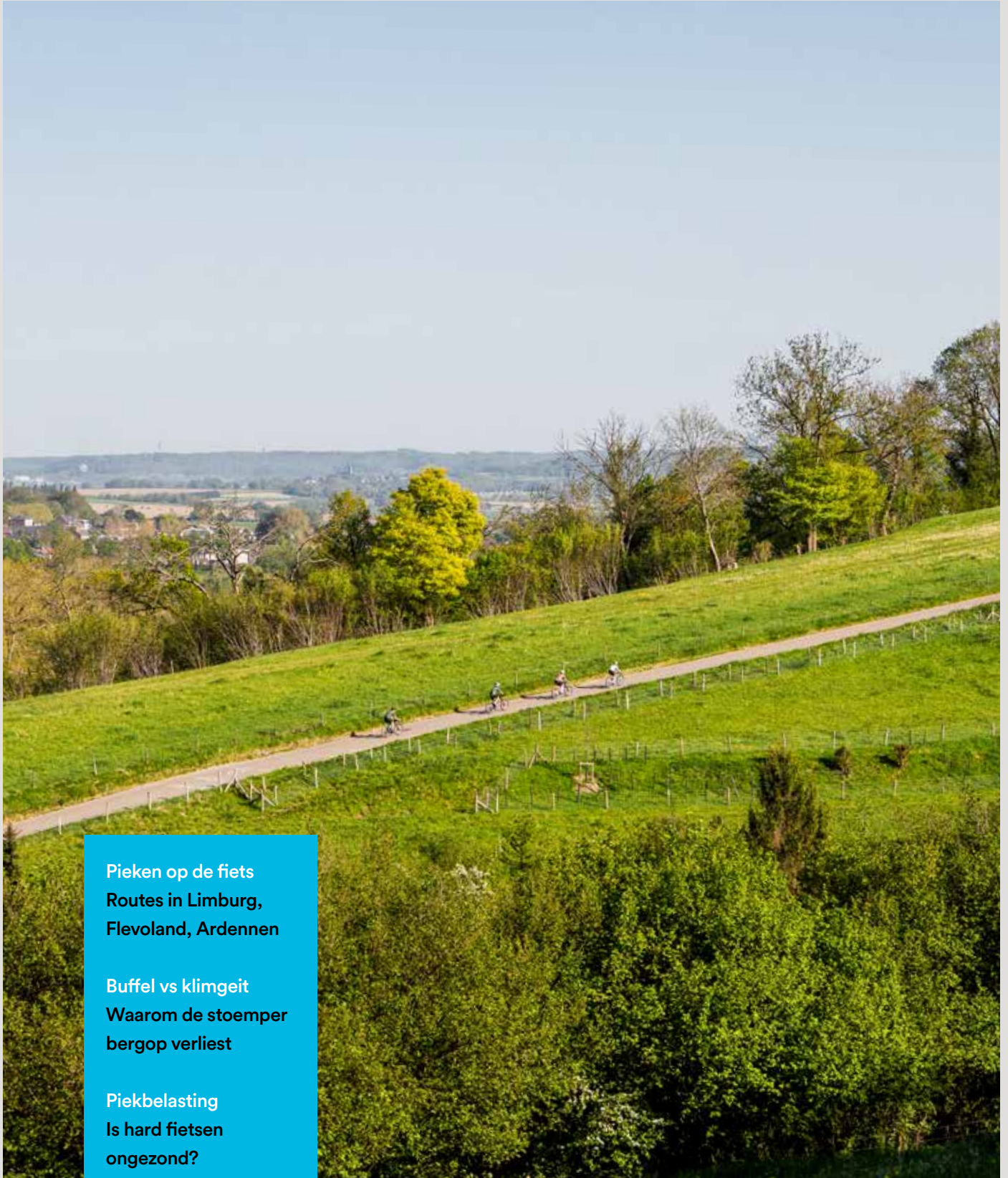


fie+ssport

PIEKEN & DALEN Hoe de fiets je in de wolken brengt



Pieken op de fiets
Routes in Limburg,
Flevoland, Ardennen

Buffel vs klimgeit
Waarom de stoemper
bergop verliest

Piekbelasting
Is hard fietsen
ongezond?



