

# fie+ssp<sup>ort</sup>

**HEMEL & HEL** Afzien en genieten gaan hand in hand



**Hemelse routes**

**Brabantse bedevaart,  
heerlijk Haspengouw**

**Helse tochten**

**Nicole (32) over de lol  
van ultrafietsen**

**Hemelse plekken**

**Het nut van trainen  
onder de zon**



# JLTIMATE SPEED

## DE COMPLEET NIEUWE PROPEL

Sneller dan ooit. Lichter dan ooit. De nieuwe Giant Propel is gebouwd om elke watt om te zetten in pure snelheid. Met een gewichtsbesparing van 355 gram en een aerodynamisch voordeel van 18,4 watt is dit de ultieme aero racefiets met WorldTour-DNA. De Propel biedt meer stijfheid, scherpere handling en directe acceleratie.

**GIANT**



# De afgeblazen fotoshoot

De voorspelde avondzon bleef weg. Geen hemels rode gloed, maar grijze wolkenluiers die het decor eerder somber dan opbeurend maakten



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

@bdevrind@fietssport.nl  
@defietsjournalist

Foto Ton van Til

‘De wolken uit de lucht kijken’. Zo noemde collega Marina haar Strava-rit van 25 april vorig jaar. Waarom? Onder aanvoering van fotograaf Bram Berkien was Marina samen met partner Tjemme naar Zuid-Limburg afgereisd voor een fotoshoot voor de cover van dit magazine.

De coverfoto’s van het voorjaarsnummer laten we vaak een jaar van tevoren maken. Want het echte lentegevoel vang je niet vlak voor de deadline van dit magazine in februari.

Het idee was een avondshoot onder de hemelse stralen van de zakkende zon in het Heuvelland. De weersvoorspellingen waren goed. Op de flanken van de Fromberg moest het gebeuren. Maar de voorspelde avondzon bleef weg. Geen hemels rode gloed, maar grijze wolkenluiers die het decor eerder somber dan opbeurend maakten. Het drietal tuurde vergeefs naar de hemel om als het ware de wolken uit de lucht te kijken - vandaar de Strava-titel. Fotograaf Bram maakte de beslissing: we blazen de shoot af.

Een week later gingen de drie naar Zuid-Limburg om de klus alsnog te klaren. Het licht was goed, het was een bijna zwoele lenteavond. Marina en Tjemme glimlachten zelfverzekerd voor de lens, terwijl achter hen de weg vrolijk meanderde naar de ondergaande zon. Bingo! De foto’s van deze shoot zijn nu te bewonderen op de cover en in het binnenwerk van dit magazine.

Het laat zien met hoeveel passie en vakmanschap onze medewerkers erin vliegen. Soms moet een fotoshoot worden uitgesteld omdat de lichtinval niet klopt. Of kost het maanden om een afspraak te regelen voor dat ene meeslepende interview. Een hels karwei bij tijd en wijlen, maar je hoort ons niet klagen, want het hoort bij het werk. Hopelijk lees en zie je in dit nummer ook weer veel van onze passie terug!

Het thema van dit nummer is Hemel & Hel. Letterlijk: gravelbiken tussen Helvoirt en Hemelrijk in een Brabantse gravelhemel (pagina 12). Figuurlijk: word je van trainen op hemelse plekken sterker dan van dezelfde trainingen in de Hollandse polder? Het antwoord lees je op pagina 48. Verder nemen we je mee op de helse avonturen van ultrafietser Nicole van Batenburg (pagina 30) en naar hemels Haspengouw (pagina 34). En blader vooral door naar Bram Tankinks goed gelezen column op pagina 68. Hij neemt je mee naar de meest helse koers van zijn carrière en zet uiteen waarom de hemel en hel op de fiets in elkaars verlengden liggen. Hilariteit alom! •

## CUSTOM STUDIO

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

Meer info op [Bioracer.nl](https://www.bioracer.nl)

CUSTOM

DESIGN



/ Granfondoteam /

/ 2026 Kit Design /



# BIORACER

# In deze editie



## Brabantse bedevaart - 12

Gravelroute tussen Helvoirt en Hemelrijk



## Hemelse avonturier - 30

Ultrafietsster Nicole van Batenburg



## Voor de troepen uit - 54

Groeps gesprek koplopende clubs



## Jonge broer, volwassen hart - 18

Test: Cube Attain SLX



## Tijdloze klassieker - 34

Op pad in heerlijk Haspengouw



## Groots bikepacking avontuur - 60

Reisreportage Noorwegen

## Fietsflits - 8

## Cocktail Trio - 11

Column Sander Kool

## Fietsshop - 22

## In de kreukels - 26

Hoe de NTFU helpt bij letselschade

## Terug naar de hel? - 43

Column Rein Zwaan

## Strijd tegen water en wind - 44

Toertocht: Pier-Huisduinen-Pier

## Het nut van hemels trainen - 48

Word je beter van trainen in de zon?

## Kraamkamer van de fiets - 50

Achter de schermen bij Giant Taiwan

## Knik in de tuinslang - 58

Gezond: blessure bekkenslagader

## Hemel, hel of beide? - 68

Column Bram Tankink

## Kalender

maart t/m juni 2026 - 69

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

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

Bladmanager  
Erik Tolboom

Productie  
NTFU  
Postbus 326  
3900 AH Veenendaal  
0318 581 300

Advertenties en campagnes  
Harry Brands, hbrands@ntfu.nl

Vormgeving  
Morrow  
Dirk van Eck, DvE Prepress en DTP

Coverfoto  
Bram Berkien

Aan dit nummer werkten mee  
Jim van den Berg, Bram Berkien, Marc Bolsius, Thomas Braun, Maks Groeneveld, Merijn Heijne, Sander Jansen, Chris König, Sander Kool, Ard Krikke, Sterling Lorence, Astrid Olde Olthuis, Erwin Reijneveld, Peter van Rooij, Hellen Slijpen, Ellen Stoffels, Bram Tankink, Nas-Raddine Touhami, Rico Vogels, John de Vries, Susan van Weperen, Rein Zwaan.

Abonnementen  
Inbegrepen bij het hoofdlijdsmaatschap van de NTFU.  
Losse abonnementen zijn af te sluiten via [fietsport.nl](https://fietsport.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 Fietsport Magazine nummer 2 graag uiterlijk 30 april 2026 aanleveren bij de redactie via [redactie@fietsport.nl](mailto:redactie@fietsport.nl)

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

powered by  
**ntfu**



Partner in Fietsport



Supplier



# Lentegeluk

Terras-temperaturen, fietsen in kort-kort, de eerste lange toertocht van het jaar. Het kan eindelijk (bijna) weer, en misschien wel daarom is de lente het mooiste seizoen van het jaar. Dus stap op je racefiets, MTB of gravelbike en geniet!

Beeld Bram Berkien





# fietsflits



## EINDELIJK Afsluitdijk open

Na jaren van omrijden, fietsbusjes en halfbakken routes komt er eindelijk lucht: in 2027 worden er tijdelijke fietsbruggen geplaatst bij de spuisluizen van Den Oever en Kornwerderzand. Kort gezegd: de Afsluitdijk wordt weer één lange, strakke streep. Eerst moeten de oude pijlers van de spuisluizen worden opgeknapt - dat gebeurt vanaf dit voorjaar. Pas daarna kan de bouw van de tijdelijke bruggen beginnen. Even geduld dus, maar het einde van de omweg is in zicht. Met dank aan de NTFU, Fietsersbond, Wandelnet en Fietsplatform! [FIETSSPORT.NL/AFSLUITDIJK](https://fietsport.nl/afsluitdijk)

*Lees meer!*



## GEZEIK Vaker plassen

Je kent het vast: je zit amper op de fiets en daar is 'ie al, dat bekende ik-moet-nu-gevoel. Nog voor je je bidon hebt aangeraakt, begint je blaas al te protesteren. Toeval? Of is het écht zo dat je bij koud weer vaker moet plassen? Ja! Want zodra de temperatuur daalt, trekt je lichaam warmte naar binnen. Je bloedvaten vernauwen, je bloeddruk stijgt en je nieren krijgen het signaal: er mag vocht uit. Voilà: je blaas vult zich sneller.

Dat fenomeen heeft zelfs een chique naam: cold diuresis. Je bent dus géén zeikerd als jij als eerste vraagt om een plaspauze!

[FIETSSPORT.NL/PLASSEN](https://fietsport.nl/plassen)



## STELLING Slechte naam

Jannes zag tijdens een graveltocht dat drie gravelbikers een andere gravelbiker bijna ten val brachten. Ze zouden er niet langs gekund hebben, maar deden het toch. Jannes is bang dat dit soort incidenten ervoor zorgen dat we straks helemaal niet meer in het bos mogen fietsen. Wat vind jij? Krijgen we zo een slechte naam? Deel je mening in de comments op onze Instagram-pagina.



*Deel je mening!*



**WK Toerclub op wereldtoneel**

Het WK Veldrijden in Hulst trok 50.000 supporters en wereldwijd 70 miljoen kijkers. Maar de leden van TC Hulst hadden de beste plekken. Zij stonden vier dagen lang als vrijwilliger aan het parcours, naast de renners én de koning. De leden van TC Hulst begeleidden de renners, supporters, journalisten en vips. Bestuurslid Thea van Lenthe: "Natuurlijk moest er afval worden geprikt en wc-rollen bijgevoerd. Maar er waren vooral veel leuke dingen te doen." Chaperonnes van TC Hulst ving renners op bij de finish en begeleidden ze naar de dopingcontrole. Journalisten die van het perscentrum naar het parcours wilden, werden gebracht en gehaald door clubleden. Vrijwilligers langs het parcours bewaakten de pontons en hielden publiek tegen bij oversteekplaatsen. "En ja, zelfs koning Willem-Alexander moet dan even wachten", lacht Thea. Lees het hele verhaal op [FIETSPORT.NL/WKHULST](https://fietsport.nl/wkhulst)

**FIETSGELUK Cadeautje voor je brein**

Er zijn van die ritten waarin alles klopt. Je benen draaien soepel rond, de wind duwt zachtjes in je rug en je gedachten... die lijken een stuk lichter. Alsof je hoofd net zo lekker doorstroomt als je pedalen. Dat gevoel is geen toeval. Fietsen is een cadeautje voor je brein. Tijdens het fietsen gebeurt er iets bijzonders in je hoofd: je brein kalmeert. Buiten fietsen – zeker in de natuur – zorgt dat je minder piekert en meer mentale rust krijgt. Fietsen is dus goed voor je lijf, maar het is nóg beter voor je brein. En dan zijn er nog de bekende gelukshormonen: endorfine, serotonine en dopamine. Die zorgen ervoor dat je je opgewekter voelt, meer zelfvertrouwen krijgt en stress beter kunt loslaten. Hoe dat precies in zijn werk gaat, lees je op [FIETSPORT.NL/FIETSGELUK](https://fietsport.nl/fietsgeluk)



# 1,5 miljoen

Het aantal wielersporters dat Nederland telt, volgens onderzoek van Ipsos in opdracht van de NTFU. Ter vergelijking: in 2023 waren we nog met 900.000 fietsers

[NTFU.NL/ONDERZOEK](https://ntfu.nl/onderzoek)

**BETERE ROUTES Klimmen op de Bijenbult**

Drie nieuwe projecten, één doel: MTB-routes leuker en uitdagender maken. Het NTFU Bosch eBike Systems Trailfund zorgt voor serieuze upgrades van onze trails. Bij Oirschot komt een nieuw segment dat je hartslag omhoog jaagt: de Bijenbult, over een oude vuilnisbelt. De route van Mariahout krijgt een rockgarden en in Zuidhorn komt zelfs een nieuw park vol verrassingen. Een goede trail bouwen vraagt visie, samenwerking en - laten we het niet vergeten - geld. Precies daar komt het NTFU Bosch eBike Systems Trailfund om de hoek kijken. Lees alles over de nieuwe routes via [FIETSPORT.NL/NIUWEROUTES](https://fietsport.nl/nieuweroutes)



*Lees meer!*





# F13TS

Shop jouw fietsaccessoires nu met **20% korting** bij F13TS.nl

Vul de waardeboncode in tijdens het afrekenen:

**FIETSSPORT20**

- ★ Gratis cadeautje bij besteding vanaf €100,-
- ★ Gratis bezorging vanaf €40,-
- ★ Vóór 15.00u besteld, dezelfde dag verzonden

## 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.fietsport.nl/belangenbehartiging](http://www.fietsport.nl/belangenbehartiging)



**TRAILBOUWEN** Van bureau naar bos

Fietsen over iets waar je diezelfde dag zelf aan hebt gewerkt. Dat geeft nóg meer voldoening. Acht NTFU-collega's trokken een dag op met de crew van MTB Utrechtse Heuvelrug om te horen, zien én voelen wat het werk inhoudt. Ze gaven De Bergjes in Soest een aantal mooie trail upgrades, terwijl ze de crewleden ook nog eens het trailbouwer-hemd van het lijf konden vragen. En, natuurlijk nog een rondje fietsen. Sporen nog vers, lijnen strak. Lijkt het je leuk om hier onderdeel van te zijn? Sluit je dan aan bij een trailcrew bij jou in de buurt. Je hoeft geen expert te zijn. Enthousiasme en betrokkenheid zijn genoeg. De rest leer je vanzelf.

[FIETSPORT.NL/TRAILBOUWEN](https://fietsport.nl/trailbouwen)

**CATALONIË** In het spoor van de Tourstart

Alle ogen in de wielwereld zijn deze zomer op Catalonië gericht. De Tour de France start op 4 juli in Barcelona, om daarna nog twee dagen in de Spaanse regio te blijven. Dat fietsen in Catalonië magisch is, wisten wij al. Maar het zal vast nog door de beelden van de Tour worden bevestigd. Golvende asfaltwegen langs de kust. Adembenemende beklimmingen in het achterland. Een zonnig klimaat, een keuken om van te watertanden, fraaie cultuurschatten en het fietsfeest is compleet. Borrelt bij jou ook al een Catalaanse fietsvakantie op? Kijk op [FIETSPORT.NL/CATALONIE](https://fietsport.nl/catalonie) voor inspiratie!



# Cocktail Trio

Jacco, Gerard en ik trokken veel samen op. Weekenden weg, met elkaar op wintersport, mooie avonturen in de kroeg en vooral ook vaak samen op de fiets. Maatjes. Zelfbenoemd als het Cocktail Trio. Naar het trio bekend van hits als 'Harry, De Harige Aap' en 'Kangoeroe Eiland.' Het Cocktail Trio reed samen de Amstel Gold Race, de Elfstedentocht, fietste ieder weekend met de Zadelridders door het Groene Hart en als hoogtepunt van jaar: de fietsvakantie met de wielquiz van Jeroen. Gouden jaren.



## Jacco overleed aan een acute hartstilstand, 41 jaar oud. Op de laatste meters van zijn fietsrondje

In 2016 overleed Jacco aan een acute hartstilstand, 41 jaar oud. Tijdens een rondje fietsen op de laatste meters van de rit. Een prachtige dag eindigde in een nachtmerrie. Verdriet en ongeloof. Een fitte jonge man, in de bloei van zijn leven. Weggerukt.

Om het verdriet een plaats te geven en de gedachten aan Jacco levend te houden, werd in de jaren na zijn dood de Jacco Versluis Classic door zijn vrienden georganiseerd. Een wielertoertocht door zijn geliefde Groene Hart om aandacht te vragen voor acuut harthalen en om via de Hartstichting geld in te zamelen voor AED's.

Het verhaal van Jacco staat niet op zichzelf. In Nederland krijgen ieder jaar ongeveer 17.000 mensen een hartstilstand. De Nederlandse Reanimatieraad vat het nuchter samen: de kans op overleven is het grootst als iemand binnen zes minuten start met reanimatie en een AED aansluit. Leer dus reanimeren, meld je aan als burgerhulpverlener en regel dat er een AED 24/7 bereikbaar is waar jij woont of werkt.

Velen hebben een verhaal als dat van Jacco. Hebben een gelijke ervaring. Kennen een Jacco. Reden een 'classic' of herdenkingsrit. Bijvoorbeeld de Bert Oosterbosch Classic, georganiseerd door TC Wilhelmina uit Eindhoven of de Arno Wallaard Memorial Toertocht vanuit Meerkerk langs de Lek.

Nu tien jaar later is na zes edities de Jacco Versluis Classic gestopt. Het gemis binnen het gezin, binnen de familie, in de vriendengroep en door het Cocktail Trio gaat niet weg. De herinnering aan een fijne, lieve, mooie, sportieve vader, zoon en vriend blijft...

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



# TUSSEN HEMEL EN HEL



Tussen Helvoirt en Hemelrijk loopt een gravelbedevaart die Brabants karakter ademt: vrolijk gastvrij en verrassend eigenzinnig. De route voert langs kapellen, heidevelden en verborgen paden. Soms hemels soepel, soms hels zanderig, maar vooral een tocht die vraagt om een goed gesprek onderweg en un grôôte spie appeltaart.



‘Flinke, ferme en gewône ûtsmijters, soepe en belegde broojkes, heerlijk lekkers van dun boer.’ Zo staat het op de menukaart van Herberg In den Bockenreyder in Esbeek. Als je het hardop probeert te lezen - wat ik zou afraden als je hier niet vandaan komt - dan proef je al iets van de warmte uit deze streek. Ook op deze frisse fietsdag.

Het Brabants is een taal die zich niet haast of gek laat maken, maar wel één die ergens thuishoort, die diepgeworteld is. Laat dat nou precies zijn waar we vandaag naar op zoek gaan. Niet de wortels van ‘èrpels’ (aardappelen) of ‘suukerpeej’ (suikerbieten), maar die van onszelf. Van waarom we fietsen.

Van waarom we soms gravel zoeken waar anderen altijd asfalt nemen. Maar vooral van waarom we, in hemelsnaam, een route uitstippelen ergens tussen Helvoirt en Hemelrijk, alsof we ons hele aardse bestaan zo nodig in 90 Brabantse en enkele Belgische kilometers willen proppen. Of in 130, voor wie nog wat langer wenst te dwalen tussen bekering en bekoring, van verzuring naar verlossing.

## Het Heiligstraatje en de Hemelrijksestraat: hemelse namen, helse ondergrond

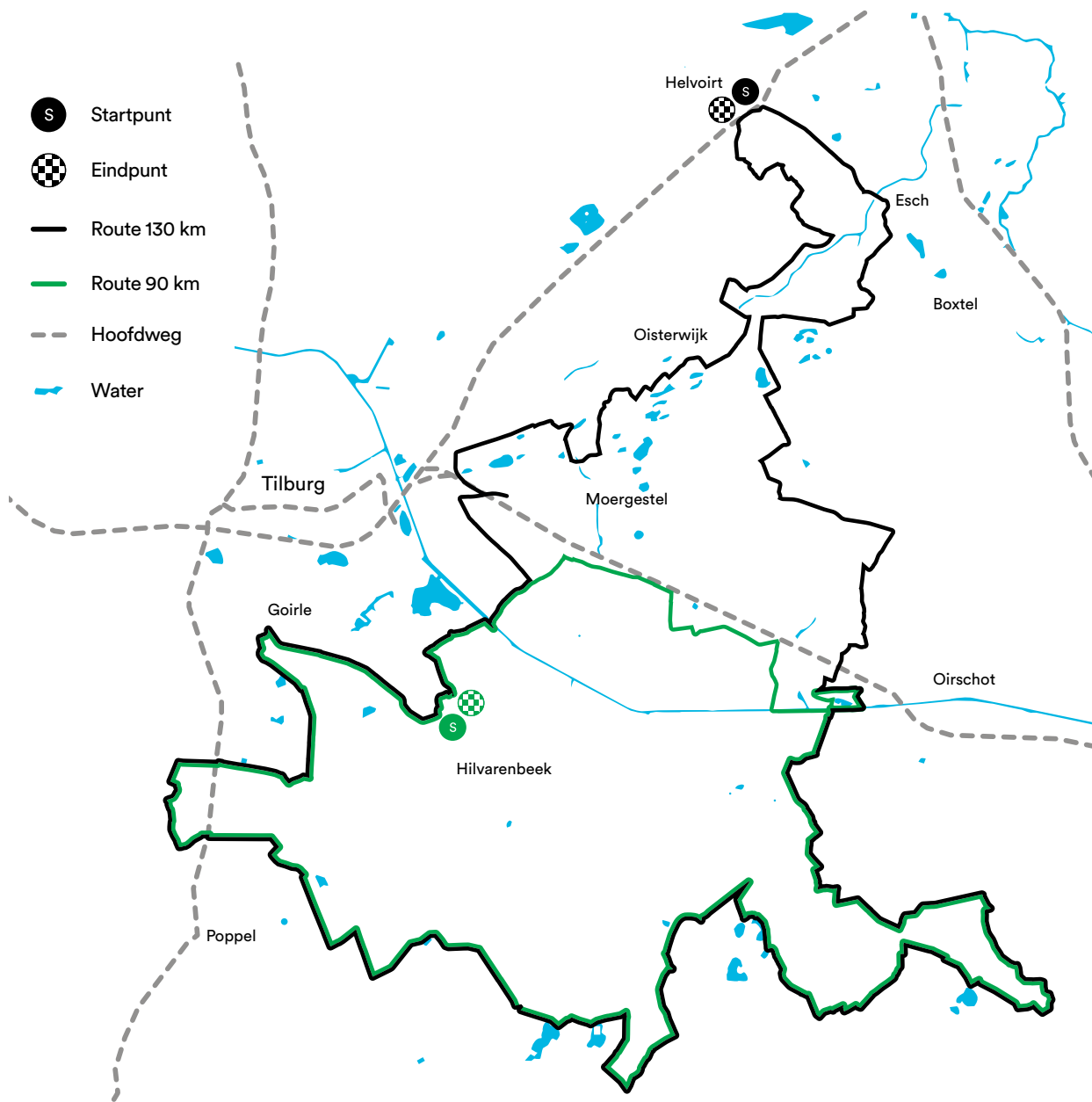
### Ontdekking van de hemel

Maar goed. Daar zijn we dan, in Hilvarenbeek. Ergens in het heel vroege voorjaar, zeg maar gerust winter. De dag begint met een geruststellende gedachte: vandaag rijden we weg uit de hemel, maar we keren er ook weer terug. Herberg Den Hemel, om precies te zijn, waar de jongen achter de bar knikt alsof hij weet waar we naartoe gaan. Misschien weet hij het ook wel. Misschien heeft hij de blik in onze ogen al gezien, die mengeling van naïef optimisme en ondeugend verlangen die vaak het begin van een lange fietstocht kenmerkt.

De eerste kilometers zijn een makkie. Asfalt dat zich voordoet als een goede vriend. Klinkers die vriendelijk knikken. Brabant laat zich nog van z'n zachtste kant zien. Hier en daar een boerderij, en bijna vanzelfsprekend: een kapelletje. Wat opvalt, is hoe schoon ze zijn. Geen afbladderende verf, geen vergeten hoekjes, maar verzorgd alsof iemand om de dag langskomt met een emmer sop en een zachte borstel. Verse bloemen in een jampotje. Een briefje met een wens, of een gebed. We lezen het niet. Sommige dingen zijn privé, zelfs langs een openbare route.

“Wie doet dat eigenlijk?”, vraagt Marina, mijn fietsgenote van vandaag.

“Mensen uit de buurt”, zeg ik, alsof dat het juiste antwoord is. Maar het is wel een antwoord. Mensen die geloven dat sommige dingen de moeite waard zijn



om bij te houden. In verwarrende tijden tonen deze kapelletjes een ander tempo. Het tempo van aandacht.

### Lof voor Oirschot

In 2024 besloot de gemeente Oirschot dat het leven te kort is voor alleen maar asfalt, en legde ze een serie paden aan die zo natuurlijk in het landschap liggen dat je zou zweren dat ze er altijd al waren. Dit is gravel dat vertrouwen geeft, waar je al snel een tandje zwaarder schakelt, maar even snel merkt dat er nog wat extra getraind mag worden de komende maanden.

