

fie+sspport

LANG & KORT Lente: tijd voor lange ritten in korte kleding!



Lekker lang fietsen
Texel op de racefiets
& Hellendoorn MTB

Droomfiets
Test Specialized
Tarmac SL8 Pro

Training
Is kort en intensief de
heilige graal?

SCHWALBE 

RIDE BOLD

THE NEW G-ONE RX **PRO**

Get there

www.schwalbe.com

Veel te duur

We krijgen regelmatig high-end testfietsen aangeboden, van al gauw 10.000 euro



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

@bdevrind@fietssport.nl
@defietsjournalist

Foto Ton van Til

‘Een utopische fiets, uit een prijs categorie die niet voor mij bedoeld is’. Redacteur Erwin Reijneveld testte de Specialized Tarmac SL8 Pro. Een bolide die met 9.000 euro ruim boven zijn budget is. ‘Veel te duur’, schrijft hij. Maar wat is te duur?

Bij Fietssport Magazine krijgen we regelmatig high-end testfietsen aangeboden, van al gauw 10.000 euro. In zulke fietsen zitten vaak de meeste ontwikkelingsuren en laatste snufjes verwerkt, die merken graag willen laten zien. En voor een slechte recensie hoeven de marketeers niet bang te zijn, want een fiets met Dura Ace afmontage, hoogwaardig carbon frame en dito ‘patserwielen’ rijdt eigenlijk altijd geweldig.

Toch zeggen we steeds vaker ‘nee’ tegen dit soort fietsen. Waarom? We willen fietsen testen die voor een breed publiek van onze lezers toegankelijk zijn. In de Wielersportmonitor van 2020 gaf fietsend Nederland aan dat een nieuwe racefiets gemiddeld 1.751 euro mag kosten. Oké, dit onderzoek is vijf jaar oud. NTFU-leden zijn bovendien fanatieker dan het gemiddelde en zullen dus allicht meer willen uitgeven. Maar een topmodel is dus maar voor een kleine groep interessant. Slechts 100 van de 75.000 NTFU-leden hebben een extra dekking in de fietsverzekering van 10.000 euro.

Waarom dan toch de keuze voor deze testfiets van 9.000 euro? Specialized onderscheidt zich juist in het hogere segment. Bovendien is er natuurlijk altijd een (kleine) groep die wel de portemonnee kan trekken voor een droomfiets. Desalniettemin zullen testfietsen in deze prijsklasse dus een uitzondering zijn.

Hopelijk vlieg jij op jouw raspaardje heerlijk de lente in! Het thema van deze editie is ‘Lang & kort’. We zitten in de tijd dat we van lange kleding naar korte kleding gaan. En van korte ritten naar lange ritten. Daarom hebben we volop route-inspiratie voor je. Ontsnap voor een lange dag naar Texel op de racefiets (pagina twaalf) of kies voor de korte, natuurlijke achtbaan in Hellendoorn op de MTB (pagina 48). Of laat je inspireren door het fascinerende verhaal van Tinus van Nuil die op zijn 79e nog 20.000 kilometer (!) per jaar wegtrapt (pagina 34). Heb je niet zoveel tijd om te fietsen als Tinus? Niet getreurd, want dan kun je nog altijd verbeteren. Onze trainingsgoeroe Jim van den Berg legt in zijn bijdrage uit hoe je met een goede mix van lang en kort trainen sterker de lente ingaat (54). Veel lees- en fietsplezier!



MADE FASTER

DE TIENDE GENERATIE TCR

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

GIANT



In deze editie



Utopische fiets - 18

Test Specialized Tarmac SL8 Pro



Tinus (79) trapt 21.000 km - 34

Interview: 'Wil altijd verder, langer'



Natuurlijke achtbaan - 48

Reportage MTB-route Hellendoorn



Wie leidt beter? - 22

Interview jong versus oud



Langste MTB-toertocht - 40

Toertocht: Drenthe200



Afrikaanse droom - 58

Reizen: MTB'en in Zuid-Afrika

Fietsflits - 8

Ontsnappen naar Texel - 12

Reportage eilandroute op de racefiets

Fietsshop - 26

De aanhouder wint - 30

Hoe MTB-routes er toch kwamen

Slijtende tandwielen - 39

Column Rein Zwaan

'Moet' je aan de creatine en cafeïne? - 44

De (on)zin van ergogene supplementen

Koning der kuitenbijters - 47

Spot: de Camerig

Is kort en intensief de heilige graal? - 54

Het nut van High Intensity Training

Bemachtig exclusieve kleding! - 57

Elke editie een ander tenue

Droomfiets van de zaak - 64

Voordelig rijden met fietslease

Over het dode punt - 66

Column Bram Tankink

Kalender maart t/m juni 2025 - 67

Ledenadministratie

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

Hoofd- en eindredactie

Bram de Vrind, bdevrind@fietssport.nl

Bladmanager

Erik Tolboom

Productie

NTFU
Postbus 326
3900 AH Veenendaal
0318 581 300

Advertenties en campagnes

Harry Brands, hbrands@ntfu.nl

Vormgeving

Morrow
Dirk van Eck, DvE Prepress en DTP

Coverfoto

Bram de Vrind

Aan dit nummer werkten mee

Jim van den Berg, Bram Berkien, Rik Bootink, Thomas Braun, André Deunhouwer, George Deswijzen, Ellen Dobbelaar, Merijn Heijne, Sander Kool, Ard Krikke, Esther de Lange, Michiel Maas, Nick Muzik, Astrid Olde Olthuis, Peter van Rooij, Erwin Reijneveld, Smilda Fotografie, Hellen Slijpen, Tjemme Stegenga, Petra Strijdhorst, Bram Tankink, Rieneke Terink, Gerrit Vermeulen, John de Vries en Rein Zwaan

Abonnementen

Inbegrepen bij het hoofdlijdschap van de NTFU. Losse abonnementen zijn af te sluiten via fietssport.nl

Copyright

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

Content

Persberichten zijn altijd welkom. Content voor Fietssport Magazine nummer 2 graag uiterlijk 30 april 2025 aanleveren bij de redactie via redactie@fietssport.nl

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

powered by
ntfu



Partner in Fietssport



Supplier





Knallend de lente in

Vaarwel lange kleding, hallo 'kort-kort'! De lente breekt aan. De tijd van kleurrijke bloesems, een aangenaam zonnetje en van lange ritten in korte broek. We wensen jou een knallende start van de lente met heerlijke (toer)tochten!

Beeld Bram de Vrind



fietsflits



ONDERZOEK NTFU en komoot maken duidelijk waar je wél mag fietsen

Door te weinig informatie kun je als gravelbiker onbedoeld op paden belanden waarop je niet mag fietsen. Tot frustratie van andere bosgebruikers en de terreineigenaar. Steeds meer paden in het bos worden daarom afgesloten voor fietsers. De NTFU en routeplatform komoot gaan daarom in kaart brengen waar je juist wél mag fietsen. Ze zetten alle legale bosfietspaden ook nog eens in OpenStreetMap. Natuurmonumenten en Staatsbosbeheer werken ook mee. Zo kun je er straks veel beter op vertrouwen dat de route die je maakt via komoot of Strava klopt!

[FIETSPORT.NL/KOMOOT](https://fietsport.nl/komoot)

WELKOM Aan Rob, Erik en Petra!

En natuurlijk welkom aan alle andere nieuwe leden die dit jaar lid geworden zijn van Fietssport, via de vereniging of via Fietssport PLUS. Je kunt bij ons terecht voor een goede fietsverzekering, een leuk magazine en een handige app. Daar zijn we apetrots op. Maar wist je ook dat we alles op alles zetten om fietsroutes open te houden en toertochten mogelijk te maken? Dit doen we zodat jij kunt blijven genieten van de mooiste hobby ter wereld: fietsen! En dat kunnen we doen dankzij jouw support én die van 75.000 andere leden. Want met jouw lidmaatschap steun je het werk van de NTFU. En daar willen we je via deze weg voor bedanken, want alleen samen komen we verder!

[FIETSPORT.NL/SAMENVERDER](https://fietsport.nl/samenverder)



IMAGO Onbekend maakt onbemind

Wat weet u van... mountainbikers? Nou, bar weinig! Dat komt naar voren uit het imago-onderzoek dat de NTFU dit najaar liet doen. Veel Nederlanders weten eigenlijk niet wat onze sport precies is, dat er speciale mountainbikeroutes zijn en welke regels er zijn. En wat ze weten, halen ze uit de krant, lezen ze op sociale media, horen ze van anderen of baseren ze op eigen ervaring in het bos. Al met al geeft Nederland mountainbikers een 6,4 als rapportcijfer: een magere voldoende. Dat kan beter, vindt de NTFU. Want als meer mensen weten én begrijpen wat mountainbiken is, komt er meer begrip voor de sport. Daarmee wordt het makkelijker om routes open te houden, toertochten te organiseren en zijn er minder conflicten. Meer informatie over onze sport delen, reageren op onjuiste beeldvorming in de media en vooral de positieve verhalen onder de aandacht brengen, is waarvoor de NTFU zich de komende gaat inzetten.

[FIETSPORT.NL/IMAGO](https://fietsport.nl/imago)





GOUDEN WIEL Levende legende

Hij is een levende legende én het kloppende hart van de club. Theo Wammes (87) van de Veluwe Renners is geëerd voor zijn verdiensten met het Gouden Wiel. Deze onderscheiding is door de NTFU in het leven geroepen voor vrijwilligers die een onuitwisbare indruk hebben gemaakt. Multisporter Theo werd driemaal Nederlands kampioen worstelen en zelfs Benelux-kampioen. In 1963 trotseerde hij de barre Elfstedentocht. Theo kocht in 1953 zijn eerste racefiets en reed wedstrijden op Aruba, Curaçao en Bonaire en nam deel aan de Pan-Amerikaanse Spelen als coach van de nationale ploeg. Bij de Veluwe Renners is Theo al ruim 30 jaar een inspiratie. Hij zet routes uit, motiveert leden en blijft, ondanks gezondheidsuitdagingen, onvermoeibaar fietsen. Maar Theo is niet alleen een icoon vanwege zijn prestaties. Hij is ook een familieman: vader van drie, opa van zes – van wie drie Nederlandse kampioenen – en trotse overgrootvader. Theo, van harte gefeliciteerd!

6,4

het rapportcijfer van MTB'ers
in Nederland



WELKOM OP DE CLUB Fiets vrijblijvend mee

Het is lente! Dat betekent langer licht en lekker buiten fietsen. Een mooi moment om eens te kijken of een club wat voor jou is. Meld je nu aan en draai vier weken lang gratis proef. In clubverband fietsen is beter, gezelliger én veiliger. Echt waar. Met z'n allen op pad gaan, nieuwe rondjes ontdekken, elkaar uit de wind houden, onderweg een appeltaartje eten én gezellig over van alles en nog wat kletsen. Lijkt dit je wat? Fiets dan eens vrijblijvend (én verzekerd) mee. In de maand april ben je Welkom op de Club. Verenigingen door het hele land openen wagenwijd hun deuren zodat jij vier weken lang gratis en voor niks de sfeer kunt proeven. Met honderden NTFU-verenigingen zit er ongetwijfeld eentje bij jou in de buurt. Plan je fietsafspraak via de QR code of via onderstaande link.

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



DUURZAAM Fietssport Magazine in Biosiel

Het zal je vast zijn opgevallen; Fietssport Magazine valt voortaan op je deurmat in Biosiel. Deze verpakking is van volledig recyclebaar papier en mag dus in de papierbak. Biosiel is tegelijkertijd stevig, zodat je magazine niet gehavend wordt bezorgd. Het papier is ultradun, met als gevolg minder materiaalgebruik. We nemen hiermee afscheid van de niet-biologisch afbreekbare plastic seals waarin het magazine voorheen werd verzonden. Een duurzamer magazine dus, dat nog net zo leuk is om te lezen. Win-win wat ons betreft!



FIETSCOLS Emmapiramide in top 10

De klim naar de Emmapiramide op de Veluwe sprint de top 10 binnen van meest beklommen 'fietscols' van Nederland in 2024. De top 10 wordt jaarlijks samengesteld op basis van data uit de app myCols. De 610 meter lange klim gaat tot 86 meter hoogte. De klim is vanuit Rozendaal te beklimmen, maar de oostelijke aanrijroute is een stuk mooier en daardoor ook populairder. Daar leiden misschien wel de twee mooiste haarspeldbochten van Nederland buiten Limburg naar de top. Met acht beklimmingen is Zuid-Limburg nog altijd het rijkst vertegenwoordigd in de jaarlijst. De Amerongse Berg op de Utrechtse Heuvelrug, op plek vier, is de tweede niet-Limburgse klim in de top 10. De Bemelerberg, als poort naar het heuvelland vanuit Maastricht, staat bovenaan de lijst.

86 meter

De hoogte van de
Emmapiramide, die de top 10
heeft bereikt van myCols

SPOED Wie redt Jan en Joop?

Met spoed gezocht: grote muur voor twee wielerslegendes. Op 2 juli 2015 onthulden Jan Janssen en Joop Zoetemelk een fraaie muurschildering van Daniël Roozendaal ter gelegenheid van de start van de Tour de France in Utrecht. Krap tien jaar later staat dit kunstwerk achter een treurig hek en gaat het tegen de vlakte voor nieuwbouw. "Verdwijnt deze herinnering aan de Tourstart in de gemeente Utrecht simpelweg om vervolgens nergens meer terug te komen?", vraagt Merijn Heijne zich af. De wielersliefhebber en schrijver voor Fietssport Magazine roept via LinkedIn op om de beeltenis van Jan Janssen en Joop Zoetemelk een nieuwe plek te geven. Hij krijgt volop bijval, maar een permanente oplossing is nog niet gevonden. Wil je Merijn helpen? Stuur hem een mail. MERIJN@OMSTREKEN.COM



NTFU Vijf nieuwe clubs aangesloten

Vijf nieuwe clubs hebben zich de afgelopen periode aangemeld bij de NTFU. Ben je reislustig en/of houd je van het rijden van cycloportieven? Dan kun je lid worden van Cycling Team Wielertoerist, dat zo'n 90 leden sterk is. Wielersliefhebbers uit in Midden-Limburg kunnen zich aansluiten bij Toer- en Wielersclub De Maaspoort. MTB-liefhebbers in de Zaanstreek kunnen terecht bij MTB-Twiske. Met MTB Promotie Noord-Limburg is de NTFU tevens een trailcrew rijker. De NTFU telt inmiddels zo'n 530 verenigingen. We heten al de nieuwe clubs van harte welkom. Een keer meefietsen met een club? Kijk op [FIETSPORT.NL/CLUBS](https://fietsport.nl/clubs)



GOEDE START Nieuwe trailcrew

In januari is Stichting MTB Noordoostpolder opgericht. Deze trailcrew focust op onderhoud en professionalisering van de mountainbikeroutes in Noordoostpolder. Op dit moment zijn ze bezig in Kuinre en Bant. Een nieuwe route aanleggen in Emmeloord is daarnaast een belangrijk speerpunt. Eén van de eerste dingen die de trailcrew deed, was zich bij de NTFU aansluiten. “We willen graag meedoen aan de speciale workshops die de NTFU voor trailcrews organiseert, zoals bochten bouwen en bodemerosie tegenaan. Plus, we gaan de onderhoudstool C-Tip gebruiken om ons onderhoud te registreren. Maar ook de aanwezige juridische kennis is voor ons nu al ontzettend waardevol”, aldus de club. Benieuwd wat de trailcrew doet? Kijk op hun Facebook-pagina of meld je aan voor een onderhoudsmiddag. Dat laatste kan sowieso bij veel meer trailcrews.

[FACEBOOK.COM/MTBNOP](https://www.facebook.com/MTBNOP)



GEZOND Discussie rondom hersenschudding

Het artikel over hersenschudding in de vorige editie leidde bij sommige lezers tot... hersenkronkels. Is het echt gezond om (rustig) te bewegen na een hersenschudding? Hoe zit het met de relatie gezonde voeding en hersenschudding? We vroegen sportfysiotherapeut en bewegingswetenschapper Kees van Geel om een toelichting, inclusief verwijzing naar de wetenschappelijke onderzoeken waarop hij zich baseert. Je kunt de reactie lezen op

[FIETSPORT.NL/HERSENSCHUDDING](https://fietsport.nl/hersenschudding)

Onbezongen helden

Een held is een persoon die, wanneer geconfronteerd met gevaar, rampspoed of uitdaging, de moed en de bereidheid tot zelfopoffering toont. Dat alles onbaatzuchtig en voor de grotere zaak. Veteranen, brandweer- en politiemensen worden regelmatig als helden bestempeld. Bezongen en bejubeld, ondersteund met complimenten. Zeer terecht. Dit zijn helden.



De afgelopen jaren heb ik tijdens mijn bestuurswerk in de sport veel vrijwilligers ontmoet die zich met plezier en vol energie inzetten voor de vereniging. Soms voor een korte en vaak voor een langere periode. Zij maken het dag in, dag uit mogelijk dat er binnen onze verenigingen kan worden gesport. Applaus!

De regio-afgevaardigde is de smerolie binnen de NTFU. Onbezongen en niet bejubeld

Eén groep zet ik in dit stukje proza graag in de schijnwerpers. Onze equipe van regio-afgevaardigden. De NTFU kent regio-afgevaardigden voor de aangesloten fietsverenigingen, stichtingen en individuele leden. De afgevaardigde is de voelspriet, de antenne in de regio. De afgevaardigde observeert, signaleert, handelt en vertegenwoordigt. Bij uitdagingen in de regio is de afgevaardigde spin in het web. Spil tussen vereniging en uniebureau. En ook niet geheel onbelangrijk: de regio-afgevaardigde neemt deel in het hoogste orgaan van de NTFU, de unieraad.

De regio-afgevaardigde is bereid tijd, kennis en kunde te investeren voor ons. Veelal in de avonden en in het weekend. Zoals recent in Veenendaal. Op een stormachtige avond kwamen afgevaardigden Lex Ringers, Eric Marcus, Jetse van Melick, Willem Pols, Ronald van den Heerik, Wendy Buurman, Dick Bouwheer, Rob Harmsen en Cor Slits door weer en wind naar het uniebureau. Ze spraken over de rol van de afgevaardigde en de uitdagingen in de regio.

De afgevaardigde is de smerolie binnen de NTFU. Veelal op de achtergrond. Onbezongen en niet bejubeld. Soms voor een korte en vaak voor een langere periode, aan de rit voor de belangen van het recreatief fietsen. Als een meesterknecht, adjudant of wegkapitein. Onbaatzuchtig en alles voor de grotere zaak. Via deze column een zeer terecht groot compliment. Hartelijk dank voor jullie inzet. Jullie zijn helden.

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



TEXEL VAN TOP
TOT TEEN



Ontsnap voor een dag naar Texel. Waar de wind je (bijna) altijd uitdaagt, maar het eiland rust geeft. Merijn Heijne en Esther de Lange lieten zich verrassen door het zuidelijkste Waddeneiland – een plek waar fietsgeluk en vrijheid samenkomen.

Tekst Merijn Heijne en Esther de Lange Beeld Michiel Maas



Texel zonder wind? Dat is als ranja zonder rietje: het klopt gewoon niet



Texel, dat eigenzinnige stuk land dat eeuwen geleden besloot in de Waddenzee te blijven liggen, is veel meer dan een eiland. Het is een verhaal. Van de strijd tegen wind en water. Van weidse vergezichten, stille polders en trotse dijken. Wie hier fietst, trapt niet alleen door het landschap, maar ook door de geschiedenis van een eiland dat altijd in beweging is.

Retourtje voor vijf euro

Onze dag begint met de vroege veerboot vanuit Den Helder. Meeuwen cirkelen rond, krijsend als boodschappers van het eiland verderop. Het retourtje voor vijf euro lijkt een koopje voor ons aanstaande fietsavontuur door duinen, dorpjes en over dijken. Ook de wind, die je op Texel altijd gezelschap houdt, hoort erbij. Alsof die ons eraan wil herinneren dat we naar een echt eiland gaan.

Zelfbedachte expeditie

We staan op het buitendek, starend naar de grijze, schuimende Waddenzee. Straks begint onze zelfbedachte expeditie (groot woord!) van bijna 100 kilometer: de 'Full Texel Experience'. Of noemen we het in goed Nederlands toch de 'Texelse Totaalervaring' of 'Texel van Top tot Teen'? Het ritme van de motoren, de geur van de zee en een nauwelijks verstaanbare stem die door de speakers aankondigt dat we spoedig op Texel zullen zijn. Het draagt allemaal bij aan het tintelende gevoel van voorpret.

Ongeveer twintig minuten later staan we op het eiland. Onze banden raken het Texelse asphalt. Hier lijkt

de tijd plots trager, maar de wind sneller. Texel als paradoxale plek voor fietsliefhebbers: het eiland van de eindeloze horizon, maar waar de wind bepaalt hoe ver je gaat. Want Texel zonder wind? Dat is als ranja zonder rietje: het klopt gewoon niet.

Terug in de tijd

Een ultrakorte geschiedenis: Texel is geen doorsnee Waddeneiland. Waar de andere Waddeneilanden vooral bestaan uit zand en duinen, kent Texel een vruchtbare bodem dankzij een keileemlaag die in de ijstijd door slepend landijs vanuit Scandinavië werd achtergelaten. Er ontstonden opgestuwde heuvels, met als bekendste voorbeeld op Texel: de Hoge Berg tussen Den Burg en Oudeschild, waarover zo dadelijk meer. Het is een tastbare herinnering aan de tijd waarin het landschap nog gevormd werd door ijs en kou.

Ooit was Texel dus een woest, ongepolijst stukje land waar de zee vrij spel had. Het water schuurde, sleet en wierp zand op om het daarna net zo hard weer weg te trekken. Het eiland, zoals we dat nu kennen, is een mix van die natuurlijke krachten en talloze ingrepen door de mens. Dijken, polders en ingenieuze waterwerken hebben Texel getemd, maar konden zijn wilde karakter nooit volledig wegnemen.

Texels hooggebergte

Wanneer we vanaf de boot rechtsaf slaan en langs de Waddenkust fietsen, met glinsterend water aan de ene kant en grazige dijken aan de andere, voelen we deze bijzondere balans. Het gereguleerde landschap heeft de natuur zeker niet het zwijgen opgelegd. Het geluid van kwetterende vogels en blatende schapen vormt de soundtrack van onze tocht. De beroemde Texelse schapen op de dijk kijken ons aan met een mengeling van stoere arrogantie en complete desinteresse. Ze lijken ons er met hun trage bewegingen bovendien aan te willen herinneren dat haast nergens goed voor is.

Het is verleidelijk om deze mooie kust te blijven volgen, maar ten zuiden van Oudeschild buigen we af, het binnenland in. Een omweggetje via buurtschap Westergeest leidt ons naar één van de lokale verrassingen: het Texelse hooggebergte. Ondanks het verkeersbord dat verwijst naar de plaatselijke straatnaam Redoute, een naam die doet denken aan de slopende klim uit de wielerklassieker Luik-Bastenaars-Luik, beginnen we hier aan een klim van zeer bescheiden formaat. De Hoge Berg, met zijn 15,2 meter boven zeeniveau, voelt als een vriendelijk grapje van de natuur. Maar eenmaal boven wordt de eenvoud van dit heuveltje beloond met een blik op de horizon die zich uitstrekt tot aan het eind van de wereld.