LITENING AERO C:68X

  CUBEBIKESNL

VIND JOUW DEALER

 CUBE-BIKES.NL



Pieken op papier

De steilste beklimming van ons land, al zo vaak gefotografeerd, maar dit keer vanuit een perspectief dat ik nog nooit had gezien



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

@bdevrind@fietssport.nl
@defietsjournalist

Foto Ton van Til

Herken jij de klim op de coverfoto? Ik moest drie keer kijken voordat het kwartje viel. “Een goede bekende vanuit een andere hoek”, aptte fotograaf Nas-Raddine Touhami. Verrek, dat is de Keutenberg! De steilste beklimming van ons land, al zo vaak gefotografeerd, maar dit keer vanuit een perspectief dat ik nog nooit had gezien. De fotograaf komt uit de streek en kent dus alle wegen, stegen, paden en doorsteekjes. Verhard én onverhard. Zo lukt het hem telkens weer om je met zijn fotografie op een andere manier kennis te laten maken met het Heuvelland dat voor ons fietsers al zo bekend is.

Zo ook met deze foto. Het perfecte beeld voor op de cover van dit nummer met thema Pieken en dalen, dacht ik. Probleempje alleen: op de eerste versie die hij maakte, stonden geen fietsers. En geen bladeren bovendien, want de foto was genomen in maart. Nas-Raddine voelde vraag al aankomen: zou je nog één keer terug willen gaan voor een nieuwe versie mét blaadjes en fietsers? En zo geschiedde. Hij vond een paar fietsvrienden bereid om zichzelf op te offeren en het monster te trotseren. Resultaat: vier fietsers, nog net zichtbaar in de verte, die zwoegen op 's lands steilste klim die als een kaarsrechte streep naar de hemel voert. Hebbes!

Het verhaal dat Nas-Raddine schreef, past eveneens perfect bij dit thema. Hij kroop achter de tekentafel om een route te maken met 2.000 hoogtemeters in 100 kilometer volledig op Nederlands grondgebied, zónder twee keer dezelfde weg te fietsen. Het resulteerde in een loodzware uitdaging, die hij vanaf pagina twaalf beschrijft. Maar vooral: een route die jou op een andere manier kennis laat maken met het bekende Zuid-Limburg.

We besloten het thema ‘Pieken en dalen’ ook vanuit een andere hoek aan te vliegen. Collega Ard, een boom van een vent, kwam met een mooie invalshoek voor een verhaal rondom de vraag: waarom word ik er als sterke stoemper bergop afgereden door de ranke klimmer die in de polder altijd zit te zwoegen? Voor een test lieten we Ard tegen ‘klimgeit’ en collega Marina fietsen op de beklimming van het Rozenbos op de Veluwe. Een project dat interessante data, een goed verhaal (pagina 48) en een hoop lol hier onder de collega's opleverde.

Verder maakte Gerrit Vermeulen een prachtig verhaal met trailcoördinator Eugen Uppelschoten over de kunst van het trailbouwen (pagina 26). Thomas Braun ging op bezoek bij neurobioloog, ‘slimste mens’ én fietser Brankele Frank (pagina 36). Astrid Olde Olthuis schreef een verhelderend stuk naar aanleiding van berichten over hartschade bij fanatieke sporters (pagina 60). Het is kortom een editie geworden waarbij onze medewerkers wisten te pieken op papier! •

SCHWALBE 
TRAIL PRO

ROMY

**Back To
Why We Ride**



Get there



[schwalbe.com/nl/](https://www.schwalbe.com/nl/)

In deze editie



Pieken in Limburg - 12

Route: 2.000 hoogtemeters in 100 kilometer



De kunst van trailbouwen - 26

Uit het veld: toveren met zand



Nederlandse 'Primavera' - 42

Toertocht: Joop Zoetemelk Classic



Herleefde magie - 18

Test: Cannondale CAAD14



Fijn voor het brein - 36

Interview: Brankel Frank



Engelen horen zingen - 62

Reizen: Stoneman Arduenna

Fietsflits - 8

Afscheidscolumn

Sander Kool - 11

Fietsshop - 22

Pieken onder NAP - 30

MTB-route Roggebotzand

Goud - 41

Column Petra Strijdhorst

Zin in avontuur - 46

Yolanda gaat pieken met Fietssport

Buffel vs klimgeit - 48

Het verschil in klimcapaciteiten verklaard

Dromen van de Dolomieten - 52

Clubheld Richard Bergs (La Rochelle)

