

arsenaal. Daar waar deze hardtail dus iets moois voor je doet. De benen blijken ineens tot meer in staat. Het lichte frame met de rits aan onderdelen van kwaliteit zorgen daar als een gebalanceerd team voor. Je houding op de fiets is even belangrijk als persoonlijk. De kans dat deze Reaction je sneller om de bomen laat slalommen is groot. Rapper omhoog en stevig omlaag een zekerheidje, net als de glimlach! •



### Pluspunten

- + Veel waar voor je geld
- + Ontzettend fijne voorvork
- + Laag gewicht

### Minpunten

- Stuur heeft vrijheid tegen bovenbuis te slaan
- Eruit met die binnenbanden!

[Cube.eu](https://cube.eu)



# DE OERTRAIL VAN NEDERLAND



Onder een zacht zonnetje komen de zandduinen van de Brunssummerheide langzaam tevoorschijn. In deze oase van rust en natuurschoon werd in 1992 de eerste officiële mountainbikeroute van Nederland aangelegd. Heeft deze oertrail de tand des tijds doorstaan? We gingen terug naar de oorsprong om het zelf te ervaren.

Op een klein half uur rijden van Maastricht voelt Brunssum bijna als een thuiswedstrijd. Parkeren doen we aan de Schaapskooiweg, waar de route pal naast de parkeerplaats loopt – ideaal, maar toch komen we hier zelden. Op de fiets is het nét te ver en als we toch de moeite nemen om de auto te pakken, zoeken we het meestal verder buiten de regio op. Misschien verandert dat na vandaag.

We halen de bikes uit de auto en checken of de banden nog een beetje op spanning staan. Met de klok mee fietsen voert de route ons om de zandduinen heen. De ondergrond ligt er opvallend droog bij, ondanks de stevige buien van afgelopen nacht. Zodra we iets verder van de heide afgaan, maakt het zand plaats voor modder. Onvermijdelijk gezien de overvloedige regenval dit jaar en het feit dat de regio over meerdere waterbronnen beschikt. Tussen de naaldbomen loopt het pad weer steil omhoog, droog en veel grip. Het uitzicht over de heide is prachtig.



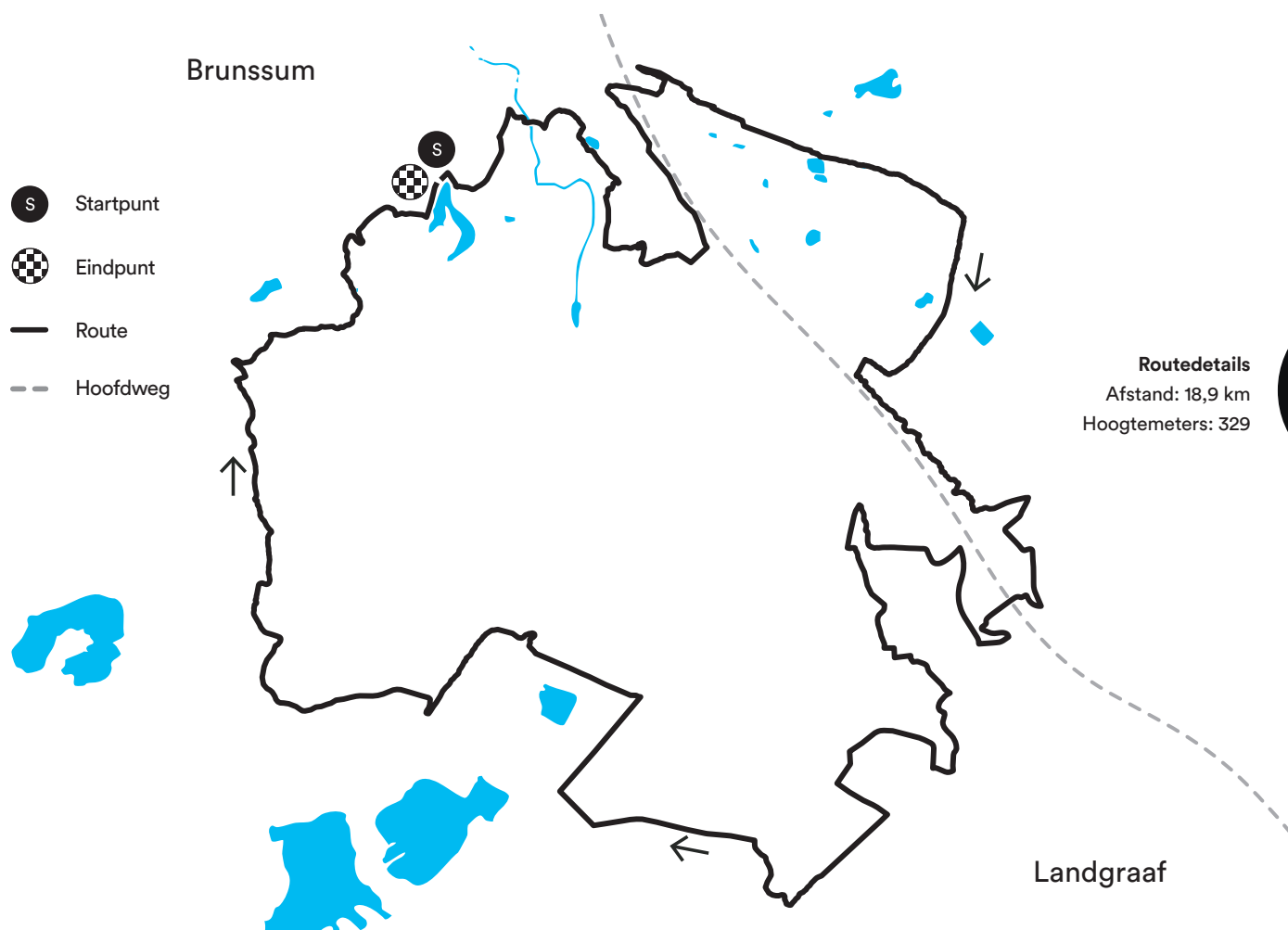
### Allereerste MTB-route

Als opgejaagd wild razen we over de heide. Eind jaren tachtig ging een groep onder leiding van Marcel Beckers ons al voor, vertelt zijn weduwe Marion Beckers. In die tijd groeide de populariteit van het mountainbiken snel, en wat begon als vriendenclub, nam steeds serieuze vormen aan. In 1989 leidde dat tot de oprichting van MTB Club Discovery. De Brunssummerheide was toen al een fantastische speeltuin, waar de groep kriskras over de paden reed.



Al die terreinfietsers bleven niet onopgemerkt door Natuurmonumenten. De kwetsbare natuur kwam onder druk te staan, en mountainbiken dreigde verboden te worden op de heide. Geïnspireerd door het mountainbiken in Amerika besloot Marcel Beckers om het anders aan te pakken: hij koos voor de dialoog in plaats van de confrontatie. Al snel bereikte hij een compromis met de boswachter van Natuurmonumenten: door speciale trails aan te leggen, werd het mountainbiken gereguleerd en bleef de kwetsbare natuur beschermd. De clubleden namen meteen het initiatief en begonnen met de bouw van de route, geheel volgens de richtlijnen van de Amerikaanse IMBA-regels. Amerikaanse trainers kwamen zelfs over om clubleden het bouwen van duurzame trails bij te brengen. En zo kreeg Nederland in 1992 haar eerste officiële mountainbikeroute.



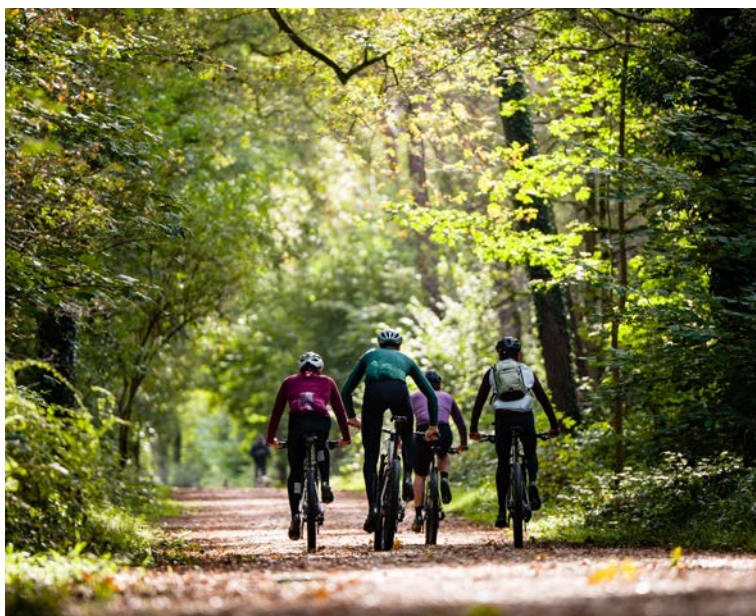


### Natuurbeheer

Vandaag de dag merken we nog steeds hoe vakkundig de paden zijn aangelegd en onderhouden. De route biedt een heerlijke flow met genoeg variatie om elke rijder uit te dagen – zowel technisch als fysiek kom je aan je trekken. Maar onderhoud alleen is niet voldoende. Naast de slijtage door intensief gebruik en weersinvloeden heeft ook de bosbouw hier zijn sporen nagelaten. Dit heeft op verschillende plekken schade veroorzaakt, met soms spanningen tussen mountainbikeclubs en natuurbeheerders tot gevolg.

Dyon Giesen, trailmaster van de club, vertelt ons dat de samenwerking over het algemeen constructief verloopt. Maar het blijft mensenwerk, dus helaas zijn er ook voorbeelden waarbij zonder overleg ingrijpende veranderingen zijn doorgevoerd. Zo verdween onlangs de geprezen halfpipe-afdeling achter de skipiste in Landgraaf, zonder dat de MTB-club hiervan op de hoogte was. Zowel de gemeente als de beheerders hebben inmiddels hun excuses aangeboden.

Gelukkig kan het ook anders: dit deel van de route waar we nu rijden oogt misschien als een slagveld door de boswerken. Toch verloopt de samenwerking met Natuurmonumenten en de gemeente goed; iedereen is tijdig geïnformeerd en er is een omleiding



**De Brunssummerheide  
was in 1989 al een  
fantastische speeltuin**



De route biedt een heerlijke flow met genoeg variatie om elke rijder uit te dagen



ingesteld. Pas na afronding van fase twee in 2025 zal de trail in definitieve vorm gegoten worden.

### Oude steenberg

Bij de splitsing staan we voor de keuze: rechtsaf om de oorspronkelijke route te volgen, of oversteken naar de tien kilometer lange Roode Beek-route die naadloos aansluit. We kiezen voor dat laatste en volgen de blauwe pijltjes. De Roode Beek-route is relatief nieuw en met de nodige uitdagingen. Vrijwel meteen gaat het steil omhoog, en het zand maakt plaats voor zwart mijngruis – een stille getuige van het rijke mijnverleden van deze regio. We beklimmen hier een oude mijnsteenbergh (terril) die nu perfect dient als speelterrein voor mountainbikers.

De speciale ondergrond verdraagt niet alleen veel regen, maar biedt ook bakken met grip. Steile switchbacks omhoog dwingen ons naar het puntje van het zadel. Vanaf de top hebben we een prachtig uitzicht over Brunssum voordat we in razende vaart het Schutterspark in duiken. We kunnen de koffie bij de geplande tussenstop al bijna ruiken, maar voordat het zover is, wacht ons nog een kuitbijter: een reeks haarspeldbochten door een diepe geul. Opvallend is hoe goed de bochten zijn onderhouden, inclusief afwateringsgeulen zoals je die in de Alpen ziet – een bewijs van het vakwerk van de trailcrew. Dyon Giesen vertelt dat dit één van de plekken is waar de crew altijd druk mee bezig is; een voortdurende strijd tegen erosie.

En hier niet alleen. Met 77 kilometer aan uitgepijlde routes in Parkstad heeft MTB Club Discovery haar handen vol om de paden in topconditie te houden. Dit zou niet mogelijk zijn zonder de inzet van 40 toegewijde vrijwilligers. In de zomer werken ze elke woensdagavond aan het bijhouden van de route door te snoeien, terwijl de wintermaanden gereserveerd zijn voor structureel onderhoud op zaterdag. Denk aan de bouw van nieuwe hindernissen, afwatering én het versterken van erosiegevoelige plekken met natuurlijk stol uit de Eifel. Ook de jeugdleden dragen vier keer per jaar hun steentje bij – extra handen en belangrijk met het oog op de toekomst.

### Pitstop in de Alpen

Na een stevige inspanning bereiken we de top en Adventure Park Het Plateau. We stappen binnen in een houten chalet dat aan een knusse skihut doet denken. De warme houten balken, kleurrijke kledjes en antieke snuisterijen geven het geheel een authentieke, bijna vervreemde sfeer, die nog eens wordt versterkt door de zachte klanken van Tiroler muziek op de achtergrond. Met een dampende kop koffie in de hand genieten we van een welverdiende pauze. Na een snelle afdaling het Schutterspark in gaat het over singletracks in rap tempo richting Schinveld. Hier geen heide, maar uitgestrekte loofbossen en brede gravelpaden.

### Bikepark Hendrik

Na een gezapig intermezzo over gravel en asfalt is het weer tijd voor actie: een ferme kuitbijter voert ons

naar Bikepark Hendrik. Bovenop staat een boog, niet voor een bergprijs, maar als markering voor het park. Verwacht hier overigens geen Winterberg-taferelen; het park biedt vooral extra bocht- en klauterwerk waarbij de afdalingen vrij tam zijn. Na dit intermezzo dalen we verder af, met uitzicht op de N300 die als een lint door de bosrijke omgeving slingert. Een paar krappe switch-backs verder komen we weer uit op de splitsing om de Brunssummerheide-route opnieuw op te pikken.

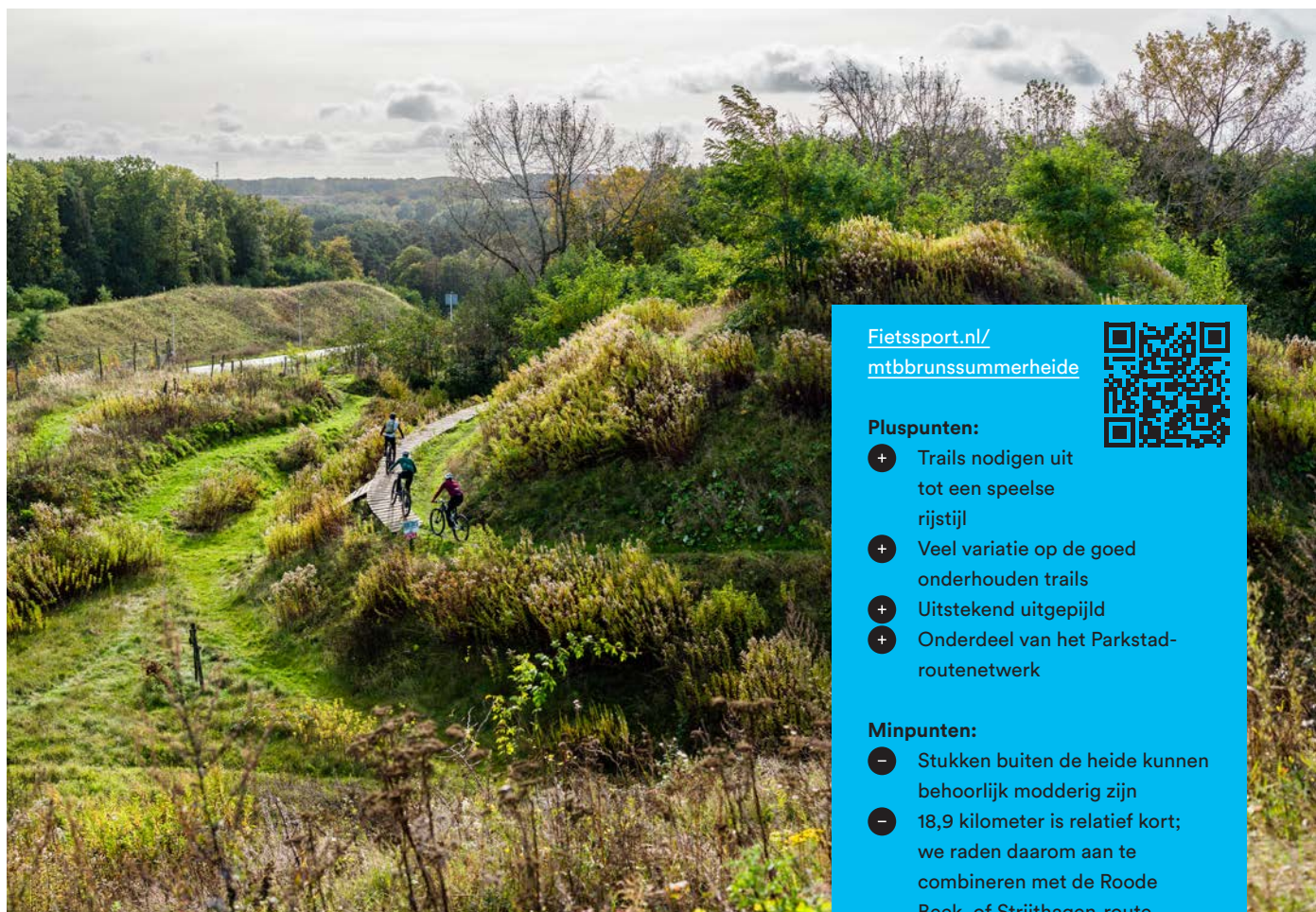
### Hoog speelgehalte

De volgende uitdaging laat niet lang op zich wachten: een korte maar krachtige rockgarden bergop. Even verderop heeft de route nog meer verrassingen voor ons in petto: boomstammen die vragen om perfecte balans en één die je uitdaagt tot een sprong over een uit de kluiten gewassen boomstronk. En dan is er nog de opeenvolging van kombochten die het rijden hier extra speels maakt en ervoor zorgt dat de route je blijft uitdagen.

We naderen de zandafgraving en klieven weer door het zand de heide op. Tussen de naaldbomen slingert het pad op en neer, tot we in de laatste afdaling het duin afstuiven. De fiets zoekt zijn eigen spoor terwijl we naar beneden vliegen. Na dertig kilometer staan we weer bij de auto. Unaniem zijn we het eens: precies genoeg uitdaging en afwisseling – elke kilometer meer dan de moeite waard. •



**Over de auteur/fotograaf**  
Nas-Raddine Touhami is manager in het bedrijfsleven en gepassioneerd fietser. Via eigen routes, verhalen en fotografie weet hij zijn liefde voor de fiets over te brengen.



[Fietssport.nl/  
mtbb Brunssummerheide](https://fietssport.nl/mtbb Brunssummerheide)



#### Pluspunten:

- + Trails nodigen uit tot een speelse rijstijl
- + Veel variatie op de goed onderhouden trails
- + Uitstekend uitgerijld
- + Onderdeel van het Parkstad-routenetwerk

#### Minpunten:

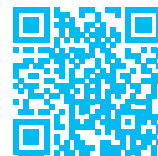
- Stukken buiten de heide kunnen behoorlijk modderig zijn
- 18,9 kilometer is relatief kort; we raden daarom aan te combineren met de Roode Beek- of Strijthagen-route.

# fietshop

## BBB Feest op je neus

Na vier seizoenen intensief gebruik van de BBB Fuse fietsbril, kan tester Harry je wel vertellen dat hij niet meer terug wil naar zijn oude bril. Het frame is van Rislán: een duurzaam, bio based en vrijwel onbreekbaar materiaal. Maar het belangrijkste: dankzij de fotochromatische lens wordt de lichtdoorlatendheid aangepast aan de lichtcondities. Dat gaat binnen enkele seconden. Wat een feest! Al een jaar lang heeft Harry nooit meer het verkeerde lensje bij zich. Breekt de zon door? Geen probleem. De bril kleurt binnen enkele seconden net zo donker als zijn dure zonnebril. De lichtdoorlaatbaarheid varieert van 85 procent tot 17 procent. Lees de volledige review via de QR code of [FIETSPORT.NL/BBBFUSE](https://fietsport.nl/BBBFUSE)

€119,-



Scan mij!

vanaf  
€2.799,-



## LIV Paradepaardje

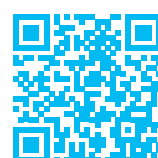
Liv heeft de derde generatie van haar allround racefiets Langma gelanceerd. De fiets is gericht op 'race-minded vrouwen' en zich leent voor beklimmingen, afdalingen en alles wat daartussenin zit, aldus het zustermerk van Giant. De verbeterpunten ten opzichte van de vorige generatie zijn zoals wel vaker: verlaging van het gewicht, geoptimaliseerde aerodynamica en een verbeterde verhouding tussen stijfheid en gewicht. De Advanced SL variant is 123 gram lichter tegen een verbeterde stijfheid-gewichtsverhouding van zo'n twaalf procent. De fiets komt in verschillende uitvoeringen, van de instap Langma Advanced, de Langma Advanced Pro en paradepaardje Langma Advanced SL. De nieuwe Langma Advanced SL heeft inmiddels geschitterd bij Liv AlUla Jayco in de Tour de France Femmes. [LIV-CYCLING.COM](https://liv-cycling.com)

## SPECIALIZED Knappe kop

Begin dit jaar kwam Specialized op de proppen met de Propero 4. Volgens het Amerikaanse fietsmerk beschermt de helm met MIPS-bescherming niet alleen je knappe koppie, maar levert-ie door zijn gestroomlijnde design ook nog een paar watt snelheidsvoordeel op. Van dat laatste heeft tester Ard tijdens zijn racefietsritten rondom Amersfoort en graveltochten op de Veluwe niks gemerkt - waarschijnlijk fietst hij niet hard genoeg. Wel merkte hij dat de slanke Propero bij hem erg prettig zit, makkelijk verstelbaar is (door middel van een draaiknop achterop) en zijn hoofd er niet uit laat zien als Toad uit Super Mario. Ook een dikke plus: de twee speciaal ontworpen gleuven aan de voorkant hielden z'n fietsbril ook op stuiterende gravelstroken goed op zijn plek. Lees de volledige review via [FIETSPORT.NL/SPECIALIZEDPROPERO](https://fietsport.nl/SPECIALIZEDPROPERO) of scan de QR Code.



