

fie+ssport

DICHTBIJ & VER WEG Fietsgeluk in de buurt of over de grens



Toscane in Nederland
5x vakantiegevoel
om de hoek

Wat kost dat?
Prijzen toertochten
uitgelegd

Reizen
Van Montferland
tot Mallorca

CUSTOM STUDIO



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

Markerwaard

De bevolking groeit, maar Nederland wordt niet groter, hoorde ik in de media. Op dat moment schoot me een oude kaart van Flevoland te binnen



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

@bdevrind@fietssport.nl
@defietsjournalist

Foto Ton van Til

Op de Veluwe moesten we de paden nog delen met de vele fietsrecreanten. ‘Tring, tring, dankuwel!’, klonk het vaak tussen Kroondomein en Zwolse Bos. Maar na het oversteken van de IJssel daalde de rust op ons neer. Lege plattelandswegen strekten zich voor ons uit. We zagen meer koeien dan mensen. Wat een verademing!

Nog rustiger was het in Friesland, waar ik onlangs fietste met ‘local’ Martin. Deze provincie is qua oppervlakte ongeveer even groot als de provincie Brabant, waar ik vandaan kom. Maar dan met 650.000 inwoners in plaats van 2,6 miljoen zoals bij ons. Er zijn plannen om een spoorlijn aan te leggen tussen Lelystad en Groningen dwars door Friesland, om de Randstad dichterbij het noorden te brengen. Maar Martin zei dat hij eigenlijk helemaal niet zit te wachten op deze Lelylijn. Friesland is mooi zoals het is. Uitgestrekt en lekker rustig. Heerenveen moet geen tweede Almere worden.

Er is veel te doen over de drukte in Nederland. Migratie en recreatiedruk op de natuur zijn ‘hot topics’. “We zijn inmiddels met achttien miljoen mensen en dat worden er steeds meer. Maar Nederland wordt niet groter”, hoorde ik iemand in de media zeggen. Op dat moment schoot me een oude kaart van Flevoland te binnen, die ik op een vrijmarkt zag met Koningsdag. Daarop stond tussen Lelystad, Enkhuizen en Amsterdam nog de Markerwaard ingetekend, de laatste IJsselmeerpolder die er uiteindelijk nooit is gekomen. De Markerwaard als ‘ventiel’ voor het drukke Nederland, een interessant idee!

Maar beste aanwonenden van het Markermeer en lieve natuurbeschermers, ik snap heus dat zo’n project veel te veel impact heeft. En schoenmaker blijf bij je leest, dit is een fietsmagazine, geen blad voor planologen. Daarom houd ik het graag bij een advies om met de fiets vooral rustige(r) streken op te zoeken. Drenthe en Friesland bijvoorbeeld (reportage op pagina 12) of Salland en de Achterhoek (reportage op pagina 46). Hopelijk daalt de rust dan ook op jou neer.

Dit nummer gaat over dichtbij en ver weg fietsen en alles daartussenin. Want ook in Nederland kun je je in het buitenland wanen. Dat bewijst de verzameling ‘spots’ op pagina 52 wel. We testten verder voor jou de nieuwe, messcherpe Trek Madone SL 6 (pagina 18) en geven je afdaaltips zodat je efficiënter én veiliger kunt afdalen tijdens je fietsvakantie. En wil je weten wat voor (positieve) effecten al dat fietsen op je brein heeft? Blader naar pagina 44.

We konden het niet laten om toch één ‘usual suspect’ te bezoeken, met een reportage over Mallorca. Maar de fietsreis van onze redacteur Erwin was toch anders dan anders. Lees het op pagina 62!



THERE IS ONLY **ONE**

DE ULTIEME RACEFIETS



DE GLOEDNIEUWE MADONE GEN 8

+77 seconden

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.

In deze editie



Op wereldreis zonder paspoort - 12
Route: wereldplekken in Friesland en Drenthe



Zoektocht naar rimpelingen - 22
Interview auteur '100 Cols in Nederland'



Nederlandse hoogtes - 46
Bikepacken van Veluwe tot Montferland



Messcherpe fiets - 18
Test: Trek Madone SL 6



Ter ere van Hennie - 36
Toertocht: Hennie Kuiper Classic



Moedig is niet altijd sneller - 58
Tips om beter en vooral veiliger af te dalen

Fietsflits - 8

Fietsshop - 26

Voor een appelflap en een ei - 30

Uit het veld: prijzen toertochten

Bruisend bos - 41

Column: Petra Strijdhorst,
Natuurmonumenten

Nieuwe leefstijl - 42

Ruben gaat pieken met Fietssport op MTB

**Beter geheugen,
meer veerkracht - 44**

Gezond: effect fietsen op het brein

Toscane is niet ver - 52

5 spots met buitenlandgevoel in Nederland

One of the guys - 56

Clubhelden Mirthe en Anouk van Clubke
van Nix

Betoverende magneet - 62

Reisreportage over magistraal Mallorca

Snel rubber - 68

Het nieuwe assortiment van Specialized

**(Geen) Nederlanders
in de Tour - 70**

Column Bram Tankink

Kalender juni t/m september - 71

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

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

Bladmanager
Erik Tolboom

Productie
NTFU
Postbus 326
3900 AH Veenendaal
0318 581 300

Advertenties en campagnes
Harry Brands, hbrands@ntfu.nl

Vormgeving
Morrow
Dirk van Eck, DvE Prepress en DTP

Coverfoto
Bram de Vrind

Aan dit nummer werkten mee
Bram Berkien, Rik Booltink, Joëlle Boone, Jonah van de Burgt,
Troy Corsen, Maks Groeneveld, Merijn Heijne, Yorit Kluitman, Ard
Krikke, Johan van Leipsig, Sander Kool, Ard Krikke, Astrid Olde
Olthuis, Peter van Rooij, Erwin Reijneveld, Hellen Slijpen, Remco
Smits, Petra Strijdhorst, Edward Swier, Bram Tankink, Nas-Raddine
Touhami, John de Vries, Jeffrey Wiese en Thomas Zijlma.

Abonnementen
Inbegrepen bij het hoofdliniemaatschap 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 3 graag uiterlijk 30 juli 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



De bergen roepen!

De sneeuw heeft zich teruggetrokken. Bergreuzen zoals de Col du Galibier (2642 meter) laten zich weer bedwingen. Ga jij dit jaar nog naar de Alpen of Pyreneeën om cols van je bucketlist te strepen? Of je het nu dichtbij of ver weg zoekt, we wensen je een geweldige fietszomer toe! Kijk voor inspiratie op fietssport.nl/ontdek.

Beeld Yorit Kluitman



fietsflits



START2BIKE KIDZ De jeugd én MTB Zwolle hebben de toekomst

MTB Zwolle bestaat pas vier jaar, maar bruist van energie. Wat begon tijdens corona is nu een bloeiende club met ruim 100 leden. Met Start2Bike Kidz richt de vereniging zich ook op de jeugd. Zo leerden kinderen dit voorjaar spelenderwijs de basis van het mountainbiken. Het enthousiasme na afloop was zo groot dat een tweede editie al gepland staat (in het najaar). En er staat meer op stapel: een jeugdafdeling. “Het belangrijkste is dat kinderen plezier beleven aan het mountainbiken en veilig fietsen. Samen het bos in, met af en toe een techniektraining. Zo ontstaan vriendschappen en groeit hun enthousiasme voor de sport”, zegt voorzitter Berno van der Wal. Scan de QR-code als je meer wilt weten over de Zwolse jeugdplannen.



Scan mij!

BIJZONDER BORD Fatbikers op de hak

Gespot in de natuur, ergens bij het water: dit bijzondere bord waarin fatbikers op de hak worden genomen. Fietsers en wandelaars worden gewaarschuwd voor teken, drijfzand en heroïnenaalden, terwijl fatbikers wordt voorgehouden dat er niets aan het handje is. Maar nee, het bord komt niet uit de koker van een haatdragende ambtenaar. De foto is een creatie van Marten Mantel, de ‘meme guy’ voor opinieblad Vrij Nederland. Marten haakt op hilarische wijze aan op de commotie in Nederland rondom fatbikers. Volg hem via @martenmantel op Instagram. Wij hebben er in ieder geval om gelachen!



VRAGENLIJST Elke val vertelt een verhaal

Ruim 10.000 fietssporters belanden jaarlijks op de eerste hulp. Maar over hoe, waar en wanneer ze gevallen zijn, is weinig bekend. De NTFU gaat deze data verzamelen, met VeiligheidNL en KNWU, om inzicht te krijgen hoe de wielersport veiliger kan. Of dat nou bij toertochten, clubritten, individuele ritten of wedstrijden is, binnen of buiten clubverband. Hoe? Met een vragenlijst. Ben je de afgelopen drie jaar gevallen, doe dan mee aan het onderzoek. Alvast ontzettend bedankt voor je hulp en bijdrage aan veiliger fietsen!

[FIETSPORT.NL/VRAGENLIJST](https://fietsport.nl/vragenlijst)

10.000

fietssporters belanden
jaarlijks op de eerste hulp



Doe mee!

VERKIEZING Clubshirt van het jaar

Maakt jouw club de blits met een spiksplinter-nieuw clubshirt-design? Of is jouw clubshirt zo iconisch dat het al jarenlang ongewijzigd is? Doe dan mee aan de Fietssport clubshirt van het jaar verkiezing 2025 en maak kans op mooie prijzen! Tijdens de verkiezing kunnen alle clubs die zijn aangesloten bij de NTFU hun clubshirt inzenden. Wil je meedoen? Stuur een duidelijke foto van jouw clubshirt, van voren genomen op neutrale achtergrond, onder vermelding van je naam en de naam van de club naar redactie@fietssport.nl. Inzenden kan tot en met 16 juni. Bekijk alle info via:

[FIETSSPORT.NL/CLUBSHIRTVANHETJAAR](https://fietssport.nl/clubshirtvanhetjaar)



LEDENMONITOR Tevreden trappers

Wat doen we goed en wat kan beter? Dat wil de NTFU graag weten. Daarom vraagt de wielersportbond regelmatig aan de leden naar hun mening over het lidmaatschap. Daar zijn de meesten dik tevreden over. Meer zelfs dan bij de vorige meting. Dat komt naar voren uit de nieuwste ledenmonitor. Jullie zien vooral de fietsverzekering (57,5 procent), Fietssport Magazine dat nu voor je ligt (54,5 procent) en Scan & Go (39,6 procent) als belangrijkste voordeel als Fietssport PLUS-lid. Bijna alle leden (96 procent) vinden het belangrijk dat de NTFU opkomt voor de belangen van wielrenners, mountainbikers en gravelbikers. Vooral om toertochten mogelijk te maken, natuurgebieden open te houden en de fietssport een positief imago te geven.

[FIETSSPORT.NL/LEDENMONITOR](https://fietssport.nl/ledenmonitor)



NIEUW Van Veldslag tot (perfect) rondje Veluwe

Een warm welkom aan Enforce Events, Crossborder Cycling Limburg en Ride-a-Round.cc. Drie nieuwe organisaties die met hun event op onze toertochtenkalender staan. Enforce ken je van de Bartje 200, de Gravel One Fifty, Veldslag om Norg en de Drenthe 200; stuk voor stuk tochten voor de kilometervreter. Crossborder Cycling Limburg is de organisatie achter de Gravel Series Limburg. Een event in september waarbij je door de Limburgse grensstreek rijdt. En als je nou eens écht een perfect rondje wilt fietsen, schrijf je dan in voor één van 'De Echte Rondes Van'. De bedenkers van dit te gekke concept zetten routes voor je uit in de Achterhoek, Zeeland, Limburg en op de Veluwe waarbij je een perfect rondje rijdt, zo scherp als je met een passer kunt maken. Ziet er goed uit op Strava!

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

38% korting op jouw nieuwe fiets!

Fiets voordelig de zon tegemoet



Lease jouw nieuwe fiets via je werkgever:

- 38% korting op een nieuwe fiets
- Gespreid betalen in 36 maanden
- Vrije keuze fiets & fietswinkel
- Na de lease blijft de fiets van jou
- Ook mogelijk voor 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

Nieuw 2025 raceday4^{evo} series



Garmin / Wahoo / Bryton / Sigma
Optioneel: Hammerhead / Mio / Lezyne

Origineel HideMyBell® concept.

Extra sterke lichtgewicht carbon versterkte mount.
Nieuw mounts voor Canyon / Trek Madone / Top cap / ROSE

Nieuw carbon belklepel en veer update.

Nieuw Apple AirTag® optie.

Nieuw zilverstaal belmateriaal voor ultiem belgeluid.
Makkelijk afklikbaar voor de koers.

Nieuw 'quarter-mount' klik design GoPro style adapter.

HideMyBell
raceday4^{evo} s5

ENGINEERED & MADE
IN THE NETHERLANDS



CLOSETHEGAP.CC

CLOSETHEGAP



TERUG VAN WEGGEWEEST Tour of Holland

De Nederlandse wielerkalender krijgt er – na 21 jaar afwezigheid – een spectaculaire meerdaagse koers bij. Dit nieuwe evenement, georganiseerd door TIG Sports & Events, zal van 14 tot 19 oktober het strijdtoneel zijn voor een mix van WorldTeams, ProTeams en continentale formaties. De wedstrijd begint met een proloog in Den Haag, trekt onder meer naar de Limburgse heuvels en de VAM-berg, bevat een tijdrit in Brabant en eindigt op de gravelstroken rondom Arnhem. Rondom de koers wordt een mooie serie toertochten georganiseerd, waaronder tochten zoals de toerversie in Den Haag en de Ronde van Arnhem. Weten hoe de definitieve kalender eruit ziet? Kijk op onze website.

[FIETSPORT.NL/TOUROFHOLLAND](https://fietsport.nl/tourof holland)



TRAILFUND Welke MTB-route krijgt een upgrade?

Trailcrews harken niet alleen enorme hoeveelheden zand bij elkaar, ze moeten jaarlijks ook een flinke bak geld bij elkaar zien te krijgen. Onderhoud aan een route kost al snel zo'n 20 tot 40 euro per kilometer. Plus heel veel tijd om sponsoring, donaties, giften en subsidies aan te vragen. Tijd die ze liever aan jouw favoriete rondje besteden. NTFU en Bosch eBike Systems helpen daarom het financiële plaatje rond te krijgen. Kan jouw favoriete MTB-rondje een upgrade gebruiken? Meld de trailcrew dan aan voor het Trailfund.

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

Digitale rugwind

Kunstmatige intelligentie is ook in de sport een gamechanger. Slimme algoritmes analyseren elke trap, voorspellen iedere prestatie en sturen je trainingen bij. Blessures? Jouw virtuele assistent weet het al voor dat jij ook maar denkt iets te voelen. Die knie die iets minder soepel draait dan je vorige rondje langs 't Gasselternveld? Je digitale dienaar fluistert het je in voordat jij het überhaupt doorhebt. Artificiële intelligentie (AI) is dichtbij.



Stel je toch eens voor: artificiële intelligentie als ultieme coach. Voor de fietser, vereniging en NTFU

Onze pijn, onze twijfel en ons doorzettingsvermogen. Omgezet in data. AI kijkt met een numerieke blik naar onze menselijkheid. De grote route-apps schreeuwen het uit; 'Athlete Intelligence is thinking. Check back in a minute.' Dat voelt dan toch ook wel weer ver weg. Afstandelijk, kil en emotioneel. Want zeg nou zelf, AI voelt geen carbonstijfheid, ruikt niet de geuren van het bos en ervaart geen hongerklop. De sportieve fietser wil voelen, beleven, ervaren. Zij stapt op de fiets om het hoofd leeg te maken, om even los te zijn van alles, om vrijheid te voelen. Bijvoorbeeld langs de strandjes van het Gasselternveld en 't Nije Hemelriek op de Drentse Hondsrug.

Recent nam Erik Klein Nagelvoort, voorzitter van de Koninklijke Nederlandse Hockey Bond, tijdens een ledenberaad van het NOC*NSF de aanwezigen mee in de wereld van AI in Sport. Hoe kunstmatige intelligentie sport verandert en wat juist de menselijke factor uniek maakt. Nu was ik zelf nog niet verder dan de gratis versie van ChatGPT, een liedje maken via de app Suno en het recent volgen van Elise Baas via LinkedIn. Maar stel je toch eens voor: een nieuw fietsseizoen waarin je binnen je vereniging slimmer traint, gezonder blijft en meer hoogtemeters maakt dan je ooit voor mogelijk hield. Jouw menselijke kracht versterkt door digitale intelligentie. Het maakt de fietser niet minder mens, wel méér atleet. Beter begeleid en veiliger onderweg. AI als ultieme coach. Voor de fietser, vereniging en NTFU. De pedaleur is geen eenzame strijder tegen de elementen meer. Zij heeft een digitale dienaar. AI, digitale wind in de rug.

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



OP WERELDREIS ZONDER PASPOORT



Ver weg was nog nooit zo dichtbij. Met de racefiets, een paar krentenbollen en volop nieuwsgierigheid ging onze redacteur Merijn Heijne met een paar vrienden op wonderlijke wereldreis. Hun route voerde langs Canada, Egypte en Moskou zonder de grens over te steken. Onderweg ontdekten ze groot fietsgeluk, om de hoek in Friesland en Drenthe.

Tekst Merijn Heijne Beeld Maks Groeneveld, Jeffrey Wiese



In Egypte is geen woestijn,
piramide of sfinx te
bekennen, enkel gras,
koeien en een rust die zelfs
de lokale schapen zacht
doet blaten

Herken je dit? Een vriend, buurvrouw of collega is net terug van vakantie, bijvoorbeeld in de Vogezen. Enthousiast vertelt hij of zij hoe mooi het was: “Er liggen daar veel kleine meren. Het heet niet voor niks Klein Finland.” Misschien zie jij nu ook de mooiste Finse meren voor je, zelfs als je er nog nooit bent geweest.

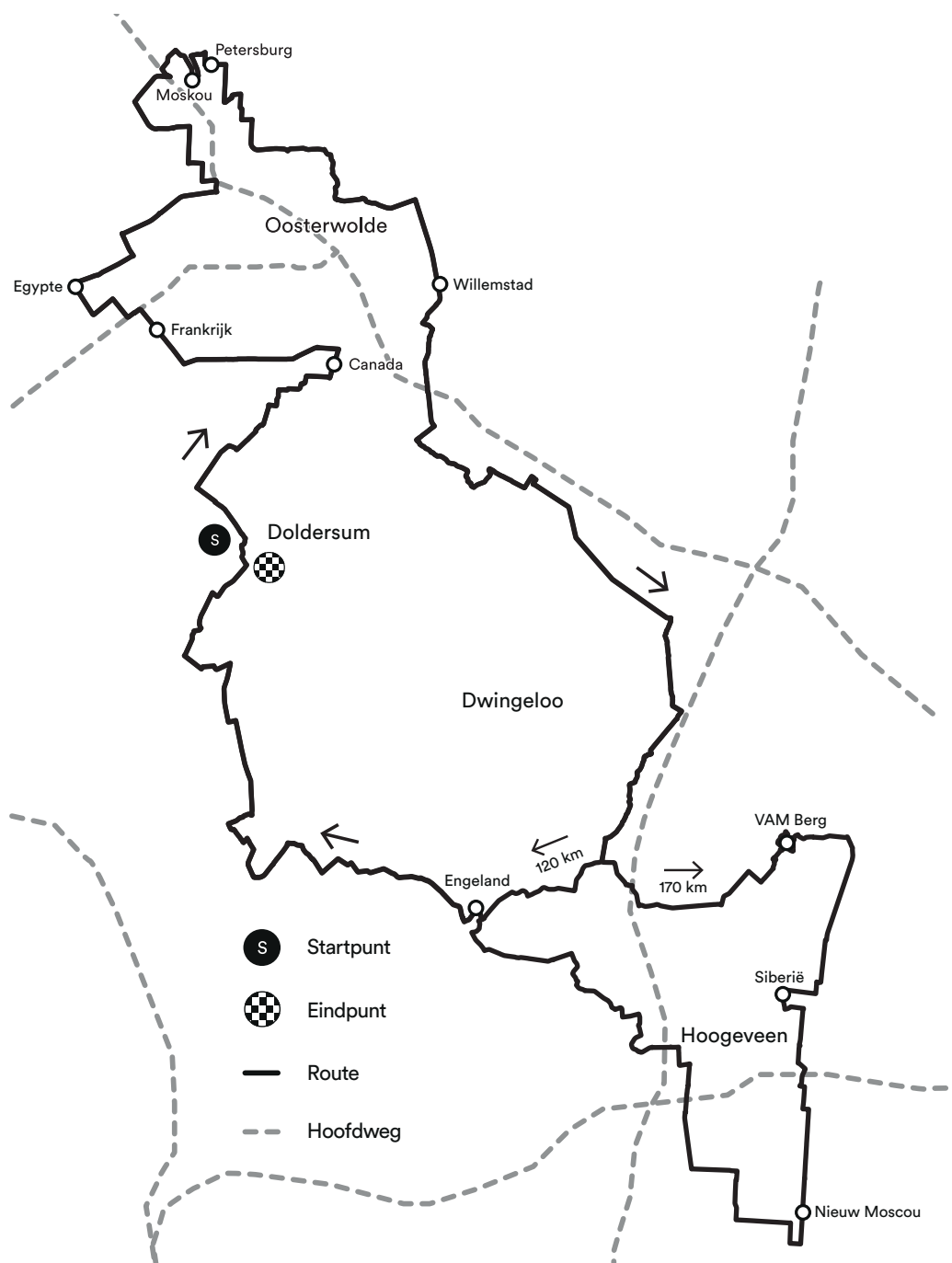
Maar wat zie je als ik zeg dat je in slechts een paar uur tijd door Canada, Frankrijk, Egypte, Moskou en Engeland kunt fietsen? En dan vergeet ik bijna nog Siberië, Nieuw Moskou en het dak van Drenthe: de steile VAM-berg, zeg maar gerust het Tibet van Noord-Nederland.

Grenzeloze start

Onze wereldreis begint om tien uur, op een zonnige ochtend in april. Zo'n dag met typisch Nederlands omstrekenweer: een heerlijke fietstemperatuur onder de blauwe lucht met prachtige wolken, wel zo prettig voor de foto's.

Op de Dorpsstraat in Vledder kopen we nog wat krentenbollen bij Bakkerij Strampel ('ambachtelijk en flexibel'). Een paar minuten later vertrekken we, 'of all places', vanaf café-restaurant Grenzeloos in het Drentse Doldersum, een eeuwenoud esdorp van 120 inwoners. Alleen al de naam 'Grenzeloos' maakt deze plek tot het perfecte begin van onze trip.

We zijn nog geen vijf minuten onderweg of we fietsen al op de grens van twee provincies in Nationaal Park



Speciaal voor Fietssport maakte routemeester Merijn Heijne twee wereldreizen van 120 kilometer en 170 kilometer door Drenthe en Friesland.

Start en finish:

Grenzeloos
Boylersstraat 12
8386 XE, Doldersum
www.grenzeloos-drenthe.nl

Voor de lange route is NS-station Hoogeveen ook een geschikte start- en finishplek (gratis parkeren).

Route 170
kilometer



Route 120
kilometer



Fietssport.nl/wereldreis

Drents-Friese Wold, één van de grootste natuurgebieden in Nederland. Maar dat maakt onze route nog geen wereldreis. Gelukkig doemt na twintig minuten Canada al op. De Friese buurtschap Canada, welteverstaan. Hier geen Rocky Mountains, verhitte discussies over ijshockey of burenruzie over importtarieven. Wel een fraai bos met een diep meer: het Canadameer. Op deze ochtend is er niemand te bekennen. We staan aan de rand van het meer en genieten van de rust en stilte. Kort, heel kort slaat onze verbeelding op hol: "Potver, het lijkt hier echt Klein Canada!"

Met de Franse slag

We moeten snel verder, want ondanks deze wereldreis willen we wel voor het avondeten thuis zijn. Na dik zestien kilometer fietsen we Frankrijk binnen, een buurtschap met een paar huizen en een straat





Een wereldreis van 120 of 170 kilometer – gewoon ergens tussen Doldersum en Appelscha

die 'Frankrijk' heet. Deze buurtschap is ontstaan in het begin van de twintigste eeuw. Gedacht wordt dat deze is afgeleid van de familienaam Frankena. Ook is er een verhaal dat de naam afkomstig zou zijn van een lokale ruzie over de oorlog met Frankrijk in de negentiende eeuw. Dat laatste klinkt veel smeueriger, dus daar houden we het voor nu maar bij.