Dwars door Texel

Over smalle straatjes en paadjes, met namen als Doolhof, slingeren we door een landschap dat zich totaal geen zorgen lijkt te maken over onze snelheid. Het landschap blijft continu veranderen, van open velden tot bossen. Brede asfaltwegen vervuilen we





Kwetterende vogels en blatende schapen vormen de soundtrack van onze tocht

voor smalle paden die ons even laten twijfelen of we nog wel op de juiste weg zitten. Maar dat is het mooie van Texel: je fietst altijd goed.

We passeren Den Burg, het sfeervolle hart van het eiland, maar stoppen er niet. We hebben nog meer te zien, nog meer te beleven. Fietsen op Texel voelt soms als een mentale 'reset'. Het laat je genieten van de kleine momenten: een onverwachte wending, een praatje onderweg en het bijzondere eilandgevoel dat overall om je heen hangt. In natuurgebied Waalenburg rijden we plots dwars door hoog opgestapeld gras, tot we maaier Klaas ontmoeten. Hij lacht wanneer we vertellen over onze eigen 'Full Texel Experience'. "Misschien zie ik jullie straks nog wel!" roept Klaas ons na, terwijl wij weer verder fietsen.

Pauze met uitzicht

Na Nationaal Park Duinen van Texel houden we bij strandpaviljoen De Dikke Zeehond een korte stop. Het uitzicht over de zee is schitterend; de koffie, thee en taart smaken uitstekend. Met hernieuwde energie rijden we verder noordwaarts via een glooiend fietspad door het duinlandschap. De kilometers glijden sneller voorbij dan verwacht. De vuurtoren van Eierland komt al langzaam in zicht, als baken op de horizon.

Het noordelijkste punt van onze kriskrasroute over Texel ligt nu bijna achter ons. De weg slingert verder langs de Waddenkust naar het zuiden. Texel is een eiland van contrasten, waarin het landschap voortdurend verandert: van glinsterende kwelders naar

Start en finish:
Havenplein 3, Den Helder

Boottickets:
www.teso.nl

Koffiestops:
Strandpaviljoen
De Dikke Zeehond
Badweg 202,
De Koog, Texel

Bistro 't Kerckplein
Oosterstraat 6,
Oosterend, Texel

Fietssport.nl/texel



glooiende duinen en van uitgestrekte stranden naar het groene binnenland. Het eiland verveelt nooit.

We kiezen er opnieuw voor om het binnenland te verkennen. Langs het vliegveld van Texel – oftewel ‘Texel International Airport’, een naam die vraagt om een grote glimlach – fietsen we richting Oosterend. Het dorpje, dat bijna middeleeuws aandoet door de knusse straten, ligt te relaxen in de middagzon. Op een terras genieten we van tosti’s, thee en cassis. In de luwte van het eiland lijkt de tijd hier even stil te staan. Maar de klok tikt altijd door, ook op Texel. En net als de wind: vaak tegen. We houden onze pauzes kort, onder het mom van doorzettingsvermogen, maar in werkelijkheid uit lichte angst om de veerboot te missen.

Gevoel van vrijheid

Aan het eind van de middag fietsen we langs Den Hoorn, een dorpje dat fluistert over vervlogen tijden toen het strand nog vooral voor gestrande schepen was en niet voor zonnebadende toeristen. Door de bossen en via de Mokbaai keren we terug naar de boot.

Deze dag lijkt te snel voorbij te gaan. Ook dat is de magie van Texel: het laat je verlangen naar meer. Maar misschien wel het meest ongrijpbare aan Texel is het aparte gevoel dat het je geeft. Het is moeilijk te omschrijven, maar het zit ’m in de combinatie van natuur, wind, ruimte en stilte. We weten één ding zeker: Texel heeft ons vandaag niet alleen laten fietsen, maar vooral laten ontdekken. Terug aan boord zien we Texel langzaam uit het zicht

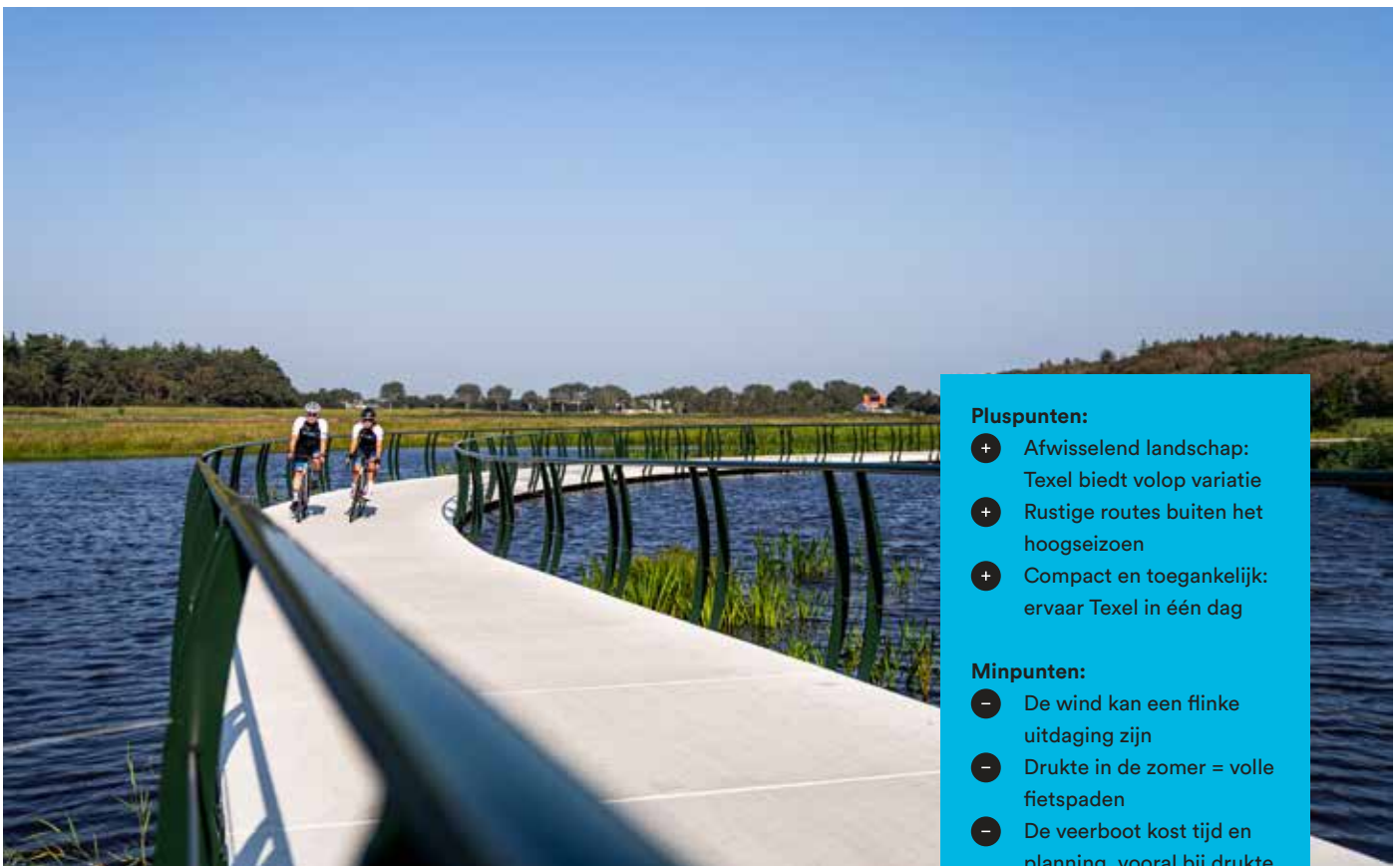
verdwijnen, maar het wonderlijke eilandgevoel blijft nog dagenlang nagloeien. Texel is geen plek waar je zomaar fietst, het is een eiland om te ervaren, ruiken en van te proeven. Of je nu voor het eerst komt of jaarlijks terugkeert, het eiland blijft altijd verrassen. Overal is die bijzondere mix van ruigheid en rust, van het gevoel dat je even helemaal weg bent, maar toch nooit echt alleen.

Onweerstaanbaar? Absoluut. •

Over de schrijvers

Esther en Merijn zijn de auteurs van ‘Omstreken, ode aan het beste fietsland ter wereld.’

Speciaal voor Fietssport combineerden ze twee van hun bijzondere routes op Texel tot deze ‘Full Texel Experience’. Dit voorjaar verschijnt hun nieuwe boek ‘Dwars door Noord-Holland’. Meer weten? www.omstreken.com



Pluspunten:

- Afwisselend landschap: Texel biedt volop variatie
- Rustige routes buiten het hoogseizoen
- Compact en toegankelijk: ervaar Texel in één dag

Minpunten:

- De wind kan een flinke uitdaging zijn
- Drukke in de zomer = volle fietspaden
- De veerboot kost tijd en planning, vooral bij drukte



Utopische fiets

Tekst Erwin Reijneveld Beeld Bram de Vrind

Een impuls was het, of meer een reflex. ‘Ja, natuurlijk!’ appte ik terug. Ja natuurlijk wil ik die Specialized Tarmac SL8 Pro testen. Rijden op een utopische fiets, uit een prijs categorie die niet voor mij bedoeld is. Een mooie kans, maar wat zal dit doen met mijn vastigheden in het fietsleven? Meteen na de reflex zet ik mijn pinlimiet omlaag en boek voor de zekerheid een midweekje mindfulness. Ik moet hierna immers opnieuw van mijn eigen racer gaan houden.



En dus staat er ineens een veel te dure fiets in huis. Zo eentje die vroeg of laat door het hoofd van iedere fietser gaat. Als 'ie uitdagend bij een zonnig terrasje tentoongesteld staat, hard langsij komt of begluurd wordt op beurs- of winkel-vloer. Zelfs wanneer je zo'n raspaardje inhaalde (wat stiekem toch het leukste is). Is het mijn geld waard? Je vroeg het je zonder twijfel weleens af!

Dit geweld op wielen hoort niet stil te staan. Toch neem ik de tijd om mijn ogen over alle details te laten glijden. Verdorie, wat is ze mooi! Ik word meteen aangetrokken door de esthetische Roval Rapid cockpit (carbon), ook wel bekend als het stuur. Ondertussen vertrekt mijn rechteroog al richting de wielen en door naar het frame. Hoewel de eerste aanblik vertrouwd voelt, is deze achtste generatie Tarmac beduidend veranderd.

Opvallende bobbel

Stuur, wielen en balhoofd pakken de meeste wind (los van de fietser zelf natuurlijk), daar is dan ook de aero focus op gekomen. De balhoofdbuis is ten opzichte van de SL7 iets naar achteren

gekropen, met een opvallende bobbel ervoor. Specialized noemt deze bobbel liever 'speed sniffer'. Over de schoonheid ervan valt te twisten, maar president Aerodynamica tekende het decreet. Hierdoor is de Tarmac nog sneller dan zijn voorgangers. Uitgebreid testen bracht de knappe koppen uit Amerika nog meer inzichten, waarna een aantal buizen op dieet ging. Die bleven toch maar vuile wind (aerodynamisch weinig te winnen) vangen was de conclusie. Geen exotische vormen meer, maar slanke buizen. Rechtstreeks afgekeken van de eigen Aethos klimfiets.

De klasse druipt van de fiets af. Toch is dit model met 9.000 euro niet eens de

Zoals een sportwagen wordt getemd op een trajectcontrole, doe ik ook rustige duurritten op deze patserbak

duurste Tarmac. Voor zo'n 5.000 euro (!) extra is er nog de S-Works Tarmac SL8, waarop de profs rijden. Ultegra maakt dan plaats voor Dura-Ace Di2 (of SRAM Red eTap AXS) onderdelen. Het frame en de wielen zijn dan van het beste carbon dat Specialized te bieden heeft, maar wel uit dezelfde mal. Dat alles voor een goede halve kilo gewichtsbesparing en nog een beetje meer snelheid. Op dit niveau wordt marginale winst duur betaald.

Het is hartje winter en toch hoog tijd om naar buiten te gaan. Door weer en wind, alles voor de proefondervindelijke wetenschap. In drie weken trap ik zo'n 700 kilometer aan 'tarmac' weg. Zelfs met dikke handschoenen hou ik het



aantrekkelijke stuur graag in handen, omdat het zo ontzettend snel voelt.

Snelheidsduivels

Na een hoop nattigheid droogt een voorzichtig zonnetje eindelijk het wegdek. Een prelude op het voorjaar. Tijd om echt snelheid te maken. Fiets en fietser zijn nu niet te houden, de beuk erin! Met het tippen van de Di2 Ultegra-shifter grijpt de ketting het zwaarste verzet beet. Een machtig geluid resoneert door het snaarstrakke achterwiel. De snelheidsduivels zijn ontbonden. We willen harder en harder. Met de verhoogde snelheid komen de

bochten eerder. Diezelfde bochten aanvallen wordt al gauw de sport. Het frame geeft geen krimp. De stijfheid aan de voorkant staat volledig tot rijders dienst.

Met het naderende voorjaar trekken de kasseien net even meer dan normaal. Op volle snelheid smijt ik de Tarmac over het ruw geplaveide weggetje. Laat maar zien wat je kan! Het 'Fact 10r-carbon' blijkt hiertegen opgewassen en pareert mijn mishandeling. Er is nog geen klapperend kabeltje te horen, alleen mijn gehijg. Aanval afgeslagen, ik zal het op een ander terrein moeten zoeken.

Perfekte symbiose

Even in de rust, terug naar het materiaal. Naar de wielen. Want allemachtig, die wielen! Deze Roval Rapide CL II wielset vormt de perfecte symbiose met het karakter van het frame. Door innovatie is het meer dan alleen uiterlijk vertoon. Het 51 millimeter hoge voorwiel is iets lager én breder dan het 60 millimeter hoge achterwiel, waardoor minder gevoelig voor zijwind. Het achterwiel is wel puur gericht op minimale luchtweerstand en dus op snelheid. Er passen tot 32 millimeter brede banden in het frame, maar 26 millimeter is volgens de fabrikant



Ik fietste boven mijn doe-maar-normaal-budget en ga de Tarmac SL8 Pro missen

aerodynamisch optimaal. Hierdoor zie je, in lijn met de trend, nog een stukje velg naast de band. Omdat dit je velgrand wat kwetsbaarder maakt, kan je overwegen toch 28 millimeter banden te steken. Misschien ook voor het comfort en grip, maar daarover heb ik met 26 millimeter niets te klagen.

Nieuwe aanval

Op het vlakke bracht ik het testkarretje niet in de problemen. Tijd om de zwaarte-kracht mee te laten spelen. Met maatje 58, pedalen, bidonhouders en de mee-geleverde 4iiii wattagemeter weegt dit speeltje zo'n 7,5 kilo. Lekker luchtig dus, zeker met zulke 'dikke' wielen. Natuurlijk kan je nóg lichter omhoog fladderen, maar we gaan erg soepel omhoog. Al voel ik geen overduidelijk verschil met andere lichte en stijve fietsen waarop ik reed.

Dat duidelijke verschil is plots wel merkbaar als de hellingshoek kantelt. Op snelheid naar beneden, met een stevige portie zijwind, raak ik onder de indruk.

Op mij kan je rekenen, straalt mijn metgezel in perfecte stabiliteit uit. De fiets doet precies wat ik wil.

Trajectcontrole

Het element race in deze fiets lijkt de overhand te hebben, toch heeft het ding een comfortabel stoeltje. Door de dunnere buizen en de lage achtersvork word je niet zoals bij een aerobike opgezadeld voor een stijve rug, ook niet bij lange ritten. Bovendien hoeft het niet alleen maar hard te gaan op deze fiets. Zoals ook een sportwagen wordt getemd op een trajectcontrole, zo doe ik ook rustige duurritten op deze patserbak (toegegeven, ingehaald worden op dit model voelt wel alsof je iets uit te leggen hebt).

Verdict

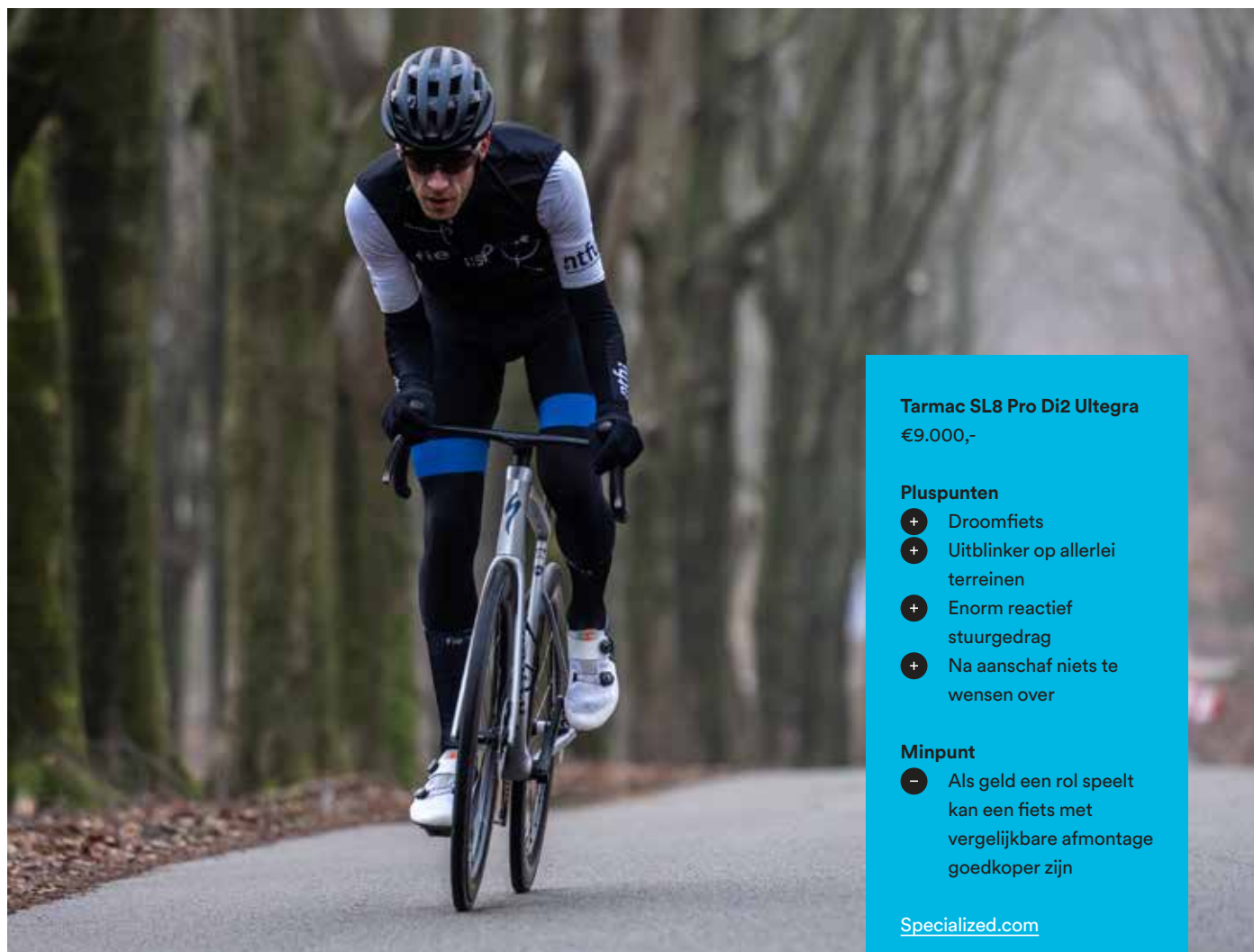
Voor de cijferfetisjist is dit frame op allerlei vlakken lichter en sneller dan zijn voorganger. Voor iedereen is deze Californische krachtpatser snel en enorm reactief, met een verrassend comfort. Niet voor iedereen is de prijs, al groeien voor

sommigen de bomen tot in de S-Works hemel. Daar waar de marginale winst op deze SL8 Pro duur betaald wordt.

Ik fietste nu eens rond boven mijn doe-maar-normaal-budget en ga de Tarmac SL8 Pro missen. Dus is het afwachten of mijn voorzorgsmaatregelen werken. Voor de zekerheid zal ik deze pagina's uit Fietssport Magazine scheuren en nooit meer teruglezen. •

Over de schrijver

De techniek van, het reizen met en beleven op de fiets heeft voor Erwin Reijneveld een onuitputtelijke aantrekkingskracht. Omkaderd door de 50 'Mountain High' bergen die hij wil beklimmen voordat hij evenveel kaarsjes uitblaast.



Tarmac SL8 Pro Di2 Ultegra
€9.000,-

Pluspunten

- + Droomfiets
- + Uitblinker op allerlei terreinen
- + Enorm reactief stuurgedrag
- + Na aanschaf niets te wensen over

Minpunt

- Als geld een rol speelt kan een fiets met vergelijkbare afmontage goedkoper zijn

[Specialized.com](https://www.specialized.com)



WIE LEIDT BETER?

Tekst Thomas Braun Beeld Bram Berkien



Moet je als voorzitter van een wielclub al lange bestuurservaring in de benen hebben, of kun je als 'rookie' die er kort zit ook goed de tent runnen? Lisanne is 31 en heeft de hamer opgepakt bij VOEK, Mari is na meer dan twintig trouwe jaren afzwaaiend secretaris bij De Voorsprong uit Heesch. Wat kunnen zij van elkaar leren?

‘Soms krijg ik het gevoel dat leden mij nu zien als ‘de voorzitter’ en niet als Lisanne die fietst’

Over de schrijver

Thomas Braun (1966) is schrijver en spreker. Hij stopte in 2009 met zijn ongezonde levensstijl, beklom de hoogste toppen in de Alpen en Pyreneeën en schreef er de boeken *Ga toch fietsen*, *Blijven Genieten* en *Tweede Adem* over. Als freelance journalist werkt hij onder andere voor *Fietssport Magazine*, *Nieuwe Revu*, *Panorama*, *Playboy* en *FD Persoonlijk*.

Lisanne van de Weitgraven uit Nijkerk mag gerust dapper worden genoemd. Zonder bestuurservaring pakte ze de handschoenen op, na enig aandringen van wat renners uit haar eigen ploegje. Wat haalt ze op haar hals? “Ja, daar kom je dan gaandeweg achter”, zegt ze lachend. “VOEK had al een jaar geen voorzitter en vanuit ons fietsgroepje, was een aantal vrienden togetreden tot het bestuur. Zij vonden het wel iets voor mij, maar ik zei heel hard ‘nee’. Waar moest ik de tijd vandaan halen?” Toch ging ze akkoord. Waarom? “Als je deel uitmaakt van een club moet je ook je bijdrage leveren. En de rol van voorzitter past me eigenlijk wel; ik sta als leraar voor de klas en moet daar ook voor een grote groep van alles regelen.”