€190,-



Lees de review!

**BBB CYCLING** Warme voeten

Ze hangen weer in de lucht: kille winterdagen zo koud dat je tenen er voor je gevoel afvriezen. BBB Cycling heeft overschoenen ontworpen die je voeten ook in de waterkoude Hollandse winter warm houden. De UltraWear Zipperless ext is een ritsloze overschoen, gemaakt van dik neopreen met een Neoskin laag voor de bescherming tegen regen en kou. Een verhoogde manchet en gelijmde naden zorgen voor een waterdichte en isolerende bescherming van je voeten. Je trekt eerst de overschoenen aan en daarna je fietsschoenen waar je ze overheen vouwt. Leuke innovatie: achterop de overschoenen zitten bevestigingspunten voor lampjes voor extra zichtbaarheid in het donker. [BBBCYCLING.COM](http://BBBCYCLING.COM)



  
€54,95


  
€599,-
**ABSOLUTE CYCLING** Arnhemse fietscomputer

Wahoo en Garmin hebben er een concurrent bij, en wel uit Arnhem. Start-up Absolute Cycling heeft dit najaar de fietscomputer 'The One' gelanceerd, waarmee het de gerenommeerde merken wil verslaan. The One moet de prestaties en het gebruiksgemak van fietscomputers naar een hoger niveau tillen. Met een ultrascherp scherm en een opvallend strakke en slanke aluminium behuizing, ontworpen door een Deens designbureau. Maar ook door middel van een uitgebreide set aan sensoren die nog nauwkeuriger zaken als hellingshoek en positie meten. De Arnhemse fabrikant heeft onze tester Bart een exemplaar toegestuurd, dat hij uitgebreid voor je aan de tand heeft gevoeld. Maakt 'The One' deze beloftes waar? Lees het via [FIETSSPORT.NL/THEONE](http://FIETSSPORT.NL/THEONE) of scan de QR code.



*Lees de  
review!*


**DICHTBUNDEL** Humor en weemoed

Een leuke dichtbundel voor onder de kerstboom. In Een ouwe man op een koersfiets schetst Miel Vanstreels, met de humor en weemoed die zijn werk kenmerken, een beeld van de ouderdom door de lens van zijn liefde voor het fietsen. Zijn gedichten belichten de onlosmakelijke band tussen het verstrijken van de tijd en de fysieke beperkingen die daarmee gepaard gaan. Toch schuilt er in deze bundel een diepere onderstroom: de acceptatie van de ouderdom zonder daarbij de passie voor het leven op te geven. Fietsen, ooit symbool van jeugdige kracht, wordt een manier om de nadagen met waardigheid te beleven. [GAIACHAPBOOKS.COM](http://GAIACHAPBOOKS.COM)



  
€15,-

# fietsshop

## Kerottips

### **BUSYBEE** Twee in één

Is het een bidon? Nee! Is het een gel? Nee! Het is alle twee tegelijk. Met de Squeeasy Dual Fuel Bidon kun je zowel sportdrink als een gelletje consumeren tijdens je fietsrit. Dat behoeft enige uitleg. In de bidon zit een speciaal compartiment waarin je de inhoud van één tot drie gelletjes kwijt kunt. Met een draai aan de dop switch je tussen sportdrink en gel tijdens je rit. Het voordeel hiervan is volgens BusyBee Products dat je sneller een gelletje kunt nemen, zonder ernaar te hoeven grissen in je achterzak. Handig als je op het scherpst van de snede een gelletje wilt consumeren of als je simpelweg indruk wilt maken op je fietsmaatjes met een leuke gadget. De Squeeasy Dual Fuel Bidon is beschikbaar in een 550 milliliter en 750 milliliter variant. [BUSYBEE.NL](https://www.busybee.nl)



€9,95

### **LE PATRON** Vleugje kerst aan je voeten

Wat geef je die fietsvriend of fietsvriendin voor Kerstmis? Sokken natuurlijk! Oké, origineel is anders. Maar wedden dat een paar leuke fietssokken een glimlach op het gezicht van de ontvanger toveren? Het Amsterdamse merk Le Patron heeft een groot assortiment met sokken waarmee je je liefde voor de koers kunt uitdragen. Van sokken met een knipoog naar oude wielerveden zoals Mapei en Brooklyn tot exemplaren die verwijzen naar bergpassen als de Gotthard in Zwitserland. Dan hebben we het over de sokken die boven dit stukje staan afgebeeld. Met hun rood-groene kleurstelling gaven ze ons een vleugje kerstgevoel. Deze sokken worden geproduceerd in Portugal. De flexibele en ademende katoen-blend zorgt voor een comfortabel en luchtig gevoel aan je voeten. [LEPATRON.CC](https://www.lepatron.cc)

### **MYSPORTMAP** Herinneringen aan de muur

Er zijn van die (toer)tochten die in je geheugen gebeiteld staan. Vanwege het prachtige weer, je geweldige vorm-van-die-dag of juist de barre omstandigheden en het afzien. Of gewoon tochten waarvan je trots bent dat je ze van je bucketlist hebt afgevinkt. Als tastbare herinnering kun je een Mysportmap bestellen, op basis van de Strava-gegevens van je rit. Leuk om te krijgen en leuk om te geven met kerst. Nu tien procent korting voor lezers van Fietssport Magazine!

[MYSPORTMAP.NL/FIETSSPORT](https://www.mysportmap.nl/fietssport)



Kijk voor onze uitgebreide selectie kersttips op [FIETSSPORT.NL/KERSTTIPS](https://www.fietssport.nl/kersttips)

**EKOÏ Snijdt door de wind**

Ben je op zoek naar een snelle helm, bijvoorbeeld voor de ritten met de rappe mannen of vrouwen van je fietsclub? Dan is de AR14 helm van Ekoï wellicht jouw keuze. De helm is getest in de windtunnel, met als doel de beste luchtpenetratiecoëfficiënt te verwezenlijken. In Jip-en-janneketaal: hij snijdt door de wind. De tien openingen houden je hoofd koel. Bijzondere aandacht is besteed aan de achterkant van de helm om extra bescherming te bieden tegen steenslag. De geventileerde bandjes zorgen voor een maximale afvoer van zweet van de slapen; de coolmax-schuimen bieden een maximale 'zachtheid' voor de schedel en drogen snel. De magnetische gesp zorgt voor een optimaal gebruiksgemak. Victor Campenaerts is in ieder geval enthousiast. Hij won dit jaar een toeretappe met de helm. Ook leuk: je kunt deze zwarte variant personaliseren met zes verschillende kleuraccenten zodat 'ie matcht met je fiets. [EKOÏ.COM](https://ekoï.com)



€191,57

€139,95

**KNOG Powerhouse**

Ben je als vroege ochtend- of avondfietser op zoek naar het ideale fietslampensetje voor de donkere wintermaanden? Volgens de Australische producent is de Knog 900 & Mid Kobber verlichtingset een briljante keuze voor veeleisende wielrenners. Of deze krachtige lampjes jouw ritten in de feestmaand een stuk veiliger maken, met de krachtige lichtbundel (900 lumen) en lange batterijduur!? Tester Troy ging er meermaals mee op nachtsafari en heeft voor jou het antwoord. Lees alles over deze set via de QR code.

[FIETSPORT.NL/KNOG900](https://fietsport.nl/knog900)



Scan mij!

**DOORGETEST Ass Savers Win Wing**

Jep, het is weer de tijd van het jaar waarin de wegen er standaard nat bijliggen en trails zijn verworpen tot wildwaterbanen. Handig dus om een spatbordje op je fiets te monteren om droge billen te houden. De Win Wing van Ass Savers heeft precies dat gedaan bij onze tester Bram de afgelopen twee winters. Het spatbordje is handig te monteren en blijft goed zitten, zelfs op hobbelige singletrails. Bram reed met de smalle wegvariant, maar kon deze ook prima op zijn gravelbike kwijt. We kwamen er wel achter dat je de naam van het spatbordje letterlijk moet nemen: het houdt je billen (en rug) droog, maar vangt geen spetters op voor degene die in je wiel zit. Verder zorgden de bevestigingspunten voor lichte krassen op het frame. Maar zie daar: Ass Savers heeft een nieuwe versie van het spatbord gemaakt met 'bomb proof' bescherming voor je frame. [ASS-SAVERS.COM](https://ass-savers.com)



€27,-



# Uitdagende MTB-routes: zegen of vloek?

Jumplines, drop-offs en wortelbeklimmingen. Voor een deel van de geoefende mountainbikers kunnen MTB-routes niet uitdagend genoeg zijn. Maar trailbouwers en terreineigenaren zien dan weer ‘beren op de trail’ rondom de veiligheid. Hoe ver kun je als trailbouwer gaan?

Tekst Edward Swier Beeld Okke Kamps, Ard Krikke en Bram de Vrind

Mountainbiken in Nederland mag wel uitdagender, als je het aan een deel van de mountainbikers vraagt. Maar verenigingen, trailbouwers en terreineigenaren zijn vaak terughoudender, want technischer routes brengen ook risico's met zich mee. Toch lijkt consensus mogelijk, als we allemaal maar elkaars beweegredenen weten. Fietssport sprak met een routebouwer, veiligheidscoördinator, mountainbiker én de belangenbehartiger MTB bij de NTFU.

## **Patrick Jansen**

### **Routebouwer | eigenaar Tracks & Trails**

Patrick Jansen is een autoriteit op het gebied van routes bouwen. De oprichter van Tracks & Trails legde tientallen mountainbikeroutes door het land aan. Mede op zijn initiatief kwam het kleurcodesysteem voor MTB-routes er. Die bordjes met de moeilijkheidsgraad van routes zijn een belangrijke stap. Mountainbikers weten wat ze te wachten staat én ook wanneer ze, via een parallelroute, voor meer uitdaging kunnen kiezen.

Patrick: “Dankzij de komst van de single-tracks is de stuurtechniek van de gemiddelde mountainbiker verbeterd, absoluut. Ik

wist dus ook dat er een moment zou komen waarop we serieus aan de slag moesten met de groep die om meer uitdaging vraagt. De rode en zwarte parallelroutes zijn daar dé uitkomst voor. Maar er zijn veel meer fietsers die liever minder technische routes willen. Voor hen is blauw en groen al voldoende. Als je dan een hele route rood maakt, kunnen of willen ze die hele route dus niet meer rijden. Dus is zo'n aanpassing vaak ‘asociaal’. Maak je echter rode en zwarte parallelle paden, en duidelijke bewegwijzering, dan kan ieder zijn eigen niveau kiezen.

Als ik als routebouwer dit systeem uitleg aan bijvoorbeeld terreineigenaren en gemeenten, oogst ik vaak begrip. Terreinbeheerders zoals Natuurmonumenten,

Staatsbosbeheer maar ook privé-eigenaren, zijn vaak bang voor ongelukken en claims en kunnen zich goed vinden in het kleurcodesysteem. Daarbij is er voor hen wel één toverwoord: professionaliteit. Ze willen niet dat mensen maar zelf wat in elkaar flansen en aanpassen. De veranderingen, inclusief de heldere bebording, moet professioneel opgepakt worden. Je moet het duidelijk communiceren, inspecties houden en geregeld goed onderhoud plegen.

Met name dat laatste is – ik ben er op ingesprongen door een speciaal bedrijfje ervoor op te richten – ook belangrijk. Het valt en staat namelijk allemaal wel met goed onderhoud. Want een rode route die uitslijt moet je goed aanpakken, anders gebeuren

‘Maak je rode en zwarte parallelle paden, en duidelijke bewegwijzering, dan kan ieder zijn eigen niveau kiezen’

er ongelukken. Als je kunt garanderen dat je alles dus goed regelt, zijn terreineigenaren wel bereid om mee te denken met de mountainbikers die meer uitdaging zoeken.”

#### Troy Corsen

##### Belangenbehartiger MTB en Gravelbike bij de NTFU

Troy: “Bij de NTFU zijn we voortdurend bezig met de toekomst van het mountainbiken: zorgen dat we nu én later kunnen fietsen. Uit de Wielersportmonitor (het onderzoek naar de wielersport in Nederland, red.) weten we dat er een groep mountainbikers is die meer technisch uitgedaagd wil worden. Dat hoeven niet per se meteen moeilijke jumps of lastige drops te zijn, maar meer uitdaging op een aantal routes is wel gewenst. En daar ligt direct de uitdaging voor parcoursbouwers. Want je kunt het als bouwer zo moeilijk maken als je maar wil, maar het moet wel verantwoord blijven. En je wilt ook dat mountainbikers vooral niks onverwachts op de route tegenkomen. Dus moet op voorhand alles duidelijk zijn.

Het kleurcodesysteem draagt daar aan bij. De kleuren vertellen je wat je als mountainbiker mag verwachten op een route. Dat is belangrijk, ook voor wat betreft de aansprakelijkheid. We zien dat het aantal claims toeneemt, maar er zijn weinig of geen zaken voor een rechter geweest. Meestal regelt de verzekeraar het. Als je als terreinbeheerder het onderhoud goed voor elkaar hebt, en de kans op onverwachte situaties wegneemt met kleurcodes en bebording, is een claim zelden terecht. Dan komt het er eigenlijk op neer dat de fietser zelf zijn keuzes beter had moeten maken.

Als belangenbehartiger MTB bij de NTFU heb ik veel contact met de trailcrews. Wij ondersteunen die onderhoudsgroepen als wielersportbond met tal van diensten en producten. We organiseren workshops en trainingen over bijvoorbeeld de bouw van technische features en delen kennis over juridische zaken en het onderhoud van de trails. Bovendien zorgen we dat trailcrews

## ‘Je wilt dat mountainbikers niks onverwachts op een route tegenkomen. Dus op voorhand moet alles duidelijk zijn’

goed verzekerd zijn en geven daar ook informatie over.

Daarnaast is het belangrijk dat trailcrews goed contact houden met de eigenaren van de grond. Namens de NTFU praat ik ook vaak met onder meer Staatsbosbeheer, Natuurmonumenten en privé-eigenaren van stukken land. Sommigen zijn terughoudend, bang voor de risico's. Dankzij de maatregelen die we nemen en het overleg dat we regelmatig hebben, krijgen we wel steeds meer voet aan de grond.”

#### Mathijs Honig

##### Veiligheidscoördinator MTB Noordwest

Mathijs: “Als veiligheidscoördinator houd ik de vijf routes die wij als MTB Noordwest beheren, nauwlettend in de gaten. Het zijn vijf heel verschillende routes qua moeilijkheidsgraad, lengte en ondergrond bijvoorbeeld. Bij Schoorl heb je mul zand, waar de route bij Geestmerambacht over kleigrond gaat. Toch is er een gemeenschappelijke deler, want er is natuurlijk veel belang bij dat veiligheid en risico's goed geregeld zijn. Voor de gebruikers, voor de eigenaar van de grond, maar ook voor ons als club.

Als veiligheidscoördinator heb ik de verschillende trailcrews een presentatie over veiligheid en risico's gegeven. Daarbij heb ik vooral benadrukt dat je objectieve veiligheid en subjectieve veiligheid hebt. Wat gaat er om in hoofden van mountainbikers, wat zien ze en wat ervaren ze? Wat de één eng noemt, hoeft dat voor de ander niet te zijn. Als een terreineigenaar zegt dat hij een aangekondigde aanpassing er 'eng' uit vindt zien, moet je met argumenten komen waardoor een meer objectief beeld ontstaat.

Heel soms krijgen we een mailtje van iemand die een sectie 'belachelijk moeilijk' vindt. Maar als we dan informeren naar zijn vaardigheid en over welk stuk hij het heeft, dan komt naar voren dat hij een parallelle strook heeft genomen die helemaal niet geschikt is voor een relatief onervaren rijder. Op klagers op sociale media reageren we sowieso niet. Er wordt te vaak ongefundeerd maar wat geroepen. Daar moet je niet in mee gaan als routebeheerder.

Als er wensen bestaan om een route aan te passen, maak ik als veiligheidscoördinator de inschatting of het voorstel veilig genoeg

#### Over de schrijver

Edward Swier tikt vaak, veel en graag over fietsen. Heel hard fietsen, zoals de profs doen. Of ontspannen, zoals hijzelf en vele anderen doen. Reed tien keer de Tour de France. Overigens niet in het zadel, maar vanuit de volgerskaravaan.





is. Veranderingen van de basisroute doen we eigenlijk nooit, als er gekozen wordt voor een nieuw uitdagend stukje gaat het altijd om een parallelle route. De kleurcode en bebording is daarbij heel belangrijk. Bovendien moet goed onderhoud én het bijhouden daarvan in een logboek gegarandeerd zijn. Daarmee proberen we ook te ondervangen dat de vergunningen met de bos- en landeigenaren goed afgekaart zijn.

Ook hebben we voldoende juridische kennis in huis. Het is echter ieders vrije keuze om te gaan fietsen, dus is – juist omdat we de zaken zo goed op een rijtje hebben – de kans heel klein dat we aansprakelijk gesteld worden. Overigens ben ik ook wel van mening dat je als bouwer niet alle risico's maar uit de weg moet gaan. Juist dat is voor veel mountainbikers de reden dat ze het doen, je zoekt toch ook de uitdaging. Op een gegeven moment moet je natuurlijk ook accepteren dat het wel mountainbiken is.”

**Leonard Quivooy**  
**Vrijwilliger bij Natuurmonumenten |**  
**routecoördinator MTB-route Veluwe-**  
**zoom | mountainbiker**

Leonard: “Als routecoördinator en mountainbiker met een behoorlijk filosofische inslag word je vaak geconfronteerd met alle voor- en nadelen van ‘meer uitdaging’. Ik zie als rode lijn bij alle opmerkingen dat veel

mensen verslaafd zijn aan hun eigen gelijk. Dus bestaat er, bijvoorbeeld over de aanleg én het onderhoud van rode segmenten, veel discussie. De één wil ze graag – en smeekt om meer en nog hogere drops en grotere sprongen – de ander vindt het onnodig. Voor beide partijen is het lastig daar consensus over te bereiken. Plus, wat moet een natuurbeheerder daar van denken?

Kennis overbrengen en borgen, zodat uitdagingen en features een breder fundament hebben – zoals de NTFU doet met het kleurcodesysteem – is echt een uitkomst. En dus zijn wij blij dat er bij ons voor parallelle oplossingen en lusjes is gekozen. Ondanks dat is de aanleg en het onderhoud een leerproces dat we samen met Natuurmonumenten meemaken. Er gebeuren toch ongelukken. Het is moeilijk te bepalen wanneer je wel of niet ingrijpt en aanpassingen aanbrengt zonder het karakter te veel te wijzigen. Gelukkig hebben wij een goede dialoog met Natuurmonumenten en helpt een professional ons daarbij. Dat hopen we ook uit te breiden in de toekomst.

Wel ben ik meer en meer van de lijn dat we als mountainbikers blij mogen zijn met deze ontwikkelingen en moeten accepteren dat er ook grenzen en regels zijn, dat je altijd te gast bent en paden met andere gebruikers

deelt. Daarvoor hebben we met z'n allen de Buitencode. We moeten ons goed beseffen dat ons gedrag invloed heeft op de opinie en tolerantie van het publiek en dus ook van de beleidsmakers en landeigenaren.

Het is belangrijk dat je je bewust bent dat wat wij hebben het resultaat is van veel werk van vrijwilligers én boswachters. Het is niet het vertrekpunt om nu nog veel te meer willen. Ga niet als mountainbiker of club eindeloos iets nastreven, terwijl de terreinbeheerder allang heeft aangegeven dat het er niet past. Ik voel soms dat de kloof tussen de mountainbiker en, bijvoorbeeld Natuurmonumenten, groeit. Dat vind ik jammer. Zelf kan ik wel objectief beredeneren dat Natuurmonumenten op de Veluwezoom heel graag meedenkt met alle natuursporters, maar natuurlijk primair terrein beheert, natuur beschermt en ook ruimte voor de natuur probeert te creëren.” •

Meer weten over  
 de kleurcodes?  
 Scan de QR-code  
 of ga naar  
[FIETSPORT.NL/KLEURCODES](https://fietsport.nl/kleurcodes)





# ‘IK HOEF GEEN HIT MEER, GA LIEVER EEN EIND FIETSEN’

Sporten is onmisbaar in het leven van zanger Syb van der Ploeg (58). Geboren in Dokkum en opgegroeid in het weidse Friese landschap in een gezin dat schaats- en Elfstedengek was. Het Friese landschap zit in zijn vezels en muziek verweven. Op de fiets vallen de kwartjes en komt hij tot rust.