Hoe klein ook, dit Frankrijk blijft ons voorgoed bij vanwege het fietspad tussen de Bovenweg en Grindweg bij het Friese Nijeberkoop. We waren al gewaarschuwd voor het 'Roubaix van de Stellingwerfen'. Nou, dat hebben we geweten. Om een lang verhaal in een handige lezerstip samen te vatten: houd hier beide handen aan het stuur!

We hebben deze hel van het noorden nog niet verlaten of Egypte dient zich aan. De naam van deze buurtschap is waarschijnlijk afgeleid van een gelijknamige boerderij. Daar schieten we alleen niks mee op, want waar komt de naam van die boerderij dan vandaan?

Friese humor

Er is hier geen woestijn, piramide of sfinx te bekennen, enkel gras, koeien en een rust die zelfs de lokale schapen zacht doet blaten. Als we stilstaan op de smalle weg om het blauwe Egypte-bordje te fotograferen, stopt er een auto van de Provinsje Fryslân naast ons. Door het open raampje vraagt de chauffeur of we ook al in Frankrijk zijn geweest. "Daar komen we net vandaan", vertellen we hem lachend.

Hij zegt dat hij z'n kleine kinderen ooit had verteld dat ze naar Frankrijk zouden gaan. Hup, iedereen blij en snel de auto in. Tadaa, binnen een paar minuten waren ze in de buurtschap. De kinderen vonden dit een stom grapje, maar gelukkig had papa deze reactie al zien aankomen. De koelbox met ijsjes deed wonderen om de Friese teleurstelling over het missen van de Franse Eiffeltoren te verdrijven.

We kunnen onze kostbare expeditietijd niet blijven verdoen aan dit soort leuke, spontane ontmoetingen met de lokale bevolking. We moeten verder, want Moskou ligt een eindje verderop. Deze buurtschap is ontstaan uit een boerderij die Moskou werd genoemd, vermoedelijk een grappige verwijzing naar Petersburg, dat aan de overkant van de Opsterlandse Compagnonsvaart ligt. Mocht dit allemaal nog niet ver en exotisch genoeg zijn, even later fietsen we ook nog door de buurtschap Willemstad, dat dezelfde naam als de hoofdstad van Curaçao draagt.

Groot fietsgeluk

Na de lunch in Appelscha dient de eerste vermoeidheid zich aan. Niet in de benen, maar vooral in het hoofd. We beginnen te twijfelen: bestaat Frankrijk eigenlijk wel? En waarom is Canada zo rustig? Of komen deze gedachten door de lekkerste appeltaart van Friesland, die we bij eetcafé De Bosberg voorgeschoteld krijgen door de vriendelijke serveerster?

Koffiestops:

Restaurant | Familiehuis
De Bosberg
De Bosberg 3
8426 GJ, Appelscha
(120 en 170 kilometer)

Stadshuiskamer
't Schippershuus
Hoofdstraat 254
7901 JZ Hoogeveen
(Alleen 170 kilometer)



Maar dan – dan komt Nationaal Park Dwingelderveld. Het ligt er vandaag magisch mooi bij, we hebben er echt geen andere woorden voor. Alles is stil, zacht en groen. De lucht lijkt zich ineens nog verder te openen en mijn hart maakt een sprongetje. Ik weet niet wat het is, maar zo voelt dus groot fietsgeluk. Gewoon om de hoek. In Nederland.

Precies op het moment dat we ons helemaal willen overgeven aan deze eenvoud van het fietsen, staat daar plots de majestueuze VAM-berg. Ik weet niet wie het bedacht heeft om klimroutes met stijgingspercentages van ruim zestien procent aan te leggen op een vuilnisbelt, maar het moet iemand zijn geweest met gevoel voor lokaal drama. Bovenop is er trouwens helemaal niets, ook niet na de venijnige kasseienstrook aan het eind. Geen café, geen fanfare, niks. Alleen wind. Maar wat een uitzicht! Je kijkt uit over de vlakten van Drenthe als ware het de Serengeti.

Even verderop kun je in Tiendeveen via Siberië afbuigen naar Hogeveen. Deze buurtschap werd rond 1850 al zo genoemd omdat het kennelijk wel heel erg uit de richting lag, net zoals het Russische Siberië. Maar goed, vandaag willen we alles zien. En dus fietsen we door naar Nieuw Moscou. Inderdaad, met een C. Een buurtschap dat klinkt als een roman van Dostoevski, maar in werkelijkheid bestaat uit tientallen huizen aan een doorgaande weg.

Wereldreis-om-de-hoek

Na Hogeveen ligt de buurtschap Engeland, net buiten Ruinen. Er is geen pub te bekennen, maar wel een mossig bordje met 'Engeland' erop. Onze wereldreis slingert verder door het Holtingerveld met z'n hunebedden. Daarna glijden de kilometers voorbij in een eindeloze cadans van smalle weggetjes, bosranden en boerderijen.

We kunnen blijven vertellen over deze prachtige route, maar de beste vakanties en mooiste wereldreizen beleef je toch zelf. Door op pad te gaan en de omgeving in je op te nemen. Dus ga binnenkort ook eens naar Bern (Gelderland), Napels (Groningen), Turkeye (Zeeland) en al die andere wereldplekken in Nederland.

Aan het eind van onze fietsdag moet ik denken aan een beroemd zinnetje van de Engelse dichter Samuel Johnson: "When a man is tired of London, he is tired of life." Fraaie woorden, zeker. Maar hier in de middagzon, in dit schitterende en stille stuk van Nederland hebben we zojuist Canada, Frankrijk, Egypte, Moskou, Engeland, Siberië en het dak van Drenthe bezocht – allemaal op één dag. Terug in Doldersum sluiten we de dag af met onze eigen gedachte: "Als fietsers in Engeland zijn en er gebeurt helemaal niks, dan zijn ze gewoon aan het genieten in Drenthe."

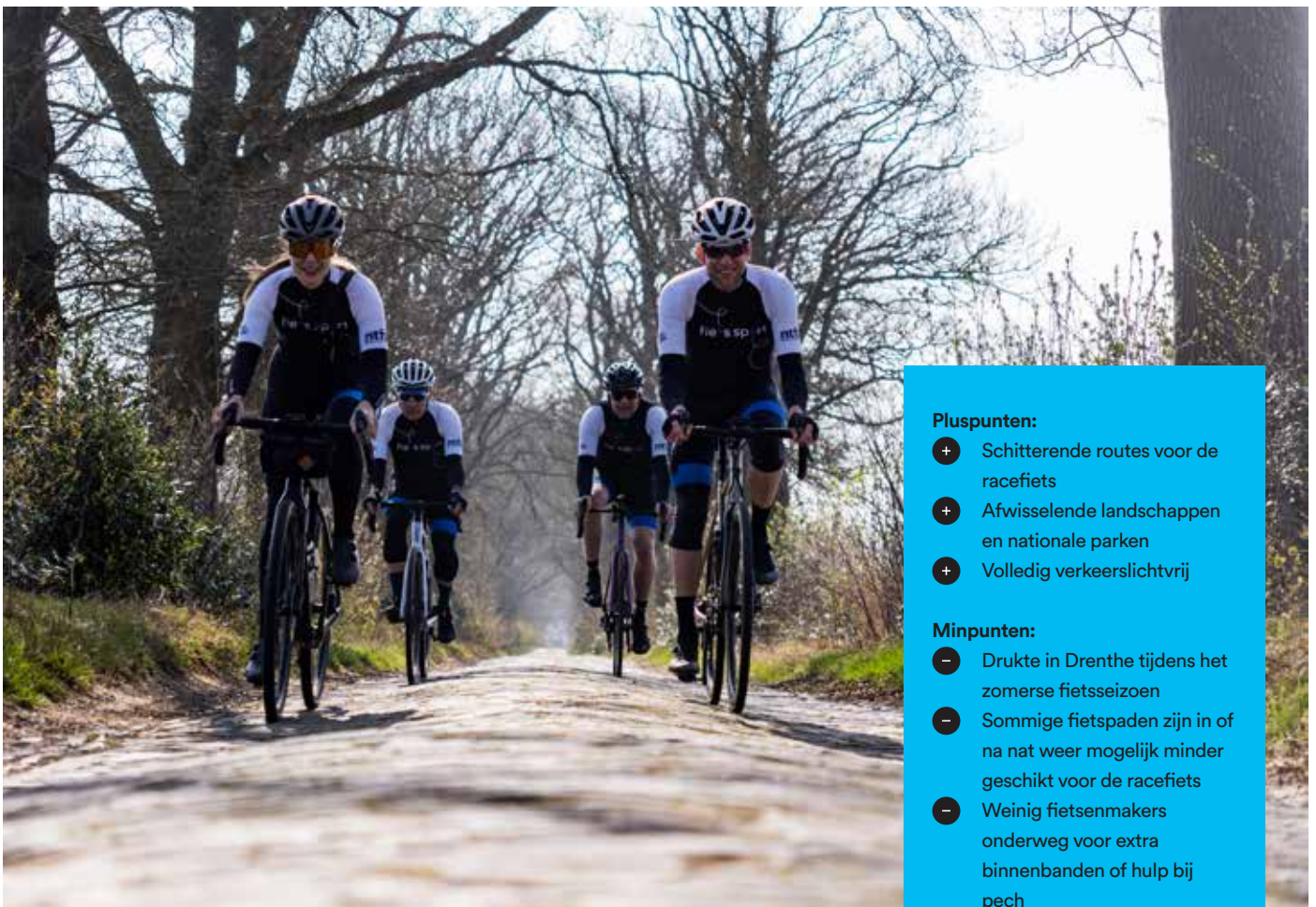
End of story. •

Over de schrijver

Routemaker Merijn Heijne is samen met Esther de Lange de auteur van het koffietafelboek 'Omstreken, ode aan het beste fietsland ter wereld'. Merijn fietst minstens 10.000 kilometer per jaar in Nederland, maar heeft ook een haat-liefdeverhouding met Belgische en Franse kasseien. omstreken.com

Over de fotografen

Maks Groeneveld en Jeffrey Wiese reizen fulltime met hun camper door Europa, op zoek naar de mooiste fietsgebieden. Ze leggen hun avonturen vast op beeld, en schieten daarnaast content voor merken uit de wielersport.



Pluspunten:

- + Schitterende routes voor de racefiets
- + Afwisselende landschappen en nationale parken
- + Volledig verkeerslichtvrij

Minpunten:

- Drukte in Drenthe tijdens het zomerse fietsseizoen
- Sommige fietspaden zijn in of na nat weer mogelijk minder geschikt voor de racefiets
- Weinig fietsmakers onderweg voor extra binnenbanden of hulp bij pech



Messcherp

Tekst Thomas Zijlma Beeld Bram Berkien

Ooit hoorde ik een Vlaming over een renner zeggen: “Hij staat zo scherp als een mes: als ge er een brood tegenaan gooit, krijgt ge het gesneden terug.” En zo is het ook met de nieuwe Trek Madone als je het mij vraagt. Een elegante machine waarvan je al sneller gaat rijden als je er alleen naar kijkt. Eén waarbij je na tien minuten staren pas door hebt dat je kin op de grond hangt. Maar is deze fraaie verschijning op de weg net zo scherp als hij eruitziet? Tijd voor een grondige kennismaking.



Trek doet met deze achtste generatie Madone iets interessants. De zoektocht naar de heilige graal is ingezet met de combinatie van aerodynamische knowhow van de Madone met het klimvermogen van de Émonda, die uit het assortiment verdwijnt. 'One bike to rule them all', zullen we maar zeggen. Wat eruit komt is een fiets die zichzelf aanprijst als 'de ultieme allround racer'. Grote woorden, zeker in een markt die bol staat van nichemodellen en specialistische carbonkunst. Toch weet Trek met de SL 6 een brug te slaan tussen snelheid, comfort en veelzijdigheid.

De SL 5 is het instapmodel binnen de Madone-lijn. Ik reed mijn ritten op de SL 6, waarbij je al niet meer van een 'instapmodel' kunt spreken, want met een prijskaartje van krap vijfduizend euro is het toch al een flinke investering. Maar je krijgt er wat voor terug: een lichtgewicht 500 Series OCLV carbon frame, een gloednieuw ontwerp met geoptimaliseerde aerodynamica, interne kabelgeleiding en – jawel – de IsoFlow uitsparing in de zitbuis.

Aero zonder straf

Waar veel arofietsen het comfort opofferen voor snelheid, probeert Trek een middenweg te vinden. Dat begint bij het frameontwerp. De buizen zijn slanker

‘Dit is klimmen, knalhard aanzetten en messcherp in de bochten. En dat allemaal zonder op een stuiterharde plank te rijden’

dan bij de vorige Madone-generatie. Dat drukt gewicht, terwijl de IsoFlow zadelpenconstructie voor comfort zorgt. In maat 56 weegt het frame net geen 1.000 gram. Voeg daar de carbon wielen en een strakke Shimano 105 Di2-groep aan toe, en je hebt een fiets die én snel accelereert én bergop niet afhaakt. Kun je nagaan hoe Mattias Skjelmose zich op de Madone SLR (6,8 kilo schoon aan de haak) gevoeld moet hebben toen hij zijn wiel nipt eerder over de meet drukte dan Pogacar en Evenepoel tijdens de Amstel Gold Race dit voorjaar!

Tijdens mijn eerste ritten over de Utrechtse Heuvelrug merk ik meteen hoe stabiel deze fiets op het asfalt ligt. Op vlakke stukken snijdt de Madone als een mes door de wind – ook omdat je ontspannen goed diep kunt zitten. In de bochten

word je getrakteerd op precisiewerk: strak, voorspelbaar en vertrouwd. Dit is hoe wat mij betreft een racefiets ooit bedoeld is. Een sportieve houding, strak en de absolute wil om te vlammen. Volgas





Scan en probeer
Cyql **GRATIS**



Of ga naar www.cyql.app

**iOS & Android app
en web omgeving**

<https://web.cyql.app>

**Online Clubbeheer met
onder andere**

Geavanceerde ritplanning

Overzichtelijke GPX-Bibliotheek

Efficiënt ledenbeheer

Clubklassement

Dé app voor fietsclubs en fietsliefhebbers!

Gratis voor NTFU verenigingen



Download on the
App Store



GET IT ON
Google Play

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

op een scherpe bocht afkomen, niet remmen, insturen en precies uitkomen waar je de fiets verwacht. Knallen!

IsoFlow: gimmick of gamechanger?

Eén van de opvallendste features van de Madone Gen 8 is de zogenaamde IsoFlow: een uitgesneden opening net onder het zadel, bedoeld om de zitbuis comfortabeler te maken én de luchtweerstand te verlagen. De hel voor aerodynamica zijn zuiging en werveling van luchtstromen. Dat zorgt voor een remmende werking. Dus hoe efficiënter lucht langs de bovenbuis geleid kan worden zonder tegen de staande buis en zadelpen te botsen, hoe beter. Dat is de gedachte.

In de praktijk? Het werkt. De Madone voelt verrassend comfortabel op slecht asfalt of op de steentjes, zonder het karakter van een pure racefiets te verliezen. Je krijgt, doordat de zadelpen licht kan 'flexen' nét dat beetje extra damping, waardoor je fris blijft zonder dat het ten koste gaat van de stijfheid bij een sprint of klim. Het is subtiel en effectief. Het

haalt de scherpe randjes eraf zonder slap of verend aan te voelen. Precies wat je wil bij lange dagen in het zadel. Zelfs de profs rijden op deze bak Parijs-Roubaix. Zij kiezen dan voor 32 millimeter breed rubber, tubeless en met lage druk. Met zoveel mogelijk comfort en tractie over de stenen dokkeren.

Wielen en cockpit

De Bontrager Aeolus Elite 35 carbon wielen zijn een prettige verrassing in deze prijsklasse. Licht, stijf en net diep genoeg om aerodynamisch voordeel te bieden zonder dat de fiets bij de eerste zijwind begint te zwabberen als een zeilboot. De 28 millimeter banden (tubeless ready) rollen soepel, maar er is ruimte voor breder rubber, tot 32 millimeter — iets wat ik persoonlijk zou aanbevelen voor extra comfort, meer grip en tractie.

De cockpit is strak en overzichtelijk. Geen futuristisch geïntegreerde stuur/stuurpen-combo, maar een losse set met rond stuur. Geen ingewikkeld gedoe en bovendien makkelijker af te stellen. Trek houdt het, bij deze fiets, praktisch, hou ik van.

De balans gevonden

Had ik al gezegd dat ik deze fiets echt fantastisch vind? Nee? Schande! Dit is alles wat ik me bij een racefiets voorstel. Dit is klimmen, knalhard aanzetten, sprinten, een lekker sportieve zit en messcherp in de bochten. En dat allemaal zonder op een stuiterharde plank te rijden. Deze fiets is klaar voor elke groepsrit, voor elk weekend in de Alpen, Ardennen of polder. Ik ga er straks een brood tegenaan gooien, want ik krijg trek van al dat fietsen. ●

Over de schrijver

Thomas Zijlma is al bijna 25 jaar verslingerd aan de racefiets. Van racefietsenspecialzaak tot voormalig hoofdredacteur van een groot fietsplatform. Hij heeft elk hoekje en gaatje van de fietsmarkt gezien. En het mooiste? Hij is er nog steeds gek op. Met affiniteit en kennis over materiaal en training, blijft toch plezier hebben in racen en graven het allerbelangrijkste.

Trek Madone SL 6

€ 4.999,-

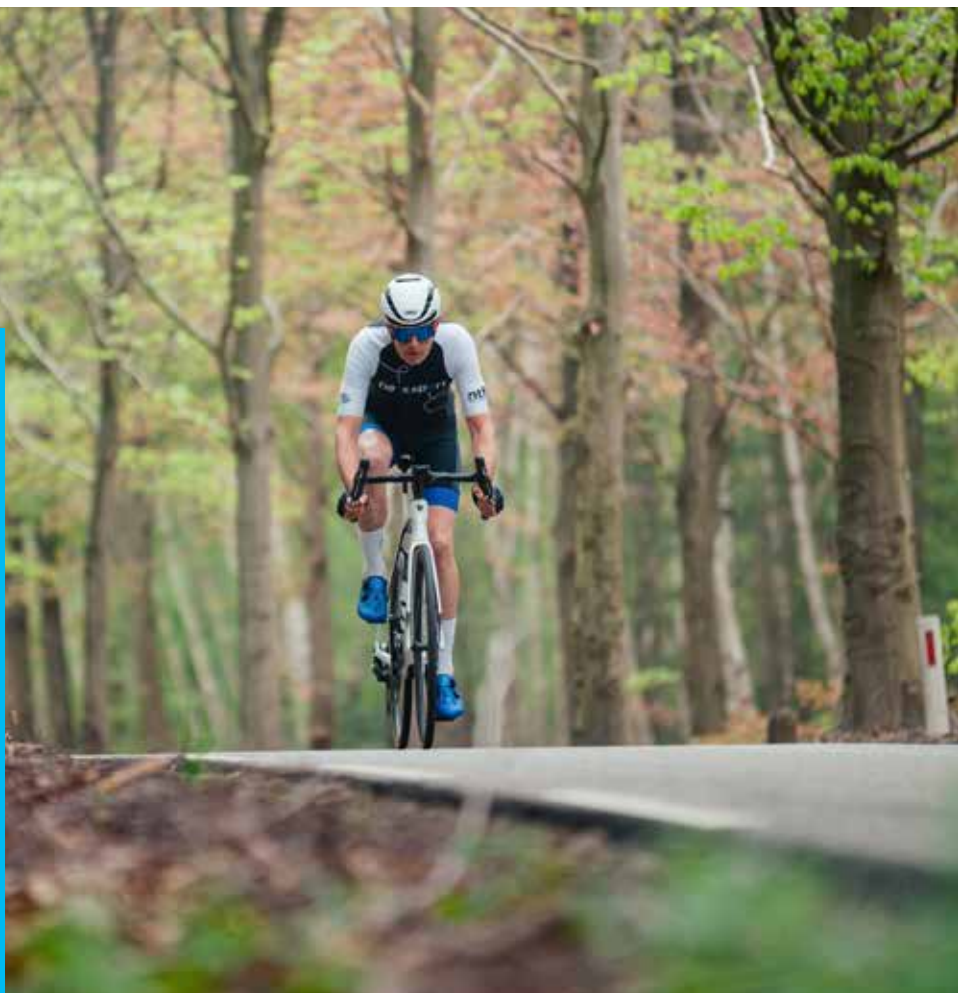
Pluspunten

- + Geweldige rijeigenschappen
- + Strak en vertrouwenwekkend stuurgedrag
- + Heel sportief, comfortabel waar nodig

Minpunt

- Op dit prijspunt zijn er fietsen te vinden met nog hoogwaardiger afmontage

[TREKBIKES.COM](https://www.trekbikes.com)





ALTIJD OP ZOEK NAAR RIMPELINGEN

Tekst en beeld Bram de Vrind



Hij groeide op in een omgeving zo plat als een pannenkoek en is niet eens zo'n goede klimmer. Toch schreef Dennis Oolbekkink (27) een boek over 100 cols in Nederland. Waarom? Vanwege een grenzeloze fascinatie voor bergop fietsen én omdat hij verslingerd aan cijfers is. Het resultaat: een boek dat je uitnodigt om hellingen in eigen land te (her)ontdekken.

100 cols in Nederland
Beklimmingen in Nederland die je ooit bedwongen moet hebben.
24,99 euro.
Verkrijgbaar via onder andere bol.com.

Een hobbelig bosfietspad leidt ons van het vlakke rivierenlandschap naar de heuvels van het Rijk van Nijmegen. Dennis duikt de afdaling in. Mikpunt: de Zevenheuvelenweg, nummer negentien uit het boek 100 cols in Nederland. 2,8 kilometer, met 53 hoogtemeters en maximaal 8,8 procent. De klimfanaat begint enthousiast te vertellen. “Wist je dat het parcours van de Zevenheuvelenloop hier van links komt, dan rechtdoor gaat over de hellingen en linksaf slaat voor Berg en Dal? En in Groesbeek reden we net langs de Stekkenberg. Ook een fijn klimmetje.”

Op de achterflap van het boek staat dat Dennis ‘een fietsende encyclopedie is van de Nederlandse heuvels’. Die indruk wordt op de fiets bevestigd. Hij deelt al die kennis nu in zijn boek, waarin 100 Nederlandse beklimmingen zijn gerangschikt op zwaarte. Van koning Camerig in Zuid-Limburg (413 indexpunten) tot de

molshoop De Bunt op de Brabantse Wal (35 indexpunten). Het 238 pagina’s dikke boek bewijst dat je niet alleen ver weg maar ook dichtbij hoogtemeters kunt maken. Het is het resultaat van duizenden kilometers verkennen en vele uren schrijven en fotograferen.

Kunstmatige heuvel

Het zaadje werd geplant op een kunstmatige heuvel in de pannenkoekvlakke polder bij Hoofddorp. Dennis had zich als veertienjarige met een schoolteam ingeschreven voor Alpe d’Huzes. Voor dat doel moest natuurlijk bergop getraind worden. Hij tikte een oude racefiets op de kop via Marktplaats. “Ik had geen idee welk merk maar hij was wit, had een triple en ik vond hem prachtig”, lacht hij. In een zoektocht naar hoogtemeters bij zijn woonplaats Nieuw-Vennep, stuitte hij op Big Spotters Hill. Een bult met twintig hoogtemeters. Hij begon te rekenen: “Als je hem dan twintig keer op en neer fietst, heb je twintig keer twintig is 400 hoogtemeters. Dat zou je dan zestien keer moeten doen tijdens Alpe d’Huzes.”

Dennis ging op zoek naar meer rimpelingen in het laagland en vond die op plekken als het Kopje van Bloemendaal in de Noord-Hollandse duinen. Vanaf dat moment werd elke glooiing in het landschap een uitdaging. “Als ik een oplopend weggetje zie, begint het te kriebelen. Hoe steil is het? Hoe zou het voelen om daar tegenop te rijden? Dan moet ik er tegenop. Toen ik net fietste om te kijken of ik ergens boven zou komen. Tegenwoordig om te zien waar mijn limiet ligt.”

