

fie+ssport

WIND MEE & WIND TEGEN Op de fiets en in het leven



Wind en gruis
Rondje IJsselmeer,
verkenning WK gravel

Tegenwind in het hart
Interview: fietsen
als houvast

Pracht en praal
Stem op het mooiste
clubshirt!



DE GEHEEL NIEUWE PROPEL

Deze geheel nieuwe aerodynamische wegmachine is ontworpen en ontwikkeld voor één doel: snelheid. Met zijn AeroSystem Shaping-technologie en racewinnende efficiëntie is dit de fiets bij uitstek voor de WorldTour-sprinters van Team Jayco AlUla en 's werelds snelste triatleten. De buizen hebben een afgeknotte ellipsvorm voor een frame dat zowel ultrastijf als superlicht is. Nu 225 gram lichter dan de vorige generatie, biedt Propel een concurrentievoordeel wanneer het er het meest toe doet.

GIANT



Beste fietsjaar ooit

Het verhaal van Dorien heeft me geraakt, vooral vanwege haar enorme veerkracht



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

@bdevrind@fietssport.nl
@defietsjournalist

Foto Ton van Til

Het is pas september en ik spreek enigszins voor mijn beurt. Toch durf ik nu al te stellen dat 2025 het beste fietsjaar ooit was. Op weergebied. De lente was zonovergoten, droog en zeer zacht. Niet goed voor de plantjes, maar natuurlijk de hemel voor toerrijders en toertochtorganisatoren. De zomer: wederom warm, zonnig en droog. Mijn Strava-feed werd zowat sinds februari overspoeld door een tsunami aan zonovergoten fietsfoto's. Blauwbekken tijdens een toertocht in maart, natte sneeuw tijdens een clubrit in april, die compleet verzopen zomertocht. Ik heb het allemaal meegemaakt, maar niets van dat in 2025!

Maar of ik ook van het 'beste fietsjaar ooit' heb genoten? Niet echt. Een slepende knieblesure hield me aan de kant. Ik heb in geen tien jaar zo weinig gefietst als in het prachtige 2025. Jammer? Misschien, maar die overbelaste knie krijgen we wel weer aan de praat. Er zijn veel belangrijkere dingen in het leven dan fietsen (ja echt, fietsfanaat!). Dat besef je als je het verhaal van Dorien Wiefferink leest. Samen met haar man Iwan fietste ze de mooiste tochten, het geluk lachte het jonge gezin toe. Totdat Iwan op slechts 38-jarige leeftijd, in haar armen, overleed aan de gevolgen van kanker. Ze moest alleen door met drie jonge kinderen. Haar verhaal (pagina 22), prachtig opgeschreven door Astrid Olde Olthuis, heeft me geraakt. Omdat ik zelf een jong gezin heb, maar vooral vanwege de enorme veerkracht van Dorien die in het gesprek naar voren komt.

Het thema van dit nummer is 'Wind mee & wind tegen'. Dat kan figuurlijk zijn, zoals bij Dorien, maar ook letterlijk. Merijn Heijne beukte met zijn kameraden tegen de wind tijdens een rondje IJsselmeer, een Nederlandse monsterklassieker van 300 kilometer. Vanuit de richting Friesland kun je tegenwoordig weer, met een kleine onderbreking, over de Afsluitdijk fietsen die door werkzaamheden was gesloten.

In zijn avontuur omschrijft hij op minutieuze wijze de fases waar je als fietser tijdens een lange rit doorheen gaat. Van: rijden we niet te hard? Misschien wel, maar het gaat zo lekker! Tot: zo'n afstand doe ik nooit weer! Om dan een week later de volgende monsterrit te plannen. Lees over zijn tocht en hoe die afloopt op pagina twaalf. Hoe zwaar is het eigenlijk om tegen de wind in te fietsen? En waarom voelt met tegenwind fietsen met dezelfde kracht zwaarder dan bergop? Onze trainingsgoeroe Jim van den Berg legt het uit vanaf pagina 42.

Verder gingen we met onze huiscolumnist en routebouwer Bram Tankink op parcoursverkenning voor het WK gravel (pagina 44). Zijn column lees je op pagina 72. Tot slot nodig ik je uit om weer te stemmen op jouw favoriete clubshirt voor de Clubshirt van het Jaar-verkiezing 2025. Scan de QR code op pagina 55!

***GETS YOU THROUGH
FRENCH COUNTRYSIDE
QUICKLY***

Get there



SCHWALBE[★]

www.schwalbe.com/nl/

In deze editie



Mooi en meedogenloos - 12

Route: rondje IJsselmeer



Feestende Friezen - 36

Op pad met de Fietselfstedentocht



Gravelwalhalla - 44

Parcoursverkenning WK gravel



'Het was alsof de wereld stilstond' - 22

Interview Dorien Wiefferink



Zwaarder dan bergop - 42

Training: tegen de wind in fietsen



Breng je stem uit! - 52

Clubshirt van het Jaar verkiezing

Labrador of jachthond? - 18

Test: Cube Attain C:62 SLX

Fietsshop - 26

Verdediging voor je MTB-route - 30

Het nieuwe NTFU juridisch fonds

Stoffige strook - 35

Spot: Landgoed de Hamert, Limburg

Valwind - 41

Column: boswachter Rein Zwaan

Het ventiel waarmee het altijd klikt? - 50

Materiaal: Schwalbe Klik Valve

Eten als een prof - 56

Voedingslessen van het profpeloton

Windhappen - 59

Spot: Zeepromenade bij Den Helder

Jong aan het stuur - 60

Clubheld: Rens Jager (24)

Gravel(kleding) is anders - 62

Materiaal: nieuwe gravellijn Bioracer

Intens avontuur - 64

Mountainbiken en -hiken in de Dolomieten

NIBC Tour of Holland - 70

Toertochten in spoor van de profs

Overdonderende wereld - 72

Column: Bram Tankink

Kalender september

t/m december 2025 - 73

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

Michiel Maas

Aan dit nummer werkten mee

Jim van den Berg, Bram Berkien, Rik Bootink, Ellen Stoffels, Merijn Heijne, Michiel Maas, Sander Kool, Ard Krikke, Lenneke Lingmont, Astrid Olde Olthuis, Michel Romen, Hellen Slijpen, Bert Smilda, Edward Swier, Bram Tankink, Nas-Raddine Touhami, John de Vries, Thomas Zijlma en Rein Zwaan.

Abonnementen

Inbegrepen bij het hoofdlijdmaatschap 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



Muur van Woei

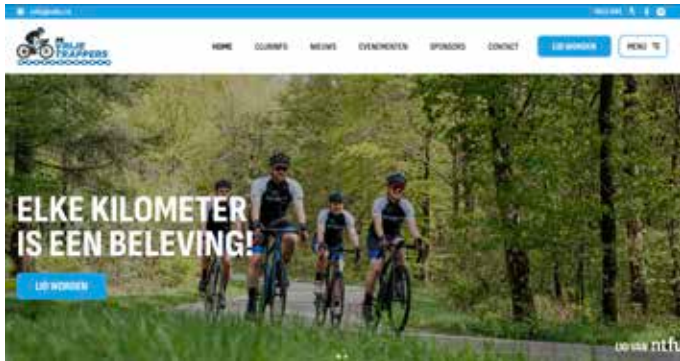
Het onheil wordt aangekondigd door een rij windmolens die met hun koppen tegen de wind zijn gedraaid. Je stuurt een kilometerslange dijk op, zonder ook maar een grassprietje om achter de schuilen. Dat wordt stoempen tegen een ‘Muur van Woei’, zoals hier op de Knardijk in Flevoland. Het stormseizoen is begonnen, met vaker harde wind. Of je het nou leuk vindt of niet. Maar wees nou eerlijk: met je fietsmaatjes stoempen over de dijken, een warme chocomel en appeltaart onderweg, met na afloop een goddelijk warme douche, heeft ook wel z’n charme, toch? We wensen jou een fijn stormseizoen toe.

Beeld Bram de Vrind





fietsflits



SPOTLIGHT Knappe clubsites

Een goede eerste indruk is het halve werk. Bijna de helft van alle fietsers die zich bij een club willen aansluiten, bekijkt eerst de website. Ze willen weten wat voor club het is, hoe ver en hoe snel er gefietst wordt en hoe ze kunnen kennismaken. Met een knappe clubwebsite via de NTFU hebben verenigingen dat vanaf nu in een handomdraai online staan. De clubwebsite is een nieuwe dienst van de wielersportbond. Bedoeld om wielersportclubs praktisch te helpen met het maken van een goede website. Maar daarmee ook de kans zich in de spotlights te zetten.

[NTFU.NL/CLUBWEBSITE](https://ntfu.nl/clubwebsite)

STALLING Hier staat 'ie veilig

Fietssport houdt een oogje in het zeil bij de fietsenstalling van een aantal toertochten. Zo kun jij met een gerust hart genieten van een hapje en drankje na de finish. Je komt ons tegen bij de Mergelheuvelland 2daagse en de Strade Bianche Achterhoek. We checken of je deelnemer bent en of je met de juiste fiets naar buiten gaat. En we houden nauwlettend in de gaten wat er in en rond de streng bewaakte fietsenstalling gebeurt. Gewapend met megafoon en portofoonootjes, stappen we op elke verdachte situatie af. "Machtig mooie fiets hebt u daar! Even checken of u de trotse eigenaar bent!"



TEMPO OEGANDA Tweede leven clubkleding

Tempo Soest bestaat dit jaar 75 jaar en de vereniging vond het tijd voor een nieuwe huisstijl en nieuwe clubkleding. Maar wat doe je dan met je 'oude-verder-nog-best-prima-clubkleding'? Een clubgenoot kwam voor zijn werk in Oeganda, waar hij (natuurlijk) ook een rondje ging fietsen. Zo kwam hij in contact met Masaka Cycling Club, die de kleding graag wilde hebben. Een andere clubgenoot heeft gewerkt bij KLM en zette zijn connecties in voor het transport. De clubkleding werd massaal ingeleverd met als resultaat twee dozen van elk twintig kilo vol wielersportkleding. Shirts, broeken, sokken en windstoppers, het zat er allemaal tussen en kreeg zo een tweede leven. Dus als je ooit in Oeganda bent en je ziet mensen in Tempo Soest-kleding fietsen, dan weet je waarom!



MTB Eén vignet: kan dat?

De NTFU gaat kijken of een landelijk mountainbikevignet mogelijk is. Stap één is kijken óf het überhaupt kan, want er zitten veel haken en ogen aan. Of er daadwerkelijk één vignet gaat komen, is dus nog niet zeker. De NTFU zet in ieder geval een belangrijke eerste stap, door met betrokken partijen te onderzoeken of het haalbaar is. Pas als alle lichten op groen staan, komen er antwoorden op hoe zo'n landelijk vignet eruit komt te zien. Bijvoorbeeld of het voor alle routes geldt of dat het een systeem wordt waarbij je zelf routes kunt kiezen.

[FIETSPORT.NL/VIGNET](https://fietsport.nl/vignet)

GRAVELLER Non-stop

Kerstin Marie is een Duitse non met een verrassende passie: gravelbiken. In haar vrije tijd verruult ze het kloosterleven voor avontuurlijke ritten over onverharde paden. Ze is een ervaren bikepacker die in haar habijt bossen, heuvels en landelijke wegen doorkruist. We spotten haar in Brabant tijdens 'This Is Gravel'. Op haar Instagram-account schrijft ze: "De routes, de mensen, de muziek: alles was zo mooi! Ik vond de nerdpraat over gewaxte kettingen geweldig en de groep fantastische dames die me hebben geadopteerd. Dit was het beste evenement waar ik tot nu toe ben geweest en ik hoop dat ik volgend jaar terugkom." Kerstin deelt haar bikepacking-avonturen op Instagram: [INSTAGRAM.COM/SR.KERSTINMARIE](https://www.instagram.com/sr.kerstinmarie)



TOERTOCHTEN Fiets je eigen Tour of Holland

Nederland is een profkoers rijk: de NIBC Tour of Holland (14-19 oktober). Voorafgaand aan dit wielerspektakel kun jij ook je lol op. Doe mee aan één of meer van de zes geselecteerde toertochten die perfect aansluiten op de profetappes. Samen vormen ze jouw eigen ronde van Nederland. Wat dacht je bijvoorbeeld van de Ronde van Arnhem in Gelderland of de Egberts Fietsen WVB Classic in Drenthe?

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



Foto: Vincent Engel

40 kilo

Tempo Soest-clubkleding
ging naar Oeganda

Fietsen in **CATALONIË**

Turó de l'Home – © A. Epelde - Ziklo Team

Kom nu meer
te weten op
Fietssport.nl



Generalitat de Catalunya
Regering van Catalonië



WANTED Clubverhalen

Elke wielclub heeft ze: een gekke traditie, bijzondere seizoensopening zoals een kerkelijke inzegening of juist kleine dingen waarmee je groot verschil maakt. Een clubhuis waar iedereen stikjaloers op is? Of starten jullie vanaf een iconische plek, zoals de vuurtoren of prachtig plein? Een favoriete snack, toffe clubsokken, allemaal dezelfde tattoo, een clublied of favoriet nummer, speciale clubkleuren of symbolen... Stuur ons een mailtje en wie weet zetten we jouw cluppie in het zonnetje!

REDACTIE@FIETSSPORT.NL



CLIMATE CLASSIC 175.000 euro opgehaald

Wauw! Wat een prachtig bedrag is er tijdens de zesde editie van de Climate Classic in juni opgehaald. Al fietsend en hardlopend langs de denkbeeldige toekomstige kustlijn van Nederland – Amersfoort aan Zee – werd er uiteindelijk meer dan 175.000 euro ingezameld voor Justdiggitt. Met dit bedrag kan de non-profitorganisatie honderden hectare uitgedroogd land in Afrika herstellen. Dit doen ze onder andere door halvemaaanvormige kuilen te graven die regenwater opvangen en vasthouden. Hierdoor keren planten en grassen terug, wat terplekke weer zorgt voor een koeler klimaat. In 2026 meedoen aan deze fietstocht (langste afstand: 375 kilometer)? Houd [CLIMATECLASSIC.NL](https://climateclassic.nl) in de gaten voor de laatste updates.

Oostenrijkse rugwind

Recent Brits onderzoek bij meer dan 500.000 mensen wijst uit dat regelmatig fietsen de kans op dementie aanzienlijk verlaagt. Wel 19 procent minder kans op dementie, tot 22 procent minder kans op alzheimer en zelfs 40 procent minder kans op jongdementie bij mensen onder de 65 jaar. Hersenscans laten zien dat fietsers meer grijze stof hebben in de hippocampus, een breinregio die essentieel is voor geheugen en ruimtelijk inzicht. Fietsen is niet slechts een sport, het biedt mentale frisheid, focus en cognitieve kracht.



Bij de NTFU is het soms ploegen en stoempen tegen de luchtweerstand

Dus fietsen maar! Met mijn vrouw reed ik deze zomer een prachtige gravelrit rondom Lermoos, Oostenrijk. Onze banden maakten dat heerlijke knisperende geluid door het opspattende grind. Een zuidelijke wind zachtjes in de rug. Uitzicht op de Zugspitze. De zon niet te fel maar als warme deken. Het zijn de dagen waarop je denkt: zo mag het altijd zijn. Dat je wind mee lijkt te hebben op alle fronten. Maar goed, wie fietst weet beter. Soms voel je al bij het wegrijden die onzichtbare hand tegen je borst duwen. Tegenwind. Onvermijdelijk. Onvergeeflijk. Onverbiddelijk.

Kopwind ervaren we bij de NTFU ook. Vergunningen die steeds moeilijker te krijgen zijn. Mensen die wél fietsen maar zich niet binden aan de vereniging. Clubs die vechten voor hun bestaansrecht. Afnemende startlocaties voor het Start2Bike-programma. Het is bij tijd en wijle ploegen en stoempen tegen de luchtweerstand.

Geen wind blijft eeuwig tegen. En als de wind uit dezelfde richting blijft staan, volstaat een aanpassing van de route of een bocht in de weg. Meewind. De NTFU bouwt aan een nieuw trainingsplatform voor verenigingen en instructeurs. Onderzoekt de haalbaarheid van een landelijk mountainbikevignet. Vult OpenStreetMaps aan met actuele fietsdata, vereenvoudigt vergunningprocedures in Limburg en op de Veluwe en bouwt aan een vriendelijker imago. Niet om te verdedigen maar om te verbinden. Als een zuidelijke rugwind op de gravelpaden van Lermoos.

Wind mee of tegen, de NTFU trapt door. Met mentale frisheid, focus en cognitieve kracht. Lees ons jaarplan 2026 maar eens!

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



MOOI EN
MEEDOGENLOOS



Wat bezielt een mens om op één dag 300 kilometer te gaan fietsen? Misschien nieuwsgierigheid. Wellicht koppigheid. Of gewoon een mailtje van de hoofdredacteur. Wat volgt is een avontuur vol wind, krentenbollen, verlaten dijken en vriendschap op twee wielen. Met een onverwacht eind. Dit is het verslag van een onvergetelijk rondje IJsselmeer.



Het rondje IJsselmeer kent een grillige vorm, als een Picasso van asfalt

Ping! Een mailtje van hoofdredacteur Bram: “Hoi Merijn, wil je binnenkort weer op pad? Het nieuwe thema is ‘Wind mee & Wind tegen’ en dit rondje lijkt me daar wel geschikt voor.”

Daaronder stond een emoji met een knipoog. En daar weer onder: “Echt iets voor jou!”



‘Dit rondje’ bleek een tocht van ruim 300 kilometer te zijn: het Rondje IJsselmeer. Vanuit mijn woonplaats Utrecht zou de teller op 400 kilometer komen. Afstanden die in fietsverhalen vaak goed te doen lijken, maar waar in werkelijkheid geen eind aan komt en niemand echt vrolijk van wordt. Behalve mensen met een Strava-verslaving en een matige relatie met slaap. Ik heb geen van beide. Denk ik.

Zulke prachtige uitdagingen zeg je natuurlijk niet af. En dus zeg ik meteen ja tegen dit fietsavontuur. Ik mail Bram dat ik wel een paar fietsvrienden zal optrommelen. Zelf zou Bram overigens niet meefietsen. Hij ging op vakantie. Althans, dat beweerde hij. Maar ik had het gevoel dat hij iets wist wat wij nog niet wisten. Misschien iets over de wind. Wellicht over de route of mogelijk het leven zelf.

Zaterdag 26 juli, 4.55 uur

Utrecht slaapt nog, en terecht. Wij niet. Sander, Sigmar, fietsburgemeester Belle en ik staan klaar voor ons avontuur. De weersvoorspelling stemt onverwacht hoopvol: wind mee naar Makkum, vol tegen op de Afsluitdijk, daarna mogelijk weer mee.



De route naar Muiderberg – de officiële start en finish van ons rondje – begint met de prachtige Vecht. Een rondje dat overigens helemaal niet rond is, maar meer een grillige abstracte vorm kent, een soort Picasso van asfalt. Normaal vermijd ik de Vecht op zaterdag door het drukke palet aan andere weggebruikers. Maar nu, in het vroege blauwgrijs van de ochtend, voelt het bijna poëtisch: de ochtendnevel, het water, de rust. Zo mooi dat we bijna vergeten waar het vandaag eigenlijk om gaat.

We fietsen stevig door, tegen de 34 op de teller, alsof we dit tempo zonder moeite de hele dag gaan volhouden. We praten zelfs nog. Over banddikten, weekendplannen en het weer, over niks dus. Mooier wordt het niet. Na 42 kilometer zijn we bij de sluis in Muiden. Het is nog vroeg, maar al verrassend druk op straat. Tientallen zwemmers staan in de rij om een Rondje Pampus te gaan zwemmen. We groeten deze dappere helden en fietsen verder.

Over de Hollandse Brug, bekend van de trainingen van profrenner Dylan Groenewegen, rijden we Flevoland



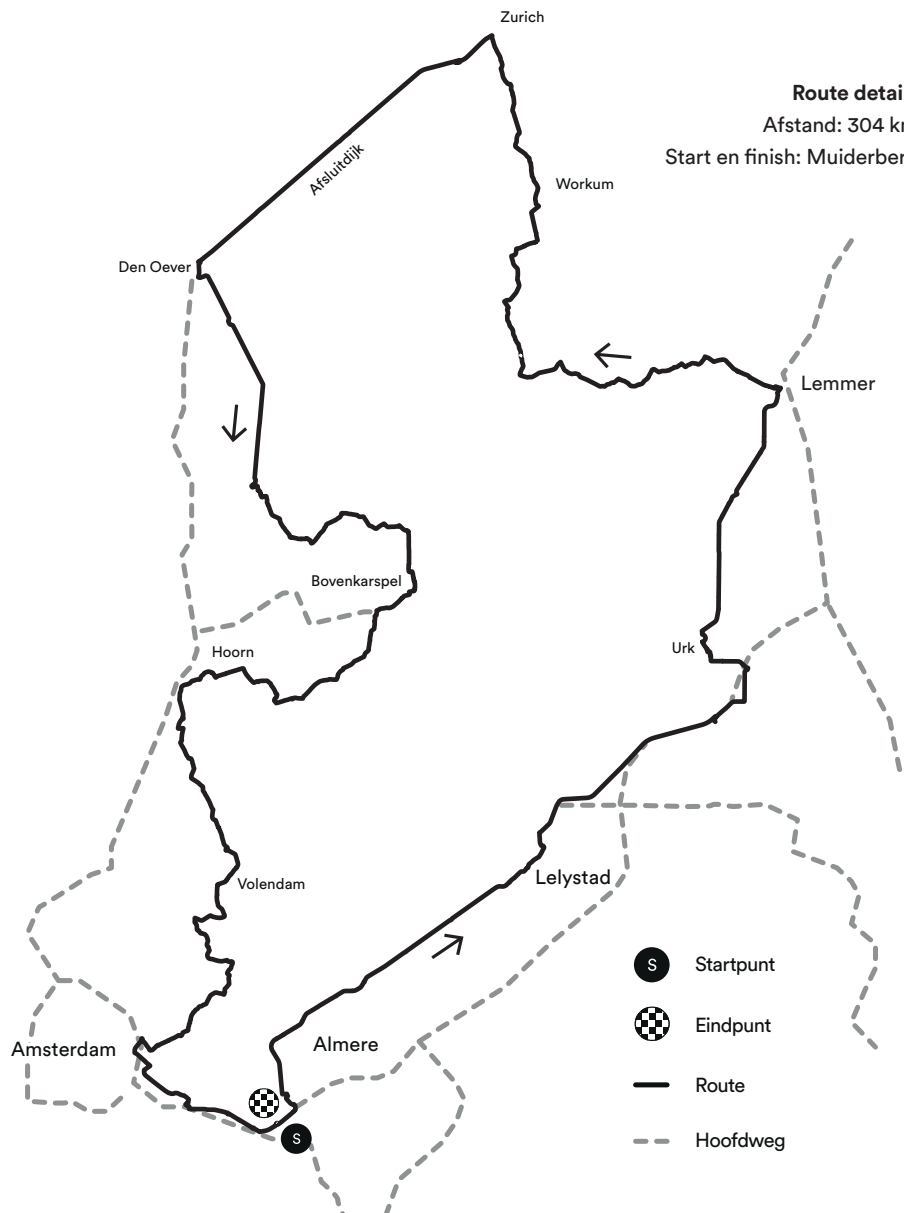
Afsluitdijk

Het fiets- en wandelpad aan de Waddenzee is voor een groot deel open. Het is helaas nog niet mogelijk om de sluisen met de fiets te passeren, omdat daar het fietspad nog ontbreekt. Er rijdt wel een gratis pendelbus. Als je met de pendelbus vanuit Zurich (Friesland) komt, kun je na het passeren van de Lorentzsluisen uitstappen bij de Vismigratierivier en 24 kilometer over de Afsluitdijk fietsen. Vanuit de richting Den Oever is het niet mogelijk om uit te stappen op het fietspad langs de dijk; de pendelbus brengt je direct naar Zurich in Friesland. De NTFU zet zich in voor snelle openstelling van de Afsluitdijk.