## Tekst

Jessica Merkens

## Beeld

Harry Linker

### Kom je uit een sportief gezin?

“Zeker. En een gezin van verhalen. Mijn vader is een fanatieke schaatser en kon verhalen van vroeger zo beeldend vertellen, over de Elfstedentocht en schaatsters. Daar konden we ademloos naar luisteren. Mijn moeder was ook een goede schaatsster, won als jonge vrouw allemaal wedstrijden bij ons in de buurt. Al snel gingen we als jonge jongens naar Thialf om te schaatsen.

Mijn vader had me bang gemaakt voor de Elfstedentocht. Hij had hem zelf niet gereden, maar mijn opa had zijn tenen bevroren in de jaren veertig dus hij kende de verhalen. In 1986 heb ik ‘m toch gereden als achttienjarige. Ik was er zo vol van dat ik m’n schaatsen was vergeten. Stond ik daar op het station. Snel weer naar huis. Je zit zo in een roes. Een herinnering

voor het leven. Schaatsen heb ik verder eigenlijk nooit meer serieus opgepakt. Ik heb als jongetje nog even gevoetbald. Daar merkte ik al dat ik totaal geen teamsporter ben.”

### Hoe komt dat?

“Ik ben gewoon te fanatiek. Als de inzet niet honderd procent is bij de ander dan kan ik daar niet goed tegen. Echt een solist. Wat dat betreft past fietsen bij mij. Dat is met muziek ook. Ik zit wel in een band, maar ben de zanger en degene die de lijnen uitzet. De kopman van onze Syb-ploeg.”

### Waar komt die tomeloze drive vandaan?

“Ik heb een enorme geldingsdrang. In het dorp waar ik opgroeide waren weinig kansen. Als jonge jongen zag ik al die beroepswerklozen langsfietzen. Dat wilde ik allemaal niet. Ik wist ook al heel jong wat ik later wilde worden. In de loop der jaren ben ik wel rustiger geworden.”

### Wat brengt het fietsen jou?

“Het geeft mij rust. Ik heb het altijd enorm druk in mijn hoofd. Fietsen is een soort Ritalin voor mij. Ik zal ook wel een ADHD’er zijn. Ik kom er de laatste jaren pas achter dat het niet bij iedereen zo werkt. Fietsen geeft mij inspiratie. Mijn broer heeft dezelfde passie,

‘Op de fiets voel ik vaak in één keer: oh daar wil ik over schrijven, dat is precies de kern van het liedje’



dus het zorgt ook voor verbinding met hem en vroeger met mijn ouders. We beleefden het samen. En de Elfstedentocht-route natuurlijk. Ik heb hem schaatsend, skeelerend, lopend, hardlopend, fietsend, steppend en met de kano gedaan. Ik fiets dat rondje ieder jaar wel een paar keer, denk dat ik hem over de honderd keer heb gereden.”

**Je zegt dat je inspiratie haalt uit fietsen. Hoe werkt dat?**

“Als ik me fysiek inspan op de fiets ben ik intens en bewust met m'n omgeving bezig. Ik sta helemaal open. Ik spreek mijn uithoudingsvermogen, hart-longsysteem en spieren aan en kom in een andere laag van mezelf terecht. Mijn bewustzijn wordt scherper. Alle dingen vallen naar beneden en in één keer voel ik dan: oh daar wil ik over schrijven, dat is precies de kern van het liedje. Dat gebeurt vaak.”

**Is er een moment tijdens het fietsen dat je altijd is bijgebleven?**

“Bij de Fietselfstedentocht moet ik vaak even aan mijn oom denken. De jongste broer van mijn vader was een enorme schaats- en muziekliefhebber, net als ik. Heeft mij als jochie meegenomen naar bandjes en naar schaatsen. Hij trouwde vrij laat en zag mij als een vriend, een zoon. Van hem kreeg ik een schaatspak voor de Elfstedentocht van 1986. Een paar jaar geleden fietsten we de Elfstedentocht. We zaten net aan de lunch in Sloten toen ik werd gebeld. Dat

zijn vrouw een hartinfarct had gehad en stervende was. Nog niet eens zeventig. Het hakte er behoorlijk in. Dat moment zal ik nooit vergeten. Het gekke is dat hij een paar maanden erna ten val kwam op de gewone fiets, geen helm op, hij was op slag dood. Hij schaatste, fietste, zat nog in een bandje. En binnen een paar maanden waren ze er allebei niet meer. Laatst fietsten mijn broer en ik de Elfstedentocht, waren we in Sloten. Dan hebben we het weer even over hem. Hij is heel bepalend geweest in mijn leven.”

**Komt het Friese landschap in je muziek terug?**

“Ja. In veel liedjes zitten landschapsbeschrijvingen. Ik hou van de vergezichten in Friesland. Het heeft me veel gegeven. Een eigen taal en een landschap die daar heel goed bij past. Ik ben heel blij dat ik daar geboren ben. Het gevoel van een eigen Friese identiteit. Mienskip. Waarschijnlijk omdat we al duizenden jaren tegen het water hebben moeten vechten en met elkaar een terp hebben gebouwd om daarop te kunnen leven. Dat gemeenschapsgevoel is bijzonder.”

**Ziet het landschap er anders uit vanaf het ijs?**

“Ja... Je bent ineens in een hele nieuwe wereld. Ik heb er ook een liedje over gemaakt ooit: ea komt er wer - ooit komt 'ie weer. Het is een soort oergevoel dat door je aders stroomt, alsof je voorouders als het ware in je leven. Alsof je door het ijs heen vreet. Een onoverwinnelijk eeuwigheidsgevoel. Mijn broer en ik schaatsten als jonge gastjes eens in het donker van Harlingen

terug naar Dokkum. We waren te ver geschaatst. Het vroom keihard en het was totaal licht. Die volle maan was zó fel. We zagen alles. Er was niemand op het ijs, we hoorden alleen onze eigen schaatsen. Schaatsen bij maanlicht... Het was paradijselijk. Zo helder. Alsof je in een droom schaatste. We hadden al honderd kilometer geschaatst en voelden ons hartstikke sterk, reden kop over kop in de slag. Heel bijzonder.”

### **Je schaatst veel met je broer. Ook regelmatig de Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee.**

“Ja, het liefst elk jaar. Mijn broer en ik lijken op elkaar, in ons gevoelsleven en manier van sporten. Alleen qua bouw niet, hij is 1 meter 90 en ik maar 1 meter 75. En zijn techniek is beter. We hebben vier keer de Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee geschaatst. En dan 's avonds optreden op het Blarenbal. Het is een prachtige ervaring met een geweldige organisatie. De schaatshemel voor een week, in een indrukwekkend landschap. Bijna net zo mooi als Friesland in de winter...”

### **Kan fietsen je ook dat gevoel van vrijheid geven?**

“De beweging is totaal anders, maar dat vrijheidsgevoel wel. Ik fiets eigenlijk altijd alleen. Ik ben graag alleen. Aandacht van mensen is hartstikke leuk, maar als je zoals ik vaak herkend wordt en in de belangstelling staat dan is alleen sporten wel lekker. En iedere woensdagochtend maak ik een tochtje met mijn vrouw. Fijn om dan met zijn tweeën op pad te zijn.”

### **Zijn er overeenkomsten tussen sport en muziek?**

“Sport en muziek kunnen elkaar enorm versterken. Muziek wordt vaak samengebracht met alcohol, drugs. Dat heb ik vroeger ook wel gedaan hoor, maar dat doe ik al jaren niet meer. Sporten geeft hetzelfde euforische gevoel als wanneer ik een goed optreden

## ‘Sporten geeft hetzelfde euforische gevoel als wanneer ik een goed optreden draai’

draai. Het gaat lekker en ik denk niet meer na, maar ik doe. Totale ontspanning. Je komt in een vergelijkbare flow terecht. Ik leef enorm op adrenaline, dat begrijp je wel.

Ik heb twintig jaar van mijn leven iedere dag gecomponeerd, in de tijd van De Kast. Elke dag zat er een nummer in m'n hoofd, ook als ik met iemand praatte of om me heen keek. Daardoor was ik nooit helemaal in het hier en nu. Daar ben ik mee gestopt.”

### **Je kan die stroom nu uitzetten.**

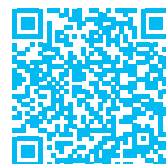
“Ja. Nu ga ik er echt voor zitten. Blijkbaar maakt het ook niet uit en groeit het nummer toch wel door in je hoofd. Zodra je gaat zitten pen je het zo neer. Destijds was ik heel eager. Het was ook wel een ratrace van de populaire band zijn met een platenmaatschappij achter je. En ik was degene die de meeste muziek maakte. Het voelde steeds alsof ik door moest gaan. Met nieuwe singles, nieuwe hits. Daar ben ik nu helemaal niet meer mee bezig. Ik hoef niet meer nog een hit. Al die drukte en promotie en gedoe... Dan ga ik liever een eind fietsen.” •



### **Elfstedentocht schaatsen of fietsen**

Elfstedentocht schaatsen? Op 21 januari 2025 wordt op de Weissensee bij het Oostenrijkse Techendorf de Alternatieve Elfstedentocht gehouden, waarbij je op lokale rondes een afstand van 200 kilometer aflegt. [WEISSENSEE.NL](http://WEISSENSEE.NL).

Toch liever fietsen? Op 19 januari 2025 vindt de volgende Winterfiets Elfstedentocht plaats vanuit Leeuwarden, met afstanden tot 200 kilometer.



LEZYNE

# STOP MAAR, DIT ZIJN ZE

SLIMME REMVERLICHTING IS HIER



SADDLE  
AI ALERT 250



KTV PRO+  
AI ALERT



STRIP PRO  
AI ALERT 400+



VERKRIJGBAAR BIJ

LEZYNESTORE

FUTURUMSHOP

**bol.**

*mantel* 

# Probleemwolf

## Als fietser is de kans ook aanwezig dat je een wolf spot. Wat doe je dan?



Petra Strijdhorst (39) is enthousiast fietser en werkt bij Natuurmonumenten. Ze is regelmatig op fietsvakantie geweest en tegenwoordig gaat ze graag op pad met haar twee kinderen die beiden op wielrennen zitten.

 @petrastrijdhorst

Er lijkt af en toe geen onderwerp voor zoveel discussie te zorgen als de aanwezigheid van wolven in Nederland. Kranten, tv en sociale media staan er vol mee. Het is ook wel bijzonder én wennen, zo'n groot roofdier, dat weer terug is in ons land. Dat roept verwondering, maar ook weerstand en emoties op.

“En wat vind jij dan?”, is de vraag die ik regelmatig krijg bij verjaardagen. Heel eerlijk: ik weet het niet zo goed. Van collega's bij Natuurmonumenten en enkele waarnemingen van vrienden, weet ik dat het een machtig gezicht is om er eentje te zien. Een wolf is een roofdier en een kenmerk daarvan is dat het dier meestal juist een rust uitstraalt die bijna jaloersmakend is. Trots en sterk aanschouwt 'ie zijn omgeving. Maar wij begrijpen ook de uitdagingen. Familie van mij heeft schapen. Ze hebben, dankzij subsidies, volop 'wolfwerende maatregelen' getroffen. Maar toch blijft het spannend, vertellen ze, om de dieren buiten te laten als zij niet thuis zijn.

Als fietser is de kans ook aanwezig dat je een wolf spot. Wat doe je dan? In de eerste plaats rustig blijven en, als de wolf op flinke afstand is, genieten van het moment. De kans is heel klein dat een wolf een mens aanvalt. Meestal sukkelt de wolf op z'n gemak weg, de natuur in. Ga er in zo'n geval niet achteraan, omdat je toch nog even een foto of een filmpje wilt maken. Als mens mag je niet van de paden af. En een wolf die achterna gezeten wordt, kan zich bedreigd voelen. Dan zou 'ie wel op je af kunnen komen, al is de kans daarop nog steeds heel erg klein. Stél dat dit gebeurt, dan is het belangrijk om niet weg te rennen of te fietsen (een wolf is namelijk veel sneller dan jij), maar om langzaam afstand te nemen terwijl je luid praat en gebaren maakt.

Er zijn helaas ook verhalen over wolven die wat meer aan mensen gewend zijn geraakt. Waarschijnlijk hebben ze een aantal keren eten gekregen van mensen. Allereerst het dringende advies: doe dat nóóit! Vanuit Natuurmonumenten vinden we dat er altijd eerst geprobeerd moet worden om zo'n wolf weer natuurlijk gedrag te laten aannemen. Oftewel: maatregelen treffen om ervoor te zorgen dat een wolf wegloopt als 'ie mensen ziet. Het is belangrijk om altijd kritisch te kijken naar de situatie: gaat het om een 'probleemwolf' of om een probleemsituatie? Als er overtuigend sprake is van een probleemwolf, dan hebben we er begrip voor als de provincie besluit om het dier af te laten schieten.

Maar nogmaals: je bent vooral een enorme geluksvogel als je ooit een wolf in het wild mag zien. Dit is nog altijd zeldzaam in Nederland. Als een wolf een mens ziet, kiest 'ie meestal het hazenpad. •



Van voorrijders en sterritten naar gravelevenementen met muziek en hamburgers. De fascinerende historie van de toertocht.

# RACEBROEK EN RECLAMESHIRT VERBODEN

Tekst Edward Swier Beeld Archief NTFU

De toertocht van vandaag lijkt in vrijwel niets nog op de tochten die in de jaren zestig en zeventig van de vorige eeuw werden gehouden. Fietsen zien er anders uit, de routes en de organisatie evenzeer. Voorrijders waren een must, zij bepaalden het (bescheiden) tempo van de (soms bescheiden) groep. Nu wordt er individueel flink doorgetrapt, maar is het evenement vaak zo populair dat je soms op de klimmetjes moet lopen. Zogeheten sterritten en (Eur)audax, waarin het vooral om de kilometers draaide, hebben plaatsgemaakt voor graveltochten met kampvuur, hamburgers en muziek. Is er dan geen enkele overeenkomst meer? Jawel, je moet nog steeds zelf trappen.

## Samenwerkende Rijwiel Toer Clubs

De NTFU werd in 1956 opgericht als de SRTC (Samenwerkende Rijwiel Toer Clubs). Dat wil niet zeggen dat er voor die tijd nog geen toertochten in ons land werden verreden, al werden deelnemers toen net zo raar nagekeken als wielrenners die aan een wedstrijd meededen. Piet de Jong, NTFU-nestor en organisator van tientallen evenementen voor RTV Steenwijk, en Cees Lansbergen, voormalig vrijwilliger én directeur van Le Champion, kunnen dat beamen. Beide (bijna)-tachtigers fietsen al decennialang en zagen het landschap veranderen.

Na de Tweede Wereldoorlog worden voor het eerst de contouren van georganiseerd toerfietsen zichtbaar. Het tijdschrift De Rijwieltoerist ziet het daglicht en de eerste jaaragenda met een tiental toertochten wordt gepresenteerd. De deelnemers zijn overigens slechts zelden uitgedost als sportfietsers, meestal rijden ze

ook gewoon op een klassieke stadsfiets. De tochten zijn allemaal in het weekeinde. Vaak op zondag. Of zaterdagmiddag. Want op zaterdagochtend wordt in die tijd nog gewoon gewerkt.

## Monstertochten

De SRTC, opgericht door vier clubs, kent eind jaren vijftig een snelle groei. In 1957 zijn al negen verenigingen aangesloten, in 1962 zijn het er zestien. Op de Toerkalenders van die jaren staan een kleine vijftig evenementen, waaronder veel sterritten (daarover later meer) en tochten die nu nog een bekende klank hebben, zoals de Friese Elf Stedenrit, de Ronde van Midden-Nederland, de Veluwetocht, Rond de Haarlemmermeer en de Toer door Noord-Holland. Een aantal meerdaagse tochten en diverse 'monstertochten' kennen, zonder blozen, afstanden van 320, 360, 450



‘Fiets mee!  
De sneeuwbal  
wordt door  
’t rollen  
steeds groter’

# Het rijden in een racebroek tijdens toertochten was verboden, evenals fabrieksreclame

| TOERKALENDER 1964            |                                              |                 |                                        |  |
|------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|--|
| DATUM                        | NAAM TOCHT                                   | Lengte tocht    | Aanmelden en inlijstingen bij adres *) |  |
| 18 of 19 april               | Sterritten                                   | 60-120 km       | 18                                     |  |
| 25 of 26 april               | Toertochten 'Rond de Lange Jan'              | 60 km           | 4                                      |  |
| 30 april                     | Sterrit Soestdijk                            | 75 km           | 5                                      |  |
| 2 of 3 mei                   | Meren- en Molentoertocht                     | 90 km           | 6                                      |  |
| 7 mei                        | 7e Nationale Sterrit naar Alphen a/d Rijn    | 60 km           | 1                                      |  |
| 9 mei *)                     | 7e Hoeksche Waard-rijwielrit                 | 60 km           | 26                                     |  |
| 9 of 10 mei                  | Vijf-Stedenrit                               | 110 km          | 8                                      |  |
| 16 mei                       | Sterrit naar Rotterdam                       | 60-120 km       | 11                                     |  |
| 17 mei                       | Sterrit naar Bolsward                        | 60-120 km       | 11                                     |  |
| 18 mei                       | Friese Elf Steden Rijwieltocht               | 230 km          | 12                                     |  |
| 18 mei                       | Drie Provinciën Toertocht                    | 60-100 km       | 9                                      |  |
| 24 mei                       | 'Holland'-Tour                               | 200 km          | 21                                     |  |
| 25 t/m 29 mei *)             | Sportweek-avondritten                        | 2 x 30 km       | 6                                      |  |
| 31 mei                       | Ronde van Midden-Nederland                   | 200 km          | 2                                      |  |
| 1/6 t/m 31/8                 | Vakantie-sterritten (niet op zondagen)       |                 |                                        |  |
|                              | (geen aanmelding per giro-bijlet)            | 60-120 km       | 11                                     |  |
| 6 of 7 juni                  | Amsterdam-Maastricht-Amsterdam               | 525 km          | 6                                      |  |
| 7 juni *)                    | 17e Betuwetocht                              | 40-75-100 km    | 27                                     |  |
| 14 juni                      | Toertocht door West-Friesland                | 215 km          | 19                                     |  |
| 20 juni *)                   | 1e Oostergo-Toertocht                        | 30-55-80-120 km | 22                                     |  |
| 20 of 21 juni                | 'Rond het IJsselmeer'                        | 365 km          | 5                                      |  |
| 21 juni                      | Sterrit naar Roelofsarendsveen               | 60 km           | 7                                      |  |
| 27 juni                      | Veluwe-Toertocht                             | 60 km           | 17                                     |  |
| 27 juni                      | Toertocht/Sterrit C.J.V. Laakkwartier        | 70 km           | 23                                     |  |
| 27 of 28 juni                | Toertocht 'Rond de Euromast'                 | 75-100 km       | 18                                     |  |
| 4 juli *)                    | Allersma-Tocht                               | —               | 22                                     |  |
| 4 of 5 juli                  | 2e Toertocht 'De Acht van Alphen'            | 50-100 km       | 18                                     |  |
| 6 juli *)                    | Sterrit naar Alphen a/d Rijn                 | —               | 18                                     |  |
| 7 t/m 10 juli                | Laura-Rijwiel-Vierdaagse (4x100 of 4x150 km) | 400-600 km      | 20                                     |  |
| 11 of 12 juli                | Jubileum-Sterrit                             | 75 km           | 8                                      |  |
| 11 of 12 juli                | Jubileum-Toertocht                           | 200 km          | 8                                      |  |
| 18 juli                      | Siroopwafelensterrit                         | 60 km           | 15                                     |  |
| 18 of 19 juli                | 20-Urenrit                                   | 330 km          | 3                                      |  |
| 21 t/m 24 juli *)            | 15e Rijwiel-Vierdaagse door Twente           | —               | 28                                     |  |
| 25 of 26 juli                | Sterrit naar Halfweg                         | 60-120 km       | 9                                      |  |
| 30/7 t/m 1/8                 | 20e Driedaagse fietstochten door Brabant     | 80 km           | 29                                     |  |
| 1 of 2 augustus              | Sterritten                                   | 60-120 km       | 18                                     |  |
| 3 t/m 8 augustus             | Tour de Junior Achteveld                     | 260 km          | 30                                     |  |
| 8 augustus                   | 'Veluwe'-Sterrit                             | 60 km           | 4                                      |  |
| 8 augustus *)                | Toertocht/Sterrit Haags Vakantie Comité      | 60 km           | 24                                     |  |
| 9 augustus                   | 'Veluwe'-toertocht                           | 120 km          | 6                                      |  |
| 16 augustus                  | Toer door Noord-Holland                      | 200 km          | 6                                      |  |
| 18 t/m 23 augustus           | 8e Int. Ronde van West-Brabant               | 40 km           | 31                                     |  |
| 22 augustus                  | 'Rond de Dom'-toertocht                      | 80 km           | 2                                      |  |
| 23 augustus                  | Toertocht                                    | 100 km          | 7                                      |  |
| 29 of 30 augustus            | 14e Vakantie-Toertocht                       | 100-150 km      | 8                                      |  |
| 5 of 6 september             | 10e Vier Steden Rit                          | 200 km          | 13                                     |  |
| 12 september                 | Kon. Wilhelmina-fonds Toertocht/Sterrit      | 60 km           | 8                                      |  |
| 12 september *)              | Liefdadigheids-rally 'Merwedestad'           | —               | 25                                     |  |
| 12 of 13 september           | Herfst-sterritten naar Schoonhoven           | 60-120 km       | 11                                     |  |
| 19 of 26 september           | 'Van Kei tot Kei'-sterritten                 | 40-80-120 km    | 4                                      |  |
| 20 september                 | Toer door Noord-Brabant                      | 150 km          | 3                                      |  |
| 27 september                 | Herfst-Toertocht                             | 60 km           | 6                                      |  |
| 4 oktober                    | Molen-ploegenrit                             | 50-100 km       | 5                                      |  |
| 10 of 11 oktober             | Sluitings-sterritten N.R.T.U.                | 60 km           | 1                                      |  |
| Gedurende het gehele seizoen |                                              |                 |                                        |  |
| 15/3 t/m 11/10               | Eerste Nederlandse Diagonaal                 | 215-235-450 km  | 8                                      |  |
| 15/3 t/m 11/10               | Diagonaal Maastricht-Den Helder              | 320 km          | 8                                      |  |
| 15/3 t/m 11/10               | Diagonaal Zundert-Delfzijl                   | 340 km          | 8                                      |  |
| juni, juli, augustus         | Vakantie-ritten                              | 40 km           | 6                                      |  |

\*) Buiten Nederlandse Rijwiel Toer Unie-verband.

en zelfs 525 kilometer. Voor die laatste rit, Amsterdam-Maastricht-Amsterdam, staat wel een heel week-einde in juni gepland.