We moeten omrijden vanwege wegwerkzaamheden – kennelijk is er ook in de hemel wel eens wat onderhoud nodig – maar ook de omweg leidt naar een plek die elke fietser even stil krijgt. De Kapel van de Heilige Eik ligt verscholen tussen bomen in het dal van de Beerze. Er brandt een kaarsje. “Hemels plekske”, zeg ik. Marina knikt. Sommige plekken hoef je niet verder uit te leggen.





**Over de schrijver**  
Merijn Heijne slaat liever een onbekend paadje in dan dat hij weer dezelfde dijk afrijdt. Hij maakt bijzondere fietsroutes en schrijft daar enthousiast over.

Bij Oostelbeers verschijnt plots Den Ouwetoren. Zomaar, midden in het landschap. Zonder kerk. Zonder dorp dat hem nog nodig heeft. Alleen. Het verhaal gaat dat de kerk ooit afbrandde. Of is ingestort. Of langzaam verdween tot alleen de oude toren overbleef. Niemand weet het precies meer, en dat maakt het verhaal natuurlijk alleen maar beter. Hij staat daar stoïcijns, alsof hij wil zeggen: 'dit is wat overblijft wanneer alles verdwijnt'. We maken een foto. Drinken wat en fietsen verder.

### Helse beproeving

Het gravel wordt grover. De Buikheide opent zich als een geheim dat alleen wordt gedeeld met wie bereid is zijn banden vuil te maken. Het pad slingert tussen heidevelden en bosranden, soms smal, soms breed, maar altijd mooi. Gesprekken vallen stil. Niet uit vermoeidheid, maar wel uit respect voor de omgeving.

Zoals elke bedevaart kent ook deze route haar beproeving. De Hemelrijksestraat klinkt veelbelovend,

## Starten én finishen in Den Hemel, het kan gewoon in Brabant

maar blijkt een zandstrook van bijbelse proporties. Gelukkig duurt deze hel slechts zolang als nodig is om de hemel daarna weer te kunnen prijzen. Wanneer de grandioze gravelstroken van de Landschotse Heide opdoemen, voelt het als vergeving.

### Brabantse verlossing

En dan, als door een oppermachtige interventie, verschijnt Herberg In den Bockenreyder. Misschien wel de meest Brabantse herberg van Brabant. Fietsen worden buiten tegen de bar tegen gezet, strategisch zodat we ze goed kunnen zien. Binnen zijn de stoelen niet nieuw, onze tafel wankelt een beetje, maar de gastvrijheid is onverwoestbaar. De menukaart, in Brabants dialect, vraagt om een grote glimlach. Om ons heen komen uitmijters langs die de zwaarte kracht tarten. Roggebrood dat ruikt naar vroeger. We bestellen koffie, thee, twee 'spieje' appeltaart ('mee un schöltje slagroom') en 'un spie' kersenvlaai ('vur de snoepkonte: mee stukskes witte sjokla') die zo royaal is dat hij bijna een eigen postcode verdient. Alles smaakt beter na ruim 60 frisse voorjaarskilometers.

De herberg is gevuld met wandelaars en fietsers van alle soorten. Racefietsers, gravelaars, e-bikers en een enkeling uit de buurt op een oude omafiets. Wat maakt het uit, hier overduidelijk helemaal niks. We zijn hier samen omdat het kan. Omdat het goed is in het Brabantse land en er ergens tussen hel en hemel een pad loopt dat gevolgd moet worden.

We betalen, stappen weer op en fietsen verder. Nog 30 kilometer te gaan. "Denk je dat het gaat regenen?", vraag ik terwijl de lucht betreft. "Vast," hoor ik naast me. "Boeiuh, we zijn toch al buiten."



### Terug naar de hemel

De laatste kilometers zijn een prachtige samenvatting van de dag. Een stukje asfalt, dan weer gravel en opnieuw wat klinkers. We passeren nog een paar laatste kapelletjes als ook de zon nog even doorbreekt. Natuurlijk doet zij dat nu, aan het eind van de route; regelmatig het lot van ons fietsers. En dan verschijnt Herberg Den Hemel weer aan de horizon. Alsof de dag zichzelf heeft rondgefietst.

De drankjes die we nu bestellen smaken anders dan die van vanochtend. Beter misschien. Of gewoon verdiend. De fietsen staan buiten tegen de muur. Banden vies, de frames bespat met modder. Het bewijs van een mooie dag buiten, het besef waarom we dit zo graag doen.

“Goeie route”, zegt de fotografe. “En vooral een mooie dag samen op pad”, voeg ik toe. Want soms gaat het niet om de bestemming. Soms gaat het om de knisperende weggetjes. Om de stilte tussen alle woorden onderweg. Om kapelletjes die iemand onderhoudt. En om een herberg waar ze begrijpen wat gastvrijheid is. Ergens tussen hemel en hel hebben we gevonden wat we zochten en dat is precies goed. Zoals ze dat in Brabant zo mooi zeggen: “Ge zed hier altèd welkom. Houdoe en bedankt.” •



#### Start en finish:

Herberg Den Hemel  
Goirlesedijk 2A, Hilvarenbeek  
[herbergdenhemel.nl](http://herbergdenhemel.nl)

#### Koffiestop:

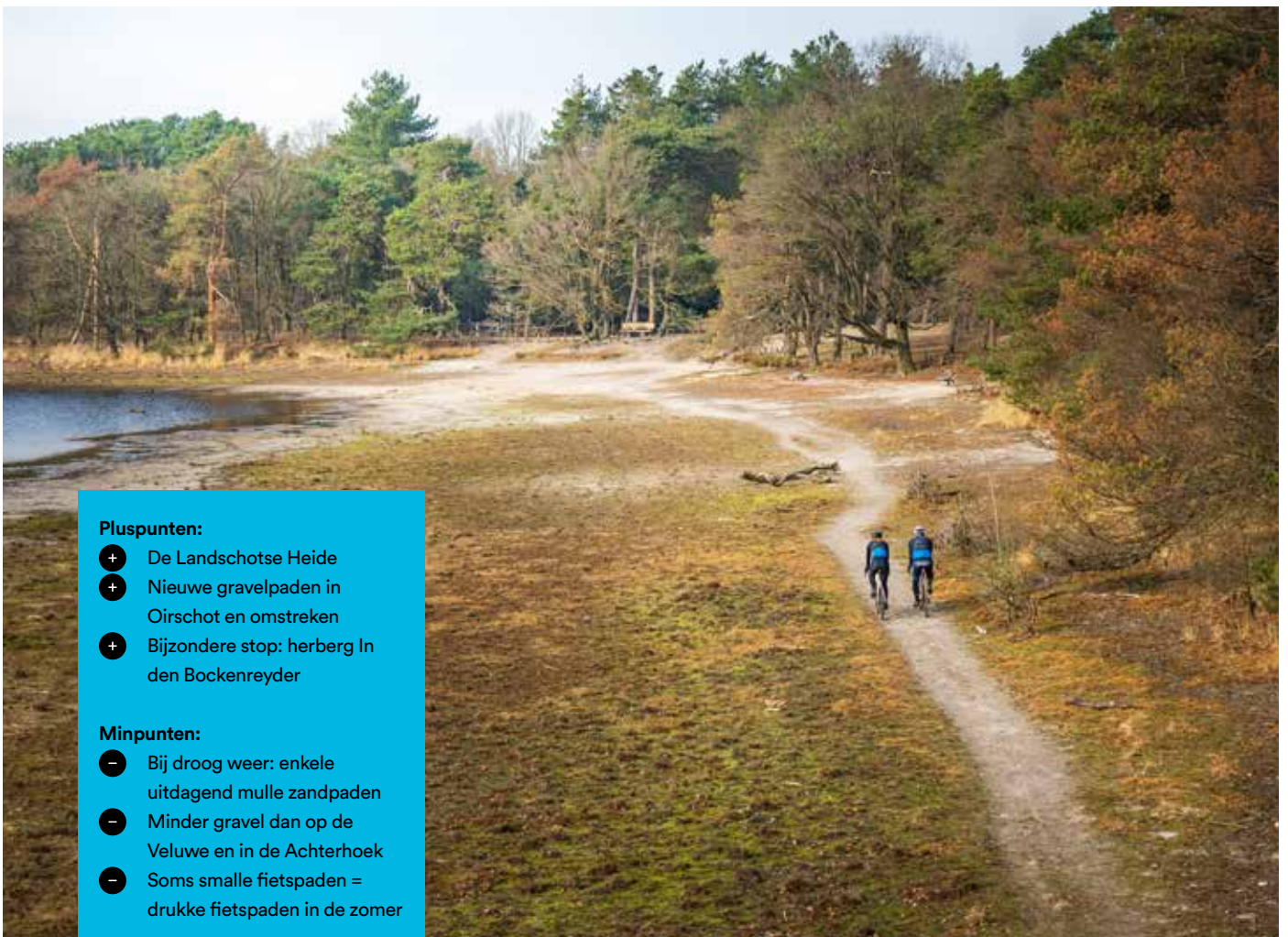
Herberg In den Bockenreyder  
Dunsedijk 3, Esbeek  
[indenbockenreyder.nl](http://indenbockenreyder.nl)

De route van 90 kilometer begint bij Herberg Den Hemel. De lange route van 130 kilometer start in Helvoirt en gaat onder meer door de Kampina, een van de oudste gebieden van Natuurmonumenten.



Hemel en hel  
route 90 km

Hemel en hel  
route 130 km



#### Pluspunten:

- + De Landschotse Heide
- + Nieuwe gravelpaden in Oirschot en omstreken
- + Bijzondere stop: herberg In den Bockenreyder

#### Minpunten:

- Bij droog weer: enkele uitdagend mulle zandpaden
- Minder gravel dan op de Veluwe en in de Achterhoek
- Soms smalle fietspaden = drukke fietspaden in de zomer



# Jonge broer met volwassen hart

Tekst Sander Jansen Beeld Bram de Vrind

Elke familie heeft ze wel: de zelfverzekerde grote broer die alles al eens heeft meegemaakt, en het jongere broertje dat barst van het talent maar nog nét wat ervaring mist. Bij Cube heet die grote broer de Attain C:62. En dit is de Attain SLX.

Met zijn 1.399 euro lijkt de Cube Attain SLX een typische eerste racefiets. Prima voor beginners of leuk voor erbij. Toch? Mis. Wie er een paar uur mee rijdt, merkt al snel dat deze Duitser stiekem veel volwassener is dan zijn plek in de prijslijst doet vermoeden. Is dit zo'n typische puber die stiekem al met de grote mensen mee kan doen?

Vorig jaar gingen wij al op pad met zijn grote, volwassen broer: de Attain C:62 met een carbon frame en Shimano 105 Di2 groepset. Volwassenen neem je serieus, benader je met respect en daarom was de conclusie duidelijk: dit is een serieuze fiets, voor de serieuze wielrenner. En deze aluminium puber dan? Die heeft hetzelfde DNA, maar de oudste is net wat sterker, zelfverzekerder en beter aangekleed.

### Groestuip

In dit prijssegment moeten fabrikanten keuzes maken, maar Cube weet ze voor deze puber knap te verstoppen. Het aluminium frame kreeg voor 2025 een frisse update. Strakker, moderner, met een druppelvormige onderbuis die helpt de lucht wat mooier te laten stromen. De ruimte voor brede banden kende ook een groestuip: officieel 32 millimeter, maar 35 millimeter past zonder problemen. Slechte wegen? Klinkers? Een stukje gravel? Geen probleem. De Attain gaat daarmee moeiteloos richting 'allroad'.

Wat echt opvalt is de afwerking. De prachtige gladde lasnaden, de geïntegreerde zadelpenklem en de kabels die vanaf het stuur grotendeels uit het zicht het frame in verdwijnen. Pas bij het bottom bracket komen de kabels weer tevoorschijn om buitenom langs de liggende achtersvorken naar achteren te lopen - een minder fraaie oplossing die echter grotendeels aan het zicht onttrokken wordt. Het grote plaatje klopt. De fiets oogt alsof hier een prijskaartje van ruim boven de 2.000 euro aan hoort te hangen.

### Comfort als uitgangspunt

Kijken we naar de geometrie en het ontwerp, dan is duidelijk dat de Attain is gebouwd om veel uren in het zadel te zitten en je daarbij comfort te bieden. Geen onrustige puber dus, eerder een weloverwogen adolescent die zijn broer vooral in stilte naar de kroon wil steken. Dat zie je terug in meerdere keuzes die de Duitsers maakten. Het 'flex stay-design' in de



## De SLX kiest liever voor ritme dan voor vuurwerk

achtersvork en de carbon voorvork helpen om trillingen uit het wegdek te filteren. Samen met de standaard 30 millimeter brede banden zorgt dit voor een fijn rijgevoel, ook op onverharde fietspaden die je veel tegenkomt in ons land.

Daarnaast is de 'stack', ofwel de verticale afstand vanaf de trapas naar de top balhoofdbuis, relatief hoog. De 'reach', ofwel de reikwijdte naar het stuur, is vrij

gemiddeld. Daardoor word je niet erg diep in racehouding geduwd. Het resultaat is een houding die sportief genoeg blijft, maar je lichaam spaart tijdens lange ritten. Het is daarmee vooral een racefiets die zich richt op wielrenners die niet puur op zoek zijn naar snelheid, maar vooral houden van ontspannen ritjes.

Ben je een echte hardrijder en ben je lenig genoeg om diep in de beugels te



rijden, dan is deze geometrie minder geschikt. Zoek je messcherpe acceleraties en bliksemsnelle sprints? Dan merk je dat de grote broer daar beter in is. De SLX kan het wel, maar met iets meer geduld. Hij kiest liever voor ritme dan voor vuurwerk.

#### Extraatjes

Cube gaf de Attain nog wat extraatjes mee: onder de bovenbuis kun je een ACID Frame Bag Pro monteren, die groot genoeg is om een binnenbandje, multitool en wat eten in te stoppen. Handig als je er niet van houdt om veel spullen in je zakjes te stoppen. Al moet je het tasje er wel los bij kopen.

Wel standaard meegeleverd is de FPI-Link stuurpen, die het makkelijk maakt om accessoires te monteren, zoals een houder voor je fietscomputer of verlichting. Het zijn van die praktische toevoegingen die laten zien dat Cube goed heeft nagedacht over de dagelijkse fietser.

#### Shimano 105

De complete mechanische Shimano 105 groep is misschien wel het meest volwassen onderdeel van deze fiets. De 12-speed groep schakelt feilloos, remt krachtig en staat inmiddels ook bekend om zijn duurzaamheid. In deze prijsklasse is het uitzonderlijk om zo'n

**Over de schrijver**  
Sander Jansen is wieljournalist, fietsfanaat en materiaalgeek. Met ruim 25 jaar fietservaring jaagt hij nog altijd op mooie verhalen, zoveel mogelijk hoogtemeters en het ultieme gevoel van vrijheid. Zijn ultieme doel? Iedereen op de fiets krijgen!



# De complete mechanische Shimano 105-groep is misschien wel het meest volwassen onderdeel van deze fiets

middensegment-groep gemonteerd te zien, zeker omdat Cube ervoor kiest om de 105-shifters niet te combineren met een goedkopere crankset, ketting of cassette, maar de fiets compleet met Shimano 105 uit te rusten. Bovendien vormt het een perfect startpunt om de fiets later te upgraden. Zoals een puber die langzaam in de schoenen van zijn grote broer groeit.

## Wielen

Om de prijs aantrekkelijk te houden, heeft de Attain SLX vrij eenvoudige, relatief zware Newmen wielen. Dat merk je bij het accelereren en klimmen. Tegelijkertijd is dit dé upgrade waarmee je later het grootste verschil maakt. Ik stak er zelf een setje halfhoge carbon wielen in en het karakter veranderde direct. Plots wordt hij speelser, sneller, gretiger. Alsof hij in één zomer volwassen is geworden.

Ook met een ander zadel en een lichtere zadelpen valt nog wat te halen. Met ongeveer tien kilo is hij netjes, maar geen

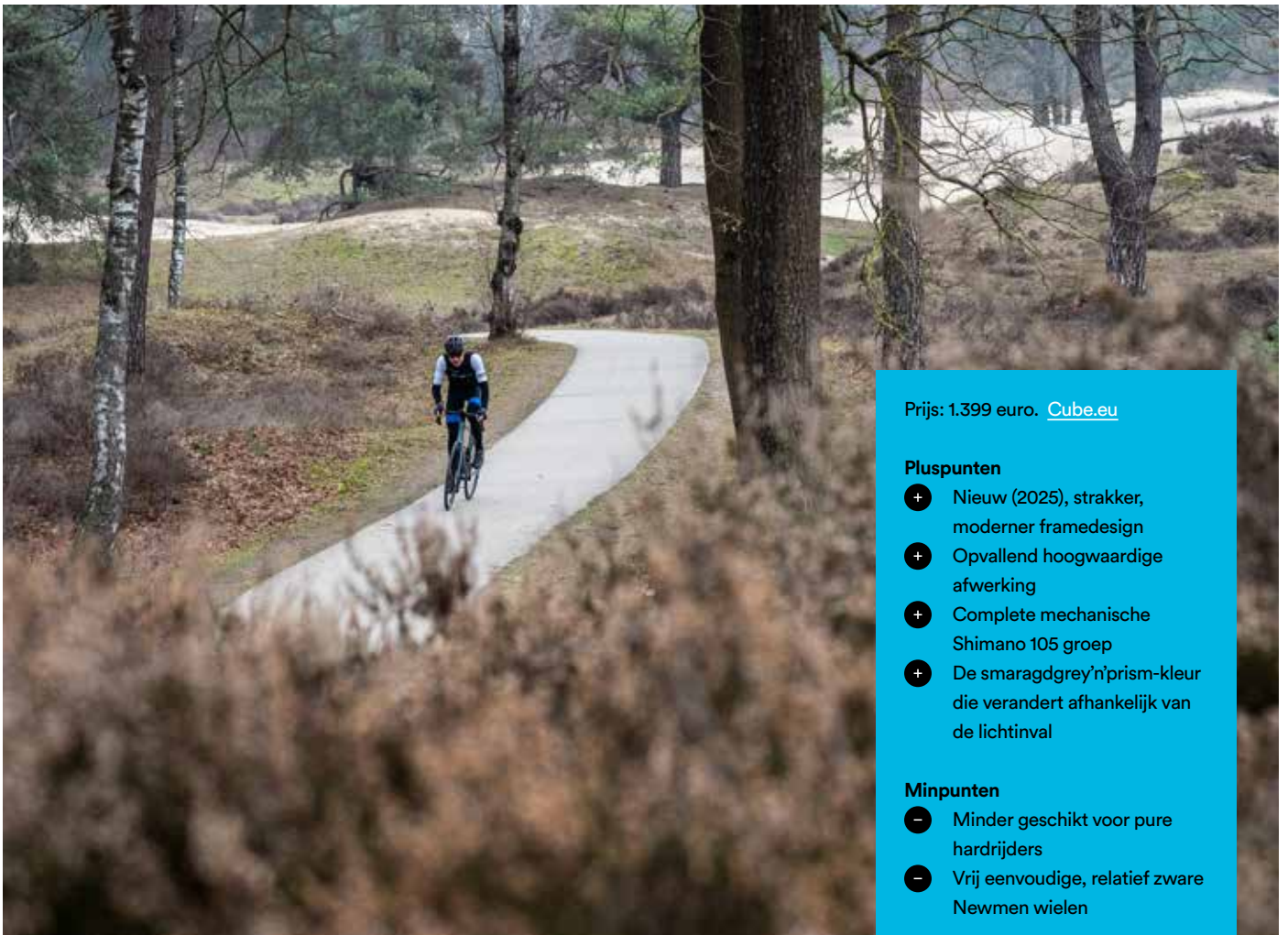
klimmerstype. Maar opnieuw: daar valt met andere wielen al veel winst te boeken.

De smaragdgrey'n'prism-kleur verdient nog een aparte vermelding. Afhankelijk van de lichtinval verandert het karakter van het frame. Soms ingetogen, dan weer opvallend aanwezig. Erg fraai gedaan. Zoek je toch een meer tijdloze kleurstelling, dan is het model ook nog te koop in het zwart.

## Veel potentie

Conclusie? De Cube Attain SLX is misschien het jongere broertje binnen de familie, maar wel eentje met enorm veel potentie. Comfortabel, verrassend goed afgewerkt en uitgerust met componenten die je normaal hoger in de prijslijst verwacht.

Perfect voor lange dagen, sociale ritten en iedereen die vooral wil genieten van het fietsen. En wie later investeert in betere wielen, ziet hem snel doorgroeien richting het niveau van zijn grote broer. •



Prijs: 1.399 euro. [Cube.eu](https://www.cube.eu)

### Pluspunten

- + Nieuw (2025), strakker, moderner framedesign
- + Opvallend hoogwaardige afwerking
- + Complete mechanische Shimano 105 groep
- + De smaragdgrey'n'prism-kleur die verandert afhankelijk van de lichtinval

### Minpunten

- Minder geschikt voor pure hardrijders
- Vrij eenvoudige, relatief zware Newmen wielen

# fietsshop

## **SCHWALBE** Nieuwe sloffen

Schwalbe heeft een nieuwe raceband in huis: de Pro One Allroad. Deze band belooft het beste van twee werelden: snelheid op asfalt én grip op onverharde (gravel)paden. De opkomst van gravelbanden en de kennis over de prestaties van deze banden op juist ook verharde ondergrond, heeft bandenfabrikanten zoals Schwalbe de ogen verder geopend. Onze testredacteur Sander Jansen voelde deze nieuwe sloffen aan de tand en werd door fietstrainer Maikel Govaarts gepusht om het maximale uit de Pro One Allroad te halen. Het zorgde voor een nieuw inzicht in waar de bandenontwikkeling naartoe gaat. Lees de review via [FIETSSPORT.NL/ALLROAD](https://fietsport.nl/allroad)

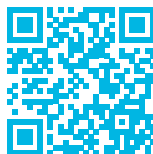


€74,90



## **ROCKDOCK** Thuisstation voor je trailbeest

Even je fiets afspoelen na een modderrit? Een drama, volgens de knappe koppen achter het Nederlandse RockDock. Zij konden geen goede standaard vinden waarin je na thuiskomst je fiets kunt zetten en dus ontwierpen ze er zelf maar één. RockDock maakt het mogelijk om je MTB, racefiets of gravelbike zonder tillen of framecontact en met één handbeweging stabiel te plaatsen. De uitklapbare wielbeugel schuift over het achterwiel; frame en remschrijven blijven onaangeroerd. Volledig gemaakt van gerecycled ABS en ontworpen als circulair product. Gemaakt in Nederland en bedacht in het Drentse Rolde. Meer weten? Check [FIETSSPORT.NL/ROCKDOCK](https://fietsport.nl/rockdock) of scan de QR code.



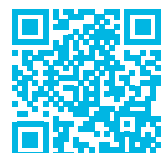
€57,50



Setprijs  
€79,95

## **RAVEMEN** 'Onzichtbaar' gezien worden

Een verlichtingset die jou wel zichtbaar maakt, maar zelf nauwelijks te zien is. De Ravemen LS07 set kan volledig geïntegreerd worden gemonteerd. De FR500 koplamp klik je op de houder van je fietscomputer, zodat je geen extra montagepunt nodig hebt. De lamp heeft verschillende standen, zodat je 's avonds én zo nodig overdag goed zichtbaar bent. Het CL01 Pro achterlicht kun je met een speciale bevestiging (ook geschikt voor carbon rails) onopvallend onder je zadel monteren. Zit op die plek al je zadeltasje? Geen probleem. Je kunt 'm ook gewoon aan je zadelpen vastmaken. Het lampje schijnt ook naar de zijkanten voor zodat je nog beter gezien wordt. Wij onderwierpen de set aan de test. Lees er alles over op [FIETSSPORT.NL/RAVEMEN](https://fietsport.nl/ravemen) of scan de QR code.