Zie fietssport.nl/afsluitdijk



Route details
Afstand: 304 km
Start en finish: Muiderberg





Op de Oom Keesweg
is het op, ik ben helemaal
leeg. Wonderlijk.



binnen, zoveel meer dan alleen maar rechte wegen en windmolens. Deze provincie verdient echt meer fietsers. Vandaag voor ons echter geen Horsterwold, Knardijk en Schokland, we houden de dijk aan tussen Almere en Lelystad. Iets na Almere gaat Belle haar eigen weg, zoals ze al had aangekondigd. We fietsen met z'n drieën verder. Het water links van ons, de dag nog steeds jong.

Zaterdag 26 juli, 7.52 uur

Er wordt steeds minder gepraat, wel nog flink doorgetrapt. Net voor Lelystad sluit Minze aan, de vierde man - precies zoals het hoort in een klassiek wielerverhaal: een mysterieuze figuur die staat te wachten bij een parkeerplaats. Hij heeft zijn eigen ritje al gereden vanuit Heerenveen naar het zuiden. "Goedemorgen, mannen, dat duurde nog lang. Zullen we?"

Ketelbrug over, en dan richting Urk. We negeren de verbaasde blikken van de lokale bevolking als we voor de deur van een supermarkt onze bidons bijvullen en ieder twee krentenbollen eten. Na Urk vliegen we met de wind in de rug richting Friesland, misschien gaat het wel iets té hard, maar dat zijn zorgen voor later. Dit is geweldig!

Friesland rijd je niet binnen, Friesland overkomt je. De lucht is er ruimer, het licht helderder. Je merkt het nauwelijks, maar ineens is het er: het historische Woudagemaal, sinds 1998 UNESCO Werelderfgoed. In het centrum van Lemmer stoppen we voor koffie, thee en appeltaart.

Een vrouw op het terras vraagt hoeveel we nog moeten. "Nog ruim 250 kilometer", zegt Sander eerlijk. Ze lacht. Ik vermoed uit ongeloof of medelijden. Waarschijnlijk allebei.

Na deze stop fietst Minze terug naar Heerenveen. Het duurde niet lang, maar tof dat ook hij van de partij was vandaag. Inmiddels is de wind gedraaid en waait het hard. Tegen, uiteraard. Geeft niks, ook niet bij de 'klim' van Nijemirdum. Alles lijkt nog steeds vanzelf te gaan. We genieten van de vergezichten over het water bij de Rode Klif van Warns, één van de drie bijzondere kliffen uit de ijstijd in deze streek. We stoppen even bij het monument van zwerfstenen waarmee de Slag bij Warns uit 1345 wordt herdacht.

Een eindje verderop komen we bij Hindeloopen langs een omgekeerde boerderij. Hier verruilen we het asfalt even voor een fraaie gravelstrook, die vrolijk knisperend nergens naartoe lijkt te leiden maar toch uitkomt op een prachtig fietspad. De afwisseling van ondergrond doet ons goed.

Zaterdag 26 juli, 13.04 uur

Opnieuw een supermarkt, nu in Makkum, vlak voor de Afsluitdijk. We vullen onze bidons, eten wat bananen en een voorverpakt broodje gezond. De zon schijnt, de benen voelen nog sterk. Heel even denken we dat allemaal best meevalt.

“Voor mij stopt het hier”, zegt Sigmar, alsof hij afscheid neemt na een jarenlang dienstverband. Als geboren Fries is hij thuis. Dat telt. Bij Zurich fietst hij richting Harlingen en daarna door naar Leeuwarden. Dat is vriendschap op de fiets: weten wanneer je moet stoppen, en dat gewoon laten gaan. Sander en ik fietsen verder. Nog slechts 200 kilometer te gaan.

De Afsluitdijk is helaas nog steeds gedeeltelijk afgesloten voor fietsers, dus nemen we de pendelbus. Buiten het blauw van het IJsselmeer, binnen airco en zwijgende passagiers. Even rust. We kunnen eruit om over de Afsluitdijk te fietsen, maar besluiten pas uit te stappen als we Noord-Holland hebben bereikt. Het voelt bijna als valsspelen en dat is het misschien ook.

Aan de overkant in het Noord-Hollandse Den Oever slaat de dag plots compleet om. Eerst is er nog het fraaie groen van het Robbenoordbos, maar dan: Wieringerwerf. Op de Oom Keesweg is het op, ik ben helemaal leeg. Wonderlijk. Ik heb dit misschien twee keer eerder gehad in al die jaren op de fiets. Meestal komt de energie weer terug, altijd komt-ie terug. Vandaag niet. Eten, drinken, rustig aan, even zitten, het heeft allemaal geen enkele zin.

Bij Medemblik komt de twijfel en bij Enkhuizen de berusting. Rond half vijf stel ik de vraag, waarvan ik weet dat die het einde betekent van deze geweldige fietsdag.

“San, hoe ver nog?”
 “Honderddertig.”
 “Echt?”
 “Echt!”

Dat klinkt best te doen maar toch ben ik er he-le-maal klaar mee. Na bijna 300 kilometer vind ik het mooi geweest. Ik heb vandaag geen zin om in het donker thuis te komen. Ik stop. Sander is solidair en stopt ook: Sust (Samen uit, samen thuis).

Om 17.09 uur nemen we de trein naar Utrecht. Stille, chips en lauwe chocomel. Buiten raast het landschap voorbij, de film van wat we nog hadden moeten fietsen.

Ongekende schoonheid

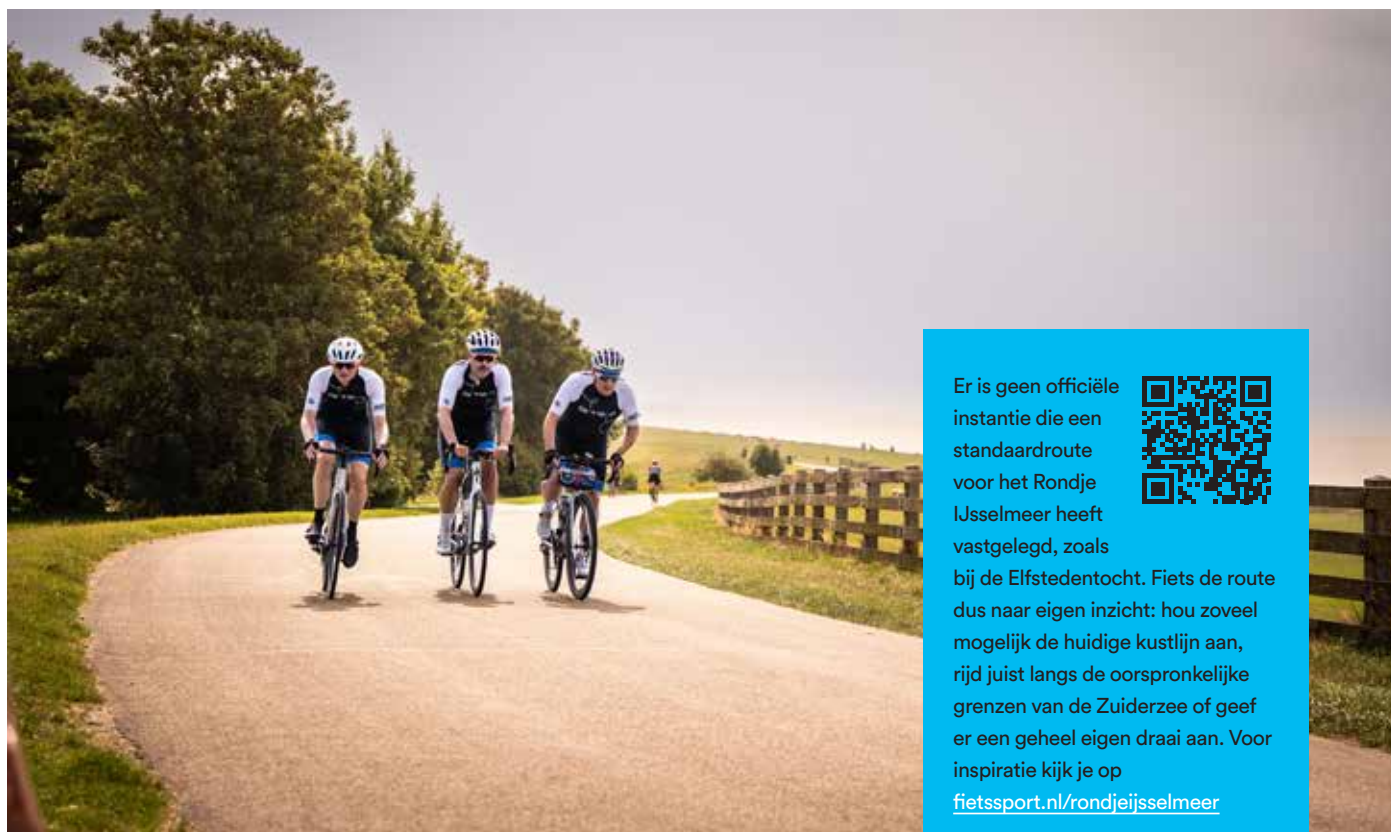
Soms moet je weten wanneer je afstapt. Niet omdat je niet verder kunt, maar omdat je weet: dit is het juiste moment. Geen spijt, wel de wijsheid dat stoppen ook een vorm van slagen is. Zelfs als het niet eindigt zoals je vooraf had bedacht. Want ik weet nu: er zit ongekende schoonheid in dit mislukte avontuur door vier provincies. Zeker als je met vrienden op Urk krentenbollen kunt eten en het gravel hoort knisperen bij een omgekeerde boerderij in Hindeloopen.

Maar ik doe dit dus nooit meer. Behalve dan misschien volgende maand. Want zo werkt het brein van de wielrenner: na een nacht goed slapen vergeet je het ongemak en onthoud je alleen het verhaal. En dat verhaal is prachtig.

Het hele Rondje IJsselmeer komt wel een keer. Hopelijk fietsend over de volledige lengte van de Afsluitdijk, zonder bus en omleidingen. Voor nu is het goed. Over en sluiten. Tot het volgende mailtje van de hoofdredacteur. •

Over de schrijver
 Routemaker Merijn Heijne is samen met Esther de Lange de auteur van het prachtige foto- en routeboek “Omstreken, ode aan het beste fietsland ter wereld”. Hij is altijd op zoek naar avontuur dichtbij en fietsgeluk om de hoek. Voor zijn gevoel fietst hij net wat te vaak in de regen en tegen de wind in.
www.omstreken.com

Over de fotograaf
 Fotograaf Bert Smilda, ooit zelf fanatiek fietser met onder andere een vijftiende plek in de Marmotte cyclo. Nu vooral te vinden achter de camera voor het vastleggen van verschillende wielersportevenementen zoals de Bartje200 maar ook van bruiloften.



Er is geen officiële instantie die een standaardroute voor het Rondje IJsselmeer heeft vastgelegd, zoals bij de Elfstedentocht. Fiets de route dus naar eigen inzicht: hou zoveel mogelijk de huidige kustlijn aan, rijd juist langs de oorspronkelijke grenzen van de Zuiderzee of geef er een geheel eigen draai aan. Voor inspiratie kijk je op fietsport.nl/rondjeijsselmeer





Labrador of jachthond?

Tekst Thomas Zijlma
Beeld Bram Berkien

Gemoedelijk kwispelende labrador of jachthond die met krachtige sprongen, geruisloos en vederlicht naar een prooi glijdt? Thomas Zijlma hinkte tijdens de test met de Cube Attain C:62 SLX op twee gedachten.

De nieuwe endurance racer van Cube rijdt relaxed en zijdezacht over asfalt en vraagt om gas te geven op de steentjes. Hij zoekt de balans tussen comfort en prestatie, zonder dat de prijs uit de bocht vliegt. Met een volledige Shimano 105 Di2-groep, een lichtgewicht carbon frame en geometrie gericht op lange dagen in het zadel mikt Cube op de renner die de kilometers vooral soepel, comfortabel en efficiënt wil afleggen. En daar slagen ze verduiveld goed in.

Frame en afmontage

De basis van de Attain C:62 SLX wordt gevormd door Cube's C:62-carbonframe. Gebouwd met hun Twin Mold-techniek voor een optimale vezelstructuur (zonder potentieel gevaarlijke vouwen in de carbonstructuur) en een strakke afwerking. Het frame heeft interne kabelgeleiding (dus geen gerammel), een geïntegreerde zadelpenklem en flatmount-schijfrembevestigingen. De voorvork is volledig carbon met voldoende ruimte voor banden tot 34 millimeter, wat de fiets nog meer comfort geeft.

Cube heeft gekozen voor een complete opbouw met Shimano 105 Di2 12-speed groep die snel en nauwkeurig schakelt, met een ergonomie die bekend en vertrouwd is voor veel renners. Hydraulische schijfremmen zorgen voor gecontroleerde en voorspelbare remkracht, ongeacht de omstandigheden. Blijf wel met je grijpgrage vingers van de schijven af en zorg dat je met vette sprays ver uit de buurt blijft om gillende remmen te voorkomen.

De wielen komen van Newmen. Je rijdt met het Evolution SL R.35 model: hoge aluminium velgen (35 millimeter), met een interne breedte van 22 millimeter die goed samengaat met de standaard gemonteerde Continental Grand Prix 5000-banden van 30 millimeter. Het zijn robuuste en stijve wielen, maar met 1.750 gram – exclusief cassette, schijven en velglijnt – niet de lichtste in deze prijsklasse. Dat merk je vooral bij het accelereren.

In Nederland staat de Attain C:62 SLX voor 2.499 euro in de winkel, waarmee Cube hem scherp positioneert ten opzichte van concurrerende endurance-racemodellen met vergelijkbare afmontage.

Geometrie en zitpositie

De geometrie van de Attain C:62 SLX is duidelijk endurance-georiënteerd. De



Waar de Cube Attain C:62 SLX echt in uitblinkt, is het moment dat glad asfalt verandert in klinkers, kasseien of andersoortige martelwerktuigen

stack is hoger waardoor je minder diep zit. De reach is wat korter zodat je minder ver naar je stuur hoeft te reiken zoals bij pure racemodellen. Dat levert een zitpositie op die rust geeft in de rug, schouders en nek, en waarmee langere ritten comfortabeler aanvoelen. Cube heeft gekozen voor een balhoofdhoek en wielbasis die stabiliteit prioriteit geven, zodat de fiets ook bij hoge snelheid of in afdalingen vertrouwen geeft. Zelfs met de stuurpen in de laagste

stand – dus met alle spacers ertussenuit – voelt de fiets comfortabel en ontspannen, ook rijdend in de beugel.

Het stuur is bovenop lekker breed, zodat het met een lekker lint erom veel grip en damping geeft. De bocht is fijn compact, waardoor je makkelijk met je handen bij de shifters komt zonder ver te hoeven reiken. De bocht onderin het stuur is wat mij betreft niet ideaal. Het onderste deel van



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.

de bocht is niet vlak, maar staat licht schuin naar beneden, waardoor je handen op die plek niet in ontspannen houding op het stuur kunnen rusten.

Rij-eigenschappen

Op de weg laat de Attain C:62 SLX zien waar hij voor gebouwd is. Het comfort-niveau is hoog: oneffenheden worden effectief weggefilterd door het carbon-frame en de brede banden, waardoor lange stukken over minder glad asfalt geen probleem vormen. Dat gevoel van demping doet gelukkig geen afbreuk aan de directheid; de fiets reageert voorspelbaar op sturen en voelt solide in snelle bochten.

Het stuurgedrag is bewust rustig gehouden. Waar een racemodel vaak vraagt om meer aandacht en snel reageert op elke stuurbeweging, blijft de Attain stabiel en gecontroleerd. Dit komt het vertrouwen ten goede, zeker tijdens langere afdalingen of op onbekend terrein.

Toch merk je dat de fiets eerder uitnodigt tot fietsen op cadans en constante snelheid dan tot explosieve sprints. Wie flink aanzet, moet echt even doortrekken om het

gewicht van de aluminium wielen in gang te trekken. Eenmaal op stoom rollen ze echter efficiënt en dragen ze bij aan een stabiele snelheid. Over een paar jaar toe aan een upgrade? Kijk naar een set lichte wielen en verander je fiets in een comfortabele laagvlieger met klimambitie.

Wanneer de Cube Attain C:62 echt uitblinkt, is het moment dat glad asfalt verandert in klinkers, steentjes, kasseien of andersoortige martelwerktuigen voor wielrenners. Op dat moment transformeert hij van de rustig kwispelende labrador in de jachthond die met krachtige sprongen, geruisloos en vederlicht naar een prooi lijkt te glijden zonder het wegdek te voelen.

Wie een explosief karakter zoekt of echt wil koersen, zal mogelijk sneller kijken naar een agressievere geometrie. Maar voor de meeste rijders die vooral veel uren willen maken, en dat met gemak en vertrouwen, is dit een fiets die jarenlang dienst trouwe dienst gaat doen.

Comfort en efficiëntie

De combinatie van de endurance-geometrie, het carbonframe, de carbon

zadelpen, de ranke voorvork en de bredere banden maakt de Attain C:62 SLX bijzonder geschikt voor rijders die comfortabel en niet al te diep willen zitten. De druk op de handen en schouders is minder groot dan bij agressievere geometrieën, en de zithouding maakt het eenvoudiger om ook aan het eind van een lange rit ontspannen te blijven rijden.

De schakelprestaties van de 105 Di2 zijn voorbeeldig. Overgangen tussen versnellingen verlopen soepel en met minimale inspanning. In combinatie met de betrouwbare hydraulische schijfremmen levert dat een fiets op die in alle weersomstandigheden vertrouwen biedt. Vergeet ook niet in de E-Tube-app van Shimano te spelen met de synchro-shiftmodus. Daarmee stel je in óf en zo ja, op welk punt hij automatisch van het binnen- naar het buitenblad schakelt en andersom. Je zorgt er daarmee voor dat

je kettinglijn ideaal blijft en gebruikmaakt van kleine sprongetjes tussen de tandwielen. Ook kun je daarmee de snelheid van schakelen instellen en de batterijstatus checken.

Mooie prijs

De Cube Attain C:62 SLX is een doordachte endurance-racefiets voor renners die comfort en betrouwbaarheid hoog op hun lijst hebben staan. De geometrie zorgt voor een ontspannen zit en de combinatie van carbonframe, brede banden en stabiel stuurgedrag maakt lange ritten minder vermoeiend. De 105 Di2-groep is in deze prijsklasse een grote plus, en Cube weet dat alles te combineren in een mooie prijs. Een fiets die balanceert op het prijspunt waar veel fietsers de grens trekken. Maar dat je voor dat bedrag zowel een zachte labrador als een razende jachthond koopt, is wat mij betreft uitzonderlijk. ●

Dat je voor dat bedrag zowel een zachte labrador als een razende jachthond koopt, is wat mij betreft uitzonderlijk



Prijs: 2.499 euro. [Cube.eu](https://cube.eu)

Pluspunten

- + Hoog comfortniveau, geschikt voor lange ritten
- + Speel met de stuurpenhoogte voor sportieve of meer comfortabele zit
- + Stabiel en voorspelbaar stuurgedrag
- + Complete Shimano 105 Di2-groep met hydraulische schijfremmen
- + Scherpe prijs-kwaliteitverhouding

Minpunten

- Tamelijk zwaar aluminium frame, minder levendig bij acceleratie
- Het stuur heeft geen vlak, horizontaal deel om de handen lekker op te laten rusten.



Voor Dorien Wiefferink en haar man Iwan is fietsen een gezamenlijke taal. Totdat hij acht jaar geleden overlijdt aan kanker en ze achterblijft met drie jonge kinderen. Maar dan ontdekt Dorien (48) dat fietsen haar houvast wordt. “Soms reed ik huilend langs Iwans favoriete plek. Toch gaf het me kracht.”

TEGENWIND IN HET HART, MEEWIND OP DE FIETS

Tekst

Astrid Olde Olthuis

Beeld

Lenneke Lingmont

Iwan komt in haar leven als Dorien uit Hengelo alleenstaande moeder is van dochter Pleun. Dorien is dan lid van RTC Denekamp, heeft de Amstel Gold Race gereden en maakt tochten in Limburg. Hij blijkt net als zij graag te fietsen, al is hij van de strakke en telkens dezelfde rondjes van 30 kilometer. Hij rijdt ze precies in een uur. “Met mij ontdekte hij nieuwe routes in de omgeving als bij de Tankenberg en over de grens in Duitsland. Maar bij hem kwam altijd wel een lusje bij. Waren we in Limburg, zei hij: ‘Do, we kunnen ook wel een stukje België meenemen.’” Samen maken ze mooie fietstochten, moedigen Tour de France-renners aan en rijden iconische bergen als de Stelvio en de Galibier. “Onze vakanties? De racefiets ging altijd mee.” Fietsen wordt hun gezamenlijke taal.

Melanoom

Zonen Guus en Mats worden geboren. Het geluk lacht het jonge gezin toe, maar in 2013 verandert alles als bij Iwan een agressief melanoom wordt ontdekt. Er volgt een intensief medisch traject met operaties, bestraling en experimentele behandelingen. Het is in de periode dat zoon Mats als baby geopereerd moet worden aan een aangeboren voetafwijking. “Het ene

moment reed ik vanuit Twente naar Utrecht voor Mats en het andere naar Nijmegen voor Iwan.” Even lijkt haar man ‘schoon’, maar in 2016 komt de ziekte terug. Op 11 december dat jaar overlijdt Iwan, slechts een paar dagen na de diagnose, op 38-jarige leeftijd in Doriens armen. Zijn fiets prijkt op de uitvaart.