“Flinke afstanden inderdaad”, zegt Piet de Jong. “Dat was vroeger zo. Het was vaak flink doortrappen, of beter: lang doortrappen. Het kwam aan op uithoudingsvermogen. Er waren relatief veel lange tochten. Voor kortere afstanden had je bijvoorbeeld de fietsvierdaagse. Die heb ik ook wel georganiseerd hoor, maar de lange-afstandstochten hadden voor velen toch de voorkeur.” De Jong heeft een groot aantal (internationale) toertochten op zijn naam staan, als deelnemer en organisator. De Tour du Benelux bijvoorbeeld. En toertochten naar Morzine. Maar ook een rondje IJsselmeer vanuit Steenwijk. En een Ronde van Nederland voor toerfietsters.

## Racebroek verboden

Deelnemers in die tijd hebben, getuige een voorwoord van de SRTC, de opdracht van een zendeling. ‘Fiets mee! De sneeuwbal wordt door ‘t rollen steeds groter. Elke deelnemer maakt weer nieuwe enthousiasten wakker voor de gezondste ontspanning die je bedenken kunt, ‘t fietsen.’

De tochten lijken in de beginjaren in de verste verte niet op de wielerevenementen zoals we die nu kennen. Als de SRTC de naam in 1962 verandert in NRTU (Nederlandse Rijwiel Toer Unie), wordt aan de leden nog maar eens gecorrespondeerd dat ‘het rijden in een racebroek tijdens toertochten en sterritten verboden is, evenals het rijden in shirts met fabrieksreclame.’ Weliswaar worden leden aangespoord langer en vaker te gaan fietsen, zij krijgen wel te horen dat rijwielen ‘dienen te voldoen aan de wettelijke bepalingen’. Met andere woorden: verlichting en spatborden zijn verplicht. En in veel gevallen sluiten verenigingen deelnemers met een krom stuur uit.

## Voorrijders

In De Rijwieltoerist van 1969 wordt, om onduidelijkheden te voorkomen, aan leden van de NRTU nog eens duidelijk uit de doeken gedaan wat een toertocht nu precies is. ‘De toertocht is een fietstocht die gezamenlijk wordt gefietst, dus in groepsverband, en wordt voorbereiden door zogeheten voorrijders. Zij geven het tempo aan.’ De NRTU geeft als richtlijn dat ‘tochten van 200 kilometer en langer met een gemiddelde van zo rond de 22,5 kilometer per uur worden gefietst. Voor de kortere afstanden zal het tempo in het algemeen zo rond de 18 kilometer per uur liggen.’

## 1956

18 november: oprichting Samenwerkende Rijwiel Toer Clubs (SRTC) door vier verenigingen in een bovenzaaltje van Hotel Centraal in Alphen aan den Rijn.

## 1959

Elf clubs zijn bij de SRTC aangesloten. Zij organiseren 48 toertochten. Het rijden in een racebroek en shirts met fabrieksreclame is verboden.

Lansbergen: “In die tijd reed je vrijwel altijd en alles in een groep. Dat was de gewoonte, dat was de standaard. Amsterdam-Maastricht reden we ‘en groupe’. Sterritten, ja die deed je op eigen tempo, alleen of met een paar anderen. Maar verder was alles met voorrijders. Tot in de jaren zeventig was er ook echt een stroming die zei dat toerfietsen niet alleen mocht. Het moest in groepsverband.”

### Kontroleplaats

Die sterritten doen stiekem het meest aan tochtjes van vandaag de dag denken. ‘De sterrit is voor de individuele fietser de meest aangewezen wijze van fietsen. Hij/zij kan zelf de weg bepalen die gefietst wordt en ook het tempo.’ Er volgt een uitleg, waarbij het bepalen van de route – zonder behulp van Komoot, Strava en Google Maps – nog een flinke uitdaging is. ‘De deelnemer kan vanaf zijn woonplaats vertrekken en dient te zorgen dat voor de controleplaats zoveel kilometers zijn gereden, dat de afstand controleplaats-woonplaats langs de kortste weg het nog te rijden gedeelte wordt.’ Middels een systeem met stempelposten kan bewezen worden dat iemand de volledige, vooraf aangegeven lengte heeft volbracht.

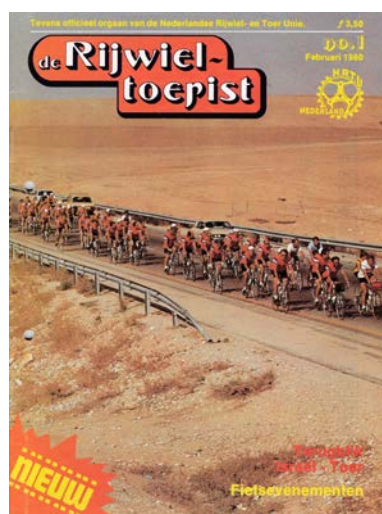
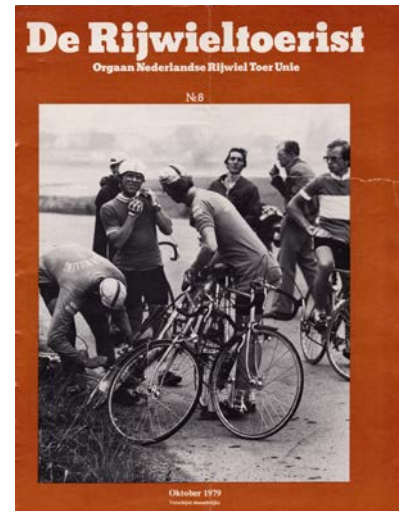
### Topografische kaarten

Routes uitstippelen is in die tijd voor organisatoren een hele klus. Digitale media bestaan in de jaren zeventig nog niet. Het komt aan op goed kaartlezen, urenlang aan de keukentafel. De Jong: “Ik had een groot aantal topografische kaarten van Nederland, daar kon ik goed mee overweg. Dankzij die kaarten wist ik deelnemers aan onze tochten naar de mooiste weggetjes en langs de mooiste dingetjes te leiden, een beetje buiten de drukte. Al moest je ook weleens een lange rechte weg inplannen. Saai, maar omwille van de tijd en afstand soms wel handig.”

Lansbergen: “Het maken van routes is nu natuurlijk veel gemakkelijker geworden. Maar, daarmee is wel een stukje betrokkenheid van zowel organisatie als deelnemers veranderd. Als je op een kaart de route uitploos, verdiepte je je er veel beter in. En mensen waren ook vergevingsgezinder. Als de route toen niet helemaal honderd procent correct was, had men daar begrip voor. Tegenwoordig moet alles perfect zijn.”

### ‘Uitvinding’ van de MTB

In 1972 zijn 54 verenigingen aangesloten, vijf jaar later zijn het er al 145 en staan er 1.500 evenementen op de kalender. Wielrennen als vrijetijdsbesteding wordt als-



maar populairder, de NRTU beweegt mee op die golven. Op foto's uit die tijd is te zien dat, hoewel de reglementen officieel nog niet zijn versoepeld, de racebroek en reclameshirts inmiddels wél worden toegelaten. Meer en meer kiezen leden voor tochten waarbij ze zelf hun tempo mogen bepalen, zonder voorrijders.

De verenigingen groeien als kool, sluiten zich massaal aan en organiseren verschillende evenementen. In sommige weekenden hebben enthousiastelingen begin jaren tachtig de kans om uit wel honderd toertochten te kiezen. En niet alleen tijdens de lente en zomer! De veldtoertocht doet zijn intrede en maakt, zeker nadat de mountainbike is ‘uitgevonden’, een snelle opmars in de wintermaanden. De NRTU waarschuwt leden wel dat de gemiddelde snelheid niet verder opgevoerd hoeft te



## 1977

Wielrennen als vrijetijdsbesteding steeds populairder. 145 verenigingen zijn aangesloten bij SRTC-opvolger de Nederlandse Rijwiel Toer Unie (NRTU). 1.500 evenementen op de kalender. Racebroek en reclameshirts worden gedoogd.



# ‘Haal je de toertochtsfeer weg, dan is het de vraag hoeveel deelnemers er overblijven’

worden. ‘Als er gefietst wordt, gaat het niet om wie het eerst terug is, maar meer om het plezierig genieten van de omgeving, van het weer en gezellige gesprekken met je medefietsters. De snelheid waarmee gefietst wordt, ligt tussen de 18 en 25 kilometer per uur.’

## Recordaantal tochten

Was in de eerste jaren een groot aantal van de toertochten een meerdaagse, de trend vanaf de jaren tachtig wordt de eendaagse. De Euraudax, een uit Frankrijk overgewaaid fenomeen van lange-afstandstochten, wordt in die jaren minder populair. Tijdens die (Eur)audax-tochten staat in een weekeinde zo maar 1.000 kilometer op de rol. Lang is vaak niet lang genoeg voor de deelnemers, die letterlijk hele dagen in het zadel zitten.

In 1991, als de toerafdeling van de KNWU samensmelt met de NRTU, is de oprichting van de NTFU zoals we die nu kennen een feit. Ruim 400 verenigingen zijn aangesloten, de jaaragenda telt bijna (een recordaan-

tal van) 7.500 fietsevenementen. De eerste professionele, commerciële organisaties duiken op en beginnen tochten te organiseren die vooral dankzij hun omvang geld in het laatje brengen. Hoewel het aantal bij de NTFU aangesloten organisaties nadien zelfs nog verder zal groeien, daalt het aantal toertochten vanaf begin jaren negentig wel weer.

## Vergunningen

Cees Lansbergen maakte het, eerst als vrijwilliger en later als directeur - tot zijn afscheid in 2007 - van Stichting Sportevenementen Le Champion van dichtbij mee. Veel evenementen zijn aanvankelijk kleinschalig. Starten er nu pakweg zeventuizend toerfietsters in Noord-Holland, Lansbergen kan zich ook nog genoeg tochten herinneren met ‘een man of dertig ofzo. Het was maar zelden dat je met honderden mensen tegelijk op pad ging, dat gebeurde in de jaren zeventig bijna nooit. Pas later werden tochten écht populair’.

Die schaalvergroting van evenementen vraagt natuurlijk extra aandacht qua verkeersveiligheid. Organisaties moeten professioneler, gemeentes houden de vinger nadrukkelijker aan de pols. Met vergunningen hadden De Jong (83) en Lansbergen (79) nooit problemen. “Al kwam dat mede omdat ik bij de politie had gewerkt en nog veel mensen uit die tijd kende”, lacht De Jong. “Ik regelde veel dingen zelf, ook met brugwachters. Als je die het ene jaar een attentie gaf, zorgden ze ervoor dat het voor het jaar erop ook in orde was.”

Er is in die tijd van overheidswege ook veel vertrouwen in de organisatie. De Jong: “Ze wisten dat wij begeleid werden door motorrijders, met speciale vestjes aan. Dat was vaak voldoende. Nee, dat is niet meer van deze tijd. Het is natuurlijk erg druk geworden op de weg. Er is niet zoveel ruimte meer.”

## Bier en burgers

De mentaliteit van toertochtrijders is in de laatste decennia ook veranderd. Lansbergen: “Fietsters willen kortere tochten rijden, maar zijn wel prestatiever. Wij waren ook prestatiebewust, maar hadden het dan meer over de afstand. We wilden veel langer. Als je tegenwoordig zegt dat je 200 of 300 kilometer gaat fietsen, kijken ze je aan... Vroeger deed je dat gewoon.”

Toertochten vandaag de dag zijn, vooral ook vanwege ‘randzaken’ veel meer een belevenis. Deelnemers laten zich overhalen in te schrijven omdat ze weten dat



## Jaren '80

De 240 aangesloten clubs houden in 1981 liefst 3.500 evenementen. De MTB en de veldtoertocht doen hun intrede. De Euraudax lange-afstandstochten nemen in populariteit af.



## 1991

Toerafdeling KNWU en NRTU smelten samen tot de NTFU. Ruim 400 verenigingen zijn aangesloten, recordaantal van bijna 7.500 evenementen.



er naast het sportieve vertier ook nog een goede band optreedt, of er op het evenementenplein speciaal bier en goede burgers worden geserveerd.

### Met glimlach naar huis

Marc van Barneveld organiseert met mede-leden van Wielierclub De Paaschberg uit Lochem de Strade Bianche Achterhoek-Gijs Verdick memorial. Hij kent de wetmatigheden van vandaag de dag. “We hebben een creatief team dat er alles aan doet om de deelnemers te verrassen. We willen dat ze aan het eind van de dag met een glimlach naar huis gaan. Daarom ook hebben we nu een prachtige start- en finishlocatie, bij de hockeyclub aan de bosrand, met goede faciliteiten.”

De (gravel)tocht, die dit jaar zijn achtste editie beleefde, voldoet aan alle eisen van de moderne toertochtrijder. Van Barneveld: “We hebben op onze start-finishlocatie ’s morgens vroeg al een mannenkoor. Er is yoga voor onze campinggasten, mensen kunnen een ontbijtje, met havermout en eieren, pakken als ze dat willen. Het hoort erbij hè, je kan niets kaals meer organiseren.” Al weten ze bij De Paaschberg ook wel waar het écht om draait. “Op de NTFU-site staan 40 recensies over onze tocht. En in allemaal gaat het

over de schitterende route. Dus die is het belangrijkste. Maar het is waar, ze roemen ook de perfecte organisatie. En de sfeer. Haal je die sfeer weg, dan is het de vraag hoeveel deelnemers er overblijven. Ik denk dat je dan toch de helft kwijtraakt.”

### Houthakkershemd

Van Barneveld zag zijn deelnemers de laatste jaren niet alleen jonger worden, maar ook hipper. “Maar hipper is niet hipster. Bij de laatste editie hebben we mensen gevraagd wat ze nu zo leuk vonden bij ons. En toen kregen we dat als feedback. Dat dit gelukkig geen evenement is voor mannen met baardje en houthakkershemd, dat het bij ons tenminste nog wel om het fietsen draait.”

Het is in Lochem nog wel een zoektocht naar het optimale aantal deelnemers. Massaliteit moet worden voorkomen. Nu zijn er 1.200 startbewijzen, er wordt gelonkt richting 2.000 en mogelijk wordt de Strade Bianche Achterhoek een tweedaagse. “Maar groeien willen we niet. Het moet voor iedereen leuk blijven, ook voor onze negentig vrijwilligers. Die moeten na een weekeind hard werken met net zo’n glimlach op het gezicht naar huis kunnen als onze deelnemers.” •

## 2000

Naamswijziging ToerFiets Magazine in Fietssport Magazine. 496 clubs en 36.000 toerfietsers zijn aangesloten bij de NTFU.



## 2024

De NTFU is gegroeid naar 75.000 leden onder wie 50.000 clubleden en 25.000 individuele leden. Er staan 2.000 toertochten op de kalender, verdeeld over racefiets, MTB én gravelbike.

# Hersenschudding gehad? Ga juist bewegen'



Tekst Erwin Reijneveld Beeld Jonah van de Burgt

Rust houden na een hersenschudding? Dat is juist funest, aldus sportfysiotherapeut en bewegingswetenschapper Kees van Geel. Waarom gezond eten en (rustig) bewegen volgens hem de oplossing is.

# ‘Toonaangevend onderzoek heeft uitgewezen dat gecontroleerd sporten meer bloed, en dus voedingsstoffen, naar je brein brengt en het herstel bevordert’

Kees van Geel is sportfysiotherapeut en bewegingswetenschapper. Een deel van zijn werk doet hij voor TeamNL, waar hij talenten en topsporters traint en behandelt. Om sporters die bleven hangen in herstel van een hersenschudding goed te kunnen helpen, is hij zich hierin gaan specialiseren.

## Wat is nou eigenlijk een hersenschudding?

“Hersenmassa heeft donker en wit weefsel, met beiden een verschillende dichtheid. Bij een harde impact wordt het weefsel uit elkaar getrokken. Daardoor krijg je eigenlijk een energiecrisis; de hersenschudding. Vroeger dachten men dat de massa tegen de schedel aansloeg, wat een hersenkneuzing gaf. Maar dat is het oude beeld.

Nu weten we dat er een prikkel door het brein gaat, wat een uitwisseling van de stoffen natrium/kalium en calcium veroorzaakt. Daardoor krijg je eerst heel veel energie, de acute reactie. Het brein ontvangt duizenden signalen, in plaats van een paar. Je kan daardoor sterretjes zien, duizelig zijn of warrig gaan praten. Het brein wordt voor de gek gehouden door die uitwisseling. De tweede reactie komt als natrium/kalium en calcium weer terug zijn in positie. Je lijf gebruikt adenosinetriphosfaat voor die wisseling. Daarom ben je de eerste dagen supervermoeid. Je zit eigenlijk in een zwaar energietekort. Dat energietekort gaat heel langzaam weer terug naar normaal, waarna je in feite van je hersenschudding af bent.”

## Rusthouden is het veelgehoorde advies.

Lachend: “Levensgevaarlijk! Als je het extreem doortrekt, gaat je brein stuk

aan te veel rust. Je moet echt weer op het zadel klimmen en doorgaan, maar wél met de juiste voorwaarden! Toonaangevend onderzoek heeft uitgewezen dat gecontroleerd sporten meer bloed, en dus voedingsstoffen, naar je brein brengt en het herstel bevordert.”

## Dus wat moet je wel doen?

“Je lijf zit in de ‘fight or flight modus’, ons oude jachtinstinct. Hartslag is hoog, snelle ademhaling, gevoelig voor licht en geluid. Een heel zinvol systeem, maar ook een systeem dat je darmen eigenlijk uitzet. Er bestaat een duidelijke lijn tussen je brein en je darmen. Om de energiecrisis te herstellen moet je in het andere, ‘rest and digest’, systeem komen. Stap één is daarom clean gaan eten. Onbewerkt vlees, groentes, fruit, noten, zaden en bladgroenten voor antioxidanten, zorgen dat je darmen weer rustig worden. Geraffineerd voedsel staat dat proces in de weg. Ook ademhalingsoefeningen kunnen je uit het activatiesysteem brengen. Al snel moet je naar stap twee: bewegen. Een rondje wandelen, stofzuigen, kleine inspanningen. En dus niet rusten! Na een dag of drie á vier kan je naar stap drie, weer voorzichtig fietsen (zie kader). Als die energiecrisis uitdooft herstel je weer naar normaal. Ga je alleen maar rusthouden en prikkels vermijden, dan kom je in een lang traject terecht.”

## Gaat een hersenschudding altijd over?

“Ja! Zolang er geen traumatische hersenschade is, is een hersenschudding te repareren of over te laten gaan. Tweederde van de mensen herstelt binnen enkele weken. Een kleine groep blijft er langdurig mee zitten, daar spelen herstelbelemmerende factoren. Een specialist moet op zoek naar die factoren.”

## Wat kan je echt fout doen in je herstel?

“Het enige wat je echt fout kan doen is in korte tijd een tweede hersenschudding krijgen, als de energiecrisis op zijn dieptepunt is. Dan kan je mogelijk niet meer goed herstellen. Sport zeker in de eerste drie weken zonder enig risico op een nieuwe hersenschudding. Drie maanden is de magische grens, dan is dat gevaar volledig geweken.”