Oude rot

Mari van Nistelrooij (61) uit Heesch is oneerbiedig gezegd een oude rot in het vak. Hij is al decennialang secretaris bij De Voorsprong, dat hem onlangs eerde met de Gouden Speld voor zijn verdiensten voor de club. Zijn betrokkenheid kent geen grenzen, zo werd de keuze toegelicht, en hij steekt al jaren zijn ziel en zaligheid in de club. “Ik ben een soort van geridderd tot Ridder in de Orde van De Voorsprong. Daar ben ik best trots op.” Nu staat hij op het punt af te zwaaien, het is ook wel een keer welletjes. Maar Mari de allesregelaar zou Mari niet zijn als hij zelf niet op zoek ging naar een opvolger. “Dat vind ik niet meer dan normaal.”

Uiteraard loopt de jonge Lisanne tegen zaken aan die lastig zijn, zeker als je net begint. “Ik vind balans



zoeken met het gezinsleven wel nummer één. Dat je dus echt tijd moet vrijmaken voor de club, want voor je het weet schiet dat er bij in. En ik vind het heel fijn dat ik binnen de club een voorbeeldfunctie heb. Maar wat het lastig maakt: ik fiets natuurlijk zelf ook mee. En soms krijg ik het gevoel dat sommige renners mij nu zien als ‘de voorzitter’, en niet als Lisanne die fietst. En dus denk ik veel meer na hoe ik fiets, wat ik zeg onderweg. Dat had ik nooit, toen ik nog alleen fietser was.”

Geen fijne positie

Mari herkent het dilemma. “Toch is het de kunst om gesprekken over het clubbeleid af te houden als je fietst. Als ze iets vragen wat betrekking heeft op jou als voorzitter, ga er dan gewoon niet op in. Ik houd het fietsen en mijn bestuurskant echt strikt gescheiden. Althans, dat probeer ik.” Het gaat Lisanne echter niet alleen om bestuurszaken die soms op de fiets aangesneden worden. “Soms fiets ik in mijn groep en gaan we net even harder dan voor die groep is afgesproken. Op dat soort momenten zit ik in dubio, want zeg ik er dan wat van of fiets ik lekker mee? Ik heb dan het gevoel dat er meer naar mij gekeken wordt. Dat vind ik geen fijne positie.”

Mari knikt. De man met zoveel ervaring lijkt een strenge, doch rechtvaardige bestuurder. Lisanne heeft meer de uitstraling van een lieve voorzitter. Mari: “Ik weet niet of ik streng ben, maar je moet je wel proberen je zakelijk op te stellen. En dat is niet altijd wat ze van jou gewend zijn.” Lisanne: “Ik denk dat ik best zakelijk kan zijn, al vind ik dat soms lastig. Maar in dat geval bespreek ik het onderwerp heel open, dat helpt mij vaak ook wel.”



Springlevend

Wielrenners zijn niet de makkelijkste groep mensen om te leiden. Dat heeft vooral te maken met het feit dat ze na afloop niet samen douchen en nog wat gaan drinken, zoals voetballers. “Voetballers bouwen daardoor iets op”, weet Lisanne. “Fietzers checken individueel in en zijn na de rit vertrokken.” Tja, en hou een wielclub dan maar eens springlevend. Mari: “Om de saamhorigheid te vergroten organiseren wij bewust evenementen, zoals een barbecue of social ride, waardoor die mensen elkaar wel spreken en leren kennen. Dat soort initiatieven is echt nodig als je geen clubhuis hebt.” Lisanne knikt: “Vorige maand hadden we een nieuwjaarsreceptie, maar het valt me wel op dat het steeds dezelfde mensen zijn die komen.” Mari: “Dat is ook wat wij ervaren.”

Weinig vlieguren

Terug naar de leeftijden. Is het een nadeel als je nog maar weinig vlieguren achter je naam hebt? Mari: “Als je ouder bent, heb je op bepaalde vlakken misschien meer ervaring. Maar jonge mensen van nu zijn vaak beter opgeleid, althans dat is mijn overtuiging. En die kunnen dan toch op een andere manier iets extra's inbrengen.” Lisanne, afgestudeerd aan de PABO, vindt het allebei wel wat hebben. “Ik denk wel dat als je ouder bent, je geloofwaardiger overkomt en zekerder van je zaak bent. Maar leeftijd zegt niet alles, het gaat ook om de aard van het beestje.” En oud kan toch ook van jong leren? Denk alleen maar aan social media-inzet. “In z'n algemeenheid geldt dat wel”, zegt Mari, “alleen niet voor mij, want ik werk in de ICT. Wat dat betreft kunnen ze mij niks leren.”

Misschien is die oude rot wel eigenwijzer, en de jongere dame flexibeler. Mari: “Als je ouder wordt,

moet je wel opletten dat je niet te vaak zegt: ‘ja maar dat hebben we al geprobeerd, lukt niet’. Ik weet van mezelf dat ik daar wel een handje van heb.” Lisanne: “Ik merk dat verjonging wel echt daadkracht toevoegt. Ik wil ook niet naar de voorgangers wijzen, maar ik merk wel dat er met dit jonge bestuur van VOEK veel is gebeurd in korte tijd.” Mari: “Nieuwe mensen zorgen sowieso voor een frisse wind.”

Gouden middel

Een secretaris of voorzitter vinden voor een club is al niet eenvoudig, hem of haar houden is vaak nog lastiger. Hoe is er al die jaren met Mari omgesprongen dat hij het zo lang heeft volgehouden, wil Lisanne weten. Wat is het gouden middel? Mari: “Waardering. Dat als je iets hebt georganiseerd, mensen zeggen: dat was een leuke dag, dankjewel.” Lisanne: “Ja, dat geloof ik. Waardering is zo belangrijk.”

Ze zijn het veel eens, maar waarin verschillen zij? Lisanne doet een dappere poging: “Ik heb zo het vermoeden Mari, dat jij wél een vast moment in de week hebt om aan de slag te gaan voor de club?” Mari: “Nee, dat heb ik totaal niet. Toen ik nog echt secretaris was, ging ik aan het werk als het me uitkwam.” Een teleurstelling voor de vrouw aan tafel. “Hè, ik dacht: pak ik nog even mee vandaag hoe je dat aanpakt, gestructureerd werken voor de club.”

Verantwoordelijkheid nemen

Helaas. Mari vindt sowieso dat er niet veel verschillen zijn tussen de twee. Lisanne is nog wel benieuwd hoe je ervoor zorgt dat iedere fietser zijn verantwoording neemt onderweg. Mari laat weten dat bij De Voorsprong in iedere groep één navigator is en dat er één of twee vaste wegkapiteins meefietsen die er verantwoordelijk voor zijn dat alles ordentelijk verloopt. “Zij hebben de leiding.”

Lisanne: “Bij ons is dat verwaterd, er werd minder naar de wegkapiteins geluisterd, en die waren er ook niet altijd. En we hebben gewoon te weinig vrijwilligers die dat willen doen. We hebben vorig jaar voor het eerst weer een kapitein in de laatste groep gezet, omdat dit mensen zijn die voor het eerst meegaan en dan is het wel zo fijn dat er een aanspreekpunt voor ze is. Maar er is verder geen animo voor.” Mari: “Ik denk dat je mensen toch moet zien te overtuigen, want het is echt nodig.” Lisanne, knikt. “Ik wil ook geen politieagentje spelen. Daarvoor ben ik geen voorzitter geworden.” •

Over de foto
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.



Lid worden?
Scan QR code voor de Voorsprong uit Heesch of VOEK uit Nijkerk.

De Voorsprong



VOEK



‘Als je ouder wordt, moet je opletten dat je niet te vaak zegt: dat hebben we al geprobeerd, lukt niet’

fietshop

SCHWALBE Opgepompt staat netjes

Het ventiel is niet het meest sexy onderdeel van de fiets. Toch krijgt de Klik Valve een prominent plekje in deze rubriek, want het is volgens Schwalbe dé revolutie voor fietsventielen. Het ventiel zou problemen oplossen die al honderd jaar bestaan. Bijvoorbeeld dat de pompkop eraf schiet tijdens het pompen of dat er lucht uit je band ontsnapt als je de pomp eraf haalt. Met de Klik Valve zou dit allemaal verleden tijd moeten zijn. De pomp kan met twee vingers worden bediend en er is geen risico meer op luchtverlies. En nee, je hoeft geen nieuwe pomp of binnenbanden te kopen. Schwalbe heeft ombouwsets voor alle gangbare ventielen en pompen ontworpen. Kortom: opgepompt staat netjes!

[SCHWALBE.COM](https://www.schwalbe.com)

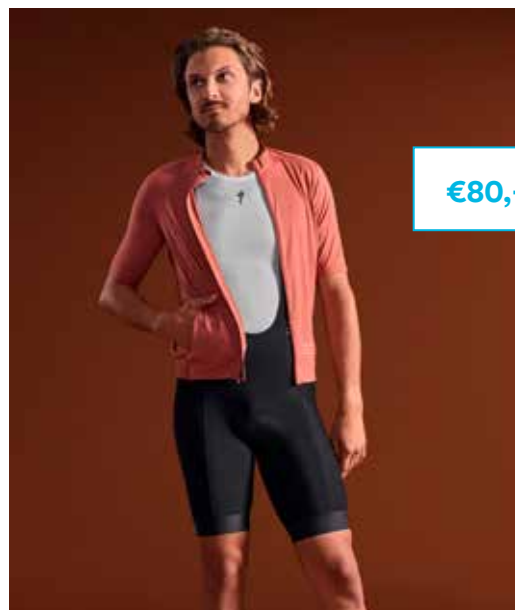


€23,90

SPECIALIZED Nieuwe kleding

Specialized luidt de lente in met nieuwe kledingcollecties. De Prime en Casual collecties zijn vernieuwd. Met ademende stoffen en een semi-strakke pasvorm, combineren deze collecties tijdloze stijl met innovatieve prestaties, melden de Amerikanen. De heren SBC Foundation Jersey krijgt een opfrisbeurt met nieuwe Birch White en Terra Cotta-kleurstellingen. Onderop de rug zijn drie zakken en aan de voorzijde van het shirt zit een zakje met ritssluiting voor kleine spullen. De adviesprijs van een jersey (heren) is 80 euro.

[SPECIALIZED.COM](https://www.specialized.com)



€80,-



€44,95

ZIEMI Verlichte kuiten

De lange lenteavonden komen eraan, maar voorlopig fietsen we onze avondritten nog in het donker of in de schemer. Tijdens die ritten wil je natuurlijk goed zichtbaar op je fiets zitten. Met het innovatieve lampje van Ziemi heb je wat dat betreft een streepje voor. De Ziemi Race Editie verlicht je bewegende benen, zodat achteropkomend verkeer je direct herkent als mens. Wetenschappelijk onderzoek met TNO toont volgens Ziemi aan dat deze 'Biomotion-functie' de attentiewaarde aanzienlijk verhoogt. Leuke uitvinding van TU Delft-student Luci Santema! We geven een slim achterlicht van Ziemi weg. Kijk op [Fietssport.nl/ziemi](https://www.fietssport.nl/ziemi) of scan de QR code om mee te doen aan deze winactie. [ZIEMI.CC](https://www.ziemi.cc)



Scan mij!

EKOÏ Ultra gesoigneerd

Met de Ekoï Lumen heb je net wat scherper zicht op de weg. Deze frameloze bril heeft een hoge definitie-lens, waarmee je een panoramisch uitzicht hebt op de weg en de koeien in de wei, zonder dat je tegen een montuur aankijkt. Op de website van Ekoï kun je de lenzen en kleuren van je bril personaliseren, zodat 'ie perfect bij de kleur van je fiets of -outfit past. En om helemaal de blits te maken kun je je naam op de brilpootjes laten zetten en je initialen op de lenzen laten graveren, zodat je ultra-gesoigneerd voor de dag komt. EKOI.COM



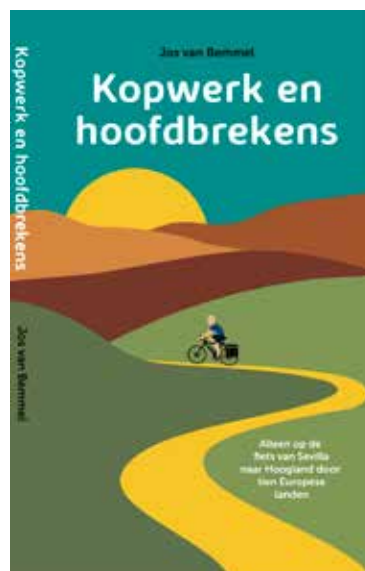
 €130,-


 €1599,-
FLITEDECK Slimme (en dure) cockpit

Het is volgens de mensen achter Flitedeck de toekomst van het fietsstuur: een stuur, stuurpen, fietscomputer en voorlicht in één. Flitedeck brengt 's werelds eerste smart cockpit op de markt. Op het touchscreen heb je data als wattage, hartslag en je verbonden telefoon binnen handbereik. Een voorlicht is ingebouwd en uiteraard is 'ie ook uitgerust met navigatie. Het stuur weegt 800 gram en dat is een stuk zwaarder dan bestaande aerosturen, maar die hebben natuurlijk geen ingebouwde lamp en fietscomputer. Het geheel ziet er futuristisch uit en doet ons een beetje denken het dashboard van de KITT Car uit de jaren '80 televisieserie Knight Rider. Er zit diefstaldetectie op en dat is nodig ook, want dit stuur is er voor de astronomische prijs vanaf 1599 euro. FLITE.BIKE

BOEK Gravelavontuur

Jos van Bommel, sinds 1988 lid van club Snel Verzet Hoogland, draait zijn hand niet om voor een lange tocht. De inmiddels gepensioneerd huisarts reed op een mountainbike het Anna Purna circuit in Nepal, trapte 5000 kilometer over de Andes van Peru naar midden Argentinië en deed The Great Divide van Canada naar Mexico over de Rocky Mountains. In zijn nieuwe boek 'Kopwerk en hoofdbreken' neemt hij de lezer mee op zijn laatste avontuur: met de gravelbike van Sevilla naar Amersfoort, over een route van 4700 kilometer. Met zijn gravelbike doet Jos tien landen aan. Onbedoeld alleen, omdat zijn beoogde reisgenoot vlak voor vertrek zijn been breekt. Daardoor rijdt hij altijd op kop. Geen dag is hetzelfde. Saai wordt het nooit. Terwijl zijn benen de wind en zwaartekracht trotseren, laat hij zijn gedachten de vrije loop. Humor en ernst wisselen elkaar af. Leesvoer voor reizigers, bikepackers, wielrenners en voor iedereen die van een goed verhaal houdt. BOEKSCOUT.NL



 €21,50

38% korting op jouw nieuwe fiets!

Fiets het voorjaarszonnetje tegemoet



Lease eenvoudig via je werkgever:

- 38% korting op jouw nieuwe fiets
- Gespreid betalen in 36 maanden
- Vrije keuze fiets & fietswinkel
- Na de lease blijft de fiets van jou
- Ook mogelijk als DGA & ZZP'er

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



www.benfietsen.nl/werknemer

Download de mooiste routes

Bekijk de mooiste routes, samengesteld door ervaren routemeesters bij onze verenigingen.

www.fietssport.nl/routes



SPECIALSPEX Scherp en sterk

Fietsen is heerlijk — als je tenminste ziet waar je heen gaat. Met een fietsbril op sterkte van Specialsplex heb je altijd scherp zicht, zonder dat je hoeft te stoeien met losse inzetglazen. De glazen worden direct in het vizier verwerkt, waardoor je een maximaal gezichtsveld hebt. En dat is niet alleen handig voor het aflezen van je wattages, maar ook voor het ontwijken van onverwachte kuilen en dwarse medeweggebruikers. Je kunt kiezen voor standaard zonneglas, meekleurend, hoogcontrast, enkelvoudig of multifocaal. Liever eerst even door een andere bril kijken? In de showroom in Leiden staan 400 sportbrillen op je te wachten. [SPECIALSPEX.COM](https://www.specialsplex.com)



+

€189,-

**COLNAGO Pogi's nieuwe ruimteschip**

Tadej Pogacar heeft dit seizoen de beschikking over een soort ruimteschip. Materiaalsponsor Colnago heeft met de Y1Rs een opvallende nieuwe aerofiets gelanceerd. De fiets heeft een Y-vormig stuur. In het frame komen zadelbuis en staande achtersvork op opvallende wijze samen. Al deze toeters en bellen zouden deze fiets twintig watt sneller maken bij 50 kilometer per uur dan Colnago's 'klimfiets' de V4Rs. De Italiaanse fietsenbouwer zoekt met het opvallende design de grenzen op van nieuwe UCI regels. De prijs is niet voor gewone stervelingen. [COLNAGO.COM](https://www.colnago.com)

CAMPAGNOLO Golvende wielen

De velgen van de nieuwe Shamal-wielen van het Italiaanse Campagnolo golven op en neer als een vissersboot op de Middellandse Zee. De hoogte van de velg schommelt tussen 45 en 40 millimeter. Dit 'Dual Profile', geeft meer stabiliteit met zijwind, blijkt in de windtunnel, op de weg en op computersimulaties. De fabrikant volgt hiermee de trend die merken als Zipp hebben ingezet. De binnenvelgbreedte is naar 23 millimeter gegaan, waardoor er bredere banden op passen (vanaf 28 millimeter). De set is 100 gram afgeslankt ten opzichte van z'n voorganger en komt uit op 1480 gram. De wielen zijn gespaakt volgens het bekende G3 spaakpatroon, wat erop neerkomt dat de spaken in groepjes van drie naast elkaar zitten. [CAMPAGNOLO.COM](https://www.campagnolo.com)



+

€1890,-

De aanhouder wint

Tekst Gerrit Vermeulen Beeld André Deunhouwer

Het aanleggen van een mountainbikeroute vereist vaak een lange adem. Na jarenlang procederen kreeg MTB-Noordwest groen licht om de route in Schoorl aan te passen. Na vier jaar touwtrekken kan er binnenkort in Drenthe ook begonnen worden aan de uitbreiding van MTB Route Vledder. Hoe houden al die vrijwilligers dit vol en wat kunnen trailcrews ervan leren?





Verenigingen moeten zich aan allerlei wet- en regelgeving houden als ze een route willen aanleggen of aanpassen. Bijvoorbeeld omdat routes door kwetsbare natuurgebieden lopen waar zeldzame dieren zich net als de fietsers thuis voelen. Dat kan voor jarenlange trajecten zorgen waarbij het geduld van de verenigingen die een route willen aanpassen flink op de proef wordt gesteld.

Het overkwam Erik Boschman van MTB-Noordwest met de beroemde route in en rond de duinen van Schoorl in Noord-Holland. En ook Pieter Bosma van FietsZe Race- en MTB-club uit het Drentse Vledder kreeg met procedures te maken. We vroegen hen hoe zij hun routes voor elkaar hebben gebokst.

Waar zijn jullie als vereniging tegenaan gelopen? En hoe hebben jullie de juridische strijd gewonnen?

Erik: “Staatsbosbeheer wilde de route in Schoorl verplaatsen na de grote bosbranden in 2010. Samen met Staatsbosbeheer hebben we een plan gemaakt. Met oog voor natuur en overige recreanten. Een

kleine natuurstichting was het niet eens met de plannen. Na vele uren in het veld, natuuronderzoeken, rechtszaken en bezoeken aan de Raad van State bleek dat we voldeden aan de eisen van de Natuurbeschermingswet. De bezwaren werden ongegrond verklaard.”

Pieter: “In Vledder hebben vooral de omwonenden het proces jarenlang vertraagd. In december 2020 kregen we de omgevingsvergunning. Negen maanden werk en twintig kilometer MTB-route verder, maakten omwonenden bezwaar. Ze vonden dat ze overvallen waren door het nieuws over de MTB-route. Uiteindelijk zijn we bij de Raad van State terechtgekomen. Die heeft nu beslist dat het bezwaar te laat is ingediend en heeft het niet ontvankelijk verklaard.”

“Over een paar weken hopen we de laatste hobbel te nemen en de natuurvergunning te ontvangen. Dat omwonenden een proces zo kunnen vertragen, heeft ons wel gefrustreerd. Zeker omdat de natuur er volgens ons juist op vooruit gaat. Door de aanleg van de nieuwe route krijgt de natuur meer

‘Je komt in een rollercoaster terecht van allerlei mensen die jouw plannen willen dwarsbomen’

rust. In het gebied ligt nu meer dan 90 kilometer aan paden waar gefietst mag worden. Straks met de nieuwe route is dat nog maar 37 kilometer.’

Het zijn processen van jaren. Nooit moedeloos geworden?

Pieter: “Natuurlijk zijn wij ook wel eens moedeloos geworden. Je hebt een doel voor ogen, dat wil je bereiken. We hadden



alles voor elkaar, projectplan, financiering en dachten te kunnen beginnen. We hebben alle hagedissen wel in kaart gebracht. Vervolgens kom je in een rollercoaster terecht van allerlei mensen die jouw plannen willen dwarsbomen. We zijn inmiddels vijf rechtszaken en heel veel geld verder. Dan is het zaak om rustig te blijven, maar ik heb verschillende nachten wakker gelegen en ik niet alleen.”

Is er vanuit de vereniging weleens gezegd dat er beter tijd en energie in andere dingen gestoken kon worden?

Pieter: “We zijn in 2018 opgericht en hebben 150 leden. Gravel, MTB en race. Vooral de

leden die alleen op de weg fietsen, waren weleens kritisch. Het ging bij vergaderingen wel veel over de MTB-route. Toch heeft nooit iemand gezegd dat we ermee moesten stoppen. Toen we met het project begonnen, hadden we ook binnen een paar weken de benodigde financiën binnen. In totaal is er 180.000 euro binnengehaald. Geld en enthousiasme van de leden is nooit het probleem geweest. De meeste leden staan vierkant achter ons en dat geeft energie om door te blijven gaan.”

Hoe groot is de voldoening nu?

Erik: “Ach, een bevriende jurist zei ons ooit: ‘zolang de beheerder, gemeente

en provincie achter het plan staan, gaat het er komen. Maar je zult wel een lange adem nodig hebben’. Dat bleek: elf jaar juridische procedures... En natuurlijk is het vet als je de vele positieve reacties nu hoort en leest. De voldoening zat hem niet alleen in het winnen van de rechtszaak. Je doet dit als vrijwilligers om een mooie route te realiseren, het veldwerk geeft voldoening. Bezig zijn in de natuur, met oog voor de natuur en met enthousiaste mensen iets realiseren waar iedereen gratis van kan genieten.”

Pieter: “Van echte voldoening is bij ons nog geen sprake natuurlijk. We moeten



‘De meeste leden staan vierkant achter ons en dat geeft energie om door te blijven gaan’

dat wij het zonder niet hadden gered. Probeer in ieder geval in gesprek te komen en te blijven met alle betrokkenen. Verharding leidt alleen maar tot nog meer rechtszaken. Het is heel jammer dat we vanaf de start van het project niet normaal met de tegenstanders hebben kunnen praten. Dat hebben wij wel steeds geprobeerd, maar twee partijen moeten dat wel willen.”