### 6D SPORTS NUTRITION Brandstof voor monstertochten

Niet wetenschappelijk onderbouwd? Dan is het niet te koop bij 6D Sports Nutrition. De Belgische producent van voedingssupplementen heeft bewezen effectiviteit hoog in het vaandel staan. Ze hebben een breed gamma aan producten, van sportdrink tot sportreep, gel en 'chew'. Bijzonder is de 'sports ice'-variant die je bevroren mee kunt nemen voor het koelen van je lichaam van binnenuit bij inname. Voor zware inspanningen zijn er ultra-gels en -chews met maximale koolhydraatopnames tot 120 gram per uur zodat je er langer tegenaan kunt tijdens monstertochten als de Jean Nelissen Classic of Drenthe200. De repen en gels van 6D zouden de beste ingrediënten bevatten, effectief zijn in opname en mild voor maag en darmen. Wij wilden weleens weten of dat ook in de praktijk zo is en namen letterlijk de proef op de som. Lees de review via [FIETSSPORT.NL/6D](https://FIETSSPORT.NL/6D) of scan de QR code.



Lees de review!



€129

### BBB CYCLING Lente gadget

Handige accessoire voor zonovergoten lentedagen! Het Nederlandse BBB Cycling heeft de nieuwe Arc FLUX sportbril gelanceerd. De bril heeft dezelfde geavanceerde lenstechnologie als die van de Valor, maar in een compacter ontwerp met rondere hoeken. Dat maakt 'm beter geschikt voor fietsers met een smaller gezicht. Hij is beschikbaar in vier kleuren (FLUX) en één PH variant (photochromatisch). Het montuur is gemaakt van biobased materiaal en vormt daarmee een milieuvriendelijke keuze. De contrasterende FLUX-lens zorgt voor scherp zicht op asfalt, gravel of singletrack, terwijl anti-condens- en olieafstotende coatings het beeld helder houden. Leuk extraatje: je krijgt er een transparante lens bij voor optimale bescherming en helder zicht onder alle omstandigheden. [BBBCYCLING.COM](https://BBBCYCLING.COM)

### VAUDE Bikepacking metgezel

Met de lengende dagen en stijgende temperaturen roept het bikepacking-avontuur! De Trailfront II bikepacking stuurtaas is een goede metgezel om mee op pad te gaan. Deze uitneembare tas (13 liter volume) is van beide zijden toegankelijk en middels wikkelsluiting waterdicht in elkaar te drukken. De tas is uitstekend geschikt voor lichte bekleding en een slaapzak. Met riemen aan de bovenkant kan extra bagage en zelfs een tent aan de buitenkant worden gesnoerd. De bevestiging past op alle MTB-sturen en is met 30 centimeter breedte ook geschikt voor alle gangbare gravel- of racefietssturen. Je maakt hem vast aan het stuur en de balhoofdbuis. Er zit een draagriem bij waarmee je hem ook over de schouder kan dragen. De tas helpt het milieu te beschermen, want zowel de bevestigingen als de zak bestaan voor 100 procent uit gerecyclede materialen. [VAUDE.COM](https://VAUDE.COM)



€100

**BBB CYCLING Omvergeblazen?**

Het Presta-ventiel bestaat al meer dan 100 jaar. En ja, dat merk je soms. Verbogen pinnetjes, vastzittende kernen en gepruts met verloopnippels. BBB Cycling komt nu met de CoreCap, een herontwerp dat het klassieke systeem een flinke update geeft. De luchtstroom zou tot 300 procent hoger liggen en het losschroeven van kwetsbare ventielkernen is verleden tijd. Opvallend: de CoreCap past ook op standaard Schrader (AV) pompkoppen, zoals bij veel vloerpompen en zelfs bij het tankstation. Adapter? Overbodig. Verkrijgbaar als complete tubeless ventielset (40, 60 en 80 millimeter) of als upgrade voor bestaande Presta-ventielen. Klinkt als een goed verhaal. Maar waren wij ook omvergeblazen door het gebruiksgemak van de CoreCap? Lees het via [FIETSSPORT.NL/CORECAP](https://FIETSSPORT.NL/CORECAP) of scan de QR code.



Vanaf €16,95

Lees de review!

Vanaf €4.499

**CANNONDALE Amerikaans paradepaardje**

Het paradepaardje van Cannondale, de SuperSix EVO, is vernieuwd. Vorige maand presenteerde het Amerikaanse merk de vijfde generatie van de fiets. En hij is, zoals wel vaker bij nieuwe modellen: lichter, sneller en krachtiger. De fiets is daartoe volledig opnieuw ontworpen met, volgens Cannondale, 'de ultieme combinatie van lichtgewicht en aerovoordelen, voor sprinters, klimmers én aanvallers'. Het frame en vork zijn het lichtste ooit van Cannondale. De nieuwe geometrie is nog meer race-georiënteerd, waarbij je 10 millimeter dieper zit voor een agressievere racepositie. Je kunt er tot 32 millimeter banden in kwijt. [CANNONDALE.COM](https://CANNONDALE.COM)

**FALKE Slimme sokken**

Voor sjaals, mutsen, ondergoed en joggingbroeken kun je sowieso bij Falke terecht. Maar het Duitse merk heeft ook fietssokken in het assortiment. Wij gingen op pad met een paar BS Impuls Biking Sokken. Aan alles merken we dat we te maken hadden met 'slimme sokken'. Onder de tenen is de stof opengewerkt voor extra ventilatie. In één van de strepen zit reflectie verwerkt zodat je een (beetje) beter zichtbaar bent in het verkeer. De fijne dunne stof zit als gegoten om je voeten. De rood-wit-blauwe strepen zorgen voor een vrij klassiek design. Eendoordeel: aanrader als je net wat meer comfort wilt halen uit je sokken. [FALKE.COM](https://FALKE.COM)



€24



Vanaf  
€79

### **PTN Spaghetti voor je banden**

Lekrijden is natuurlijk niemands hobby. Al helemaal niet als je door wilt of moet rijden, zoals tijdens een gran fondo met tijdsmeting. De sealant die je in je tubeless banden kunt gebruiken, kan niet altijd het gat dicht. Met Pepi's Tire Noodle kun je wel gegarandeerd doorfietsen. De naam hint er al op: Pepi's Tire Noodle is een soort noedel of spaghetti'sliert die je in je band legt. Als je lekrijdt, zet de Tire Noodle uit, zodat je door kunt rijden. Zonder ongemakken zoals het dubbelvouwen van de buitenband in bochten. Handige gadget, bedacht in België. De montage vraagt wel wat aandacht, dus aan jou de vraag of en wanneer je het waard vindt om de spaghetti'sliert toe te voegen. [PEPIS-PTN.COM](http://PEPIS-PTN.COM)

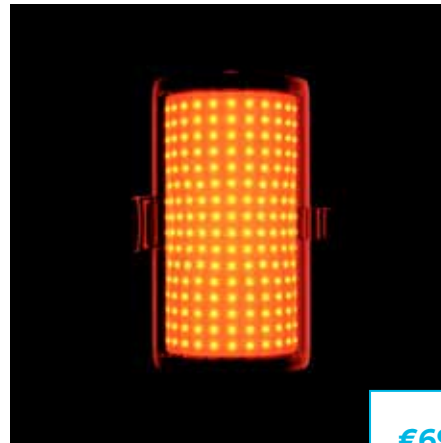
### **9TH WAVE Reusachtige wielen**

Of 29 inch qua wielgrootte het eindstation is in MTB-land? Niet volgens het Nederlandse 9th Wave. Ze introduceren de Yarrow 32. De naam verklaart het al: deze wielen hebben een grootte van 32 inch. De voordelen van een wiel van deze reusachtige omtrek? Obstakels die 29'ers tegenhouden, worden nauwelijks gevoeld, door wat de fabrikant het 'wals-effect' noemt. Daarnaast zou je 'oneindige' tractie hebben, doordat je een enorm contactvlak hebt met de ondergrond. De grote hoeveelheid luchtvering fungeert als een tweede laag vering voor je MTB. Aan de volgens 9th Wave 'volgende revolutie in MTB' hangt een stevig prijskaartje.

[9THWAVE-CYCLING.COM](http://9THWAVE-CYCLING.COM)



€1.999



€69,99

### **KNOG Slimme gadget**

Knog heeft weer een ingenieus en cool fietslampje bedacht. De Cobber Reflex en Mini-lampjes hebben een 330 graden radius zodat je van achteren en van de zijkant zichtbaar bent. Maar dat is niet alles: de leds in het lampje bewegen mee als je fiets naar links of naar rechts helt in een bocht. En als je remt, gaat het lampje feller branden. Daarnaast schakelt-ie automatisch in en uit. Of al deze toepassingen bittere noodzaak zijn bij een fietslampje? Nee. Leuk als slimme gadget? Ja, dat wel. De Mini-versie (75 lumen sterk achterlicht) is er vanaf 49,99 euro. De Reflex-versie (250 lumen) is er vanaf 69,99. Verkrijgbaar vanaf deze maand, ook als set. [KNOG.COM](http://KNOG.COM)

# In de kreukels

Tekst Susan van Weperen Archiefbeeld Rico Vogels / SQ Vision



Een hemelse lenterit verandert in een hel als Francesco Wessels door een busje van zijn fiets wordt gereden. Francesco vertelt hoe hij met hulp van de NTFU juridische hulp inschakelde. Inclusief tips over waarop je moet letten als jou hetzelfde overkomt.

“Dit had niet zo gehoeven”, begint de 54-jarige Francesco Wessels. Het is een mooie lentedag in 2025 als hij op zijn racefiets door de omgeving van Deventer rijdt. Twee rijbanen met aan weerszijden een fietsstrook. Niks aan de hand, zou je zeggen.

Tot een busje hem passeert en van het fietspad drukt. Francesco tikt op de zijkant van het voertuig. “Dat stelde niks voor. Simpelweg een signaal waarmee ik wilde aangeven: ik ben hier ook nog.” Het busje rijdt door, stopt verderop en opent het raam. Wat volgt is geen verontschuldiging, maar geschreeuw. “Meneer begon tegen mij te schelden en deed daarna het gas erop in combinatie met een stuurbeweging naar rechts.” Francesco wordt geraakt en ligt op het asfalt. “Ik viel van de fiets en kwam onder de bus terecht.”

“Ik probeerde weg te komen maar kon geen kant op, want er was een grote stoeprand aan mijn rechterhand. Meneer reed door en stapte uit om nog meer op mij te schelden. Ik lag op het asfalt met schade aan mijn bovenlichaam en mijn fiets in de kreukels. Ik vroeg meneer weg te gaan, want zijn aanwezigheid hielp mij niet. Toen reed hij uiteindelijk ook weg.” Later blijkt dat Francesco zijn borstspier en schouderpij heeft gescheurd en er volgt een operatie inclusief revalidatie. “Mijn arm kan ik nooit meer helemaal lekker gebruiken zoals voorheen.”

### Worstelen met de pijn

Op het moment dat Francesco op het asfalt ligt te worstelen met de pijn, denkt hij niet aan formulieren, aansprakelijkheid of verzekeraars. “Ik was echt in overlevingsstand. Ik dacht: snel overeind komen en zorgen dat ik hulp krijg van de medische dienst.” Aan de overkant van de weg filmt iemand het incident en noteert het kenteken. Dat blijkt later cruciaal. Een aangifte en een rechtszaak volgen. “Ik belandde in een medisch én juridisch traject.”

In dit traject werd Francesco bijgestaan door een letselschadespecialist. Voor hem begon het allemaal met een telefoontje naar de NTFU. “Zij waren een luisterend oor. Ze kenden dit soort verhalen vanuit meerdere perspectieven en koppelden me aan letselschadespecialist Marleen van Munster. Dat maakte het verschil. Zij heeft mij geholpen met meer dan alleen het verhalen van de schade. Ze is echt een gids geweest voor mij door het gehele proces.”



Letselschadespecialist Marleen van Munster

Via de NTFU komt Marleen in contact met fietsers die niet alleen een kapotte fiets hebben, maar ook schade ondervinden aan lijf en leden. “Als je net een ongeval hebt gehad en je in de lappenmand ligt, wil je niet bezig zijn met papierwerk, aansprakelijk stellen en discussies. Dan wil je herstellen. Mijn rol is dan ook om te zorgen dat slachtoffers zo dicht mogelijk terugkomen bij de situatie van vóór het ongeval. Niet alleen financieel, maar ook qua rust in het hoofd.”

### Geen keuzemenu's

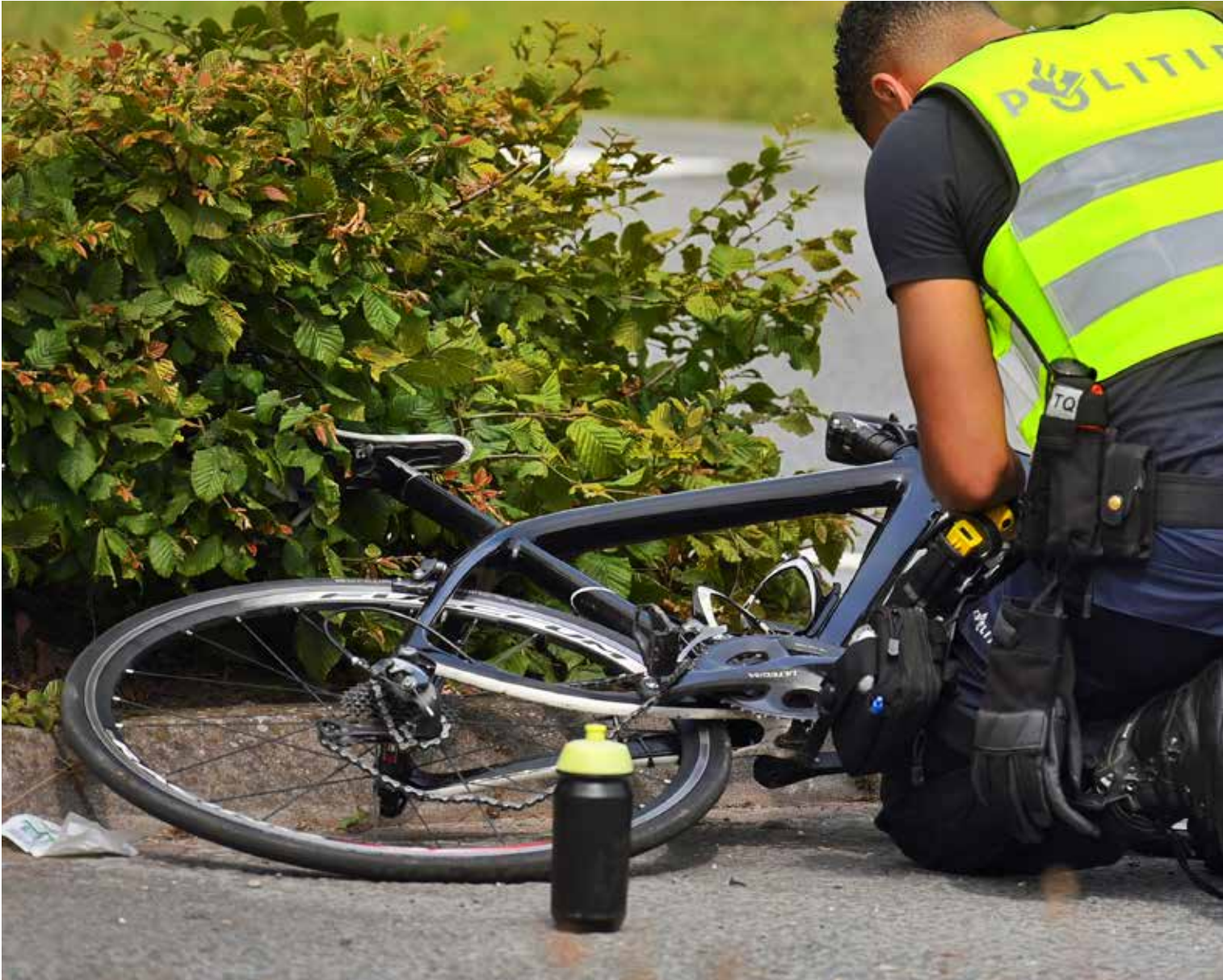
Maar wie denkt dat letselschade alleen gaat over een rekening en een handtekening, heeft het goed mis. Zeker bij zwaarder letsel komt er meer bij kijken.

Medisch adviseurs, arbeidsdeskundigen, soms zelfs rekenbureaus om toekomstige schade inzichtelijk te maken.

“Je wilt geen problemen laten liggen voor de toekomst”, legt de letselschadespecialist uit. “Ook als iemand herstelt, kunnen er later alsnog klachten ontstaan. Dat moet je goed uitzoeken voordat je een dossier sluit.”

Ze werkt met korte lijnen, vanuit een klein kantoor. Geen keuzemenu's, geen wachttijden, gewoon direct contact. “Dat direct contact om mensen te kunnen ontzorgen is enorm belangrijk. Slachtoffers moeten alles los kunnen laten.”

‘Meneer begon tegen mij te schelden, deed het gas erop en stuurde naar rechts’



Francesco herkent dat meteen. “Ik wilde niet elke dag met het ongeluk belast worden. Marleen zat keurig tussen mij en de verzekering in. Ze haalde medische rapportages op en beantwoordde vragen van de tegenpartij. Dat gaf mij rust.”

#### **Aansprakelijkheid**

Zulke begeleiding blijkt ook belangrijk als het gaat om een ander complex onderdeel van fietsongevallen: de vraag wie aansprakelijk is. “De lastigste vraag na een fietsongeval is vaak wie er aansprakelijk is, zeker bij ongevallen zonder gemotoriseerd verkeer.” Als letselschadespecialist ondersteunt Marleen fietsers hier dan ook bij.

Het is iets wat ze dan ook dagelijks ziet: twee fietsers, twee verhalen. “De één

zegt: ‘jij reed over de lijn’. De ander zegt precies hetzelfde. Zonder getuigen is het erkennen van aansprakelijkheid ingewikkeld.”

Bij een aanrijding met een gemotoriseerd voertuig ligt het anders: de wet beschermt fietsers. “In veel gevallen wordt minimaal 50 procent van de schade vergoed, soms meer, zelfs als je zelf een fout hebt gemaakt. Veel mensen denken: ik ben door rood gefietst, dus ik heb pech. Maar dat hoeft niet zo te zijn. Het is daarom ook bijna altijd de moeite waard om te laten uitzoeken of je de schade al dan niet deels kunt verhalen.”

#### **Agressie onacceptabel**

Veiligheid op de fiets hangt af van ons gedrag en dat van anderen in het verkeer.

#### **Tips**

Advies voor als je betrokken raakt bij een fietsongeval:

- Noteer (indien mogelijk) direct de namen en telefoonnummers van getuigen.
- Maak (indien mogelijk) foto's van de situatie, en vooral van de kentekens.
- Schrijf (indien mogelijk) de gegevens van de tegenpartij (naam, adres, verzekering) zorgvuldig op.
- Meld bij de NTFU dat je letsel hebt opgelopen.



## ‘Ik wilde niet elke dag met het ongeluk belast worden. Marleen zat keurig tussen mij en de verzekering in’

fatbike of bakfiets. Kortom: het wordt drukker en dan groeien de irritaties.” Dat ligt niet aan de wielrenner, maar aan verouderde fietsinfrastructuur. “Zeker in het buitengebied delen wielrenners de weg met ander verkeer, terwijl de wegen nog stammen uit de jaren ‘70. Auto’s en landbouwvoertuigen worden breder, maar veel wegen niet.”

### Niet alleen

En dat moet anders, vindt de NTFU. Dus pleit de bond voor beter onderhoud aan fietspaden, de snelheid omlaag voor automobilisten op dijk- en landwegen en het weghalen van al die onnodige paaltjes bijvoorbeeld.

Dat is wel een kwestie van een lange adem. Er liggen simpelweg niet van de één op andere dag kilometers extra fietspaden. Dus worden fietsers die lid zijn bij NTFU bijgestaan bij letselschade. “Dus ook als dat letsel door bijvoorbeeld een losliggende stoeptegel komt, kan de verantwoordelijke partij, vaak de wegbeheerder, aansprakelijk worden gesteld.”

“Leden geven vaak aan hoe fijn het is dat dit allemaal geregeld wordt”, zegt Marina. “Je hoopt de verzekering nooit nodig te hebben, maar als het moet, wil je geen extra zorgen.”

Francesco vat het mooi samen: “Als fietser zit je alleen op de fiets. Maar als je lid bent van de NTFU, sta je er niet alleen voor. Dat heeft mij echt geholpen. Ik fiets weer met plezier en vertrouwen.” •

Maar hoe we ons gedragen, wordt enorm bepaald door de infrastructuur. Als fietser worden we vaak vergeten bij bijvoorbeeld wegwerkzaamheden of de aanleg van nieuwe paden. Dat ziet Marina van Dijk, die zich bij de NTFU als belangenbehartiger inzet voor de veiligheid van wielrenners. “Agressie tegen wielrenners, zoals iemand de weg afsnijden, is onacceptabel. Het verhaal van Francesco laat zien hoe groot de gevolgen daarvan zijn en staat helaas niet op zichzelf.”

Wielrenners krijgen vaker te maken met agressie. Marina heeft daar wel een verklaring voor. “Er komen meer verschillende weggebruikers en de snelheidsverschillen worden groter. Neem bijvoorbeeld de opkomst van de e-bike,

### Letselschade melden

NTFU behartigt jouw belangen als fietser, zeker als je buiten jouw schuld om gewond bent geraakt als gevolg van een ongeval of ongeluk. Omdat de bond het belangrijk vindt dat je in dit soort vervelende situaties wordt bijgestaan met raad en daad en er een professional naast je staat die jou begrijpt. Als lid van de NTFU word je daarom – kosteloos – bijgestaan door letselschade-deskundige Marleen van Munster.

Kun je hulp gebruiken bij het afhandelen van letselschade? Neem contact op met de NTFU via 0318-58 13 00 of meld het via het online schadeformulier. Want naast dat je bij de NTFU kunt rekenen op hulp bij letselschade, ben je ook nog eens standaard verzekerd voor schade aan je fiets en persoonlijke eigendommen. Meer informatie via de QR-code:





Nicole van Batenburg kreeg acht jaar terug het advies om te gaan fietsen, toen hardlopen haar knieën te veel teisterde. Haar eerste ritje was meteen van Den Haag naar Amsterdam. En het werd van kwaad tot erger, omdat de liefde voor de fiets haar helemaal in de greep kreeg. Ze beleeft hemelse avonturen en de hel neemt de ultra-fietser op de koop toe. ‘Ik stond ‘s nachts in Italië in de middle of nowhere met een kapotte fiets. Ik moest er gewoon om lachen.’

# HEMELSE AVONTURIER

## Tekst

Thomas Braun

## Beeld

Marc Bolsius

Een bezoekje aan de wc van Nicole van Batenburg (32) verraadde meteen haar grote passie. De muren in het kleinste kamertje van haar appartement in Voorburg zijn behangen met honderden fietsen. In de boekenkast veel fietsboeken. Uiteraard De Renner van Tim Krabbé, maar ook: Ultra Distance Cycling en Kampioenes op de fiets. Zelf zit ze op haar favoriete stoel, de praatstoel. Maar voordat ze van wal steekt willen we weten waarom ze een ketting met het woord ‘Gelukszoeker’ draagt. “Dat komt uit een winkeltje in Amsterdam. Nu er zoveel haat is tegen asielzoekers, zorgen zij voor een tegengeluid. Dat spreekt me aan. En ik ben ook een gelukszoeker, al doe ik dat op de fiets.”

En dat doet ze nu acht jaar. Hoe het begon? “Ik ben heel simpel op een fietsje gestapt. Ik was 24 dus ben er best laat mee begonnen. Ik roeide in mijn studietijd, deed ook veel aan hardlopen en heb op een redelijk niveau gehockeyd. Op een gegeven moment ben ik veel gaan hardlopen. Ik deed zelfs in één jaar drie marathons. Dat brak me op, ik kreeg steeds vaker blessures. Toen zei een vriend: “Moet je niet een keer gaan fietsen?” Ik ben me daarin gaan verdiepen en heb een redelijk goede fiets gekocht, in Den Haag.

Toen ik hem ging ophalen zei ik tegen mijn ouders: “Ik ga morgen van Den Haag naar Amsterdam fietsen!” Ze keken alsof ze water zagen branden. “Moet je niet eerst een klein rondje proberen?”, stelden ze voor. Maar ik dacht: ik stap gewoon op de fiets, volg de bordjes Amsterdam, zo red ik me wel. Mijn vader zei ook nog: ‘Dit moet je echt niet doen, jij bent veel te onhandig, jij valt en je breekt alles, niet aan beginnen!’”