## Wat kan je zeggen tegen sporters die er maar niet vanaf komen?

“Zoek iemand die gespecialiseerd is in een hersenschudding. Ga niet allerlei losse therapieën proberen. Vaak hoor je mensen zeggen alles al te hebben geprobeerd en er maar niet vanaf te komen. Na een hersenschudding moeten nek, ogen en het evenwichtsorgaan weer in balans komen, dit is de belangrijke herstelpiramide. Bij losse therapieën wordt vaak een onderdeel van die piramide behandeld, maar het fundament moet goed zijn, dan pas kan je herstellen. Als je drie tot vier weken niet significant vooruitgaat, dan stagneer je en gaat er dus iets niet goed.” •

### Voorzichtig beginnen

Terug op het zadel; stap snel weer op de thuishometrainer. Fiets twee minuten op 75 watt. Doe er iedere minuut 25 watt bij, tot je klachten krijgt. Op 80 procent van die hartslag kan je (vanaf de volgende sessie) korte duurtrainingen doen. Test dit na een week weer, net zolang tot je weer in je oude zones kan fietsen.

# Allergrootste supporter van sport



nederlandseloterij.nl  
speel bewust 18+

# Romeinse blikvanger



In Nijmegen, de oudste stad van Nederland, struikel je over sporen uit het verleden. Zo werd ruim honderd jaar geleden een masker van een Romeinse soldaat uit de Waal opgediept. Op de oever van de rivier staat sinds 2020 een reusachtige replica van de vondst: het Gezicht van Nijmegen.

Tekst en beeld Ard Krikke

De eerste Romeinen streken net na het begin van onze jaartelling neer in Noviomagus, wat Nieuwe Markt betekent. Hoewel de titel wordt betwist door Maastricht, mag Nijmegen zich hierdoor de oudste stad van ons landje noemen. Een tastbare herinnering aan deze lang vervlogen tijden is het Gezicht van Nijmegen. Je vindt het door kunstenaar Andreas Hetfeld gemaakte gevaarte op stadseiland

Veur-Lent, een 'Waalhalla' voor fietsers, wandelaars en andere rustzoekers. Het 6 meter hoge en 4,5 meter brede masker springt meteen in het oog als je via de Lentloper-brug het eiland opfietst. Knijp in de remmen van je racebakke en bekijk Noviomagus door de ogen van de oude Romeinen. Zelf een rondje fietsen? Volg de Polders en Puisten-route (121 kilometer), te downloaden via Fietssport.nl. ●

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



# Hoe CADEX grenzen verlegt

Tekst Rik Bootink Beeld CADEX



CADEX wil sportieve fietsers en materiaalfreaks met haar onderscheidende fietscomponenten beter laten presteren. Eén van de laatste wapenfeiten is de lancering van het Max 40 WheelSystem, een lichte wielset van 1.249 gram.

De naam bestaat al enkele decennia, en toch is CADEX als zelfstandig merk nog maar relatief jong. Het bedrijf met fietscomponenten, onderdeel van de Giant Group en daarmee een broertje van fietsfabrikant Giant, werd in 2019 (her-) opgericht. De naam is afgeleid van de Giant Cadex, het in het oog springende model uit 1987 dat het tijdperk van carbon racefietsen inluidde.

### Grensverleggend

Met haar componenten streeft CADEX naar een soortgelijke pioniersrol. “Bij de onderdelen kiezen we voor vernieuwde en verbeterde technologieën, ontwerpen, materialen of constructiemethoden. Het idee is dat we zo grensverleggend kunnen zijn met alle componenten die we op de markt brengen. Ze zijn top-notch. Mensen kunnen hiermee het allerbeste uit zichzelf halen. Niet voor niets is overachieve ons motto. Op welk level je ook actief bent, je bereikt net iets meer dan je vooraf had verwacht”, zegt product specialist Mick du Prie.

### À la carte

Overwegend fanatieke fietsers die een frame zelf handen en voeten willen geven komen in hun zoektocht bij CADEX uit. “Ze kopen een los frame en bouwen dat vervolgens à la carte op met onze wielsets, zadels, sturen en banden. Dat is onze key business. Daarnaast kiezen veel fietsers voor ons zodra ze een upgrade wensen. Ze fietsen al een jaar op die ene gravelbike of racer, maar willen er met bijvoorbeeld een nieuwe wielset nog net iets meer uithalen.”

### Compatibel met alle fietsen

Als zustermerk van Giant en Liv zitten de onderdelen ook standaard op diverse fietsen van de gigant uit Taiwan. Met name topmodellen van populaire series als de TCR (allround), Propel (aero), Defy (comfort) en Revolt (gravel) zijn uitgerust met CADEX-componenten. “We mogen dan gelieerd zijn aan Giant, we staan wel op eigen benen en zijn een multibrand. Onze producten op de markt zijn compatibel met alle fietsen”, zegt Du Prie.

### CADEX Tri

Het productassortiment bestaat uit talrijke onderdelen die sportievelingen nodig hebben om een fiets te kunnen opbouwen, van wielsets en stuurlinten tot aan bidonhouders en sturen. In die zin is de CADEX Tri, een all-in-one frame voor triatleten, een ietwat vreemde eend in de

## ‘Heb je interesse in onze componenten, dan kun je via een CADEX-dealer een aantal dagen een wielset of zadel lenen en proberen’

bijt. “We richten ons sterk op triatleten en hebben in dat segment al grote successen op het hoogste niveau geboekt. Als je écht grensverleggend voor deze doelgroep wil zijn, hoort er ook een frame bij. Onze componenten, waaronder de Aero Wheel-Systems, kunnen heel specifiek op de Tri afgestemd worden voor de beste aerodynamische prestaties”, legt Du Prie uit.

### Eigen R&D-divisie

De productontwikkeling wordt vanuit Taiwan aangestuurd. Daar heeft CADEX een eigen R&D-divisie, bestaande uit designers en engineers. “Die groep opereert los van Giant en is enkel bezig met grensverleggende productverbeteringen voor CADEX. Alles wat onze specialisten voortbrengen, is aerodynamischer, stijver of comfortabeler dan we al hadden. Of zorgt qua toegepaste materialen voor unieke producteigenschappen. Een mooi voorbeeld is de Max 40, onze lichtgewicht wielset met nieuwe carbon spaken, velgen en naaf-fenstechnologie. De ratio tussen gewicht en stijfheid is hier echt enorm goed. Ook hebben we dit jaar twee geïntegreerde stuur- en stuurpencombinaties gelanceerd, de Race en Aero Integrated Handlebar. De lichte Race is er vooral voor allround gebruik en specifiek klimwerk. Die heeft een platte kant met een smallere greep aan de bovenzijde en wat meer flare (elf graden, red.). De Aero is juist aerodynamischer met een grotere en plattere bovengreep en een flare van drie graden.”

### Samenwerking

Het is CADEX in vijf jaar tijd gelukt om zich op te werken tot een vooraanstaand componentenmerk dat internationaal op erkenning kan rekenen. Belangrijk daarbij is de samenwerking met bekende atleten geweest. In de triatlonwereld trekt CADEX op met onder andere meervoudig wereldkampioen en olympisch kampioen Kristian Blummenfelt. En in de wielrennerij spreken de samenwerkingen met onder meer Team Jayco AlUla (Dylan Groenewegen) en Equipo Kern-Pharma (Pablo Castrillo) tot de verbeelding.

Du Prie legt uit dat deze partnerschappen meer zijn dan slechts ‘platte’ sponsoring. “Alles wat we op de markt brengen, testen we vooraf met onze atleten. Er zijn speciale testdagen op trainingskampen en sommige renners testen prototypes thuis en in wedstrijden. Waar nodig meten we met onze engineers alles door, zodat je per seconde kunt zien wat de prestaties zijn en hoe een product ervaren wordt.”

Soms leidt samenwerking met atleten tot nieuwe producten. “We hebben al wat langer de Boost, maar dat zadel is qua pasvorm niet voor iedereen geschikt. Dat kregen we ook vanuit de profs terug. In nauwe samenwerking met Michael Matthews hebben we een geheel nieuwe zadelvorm ontwikkeld die is toegepast in de Amp. We bieden nu beide zadeltypes aan, zodat je een grotere doelgroep tevreden kunt stellen.”

### Ruimte voor verbetering

CADEX blijft doorontwikkelen en werken aan nieuwe producten. Sportieve fietsers en materiaal freaks kunnen volgens Du Prie de komende tijd vooral verbeteringen binnen bestaande categorieën verwachten. “We zien nog genoeg ruimte binnen productgroepen om de lat hoger te leggen.”

### Zelf testen

Het goede nieuws voor sportieve fietsers is dat CADEX vanaf heden een nieuwe service biedt om producten te testen: CADEX Experience. “Heb je interesse in onze componenten, dan kun je je bij een CADEX-dealer melden. Vervolgens mag je een wielset of zadel een aantal dagen lenen en proberen.” In eerste instantie is CADEX Experience er enkel voor het Ultra 50 WheelSystem en het Amp- en Boost-zadel. “Dat zijn drie van onze best gewaardeerde componenten. We snapten dat je volledig overtuigd wilt zijn als je je fiets daarmee een upgrade geeft.” Op [cadex-cycling.com](http://cadex-cycling.com) vind je de dichtstbijzijnde CADEX dealer.

*In samenwerking met CADEX*



EILANDEN IN EEN  
ZEE VAN LAND



Een oude zeedijk die nu kilometers landinwaarts ligt en drie eilanden die zijn opgeslokt door de polder. De route Rondoostpolder vertelt het verhaal van de Zuiderzee. En is bij uitstek geschikt om te fietsen in de winter, ontdekte Bram de Vrind.



Toeristen turen vanaf een steiger in de voormalige haven naar de polders die reiken tot aan de horizon. Aan de voet van de dijk fotografeer ik mijn fietskameraden die langs de lichtwachterswoning en vuurtoren van Emmeloord rijden. Honderd jaar geleden had ik met mijn voeten in het water gestaan. De toeristen hadden uitgekeken op het wassende water van de Zuiderzee. Het lichtwachtershuis was bewoond en de vuurtoren een baken van licht op de drukke vaarroute langs Schokland. Er meerden vissersboten in de haven aan om hun vangst bij de visafslag te verhandelen. Maar sinds de drooglegging van de Noordoostpolder in

1942 is Schokland geen eiland meer. Het is nu omringd door een zee van land. Het eiland Urk en schiereiland Oud-Kraggenburg ondergingen hetzelfde lot. Ze zijn alle drie onderdeel van de route 'Rondoostpolder' die we vandaag fietsen. De 112 kilometer lange route loopt - je raadt 't al - rond de Noordoostpolder. De vertelt het verhaal van de Zuiderzee. Over een zeedijk die tegenwoordig middenin de polder ligt en over eilandbewoners die zichzelf op nieuw uit moesten vinden, zoals gebeurde met 'het wonder van Urk' - waarover later meer.

### De bult

Op een grijze zondagmorgen verzamelen we in de haven van Urk. Het is stil in de straten van het gelovige dorp. Alles is er gesloten, behalve de kerken. We peddelen langs de oude scheepswerf Westhaven, zien de Urker kotters dobberen op het water en fietsen langs de rood-witte vuurtoren op 'de bult'. Hoewel Urk al sinds 1939 is verbonden met het vasteland, ademt het nog altijd de sfeer van een eiland.

We verlaten het 'eiland' om over de Westermeerdijk in een kaarsrechte lijn naar het noorden te koersen. Links van ons lopen het grauwe water van het IJsselmeer en de grijze lucht naadloos in elkaar over. Rechts kruipt de lange dijk en een schier eindeloze rij windmolens richting de horizon. In dit bijna meditatieve decor trappen we kilometers in het luchtledige. De wind blaast in de rug, we rijden kop over kop en mijn teller geeft 39 kilometer per uur aan. De omstandigheden zijn perfect, het kan ons niet lang genoeg duren!



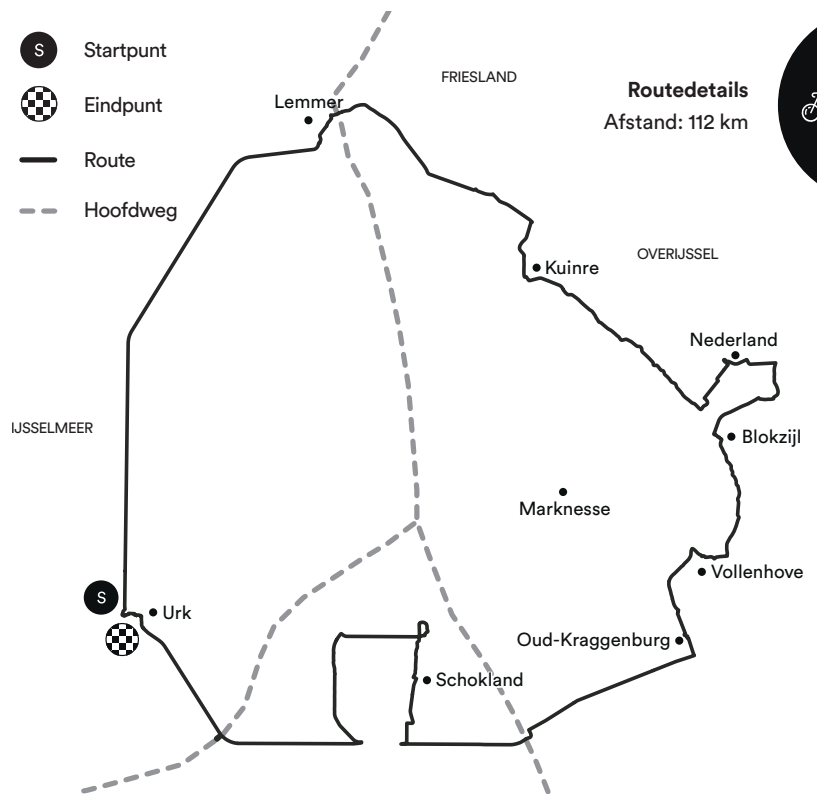
### Scheidslijn tussen zee en land

Dan verschijnt aan de horizon een streepje land met een plukje bos: Friesland kondigt zich aan. We fietsen langs het toeristische stadje Lemmer om aan de volgende highlight van onze rit te beginnen. De komende veertig kilometer zullen we, met een uitstapje, kronkelen over de serie dijken die ooit de scheidslijn tussen land en Zuiderzee vormden. Nu zijn de dijken de grens tussen nieuw en oud land. Met links statige boerderijen en kronkelende sloten en rechts de kaarsrechte polders in een wijds landschap dat meters lager ligt. De wind blaast nu van de zijkant. We trekken waaiertjes, zoeken elkaars wiel op en malen de kilometers weg zonder veel obstakels tegen te komen. Wielrennen zoals wielrennen bedoeld is.

Tijd voor het eerder genoemde uitstapje. Bij Baarlo duiken we natuurgebied de Weerribben in om een bezoek te brengen aan een gehucht met een wel heel bijzondere naam (of juist niet): 'Nederland'. Het telt slechts één straat en zo'n twintig inwoners en is enkel en alleen een trekpleister vanwege zijn naam. Net als twee toeristen die ons voorgaan, maken ook wij de onvermijdelijke selfie bij het officiële plaatsnaambord, dat bij uitzondering met oranje letters is bedrukt. Via het gehucht Muggenbeet (wie heeft hier de plaatsnamen verzonnen?) keren we terug naar de zeedijk. Maar niet voordat we een stevige uitsmijter hebben gegeten in het voormalige kuststadje Blokzijl.

### Eilandhoppen

Na de lunch is het tijd om te gaan eilandhoppen. We dalen af naar de voormalige zeebodem van de Noord-oostpolder. Als we een betonnen fietspad opdraaien, doemt een lichtwachterswoning en een pier met baken op: Oud-Kraggenburg. Dit schiereiland was



## De inwoners van Schokland voerden een eeuwenlange strijd met het water die uiteindelijk werd verloren





vroeger een havenhoofd voor de kust, met een vluchthaven waar schepen konden aanleggen bij storm. Waar vroeger het water kabbelde, strekt zich nu een zee van weilanden uit.

We scheren over de Ramsdijk langs het Ketelmeer en duiken dan de polder in om naar het volgende eiland te zeilen. We fietsen letterlijk vanaf de voormalige zeebodem het oude land op: welkom op Schokland!

We fietsen over een landstrook die krap vijf kilometer lang en slechts 250 meter breed is. Het is moeilijk voor te stellen dat hier ooit 650 mensen woonden verdeeld over twee 'dorpen': het katholieke Emmeloord in het noorden en het protestante Ens in het zuiden. Het eiland heeft een bewogen geschiedenis. De inwoners uit de vissersdorpen leidden een zwaar bestaan en voerden een eeuwenlange strijd met het water die uiteindelijk door stormvloed en landafslag werd verloren. Vanwege de onveilige situatie moesten de laatste bewoners het eiland in 1859 op bevel van de koning verlaten. Schokland was toen de armste gemeente van Nederland.

### Werelderfgoed

Als wij een rondje over het eiland fietsen, telt het gehucht Schokland vijf inwoners en ligt het er verlaten bij. We dokkeren over de dijk met klinkers langs de lichtwachterswoning en misthoorn van Emmeloord. Een eiland middenin de polder, het is een bijzonder fenomeen en niet voor niets uitgeroepen tot UNESCO Werelderfgoed.

Dan zetten we weer koers naar de dijk langs het Ketelmeer om naar het laatste én eerste eiland van onze route te fietsen: Urk. Op de Zuidermeerdijk maken we kaarsrechte kilometers, met als mikpunt eerst de Ketelbrug waar we onderdoor fietsen, en vervolgens het dorp Urk. We rijden buitendijks langs het water en zien aan de horizon de vrachtschepen drijven. Bij ons

## De wind blaast in de rug en we zien de vuurtoren van Urk letterlijk als een lichtbaken aan de horizon

**Startplek:** Haven Urk, Klifweg Urk (gratis parkeren)

**Koffiestop:** Grand Café Prins Maurits huis, Brouwerstraat 2, 8356 DV Blokzijl

**Tip:** fiets deze route met de klok mee bij zuiden- en oostenwind (standaard route). Fiets hem tegen de klok in bij noordenwind. Bij westenwind eindig je de route op beide rijrichtingen met tegenwind.

**Let op:** op deze route passeer je verschillende veeroosters. Deze kunnen erg glad zijn. Afstappen is aanbevolen.

[Fietssport.nl/rondoostpolder](http://Fietssport.nl/rondoostpolder)

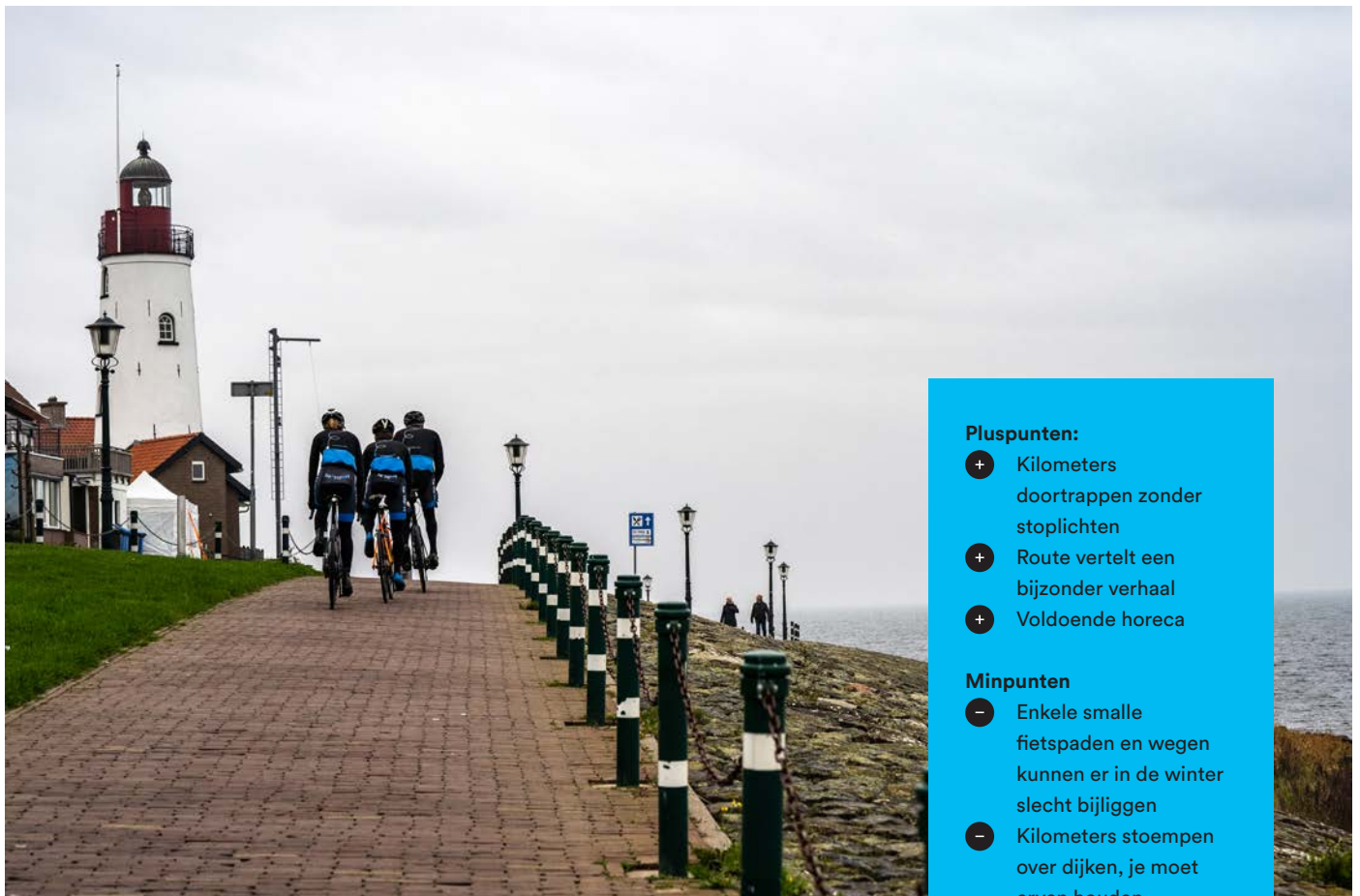


is het beste er wel vanaf, maar fietsmaatje Marco heeft nog genoeg diesel in de tank om ons met een lange kopbeurt naar de finish te brengen. Na de Ketelbrug krijgen we de wind in de rug en zien we de vuurtoren van Urk letterlijk als een lichtbaken aan de horizon. De 110 winterkilometers voelen we flink in de benen als we de haven van Urk weer bereiken. Tip: als je niet op zondag komt, ga dan zeker nog even een visje eten in de haven.