Erik: “Zorg dat je een serieuze gesprekspartner bent voor de overheden. Neem contact op met de NTFU, dan sta je sterker. Ze hebben veel kennis op dit specifieke gebied. Doe je huiswerk goed, trek samen op, communiceer open, check alle officiële papieren driedubbel, neem geen shortcuts, doe je huiswerk goed. Al die moeite kan zich later dubbel en dwars terugbetalen. Mocht het tot een rechtszaak komen, zorg dan dat je specialistische juridische bijstand inwint. Blijf ook met respect communiceren met en over de eventuele tegenstanders. Je moet zo’n proces bijna bedrijfsmatig invliegen en zorgen dat je de juiste vrijwilligers inzet voor de juiste taken.”

Welke dromen hebben jullie nog voor Schoorl en Vledder?

Erik: “We dromen van een route waarbij iedereen lekker van- en vooral óp de route geniet. In harmonie met de natuur en de overige recreanten.” Pieter: “We willen graag onze gehele MTB-route afmaken, zoals wij die voor ogen hadden. In onze plannen zit ook een gedeelte voor mensen met een beperking. Dit gedeelte moet er komen, vind ik. Dat deel van de trail wordt iets breder dan een normale trail en zo toegankelijk voor driewielers. Tevens zal dit onze familie-trail worden.” •

nog verder, de schop moet weer de grond in. Maar goed, de natuurvergunning is aangevraagd, daar is het nog op wachten. We hopen in augustus het bouwen van de route te vervolgen. Maar de uitspraak van de Raad van State is voor ons erg belangrijk en zorgt na jarenlang procederen voor veel voldoening.”

Wat kunnen andere clubs en trailcrews van jullie leren?

Pieter: “Zorg dat je je zo snel mogelijk laat omringen door vakmensen. In ons geval kregen wij hulp van een lid van onze club die jurist is. Hij kan zetten vooruitdenken dat is heel belangrijk. Ik durf te beweren

Expertise van de NTFU

Binnen de NTFU is Troy Corsen verantwoordelijk voor de belangenbehartiging van MTB en gravel. Het stemgeluid van fietsers wordt op een positieve manier vertaald naar organisaties (bijvoorbeeld gemeentes) die om fietsers heen bewegen. De NTFU probeert samen met deze organisaties regels omtrent MTB/gravel te verankeren in beleid.

Troy: “Verenigingen en clubs die een route willen aanleggen of aanpassen, raden wij aan om onze website te raadplegen. Bij de MTB-route Vledder hebben we het initiatief voor crowdfunding uitgedragen en ondersteund. Sinds kort kunnen we ook een jurist naar voren schuiven als juridische kennis binnen de clubs niet aanwezig is. We hebben als belangenbehartigers ook een expertgroep in het leven geroepen. In deze groep van experts, waarin onder andere Erik Boschman van MTB-Noordwest vertegenwoordigd is, wordt veel kennis uitgewisseld. Onze leden hebben daar voordeel bij. Tot slot adviseren wij altijd een goede dialoog aan te gaan met tegenpartijen, bij voorkeur zonder rechtszaak.”

Kijk op ntfu.nl/kenniscentrum voor informatie over het aanleggen van routes, financiering, wet- en regelgeving.





Tinus van Nuil is 79 jaar. Achter de geraniums zitten doet-ie niet. Tinus fietst veel liever. Of het nu gaat om toertochten, fietsvakanties, clubritten of uitdagende beklimmingen in de Alpen – de krasse knar trapt elk jaar zo’n 21.000 kilometer weg. “Ik rijd het liefst lange afstanden.”

‘WIL ALTIJD VERDER, LANGER’

Tekst en beeld
Ard Krikke

Het is een grijze en grauwe lenteochtend in Bikepark Ter Horst. De parkeerplaats is leeg, de singletracks liggen er verlaten bij. Plots doemt vanuit het bos een mountainbiker op. Hij trapt over een slingerpad waar bij hij z’n bike behendig over bulten en boomwortels stuurt. Vlak voor me komt hij tot stilstand. “Nog een keer of heb je zo genoeg foto’s voor het interview?” Voor me staat Tinus van Nuil. De Drent – vrolijk, nieuwsgierige ogen – wil nog wel een rondje voor me fietsen. Ondanks dat we al een dik uur in de kou bezig zijn, vertoont de 79-jarige Tinus (gekleed in korte broek) geen spoor van vermoeidheid. Sterker nog: “Als we straks klaar zijn, wil ik nog even fietsen”, zegt hij lachend.

Kranige kilometervreter

Voor Tinus is leeftijd slechts een getal. Hij maalt er in ieder geval niet om. En als je met hem praat, snap je meteen waarom. We kletsen na afloop van de fotoshoot na in zijn gezellige huiskamer in Beilen. Op de ronde houten tafel staan koffie en koeken. Wielerverhalen vliegen me om de oren. Waar de meeste van zijn leeftijdsgenoten de dag rustig beginnen met de krant, zit Tinus op de fiets. Niet voor een ommetje naar de bakker, maar om te trainen. Het liefst lange afstanden, om zo goed voorbereid aan de start te staan voor 100 of 200 kilometer lange monstertochten – zoals de Dutch Masters of MTB, de Mergelheuvel-land 2-Daagse of de Drenthe 200.

Tinus vertelt aan één stuk door. Over fietstochten waar hij graag aan meedoet. Over zijn clubgenoten met wie hij vaak biket. Over ploegen door de ijskoude modder. Over fietsvrienden die er niet meer zijn. Over zijn garage vol fietsen. De kranige kilometervreter, lid van ATB-Beilen, heeft een indrukwekkende ‘erelijst’ bij elkaar gefietst. Winterfiets Elfstedentocht? Standaard kost. TransAlp? Tuurlijk. Fietsvakantie naar Santiago de Compostela? Van de lijst gestreept. Luik-Bastena-ken-Luik? Appeltje-eitje.

Wanneer ben je serieus begonnen met fietsen?

Tinus denkt na, neemt een slok koffie en steekt van wal. “Ik ben in 1973 begonnen met wielrennen. Eerst gewoon wat rondtoeren op een simpele racefiets, een stalen Gitane. Maar toen stelde een kennis voor om samen

‘Ik fiets liever 100 kilometer dan een uurtje. Voor een uurtje kleed ik me niet om’

Transprinaika? Tweemaal. TransAlp? Vier keer. Drenthe 200? Alle acht uitgereden. Amstel Gold? Tien edities

de Elfstedentocht te rijden. Ik dacht: waarom niet? Zo gezegd, zo gedaan. Na afloop was ik besmet met het fietsvirus. Veertien keer heb ik 'm inmiddels gereden. Soms in de regen, meestal met goed weer. Het is en blijft prachtig om met zoveel fietsers op pad te zijn."

In de jaren '80 van de vorige eeuw kwam de mountainbike bij Tinus in beeld. "Mijn zoon reed destijds internationale BMX-wedstrijden. Is zelfs een paar keer wereldkampioen geworden. Tijdens een race in Amerika zag ik voor het eerst een MTB. Ik dacht: wat is dit voor apparaat, misschien moet ik dat ook eens proberen. Niet veel later kocht ik mijn eerste bike, een loodzware terreinfiets. Daarmee ging ik overal naartoe. Ploegen door de blubber, gas geven over zandpaden. Omdat er in die tijd nauwelijks routes waren, fietste ik op eigen houtje rondom de Baggelhuizerplas (een recreatiegebied ten westen van Assen, red.). Ook in de bossen van Diever was ik regelmatig te vinden."

Nog voor Tinus is uitgesproken, staat hij op en loopt hij naar het schuurtje achter zijn huis. Even later komt hij tevoorschijn met een paarsrode Giant Cadex. "Dit was mijn tweede mountainbike, een geweldige fiets. Maar als je ziet wat er nu allemaal kan... Mijn eerste bike had niets. Toen kwamen verende voorvorken, achterveringen, dempende stuurplemmen, schijfremmen, elektronisch schakelen. En nu heb je fietsen die zelf weten wanneer ze moet in- en

uitveren. Zelf rijd ik alweer heel wat jaartjes op een Scalpel, een full suspension van Cannondale."

Op welke fiets zit je het liefst, racefiets of mountainbike?

Tinus haalt zijn schouders op. "Dat maakt me niet zoveel uit. Als het zonnetje schijnt, pak ik graag m'n Colnago racefiets en ga ik een lekker stukje toeren. Maar als ik bijvoorbeeld meedoe aan een tocht als de Mergelheuvelland 2-Daagse, dan pak ik tegenwoordig liever de mountainbike. En dan ga ik voor de langste afstand. Afgelopen editie deed ik op zaterdag 100 kilometer en op zondag nog eens 75. Niks mooiers dan met vrienden in de Limburgse heuvels fietsen. En na afloop uiteraard een biertje drinken. Dat hoort erbij."

Verslaafd aan fietsen

Je hebt heel wat toertochten gefietst. Wat vind je er zo leuk aan?

"Dat ligt eraan. Een goede tocht heeft een paar vaste ingrediënten: mooie routes, vriendelijke vrijwilligers, goed eten en drinken onderweg en een gezellige sfeer op het start/finissterrein. Ik volg overigens het liefst echte routepijlen, niet zo'n digitale GPX-route. Steeds meer organisaties kiezen daarvoor, snap ik ook wel, maar het haalt voor mij toch een beetje de charme weg."

Waarom kies je altijd voor de langste afstand?

"Ik wil altijd verder. Langer. Meer. Dat zit gewoon in me. Ik fiets liever 100 kilometer dan een uurtje. Voor een uurtje kleeft ik me niet eens om", lacht Tinus. "Of het nou om een toertocht, clubrit, fietsvakantie of een rondje hier in de omgeving gaat: ik vind het prachtig om de hele dag buiten te zijn. Fietsen is vrijheid. Daarbij heb ik geluk dat ik gezond ben en lange afstanden me makkelijk afgaan. Ik vind het leuk om samen te fietsen, maar heb er ook geen moeite mee om er alleen op uit te trekken. Dus waarom zou ik het níét doen?"

Hij vertelt het alsof het de normaalste zaak van de wereld is. "In mijn werkende leven was het net zo", zegt





Tinus. “Ik werkte keihard, dag in dag uit. Elektrotechnicus bij een internationaal zuivelbedrijf, altijd aan de bak. Misschien dat die instelling is blijven hangen.”

Mensen noemen hem wel eens verslaafd aan fietsen. Daar is-ie het niet mee eens. “Onzin. Ik heb alle tijd van de wereld. Fietsen houdt me fit. Ik zie de wereld en geniet van de natuur. Bloemen, bergen, vogels, heide, wisseling van de seizoenen. Hij lacht en schudt zijn hoofd: “Soms verbaas ik mezelf ook dat ik nog steeds zulke afstanden kan rijden. Zelfs mijn sportarts, die me jaarlijks uitgebreid keurt, is onder de indruk. Bij de inspanningstest trap ik nog steeds 320 watt weg.”

Plakboek vol verhalen

En doorgaan doet Tinus. Hij pakt zijn telefoon en opent Strava. Een blik en je snapt meteen waarom deze doorzetter de Bartje 200 binnen tien uur afraffelt. Waarom hij zijn hand niet omdraait voor Luik-Bastenaken-Luik. Waarom hij tijdens wintersportvakanties in Oostenrijk ook regelmatig op z’n mountainbike stapt. Of waarom een rondje racefiets bij hem pas telt als hij vier keer de VAM-berg, met 63 meter het ‘Dak van Drenthe’, opknaalt.

Tinus laat zijn plakboeken zien. Hij had ze al op een apart tafeltje klaargelegd. Ook hieruit blijkt dat Tinus een man van de lange adem is. Bladzijden vol ritten, foto’s, kaarten, verslagen. Hij trapte vanuit Beilen onder andere naar Italië, Wit-Rusland, Monaco, Tsjechië,

‘Natuurlijk denk ik weleens: hoe lang houd ik dit nog vol?’

Zweden en Spanje. In een apart schriftje staan alle binnen- en buitenlandse tochten die Tinus de afgelopen jaren heeft gefietst. Transprinaika? Tweemaal. TransAlp? Vier keer. Drenthe 200? Alle acht uitgereden. Amstel Gold? Tien edities meegedaan.

Het gesprek zit erop. Tinus geeft me nog een korte rondleiding door z’n huis. Overal staan fietsen. In de gang, de bijkeuken, de logeerkamer. In de garage tel ik zes tweewielers. Een muur hangt vol met stuurbordjes, oorkondes en medailles. Zijn ‘prijzenkast’.

Denk je nooit: hoe lang houd ik dit nog vol?

“Natuurlijk denk ik dat wel eens. Maar ik sta er niet te lang bij stil. Wat schiet ik daarmee op? Ik geniet zoveel mogelijk van het leven. Zo simpel is het. Zolang mijn lijf meewerkt, blijf ik gewoon doorgaan. En als het niet meer lukt, dan stap ik op een e-bike. Of ga ik wandelen. Stilzitten is niks voor mij.” •

NUROAD C:62

THE FREEDOM TO CHOOSE
YOUR OWN PATH



Slijtende tandwielen

Het bouwen van kunstmatige ‘technical trail features’ vinden wij in veel van onze gebieden niet passend



Rein Zwaan is boswachter bij Staatsbosbeheer en fervent mountainbiker.

 @zwaanrein

Beeld Joris Knapen

Ik herinner mij nog goed hoe ik ruim 30 jaar geleden het mountainbiken ontdekte en samen met een groepje vrienden in het weekeinde lekker het bos in ging. Mountainbikeroutes waren er nog amper en de routes die er waren, lagen er een deel van het jaar zo slecht bij dat je materiaal het zwaar te verduren had. ‘Chainsuck’ en slijtende tandwielen hoorden er schijnbaar bij. Technische uitdagingen op de routes bestonden voornamelijk uit plassen waarvan je niet wist hoe diep ze waren en het en der wat boomwortels. Niet te vergeten ook de vele haakse bochten. Een deel van jullie zal het hierboven geschetste beeld herkennen en denkt daar vast nog met plezier aan terug.

In die tijd waren er rond de 50.000 mountainbikers in Nederland. Als je dat afzet tegen het jongste cijfer van 480.000 kun je niet anders zeggen dan dat de sport enorm in populariteit is toegenomen. De mountainbikesport in Nederland is echt een breedtesport die makkelijk toegankelijk is. Op MTB-routes kom ik ouders met jonge kinderen tegen, maar ook fietsers die al een poosje pensioengerechtigd zijn.

Technical trail features

Momenteel zijn er ruim 280 bewegwijzerde routes in Nederland. Dat is wel even anders dan 30 jaar geleden. Afgelopen jaren zijn deze routes steeds verder geëvalueerd en voor velen voldoen ze prima om hun wekelijkse broodnodige natuurvitamines binnen te krijgen. Met de ontwikkeling van de kleurcodes specifiek voor het Nederlandse landschap is er nog meer verbreding gekomen in het aanbod van de routes. Waar dit verantwoord kan en waar de eigenaar van het gebied daarmee akkoord is, kunnen er nu eventueel rode, zwarte routes of parallel-lijnen ontwikkeld worden.

Voor Staatsbosbeheer is het van belang dat de sport veilig voor de deelnemers en verantwoord voor de natuur beoefend kan worden. Het bouwen van kunstmatige ‘technical trail features’ (TTF’s) vinden wij in veel van onze gebieden niet passend en kan alleen met een overeenkomst die een trailcrew met Staatsbosbeheer afsluit. Gelukkig zijn er voor de mensen die zichzelf op een andere manier willen uitdagen of ontwikkelen tegenwoordig in Nederland ook ruim twintig bikeparken. Het zelf zomaar iets gaan bouwen op het eigendom van een ander is uiteraard totaal ongewenst. Dit komt het draagvlak bij terreineigenaren niet ten goede.

Laten wij samen op een verantwoorde manier blijven genieten van onze mooie sport met respect voor de natuur. Ga het gesprek aan met de beheerder van een gebied en probeer je te verplaatsen in zijn problematiek rond natuurbescherming en natuurbeleving in ons mooie Nederland met achttien miljoen inwoners. •

Zeldzaam lang, eenzaam zwaar

De ware liefde. De mooiste dag op de fiets. Superlatieven nemen in kracht af als je ze te vaak gebruikt. Heroïsch, nog zo een. Wees er zuinig mee. Totdat je, bij het sluiten van dat jaar en met een besmeurd gezicht de Drenthe 200 finisht.

Tekst Erwin Reijneveld **Beeld** Smilda Fotografie

In pikkedonker zoeken honderden koplampen het Drentse Norg. Kerstdiners zijn nauwelijks verteed en Nederland ligt nog te slapen. Voor de nacht, ochtend wordt, lijnen de deelnemers op voor een memorabel dagje. Het is 29 december zes uur. Een lint van lichtjes vertrekt richting de bossen. Het kilometers weggijken is begonnen.

Eenzaam

200 kilometer op een mountainbike (of gravel als je wil) is lang, heel lang. Daar kunnen we kort over zijn. Op de Fietssport kalender is deze lengte zeldzaam. En de zwaarte, die is eenzaam.

Eigen hel

Zo'n afstand, midden in de winter. Wie verzint zoiets? Bedank Johan Wekema maar. Na een dag lang fietsen door de Finse sneeuw vond hij dat Nederland wel een epische mountainbiketocht kon gebruiken. Zijn idee groeide naar de eerste editie in 2015 en werd beroemd én berucht in 2017 (Wekema: 'onze hel van '63'), door hagel, intense regen, kou en oneindige blubber. Inmiddels is het een must voor iedere langeafstand fietser die écht van een uitdaging houdt.



200 kilometer op
een mountainbike
is lang, heel lang.
Daar kunnen we
kort over zijn

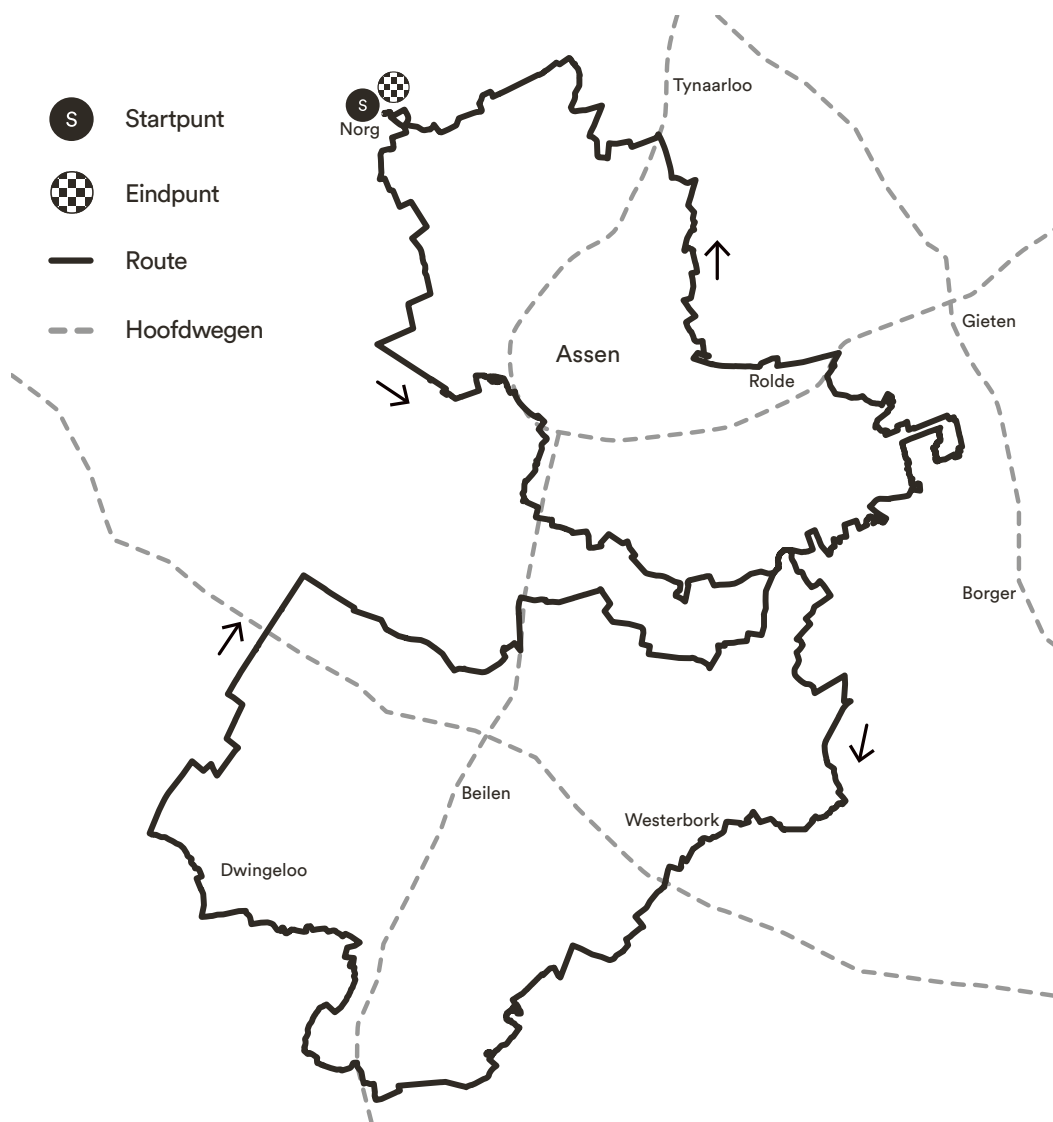




Route details

Afstand: 100-200 km

Start en finish: Norg



De cijfers

Een rustige editie voor de techneuten.

Met vervanging van slechts veertien remblokjes, drie kettingen, vastzetten van een handvol stuur- en zadelpennen en vooral het afstellen van padjes en derailleurs die de modder niet konden verdragen bracht men de deelnemers weer in gang. Zo haalden bij de 200 kilometer 467 van de 508 starters de finish. Nieuw dit jaar was de 100 kilometer-route, waar 372 van de 381 starters finishten (en volgend jaar dus de 200 moeten doen?).

Weer speculeren

Terug naar de lichtjes. Achter al die lumenkanonnen zitten fietsers die iedere dag de weersverwachting checkten. Hopend op de minst heftige vorm van zwaar. In Drenthe 200-begripen worden ze gespaard. Kort miezer, lang droog. Stijgende temperatuur van twee naar zes graden.

Het Noorden kwijt

Brede banden geven brede vrijheid. Rij de route op een andere dag en je vertrouwt de GPX-bestand niet. Onderbroken door asfalt, over mountainbikeroutes, langs sloten, over blubberige karrensporen, door het weiland, een sfeervolle boerenschuur in en aan de dampende soep. Om de gezelligheid weer te verlaten en door dik ingepakte toeschouwers de herhaling van het voorgaande te worden ingeklapt.

Zolang het licht is, zie je veel van Drenthe en nog meer van jezelf. Vooral tussen kilometer 130 en 160 hebben de deelnemers het traditioneel zwaar. Terwijl de wedstrijdrijders alweer schoon zijn achter de oren, wordt moed verloren en teruggevonden.