Wat is Nederlands gravel? - 54

Reportage gravelroutes

Stem op je favoriete route! - 59

Trail tribute

Terechte alarmbellen? - 60

Gezond: hartschade bij sporters

Pap, dit was fantastisch! - 70

Column Bram Tankink

Kalender

juni t/m september 2026 - 71

Ledenadministratie

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

Hoofd- en eindredactie

Bram de Vrind, bdevrind@fietssport.nl

Bladmanager

Erik Tolboom

Productie

NTFU
Postbus 326
3900 AH Veenendaal
0318 581 300

Advertenties en campagnes

Harry Brands, hbrands@ntfu.nl

Vormgeving

Morrow
Dirk van Eck, DvE Prepress en DTP

Coverfoto

Nas-Raddine Touhami

Aan dit nummer werkten mee

Bram Berkien, Marc Bolsius, Rik Bootink, Thomas Braun, John de Vries, George Deswijzen, André Deunhouwer, Merijn Heijne, Sander Jansen, Sander Kool, Ard Krikke, Koen Mol, Astrid Olde Olthuis, Erwin Sikkens, Hellen Slijpen, Ellen Stoffels, Petra Strijdhorst, Bram Tankink, Nas-Raddine Touhami, Gerrit Vermeulen, Youri Zwart.

Abonnementen

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

Copyright

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

Content

Persberichten zijn altijd welkom. Content voor Fietssport Magazine nummer 3 graag uiterlijk 30 juli 2026 aanleveren bij de redactie via redactie@fietssport.nl

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

powered by
ntfu



Partner in Fietssport



Supplier



Klassieker van formaat

Handen in de beugels, blik op oneindig en afdalen over stille landwegen die eindeloos door het landschap lijken te golven. De Jean Nelissen Classic in Luxemburg (6 juni) is één van de toertochten met de meeste pieken en dalen op onze kalender. Op de langste afstand moeten maar liefst 220 kilometers en 3.942 hoogtemeters worden overwonnen, volgens de organiserende Driebergse Tourclub. Elk jaar zetten zo'n 1250 deelnemers hun tanden in de Luxemburgse heuvels. De klassieker heeft twee naamgevers: de bekende sportjournalist Jean Nelissen én de gelijknamige oud-eigenaar van hotel Auberge du Chateau in Vianden. Een klassieker van formaat!

Beeld Michiel Maas





fietsflits



CADANZA Samen fietsen in jouw ritme

Steeds meer vrouwen houden van fietsen. Van wielrennen, gravelbiken of mountainbiken. Van buiten sporten, grenzen verleggen, onderweg zijn en steeds beter worden. Maar misschien nog wel het meest: van samen fietsen. Omdat samen fietsen in dezelfde cadans motiveert, plezier geeft, sterker maakt en meer oplevert dan alleen kilometers maken. Op Cadanza.cc vind je daarom social rides voor en door vrouwen, van ieder niveau. [CADANZA.CC](https://Cadanza.cc)



KUNSTFIETSEN Ontdek je kunstwerk

Fietsen is leuker als je onderweg wat te zien hebt. Kies bijvoorbeeld een gaaf buitenkunstwerk als doel van je rit. Fietssport PLUS-lid Manon Meijer heeft inmiddels meer dan 1.000 mooie objecten voor je verzameld op de website kunstfietsen.nl. De site combineert haar liefde voor fietsen met de liefde voor kunst in de openbare ruimte. Neem vooral een kijkje op de website en laat je inspireren. Heb je tips voor Manon? Geef ze door via de site! [KUNSTFIETSEN.NL](https://kunstfietsen.nl)