Niet ademen

“Het was alsof de wereld stilstond. Maar met kinderen van drie, zes en negen kon ik niet blijven stilstaan. Structuur hielp me overeind: school, sport, werk. En fietsen.” Het fietszadel blijft haar veilige plek. “Soms reed ik huilend in de buurt van de Paasberg, Iwans favoriete plek, waar hij ook is uitgestrooid. Soms moest ik echt stoppen omdat ik niet meer kon ademen van verdriet. Maar toch gaf het me kracht. Buiten zijn, bewegen, de wind door je hoofd laten waaien. Maar ook het samen fietsen met anderen om het over hem te hebben. Het hielp allemaal om door te gaan.”

Zonder Iwan

Dorien en Iwan hadden afgesproken dat ze samen mee zouden doen aan Alpe d’HuZes, als hij vijf jaar ‘schoon’ zou zijn. Het wordt een solomissie voor

Iwan overlijdt op 38-jarige leeftijd in Doriens armen. Zijn fiets prijkt op de uitvaart

Dorien in 2018. “Het was zwaar om het zonder hem te doen, maar we deden met een grote groep familieleden, vrienden en collega’s mee. Daaraan had ik veel steun.” Zes keer rijdt ze de iconische berg op. “De laatste bocht deed ik op Iwans oude fiets. Toen ik over de eindstreep het dorp inreed, voelde ik me euforisch. Alsof hij naast me reed. Opgeven is geen optie, is de slogan van de organisatie. Ik dacht vaak aan hoe zwaar hij het heeft gehad en ging toch door. Dat neem ik mee, nog altijd.”

Balans

De eerste jaren als alleenstaande moeder waren pittig. “Je doet wat je moet doen. Het leven gaat door. De kinderen waren jong en beleefden verdriet anders. Maar nu, acht jaar later, gaat het goed. Ze zitten op de middelbare school, ik zit lekker in mijn vel. Natuurlijk zou een nieuwe relatie leuk zijn, maar ik red me prima. Fietsen helpt daarbij. Het geeft me vrijheid en plezier. Ik denk dat het me een leukere moeder, collega en vriendin maakt.”

Fietsen verbreedert

Fietsen op haar Trek Madone blijft voor Dorien een mengeling van plezier en herinnering. Soms is het een vrolijke clubrit, soms een solo-etappe met een brok in haar keel. “Fietsen verbreedert. Je ontmoet mensen, je

deelt verhalen. En soms is het gewoon heerlijk om alleen te trappen, je hoofd leeg te maken. Fietsen zet voor mij dingen vaak in een ander perspectief. Je stapt altijd krachtiger van de fiets.” Ook haar kinderen beginnen besmet te raken met het fietsvirus. Ooit gaan ze samen terug naar de Alpe d’Huez.

Ideale fietsdag

Wat haar ideale fietsdag is? “Doordeweeks een clubrit met de snelle mannen en in het weekend een tocht met ons vaste groepje. Of alleen, als ik zin heb om mijn eigen tempo te rijden. Op vakantie is Italië favoriet. De bergen in het noorden zijn prachtig, maar Zuid-Limburg blijft ook heerlijk. En ooit wil ik fietsen in Tibet, over de Himalaya. Het dak van de wereld.”

Boodschap

Ze ging door een moeilijke periode en soms steekt het verdriet de kop nog op. Maar haar wilskracht overwint. Dorien wil dat ook meegeven aan anderen: “Zoek iets waar je energie van krijgt. Voor mij is dat fietsen, voor een ander kan het iets heel anders zijn. Maar bewegen helpt, je stapt even uit je zorgen. En soms moet je jezelf een schop onder de kont geven, maar als je thuiskomt, heb je het maar mooi gedaan. Wind tegen voel je altijd, maar wind mee kun je zelf creëren.” •

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





‘Fietsen zet voor mij dingen vaak in een ander perspectief. Je stapt altijd krachtiger van de fiets’



fietsshop

CLOSE THE GAP De 'Pogi' onder de GPS-houders

Deze GPS-houder is zo veelzijdig als Tadej Pogacar op de fiets. Waar 'Pogi' klassiekers, tijdritten én grote rondes wint, combineert de Raceday4 Evo een GPS-houder, verwijderbare fietsbel, lamp- of camera-mount én een 'geheime' plek voor het bevestigen van een Apple AirTag. Dat is een 'tracker' waarmee je jouw fiets terug kunt vinden. Het carbonversterkte composiet houdt 'm licht en sterk tegelijk en dankzij adapters past bijna elke fietscomputer erop. Niet Pogi zelf, maar zijn grote rivalen van Visma | Lease a Bike rijden ermee rond. En ja, hij is Nederlands, ultralicht én je krijgt levenslange garantie.

[CLOSETHEGAP.CC](https://closethegap.cc)



€70,-



€41,50

BIORACER Fiets als een legende!

Wil jij je rondfietsen als een legende? Sla dan je slag! Elke editie van Fietssport Magazine lanceren we een exclusieve Fietssport kledingset voor lezers, in samenwerking met Bioracer. Het thema van de komende editie is 'Leken en Legendes'. Fietssport-lid Joost de Bekker leverde dit prachtige ontwerp. "De kleuren passen perfect binnen het thema, met oranje (legendes), wit (leken) en grijs (de Nederlandse luchten). In het ontwerp zit bovendien een verwijzing naar onze strijd tegen water en wind. Beide ook legendarisch en spelbreker voor leken", verklaart Joost zijn ontwerp. Een set (broek en shirt) kost nog geen 100 euro en is te bestellen via de QR code.

Scan mij!



€181,49

EKOÏ Snelle planga

"Dat is wel een hele snelle planga, ouwe!", klinkt het in het liedje van rapper Donnie. Dat geldt zeker voor de Aerolite van Ekoï. Deze bril is ontworpen met als doel: pure aerodynamica. Hij komt met een onzichtbaar frame aan de voorkant dat slim is geïntegreerd achter het glas. De grote cilindrische lens is zo gevormd dat je panoramisch zicht hebt zonder belemmeringen. Hij is aerodynamisch gevormd zodat de wind (in je gezicht) geen schijn van kans krijgt. Ideaal voor lange ritten of die ene dag waarop je je fietsgroepje op een lint wilt trekken. Met verstelbare pootjes die comfortabel onder je helm verdwijnen. Regelmatig aanbiedingen op ekoï.com.

[EKOI.COM](https://ekoï.com)

GRUNDIG BIKE Bidonhouder met speurneus

Het lijkt een gewone bidonhouder, maar deze Bottle Holder Tracker van Grundig is slimmer dan je denkt. Er zit een tracker in verstopt die samenwerkt met de Findmy Tracker-app voor de iPhone. Handig als je je fiets niet meer kunt vinden na dat ene biertje op het terras – of als iemand ermee vandoor gaat. Geschikt voor bidons van een halve liter, spatwaterdicht en gemaakt van stevig materiaal dat wel tegen een stootje kan. De batterij gaat zo'n half jaar mee en is makkelijk te vervangen. Let wel: alleen voor iPhone-gebruikers.

GRUNDIG-BIKE.COM



€99,-



€99,95

CADEX Supersnel katoen

Jaag jij de gemiddelde snelheid tijdens toertochten of clubritjes graag de hoogte in? De nieuwe Aero Cotton-raceband van Cadex is gemaakt voor renners die niets aan toeval overlaten: lage rolweerstand, aerodynamisch voordeel en toch verrassend comfortabel. Dankzij het katoenen karkas rolt hij boterzacht, terwijl de RR-S2 silica-compound de weerstand met 30 procent verlaagt, aldus het dochtermerk van Giant. Kevlar-bescherming voorkomt dat je toertochtklassieker eindigt met een 'klassiekertje-lek'. Speciaal ontworpen voor hookless-velgen van Cadex, getest in koers bij Team Jayco AlUla en beschikbaar in 28 millimeter en 30 millimeter.

CADEX-CYCLING.COM

SPECIALIZED Amerikaanse terreinvreter

Hij werd dit voorjaar al in het wild gespot tijdens Unbound, de loodzware gravelrace in Kansas, maar vanaf nu staat-ie gewoon in de winkel te pronken: de nieuwe Diverge 4 van Specialized. De Amerikaanse gravelmachine blinkt, net als zijn voorganger, uit in snelheid, comfort én looks. Het FACT 9r carbon frame en de Future Shock 3.0 vering aan de voorkant zorgen ervoor dat je op hobbeld-de-bobbeld-trails niet van je fiets stuitert. De terreinvreter is verkrijgbaar in maar liefst in acht verschillende uitvoeringen. De tire clearance is aangepast, zodat er banden tot 50 millimeter breed in kunnen. Voor het topmodel, de Diverge Pro LTD ben je €9.999 kwijt. De Comp Alloy en de Sport Alloy zijn met respectievelijk €2.799 en €2.229 een stuk vriendelijker geprijsd. Onze Bart gaat deze fiets deze maand testen, dus houd Fietssport.nl in de gaten voor de review.

SPECIALIZED.COM



Vanaf €2.229,-



€59,95

BBB CYCLING Stevig op hun plaats

Je wilde er niet mee worden gezien, tot je ze gebruikte in het nat. Nu ben jij niet meer te zien zonder. Redelijk makkelijk te bevestigen, met het lezen van de gebruiksaanwijzing (klassiekertje!) zelfs erg simpel. Eenvoudig te verstellen en zelfs te verlengen. Ze blijven stevig op hun plaats, terwijl de spray voor je wordt opvangen. Onze tester Erwin offerde zichzelf op en dompelde zichzelf en zijn fiets onder in de regen voor een test. Lees het hele artikel via de QR code.

Lees de review!



SQLAB Geen centje pijn

Lang in het zadel én technische trails voor je noppenbanden? De nieuwe 6OX Ergowave active 2.2 van SQLab is gemaakt voor enduro, allmountain en e-MTB. Met een twee centimeter kortere neus voelt het zadel compacter aan en heb je meer bewegingsruimte. Vooral op steile klimmen en technische afdalingen merk je dit verschil: je kunt makkelijker met je gewicht spelen en nauwkeuriger sturen. Hij heeft antislip achterop zodat je niet wegzakt op steile passages. Het ontwerpgeheim volgens SQLab? De getrapte vorm verdeelt druk waar nodig en ontlast gevoelige zones. Het active-systeem laat het zadel licht meebewegen met je bekken, waardoor rug en spieren ontspannen blijven. Resultaat: meer comfort, meer controle, meer kilometers. Verkrijgbaar in diverse breedtes, passend bij jouw zitbotafstand.

[SQLAB.NL](https://www.sqlab.nl)



€159,95

GARMIN On-sloopbaar

Ben jij zo'n mountainbiker die de ruigste trailtjes opzoekt of gewoon iemand die lomp met z'n fietscomputer omgaat? Dan heeft Garmin iets nieuws voor je. De Edge MTB is een robuuste, compacte fietscomputer die geschikt is voor lange dagen in de natuur. En dankzij de nieuwe enduro- en downhill-ritprofielen met vijf Hz GPS-registratie tijdens afdalingen kun je meer details zien over de routes die je neemt. Het scherm is van krasbestendig 'Corning Gorilla-glas' (kudo's voor de benaming!). Hij heeft ook een speciaal Downhill-profiel dat automatisch uitschakelt als je een afdaling voltooit, zodat je terugkeer naar de top via een shuttle of skilift geen invloed heeft op je ritstatistieken.

[GARMIN.COM](https://www.garmin.com)



€399,99

VUIGMAKERS 'Vuilnisbelt'

Zoek je een origineel, duurzaam én sportief item voor jezelf of als cadeau? Deze Fast Waste belt van Vuigmakers is gemaakt van een afgedankte racefietsband. Elke riem is uniek: de ene met een subtiel profiel, de andere met een verveerd stukje rubber dat al heel wat racefietskilometers zag. Handgemaakt in Gouda en op maat gemaakt, zodat hij altijd past. Breedte: 25 millimeter. Door het hergebruik kunnen er kleine oneffenheden in zitten. Maar hé, dat is juist de charme: een tweede leven voor een afgedankte fietsband, een eerste leven als stijlvolle broekriem.

VUIGMAKERS.NL



€37,-

**SHIMANO Klaar voor de trails**

Het was een hele tijd stil rondom de MTB groepen van Shimano, maar dit jaar heeft de Japanse fabrikant die stilte met veel kabaal doorbroken. In navolging van XTR introduceerden ze nog twee groepen: de hoogwaardige DEORE XT M8200 groep en de iets bescheidener DEORE M6200 groep. Beide groepen hebben de technologie geleend van XTR waarmee de profs rijden. Belangrijkste vernieuwing: alles werkt volledig draadloos. Daarmee gaat Shimano in het spoor van concurrent SRAM. Verder is de aandrijflijn nog robuuster gemaakt, met Shadow ES technologie en low-profile ontwerp dat ervoor moet zorgen dat je achterderailleur langs obstakels glijdt in plaats van erin te haken. Bij een harde klap springt 'ie automatisch terug in positie. Voeg daar verfijnde remkracht en verstelbare ergonomie aan toe en je hebt een set die klaar is voor échte trails.

SHIMANO.COM

VAUDE Plastic fantastic

Fietsschoenen van plastic? Jazeker, bij Vaude draaien ze daar hun hand niet voor om. De Moab Tech PRO All Mountain stappers zijn deels gemaakt van gerecyclede PET-flessen. Dankzij een speciale, milieuvriendelijke coating blijven water en vuil tijdens het biken buiten de deur. De sneaker-achtige trailschoen (ook geschikt voor SPD) ziet er niet alleen stoer uit, maar zit dankzij de ergonomische binnenzool en het BOA FIT sluitsysteem ook nog eens supercomfortabel. Ideaal om deze herfst over je favoriete trails te trappen.

VAUDE.COM



€180,-

Verdediging voor je MTB-route

Tekst Edward Swier Beeld Nas-Raddine Touhami

Je staat er waarschijnlijk niet bij stil als je je noppenbanden richting je favoriete MTB-rondje stuurt, maar het voortbestaan van deze routes wordt bedreigd. Wegens slopende procedures in de rechtszaal. Daarom heeft de NTFU een juridisch fonds in het leven geroepen als verdediging voor trailcrews in het nauw.





Op last van de rechter moesten routes worden ingekort, ligt noodzakelijk onderhoud stil en zijn zelfs routes afgesloten

We vinden het allemaal maar wat gewoon dat we de mountainbike de natuur in kunnen sturen. Dat we opstappen voor een mooie route en uren door het bos kunnen kronkelen. Maar die vanzelfsprekendheid staat onder druk. Trailcrews krijgen steeds vaker te maken met juridische procedures. Als ze daar niet tegen in het verweer komen, raken we straks een flink aantal routes kwijt, blijven vernieuwingen achterwege en staat de mountainbiker zomaar te voet.

Op last van de rechter moesten routes worden ingekort, ligt op diverse plaatsen noodzakelijk onderhoud stil en zijn zelfs routes afgesloten. Zonder financiële hulp kunnen trailcrew-vrijwilligers zich hier niet goed tegen verdedigen. “Geld mag voor geen enkele vrijwilliger in de sport een belemmering zijn om juridische hulp in te schakelen. Toegang tot het recht is noodzakelijk voor de toekomst van de fietssport”, zegt Troy Corsen, belangenbehartiger mountainbiken bij de NTFU.

Wereld is veranderd

De NTFU heeft het Juridisch Fonds opgericht, omdat de bond zag dat de wereld letterlijk is veranderd. “Omdat we het enorm belangrijk vinden dat onze leden kunnen blijven mountainbiken, maken we één euro per lid vrij om trailcrews te steunen in hun juridische

strijd. Zo willen we dat elk lid ook in de toekomst verzekerd is van een mooie aangelegde trail in de buurt. We hebben als NTFU contact met de meeste trailcrews in Nederland en het is niet zo dat ze allemaal te maken krijgen met rechtszaken. Maar dat juridisch fonds wordt natuurlijk niet voor niks opgericht. Rechtszaken kunnen best lang spelen”, zegt Troy van de NTFU.

Sinds jaar en dag biedt de NTFU een rechtsbijstandsverzekering voor aangesloten organisaties. Maar wie er niet uitkomt met de tegenpartij zal al snel ondervinden dat de vergoeding vanuit een rechtsbijstandsverzekering niet hoog genoeg is. Een trailcrew of vereniging kan dan een beroep doen op het nieuwe Juridisch Fonds.

De NTFU adviseert trailcrews in voorkomende gevallen altijd juridische hulp in te roepen. Troy Corsen: “Wij hebben geen advocaten in dienst, maar kunnen wel adviseren en de weg richting professionele juridische hulp wijzen.”

Meer en meer komen omwonenden en natuurclubs in het verweer, onder meer vanwege de aanwezigheid van bedreigde plantensoorten, dieren of omdat ze principieel tegen mountainbiken in de natuur zijn. Vaak kan een rechtszaak



worden voorkomen door omwonenden en natuurclubs te betrekken bij de ontwikkeling van een MTB-route. Maar de situatie kan veranderen, mede door nieuwe regels en procedures. Tegenstanders stellen zo'n MTB-route dan alsnog juridisch ter discussie. De hulp van een advocaat is in zo'n situatie meer dan gewenst.

'Mountainbikezaken'

Advocaat Lucinda Hoogewerf, van Van Diepen Van der Kroef Advocaten, heeft in de afgelopen jaren zeker tien 'mountainbikezaken' gedaan. Hoewel de verschillende zaken wel raakvlakken hebben, is er geen één gelijk aan de andere. Hoogewerf heeft een grote expertise opgebouwd, weet op welke knopjes ze moet drukken. "Ik heb alle zaken die afgehandeld zijn uiteindelijk gewonnen. Er lopen nog enkele zaken, daarvan heb ik ook goede hoop."

Lucinda weet dat haar rol een belangrijke is. Trailcrews kunnen vaak met goede argumenten komen, maar die wat 'kort door de bocht' brengen. Dat komt de dialoog tussen de betrokken partijen niet ten goede. "Als advocaat werk ik, moet ik eerlijk zeggen, vrijwel altijd fijn met zo'n vereniging of trailcrew samen. Dat zijn vaak zeer bevlogen, gedreven mensen. Ze willen juist een route aanleggen om de natuur te ontlasten. Zodat mensen naast elkaar kunnen recreëren en sporten. Dat is allemaal vanuit een positieve gedrevenheid. Zij hebben van veel zaken kennis, weten alles van de lokale situatie, maar missen vaak net dat beetje juridische achtergrond. Daarin vul je elkaar aan."

Bezwaar ongegrond

De advocaat is gespecialiseerd in het bestuursrecht. Ze legt uit: "Er zijn, als het tot een geding komt, altijd specifieke

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.

De horrorverhalen van de procedures rond MTB-route Schoorl zijn iedereen wel ter ore gekomen

procedurele en inhoudelijke aspecten. Eerst kijk je naar de procedurele kant. Het kan bijvoorbeeld zo zijn dat een omwonende het niet eens is met de aanleg of aanpassing van een route, en dus tegen vergunningverlening is, maar te laat was met het maken van bezwaar. Dan ga je daar als advocaat de discussie over aan. Ook kan het zo zijn dat een bewoner of natuurclub feitelijk geen belanghebbende is, dat de bezwaren daarom ongegrond zijn.”

“Komt het aan op een inhoudelijk proces, dan is de vraag vaak simpelweg: wat doet de aanleg of aanpassing van een route met de natuur? En is daar voldoende, adequaat onderzoek naar gedaan?”

Goede ecooloog

Juist dat is de reden dat de advocaat trailcrews op het hart drukt met experts te werken. “Zorg in eerste instantie ervoor dat je je statuten en papieren op orde hebt, zodat je ook echt als belanghebbende te boek staat. Als vergunninghouder kun je ook deelnemen aan de procedure. Huur bovendien deskundigen in, bijvoorbeeld een goede ecooloog. Met uitvoerige en goed onderbouwde onderzoeken van gerenommeerde bureaus haal je de finish.” Broddelwerk, vaak van kleine partijen, wordt direct door de tegenpartij als zodanig herkend en afgeserveerd.

“Als trailcrew kun je je plannen vaak zelf niet afdoende onderbouwen. Dat is bijna niet te doen. Werk daarom ook goed samen met het bevoegd gezag, zoals de gemeente. Maak concrete afspraken, want soms kunnen procedures zo lang duren dat je er als trailcrew weliswaar nog altijd mee bezig bent, maar dat ambtenaren allang zijn vervangen.”

Lucinda werkt momenteel aan een zaak waarbij enkele omwonenden bezwaar maakten. De zaak ligt inmiddels bij de Raad van State. “De kwestie is of mountainbiken

is toegelaten binnen het bestemmingsplan. Is het extensieve recreatie of niet? De gemeente wil wel toestemming geven, vindt het hartstikke mooi wat er gebeurt, maar enkele omwonenden menen dat ze hinder ondervinden.”

Horrorverhalen

De advocaat legt uit waarom haar werk en dat van collega's zoveel (tijd en geld) kost. “Het is niet een kwestie van even een briefje schrijven, er zijn geen shortcuts. Je moet argumenten van de tegenpartij weerleggen, je moet je verhaal onderbouwen. Daar gaat gewoon veel tijd in zitten. Bovendien moeten we contact houden met betrokkenen. Want als trailcrew kun je natuurlijk niet zomaar je eigen plan trekken, ook in dat overleg met de terreinbeheerder en de vergunningverlener gaat veel tijd zitten.”

Soms loopt het uit de hand. De horrorverhalen van de MTB-route in Schoorl zijn vrijwel iedereen wel ter ore gekomen. De Stichting Natuurbelang Amsterdamse Waterleidingduinen wist de aanpassing van de routes in Schoorl lang te frustreren. Het duurde bijna dertien jaar procederen voor de vernieuwde route kon worden voltooid. belangenbehartiger Troy Corsen: “Je snapt dat zoiets in de papieren kan gaan lopen.” De kosten liepen in dit geval op tot tienduizenden euro's.

Slepende zaak

Lucinda Hoogewerf: “Bij ‘Schoorl’ ben ik tien van de dertien jaar betrokken geweest. Dat zo'n zaak zo lang kan duren heeft ook met de doorlooptijden te maken. Die worden in de rechtspraak steeds langer. Als dan ondertussen ook nog eens de wet gewijzigd wordt, kan het lang duren.” In Schoorl bijvoorbeeld had de provincie Noord-Holland een aantal zaken niet juist in de vergunning gezet, waardoor deze vernietigd werd door de Raad van State. Daarna werd het een slepende zaak,

mede omdat de wet werd veranderd, de vergunning werd opgeknapt en de zaak naar een andere rechter moest. “Dat was wel een uitzonderlijke situatie hoor. Het was maar goed ook dat niemand vooraf wist hoe lang dat zou gaan duren. Anders waren ze er nooit aan begonnen waarschijnlijk, terwijl er nu een geweldig mooie route ligt”, aldus de advocaat die zelf overigens niet op de mountainbike stapt. “Maar mijn vriend wel. En hij geniet altijd enorm in Schoorl.” •



Lucinda Hoogewerf Foto: Hélène de Bruijn

Juridisch fonds

Elke euro telt, zeker die van jouw lidmaatschap. Daarmee steun je het Juridisch Fonds: een financieel vangnet van de NTFU voor onder meer trailcrews en mountainbikeclubs die knokken voor het openhouden van paden en routes, maar daarvoor juridische kosten moeten maken. Samen komen we verder!

ntfu.nl/juridischfonds





WERELDWIJDE UNIEKE FIETSREIZEN

VOOR HERINNERINGEN DIE
BLIJVEN

SCAN CODE



Avontuur, passie
en beleving

Voor ieder niveau en
alle fietsers

West Oeganda

- Groepreis
- Of maatwerk

vanaf

€ 2.895,00



www.cvatravel.com

Stoffige strook



Ook zo'n pokkehekel aan tegen de wind in stampen? Wijk dan uit naar Arcen. Volgens Weerplaza is dit Noord-Limburgse dorp de meest windluwe plek van Nederland. Mooi meegenomen: om de hoek kun je met je gravelbike heerlijk in het stof bijten.