Verslingerd aan cijfers

Niet dat Dennis per se een goede klimmer is. In tegendeel. Met zijn stevige bovenbenen en 1 meter 88 is hij alles behalve een broekzakformaat klimmer. “Ik ben eerder een ‘puncher’. De Fromberg in Limburg is eigenlijk al te lang. Het Kopje van Bloemendaal is meer mijn ding. Maar dat maakt me niet uit. Ik vind het mooi om op iconische beklimmingen in het spoor te gaan van de profs. Klimmen is ook tactisch interessant. Dat je calculeert: als ik op het steile stuk tien seconden verlies, kan ik op de uitloper doortrekken en een scherpe tijd neerzetten.”

Het is al een paar keer in dit interview naar voren gekomen: Dennis is verslingerd aan cijfers. Als business controller houdt hij zaken als de winstmarges en verkoopkosten in de gaten bij een supermarktorganisatie. Klimmen is volgens hem niet alleen je benen laten spreken, maar ook de kunst van het rekenen op de fiets.

De ‘cijferfetisj’ komt ook terug in het boek. Alle beklimmingen zijn voorzien van profielkaartjes met stijgingspercentages, hoogteverschillen en dus indexpunten, de graadmeter voor de zwaarte van een helling. Maar het is alles behalve een droge opsomming. De klimmetjes, zijn gebundeld per streek, inclusief routes die je kunt fietsen rond plekken als Nijmegen, de Utrechtse Heuvelrug of Veluwe. “Ik heb de beklimmingen omschreven vanuit het oogpunt van de fietser. Een steile helling is nog zwaarder als je hem in de verte al kunt zien liggen bijvoorbeeld. Dan krijg je echt een klap in het gezicht.”

‘Als ik een oplopend weggetje zie, dan moet ik er tegenop’



Buitencategorie

Precies dat ervaren we als we de Oude Holleweg voor de wielen krijgen. We rijden over een klinkerweg die totaal niet bolt en zien de steile helling het bos induiken. Oei! De nummer negen uit het boek is ‘vanuit Nederlands oogpunt een klim van de buitencategorie’. Leuke tip uit het boek: pak de avontuurlijke aanloop naar de Oude Holleweg via de smalle en groene Elzenweg.

Waarom Dennis vond dat dit boek er moest komen?

“Ik kende al de ‘Toppen Top 40’ en ‘Over de heuvels’ in Zuid-Limburg. Fantastische boeken, maar toch ontbrak er in mijn ogen een echt compleet naslagwerk. Ik begon met uitdenken en had daar zoveel plezier in dat ik dacht: dan kan ik het boek net zo goed schrijven. Hij begon zijn selectie bescheiden, met 50 beklimmingen. Maar al snel groeide de lijst. “Ik dacht: dan mis ik die klim en die klim. Dan doe ik Nederland eigenlijk tekort.”

Het maken van het boek kostte bijna twee jaar tijd. Dennis fietste elke helling uit de top 100 opnieuw en bracht ze allemaal in beeld. Met (fiets) vrienden Suus en Wouter of zijn ouders als fotograaf, ging hij op pad. Soms voelde het als werken – ‘tien minuten fietsen, tien minuten foto’s maken’ – maar hij deed het vooral met plezier. “We hebben er per regio een minivakantie van gemaakt. Schrijven, fietsen, fotograferen, het was fantastisch om te doen.”

Witte poort

Zelfs op plekken waar je het niet verwacht, liggen verborgen parels. “De Hullekesberg op de Veluwezoom bijvoorbeeld. Deze dalen de meeste fietsers af tijdens een rondje Posbank. Maar bergop is hij ook prachtig. Door het boek ben ik mijn eigen gewoontes gaan doorbreken.”

We fietsen nog langs de glooiende rafelranden van Nijmegen voordat we weer richting het vlakke rivierenland afdalen. “Kijk, daar ligt de Profetenlaan. Een prachtig klimmetje naar een witte poort. Ook mooi om te doen”, wijst Dennis. Hij hoopt met zijn boek fietsers vooral te enthousiasmeren om eropuit te trekken. “Ik hoop dat fietsers nieuwe plekken gaan ontdekken. Dat ze denken: hé, ik rijd gewoon een dagje naar het Rijk van Nijmegen of de Sallandse Heuvelrug voor een paar mooie beklimmingen. Niet alleen ver weg, maar ook dichtbij valt er nog zoveel te ontdekken.” •

Dennis is verslingerd aan cijfers, maar zijn boek is alles behalve een droge opsomming



Parcours

De route '100 cols in Nijmegen' leidt je

langs een serie klimmetjes uit het boek 100 cols in Nederland.

[Fietssport.nl/100cols](https://fietssport.nl/100cols)



fietsshop

SENA Boordradio voor wielrenners

De Sena BiKom 20 is een licht en eenvoudig systeem dat communicatie onderweg makkelijker maakt. Zonder geschreeuw, mét verbinding. Een soort boordradio voor wielrenners – maar dan zonder de bijbehorende pitcrew uit de Formule 1: 'Box, Max, box!'. Je gespt het apparaatje met een clip binnen een minuut op je helm, en dat is het. Het weegt slechts twintig gram, dus je merkt nauwelijks dat het er zit. Geen kastje op je rug zoals bij de profs, geen snoeren of gesjor. Je praat, de ander hoort je.

En andersom. Zo simpel is het. Lees de hele review van testredacteur Merijn via de QR code. Prijs per set.

FIETSSPORT.NL/SENA



€319,-

SKS 'Het nieuwe pompen'

Schwalbe heeft met de Klik valve een compleet nieuw type ventiel gelanceerd. Daar hoort natuurlijk een bijpassende pomp bij, dachten ze bij het eveneens Duitse SKS. De bekende AIR-X-PLOERER pomp is vernieuwd en uitgerust met de SKS CLIK TEC-ventielkop. Deze kun je simpel met een hoorbare klik op het nieuwe Schwalbe Klik Valve ventiel bevestigen. Verder heeft 'ie natuurlijk een grote precisieanometer, stabiele standbuis en ergonomische greep. Je kunt de pompkop met slechts twee vingers bedienen. Slijtagesporen en drukverlies bij het eraf halen zijn voortaan verleden tijd. Overigens is de pomp met de meegeleverde wisselset ook te gebruiken voor 'ouderwetse' ventielen.

SKS-GERMANY.COM



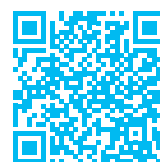
€49,99

BIORACER Unieke kledingset voor jou

Wil jij deze zomer in unieke kleding fietsen? Dan is dit je kans. Elk nummer van Fietssport Magazine lanceren we in samenwerking met onze partner Bioracer een exclusieve kledingset voor lezers. Dit keer leverde Fietssport-lid Arjan uit het Limburgse Heythuysen het prijswinnende ontwerp rondom het thema 'Wind mee & wind tegen'. Je betaalt nog geen 100 euro voor een setje: 41,50 euro voor het shirt en 64 euro voor een broek. Heb jij meer smaak dan wij? Laat maar zien! Maak een spetterend design voor ons volgende thema 'Leken & legendes' en stuur het in. Het winnende ontwerp wordt in productie genomen en uiteraard ontvang jij de eerste set helemaal gratis. Scan de QR code voor meer informatie over insturen van je ontwerp én om kleding te bestellen.



€41,50



Scan mij!

LE TOUR DU VIN Vakantie leesvoer

Bernard is eigenaar van een wielerboetiek in het Zuid-Franse Goudargues. Hij heeft één doel voor zijn zoon Mallephillipe, namelijk dat Malle de Tour de France wint. Een vriend van Bernard kan daar wellicht bij helpen, maar tegen welke prijs? Het is de aanzet van de wielroman van NTFU-leden Jos de Hoog en Johan Coenders. Zij hebben het boek geschreven onder het pseudoniem Joos Renard. Deze roman laat je proeven van wielrennen, wijn en het fraaie Franse landschap. Verpakt in een originele verhaallijn met verrassende plotwendingen. Leuk voor in de vakantiekofter of, als je deze zomer thuisblijft, in de achtertuin.

JOOSRENARD.WORDPRESS.COM



€19,95



€7499,-

CERVELO All-road Rolls-Royce

Er zijn van die fietsen waar je met een mengeling van bewondering en lichte jaloezie naar kijkt. De Cervélo Caledonia 5 is zo'n fiets. En laat onze testredacteur Thomas dan ook maar met de deur in huis vallen: hij ziet eruit en rijdt als een Rolls-Royce. Een pracht van een machine: luxe, comfortabel, elegant, stijlvol en decadent, zwevend over de weg, maar in rijgedrag net een beetje saai en in alles net niet uitgesproken. En zoals het een Rolls-Royce betaamt, heeft dit alles ook een prijskaartje. Maar is hij het waard? Thomas testte de Caledonia 5 met SRAM Force AXS en Reserve 49-wielset, en via de QR code lees je wat hij ervan vond.



Lees de review!

TREK Als gegoten

Trek heeft zijn Velocis Road fietsschoenen vernieuwd. Het Amerikaanse merk heeft onder andere de leest van de high-performance schoen aangepakt, naar het voorbeeld van de Trek Pro Leest van de topklasse modellen. Daarnaast zijn de schoenen voorzien van de 'revolutionaire METNET technologie', aldus het merk. Dat is 'een gepatenteerde stof die zich aanpast aan de voet van een rijder door middel van stretch en compressie'. Kortom: ze zouden direct als gegoten moeten zitten, zoals het glazen muiltje deed bij Assepoester. Deze technologie wordt geprezen door Lidl-Trek rijders Mads Pedersen en Lizzie Deignan. Maar wat vindt de gewone toertochtfietser? Onze testredacteur Bram trok een paar schoenen aan, op zoek naar het antwoord op die vraag. Je leest het via de QR Code.



€249,99

ASS SAVERS®

WIN WING 2



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

OAKLEY

Julbo

evil eye

RUDY PROJECT



SHOWROOM



WEBSHOP

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

SCHWALBE Superlicht én recyclebaar

Als het op binnenbanden aankomt, willen veel fietsers natuurlijk snelheid zonder zorgen: een lage rolweerstand, stevige lekbescherming én zo min mogelijk gewicht. Precies dat krijg je met de Aerothan binnenbanden, aldus Schwalbe. De banden zijn van volledig recyclebaar thermoplastisch polyurethaan (die naam mag je snel vergeten). De banden zijn tevens 40 procent lichter dan vergelijkbare butyl binnenbanden. De rolweerstand is extreem laag, vergelijkbaar met tubeless banden, beweert de Duitse fabrikant. Aerothan is vormvast, ook bij lage bandenspanning. Dat betekent: geen gewurm tijdens de montage en geen binnenband die zichzelf dubbelklapt. Er zijn weg, gravel en trail-varianten. Ze zijn compact, dus er past er altijd eentje in je zadeltasje.

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



€31,90



€554,56

**EKOI Pedaal-pracht**

Normaal gesproken zijn we in deze rubriek niet van de spullen voor de 'happy few', maar voor de baanbrekende schoen-pedaal combinatie die Ekoï heeft uitgebracht, maken we graag een uitzondering. Het Franse merk heeft vier jaar gewerkt aan een compleet nieuw design van fietsschoen én klikpedaal, genaamd PW8. De schoen-klikpedaal combinatie heeft met 1500 vierkante millimeter een ongeëvenaard groot steunoppervlak. Daarnaast zit de zool van de schoen op slechts acht millimeter van de as van het pedaal. De combinatie pedalen-schoenplaatjes komen uit op slechts 225 gram. Je kunt zelf kiezen in hoeverre je de schoenen in de pedalen zijdelings kunt bewegen. Het gevolg van dit alles is volgens Ekoï een systeem dat effectiever, lichter, aerodynamischer, gebruiksvriendelijker en esthetischer is. Dan het prijskaartje, voor schoenen + pedalen: 554,56 euro. Sacre bleu!

[EKOI.COM](https://www.ekoï.com)

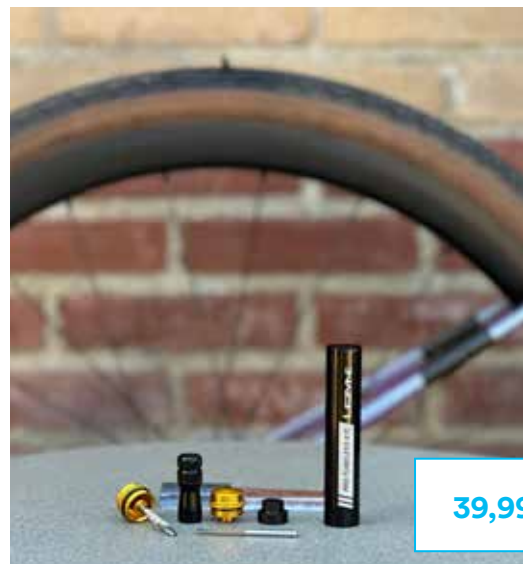
LEZYNE Oefening baart kunst

Het is de vrees van elke tubeless-rijder: je rijdt lek en de tubeless sealant in je band kan het gat niet dichten. De Lezyne Pro Tubeless Kit zou dan soelaas moeten bieden. Met dit kwalitatief hoogwaardige setje kun je een plug aanbrengen die het gat in de tubeless band afsluit. Op YouTube heeft Lezyne een video geplaatst met daarop een paar coole fietsers die lekrijden in de bergen. Ze pakken hun Pro Tubeless Kit erbij, steken een plug erin, even afsnijden en weer door. Of dat onze testredacteur Bram ook is gelukt, lees je in de review via de QR code. Tipje van de sluier: oefening baart kunst.

[FIETSSPORT.NL/TUBELESSKIT](https://fietssport.nl/tubelesskit)



Lees de review!



39,99

Voor een appelflap en een ei

Tekst Edward Swier Beeld Appelflappentocht en Toerversie Amstel Gold Race

De ene tocht kost 20, 30 of soms zelfs bijna 60 euro, de andere is praktisch voor niks. Toertochten, je hebt ze in allerlei ‘kleuren en maten’. En prijsklassen. Waar komt dat prijsverschil vandaan? We vroegen het de organisatoren van de CineCitta Appelflappentocht en Toerversie Amstel Gold Race.



Jos van Schijndel, coördinator verenigingsondersteuning, is trots op de jaarlijkse NTFU-kalender. Daarop staan grote én kleine tochten. “De diversiteit is enorm, en daarmee is er dus ook voor elk wat wils. Sommige tochten worden gehouden door organisaties met een meer commercieel karakter, maar het merendeel wordt georganiseerd dankzij de inzet van vele verenigingsvrijwilligers. Verenigingen zijn nog altijd dé kurk waarop de wielersport drijft.”

De organisatie van toertochten versterkt bij veel verenigingen het clubgevoel. Maar ook de trots op de omgeving is een belangrijke reden om toertochten te organiseren. De lokale routemeesters laten jou en je vrienden graag de mooiste plekjes van de streek zien. Veel tochten onderscheiden zich door de faciliteiten die ze deelnemers bieden. Clubtochten kennen vaak wel een pauzeplek met repen en sportdrink én een versnapering aan het eind van de tocht, maar overladen de deelnemers niet met entertainment of goodiebags. Voor dergelijke tochten ligt het inschrijfgeld logischerwijs veel lager dan voor veelomvattende evenementen.

60 procent onder tien euro

Bij ruim 60 procent van alle tochten betalen deelnemers minder dan tien euro voor een startbewijs. Van de NTFU-toertochten heeft overigens 64 procent minder dan 500 deelnemers. Deze behoren ook tot de goedkoopste; 43 procent van deze ritten kost minder dan 7,50 euro. Van Schijndel, heel eerlijk: “Zo vinden we als NTFU wel eens dat een vereniging, om de clubkas te spekken, best wel een euro of twee meer mag vragen. Als je als vereniging net iets meer overhoudt, kan je de sport ook verder ontwikkelen. Ons bereiken zelden of nooit klachten over de kosten van de kleinere tochten. Voor veel mensen hoeft het allemaal niet steeds gekker en groter. Als ze maar waar voor hun geld krijgen.”

Evenementenland

Hoewel Nederland bij uitstek een evenementenland is, trekt slechts zeven procent van alle tochten meer dan 1500 fietsers. Eén van de grootste is de Toerversie van de Amstel Gold Race, die ruim 15.000 individuele deelnemers én een groot aantal bedrijventeams lokt. Vele duizenden worden jaarlijks uitgeloot en grijpen naast een deelnameticket van 59 euro. Jos van Schijndel: “Zo’n grote tocht als de Amstel Gold Race heeft een grote uitstraling, een apart karakter. Die wil je toch een keer



gereden hebben. En dus zal je het, als je bent uitgeloot, het jaar erop – ondanks de kosten - zeker weer proberen. Voor dat geld kan een deelnemer er bovendien op rekenen dat hij ontzorgd wordt.”

Appelflappentocht

Voorzitter Jurgen van Limpt organiseert met de leden van Het Snelle Wiel jaarlijks de CineCitta Appelflappentocht. De mountainbiketocht, met start en finish bij de accommodatie van de club in Hapert, wordt iedere voorlaatste zondag van oktober gehouden. Kosten voor de deelnemers? Slechts zeven euro, als je geen lid bent van de NTFU. Ben je dat wel, dan gaat er zelfs nog een euro af. Bijna letterlijk voor een appelflap en een ei dus.

Bij ruim 60 procent van de toertochten betaal je minder dan tien euro voor een startbewijs



Toerversie Amstel Gold Race de duurste toertocht? 'Een kwestie van vraag en aanbod'



Twee jaar terug overigens was de prijs nog maar vijf euro. “De afgelopen twee edities hebben we er telkens een euro bijgedaan. Daar hebben we uitgebreid over vergaderd”, zegt Van Limpt serieus. “We willen de deelnemers niet overvragen en vinden onze prijs voor een tocht met een regionaal karakter prima. We bezuinigen nergens op, maar we doen ook niet gek. Dat is een bewuste keuze. We zijn er eerst en vooral voor de lokale mountainbiker die gewend is om op zondag met zijn vrienden een tochtje te rijden en daar slechts een paar euro voor neer wil tellen.”

Prijs van de appelflap

Er zijn bij elke vergadering van het organisatiecomité slechts twee serieuze discussiepunten: de prijs van de tocht én de appelflap. “Die flappen nemen we altijd af bij de bakker in het dorp. Er is weleens geopperd voor een goedkopere optie te gaan, maar dat is voor de meesten van ons een ‘no go’. Die appelflap is ons uithangbord, dat maakt onze tocht uniek en maakt dat ze onze tocht onthouden.”

Ook al levert de bakker tegen inkoopsprijzen, dan nog kosten de flappen zo’n 1,25 euro per stuk. Daarmee is direct de

grootste kostenpost voor Het Snelle Wiel genoemd. “En dit jaar hebben we een paar honderd pijlen bijbesteld vanwege een aanpassing van de route.” In het weekend zelf is een 100-tal vrijwilligers actief.

7000 euro ‘winst’

Met zo’n 1400 deelnemers blijft er jaarlijks pakweg 7000 euro over voor Het Snelle Wiel. Daar organiseert de club andere, minder lucratieve activiteiten voor de jeugd van en wordt het complex onderhouden. “We hebben een aantal event-sponsors, lokale bedrijven die ons graag helpen. Daarmee dekken we zo’n beetje alle kosten van het evenement.” Zodoende stroomt er een leuk bedrag richting de clubkas, en hebben de deelnemers ook nog eens een mooie zondag voor weinig geld.

Krijgen zij waar voor hun geld? “Zeker weten! We afficheren onszelf als een regionaal, laagdrempelig evenement, maar wel tot in de puntjes geregeld. De deelnemer weet dat hij niet het randgebeuren krijgt dat bij een landelijk commercieel evenement zit. Maar hij betaalt dan ook een stuk minder.” Maar denk niet dat de organisatie alles amateuristisch aanpakt. “We hebben het NTFU-keurmerk ‘Extra Goed Geregeld’. Ook hebben we een ‘fast lane’ voor mensen die vooraf inschrijven. Zij kunnen binnen een minuut starten, dat is een behoorlijke luxe natuurlijk.”

Lege handen

En het is ook zeker niet zo dat je met lege handen of een lege buik staat, als je je

in Hapert meldt. Onderweg wordt op de pauzeplek soep uitgedeeld en liggen er koeken. En aan de streep zijn er douches en bij het clubgebouw kunnen de deelnemers op het terras (tegen betaling) iets nuttigen. Een groot horecaplein met foodtrucks is er echter niet. “Want er zijn er al veel die vol zitten na zo’n appelflap”, lacht Van Limpt. Het entertainment is bescheiden. “Er is muziek, dat wel. Maar niet zo’n spektakel als bij van die commerciële tochten. Het is kleinschaliger, maar wel gezellig.”

Het Snelle Wiel krijgt echter nooit klachten over de faciliteiten. Voor dit type toertocht wordt deze tocht juist enorm goed verzorgd. “Iedereen heeft goede zin en we horen na afloop vaak terug dat de mensen een prachtige dag hebben gehad. Dat geeft veel voldoening moet ik zeggen.”

Toerversie Amstel Gold Race

Roy Packbier van The PEPr Company durft gerust toe te geven dat zijn toertocht waarschijnlijk de duurste van Nederland is. “Een kwestie van vraag en aanbod”, zegt hij eerlijk. Wie zich aanmeldt voor de Toerversie van de Amstel Gold Race doet met ruim 30.000 anderen mee aan de loting. “We moeten ieder jaar tien- tot vijftienduizend mensen teleurstellen.” Als je gelukt hebt, krijg je een deelnameticket van 59 euro.

Voor dat geld krijg je dan wel ‘een totaalplaatje’, compleet met entertainment vooraf, onderweg én na afloop. “Er staan DJ’s onderweg en juichschermen

‘Voorkomen dat het te ondoorzichtig wordt’

Organisatoren van toertochten worden de laatste jaren geconfronteerd met steeds meer leges en hogere kosten van terreinbeheerders als Natuurmonumenten, Staatsbosbeheer en het Belgische Natuur en Bos.

Roy Packbier: “De leges vallen wel mee, een vergunning kost ons doorgaans tussen de 50 en 250 euro per gemeente. Maar de terreinbeheerders hebben een nieuwe inkomstenbron gevonden.” Sommige vragen tijdens toertochten wel een euro per deelnemer. Packbier: “Wij zijn niet tegen een afdracht, zeker niet. Maar we willen wel van de wildgroei af. De één belast je per deelnemer, ongeacht of je tien kilometer of vijf meter over hun terrein gaat. De ander kijkt juist vooral naar het aantal kilometers, of komt met een totaalbedrag, of je nu met veel of weinig deelnemers bent.”

De Amstel Gold Race-organisator heeft al contact gehad met de NTFU over dit punt en trekt momenteel gezamenlijk op met andere Limburgse organisaties. “We hopen op een oplossing waar iedereen tevreden mee is.”

Ook Het Snelle Wiel wordt bij verschillende evenementen geconfronteerd met de kosten die terreinbeheerders rekenen. Voorzitter Jurgen van Limpt: “De impact op een inschrijfgeld van zeven euro is enorm, dat zul je begrijpen. Daarnaast heb ik er ook een principieel probleem mee: deze beheerders worden vaak via subsidies gefinancierd om de natuur te onderhouden, maar ook met de gedachte om deze natuur dan, binnen kaders, beschikbaar te stellen voor recreatie.”

De afdeling belangenbehartiging van de NTFU maakt zich sterk voor eensluidend beleid, zodat verenigingen én commerciële organisatoren weten waar ze aan toe zijn. Jos van Schijndel: “Als geen ander begrijpen wij dat we de natuur waarin wij zo graag sporten ook intact moeten zien te houden. Dat daarvoor een vergoeding gevraagd wordt, is begrijpelijk. Maar we moeten inderdaad wel voorkomen dat het te ondoorzichtig wordt en organisaties voor onfaire bedragen worden aangeslagen.”



Eagle Five

*Eindelijk alles
weer scherp zien!*

Bifocale sportbrillen met leesgedeelte

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



Vanaf
€64,95

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



www.leds-sport.nl



Gesoigneerd op pad met Fietssport

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

www.fietssport.nl/kleding





waarvoor je vrienden een filmpje kunnen insturen. En we organiseren altijd een finishfeest met grote artiesten als Xander de Buisonjé, of zoals dit jaar Marco Schuitmaker.”