DONEER! Help kinderen aan een fiets

Je herinnert het je ongetwijfeld nog. Je eerste meters op de fiets. Een beetje wiebelig, met een hand onder het zadel. Eerst samen de straat uit, daarna een rondje om de hoek. Maar voor veel kinderen is dat niet vanzelfsprekend. Daarom is Fietssport een 24-uurs Challenge gestart. Samen met fietsers, clubs en teams uit heel Nederland zet Fietssport, in samenwerking met het Kinderfonds, alles op alles om geld in te zamelen voor kinderen die nu geen eigen fiets hebben. Van donderdag 4 juni 16.00 uur tot vrijdag 5 juni 16.00 uur fietst het Fietssport team 24 uur lang op de wielersbaan van WV Eemland in Amersfoort om geld in te zamelen. Doneer jij ook? Scan de QR code. Bedankt!



Doneer!



1 op 3

wielersporters is vrouw.

Tien jaar geleden was dat nog één op de vijf.

Wat opvalt is dat een derde jonger dan 35 jaar is. Bij de mannen is dit twaalf procent.



AGR Kids van de Koers

De Amstel Gold Race was dit jaar extra leuk voor kinderen. Op de Vrakelberg in Zuid-Limburg was iets bijzonders te doen. Wielerbroers Jean en Joep openden daar de Kids van de Koers-fanzone. Dat is een plek waar kinderen de wielervedstrijd van dichtbij kunnen zien. De Limburgse Jean en Joep vonden het super om zoveel kinderen langs de weg te zien juichen. “Hopelijk hebben we laten zien hoe leuk wielrennen is. Misschien stappen ze daarna zelf ook op de fiets.” De NTFU gaat helpen om meer kinderen te enthousiasmeren voor fietsen. Dat gebeurt niet alleen in Limburg, maar ook in de rest van Nederland. Uiteindelijk was het Marco Frigo die tijdens de profkoers als eerste bovenop de Vrakelberg kwam. Bij de finish kreeg hij van Jean en Joep een speciale Kids van de Koers-trui.

KIDSVANDEKOERS.NL

PATRON Proud to be oud

Fietsen houdt je jong. Of je nu 35 of 65+ bent. Dus blijven steeds meer mensen langer fietsen. Positief dus. Maar samen fietsen – bij een club of met vrienden – wordt soms wel lastiger. Tenminste, dat is wat de NTFU ziet. Dat liefhebbers van 60 jaar of ouder hun lidmaatschap opzeggen. Bijvoorbeeld omdat ze geen aansluiting meer bij de club hebben. Zonde, want de liefde voor de fiets is er nog steeds. Voor al deze mensen is er Patron: een speciaal aanbod waarbij je de sport kunt blijven ondersteunen. Ga naar FIETSSPORT.NL/PATRON of scan de QR code.



FEESTJE NTFU 70 jaar

De NTFU maakt zich klaar voor een feestelijk jaar. Op 18 november 2026 bestaat de organisatie 70 jaar. Dat wordt gevierd door extra te investeren in de toekomst van de wielersport. Vooral kinderen en vrouwen krijgen meer kansen. “Als we willen dat fietsen in Nederland ook later populair blijft, moeten we nu beginnen bij de fietsers van morgen”, zegt NTFU-directeur Arjan de Vries. Daarom helpt de NTFU het project Kids van de Koers, zodat meer kinderen kunnen ontdekken hoe leuk fietsen is. Ook komen er samen met verenigingen en gemeenten plannen voor een fietsdiploma, zodat kinderen veilig leren fietsen. En speciaal voor vrouwen is er Cadanza.cc, een online plek waar vrouwen samen social rides kunnen organiseren en meefietsen.

NTFU.NL/70

CRUX 5

S-WORKS BUILT FOR LEGENDS

EAT
MY
DUST



specialized.com



NK Snelste trailbouwers

Track & Trails hield in april met Staatsbosbeheer en Specialized een ludieke estafette voor trailcrews. Daarbij draaide het er niet om wie het snelst routepaaltjes in de grond kon rammen. Of wie het beste een kombocht kon 'shapen'. Het ging om de skills, waarbij je als team van drie bij toerbeurt een rondje Leersum reed. Veertien crews verschenen aan de start plus één bijzonder team, dat van de NTFU. Troy, Marina en Ard - die bijna dagelijks crewleden spreken - lieten zich graag uitdagen voor deze ludieke wedstrijd. Hun deelname begon voortvarend, maar liep helaas met een knaller af: door een valkpartij moest het team de strijd staken. Gelukkig 'zonder erg'!