Tekst Ard Krikke Beeld Bram de Vrind

In Arcen waait het gemiddeld slechts elf kilometer per uur (windkracht twee). Ter vergelijking: aan de kust blaast het gemiddeld twee keer zo hard. Ook gravelrijders zijn hier aan het juiste adres. Op een steenworp afstand van dit charmante plaatsje ligt nationaal park De Maasduinen – een lappendeken van grindstroken, bossen en stuifzand. Ideaal om in het najaar te verkennen met je gravelbike: het zand is dan minder mul dan in de zomer. Met tegenwind hoef je dus geen rekening te houden, maar wel met grove grindpaden. Zoals deze

strook, die een stoffige streep door Landgoed de Hamert trekt en je laat stuiteren van plezier. •



Scan de QR code voor de Struinen door de Maasduinen gravelroute. (109 km).

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



Feestende Friezen

Als er één toertocht is die niet op je erelijstje mag ontbreken, dan is het wel de Fietselfstedentocht. Wat deze rit zo bijzonder maakt, is niet eens de afstand – al is 235 kilometer geen kattepis – maar de feestvierende Friezen. Met spandoeken, dweilorkesten en muziekinstallaties stonden ze op 9 juni weer massaal langs de weg om de eindeloze stoet fietsers toe te juichen.

Tekst en beeld Ard Krikke

In mijn leven heb ik al heel wat toertochten gefietst. Ook de Fietselfstedentocht prijkt op mijn palmares. Toch werd ik twintig jaar na mijn laatste deelname opnieuw van mijn sokken geblazen. Niet door de tegenwind, maar door de aanmoedigingen onderweg. Overal langs de route klonken luidkeelse kreten van juichende en joelende Friezen. Van dorpsbewoners die 's ochtends vroeg al op een bankje voor hun huis zaten tot jongeren die 's middags in een met bier doordrenkte hottub langs de kant lagen te plonzen. Geweldig.

In goede banen

De iconische toertocht op Tweede Pinksterdag was niet alleen een feest dankzij de duizenden toeschouwers langs de route, maar ook door de uitstekende organisatie. Zo'n 800 vrijwilligers, vijftien EHBO-posten, negen Rode Kruis-voertuigen en dertien mobiele fietsmakers stonden paraat om alles in goede banen te leiden. Dankzij hun inzet bereikten 13.643 fietsers moe maar voldaan de finish in het bruisende Bolsward. Daar haalden ze hun laatste stempel en kregen ze het felbegeerde Elfstedenkruisje uitgereikt. Ook ik nam de medaille trots in ontvangst.

235 kilometer lang genieten

Hiervoor moest ik eerst wel even vijftien stempels verzamelen in elf steden. De route begon traditiegetrouw in Bolsward en voerde in een langgerekte achtvorm door een land vol boerderijen, terpen, kerken, weilanden, meren, dijken en dorpen. Onderweg passeerde ik Friese iconen als Grutte Pier in Kimswerd, het Planetarium in Franeker, de Oldehove



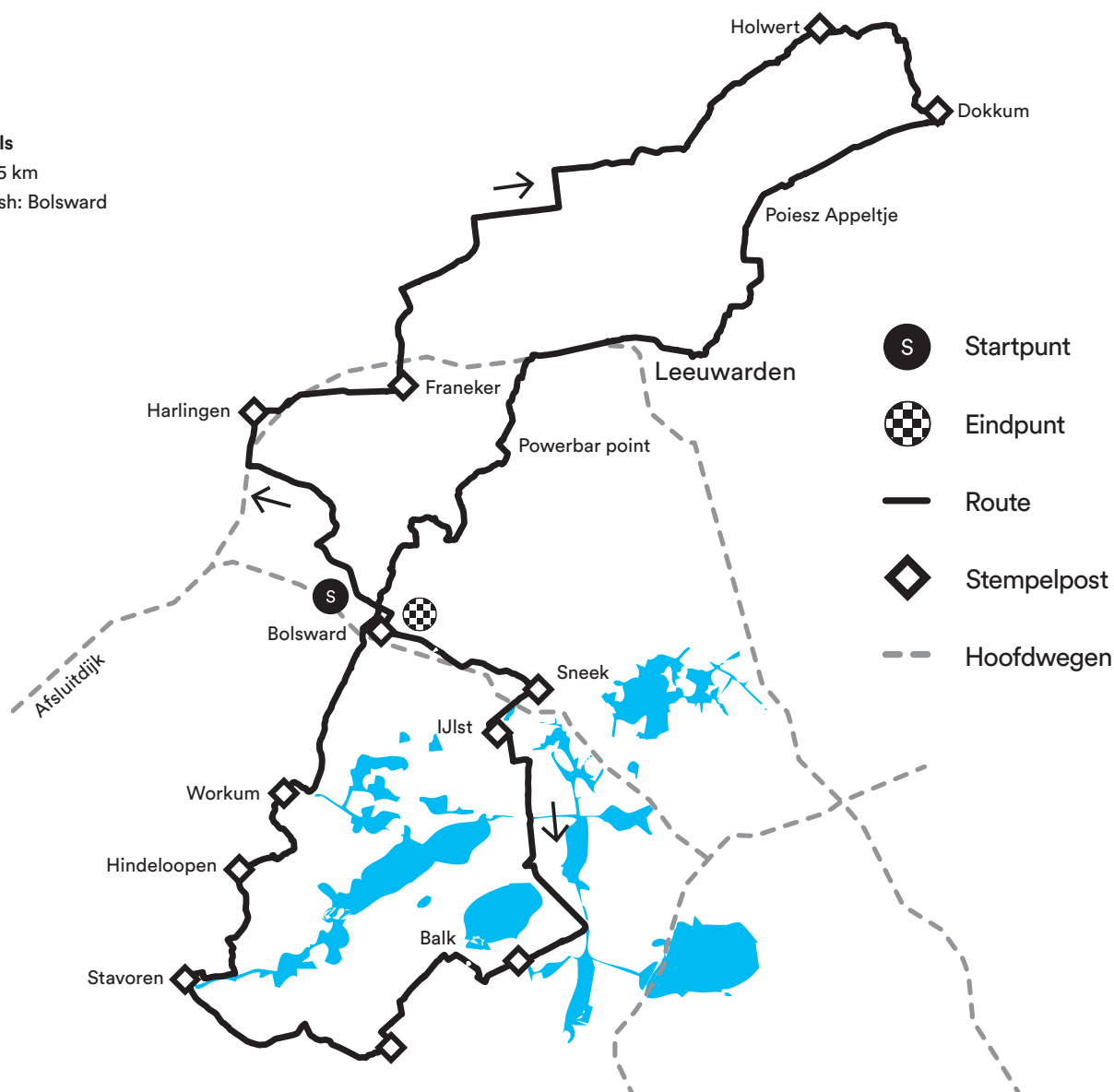




Route details

Afstand: 235 km

Start en finish: Bolsward



in Leeuwarden en het Rode Klif in Gaasterland. Mijn favoriete stuk? Het lege, weidse landschap tussen Sint Annaparochie en Holwerd. Wat deze tocht écht uniek maakt, naast het stempelen en de rijke historie (sinds 1912), zijn de Friezen zelf. Ze hebben misschien een reputatie als nuchter volk, maar ze gaan elke editie volledig uit hun dak. Alsof ze zójuist de verlossende woorden 'it giet oan' hebben gehoord. Ik had pijn in mijn handen van de ontelbare high fives, ben nog nooit zo vaak toegejuicht, en ontdekte dat een muur van geluid verrassend veel op wind in de rug kan lijken.

Tegenwind

Over wind gesproken: die liet zich tijdens deze tocht lange tijd niet zien. Pas halverwege de middag stak er een bries op uit het zuidwesten. Op de IJsselmeerdijk tussen Oudemirdum en Mirns leidde dat tot een langgerekte stoet fietsers. Slap ouwehoeren sloeg om in zwoegen, en grijnzen maakte plaats voor grimassen. Vooral de ludiek uitgedoste deelnemers op gewone fietsen (vaak met ouderwetse terugtraprem)

hadden het hier zwaar. Gelukkig ging het na Stavoren noordwaarts: met de wind in de rug werden de laatste kilometers verrassend vlotjes afgelegd.

Elfstedenkruisje

Wil jij ook het Elfstedenkruisje in je prijzenkast hangen? Zet dan 25 mei 2026 alvast met dikke letters in je agenda. Let op: de inschrijving opent eind november en sluit al een paar weken later. De organisatie werkt met een lotingssysteem, dus niet iedereen die zich aanmeldt, mag automatisch meedoen. De gelukkigen krijgen eind december bericht.

Houd fietselfstedentocht.nl in de gaten voor updates.



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





De Friezen hebben misschien een reputatie als nuchter volk, maar ze gaan elke Fietselfstedentocht volledig uit hun dak



THIS IS AN ADVERTISEMENT FOR THE

Blinder®

KNEE

AVAILABLE IN 600 / 900 / 1300 LUMEN

FROM **COSMIC SPORTS**
cosmicsports.com

LET THE JOURNEY BEGIN.

Dubbel voordeel: Vroegboekkorting + 5% ledenkorting
t/m 30 september. Gebruik **FIETSSPORT-05** en boek je
fietsvakantie via **rompelberg.com**



rompelberg.com

 **ROMPELBERG**

Valwind

We zaten aan een drankje toen de telefoon ging. Het was een collega die aangaf dat er iets heftigs gebeurd was



Rein Zwaan is boswachter bij Staatsbosbeheer en fervent mountainbiker.

 @zwaanrein

Beeld Joris Knapen

Als buitenmens heb ik altijd extra interesse gehad in het weer. Als je in het bos werkt, maar ook als je op de fiets stapt, is het belangrijk om het weer in de gaten te houden. Als het weer onverwacht omslaat kan dit grote impact hebben.

Ik kan me 18 juni 2021 als de dag van gisteren herinneren. Het was een vrijdag en ik was me aan het voorbereiden omdat ik de week erna met een vriend het Pieterpad zou gaan fietsen. Ik moest die middag nog even wat spullen ophalen en wij zouden de laatste details voor onze tocht samen bespreken.

Bij mijn kameraad aangekomen zaten wij aan een drankje toen de telefoon ging. Het was een collega die aangaf dat er schijnbaar iets heftigs gebeurd was in de omgeving van Leersum en dat wij gewenst waren op locatie. Ik ben meteen naar huis gefietst, heb me omgekleed ben en in mijn dienstauto richting Leersum gereden. Ik had geen idee wat me te wachten stond en kon me niet voorstellen dat het heel erg zou zijn, omdat ik tot Maarsbergen alleen een kleine tak op de weg zag.

Dit beeld veranderde dramatisch toen ik de A12 gepasseerd was en ik zeer veel blauwe zwaailichten op de provinciale weg zag. De agent die het verkeer stond te regelen, liet me in mijn dienstauto passeren, maar zei dat hij niet wist of ik mijn kantoor zou kunnen bereiken.

Slalommend tussen de bomen en brandweerauto's kwam ik een heel eind. Bij ons kantoor hield het op. Daar lagen zoveel bomen dat ik niet verder kon. Alles wat ik in de uren en dagen daarna gezien en meegemaakt heb, zie je normaal alleen in een film. Het bleek dat Leersum getroffen was door een valwind en het aanpalende bos wat wij beheren, was voor een groot deel weggevaagd.

Bomen zwaarder dan tien personenauto's waren ontworteld en soms meters opgetild en daarna bovenop andere bomen gekwakt. De omgeving van Leersum en het noordelijk deel van het dorp waren zwaar getroffen. Er waren gelukkig weinig mensen in het bos tijdens de kleine minuut die het noodweer duurde. Een vriend van mij was op dat moment een MTB-clinic aan het geven tot één van zijn deelnemers zei dat het leek of er een trein aankwam. Gelukkig heeft de instructeur direct de mensen meegenomen naar een open heideterrein in de buurt om ze in veiligheid te brengen.

De moraal van dit verhaal is dat je het weer en zeker de wind altijd goed in de gaten moet houden. Als je het niet vertrouwt, zorg er dan voor dat je jezelf in veiligheid brengt. Ga bij harde wind niet het bos in en luister naar de lokale beheerder als hij je vraagt het bos te verlaten of er niet in te gaan gezien de weersomstandigheden. Hij doet dit niet voor niets maar voor je eigen veiligheid. •

Zwaarder dan bergop



Tekst Jim van den Berg Beeld Michiel Maas

Het is een typisch Nederlands plaatje: een eindeloze dijk, een rechte horizon en een renner die zich dubbelvouwt om maar zo min mogelijk wind te vangen. Wind tegen is de natuurlijke vijand van de polderfietser. Maar wie denkt dat het simpelweg ‘zwaarder trappen’ betekent, vergist zich.

Misschien heb je zelf ook weleens gemerkt dat fietsen met wind tegen of wind mee, zelfs bij gelijkblijvend vermogen toch anders is. Ook uit onderzoek blijken er fundamenteel verschillende fysiologische en neuromusculaire effecten. En waarom is hetzelfde vermogen met wind tegen zwaarder dan bergop?

Tegenwind echt zwaarder?

In een studie uit 2020 werd onderzocht wat het effect is van fietsen met constante weerstand, zoals bergop fietsen, versus variabele weerstand, zoals een slingerende dijk met veel wind. De deelnemers, goed getrainde wielrenners, leverden in beide condities gemiddeld hetzelfde vermogen. Toch toonde het onderzoek aan dat tijdens variabele weerstand de zuurstofopname, hartslag en lactaatwaarden significant hoger lagen. Ook de ervaren inspanning was beduidend hoger. De fietsers vonden fietsen over de 'slingerdijk' dus zwaarder dan fietsen met constante weerstand zoals bij een (gelijkmatige) Alpencol.

De verklaring hiervoor ligt in het effect van voortdurende variaties in weerstand. Het lichaam moet telkens schakelen tussen verschillende trapfrequenties en weerstanden, waardoor het energieverbruik inefficiënt wordt. Dit variabele profiel vereist een hogere metabole belasting; je moet platgezegd meer aankunnen. Omdat zowel wind mee als wind tegen nooit zo'n constante weerstand geeft als bergop fietsen of je indoortrainer thuis, is dus hetzelfde gemiddelde vermogen op het vlakke moeilijker te halen dan bergop.

Lagere cadans

Meestal ga je bij tegenwind bewust of onbewust zwaarder trappen. Dit is niet zomaar een gewoonte, maar biomechanisch en fysiologisch verklaarbaar. Ten eerste is het bij de hoge weerstand van een beukende tegenwind, mechanisch efficiënter om minder vaak, maar krachtiger te trappen. Bij lage trapfrequentie wordt per omwenteling meer kracht geleverd en de coördinatie tussen de verschillende spieren is beter op elkaar afgestemd. Dat maakt de trapbeweging efficiënter. Fietsers kiezen dan intuïtief bij een zware inspanning voor een zwaardere versnelling en laten het toerental zakken. De spiervermoeidheid wordt hierdoor wel hoger, waardoor je natuurlijk niet de hele dag dit zou kunnen volhouden.

Ten tweede speelt de activatie van spiervezels een rol. Bij lage cadans worden

vooral de langzame, type I spiervezels gebruikt, die energiezuiniger zijn en geschikt voor langdurige inspanning. Dit sluit goed aan bij de langdurige, gelijkmatige kracht die nodig is bij lange stukken over de dijk met een tegenwind die blaast met de kracht van een straalmotor. Bij hogere cadans, bijvoorbeeld met meewind, worden de snellere spiervezels relatief actiever, wat beter past bij kortere krachtpulsen en hogere trapfrequentie.

Tijdritpositie

Een bijkomend aspect is de invloed van de fietshouding. Bij tegenwind ga je, als het goed is, vanzelf dieper zitten om het frontale oppervlak te verkleinen. Deze 'tijdritpositie' vraagt om meer stabilisatie van de rompspieren en lage rug. De studie uit 2020 laat zien dat dergelijke houdingsveranderingen in de buitenlucht – waar wind een grote rol speelt – leiden tot hogere hartslag en snellere spiervermoeidheid vergeleken met gestandaardiseerde laboratoriumtesten.

De combinatie van verminderde zuurstoftoevoer door voorovergebogen houding naar de bovenbenen, verhoogde spieractivatie in de core en lage rug en onregelmatige belasting maakt met tegenwind fietsen in de polder dus niet alleen fysiek, maar ook biomechanisch zwaarder.

Mentale component

Wind en vooral windstoten en bebouwing langs de weg zorgen voor een variabelere weerstand wat dus zwaarder is dan gelijkmatig bergop fietsen terwijl je geniet van het uitzicht op de alpenweides. Tegenwind is dus vooral zwaarder vanwege de zwaardere spierbelasting en de belasting van de rompspieren en onderrug vanuit een diepere positie. Maar een lagere cadans zorgt wel voor een efficiëntere trapbeweging. Met wind mee is de aerodynamische positie minder van belang, maar ligt de trapfrequentie ook hoger. Dit laatste zorgt voor een minder efficiënte trapbeweging.

Toch is misschien wel de grootste component waarom wind tegen als zwaarder

wordt ervaren dan wind mee, simpelweg omdat bij meewind gekozen wordt voor een lager vermogen. Vaak wordt er geprobeerd toch een bepaalde snelheid vast te houden. Met 35 kilometer per uur over de dijk, prima snelheid! Maar zeker zonder vermogensmeter heb je dan eigenlijk niet door dat je met wind mee veel minder vermogen fietst. Al helemaal omdat de hartslag met de hogere trapfrequentie vaak even hoog ligt als met wind tegen.

Wat we hier wederom van kunnen leren is eigenlijk hoe belangrijk het is om die snelheid los te laten. En varieer vooral in trapfrequentie en wind mee en wind tegen. Rijd bijvoorbeeld niet altijd de eerste helft met wind tegen en de tweede helft wind mee. Omdat je juist ook de coördinatie wil trainen met minder vermoeidheid en andersom. •

Over de schrijver

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

Slimmer trainen? Meld je aan bij JOIN!

Wil je jezelf verbeteren, maar niet vastzitten aan te strakke trainingsschema's? Download de trainingsapp JOIN! Voor NTFU- en Fietssport PLUS-leden is deze beschikbaar met maar liefst 25 procent korting. Scan de QR Code of ga naar fietssport.nl/join



Scan mij!



**MUST VOOR
GRAVELAARS**



De Zuid-Limburgse gemeente Beekdaelen vormt in oktober het strijdtoneel van de vierde editie van het WK Gravel. Een wereldkampioenschap dwars door de regio waar ik al jaren met plezier rijd en dat wij het gravelwalhalla van Zuid-Limburg noemen. Eindelijk krijgt het een podium dat het verdient.

Tekst en beeld Nas-Raddine Touhami

Met die gedachte ga ik op pad voor een verkenning van het parcours in het spoor van onze huiscolumnist Bram Tankink. Een rit die bevestigt dat je hier niet hoeft te wachten op het startschot van het WK. Dit gravelparadijsje ligt het hele jaar voor je klaar. Samen met mijn fietsmaten namen we alvast een voorproefje.

Van Bosatlas tot WK-parcours

Als jongen bladerde Bram Tankink eindeloos door de Bosatlas, gefascineerd door kaarten, grenzen en reliëf. Urenlang kon hij wegdromen bij onbekende uithoeken van de wereld. Tijdens zijn profjaren speelde die liefde nauwelijks een rol: ritten waren vooral functioneel voor trainingsdoelen en verliepen dan ook meestal over de geijkte wegen.

Pas na zijn carrière keerde de passie voor kaarten terug. Gravellen wakkerde het vlammetje opnieuw aan.

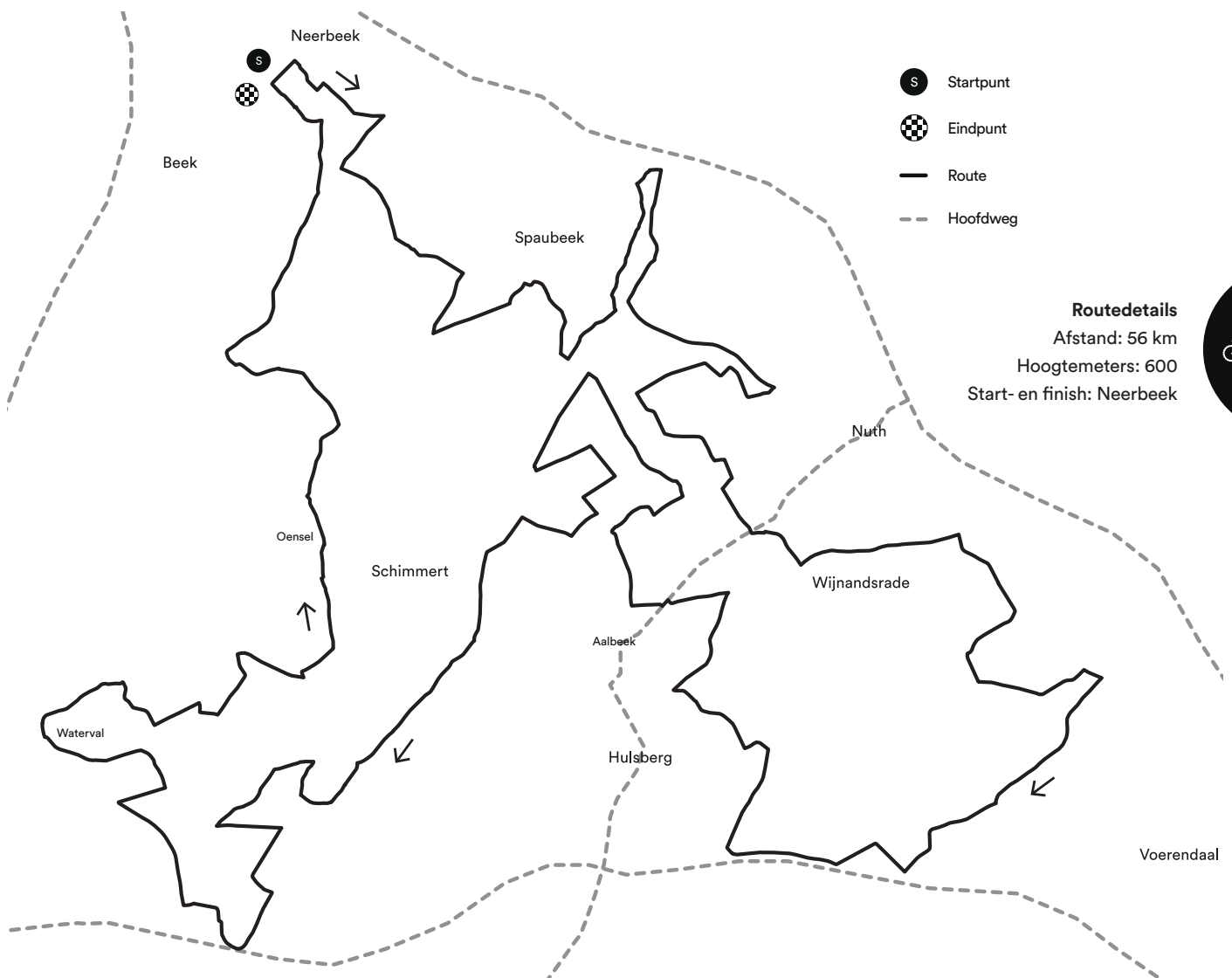


“Als ik gravel, wil ik de mooiste route rijden. Dan ga je op zoek naar paden waar je normaal nooit komt”, zegt hij. Waar dat vroeger behelpen was met Google Maps en Strava, bieden apps als Komoot tegenwoordig veel meer mogelijkheden. Kaartlagen, highlights, Trail View en Street View geven al een goed beeld van de omgeving, de staat van de paden en hoe die zich verhouden tot het reliëf. Maar achter het scherm begint het pas: eenmaal in het veld blijkt een pad soms afgesloten, onbegaanbaar of te technisch, en gebiedsverboden zijn ook aan de orde van de dag. Verkennen, aanpassen en finetunen is dus onmisbaar. Routebouwen is echt een vak.