## Vier boterhammetjes

Ze begon er wel aan. “Ik vond het geweldig”, zegt ze enthousiast. “Ik was echt verkocht. Ik ben heel druk in hoofd, heb veel energie, en dan is het fijn dat je op de fiets gewoon uren kunt blijven bewegen. Ik werd ook niet echt moe van het ritje naar Amsterdam.” En dus besloot ze niet veel later, nadat ze op zaterdag de halve marathon van Leiden had gelopen, op zondag naar haar vakantievierende ouders op Schiermonnikoog te fietsen, een kleine 200 kilometer. “Ik had alleen vier boterhammetjes mee, dat was geen goede voorbereiding”, zegt ze lachend. “Mijn telefoon was ook snel leeg, dus geen navigatie, en toen ben ik gewoon zo veel mogelijk naar het

# ‘Ik vond fietsen gewoon helemaal het einde. Het heeft mijn leven voorgoed veranderd’

noorden gefietst. Ik voelde ook wel druk want ik moest de boot zien te halen. Ik was ook nog gevallen met allerlei schaafwonden tot gevolg. Een minuut voordat de laatste veerboot vertrok, kwam ik aan. De boel ging al dicht dus ik roep: ‘Meneer, mag ik ook mee?’ Hij zag een bezwete vrouw met bloedsporen en hoofdschuddend liet hij me erop. Het was een superavontuur en ik was helemaal kapot. Vier dagen later stelden mijn ouders voor dat ik met hen mee zou rijden, de fiets kon wel achterin. No way, ik wilde terugfietsen! Ik vond fietsen gewoon helemaal het einde, ik had de tijd van mijn leven. Het heeft mijn leven voorgoed veranderd. Vrienden herkenden me niet meer, werden ook gek van mijn verhalen. Af en toe ging ik ook op de fiets naar verjaardagen en dan moest mijn Cube altijd bij ze in de gang staan, dat zorgde ook vaak voor gefronste wenkbrauwen.”

Fietsen werd steeds leuker, en Nicole steeds ambitieuzer. “Ik ging met Rapha meefietsen, het kledingmerk dat gezamenlijke tochtjes organiseert. Ik zag die social rides als een wedstrijdje dus ik maakte dan flink tempo. ‘Hey Nicole!’ riepen ze dan, ‘ga eens even gezellig doen!’ Maar omdat ik harder en harder wilde, ben ik met de mannen gaan rijden en later heb ik me aangesloten bij de Amstel, en ben ik wedstrijden gaan rijden.”

De competitieve drang werd zo sterk, dat Nicole zelfs droomde van een leven als profwielrenner, net als haar vriendin Tessa Neefjes. “Maar dat was achteraf toch niet iets voor mij geweest, want daarvoor heb ik een te brede interesse. Ik wilde niet alles opgeven voor de sport. Eerlijk gezegd vond ik het ook doodeng om in het peloton te rijden. Ik verheugde me er altijd meer op om de route naar de startplaats toe te bedenken en te rijden, dan op de wedstrijden zelf.”

## Hulpeloos

En voor het eerst maakte ze kennis met de hel. “Ik had mijn eerste wedstrijd na corona in Veldhoven en direct na de start begon het keihard te regenen. Na tien minuten maakte ik een flinke smak en brak ik mijn sleutelbeen. Ik moest mee met de ambulance, belandde in het ziekenhuis, had geen telefoon bij me, kon dus niemand bereiken, wat vóelde ik me hulpeloos! Mijn vader zei: ‘Je moet toch echt goed nadenken wat je nou allemaal aan het doen bent.’ Dat raakte me. Ik had ook net een vaste baan en kon natuurlijk niet om de haverklap zeggen: ik ben

geopereerd, ik kom een paar weken niet. En ik was gaan fietsen omdat ik het avontuur leuk vind, veel leuker dan die rondjes om de kerk.”

## Huilen van geluk

De wedstrijden werden afgezworen. Nicole koos voor het avontuur. Ze besloot weer lange afstanden te fietsen. “Ik ben toen provincierondjes gaan rijden”, zegt ze. “Langs de grens van Noord-Holland, of Utrecht, maar ook Zuid-Holland, en die is wel 320 kilometer. Limburg zelfs 470. Was ik met een groepje bekenden om drie uur ’s middags begonnen en kwamen we de volgende dag aan. Gewoon een nacht doorgefietst, ik vond het geweldig. Een paar jongens waren er toen wel klaar mee, maar ik niet. Ik wilde nog wel 100 kilometer.”

Inmiddels heeft ze elf ultra’s gereden (The Race Around the Netherlands won ze) en dan leer je de hel wel kennen. En die hel nestelt zich op haar zitvlak. “Dat is het enige dat me dwarszit”, zegt ze. “Ik heb weleens pijntjes, maar daar fiets ik doorheen. Maar die pijn op mijn zitvlak is niet te doen en speelt altijd weer op. Het wordt daar schraal, er ontstaan wondjes en de pijn is ondraaglijk. Ik heb van alles geprobeerd, maar niets helpt.” Liever praat ze over de hemel. “Ik heb weleens een tocht in de Pyreneeën gefietst. Dan is het ’s ochtends vroeg, het uitzicht is adembenemend en je ziet de zon in alle kleuren. Ik kan dan gewoon huilen van geluk. Het enige waar ik dan mee bezig ben is trappen, eten en drinken. Ik vind het leven gewoon veel makkelijker op een fiets.”

Maar soms zit het tegen. “In Italië fietste ik vorig jaar oktober om half één nachts door de bossen en toen brak er een spaak. Ik was helemaal alleen, pikke-donker, in the middle of nowhere. De nippel van die kapotte spaak stak door mijn velg waardoor ik steeds weer een platte achterband had. Het klinkt als drama, maar ik moest erom lachen. Ik dacht: ja joh, je zoekt deze situaties zelf op, dan los je het ook maar op. Uiteindelijk ben ik in een dorpje terecht gekomen, daar heb ik geslapen en de fiets laten maken.”

Dan loopt ze naar de boekenkast en pakt De Renner van Krabbé. “Eén van de eerste fietsboeken die ik las. Ik denk vaak aan die beroemde passage: ‘Niet-wielrenners. De leegheid van die levens schokt me.’ Daar ben ik het zo mee eens. Tegelijk schaam ik me dan, want andere levens mogen er ook zijn. Maar je mist zoveel als je niet fietst.” •



**Over de schrijver**  
Thomas Braun (1966) is schrijver en spreker. Hij stopte in 2009 met zijn ongezonde levensstijl, beklom de hoogste toppen in de Alpen en Pyreneeën en schreef er de boeken *Ga toch fietsen*, *Blijven Genieten* en *Tweede Adem* over.



**‘Het enige waar ik tijdens een ultra-race mee bezig ben is trappen, eten en drinken. Het leven is gewoon veel makkelijker op een fiets’**



# TIJDLOZE KLASSIEKER

Tekst en beeld Nas-Raddine Touhami



Wie aan Limburg denkt, ziet vaak de bekende plateaus van het Heuvelland voor zich. Maar steek bij Maastricht de grens over en je belandt in een landschap dat minstens zo gelaagd is. In de Belgische Haspengouw rijd je niet zomaar een rondje; je doorkruist een landschap dat door de eeuwen heen is geboetseerd door Romeinse legioenen, lokale boeren en de grondlegger van het fietsknooppuntennetwerk.

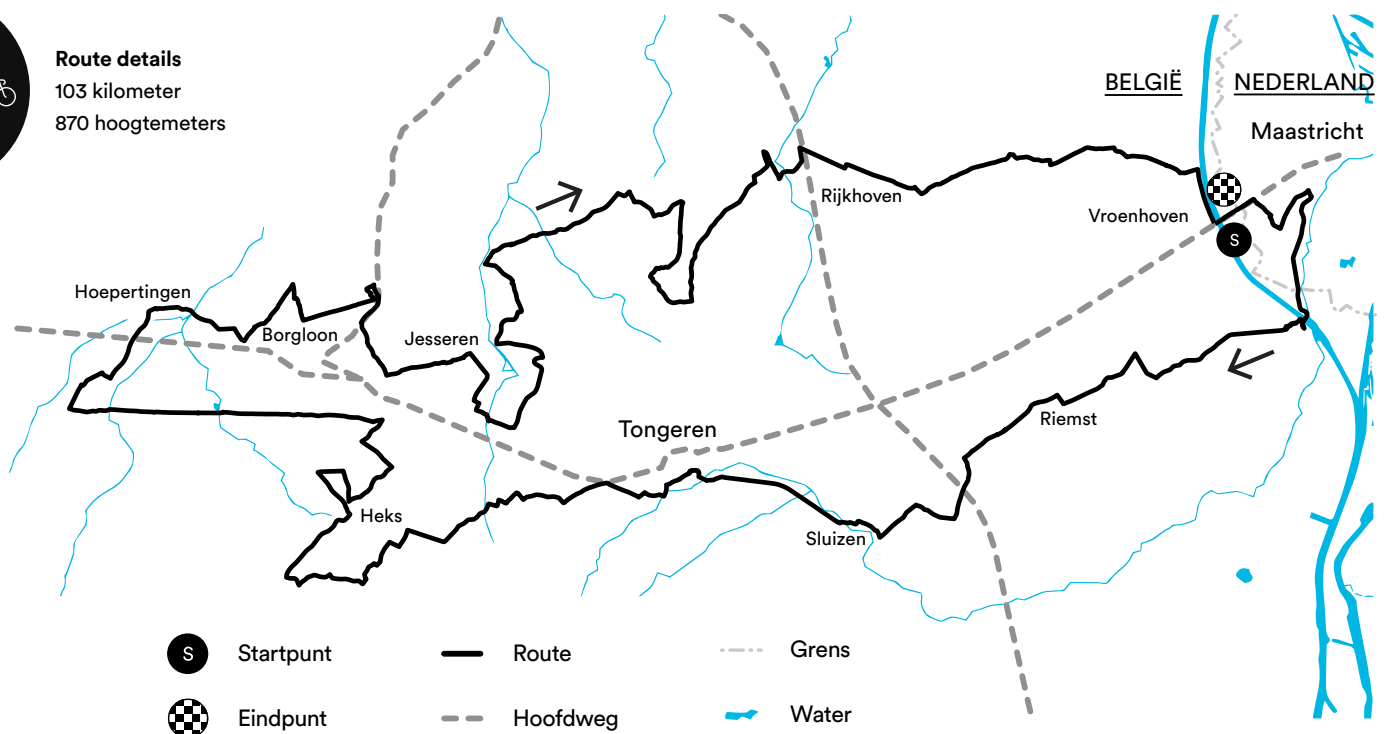


De route start bij de Brug van Vroenhoven. Terwijl ik op mijn fietsmaten wacht, valt het oog op de enorme betonconstructie die het Albertkanaal overspant. De brug is op een bijzondere manier verweven met het verleden; hij is letterlijk rondom een bunker uit de Tweede Wereldoorlog gebouwd. Het is een markant vertrekpunt, maar het is slechts de poort naar wat volgt. Laat je daarbij niet misleiden door het lage aantal hoogtemeters op papier; de regio heeft de gewoonte om je krachten ongemerkt weg te zuigen

door de constante opeenvolging van korte, nukkige hellingen. Hier moet je elke meter verdienen.

### Limburg fietsparadijs

Zodra de groep compleet is en we de eerste omwentelingen maken, laten we de bunker bij de brug achter ons. We steken de grens over en draaien Maastricht in. Lang hebben we niet hoeven wachten op de eerste hindernis: de Louwberg. Hij is kort maar krachtig en prikt direct behoorlijk in de koude benen. Bovenop



heb je even dat uitzicht over de stad, maar zodra we de wijngaarden van de Apostelhoeve passeren, verdwijnt Maastricht alweer uit het zicht. In de verte lonkt het majestueuze Chateau Neercanne waar we Vlaanderen weer inrijden.

In Kanne wacht de befaamde Slingerberg. Diep uitgesneden tussen twee heuvels slingert de weg hier met 7,9 procent omhoog – een pareltje voor wie van dit soort klimwerk houdt. We rijden een netwerk in dat nergens ter wereld zo fijnmazig is als hier. Op het asfalt prijkt regelmatig de trotse tekst ‘Limburg Fietsparadijs’. Dat is geen loze kreet; we bevinden ons in de kraamkamer van het fietsknooppuntensysteem. In de jaren negentig bedacht door de Belgische mijnningenieur Hugo Bollen om de regio een nieuw elan te geven, is het inmiddels de universele taal van de recreatieve fietser geworden.

### Tussen windmolens en klei

De route volgt de fietsknooppunten, dwars door de golvende landerijen richting Tongeren. Het is typisch werk voor deze streek: hier en daar een hoop modder van de boer ontwijken en spelen met de wind. De windmolens verraden het al; de wind kan hier ongenadig hard beuken, maar vandaag blijven we van het ergste leed gespaard. We houden de vaart erin over de verrassend soepel rijdende betonplaten. In het dorpje Sluizen draaien we de voormalige spoorlijn op die van

## ‘Limburg Fietsparadijs’ is geen loze kreet; we bevinden ons in de kraamkamer van het fietsknooppuntensysteem





De stad is de spreekwoordelijke poort: zodra we de muren achter ons laten, ligt de Haspengouw eindelijk voor ons open

1864 tot de jaren '80 van de vorige eeuw Hasselt en Luik verbond. Vandaag de dag is dit een fietssnelweg. Geen bochten, geen kruispunten, alleen maar een streep asfalt waar we ons plat over het stuur krommen en in één ruk doorstomen naar Tongeren.

#### **Romeins bolwerk**

Door de oude stadspoort rijden we plots het verleden binnen. De overgang is rauw: je stuit direct op de oude kasseiwegen van de oudste stad van België. Boven de daken prikt de Onze-Lieve-Vrouwebasiliek de lucht in, maar het draait hier vooral om de historie van de plek. 2.000 jaar geleden was dit al het strategische zenuwcentrum voor de Romeinse legioenen, en vandaag is het voor ons niet anders. De stad is de spreekwoordelijke poort: zodra we de muren achter ons laten, ligt de Haspengouw eindelijk voor ons open.

#### **Het labirint**

Zodra de stadsmuren uit het zicht verdwijnen, rijden we een labirint van fietspaden op. De paden meanderen constant door het golvende landschap. Steeds weer wisselt het tempo; je schakelt voor een venijnig knikje om direct daarna met hoge snelheid een bocht aan te snijden. Voor de springveren in de groep het uitgelezen moment voor wat plaagstootjes om de rest uit het wiel te kletsen.

We doorkruisen een aantal verstilde dorpjes waar karakteristieke hoeves het decor vormen, om vervolgens koers te zetten naar de kasseistrook van Heks, scherprechter tijdens het EK 2024. Het recept: dokkeren en







de ketting strak houden. De strook begint bedrieglijk vlak, maar na een haakse bocht gaat het bergop. In de afzink die volgt is het een kwestie van je stuur fixeren; de kasseien liggen er best goed bij, maar zijn nukkig genoeg om je het gevoel te geven dat je vullingen eruit trillen.

Via een strak geplaveid dubbelspoor klimmen we tussen de fruitgaarden door naar de top van de Bollenberg. Hier is de historie vakkundig in ere hersteld: we rijden op de fundamenten van de Via Belgica, de antieke snelweg tussen de Noordzee en de Rijn. Waar de Romeinse legioenen 2.000 jaar geleden al marcheerden, denderen wij nu in een razende vaart over het dubbelspoor. Met de oude stenen als historisch decor in het midden, houden wij op de flanken de druk vol op de pedalen. Een saluut aan Caesar, maar wel op de snelheid van nu.

#### **Brandstof uit de fruitgaard**

Bij de zwevende kapel van Helshoven draaien we de Romeinse kasseien af. De benen herinneren er direct aan dat je hier geen kilometer cadeau krijgt; de hoogtemeters stapelen zich stiekem op richting Borgloon, het hart van de Belgische fruitteelt. Wie in deze regio tussen half april en begin mei rijdt, fietst door een zee van wit-roze bloesems – een decor dat

zelfs de meest verstokte coureur even de blik van zijn voorwiel doet opheffen.

Langs de oude stroopfabriek, waar vroeger het zwarte goud van de regio werd ingekookt, volgen we de voormalige spoorlijn richting Kerniel. Net voordat de tank op reserve springt, draaien we het terras van Café Coureur op. Binnen ademt alles koers; de collectie shirts aan de muren vormt de perfecte achtergrond voor de broodnodige ravitaillering. Met de cafeïne en suikers als verse munitie maken we ons klaar een gepeperde finale.

#### **Het venijn in de staart**

Via een fietspad met een weids uitzicht, dat verdacht veel aan Zuid-Limburg doet denken, duiken we Jesseren in. Geniet nog even van de rust, want we maken de borst nat voor het verstopte beest van de dag: de Nommelenberg. Laat je niet afschrikken door die 100 meter gravel in de aanloop; zie het als een voorgerechtje. Zodra je linksaf slaat, knalt het stijgingspercentage op de kasseien vlot naar de vijftien procent.

De Nommelen heeft wat weg van de Kapelmuur in Geraardsbergen. Menig ego is hier al roemloos gesneuveld; zodra de stenen er ook maar een beetje vochtig bij liggen, is grip vinden een grotere uitdaging



**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.

dan de klim zelf. Wij komen er zonder kleerscheuren vanaf, maar tijd om te vieren is er niet. Het venijnige drieluik Kolmont-, Zammelen- en de Glaineberg volgt elkaar in razendsnel tempo op. In dit deel van Haspengouw is een vlakke weg ver te zoeken.

Kriskras trekken we richting Hoeselt, met tussendoor nog een gemene kuitenbijter als amuse voor we de kasseien van Alden Biesen opdraaien. Nog één keer stoempen. Verschiet hier niet te snel je kruit, want de strook loopt steeds steiler op. Gevoelsmatig lijken de stenen per meter slechter te liggen, of zijn de benen nu simpelweg lek? Met het zuur in de kuiten klauter we het laatste muurtje van de dag op.

Het is de finale van een route die onverwacht de geest van het Vlaamse voorjaar ademt; wie de ziel van de koers zoekt, vindt hier de kasseien en venijnige hellingen zonder de drukte van de bekende namen. In één strakke, licht dalende lijn persen we de laatste restjes energie uit het lijf. Bij Kesselt duikt de brug weer op en na 103 kilometer en 900 hoogtemeters drukken we de fietscomputer af.

Verkijk je niet op de cijfers; in Haspengouw tellen de kilometers dubbel. Wie de verloren calorieën direct wil compenseren, kan terecht bij de brasserie of de ijssalon – die bollen ijs smaken na zo'n finale toch net wat beter dan een herstelshake. •

## Wie tussen half april en begin mei in deze regio rijdt, fietst door een zee van wit-roze bloesems





[fietssport.nl/haspengouw](https://fietssport.nl/haspengouw)

**Pluspunten:**

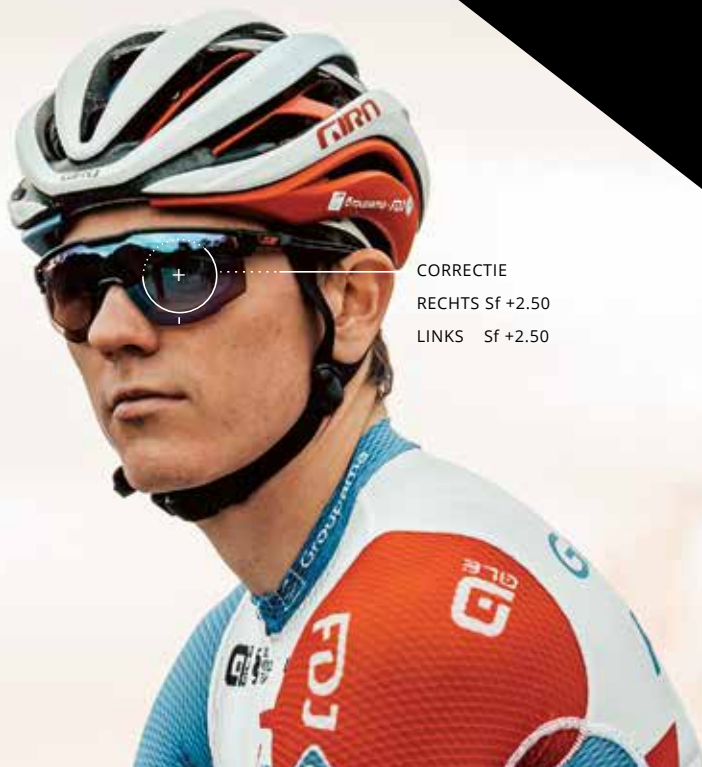
- + Fietsparadijsje met veel autovrije paden
- + Doordrenkt met historie
- + Voortdurende afwisseling met uitdagende beklimmingen in geest van de voorjaarsklassiekers
- + Een uitgebreid fietsnetwerk

**Minpunten:**

- Fysiek inspannend: ritme vinden is lastig. Pas je tempo aan, want intervallen houd je hier niet lang vol.
- Je deelt veel paden met landbouwvoertuigen. In nattere periodes mogelijk modderig.

# SPORTBRIL OP STERKTE

DE GROOTSTE EN MEEST  
GESPECIALISEERDE  
SPORTBRILLENWINKEL  
VAN DE BENELUX



CORRECTIE  
RECHTS Sf +2.50  
LINKS Sf +2.50

**SPECIALSPEX**  
VOOR ELK DOEL DE JUISTE BRIL



DEALER VAN



SHOWROOM



WEBSHOP

Hogewoerd 115 • 2311 HJ • Leiden  
[www.specialspex.com](http://www.specialspex.com) • 085 303 26 73 • [info@specialspex.com](mailto:info@specialspex.com)  
*Showroom bezoek alleen op afspraak*



## crankbrothers mallet trail



**COSMIC SPORTS**  
YOUR CYCLING UNIVERSE

# Terug naar de hel?

## Zolang overheden geen geld vrijmaken, zou een landelijk MTB-vignet kunnen bijdragen aan het voortbestaan van routes



Rein Zwaan is boswachter bij Staatsbosbeheer en fervent mountainbiker.

 @zwaanrein

Beeld Joris Knapen

In mijn werkgebied liggen zowel ‘de Hel’ als ‘het Hemeltje’. De Hel is een bijzonder en kwetsbaar Natura 2000-gebied tegen Veenendaal aan. Het Hemeltje is een prachtig fort van de Hollandse Waterlinie in de buurt van Utrecht. Je kunt je bijna niet voorstellen dat een gebied met de naam de Hel zo bijzonder kan zijn. Het is een zeer nat gebied in de Gelderse Vallei dat niet ontgonnen is en waar onder andere trilveen ligt.

De natuurwaarden in de Gelderse Vallei waren vroeger een stuk hoger dan nu. De mountainbikeroutes daarentegen, waren vroeger de hel. Modder, brede paden, geen uitdaging en ook nog saai. Qua mountainbikeroutes en de ontwikkeling daarvan zijn we met de beperkingen van ons platte Nederland voor onze begrippen bijna in de hemel beland.

Verspreid door het land liggen mooie netwerken van mountainbikeroutes met allemaal hun eigen karakter. Met de routeclassificatie van de NTFU hebben wij in Nederland routes van groen tot zwart. Voor ieder niveau zijn er mogelijkheden.

De uitdaging zit er uiteraard in hoe je deze routes aantrekkelijk houdt en zorgt voor een duurzaam geborgd onderhoud. Hier zit een behoorlijke boa constrictor onder het gras. Terreineigenaren krijgen geen subsidie voor de aanleg en/of onderhoud van mountainbikeroutes. Op veel plekken in Nederland wordt dit momenteel opgevangen door enthousiaste en gemotiveerde vrijwilligers die ervoor zorgen dat de routes er goed bij liggen.

Maar is dit ook een duurzame oplossing voor de langere termijn? Uiteraard hoop ik van wel. Het lokale netwerk van vrijwilligers is van groot belang. Niet alleen voor het beheer en onderhoud van de routes, maar ook als ambassadeurs voor de natuur, terreineigenaren en de mountainbikesport.