**FIETSDAG Koers voor het klimaat**

Tijdens de Klimaat Fietsdag op 19 september kun je routes en tochten rijden die je langs een windturbine, zonnepark, warmte-installatie, hoogspanningsstation of andere duurzame energieprojecten brengen. En bij hoge uitzondering kun je er ook een kijkje nemen. Deze dag valt samen met de landelijke Open Energie Dag. Wielerclubs en andere organisaties organiseren de fietsactiviteiten, terwijl bedrijven, energiecoöperaties en andere organisaties de deuren open. Zo krijg je onderweg zicht op plekken waar duurzame energie wordt opgewekt en toegepast. [FIETSPORT.NL/KLIKAAT](https://fietsport.nl/klimaat)



Gun elk kind een fiets

Op de site van Fietssport lees ik het bericht '24 uur fietsen voor kinderen zonder fiets'. Ik lees en denk: dit is precies waarom we fietsen. Fietsen geeft vrijheid. De wind in je gezicht. Je eigen route kiezen om op plaats van bestemming aan te komen. De horizon die met iedere trapbeweging dichterbij komt. Die vrijheid voel je in je benen, je longen en in je hoofd. Helaas kent niet ieder kind dat gevoel. Sommige kinderen staan aan de kant. Ze kijken hoe vriendinnetjes en vriendjes wegrijden. Hebben geen fiets. Geen vrijheid. Geen horizon.



Sommige kinderen staan aan de kant. Ze kijken hoe vriendinnetjes en vriendjes wegrijden. Hebben geen fiets. Geen vrijheid. Geen horizon.

De NTFU gelooft dat fietsen van iedereen is. Niet van de snelste, niet van de best geoutilleerde, maar van iedereen die wil trappen. Van de leek tot de legende, van jong tot oud. Dat vraagt om meer dan mooie woorden.

Stijn Janssen en Thijs van Holland traptu ruim 340 kilometer weg om geld op te halen voor kinderen zonder fiets. Een etmaal lang op de racefiets, dwars door kou en de duisternis. Niet voor het podium. Niet voor een kudo of like. Voor een fiets, voor een kind. De prestatie van Stijn en Thijs bleef niet onopgemerkt. Dit is de kracht van onze sport in optima forma. Scan de QR-code hiernaast maar eens en steun de actie.



Dit is mijn laatste column voor Fietssport Magazine. Na zes jaar als voorzitter van de NTFU geef ik het stuur door. Ik doe dat met trots. Trots op wat de verenigingen met de regiovertegenwoordigers en het bestuur samen neerzetten. En in het bijzonder trots op het uniebureau. Wat een team. Betrokken, deskundig en met humor. Als voorzitter voelde ik mij zes jaar lang uitstekend door hen ondersteund en zag ik het uitstekende werk dat zij voor het sportieve fietsen in Nederland doen. Dat is geen vanzelfsprekendheid, dat is goud waard. De volgende etappe brengt mij naar de Nederlandse Triathlon Bond. Zwemmen, lopen en natuurlijk fietsen. Want elke horizon begint met een eerste omwenteling van de trappers. Dat gun ik ieder kind.

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



GEVECHT MET HOOGTELIJNEN



Een route met 2.000 hoogtemeters in 100 kilometer, zónder twee keer dezelfde klim te pakken. Routemeester Nas-Raddine Touhami kreeg het voor elkaar. Door op een compleet andere manier naar de heuvels in Zuid-Limburg te kijken. Pieken en dalen in optima forma. Verslag van een afmattende en verrassend mooie tocht.