Finishstraat van profkoers

‘Unique selling point’ is natuurlijk eerst en vooral het parcours. De tocht gaat goeddeels over de route die de profs een dag later ook afleggen. “De laatste 600 meter rijden de deelnemers door de finishstraat van de profkoers, die entourage is uniek. Dezelfde speakers die zondag de koers voor de beroepsrenners van commentaar voorzien, halen de toerfietsers binnen.”

Met zulke aantallen is een professionele organisatie vanzelfsprekend vereist. En kom je er niet met wat vrijwilligers. “Al onze mensen krijgen een vergoeding.” En dat zijn er nogal wat. “We hebben naast die speakers nog honderden andere medewerkers.” Er zijn alleen al 200 verkeersregelaars, en 60 man bij de verzorgingsposten. Bij de start en finish lopen zo’n 25 beveiligers rond. “En dan is er natuurlijk nog het entertainment, de dj’s onderweg, de artiesten bij de finish, het licht en geluid.”

Belangrijke schakel

Packbier erkent dat met de opbrengst van de toertocht een belangrijk deel van de kosten van de Amstel Gold Race zelf worden gedekt. “De toertocht is in onze hele opzet een belangrijke schakel. Daarom baalden we vorig jaar ook zo van dat ‘issue’ met de gemeente Vaals, die de toertocht aanvankelijk niet meer binnen de gemeentegrenzen wilde ontvangen. Daarmee lag er feitelijk ook een bom onder de profkoers.” Als de toertocht verdwijnt, valt alles in duigen, zei koersdirecteur Leo van Vliet vorig jaar dan ook.

Behoorlijke sponsorbedragen

Het spreekt vanzelf dat The PEPr Company percentueel netto minder overhoudt van het inschrijfgeld dan Het Snelle Wiel. Er komen wel behoorlijke sponsorbedragen binnen. “Een aantal grote bedrijven die ook de profwedstrijd ondersteunen vinden het bijvoorbeeld heel erg leuk om juist voor alle toerfietsers ook iets te doen.”

Packbier kan tegenover de inkomsten zonder moeite veel kostenposten noemen, zoals de pakweg 3000 pijlen, de ploegen

die deze pijlen plaatsen, het entertainment, de inkoop van eten en drinken, de EHBO-posten, de podia, tenten en inrichting van de pauzeplaatsen.

Via enquêtes worden deelnemers na afloop gevraagd naar hun mening. Met kritiekpunten wordt wat gedaan, verzekert Packbier. “We krijgen dan heel uiteenlopende opmerkingen terug, maar zelden gaat het over de kosten. Of over het aanbod bij de stopplaatsen. Daar liggen ook zoveel verschillende soorten fruit, koeken en repen dat er voor ieder wel wat wils is. Deelnemers hebben vaak eerder tips dan kritiek.” •

Over de schrijver

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

Ter ere van Hennie

Met zonovergoten heuvels, 800 krentenbollen en een naamgever van formaat kende de Hennie Kuiper Classic op 27 april een geslaagde editie. Deze toertocht door het glooiende Teutoburgerwoud, georganiseerd door de Oldenzaalse wielclub OWC, combineert sportieve uitdaging met wielersfeer en eert tegelijk één van Neerlands grootste wiel'iconen. Hennie Kuiper, clublid sinds 1967, fietste mee.

Tekst Astrid Olde Olthuis **Beeld** Smildafotografie

Voorzitter van de organiserende toerafdeling, Bram de Vries, kan alleen maar tevreden zijn: "We hadden 900 voorinschrijvingen en dat is in deze tijd echt mooi. De eerste editie stamt uit de late jaren negentig. Nu staat de wielerkalender vol uitdagende tochten, maar we blijven iets bijzonders bieden." De tocht telt twee afstanden, 90 en 120 kilometer, met respectievelijk 1200 en 1600 hoogtemeters. "Perfect als kennismaking met heuvelachtig terrein," zegt Bram. "Vergelijk het met Limburg, minstens zo mooi en dat gewoon in de achtertuin van Twente."

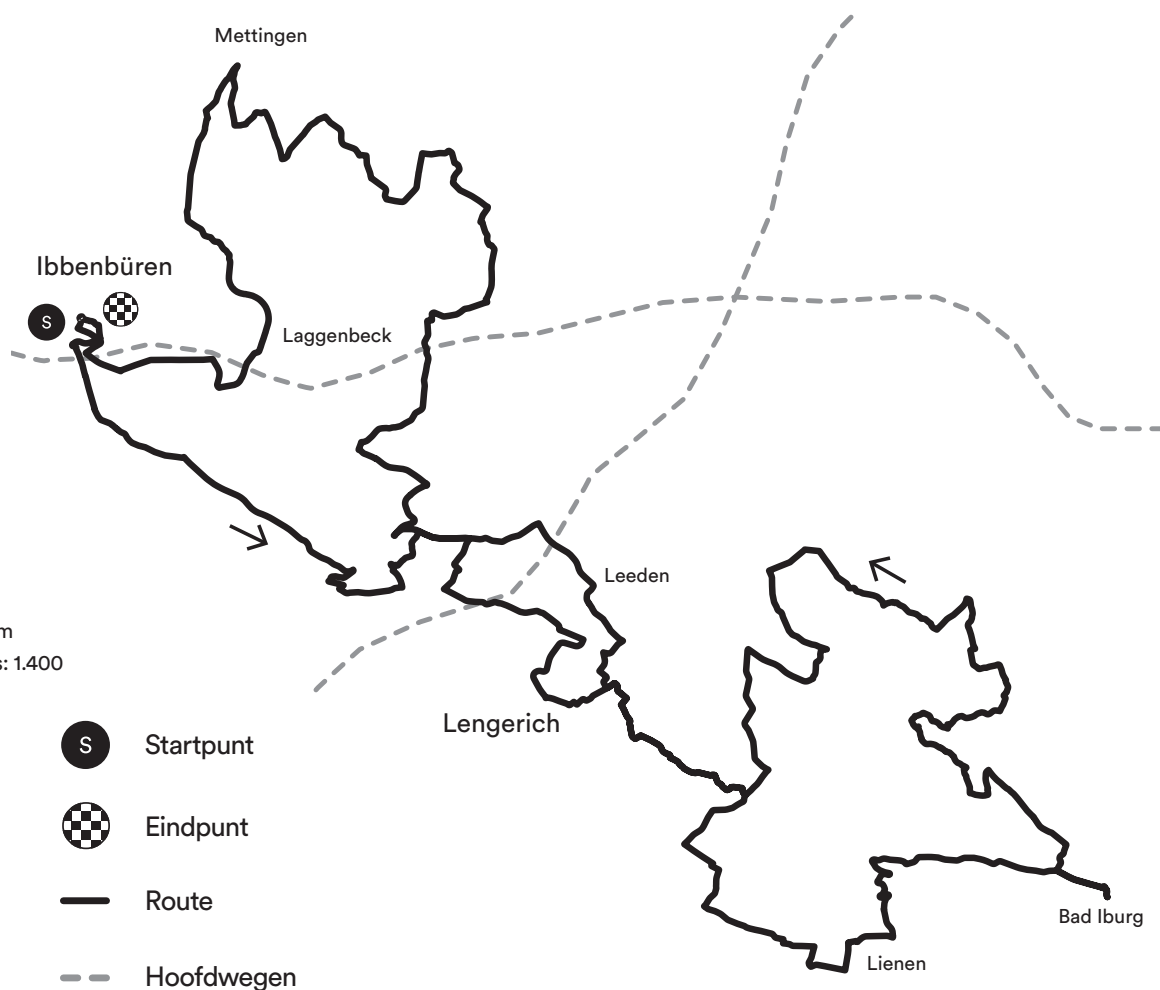
Vlekkeloze tocht

De tocht verliep vlekkeloos met dank aan de 90 vrijwilligers. Bram: "Om ze goed voor te bereiden, organiseren we vooraf een informatieavond waarbij ze een kopie-vergunning meekrijgen, mocht er om gevraagd worden. De Duitse overheid is streng. Ze bepalen waar en op welke plek we onze mensen op het parcours moeten inzetten en daarop controleren ze ook. Je mag bijvoorbeeld geen verkeer tegenhouden."

Een andere Duitse invloed is de samenwerking die dit jaar met 'Blau Gold', de lokale tennisvereniging, werd gezocht. Een barbecue en alcoholvrije weizen (tegen betaling) bij de finish maakten het feest compleet. "Zo houden we het event laagdrempelig en bieden tegelijkertijd beleving." Daarnaast gaat een deel van de opbrengst van de Classic naar de jeugd- en raceafdeling van de club. "Zo slaan we een brug tussen recreatief en competitief fietsen," legt Bram uit.







Nieuw groen

En de naamgever? Die reed mee. Wielerlegende Hennie Kuiper, met een groot hart voor 'zijn' OWC, blijft op zijn 76e actief op de fiets. "Fietsen is vrijheid en in die prachtige Duitse omgeving voel je dat nog meer", zegt Hennie over de tocht die naar hem vernoemd is. "Geen meter is vlak, je wordt verrast met telkens nieuwe panorama's. Puur genieten. April is toch wel één van de mooiste maanden om te fietsen tussen al dat nieuwe groen."

Iets terugdoen

Naast Hennie bracht OWC meerdere wielercoryfeeën voort zoals Joost Posthuma, Tom Veelers, Rudi Kemna en Herman Snoeijink. Dat zijn naam verbonden is aan de voorjaarstocht, maakt Hennie trots. "Ik ben lid sinds de oprichting in 1967. Toen trainden we op dinsdag en donderdag," blikt hij terug, "OWC is een club die mij gevormd heeft; hier heb ik leren fietsen. Mooi dat ik nu iets kan terugdoen."

Volgend jaar

De datum voor de editie van 2026 ligt nog niet vast, maar één ding is zeker: de Hennie Kuiper Classic blijft een vaste prik op de agenda van OWC in april. Een goed georganiseerde tocht, door prachtige natuur, voor echte wielersfans. Hennie kan deelname alleen maar aanbevelen: "Fiets mee als het kan. Via de A1 ben je er zo." •



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





‘Fietsen is vrijheid en in die prachtige Duitse omgeving voel je dat nog meer’ – Hennie Kuiper



ACID

PART OF YOUR TRIP



Met de **hoogwaardige fietsaccessoires** van ACID maak je jouw avontuur compleet. Het merk staat voor producten van **hoge kwaliteit vol slimme innovatie**. De PACK PRO tassen zijn **praktisch, duurzaam** en ontwikkeld in samenwerking met ervaren bikepackers.

GRAVELTASSEN



BEKIJK ONZE
PACK PRO COLLECTIE

Bruisend bos

We zijn het ermee eens dat zo'n gekapte vlakte er niet fijn uitziet



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

 @petrastrijdhorst

Dat veel mountainbikers het genieten van de natuur belangrijk vinden als ze een rondje gaan fietsen, hoef ik hier niet uit te leggen. Als je dan over heerlijke trails door de bossen kronkelt, is het best raar als je ineens ziet dat er bomen zijn gekapt. Toch doen we dit om de natuur te helpen. Ik leg je graag uit hoe dit zit!

Nederland staat bekend om de ruime variatie aan landschappen. Van bossen en heide tot duinen en weilanden. Dat is niet alleen fijn voor mensen, het wordt niet snel saai, maar het is zeker ook fijn voor dieren. Want waar mensen een beetje variatie wel kunnen waarderen, zijn dieren vaak landschaps-, of zelfs plant-gebonden. Om te kunnen overleven, of om zich voort te planten, hebben ze een bepaald soort landschap, of zelfs een specifieke plant nodig.

Als we niet ingrijpen, groeien de open landschappen dicht. Dit is funest voor diersoorten die juist een open landschap nodig hebben. Als we niet ingrijpen dan raken we de diversiteit kwijt die juist zo belangrijk is voor biodiversiteit.

In uitgestrekte natuurgebieden waar geen menselijk ingrijpen plaatsvindt, ontstaat die variatie vanzelf. Na een storm, of bosbrand is er weer een open plek. En grote groepen grazers zorgen dat plekken niet, of niet snel, dichtgroeien. In ons drukbevolkte landje is hier geen ruimte voor. Daarom doen we aan natuurbeheer. Zo proberen we de natuurlijke variatie zo goed mogelijk in stand te houden. Soms is het dan nodig om wat bomen te kappen.

Op andere plekken is dat net weer anders. Daar zijn jaren geleden bomen geplant. Bomen die van oorsprong niet voorkomen in Nederland. Zo staan er in de Loonse en Drunense Duinen veel Amerikaanse eiken. Die bomen voelen zich hier prima thuis. Het worden er dus snel meer. Maar er leven maar heel weinig planten en dieren in en om deze bomen. Insecten, vogels en vleermuizen zijn kieskeurig en kiezen voor het Europese broertje van deze boom. Daarom worden de Amerikaanse eiken omgezaagd (buiten het broedseizoen!) en afgevoerd.

Zodat er ruimte ontstaat voor een gevarieerder bos met meer inlandse loofbomen, struiken en bosplanten. Een bos waar véél meer dieren véél blijer van worden. Maar ja, dat kost tijd. We zijn het ermee eens dat zo'n gekapte vlakte er niet fijn uitziet. Maar ik hoop dat je na het lezen van bovenstaande tekst kunt beamen dat we het doen met als doel dat jij je rondjes door een nog diverser en bruisender bos kunt fietsen. •

Nieuwe leefstijl

Tekst

Astrid Olde Olthuis

Beeld

Bram Berkien



Hij heeft dé mix van enthousiasme, vastberadenheid en een wil om zichzelf te verbeteren. Ruben van Reijmersdal (43) uit Hilversum is de winnaar van de actie Pieken met Fietssport. Hij gaat met de volledige support van Fietssport op naar zijn fietsdroom: deelname aan de loodzware MTB-marathon Groesbeeks Gruwelijkste in september.

Na een pauze van tien jaar besloot Ruben van Reijmersdal uit Hilversum vorig jaar weer het mountainbiken op te pakken. Met een e-MTB. Een bewuste stap in de richting van een gezondere levensstijl. Ruben wilde zijn conditie verbeteren en tegelijkertijd nieuwe uitdagingen aangaan. Hij schreef zich in én werd geselecteerd voor onze winactie Pieken met Fietssport. Ruben gaat met volledige support van Fietssport toewerken naar Groesbeeks Gruwelijkste op 21 september. Hij krijgt een trainings-schema op maat via de JOIN Cycling App. Hij krijgt een supergave bike van Giant om de trails mee aan te vallen. Bikefitting? Check! Conditietest om vermogenszones te bepalen? Check. Kledingset van Bioracer om er van top tot teen gesoigneerd bij te fietsen? Inbegrepen!

Ruben was altijd al actief in verschillende sporten, van competitievoetbal tot tennis. Toch merkte hij dat zijn fysieke gesteldheid in de loop der jaren was veranderd. "Het was tijd om daar iets aan te doen. Ik wilde mijn lichaam weer in beweging krijgen, maar ook op een manier die minder belastend zou zijn. De e-MTB leek me ideaal om weer actief te worden zonder dat ik het gevoel had dat het te zwaar zou zijn." De weegschaal geeft aan dat hij afgevallen is, maar het zijn niet alleen de kilo's die het verschil maken. "Ik ben nu veel sterker dan toen ik begon en mijn algehele conditie is verbeterd," zegt de goedlachse Hilversummer.

Nieuwe dingen

Toen Ruben van de winactie hoorde, stuurde hij meteen een mail. "De timing was perfect. Het paste precies in mijn 'nieuwe dingen doen' concept." Groesbeeks Gruwelijkste is een pittige uitdaging van 100 kilometer met zo'n 1200 hoogtemeters door het Rijk van Nijmegen, met steile beklimmingen, technische afdalingen en obstakels zoals boomwortels. Een uitdaging voor elke mountainbiker.

Wat hem verder motiveerde, was natuurlijk die gave Giant Anthem Advanced 29.2 die hij in bruikleen krijgt, het trainen met een persoonlijk trainings-schema via de JOIN Cycling app en een conditietest van Cycling Lab. "Het was een enorme motivatie voor mij om te weten dat ik met professionele begeleiding mijn doelen zou kunnen behalen," zegt Ruben. Groot was dan ook de vreugde toen hij werd gebeld met het heugelijke nieuws dat hij op 21 september aan de start van Groesbeeks Gruwelijkste

'Toen ik hoorde dat ik had gewonnen, belde ik meteen met mijn fietsmaatje en mijn moeder'

staat. Mét een full carbon Giant Anthem met FlexPoint Pro-achtervering en een 'race ready' geometrie.

Zelf trappen

Rubens hoofddoel is natuurlijk om de Groesbeeks Gruwelijkste succesvol af te leggen. Met de Giant betekent dat zelf trappen. Hij realiseert zich dat terdege. "Nu fiets ik met de e-MTB altijd in de laagste stand waardoor ik wel iets moet doen. Hierdoor is mijn conditie al beter geworden, maar ik wil mijn fietsvaardigheden ook verder aanscherpen." Blijft de e-MTB dan in de schuur tot het evenement in september? "Nee," lacht hij, "Ik zit te denken aan een combi. Als JOIN bijvoorbeeld zegt dat ik rustig moet trainen, kan ik een rondje op de e-MTB rijden. Maar het overgrote deel van de trainingen doe ik natuurlijk op de Giant."

Hij heeft er alle vertrouwen in en is goed op weg. "Ik ben nu 95 kilo en wil tussen de vijf en tien kilo afvallen. Maar het gaat niet alleen om het gewicht. Mijn energie is nu veel beter, ik slaap beter en voel me sterker." Zijn nieuwe gezonde levensstijl heeft hem niet alleen fysiek sterker gemaakt, maar ook mentaal.

Moeder bellen

Ruben traint samen met een fietsmaatje. "We werken samen aan onze conditie en het is fijn om deze reis met iemand te delen. Het helpt me om gemotiveerd te blijven." Maar ook de steun van zijn familie speelt een belangrijke rol. "Toen ik hoorde dat ik had gewonnen, was het eerste wat ik deed mijn fietsmaatje bellen en daarna mijn moeder. Het is fijn om mensen om je heen te hebben die je ondersteunen en aanmoedigen. En het is natuurlijk fijn dat er professionele ondersteuning vanuit Fietssport is."



Karakter tonen

Hoewel Groesbeeks Gruwelijkste een fysieke uitdaging zal zijn, ziet Ruben het vooral als een mentale test. "Die 100 kilometer zal moeilijk zijn, dat weet ik. Maar ik ben gemotiveerd om door te zetten, want er komt een moment dat het zwaar wordt. Dan zal ik karakter tonen!" vertelt hij strijdbaar, "Dat is iets wat ik niet alleen op de fiets doe, maar ook in mijn dagelijkse leven."

Nu al is het duidelijk dat Groesbeeks Gruwelijkste niet alleen een fysieke uitdaging is, maar ook een stap wordt in de richting van een vernieuwde levensstijl voor Ruben. "Ik hoop dat de ervaring me helpt om ook mijn leefstijl te behouden." Met zijn enthousiasme, doorzettingsvermogen en de steun van zijn omgeving, is Ruben klaar voor de uitdaging. Wil je weten hoe het Ruben vergaat? Op onze social media en website plaatsen we tussentijdse updates. In de laatste editie van Fietssport Magazine lees je het verslag van Rubens belevenissen bij Groesbeeks Gruwelijkste. •

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!

Beter geheugen, meer veerkracht



Tekst Joëlle Boone Beeld Ard Krikke

Na een geweldige wielerrit door het glooiende landschap van Zuid-Limburg of na het verkennen van uitdagende singletracks op de mountainbike, heb je vaak het gevoel dat je de wereld weer aankunt. Wat gebeurt er in onze hersenen waardoor we ons zo opgeladen en krachtig voelen na een rit? Hoe fietsen bijdraagt aan een beter geheugen, scherpere leerprestaties en grotere emotionele veerkracht.

Uit nieuw onderzoek blijkt dat fietsen de aanmaak van hersencellen bevordert

Om dit gevoel te begrijpen, kijken we eerst naar het effect van stress op onze hersenen. Op momenten dat je veel stress ervaart, bijvoorbeeld door een belangrijke opdracht op je werk of een spannende fietsuitdaging, produceert je lichaam het stresshormoon cortisol. Cortisol zorgt ervoor dat je scherp en gefocust bent, zodat je om kunt gaan met de stressvolle situatie.

Maar bij langdurige stress, zoals bij een stressvolle baan of thuissituatie, kan cortisol een negatief effect hebben op de hippocampus. Dit deel van de hersenen is verantwoordelijk voor het geheugen, leren en het verwerken van emoties. Cellen in de hippocampus zijn gevoelig voor stress en kunnen dan hun functie minder goed uitoefenen, met als gevolg mogelijk geheugenproblemen, verminderde leerprestaties en een slechtere stressregulatie.

Aanmaak nieuwe hersencellen

Oké, tot zover het mini-college over stress. Maar wat gebeurt er in onze hersenen waardoor we ons zo goed voelen na een rit? Zoals je wellicht al weet, stimuleert lichaamsbeweging, waaronder fietsen, de aanmaak van het 'gelukshormoon' endorfine. Maar naast deze mentale voordelen is er steeds meer ander wetenschappelijk bewijs dat erop wijst dat fietsen ook op neurologisch en mentaal niveau een positief effect heeft.

Verschillende onderzoeken tonen aan dat regelmatige lichaamsbeweging, zoals fietsen, de aanmaak van nieuwe hersencellen in de hippocampus bevordert. Dit proces heet neurogenese. Neurogenese zorgt ervoor dat er nieuwe cellen worden aangemaakt in de hippocampus. Fietsen stimuleert neurogenese door het verbeteren van de bloedtoevoer naar de

hippocampus en door de aanmaak van belangrijke groeifactoren te stimuleren.

Emotionele veerkracht

De verbeterde bloedtoevoer naar de hippocampus zorgt ervoor dat zuurstof en voedingsstoffen de hersencellen kunnen bereiken. De beschadigde hersencellen hebben dit nodig. Het zorgt ervoor dat er nieuwe hersencellen kunnen worden aangemaakt. Daarnaast maakt je lichaam een belangrijke groeifactor aan tijdens het fietsen. Deze groeifactor speelt een belangrijke rol in het ondersteunen van de groei en overleving van de nieuwe hersencellen in de hippocampus. Dankzij deze processen kan de hippocampus het stresshormoon cortisol beter reguleren. Dat alleen al is wat ons betreft een goed excuus om meer te gaan fietsen.

Maar dat is nog niet alles. Er is wetenschappelijk bewijs dat fietsen niet alleen de fysieke gezondheid bevordert, maar ook het denkvermogen en de hersenfuncties versterkt. Zo draagt fietsen bij aan een beter geheugen, scherpere leerprestaties en grotere emotionele veerkracht. Daarnaast verbetert het ook het ruimtelijk geheugen, wat je helpt bij het onthouden van fietsroutes of bij het oriënteren als je verdwaald raakt (of juist om te voorkomen dat dat gebeurt!). Deze voordelen komen zeer waarschijnlijk voort uit de nieuwe hersencellen in de hippocampus, die ontstaan door neurogenese.

Bos of heide

Maar hoe profiteer je optimaal van de stressverlichtende voordelen van fietsen? Er zijn verschillende dingen die je kunt doen. Ga bijvoorbeeld fietsen in de groene buitenlucht, vooral in natuurlijke omgevingen zoals in het bos of op de heide. Dit heeft namelijk aanzienlijke voordelen voor je mentale welzijn,

kortom: je wordt er (extra) vrolijk van. Onderzoek toont aan dat het fietsen in de natuur je stress vermindert, ontspanning bevordert en je energieniveau verhoogt.

Door te gaan fietsen met vrienden wordt niet alleen je motivatie verhoogd, maar ook het stressverminderende effect van fietsen versterkt. Uit onderzoek blijkt dat mensen die in teamverband sporten, een verbeterde gezondheid en psychologisch welzijn ervaren, vergeleken met mensen die alleen sporten. Om de voordelen van het stressverminderende effect van fietsen optimaal te ervaren wordt aangeraden om minimaal 2,5 uur per week matig intensief te fietsen. Dit komt neer op ongeveer een half uur per dag, vijf dagen per week, om de voordelen voor je stressniveau optimaal te ervaren.