Wanneer ik Bram vraag op welke route hij het meest trots is, noemt hij zonder aarzelen de Elf Stuwmeren-

Brede gravelstroken, karrensporen en singletracks wisselen elkaar af en zorgen voor een constant spel van tempo en dynamiek





tocht: een pareltje, uit de Grenspalenklassieker-reeks, waar hij enorm veel tijd en energie in stak. Deelnemers bestempelen het als hun mooiste tocht ooit. En dan is er nog de bijna onmenselijke Borderride. Bram glundert als hij vertelt over de reactie van gelauwerd ultrarijder Bas Rotgrans: “Die kwam terug en zei: Bram, jongen. Wat ze jou ook gaan zeggen, deze route was waanzinnig goed. Als ze zeggen dat die minder zwaar moet, of minder heftig: niet doen. Alles klopte, alles zat erin.” Het zijn die reacties waarvoor Bram al die uren voorbereiding maakt.

Niet vreemd dus dat WK-organisator Golazo, na een eerdere samenwerking voor de Bolero Gravel Series in Nationaal Park Hoge Kempen, opnieuw bij hem aanklopte voor het WK-parcours.

WK-waardige route

De opdracht was helder: veel gravel, veilige passages voor een groot peloton en een evenwichtige verdeling over de deelnemende gemeenten. De organisatie had aanvankelijk zelf al een routeschets gemaakt. De Maasvallei was mooi gekozen, maar voor een WK Gravel is er simpelweg te weinig gravel en te veel asfalt. In de



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



driehoek Beek, Meerssen en Voerendaal ligt daarentegen een overvloed aan gravelstroken. Deze regio leent zich bij uitstek voor een WK-waardig parcours.

Maar een WK-parcours tekenen is meer dan lijnen op een kaart zetten. Dassenburchten moeten worden ontzien, sommige passages vereisen toestemming van Natuurmonumenten of Stichting Limburgs Landschap. Pas als alle partijen akkoord zijn, krijgt de route een definitieve goedkeuring.

Op pad

In het spoor van Bram rijden we een lus van ongeveer 50 kilometer met 550 hoogtemeters — het kloppend hart van het WK-parcours. Deelnemers leggen die lus straks twee keer af, de profs zelfs drie keer, voordat ze de finale richting Maastricht inzetten.

We verzamelen bij de Reus van Schimmert, de voormalige watertoren die hoog boven het plateau uitsteekt en daarmee ook het perfecte oriëntatiepunt is op deze route. We rijden over brede, glooiende paden die ons over de golvende landerijen voeren. Rustig, wijds, en toch boordevol karakter.

Spel met de elementen

We stuiven verder over het plateau. Stof dwarrelt in de lucht, losse stenen schieten onder de banden vandaan. Zo droog als vandaag tref je het hier zelden. In de bochten merk ik hoe mijn 40 millimeter bandjes zich te diep ingraven. Vijf millimeter extra zou in deze omstandigheden net dat beetje extra vertrouwen geven. Materiaalkeuze is cruciaal in de gravel sport. Banden zijn er in overvloed, en dan heb je ook nog de keuze: enkel voorblad of toch de zekerheid van een dubbel? Het maakt de sport alleen maar interessanter, zeker omdat weersomstandigheden zo'n grote rol spelen.

Het weer kan het karakter van het parcours volledig veranderen. Een bui drukt de losse stenen vast, terwijl regen de lageregelegen delen kan omtoveren tot modderstroken. Tijdens onze verkenning waaide slechts een zacht briesje, maar zelfs dat maakte de valsplatte stroken merkbaar lastiger. Laat staan als er straks een strakke najaarswind waait, dan is waaierspektakel gegarandeerd. “Wat het weer ook doet, dit parcours levert altijd een mooie koers op,” zegt Bram.

Tank op volle toeren

Tot nu toe rijden we gemoedelijk, pratend en af en toe stoppend voor foto's. Maar op een uitnodigende holle weg schiet het tempo ineens omhoog. Ondertussen draait 'de Tank' op volle toeren en valt de stilte in de groep. Bram neemt gezwind het commando over en houdt samen met fietsmaatje Thomas de snelheid hoog. Op de fietsen van tegenwoordig, en op paden als deze, tik je zomaar de veertig per uur aan. Zwaar? Absoluut. Maar de kick maakt alles goed.

Op snelheid merk je pas echt hoe een route in de praktijk tot leven komt. Brede gravelstroken, karrensporen en singletracks wisselen elkaar af en zorgen voor een constant spel van tempo en dynamiek. Wat vooral

Gravel Code bij WK Gravel

In oktober staan duizenden gravelbikers aan de start van het WK Gravel in het Limburgse Beek. In aanloop naar de wedstrijd brengt de NTFU samen met Limburg Cycling en de organisatie de Gravel Code onder de aandacht. Een groot deel van het deelnemersveld verkent voorafgaand aan de wedstrijd het parcours. En ook dan geldt: be nice, say hi, enjoy nature en stay on track! Het zorgt voor respectvolle omgang tussen deelnemers, bewoners en omgeving en blijft het evenement veilig en gastvrij. [Gravelcode.nl](https://gravelcode.nl)

Bram heeft voor de WK-route optimaal gebruikgemaakt van de ingrediënten die deze regio te bieden heeft

opvalt, is de heerlijke flow. Bram heeft voor de WK-route optimaal gebruikgemaakt van de ingrediënten die deze regio te bieden heeft.

Valsplat met tegenwind kan het peloton breken, korte klimmetjes trekken langzaam de energie uit je benen. Als oud-prof denkt Bram in scenario's: waar valt de koers uiteen, waar voegt extra bochtenwerk iets toe, en waar juist niet? Zo sneuvelen drie extra bochten diep in de finale: uitdagend, maar overbodig in een toch al zwaar parcours.

Gravelwalhalla voor ieder niveau

Onze verkenning bevestigde wat we al wisten: dit deel van Zuid-Limburg is een gravelwalhalla en wat mij betreft een must voor iedere gravelliefhebber. Veel paden liggen er doorgaans het hele jaar goed bij. Doordat je hier vaak op plateaus rijdt en het landschap minder scherp is uitgesneden, zijn de beklimmingen en

afdalings minder veeleisend. En ook de ondergrond is hier vergevingsgezinder dan zuidelijker. Dat is wel zo fijn voor mens én machine.

Brede, goed berijdbare paden, toegankelijke klimmetjes en afdalingen, en een rustig decor ver weg van het massatoerisme: het maakt deze regio perfect voor zowel wedstrijdrenners als recreanten.

Zo rijdt je zelf door het WK-decor

Wie zelf de sfeer van het WK wil proeven en wil ervaren waarom wij het een gravelwalhalla noemen, kan dat doen met een speciaal voor Fietssport-lezers ontwikkelde route. Daarin heb ik de mooiste stroken uit de regio samengebracht: een mix van passages uit het WK-parcours en verborgen parels die het karakter van Beekdaalen perfect laten zien. Een route die in elk jaargetij tot zijn recht komt en die je zelf kunt downloaden via de QR-code bij dit artikel. •

Zelf deze route fietsen? Ga naar fietssport.nl/wkgravel of scan de QR-code.



Pluspunten:

- + Gravel in overvloed
- + Glooiend, nooit echt steil terrein.
- + Weersbestendige paden, zelfs na een bui
- + Voor Limburgse begrippen veel rust en ruimte
- + Zelf fietsen over het officiële WK-parcours

Minpunten:

- Geen lange klimmen, kuitbijters of technische afdalingen
- De open ligging maakt de wind vaak bepalend



Ventiel waarmee het altijd klikt?

Tekst Thomas Zijlma



Ooit bedacht door een gefrustreerde ingenieur uit Amerika, moet de Schwalbe Klik Valve het ventiel worden dat alle andere ventielen overbodig maakt. We onderwierpen het revolutionaire ventiel aan een test.

John Quintana, ingenieur, fietsliefhebber en vader, ergerde zich al jaren. Want waarom had hij in vredesnaam voor elke kinderfiets in zijn schuur een andere pomp of een andere nippel nodig? Die nippels ben je altijd kwijt, de juiste pomp is nooit in de buurt, terwijl er altijd wel een band die een beetje extra lucht kan gebruiken.

Dat moest anders, vond de Amerikaan. Dus dokterde hij in zijn schuur een nieuw ventiel uit en wandelde er een paar jaar geleden het Sea Otter Bike Festival mee op, waar hij zijn idee presenteerde aan de mensen van Schwalbe. Die zagen er wel wat in. Het prototype werd geoptimaliseerd en het eindresultaat ligt inmiddels in de winkels: de Schwalbe Klik Valve.

Een revolutionair fietsventiel? Misschien wel. Want dit kleine stukje techniek is verrassend slim én simpel. Nooit meer een krom Frans ventiel. Nooit meer gesis bij het loshalen van je pomp. Gewoon: klik, pomp, klaar. En voor de puristen: geen drukverlies bij het losmaken van je pomp.

Hoe werkt het eigenlijk?

De Klik Valve werkt met ventielen voor zowel Presta (Frans) als Dunlop. Je draait simpelweg het ventielkerntje uit je huidige ventiel en vervangt het door het Klik Valve-binnenwerk. Voor autoventielen is er een eenvoudige adapter. Vanaf dat moment is elke band voorzien van een universeel klikventiel.

Pompen doe je het best met de speciale Klik Valve-pompkop of de pompkop adapter waarmee je jouw huidige pomp gemakkelijk ombouwt. Goed nieuws: ook je bestaande pomp (geschikt voor Frans of Nederlands ventiel) werkt gewoon. Wel zo makkelijk als je op vakantie bent of bij het station toch even je band wilt oppompen. Autoventiel? Dan is er een adapter die je er één keer op draait en daarna laat zitten, zodat je ook daar gewoon op kunt klikken.

Samengevat:

- Het Klik Valve ventiel past in Franse én Nederlandse ventielen
- Pompen met Franse of Nederlandse aansluiting werken gewoon
- Voor autoventielen is er een adapter die je kunt laten zitten
- De Klik Valve-pompkop werkt uitsluitend met Klik Valve-ventielen
- Schwalbe levert al veel binnenbanden standaard met Klik Valve. Je vertrouwde race-, gravel-, en MTB-band zijn



allemaal ook al standaard verkrijgbaar met Klik Valve ventiel.

Wat dat betekent? Eén pomp voor al je fietsen. Racefiets, stadsfiets, kinderfiets, bakfiets – alles.

Een Klik die telt

Wie ooit een vloerpomp op een Presta-ventiel heeft gezet, weet: drukverlies hoort erbij tijdens het pompen. Zeker bij die schroefmechanismes die soms meer lucht afblazen dan erin, maar ook rubberen delen slijten. Frustratie gegarandeerd, en nogal precair als je bedenkt dat een band wezenlijk anders rijdt met 0,2 bar meer of minder op verschillende ondergronden. Ja, echt.

Enter: de Klik Valve. Klik erop. Pompen. Klik eraf. Geen gevloek. Geen krom ventiel. Het doet wat je al jaren van een ventiel verwacht, maar nooit kreeg. Ooit geprobeerd om met verkleumde vingers een Presta ventiel open te draaien in januari? Je weet: gebruiksgemak wint.

Niet zonder kanttekeningen

Natuurlijk is niet alles goud wat klikt. Bijna elke innovatie komt met haken, ogen en verbeterpunten. Zo is het meegeleverde montagetoeltje – een plastic sleuteltje waarmee je de ventielkern kunt losdraaien – aan de slappe kant. Als je ventiel goed vastzit (bijvoorbeeld door opgedroogde latex), buigt het toeltje eerder dan het ventiel. Gelukkig is Schwalbe al bezig met een update van aluminium!

Een ander minpuntje: lucht aflaten gaat niet vanzelf. Want soms wil je tijdens een rit toch snel wat druk aflaten. Dan wordt het een beetje schipperen maar kun je toch gebruik maken van dit simpele trucje:

Gebruik het ventieldopje. De rand daarvan is perfect om het pinnetje in het ventiel in te drukken. Een huissleutel werkt hiervoor ook prima. We vragen ons alleen wel af of we hiermee niet het stiftje dat in het ventiel zit per ongeluk krom maken en hoe erg dat dan is.

Verder is het Klik Valve-systeem (nog) niet volledig universeel. Voor optimale werking gebruik je het liefst de speciale pompkop of wél universele pompkop adapter. Oudere pompen, zoals een klassieke Silca of SKS met metalen bek, kunnen wat eigenwijs zijn.

Conclusie: klik, pomp, geniet

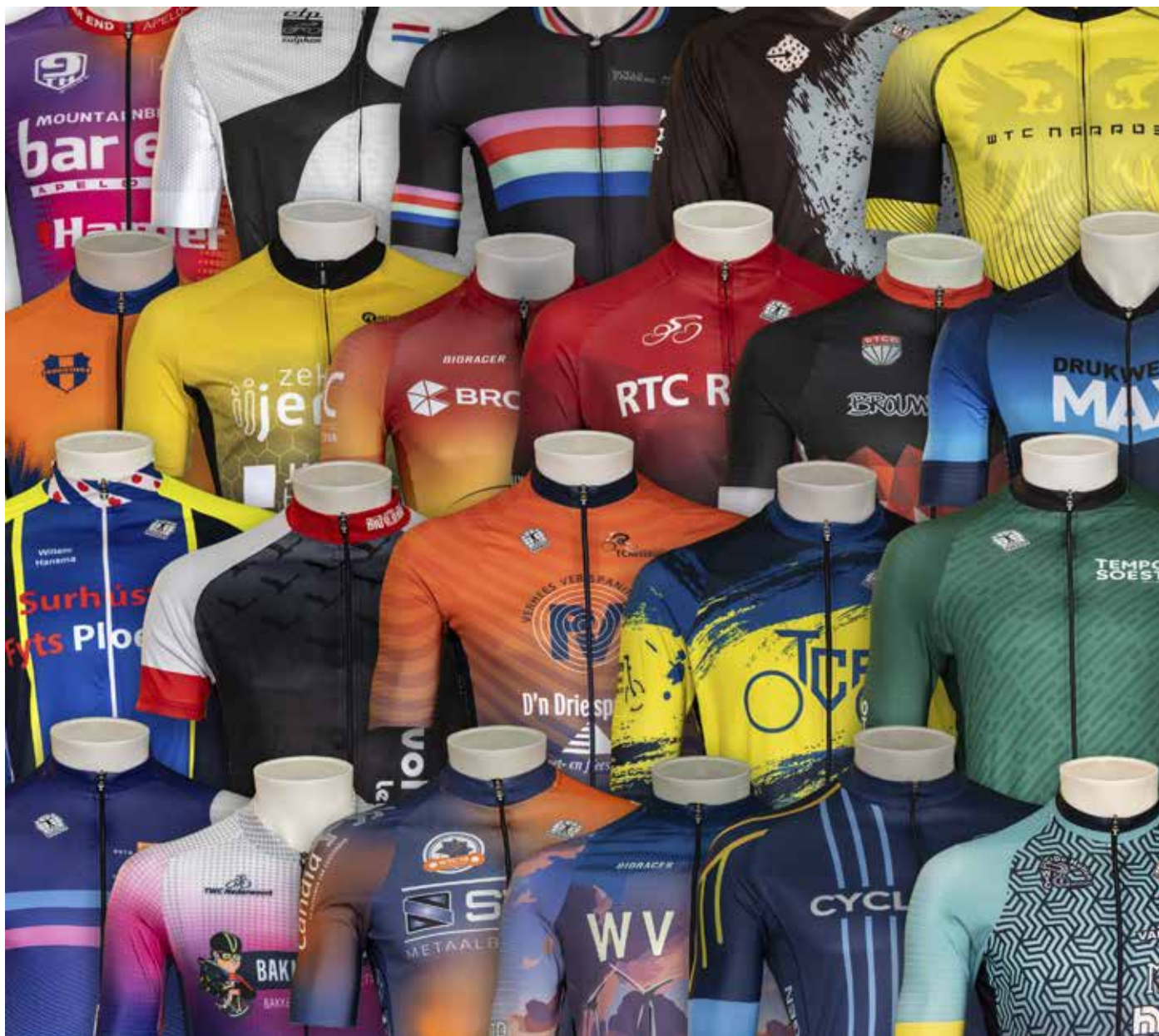
De Schwalbe Klik Valve is zo'n innovatie waarvan je je afvraagt waarom niemand dit eerder bedacht heeft. Het werkt, het is handig, en het voorkomt een hoop gevloek in de schuur of langs de kant van de weg. Is het een gamechanger? Misschien. Maar vooral is het iets wat fietsen nét even aangenamer maakt.

En als je eenmaal al je fietsen ermee hebt uitgerust — van je carbon racer tot de kinderfiets van je jongste — dan is de grootste winst misschien nog wel dat je nooit meer hoeft te zoeken naar de juiste nippel. 'One pump to rule them all', zullen we maar zeggen. •

Klik Valve winnen?
We geven 3x een
startkit weg. Scan de
QR code.



Pracht en praal



De kanshebbers zijn bekend! Uit 45 inzendingen, zijn deze shirts door de vakjury verkozen tot genomineerden voor de verkiezing Clubshirt van het Jaar 2025.
Stem jij ook op je favoriet?



MTB Zwolle



WTC Naarden



WTC De Hellen



Toerclub Eibergen



TC Netersel



RTC De Driesprong



Surhúster Fyts Ploechje

In navolging van de succesvolle Clubshirt van het Jaar verkiezing van 2024, gaan we dit jaar opnieuw op zoek naar het mooiste clubshirt. Onze oproep tot deelname werd wederom beantwoord met een flink aantal inzendingen: 45 stuks om precies te zijn!

Verschillende clubs zonden trots het nieuwe clubshirt in waarmee ze sinds dit seizoen fietsen. Maar er waren ook meerdere inzendingen van clubs die al jaren in hun iconische shirt rijden. Zo ontvingen we een aangename mix van oud en nieuw, bont en kleurrijk of juist strak en ingetogen.

Speciale stempagina

Helaas voor een deel van de inzenders moest onze vakjury een voorselectie maken. Deze wordt hierbij gepresenteerd. Nu is het woord aan jou als lezer. Welk shirt is jouw favoriet? Pik je favoriete shirt eruit en ga naar de speciale stempagina

fietssport.nl/clubshirtvanhetjaar. Op deze pagina kun je tot en met 17 oktober je stem uitbrengen.

De winnaar wordt geselecteerd door het publiek en de vakjury (beide stemmen wegen 50 procent). Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd. De winnende club krijgt naast de eeuwige roem een interview én fotoshoot in de volgende editie van Fietssport Magazine! •

8



Wielertourclub Coevorden 78

9



RTC Rally Sneek

10



Wielervereniging Noordoostpolder

11



WTC Cycletime Nijmegen

12



RTCG Groenlo

13



TC Rijnmond

14



ETP Zutphen

15



RFG Fietsgroep Lycurgus



TC Flevoland



FC Parkzicht Roermond



RTC Duurstede



Snel Verzet Hoogland



Tempo Soest



TWC Nederweert



Bar End

Je keuze gemaakt?
Laat je antwoord
achter op de
Fietssport website
via onderstaande link
of scan de QR-code!

fietssport.nl/clubshirtvanhetjaar



Eten als een prof



Tekst Rik Bootink

Of je nou met de toerclub een weekendtocht maakt of in voorbereiding bent op een najaars-cyclo, voeding is key. Romy Zengerink, performance nutritionist bij Team Picnic PostNL, serveert een serie lessen voor jou van de profs.

Voeding is voor recreanten niet minder belangrijk dan voor profs

Voeding in de wielersport krijgt ruime aandacht. Alles wat de profs naar binnen stouwen, gaat tegenwoordig eerst op de weegschaal. “Bij wedstrijden waar onze teamkok aanwezig is, werken we met ‘personalized plates’. Dat betekent dat alle maaltijden zijn afgestemd op de renner en het verwachte energieverbruik in koers”, zegt Romy Zengerink, die vooral de vrouwelijke profs van Team Picnic PostNL bijstaat.

Ook buiten de koersen om kunnen de renners terugvallen op haar support. De voedingspecialist schotelt passende menuopties uit de database met maaltijden voor de trainingdagen voor. Door de renners gedurende het hele seizoen te coachen, zorgt Romy ervoor dat zij steeds meer kennis over voeding krijgen en deze zo goed mogelijk in de praktijk weten toe te passen. “Als voedingsteam blijven we ons constant ontwikkelen en proberen we de processen en voedingskeuzes alsmaar te verbeteren.”

Meer koolhydraten per uur

Meest recent is volgens haar de grootste winst behaald op het vlak van koolhydraat-inname op de fiets. Dankzij de nieuwste inzichten kunnen renners nu meer koolhydraten verorberen. Iedere duursporter weet: die vormen de belangrijkste energiebron.