Tekst en beeld Nas-Raddine Touhami

In 2018 gaf ik mezelf al eens de opdracht om een route uit te stippelen die de grens van 2.000 hoogtemeters doorbreekt, in zo min mogelijk kilometers. Zonder dat de route zichzelf kruist, zonder een klim dubbel te rijden, zonder tegen de rijrichting in te gaan en volledig op Nederlands grondgebied. Op papier lijkt het overzichtelijk, in de praktijk blijkt Zuid-Limburg onder die voorwaarden één grote puzzel. Het lukte destijds: 116 kilometer en 2.068 hoogtemeters, waarbij de teller na 108 kilometer op 2.000 stond. Voor Fietssport kruip ik opnieuw achter de tekentafel. De oude route zomaar herhalen is voor mij geen optie. Het moet beter: compacter, met nóg meer hoogtemeters in minder kilometers.

Zo'n route bouw je niet door wat bekende klimmetjes aan elkaar te rijgen. Het zit in het spel met de hoogtelijnen. Wegen moeten net anders op elkaar aansluiten en sommige beklimmingen werken pas echt als je ze van een minder voor de hand liggende kant oprijdt. Dáár begint het puzzelen. Het resultaat is een

compacte ronde van 117 kilometer met ruim 2.200 hoogtemeters en 30 klimmetjes. De zwaarte zit niet in één klim, maar in de opeenvolging. Juist daardoor kijk en fiets je hier anders dan je gewend bent.

Klimmen begint met dalen

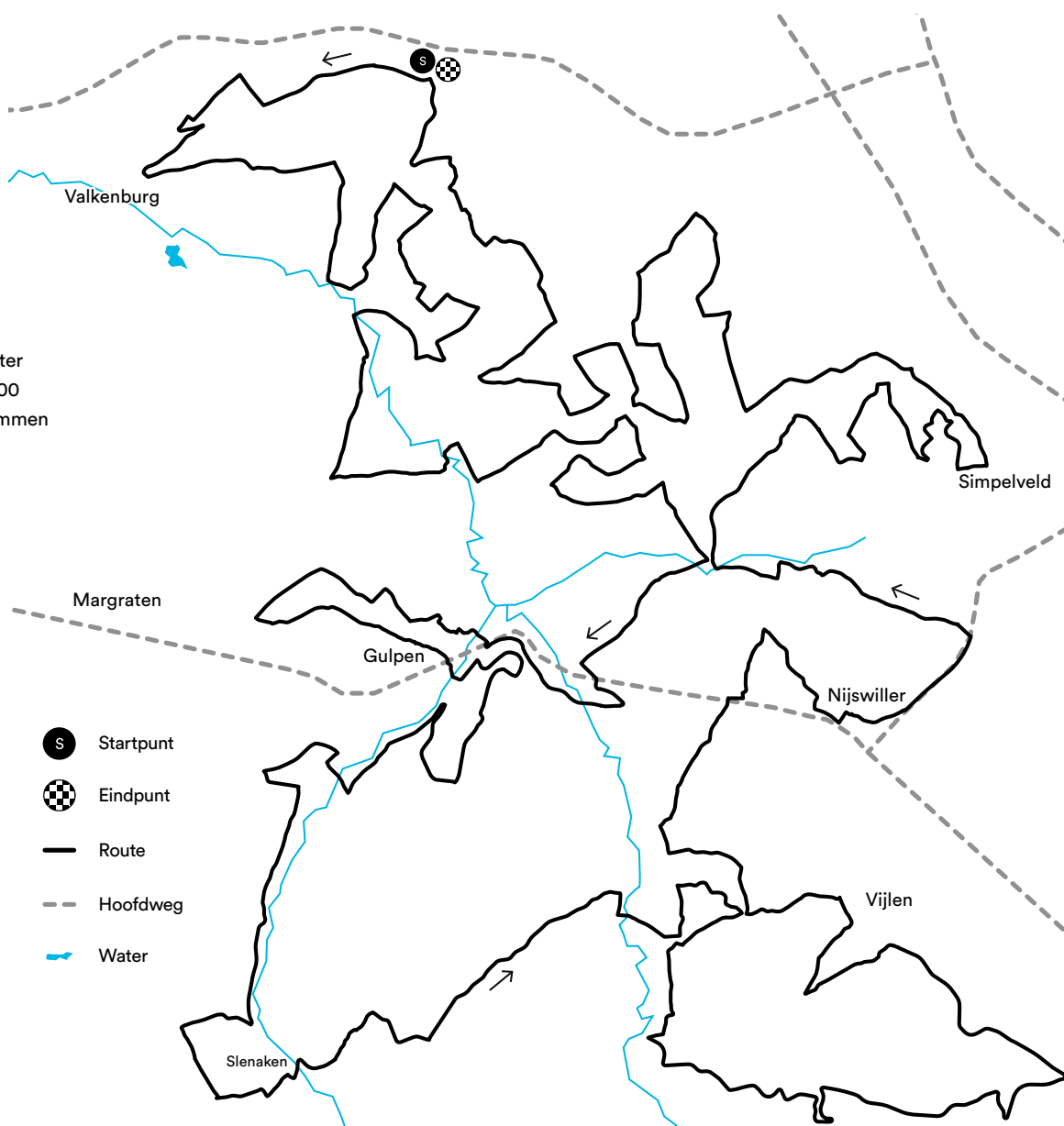
We starten in Klimmen. Een toepasselijker vertrekpunt is er niet, al krijgen we de eerste kilometers nog even respijt. In Heek volgt een eerste opwarmertje. Valkenburg laten we links liggen. Via de Goudsberg loopt het asfalt alweer op en rijden we naar Schin op Geul. Gemiddeld negentien hoogtemeters per kilometer, dan weet je genoeg: deze route geeft niets cadeau. Beklimmingen volgen elkaar razendsnel op, te kort om een cadans te vinden en afdalingen te kort om echt te herstellen.