Gezonder brein

Kortom, fietsen is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook voor je geest. Het helpt stress te verminderen door de productie van gelukshormonen en bevordert de herstelprocessen in de hersenen. Deze processen zorgen ervoor dat je je zo opgeladen en krachtig voelt na een mooie rit op de fiets. Door regelmatig erop uit te gaan met de fiets kan je op de lange termijn je fysieke en mentale welzijn verbeteren. Of je nu fietst door het bos of naar je werk, elke trap draagt bij aan een gezonder brein. Dus: stap op de fiets, je brein zal je dankbaar zijn. •

Over de schrijver

Joëlle Boone is masterstudent Biomedische Wetenschappen aan de Vrije Universiteit Amsterdam. De inhoud van het artikel is gecontroleerd door twee professoren van het Swammerdam Institute for Life Sciences.



NEDERLANDSE HOOGTES



De meerdaagse route Seven Summits van Fietssport rijgt de letterlijke én figuurlijke gravelhoogtepunten van Nederland aaneen. Van de Veluwe tot de Sallandse Heuvelrug, Achterhoek en Montferland. Onze hoofdredacteur Bram, die met elke rimpeling in het landschap gelukkiger wordt, genoot er van een heerlijk bikepack avontuur.



Heidevelden rollen vanaf de hellingen richting het Twentse laagland aan de horizon

De naam van de route doet misschien vermoeden dat je met een pickel en klimtouwen aan de slag moet. Maar wees gerust: Seven Summits verwijst slechts met een knipoog naar de lijst met hoogste beklimmingen op de zeven continenten die geldt als de heilige graal onder alpinisten.

In Nederland zijn veel van de mooiste gravelpaden, als je het mij vraagt, te vinden op de verschillende stuwwallen die ons vlakke kikkerlandje nog enig reliëf geven. Zo ontstond het idee voor een gravelroute die een serie van die natuurgebieden verbindt. De Seven Summits rijgt de hoogtes aaneen van de Veluwe, Sallandse Heuvelrug, Achterhoek en Montferland.

Met 300 kilometer schoon aan de haak, kun je de route in twee, drie of vier dagen doen. De route maakt een ronde van Arnhem naar Zwolle en terug, dus je kunt zelf kiezen

waar je hem oppakt. Het profiel is glooiend, maar lieflijk: tijdens je 'klimexpeditie' pak je in totaal 1000 hoogtemeters mee. Maar vergis je niet: deze uitdaging vraagt het nodige van de benen en je bekpakking.

Omdat we maar twee dagen de tijd hebben en 150 kilometer per dag net een brug te ver vinden, pakken we de route op bij Apeldoorn. Van daaruit fietsen we naar Zwolle om met de voorspelde noordenwind in de rug naar het zuiden af te zakken richting eindpunt Arnhem. Van daaruit pakken we de trein terug naar Apeldoorn. Met 240 kilometer waarvan dik 160 kilometer meewind maken we het onszelf gemakkelijk. Maar gemak dient de mens, nietwaar?

Koninklijk gravel

Vanuit Apeldoorn rollen we al gauw Kroondomein Het Loo binnen, de achtertuin van de koninklijke familie. Golvende 'doubletracks' strekken zich voor ons uit. Een enkele keer met wat losliggend zand – in de zomer is het hier vaker ploeteren, maar vandaag hebben we geluk. De zon schijnt, de frisse noordenwind houdt de temperatuur op een aangename achttien graden. De heides en bossen zijn uitgestrekt en aan de gravelpaden lijkt geen einde te komen. Een heerlijke start van onze graveltrip. 'Koninklijk gravelen' is populair, want de ene na de andere gravelbiker, met tasje aan het stuur, genietend van de omgeving, komt ons tegemoet.

Ons doel van vandaag is een blokhut op camping Noetselerberg op de Sallandse Heuvelrug dik 100 kilometer verderop. Maar eerst krijgen we nog de noordelijke

Slapen en eten

Koffiestops

Restaurant Het Engelse Werk
Het Engelse Werk 4, Zwolle

De Heikamp
Hengeloseweg 2,
Ruurlo

Camping de Noetselerberg

Holterweg 116,
Nijverdal
Let op: ligt een stukje van de route.
Noetselerberg.nl



Veluwe voor de wielen. We volgen een mix van verharde fietspaden en gravelstroken. Zo nu en dan pakken we de onverharde stoken die naast het asfalt lopen. Ook al fiets je op twintig meter van het asfalt, je hebt er een totaal andere beleving. Pak ze mee waar je kunt!

We steken de IJssel over en zijn in, jawel, Overijssel. Tijd voor een pitstop met een broodje kaas en koffie to go bij winkelcentrum Forelolk in de Zwolse buitenwijk Schellerlanden. Het contrast tussen de natuurpracht van de Veluwe en het hoefijzervormige winkelcentrum van zandkleurige baksteen, gedecoreerd met blauwe Albert Heijn-vlaggen, kan bijna niet groter.

Terug op de fiets, krijgen we het cadeau dat onze weer-app beloofd had: meewind. Met een lekker tempo maken we de oversteek over het platteland naar de Sallandse Heuvelrug. Dit 'tussenstuk' is allerm minst saai. We zien een ooievaarsnest op een dode boom en een kudde kamelen (ja echt!) in een weide en worden verrast door een coulisselandschap met glooiende akkers en gehooide velden. Een mix van klinkerwegen, zandstroken en prachtig 'champagnegravel' trekt aan ons voorbij.

Sallandse Klapzandrug

De Sallandse Heuvelrug komt in zicht. Maar eenmaal op deze 'summit', blijkt er een haar in de boter te zitten. Door de aanhoudende droogte is een deel veranderd in een 'Sallandse Klapzandrug'. Mopperend duw ik mijn fiets door het losse zand naar boven terwijl fietsmaatje Mats voor me uit beeld verdwijnt. We hebben de route op dit punt inmiddels aangepast!

Als klapstuk van de eerste etappe beklimmen we de Grote Koningsbelt, met 76 meter het hoogste punt van de heuvelrug. Een betonnen pad mondt uit in een gravelstrook die naar de top van de heuvel loopt. Heidevelden rollen vanaf de hellingen richting het Twentse laagland aan de horizon. Een prachtige afsluiter van de fietsdag.

De Noetselerberg ademt de sfeer van een heerlijk knetterige en gezellige familiecamping. Groepjes kinderen cirkelen rond op stepjes, het is een drukte van belang in de binnenspeeltuin en ouders doen de afwas bij het sanitairgebouw. Na een douche van exact 5 minuten en 36 seconden (de timer geeft ons niet langer) stappen we 'Bistro de Oale Ste' binnen voor een heerlijk diner. Tip: reserveer vooraf een tafel, want de bistro is populair.

Ardennen-gevoel

De volgende ochtend halen we verse broodjes bij de campingwinkel: croissant, pistoletje, plakje kaas, beetje jam. Het is beduidend kouder dan gisteren. Vanaf de camping rollen we vrijwel direct het knisperende gravel van de Sallandse Heuvelrug op.

Ten zuiden van Holten blijft het landschap vriendelijk gloeien. De 'summit' Markelose Berg komt in zicht. Met 40 meter hoogte is de klim weinig imposant, maar de berg blinkt wel uit in schoonheid. We klimmen offroad naar het Provinciaal verzetsmonument, genieten van



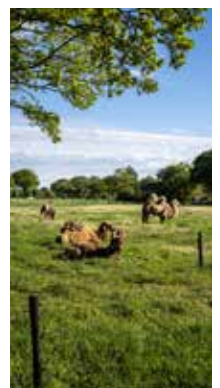
een doorkijkje op Markelo in de vallei en dalen over een singletrail door de velden. Het is één van mijn favoriete stukken in de route: op en af, over een mix van gravelstroken, bospaadjes en klinkerwegen. Met wisselende vergezichten en doorkijkjes.

Even later zien we de eerste groene vlaggen met diagonaal kruis wapperen: dag Sallandse Heuvelrug en Markelose Berg, hallo Achterhoek! Bij Barchem wacht de beklimming van de 'summit' Zwiapse Berg (46 meter). Een klinkerweg leidt naar een huis met fenomenaal uitzicht op de top. Een leuke singletrackafdeling volgt over de lokale mountainbikeroute. Goed te doen op de gravelbike, maar pas op voor een aantal boomwortels. "Het lijkt hier wel de Ardennen", roept een jongen die met zijn vader voorbijfiets. Dat gevoel hebben wij nou ook!

We smikkelen van een Achterhoekse Spekpannenkoek bij De Heikamp onder Ruurlo. De pannenkoeken zijn brandstof om het gaspedaal verder in te drukken: we fietsen met wind in de rug over gravelstroken waar geen einde aan lijkt te komen. Het nummer 'Oerend Hard' van Normaal speelt in m'n hoofd. De kilometers vliegen voorbij.

Superboerenland

De Achterhoek is landschappelijk misschien niet het hoogtepunt van de route, met een overdaad aan gravelstroken is het wel een plek om je gravelhart op



WERELDWIJDE

unieke fietsreizen



- JIJ BELEEF HET AVONTUUR, WIJ REGELEN DE REST
- LUXE OF LOKAAL, ALTIJD EEN UNIEKE OVERNACHTING
- VOOR IEDER NIVEAU

Met de fietsreizen van CvA travel ga je op avontuur, weg van de massa en buiten de gebaande paden. Al fietsend ontdek je het échte land.



Ontdek hier jouw volgende
fietsavontuur

www.cvatravel.com



De Markelose Berg is met 40 meter niet erg imposant, maar blinkt uit in schoonheid

te halen. We ontdekken dat je zelfs in Doetinchem uitstekend kunt graven. We passeren sportpark De Bezelhorst, waar De Graafschap traint, graven richting het Slingeland Ziekenhuis om vervolgens de stad van de Superboeren te verlaten.

We steken de snelweg over en zien in de verte de heuvels van Montferland opdoemen: de laatste 'summit' op onze lijst. De beklimming van de Poasbult (42 meter) bij Stokkum doet het Frankrijk-gevoel opborrelen. Het gravelklimmetje over met flauwe bocht over de Molenberg bij Stokkum is misschien wel het meest idyllische van de hele route.

Even later rollen we vlak over de Duitse grens de Eltenberg af over via een fraaie gravelafdeling. De laatste 25 vlakke kilometers naar Arnhem hebben we tegenwind. Toch fietsen we met een glimlach. Na twee dagen bikepacken zijn de benen leeg, maar is het hoofd vol van alle belevenissen. De Seven Summits is geen extreme route, maar wel één die blijft verrassen. Het fietsen van 'summit' naar 'summit' zorgt voor een lekker ritme in de

Onze uitrusting

BRAM

Fiets: Cube Nuroad C:62 PRO (€2499)

Afmontage: Shimano GRX RX820

12-Speed (mechanisch)

Tassen

Achter: Acid Drybag for handlebar Bag Pack Pro 9 in combinatie met Acid Seatpost Carrier Beam Wing.

Frame: Acid Panniers Framebag 4.

"Super stabiel systeem, met kwalitatief goede tassen. De carrier beam voegt wel dik een halve kilo extra gewicht toe."

MATS

Fiets: Cube Nuroad C:62 RACE (€3499)

Afmontage: Shimano GRX Di2 RX820 12 speed (elektronisch)

Tassen

Achter: Acid Saddle Bag Pack Pro 11.

Frame: Acid Frame Bag Pack Pro 3.

"Pluspunten voor de looks van beide tassen en het systeem om de touwtjes netjes op te rollen. De zadeltas gaat wel wat sneller wiebelen."

Review van deze spullen lezen? Scan de QR Code.



route. En elke streek of natuurgebied heeft weer zijn eigen verrassingen en karakter. Zo draagt elke stuwwal, elk gravelpad, elke onverwachte klim draagt bij aan het gevoel van avontuur – gewoon in Nederland. •

Pluspunten

- + Veel variatie
- + Lekkere flow: van heuvelrug naar heuvelrug
- + Rustige paden, vooral ten oosten van de IJssel

Minpunten

- Op sommige stukken in de Veluwe kan het druk zijn
- Enkele 'tussenstukken' met veel asfalt





Frankrijk
is niet ver



Om het zalige gevoel van de Franse ‘campagne’ op te snuiven, hoe je niet vijf uur in de auto te zitten. Je springt gewoon op je gravelbike voor een rondje over de golvende gravelwegen van het Gelderse Montferland. Zo zijn er veel meer fietsplekken in Nederland, die je laten dromen over verre oorden. We zetten vijf spots met een buitenlandgevoel in Nederland op een rij.

Het Siena van Zuid-Limburg

Je kan Banholt (met de nodige fantasie) het Siena van Zuid-Limburg noemen. Nee, het dorpsplein aan de Dalestraat vertoont geen gelijkenissen met het Piazza del Campo. Maar rondom het plaatsje kronkelen en golven wel prachtige gravelwegen die je in gedachten mee naar de strade bianche in Toscane voeren. Highlight is wat ons betreft het Banneterpad tussen Banholt en Herkenrade. Vanaf de Trichterweg duik je naar beneden om tempo te maken voor de beklimming, met bocht naar links, die voor je wielen ligt. Een beetje zoals de helling Le Tolfe op het parcours van de Strade Bianche, maar dan minder steil. Op de lichtjes hellende strook die volgt, vergaap je je aan het fraaie Limburgse landschap. Je kunt hier op het Plateau van Margraten een heerlijk dagje draaien en keren, terwijl je over het soms maagdelijk witte gruis fietst. Andiamo!



Als een god in Montferland



Golvende heides en hooibalen die als opgerolde dropveters op de vergeelde velden liggen. Als je het pad langs de Bosweg bij Zeddam induikt, waan je je even in Frankrijk. Dit stukje 'La douce France' ligt in het Gelderse Montferland, dat pakweg tussen Doetinchem en de Rijn ligt. Mountainbikers vinden de strook op de MTB route Zeddam. Maar ook op de gravelbike kun je in de streek je hart ophalen. Pak de schier eindeloze gravelstroken langs de rafelranden van de heuvelrug en klim over prachtige gravelwegen naar de molens van Stokkum en Zeddam. Je waant je als een god in Montferland!

Alpengeluk in het Gerendal

Iedereen die wel eens in de vroege ochtend een Alpendal is uitgerold, kent het gevoel: die bijna magische stilte en het langzame warmdraaien van de koude beentjes. Terwijl de zon over de bergkam kruipt en de mist langzaam oplost, neemt een slingerweg je mee omhoog. Beenstukken gaan uit, de ketting schakelt een tandje lichter en de blik gaat op oneindig. Maar voor dit gelukzalige gevoel hoeft je niet de grens over. Zet gewoon koers met je racefiets naar de Zuid-Limburgse heuvels, bijvoorbeeld naar het Gerendal bij Oud-Valkenburg. Vanuit Schin op Geul krijg je 1800 meter klimgeluk voor je kiezen.



Caribische kleuren in Drenthe

Azuurblauw water, spierwit zand, knalgroene bossen; nee, je bent niet op vakantie in de Nederlandse Antillen. Je zit gewoon op je mountainbike in Drenthe. Verscholen tussen de bomen van boswachterij Gieten-Borger ligt 't Nije Hemelriek: een plek die zó uit een reisbrochure lijkt te komen. Deze 'Caribische' kleurenpracht met eigen ogen zien? Volg MTB-route Gieten-Gasselte (34 kilometer) en je komt er vanzelf langs. Knijp boven op een van de heuvels bij de oude zandafgraving in de remmen, schiet een fotootje van het tropische uitzicht en laat je daarna weer meevoeren met de flowtrail.



Parijs-Roubaix in Zeeuws-Vlaanderen



Dokkeren over een kilometerslang marteltapijt van schots en scheve kasseien. Door een godvergeten landschap van open polders waar de wind vrij spel heeft en er onverbiddelijk op los beukt. Dichterbij Parijs-Roubaix dan de Smokkelweg in Zeeuws-Vlaanderen, kun je in Nederland niet komen. De Smokkelweg is met een T-splitsing vergroeid met de Timmermansweg. Deze Siamese kasseien-tweeling serveert je dik twee kilometer aan hobbelde-bobbel-werk. Er is, net als bij de stroken van Parijs-Roubaix, nergens een gootje dat je als toevlucht kunt gebruiken. Je moet en zult de hele gifbeker leegdrinken. Wil je een mooie kasseienronde maken in de streek? De bewegwijzerde Theo Middelkamproute lust vele stroken aan elkaar. Bon courage.



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



One of the guys

Tekst Merijn Heijne Beeld Bram Berkien



Clubhelden zijn de motor van fietsend Nederland. Van de wegkapiteins en trailbouwers tot koffieschenkers en andere NTFU-leden met een inspirerend verhaal. Bij het Clubke van Nix uit Valkenswaard zijn Mirthe Bolder en Anouk Baken de olie tussen de clubschakels. Onmisbaar, maar in hun geval zeker niet stil.

Nederland zit vol wielerverenigingen met opvallende namen. Denk aan RTC De Stofwolk uit Eibergen of 't Goei Smoesje uit Berlicum. In Valkenswaard konden ze niet achterblijven. Toen de lokale club in 2012 een nieuwe start maakte, kozen de leden voor 'Clubke van Nix'.

“Vroeger heetten we TWC De Harmonie – een vrij officiële naam”, vertelt Mirthe Bolder (28), secretaris van de club. “Die vereniging stopte ermee, maar een groep leden wilde graag verder. Alleen dan zonder verplicht clubkampioenschap of drukke toerkalender. En zoals dat dan gaat hier, ineens rolde 'Clubke van Nix' eruit.”

Teamwork

Vrouwelijke bestuursleden zijn nog altijd zeldzaam binnen wielerverenigingen. Mirthe is dus een uitzondering. Ze onderhoudt het contact met de NTFU en doet de social media. Toch noemt ze zichzelf geen clubheld. “We hebben formeel een bestuur van drie, maar zelfs de meeste vergaderingen doen we met de hele club. Iedereen beslist mee.” Clublid Anouk Baken (47) herkent zich daarin. “We doen het echt samen. De één regelt de clubkleding, de ander de toertocht. Het is een team. Wij zijn geen helden, zo werkt het bij ons niet. De hele club is de held.”

Mirthe begon al jong met BMX'en. “Ik vond het geweldig, maar voor wedstrijden was ik te zenuwachtig. Wat me wél meteen trok, waren de snelheid, het gevoel van vrijheid en even m'n hoofd leegmaken. Dat is nooit veranderd.” Anouk stapte pas rond haar veertigste op de racefiets, vanwege rugklachten. “Ik ben echt Mirthes tegenpool. Ik ben pas later begonnen met fietsen en leer nog steeds bij. Vooral het buiten zijn vind ik heerlijk. Mijn man en ik zijn allebei lid. Hij is nu onze voorzitter. Inmiddels vertrekken we vanuit Valkenswaard richting Frankrijk of Zweden. Fantastische avonturen zijn dat.”

Gezelligheid voorop

De naam doet misschien anders vermoeden, maar het Clubke van Nix is allesbehalve dat. Wat de club bijzonder maakt, is de sfeer: geen prestatiedruk, maar wél serieus fietsen – samen, veilig en met oog voor elkaar. Met zo'n 25 leden, onder wie vijf vrouwen, is het geen grote club. Wel een hechte groep: “Wat telt, is de gezelligheid. We kennen elkaar uit de buurt of van carnaval”, zegt Anouk.



“Dat schept een band. Ook al onze sponsoren zijn lid en fietsen mee. Ons oudste lid is de schoonvader van shirtsponsor Azzuri, hij is 77. We fietsen drie keer per week, vertrekpunt is café De Bel op de markt. Iedereen die zin heeft, komt. En als je een keer niet kunt, dan is dat ook goed.”

‘De hele club is bij ons de held’

Humor speelt een grote rol bij de club. “We zitten qua harde grappen allemaal wel op dezelfde lijn”, vertelt Mirthe. “Als vrouwen zijn we gewoon one of the guys.” Elk jaar pakken ze met een paar clubleden de Grenspalenklassieker mee of ze rijden vanuit Diekirch in Luxemburg in één ruk – ruim 250 kilometer – terug naar Valkenswaard. “Dat zijn van die ritten waar je het samen nog lang over hebt.”

Een ander hoogtepunt is de ‘Verkorte VVV-tocht’ in mei, de eigen toertocht van het Clubke van Nix over autoluwe wegen, grotendeels door België. Zo'n 120 deelnemers doen jaarlijks mee, en ook

deze tocht wordt volledig door de leden georganiseerd.

Clubgevoel

“Clubhelden zijn belangrijk, maar als Anouk en ik onszelf al zo mogen noemen, dan zijn we zeker niet de enigen”, zegt Mirthe stellig. “Want alles wat we doen, doen we met z'n allen.” En dat maakt Clubke van Nix misschien juist zo bijzonder: geen poeha, geen formeel gedoe, maar vooral een leuke groep echte fietsliefhebbers.

“We zijn eigenlijk meer een verkapte vriendengroep”, besluit Anouk. “Als het tempo voor iemand te hoog ligt, dan passen we ons gewoon aan. Dat vinden we niet meer dan logisch. En krijgen we een leuke band, dan helpt iedereen elkaar. We fietsen niet alleen veilig, maar ook als vrouw voel ik me hier echt op m'n gemak. Dat vind ik erg fijn. Ja, ik ben echt trots op ons clubke.” •



Ook lid worden van een club? Scan de QR-code.



Moedig is niet altijd sneller



Tekst Rik Bootink Beeld George Deswijzen

Menigeen neemt de fiets deze zomer mee naar het buitenland. Het doel is vaak een beklimming van het kaliber Stelvio of Alpe d'Huez. Eenmaal boven volgt de afdaling. Hoe neem je die het best? Maikel Govaarts, daaltrainer bij onder meer Visma-Lease a Bike, geeft tips.

“De meest gemaakte fout bij het dalen? Dat is ‘overenthousiasme’”, zegt Govaarts. “Renners gaan te hard op een bocht af, remmen, maar krijgen het niet meer bijgeremd. Het afremmen gaat in de bocht door, waardoor er onbalans optreedt. En gripverlies. Met als risico dat ze uit de bocht vliegen of onderuit gaan. En dan worden de bochten die volgen mentaal lastig. Je verkrampt, er komt angst. Terwijl het O zo belangrijk is om vrij in je hoofd te zijn, want dan is de schouderpartij veel meer ontspannen.”

Parkeerplaats-sessie

Begin dit jaar nam Govaarts de renners van Visma-Lease a Bike tijdens een kamp in La Nucia mee op daaltraining. Hij begon zoals altijd met een ‘parkeerplaats-sessie’, waarbij hij de drukverdeling verbetert. “Wat je vaak ziet, is dat een renner denkt dat de billen achter het zadel moeten. Maar je moet net zo goed druk op het voorwiel houden. Dat zorgt voor een betere drukverdeling en controle.”

In zo’n training op een parkeerplaats neemt hij ook het remgedrag onder de loep. “Het is bizar hoeveel fietsers in de veronderstelling zijn dat ze in een afdaling alleen maar de achterrem moeten gebruiken. Ook bij profs zie ik het meer dan eens terug. Ze zijn bang over de kop te schieten. Maar met alleen de achterrem vertraag je onvoldoende. De effectiviteit van de voor- en achterrem is 80 versus 20 procent, als je beide remmen met evenveel kracht gebruikt.”

Juiste balans

Hij traint het remmen door strepen op de parkeerplaats te trekken, gevolgd door een vierkant, een stuk verderop. Renners remmen bij de streep en moeten tijdig, in het vierkant, tot stilstand komen. “We beginnen rustig en gebruiken dan alleen de achterrem. Later voeren we het tempo op en dan ervaren de renners dat de remweg te lang wordt bij gebruik van alleen de achterrem. Daarna pakken we de voorrem erbij en zorgen we voor de juiste balans.”

Wanneer je in een afdaling begint met remmen, hangt onder andere af van de steiltegraad en de snelheid waarmee je op een bocht af gaat. “Het is een kwestie van gevoel. Je krijgt het onder de knie door vaker te dalen. In het begin kan je beter te vroeg remmen dan te laat. Ik zeg altijd: ‘being brave is not always faster’: moedig is niet altijd sneller. Het uitgangspunt is om rustig de bocht in te gaan. Doordat je

de fiets laat lopen en door de vloeiende lijn kom je met een hogere snelheid uit de bocht. De focus ligt dus op de exit van de bocht. En doordat je rustiger de bocht ingaat, is het lichaam veel relaxter dan dat je op de limiet zit of er zelfs overheen gaat. Dan ben je genoodzaakt om in de bocht te remmen en je verkrampt bovendien.”