Magische streep

Mekaniekers, eerstehulpers, verkeersregelaars, 'sluitrijders' (blijf bij hen en je finisht op tijd!), bevoorraders, zijn goed voor 400 vrijwilligers. Plus 1.500 pannenkoeken, evenzoveel krentenbollen, 1.300 bananen, vijftien kilo winegums en 180 droge worsten. Allemaal en alles voor dat ene doel. Het finishpodium oprijden. Waar speaker Michaël Wiese iedereen als winnaar binnenhaalt. Daar waar de betovering zich voltrekt. Alle twijfel, ontbering en zelfmedelijden draaien plots van rol. Ze worden elementen in de som der delen en maken deze dag in één woord, jawel, heroïsch!



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





Op het finishpodium
haalt de speaker
iedereen als
winnaar binnen



Moet ik aan de creatine en cafeïne?



Tekst Rieneke Terink Beeld Peter van Rooij en Tjemme Stegenga

Bakpoeder, bietensap en kersensap. De ingrediënten voor een lekkere taart, of voor een geslaagde meerdaagse fietstocht? Een overzicht van bewezen én niet wetenschappelijk bewezen ergogene supplementen.

Sommige wielrenners drinken liters bietensap in de weken voor hun etappewedstrijden. Anderen gebruiken creatine tijdens de specifieke voorbereiding. En weer anderen drinken kersensap na zware anaerobe trainingen. Niet omdat ze dat nou zo lekker vinden, maar om hun prestatie te verbeteren. Werkt dit allemaal? Wat moet je als (al dan niet fanatieke) toerfietser wel doen en niet doen?

Laten we beginnen bij het begin. Voedingsmiddelen of bestanddelen die je kunt innemen met als doel je sportprestatie te verbeteren, heten 'ergogene supplementen'. Dit kan gewone voeding zijn, maar ook pillen of poeders. Er is veel te koop en er wordt veel reclame gemaakt, maar niet alles is waar, niet alles werkt, en niet alles is veilig en legaal.

Bewezen supplementen

Er zijn vijf supplementen waarvoor redelijk wetenschappelijk bewijs is dat deze in bepaalde situaties en voor bepaalde fietsers werken.

Cafeïne kan de alertheid vergroten en de ervaren vermoeidheid verminderen. Het werkt door de blokkering van adenosine-receptoren in de hersenen. Een onderzoek in Sports Medicine (2018) toonde aan dat cafeïne de duurprestaties met gemiddeld drie tot vier procent kan verbeteren. Het beste effect wordt meestal bereikt met een dosis van drie tot zes milligram per kilogram lichaamsgewicht, ongeveer een uur voor de inspanning.

Creatine kan het creatinefosfaat-systeem ondersteunen. Dit zorgt voor sneller herstel tussen korte sprints of krachtsetjes. Een overzichtsstudie in Journal of Strength and Conditioning Research (2017) concludeerde dat creatine de prestaties kan verbeteren met vijf tot vijftien procent bij explosieve bewegingen, wat het één van de meest onderzochte en bewezen supplementen maakt.

Nitraat kan de zuurstoftoevoer naar de spieren vergroten. Nitraat in voeding kan de productie van stikstofmonoxide in de bloedvaten bevorderen, wat de vaatverwijding bevordert en de doorbloeding verhoogt. Hierdoor kan er simpelweg meer bloed en dus zuurstof naar je spieren worden gebracht.

Bèta-alanine en Bicarbonaat werken (indirect) als een buffer, waardoor de verzuring net wat langer wordt 'uitgesteld'.

Maar hoe kun je deze supplementen het beste gebruiken? Met sommige supplementen moet je al weken voor je doel beginnen. Andere moet je vlak voor de inspanning innemen. Je kunt ze in de vorm van voedingsmiddelen binnenkrijgen, zoals bietensap voor nitraat, bakpoeder voor bicarbonaat, veel vlees voor creatine en bèta-alanine en koffie voor cafeïne. Maar tegenwoordig zijn er ook poeders, pillen, sportgels met toevoegingen en geconcentreerde drankjes. Op fietssport.nl vind je een tabel met een overzicht met protocollen per supplement.

Niet bewezen supplementen

Wie herinnert zich tweevoudig Tour-winnaar Jonas Vingegaard, die na een tijdrit gauw een flesje kersensap dronk? Kersensap bevat anthocyanine. Dit stofje geeft kersen, maar ook blauwe bessen en rode kool hun kleur. Het stofje zou zorgen voor minder verzuring en sneller herstel na de inspanning. Maar misschien zie je een teammaat ook wel keto-drinkjes gemberthee of augurkensap drinken.

Voor dit soort 'ergogene' supplementen is geen of weinig wetenschappelijk bewijs. Een fles kersensap kan geen kwaad, je vult je vocht weer aan, het bevat vitaminen en het smaakt waarschijnlijk ook best lekker. Een nadeel kan zijn dat je eigenlijk méér koolhydraten en misschien ook wel eiwitten had willen aanvullen. Dan had je misschien beter een andere keuze kunnen maken dan een liter kersensap met vrij weinig koolhydraten. Voor veel supplementen geldt ook dat ze vooral winstgevend zijn voor de verkoper. Ketogenen zijn stoffen die je lichaam aanmaakt als er te weinig koolhydraten zijn om te verbranden. Het toevoegen van ketogenen levert extra brandstof, maar de keto-drinkjes zijn duur en dan is het wellicht slimmer om gewoon voldoende koolhydraten te eten en drinken voor, tijdens en na het fietsen.

Iedereen reageert anders

Iedereen reageert anders op supplementen, dus het kan voor de ene fietser wel werken en voor de andere fietser niet. Daarnaast kunnen sommige supplementen nadelige effecten hebben, zoals buikpijn, gewichtstoename, slapeloosheid en tintelingen. Ook is het



Wie herinnert zich Jonas Vingegaard, die na een tijdrit gauw een flesje kersensap dronk?

voor de ene fietser interessanter dan voor de andere fietser. Zo is creatine interessanter voor sprinters, maar is nitraat bijvoorbeeld interessanter voor de lange duurrijders. Laat je goed informeren door een sportdiëtist als je een ergogene supplement wilt proberen. En probeer dit eerst uit in trainingen, voordat je het bij een belangrijke wedstrijd of toertocht gaat toepassen. •

Meer informatie en de protocollen kun je lezen in de tabel op fietssport.nl.



Over de schrijver

Rieneke Terink is wetenschappelijk onderzoeker bij Sports Valley. Ze deed Phd-onderzoek bij de afdeling Human Nutrition van de Wageningen Universiteit. Voormalig top-10 zwemster wereldwijd op de 400 meter vrije slag en tegenwoordig recreatief triatleet.



CANE CREEK

Meer comfort, meer controle

Kinderkopjes, gravelpaden, tramrails en onverwachte hobbels, Nederland is een uitdaging voor elke fietser. De Cane Creek Thudbuster vangt schokken moeiteloos op en zorgt voor een soepelere en veiligere rit. Met zijn slimme veringssysteem en eenvoudige montage wissel je hem in no-time uit met je huidige zadelpen. Ideaal voor langere off-road ritten waar ruwe ondergronden vragen om extra comfort en stabiliteit.

Cane Creek Thudbuster - Upgrade je rit en ervaar het verschil.

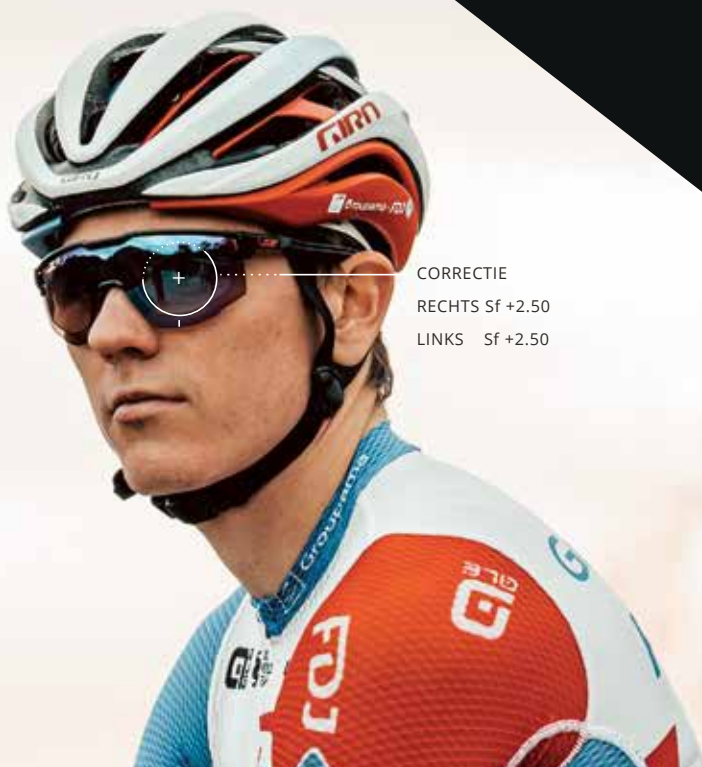


COSMIC SPORTS

YOUR CYCLING UNIVERSE

SPORTBRIL OP STERKTE

DE GROOTSTE EN MEEST
GESPECIALISEERDE
SPORTBRILLENWINKEL
VAN DE BENELUX



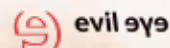
CORRECTIE
RECHTS sf +2.50
LINKS sf +2.50

SPECIALSPEX®

VOOR ELK DOEL DE JUISTE BRIL



DEALER VAN



SHOWROOM



WEBSHOP

Hogewoerd 115 • 2311 HJ • Leiden
www.specialspex.com • 085 303 26 73 • info@specialspex.com
Showroom bezoek alleen op afspraak

Koning onder de kuitenbijters



Het is één van de langste, zwaarste en volgens velen ook één van de mooiste beklimmingen van Nederland: de Camerig. Steile stukken, dichte bossen, krappe bochten en prachtige panorama's zorgen er voor dat je je in het buitenland waant.

Tekst Ard Krikke Beeld Bram de Vrind

De Camerig is de koning onder de Nederlandse kuitenbijters. Over 4,5 kilometer kruipt deze klim met een gemiddeld stijgingspercentage van vier procent omhoog. Op zich geen getallen waarvan je achteroverslaat. Wat deze beklimming zo bijzonder maakt is niet alleen de lengte, maar ook het ritme. Dit is geen monotone muur zoals de Keutenberg, maar een als asfaltstrook

vermomde intervaltraining die je reikhalzend laat uitkijken naar de top. Gelukkig valt er onderweg ook genoeg te genieten. Zo zijn de uitzichten verbluffend mooi en zouden de haarspeldbochten niet misstaan in de Alpen. Uitpuffen doe je met koffie en gebak in Boscafé 't Hijgend Hert, op 260 meter hoogte de enige echte 'berghut' van Nederland. •

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





NATUURLIJKE ACHTBAAN



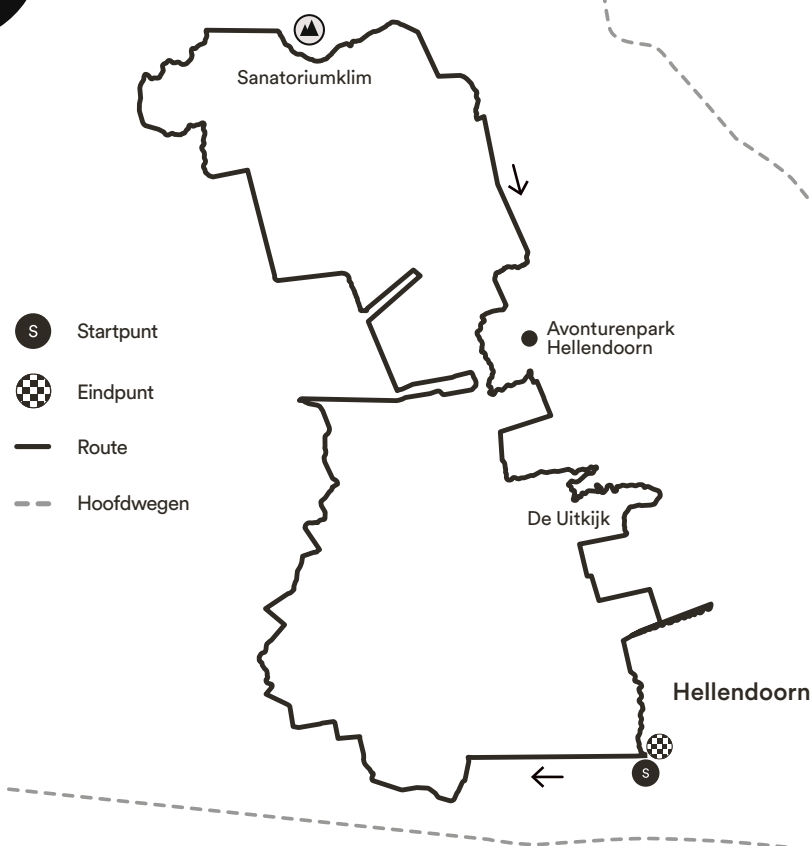
Hellendoorn staat vooral bekend om z'n avonturenpark, maar het échte pretpark ligt wat ons betreft in de bossen ernaast. Samen met de dames van de Twentse Waaier verkennen we de MTB-route van Hellendoorn. De lucht is grijs, maar de sfeer is vrolijk, want we wagen ons aan één van de mooiste mountainbikeroutes van Nederland.



Routedetails

Afstand: 18,7 km

Hoogtemeters: 300



We zijn in het 5000 hectare grote bos- en heidegebied van de Sallandse Heuvelrug, verdeeld over Twente en Salland. De MTB-route Hellendoorn is onderdeel van één van de langste routenetwerken van Nederland: Routenetwerken Twente. Er zijn in totaal twintig MTB-routes in het gebied, goed voor ongeveer 1000 kilometer, inclusief verbindingstukken.

Befaamde Sanatoriumklim

Vanaf de parkeerplaats van Buitencentrum Sallandse Heuvelrug beginnen we aan de zogenaamde paarse route van 18,7 kilometer. Om op de route te komen, pakken we een klein stukje fietspad langs de N35, even oversteken en meteen daarna zitten we op de meanderende tracks. Het wordt ons gegund om in de flow te komen. De eerste stukken gaan over zanderige trails met flauwe bochten. Niet spectaculair, maar wel lekker. We moeten zo hier en daar een waterplasje ontwijken vanwege de regenval in de afgelopen tijd, maar insiders weten: de mix van zand- en bosgrond zorgt ervoor dat de route zowel in de zomer als de winter goed begaanbaar is.

Variatie staat op het menu met pittige klimmetjes en spectaculaire afdalingen. Het zweet komt los, vooral bij de befaamde Sanatoriumklim. Het zandpad kent een rustige aanloop, maar zodra we het bos in duiken, wordt het serieus. Staand op de pedalen komen we bij een driesprong: links, rechts of door het midden. Geen van de keuzes blijkt de makkelijkste weg. Even op adem komen en dan duiken we de lange afdaling in

met kombochten door een veld van lage naaldbomen. De route slingert verder door de bossen.

Geweldige uitsmijter

We genieten van de afwisseling in de trails. Vlak voor het avonturenpark worden we getrakteerd op een fantastische natuurlijke achtbaan. Klimmen en dalen maar! Asphalt zien we niet, open stukken ook niet. Een uitzondering is de klim naar restaurant De Uitkijk bovenop de Hellendoornse Berg. Na een lange snelle afdaling lijkt het alsof het bos zich daar als de Rode Zee in de tijd van Mozes heeft gespleten. Over het zand met naast ons heidestroken die in het najaar vast prachtig zullen bloeien, zwoegen we naar boven.

Nog een paar kilometer te gaan. 'Steile afdaling'. Het bordje staat er niet voor niets. We duiken naar beneden met meteen naar rechts een lange kombocht. Al slingerend, op en neer, komen we bij het eindpunt. Kanttekening: helaas is dit gedeelte in 2025 niet toegankelijk omdat er aan de elektriciteitsmasten naast de track wordt gewerkt. Gelukkig blijft er genoeg spektakel over. We steken de N35 weer over en pakken nog een stukje van de blauwe route van Holten over de Henk Poorte-track. Nog even aanzetten, klimmen en slingeren: een leuke uitsmijter voor vandaag.

Zeldzame diersoorten

18,7 kilometer is niet lang, maar met ruim 300 hoogtemeters gaan ze wel in je benen zitten. Met meer tijd

Na een snelle afdaling lijkt het alsof het bos zich als de Rode Zee in de tijd van Mozes heeft gespleten.





zouden we 'm nog een keer doen, of combineren met de mountainbikeroutes in de buurt. Er zijn goede verbindingswegen met de MTB-routes van Nijverdal (lengte 19,7 kilometer), Lemele (13,9 kilometer) of Rijssen (19,7 kilometer). De favoriete combi is die met de blauwe route van Holten (30,9 kilometer) maar deze is tussen 1 maart en 1 november gesloten om zeldzame diersoorten te beschermen. Wie tijd heeft, kan zich wagen aan een combi van al deze routes aaneen, of zich inschrijven voor The Dutch Masters of MTB in het najaar waarbij het grootste gedeelte van de 200 kilometer over deze trails gaat.

Ergens onderweg zien we een verdwaalde kruiwagen, niet op de meest logische plek. Daarvan liggen er vijf in het bos. "Geketend met cijferslot", benadrukt Henk Poorte. We hadden hem al genoemd: de man met zijn eigen track die al jarenlang zijn hart en ziel in het onderhoud van de Hellendoorn MTB-route steekt. Henk is al meer dan 30 jaar lid van CC'75, de Nijverdalse wiel- en mountainbikevereniging. Sinds 2014 maakt hij deel uit van de crew die de routes van

Hellendoorn, Nijverdal en deels Holten onderhoudt. "Het is soms een uitdaging, maar we doen alles wat we kunnen om het zo aantrekkelijk en toegankelijk mogelijk te maken voor alle rijders, van gezinnen tot de gevorderde mountainbiker."

Routenetwerken Twente

Samen met een groep van zo'n acht kerels is Henk wekelijks met de route bezig. "We letten vooral op de veiligheid, zoals gevaarlijke boomwortels die bloot liggen en het afwateringssysteem", legt Henk uit. "Elke week gaan we eropuit om te kijken waar het nodig is om blad te blazen, bomen om te zagen of het stabilisatiemateriaal te vervangen." In zijn drukke schema heeft de bijna 75-jarige ook nog tijd om te fietsen. "Ik rij nog elke week, zo'n 8.000 kilometer per jaar", zegt hij trots.

De routes op de Sallandse Heuvelrug zijn dus onderdeel van Routenetwerken Twente, gefinancierd door de veertien Twentse gemeenten. Sinds de oprichting in 2010 houdt deze instantie zich bezig met de 11.000 kilometer aan fietsroutes, mountainbikeroutes, wandelpaden, autoroutes en ruiterpaden in Twente. Met de aanleg en onderhoud van de paden en de 600.000 bordjes en 200.000 informatiepanelen zijn dagelijks zestien medewerkers bezig en een veelvoud aan vrijwilligers.

Conflict

Han van den Heuvel, de geestvader van Routenetwerken Twente, vertelt ons dat het onderhouden van de mountainbikeroutes in Twente een continue uitdaging is. "We hebben het doel om de mountainbikeroutes niet alleen in topconditie te houden, maar ook te blijven ontwikkelen. In Twente willen we dat de routes aansluiten bij de natuur en dat we de mountainbiker de best moge-

Startplek:

Parkeerplaats
Buitencentrum
Sallandse
Heuvelrug,
Nijverdalseberg-
weg, Nijverdal

Koffiestop:

Eetcafé
De Wieger,
Nijverdalseberg-
weg 1a, 7441 GP
Nijverdal

Over de schrijver

Astrid Olde Olthuis is tekstschrijver, communicatieadviseur en trouwambtenaar. Als 100 procent Tukker met een enthousiaste fietspassie kan ze moeilijk kiezen tussen mountainbike, gravelbike en racefiets.

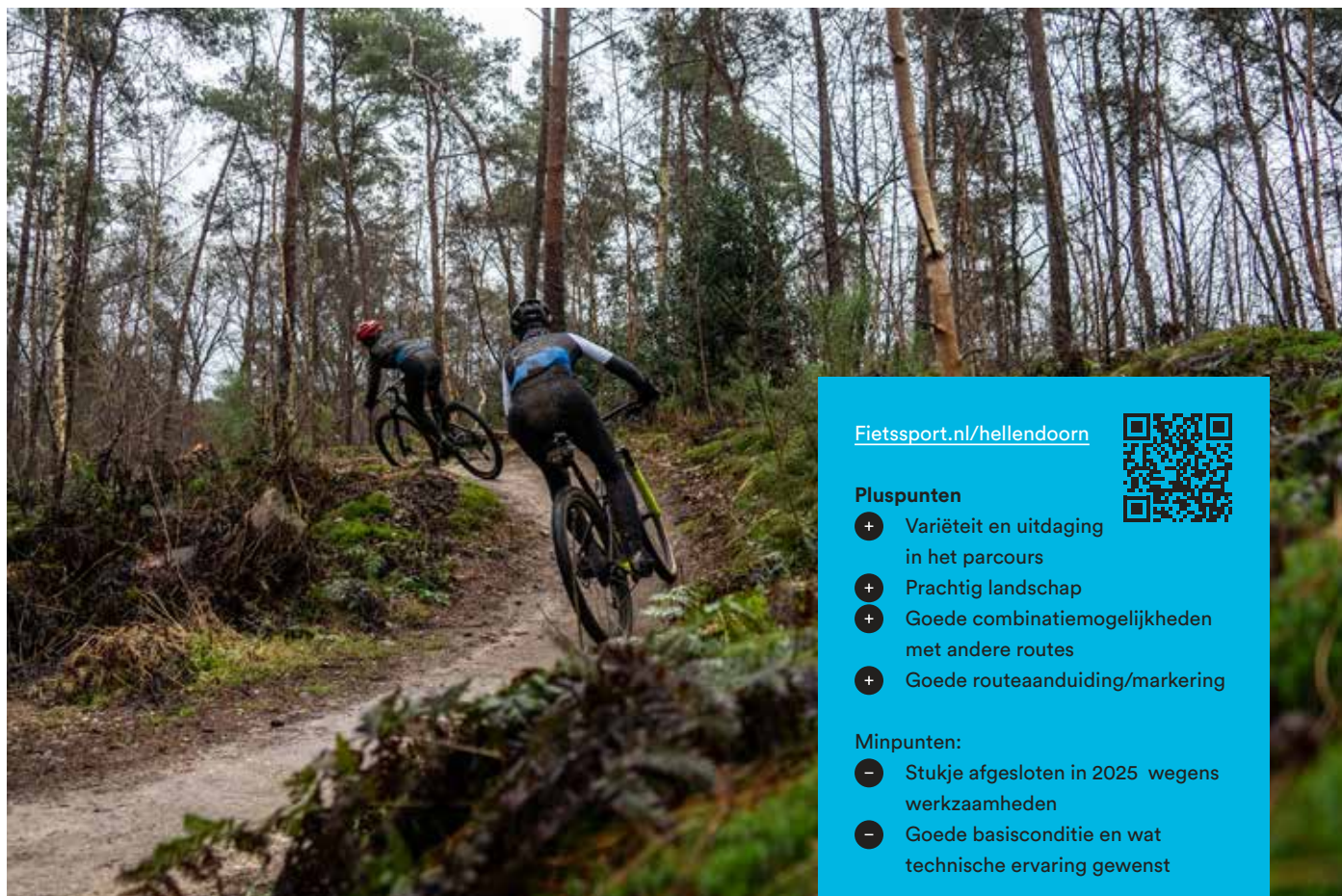
lijke beleving bieden. We zoeken de balans tussen de uitdagingen die we creëren voor mountainbikers en de wens om het gebied toegankelijk te houden voor andere recreanten, zoals wandelaars en ruiters. We willen niet dat ze met elkaar in conflict komen. Daarvoor is een strategische route-ontwikkeling nodig.”