Waar nodig worden ze ondersteund door professionals. In het algemene verenigingsleven wordt het steeds lastiger om vrijwilligers te vinden. Gaat dit ook gebeuren in de mountainbikesport? De tijd zal het leren. Maar we moeten wel met elkaar blijven nadenken hoe wij zorgen dat in de toekomst door heel Nederland een duurzame manier gevonden is om de routes te onderhouden.

Zolang overheden zich hiervoor niet verantwoordelijk voelen en geen geld vrijmaken voor het beheer en onderhoud van de routes, moeten wij een systeem zien te vinden waarin dit gewaarborgd is. De verkenning voor een landelijk vignet zou hieraan kunnen bijdragen. Uiteraard liggen er veel obstakels op deze route, maar dat het verkend wordt, is zeker goed.

We willen toch niet terug naar de hel? Met het mogelijke vooruitzicht dat routes niet meer onderhouden kunnen worden en zullen verdwijnen. Geef mij maar het hemelse gevoel van het heerlijk flowen over de prachtige trails. •

# Strijd tegen water en wind

GPX? Niet nodig! Je houdt 55 kilometer de zee links van je en op de terugweg diezelfde 55 kilometer de zee rechts. Geen bocht te bekennen op een strand van 60 meter breed. Dat is de strandtocht Pier – Huisduinen – Pier in een notendop. Op zaterdag 20 december werd deze bijzondere tocht alsnog verreden, nadat de aanvankelijke datum in oktober door harde wind moest worden geschrapt.

**Tekst** Astrid Olde Olthuis **Beeld** Peter van Rooij

“Dit is geen wedstrijd tegen anderen, maar een tijdrif tegen de elementen”, weet initiatiefnemer Marcel van Beek, zelf actief op de strandfiets, mountainbike en een beetje gravel. Het evenement wordt georganiseerd door vereniging HRTC DOK uit Den Helder in samenwerking met Marcells stichting GoingDutch.

## **Fietssnelweg**

De tocht start bij strandpaviljoen Aloha in Velsen-Noord, aan de voet van de Pier van IJmuiden. Vanaf daar gaat het in een lange rechte lijn over het strand naar Huisduinen, een kustplaats bij Den Helder. “Het is het langste aaneengesloten strand van Nederland waarop je mag fietsen. Eigenlijk een fietssnelweg”, legt Marcel uit. Je mag langs de hele Nederlandse kust van 1 oktober tot 1 mei over het strand fietsen.





‘Kom je te laat bij  
Castricum, dan krijg je  
te maken met opkomend  
water, smaller strand en  
zuigend zand’



#### Route details

Afstand: 110 kilometer  
Start en finish: strandpaviljoen  
Aloha, Velsen-Noord

#### Zuigend zand

De charme en ook de uitdaging zit in het getij. De start is bewust tussen tien en twaalf uur, zodat rijders twee uur voor laagwater vertrekken. “Dan is het strand op z’n breedst en hardst. Kom je na drie uur langs Castricum, dan krijg je te maken met opkomend water, smaller strand en zelfs zuigend zand. Dat maakt het tactisch. Time je het verkeerd, dan ga je voor de bijl.”

#### Mistig weer

Van de 151 inschrijvers verschenen er 107 deelnemers aan de start. Met slechts zes vrijwilligers werd het complete evenement gedraaid. Marcel deed de opbouw grotendeels zelf. Dat betekende om acht uur ’s ochtends vlaggen van sponsors ophangen, startnummers uitdelen en de inschrijvingen met de Scan & Go van de NTFU verwerken. De anderen stonden bij de twee bevoorradings onderweg en HRTC Dok regelde de bevoorrading bij het keerpunt.

#### Gestrand

Strandrijden eist z’n tol. Lekke banden door schelpen en aandrijvingen die lijden onder zand zijn geen uitzondering. Strandfietsspecialist uit Petten bemande de materiaalpost, zodat gestrande fietsers snel door konden. Na - voor de meesten - ruim vier uur buffelen wachtte bij de finish warme soep. Marcel: “We hebben altijd een tekort aan handen, maar het is gelukt.”

#### Bandenkeuze

Bandendruk en -profiel is alles. Dat bleek. “Er kwamen hier twee Limburgers op een MTB met behoorlijk grove noppenband. Dan graaf je jezelf in. Na afloop wisten ze het zeker: volgend jaar weer, maar dan met strandbanden. Dat is ook het beste. Beter nog: een strandbandje achter en een MTB-band met kleine noppen voor. 0,8 bar en zo breed mogelijk, dan vlieg je! De strandfiets bestaat al twintig jaar en is eigenlijk een gravelbike met brede banden.”

#### Andere naam

110 kilometer rechtdoor is niet saai. Integendeel, vindt Marcel. “Het strand verandert continu. Je kunt spelen met lijnen, hoger of lager rijden. Vallen is zacht en je komt geen verkeer tegen. Daarom is het ook zo’n mooie winterdiscipline. Ik waarschuw altijd: strandfietsen is verslavend. 55 kilometer zonder bochten kan nergens anders. Een strijd tegen wind en water over het zeestrand is het mooiste dat er is. De deelnemers waren enthousiast. Volgend jaar organiseren we ‘m weer. Maar dan onder de naam IJmuiden – Den Helder – IJmuiden. Dat is duidelijker.” •



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





# Het nut van hemels trainen



Tekst Jim van den Berg Beeld Bram de Vrind

De koffer staat klaar, de fiets is ingepakt en over een paar uur zit je op Mallorca. Of in Calpe, de Ardèche, Girona; vul je favoriete bestemming maar in. Een week lang niets anders dan fietsen, eten en slapen. Iedereen die het heeft meegemaakt, weet: je komt sterker terug van zo'n week dan je op basis van de trainingsuren alleen zou verwachten. Maar hoe kan dat eigenlijk?

Het antwoord ligt niet in het trainings-schema zelf, maar in alles eromheen. Progressie is namelijk geen simpele optelsom van kilometers en intervallen. Het is een complex systeem waarin kleine variaties grote gevolgen kunnen hebben. En juist dát inzicht kan je als wielrenner een heel stuk verder brengen.

### Geen machine

We hebben de neiging om ons lichaam te behandelen als een voorspelbare machine: stop er een trainingsprikkel in en er komt een verwacht resultaat uit. Maar de werkelijkheid is weerbarstiger. Manuel Sola Arjona beschrijft perfect in zijn boek 'The Nature of Training' (een absolute aanrader!) hoe duurprestaties beter begrepen kunnen worden vanuit complexe systemen.

Dit klinkt ingewikkelder dan het is. Het kernidee: een atleet is een complex adaptief systeem. Dat betekent dat talloze factoren, zoals slaap, stress, voeding, weer, motivatie, terrein voortdurend met elkaar interacteren en gezamenlijk bepalen hoe je lichaam reageert op een trainingsprikkel. Twee keer exact hetzelfde trainingsblok uitvoeren levert daardoor per definitie een andere uitkomst op. Niet omdat het schema niet deugt, maar omdat jij als systeem continu verandert.

Dit sluit aan bij wat we in de trainingsleer de non-lineariteit van training noemen. Kleine veranderingen in omstandigheden, bijvoorbeeld een nacht slecht slapen, een kopje koffie meer of minder, een onbekende route, kunnen een onevenredig groot effect hebben op de adaptatie die volgt. Dat is geen ruis die we moeten wegfilteren, maar juist relevante informatie waarvan we gebruik kunnen maken. En precies dát verklaart waarom een trainingsweek op Mallorca of een andere hemelse locatie zoveel oplevert. Je elimineert stressfactoren als werk en huishouden, je optimaliseert slaap en voeding, je rijdt op onbekend terrein in nieuwe omstandigheden en al die factoren versterken elkaar.

### Variatie als trainingsprikkel

En daar wordt het interessant. Onderzoek naar motorisch leren en adaptatie laat al langer zien dat variatie in trainings-omstandigheden de leerrespons kan versterken. Het principe van 'contextual interference', oorspronkelijk beschreven

# Je elimineert stressfactoren als werk, je optimaliseert slaap en voeding, je rijdt op onbekend terrein en al die factoren versterken elkaar

door Shea en Morgan (1979) in motorisch leeronderzoek, toont aan dat het oefenen onder wisselende omstandigheden op de korte termijn lastiger voelt, maar op de lange termijn tot betere en robuustere prestaties leidt. Vertaald naar het wielrennen: trainen op onbekende routes, wisselen tussen klimmen en vlak terrein, of rijden bij wisselende weersomstandigheden dwingt je lichaam en brein om zich steeds opnieuw aan te passen. Dat levert een rijkere en veelzijdigere adaptatie op dan wanneer je elke dinsdag hetzelfde intervalletje op dezelfde weg afwerkt of god verhoedde het die zelfde Zwift-race op donderdagavond.

### Micro-managen

Maar variatie zonder richting is chaos. En daar komt de rol van de coach of een trainingsschema of belangrijker nog het vertrouwen daarin, om de hoek kijken. Onderzoek van Jowett en Cockerill (2003) naar de coach-atleet-relatie laat zien dat vertrouwen en commitment tussen coach en atleet direct samenhangen met prestatieontwikkeling en welzijn. Wanneer een wielrenner vertrouwen heeft in het proces, durft hij of zij het schema te volgen zonder bij elke zware dag in paniek te raken. Dat vertrouwen werkt als een stabiliserende kracht binnen het complexe systeem. Het voorkomt dat de atleet gaat micro-managen, te veel gaat analyseren of uit angst gaat onderpresteren op trainingen.

Sola Arjona benadrukt dit ook in zijn boek: een goede coach of trainingsplan opereert niet als een programmeur die een vast recept uitvoert, maar als iemand die het systeem begrijpt en weet wanneer bij te sturen.

Wat betekent dit voor jou? Durf te variëren. Rijd eens een route die je niet kent. Boek die trainingsweek op een hemelse plek en niet alleen voor de

kilometers, maar voor het totaalplaatje: geen stress, goed eten, goed slapen en nieuwe prikkels op onbekende wegen. Maar ook; maak die voorgeschreven training eens langer of sla 'm over, maar werk vooral met een rode draad en niet een trainingsschema dat weken van te voren al helemaal vastligt. Een trainingsschema of coach is geen garantie en al helemaal geen waarzegger, maar eerder een kompas. De uitkomst wordt bepaald door het samenspel van alles wat je meemaakt, voelt en doet. •

Wil je jezelf verbeteren, maar niet vastzitten aan



JOIN

te strakke trainingsschema's? Download de trainingsapp JOIN! Voor NTFU- en Fietssport PLUS-leden is deze t/m eind maart beschikbaar met maar liefst 50 procent korting voor het eerste jaar. Scan de QR-code of ga naar [fietssport.nl/join](https://fietssport.nl/join)



### 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.



# Kraamkamer van de fiets



Tekst Erwin Reijneveld Beeld Sterling Lorence

Onze verslaggever Erwin Reijneveld reisde naar Taiwan voor een exclusief kijkje achter de fabrieksdeuren van Giant. De geboorte van een fietsframe onder zijn ogen, deed hem versteld staan. Zoveel hand- en vakwerk voor een massaproduct.

Rijstvelden trekken voorbij en maken plaats voor miljoenenstad Taichung, op de achtergrond steeds de reusachtige bergen. Vanaf de leren stoel in een typische touringcar toont zich een compleet ongewone wereld tussen de felblauwe gordijnkwastjes. Terwijl de 'clubhouse' uit de speakers stroomt, verschijnt ineens het overbekende Giant-logo. De touringcar wordt naast een strak gazon met fraai gesnoeide buxusboompjes geparkeerd, een ontvangstcomité van de fietsgigant staat al op ons te wachten. We zijn hier voor een exclusief bezoek: nooit eerder opende Giant haar fabrieksdeuren voor de mountainbikepers. Dit hangt samen met de wereldlancering van de nieuwste Anthem.

### Koning Giant

In 1972 richtte King Liu hier de Giant Manufacturing Company op, om na een opstartfase fietsen voor bestaande merken te produceren. Negen jaar later wordt Giant een eigen fietsmerk, maar produceert het vooral voor het grote Amerikaanse Schwinn. Als Schwinn in 1987 overstapt naar andere fabrikanten, gaat Giant vol voor het eigen merk, waarvoor ze al een wereldwijd dealernetwerk opbouwden.

Giant maakte met de Cadex 980C, carbon (carbonbuizen in aluminium lugs) beschikbaar voor het grote publiek. De fabrikant stapte in het professionele mountainbiken, kwam in 1997 met de revolutionaire TCR-racefiets en stapte ook in het profwielrennen. Waar wij Nederlanders het merk vooral kennen van de Rabobank-ploeg en Tom Dumoulin's Giro d'Italia-winst. Gestaan groeide het merk uit tot één van de grootste en meest bepalende in de fietswereld.

Wereldwijd heeft de Giant Group (Giant, LIV, Cadex en Momentum) negen fabrieken, waarvan deze in Taichung maar liefst één miljoen carbonfietsen per jaar produceert. "Het beste van het beste komt hier vandaan", zeggen ze zelf. Evengoed worden vanuit hier nog altijd meer aluminium fietsen over de wereld verscheept. Het fabrieksterrein is door de jaren heen blijven groeien en telt nu 67.000 vierkante meter (zo'n negen voetbalvelden, of beter gezegd: zeven wielerveden).

### Giant Taiwan Manufacturing

Een zomers briesje laat de palmbomen bij de entree ritselen. Naast de toegangspoort prijkt een Chinese tekst over streven naar uitmuntendheid. Erachter een rits veelkleurige zeecontainers. Zodra we het terrein oplopen, begeef ik mij in een mierenest van bedrijvigheid. Piepjes begeleiden achteruitrijdende vrachtwagens, heftrucks rijden fietsdozen rond. Om ons heen de ene fabriekshal na de andere. Achter iedere openstaande deur wordt gewerkt. Met 2.000 medewerkers zie je overal personeel in Giant-jasjes, roze voor de vrouwen en blauwe voor de mannen. Het krioelt van de productie. Niemand fietst hier en toch is iedereen er mee bezig.

# We worden vriendelijk omringd door personeel bewapend met bordjes. Gaat het bordje omhoog, dan moet de fotocamera naar beneden

We lopen als groep door deze flipperkast. De 24-uursfabriek draait gewoon door, al bepaalt Giant wat we zien en betreden. De groep wordt vriendelijk omringd door personeel bewapend met bordjes. Gaat het bordje omhoog dan moet de fotocamera naar beneden. Deze unieke inkijk mag de concurrentie niet te wijs maken. Ik voel mijn eigen spanning, maar die van de fabrikant nog veel meer.

### Carbon weefgetouw

De bordjes gaan omlaag in een grote ruimte waar we vrij mogen rondkijken. Als enige grote fietsfabrikant produceert Giant zelf (en met trots) de carbonplaten waarmee de frames worden gemaakt. Doel: het hele productieproces controleren en precies de gewenste samenstelling krijgen.

Op een groot rek zie ik zo'n 100 klosjes ruw carbon-draad. Een kakofonie van ontluuchtende machines en draaiende rollen domineert de ruimte. Het onder TL-licht glimmende carbon-draad wordt door geleiders, persrollen, kwaliteitsscanner en lamineermachine omgeturnd in carbonplaat.

Van carbon is slechts de trekkracht extreem hoog. Geroutineerd legt een man in een blauw jasje de flexibele carbonplaten kruislings over elkaar. Pas dan wordt het in alle richtingen sterk. De rollen carbonplaat gaan met een traceerbare code de vriescel in. Goed voor het carbon, maar erg koud voor de zomers geklede journalist.

### Geavanceerd knippen

De bordjes gaan omhoog bij de volgende stap. Uit de grote rollen carbonplaat worden sjablonen gesneden. Honderden variaties sjablonen voor de verschillende fietsmodellen. Een extreem precies klusje. Tot voor kort gebeurde dit met een laser, maar die verwarming zorgt voor minuscule imperfecties en rafels op de vezel. Nu worden de sjablonen met een vlijmscherp en razendsnel mesje uitgesneden ('cold blade cutting'). Dit dure procedé, alleen al het mesje wordt ieder uur vervangen, wordt niet voor alle modellen gebruikt.

### Boetseren

We komen in een ruimte waar iets magisch plaatsvindt. Twaalf in roze en twee in blauw geklede medewerkers



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



staan achter een bakje carbonsjablonen en leggen die één voor één, met de focus van het rijden op een technische trail, precies op de juiste plek. Deze handen, die het nog altijd winnen van machines, hebben vijf jaar ervaring en een jaar specifieke training in de vingers. Met een föhn wordt het carbon zachter gemaakt en geboetseerd om te verwijderen plastic buis. Het fietsframe wordt geboren onder onze ogen en laat deze liefhebber versteld staan. Zoveel hand- en vakwerk voor dit massaproduct.

Hierna gaan de kunstwerken in stalen mallen de oven in, waar luchtdruk en hoge temperatuur voor de perfecte en kneiterstijve vorm zorgen.

#### Geen (röntgen)foto!

Of de frames daadwerkelijk perfect uitgelijnd zijn, wordt gecontroleerd door een röntgenrobot, in een ruimte die we niet mogen bekijken. De frames en uitsparingen voor lagers worden zo heel precies gecontroleerd. In deze zone gaan de bordjes alleen even omlaag bij het röntgenologisch scannen van een XCR wiel, dat vast niet toevallig onberispelijk door de test komt. Vlot worden we verder gedirigeerd terwijl argus-ogen ons gadeslaan. Er is duidelijk veel geïnvesteerd in dit gedeelte van de fabriek.

#### Martelkamer

We stappen een ruimte vol beweging en pneumatische herrie in. Frames, wielen en sturen laten zich

gewillig mishandelen in deze martelkamer. Iedere minuut van iedere dag worden onderdelen hier onderworpen aan vermoeidheidstesten. Volgens Giant twintig procent bovenop de internationale ISO-standaarden. Allemaal zodat de consument erop kan vertrouwen dat Giant-producten niet falen.

We mogen overal aanzitten en dus voel ik de beweging in het Anthem SL frame terwijl een brute kracht de voorvork repeterend richting trapas duwt. Het frame plooit steeds weer onverstoort in de oorspronkelijke vorm. Indrukwekkend dat een frame zoveel mishandeling kan afwimpelen. Voor massaproductie wordt iedere fiets getest, daarna twee op de 100, en op den duur nog één op de 100. 100.000 herhalingen per test. En al slaagt het materiaal, elke fiets op de pijnbank wordt na afloop sowieso vernietigd.

#### Nieuwsgierige ogen

De rondleiding legt de focus op het Anthem MTB-frame. Toch is Giant naar eigen zeggen de grootste carbonwielproducent ter wereld. Zowaar een arbeidsintensiever proces dan het bouwen van een frame. Van een afstandje zien we ontzettend veel handjes aan het ronde werken. Boven de mondkapjes kijken ogen nieuwsgierig naar onze nieuwsgierige ogen. Journalisten over de productievloer zijn duidelijk een unicum.

We zien hoe een XCR wiel stoïcijns de val van 50 kilo staal verwerkt. En andere testmachines de wielen 1.000 kilometer uit rijden over ruw terrein. Ook hier een vergelijkbare exercitie als in de vorige martelkamer.

#### Sjatie in de chocoladefabriek

De grootste fabriekshal is voor het laatst bewaard. Ik voel me als Sjatie in de chocoladefabriek. Het fietsframe, toch de mooiste door de mens bedachte vorm, kruipt hoog boven ons hoofd aan de hangende band door de hal. Honderden frames onderweg naar assemblage. We zien hoe de Anthem volledig wordt aangekleed, voortbewogen op robots die door de hal bewegen. De medewerker krijgt per station 88 seconden het gewenste kunstje te flikken, daarna is het buiten bereik geschoven.

Niemand komt in de problemen, ik krijg zelfs een vrolijk knikje van de vrouw die in no-time de kabels door het frame trekt en mijn bewondering ziet. De mens blijkt anno nu nog razend efficiënt, waardoor het assembleren nog steeds handmatig plaatsvindt. Iedere minuut gaan er gemiddeld twee fietsen de doos in, het schip op en de wereld over.

In de winterzon blaas ik wolkjes vanaf een bankje, geen mens om de natuur mee te delen. Taiwan en de productieflipperkast zijn weer ver weg. De mountainbike rust tegen een boom. 56 paar handen en twintig uur handenarbeid kostte het zo eentje te maken. Ik kijk voorgoed op een andere manier naar de fiets. ●

# Het fietsframe, toch de mooiste door de mens bedachte vorm, kruipt hoog boven ons hoofd aan de hangende band door de hal





# Van klaagzang naar koploper

Vier bestuursleden vertellen over hoe ze de negatieve spiraal van mopperige regiovergaderingen wisten te doorbreken. Om zo hun clubs voor alle leden naar een hoger niveau te tillen als onderdeel van het Koploperstraject van de NTFU.

Tekst Merijn Heijne Beeld Chris König

Het is een herkenbaar scenario voor veel wielerverenigingen. Goede bedoelingen in overvloed, maar structuur en een heldere koers ontbreken. Het Koploperstraject van de NTFU bood uitkomst voor onder meer RTC Duurstede, DTC uit Driebergen, WTC Houten en Tempo Soest.

“Ik ging dan naar zo’n regiovergadering en hield dat een half uur vol.” Jan de Groot, voorzitter van Tempo Soest, trapt stevig af: “Daar zaten wielerverenigingen alleen maar te mopperen over teruglopende ledenaantallen. Of dat ze nauwelijks vrijwilligers konden vinden. Ik had echt zoiets van: wat doe ik hier?”

#### Dagelijkse beslommeringen

Bij RTC Duurstede dreigde het bestuur vast te lopen in de dagelijkse beslommeringen. “We deden al veel dingen goed”, zegt voorzitter Walter Temmink, “Maar deden we ook de goede dingen om over drie jaar nog steeds relevant te zijn als club? Het bestuur investeerde veel energie in allerlei losse initiatieven, maar de juiste samenhang en structuur ontbraken nog.”

De doorbraak kwam toen deze clubs samen met WTC Houten en DTC uit Driebergen besloten uit de negatieve spiraal te stappen. “We waren er zo moe van”, zegt Jan. “We hebben toen gezegd:

kunnen we niet met een paar clubs kijken hoe we samen verder kunnen komen?” Voorzitter Eric van Vliet van WTC Houten beaamt: “We zochten naar verbinding met clubs die elkaar verder wilden brengen. Om er niet alleen zelf beter van te worden maar vooral om onze hele regio vooruit te helpen.”

“We zagen dat we niet alles zelf hoeven uit te vinden”, vertelt Walter. “Als je iets wilt weten, vraag je het aan de NTFU of een andere vereniging in de buurt.” Die actieve houding viel op bij de NTFU, die daarop het Koploperstraject initieerde. Het doel: verenigingen die al goed bezig zijn, verder helpen te versnellen, om daarna ook andere clubs te kunnen inspireren.

#### Masterclasses

De afdeling Verenigingsondersteuning van de NTFU ontwikkelde een inspirerend programma. “We organiseerden een zogenaamde ‘spiegelavond’ waarin we samen met de deelnemende clubs op zoek gingen naar wat goed ging, maar ook waar de uitdaging zat. De gemene deler was: nieuwe doelgroepen binden, zoals vrouwen en jongeren. We hebben een traject uitgewerkt van ongeveer een half jaar waarin structuur en maatwerk hand in hand gaan”, zegt coördinator verenigingsondersteuning Jos van Schijndel.





## ‘We zijn een hele middag gaan samenzitten om onze visie te formuleren. Daar namen we voorheen onvoldoende tijd voor’

### Drie belangrijke lessen:

#### • Vraag hulp aan elkaar

Walter van RTC Duurstede: “We zagen dat we niet alles zelf hoeven uit te vinden. Als je iets wilt weten, vraag het aan de NTFU of een andere vereniging in de buurt.”

#### • Maak een concreet beleidsplan

Jan van Tempo Soest: “Neem de tijd om als bestuur verder te kijken dan de waan van de dag. Wat willen we als club bereiken? Waar willen we naartoe? Een strategiedocument maakt het makkelijker om te zeggen: dit moeten we nu regelen, en dát moet nog maar even wachten.”

#### • Begin met kleine stapjes

Eric van WTC Houten: “Het hoeft niet groots en meeslepend. Als we er in één keer 50 leden bij zouden krijgen, dan kunnen we dat als club helemaal niet aan. Gewoon klein beginnen met veranderingen en kijken wat er gebeurt. Daar leer je van.”