### Wonder van Urk

Ons verdict: deze route is bij uitstek geschikt om te fietsen in de winter. De dijken liggen er doorgaans schoon bij. Modderige wegen worden, behoudens een paar uitstapjes naar de polder, gemeden. En als je van het klassieke Hollandse werk houdt: stoempen of juist freewheelen over dijken, zit je met deze route zeker goed. Het bijzondere verhaal van de Zuiderzee maakt het plaatje compleet.

O ja, hoe het zat met het 'Wonder van Urk'? Urk was al eeuwen een vissersdorp, maar met de voltooiing van de Afsluitdijk in 1933 werd gedacht dat het einde verhaal was voor de visserij op het eiland. De volhardende Urkers bewezen echter het tegendeel. Ze bouwden grotere schepen en trokken naar de Noordzee. Met de vangst van schelvis, schol en tong brak een bloeiperiode voor de Urkers aan, ook wel het 'Wonder van Urk' genoemd. Vandaag de dag heeft Urk zelfs de grootste vissersvloot en visverwerkende industrie van Nederland. •



#### Pluspunten:

- + Kilometers doortrappen zonder stoplichten
- + Route vertelt een bijzonder verhaal
- + Voldoende horeca

#### Minpunten

- Enkele smalle fietspaden en wegen kunnen er in de winter slecht bijliggen
- Kilometers stoempen over dijken, je moet ervan houden

# LET THE JOURNEY BEGIN.

Geniet van een fietsvakantie onder de Mallorcaanse zon!  
Vroegboekorting bij Rempelberg, boek vóór 31 december!



# Blijde winnaars



De blijde koppies die je hier op de foto's ziet zijn Iwan, Kees en Johan. Uit handen van Fietssport-collega Marina ontving het drietal hele dikke prijzen. Niet omdat Kerst dit jaar vroeg valt. Wel omdat zij meededen aan onze ledenloterij en als winnaars uit de bus kwamen rollen.

Tekst en beeld Ard Krikke

Hoe meer leden wij hebben, hoe beter wij ons werk kunnen doen. Van het openhouden van fietsroutes tot het mogelijk maken van toertochten. Zo simpel is het. Daarom organiseerden we dit najaar een ledenwerfactie. Hiervoor vulden we met behulp van onze partners een prijzenpot tot aan de rand met mooie spullen. Denk aan een Specialized Chisel mountainbike, een compleet bikepacking pakket van Vaude en carbon racefietswielen van Giant. Iwan, Kees en Johan (v.l.n.r. op de

foto) speelden mee – als bestaande leden hoefden ze alleen maar hun gegevens te controleren – en vielen tot hun eigen verbazing in de prijzen. “Ik win echt nooit wat en nu ga ik met een Specialized mountainbike naar huis”, aldus een blijde Johan. Ook Iwan kon z’n geluk niet op: “Kan ik eindelijk een keertje kijken of bikepacking wat voor mij is. En bij Kees kwam de wielset als geroepen. “Dankzij deze hoge velgen is mijn racefiets straks helemaal af.” ●

## Meer info

Wij maken ons hard voor wat jij als fietser belangrijk vindt. Hiervoor hebben we jouw hulp nodig. Wat heb je aan je mooie racefiets, MTB of gravelbike als er geen paden, toertochten of clubs zijn.

Door samen verder te gaan, helpen we elkaar verder. Word lid!

Scan mij!





Laten we eerlijk zijn: niets  
verbindt je meer met de  
natuur dan eruitzien als een  
wandelende modderklomp

# DIEPGEWORTELTE LIEFDE

Elke keer als ik op mijn mountainbike stap, is het alsof ik weer een stukje van mezelf terugvind, ergens tussen het groen, schrijft Karlijn Bekkers. Met bijgaande inzending won ze de wedstrijd waarin we MTB-liefhebbers vroegen om een ode te brengen aan de natuur.

Tekst Karlijn Bekkers Beeld Ard Krikke

Het begon allemaal na de skiles van mijn zoontje, op een zondagmiddag in een café in het Brabantse Soerendonk. Mijn, altijd net iets te enthousiaste vriendin, vond dat ik mee moest naar het fietsfeest bij café De Bout. Na een hoop smoesjes en tegenstribbelen (ik had immers nog nooit gefietst) heb ik toch maar toegegeven. Die dag werd ik besmet met het mountainbikevirus. Wat begon als een onschuldig ritje van vijftien kilometer, groeide uit tot een diepgewortelde liefde voor de natuur en haar eindeloze paden.

## De eerste trap

Ik trok mijn geleende fietskleding aan, zette mijn helm op en begon te trappen. De eerste meters waren wat onwennig, maar al snel raakte ik in een ritme. Wat mij meteen opviel, was de rust om me heen. Geen verkeersdrukke, geen auto's of ander verkeer, enkel het zachte zoemen van mijn banden over de singletracks. De geur van naaldbomen, het spel van licht en schaduw tussen de bladeren. Het voelde alsof ik de natuur voor het eerst écht zag.

## Verbonden met het groen

Mountainbiken is meer dan een sport: het is een avontuur. Elke wortel, elk knisperend gravelsteentje en elke modderpoel vormt een nieuwe uitdaging. Met elke overwonnen hindernis komt een uniek gevoel van triomf. Wanneer je uiteindelijk aan het einde van een singletrack staat, buiten adem en bedekt met modder is

de beloning meer dan alleen het uitzicht op de hei. Het is het gevoel van verbondenheid met de natuur. Dat verfrissende, overvloedige groen dat je omarmt en je even doet vergeten dat er zoiets bestaat als een drukke agenda.

## Kunst van het verdwalen

Mountainbiken heeft me geleerd dat verdwalen een kunst is. Maar niet het soort verdwalen waarbij je Google Maps moet openen en paniekerig zoekt naar de dichtstbijzijnde weg. Nee, ik bedoel het verdwalen in de natuur, waar elke bocht een nieuwe verrassing brengt. Een open veld vol bloemen, een volledig weggespoeld pad, een hert dat in de verte over het pad springt. Dit zijn de momenten die het fietsen onvergetelijk maken. En eerlijk, als je niet minstens één keer per rit denkt dat je verdwaald bent, doe je iets verkeerd.

## Avontuur voor je ziel

Elke rit, elke toertocht, is een nieuwe kans om te ontsnappen aan de dagelijkse sleur en om jezelf opnieuw te ontdekken en uit te dagen. In de natuur vind ik een stilte die ik nergens anders kan vinden. Het is geen complete stilte maar een aangenaam samenspel van geluiden. Het geritsel van bladeren, het zingen van vogels en het stromen van een beekje. Samen vormen ze een concert waar ik het liefst elke dag weer van wil genieten. Mountainbiken geeft me de vrijheid om te verkennen en te genieten van alles wat de natuur te bieden heeft.

Het is mijn manier om tot rust te komen en mijn gedachten te verzetten.

## Ploeteren met plezier

Mountainbiken en de natuur, het is niet altijd alleen maar serieus. Er zijn momenten van pure hilariteit. Bijvoorbeeld wanneer je bijna stilstaat en nét niet uit je pedalen geklikt komt of als je denkt dat je een modderplas (en die waren er dit jaar héél erg veel) kunt ontwijken maar er toch middenin belandt. Zelfs in die momenten van chaos vind ik een bepaalde charme. Want laten we eerlijk zijn, niets verbindt je meer met de natuur dan eruitzien als een wandelende modderklomp. Het laat me zien dat perfectie niet bestaat in de natuur en dát maakt het alleen maar mooier.

## Groene ontsnapping

En zo, na maanden van het omarmen van deze nieuwe passie, besef ik dat mountainbiken en natuurbeleving onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Het gaat niet alleen om het fietsen zelf, maar om het deel uitmaken van een groter geheel. De natuur is mijn speeltuin en mijn inspiratiebron. Elke keer als ik op mijn mountainbike stap, is het alsof ik weer een stukje van mezelf terugvind, ergens tussen het groen.

Dus als je me zoekt, kijk dan niet in de stad of op de bank. Je vindt me in het bos, met een glimlach op mijn gezicht, trappend met mijn vriendinnen door het groene paradijs. •

# Avontuur in Oeganda

Tekst Astrid Olde Olthuis Beeld Marc Bolsius en CvA Travel



Fietsen door de ongerepte natuur van Oeganda, langs wilde dieren en door valleien waar nomadenstammen nog leven zoals hun voorouders dat deden. Dat is de bijzondere ervaring die CvA Travel biedt met hun meerdaagse mountainbikereizen in Afrika. Oprichter Claudia van Aken, een doorgewinterde avonturier, wil haar passie voor fietsen en Afrika delen en tegelijkertijd de lokale gemeenschappen in Karamoja ondersteunen.

Claudia's liefde voor fietsen en Afrika begint jaren geleden tijdens een van haar avontuurlijke reizen. Als fervent buitensporter heeft ze verschillende iconische bergen beklommen, waaronder de Kilimanjaro. Met haar partner René krijgt fietsen een belangrijke rol in haar leven. "Het fietsvirus sloeg over", vertelt ze lachend. Ze ontdekt dat reisorganisaties vaak een standaard fietsarrangement bieden. "Stel dat je tegen beperkingen aanloopt, maar toch graag wilt? Toen dacht ik: waarom is er niets dat toegankelijk is voor iedereen, op elk fietsniveau?" Ze zoekt naar die modus en vindt deze, het idee voor CvA Travel is geboren.

### Ongerept Karamoja

Het bijzondere van CvA Travel zit hem niet alleen in het avontuurlijke karakter, maar ook in de keuze voor een bijzondere bestemming: Karamoja, een minder bekend, vrijwel ongerept gebied in het noordoosten van Oeganda. Claudia is gefascineerd door Oeganda en gaat op onderzoek uit. Ze ontmoet Lawrence, geboren en getogen in het land, die een onmisbare partner wordt. Samen ontwikkelen ze het idee om de schoonheid van Karamoja te laten zien via de mountainbike.

### Olifanten en buffels

Via Lawrence ontdekt ze de Tour of Karamoja (TOK), een jaarlijks officieel fietsevenement van zo'n 700 kilometer in negen unieke etappes. Lawrence: "Het is meer dan zomaar een fietstocht. Het is een rit door afwisselende landschappen en een ontmoeting met de cultuur van negen verschillende stammen. Je fietst door valleien waar je nomaden met kamelen en ezels tegenkomt, je overnacht in tenten midden in de wildernis en je doorkruist nationale parken waar wilde dieren zoals olifanten en buffels op enkele meters afstand te zien zijn. Je ziet een diversiteit aan natuur en ontmoet prachtige mensen. Het is een echt avontuur." In totaal duurt de reis veertien dagen.

### Alternatief voor iedereen

Voor wie de volledige Tour of Karamoja te uitdagend vindt, is er een alternatief: dezelfde route, maar aangepast aan verschillende niveaus en het hele jaar door te boeken. "Niet iedereen kan een zware etappe aan", legt Claudia uit, "dus hebben we een alternatief waarbij delen met de auto of e-bike worden afgelegd. De ervaring blijft onvergetelijk en het-

zelfde of je nu kiest voor de volledige of aangepaste route. Er is volop interactie met de lokale bevolking en de prachtige natuur." Dankzij deze flexibiliteit kunnen fietsers van elk niveau meedoen aan het avontuur.

### Hart voor de gemeenschap

CvA Travel focust anders dan andere reisorganisaties op de lokale gemeenschappen. Claudia en Lawrence werken nauw samen met de mensen in Karamoja, van gidsen tot accommodaties, en zorgen ervoor dat het toerisme de regio daadwerkelijk ten goede komt. Een belangrijk deel van de opbrengsten van de reizen gaat naar projecten die meisjes helpen naar school te gaan, een kans die veel families zich anders niet zouden kunnen veroorloven. "We willen iets terugdoen", zegt Claudia. "We werken met de gemeenschappen om duurzame banen te creëren, zodat mensen een stabiele toekomst kunnen opbouwen."

Deze betrokkenheid gaat verder dan de financiële steun. Fervent MTB'er Lawrence, zelf opgegroeid in de sloppenwijken van Naguru en later geadopteerd, leert in Nederland de kneepjes van het fietsmakersvak bij Cycle Centre 53-11 in Zaltbommel. Hij is van plan om in Oeganda zijn kennis over te dragen aan de gemeenschap. "We willen daar een fietscommunity opbouwen," zegt hij. "Ik zie dit als een duurzame investering in de toekomst van de regio."

### Rangers

De diversiteit in landschappen, culturen en dieren die je onderweg tegenkomt, is misschien wel ongeëvenaard. Je fietst door regenwouden, hooggebergtes en uitgestrekte savannes, en krijgt de kans om wilde dieren van dichtbij te zien, zoals olifanten, apen en zelfs leeuwen.

## Je fietst door regenwouden, hooggebergtes en uitgestrekte savannes, en krijgt de kans om wilde dieren van dichtbij te zien

"Dit maakt de Tour of Karamoja zo speciaal. En op de fiets is die beleving écht anders", zegt Claudia. "Je hebt meer interactie met de omgeving en voelt je verbonden met de natuur. Soms rijden er rangers mee. Zij weten wanneer de wilde dieren actief zijn. Zo blijft de reis veilig, maar de avontuurlijke ervaring intact."

### Toekomst

Ze heeft een stevige basis gelegd voor duurzaam toerisme in Oeganda, maar daarnaast heeft Claudia al nieuwe plannen. "We willen verder uitbreiden naar andere regio's in Afrika, zoals Tanzania rond de Kilimanjaro, Rwanda en Kenia. Fietsen in Afrika is echt in opkomst." De missie blijft hetzelfde: de cultuur en natuur van de landen laten zien en tegelijkertijd iets teruggeven aan de gemeenschappen. En daarbij gaat het vooral om een ervaring die zowel de doorgewinterde mountainbiker als beginnende fietser nooit meer vergeet. •

*In samenwerking met CvA Travel*



### Tour of Karamoja

De volgende Tour of Karamoja is van 23 oktober t/m 6 november 2025. Met CvA Travel kun je deelnemen aan het evenement of deze bijzondere route het hele jaar rijden. [CVATRavel.COM](https://cvatravel.com)

# Zo trainen kan echt niet meer



Tekst Jim van den Berg Beeld Bram de Vrind

Wielrentraining heeft de afgelopen decennia een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Wat vroeger als ‘waarheid’ werd beschouwd, is tegenwoordig vaak achterhaald door nieuwe inzichten uit de wetenschap.

We pikken zes ouderwetse trainingsconcepten uit die hun beste tijd hebben gehad. Van niet op het buitenblad trainen in de winter tot hardlopen is slecht voor wielrenners. Vervolgens laten we je zien hoe daar tegenwoordig over gedacht wordt.

### 1. Ouderwets: in de winter alleen duurtrainingen doen

Ooit was het idee dat de wintermaanden volledig gewijd moesten zijn aan lange, rustige duurtrainingen met minimale intensiteit. Hoog intensieve trainingen werden bewust vermeden om 'niet te vroeg te pieken'.

Tegenwoordig weten we dat dit niet langer de beste aanpak is. In plaats van uitsluitend op lage intensiteit te trainen, blijkt het beter te zijn om ook in de winter een breed scala aan intensiteiten te blijven trainen. Door af en toe hoge intensiteit toe te voegen, zoals korte intervaltrainingen, behoud je je anaerobe capaciteit en vermijd je een drastische terugval in conditie. Dit helpt je sneller op topniveau te komen wanneer het seizoen begint.

### 2. Ouderwets: tijdens rustige duurtrainingen minder eten om vetverbranding te stimuleren

Vroeger was het gangbaar om tijdens lange duurtrainingen zo min mogelijk te eten. Dit moest de vetverbranding stimuleren, waardoor je lichaam efficiënter vet zou verbranden als energiebron.

Tegenwoordig weten we dat dit niet alleen onnodig, maar zelfs contraproductief kan zijn. Onderzoek laat zien dat het essentieel is om je lichaam goed van energie te voorzien tijdens elke training, zelfs bij lage intensiteit. Wielrenners die hun koolhydraatopname beperken, worden vooral eerder moe. Ook is de kwaliteit van de training lager. Aanbevolen wordt om tussen de 60 en 90 gram koolhydraten per uur te consumeren om de maximale opnamecapaciteit te benutten. Hierdoor blijf je energieke, herstel je sneller en presteer je beter op de lange termijn.

### 3. Ouderwets: in de winter niet op het buitenblad trainen

Vroeger werd wielrenners aangeraden om in de wintermaanden lichte versnellingen te gebruiken en het buitenblad te vermijden. Het idee was dat zware versnellingen teveel kracht zouden vergen waardoor de intensiteit te hoog kwam te liggen.

Tegenwoordig weten we dat het juist belangrijk is om ook in de winter krachttraining op de fiets én naast de fiets te

blijven doen. Dit kan door regelmatig zware versnellingen rond te trappen. Juist de grotere krachtige snelle spiervezels moeten ook in de winter onderhouden worden om het niet te verliezen.

### 4. Ouderwets: smallere banden voor lagere rolweerstand

Tot in de jaren negentig waren negentien millimeter-banden het standaardformaat voor racefietsen, omdat iedereen dacht dat smallere banden minder rolweerstand hadden, en dus sneller waren.

Tegenwoordig is dit inzicht veranderd. Bredere banden, meestal tussen de 25 millimeter en 30 millimeter, bieden een lagere rolweerstand en meer comfort. Vooral wanneer je ze rijdt met lagere bandenspanning – wat dan wel weer iets ten koste gaat van de rolweerstand. De reden is dat bredere banden beter de hobbels en trillingen van het wegdek absorberen. Gevolg: minder energieverlies. Tijdens de voorjaarsklassiekers rijden de profs zelfs op banden van 28 millimeter of meer.

### 5. Ouderwets: hardlopen is slecht voor wielrenners

Vroeger werd hardlopen als een gevaarlijke bezigheid gezien voor wielrenners. Het werd hen vaak expliciet verboden, uit angst voor blessures of een negatieve invloed op de fietsprestaties. Tegenwoordig is het beeld genuanceerder. Hoewel het waar is dat je als wielrenner voorzichtig moet zijn met hardlopen – vooral omdat hardlopen het lichaam anders belast – blijkt uit onderzoek dat hardlopen veel voordelen kan bieden. Het versterkt onder meer de botdichtheid. Wel is het belangrijk om hardlopen rustig op te bouwen, vooral omdat wielrenners gewend zijn aan de impact op pezen en gewrichten, waardoor de kans op blessures hoger is als ze te snel te veel gaan doen.

### 6. Ouderwets: zo min mogelijk drinken tijdens trainingen

Vroeger werd wielrenners vaak verteld om tijdens trainingen zo min mogelijk te

drinken. Het idee was dat het lichaam hierdoor beter zou wennen aan vochtverlies en efficiënter zou omgaan met vocht tijdens wedstrijden. Het was niet ongebruikelijk dat renners lange ritten aflegden met minimale hydratatie.

Tegenwoordig weten we dat dit een gevaarlijke misvatting is. Onderzoek heeft aangetoond dat zelfs een klein vochttekort de sportprestaties aanzienlijk kan verslechteren en het herstel kan vertragen. Het lichaam functioneert optimaal wanneer het goed gehydrateerd is. Afhankelijk van de duur en intensiteit wordt 300 tot 750 milliliter per uur tegenwoordig aanbevolen om een vochtverlies van meer dan twee procent van het lichaamsgewicht te voorkomen. Dit bevordert niet alleen de prestaties tijdens de training zelf, maar ook het herstel en het welzijn van de renner op de lange termijn.