Twentetrack

In de toekomst hoopt Han met zijn team meer routes te ontwikkelen en enkele bestaande routes te upgraden: “Er zijn bijvoorbeeld nu 60 stukken klaar om door te ontwikkelen in de routes. Daarvoor moeten we de juiste procesvoering hanteren, overleggen met grondeigenaren en milieuorganisaties, vergunningen aanvragen. Er komt nogal wat bij kijken. Verder willen we de mountainbiker beter faciliteren door te kijken naar betere parkeergelegenheden of douchemogelijkheden onderweg.” Eén van zijn persoonlijke dromen is het realiseren van de Twentetrack, een meerdaagse route die de mooiste delen van de MTB-routes in Twente met elkaar verbindt. “Stel je voor hoe prachtig het is om de beste trails van Twente aan elkaar te koppelen en de verbindingsroutes uitdagender te maken!”

Routenetwerken Twente en onderhoudsploegen zoals die van CC'75 zijn continu bezig met verbetering van de MTB-routes in Twente. Dat ze daarin slagen, concluderen we wel als we de track van Hellendoorn rijden. Het is niet voor niets dat deze route een vast gegeven is in de Top 10 van routes op MTBroutes.nl. •

Eén van Hans' dromen is het realiseren van de Twentetrack, een meerdaagse route die de mooiste Twentse MTB-tracks verbindt



[Fietssport.nl/hellendoorn](https://fietssport.nl/hellendoorn)



Pluspunten

- + Variëteit en uitdaging in het parcours
- + Prachtig landschap
- + Goede combinatiemogelijkheden met andere routes
- + Goede routeaanduiding/markering

Minpunten:

- Stukje afgesloten in 2025 wegens werkzaamheden
- Goede basisconditie en wat technische ervaring gewenst

Is kort en intensief de heilige graal?



Tekst Jim van den Berg Beeld Ard Krikke

Wie zijn conditie op peil wil houden, moet slim trainen. Veel fietsers zoeken daarom naar de ideale balans tussen duurtraining en intensieve intervallen. Maar is High-Intensity Training (HIT) de heilige graal om in vorm te blijven?

De truc is om intensieve training vooral intensief genoeg te laten zijn

Recente studies geven inzicht in de effectiviteit van HIT en de risico's van verkeerd toegepaste intensiteit. Een Noorse studie van Almquist uit 2021 laat zien hoe belangrijk het is om ook tijdens trainingskampen trouw te blijven aan de principes van je trainingsschema.

In deze studie werden achttien goed getrainde wielrenners gevolgd. De ene groep combineerde wekelijks hun duurtrainingen met vijf HIIT-sessies, terwijl de andere groep uitsluitend duurtrainingen deed. Na twee weken bleek de sprintcapaciteit van de HIIT-groep met gemiddeld 25 watt te zijn verbeterd, terwijl de duurtrainingsgroep een lichte achteruitgang vertoonde op de sprint.

Verrassende conclusie

Dit resultaat onderstreept dat het doel van je trainingen leidend moeten blijven. Een plotselinge verandering, zoals stoppen met sprints, in trainingsprikkel kan contraproductief werken. HIT-training kan dus een nuttige toevoeging zijn, zolang het aansluit bij de overkoepelende trainingsstrategie, waarbij je ook wilt verbeteren op hoog intensief werk. Je zult dus een balans moeten houden tussen duurtrainingen en intensieve intervallen om te blijven verbeteren op de vlakken waarop je wilt verbeteren.

Toch is er ook goed nieuws voor wielrenners met een druk schema. Een studie van Matomäki et al. (2023) onderzocht het effect van verschillende trainingvormen bij beginnende wielrenners. Zij vergeleken een trainingsschema van tien weken met alleen duurtraining (gemiddeld 6,8 uur per week) met een schema dat slechts 1,6 uur per week HIT-training bevatte. De verrassende conclusie? Beide groepen boekten exact dezelfde vooruitgang en dat juist ook op 'durability', oftewel het verval van de prestatie bij een duurinspanning.

Uitstekende oplossing

Dit suggereert dat HIT een uitstekende oplossing kan zijn voor wielrenners met weinig tijd ook om de duurconditie te onderhouden. Een belangrijke kanttekening is wel dat het hier ging om beginnende wielrenners en het is niet verwonderlijk dat juist in het begin makkelijk progressie wordt gemaakt. Het zou interessant zijn geweest wanneer er een controlegroep was geweest die 6,8 uur duurtraining had gecombineerd met HIT-training en wat dan de progressie was geweest. Zeer waarschijnlijk was deze groep namelijk nog sterker verbeterd.

De truc is echter om HIT training vooral intensief genoeg te laten zijn. Maar wat kan je dan het beste doen? Een studie van Rønnestad uit 2020 geeft een mooi antwoord op deze vraag. Rønnestad en zijn collega's onderzochten gedurende tien weken het effect van kortere en langere intervallen bij twintig competitieve mannelijke wielrenners. Beide groepen trainden tweemaal per week op hoge intensiteit, gecombineerd met duurtrainingen op lage intensiteit.

Korte intervallen effectiever

De lange intervalgroep voerde intervallen van vijf minuten uit. De korte-intervalgroep deed herhalingen van 30 seconden inspanning. Na tien weken bleek de groep met korte intervallen aanzienlijk betere verbeteringen te laten zien dan de groep met lange intervallen op eigenlijk alle fronten. De maximale zuurstofopname (VO2max): steeg met 8,7 procent bij korte intervallen versus 2,6 procent bij lange intervallen. Het vermogen op het omslagpunt nam toe met twaalf procent in de korte-intervalgroep en slechts vijf procent bij lange intervallen.

Waarom zijn korte intervallen effectiever? De onderzoekers noemen drie mogelijke verklaringen. Ten eerste zorgen ze voor meer tijd boven 90 procent van VO2max. Bij kortere

intervallen blijft het cardiovasculaire systeem langer onder hoge belasting. Daarnaast is het vermogen tijdens de intervallen hoger, omdat de intensiteit van korte intervallen groter is dan wat gedurende vijf minuten achtereen vol te houden is. Dit resulteert in een sterkere trainingsprikkel. Tot slot leidt dit tot een hogere lactaatopstapeling. Hoewel de lactaatwaarden na de sessies gelijk waren, kan de piekbelasting tijdens korte intervallen bijdragen aan een grotere trainingsadaptatie.

Helaas moeten we concluderen dat je met korte intensieve trainingen niet je duurtraining kan vervangen. Zeker als je een ervaren wielrenner bent, heb je beide prikkels nodig om te blijven verbeteren. Toch kan je met de juiste intensieve trainingen wel veel progressie maken en met name in combinatie met duurtraining. •

Over de schrijver

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.

Slimmer trainen? Meld je aan bij JOIN!

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 maar liefst 25 procent korting. Scan de QR Code of ga naar fietssport.nl/join



Scan mij!

CUSTOM

DESIGN



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

Meer info op Bioracer.nl



BIORACER

Bemachtig exclusieve kleding!



Wil jij dit voorjaar extra gesoigneerd op de fiets stappen?
Dan hebben we wat gaafs voor je. Elke editie lanceren
we in samenwerking met partner Bioracer een exclusieve
kledingset voor lezers van Fietssport Magazine.

De kleding wordt ontworpen aan de hand van het thema van het volgende nummer. De volgende editie heeft als thema 'Dichtbij & ver weg'. In het design zijn de namen van iconische beklimmingen verwerkt van dichtbij (Oude Holleweg) tot ver weg (El Teide)! Bestellen kan tot en met 31 maart. Een shirt met korte mouwen is verkrijgbaar voor een ledenprijs van 41,50 euro, een broek kost voor leden 64 euro.

Ontwerp jij het volgende shirt?

Het thema van de volgende kledingset is 'Wind mee & wind tegen'. Ben je NTFU-lid en heb je een idee voor een mooi design rondom dit thema? Stuur je ontwerp dan in!

Het winnende ontwerp wordt in productie genomen. De ontwerper van de winnende kleding, krijgt een gratis kledingset. •

Kijk op
fietssport.nl/kledingactie
voor het bestellen van
kleding en het insturen
van je design.



Scan mij!



AFRIKAANSE DROOM



Als een klein kind stond Astrid Olde Olthuis te popelen om haar bike de sporen te geven in Zuid-Afrika. De technische uitdaging van Banhoek, de prachtige uitzichten in Lourensford, de magische Tafelberg; het droomland biedt oneindig veel speelplezier.



ZUID-AFRIKA



De uitdagende trails van de Cape Epic of de Wine-2Whales aan de Westkaap in Zuid-Afrika zijn voor veel MTB'ers een droom. Toch klinken deze legendarische evenementen voor mij als een ver-van-mijn-bedshow: te ver weg, te extreem, te duur, te onbekend.

Rob Last van Zuid Afrika MTB Experience woont een groot deel van het jaar in Zuid-Afrika en vat het plan op om delen van die bijzondere trails als 'social ride' toegankelijk te maken voor een breed publiek. Denk aan de gemiddeld fitte MTB'er met een goede basistechniek die klaar is voor avontuur, Zuid-Afrikaanse cultuur en natuur.

Een droom komt uit als we op uitnodiging van Rob met elf andere Nederlandse MTB-fanatiekelingen landen op Cape Town Airport. Onze uitvalsbasis is het charmante YEBO Guesthouse in Somerset West, op steenworp afstand van Valsbaai in de Atlantische Oceaan. Gastvrouw en eigenaresse Susan heet ons welkom en we weten het nu al: de komende dagen worden we compleet in de watten gelegd.

Tijdverschil

De eerste ochtend in het bijna zuidelijkste puntje van het Afrikaans continent. Geen jetlag, want er is maar een uur tijdverschil. Als een klein kind, nieuwsgierig naar het onbekende, sta ik te popelen om me onder te dompelen in het Zuid-Afrikaanse MTB-walhalla. Mijn fiets voor de komende tijd is een Specialized

Epic Evo, te huur bij de organisatie. Ik heb overwogen mijn eigen mountainbike mee te nemen, maar ik rij niet met dropperpost en die stellen zij verplicht. Later ervaar ik waarom.

Lokale gidsen

We maken kennis met de drie ervaren en sympathieke gidsen, Gideon, Jaco en Craig. Zij begeleiden ons tijdens de achtdaagse trip. Bewust kiest de organisatie voor lokale begeleiding. De mannen kennen de omgeving en trails op hun duimpje. Om verrassingen te voorkomen, bereiden ze iedere tocht tot in detail voor. Rob werkt graag met locals. We zijn hier immers te gast, is zijn stelling. Zo wordt de lokale economie gesteund. De eerste dag staat in het teken van infietsen en acclimatiseren. Het is november en volop lente en waar het in Nederland tegen het vriespunt loopt, stijgt het kwik hier naar zo'n 25 graden. Zonnebrandcrème en gevulde bidons paraat. De brede rode zandpaden vormen de toegangsroute naar de Wineland Trails, tussen de wijnranken van de wijndomeinen van Stellenbosch. Bekend golfer Ernie Els en sportsokkenfabrikant Paul Falke bezitten er een mooi wijngoed. De eerste uitdagende klimmetjes dienen zich aan en we worden beloond met flowy afdalingen en genieten van de indrukwekkende bergen die de skyline decoreren.

Lokale fauna

Dat we ver van huis zijn, merken we als we de eerste cobraslang tegenkomen. Ook dan is het fijn om lokale gidsen bij je te hebben met een extra zintuig om wilde dieren te signaleren. Met een grote boog omheen fietsen dus. Dat geldt ook voor een groepje bavianen met jongen die we later spotten. De familie ziet er schattig uit, maar daag ze niet uit, want je delft het onderspit. De natuur komt dichtbij en we voelen ons onderdeel van het ecosysteem. Wie overigens 'the big five' wil zien, moet aan de andere kant van het land zijn.

Technisch beter

De ritten worden met de dag technisch uitdagender. In Nederland hebben we ons daarop al voorbereid door

met de groep een bezoek te brengen aan BikePark Salland-Twente. We werkten er aan skills die ons nu goed van pas komen. Zo ook op de Banhoek Trails in het gelijknamige natuurreservaat, waar we kennismaken met fantastische tracks. Deze zijn perfect aangelegd en populair met namen als NickNack, Cape Cobra en Afterburner, met veel 'berms' (kombochten) en 'wall rides' (houten vlonders). Wie van vlakke paden houdt, kan beter thuisblijven. De hoogtemeters maken het soms pittig, maar het uitzicht vanaf de top, zoals dat op de Simonsberg, doet de inspanning vergeten. De berg is vernoemd naar de Nederlander Simon van der Stel, grondlegger van de wijnbouw in Zuid-Afrika in de zeventiende eeuw.

Cobraslangen en bavianen: met een grote boog omheen fietsen





afdeling wordt ingezet naar het luxe Camps Bay met zijn spierwitte stranden en grote huizen. Het contrast met Khayelitsha, het grootste 'township' van de West-kaap, kan niet groter. Na Camps Bay begint de serieuze klim naar Constantia Neck. De beloning komt in het Table Mountain National Park en de Kirstenbosch Gardens waar we worden getrakteerd op technische tracks, brede paden vol stenen, en een stukje rockgarden. De afsluitende klim naar Devil's Peak is steil en de rotsachtige ondergrond maakt het extra uitdagend, maar het uitzicht is adembenemend.

Nightride

Een andere ware beleving is de nightride op de Lourensford Trails in Somerset-West, op steenworp afstand van YEB0. Verlichting? Check. We beginnen met een stevige klim van 6,5 kilometer over de Wolf Trail Jeep tracks. De zonsondergang biedt prachtige lichtschakeringen. The Limitless-afdeling heeft technische secties met smalle doorgangen in het bos. We ontwijken loszittende stenen. Daags erna hebben we die stuurmanskunsten op de goed onderhouden Oak Valley-trails minder nodig. We doorkruisen een prachtig landschap, met bossen van eeuwenoude eiken en graanvelden. De eiken zijn oorspronkelijk geplant voor de productie van wijnvaten. Ook hier is de variëteit aan MTB-tracks enorm. Rotsbodem maakt plaats voor zand. De smalle afdalingen door exotische bossen maken de route lekker uitdagend, maar 'doable' zoals de gidsen zeggen.

Tafelberg

En daar is ie dan: de Tafelberg. Een indrukwekkende autorit langs de oceaan brengt ons naar Signal Hill met uitzicht op Lionshead, Tafelberg, Devilspeak en Robbeneiland waar Nelson Mandela gevangen zat. De

Lourensford

Terug naar Lourensford. De besloten trails bieden met meer dan 120 kilometer speelplezier op 4000 hectare in de Hottentots Holland mountain range. We vermaken ons er opperbest en beginnen met een pittige klim van zo'n zes kilometer met 350 hoogtemeters, terwijl de zon flink schijnt. Daarna volgen een paar flow trails en technische afdalingen met veel kombochten en switchbacks. De losse ondergrond met veel stenen daagt uit, maar onderaan de afdaling kan ik alleen maar breeduit glimlachen.

Helderberg

Dat is niet anders bij de Helderberg MTB Trails. Onze gidsen waarschuwen meerdere malen: 'steep climb!' en coachen ons tijdens de fenomenale afdalingen. We gaan de strijd aan met kombochten, switchbacks, losse ondergrond en stenen. Elke dag worden we technisch beter en alles wat we de afgelopen dagen hebben geleerd, komt hier samen.

De laatste dag beginnen we vroeg, omdat het al snel warm wordt. We keren terug naar Lourensford. Saai

Video's
André Deunhouwer maakte drie video's over de trails die in dit verhaal zijn omschreven. Bekijk ze via de QR Code!



wordt het nooit. De eerste uitdaging is een lange, steile klim met de prachtige naam Black Beauty naar de hoogste contourlijn van het gebied. We fietsen op een smalle trail op grote hoogte waar je geen hoogtevrees moet hebben. Aansluitend de Rola Coaster, een afdaling waar geen einde aan lijkt te komen. Ik leef me volledig uit.

Onderhoud

Naar verluidt bestrijkt de hele Kaap zo'n 3.000 kilometer aan routes, pakweg 30 dagen fietsen zonder ooit hetzelfde pad te volgen. De routes die we rijden zijn gevarieerd en bieden voor ieder wat wils. Ze zijn allemaal perfect onderhouden. Dit onderhoud wordt verzorgd door lokale gemeenschappen en MTB-clubs, zoals de Winelands MTB Club, met meer dan 3.000 leden, en de Lourensford MTB Club, met 400 leden. Deze clubs hebben fulltime medewerkers in dienst voor het onderhoud van de trails. Het is ook waarom er bedragen variërend van vijf euro tot 12,50 euro toegang wordt gevraagd. De opbrengst gaat naar trailfondsen die het onderhoud van de routes en de bescherming van de natuur ondersteunen. Hoewel de trails overal goed onderhouden zijn, is het raadzaam om een gids in te huren om optimaal en veilig te kunnen genieten, en niet te verdwalen.

Ultieme beleving

Na acht dagen en ongeveer 500 kilometer met 6500 hoogtemeters zit het erop. We krijgen de vraag: 'Welke

trail vond je de mooiste?' De technische uitdaging van Banhoek, de prachtige uitzichten in Lourensford, de magische Tafelberg, het zijn allemaal herinneringen die ik niet snel zal vergeten. Kiezen kan ik niet, alle trails zijn bijzonder en van wereldklasse. Het is de combinatie van natuur, avontuur, cultuur en gastvrijheid die Zuid-Afrika voor mij tot de ultieme mountainbikebeleving maakt. Tel daarbij op het heerlijke eten en de lekkere wijn bij de fijne en zeer betaalbare restaurants op de wijnlandgoederen, de gastvrijheid van de organisatie en je begrijpt waarom ik terug wil. MTB'en in Zuid-Afrika kun je niet uitleggen, je moet het gewoon beleven. •

De smalle afdalingen door
exotische bossen maken
de route lekker uitdagend,
maar 'doable' zoals de
gidsen zeggen



Reisseizoen:
oktober t/m maart

www.mtbsouthafrica.com



Droomfiets van de zaak

Tekst Rik Bootink
Beeld George Deswijken



Heb je een prachtige racefiets of gravelbike op het oog en wil je die op een voordelige manier berijden? Dan is er de mogelijkheid om die bolide via je werkgever te leasen en hem aan het einde van de contracttermijn voor een prikkie over te nemen. “Ik heb op mijn nieuwe racefiets een rondje Nederland gedaan.”

Als HR-medewerker van de Limburgse zorggroep Mondriaan kwam Claudia Kerckhoffs in contact met benFietsen. Het bedrijf, volledig thuis in de fietsleasing, informeerde haar over het belang van vitale, mobiele medewerkers én de mogelijkheden om personeel zonder extra kosten warm te maken voor een fiets. Mondriaan hapte toe en legt sindsdien haar bijna 2.300 medewerkers een haast niet te weigeren leasefietsregeling voor. Claudia is zelf één van de personeelsleden die er dankbaar gebruik van maken.

“Ik had al een racefiets en mountainbike en was eigenlijk nog niet toe aan een nieuwe fiets. Maar ik dacht: waarom zou ik het niet doen als je toch zo’n aantrekkelijke regeling hebt? Ik heb toen een Merida Reacto uitgezocht, met elektronische SRAM Rival-groep – echt alles zit erop en eraan. De fiets kost nieuw ongeveer 4.000 euro. Dat is veel geld als je dat in één keer moet neertellen, maar met de leasefiets-regeling komt zo’n model gewoon binnen handbereik. Je betaalt per maand een paar tientjes.”

38 procent voordeel

Hoe de regeling in elkaar steekt? Allereerst dient je werkgever hem aan te bieden, zodat je het gewenste model zakelijk kunt leasen. Je mag elk type uitzoeken, van een speed pedelec en e-bike tot racefiets en gravelbike. Eenmaal een keuze gemaakt, ga je een leasecontract aan. Bij benFietsen heeft die standaard een duur van 36 maanden. Je betaalt in die periode een vast maandbedrag dat alles afdekt: leasekosten, service, onderhoud, verzekering, pechhulp én zeven procent bijtelling voor privégebruik. De precieze som hangt af van met name de nieuwprijs van het beoogde model. De duurdere fietsen gaan logischerwijs gepaard met een iets hoger bedrag. Sommige werkgevers creëren extra financiële prikkels, waardoor de fietsleasekosten juist lager uitvallen.

Het afgesproken bedrag wordt elke maand van je loon afgetrokken. Aangezien het hier om het brutoloon gaat, heb je fiscaal voordeel. Daardoor ben je gemiddeld 38 procent voordeliger uit dan wanneer je dezelfde fiets in de winkel zou kopen. Dit is inclusief de overname van de fiets aan het einde van de contracttermijn. Je krijgt na 36 maanden het aanbod om voor twintig procent van de oorspronkelijke nieuwprijs eigenaar te worden.

‘Heeft de medewerker een fiets uitgezocht, dan kan hij op de site simpel de officiële lease-aanvraag doen. De werkgever hoeft alleen nog een vinkje te zetten voor goedkeuring’

Trois Ballons met leasefiets

Claudia heeft inmiddels vele schitterende tochten gemaakt op haar geleasede Merida Reacto. Die zocht ze uit bij haar lokale speciaalzaak. “Ik zit bij een fietsclub in Maastricht, Ladies First Cycling. TMN Bike-Service is daar één van onze sponsors, de winkel verkoopt deze Merida’s”, zegt ze. “Ik heb er de Trois Ballons mee gereden in de Franse Vogezen. Dat evenement was erg pittig en onvergetelijk tegelijk. En ik heb ook een rondje Nederland gedaan; in zeven dagen door twaalf provincies, elke dag tot tweehonderd kilometer.”

De Limburgse hoopt nog vele ritten te maken, maar kijkt ook alvast vooruit. “Halverwege dit jaar loopt het leasecontract af, dan rijd ik al 36 maanden op deze leasefiets. Natuurlijk gaat hij niet terug naar de maatschappij, ik neem hem zeker over! Daarna ga ik verder met de leasefiets-regeling en zoek ik onder dezelfde condities een gravelbike uit, want die heb ik nu nog niet. Daarmee heb ik de hele collectie aan sportieve fietsen compleet.”