Het programma bestond uit drie gezamenlijke masterclasses gecombineerd met individuele begeleiding. Met onderwerpen als het identificeren van doelgroepen, het creëren van een passend aanbod en de communicatie met leden. De verenigingen gingen vervolgens zelf concreet aan de slag met de opgedane kennis en kregen daarbij tussentijdse begeleiding van een externe procesbegeleider.

Eén van de begeleiders was coach en cursusleider Nelly Voogt. “Zij stelde vragen die we onszelf niet hadden kunnen, misschien zelfs niet hadden durven stellen”, vertelt Myrthe Heijnen, bestuurslid bij Tempo Soest. “Nelly heeft ons echt uitgedaagd.”

Het Koploperstraject bood ook verdieping. Walter van RTC Duurstede: “We zijn een hele middag gaan samenzitten om onze visie te formuleren. Daar namen we voorheen onvoldoende tijd voor. Dit traject gaf ons de ruimte om verder te

kijken.” De kennisuitwisseling tussen de vier clubs leverde ook direct resultaten op. Zo was Tempo Soest nieuwsgierig naar de bloeiende vrouwenafdeling in Wijk bij Duurstede. Walter: “Een aantal vrouwen van Tempo Soest heeft bij ons op een avond nuttige en bruikbare tips opgedaan.”

### Mannencultuur

Het is een mooi en concreet voorbeeld: de discussie over vrouwenfietsen bij Tempo Soest. Myrthe ging samen met Jan en andere betrokken leden op zoek naar antwoorden op een aantal vragen: “Hoe kan het dat je op je gewone rondje tal van vrouwen ziet fietsen? Waarom zien we die niet terug bij onze club?”

Het antwoord kwam na het organiseren van twee vrouwenavonden. “We hebben toen veel kennis opgedaan. Myrthe ontdekte verschillende oorzaken voor het feit dat vrouwen minder snel lid werden van Tempo Soest: “Jongere vrouwen zijn over het algemeen ook jongere moeders. Hun leven staat sowieso op z’n kop. Om dan tijd vrij te maken om op bepaalde tijden in de avonduren te fietsen of op de vaste zondagochtend - dat past gewoon niet.”

Maar er was meer. Myrthe verduidelijkt: “Van oudsher kent de wielwereld een mannencultuur. Ondanks alle successen van de Nederlandse profrensters is dat vaak nog steeds zo. En dan is het niet heel aantrekkelijk om als vrouw met een club mee te fietsen.” De keuze was uiteindelijk helder voor Tempo Soest. “We willen geen aparte mannen- en vrouwengroepjes, want we zijn één vereniging, één club waar iedereen zich welkom moet kunnen voelen. Maar dat laatste was dus niet vanzelfsprekend.”

### Flexibele fietsgroep

Concrete acties volgden. “We hebben gekeken hoe wij onszelf als club presenterden. Als je onze socials bekeek, dan zag je alleen maar mannen. We hebben in de zomer een fotoshoot gehouden met veel vrouwen, en ook mannen, zodat we de gemixte groepen goed in beeld konden brengen.” Ook het aanbod werd aangepast. “Dit voorjaar hebben we binnen WhatsApp een flexibele fietsgroep aangemaakt. Daar kun je zelf instappen als je wilt. We hebben onze vaste clubritten op dinsdag, donderdag en zondag, maar prima als je onderling regelt om op een andere dag samen te gaan fietsen.”

“Daarbij kijken we nu naar hoe we onze commissies inrichten en hoe vrouwen goed vertegenwoordigd zijn bij alles wat we doen en organiseren. Ook in het bestuur.” Tempo Soest ontwikkelde een speciale Gildetocht voor vrouwen. “Dat heeft gewerkt, want daar hebben we meteen een aantal nieuwe leden aan overgehouden.”

De impact op de clubsfeer was ook direct merkbaar. “Vorig jaar heerste nog een beetje het idee: gaan jullie dan in aparte vrouwenclubjes met elkaar fietsen? Dat hebben we goed weten te doorbreken. Door duidelijk te zeggen: ‘nee, we gaan gewoon met z’n allen fietsen. Maar we willen wel dat vrouwen zich meer welkom voelen.’ De algemene sfeer binnen de club is er opener door geworden, omdat we dit zo serieus hebben aangepakt.”

### Gravelprogramma

In Wijk bij Duurstede kwam de verdieping in de manier waarop nieuwe leden welkom worden geheten. Walter: “Aan het eind van het jaar organiseerden we een avond met alle nieuwe leden. We vroegen: ‘hoe kom je bij ons, wat zijn je ervaringen, hoe kunnen we dat beter doen?’” Het leverde niet alleen geweldige feedback op, maar ook meteen nieuwe vrijwilligers. “We kregen veel positieve reacties als: ‘Wat goed dat de club dit aan mij vraagt’ en: ‘Als ik wat kan doen, laat het weten.’”

Het gravelprogramma van RTC Duurstede in de winter is een ander voorbeeld. Walter: “We hadden al leden die de hele winter doortrainden, maar nu hebben we het gestructureerd: elke zaterdag bij ons in de buurt en eens in de vier weken een grotere tocht ergens in het land. Simpel, maar effectief voor onze ledenbinding.”

In Houten is de ledenbetrokkenheid op een andere manier zichtbaar. Eric: “We zijn eigenlijk, hoewel we dat niet zo ervaren, een klein reisbureau voor fietsers.” WTC Houten biedt tal van activiteiten die leden écht binden aan de club: regelmatige clubweekends in Zuid-Limburg, de Eifel of Ardennen, maar ook clubreizen naar de Alpen, Dolomieten of Pyreneeën en de eigen lange tochten: in drie dagen en 500 kilometer vanuit Houten op en neer naar Vlaanderen, Zeeland of het Duitse Teutoburgerwoud.

## ‘We hebben gekeken hoe wij onszelf als club presenteerden. Als je onze socials bekeek, dan zag je alleen maar mannen’

### Inspirerende resultaten

De resultaten van het Koplopertraject zijn tastbaar. Tempo Soest groeide mede door het traject in tien jaar tijd van 150 naar 250 leden. WTC Houten boekte een netto ledengroei na jaren van stilstand. RTC Duurstede ontwikkelde een strategiedocument dat duidelijk richting geeft aan de ambities van de club.

Maar belangrijker dan de cijfers is de mindset. Eric van WTC Houten beaamt: “We hebben dit gedaan vanuit de motivatie om onze kennis te delen. We hopen dat het andere clubs zal inspireren.” Jan van Tempo Soest vult aan: “Enthousiasme en positiviteit, dat is zo belangrijk om als club uit te dragen.”

En de regiovergaderingen? Die zijn er nog steeds, maar de sfeer is veranderd. Eric: “Laatst hebben we daar ook verteld over het Koplopertraject. Dat sprak aan. Ook vanuit de NTFU wordt er meer geïnvesteerd in deze bijeenkomsten, en dat komt alle clubs ten goede.”

“Je kunt de mooiste visie ontwikkelen”, besluit Walter. “Maar als club moet je vooral daadwerkelijk aan de slag. Dat is niet altijd gemakkelijk.” Verjonging is daarbij cruciaal, ook in het bestuur. De structuur moet staan, dan kunnen anderen daar hun eigen invulling aan geven. “We wisten al wel dat we de juiste richting opgingen, maar nu hebben we ook echt het vertrouwen gevonden om de komende jaren op deze weg te blijven fietsen.” •



Van links naar rechts: Eric van Vliet, Jan de Groot, Myrthe Heijnen en Walter Temmink

### Is jouw club ook een toekomstige Koploper?

De NTFU biedt verschillende ondersteuningsmogelijkheden op maat aan. Op basis van de hulpvraag van jouw club, helpen we je graag op maat verder. [Verenigingen@ntfu.nl](mailto:Verenigingen@ntfu.nl)

# Knik in de tuinslang



Tekst en beeld Bram de Vrind

Regelmatig komen ze in het nieuws: profwielrenners die kampen met een bekkenslagaderaandoening. Maar ondertussen is er een veel groter recreatief peloton met deze aandoening, dat niet de media haalt. Hoofdredacteur Bram, zelf door een vaatprobleem geveld, diept uit hoe je eraan komt en wat je ertegen kunt doen.

# ‘Als je een kwalitatief goed keukenkastje 1.000 keer open en dicht doet, is dat geen probleem. Maar een kastje van mindere kwaliteit kan kapot gaan’

Op een zonovergoten julidag fiets ik door het Rijk van Nijmegen. Ik ben in topvorm. Tijd voor een PR-poging op de Oude Holleweg! Vol vertrouwen ga ik aan op de helling die bij Beek het bos induikt. Gestaa vlieg ik omhoog. Nog even doorbijten na de linkerbocht. Maar dan gebeurt er iets onverwachts. Mijn linkerbeen loopt langzaam vol, terwijl mijn rechterbeen nog kracht over heeft. Op de fietscomputer zie ik de achterstand op mijn PR oplopen. Mijn linkerbeen verkramp nu helemaal en ik gooi de handdoek in de ring. Poging mislukt. Binnenkort maar eens naar de sportarts om te kijken wat er aan de hand is.

Een paar maanden later zit ik in het Maxima Medisch Centrum (MMC) in Veldhoven, afdeling sportgeneeskunde tegenover sportarts Goof Schep en bewegingswetenschapper Martijn van Hooff. “Dit is een slechtnieuwsgesprek...”, begint hij. Ze hebben gevonden waarvoor ik vreesde: een vernauwing in de bekkenslagader.

## Fabio Jakobsen

Regelmatig komen in de media berichten voorbij over profs die door een vaatprobleem worden gevloerd. Van Steven Kruijswijk tot Marianne Vos en van Annemiek van Vleuten tot Fabio Jakobsen en recentelijk Eli Iserbyt, voor wie het zelfs einde carrière betekende.

Maar ondertussen rijdt er een veel groter peloton van recreanten rond dat ook door een vaatprobleem wordt afgeremd en niét de krantenkoppen haalt. Het MMC schat dat ongeveer één op de vijf profwielrenners aanleg heeft voor een bekkenslagaderblessure. Nederland telt daarnaast zo’n 1,5 miljoen recreatieve fietsers, waardoor waarschijnlijk ook veel recreanten met deze aandoening rondrijden. Als enig erkend topklinisch expertisecentrum behoort het MMC tot de wereldwijde koplopers in de behandeling ervan. Onder aanvoering van de helaas inmiddels overleden sportarts Goof Schep werden sinds

eind jaren ’90 methodes ontworpen om de blessure op te sporen en te behandelen. Profwielrenners van over de hele wereld wisten en weten hun weg naar Veldhoven te vinden.

## Gebogen houding

De blessure wordt vaak veroorzaakt door de gebogen houding op de fiets, waarbij er bij elke pedaalslag spanning komt te staan op de bekkenslagaders die naar je benen lopen. Bij de meeste sporters veroorzaakt dit geen problemen. Maar bij een kleine groep met ongunstige vaten kan dit al vanaf zo’n vijf jaar of 50.000 kilometer fietsen gaan opspelen. De bekkenslagader kan gaan knikken, zoals bij het buigen van een tuinslang, waardoor de bloedtoevoer wordt beperkt. Of er ontstaat littekenweefsel in de buitenbocht van het vat, met als gevolg dat het vat smaller wordt en er dus minder bloed doorheen kan. Het gevolg: gevoel van verzuring, verkramping of een machteloos gevoel in het geblesseerde been als je hard fietst.

Tijdens het slechtnieuwsgesprek maakte de dokter de vergelijking met een keukenkastje. “Als je een kwalitatief goed kastje 1.000 keer open en dicht doet, is dat geen probleem. Maar een keukenkastje van mindere kwaliteit kan kapot gaan.” Oké, mijn vaten zijn dus als slechte keukenkastjes.

## Zadel omhoog

Hamvraag is natuurlijk: wat kun je tegen deze blessure doen? De meest voordehandliggende optie is je training zo aanpassen dat de klachten minder worden opgewekt. “Doe bijvoorbeeld lange duurtrainingen onder de klachtendrempel. Of korte intervals van 30 tot 60 seconden”, zegt sportarts Paul Schreuder van het MMC, de opvolger van dokter Schep. Met name bij een knikkende bekkenslagader kan ook het aanpassen van de fietshouding helpen. “Zorg voor een grotere heuphoek, zodat het vat minder

snel knikt. Bijvoorbeeld door het zadel naar voren en het stuur hoger te zetten. Of met kortere cranks.”

Een comfortabeler houding op de fiets is voor recreanten sowieso een goed idee, volgens de sportarts. “Door veel kilometers te maken met een diepe zit, veroorzaak je veel ‘mechanische stress’. Je kunt jezelf afvragen: hoe belangrijk is het om al die trainingskilometers zo aerodynamisch mogelijk te rijden. Je kunt beter comfortabel zitten en als het hard gaat doorbuigen naar een diepere aerodynamische houding.”

Als aanpassen van de training niet helpt, is opereren ook een optie. Tijdens een operatie kan het vat worden losgemaakt of ingekort om het knikken te verhelpen. Een vernauwing kan worden verholpen door het vat open te snijden en wijder te maken met een stuk ader dat elders uit je bovenbeen wordt gehaald. Stuk voor stuk ingrijpende operaties met een hersteltraject van zes tot acht weken, geven vaatchirurgen Maarten Loos en Roel Vaes aan.

Hoe mijn vaten er vijf jaar na de diagnose voorstaan? Na verloop van tijd kwam het besef dat ik gezien mijn voortschrijdende leeftijd en gezinssituatie (inmiddels twee jonge kinderen en dus minder trainingstijd) sowieso geen PR’s meer op de Oude Holleweg zou rijden. Bovendien is er ook mét bekkenslagaderblessure nog genoeg plezier, avontuur en uitdaging mogelijk op de fiets. Zes keer op één dag de Mont Ventoux beklimmen bijvoorbeeld. Zolang je de keukenkastjes maar rustig open en dicht doet. •

Weten of jouw klachten ook bij een vaatprobleem passen? Doe de selfcheck via de QR code.





# GROOTS BIKEPACKING AVONTUUR

Tekst en beeld Maks Groeneveld



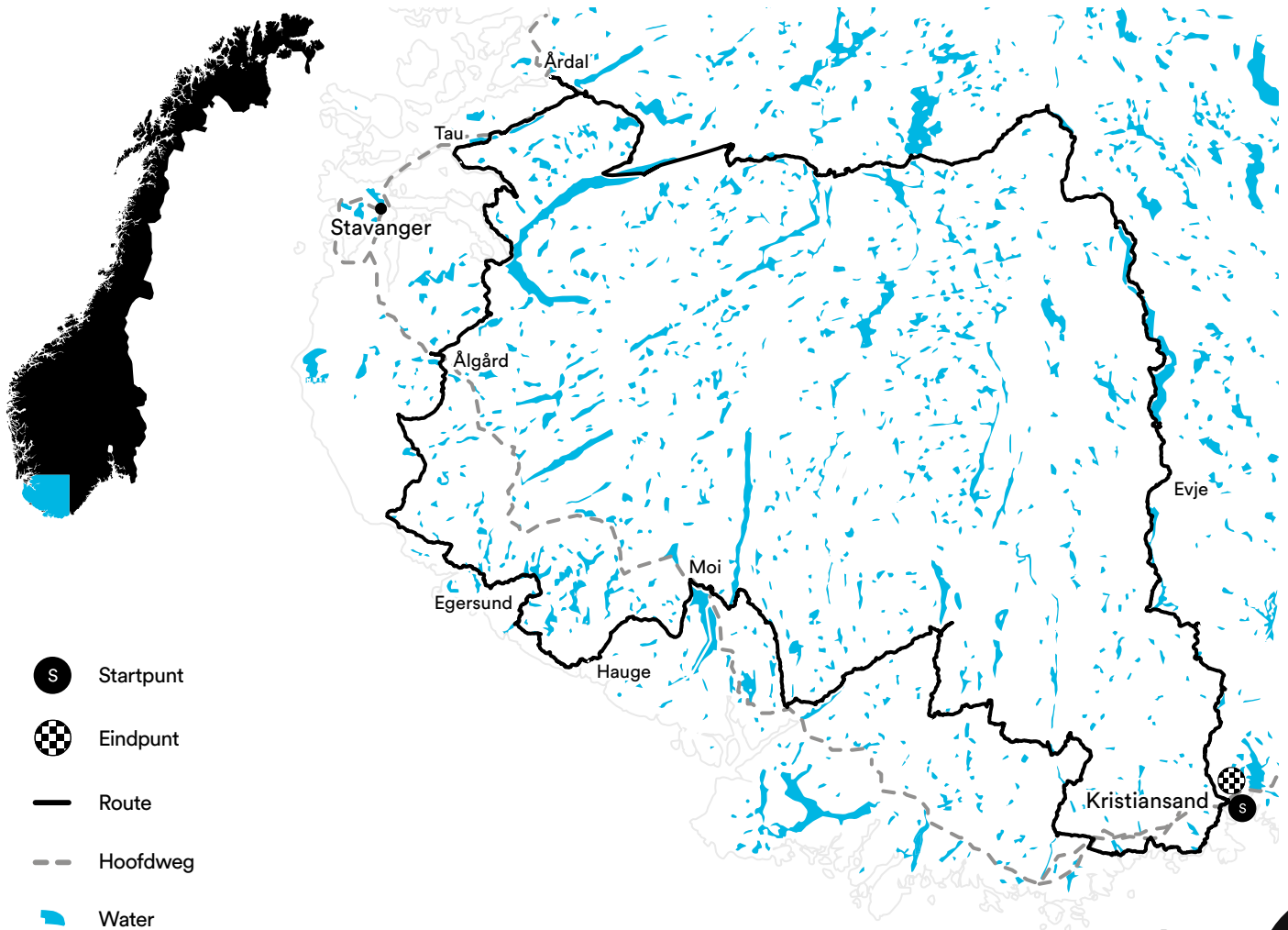
Het is halverwege augustus wanneer Jeffrey en ik in onze fietsoutfits op het dek van de ferry naar Kristiansand in Noorwegen staan. Eenmaal aangekomen begint direct ons bikepacking avontuur; de route start letterlijk in de haven. Want hoewel we vaak horen dat je de Noorse magie in het verre noorden vindt, gaan we de uitdaging aan om het échte Noorwegen te ontdekken, maar dan op een manier die bereikbaarder en budgetproof is.



Je rijdt gewoon naar de haven van Hirtshals in Denemarken, laat daar de auto achter en neemt de fietsen mee op de boot. Die toegankelijkheid wordt versterkt door het allemansrecht: het recht dat iedereen vrij is om in de natuur te zijn en te wildkamperen. Klinkt fantastisch, maar toch weet je nooit wat je kunt verwachten. Als we aankomen bij de eerste slaapspot, twijfelen we toch. Het is een mooi onderhouden bos en in de verte horen we de geluiden van de bewoonde wereld. Hier slapen voelt toch brutaal. Een wandelaar ziet onze twijfel. "Jullie kunnen hier gewoon slapen hoor. Fantastische plek!", roept hij ons toe. Bijna verbaasd door die vanzelfsprekende vriendelijkheid, zetten we ons tentje op. Terwijl de avondmaaltijd pruttelt, weten we: dat wildkamperen komt wel goed.

De volgende dag volgen we de rotsachtige kustlijn langs typisch Scandinavische huisjes. We genieten volop, maar verlaten na zo'n 30 kilometer de kust om landinwaarts te trekken. Brede gravelstroken voeren ons door bossen en langs rivieren waar vissers geduldig het moment afwachten tot een zalm zich

**Het leven draait  
nu om kilometers  
maken, voldoende  
eten en het vinden  
van slaapplekken**

**De route**

726 kilometer

10.260 hoogtemeters

30 procent onverhard



aan hun aas werpt. Dorpjes en winkels zijn schaars en daarom hebben we die van tevoren zorgvuldig uitgezocht. We laten geen kans voorbijgaan om een zoet broodje en koud colaatje te scoren.

**Meditatief gravelen**

In de dagen die volgen, worden we wakker van de vroege ochtendzon, baden we in koude meren en proppen we ons vol bij supermarktjes. Het leven draait nu om kilometers maken, voldoende eten en het vinden van slaapplekken. Het constante geknisper van steentjes onder de wielen en het volgen van de lijntjes op de fietscomputers werken meditatief. Wanneer we een privéweg op moeten, vrezen we even dat we kilometerslang terug moeten fietsen. Gelukkig staat aan het begin van de weg een boerderij. De boer komt op ons af. "You want to stay here?", vraagt hij - zijn vriendelijkheid maakt onze dag. Gelukkig kunnen we doorfietsen, 'only not vroom vroom', voegt hij er met een knipoog aan toe. Prachtige kilometers volgen. We vragen ons af of de boer zelf nog net zo van deze omgeving geniet als wij nu doen.

Op dag vier rijden we over de mooiste gravelwegen tot dan toe: brede stroken door ongerepte natuur, langs hagelwitte en Scandinavisch rood geschilderde



De weg kronkelt door  
een ruig, leeg en rotsachtig  
decor. Achter elke bocht  
wacht iets nieuws



huisjes. We naderen Lundevatnet (vatnet = meer) en kunnen de camping bijna zien... maar de weg ernaartoe is druk, met lange tunnels. We kiezen voor de omweg. Een gemene klim met stijgingspercentages van twintig procent dwingt ons tot lopen, terwijl wespen ons gezelschap houden.

De afdaling maakt gelukkig alles goed: het meer schittert in het zonlicht en de benen krijgen even rust. De camping blijkt gesloten en wildkamperen is hier helaas geen optie. Een tegenvaller. We fietsen door naar Moi en boeken een goedkoop motel. We hoeven geen tent op te zetten, kunnen onze kleding wassen en warm douchen, maar toch missen we 's nachts de geluiden van de natuur.

De route voert ons terug naar de kust, waar we een deel van de Noordzeeroute volgen. Het is een aaneenschakeling van rotspartijen, kleurrijke havens en korte, pittige klimmetjes. We sluiten de avond af op het strand en slapen op een camping in de duinen.

### Het stille midden

Vanaf de kust fietsen we ruim 100 kilometer naar het noorden. Het is niet het spannendste deel van de route, maar wel het deel waarin onze wilskracht het meest wordt getest. We worden stiller, horen enkel nog de wind en het gezoem van de banden op het asfalt. Rechte wegen strekken zich eindeloos uit, vaak vals plat omhoog, terwijl we langzaam het hoger gelegen landschap intrekken.

Zo halverwege de tocht lijkt zowel het begin als het einde ver weg. Ik denk terug aan fantastische afgelopen dagen, maar weet ook dat het zwaardere stuk nog komt. Het lichaam beweegt, het hoofd dwaalt. Toch is er genoeg om van te genieten: wildkamperen langs het Oltedalsvatnet, de dag afsluiten met een duik en de ferry-overtocht over het fjord naar Oanes.

Na de oversteek verandert de toon van de reis. We naderen het gebied rond de Lysefjord, waar we

enorm naar uitkijken. Vanaf de noordkant rijden we de fjord tegemoet, op weg naar de ferry die ons naar Lysebotn zal brengen. De weg ernaartoe is betoverend mooi en belooft veel goeds. De overtocht voelt als een welkome pauze, met bijzonder uitzicht op de iconische rotspartij Preikestolen.

### 27 haarspeldbochten

Lysebotn bestaat uit een handvol huizen, een kapel en twee eetgelegenheden, waarvan één bij de camping hoort. We bevinden ons duidelijk op een populaire basejump-hotspot; het café hangt vol videoschermen waarop sprongen worden afgespeeld. Niet aan ons besteed. Wij maken ons op voor onze eigen uitdaging: de beklimming van de Lysevegen-pas morgen.

De Lysevegen-pas telt 27 haarspeldbochten en is de enige weg die Lysebotn uit leidt. In bijna negen kilometer klimmen we ruim 800 meter, met een gemiddeld stijgingspercentage van 9,6 procent. De eerste haarspeld bevindt zich in een kilometerlange tunnel - een staaltje Noorse ingenieurskunst dat de klim meteen een eigen karakter geeft. Zodra we het daglicht weer zien, begint het echte klimwerk. Bocht na bocht gaan we omhoog. Tegen verwachting in is het goed te doen, de fietsen zijn zwaar maar we schakelen naar het lichtste verzet en vliegen - zo voelt het althans - omhoog.