“Ooit was de gedachte dat je lichaam maximaal 60 gram koolhydraten per uur kon verwerken. Later werd dat 90 gram dankzij een andere verhouding van glucose en fructose in sportvoeding. De laatste onderzoeken laten zien dat je met een andere suikercombinatie gemakkelijk nog hoger kan, tot meer dan 120 gram. Veel ploegen experimenteren daarmee.”

De hogere opname is mogelijk met sportvoeding die voorziet in de zogeheten 1:0,8-ratio. Dat wil zeggen: repen, gels en drankpoeders met een suikerverhouding van één deel glucose op 0,8 delen fructose.

Die maakt de opnamecapaciteit van koolhydraten in het lichaam efficiënter.

Training vereist

“De hogere inname vraagt om training van het verteringsstelsel. Stapje voor stapje ga je omhoog. Als je daar moeite mee hebt, kun je verschillende dingen proberen. Eerst verhoog je in een kortere training de hoeveelheid koolhydraten, zodat het totaal aan het einde van de rit niet extreem hoog is. Maar zo’n korte training is vaak wel intensiever, wat de consumptie moeilijker maakt. Een alternatief is dat je de inname tijdens de langere, maar minder intensieve duurtraining verhoogt via de isotone sportdrank. Je drinkt gemakkelijker extra dan dat je vaste voeding eet.”

Leeg of nog fris?

Ook voor de ‘gewone sterveling’ is het belangrijk voldoende koolhydraten in te nemen. “Maar de vraag is wel of dat nodig is. De intensiteit ligt bij de clubrit op zondagochtend doorgaans een stuk lager, en dan is het niet nodig om 120 gram koolhydraten per uur te nemen. Sta je aan de start van een granfondo, dan ligt dat natuurlijk anders”.

“Voeding is voor recreanten niet minder belangrijk dan voor profs. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen winst kan behalen door voedingskeuzes te optimaliseren en daarbij ook te kijken naar de koolhydraat-inname. Probeer te berekenen wat je op dit moment onderweg neemt. De meeste repen en gels bevatten zo’n 30 gram koolhydraten. Dat geldt ook voor een bidon met 500 milliliter isotone sportdrank. Neem je een reep en bidon, dan zit je dus op 60 gram. Met sportvoeding in de juiste glucose-fructose-verhouding kun je de inname, als dat nodig en je het goed traint, dus ophogen naar zo’n 120 gram.”

Of je al dan niet meer koolhydraten nodig hebt, is iets wat je zelf kunt ontdekken. “Je voelt het als je na een rit of training helemaal leeg bent en daar ook de rest van de dag last van hebt óf dat je juist nog

energie over hebt. Ben je nog relatief fris, dan heb je niet je hele glycogeenvoorraad (opgeslagen energiereserve in je lever en spieren, red.) leeg getrokken en kun je zo sneller herstellen.”

Saaï voedingspatroon

Belangrijk is de algehele voeding, zodat je een stabiele basis hebt. “Als je in voorbereiding op een groot sportdoel bent, zou ik ervoor zorgen dat je optimaal je trainingen kunt uitvoeren en zo goed mogelijk herstelt. Voldoende eten en voedzame voedingsmiddelen zijn dan essentieel. Zorg voor balans tussen koolhydraten, eiwitten en vetten. En eet groenten en fruit. Eigenlijk is het een heel saaï, standaard voedingspatroon waardoor je alles naar binnen krijgt. Je hoeft jezelf echt niet alles te ontfemen, het gaat om de balans.”

In de twee dagen voorafgaand aan het doel ligt er een zwaarder accent op de koolhydraatinname om de glycogeenvoorraad op peil te brengen. “Dat betekent niet dat je jezelf helemaal vol moet proppen. Het gaat er vooral om dat je wat eiwitten en vetten minder neemt en meer koolhydraten. Nam je voorheen twee broodjes pindakaas, dan kies je nu voor drie broodjes met jam. Of in plaats van een pasta met pesto en pijnboompitten haal je iets van die vetbronnen weg en voeg je meer pasta toe. Het hoeft echt niet extreem.” •

Over de schrijver

Rik Boeltink (1988) is een fanatieke recreatieve fietser en duursporter en bovenal een duizendpoot in de wielersport en tweewielerindustrie. De ene dag gaat hij ‘embedded’ mee in koers, de andere dag kijkt hij mee bij producenten in de fietsbranche. Met grote regelmaat schrijft hij erover, onder andere voor Fietssport Magazine.



CLOSETHEGAP®

REINVENTING BIKE PARTS

De *meest functionele*
GPS-houder voor *jouw* stuur!
Het originele *HideMyBell*® concept—sinds 2015.



ENGINEERED & MADE
IN THE NETHERLANDS

NL



CLOSETHEGAP.CC

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



Windhappen



Dat het aan de kust harder waait dan in het binnenland zal je niet verbazen. Maar weet je ook waar je de grootste kans hebt om echt van je fietssokken geblazen te worden? Zeeland, Noord-Holland of toch Friesland?

Tekst Ard Krikke Beeld Bram de Vrind

Zeij Zeeland? Mis! De meeste kans op wind mee – of juist genadeloos tegen – heb je in het noorden. Op de Waddeneilanden waait het gemiddeld 8,5 meter per seconde, goed voor windkracht vijf. Ook in de kale kop van Noord-Holland, rond Den Helder, giert de wind met die kracht over de dijken. Knijp ter hoogte van de Lange Jaap, een 63 meter hoge vuurtoren uit 1877, maar eens in de remmen en je merkt meteen dat de weergoden hier de baas zijn. Niet bang om wind te happen? Volg dan de LF

Kustroute: een 620 kilometer lange tocht die zich uitstrekt van Zeeland tot Groningen. Liefst met een stevige zuidwester in de rug, natuurlijk. •



Scan de QR
code voor de LF
Kustroute.
(620 km)

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





Jong aan het stuur

Tekst Merijn Heijne Beeld Lenneke Lingmont

Clubhelden zijn de motor van fietsend Nederland. Van de wegkapiteins en trailbouwers tot koffieschenkers en andere NTFU-leden met een inspirerend verhaal.

Bij WTC Markelo gaat de 24-jarige Rens Jager over de centen als penningmeester.

Hij begon ooit met judo, keek graag naar de Tour de France, maar zat zelf nog niet op de fiets. Tot de coronatijd. In de schuur stond de racefiets van zijn broer niks te doen. Rens besloot hem af te stoffen en een rondje te fietsen. Dat werd al snel nog een rondje en toen nog een keer. “Na een paar ritjes in de buurt was ik verkocht. Eerst op de weg, later ook op de mountainbike. En nu doe ik allebei nog steeds.”

Rens werd lid van zijn wielervereniging door een rondje naar de Posbank. “Samen met een vriend fietste ik erheen, zo’n 120 kilometer. Onderweg sloten we aan bij een groep wielrenners die daar toevallig ook naartoe reden. Ze bleken van WTC Markelo te zijn. Zo ben ik erbij gekomen, gewoon door tijdens die rit mee te fietsen.”

Meedoen

Hij werd al snel een bekend gezicht binnen de club. Niet alleen omdat hij fanatiek fietst – Rens rijdt wedstrijden op de racefiets en mountainbike – maar ook omdat hij zich actief inzet. “Onze jonge club telt zo’n 200 leden, en toen er iemand nodig was voor het bestuur, dacht ik: waarom niet?” Dat typeert Rens. Niet wikken of wegen, maar meedoen. Hij liep eerst een tijdje mee, maar werd al snel officieel penningmeester.

Rens verzorgt de begroting, houdt de uitgaven scherp in de gaten en denkt mee over de ontwikkeling van de club. Geen eenvoudige taak, maar wel eentje die hij



enthousiast oppakt. “Ik leer hier ontzettend veel: omgaan met verantwoordelijkheid, begrotingen maken, financiële keuzes onderbouwen. En ik werk samen met mensen die veel ervaring hebben of al een mooi netwerk in Markelo en omstreken.”

Veel leren

Zijn bestuurswerk is meer dan een betrokken vrijwilligersrol. “Plannen, communiceren, financiële beslissingen nemen – als jonge bestuurder doe ik hier dingen die je misschien nergens anders zo snel leert op deze leeftijd. Ik vind het ook belangrijk om op deze manier iets terug te kunnen doen, om mijn steentje bij te dragen aan onze leuke club. Ik raad het iedereen aan.”

Rens hoopt dat meer jonge leden het aandurven om een rol in het bestuur te pakken. “Het lijkt misschien spannend, maar je staat er niet alleen voor in een bestuur. Je leert veel en draagt bij aan de ontwikkeling van de club. Ik krijg er ook veel voor terug: waardering, vertrouwen, en bovenal: plezier. Want je betekent echt iets voor je eigen vereniging.”

‘Wat ik ervoor terugkrijg? Waardering, vertrouwen en bovenal: plezier’

Uitnodiging

Met zijn inzet, kennis en enthousiasme is Rens meer dan alleen de penningmeester – hij is een inspiratiebron voor jonge leden; een frisse wind in het bestuur en hét bewijs dat je als vrijwilliger niet hoeft te wachten tot je ouder bent. Zijn verhaal is een uitnodiging: stap op de fiets, haak aan bij een club in de buurt, en wie weet, misschien fiets je zo het bestuur in.

Zelf blijft hij voorlopig nog wel actief bij de club, ook al gaat hij dit najaar verder studeren. “Binnenkort ga ik een nieuw avontuur aan: samen met een vriend ga ik voor het eerst bikepacken. Van Markelo naar München. Tent mee en gewoon gaan.” •



Ook lid worden van WTC Markelo? Scan de QR code of ga naar wtcmarkelo.nl



Gravel(kleding) is anders

Tekst Thomas Zijlma



Een smal bospad, overhangende takken en een vloek nadat een doorn je hippe aeroshirt kapotscheurt. Precies om dat soort situaties te voorkomen, lanceerde Bioracer dit voorjaar hun eerste set specifieke gravelkleding. Voor eindeloos zwerven over grindwegen met schurende takken en momenten dat je je smartphone en een Snickers nog ergens kwijt moet.

Volgens Bioracer was een specifieke kledinglijn voor gravel hard nodig. Want lichte polyesters en superstrakke aeroshirts mogen prima werken op de weg, in het bos en op gravelpaden gaan ze te snel kapot of zitten ze niet altijd comfortabel.

Nieuw materiaal

Waarom heb je überhaupt aparte gravelkleding nodig? “De gravelrijder is een andere fietser dan de racer. Ze zitten langer in het zadel, stoppen vaker, pakken technische secties mee of maken meerdaagse tochten met bikepacking-tassen. Dat vraagt om andere kleding”, zegt Britt Raskin van Bioracer die betrokken was bij de ontwikkeling.

De oplossing: een stof die sterker is, in een aangepast design, maar nog steeds licht en ademend. Dus ontwikkelde Bioracer een sterke polyamideblend. Dit nieuwe materiaal houdt beter stand tegen schuren en krasjes, zonder te voelen alsof je een dikke, warme plank draagt.

Doordachte details

Het shirt zit bovendien vol met doordachte details. Er zijn vijf zakken: drie gewone achterzakken waarvan één van mesh, één zakje aan de zijkant en zelfs een borstzakje met rits. Handig voor je sleutel, een kleine multitool of pasjes. De borstzak heeft nog een slim detail: je kunt het shirt in zijn geheel opvouwen en erin wegstoppen. Top voor als je hem meeneemt tijdens een bikepackingtrip of vakantie, zoals ik.

Het eerste dat opvalt is de stof van het shirt die grappig stug maar ook glibberig aanvoelt. De stof is een stukje zwaarder en dikker en als je deze tegen elkaar wrijft, een beetje rasperig. De pasvorm is relaxed voor gravelaars: losser dan je gewend bent van Bioracers racekleding. Maar wel met een lekker laag halsje zodat rits en boord niet om keel knellen. Geen agressieve aero-fit, maar een snit die meer bewegingsvrijheid geeft. “Perfect als je even afstapt of wanneer je een technische afdaling doet, terwijl je probeert je fiets en tassen in bedwang te houden”, aldus Bioracer. De stof is waterafstotend. Die eigenschap zit in de vezels zelf, niet als een coating in de toplaag. Dus lichte regen of opspattend water zal geen spelbreker zijn, ook niet in je wasmachine.

De broek is in feite de vertrouwde Icon-bibshort, maar heeft wél slimme toevoegingen: twee zijzakken aan je

dijbenen en twee zakjes op de onderrug, voor de lange ritten waarbij je alles zelf mee moet nemen. Op het eerste oog lijken de zakjes klein, maar door het goed rekbaar gaas, past er toch genoeg in. De VAPOR-zeem, die ook in de Epic-kledinglijn zit, biedt comfort voor urenlang gravelplezier. Voor dames is er vanzelfsprekend een aparte variant met een dames specifiek gevormd zeem.

Versnelde slijtagetests

De ontwikkeling vond plaats in Tessenderlo, België. Hier werkt Bioracers ontwikkelingsteam samen met patronenmakers, naaiers, productontwikkelaars en testers. In het lab werden stretchtests en versnelde slijtagetests uitgevoerd om te zien hoe de stof omgaat met schuren, trekken en rekken. Daarna kwamen de prototypes, die door een intern testteam – personeel, ambassadeurs en modellen – over de grindwegen en door de bossen gejaagd werden. Nu is het mijn beurt!

Over de broek kan ik kort zijn. Fijne brede grippers rond de bovenbenen waardoor hij ook met spulletjes in de zakken goed blijft zitten. Lekker compressie rond de benen en een zeem die je best in elke broek zou willen. Ook de zakjes op je onderrug - dus in het bovenwerk van de broek - zitten op de goede plek. Tien punten dus voor het ontwikkelteam!



Het stevige, wat zwaardere shirt heeft meer dan genoeg zakjes. Op de rug misschien zelfs eentje teveel omdat het middelste vakje er ook nog een vakje met gaas overheen heeft. Leuk doorschijnend met het Bioracer logo erachter, maar of je het ooit gebruikt? Ondanks het wat hogere gewicht draagt het glibberige stofje prettig en stevig. Maar bovenal is het - tegen de verwachting in - niet heet. Zelfs bij zomerse temperaturen in de Franse Dordogne voel je de rijwind door het shirt heen blazen, misschien zelfs wel meer dan bij sommige aeroshirts. De prettige pasvorm maakt het geheel tot een setje waarmee je graag een dag op avontuur gaat. En al die zakjes? Tja... ik kies voor een gravelrit liever voor een tasje aan mijn fiets, dan heel veel gevulde zakjes.

Verdwalen voor gevorderden

De vraag is wat mij betreft dus niet óf je de verschillen merkt, maar wanneer. Gravel is anders. En de kleding die je draagt moet dat ook zijn. In die opzet is Bioracer uitstekend geslaagd. Geef mij maar nog meer avontuur, natuur en prachtige vergezichten. En als je na uren dwalen nog steeds comfortabel zit, je telefoon veilig achter een ritjes zit en je shirt niet is opengescheurd is door een overhangende braamstruik of beer, dan begrijp je het helemaal. •

In samenwerking met Bioracer
bioracer.com



INTENS AVONTUUR



De Dolomieten waren mijn eerste ervaring met de bergen. De omgeving van Canazei was, ergens in de jaren negentig, het decor voor ons jaarlijkse scoutingkamp. De kolossale grijze rotswanden maakten zo'n grote indruk dat de rest van de Alpen er niet aan konden tippen. In een poging om die ervaring te overtreffen, ging ik op pad om de Dolomietentrails op twee wielen te beleven. En het was nogal een belevenis.



Al even bijzonder als hun voorkomen is het ontstaan van de Dolomieten. Honderden miljoenen jaren geleden begonnen als koraalriffen in een ondiepe zee, zorgde vulkanische activiteit voor een verharding van de koraalbodem tot kalksteen. De rotsmassa's werden langzaam maar zeker omhooggestuwd, en gletsjers lieten diepe dalen en grillige vormen in het gesteente achter.

Door dit extreme terrein zijn de Dolomieten niet de meest voor de hand liggende mountainbikebestemming van Europa. Je moet er niet raar opkijken als een pad overgaat in een Via Ferrata (klettersteig), of als een wandelroute pal langs een afgrond loopt. We zijn dus al voorbereid op klauterpartijen en lange hike-a-bikes, maar zouden nog steeds nergens zijn zonder een ervaren lokale gids.



Deze hadden we voorafgaand aan de trip gevonden in de persoon van Werner Ebner van RideOn MTB. Hij organiseert en begeleidt al zo'n tien jaar biketrips in het gebied, maar ook daarbuiten, tot in Chili en Uganda. Avontuur verzekerd dus! Voor de minder geoefende mountainbiker zijn er ook mogelijkheden in de regio. Bijvoorbeeld de Sellaronda-tour, waarbij je via een aantal liften verschillende natuurlijke en bikeparktrails kunt volgen (zie kader).

Bij aankomst in Selva di Val Gardena worden we overdunderd door de bergen rondom ons verblijf. Letterlijk zelfs: de wolken lijken te botsen met de bergtoppen

De wolken lijken te botsen met de bergtoppen en in de verte weerklinkt onweer tussen de bergen

en in de verte is er een onweer te horen dat tussen de bergen weerkaatst. Enkelen van ons gezelschap maken diezelfde namiddag een verkenningsrit en komen na een fel onweer ongeschonden maar compleet verzopen terug.

Dolomieten in vol ornaat

De eerste dag brengt ons via enkele liften naar het bovenste punt van Tutti Frutti, een trail die onderdeel was van de manche van de Enduro World Series die hier eerder plaatsvond. Wat een binnenkomeer is dit. Met een spectaculaire start boven de boomgrens rollen we over een groene bergkam de bossen tegemoet. Met zo'n uitzicht is het moeilijk om de ogen op de trail te houden, ook al is dat wel zo verstandig. Eenmaal in het bos heeft deze trail de nodige verrassingen. Modder, spekgladde boomwortels en enkele extreem steile passages zorgen hier en daar voor een verhoogde hartslag. Alleen voor ervaren mountainbikers dus!

Tutti Frutti eindigt in Canazei, vanwaar we via verschillende liften en enduro- en bikeparktrails in Arabba uitkomen. De liften DMC Europa 1 en 2 brengen ons naar de top van de Mesola, waar het uitzicht op de Marmoladagletsjer wacht. Een indrukwekkende aanblik op deze hoogste piek van de Dolomieten, niet in de laatste plaats omdat hier een aantal bergbeklimmers zijn omgekomen door een lawine, ontstaan door een gletsjerbreek.

Op de terugweg richting Canazei neemt Werner ons mee naar de Titans trail, wederom een EWS-route, met een lift die alleen onder begeleiding van een mountainbike-guide genomen mag worden. Het is dan ook een gnarly trail: wortels, stenen en een behoorlijke hellingsgraad vormen een aaneenschakeling van technische uitdagingen. Maar ook deze afdaling weten we zonder kleerscheuren af te vinken en via nog een lift en een aantal bikepark-trails rollen we terug naar onze accommodatie in Selva. Onder het genot een biertje kijken we terug op een fantastische dag. Het is haast ongeloofelijk hoeveel kilometers, trails en uiteenlopende landschappen we op één dag hebben gezien.

Sprookjeslandschap

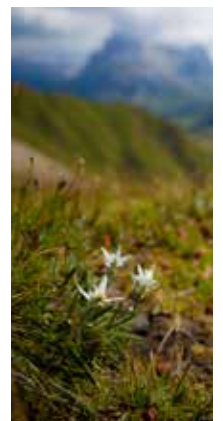
Op de volgende dag vertrekken we vanuit het plaatsje Ortisei, waar we de Mont Seuc-lift naar de Col di Mesdi nemen. Het uitzicht bij het liftstation op de col is betoverend: voor ons liggen glooiende groene alpen-



weiden, met daarachter de imposante rotspieken van de Sasso Lungo en de Sasso Piatto. We rollen door dit sprookjeslandschap naar de volgende lift, waarna we een stukje klimmen. Al is dit al een flinke, het is slechts een opwarmertje voor wat nog voor ons ligt.

De volgende klim dient zich aan. Ook al zijn het slechts 260 hoogtemeters over een gravelweg, op zo'n 2500 meter boven zeeniveau is dat toch behoorlijk werken. Het uitzicht en de overweldigende natuur zorgen echter voor prima afleiding; langs het pad zien we zelfs de zeldzame Edelweiss groeien! De klim brengt ons bij de Rifugio Alpe di Tires, die met zijn wit-rode kleuren een baken in het landschap vormt.

Een stevige traverse die af en toe de fiets op onze schouders dwingt, voert ons langs de top van het Terrarosamassief naar de Rifugio Bolzano. Een grote



Info

De Dolomieten liggen op 1050 kilometer van Utrecht en zijn met de auto via de Brennerpas te bereiken. De beste reistijd is van half juni tot en met half oktober. Voor mountainbikers is de toegankelijkheid van skiliften belangrijk; als je veel van de omgeving wilt zien is het gebruik van de liften een must. Houd daar dus rekening mee bij het kiezen van je bestemming. Ook een MTB-guide is aan te bevelen, alleen al omdat lang niet alle paden geschikt zijn voor mountainbikers. Al kun je in de verschillende bikeparks (Sassolungo, Paganella, Fassa etc.) en bijvoorbeeld via platforms zoals Komoot en Trailforks heel wat trails en afdalingen vinden – op eigen risico!



stenen hut, die er al net zo sprookjesachtig uitziet als zijn omgeving. We genieten van het uitzicht en nuttigen een welverdiende lunch, voordat we het dal induiken.

De afdaling die volgt is een heerlijke mix van technische passages en vloeiende singletrack over wisselende ondergrond. Soms rotsachtig en steil, soms modderig en glooiend, en hier en daar prikt een opmerkelijke rode steenbodem door de grashelling. We genieten volop van deze trail, totdat we lager in het dal op heel andere trail-gebruikers stuiten. Een aantal koeien loopt op hun dooie gemak voor ons, op een punt waar het pad juist door een nauwe kloof voert... We houden gepaste afstand en komen via een lange aaneenschakeling van vlakke, geplaveide singletracks bij de laatste lift van vandaag, die ons naar Compatsch brengt. Een vlotte laatste afdaling brengt ons weer terug bij de auto's in Ortisei.

Rotswoestenij en pieken

Alsof de voorafgaande dagen dat nog niet deden, belooft onze derde en laatste dag in de Dolomieten er één van louter hoogtepunten te worden. Na de liften Dantercepies I en II te hebben genomen, zetten we de klim op eigen kracht voort. Al gauw zit er niets anders op dan de fiets op de schouders te nemen en te voet verder te gaan. Naarmate we hoger komen wordt de klim alsmáar steiler en gaat hij over in een trap. Fiets in de nek en lopen. Ruim boven de boomgrens is het zoeken naar adem én naar een stevige bodem bij elke stap die we zetten. De vele wandelaars die we tegenkomen kijken ons verbaasd aan; in dit terrein heeft een fiets toch niets te zoeken?