Ontzorging

Het fietslease-aanbod is binnen Mondriaan een groot succes. Meer dan 200 medewerkers leasen een tweewieler via benFietsen. Daarmee is de zorggroep één van de vele bedrijven die de voordelen van de nog relatief nieuwe regeling uit 2020 benutten. Die levert geen extra kosten voor ondernemingen op, gaat niet ten koste van de werkkostenregeling (WKR) en resulteert bovenal in fitte, vitale medewerkers.

Martijn Meij, managing partner bij benFietsen, bespreekt met bedrijven hoe zij de regeling als arbeidsvoorwaarde kunnen aanbieden. Voor ondernemingen van

elk formaat is de propositie een mogelijkheid, ongeacht het aantal medewerkers.

“Ziet het bedrijf de meerwaarde en staan de precieze spelregels vast, dan bouwen we een maatwerkwebsite voor de werkgever. Die kan hij delen met zijn werknemers. Zij vinden hier alle details van de regeling en een calculator. Aan de hand van variabelen, zoals het salaris, de nieuwprijs van de fiets en het gewenste service- en verzekeringspakket, rolt er een maandbedrag uit. Heeft de medewerker een fiets uitgezocht, dan kan hij op de site simpel de officiële lease-aanvraag doen. De werkgever hoeft alleen nog een vinkje te zetten voor goedkeuring. Dit kost amper tijd.” ●

In samenwerking met benFietsen

Wat kost het precies?

Stel, je hebt een racefiets van drieduizend euro op het oog en verdient modaal (3.500 euro bruto per maand). In combinatie met een service- en verzekeringspakket (basis) betaal je volgens de calculatie van benFietsen maandelijks 50,56 euro. In totaal is dat 1.820,16 euro in drie jaar. Ben je tevreden en wil je de fiets aan het einde van de leaseovereenkomst overnemen, dan kost je dat zeshonderd euro (twintig procent van de nieuwprijs). Onder aan de streep heb je de racer voor zo’n 2.400 euro, inclusief onderhoud en verzekering.

Wil je ook op een nieuwe leasefiets stappen? Meld je werkgever dan aan via de QR-code of op

www.benfietsen.nl/werknemer



Over het dode punt

Na vijf uur fietsen maakt het niet meer uit hoe lang je nog fietst, is mijn argument



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

@bramtankink

‘More is better’, was de uitspraak van oud-prof wielrenner Jens Voigt. Ik roep het weleens als we vertrekken voor een lange tocht. De discussie wordt in ons team van de Grenspalenklassieker vaak gevoerd. Korte tochten of lange tochten? ‘De massa gaat voor de korte tochten’, hoor ik vaak. Mijn antwoord: ‘Wie trekt er nu een fietsbroek aan om aan de andere kant van Nederland een tocht van 70 kilometer te rijden?’

De tocht moet langer zijn dan de tijd die je in de auto zit, om het te laten lonen, is mijn argument. Die instelling zien we ook terug bij onze tochten. Zodra de inschrijvingen opengaan, zien we dat deelnemers voornamelijk kiezen voor de langste afstanden. De 11 Stuwmerentocht? De meesten kiezen voor de 210 kilometer en maar een kleine minderheid voor de 150 kilometer. De Grenspalenklassieker Tankinks Heimat? Bijna niemand kiest de korte route en de meesten gaan voor de langste.

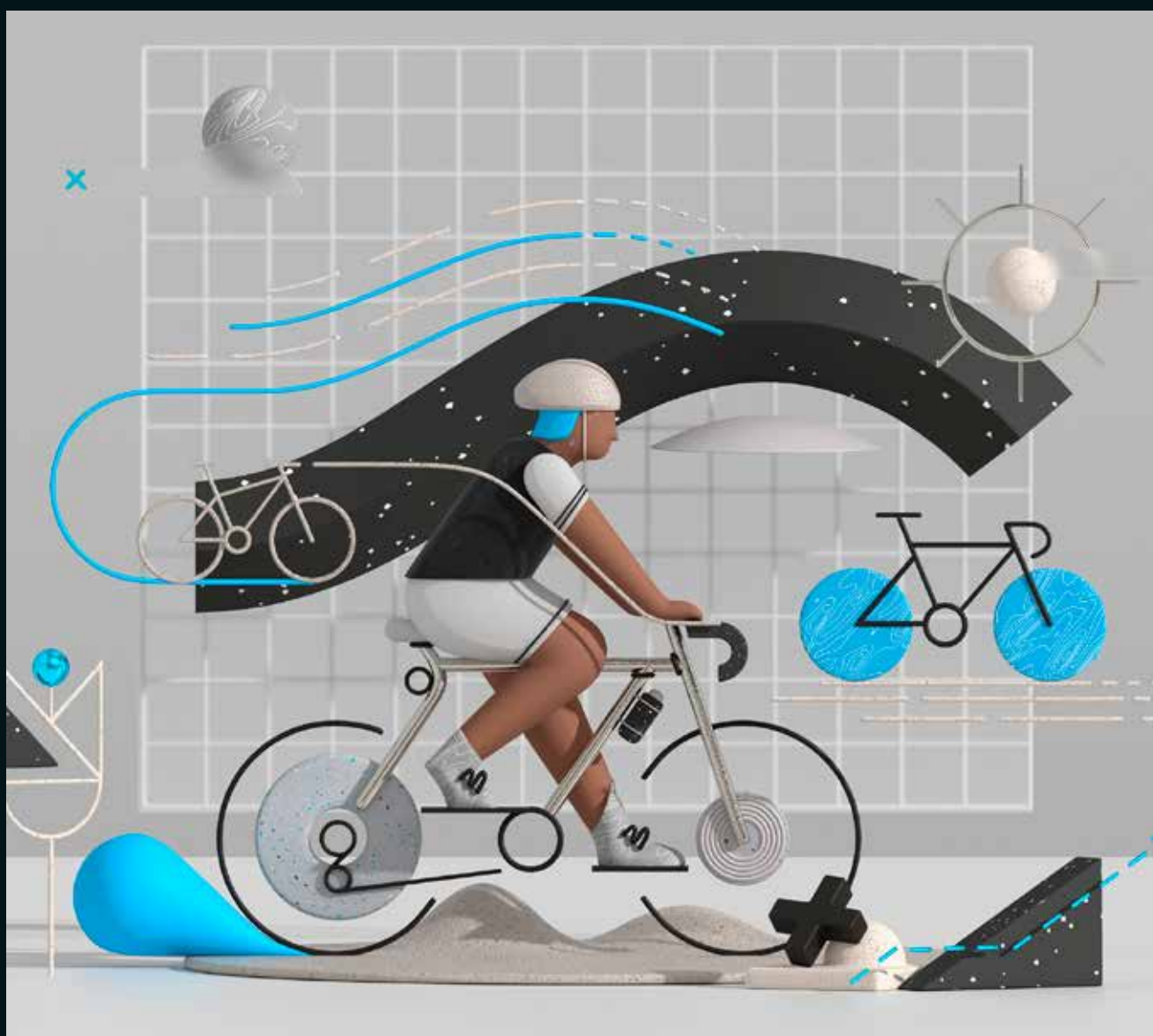
Wel bijzonder, want de toertochten van 70 kilometer in onze buurt trokken hele horden fietsers. Het zal wel aan mijn uitstraling liggen. ‘O, een tocht van Bram? Dan zal het wel zwaar zijn, dat is alleen voor de echt getrainde fietser.’ Ook wij hebben routes van 80 kilometer. Maar blijkbaar komen mijn volgers daar niet op af en ergens vind ik dat ook wel mooi. Het voordeel ervan is dat iedereen zijn weg vindt en heel veel deelnemers komen terug om telkens weer een nieuw avontuur aan te gaan.

Onze deelnemers houden van avontuur, zoeken elkaar op en fietsen samen. Snel of langzaam, dat maakt niet uit. Het gaat om een hele dag samen fietsen met mensen die je die tocht leert kennen of tijdens eerdere edities gezien hebt. Dat doet me telkens weer deugd.

En zo bedacht ik een nieuw avontuur voor dit jaar. De Borderride400 door de Ardennen. Weliswaar is de gravelrit ‘maar’ 370 kilometer en kun je halverwege met gemak een hotelletje pakken. Maar de afstand liegt er niet om en de hoogtemeters evenmin. Lang, langer, langst. Mijn argument: na vijf uur fietsen maakt het niet meer uit hoe lang je nog fietst. Vanaf dat moment ben je over het dode punt heen en wordt het mediteren. Het is fietsen, afzien, avontuur, mediteren en therapie ineen. Gewoon een all inclusive reis in één of twee dagen waar mensen normaal veel geld voor neerleggen op Ibiza of andere verre oorden. Dit is toch gewoon een win-win? Langer is beter. •

fie+s sport

Kalender
maart t/m
juni 2025



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

Fiets de mooiste toertochten

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

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

Ontdek meer op onze online kalender

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

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

Veel voordeel als lid

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

Kwaliteitskeurmerk

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

Legenda

 Racefietstochten

 Mountainbiketochten

 Gravelbiketochten

 Tocht is Extra Goed Geregeld.



01 BE NICE, SAY HI

02 ENJOY NATURE

03 STAY ON TRACK



za 15 mrt De Hesseler voorjaarstocht De Hesseler Fietzers 75 • 120 km	Oosterhesselen	za 22 mrt Veluviatocht TC Wageningen '79 75 • 125 km	Wageningen	zo 30 mrt Primavera Ride Velomanagement BV 75 • 100 • 125 km	Wilp
za 15 mrt Decathlon Hasselt Classic Go4Cycling BV 26 • 52 • 75 • 95 • 128 km	Decathlon Hasselt België	zo 23 mrt Bruintje Beer Toertocht FTC Musselkanaal 50 • 90 km	Musselkanaal	zo 30 mrt Randmeren Toertocht TFC Weesp 40 • 60 • 90 • 120 km	Weesp
za 15 mrt Joop Zoetemelk Classic LRTV Swift 50 • 75 • 100 • 150 km	Leiden	zo 23 mrt Openingskoers Velomanagement BV 60 • 80 • 100 km	Den Dolder	zo 30 mrt RondOm CyclOn CyclOn B.V. 40 • 70 • 90 km	Schaijk
zo 16 mrt Lentetocht Vorden-Posbank Achtkastelenrijders 80 • 110 km	Vorden	za 29 mrt Acht van Burgum TFK Bergum 30 • 50 • 100 km	Burgum	za 5 apr BRM 300 Heerlen: Maas en Mijn Randonneurs Nederland 300 km	Landgraaf
za 22 mrt 2-Provinciëntocht Tourclub De Waardrenner 45 • 75 • 125 km	Krimpen aan den IJssel	za 29 mrt BRM 200 Bunnik: LEL Qualifier Randonneurs Nederland 200 km	Bunnik	za 5 apr Drentse 8 van Westerveld St. Ronde van Drenthe 50 • 80 • 122 km	Dwingeloo
za 22 mrt BRM 300 Zwolle: Rondje Friesland Randonneurs Nederland 300 km	Zwolle	za 29 mrt De Bergtoer van 't Versnellertje 't Versnellertje 80 • 100 • 145 km	Dodewaard	za 5 apr Friesche Vlaanderentocht FTC Smallingerland 75 • 110 km	Drachten
za 22 mrt Duinentocht TV Zoetermeer '77 60 • 100 km	Zoetermeer	zo 30 mrt Omloop van Zandvoort Stichting Le Champion 40 • 80 • 120 km	Zandvoort	za 5 apr Toerklasseker Veenendaal-Veenendaal AXA-Valleirenners 110 • 140 km	Veenendaal

DE TOCHT VAN JE LEVEN



Hartpatient?

Vind samen met lotgenoten en Stichting Klimop jouw weg omhoog!

Interesse? Meld je snel aan!
Aanmelden kan tot 3 april 2025.

www.klimop.nu



klimop



za 5 apr Veluwe Heuvelen Tocht Eerste Twellose TC 50 • 75 • 86 • 90 • 125 • 175 km	Twello	zo 6 apr Rotary Bike Challenge Spieren voor spieren Fietstoerclub Avanti 40 • 70 • 120 km	Nieuwveen	za 12 apr Ronde van Noord-Holland Alkmaar Stichting Le Champion 85 • 110 • 160 km	Alkmaar
zo 6 apr 040RIDE 2025 Toertocht Toerclub Woensel 80 • 100 km	Eindhoven	zo 6 apr Toertocht Veenkoloniën 90 jaar Stormvogels Stormvogels Veendam 65 • 100 km	Veendam	za 12 apr Ronde van Noord-Holland Hoorn Stichting Le Champion 85 • 110 • 160 km	Hoorn
zo 6 apr Alternatieve Albert Achterhes: Dwars door Drenthe St. Ronde van Drenthe 25 • 50 • 80 • 120 km	Hoogeveen	zo 6 apr Volta NXT Classic Toertocht The PEPr Company 65 • 75 • 90 • 120 • 150 km	Eijsden	za 12 apr Ronde van Noord-Holland Purmerend Stichting Le Champion 85 • 110 • 160 km	Purmerend
zo 6 apr Flandrien Ride Velomanagement BV 75 • 110 • 150 km	Breda	zo 6 apr Watertorenroute Westfriese Toerclub 93 • 123 km	Hoorn	za 12 apr Tour de Haute Veluwe CBFB 80 • 110 • 115 • 150 km	Bennekom
zo 6 apr Holterbergtoer Wielervereniging Holten 60 • 105 • 155 km	Holten	za 12 apr BRM 200 Doetinchem: Achterhoek Randonneurs Nederland 200 km	Doetinchem	za 12 apr Tour voor MS Stichting Klimmen tegen MS 50 • 85 • 100 • 150 km	Arnhem
zo 6 apr Kwaremont Toertocht TWC De Vélo 75 • 120 km	Meijel	za 12 apr Duin en Bollentocht Fietstoerclub Avanti 65 • 85 • 120 km	Alphen aan den Rijn	zo 13 apr Arnhem's Mooiste Velomanagement BV 75 • 100 • 125 km	Oosterbeek
zo 6 apr Ronde van Súdwest-Fryslân RTC Rally 50 • 90 km	Sneek	za 12 apr Gran Fondo Drenthe Velomanagement BV 90 • 115 • 160 km	Assen	zo 13 apr Duin en Bollentocht Fietstoerclub Avanti 65 • 85 • 120 km	Alphen aan den Rijn



13 APRIL

DE LOCHEMSE VOORJAARSKLASSIEKER

JOUW ALTERNATIEF VOOR PARIS-ROUBAIX !

Deze heerlijke voorjaartocht vormt een mooi ijkpunt in het begin van je nieuwe fietsseizoen. De langste gpx-route voert je langs 30 klinkerstroken, inclusief een echte klinkerklim. Bij het begin van elke strook staat aangegeven hoe lang en zwaar de strook is.

FIETS JE MEE?

De route start in Lochem en neemt je mee door de schitterende noordelijke Achterhoek en het zuiden van Twente. Geniet van het schitterende coulisselandschap. Onderweg kun je op krachten komen bij onze verzorgingsposten met versnaperingen en enthousiaste vrijwilligers. Deelname op basis van voorinschrijving. De prijs is inclusief koffie en gebak onderweg en een consumptie bij de finish.

PAASCHBERGS MOOISTE



INSCHRIJVEN

30 KLINKERSTROKEN
65 - 85 - 115 KM

START 9 - 10.30 UUR
ELZELAAN 2 - LOCHEM

DEPAASCHBERG.NL



PAASCHBERGS MOOISTE



zo 13 apr Grenspalenklassieker Limburgs Heuvelland Grenspalenklassieker BV 80 • 120 • 160 km	Neerharen	zo 13 apr Theun's Rondje Achterhoek TC Zelhem 80 km	Zelhem	za 19 apr Mutsaars Hel van Schijndel WTC Gerry van Gerwen 30 • 60 • 100 km	Schijndel
zo 13 apr Honderd Duizend Klimrit (HDK) Toerclub De Pedaleurs 50 • 100 km	Malden	zo 13 apr VTT TC Yara TC YARA 75 km	Koewacht	za 19 apr TC de Liemers Reichswald Classic TC de Liemers 60 • 95 • 125 • 165 km	Zevenaar
zo 13 apr Klaver van Brabant Duchenne ROAD Wieler Tourclub Zijtaart 65 • 91 • 121 km	Zijtaart	za 19 apr 16e Tulpen Classic Wielervereniging Urk 65 • 105 • 130 km	Urk	ma 21 apr Bollenstreek Classic Velomanagement BV 60 • 100 • 150 km	Lisse
zo 13 apr Omloop Rotterdam TC Voorne Putten 60 • 80 • 120 km	Spijkenisse	za 19 apr Arno Wallaard Memorial Toertocht Stichting Omloop van de Alblasserwaard 30 • 60 • 100 • 120 km	Meerkerk	ma 21 apr Bultentocht Driebergse Tour Club 45 • 60 • 100 • 135 • 160 km	Driebergen
zo 13 apr Omloop van Rotterdam Toerclub Barrhopoort 120 km	Barendrecht	za 19 apr Flierefluiterstocht Tourclub De Waardrenner 50 • 75 • 130 • 175 km	Capelle aan den IJssel	ma 21 apr Crocusrit Stichting Wielervedigheden Wim Kemps 100 km	Valkenswaard
zo 13 apr Paaschbergs Mooiste LWC De Paaschberg 65 • 85 • 115 km	Lochem	za 19 apr Gran Fondo Hanze Velomanagement BV 80 • 120 • 160 km	Zwolle	ma 21 apr Paastoertocht 't Muurtje Fietsgroep 't Muurtje 80 • 120 km	Aalten
zo 13 apr Schöppingerberg Tour Losserse Wieler Club 75 • 92 • 115 km	Lossen	za 19 apr Lek en Lingetocht WTC Cothen 40 • 80 • 110 km	Cothen	ma 21 apr Rond de Totenhügel TWC Noord-Limburg 80 • 100 • 120 km	Siebingewald



Gesoigneerd op pad met Fietssport

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

www.fietssport.nl/kleding

Toerclub Stompwijk



Zondag

**4 mei
2025**

32^e ELFDORPENTOCHT

Unieke toertocht door
het Groene Hart van de Randstad

Geen verkeerslichten!

Startplaatsen

- **Sportpark De Meerhorst**
Klaverblad 13
2266 JK Stompwijk
- **LET OP Gewijzigde startplaats:**
Restaurant Het Sonnetje
Kortebuurt 15
3155 EG Maasland

Afstanden en starttijden

Recreatieve routes

- (alleen vanuit Stompwijk)
- 25 km 9:30 – 12:30 uur
- 45 km 9:30 – 12:30 uur

Toerroutes

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

Informatie

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



ma 21 apr
Rondje Paashaas
 Hoornse Ren-en-toerclub
 85 km

Hoorn

ma 21 apr
Slangenbeek Tweewielers Paastoertocht
 RTC Hengelo
 54 • 78 km

Hengelo

ma 21 apr
Sponsor Toertocht voor ALS
 TFC Weesp
 60 • 90 • 120 • 160 km

Weesp

vr 25 apr
Bloembollen Toertocht
 TFC Weesp
 130 km

Weesp

za 26 apr
43e Princenhoftocht Eernewoude
 Fietsfriezen
 50 • 100 km

Eernewoude

za 26 apr
43e Princenhoftocht Wijnjewoude
 Fietsfriezen
 100 km

Wijnjewoude

za 26 apr
BIKE-BEER-BBQ e-bike tocht Koningsdag
 RTC Groenlo
 45 • 60 • 80 km

Groenlo

za 26 apr
BRM 200 Heerlen: Drie Landen
 Randonneurs Nederland
 200 km

Landgraaf

zo 27 apr
Hennie Kuiper Classic - Teutoburgerwald tocht
 Oldenzaalse Wielierclub
 87 • 135 km

Ibbenbüren

zo 27 apr
Kings Ride
 Velomanagement BV
 80 • 110 • 160 km

Doorn

zo 27 apr
Kloostertocht
 TFC De Ketting
 100 km

Ter Apel

zo 27 apr
Noord-Hollandse Bollentocht
 Westfriesse Toerclub
 90 • 115 km

Hoorn

di 29 apr/vr 2 mei
Fiets4Daagse Hoorn
 Stichting Le Champion
 30 • 50 • 70 km

Hoorn

vr 2 mei
Dwars deur Zellum
 TC Zellum
 25 km

Zellum

za 3 mei
Grenslandklassieker by Risto Regeltechniek
WTC Grensland
 75 • 100 • 140 km

Stein

za 3 mei
Kees van Dijktocht
 TC Voorne Putten
 40 • 80 • 140 km

Spijkenisse

za 3 mei
Kloostersewijd Toertocht
 Toerclub Kloosterzande
 65 • 80 • 105 km

Kloosterzande

za 3 mei
Omloop Midden Nederland
 WTC Huizen
 50 • 99 • 100 • 139 • 149 • 194 km

Huizen

za 3 mei
Omloop Midden Nederland
 TT Leusden
 60 • 100 • 140 • 150 • 200 km

Leusden

za 3 mei
Omloop Midden Nederland
 WTC Woerden
 50 • 100 • 150 • 200 km

Woerden

za 3 mei
Veluwe Krachttoer
 TC Voorthuizen
 85 • 120 • 150 km

Stroe

HET GEHEIM VAN DE KEMPEN

Een tocht over 75, 100 of 125 km door de Nederlandse en Belgische Kempen

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

EXTRA PROGRAMMA IN
CINECITTA

Wielierquiz: 21 maart

Live wielierklassiekers kijken
 Ronde van Vlaanderen: 6 april
 Parijs-Roubaix: 13 april
 Amstel Goldrace: 20 april
 Luik-Bastenaken-Luik: 27 april

www.hetgeheimvande Kempen.nl
www.ntfu.nl



Willem II straat 29 - Tilburg

Zaterdag
10
 mei
 2025

DE GELDERSE 11-STEDENTOCHT

Zaterdag 10 mei 2025

Episch & Heroïsch 225 km

Startlocatie:
 Wielersportcentrum De Betuwe
 Schaarsdijkweg 9
 4006 MC Tiel

Een onvergetelijk fietsavontuur
SCHRIJF NU IN VIA QR CODE



De Gelderse 11-Stedentocht is een unieke uitdaging van 225 kilometer langs 11 prachtige Gelderse steden. Een sportieve tocht maar ook een prachtige manier om de Gelderse regio te verkennen inclusief De Posbank.

Bij inschrijving ontvang je een exclusief wielershirt en een herinnering aan dit bijzondere evenement. Extra genieten van de afterparty, compleet met gratis drankjes, gratis food en live muziek.