Op de top is het koud. Toch verdwijnt de kou naar de achtergrond zodra we het landschap in rijden. Dit is waarvoor we kwamen. Sterker nog: het overtreft onze verwachtingen. De weg kronkelt door een ruig,



**Over de schrijver**  
Moks Groeneveld zal altijd haar gravelbike boven de wegfiets verkiezen en vindt bijna net zoveel plezier in het creëren van een nieuwe route als in het fietsen ervan. Het liefst gaat ze meerdere dagen op pad, met bikepackingtassen aan de fiets en een camera op haar rug, op zoek naar het ultieme gevoel van vrijheid.





We hebben allebei een offday, maar moeten door. Trap voor trap. Heuvel op, heuvel af

leeg en rotsachtig decor. Achter elke bocht wacht iets nieuws. De wind staat nu in de rug en blaast ons het landschap in.

Kilometers later komen we voor het eerst andere fietsers tegen. Ook bikepackers. We knikken naar elkaar, alsof we zeggen: wat jullie straks gaan zien, is het waard. In



Ådneram trakteren we onszelf op een overnachting in een warme lodge, pal naast een supermarkt - één van de weinige die op zondag open is. Koken op een fornuis en eten aan tafel voelt plots als pure luxe.

### De offday

De volgende dag is zwaar en bitterkoud. Alle lagen gaan weer aan. De wind komt nu van alle kanten. 40 kilometer lang fietsen we op hoogte, op een lange weg zonder afslagen. We worden scherp in de gaten gehouden door de schapen om ons heen. De natuur is nog steeds indrukwekkend, maar de kou en eendeloosheid maken het lastig om erbij te blijven. Misschien zijn we te comfortabel geworden in de warmte van de lodge. Uit focus geraakt.

Het is één van de mooiste dagen van de reis, en tegelijk één van de zwaarste. We hebben allebei een offday, maar moeten door. Trap voor trap. Heuvel

op, heuvel af. Dan dalen we ruim 700 hoogtemeters naar het Setesdal. Het is er een stuk warmer. Dat geeft direct nieuwe energie. Dat komt ook door de wetenschap dat het vanaf nu vooral nog afdalen is naar Kristiansand. We doen nog twee dagen over dit laatste deel. Het zijn ontspannen dagen, en een perfecte afsluiter. We fietsen dwars door het leefgebied van elanden en turen constant tussen de bomen in de hoop er één te spotten. Ook al laten de koningen van het woud zich deze reis niet zien, het landschap ademt hun aanwezigheid.

Wanneer we Kristiansand weer binnenrollen, voelt de cirkel rond. De Southwest Norway Loop bewijst dat je voor een groots bikepackingavontuur niet naar het uiterste noorden hoeft. Deze route biedt alles wat Noorwegen zo bijzonder maakt: ruige natuur, mooie wegen, vriendelijke mensen en een zeldzaam gevoel van vrijheid, verrassend dichtbij. •



[fietsport.nl/bikepackingnoorwegen](https://fietsport.nl/bikepackingnoorwegen)

#### Pluspunten:

- + Budgetvriendelijke en eenvoudige manier om Noorwegen te ontdekken
- + Divers landschap langs zee, door bossen en over hooglanden
- + Wildkamperen mogelijk

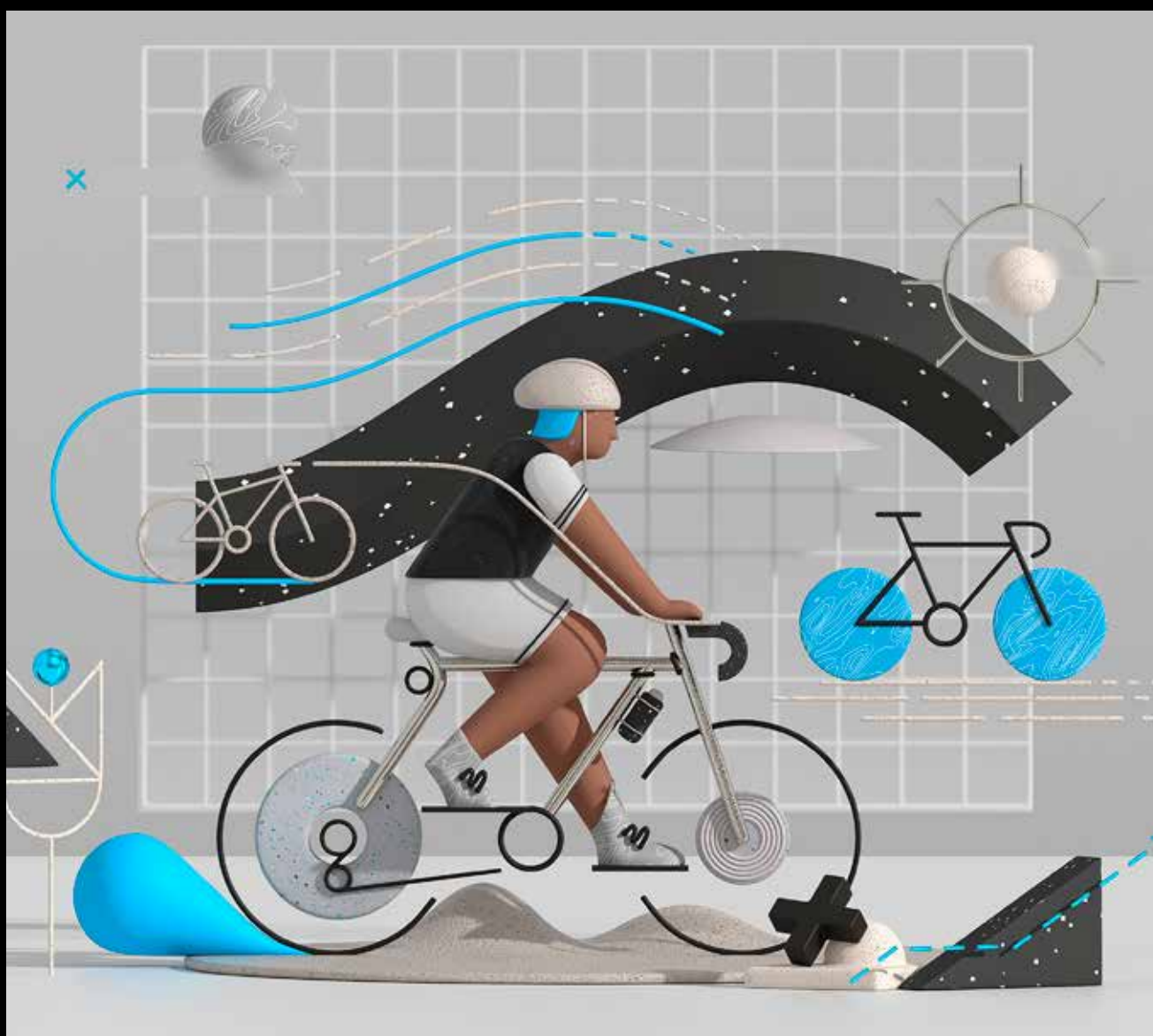
#### Minpunten:

- Weinig supermarkten, plan vooruit en neem genoeg mee
- Weinig alternatieve wegen waardoor je vrijwel niet kunt afsteken



# fie+s sport

Kalender  
maart t/m  
juni 2026



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

# Fiets de mooiste toertochten

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

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

## Ontdek meer op onze online kalender

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

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

## Veel voordeel als lid

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

## Kwaliteitskeurmerk


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

### Legenda

 Racefietstochten

 Mountainbiketochten

 Gravelbiketochten

 Tocht is Extra Goed Geregeld.

# AA DRINK X FIETSSPORT



De ideale kopgroep!  
Ontvang AA Drink Sportpoeder  
tijdens én na de rit!

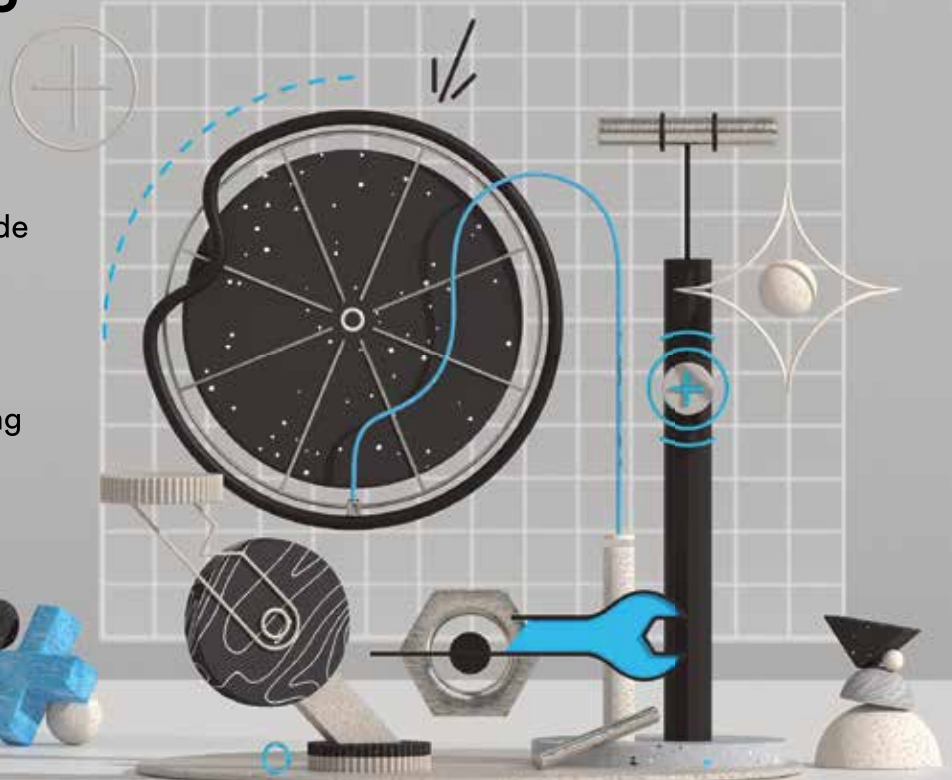


Tijdens je training ook AA Drink Sportpoeders?  
Koop ze nu, mét **10% korting**, in de AA Drink Boost Club,  
code: NTFU10

## Eén verzekering voor al je fietsen

Goed verzekerd op pad met de  
betrouwbare  
NTFU-fietsverzekering.

[www.fietsport.nl/verzekering](http://www.fietsport.nl/verzekering)





<b>za 14 mrt</b> Duinentocht TV Zoetermeer '77 60 • 100 km	Zoetermeer	<b>za 21 mrt</b> BRM 300 Lemmer: Pompebled Randonneurs Nederland 300 km	Lemmer	<b>za 28 mrt</b> Acht van Burgum TFK Burgum 30 • 50 • 100 km	Burgum
<b>za 14 mrt</b> Hesseler Voorjaarstocht De Hesseler Fietzers 99 • 120 km	Oosterhesselen	<b>za 21 mrt</b> Joop Zoetemelk Classic LRTV Swift 50 • 75 • 100 • 150 km	Leiden	<b>za 28 mrt</b> De Bergtoer van 't Versnellertje 't Versnellertje 80 • 100 • 145 km	Dodewaard
<b>za 14 mrt</b> Openingskoers Velomanagement BV 60 • 80 • 100 km	Den Dolder	<b>za 21 mrt</b> Veluviatocht TC Wageningen '79 75 • 125 km	Wageningen	<b>zo 29 mrt</b> Stelling van Amsterdam TFC Weesp 82 • 102 • 121 • 184 km	Weesp
<b>za 14 mrt</b> Voorjaarstocht RTC Express 40 • 60 • 80 km	Amsterdam	<b>zo 22 mrt</b> Bruitje Beer Toertocht FTC Musselkanaal 50 • 90 km	Musselkanaal	<b>zo 29 mrt</b> Watertorenroute Westfriesse Toerclub 94 • 123 km	Hoorn
<b>zo 15 mrt</b> Lentetocht Vorden-Posbank Achtkastelenrijders 85 • 110 km	Vorden	<b>zo 22 mrt</b> Gran Rondo Amsterdam + Lowlander Afterparty Gran Rondo 125 km	Amsterdam	<b>za 4 apr</b> Fleche NL Zwolle Randonneurs Nederland 360 km	Zwolle
<b>zo 15 mrt</b> Openingstocht TCVP TC Voorne Putten 50 • 100 km	Spijkenisse	<b>zo 22 mrt</b> Paaschbergs Mooiste LWC De Paaschberg 65 • 85 • 115 km	Lochem	<b>za 4 apr</b> Friesche Vlaanderenocht FTC Smalingerland 75 • 110 km	Drachten
<b>za 21 mrt</b> 2-Provinciëntocht Tourclub De Waardrenner 45 • 75 • 125 km	Krimpen aan den IJssel	<b>zo 22 mrt</b> Winterfiets Elfstedentocht Stichting Friesland Beweegt 90 • 140 • 160 • 200 km	Leeuwarden	<b>zo 4 apr</b> Lek en Lingetocht WTC Cothen 40 • 80 • 110 km	Cothen

# Verplaatst naar 22 maart 2026

## WINTER 11 STEDEN FIETS TOCHT



[www.FrieslandBeweegt.frl](http://www.FrieslandBeweegt.frl)





Hartstichting

# THE RIDE OF YOUR LIFE



## Hartpatiënt?

Vind samen met lotgenoten jouw weg omhoog op de wielrenfiets!

- SPORTMEDISCH ONDERZOEK**
- PERSOONLIJK TRAININGSPLAN & GEZAMENLIJKE RITTEN**
- MET MARCEL KITTEL, TOM VEELERS & BRAM TANKINK**
- 5-DAAGSE EINDCLINIC IN DE ALPEN**
- 24/7 ONDERSTEUNING, INCLUSIEF VOEDING EN TENUE**

[www.klimop.nu](http://www.klimop.nu)

**Hobbywielrenner Marcel Hesselink, dan 51, krijgt op een dag een hartinfarct. Een stent redt zijn leven. Marcel grijpt de kans aan om bewust en gezond te leven. Hij pakt zijn fiets weer op, voelt de energie terugstromen en geniet van het rijden in de bergen; een oerkreet op de top markeert zijn herwonnen vrijheid.**

Uit dat enthousiasme ontstaat Stichting Klimop. Voor en door hartpatiënten. Al vier jaar begeleiden we hartpatiënten uit heel Nederland in een volledig traject: van sportmedisch onderzoek en persoonlijke trainingsschema's tot gezamenlijke ritten in het hooggebergte van de Franse Alpen.

Deelnemers ervaren hoe het is om hun grenzen

op een veilige manier te verleggen, vertrouwen terug te winnen en tegelijk plezier te maken met lotgenoten. Het doel is het bereiken van een leefstijlverandering, wat in de praktijk neerkomt op fietsen, lachen, verhalen delen, nieuwe vriendschappen maken en samen genieten.

Met steun van oud-profs Marcel Kittel, Tom Veelers en Bram Tankink bieden we een uniek traject vol energie, motivatie en positiviteit. De reacties van eerdere deelnemers zijn zonder uitzondering lovend.

In april 2026 starten we weer met een nieuw traject. Mensen kunnen vrijblijvend een gesprek inplannen om eens kennis te maken.

**Meer info? [www.klimop.nu](http://www.klimop.nu) of scan:**





<p><b>za 4 apr</b> Veenendaal Veenendaal-Veenendaal AXA-Valleirenners 80 • 110 • 140 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b> Oosterbeek Arnhem's Mooiste Velomanagement BV 75 • 100 • 125 km</p>	<p><b>zo 19 apr</b> Ibbenbüren Hennie Kuiper Classic - Teutoburgerwald tocht Oldenzaalse Wielierclub 93 • 116 km</p>
<p><b>za 4 apr</b> Twello Veluwe Heuvelen Tocht Eerste Twellose TC 50 • 75 • 86 • 90 • 125 • 175 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b> Borger Egberts Fietsen - WV Borger Classic Wielervereeniging Borger 80 • 120 km</p>	<p><b>zo 19 apr</b> Malden Honderd Duizend Klimrit HDK Toerclub De Pedaleurs 50 • 100 km</p>
<p><b>zo 5 apr</b> Eindhoven Flandrien Ride Velomanagement BV 80 • 100 • 130 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b> Schoorl Gran Rondo Noord-Holland Gran Rondo 135 km</p>	<p><b>zo 19 apr</b> Veghel Klaver van Brabant voor Duchenne ROAD Wielervereeniging Zijaart 90 • 118 km</p>
<p><b>ma 6 apr</b> Driebergen Bultentocht Driebergse Tour Club 60 • 100 • 145 • 160 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b> Holten Holterbergtoer Wielervereniging Holten 60 • 100 • 150 km</p>	<p><b>zo 19 apr</b> Hoorn Noord-Hollandse Bollentocht Westfriesse Toerclub 91 • 118 km</p>
<p><b>ma 6 apr</b> Weesp Markermeer Toertocht TFC Weesp 60 • 80 • 160 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b> Meijel Kwaremont Toertocht Meijel TWC De Vélo 75 • 120 km</p>	<p><b>zo 19 apr</b> Spijkenisse Omloop Rotterdam TC Voorne Putten 60 • 80 • 120 km</p>
<p><b>ma 6 apr</b> Eijsden NXT Classic Toertocht The PEPr Company 65 • 75 • 90 • 120 • 150 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b> Reuver Kwaremont Toertocht Reuver TWC De Vélo 75 • 120 km</p>	<p><b>zo 19 apr</b> Barendrecht Omloop van Rotterdam Toerclub Barrhoopoot 120 km</p>
<p><b>ma 6 apr</b> Aalten Paastoertocht 't Muurtje Race Fietsgroep 't Muurtje 85 • 115 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b> Oss Ride for Prinses Maxima Centrum TTC Oss 50 • 80 • 110 • 140 km</p>	<p><b>zo 19 apr</b> Veldhoven Strade Brabantia Road GPS TWC-ATB Brabantia 75 • 105 km</p>
<p><b>ma 6 apr</b> Siebengewald Rond de Totenhügel TWC Noord-Limburg 80 • 100 • 120 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b> Sneek Ronde van Sudwest Fryslân RTC Rally 50 • 90 km</p>	<p><b>zo 19 apr</b> Zevenaar TC de Liemers Reichswald Classic TC de Liemers 40 • 60 • 95 • 125 • 160 km</p>
<p><b>ma 6 apr</b> Hoorn Rondje Paashaas Hoornse Ren-en toerclub 85 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b> Nieuwveen Rotary Bike Challenge Spieren voor spieren Fietstoerclub Avanti 40 • 70 • 120 km</p>	<p><b>vr 24 apr</b> Weesp Bollentocht TFC Weesp 85 • 140 km</p>
<p><b>ma 6 apr</b> Hengelo Slangenbeek Tweewielers Paastoertocht RTC Hengelo 53 • 79 • 97 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b> Zelhem Theun's Rondje Achterhoek TC Zelhem 80 km</p>	<p><b>za 25 apr</b> Doetinchem BRM200 Achterhoek Randonneurs Nederland 200 km</p>
<p><b>za 11 apr</b> Landgraaf BRM300 Maas en Mijn Randonneurs Nederland 300 km</p>	<p><b>za 18 apr</b> Urk 17e Tulpen Classic Wielervereniging Urk 65 • 105 • 130 km</p>	<p><b>za 25 apr</b> Reusel Grenspalenklassieker Brabantse Kempen Grenspalenklassieker BV 90 • 130 • 170 km</p>
<p><b>za 11 apr</b> Amsterdam Groenendaaltocht RTC Express 60 • 100 km</p>	<p><b>za 18 apr</b> Geldermalsen Betuwse Bloesemtoertocht WTC De Lingerenners 30 • 50 • 80 • 125 km</p>	<p><b>za 25 apr</b> 's-Heer Hendrikskinderen Kees Bal Classic Toerclub Goes Vooruit 61 • 103 km</p>
<p><b>zo 11 apr</b> Bennekom Tour de Haute Veluwe CBFB 80 • 110 • 115 • 150 km</p>	<p><b>za 18 apr</b> Geldermalsen Villa Pardoes Toertocht door de Betuwe WTC De Lingerenners 30 • 50 • 125 km</p>	<p><b>za 25 apr</b> Burgum Woudentocht TFK Bergum 30 • 50 • 110 km</p>
<p><b>za 11 apr</b> Twello Veluwe Heuvelen Tocht Eerste Twellose TC 50 • 75 • 86 • 90 • 125 • 175 km</p>	<p><b>za 18 apr</b> Capelle aan den IJssel Flierefluiterstocht Tourclub De Waardrenner 50 • 75 • 130 • 175 km</p>	<p><b>za 25 apr</b> Alphen aan den Rijn Duin en Bollentocht Fietstoerclub Avanti 65 • 85 • 120 km</p>
<p><b>zo 12 apr</b> Eindhoven 040RIDE Toertocht racefiets Toerclub Woensel 80 • 100 km</p>	<p><b>zo 19 apr</b> Lichtenvoorde Achterhoeks Argste / BouwXpert Race Toertocht WTC Keitrapppers 85 • 110 km</p>	<p><b>zo 26 apr</b> Alphen aan den Rijn Duin en Bollentocht Fietstoerclub Avanti 65 • 85 • 120 km</p>



<b>zo 26 apr</b> <b>Crocusrit</b> Stichting Wielersport Wim Kemps 100 km	Valkenswaard	<b>za 2 mei</b> <b>Kees van Dijkstra</b> TC Voorne Putten 40 • 80 • 140 km	Spijkenisse	<b>zo 3 mei</b> <b>Freedom Ride</b> Central Events BV 40 • 70 • 110 • 125 • 150 km	Arnhem
<b>zo 26 apr</b> <b>Kloostertocht Ter Apel</b> TFC De Ketting 100 km	Ter Apel	<b>za 2 mei</b> <b>Kloostersewind toertocht</b> Toerclub Kloosterzande 40 • 60 • 80 • 115 km	Kloosterzande	<b>zo 3 mei</b> <b>Giro di Schouwen-Duiveland</b> Stichting Wielersport Zierikzee 45 • 80 • 120 • 160 km	Zierikzee
<b>zo 26 apr</b> <b>Kloostertocht Zuidlaren</b> TFC De Ketting 100 km	Zuidlaren	<b>za 2 mei</b> <b>Veluwe Krachttoer</b> TC Voorthuizen 85 • 120 • 150 km	Stroe	<b>zo 3 mei</b> <b>Kloostersewind toertocht</b> Toerclub Kloosterzande 40 • 60 • 80 • 115 km	Kloosterzande
<b>ma 27 apr</b> <b>43e Princenhoftocht Eernewoude</b> Fietsfriezen 50 • 100 km	Eernewoud	<b>zo 3 mei</b> <b>37e Oude IJsseltocht</b> RTC De Wildt 95 • 130 • 160 km	Gendringen	<b>zo 3 mei</b> <b>Rijn- en Lingetocht</b> Driebergse Tour Club 30 • 60 • 85 • 110 • 140 km	Driebergen
<b>ma 27 apr</b> <b>43e Princenhoftocht Wijnjewoude</b> Fietsfriezen 100 km	Wijnjewoude	<b>zo 3 mei</b> <b>8 HW Tourcyclo</b> Stichting De Acht van de Hoeksche Waard 63 • 111 km	Numansdorp	<b>zo 3 mei</b> <b>Schöppingerberg Tour</b> Losserse Wielersport Club 77 • 93 • 114 km	Losser
<b>ma 27 apr</b> <b>BIKE-BEER-BBQ E-bike Koningsdag</b> RTC Groenlo 45 • 60 • 80 km	Groenlo	<b>zo 3 mei</b> <b>Elfdorpenocht vanuit Maasland</b> TC Stompwijk 80 • 125 • 160 km	Maasland	<b>zo 3 mei</b> <b>Theo Middeldkamp tocht</b> Zeeuwse R&TC Theo Middeldkamp 65 • 105 km	Lewedorp
<b>za/zo 2-3 mei</b> <b>BRM600 Groningen Herman en Willem</b> Randonneurs Nederland 600 km	Groningen	<b>zo 3 mei</b> <b>Elfdorpenocht vanuit Stompwijk</b> TC Stompwijk 25 • 45 • 80 • 125 • 160 km	Stompwijk	<b>zo 3 mei</b> <b>Voorjaarstocht</b> TC Wilhelmina 75 • 100 km	Eindhoven

## HET GEHEIM VAN DE KEMPEN

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

Zaterdag  
**9**  
 mei  
 2026

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

### EXTRA PROGRAMMA IN CINECITTA

Wielersquiz: 20 maart

Live wielersklassiekers kijken  
 Ronde van Vlaanderen: 5 april  
 Parijs-Roubaix: 12 april  
 Amstel Goldrace: 19 april  
 Luik-Bastenaken-Luik: 26 april

[www.hetgeheimvandekempen.nl](http://www.hetgeheimvandekempen.nl)  
[www.ntfu.nl](http://www.ntfu.nl)



Willem II straat 29 · Tilburg

CINECITTA

## DE GELDERSE 11-STEDENTOCHT

Zaterdag 9 mei 2026  
 225 km

*Episch & Heroïsch*

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



GELDERSE  
**11**  
 stedentocht



Eén dag. Elf steden.