Bijremmen in een bocht zou niet nodig moeten zijn. “Tenzij je een scherpe 180-gradenbocht hebt die wel heel steil is. Je hebt dan vóór de bocht de snelheid waarvan je denkt: ik kan hem gerust laten lopen. Maar terwijl je draait ga je toch harder dan verwacht naar beneden. Je laat dan de achterrem een beetje aanslepen om ervoor te zorgen dat je de fiets onder controle houdt.”

Juiste lijnkeuze

De juiste lijnkeuze is van groot belang, iets wat Govaarts traint op zowel de

parking als de helling. “Zet je het remmen in, dan staan de pedalen parallel voor meer controle en balans. Het liefst snijd je de bocht zo breed mogelijk aan, van buiten naar binnen, maar je moet natuurlijk wel op de eigen weghelft blijven. In de bocht is je buitenste pedaal omlaag en je binnenste omhoog – dat voorkomt dat je daarmee het asfalt

Over Maikel Govaarts

Maikel Govaarts is onder meer meervoudig Nederlands kampioen mountainbiken en docent lichamelijke opvoeding. Met zijn bedrijf GooForIt ondersteunt hij wielrenners van alle niveaus die hun fietstechniek willen verbeteren. gooforit.nl



SCHWALBE 

RIDE BOLD

THE NEW G-ONE RX *PRO*

Get there

www.schwalbe.com



raakt. Je zet ook wat druk op je buitenste been en wijst met je tenen naar het asfalt voor een lichte knik in je been. Zo overstrek je het been niet en raakt je bovenlichaam niet op slot. Je kunt veel beter draaien en door de bocht heen kijken.”

Flexibiliteit in het lichaam is belangrijk, want dat voorkomt dat je te veel moet sturen in een bocht. “Je kunt niet vooruit willen en sturen tegelijk, want dan verlies je grip. Trek niet te veel aan het stuur, maar laat je fiets als het ware in een bocht vallen. Er staat zo iets meer druk op de

binnenste hand. Je blijft recht en de fiets zet haast vanzelf de bocht in waarbij je de controle behoudt.”

Prima lijn

Wat daarbij helpt: door de bocht heen kijken. “Leg focus op het einde van de bocht, kijk erdoorheen. Heb je het uiteinde van de bocht in zicht, dan stuur je daar vrijwel automatisch naartoe en heb je meestal een prima lijn te pakken”, zegt Govaarts.

“Meestal heb je de benen stil, maar soms zijn er minder haakse bochten waarin je prima kan doortrappen. Doe dat dan ook, want dan zet je druk op de pedalen voor meer grip”, zegt Govaarts, die er bovendien op wijst dat dalen in de beugels een must is, ook voor betere controle.

Hij raadt beginnende dalers aan om de daaltechniek allereerst bij te schaven op verkeersluwe beklimmingen. “Ga naar de VAM-berg of een andere helling waar weinig verkeer is. Begin met een relatief gemakkelijke afdaling waarin geen heel scherpe bochten zitten. Daal je te lang aan een stuk, dan krijg je als beginnend daler al gauw kramp in je hamstrings, bovenbeen-spieren en handen. Bouw het langzaam op, zodat je later in het hooggebergte efficiënt, soepel en veilig kunt dalen.” ●

Visma-Lease a Bike

De tips van Govaarts hebben dit voorjaar op het kamp in La Nucia positief effect gehad op de renners van Visma-Lease a Bike. “We testten op een klim wat het uitmaakt of je wel of niet trapt. Sommige renners waren op hetzelfde stuk sneller door de benen stil te houden. Dat geeft aan hoe belangrijk een goede techniek kan zijn. Trappen op de verkeerde momenten kan averechts werken, want je moet dan remmen in de bocht en komt er niet op snelheid uit.”

De renners van de Nederlandse ploeg waren aan het einde van het kamp gemiddeld 12 seconden sneller op dezelfde afdaling van 1,8 kilometer die zij aan het begin van de daalsessie af gingen. “Als je 12 seconden dicht moet rijden in koers, dan kost dat veel energie. Het is goed dat er daarom niet alleen aandacht wordt besteed aan het klimmen, maar ook aan het afdalen.”

In het wiel van Visma-Lease a bike. Bekijk de instructievideo via fietsport.nl/afdalende

‘Doordat je rustiger de bocht ingaat, is het lichaam veel relaxter dan dat je op de limiet zit of er zelfs overheen gaat’



BETOVERENDE MAGNEET



Mallorca heeft onze redacteur Erwin Reijneveld betoverd. Hij klom er naar een magische top die slechts één keer per jaar geopend is en liet zich per boot afzetten bij de beroemdste klim van het eiland. Unieke belevenissen, met een euforisch gevoel.



Ook voor de monniksgier is het wennen, zoveel vlees op deze normaal uitgestorven militaire top



De 'hidden gem', ofwel verborgen parel. Het is de exclusieve reistip met beperkte houdbaarheid. Zeker wanneer het in een magazine als deze staat. Want hoe verberg je een juweel nog na promotie? Met een dik hek erom is even flauw als waar. Bola del Puig Major bevindt zich op militair terrein en is daarmee ontoegankelijk, tenzij je meedoet aan La Bola. En laten we dat nou mogen doen!

Vallende vruchten

De rijpe sinaasappel rolt over de weg, onbereikbaar voor mijn banden. Vele voormalig boomgenoten zijn wel tot jus d'orange geplet voordat ze de goot bereikten. Maar deze komt terecht waar de helling hem naartoe leidt. Bovenaan die helling zie ik een boom ramvol sinaasappels. Het is begin april en over heel Mallorca stralen rijpe vruchten in de zon.

Vanmorgen nog op Schiphol, vanmiddag solo naar de Coll de Sóller. Bij Rempelberg haalde ik een fiets en route. Ik ben op Mallorca, in de Balearen. Dit Spaanse eiland is door menig fietser in het hart gesloten, maar altijd buiten mijn aandacht gebleven. Nu mag ik kennismaken en morgen doen wat zelfs voor de lokale ciclista onbekend is, de klim naar La Bola.

Hoofdstad Palma de Mallorca heeft dik 400.000 inwoners, er doorheen fietsen is dus niet zomaar gedaan. Eenmaal de stad uit, kan het genieten aanvangen. Door een landschap met intens rode aarde, herinneren stapelmuren aan alle afleveringen Pieter Post die ik ooit zag. Ze doen dienst als afscheiding van de landerijen en om

terrassen te vormen op berghellingen, waar veelal olijfbomen groeien op de vruchtbare grond. Maar bovenal lijken ze aangelegd om vereende met natuurschoon te imponeren.

Hierdoor focus ik meer op de ogen dan op de benen en fiets ik ongemerkt naar boven. Het is 24 graden, heel normaal voor april op Mallorca. In de zomer kan het heet zijn, maar van maart tot november is het fietsleven hier goed. Zo goed zelfs, dat je de halve dag met één hand stuurt omdat je constant aan het zwaaien bent naar de vele mede-fietsers.

La Bola

Vroeg op voor het summum van de trip. Bij zonsopkomst begeleidt Rempelberg onze groep naar de start. Daar voegen we ons bij 500 andere deelnemers, allemaal gehuld in hetzelfde kleurrijke shirt. Onder escorte rollen we over de hoofdweg. Hoog in de verte zien we de kenmerkende witte bol en dus de finish, het hoogste punt van Mallorca (1445 meter), en onderdeel van Spaans/Amerikaanse radarinstallaties.

Achter de koersdirecteur in zijn cabrio vormt zich een indrukwekkend lang blauw roze lint over Coll de Sóller. Ook de afdaling gaat geneutraliseerd en zo voelt dit als een deftig begeleide toertocht. Maar na het stadje Sóller is het bal, met het toucheren van de mat, klinken beken-de piepjes en ontbrandt de wedstrijd.

Groot toegangshek

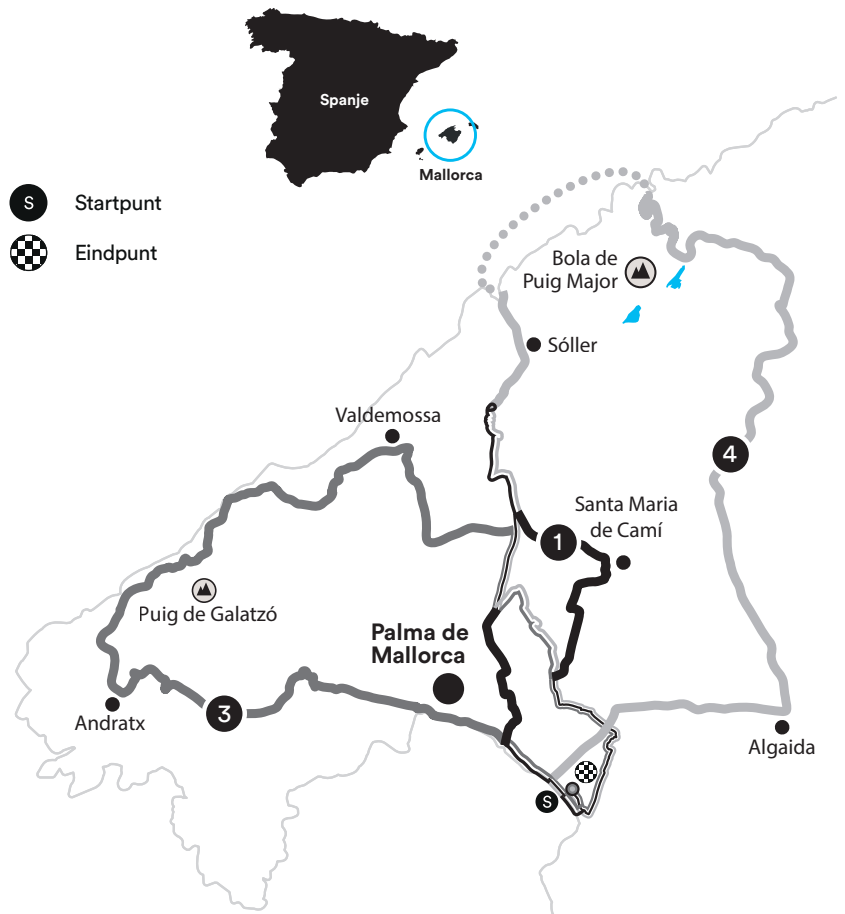
De populaire Puig Major beklimming is vandaag voor ons, zonder verkeer. Reeds aanwezige fietsers staan gehoorzaam en klappend in de berm. In deze rust naar boven stampen in de kortst mogelijke lijn voelt speciaal. En dan moet 'La Bola' zelf nog komen. Na twaalf kilometer (zes procent gemiddeld) duiken we de tunnel uit en toont zich het stuwmeer, normaal het einde van de klim. Kort afdalend komt een groot toegangshek rap dichtbij. Het staat wagenwijd open. Wegwijzers wijzen (zo zijn ze) en schreeuwen (extra service) ons de 'zona militar' in.

Nog zeven kilometer voor de bol. Bomen geven het op, die groeien hier niet meer. De zwaarte (8,5 procent gemiddeld) verhuult bijna de schoonheid. Onder kale rotsen tekent het prachtige eiland zich af. De bol wordt steeds iets groter, tot deze recht voor mijn neus staat. Met een groeiende groep staan we hijgend te genieten van de inspanning en het tijdelijke uitzicht.

Boven ons cirkelt een imposante monniksgier, de grootste vogel van Europa (spanwijdte drie meter). Ook voor het dier even wennen, zoveel vlees op deze normaal uitgestorven militaire top. Het fietsfeest wordt afgesloten met een lunch, prijsuitreiking en loterij op een schoolplein. Waarna we met de Rempelberg-groep via aantrekkelijke binnen weggetjes terug naar Palma fietsen.

Rolling hills

Mallorca toont zich als een doorlopend fietsfestival. Wegen, terrassen en tankstations, het eiland is gedecoreerd



Route dag 1

Coll de Sóller
76 kilometer
824 hoogtemeters

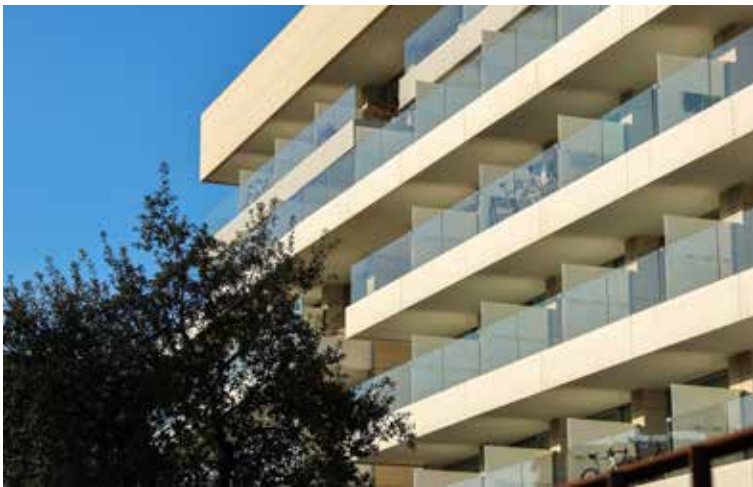
Route dag 3

This could be heaven
123 kilometer
1.820 hoogtemeters

Route dag 4

Sa Calobra
136 kilometer
1.945 hoogtemeters





met tweewielers. Als je van kletsen houdt, klets je wat af. De route van vandaag komt daar uit voort, velen noemen het als favoriet.

Met NTFU-instructeur Paul van Dam fiets ik door een glooiend decor doordrenkt met Méditerranée. Terwijl de zintuigen vrachten vakantieprikkels verwerken, verstrijken de kilometers vanzelf. Onder deze zon en tegen deze zee, overal sportbrillen boven een grote glimlach. Toch trekt Valldemossa ons even van de fiets, dwalen we door het authentieke stadje.

Over ‘rollende heuvels’ rijgen we korte inspanning en snelle afdaling aaneen. Dan komt een snel groepje langszij vlak voor een klimmetje. Speelimpulsen houden hier niet op. De oversteek van geitjes brengt ons tot bedaren. Hun paadjes van weleer zijn ingeruild voor piekfijn asfalt. De hoefdieren op Mallorca genieten van dezelfde wegen als wij. Gelukkig komen we terug in de hoofdstad. Waar de frisse zee en het warme strand de dag uitvullen.

Ticket to home: Sa Calobra

Klimmen is even zwaar als eenvoudig. Draai je om, afhankelijk hoe hardnekkig je doorzettingsvermogen is, en de pijn is voorbij. Zo niet bij Sa Calobra. De klim die je volgens overlevering móét afstempelen voordat je huiswaarts mag. Daarmee kan je het een ‘usual suspect’ noemen. Bovendien én gelijk aan die film (The Usual Suspects) begin je met het einde, de top van Coll dels Reis. Vanaf hier daalt de weg 9,4 kilometer naar het ansichtkaartige haventje La Calobra om daar op te

houden! Omdraaien dus, terug naar het begin van de film. Stoppen was nog nooit zo geen optie. Want wil je thuis komen, men zei het al, dan zal je deze weg toch echt weer omhoog moeten.

Toch gaan wij deze verplichte kost heel anders nuttigen. Op gemak trappen we naar Port de Sóller. Hier stranden zou geen straf zijn, maar we moeten door. De Middellandse Zee in volgens Rempelbergs route. Uniek, dat gaat het vandaag zijn! Met de fiets op de nek en schoenen in de hand lopen we de valreep op. Aan boord trekken de imposante kliffen van het Tramuntana-gebergte voorbij. Gefascineerd zien we ineens weer beschaving. We meren aan in La Calobra. Vanaf een terrasje wanen we ons op een pleisterplaats van een grote toertocht. De racefiets lijkt hier het enige vervoermiddel.

Gashendel open

Originele aanloop of niet, tijd om ons retourticket te verdienen. Waar de meesten net zijn afgedaald, beginnen wij koud aan de klim. Al snel is de bedrijfstemperatuur terug. Paul verlicht mij van de fotocamera. Ik daal weer naar de voet en doe wat velen doen, met de gashendel open naar boven. De smakelijke klim gulzig consumerend. Boven zoeken de longen naar adem. Bergen steken af tegen een diepblauwe zee. Gesteente waarover ontwerper Antonio Parietti bijna 100 jaar geleden een belachelijk mooie weg drapeerde. Duidelijk naar zijn zin, bij het overdreven af.

Terwijl de zintuigen vrachten vakantieprikkels verwerken, verstrijken de kilometers vanzelf

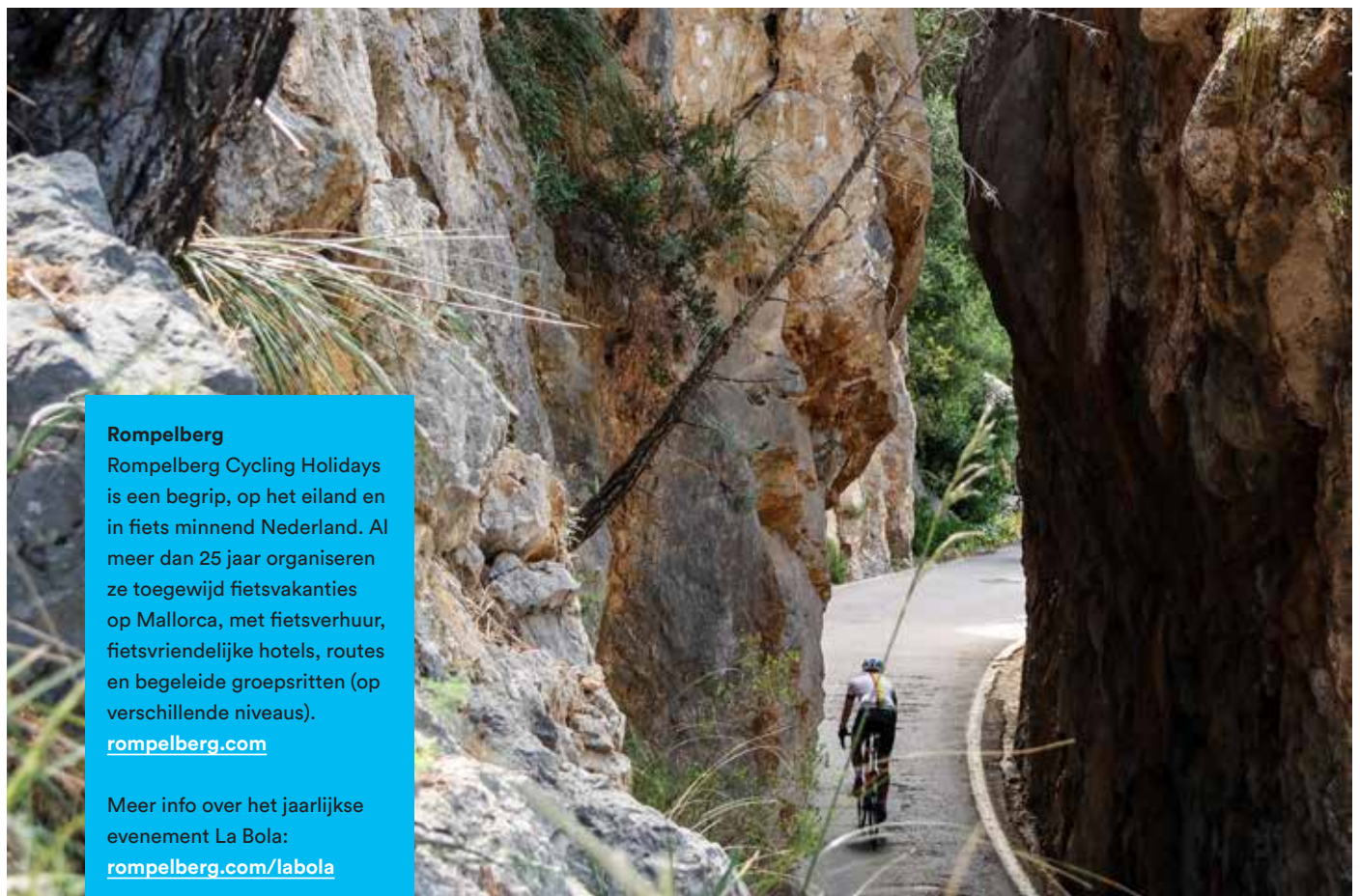
Onze euforie wordt op peil gehouden met nieuwe prikkels. Na vele fraaie geveltjes reist de vraag of het decor wel bewoond wordt, leven doe je hier immers buiten. Na een lange, licht aflopende, terugtocht komen we waar we vanmorgen vertrokken. Met Sa Calobra in de tas. We mogen naar huis. Helaas.

Betoverende magneet

Mallorca heeft mij betoverd. Waar ik vaak een magneetje meeneem van vakantie, heeft het eiland zichzelf als een magneet getoond. Weg van het toeristische Palma trekt een mediterrane fietsbiotoop ons soort. In het Tramuntana gebergte klommen wij wat af, maar er is nog veel (ook vlak binnenland) te ontdekken. Het zijn ritten waarvan je oneindigheid verlangt. Liggend op het strand zie ik de zon in de Middellandse Zee verdwijnen. Wat nu nog dichtbij is voelt morgen weer ver weg. Hiervan nagenieten zal tijd vergen. •

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.



Rempelberg

Rempelberg Cycling Holidays is een begrip, op het eiland en in fiets minnend Nederland. Al meer dan 25 jaar organiseren ze toegewijd fietsvakanties op Mallorca, met fietsverhuur, fietsvriendelijke hotels, routes en begeleide groepsritten (op verschillende niveaus).

rempelberg.com

Meer info over het jaarlijkse evenement La Bola:

rempelberg.com/labola

Snel rubber

Tekst Rik Booltink Beeld Specialized



Zeg je Specialized, dan denk je aan flitsende fietsen. Het Amerikaanse merk biedt echter veel meer, waaronder banden. In 2025 keren ze terug naar hun roots, met een fris, gestroomlijnd rubberassortiment en een band die ‘de snelste van de WorldTour’ zou zijn.

Allereerst moet er iets opgehelderd worden: Specialized mag dan bekend staan als een populair, high-end fietsenmerk, het succesverhaal van de Amerikanen begon toch echt met rubber. In de jaren zeventig bracht oprichter Mike Sinyard met een band het eerste product onder de naam van Specialized op de markt. Sindsdien is de fabrikant zich blijven ontwikkelen om in allerlei segmenten, van race tot mountainbike, vooruitstrevend te kunnen zijn en blijven.

Halvering aantal banden

Het assortiment omvatte tot begin van dit fietsseizoen liefst 265 varianten. Dat waren er te veel, volgens de productmanagers die aan de knoppen draaien. Met de uitdagingen in de toeleveringsketen tijdens de coronapandemie en de voorraadoverschotten nadien nog vers in het geheugen, haalde Specialized flink de bezem door het rubberassortiment. Het aantal SKU's, oftewel het aantal unieke banden, werd ruimschoots gehalveerd. Er zijn 122 items overgebleven. "Dat betekent minder keuzestress, meer focus", zegt productmanager Oliver Kiesel.

Meer focus

Vooral de nichemodellen zijn gesneuveld. Wat overblijft zijn banden met absolute meerwaarde. Alle doelgroepen worden daarbij bediend: of je nou racefiets, gravelaar of mountainbiker bent. "We leggen de banden bij de doorontwikkeling langs alle denkbare meetlatten om ervoor te zorgen dat ze ook echt boven de grijze massa uitsteken. Er is oog voor alle belangrijke aspecten, van performance, comfort en lekbestendigheid tot aan controle en duurzaamheid."

Snelste band

Ga je voor pure snelheid en/of wil je wedstrijden rijden? Dan kun je kiezen voor de blikvanger in het vernieuwde assortiment: de RapidAir TLR. Een pure wedstrijdband die volgens productmanager Oliver Kiesel de snelste in de WorldTour is. Ten opzichte van het voormalige parapedaardje S-Works Turbo TLR heeft deze band een lagere rolweerstand (drie watt voordeel), minder luchtweerstand (twee watt voordeel) en een lager gewicht (25 gram lichter). "We hebben testen gedaan en daaruit blijkt dat je over een afstand van 40 kilometer 33 seconden sneller bent bij een gemiddelde van 45 per uur. Dat is een aanzienlijk verschil."