Doe jij mee aan dit fantastische avontuur?

www.gelderse11-stedentocht.nl



zo 4 mei 5e Oude IJsseltocht RTC De Wildt 95 • 130 • 160 km	Gendringen	za 10 mei Ronde van Nijmegen Golazo Cycling NL B.V. 70 • 120 • 165 km	Nijmegen	zo 18 mei Gran Fondo Rosa Velomanagement BV 80 • 120 • 170 km	Oosterbeek
zo 4 mei BRM 400 Amsterdam: Liberation Randonneurs Nederland 400 km	Amsterdam	zo 11 mei Achterhoeks Argste / BouwXpert Race Toertocht WTC Keitrappers 100 • 125 km	Lichtenvoorde	zo 18 mei Heimwee naar Nijmegen St. Heimwee naar Nijmegen 50 • 85 • 130 km	Nijmegen
zo 4 mei Coppi Toer TWC Coppi 90 • 110 km	Herpen	zo 11 mei Giro d'Utrecht Central Events BV 70 • 110 • 150 km	Utrecht	zo 18 mei Rondom Stad Lamp Classic TC Het Trapstel 80 • 120 km	Groningen
zo 4 mei Elfdorpentocht - vanuit Maasland TC Stompwijk 80 • 125 • 160 km	Maasland	zo 11 mei Weidevogeltour Westfriese Toerclub 96 • 119 km	Hoorn	zo 18 mei Voorjaarstocht WTC Dinxperlo 39 • 60 • 85 • 115 km	Dinxperlo
zo 4 mei Elfdorpentocht - vanuit Stompwijk TC Stompwijk 25 • 45 • 80 • 125 • 160 km	Stompwijk	wo 14 mei Broekhuis Hel van Twente ATV Ruiten Drie 60 • 65 • 100 • 115 • 160 • 200 km	Almelo	zo 18 mei Weizentocht Stichting 't Rauwe Zakie 85 • 135 km	Deurningen
zo 4 mei Klassieke TMC Veerse Meer tocht Zeeuwse R&TC Theo Middelkamp 65 • 105 km	Lewedorp	do 15 mei Hello Spring Road BEE-visible promotions 60 • 90 • 135 km	Nijkerk	vr 23 mei BRM 1000 Groningen: Hexensabbat Randonneurs Nederland 1000 km	Groningen
zo 4 mei Kloostersewind toertocht Toerclub Kloosterzande 65 • 80 • 105 km	Kloosterzande	za 17 mei 21e Jean Nelissen Classic Driebergse Tour Club 70 • 90 • 125 • 135 • 145 • 165 • 180 • 220 km	Vianden, Luxemburg	za 24 mei BRM 600 Groningen: Saxenros Randonneurs Nederland 600 km	Groningen
zo 4 mei Voorjaarstocht TC Wilhelmina 70 • 100 km	Eindhoven	za 17 mei 23e 4 Windstrekentoertocht Fiets Vrienden Lauwersland 45 • 90 km	Burum	za 24 mei Drenthe's Mooiste Golazo Cycling NL B.V. 65 • 115 • 165 km	Hoogeveen
ma 5 mei Freedom Ride Central Events BV 85 • 115 • 140 • 150 km	Arnhem	za 17 mei BRM 300 Boekelo: Oostvaardersplassen Randonneurs Nederland 300 km	Enschede	za 24 mei Elfmerenfietstocht RTC Rally 50 • 100 • 150 km	Sneek
za 10 mei 37e Winsumer Wierdentocht TFC Winsum 55 • 100 • 150 km	Winsum	za 17 mei Classico Ride Golazo Cycling NL B.V. 70 • 120 • 165 • 200 km	Ede	za 24 mei Heuvel- en Valleitocht CBFB 75 • 105 • 150 km	Bennekom
za 10 mei 38e Drie-Vlaanderentocht Int. Ver. De Wielertoerist 40 • 80 • 120 km	Maldegem	za 17 mei Gemeententocht TFK Bergum 60 • 100 km	Burgum	za 24 mei Limburgs Mooiste Stichting Grand Ballon 80 • 110 • 111 • 120 • 150 • 151 • 180 • 220 km	Heerlen
za 10 mei 38e Drie-Vlaanderentocht Int. Ver. De Wielertoerist 40 • 80 • 120 km	Lotenhulle	za 17 mei Grenspalenklassieke Brabantse Wal Grenspalenklassieke BV 90 • 120 • 150 km	Bergen op Zoom	za 24 mei Oude-Maastocht Tourclub De Waardrenner 45 • 75 • 125 km	Krimpen aan den IJssel
za 10 mei Decathlon Kortrijk Classic Go4Cycling BV 20 • 50 • 80 • 100 • 135 km	Decathlon Kortrijk	za 17 mei Maas-De Koning toertocht GRTC Excelsior 15 • 45 • 100 km	Gouda	zo 25 mei 7-Dorpentocht Vereniging Le Champion 60 • 120 km	Hoogwoud
za 10 mei Gelderse 11-Stedentocht Stichting Gelderse 11-Stedentocht 225 km	Tiel	zo 18 mei Abdijentocht La Trappe Toerclub Tilburg'93 65 • 125 km	Berkel-Enschot	zo 25 mei 7-Dorpentocht Vereniging Le Champion 60 • 120 km	Wormer
za 10 mei Het Geheim van de Kempen Cinectta bv "Het Geheim van de Kempen" 75 • 100 • 125 km	Tilburg	zo 18 mei Giro di Schouwen-Duiveland Stichting Wielersport Zierikzee 30 • 60 • 100 • 120 • 160 km	Zierikzee	zo 25 mei 8 HW Tourcyclo Stichting De Acht van de Hoeksche Waard 63 • 111 km	Numansdorp



zo 25 mei Barendrecht
Brielsemeertocht
 Toerclub Barrhooport
 75 • 125 km

zo 25 mei Olland, Gemeente Sint-Oedenrode
Centro Ollands Mooiste
 WTC Gerry van Gerwen
 75 • 100 • 140 km

zo 25 mei Eibergen
Deerns op 't rad
 TC Eibergen
 45 • 80 km

zo 25 mei Onstwedde
Julians Fiets- en Wandeltocht
 TFC De Windhappers
 50 • 90 km

zo 25 mei Kapelle
Meidoortocht
 TTC Kapelle'79
 40 • 60 • 100 km

zo 25 mei Peize
Rikus Sunderman dorpentocht
 TFC NOAD
 50 • 100 km

zo 25 mei Valkenswaard
Verkorte VVV toertocht
 Clubke van Nix
 75 • 115 • 150 km

zo 25 mei Winterswijk
 WF Naobertochten wandelen en fietsen
Stichting WFevenementen
 40 • 60 km

do 29 mei Joure
16 Dorpentocht
 Stichting Vélo Joure
 25 • 75 • 120 • 150 km

do 29 mei/zo 1 jun Hoeven
52ste Fietsvierdaagse Hoeven
 St. Fiets-vier-daagse Hoeven
 25 • 40 • 60 • 100 km

do 29 mei/zo 1 jun Kerk-Avezaath
Betuwse Fietsvierdaagse
 Stichting Betuwse Fietsvierdaagse
 25 • 40 • 60 • 80 km

do 29 mei Kockengen
Gerard Vianen Classic
 Laatste bus naar Kockengen
 35 • 60 • 100 km

do 29 mei Nijkerk
Hemelvaartrit
 VOEK Toerfietsclub Nijkerk
 45 • 80 • 130 km

do 29 mei Maastricht
KlimClassic
 Golazo Cycling NL B.V.
 120 • 190 km

do 29 mei Langenboom
L.B.L. tocht, Langenboom-Berg en Dal-Langenboom
 WTC De Doortrappers
 95 • 125 km

do 29 mei Loppersum
Noorderrondrit op de Fiets
 MFAC Loppersum
 85 • 145 km

za 31 mei Rhenoy
26 Dorpentocht West Betuwe
 Stichting Wielerronde Rhenoy
 50 • 75 • 100 • 130 km

za 31 mei Amsterdam
BRM 600 Amsterdam: Noord-Holland en Holterberg
 Randonneurs Nederland
 600 km

za 31 mei Dalfsen
Erbens Vechtdal Toer
 Toerclub Dalfsen
 50 • 70 • 90 • 130 • 170 km

za 31 mei Soest
Klimmetjestocht
 Tempo Soest
 95 • 135 km

za 31 mei Dokkum
Lauwersmeer- en Waddentocht, start Dokkum
 Lionsclub Dokkum-Bonifatius
 40 • 70 • 110 km



Maak kennis met onze clubs

Vaker fietsen, je techniek verbeteren of nieuwe routes ontdekken? Fiets vrijblijvend één maand mee met een van onze verenigingen.

www.fietssport.nl/clubs

GERARD VIANEN CLASSIC



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

Donderdag 29 mei 2025

(Hemelvaartsdag) 8e Editie

Afstanden: 35 km, 60 km en 100 km

Start: tussen 09.00 uur en 11.00 uur

Meer informatie:
www.gerardvianenclassic.nl

Start/finish: Sportweg in Kockengen

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



Organisatie: Laatste bus naar Kockengen





za 31 mei Lauwersmeer- en Waddentocht, start Zoutkamp Lionsclub Dokkum-Bonifatius 70 • 110 km	zo 1 jun Sprakeltoer race WV Lonneker 85 • 125 km	wo 4 juni Fietsvierdaagse 3-7 juni Stichting Rond Uit Dordrecht 30 • 50 • 80 km
za 31 mei Tecklenburg Rundfahrt FTC CC '75 100 • 130 • 160 km	zo 1 jun The Line - Ronde van Italië in Brabant Stichting Organisatie Wielergala 95 km	do 5 juni Fietsvierdaagse 3-7 juni Stichting Rond Uit Dordrecht 30 • 50 • 80 km
zo 1 jun Albert Heijn Tocht TFC Surhuisterveen TFC Surhuisterveen 65 • 100 km	zo 1 jun THM Zomerclassic TWC Asten 75 • 115 km	vr 6 juni Fietsvierdaagse 3-7 juni Stichting Rond Uit Dordrecht 30 • 50 • 80 km
zo 1 jun Raadhuisroute Westfriese Toerclub 89 • 117 km	zo 1 jun Zeven voor Leven Zeven voor Leven 20 • 140 km	za 7 juni Fietsvierdaagse 3-7 juni Stichting Rond Uit Dordrecht 30 • 50 • 80 km
zo 1 jun Rainbow Ride I Care Producties B.V. 50 • 100 • 200 km	zo/zo 1-8 jun The Ride Stelvio Moev 1300 km	za 7 juni BRM 400 Vlaardingen: Rondje Zuid-Holland Randonneurs Nederland 400 km
zo 1 jun Ronde van de Stelling van Amsterdam Uitgeest Stichting Le Champion 65 • 120 • 170 km	di/vr 3-6 jun Heuvelland Fiets 4-daagse The PEPr Company 25 • 40 • 60 km	za 7 juni Eroica Valkenburg The PEPr Company 65 • 100 • 150 km
zo 1 jun Ronde van de Stelling van Amsterdam Uithoorn Stichting Le Champion 65 • 120 • 170 km	di/vr 3-6 jun Maashorst Fiets 4 Daagse Stichting Fietsevents Maashorst 35 • 60 km	za 7 juni Fietsocht 4 Duchenne Toerclub Kloosterzande 25 • 50 • 75 • 100 km

IESBOSCH TOCHT

Zaterdag 14 juni 2025

Afstanden

- 150 km | gem 30 km/h | vertrek - 08.00 uur
- 150 km | gem 28 km/h | vertrek - 08.10 uur
- 100 km | gem 28 km/h | vertrek - 09.00 uur
- 100 km | gem 25 km/h | vertrek - 09.10 uur
- 75 km | gem 25 km/h | vertrek - 09.20 uur

De tocht kan ook individueel gereden worden.
Vertrek en finish: EVELO, Campagneweg 16, 4761 RM Zevenbergen

Voor-inschrijving		Dag-inschrijving	
NTFU-lid	€ 10,00	NTFU-lid	€ 12,50
niet NTFU-lid	€ 12,50	niet NTFU-lid	€ 15,00

Inschrijving is inclusief oversteek met pont, consumptie (appelgebak en koffie) en drankposten.

Inschrijven en meer informatie:
WWW.TWCZEVENBERGEN.NL

Georganiseerd door Gesponsord door

zondag 22 juni

3e editie van prachtige toertocht langs Hanzesteden in Oost-Nederland

afstanden: 71 - 110 - 141 - 219 km

START Fietslokaal De Meet in Deventer **FINISH**

fietslokaal **DEMEET**

meer info op fietsport.nl



Mountainbiken of wielrennen in Spanje!

- ✓ Beleef een onvergetelijk avontuur met een gezellige groep
- ✓ Voor deelnemers met én zonder diabetes
- ✓ Leer meer over de positieve effecten van sporten op diabetes
- ✓ Help sportclinics en kampen mogelijk te maken voor kinderen met diabetes



Wil je meedoen of meer info?
Bekijk het hele programma!
Scan de QR-code

Volg ons via:



Doe jij mee?

Tocht door het ruige Asturië

Doe mee aan deze zesdaagse fietstocht door het ruige Asturië in Noord-Spanje! Onder leiding van lokale Spaanse gidsen volg je routes die zijn gebaseerd op prachtige etappes uit de Vuelta, en beklim je de Angrilu: de steilste berg van Europa.

Je doorloopt samen met de andere deelnemers een voorbereiding, en vertrekt van 5 t/m 12 oktober 2025 naar Spanje voor een prachtig avontuur. Je kunt op verschillende niveaus meedoen aan deze challenge en kiest zelf of je op de mountainbike of wielrenfiets stapt!

Waarom doe je mee?

De Bas van de Goor Foundation zet zich in om mensen met diabetes in beweging te brengen naar een betere kwaliteit van leven. Heb je diabetes? Dan leer je tijdens dit traject veel over de invloed van sport op jouw diabetes. Ook haal je donaties op om bijvoorbeeld kampen en sportclinics mogelijk te maken voor kinderen met diabetes.

basvande goor foundation
sportief met diabetes

COAST TO COAST CHALLENGE

FIETS JIJ OOK MEE? 28 & 29 juni

500 KM IN 24 UUR ESTAFETTEVORM



ZOUTKAMP

ZOUTELANDE



EXCLUSIEVE NTFU KORTING:

10% KORTING OP INSCHRIJVING + GRATIS WIELERSHIRT

KORTINGSCODE: NTFU10

NIERSTICHTING

**za 7 juni**

Coevorden

STIEL metaal Coeverse Heuvelentocht

Wielertourclub 1978 Coevorden

80 • 100 • 120 km

zo 8 jun

Heeswijk-Dinther

Berne Abdijbier Kachelders Toer

TWC De Kachelders

40 • 80 • 105 km

ma 9 jun

Weesp

Drie Provinciën Toertocht

TFC Weesp

40 • 65 • 90 • 130 km

za 7 juni

Rijssen

Theo de Rooij Classic

Tourclub Rijssen

80 • 110 • 150 km

zo 8 jun

Oldenzaal

Lönsberg Klim Classic

Oldenzaalse Wielclub

85 • 110 • 135 km

ma 9 jun

Bolsward

Fietselfstedentocht

St.de Fr.Elfseden Rijw.tocht

235 km

za 7 juni

Barneveld

Tour de Force

WV Tour de Force

30 • 60 • 110 • 150 km

zo 8 jun

Zoetermeer

Paleizentocht

TV Zoetermeer '77

110 • 165 km

ma 9 jun

Hilvarenbeek

Hilvertocht

RTC Hilvarenbeek

60 • 90 • 135 km

za 7 juni

Huizen

Vintage Toertocht

WTC Huizen

38 • 69 • 84 km

ma 9 jun

Keijenburg

Bronckhorst Mooiste

Toerclub Keiaosers

30 • 45 • 60 km

ma 9 jun

Malaucene

Klimmen tegen MS

Stichting Klimmen tegen MS

21 km

zo 8 jun

Chaam

8 van Chaam Classic

WV Smeekens-Chaam

80 • 125 km

ma 9 jun

Keijenburg

Omloop van de Graafschap

Toerclub Keiaosers

90 km

TOUR d'utrecht

ZONDAG 6 JULI

70, 110 of 150 kilometer
door het Groene Hart

Meer informatie op www.tourdutrecht.nl



mh2d

MERGELHEUVELLAND
2-DAAGSE

Geniet samen van de Zuid- Limburgse schoonheid



9.1

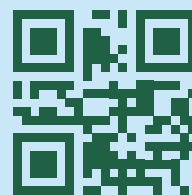
volgens de
deelnemers
in 2024

dagticket € 26,50

weekend € 41,95

excl. servicekosten

Schrijf je in
via mh2d.nl



20 en 21 september 2025

Verschillende routes en
afstanden voor race, MTB
en gravel (GPX).

ntfu extra goed
geregeld

KWF





za 15 mrt Hello Spring Gravel BEE-visible promotions 63 • 83 • 128 km	Nijkerk	zo 13 apr Van Slingerland Graveltocht Zelhem TC Zelhem 50 • 90 km	Zelhem	za 25 mei Hesseler Gravelride De Hesseler Fietsters 60 • 90 km	Oosterhesselen
zo 16 mrt Bosduvels Gravel-Ride BEE-visible promotions 60 • 90 km	Lieshout	za 19 apr TC de Liemers Gravelride TC de Liemers 80 • 120 km	Zevenaar	do 29 mei 16 Dorpentocht gravel Stichting Vélo Joure 70 km	Joure
za 22 mrt De Meet - Parijs is nog ver, weg of gravel Fietslokaal De Meet 107 • 108 km	Deventer	ma 21 apr Dirty Kempen Gravelride TWC De Contente 85 • 115 km	Eersel	do 29 mei Hemelvaart Gravel WTC De Doortrappers 65 • 80 • 100 km	Langenboom
za 22 mrt Parijs is nog ver - De Meet, weg of gravel Fietslokaal De Meet 107 • 108 km	Doetinchem	ma 21 apr Paastoertocht 't Muurtje Fietsgroep 't Muurtje 50 • 80 • 110 km	Aalten	zo 1 jun Albert Heijn Tocht TFC Surhuisterveen gravel TFC Surhuisterveen 70 km	Surhuisterveen
zo 23 mrt Koster Glas en Kozijnentocht F.T.C. Dobberieders 60 • 80 km	Zuidlaren	za 26 apr BIKE-BEER-BBQ gravelride Koningsdag RTC Groenlo 45 • 70 km	Groenlo	zo 1 jun MeinRide Fietsclub Parkzicht 70 • 110 km	Roermond
zo 30 mrt FietsZe graveltocht FietsZe race & mtb club 80 km	Vledder	za 3 mei Velodroom Ot & Sien Gravelride WTC Roden 70 • 90 km	Roden	zo 1 jun Sprakeltoer Gravel WV Lonneker 85 • 115 km	Enschede
zo 30 mrt RondOm CyclOn Gravel CyclOn B.V. 50 • 75 km	Schaijk	zo 4 mei 3e Oude IJssel Gravel tocht RTC De Wildt 70 • 100 km	Gendringen	zo 1 jun The Line - Strade Bianche in Brabant Stichting Organisatie Wielergala 75 • 100 km	's-Hertogenbosch
zo 6 apr 040RIDE Graveltocht Toerclub Woensel 60 • 80 km	Eindhoven	za 10 mei Hooglander Gravel Festive TSC Aan de Wielen 50 • 80 • 100 km	Aarle-Rixtel	zo 1 jun THM Zomerclassic Gravel TWC Asten 81 km	Asten
za 12 apr Kleppers Graveltocht Dongen TC De Kleppers 45 • 90 km	Dongen	wo 14 mei Broekhuis Hel van Twente graveltocht ATV Ruiten Drie 65 • 115 km	Almelo	zo 1 jun Zeven voor Leven Gravelride Zeven voor Leven 77 km	Groesbeek
zo 13 apr Klaver van Brabant voor Duchenne GRAVEL Wieler Tourclub Zijtaart 43 • 78 • 106 km	Zijtaart	za 18 mei 100 Mijl van Münster Fietslokaal De Meet 151 km	Deventer	za 7 jun Theo de Rooij Classic Gravel Tourclub Rijssen 85 • 115 km	Rijssen
zo 13 apr Strade Brabantia Gravel, GPS TWC-ATB Brabantia 75 • 105 km	Veldhoven	za 18 mei Gravel Omloop van Gorssel WTC Gorssel 33 • 66 • 100 km	Kring van Dorth	za 7 jun Tour de Force - Gravel WV Tour de Force 75 km	Barneveld
zo 13 apr Strade di Twente, GPX route Losserse Wieler Club 103 km	Losser	za 18 mei Voorjaars Graveltocht WTC Dinxperlo 75 • 110 km	Dinxperlo		



za 15 mrt Decathlon Hasselt België
Decathlon Hasselt Classic - Offroad
Go4Cycling BV
50 • 105 km

zo 30 mrt Eindhoven
High Tech MTB Challenge
Super Sport Events
13 km

za 24 mei Heerlen
Limburgs Mooiste MTB
Stichting Grand Ballon
55 • 80 • 115 km

za 15 mrt Lieshout
Bosduvels Ladies MTB-Ride
BZET de BOSDUVELS
35 • 45 km

zo 30 mrt Sint-Oedenrode
TWC Dommeldal challenge
TWC Dommeldal
32 • 46 • 65 km

za 24 mei Veghel
Streetrace Zijtaart
Wieler Tourclub Zijtaart
6 • 10 • 15 • 25 km

zo 16 mrt Lieshout
Bosduvels MTB-Ride
BZET de BOSDUVELS
35 • 45 • 55 • 70 km

zo 13 apr Zelhem
De Smoks MTB - Veldtocht Zelhem
TC Zelhem
35 • 50 km

zo 25 mei Marum
ATB-Toertocht Marum
ATB Marum
30 • 50 • 70 km

zo 16 mrt Gieten
Tegelhuys Gieten MTB tocht
TFC Gieten
35 • 50 • 75 km

ma 21 apr Aalten
Paastoertocht 't Muurtje
Fietsgroep 't Muurtje
35 • 55 km

zo 1 jun Asten
THM Zomerclassic MTB
TWC Asten
42 • 61 km

vr 23 mrt Zuidlaren
Koster Glas en Kozijsentocht
F.T.C. Dobberieders
30 • 60 • 80 km

zo 11 mei Lichtenvoorde
Achterhoeks Argste / BouwXpert MTB Tocht
WTC Keittrappers
35 • 50 • 65 • 100 km

za 7 jun Rijssen
Theo de Rooij Classic MTB
Tourclub Rijssen
50 • 75 km

za 29 mrt Esbeek
Lichtjestocht Esbeek Jubileum-editie
MTB-Club Esbeek
42 km

zo 18 mei Rolde
Roldertoren Classic
Fiets Toer Club Rolde
30 • 60 • 90 • 100 km

De NTFU zet zich in voor alle fietsers, dankzij jou

Dankzij jouw steun en die van 75.000 andere leden kan de NTFU zich inzetten voor de belangen van wielrenners, mountainbikers en gravelbikers.

www.fietssport.nl/belangenbehartiging



9th **TOUR OF KARAMOJA**



website

Oost-Africa's Ongerepte
MTB Fiets Evenement

Nog 14 plekken beschikbaar



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

OFFICIËLE REISPARTNER:

www.cvatravel.com





THERE IS ONLY **ONE**

DE ULTIEME RACEFIETS



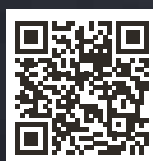
DE GLOEDNIEUWE MADONE GEN 8

+77seconden

Seconden per uur sneller
dan de vorige Émonda*

-320g

Lichter dan de
vorige Madone*



Scan hier voor
meer details

TREK

*Meer informatie vind je op trekbikes.com/madone.