225 kilometer wielersplezier door het mooiste deel van Gelderland.  
 Fiets langs natuur, historie en uitdagende routes - met perfecte verzorging en een onvergetelijke finish met gratis drinks & food.

Beleef de Gelderse 11-Stedentocht



### DE GELDERSE 11-DORPENTOCHT

Zaterdag 9 mei 2026

Puur Betuwe 111 km

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





<p><b>zo 3 mei</b> Weidevogeltour Westfriese Toerclub 96 • 120 km</p> <p>Hoorn</p>	<p><b>do/zo 14-17 mei</b> Betuwse Fiets Vierdaagse Stichting Betuwse Fietsvierdaagse 25 • 40 • 60 • 80 km</p> <p>Kerk-Avezaath</p>	<p><b>za 16 mei</b> Lauwersmeer- en Waddentocht Lionsclub Dokkum-Bonifatius 70 • 110 • 150 km</p> <p>Zoutkamp</p>
<p><b>vr 8 mei</b> Dwars deur Zelhem TC Zelhem 25 km</p> <p>Zelhem</p>	<p><b>do/zo 14-17 mei</b> Eifel toer Wielervereniging Cycling Mates 75 • 100 • 130 km</p> <p>Neroth</p>	<p><b>zo 17 mei</b> Gran Fondo Rosa Velomanagement BV 80 • 120 • 170 km</p> <p>Oosterbeek</p>
<p><b>za 9 mei</b> 38e Winsumer Wierdentocht TFC Winsum 55 • 100 • 150 km</p> <p>Winsum</p>	<p><b>do 14 mei</b> 16 Dorpentocht Stichting Vélo Joure 25 • 75 • 120 • 150 km</p> <p>Joure</p>	<p><b>zo 17 mei</b> Raadhuisroute Westfriese Toerclub 90 • 119 km</p> <p>Hoorn</p>
<p><b>za 9 mei</b> BRM 200 Drie Landen Randonneurs Nederland 200 km</p> <p>Landgraaf</p>	<p><b>do 14 mei</b> Dauwtrappen tijdens de WF Naobertochten Stichting WFevenementen 25 • 40 • 60 km</p> <p>Winterswijk</p>	<p><b>zo 17 mei</b> Voorjaarstocht WTC Dinxperlo 46 • 69 • 85 • 115 km</p> <p>Dinxperlo</p>
<p><b>za 9 mei</b> Elfmerenfietstocht RTC Rally 50 • 100 • 150 km</p> <p>Sneek</p>	<p><b>do 14 mei</b> Gerard Vianen Classic Laatste bus naar Kockengen 35 • 60 • 100 km</p> <p>Kockengen</p>	<p><b>za/ma 23-25 mei</b> BRM600 Rotterdam-Wuppertal Randonneurs Nederland 600 km</p> <p>Rotterdam</p>
<p><b>za 9 mei</b> Het Geheim van de Kempen Cinecitta bv 75 • 100 • 125 km</p> <p>Tilburg</p>	<p><b>do 14 mei</b> Hemelvaartrit VOEK Toerfietsclub Nijkerk 45 • 80 • 100 • 130 km</p> <p>Nijkerk</p>	<p><b>za 23 mei</b> Heuvel- en Valleitocht CBFB 75 • 105 • 150 km</p> <p>Bennekom</p>
<p><b>za 9 mei</b> Joop Floor/Gooische Meentetocht RTC Express 60 • 100 km</p> <p>Amsterdam</p>	<p><b>do 14 mei</b> L.B.L. tocht Langenboom-Berg en Dal-Langenboom WTC De Doortrappers 95 • 125 km</p> <p>Langenboom</p>	<p><b>za 23 mei</b> Oude-Maastocht Tourclub De Waardrenner 45 • 75 • 125 km</p> <p>Krimpen aan den IJssel</p>
<p><b>za 9 mei</b> Plassentocht Midden-Holland GRTC Excelsior 15 • 55 • 100 km</p> <p>Gouda</p>	<p><b>do 14 mei</b> Noorderrondrit op de Fiets MFAC Loppersum 85 • 145 km</p> <p>Loppersum</p>	<p><b>za 23 mei</b> Pultrum Rijssen Tecklenburg Rundfahrt FTC CC '75 100 • 130 • 160 km</p> <p>Ibbenbüren</p>
<p><b>za 9 mei</b> Ronde van Nijmegen Golazo Cycling NL B.V. 70 • 120 • 170 km</p> <p>Nijmegen</p>	<p><b>za 16 mei</b> 39e Drie-Vlaanderen tocht Int. Ver. De Wielertoerist 40 • 80 • 120 • 160 km</p> <p>Maldegem</p>	<p><b>za 23 mei</b> Stiel Metaal Coeverse Heuvelentocht Wielertourclub 1978 Coevorden 75 • 105 • 130 km</p> <p>Coevorden</p>
<p><b>za 9 mei</b> De Gelderse 11-Dorpentocht Stichting Gelderse 11-Stedentocht 111 km</p> <p>Tiel</p>	<p><b>za 16 mei</b> 39e Drie-Vlaanderen tocht Int. Ver. De Wielertoerist 40 • 80 • 120 • 160 km</p> <p>Lotenhulle</p>	<p><b>ma 25 mei</b> Fietselfstedentocht St.de Fr.Elfteden Rijw.tocht 235 km</p> <p>Bolsward</p>
<p><b>za 9 mei</b> De Gelderse 11-Stedentocht Stichting Gelderse 11-Stedentocht 225 km</p> <p>Tiel</p>	<p><b>za 16 mei</b> BRM300 De Victorie Vooruit Randonneurs Nederland 300 km</p> <p>Alkmaar</p>	<p><b>ma 25 mei</b> Klimmen tegen MS Stichting Klimmen tegen MS 21 • 80 • 136 km</p> <p>Malaucene</p>
<p><b>zo 10 mei</b> Giro d'Utrecht Central Events BV 70 • 110 • 150 km</p> <p>Utrecht</p>	<p><b>za 16 mei</b> Classico Ride Golazo Cycling NL B.V. 70 • 120 • 165 • 200 km</p> <p>Veenendaal</p>	<p><b>ma 25 mei</b> Sponsor Toertocht TFC Weesp 50 • 70 • 90 • 140 • 160 km</p> <p>Weesp</p>
<p><b>zo 10 mei</b> Meidoortocht TTC Kapelle'79 40 • 60 • 100 km</p> <p>Kapelle</p>	<p><b>za 16 mei</b> Gemeententocht TFK Bergum 60 • 100 km</p> <p>Burgum</p>	<p><b>wo 27 mei</b> Broekhuis Hel van Twente ATV Ruiten Drie 60 • 100 • 160 • 200 km</p> <p>Almelo</p>
<p><b>zo 10 mei</b> Rikus Sunderman dorpentocht TFC NOAD 50 • 100 km</p> <p>Peize</p>	<p><b>za 16 mei</b> Grenslandklassieker by Risto Regeltechniek WTC Grensland 80 • 100 • 145 km</p> <p>Stein</p>	<p><b>za 30 mei</b> 24e 4 Windstrekentocht Fiets Vrienden Lauwersland 45 • 90 km</p> <p>Burum</p>
<p><b>do/zo 14-17 mei</b> 53ste Fietsvierdaagse Hoeven St.Fiets-vier-daagse Hoeven 25 • 40 • 60 • 100 km</p> <p>Hoeven</p>	<p><b>za 16 mei</b> Lauwersmeer- en Waddentocht Lionsclub Dokkum-Bonifatius 40 • 70 • 110 • 150 km</p> <p>Dokkum</p>	<p><b>zo 30 mei</b> 26 Dorpentocht West Betuwe Stichting Wielerronde Rhenoy 50 • 75 • 100 • 130 km</p> <p>Rhenoy</p>



<b>za 30 mei</b> BRM300 Oostvaardersplassen Randonneurs Nederland 300 km	Enschede	<b>zo 31 mei</b> Vael Ouwe - Veluwe, Posbank & IJsselvallei RTC De Veluwerijders 60 • 90 • 125 • 160 km	Dieren	<b>za 6 jun</b> Tour de Force WV Tour de Force 30 • 60 • 110 • 150 km	Barneveld
<b>za 30 mei</b> Erbens Vechtdal Toer Toerclub Dalfsen 50 • 70 • 90 • 130 • 170 km	Dalfsen	<b>zo 31 mei</b> Vedettenronde Stichting Wielerevenementen Deventer 6 km	Deventer	<b>zo 7 jun</b> Berne Abdijbier Kachelders Toer TWC De Kachelders 80 • 105 km	Heeswijk-Dinther
<b>za 30 mei</b> Obvion Limburgs Mooiste Stichting Grand Ballon 90 • 110 • 111 • 120 • 150 • 151 • 220 km	Heerlen	<b>zo 31 mei</b> Wereldtocht FTC Emmen 56 • 59 • 60 km	Emmen	<b>zo 7 jun</b> De Kempenaer Pukkeltocht TWC 't Verzetje Bemmell 60 • 90 • 120 km	Bemmel
<b>zo 31 mei</b> Abdijtocht La Trappe Toerclub Tilburg'93 65 • 125 km	Berkel-Enschot	<b>di/vr 2-5 jun</b> Heuvelland Fiets 4-daagse The PEPr Company 40 • 60 km	Berg en Terblijt	<b>zo 7 jun</b> Julians Fiets- en Wandeltocht TFC De Windhappers 10 • 50 • 100 km	Stadskanaal
<b>zo 31 mei</b> Combi Abdijtocht La Trappe & The Gravel Pit Toerclub Tilburg'93 65 • 125 km	Berkel-Enschot	<b>di/vr 2-5 jun</b> Maashorst Fiets 4 Daagse Stichting Fietsevents Maashorst 35 • 60 km	Schajijk	<b>zo 7 jun</b> Verkorte VVV toertocht Clubke van Nix 75 • 115 • 150 km	Valkenswaard
<b>zo 31 mei</b> Albert Heijn Tocht TFC Surhuisterveen TFC Surhuisterveen 65 • 100 km	Surhuisterveen	<b>di/za 2-6 jun</b> Fietsvierdaagse juni Stichting Rond Uit Dordrecht 30 • 50 • 80 km	Dordrecht	<b>zo 7 jun</b> Weizentocht Stichting 't Rauwe Zakie 85 • 138 km	Deurningen
<b>zo 31 mei</b> Brielsemeertocht Toerclub Barrhopoort 75 • 125 km	Barendrecht	<b>za/vr 6-12 jun</b> Petit Tour de France Wielervereniging Cycling Mates 150 km	Mechelen	<b>di/vr 9-12 jun</b> Avondfietsvierdaagse Rijssen Tourclub Rijssen 25 km	Rijssen
<b>zo 31 mei</b> Centro Ollands Mooiste WTC Gerry van Gerwen 140 km	Sint-Oedenrode	<b>za 6 jun</b> 22e Jean Nelissen Classic Driebergse Tour Club 70 • 90 • 125 • 135 • 145 • 165 • 180 • 220 km	Vianden, Luxemburg		
<b>zo 31 mei</b> Deerns op 't rad TC Eibergen 45 • 80 km	Eibergen	<b>za 6 jun</b> BRM200 Toerke naar Nijmegen Randonneurs Nederland 200 km	Valkenswaard		
<b>zo 31 mei</b> Groene Harttocht GWC De Adelaar 60 • 90 • 140 km	Hilversum	<b>za 6 jun</b> Eroica Valkenburg The PEPr Company 75 • 125 km	Valkenburg		
<b>zo 31 mei</b> Heimwee naar Nijmegen St. Heimwee naar Nijmegen 50 • 85 • 130 km	Nijmegen	<b>za 6 jun</b> Heuveltocht WTC Huizen 80 • 110 • 150 km	Huizen		
<b>zo 31 mei</b> Hollandse Kroontocht Westfriese Toerclub 90 • 117 km	Hoorn	<b>za 6 jun</b> Leekstertaktocht SFC Westerkwartier 65 • 120 km	Leek		
<b>zo 31 mei</b> Klimmetjestocht Tempo Soest 95 • 135 km	Soest	<b>za 6 jun</b> Pietertocht Extreme Central Events BV 510 km	Pieterburen		
<b>zo 31 mei</b> Lönsberg Klim Classic Oldenzaalse Wielersclub 85 • 110 • 135 km	Oldenzaal	<b>za 6 jun</b> Theo de Rooij Classic Tourclub Rijssen 80 • 110 • 150 km	Rijssen		
<b>zo 31 mei</b> Rondom Stad Lamp Classic TC Het Trapstel 40 • 80 • 120 km	Groningen	<b>za 6 jun</b> Toertocht 4 Duchenne Toerclub Kloosterzande 25 • 50 • 75 • 100 km	Hengstdijk		



**27&28 JUNI**  
**FIETS JIJ MEE?**

**COAST TO COAST CHALLENGE**

500 KM IN 24 UUR ESTAFETTEVORM SOLO OF IN EEN TEAM

ONTVANG EXCLUSIEF 10% KORTING MET DE CODE: NTFU-10



[COASTTOCOASTCHALLENGE.NL](https://coasttocoastchallenge.nl)



TOERTOCHT  
**DE RONDE VAN ARNHEM**

POWERED BY 

**ZONDAG 28 JUNI**  
70, 110 of 150 kilometer  
Schrijf je nu in!





# mh2d40

MERGELHEUVELLAND  
2-DAAGSE

Jubileumeditie – 40 jaar MH2D

# Geniet samen van de Zuid- Limburgse schoonheid

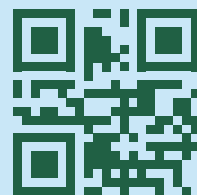
**Extra  
gravel &  
MTB routes  
dit jaar!**

dagticket € 28,50

weekend € 44,95

excl. servicekosten

Schrijf je in  
via [mh2d.nl](https://mh2d.nl)



19 en 20 september 2026

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

**ntfu** extra goed  
geregeld

**KWF**





<p><b>zo 15 mrt</b>                  Lieshout                  Bosduvels Gravel-Ride                  BZET de BOSDUVELS                  65 • 90 km</p>	<p><b>za 11 apr</b>                  Dongen                  Kleppers Graveltocht Dongen                  TC De Kleppers                  50 • 75 • 105 km</p>	<p><b>zo 19 apr</b>                  Zevenaar                  TC de Liemers Gravelride                  TC de Liemers                  80 • 120 km</p>
<p><b>zo 15 mrt</b>                  Gieten                  Tegelhuys Gravel Ride 100 km                  TFC Gieten                  100 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b>                  Eindhoven                  040RIDE Graveltocht                  Toerclub Woensel                  70 • 90 km</p>	<p><b>vr 27 apr</b>                  Groenlo                  BIKE-BEER-BBQ gravelride Koningsdag                  RTC Groenlo                  45 • 70 km</p>
<p><b>za 21 mrt</b>                  Wageningen                  Veluvia Graveltocht                  TC Wageningen '79                  100 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b>                  Holten                  Holterbergtoer Gravel                  Wielervereniging Holten                  75 km</p>	<p><b>za 2 mei</b>                  Roden                  Velodroom Ot &amp; Sien Gravelride                  WTC Roden                  70 • 90 km</p>
<p><b>za 28 mrt</b>                  Rhenen                  Let's Gravel                  Stichting Social Service Tafelronde 92 Veenendaal                  86 • 130 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b>                  Oss                  Ride for Prinses Maxima Centrum                  TTC Oss                  40 • 70 km</p>	<p><b>zo 3 mei</b>                  Gendringen                  4e Oude IJssel Gravel tocht                  RTC De Wildt                  70 • 100 km</p>
<p><b>zo 29 mrt</b>                  Gulpen                  Gulpense Graveltocht - Spring Edition                  Stichting Bikebrew                  100 km</p>	<p><b>zo 12 apr</b>                  Zelhem                  Van Slingerland Graveltocht Zelhem                  TC Zelhem                  50 • 70 • 90 km</p>	<p><b>zo 3 mei</b>                  Losser                  Strade di Twente GPX route                  Losserse Wieler Club                  48 • 98 • 110 • 160 km</p>
<p><b>ma 6 apr</b>                  Eersel                  Dirty Kempen Gravelride                  TWC De Contente                  55 • 85 • 115 km</p>	<p><b>zo 19 apr</b>                  Veghel                  Klaver van Brabant voor Duchenne gravel                  Wieler Tourclub Zijtaart                  79 • 103 km</p>	<p><b>za 9 mei</b>                  Aarle-Rixtel                  Hooglander Gravel Festive                  TSC Aan de Wielen                  50 • 80 • 100 km</p>
<p><b>ma 6 apr</b>                  Aalten                  Paastoertocht 't Muurtje Gravel                  Fietsgroep 't Muurtje                  70 • 100 km</p>	<p><b>zo 19 apr</b>                  Veldhoven                  Strade Brabantia Gravel GPS                  TWC-ATB Brabantia                  75 • 105 km</p>	<p><b>zo 10 mei</b>                  Kring van Dorth                  Gravel Omloop van Gorssel                  WTC Gorssel                  33 • 66 • 100 km</p>

# LET'S GRAVEL

**KWINTELOOIJEN, RHENEN**

**ZATERDAG 28 MAART**

**FIETS VOOR HET GOEDE DOEL**

**86 KM**

**130 KM**

Ontdek de mooiste gravelpaden. De volledige opbrengst gaat naar lokale goede doelen. Meer info vind je op onze website.

VOLLEDIGE OPBRENGST NAAR LOKALE GOEDE DOELEN

## MEER DEELNEMERS VOOR JOUW TOCHT

Vanaf €200,-

- Bereik tot 300.000 fietsfanaten
- Voordelige tarieven voor toertochtorganisatoren
- Online én offline promotie via ons magazine, de nieuwsbrief, de toertochtkalender en social media

[www.ntfu.nl/promotiepakket](http://www.ntfu.nl/promotiepakket)

SCHRIJF JE NU IN OP

# WWW.LETSGRAVEL.NL



<b>do 14 mei</b> <b>16 Dorpentocht gravel</b> Stichting Vélo Joure 70 km	Joure	<b>zo 24 mei</b> <b>Hesseler Gravelride</b> De Hesseler Fietsers 60 • 90 km	Oosterhesselen	<b>vr/zo 5-7 jun</b> <b>Graveller Brabant</b> Stichting GreenHouse Productions 50 • 90 • 120 km	Veghel
<b>do 14 mei</b> <b>Graveltocht</b> WTC De Doortrappers 40 • 65 • 80 • 105 km	Langenboom	<b>wo 27 mei</b> <b>Broekhuis Hel van Twente graveltocht</b> ATV Ruiten Drie 65 • 115 km	Almelo	<b>vr 5 jun</b> <b>The Gravel Friday</b> Stichting Fietsevents Maashorst 60 • 70 • 90 km	Schaijk
<b>za 16 mei</b> <b>Grenslandklassieker by Risto Regeltechniek</b> WTC Grensland 75 • 100 km	Stein	<b>za 30 mei</b> <b>Obvion Limburgs Mooiste Gravel</b> Stichting Grand Ballon 80 • 120 km	Heerlen	<b>za 6 jun</b> <b>Theo de Rooij Classic Gravel</b> Tourclub Rijssen 85 • 115 km	Rijssen
<b>zo 17 mei</b> <b>Graveltocht Strade Sallandia Haarle</b> Haarlese Wielierclub SaMo 35 • 70 km	Haarle	<b>zo 31 mei</b> <b>Gimmertse Graveltocht</b> TWC Gemert 70 • 90 km	Gemert	<b>za 6 jun</b> <b>Tour de Force Gravel</b> WV Tour de Force 75 km	Barneveld
<b>zo 17 mei</b> <b>Roldertoren Classic Gravelride</b> Fiets Toer Club Rolde 100 km	Rolde	<b>zo 31 mei</b> <b>MeinRide</b> Fietsclub Parkzicht 75 • 120 km	Roermond	<b>zo 7 jun</b> <b>Berne Abdijbier Kachelders Toer - Graveltocht</b> TWC De Kachelders 60 • 75 km	Heeswijk-Dinther
<b>zo 17 mei</b> <b>Voorjaars Graveltocht</b> WTC Dinxperlo 75 • 110 km	Dinxperlo	<b>zo 31 mei</b> <b>THM Zomerclassic Gravel</b> TWC Asten 81 km	Asten		



<b>vr 13 mrt</b> <b>Schoolse Brute Bikechallenge</b> MTB-Noordwest 55 km	Schoorl	<b>zo 12 apr</b> <b>De Smoks MTB - Veldtocht Zelhem</b> TC Zelhem 35 • 50 km	Zelhem	<b>zo 31 mei</b> <b>ATB-Toertocht Marum</b> ATB Marum 30 • 50 • 70 km	Marum
<b>za 14 mrt</b> <b>Noordsvaarder Crosscountry Terschelling</b> Klimdaris BV 40 • 70 km	West-Terschelling	<b>za 18 apr</b> <b>Bushbikers MTB 6 uren race Drenthe</b> MTB vereniging Bushbikers 5 km	Meppen	<b>zo 31 mei</b> <b>THM Zomerclassic MTB</b> TWC Asten 40 • 53 • 70 • 100 km	Asten
<b>zo 15 mrt</b> <b>Bosduvels MTB-Ride</b> BZET de BOSDUVELS 35 • 45 • 55 • 70 km	Lieshout	<b>zo 19 apr</b> <b>Achterhoeks Argste / BouwXpert MTB Tocht</b> WTC Keittrappers 35 • 50 • 65 • 100 km	Lichtenvoorde	<b>zo 31 mei</b> <b>THM Zomerclassic Race</b> TWC Asten 75 • 115 km	Asten
<b>zo 15 mrt</b> <b>Tegelhuys MTB Tocht</b> TFC Gieten 35 • 60 • 100 km	Gieten	<b>zo 17 mei</b> <b>Roldertoren Classic</b> Fiets Toer Club Rolde 30 • 60 • 90 km	Rolde	<b>za 6 juni</b> <b>Theo de Rooij Classic MTB</b> Tourclub Rijssen 50 • 75 km	Rijssen
<b>zo 29 mrt</b> <b>TWC Dommeldal Challenge</b> TWC Dommeldal 45 • 65 km	Sint-Oedenrode	<b>za 30 mei</b> <b>Obvion Limburgs Mooiste MTB</b> Stichting Grand Ballon 50 • 85 • 110 km	Heerlen	<b>zo 7 juni</b> <b>MTB Event De Kempervennen</b> Center Parcs Netherlands B.V. 30 • 50 • 90 km	Westerhoven
<b>ma 6 apr</b> <b>Paastoertocht 't Muurtje Mountainbike</b> Fietsgroep 't Muurtje 35 • 55 km	Aalten	<b>za 30 mei</b> <b>Stretrace Zijtaart - "Kermis Editie" -</b> Wielier Tourclub Zijtaart 25 km	Veghel		

SCHWALBE 

SCHWALBE  
**PRO ONE AERO**  
Made for victories




*Get there*

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


 **CUBE**



# LITENING AERO C:68X

  CUBEBIKESNL

VIND JOUW DEALER

 CUBE-BIKES.NL