Doorontwikkeling in wegassortiment

De S-Works Turbo TLR verdwijnt overigens niet. Die is opgefrist, met tien procent minder rolweerstand, mede door een ander patroon op het loopvlak. "Bovendien is hij een stukje lichter geworden: twintig gram om precies te zijn", zegt Kiesel. "Daar waar RapidAir TLR een snelle race only-band is, is de Turbo TLR allrounder en geschikt voor koersen en trainingen."

En dan is er nog de Mondo. Deze endurance-band is er voor de kilometervreter die lange afstanden wil afleggen zonder lek te rijden. De band debuteerde niet voor niets tijdens Parijs-Roubaix in 2023. Deze band biedt extra lekbescherming en heeft een dikker loopvlak waardoor hij langer meegaat. De rubbersamenstelling is dezelfde als de snellere banden in het assortiment. Kiesel: "De Mondo is er met zijn duurzame karakter dus vooral voor zorgeloze duurritten."

Drie gravelmodellen

In de gravelhoek beweegt het merk net zo sterk. Daar biedt Specialized nu de Pathfinder TLR voor de wedstrijddrijver, Tracer TLR voor de allrounder en de duurzame Terra TLR voor avonturiers die lange ritten willen maken. Laatstgenoemde vervangt de geprofileerde Rhombus die uit het assortiment verdwijnt. Kiesel: "Alle drie hebben hetzelfde nieuwe karkas (60

TPI, red.) voor betere lekbescherming. Om de snelheid te bewaken hebben we goed naar de rubbersamenstelling in het centrale loopvlak gekeken. De noppenpatronen van de gravelbanden zijn anders dan voorheen voor betere grip en controle."

Mountainbike

Specialized heeft tot slot ook vernieuwd in het mountainbike-assortiment. Bij de cross country-modellen is er vooral aandacht naar gewichtsbesparing uitgegaan. De Air Trak voor wedstrijddrijvers is 55 gram lichter dan de Renegade Control 2BR die uit het gamma verdwijnt. De Fast Trak voor allrounders is geschikt voor alle cross country-omstandigheden en 60 gram lichter dan zijn voorganger. Daar waar de Air Trak beschikbaar is in drie uitvoeringen, heeft de Fast Trak vier varianten.

Voor de liefhebbers van trail en enduro heeft Specialized de Butcher- en Eliminator-banden. Nieuw hier is het noppenpatroon dat meer tractie en controle op technische omlopen moet creëren. "De Eliminator is de meest allround variant in dit segment, de Butcher leent zich juist meer voor parcoursen met een losliggende bovenlaag", zegt Kiesel. "Beide zijn er in uiteenlopende maten en met verschillende rubbersamenstellingen en karkassen." •

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

Nederlanders in de Tour

Het vormen van een topliga in het wielrennen gaat ten koste van de kleinere wedstrijden en ploegen



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

@bramtankink

Een opvallend bericht begin dit jaar. Van de 20.000 kinderen die bij Visma-Lease a Bike voorbijgekomen zijn, kent niemand Tom Dumoulin, aldus ploegbaas Richard Plugge. En op basis van deze 'feiten', draagt Plugge het argument aan dat we geen Nederlandse voorbeelden nodig hebben. Het is sowieso al bijzonder dat je op basis hiervan een conclusie trekt voor het hele Nederlandse wielerminnende publiek, aangezien de fanbasis van het wielrennen over het algemeen zo rond de leeftijd van 40 ligt.

Maar om aan te geven dat Nederlanders onbelangrijk zijn, zegt veel. Natuurlijk kennen kinderen van tien Tom Dumoulin niet. Toen Dumoulin de Giro won, konden ze zelf amper lopen. Door jezelf groter te maken dan de grootste Nederlandse wielrenner van de afgelopen periode, maak je de rest kleiner. Dit soort uitspraken passen uitermate goed om je politieke agenda te duwen.

Al een tijdje probeert Plugge ONE Cycling op te zetten onder het mom van vooruitgang in de wielersport. Naar verluidt met Saudisch geld zou er een topliga gevormd worden waarin de absolute toppers alleen nog tegen elkaar strijden. Plugge maakt graag de vergelijking met de Formule 1 als het gaat om commerciële waarde. Waar een magnaat als voorheen Bernie Ecclestone alles voor het zeggen heeft en waar geen ruimte is voor groei van talent of van de sporter uit het middenveld. Is dat het voorbeeld model dat bijdraagt aan de ontwikkeling van een sport?

Het is de wereld van het gigantisme, waarin de gewone man geen plaats meer heeft. Het monopoliseren van het wielrennen en de hele sport terugbrengen tot een paar wedstrijden met als argument dat je hierdoor een breder publiek bedient, is een drogreden. Het voedt slechts de top ten koste van het hele middenveld, de kleinere wedstrijden en de kleinere ploegen. Het hele middenveld wegvagen is dramatisch voor de breedtesport in zijn geheel. Monopolistische economieën bedienen slechts de één procent aan de top.

In 2012 zaten we bij elkaar met de renners nadat Rabobank de stekker uit de ploeg trok en we Blanco werden. Wij bepaalden samen de normen en waarden. Trots, familie, samen, eerlijkheid en openheid waren woorden die naar voren kwamen. Het verwijderen van de hiërarchie kwam er later bij. Hierdoor konden 'kleine' renners sneller groeien, omdat ze niet tegen wil en dank weggeduwd werden. Het werd een prachtig model. De ploeg groeide in een sport die groeide de afgelopen jaren.

Door een monopolistische structuur op te zetten, gesteund door Saudisch geld, gooi je al de normen en waarden overboord waar we als Blanco ooit voor gestreden hebben. Het klopt dat een kind van tien geen Nederlands rolmodel nodig heeft in de Tour. Maar door de renners van toen kleiner te maken en de relevantie ervan te ontkennen, gooi je ook nog eens de cultuur van een ploeg overboord.

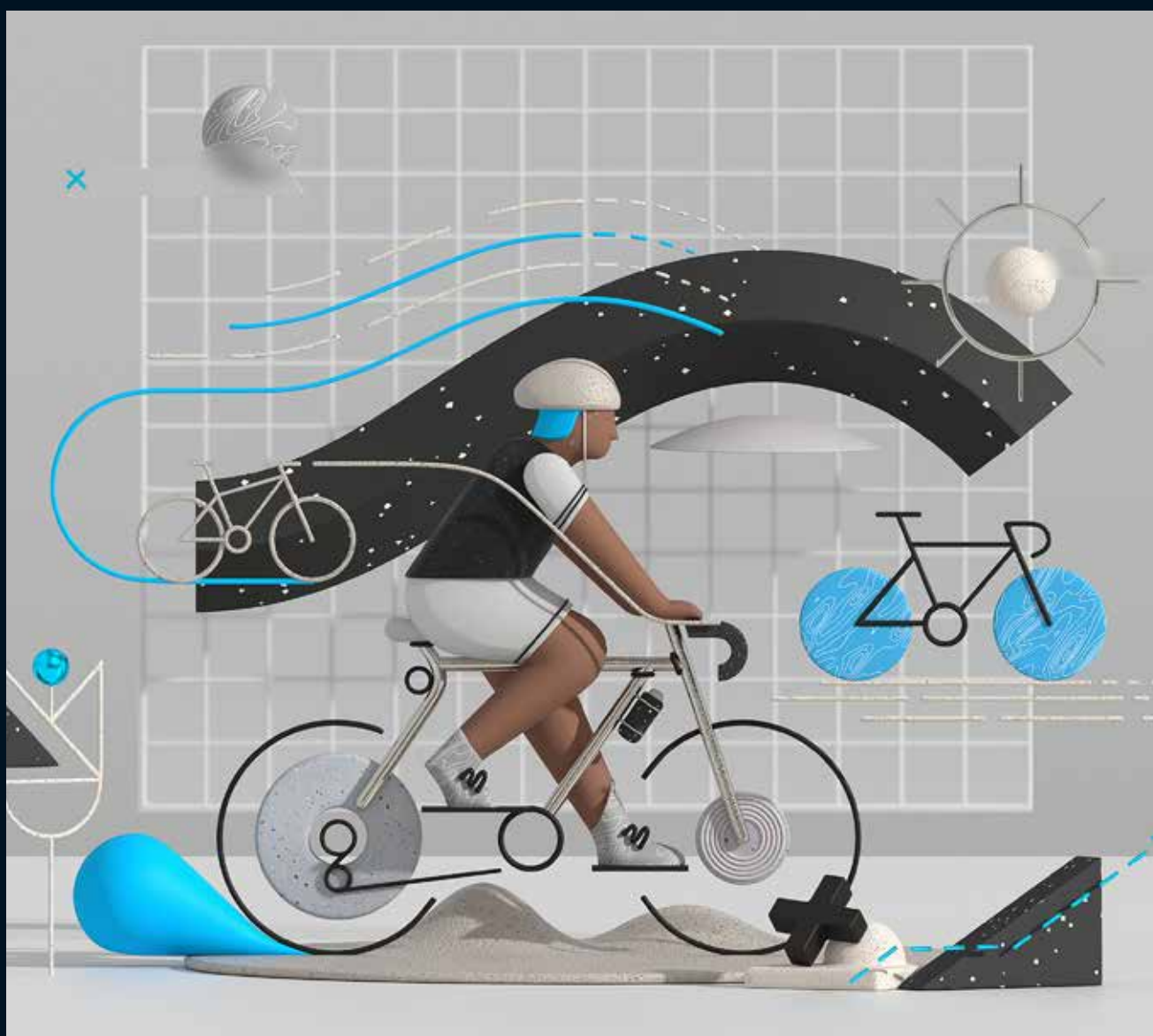
De belangrijkste pijler om een groot bedrijf groter te maken, is vast te houden aan de normen en waarden waarvoor je als bedrijf staat. Plugge zal een keuze moeten maken. Je kunt geen team runnen als je daarnaast een politieke agenda probeert te duwen. •

fie+s sport

Kalender

juni t/m

september 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.

**di/wo 3-4 jun**

Fietsvierdaagse

Stichting Rond Uit Dordrecht
30 • 50 • 80 km

Dordrecht

zo 8 jun

Berne Abdijbier Kachelders Toer

TWC De Kachelders
80 • 105 km

Heeswijk-Dinther

za 14 jun

IJsselsteinse Toertocht

Stichting IJsselsteinse Toertocht
50 • 75 • 100 • 125 km

IJsselstein

di/vr 3-6 jun

Heuvelland Fiets 4-daagse

The PEPr Company
25 • 40 • 60 km

Berg en Terblijt

zo 8 jun

Lönsberg Klim Classic

Oldenzaalse Wielierclub
85 • 110 • 135 km

Oldenzaal

za 14 jun

Leekstertaktocht

SFC Westerkwartier
70 • 120 km

Leek

di/vr 3-6 jun

Maashorst Fiets 4 Daagse

Stichting Fietsevents Maashorst
35 • 60 km

Schaijk

zo 8 jun

Paleizentocht

TV Zoetermeer '77
110 • 165 km

Zoetermeer

za 14 jun

Ride To Remember

Stichting Ride To Remember
70 • 100 • 140 • 300 km

Gouda

wo/do 4-5 jun

Fietsvierdaagse 4 juni

Stichting Rond Uit Dordrecht
30 • 50 • 80 km

Dordrecht

zo 8 jun

TCA toertochten

Tourclub Arendskerke
80 • 105 km

's-Heer-Arendskerke

za 14 jun

Vael Ouwe - Veluwe, Posbank & IJsselvallei

RTC De Veluwerijders
60 • 90 • 125 • 160 km

Dieren

do/vr 5-6 jun

Fietsvierdaagse 5 juni

Stichting Rond Uit Dordrecht
30 • 50 • 80 km

Dordrecht

ma 9 jun

Bronckhorst Mooiste

Toerclub Keiaosers
30 • 45 • 60 km

Keijenborg

za 14 jun

Villa Pardoes Toertocht

WTC De Lingerenners
30 • 50 • 125 km

Geldermalsen

vr/za 6-7 jun

Fietsvierdaagse 6 juni

Stichting Rond Uit Dordrecht
30 • 50 • 80 km

Dordrecht

ma 9 jun

Drie Provinciën Toertocht

TFC Weesp
40 • 65 • 90 • 130 km

Weesp

zo 15 jun

1KRide

Velomanagement BV
80 • 120 • 145 • 165 km

Oosterbeek

za 7 jun

BRM 400 Vlaardingen: Rondje Zuid-Holland

Randonneurs Nederland
400 km

Vlaardingen

ma 9 jun

Fietselfstedentocht

St.de Fr.Elfteden Rijw.tocht
235 km

Bolsward

zo 15 jun

Cycling Zandvoort: Kom fietsen op het circuit!

Stichting Endurance Sports
100 • 200 km

Zandvoort

za 7 jun

Eroica Valkenburg

The PEPr Company
65 • 100 • 150 km

Valkenburg

ma 9 jun

Hilvertocht

RTC Hilvarenbeek
60 • 90 • 135 km

Hilvarenbeek

zo 15 jun

De Kempenaer Pukkeltocht

TWC 't Verzetje Bommel
60 • 90 • 120 km

Bommel

za 7 jun

Fietstocht 4 Duchenne

Toerclub Kloosterzande
25 • 50 • 75 • 100 km

Hengstdijk

ma 9 jun

Klimmen tegen MS

Stichting Klimmen tegen MS
21 km

Malaucene

zo 15 jun

Hollandse Kroontocht

Westfriesse Toerclub
90 • 115 km

Hoorn

za 7 jun

Op weg naar het Kroondomein

Velomanagement BV
90 • 110 • 130 km

Deventer

ma 9 jun

Omloop van de Graafschap

Toerclub Keiaosers
90 km

Keijenborg

zo 15 jun

Kempens Mooiste

Velomanagement BV
60 • 90 • 130 km

Eindhoven

za 7 jun

STIEL metaal Coeverse Heuvelentocht

Wielertourclub 1978 Coevorden
80 • 100 • 120 km

Coevorden

za 14 jun

BRM 300 Maastricht: Vennbahn

Randonneurs Nederland
300 km

Maastricht

zo 15 jun

Vijf Heuvelen Tocht

WTC Markelo
85 km

Markelo

za 7 jun

Theo de Rooij Classic

Tourclub Rijssen
80 • 110 • 150 km

Rijssen

za 14 jun

Evelo - Biesboschtocht

TWC Zevenbergen
75 • 100 • 150 km

Zevenbergen

ma/do 16-19 jun

Avond Fiets 3 daagse te Dalfsen

Toerclub Dalfsen
15 • 30 km

Dalfsen

za 7 jun

Tour de Force

WV Tour de Force
30 • 60 • 110 • 150 km

Barneveld

za 14 jun

Gerrit Oomkens/Duinentocht

RTC Express
60 • 100 km

Amsterdam

di/vr 17-20 jun

Fiets4daagse Markelo

Stg. Wielersport Markelo
30 • 45 • 60 km

Markelo

za 7 jun

Vintage Toertocht

WTC Huizen
38 • 69 • 84 km

Huizen

za 14 jun

Grens Heuvelen Classic

Toerclub HWV Hardenberg
90 • 145 km

Hardenberg

do/za 19-21 jun

Rondje Nederland Cycle for Hope

Stichting Vrienden van De Hoop
1200 km

Dordrecht

zo 8 jun

8 van Chaam Classic

WV Smeekens-Chaam
80 • 125 km

Chaaam

za 14 jun

Grenspalenklassieker Tankinks Heimat

Grenspalenklassieker BV
90 • 120 • 180 km

Haaksbergen

vr 20 jun

Climate Classic

Cycling 4 Climate
40 • 100 • 125 • 175 • 250 • 375 km

De Bilt



za 21 jun A.C. Hagelandse Parels Go4Cycling BV 40 • 66 • 90 • 127 km	Kortenaken	zo 22 jun De Ronde van WTC Café Wilhelmina WTC Café Wilhelmina 50 • 80 • 120 km	Eindhoven	di/vr 24-27 jun Internationale Fiets4daagse Winterswijk Stichting WFevenementen 25 • 40 • 60 km	Winterswijk
za 21 jun Gerben Löwik Classic Race Wielierclub Twenterand 78 • 94 • 140 km	Vriezenveen	zo 22 jun Gelderse Vallei Velomanagement BV 85 • 125 • 155 km	Ede	do/zo 26-29 jun BRM 1000 Maastricht: Randon Luxembourg Randonneurs Nederland 1000 km	Maastricht
za 21 jun IJsselmeer Challenge Velomanagement BV 150 • 200 • 300 km	Lelystad	zo 22 jun Jo de Roo tocht Zeeuwse R&TC Theo Middelkamp 60 • 90 km	Goes	za 28 jun Betuwse Kersentocht, powered by Gejo Cycleworld Toerclub De Batawers Tiel 50 • 80 • 120 km	Tiel
za 21 jun Kastelentour Golazo Cycling NL B.V. 65 • 100 • 140 km	Haarzuilens	zo 22 jun Omloop Flevoland Toerclub Flevoland 65 • 95 • 125 • 175 km	Lelystad	za/zo 28-29 jun Coast to Coast Challenge Nierstichting 500 km	Zoutkamp
za 21 jun Rondom Staphorst WTC Staphorst-Rouveen 80 • 120 km	Staphorst	zo 22 jun Rijsbergen Demarreert Stichting Wielersport Rijsbergen 25 • 60 • 75 • 100 km	Rijsbergen	za/zo 28-29 jun HomeSport Events I Care Producties B.V. 120 • 240 • 293 • 500 km	Amsterdam
zo 22 jun DCP Grunnens Alternatief FTC Toer '80 80 • 120 km	Scheemda	ma/do 23-26 jun Avondfiets4daagse TC Voorne Putten 8 • 15 • 25 • 35 km	Spijkenisse	za 28 jun Ronde van Frysland TFK Bergum 85 • 145 km	Burgum
zo 22 jun De Hanzekoers Fietslokaal De Meet 71 • 110 • 141 • 219 km	Deventer	di/vr 24-27 jun Avondfietsvierdaagse Rijssen Tourclub Rijssen 25 km	Rijssen	za 28 jun Ronde van Frysland FTC Stiens 85 • 145 km	Stiens

RIDE TODAY CHANGE TOMORROW

Fiets mee voor het klimaat!



Schrijf je in

Climate Classic

20 juni 2025

climateclassic.nl



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



za 28 jun
Ronde van Fryslân
RTC Rally
87 • 145 km

Sneek

za 28 jun
Ronde van Fryslân
Fietsfriezen
85 • 145 km

Leeuwarden

za 28 jun
Ronde van Fryslân
FTC Smallerland
87 • 145 km

Drachten

zo 29 jun
Bert Oosterbosch Classic
TC Wilhelmina
75 • 100 km

Eindhoven

zo 29 jun
Groene Hart Classic
TTC De Merel
46 • 74 • 101 km

Mijdrecht

zo 29 jun
Hollands Mooiste Molentocht
Westfriesse Toerclub
91 • 122 km

Hoorn

zo 29 jun
Klimmen Utrechtse Heuvelrug
Velomanagement BV
70 • 95 • 130 km

Amerongen

zo 29 jun
Loonse Kermis Tocht Racefiets
Fanfare Wilhelmina Hoogeloon
100 km

Hoogeloon

zo 29 jun
Markermeer Toertocht
TFC Weesp
60 • 80 • 160 km

Weesp

zo 29 jun
OFM.Ride Veluwe
Velomanagement BV
70 • 90 • 120 • 150 km

Doesburg

zo 29 jun
Rijn- en Lingetocht
Driebergse Tour Club
30 • 60 • 85 • 110 • 140 km

Driebergen

zo 29 jun
Steenwijks Mooiste
Het Pijnlijke Zadelkje
60 • 120 • 180 km

Steenwijk

zo 29 jun
Toertocht Ronde van de Achterhoek
Stichting Wielerspionage Gendringen
95 • 120 • 140 km

Eibergen

zo 29 jun
Toerversie Rotterdam
Central Events BV
25 • 45 • 70 • 110 • 150 km

Rotterdam

di/do 1-3 jul
Fiets3daagse Boekel
WTC Boekel
40 • 60 km

Boekel

di/vr 1-4 jul
Fiets4daagse Wolvega
St.Fiets-4-daagse Wolvega
40 • 60 km

Wolvega

za/zo 5-6 jul
BRM 600: Sauerland
Randonneurs Nederland
600 km

Enschede

za 5 jul
Ster van Huizen
WTC Huizen
45 • 60 • 61 • 105 • 106 • 120 • 165 km

Huizen

zo 6 jul
Haren-Haren
Stichting Haren-Haren
50 • 105 • 165 km

Haren

zo 6 jul
Jan Raas Route
Zeeuwse R&TC Theo Middelkamp
55 • 101 km

s'Heerenhoek

zo 6 jul
Klimmen Nijmegen & Reichswald
Velomanagement BV
70 • 90 • 115 km

Nijmegen

zo 6 jul
Le Tour Ride
Velomanagement BV
80 • 120 • 160 km

Zevenhuizen

zo 6 jul
Omloop der Zevenheuvelen
Stichting Wielerevenementen Mercurius
75 • 115 • 140 km

Nijmegen

zo 6 jul
Sallands Mooiste Toertocht
Haarlese Wielclub SaMo
75 • 100 • 140 km

Haarle

zo 6 jul
Tour d'Utrecht
Central Events BV
70 • 110 • 150 km

Utrecht

ma/do 7-10 jul
25e Lauwersland Fietsvierdaagse
Fiets Vrienden Lauwersland
35 • 70 km

Borum

di/vr 8-11 jul
17e Wilhelmina Fiets-4-daagse
TC Wilhelmina
30 • 45 • 60 km

Eindhoven

di/vr 8-11 jul
Fiets4Daagse De Peel
St. Fiets4daagse De Peel
30 • 45 • 60 km

Deurne

di/vr 8-11 jul
Fiets4Daagse De Peel
St. Fiets4daagse De Peel
30 • 45 • 60 km

Meijel

di/vr 8-11 jul
Fiets4Daagse De Peel
St. Fiets4daagse De Peel
30 • 45 • 60 km

Stiphout

za 12 jul
BRM 300 Wemeldinge: De Eilanden
Randonneurs Nederland
300 km

Wemeldinge

za 12 jul
Dwars door de duinen
Velomanagement BV
70 • 95 • 115 km

Haarlem

za 12 jul
Heerder Boerderijenfietsocht
Toerclub Heerde
50 km

Heerde

za 12 jul
Rivieren en Kanaalomloop
RTC Express
60 • 100 km

Amsterdam

zo 13 jul
Gran Fondo Achterhoek
Velomanagement BV
90 • 120 • 150 km

Winterswijk Meddo

zo 13 jul
Ronde van de Westfriesse Omringdijk
Stichting Le Champion
50 • 80 • 135 km

Alkmaar

zo 13 jul
Ronde van de Westfriesse Omringdijk
Stichting Le Champion
50 • 80 • 135 km

Hoorn

zo 13 jul
Ronde van de Westfriesse Omringdijk
Stichting Le Champion
50 • 80 • 135 km