Als we op zo'n 2400 meter hoogte de kam bereiken, worden we beloond met een schitterend uitzicht op het volgende dal. Na een korte pauze dirigeert Werner ons achter een groepje wandelaars aan. We kunnen onze ogen haast niet geloven: het pad gaat, vlak langs een rotswand, haast even steil omlaag als de trap die we zojuist beklommen hebben.

Met het zadel in de onderste parkeerstand waag ik me aan de zigzag door het steile steenlandschap. Het ene moment rol ik stapvoets over ruwe rotsplaten, het andere moment is het zoeken naar grip op losse stenen. Het voelt als een skiër op een steile off-piste helling, als ik behoedzaam maar vol overgave het achterwiel omzet om de krappe haarspeldbochtjes door te komen. De controle verliezen kan me hier duur komen te staan...

Minder extreme routes

De Dolomieten zijn ook geschikt voor minder ervaren fietsers. Een relatief toegankelijke route is de Sellaronda-tour. Dit is een route van 55 tot 60 kilometer (afhankelijk van de rijrichting) die rond het Sella Ronda-massief voert, waarbij je via een aantal liften verschillende natuurlijke en bikeparktrails kunt volgen. Sellaronda-mtb.com

Verder zijn er tal van andere MTB-routes, bikeparks en paden die uitnodigen tot schitterende ritten. Op de website van het skidomein vind je een overzichtelijke weergave van de mogelijkheden. Dolomitisuperski.com

Met de fietsen op onze schouders balancerend, klauteren we door een nauwe rotsspleet omhoog



Klimuitrusting

We blijven hoog in het dal en zien de volgende bergkam al liggen. Deze wandelroute trakteert ons op een passage waar een klimuitrusting niet zou misstaan. Met de fietsen op onze schouders balancerend, klauteren we door een nauwe rotsspleet omhoog, elke voetstap nauwgezet plaatsend.

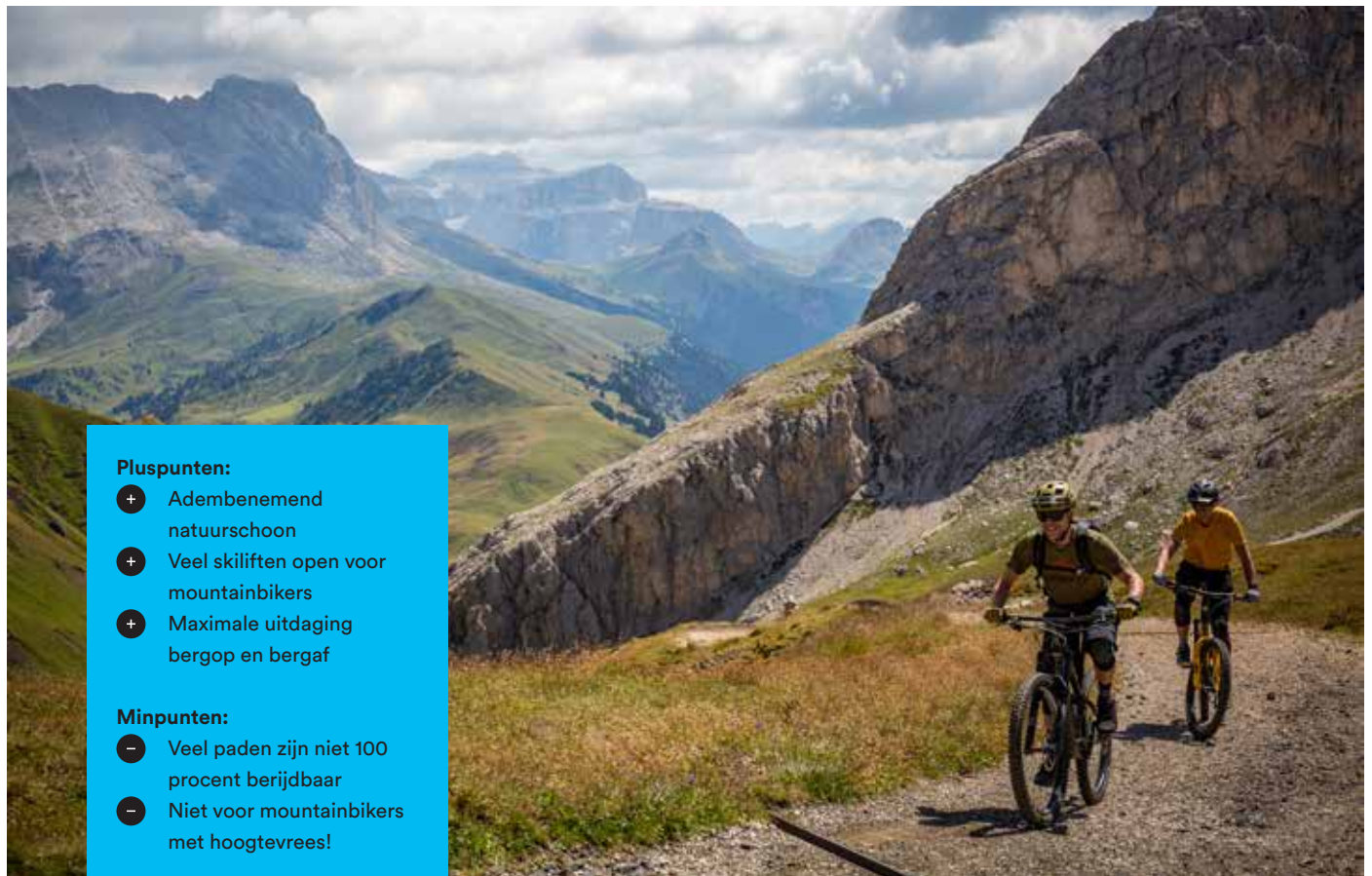
Eenmaal op de kam aangekomen, zien we de berghut van Puez in de verte. We zien een uitnodigend wandelpad ernaartoe, maar Werner stuurt ons verder langs de rotskam naar de Sass da Ciampac (2667 meter). Na de verplichte groepsfoto op de top, brengt de volgende (wederom extreem technische) afdaling ons regelmatig vlak langs een immense afgrond. Behoorlijk intimiderend en even rondkijken is er even niet bij.

Gelukkig draaien de action camera's overuren en kunnen we het schouwspel thuis nog eens goed bekijken.

Eenmaal bij de hut aangekomen kunnen we energie bijtanken en bijkomen van het bergavontuur tot nu toe. Want Werner heeft nog één piek voor ons op het programma staan: de Pitla Piza de Puez, de bergtop achter de hut en met 2725 meter het hoogtepunt van deze biketrip. Het uitzicht is opnieuw schitterend, en na nog één keer wegdromen bij het machtige bergpanorama draaien we om en duiken we de laatste afdaling van deze biketrip in. De wat stevigere rotsondergrond nodigt dit keer uit tot enige spelerei, en met de grootst mogelijke grijns rollen we terug naar onze verblijfplaats om te proosten op een onvergetelijke trip. Salute! •

Over de schrijver

Michel Romen is hartstochtelijk mountainbiker en schrijver. Gefascineerd door rijtechniek gaf hij talloze MTB-clinics, beoefende hij jarenlang biketrial op hoog niveau en schreef hij het boek *Bike Skills*.



Pluspunten:

- + Adembenemend natuurschoon
- + Veel skiliften open voor mountainbikers
- + Maximale uitdaging bergop en bergaf

Minpunten:

- Veel paden zijn niet 100 procent berijdbaar
- Niet voor mountainbikers met hoogtevrees!

NIBC Tour of Holland - niet alleen voor profs



Beeld Cor Vos

Op 14 oktober start de NIBC Tour of Holland. Een nieuwe zesdaagse wielervedstrijd die het beste laat zien wat Nederland te bieden heeft op wielergebied. Voorafgaand aan de profs kan iedere Nederlander al een eigen Tour of Holland fietsen, in zes toertochten die zijn gekoppeld aan het evenement. We spraken met de organisatoren én koersdirecteur Roxane Knetemann over de ambitieuze plannen.

De NIBC Tour of Holland is een nieuw, zesdaags wielerevenement van 14 tot en met 19 oktober 2025 dat dit najaar zijn eerste editie beleeft. De koers belooft niet alleen topsport van het hoogste niveau, maar wil ook een breed draagvlak hebben bij recreatieve fietsers en lokale gemeenschappen. Met deze samenwerking willen TIG Sports & Events, NTFU en Central Events het wielrennen in Nederland voor iedereen toegankelijk maken.

“De NTFU en Central Events zijn al jaren toonaangevend in het begeleiden en organiseren van toertochten en evenementen voor sportieve wielrenners. Hun expertise en netwerk vormen een belangrijke schakel om de Tour of Holland op een duurzame en inclusieve manier te laten groeien,” zegt Niels Markensteijn, van TIG Sports & Events, de initiatiefnemer van de NIBC Tour of Holland.

Etappeschema en toertochten

Proloog in Den Haag

De NIBC Tour of Holland trapt af met een proloog in Den Haag, op 14 oktober. Uniek aan de proloog is dat deze in en rond het Zuiderpark wordt gereden, in de avonduren. Overdag is er een ploegenpresentatie, waar het publiek van harte welkom is.

De **Tourversie Den Haag** op 12 oktober biedt de sportieve fietser een unieke ervaring langs strand, duinen en het Westland. De start en finish vinden plaats op de wielersbaan van HSK Trias Den Haag.

Eerste etappe in Dordrecht

Op 15 oktober rijden de renners een etappe vanuit Dordrecht langs onder meer de molens van Kinderdijk.

De bijbehorende **Tourversie Dordrecht** op 5 oktober, viert de erfenis van de Tour de France Femmes en voert door het Brabantse landschap en de Biesbosch. Een deel van de route loopt over het parcours van de NIBC Tour of Holland.

Tweede etappe in Etten-Leur

De tijdrit in Etten-Leur op 16 oktober laat de wereld zien waar Vincent van Gogh zijn inspiratie vandaan haalde.

Tijdens de **Leyetocht** op 17 augustus konden toerfietsers dit gebied ook

Zes toertochten vormen een unieke NIBC Tour of Holland

verkennen met een mooie rit door het Brabantse land.

Derde etappe van Sittard naar Watersley

Uiteraard ontbreken de Limburgse heuvels niet in de NIBC Tour of Holland. De profs rijden op 17 oktober van Sittard naar Watersley.

Deze maand konden recreatieve wielrenners ervaren hoe het klimmen in de Limburgse heuvels voelt tijdens de Cols de Vallis op 13 september.

Vierde etappe naar de VAM-Berg

De VAM-Berg is snel een plek in de wielersbaan van de NIBC Tour of Holland er finisht. Dat Drenthe een fietsprovincie bij uitstek is, kan iedereen ervaren tijdens de **Egberts Fietsen WVB Classic** op 21 september.

Slotetappe in Arnhem

De grote finale van de NIBC Tour of Holland vindt plaats in Arnhem, met onder meer de Posbank als scherprechter. Op 19 oktober weten we wie de eindwinnaar is van de eerste Tour of Holland.

Op 21 september kan iedereen in de **Ronde van Arnhem**, alle vier de klimgebieden in Gelderland al beleven. Perfect voor wielrenners die hun klimbenen willen testen.

Koersdirecteur Roxane Knetemann

Koersdirecteur en fanatiek fietser Roxane Knetemann: “Iedere etappe heeft een uniek karakter, dus ik kan geen echte favoriet aanwijzen. De avondproloog is speciaal, maar ik daag iedereen uit om zoveel mogelijk toertochten zelf te rijden. Zelf rij ik ook graag toertochten, omdat het je op een ontspannen en comfortabele manier kennis laat maken met gebieden waar je vaak nog niet bekend bent. Kortom: Een unieke kans om je eigen Tour of Holland te fietsen.”

Unieke beloning

Fietsers die meedoen aan één van de zes toertochten maken kans op een unieke



De wielersbaan van HSK Trias Den Haag



De Leyetocht



Cols de Vallis

beloning. Uit de deelnemers aan iedere tocht wordt een gelukkige winnaar geloot die als VIP-gast naar de bijbehorende etappe mag komen. Deelnemers die minimaal vier van de zes tochten fietsen, krijgen een exclusieve uitnodiging voor de ploegenpresentatie en proloog in Den Haag.

Arjan de Vries, directeur van de NTFU: “Voor de NTFU is het belangrijk dat wielrennen voor iedereen toegankelijk is – van beginnende sportieve fietsers tot de ervaren klimmers. De NIBC Tour of Holland sluit hier naadloos op aan en biedt sportieve fietsers de kans om zelf een recreatieve Ronde door Nederland te beleven.” •

TOUR OF HOLLAND

Meer over NIBC Tour of Holland

Alle informatie over de NIBC Tour of Holland en de inschrijving voor de toertochten is te vinden op nibctourofholland.cc



Overdonderende wereld

Ineens was ik weer dat veertienjarige jongetje dat op verkenning ging. Alleen in een grote overdonderende wereld



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

@bramtankink

“Laten we dit jaar gewoon drie weken naar Paladru gaan”, was het voorstel van mijn vrouw. De plek waar Vera als kind al heen ging. We hebben afgelopen jaren andere plekken gehad, maar op één of andere manier zijn de herinneringen aan deze plek zo goed dat niks het haalt bij deze eenvoudige, rustige plek in het Franse boerenland. Spectaculair is het zeker niet te noemen, voor een supermarkt moet je twintig minuten rijden, maar het meer is mooi en warm en het leven eenvoudig. En het ligt in de buurt van de Vercors. “Prima, riep ik, dan kan ik twee dagen met de MTB de Vercors in”. En zo kwamen onze kinderlijke herinneringen voor beiden weer tot nieuwe invulling.

Dertig jaar geleden fietste ik met mijn broer Huub op een late namiddag door de Vercors van Autrans naar Die. Onze ouders en zusje gingen met de auto van de ene naar de andere camping en wij wilden op de fiets. We waren aan het trainen voor wat een week later zou komen, een fietstocht vanuit het Centraal Massief terug naar Haaksbergen samen met een vriendje. Huub was zestien, ik was veertien. De tocht door de Vercors maakte enorm indruk, het stelde ons in alle facetten op de proef. Het was op de top van de laatste col toen we vanaf de andere kant een enorme onweersbui zagen komen. Het begon al te schemeren en over de top kwamen we in de wolken terecht. De afdaling werd koud door de regen en de mist werd regelmatig opgelicht door de bliksem. Het was beangstigend spectaculair. Deze vakantie bleek achteraf de start te zijn van mijn fietscarrière en deze heroïsche tocht staat nog altijd op het netvlies gegrift. Toen dacht ik al, ooit kom ik met de fiets terug in de Vercors.

In voorbereiding op dit jaar was de route snel gevonden. Dé MTB route: ‘Grande Traversée du Vercors’. Via Komoot maakte ik een aan- en aflooprouten van en naar de camping en zo kwam ik op 360 kilometer met meer dan 8000 hoogtemeters. Net als jong gastje ging ik de Vercors in op zoek naar mijn limieten, zowel fysiek als technisch. Of je nu veertien bent of 46 jaar oud. De uitdagingen blijven hetzelfde. Leeftijden doen er niet toe zodra je op de fiets zit. De route was extreem in alle opzichten. Qua schoonheid, zwaarte, technische beproeving en ondergrond.

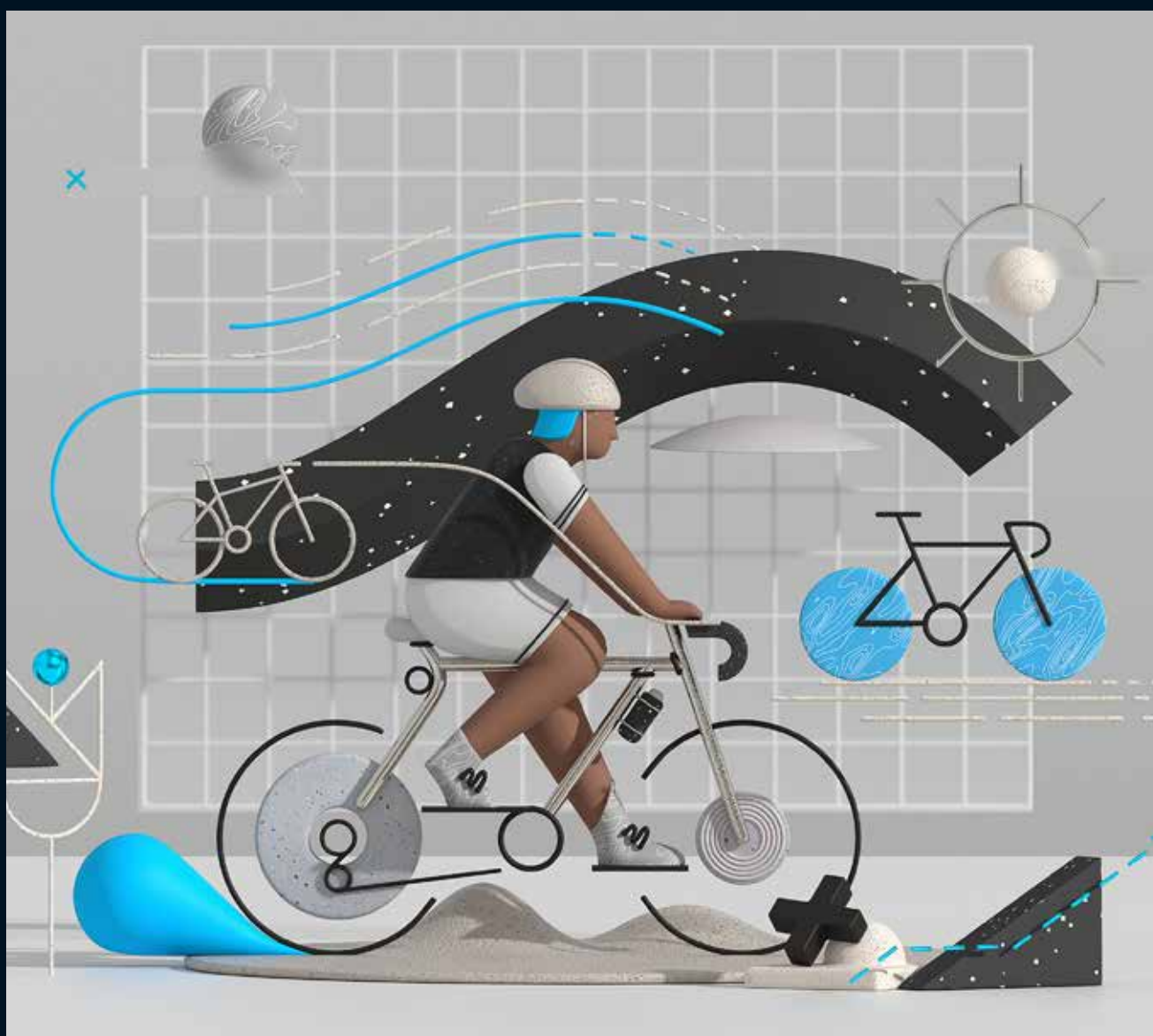
Anders dan dertig jaar geleden ging ik gesteund door veel meer ervaring, voorbereiding en fysieke bagage de Vercors in. Maar ineens was ik weer twee dagen dat veertienjarige jongetje dat op verkenning ging. Ik voelde me even helemaal alleen in een grote overdonderende wereld. En al was het maar twee dagen, het raakte me en bracht me terug naar waar het mij als veertienjarig ventje op de fiets om ging. Vrijheid, avontuur, de natuur in, fysieke uitdaging, grenzen ontdekken en spanning. De belangrijkste conclusie was: ik ben het kind in mezelf nog niet verloren. Als ouder kun je maar één ding doen: je kinderen de ingrediënten geven. Ze moeten er zelf een gerecht van maken zoals onze ouders gedaan hebben.

Bij terugkomst fietste David zijn dagelijkse rondjes over de camping. Sarah wilde met mij gaan fietsen rond het meer, Julie wilde een triatlon in en rond het meer doen en David volgde al snel. Ik hoop ooit dat mijn kinderen als ze later ouder zijn, terug gaan naar Paladru en net als Vera en ik trots vertellen hoe ze daar het als kind sport ontdekt of beleefd hebben. •

fie+s sport

Kalender

september t/m
december 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

-  Racefietsochten
-  Mountainbiketochten
-  Gravelbiketochten

 Tocht is Extra Goed Geregeld.



za 27 sep Plassentocht Tourclub De Waardrenner 50 • 90 • 125 km	Ouderkerk aan den IJssel	zo 5 okt Meewind Koers Moev 70 • 90 • 120 • 150 km	Amersfoort	zo 26 okt Najaarstocht Batauwens Toerclub De Batauwens Tiel 80 km	Tiel
zo 28 sep Dijk van een Tocht WTC "De Rode Leeuw" 45 • 95 • 140 km	Ammerzoden	zo 5 okt Tourversie Dordrecht Central Events BV 35 • 75 • 115 • 155 km	Dordrecht	za 1 nov 15de Herfst Wegrit Int. Ver. De Wielertoerist 41 km	Maldegem
zo 28 sep Kald Kletske Klinkerkoers Stichting Promotie Wielrennen Noardeast Fryslan 35 • 50 • 70 • 105 • 150 km	Dokkum	zo 5 okt Voorne-Putten classics TC Voorne Putten 50 • 100 km	Spijkenisse	zo 2 nov 15de Herfst Wegrit Int. Ver. De Wielertoerist 41 km	Maldegem
zo 28 sep La Base Pizza Toertocht TFC Weesp 100 • 210 km	Weesp	za 11 okt BRM 200 Bunnik: Pannenkoekenrestaurants Randonneurs Nederland 200 km	Bunnik	zo 2 nov ATB toertocht Echt TWC Echt 37 • 50 km	Echt
zo 28 sep Oer-IJ route Westfriesse Toerclub 103 • 122 km	Hoorn	za 11 okt Oktoberfest Mooiste van Vorden! Achtkastelenrijders 20 km	Vorden	zo 2 nov DRP MTB Assen Herfsttocht MTB Assen 30 • 60 • 80 km	Assen
zo 28 sep Ride for the Roses I Care Producties B.V. 5 • 15 • 25 • 50 • 100 km	Aalsmeer	za 11 okt Sluïtingstocht RTC Express 60 • 90 km	Amsterdam	zo 2 nov DRP MTB Assen Herfsttocht MTB Assen 60 • 80 km	Assen
zo 28 sep Veluwe Herfsttocht Driebergse Tour Club 50 • 75 • 100 • 140 km	Driebergen	zo 12 okt Het Oranjepad I Care Producties B.V. 5 • 10 • 20 • 25 • 30 • 50 • 75 km	Baarn	za 8 nov BRM 200 Dronten: Col du VAM Randonneurs Nederland 200 km	Dronten
za 4 okt LelyPharma Burltocht Toer TC De Volharding 90 • 120 • 140 km	Nunspeet	zo 12 okt Tourversie Den Haag Central Events BV 70 • 110 • 150 km	's-Gravenhage	za 8 nov Herfstklassieker VOEK Toerfietsclub Nijkerk 45 • 80 • 120 km	Nijkerk
za 4 okt Markertoer Vereniging Le Champion 50 • 90 km	Purmerend	zo 19 okt Sluïtingstocht RTC Nieuwkoop 40 • 80 km	Nieuwkoop	za 22 nov BRM 200 Zeeland: Luctor et Emergo Randonneurs Nederland 200 km	Wemeldinge
zo 5 okt Coulissenlandschap Tour Ride F.T.C. Kotten 75 • 100 km	Winterswijk Kotten	za 25 okt BRM 200 Venlo: Rondje om de kerk Randonneurs Nederland 200 km	Venlo	za 13 dec BRM 200 Amsterdam: Randon Utrecht Randonneurs Nederland 200 km	Amsterdam




RIDE FOR THE ROSES

KWF

Rijd voor een roos, uit liefde voor je dierbaren.