De inzichten in wielrentraining zijn sterk geëvolueerd; wat vroeger als vanzelfsprekend werd beschouwd, blijkt nu vaak achterhaald. Het is belangrijk om open te staan voor nieuwe wetenschappelijke kennis en deze toe te passen in je training. Hierdoor kun je je prestaties verbeteren en blessures voorkomen. •

#### 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](https://fietssport.nl/join)

# Bedankt partners en adverteerders

Bij Fietssport draait het niet alleen om dit leuke magazine of onze goede fietsverzekering. We strijden samen met 75.000 andere leden ook voor het openhouden van routes en het voortbestaan van toertochten. Er valt namelijk weinig te fietsen als er geen paden, tochten en fietsclubs zijn! We zouden deze strijd niet kunnen voeren zonder de steun van onze trouwe partners én adverteerders. Daarom bij deze: ontzettend bedankt! Dankzij jullie hulp komen we samen verder.



Lees meer op [fietssport.nl/partners](https://fietssport.nl/partners)

# Wat is jouw fietsdroom voor 2025?



Fiets jij in 2025 naar Tower Bridge in Londen, de Eiffeltoren in Parijs of Basel in Zwitserland? Of ga je de uitdaging aan om door vijf landen in vier dagen te fietsen? Welk avontuur je ook kiest, het wielergekke team van Biketrips biedt verzorging op WorldTour-niveau. Inmiddels 300 fietshelden gingen je voor!

Onze partner Biketrips heeft voor 2025 een kalender met all-inclusive fietsreizen waarvan je wielers hart sneller gaat kloppen. Het concept is simpel: je fietst vanuit Nederland in drie of vier gave etappes naar de meest iconische plekken, zoals de Eiffeltoren in Parijs of Tower Bridge in Londen. Je fietst in een groep van jouw niveau. Onderweg word je in de watten gelegd als een prof, met goede hotels, bagagevervoer en bevoorradings. De crew verwent je met heerlijke broodjes en lokale lekkernijen. Mecanicien Free Hendriks helpt je verder als je fiets het opgeeft. Kortom: verzorging op WorldTour-niveau. Welke uitdaging ga jij aan?

Fiets in vier etappes van Nederland naar Parijs tijdens Road to Paris van 29 mei t/m 1 juni. Met etappes dwars door de

Ardennen, Champagnestreek en finish bij de Eiffeltoren. Of ga de uitdaging aan om door vijf landen in vier etappes te fietsen met Five Countries. Je fietsavontuur (26 t/m 29 juni) voert vanuit Valkenburg door de Duitse Eifel, Luxemburg, Franse Lorraine en Belgische Ardennen. Finish: bovenop de Cauberg!

Of wat te denken van Road to Basel: in vier etappes van Vaals naar Basel met als letterlijk hoogtepunt de Grand Ballon (1.341 meter) in de Vogezen (21 t/m 24 augustus). Last but not least ga je tijdens Road to London op een onvergetelijk fietsweekend in september van Breda naar Londen via de Vlaamse Ardennen en de Witte Kliffen van Dover. Finish bij de iconische Tower Bridge. What are you waiting for? Na de finish brengt

de wielibus jou en je fiets (verzekerd) terug naar Nederland.

Inmiddels 300 fietshelden gingen je voor. Biketrips heeft een beoordeling van 4,9 sterren op Google Reviews. De clubhelden van Tourclub Wognum boekten Five Countries 2024 als clubreis. "Prachtige routes waren er gemaakt. Ik raad het aan om met één of meerdere reizen mee te gaan van Biketrips, erg goed bevalen!", tipt clublid Sander. Per reis zijn een beperkt aantal plekken beschikbaar, dus wacht niet te lang met inschrijven. Voor meer informatie kijk op [BIKETRIPS.CC](https://biketrips.cc) of scan de QR code. •

*In samenwerking met  
Biketrips*





# MOUNTAINBIKEN TUSSEN BERGREUZEN

Tekst en beeld Michel Romen



Bij Les Menuires denk je waarschijnlijk aan een Frans wintersportoord hoog in de bergen. Maar wist je dat je hier ook als mountainbiker uit je dak kunt gaan? Dan uiteraard wel in de zomermaanden. Hoogste tijd om vakantieplannen te smeden.



Als ik word uitgenodigd om de regio rond Les Menuires te ontdekken, moet ik even googelen. Les Menuires ligt in het dal van Les Belleville, in het Franse skigebied Les 3 Vallées met als kroonjuweel het hooggelegen Val Thorens. Aha! Daar ben ik jaren geleden eens op wintersportvakantie geweest. Dan kun je er met de mountainbike ongetwijfeld ook plezier hebben. Mijn interesse is gewekt en voordat ik het weet, sta ik met mijn wielen hoog in de bergen.

### Omringd door bergreuzen

En die bergen stellen ook 's zomers niet teleur. Het dal van Les Belleville wordt omringd door verschillende gletsjers en bergtoppen boven de 3.000 meter. Het uitgestrekte routenetwerk strekt van Moutiers, op 500 meter hoogte, tot Val Thorens op 2.300 meter. Voor e-bikers is er zelfs een route naar de Mont de la Chambre op 2.850 meter! De meeste trails rond Les Menuires en Val Thorens liggen dan ook volledig boven de boomgrens. Hoezo naar adem happen?

Maar cijfers zeggen niet alles. In de bergen heeft elke regio, elke vallei en zelfs elke trail zijn eigen karakter. Om daarvan te proeven, beginnen we onze ontdekkingsstocht op de afdalingstrails rond Saint-Martin de Belleville. Deze aangelegde paden zijn een goede manier om de omgeving te verkennen en worden bovendien vaak gebruikt als verbindingroute. Net als de skipistes zijn deze trails met een bepaalde kleur gemarkeerd. Van groen (gemakkelijk) via blauw en rood tot zwart (zeer uitdagend). Als je voor het eerst in de bergen gaat mountainbiken, zijn de groene en blauwe routes om aan het terrein te wennen. Dat geldt in de meeste oorden, en zeker in dit gebied. Niet te steil, geen verrassingen en hier en daar wat kleine springbultjes die je ook gemakkelijk kunt omzeilen. Wij vinden het vooral een goede warming-up en shake-down voor mens en machine op onze eerste dag.

### Rust en ruimte

De volgende cabinelift brengt ons naar het begin van een rood gemarkeerde enduro-trail. Dat betekent overwegend afdalen, maar dan op natuurlijke paden. Klinkt ons als muziek in de oren! De route maakt onze verwachtingen dan ook helemaal waar. Deze trail gaat hoofdzakelijk over wandelroutes en is daardoor ruwer



De lift brengt ons naar het begin van een rood gemarkeerde enduro-trail. Dat betekent overwegend afdalen op natuurlijke paden



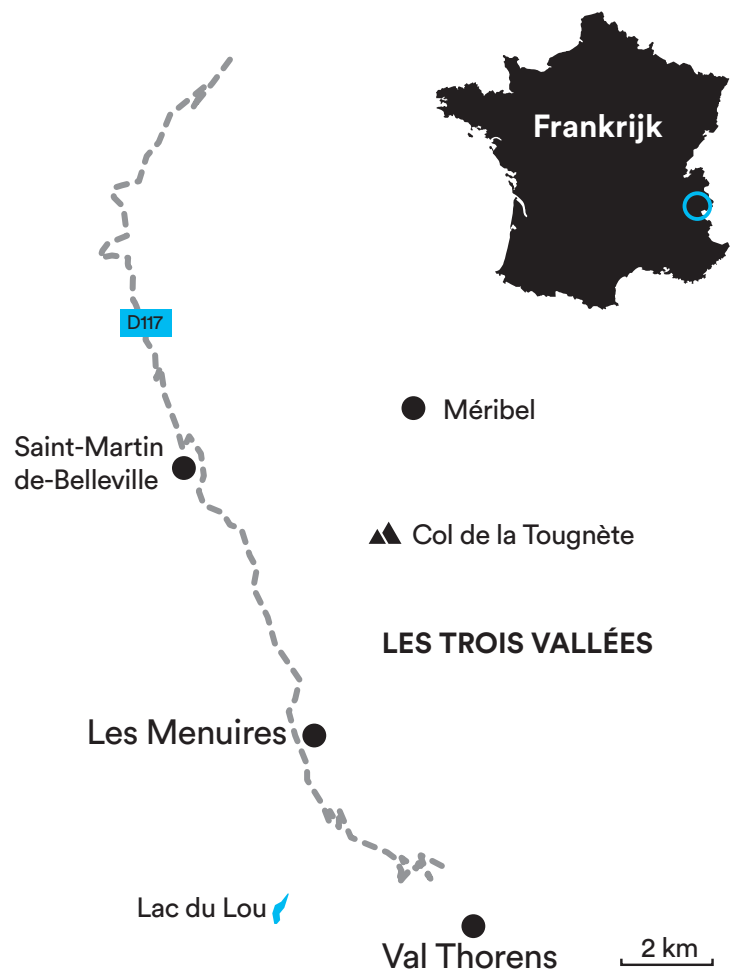
en technischer dan de gesoigneerde bikepark trails. Een fijne mix van flow en uitdaging.

Onderweg valt ons op hoe rustig het hier is. We zitten midden in het hoogseizoen, maar toch komen we op deze route van bijna tien kilometer nauwelijks wandelaars of andere mountainbikers tegen. En ook op andere tracks is het erg rustig. Een schril contrast met veel andere MTB-resorts, waar het vaak dringen is bij de lift en zelfs op de trails. Wij genieten van de natuur en de track die alsmaar verder het dal in meandert.

#### Watertandend lekker

De volgende dag beginnen we wederom met een bikepark-trail. De Roc'n'Bike is een rood gemarkeerde downhill-route. We genieten van de afwisseling tussen typische bikepark-elementen, zoals de vele kombochten en rockgardens. We zouden deze route nog wel een aantal keer willen rijden, maar hebben andere fietsplannen: de klim naar het Lac du Lou. Aan deze kant van het dal zijn er geen liften die mountainbikers meenemen, dus we moeten vanuit standplaats Les Menuires 500 hoogtemeters op eigen kracht overwinnen. Het overgrote deel hiervan gaat over een brede onverharde weg, maar door de hoogte moeten we flink aan de bak. We accepteren ons lot en kruipen tegen de berg omhoog.

De laatste acht kilometer verwisselen we de weg voor een singletrail. Een welkome afwisseling met het





monotone 'omhoog stampen'. Eerlijkheid gebiedt te zeggen dat we hier en daar van de fiets afmoeten, maar dat mag de pret niet drukken. Vlak na het hoogste punt van de route (2.200 meter) strijken we moe maar voldaan neer op het terras van de hut bij het Lac du Lou. De menukaart van de berghut ziet er uitnodigend uit. Hoewel van oorsprong vrij eenvoudig, is de lokale keuken iets waar ze in de Haute-Savoie merkbaar trots op zijn. Lokale kazen en vleeswaren zijn vaste prik als voorgerecht of bij een wijntje, en maken menig aardappel- en pastagerecht tot een smakelijke en stevige maaltijd. Als je daarna nog plek hebt, zijn er talloze desserts met bessen, bramen of chocolade. Het zou haast onbeleefd zijn om niet van die gastvrijheid te genieten en onze energiereserves tot aan de rand bij te vullen. We worden tot slot getraakteerd op

**Er wordt hard gewerkt  
aan fietspaden die  
verschillende cols en  
dorpen in de vallei met  
elkaar verbinden**

een zelfgestookte Genepi (kruidenlikeur) en stappen vol goede moed weer op de fiets.

De rest van de middag leven we ons uit op de nodige kilometers singletrack op de flanken van bergmassief La Masse. Wederom heerlijke bergpaden met hier en daar de nodige technische uitdaging, af en toe wat meters klimmen, en altijd een indrukwekkend bergpanorama.

### Bouwen aan een fietsparadijs

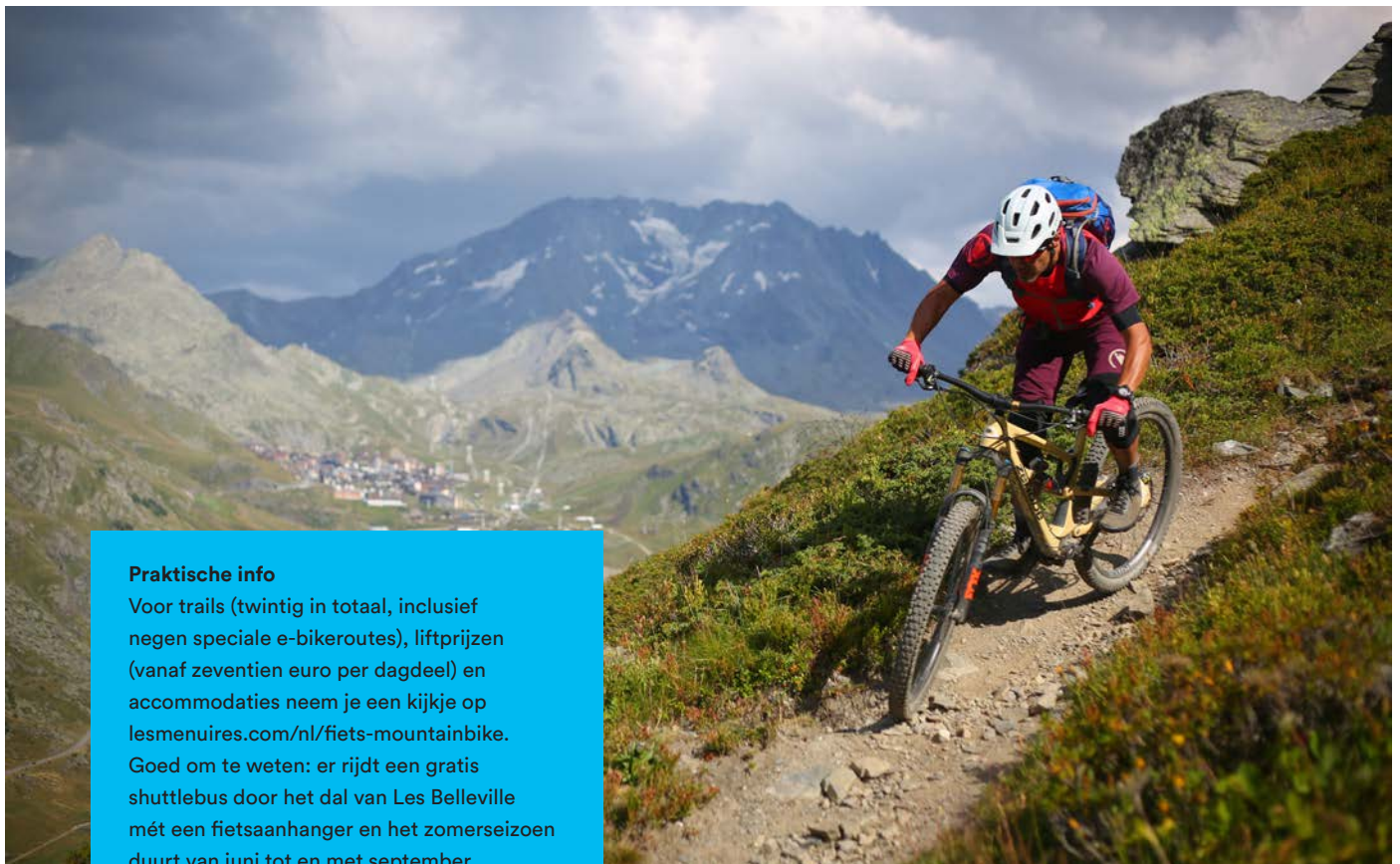
Op onze laatste dag in het dal van Les Belleville neemt mijn reisgenoot, die tevens zijn mannetje staat op de racefiets, een vrij nieuwe route naar Val Thorens. Er wordt namelijk hard gewerkt aan fietspaden die verschillende cols en dorpen in de vallei met elkaar verbinden. De avond ervoor had hij al het traject Les Menuires - Col de la Tougnète gereden, met stukken van tegen de twintig procent (!) omhoog. Nu staat het gloednieuwe fietspad naar Val Thorens op het programma, waarna de racefiets weer wordt verruild voor een mountainbike en we onverhard verder gaan.

In Val Thorens wordt duidelijk op welke schaal dit skigebied 's winters opereert. Overal waar je kijkt zijn kolossale hotels en appartementenblokken, en het dorp is ruim ingericht met brede wegen en grote parkeerterreinen vooraan (het is in de winter een autovrije zone). Net als Les Menuires overigens, dat al in de jaren zestig als wintersportoord uit de grond is gestampt. Les 3 Vallées heeft een aantal troeven in handen: het is (naar eigen zeggen) het grootste skigebied ter wereld, en Val Thorens is het hoogstgelegen skiresort van Europa. Dat



betekent grote sneeuwzekerheid en volop keuze aan pistes. Les 3 Vallées is dus een reus onder de skigebieden en heeft zijn pijlen nu gericht op wielertoeristen en andere buitensporters. Natuurlijk speelt daarbij mee dat het winterseizoen, ook op deze hoogte, qua sneeuwval in het algemeen korter en onzekerder wordt.

Gelukkig heeft het dal van Les Belleville ook ontzettend veel te bieden aan mountainbikers en racefietsers, zeker nu het aantal per skilift bereikbare trails wordt uitgebreid én er spectaculaire wielerroutes naar verschillende cols worden aangelegd. Accommodaties, faciliteiten en infrastructuur zijn al klaar om gasten te ontvangen. De omvang van het gebied is meteen een verklaring voor de rust die we op onze tochten hebben ervaren. Iets waar we maar geen genoeg van kunnen krijgen. Misschien pakken we toch nog een laatste lift omhoog voordat we de auto instappen richting Nederland. •



### Praktische info

Voor trails (twintig in totaal, inclusief negen speciale e-bikeroutes), liftprijzen (vanaf zeventien euro per dagdeel) en accommodaties neem je een kijkje op [lesmenuires.com/nl/fiets-mountainbike](http://lesmenuires.com/nl/fiets-mountainbike). Goed om te weten: er rijdt een gratis shuttlebus door het dal van Les Belleville mét een fietsaanhanger en het zomerseizoen duurt van juni tot en met september.

# Paarse rugnummers

Als ik een doel in mijn hoofd heb, moet het gebeuren. De fiets gaat aan de haak na het WK, beloof ik mijn vrouw



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

 @bramtankink

Als de kruitdampen na zo'n 130 kilometer chaos tijdens het WK gravel zijn opgetrokken, laat ik me even afzakken in de groep waarin ik rij. Ik zoek naar de paarse rugnummers van mijn leeftijdscategorie. Ik zie er geen. O ja, ik ga wereldkampioen bij de bejaarden worden, flitst even door mijn hoofd. Ik kijk de lange dreef af en zie in de verte wat renners. Mijn versnelling op de laatste klim heeft effect gehad, maar ik kan niet voorkomen dat de groepen samensmelten. Eén renner met een paars rugnummer is aangesloten.

Op de laatste klim demarreert hij en als ik op een klein gaatje zit komt ineens een Fransman met ook een paars rugnummer voorbij. Hè?! Waar komt hij vandaan? 180 kilometer niet gezien en als een duveltje uit een doosje zijn we ineens met drie paarse rugnummers. De grote groep met andere leeftijdsklassen komt terug en ik krijg hulp van mijn vriend Robby Meul die de sprint wil aantrekken. Bij het opdraaien van de laatste rechte lijn zie ik maar één renner in mijn wiel. De Fransman! We vallen stil op het laatste stuk en net als ik de sprint wil aangaan komt de grote groep terug. Ik kies de rechterkant van de weg – de Fransman zit in het midden – en kom in de groep terecht. Een tweede plek is het resultaat. Ik had onze jongste, David, beloofd op het podium te rijden. Hij heeft mij nooit als prof zien fietsen. Deze belofte was nodig om tot dit resultaat te komen.

Het is een bewogen tijd geweest. De voorbereiding is door blessureleed niet ideaal geweest. De laatste weken heb ik ondanks de slepende pijn in mijn enkel vol getraind voor dit WK en de vorm was er net op tijd. De combinatie van werken, verbouwen, kinderen en veel trainen is niet in de koude kleren gaan zitten. Als ik een doel in mijn hoofd heb, moet het gebeuren. De fiets gaat aan de haak na het WK, beloof ik mijn vrouw. Dit was net iets teveel van het goede.

Een week later heb ik nog één tocht. Mijn eigen 11 Stuwmerentocht. Wellicht de mooiste van het jaar. Ik vertrek voor de 185 kilometer, maar gedurende de rit voel ik me zo lekker dat ik besluit om de volledige 210 kilometer te fietsen. Met mijn maat Robby Meul, die mij normaal gesproken het snot voor de ogen rijdt. Nu zijn de rollen omgedraaid. Op dit fantastische parcours vliegen de kilometers met een lach voorbij. Tijdens het fietsen begin ik alweer doelen te stellen voor volgend jaar. The Traka, The Borderride420, Badlands? Zolang het maar geen WK is. Of toch?