Schagen

di/vr 15-18 jul
Rooifietst
Stichting Rooise Fietsvierdaagse
30 • 45 • 60 km

Sint-Oedenrode

za 19 jul
Bauke Mollema Tocht
Noordelijke Wieler Vereniging N.W.V.G.
90 • 150 km

Groningen

za 19 jul
BRM 200 Heerlen: Ardennenrit
Randonneurs Nederland
200 km

Landgraaf

za 19 jul
Grenstocht
T.C. Axel
60 • 65 km

Koewacht

za 19 jul
Ronde van de Meierij
Velomanagement BV
80 • 100 • 140 km

Schijndel

zo 20 jul
Gran Fondo Fryslan
Velomanagement BV
80 • 110 • 140 km

Leeuwarden

zo 20 jul
Grenstocht
T.C. Axel
60 • 65 km

Koewacht



zo 20 jul Rondje Middenmeer Westfriese Toerclub 87 • 115 km	Hoorn	za 9 aug Vecht en Vuurschetocht RTC Express 60 • 100 km	Amsterdam	za 23 aug Alternatieve Diekirch-Valkenswaard Stichting Wielervakactiviteiten Wim Kemps 150 km	Valkenswaard
di/vr 22-25 jul 42e Hardenbergse Fiets4daagse Toerclub HWV Hardenberg 40 • 60 km	Hardenberg	di 12 aug 49e Euregio Fiets-4-daagse Denekamp RTC Twente 25 • 40 • 60 • 100 km	Denekamp	za/ma 23-25 aug BRM 400 Heerlen: Heerlen - Cochem - Heerlen Randonneurs Nederland 400 km	Landgraaf
di/vr 22-25 jul Bladel Fietsvierdaagse Stichting Wielerevenementen Bladel 45 • 60 km	Bladel	di/vr 12-15 aug Eibergse fiets4 daagse TC Eibergen 40 • 60 km	Eibergen	za 23 aug Diekirch-Valkenswaard Stichting Wielervakactiviteiten Wim Kemps 255 km	Diekirch
za 26 jul BRM 300 Bergen: Van Eijden tot de Mookerhei Randonneurs Nederland 300 km	Bergen	di/vr 12-15 aug Fiets4daagse Appelscha St. Fiets-4-daagse Appelscha 30 • 45 • 65 km	Appelscha	za 23 aug Goede Doelen Molentocht DTC De Mol 45 • 80 • 120 km	Dordrecht
za 26 jul Duinentocht Vereniging Le Champion 50 • 75 • 100 km	Castricum	za 16 aug BRM 200 Valkenswaard: Retourtje Antwerpen Randonneurs Nederland 200 km	Valkenswaard	za 23 aug Grote Rivieren Tocht WTC Woerden 100 • 175 km	Woerden
🏆 za 26 jul Pieter Weening Classic TFC Surhuisterveen 25 • 40 • 60 • 100 • 150 km	Surhuisterveen	za 16 aug Groene harttocht WTC Huizen 80 • 100 • 150 km	Huizen	za 23 aug Willy Vannitsen Classic, powered by Naqi Go4Cycling BV 25 • 47 • 78 • 109 • 135 • 161 km	Sint-Truiden
vr/zo 1-3 aug Heezer Fietsweekend TC Heeze 30 • 45 • 60 km	Heeze	za 16 aug Kastelentocht Vereniging Le Champion 60 • 80 • 130 km	Baarn	za 23 aug Woudentocht TFK Bergum 30 • 50 • 110 km	Burgum
za 2 aug Jumbo Heerde Veluws Mooiste Toerclub Heerde 75 • 100 • 150 km	Heerde	za 16 aug Plassen- en Poelentocht Fietstoerclub Avanti 60 • 95 • 120 km	Alphen aan den Rijn	zo 24 aug Beemster Toertocht TFC Weesp 70 • 95 • 130 km	Weesp
zo 3 aug Fortenroute Westfriese Toerclub 91 • 127 km	Hoorn	zo 17 aug BIKE-BEER-BBQ e-bike tocht zomer RTC Groenlo 45 • 60 • 80 km	Groenlo	zo 24 aug Bike+ Toer Toerclub De Windmolens 45 • 60 km	Oss
zo 3 aug Gouden Pijl Stichting Goede Doelen Valthe 35 • 85 • 125 km	Emmen	zo 17 aug Clasico Espana Velomanagement BV 100 • 130 km	Doorn	zo 24 aug Gildetocht Tempo Soest 55 • 120 km	Soest
zo 3 aug Hel van de Heuvelrug Driebergse Tour Club 35 • 60 • 80 • 100 • 145 • 180 km	Driebergen	zo 17 aug Hollands Venetië Tocht RTV Steenwijk 40 • 60 • 80 • 120 km	Steenwijk	🏆 zo 24 aug Hunebed Highway Classic Stichting Goede Doelen Valthe 65 • 95 • 125 • 155 km	Valthe
di/do 5-7 aug 46e Fietsdriedaagse Asten St. Activiteiten TWC Asten 35 • 40 • 60 km	Asten	zo 17 aug Leyetocht weg St. De Leyetocht 50 • 75 • 100 km	Helvoirt	🏆 zo 24 aug The Line - Ronde van Italië in Brabant Stichting Organisatie Wielergala 95 km	's-Hertogenbosch
🏆 di/vr 5-8 aug Fietsvierdaagse De Roerstreek St. Fietsvierdaagse de Roerstreek 30 • 45 • 60 km	Sint Odiliënberg	zo 17 aug Plassen- en Poelentocht Fietstoerclub Avanti 60 • 95 • 120 km	Alphen aan den Rijn	di/vr 26-29 aug Fiets4daagse Dwingeloo Beheer "Over Entinghe" 30 • 45 • 65 km	Dwingeloo
vr/za 8-9 aug BRM 400 Wemeldinge: Heuvelland Randonneurs Nederland 400 km	Wemeldinge	zo 17 aug Waterlandroute Westfriese Toerclub 96 • 120 km	Hoorn	za 30 aug Altena Biesbosch Tocht Stichting Altena Cycling Events 45 • 90 • 135 km	Almkerk
za 9 aug Evelo Ster van Moerdijk TWC Zevenbergen 23 • 41 • 57 • 85 • 110 km	Zevenbergen	zo 17 aug Westerscheldetocht TC Hulst 65 • 85 • 100 • 125 km	Hulst	za 30 aug Biesboschtocht Tourclub De Waardrenner 45 • 75 • 125 • 160 km	Alblasserdam

**za 30 aug**

Germania Klimtocht
TC Wageningen '79
100 • 155 km

Wageningen

zo 31 aug

Lonneker Molentocht
WV Lonneker
90 km

Enschede

za 6 sep

Decathlon Roeselare Classic
Go4Cycling BV
22 • 50 • 70 • 90 • 115 km

Roeselare

za 30 aug

Sallandse Heuvelen Tocht
Toerclub Nieuwleusen
50 • 80 • 120 • 160 km

Nieuwleusen

zo 31 aug

Peize-Pesse-Peize (Paais-Pes-Paais)
TFC NOAD
125 km

Peize

za 6 sep

Gelre ziekenhuizen Toertocht
Stichting Gelre Ziekenhuizen
40 • 70 • 110 km

Apeldoorn

za 30 aug

Strelvio
Stichting Strelvio
63 • 103 • 116 km

Prad am Stilfserjoch

zo 31 aug

Pesse-Peize-Pesse (Pes-Paais-Pes)
TFC NOAD
125 km

Pesse

za 6 sep

Gelre ziekenhuizen Toertocht
Stichting Gelre Ziekenhuizen
110 km

Zutphen

zo 31 aug

Golftour
Westfriesse Toerclub
92 • 123 km

Hoorn

zo 31 aug

TGV toertocht
Toerclub Goes Vooruit
85 • 113 km

's Heer Hendrikskinderen

za 6 sep

Nazomertocht
WTC Huizen
80 • 120 km

Huizen

zo 31 aug

Gooi- & Vechtstreektocht
Driebergse Tour Club
35 • 55 • 80 • 110 • 140 km

Driebergen

za 31 aug

Vuelta a Utrecht
Central Events BV
70 • 110 • 150 km

Utrecht

za 6 sep

Philippe Gilbert Cauberg Classic
The PEPr Company
40 • 80 • 120 • 160 km

Valkenburg

zo 31 aug

Gran Fondo Veluwe
Velomanagement BV
90 • 130 • 160 km

Arnhem

za 6 sep

Acht van Terneuzen
FTC Terneuzen
55 • 110 km

Terneuzen

za 6 sep

Toertochten Cycle for Hope
Stichting Vrienden van De Hoop
60 • 120 • 180 km

Amerongen

zo 31 aug

La Base Pizza Toertocht
TFC Weesp
100 • 210 km

Weesp

za 6 sep

Bruggentocht
Toerclub Barrhopoort
75 • 125 km

Barendrecht

zo 7 sep

Koppeltijdrit Hoeksche Waard
RTC De Hoekse Renners
7 • 21 km

Heinenoord

**PHILIPPE
GILBERT**
Cauberg Classic



Scan de QR-Code
en meld je aan!

PHILIPPEGILBERTCAUBERGCLASSIC.COM

06-09-2025



1 OF 3 RONDES
7 / 21 KM

**KOPPEL-
TIJDRIJ**

**ZONDAG
7 SEPT
2025**

**HOEKSCH
WAARD**

ZUID-HOLLAND

koppeltijdrithw.nl

INSCHRIJVEN!





zo 7 sep/di 7 okt Acht van Terneuzen FTC Terneuzen 55 • 110 km	Terneuzen	zo 7 sep WF Hamaland wandel- en fietstochten Stichting WFevenementen 40 • 60 km	Winterswijk	zo 14 sep Bert Pauwels najaarsrit RTC Hoofddorp 70 • 100 km	Hoofddorp
zo 7 sep De Ronde van Utrecht Wielerplatform Utrecht 60 • 75 • 95 • 110 km	Utrecht	za/ma 13-15 sep BRM 400 Boekelo: Varusslag Randonneurs Nederland 400 km	Enschede	zo 14 sep Bouwselect 1000 van Drenthe toertocht TFC Gieten 150 km	Gieten
zo 7 sep De Ronde Venen Route TTC De Merel 40 • 70 • 110 km	Mijdrecht	za 13 sep Cols de Vallis TWC Vols 25 • 50 • 75 • 100 • 125 • 150 km	Vijlen	zo 14 sep Klimmen Limburg & over de grens Velomanagement BV 90 • 120 • 150 km	Noorbeek
zo 7 sep Goarretocht St. Gorredijk Vooruit 60 km	Gorredijk	za 13 sep De Juweel FTC Stiens 40 • 110 km	Stiens	zo 14 sep Lek & Vecht Toertocht TFC Weesp 35 • 70 • 125 km	Weesp
zo 7 sep Gran Fondo Rotterdam Velomanagement BV 80 • 120 • 160 km	Zevenhuizen	za 13 sep Ermelose Fiets Sensatie Race Veluwe Wieler Vereniging 75 • 100 • 125 • 150 km	Ermelo	zo 14 sep OFM.Ride Zeeland Velomanagement BV 85 • 110 • 150 km	Sluis
zo 7 sep Montferland & Reichswald Velomanagement BV 80 • 100 • 125 km	Zeddam	za 13 sep Jan Janssen Classic I Care Producties B.V. 50 • 75 • 100 • 150 km	Arnhem	zo 14 sep Racer by the Sea Stichting Gravel by the Sea 75 • 125 km	Middelburg
zo 7 sep Toertocht door het Land van Maas en Waal RTV De Leeuwen 70 • 100 km	Boven-Leeuwen	za 13 sep Nazomertocht RTC Express 60 • 100 km	Amsterdam	zo 14 sep Route door de Oost Westfriese Toerclub 95 • 120 km	Hoorn



mdlfonds

Voorheen Maag Lever Darm Stichting

Fiets of wandel de Buik Klassieker!

Doe mee voor een goed doel: meer onderzoek, een betere behandeling en genezing voor ziekten als coeliakie, ziekte van Crohn, colitis ulcerosa, Prikkelbare Darm Syndroom en darmkanker. Een gezonde buik voor iedereen, dat is ons doel! **Met kortingscode NTFU-BK25 krijg je €4 korting.**



13 september 2025



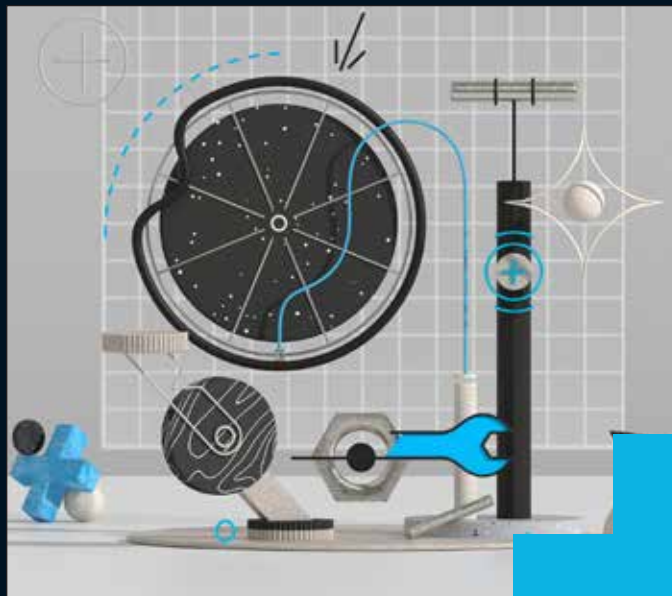
tussen 9.30-15.00 u



Grand Café Living, Utrecht Science Park.



Schrijf je in
 Scan de QR-code
 of ga naar
www.buikklassieker.nl/participate



Eén verzekering voor al je fietsen

Goed verzekerd op pad met de betrouwbare NTFU-fietsverzekering.

www.fietssport.nl/verzekering



zo 14 sep TKP Tocht van Groningen Stichting WielerEvenementen Noord-Nederland 80 • 110 • 160 km	Groningen	za 20 sep Oost Achterhoek Wielertocht Toerclub Zieuwent 40 • 81 • 121 km	Zieuwent	zo 21 sep Harbour Tour Golazo Cycling NL B.V. 60 • 80 • 100 • 140 km	Rotterdam
za 20 sep BRM 300 Amsterdam: Haarlemmermeer en Markermeer Randonneurs Nederland 300 km	Amsterdam	za 20 sep Theo Middelkamp Tocht T.C. Axel 40 • 60 • 90 km	Koewacht	zo 21 sep Kees Korstanje Toertocht TTC Kapelle'79 60 • 110 km	Kapelle
za 20 sep De Langstraat Klassieker TC Waalwijk 20 • 40 • 60 • 90 • 130 km	Waalwijk	za 20 sep Tour de Veluwe Velomangement BV 85 • 120 • 145 km	Rheden	zo 21 sep Mergelheuvelland 2-daagse WTC Sint Geertruid 60 • 90 • 120 km	Sint Geertruid
za 20 sep Groene hart tocht Fietstoerclub Avanti 60 • 90 • 120 km	Alphen aan den Rijn	zo 21 sep Cycling Challenge Hoogland Snel Verzet Hoogland 80 • 115 • 170 km	Hoogland	zo 21 sep Opa de Koning Tocht T.C. Axel 40 • 60 • 90 km	Koewacht
za 20 sep HerinneringenRit I Care Producties B.V. 40 • 80 • 120 km	Amersfoort	zo 21 sep De Ronde van Arnhem powered by Mantel Central Events BV 75 • 110 • 150 km	Arnhem	zo 21 sep Saxo Dam tot Dam FietsClassic Stichting Le Champion 40 • 60 • 90 • 110 • 160 • 200 km	Amsterdam
za 20 sep Isoniq Cyclo Wielervereniging Urk 80 • 123 km	Urk	zo 21 sep Egberts Fietsen WVB Classic Wieler Vereniging Borger 80 • 110 km	Borger	zo 21 sep Toertocht Diessen Race Wieler Vereniging Diessen 70 • 110 km	Diessen
zo 20 sep Mergelheuvelland 2-daagse WTC Sint Geertruid 60 • 90 • 120 • 160 km	Sint Geertruid	zo 21 sep Groene Hart tocht Fietstoerclub Avanti 60 • 90 • 120 km	Alphen aan den Rijn		



za 7 jun Theo de Rooij Classic MTB Tourclub Rijssen 50 • 75 km	Rijssen	za 21 jun The Longest Day MTB Udenhout 25 • 45 • 60 • 125 km	Biezenmortel	zo 24 aug Hunebed Highway MTB Stichting Goede Doelen Valthe 35 • 50 km	Valthe
za 14 jun Bar End FUN klasse wedstrijd Mountainbikeclub Bar End 4 km	Apeldoorn	zo 29 jun Loonse Kermis Tocht MTB Fanfare Wilhelmina Hoogeloon 35 • 45 • 55 km	Hoogeloon	zo 31 aug Harm Baas Tocht FietsZe race & mtb club 35 • 55 • 75 km	Neijensleek
za 14 jun Bartje Enforce Sport Events 100 • 200 km	Ees	za 5 jul De Hel van Harkema Stichting Recreatie Sport Harkema 33 • 66 • 99 km	Harkema	vr 5 sep 10 uren MTB Challenge Cycle for Hope Stichting Vrienden van De Hoop 18 km	Amerongen
zo 15 jun MTB Event De Kempervennen Center Parcs Netherlands 30 • 50 • 85 km	Westerhoven	za 12 jul Wiezo ATB Tour Stichting ATB Route Wierden 20 • 35 • 45 • 60 km	Wierden	za 6 sep 10 uren MTB Challenge Cycle for Hope Stichting Vrienden van De Hoop 18 km	Amerongen
zo 15 jun Vijf Heuvelen Tocht WTC Markelo 25 km	Markelo	zo 17 aug Leyetocht MTB St. De Leyetocht 30 • 45 • 65 km	Helvoirt	za 6 sep Diabetes klassieker Fiets Tegen Diabetes 55 • 90 • 130 km	Harderwijk



za 6 sep Gelre ziekenhuizen MTB tocht Stichting Gelre Ziekenhuizen 35 • 50 • 80 km	Apeldoorn	zo 7 sep KOBRA Grenslandmarathon WTC Tubbergen 35 • 50 • 75 • 100 km	Tubbergen	zo 21 sep Atlanta Staalframebouw MTB tocht FTC Emmen 35 • 45 km	Emmen
za 6 sep Stretrace Odiliapeel Toerclub de Peeltrappers 10 • 20 km	Odiliapeel	zo 14 sep Route du Nord Route du Nord 25 • 65 • 100 km	Assen	zo 21 sep Groesbeeks Gruwelijkste 'THE FINAL ONE' Stichting Road4Energy 50 • 75 • 100 km	Groesbeek
za 6 sep Veldslag Enforce Sport Events 50 • 80 • 100 km	Norg	za 20 sep Mergelheuvelland 2-daagse WTC Sint Geertruid 35 • 50 • 70 • 100 km	Sint Geertruid	zo 21 sep Mergelheuvelland 2-daagse WTC Sint Geertruid 35 • 50 • 70 km	Sint Geertruid
zo 7 sep Biking Odoorn ATB tocht Biking Odoorn 20 • 30 • 50 km	Odoorn	za 20 sep Speulderbos MTB tocht TC Voorthuizen 60 • 75 km	Stroe	zo 21 sep Toertocht Diessen MTB Wieler Vereniging Diessen 30 • 45 • 60 km	Diessen



za 7 jun Theo de Rooij Classic Gravel Tourclub Rijssen 85 • 115 km	Rijssen	za 21 jun Gerben Löwik Classic Gravel Wielerclub Twenterand 35 • 77 km	Vriezenveen	zo 6 jul Sallands Mooiste Graveltocht Haarlese Wielerclub SaMo 45 • 80 • 120 km	Haarle
za 7 jun Tour de Force - Gravel WV Tour de Force 75 km	Barneveld	zo 22 jun De Ronde van WTC Café Wilhelmina WTC Café Wilhelmina 85 km	Eindhoven	za 12 jul Gravel One Fifty Enforce Sport Events 85 • 150 km	Roden
zo 8 jun Berne Abdijbier Kachelders Toer - Graveltocht TWC De Kachelders 75 km	Heeswijk-Dinther	zo 22 jun Strade Bianche Flevoland Toerclub Flevoland 55 • 75 • 95 km	Lelystad	za 26 jul Pieter Weening Classic TFC Surhuisterveen 70 km	Surhuisterveen
vr/zo 13-15 jun Graveller Brabant Stichting GreenHouse Productions 50 • 90 • 120 km	Veghel	za 28 jun Drents Landschap Gravel Tocht WTC Ruinen 47 • 85 • 125 km	Ruinen	zo 17 aug BIKE-BEER-BBQ gravelride zomer RTC Groenlo 45 • 70 km	Groenlo
za 14 jun Flatlands300 Moev 300 km	Asten	za 28 jun Graveltocht TC Hulst TC Hulst 70 • 100 km	Hulst	zo 24 aug The Line - Strade Bianche in Brabant Stichting Organisatie Wielergala 75 • 100 km	's-Hertogenbosch
zo 15 jun Vijf Heuvelen Tocht WTC Markelo 35 km	Markelo	zo 29 jun Gravel Valley Nijverdal FTC CC '75 40 • 60 • 100 km	Nijverdal	za 30 aug 2de Switchback Graveltour Int. Ver. De Wielertoerist 40 • 80 km	Maldegem
vr/zo 20-22 jun Gravel4AIR Stichting Skate4AIR 60 • 100 • 150 km	Epen	za/zo 5-6 jul Borderride 400 Grenspalenklassieker BV 400 km	Epen	za 30 aug Kroondomein gravel Deventer Velomanagement BV 75 • 100 km	Deventer
za 21 jun A.C. Hagelandse Parels - Off-road Go4Cycling BV 65 km	Kortenaken	za 5 jul De Hel van Harkema Stichting Recreatie Sport Harkema 80 • 125 km	Harkema	zo 31 aug Molentocht Gravel WV Lonneker 50 • 115 km	Enschede



za 6 sep BRM 200 Zuidlaren: Gravel Randonneurs Nederland 200 km	Zuidlaren	zo 14 sep Graveltocht Strade Leudal Wielerevenementen Leudal 60 • 90 km	Buggenum	zo 21 sep Kees Korstanje Graveltocht TTC Kapelle'79 75 km	Kapelle
za 6 sep Specialized Gravel Series Limburg Stichting Crossborder Cycling Limburg 65 • 125 • 200 km	Banholt	zo 14 sep Liempdse Graveltoertocht L.T.C. 't Groenewoud 35 • 37 • 46 • 120 km	Liempde	zo 21 sep Mergelheuvelland 2-daagse WTC Sint Geertruid 85 km	Sint Geertruid
zo 7 sep Presto Gravel Ride Drunen Toerclub Presto 40 • 60 • 80 • 100 km	Drunen/Vlijmen	zo 14 sep Route du Nord Route du Nord 70 • 120 km	Assen	zo 21 sep Oost Achterhoek Graveltocht Veloce Toerclub Zieuwent 33 • 43 • 59 • 76 • 92 • 102 • 135 km	Zieuwent
zo/do 7-11 sep The Ride Gravel Moev 500 • 650 km	Arcen	za 20 sep De Langstraat Klassieker TC Waalwijk 60 • 80 km	Waalwijk	zo 21 sep Sterrato Sallandia Wielersportvereniging De Zwaluwen Deventer 48 • 104 km	Deventer
za 13 sep Alphen Gravel! WTV Alphen 65 • 95 km	Alphen	za 20 sep Mergelheuvelland 2-daagse WTC Sint Geertruid 85 km	Sint Geertruid	zo 21 sep Toertocht Diessen Gravel Wieler Vereniging Diessen 70 km	Diessen
za 13 sep Ermelose Fiets Sensatie Gravel Veluwse Wieler Vereniging 60 • 100 km	Ermelo	za 20 sep Speulderbos Graveltocht TC Voorthuizen 60 • 75 km	Stroe	zo 21 sep Vredestein speed Gravel tocht Oldenzaalse Wielerclub 90 km	Oldenzaal
zo 14 sep Gravel by the Sea Stichting Gravel by the Sea 55 • 85 • 145 km	Middelburg	zo 21 sep Cycling Challenge Hoogland Snel Verzet Hoogland 80 • 105 • 135 km	Hoogland		

9^e WIELER WEEKEND BANHOLT



ZATERDAG 6 SEPTEMBER 2025

9^e SPECIALIZED GRAVEL SERIES LIMBURG

GRAVEL TOERTOCHT

65 KM, 125 KM EN 200 KM



ZONDAG 7 SEPTEMBER 2025

9^e SHIMANO MTB KIDS RACE

GRATIS DEELNAME

(3-12 JAAR)



S-WORKS TARMAC SL8



One Bike To Rule Them All



SPECIALIZED

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

A man and a woman are shown from the waist up, riding gravel bikes. The man on the left is wearing a black helmet, sunglasses, and a light blue and white patterned cycling jersey. The woman on the right is wearing a white helmet and a purple cycling jacket. They are both looking forward with determination. The background is a soft-focus landscape with trees and a bright sky.

JOUW NIEUWE GRAVELBIKE, NU MET EXTRA VOORDEEL

Overweeg jij een gravelbike te kopen of ben je toe aan een upgrade? Dan is dit hét moment! Profiteer van tot wel € 500 voordeel op jouw nieuwe Giant Revolt óf Liv Devote gravelbike. Kies jouw model en profiteer van shoptegoed, een wielupgrade of een extra wielset om van je gravelbike ook een snelle asfalt-racer te maken. Mis het niet!



**JOUW GRAVEL
AVONTUUR BEGINT
HIER.**



 **GIANT**

Liv

Scan de QR-code voor alle actievoorwaarden.