Fiets op 28 september mee met de 26^{ste} editie van de Ride for the Roses, hét fietsevenement voor KWF Kankerbestrijding.

Mooie routes door het Groene Hart, goede verzorging onderweg en bij de finish voor elke deelnemer een roos. Fiets mee en zet je in voor een toekomst met minder kanker.

AALSMEER
28 SEPTEMBER 2025
25, 50 & 100 KM

Schrijf je in via ridefortheroses.nl




Gesoigneerd op pad met Fietssport

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

www.fietssport.nl/kleding



WINTER 11 STEDEN TOCHT

11 januari 2026

www.friestandbeweegt.fri



Early Bikkel inschrijving NÚ open



zo 28 sep
ATBeetje Vals Plat
 Team Biking Neighbours Exloo
 20 • 30 • 50 km

Exloo

zo 28 sep
Hel van de Peel
 Marmatrimmers
 100 km

Liessel

zo 28 sep
MTB Stuijduinen Challenge
 Fietsclub de HerBerg
 18 • 36 • 54 km

Bergharen

zo 28 sep
Oldejuje Buffeltocht
 Schaats Trim Club Oldemarkt
 30 • 40 • 50 km

Oldemarkt

zo 28 sep
Omloop van de Valkenrijders
 TC de Valkenrijders
 30 • 55 km

Valkenswaard

zo 28 sep
TWC Dommeldal MTB Challenge
 TWC Dommeldal
 25 • 45 • 67 km

Sint-Oedenrode

za 4 okt
Goudsbergtocht
 WV Tour de Force
 30 • 45 • 60 km

Wekerom

za 4 okt
LelyPharma Burltocht MTB
 TC De Volharding
 30 • 51 • 66 km

Nunspeet

zo 5 okt
Coullissenlandschap MTB Ride
 F.T.C. Kotten
 44 • 52 km

Winterswijk Kotten

zo 5 okt
Kwaremont MTB tocht
 Stichting Wielerevenementen Bladel
 35 • 60 km

Bladel

zo 5 okt
RoojTracks - MTB
 ATB-vereniging Mudhunters
 45 • 55 • 60 • 65 km

Venray

zo 5 okt
Vasser Heuvelen Classic
 WTC Geesteren
 35 • 45 • 55 • 65 km

Nutter

zo 5 okt
WTC de Slinge MTB toertocht
 WTC De Slinge
 40 • 55 • 65 km

Heelweg

zo 5 okt
Zantigh Tweewielers ATB Tocht
 De Hesseler Fietzers
 30 • 50 km

Oosterhesselen

za 11 okt
AH Abe Brouwer Parel van Drenthe Toertocht
 Mountainbikevereniging Havelte
 25 • 45 km

Havelte

za 11 okt
Bar End Najaars Toertocht
 Mountainbikeclub Bar End
 35 • 55 • 75 km

Apeldoorn

za 11 okt
De Jong & Laan MTB Tocht
 Tourclub Rijssen
 30 • 50 km

Rijssen

za 11 okt
Ermelose MTB Herfsttocht
 Veluwe Wieler Vereniging
 30 • 45 • 60 • 100 km

Ermelo

zo 12 okt
"Used Rides Europe" Vlearmoestocht
 WTC Neede
 20 • 40 • 45 • 60 • 85 km

Neede

zo 12 okt
Broekhuis Lageveldtoer
 ATV Ruiten Drie
 30 • 50 • 70 • 90 km

Wierden

zo 12 okt
Dak van Brabant
 Toerclub Nuenen
 35 • 50 • 70 km

Nuenen

zo 12 okt
Gravel en Mountainbiketocht GordyksterBikeFest
 St. Gorredijk Vooruit
 45 • 65 • 85 km

Gorredijk

zo 12 okt
Harm Takke veldtoertocht
 WTC Dinxperlo
 45 • 60 km

Dinxperlo

zo 12 okt
In en om Herperduin
 TWC Coppi
 27 • 35 • 45 • 55 km

Herpen

zo 12 okt
Najaarstocht Esbeek
 Esbikers
 30 • 45 • 60 km

Esbeek

za 18 okt
ALS het licht uit gaat
 WTC Café Wilhelmina
 35 km

Eindhoven

za 18 okt
Hammerstone
 The PEPr Company
 45 • 65 km

Valkenburg

za 18 okt
Kleppers Lichtjestocht Dongen
 TC De Kleppers
 30 • 50 km

Dongen

za 18 okt
Mountainbikemanía
 SVDO Tourbuffels
 15 • 30 • 45 • 60 km

Hellendoorn

zo 19 okt
Achterhoeks Argste / Vishandel Bomers MTB Tocht
 WTC Keitrapers
 35 • 50 • 60 km

Lichtenvoorde

zo 19 okt
AVIKO Kruisbergtocht
 Toerclub Steenderen
 25 • 40 km

Hoog Keppel

zo 19 okt
Bokkebaggertocht Mountainbike
 Valkenburgse Wielerclub
 45 • 65 km

Valkenburg

zo 19 okt
CineCitta Appelflappentocht
 TWC Het Snelle Wiel
 36 • 53 • 68 km

Hapert

zo 19 okt
Hammerstone MTB Marathon
 The PEPr Company
 85 • 110 km

Valkenburg

zo 19 okt
Huijskes MTB toertocht
 Toerclub Overloon
 30 • 45 • 55 km

Overloon

zo 19 okt
MTB Toertocht Omloop van Geffen
 Toerclub De Windmolens
 30 • 45 km

Geffen

zo 19 okt
Twentse Heuvelentocht
 Losserse Wieler Club
 40 • 55 km

Losser

za 25 okt
HAWE Tweewielers Herfst MTB Toertocht
 Toerclub HWV Hardenberg
 35 • 50 km

Rheeze

za 25 okt
MTB Sportdriewo herfsttocht
 Sportdriewo
 30 • 55 km

Walterswald

za 25 okt
Schildersbedrijf Bekx Nightbike
 TWC Asten
 28 • 40 km

Asten

za 25 okt
Stoemperstocht
 SV Putten
 35 • 50 km

Putten

zo 26 okt
30e Cargill veldtoertocht
 TC Sas van Gent
 35 • 50 km

Sas van Gent

zo 26 okt
ATB Classic Scherpenheuvel-Hapert
 Stichting evenementen tour- en wielerclub Hapert
 102 km

Scherpenheuvel

zo 26 okt
Huisduinen - Pier - Huisduinen
 HRTC DOK
 110 km

Den Helder

zo 26 okt
Pier - Huisduinen - Pier
 HRTC DOK
 110 km

Velsen-Noord



zo 26 okt Atb Toertocht De Berg ATB Club de Berg 35 • 45 • 55 • 65 km	Stramproy	zo 2 nov BTS Hunebed MTB Classic FTC Emmen 35 • 55 km	Emmen	za 15 nov Swolsebocht Toerclub Swolland 35 • 45 • 55 km	Wapenveld
zo 26 okt Klok Sanidrome MTB Tocht FTC Diever 35 • 45 km	Diever	zo 2 nov Gorssele Heideveldtoertocht MTB WTC Gorssel 40 • 55 km	Gorssel	zo 16 nov ATB Club Grenzeloos 2 landen toertocht ATB Club Grenzeloos 35 • 50 km	Vlodrop
zo 26 okt KokkieBikes Hellendoornse bossentocht Cycling Lemelerveld 25 • 40 • 65 km	Luttenberg	zo 2 nov Grensland MTB- en Graveltocht FTC Winterswijk 35 • 45 • 55 • 60 • 80 km	Winterswijk	zo 16 nov ATB Kuuletocht WTC De Doortrappers 35 • 50 km	Langenboom
zo 26 okt Reichswald-Mookerheide MTB Toerclub Gennep 30 • 40 • 65 km	Milsbeek	zo 2 nov Helletocht Wielerclub De Lutte 30 • 45 • 55 km	De Lutte	zo 16 nov Dutch Masters Of MTB 101 km E-Bike Marathon Haarlese Wielerclub SaMo 101 km	Haarle
zo 26 okt Rondum de Mölle Toerclub Keiaosers 30 • 50 km	Hengelo	zo 2 nov Skoda-Wils najaarstocht TWC Valkenswaard 30 • 40 • 50 km	Valkenswaard	zo 16 nov Dutch Masters of MTB 101 km Marathon Haarlese Wielerclub SaMo 101 km	Haarle
zo 26 okt Stratumse Heidetocht MTB Toerclub Woensel 30 • 50 km	Eindhoven	zo 2 nov Veldtoertocht Audax Audax Klub Nederland 23 • 33 • 43 km	Roosendaal	zo 16 nov Dutch Masters of MTB 200 km Ultra-Marathon Haarlese Wielerclub SaMo 200 km	Haarle
zo 26 okt Westerwolde ATB tocht TFC De Windhappers 30 • 50 km	Jipsingbourtange	za 8 nov VolkerWessels -Voskamp Holterberg ATB Tocht FTC CC '75 35 • 55 km	Nijverdal	zo 16 nov Hei en Vennentocht TWC Netersel 30 • 45 • 55 km	Netersel
za 1 nov Bosduvels Halloween Nightbike BZET de BOSDUVELS 35 km	Lieshout	zo 9 nov Boterkoektocht WTC Tubbergen 35 • 47 • 64 km	Tubbergen	zo 16 nov Heksenheuveltocht TWC Nederweert 30 • 50 km	Nederweert
za 1 nov Herfstsbocht MTB Arnhem WV Reto 55 • 81 • 95 km	Arnhem	zo 9 nov Gronings Mooiste TFC De Ketting 30 • 55 • 75 km	Ter Apel	zo 16 nov MTB Toertocht Texel Wielersport Texel 37 • 52 • 75 km	Texel
za 1 nov 31ste Mosseltocht Int. Ver. De Wielertoerist 30 • 45 • 57 km	Maldegem	zo 9 nov Land van Horne MTB Toertocht TWC Weert 25 • 35 • 45 • 55 • 65 km	Weert	zo 16 nov Peddelars Veldtoertocht/gravelroute TWV De Peddelars 33 • 47 • 57 • 67 • 80 km	Aalten
zo 2 nov 31ste Mosseltocht Int. Ver. De Wielertoerist 30 • 45 • 57 km	Maldegem	zo 9 nov Land van Horne MTB Toertocht Deluxe TWC Weert 35 • 45 • 55 • 65 km	Weert	zo 16 nov Rudi Kemna Classic' Veldtoer Oldenzaalse Wielerclub 35 • 55 km	Oldenzaal
zo 2 nov Bergerheide MTB tocht TWC Noord-Limburg 28 • 36 • 60 km	Bergen	zo 9 nov MTB Ride Maashorst WSC Zeeland 32 • 45 • 52 km	Zeeland	zo 16 nov Seitertse MTB tocht Wieler Tourclub Zijtaart 39 • 59 • 71 km	Veghel
zo 2 nov Bikse Bos en Heidetocht MTB RTC Hilvarenbeek 25 • 45 km	Hilvarenbeek	zo 9 nov Porskamp Inst. Techniek Lus van Beltrum MTB WTC Keitrappers 35 • 50 • 65 km	Beltrum	zo 16 nov Veldtoertocht "Tocht der Tochten" TC Hulst TC Hulst 35 • 50 km	Hulst
zo 2 nov Bioracer MTB/Gravel tocht WTTCC Vlug Trug 33 • 40 • 48 • 57 • 65 km	Den Dungen	zo 9 nov Veldtoertocht Alphen WTV Alphen 25 • 40 • 55 km	Alphen	za 22 nov Boverhoff Veldtoertocht TC Heerde Toerclub Heerde 30 • 50 km	Heerde
zo 2 nov Brabants Mooiste TWC De Voorsprong 45 • 55 km	Nistelrode	za 15 nov 11 Bergen MTB/Graveltocht A.R. & T.V. De Adelaar 26 • 40 • 56 • 70 km	Apeldoorn	zo 23 nov Bos en Heidetocht RWC Reusel RWC Reusel 31 • 41 • 58 • 68 km	Reusel



zo 23 nov Ronde van Stiphout / 30ste MTB ronde Tourclub Stiphout 30 • 45 km	Helmond	zo 30 nov Scheffer Keukens MTB TC Zelhem 35 • 50 km	Zelhem	zo 14 dec 27ste Hubo Rondje Doetinchem Ren- en Toervereniging "De Zwaluwen" 45 • 55 km	Doetinchem
zo 23 nov SterKR-toertocht MTB RTC Hengelo 40 km	Hengelo	zo 7 dec Grote Veldrit / Graveltocht Achtkastelenrijders 30 • 45 • 80 km	Vorden	zo 14 dec HRTC DOK - MTB Napoleontocht HRTC DOK 23 • 37 • 50 km	Den Helder
zo 30 nov ATB tocht Brabantia TWC-ATB Brabantia 35 • 55 km	Veldhoven	zo 7 dec PLUS - Najaarstocht TWC De Grensrijders 30 • 50 km	Luyksgestel	zo 14 dec Op en um 'n Bölt MTB Tocht WV Lonneker 35 • 50 km	Lonneker
zo 30 nov Hezinger Grens Classic WTC Geesteren 32 • 45 • 82 km	Nutter	zo 7 dec Rondje Geldrop WTC Café Wilhelmina 35 • 40 • 50 km	Geldrop	zo 14 dec TOS Winter Veldtourtocht MTB + Gravel TC Oploo-St. Anthonis 35 • 50 • 85 km	St. Anthonis
zo 30 nov Orbea MTB-Challenge Cycling Lemelerveld 33 • 60 • 80 • 100 km	Lemelerveld	za 13 dec Oudejaarstocht MTB tocht TC Voorthuizen 30 • 45 • 60 km	Stroe	zo 14 dec Zwoegers ATB-tocht TWC de Zwoegers 37 • 49 • 66 km	Budel
zo 30 nov Pepernotentocht TC Ysselsteyn 25 • 40 • 55 km	Ysselsteyn	za 13 dec Méél by Night TWC De Vélo 37 km	Meijel		
zo 30 nov RTC Veldrit RTC Prinsenbeek 40 • 55 km	Prinsenbeek	zo 14 dec Méél by Day TWC De Vélo 35 • 55 km	Meijel		



za 27 sep BETT BOSS MTB/Gravel biketocht FTC Smalingerland 70 • 100 km	Drachten	zo 5 okt Brabantse Strade Bianche WC Mill 50 • 70 • 90 km	Mill	zo 5 okt Velo gravelride 60 Mijl van Méél TWC De Vélo 15 • 60 • 75 • 90 km	Meijel
zo 28 sep Gulpense Graveltocht Stichting Bikebrew 75 • 110 • 160 km	Gulpen	zo 5 okt Coulissenlandschap Gravel Ride F.T.C. Kotten 55 • 82 km	Winterswijk Kotten	zo 5 okt WTC de Slinge Graveltocht WTC De Slinge 56 • 75 km	Heelweg
zo 28 sep Strade Bianche Achterhoek - Gijs Verdick memorial LWC De Paaschberg 65 • 110 • 150 km	Lochem	zo 5 okt Strade di Kockie Cycling Lemelerveld 55 • 75 • 105 km	Lemelerveld	zat 11 okt 11 Stuwwerentocht Grenspalenklassieker BV 150 • 180 • 210 km	Plombières
zo 28 sep TWC Dommeldal Gravel Challenge TWC Dommeldal 50 • 80 km	Sint-Oedenrode	zo 5 okt The Gravel Pit Toerclub Tilburg'93 75 • 110 km	Goirle	zat 11 okt Bockerrijders Moev 80 • 100 • 140 km	Herkenbosch
za 4 okt LelyPharma Burltocht Gravel TC De Volharding 75 • 100 km	Nunspeet	zo 5 okt Vasser Heuvelen Classic WTC Geesteren 105 km	Nutter	zat 11 okt De Jong & Laan Graveltocht Tourclub Rijssen 70 • 90 km	Rijssen



zo 12 okt Broekhuis Lageveldtoer graveltocht ATV Ruiten Drie 90 km	Wierden	zo 19 okt Graveltocht Omloop van Geffen Toerclub De Windmolens 70 km	Geffen	zo 26 okt Welkoop Fietz Classic RTC Twente 65 • 95 km	Denekamp
zo 12 okt Dak Van Brabant gravelride Toerclub Nuenen 70 km	Nuenen	zo 19 okt Jo off de Roo't graveltocht Zeeuwse R&TC Theo Middelkamp 60 km	s'Heer Hendrikskinderen	za 1 nov Herfstbostocht Gravel Arnhem WV Reto 100 km	Arnhem
zo 12 okt Esbike gravelride Esbikers 60 • 73 • 93 km	Esbeek	za 25 okt Princenhoftocht Gravelride Fietsfriezen 45 • 75 km	Earnewâld	zo 2 nov Bikse Bos en Heidetoct gravel RTC Hilvarenbeek 65 • 100 km	Hilvarenbeek
zo 12 okt Harm Takke Gravelride WTC Dinxperlo 75 km	Dinxperlo	zo 26 okt ATB Classic Scherpenheuvel-Hapert Gravel Stichting evenementen tour- en wielclub Hapert 135 km	Scherpenheuvel	zo 2 nov Bioracer MTB/Gravel tocht WTTTC Vlug Trug 33 • 40 • 48 • 57 • 65 km	Den Dungen
zo 12 okt Rondom Herpen TWC Coppi 65 • 80 km	Herpen	zo 26 okt Klok Sanidrome najaars gravelride FTC Diever 80 km	Diever	zo 2 nov Brabants Mooiste Gravel TWC De Voorsprong 72 km	Nistelrode
 zo 19 okt Achterhoeks Argste / Vishandel Bomers Gravelride WTC Keitrappers 50 • 75 • 100 km	Lichtenvoorde	zo 26 okt Rondum de Mölle Gravelride Toerclub Keiaosers 80 km	Hengelo	zo 2 nov Gorsse Heideveldtoertocht Gravel WTC Gorssel 70 km	Gorssel
zo 19 okt Bokkebaggertocht Gravelbike Valkenburgse Wielclub 80 km	Valkenburg	 zo 26 okt Stratumse Heidetoct Gravel Toerclub Woensel 70 • 90 km	Eindhoven	zo 9 nov Gravel Ride Maashorst WSC Zeeland 50 • 80 • 100 km	Zeeland

ATB-CLASSIC

SCHERPENHEUVEL-HAPERT



Zondag 26 oktober 2025 • 25^e jubileumeditie



**100 KM ATB-TOCHT • 135 KM GRAVELTOCHT
VAN SCHERPENHEUVEL (BE) NAAR HAPERT (NL)
VAN ALTAAR NAAR ALTAAR**

**DIT JAAR IS ER EEN UNIEKE
JUBILEUMJACKPOT GEORGANISEERD!**

Alle deelnemers aan de ATB-Classic maken via hun startnummer automatisch kans op mooie prijzen. Zo zal de hoofdprijs een Garmin Edge 1050 GPS Fietscomputer zijn!



SCAN QR-CODE VOOR INFORMATIE EN INSCHRIJVEN

WWW.ATBCLASSIC.NL



zo 9 nov Grensland Graveltocht WTC Tubbergen 65 • 100 km	Tubbergen	zo 16 nov Presto Pedale Gravel Ride TWC Netersel 80 km	Netersel	zo 30 nov Scheffer Keukens Graveltocht TC Zelhem 40 • 80 km	Zelhem
zo 9 nov Gronings Mooiste Graveltocht TFC De Ketting 80 km	Ter Apel	zo 23 nov Gravelrit RWC Reusel RWC Reusel 61 • 81 • 99 km	Reusel	zo 7 dec Rondje Geldrop WTC Café Wilhelmina 70 km	Geldrop
zo 9 nov Land van Horne Gravelride TWC Weert 65 • 75 • 85 • 105 km	Weert	zo 23 nov Ronde van Stiphout / 30ste Gravelronde Tourclub Stiphout 65 • 85 km	Helmond	za 13 dec Oudejaerstocht Gravel tocht TC Voorhuizen 70 • 90 km	Stroe
zo 9 nov Porskamp Inst. Techniek Lus van Beltrum Gravel WTC Keitrapers 50 • 75 • 100 km	Beltrum	zo 23 nov SterkR-toertocht Gravel RTC Hengelo 60 km	Hengelo	zo 14 dec Graveltocht RTV De Zwaluwen Ren- en Toerver. 'De Zwaluwen' 77 km	Doetinchem
za 15 nov 11 Bergen Graveltocht A.R. & T.V. De Adelaar 70 km	Apeldoorn	za 29 nov Gooische Strade Bianche XIII Tempo Soest 60 • 90 km	Soest	zo 14 dec Zwoegers Graveltocht TWC de Zwoegers 75 km	Budel
za 15 nov Tcdsegravel/MTB Ride Tourclub DSE 60 • 85 • 115 km	Etten-Leur	zo 30 nov Graveltocht Boekel WTC Boekel 45 • 70 • 95 km	Boekel		
zo 16 nov Heksenheuveltocht TWC Nederweert 60 • 95 km	Nederweert	zo 30 nov Hezinger Grens Classic WTC Geesteren 82 km	Nutter		

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



LEZYNE



DE OGEN IN JE RUG

MAAK KENNIS MET Ai ALERT LED ACHTERLICHTEN

De Lezyne Ai ALERT remsensor-technologie is ontwikkeld met een langdurig getraind Ai-model. Met meer dan duizend uur aan rijdersdata is de ALERT-software geoptimaliseerd. Dit zorgt voor de meest geavanceerde algoritmes voor fietsremlichten op de markt, die nauwkeurig remacties detecteren onder alle rijomstandigheden.



STRIP PRO Ai ALERT 400+

€59,95



KTV PRO+ Ai ALERT

€39,95



SADDLE Ai ALERT 250

€74,95





AWW
AUTUMN WINTER



Winter miles, summer smiles!
Onze **Wintercollectie 25/26**
is ontwikkeld voor renners
die zich niet laten tegenhouden
door vrieskou, wind of regen.
Alleen de echte Flandriens
trotseren de elementen
terwijl anderen in winterslaap gaan.

Meer info op shop.bioracer.com



BIORACER