De fietsliefhebber in mij is nog lang niet dood. •

# Kalender

december 2024  
t/m maart 2025



# 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.



# RONDE VAN DRENTHE



## GEHEEL VERZORGDE JUBILEUM TOERTOCHTEN ZIEKENHUIZEN ACTIE

ZIEKENHUIZEN IN DRENTHE  
(afd. oncologie, urologie  
en geriatrie)

KINDERZIEKENHUIS  
GRONINGEN (afd. oncologie)



ZATERDAG

5/6 APRIL 2025

WESTERVELD 5 APRIL 2025

|                       |         |
|-----------------------|---------|
| Toer (racefiets)      | 📍 122KM |
| Gravel (mountainbike) | 📍 80KM  |
| Algemene fietsen      | 📍 50KM  |

HOOGEVEEN 6 APRIL 2025

|                             |                |
|-----------------------------|----------------|
| Toer (racefiets)            | 📍 80KM & 122KM |
| Algemene fietsen & Handbike | 📍 50KM         |

Beschikbare  
verblijven  
tegen een  
gereduceerd  
tarief:



Hotel De Spaarbankhoeve,  
Hoogeveenseweg 5,  
7931 TD Fluitenberg,  
tel. 0528-262189



Hotel Hoozevee,  
Mathijssenstraat 1, 7909 AP  
Hoozevee,  
tel. 0528-263303



Hotel Kuik Brink 15,  
7963 AA Ruinen,  
tel. 0522-471237



Hotel Oringermarke,  
Hoofdstraat 9, 7873 BB Odoorn,  
tel. 0591-519000



Hotel Wesseling, Brink 26,  
7991 CH Dwingeloo,  
tel. 0521-591544



Hotel De Brink, Brink 30,  
7991 CH Dwingeloo,  
tel. 0521-591319



Landhotel Diever, Groningerweg  
6, 7981 LA Diever, tel. 0521-  
594114



Het Wapen van Aelden  
Aelderstraat 6, 7854 RR Aalden  
tel. 0591-371241



Hotel de Wapen Herberg,  
Ten Darperweg 104, 7983 KP  
Wapse, tel. 0521-551278



Hotel Villa Nova,  
Dorpsstraat 36, 8437 PB  
Zorgvlied, tel. 0521-387212



Restaurant Eijg&Wijs,  
Meester Haddersstraat 2, 9418 PC  
Wijster, tel. 0593-856450

**ntfu**

Inschrijven kan voor 1 dag of het gehele weekend.  
Het inschrijfgeld gaat naar de ziekenhuizen actie.  
Meer informatie: [www.rondevandrenthe.nl](http://www.rondevandrenthe.nl)

**INSCHRIJVING VIA: WWW.FIETSSPORT.NL**

**Voorinschrijving: €15,- / Op de dag zelf: €17,50**

**za 14 dec**

Amsterdam

**BRM 200 Amsterdam: Rondje Utrecht**  
Randonneurs Nederland  
200 km

**zo 19 jan**

Leeuwarden

**Winterfiets Elfstedentocht**  
Stichting Friesland Beweegt  
90 • 140 • 160 • 200 km

**za 15 mrt**

Oosterhesselen

**De Hesseler voorjaarstocht**  
De Hesseler Fietzers  
75 • 120 km

**27 dec**

Enschede

**BRM 200 Boekelo: Tecklenburg**  
Randonneurs Nederland  
200 km

**zo 26 jan**

Steenwijk

**Wintereditie Hollands Venetië Tocht**  
RTV Steenwijk  
75 • 120 km

**za 15 mrt**

Decathlon Hasselt (België)

**Decathlon Hasselt Classic**  
Go4Cycling BV  
26 • 52 • 75 • 95 • 128 km

**za 4 jan**

Nulde

**New Years Ride**  
Velomanagement BV  
65 • 85 • 100 km

**zo 2 mrt**

Driebergen

**Ontwakingstocht**  
Driebergse Tour Club  
60 • 75 • 100 • 130 km

**zo 12 jan**

Volkel

**Helden van Hemelrijk**  
TWC Volkel  
25 km

**zo 2 mrt**

Weesp

**Openingstocht**  
TFC Weesp  
35 • 45 • 70 km

**18e**  
editie



# JOOP ZOETEMELK CLASSIC

## ZATERDAG 15 MAART 2025

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

**Alleen voorinschrijving via [swift-joopzoetemelkclassic.nl](https://swift-joopzoetemelkclassic.nl)**

Limiet van aantal deelnemers is 5500.

### Start en finish

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

### Afstanden

150 km | 100 | 75 | 50

Uitgepijlde route met verzorging onderweg.

### Starttijden

150 km: vanaf 7:30 uur

100 km: vanaf 8:30 uur

75 km: vanaf 9:00 uur

50 km: vanaf 9:30 uur



[contact@swift-joopzoetemelkclassic.nl](mailto:contact@swift-joopzoetemelkclassic.nl)

De Joop Zoetemelk Classic is mede mogelijk gemaakt door:



Foto: Koos Verheijden

Volg de Joop Zoetemelk Classic





|                                                                                                               |            |                                                                                                                                 |              |                                                                                                                     |              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>za 14 dec</b><br><b>Oudejaarscht MTB en Gravelride</b><br>TC Voorthuizen<br>30 • 40 • 45 • 60 • 70 • 90 km | Stroe      | <b>zo 15 dec</b><br><b>TOS Winter Veldtocht</b><br>TC Oploo-St. Anthonis<br>35 • 50 • 85 km                                     | St. Anthonis | <b>zo 22 dec</b><br><b>Witrijt Midwintertocht</b><br>TWC De Contente<br>35 • 55 km                                  | Eersel       |
| <b>za 14 dec</b><br><b>Veluwe Mountainbike Competitie Apeldoorn</b><br>Mountainbikeclub Bar End<br>5 km       | Apeldoorn  | <b>za 21 dec</b><br><b>Hattens Mooiste</b><br>Toerclub Hattem<br>30 • 45 km                                                     | Hattem       | <b>do 26 dec</b><br><b>Kerst MTB-Tocht Leudal</b><br>Wielerevenementen Leudal<br>30 • 45 km                         | Neer         |
| <b>za 14 dec</b><br><b>Méél by Night</b><br>TWC De Vélo<br>37 km                                              | Meijel     | <b>za 21 dec</b><br><b>NK Beachrace (Strandrace Katwijk Fietst)</b><br>Wielersport Katwijk<br>51 km                             | Katwijk      | <b>do 26 dec</b><br><b>Kersttocht</b><br>TWC Ons Verzet<br>40 km                                                    | Schaijk      |
| <b>zo 15 dec</b><br><b>Méél by Day</b><br>TWC De Vélo<br>35 • 55 km                                           | Meijel     | <b>za 21 dec</b><br><b>OWsome-bikers midwinter Jägermeistertocht</b><br>OWsome bikers wielervereniging IJsselland<br>35 • 55 km | Olst         | <b>vr 27 dec</b><br><b>HAWE Tweewielers 3e Kerstdag MTB Toertocht</b><br>Toerclub HWV Hardenberg<br>35 • 55 • 70 km | Rheeze       |
| <b>zo 15 dec</b><br><b>26ste Hubo Rondje Doetinchem</b><br>Ren- en Toervereniging 'De Zwaluwen'<br>45 • 55 km | Doetinchem | <b>za 21 dec</b><br><b>ATB kersttoertocht Markelo</b><br>Stg. Wielersport Markelo<br>35 • 50 km                                 | Markelo      | <b>vr 27 dec</b><br><b>Wageningse Wintertocht</b><br>TC Wageningen '79<br>35 • 70 km                                | Wageningen   |
| <b>zo 15 dec</b><br><b>ATB- en graveltocht Cranendonck</b><br>TWC de Zwoegers<br>37 • 49 • 66 • 73 km         | Budel      | <b>zo 22 dec</b><br><b>ATB-tocht de Wekkers - Deurne</b><br>TWC 'De Wekkers'<br>25 • 45 • 65 km                                 | Deurne       | <b>za 28 dec</b><br><b>Derry X-mas</b><br>BEE-visible promotions<br>31 • 53 • 75 • 120 km                           | Nijkerk      |
| <b>zo 15 dec</b><br><b>HRTC DOK - MTB Napoleontocht</b><br>HRTC DOK<br>23 • 37 • 50 km                        | Den Helder | <b>zo 22 dec</b><br><b>Tongelaartocht</b><br>TWC De Tweewielers Gassel<br>46 km                                                 | Gassel       | <b>zo 28 dec</b><br><b>Eindejaarscht</b><br>Het Scherpe Woud<br>20 • 30 • 50 km                                     | Scherpenzeel |

**DE GELDERSE 11-STEDENTOCHT**  
 Zaterdag 10 mei 2025  
 Episch & Heroïsch 225 km

Startlocatie:  
 Wielersportcentrum De Betuwe  
 Schaarsdijkweg 9  
 4006 MC Tiel

**SCHRIJF NU IN VIA QR CODE**  
[www.gelderse11-stedentocht.nl](http://www.gelderse11-stedentocht.nl)



De Gelderse 11-Stedentocht is een groots fietsavontuur dat plaatsvindt op zaterdag 10 mei 2025. Deze tocht van maar liefst 225 kilometer leidt deelnemers langs 11 prachtige Gelderse steden. Als je inschrijft ontvang je het exclusieve wielershirt. Behoor jij tot de 1e 150 deelnemers dan ontvang je ook een fietsslotje. Natuurlijk verdienen je na de tocht ook nog een aandenken. Schrijf dus snel in!

[www.gelderse11-stedentocht.nl](http://www.gelderse11-stedentocht.nl)

**21e Jean Nelissen Classic**

**De uitdagende fietsklassieker in Luxemburg**  
**ZATERDAG 17 MEI 2025**




Over autoluwe wegen, met mooie beklimmingen en prachtige vergezichten. Met keuze uit 8 verschillende afstanden is er voor iedereen een passende uitdaging. Alle routes gaan door Luxemburgs Klein Zwitserland.

**220-180-165-145-135-125-90-70 km**

**Info en inschrijven:**  
[jeannelissenclassic.nl](http://jeannelissenclassic.nl)

Organisatie: Dribergse Tourclub - DTCnet.nl



|                                                                                                                    |                 |                                                                                                           |               |                                                                                                          |                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>za 28 dec</b><br>Meint Beukema Classic<br>TFC Surhúster Fyts Ploechje<br>35 • 60 km                             | Surhuizum       | <b>zo 12 jan</b><br>Skoda-Wils Nieuwjaarstocht<br>TWC Valkenswaard<br>30 • 40 • 50 km                     | Valkenswaard  | <b>zo 9 feb</b><br>Eshuis Accountants Holterberg ATB Tocht<br>FTC CC '75<br>20 • 35 • 55 km              | Nijverdal                  |
| <b>za 28 dec</b><br>ZorgSaam Carbidtocht<br>FTC CC '75<br>30 • 50 km                                               | Hellendoorn     | <b>zo 12 jan</b><br>Veldtoertocht MTB<br>TWC Asten<br>35 • 45 • 55 km                                     | Asten         | <b>za 15 feb</b><br>Kootwijks Mooiste MTB- en Gravelride<br>TC Voorthuizen<br>40 • 55 • 70 • 98 km       | Stroe                      |
| <b>ma 30 dec</b><br>CityLido Klassieker, Gravel- & MTB-tocht<br>RTC Groenlo<br>25 • 40 • 50 • 55 • 70 km           | Groenlo         | <b>zo 12 jan</b><br>Winter tocht<br>WV Lonneker<br>35 • 50 km                                             | Lonneker      | <b>zo 16 feb</b><br>The Whoopers KMP tocht<br>FMC The Whoopers<br>34 • 49 • 59 km                        | Berlicum                   |
| <b>di 31 dec</b><br>33e Oudejaarsveldtoertocht Cyclo 78 Wezep<br>CYCLO'78 Wezep<br>30 • 47 km                      | Hattermeerbroek | <b>za 18 jan</b><br>B+B Veldtoertocht<br>WTC Staphorst-Rouveen<br>35 • 60 km                              | Staphorst     | <b>vr 21 feb</b><br>Nightride 't Muurtje<br>Fietsgroep 't Muurtje<br>20 • 30 km                          | Aalten                     |
| <b>di 31 dec</b><br>ATB tocht memorial Jo Boerekamp<br>T.S.C. Solo<br>25 • 45 km                                   | Somerem         | <b>zo 19 jan</b><br>MTB Beachrace Scheveningen<br>Stichting Endurance Sports<br>45 km                     | 's-Gravenhage | <b>zo 23 feb</b><br>De Boombouw Wintermarathon<br>Cycling Lemelerveld<br>55 • 74 • 105 km                | Lemelerveld                |
| <b>za 4 jan</b><br>Bike Basement MTB<br>Tourclub Rijssen<br>30 • 50 km                                             | Rijssen         | <b>zo 19 jan</b><br>MTB Turftocht Etten-Leur<br>TWW De Turfrijders<br>25 • 50 km                          | Etten-Leur    | <b>zo 23 feb</b><br>PLUS-Veldtoertocht<br>TWC De Grensrijders<br>35 • 50 • 65 km                         | Luyksgestel                |
| <b>za 4 jan</b><br>Boverhoff Veldtoertocht TC Heerde<br>Toerclub Heerde<br>30 • 50 km                              | Heerde          | <b>zo 19 jan</b><br>Toffe wintertocht, powered by SVDO Tourbuffels<br>SVDO Tourbuffels<br>30 • 50 km      | Hellendoorn   | <b>zo 23 feb</b><br>Winter MTB Toertocht Bikefun Liessel<br>Stichting Bikefun Liessel<br>30 • 45 • 60 km | Liessel                    |
| <b>zo 5 jan</b><br>ATB Club Grenzeloos 2 landen toertocht<br>ATB Club Grenzeloos<br>35 • 50 km                     | Vlodrop         | <b>zo 19 jan</b><br>Veldtoertocht 'Hel van Rhenoy'<br>Stichting Wielerronde Rhenoy<br>5 • 27 • 35 • 45 km | Rhenoy        | <b>za 1 mrt</b><br>Noordsvaarder Crosscountry Terschelling<br>Klimdaris BV<br>40 km                      | West-Terschelling          |
| <b>zo 5 jan</b><br>Beemd & bergtoer<br>Wielervereniging Holten<br>35 • 45 • 55 • 65 km                             | Markelo         | <b>zo 26 jan</b><br>26e ATB- toertocht Uden<br>Toer en Trimvereniging Uden<br>21 • 33 • 42 • 55 km        | Uden          | <b>za 1 mrt</b><br>Veldrit TFC Surhuisterveen<br>TFC Surhuisterveen<br>35 • 50 • 70 km                   | Surhuisterveen             |
| <b>zo 5 jan</b><br>Goed Begin Tocht MTB<br>Maasland Cycling<br>35 • 50 km                                          | Escharen        | <b>zo 26 jan</b><br>Mierlo Passion for Bikes Winter<br>Tourclub Mierlo<br>35 • 45 • 55 km                 | Mierlo        | <b>zo 2 mrt</b><br>INTECHNEAU MTB Marathon Ruinen<br>WTC Ruinen<br>45 • 60 • 85 • 10 km                  | Ruinen                     |
| <b>zo 5 jan</b><br>Nieuwjaarstocht<br>TSC Aan de Wielen<br>30 • 45 km                                              | Aarle-Rixtel    | <b>zo 26 jan</b><br>MTB TwickelToer<br>DFC 'De Twickel Trappers'<br>35 • 50 • 70 • 100 km                 | Delden        | <b>zo 9 mrt</b><br>Pedaleur Veldtoertocht<br>R. en TC. 'de Pedaleur'<br>25 • 35 • 55 km                  | Oostelbeers                |
| <b>zo 5 jan</b><br>TCAV Duinen en strandtocht<br>Toerclub Alcmaria Victrix<br>40 km                                | Alkmaar         | <b>ma 27 jan</b><br>Mierlo Passion for Bikes Winter<br>Tourclub Mierlo<br>35 • 45 • 55 km                 | Mierlo        | <b>za 15 mrt</b><br>Bosduvels Ladies MTB-Ride<br>BZET de BOSDUVELS<br>35 • 45 km                         | Lieshout                   |
| <b>ma 6 jan</b><br>Nieuwjaarsveldrit<br>T.C. Axel<br>30 • 42 • 52 km                                               | Axel            | <b>za 1 feb</b><br>Winterbostocht MTB<br>WV Reto<br>55 • 81 • 95 km                                       | Arnhem        | <b>za 15 mrt</b><br>Decathlon Hasselt Classic - Offroad<br>Go4Cycling BV<br>50 • 105 km                  | Decathlon Hasselt (België) |
| <b>za 11 jan</b><br>GP Groot Egmond-Pier-Egmond<br>Stichting Le Champion<br>38 km                                  | Alkmaar         | <b>zo 2 feb</b><br>Profile Winterswijk MTB Tocht<br>FTC Wenters<br>35 • 55 • 60 • 80 km                   | Winterswijk   | <b>zo 16 mrt</b><br>Bosduvels MTB-Ride<br>BZET de BOSDUVELS<br>35 • 45 • 55 • 70 km                      | Lieshout                   |
| <b>zo 12 jan</b><br>Cerazitit ATB- en graveltocht SC Klarenbeek<br>SC Klarenbeek<br>27 • 44 • 50 • 60 • 68 • 75 km | Klarenbeek      | <b>za 8 feb</b><br>Jistrumer Coulissentocht<br>TFK Bergum<br>30 • 45 km                                   | Jistrum       |                                                                                                          |                            |



|                                                                                                           |            |                                                                                                                     |          |                                                                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>za 14 dec</b><br><b>Oudejaarsocht MTB en Gravelride</b><br>TC Voorthuizen<br>30 • 45 • 60 • 70 • 90 km | Stroe      | <b>ma 30 dec</b><br><b>CityLido Klassieker, Gravel- &amp; MTB-tocht</b><br>RTC Groenlo<br>25 • 40 • 50 • 55 • 70 km | Groenlo  | <b>zo 26 jan</b><br><b>Wintereditie Hollands Venetië Tocht - Gravelride</b><br>RTV Steenwijk<br>75 km     | Steenwijk |
| <b>zo 15 dec</b><br><b>ATB- en graveltocht Cranendonck</b><br>TWC de Zwogers<br>37 • 49 • 66 • 73 km      | Budel      | <b>ma 30 dec</b><br><b>De Bernhisse graveltocht</b><br>TWC De Voorsprong<br>45 • 60 • 80 • 100 km                   | Heesch   | <b>za 1 feb</b><br><b>Winterbostocht gravel</b><br>WV Reto<br>100 km                                      | Arnhem    |
| <b>zo 15 dec</b><br><b>Graveltocht RTV De Zwaluwen</b><br>Ren- en Toervereniging 'De Zwaluwen'<br>77 km   | Doetinchem | <b>za 4 jan</b><br><b>Bike Basement Graveltocht</b><br>Tourclub Rijssen<br>50 • 70 km                               | Rijssen  | <b>za 15 feb</b><br><b>Kootwijks Mooiste MTB- en Gravelride</b><br>TC Voorthuizen<br>40 • 55 • 70 • 98 km | Stroe     |
| <b>zo 22 dec</b><br><b>Gravel kersttoertocht Markelo</b><br>Stg. Wielersport Markelo<br>70 km             | Markelo    | <b>zo 5 jan</b><br><b>Beemd en bergtoer</b><br>Wielervereniging Holten<br>60 • 90 km                                | Markelo  | <b>za 22 feb</b><br><b>Gooische Strade Bianche XII</b><br>Tempo Soest<br>60 • 90 km                       | Soest     |
| <b>zo 22 dec</b><br><b>Gravel Tongelaartocht</b><br>TWC De Tweewielers Gassel<br>70 • 50 km               | Gassel     | <b>zo 5 jan</b><br><b>Goed Begin Tocht Gravelride</b><br>Maasland Cycling<br>67 • 93 km                             | Escharen | <b>zo 16 mrt</b><br><b>Bosduvels Gravel-Ride</b><br>BZET de BOSDUVELS<br>60 • 90 km                       | Lieshout  |
| <b>zo 22 dec</b><br><b>Gravel-tocht de Wekkers - Deurne</b><br><b>TWC 'De Wekkers'</b><br>76 km           | Deurne     | <b>zo 12 jan</b><br><b>Veldtoertocht Gravel</b><br>TWC Asten<br>75 km                                               | Asten    |                                                                                                           |           |
| <b>do 26 dec</b><br><b>Gravel kersttocht</b><br>TWC Ons Verzet<br>60 • 95 km                              | Schaijk    | <b>zo 26 jan</b><br><b>Graveltocht Uden</b><br>Toer en Trimvereniging Uden<br>50 • 75 km                            | Uden     |                                                                                                           |           |

## 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](http://www.fietssport.nl/toertochten)



# 9th **TOUR OF KARAMOJA**

Oost-Africa's Ongerepte  
MTB Fiets Evenement



website



"Uitdagend  
en Magisch"



**25 OCT - 4 NOV 2025** 5,264M KLIMMEN  
**700 KM / 8 DAGEN** KENIA - OEGANDA  
2 WILD PARKEN

OFFICIËLE REISPARTNER:

[www.cvatravel.com](http://www.cvatravel.com)



# THE MOST TESTED

Welkom bij "The Most Tested", waar we onze kledij tot het uiterste drijven.  
Van zelfontworpen tests in ons ProtoLab tot ontelbare kilometers  
over Vlaamse kasseien. Gehard door Olympische kampioenen en wereldtoppers,  
creëren we jouw ultieme wielerkledij.



**BIORACER**