Neus op de feiten

Na zestien kilometer lonkt het beest al: de Keutenberg. Een tikje gemeen misschien om hem zo vroeg in de route te leggen, maar geloof mij: liever nu dan in het laatste

Route details

Afstand: 117 kilometer
Hoogtemeters: 2.200
Start- en finish: Klimmen





Langs de rand van
het Vijlenerbos rijgen
vakwerkhoeves en smalle
wegen zich aaneen



uur. De klim trekt de groep meteen uit elkaar. Ieder zijn eigen tempo. Op de vals platte uitloper zakt de verzuring even, voordat we steil het Geuldal induiken. De snelheid loopt daar ongemerkt hoog op en beneden kan het druk zijn met fietsers en wandelaars. Even opletten dus.

In het Geuldal schakelen we meteen weer door: aan de overkant loopt het direct op richting Elkenrade. De klim is onregelmatig. Kort daarna misschien wel het mooiste strookje asfalt van de regio: de Dikkebuiksweg. Een verborgen parel die met de glooiing van het landschap meebeweegt. En alsof dat nog niet genoeg is, duiken we via de Eyserbosweg weer naar beneden

— onwennig en tegen de logica in, maar precies wat deze route zo anders maakt.

Klein Toscane

Via Eyserhalte, waar de cipressen boven de heuvelrug iets van klein Toscane oproepen, steken we over richting Gulpen. Hier wordt pas echt duidelijk hoe deze route in elkaar steekt: iedere keuze staat in dienst van de puzzel en leidt tot maximaal hoogtemeterrendement.

De Gulperberg tekent zich als een kaarsrechte streep af. Alleen al de aanblik boezemt ontzag in. Achter me klinkt het veelzeggende: toch niet de Gulperberg? Nog



Waar je normaal gedachteloos een bekende klim opdraait, slaan we nu af om hem van een andere kant te benaderen

niet. We rijden eerst door naar de Beversberg, verscholen achter een woonwijk en precies het soort klim dat deze puzzel nodig heeft. Daarna is het alsnog raak. Rechtsaf en meteen zeventien procent; kort, maar zonder pardon. Boven op de Panoramaweg is er even tijd om het dal in te kijken en de bidons aan te spreken. In Euverem pakken we nog een extra klim mee, waarna we via de Piemert Slenaken binnenrollen.

Verrassend perspectief

De Loorberg pakken we maar half mee. In mijn wiel klinkt al wat gezucht en gesteun wanneer ik mijn hand naar links uitsteek. Alsof het nog niet genoeg is, snijden we via het steile Kersenpad nog wat extra meters af. Voor de route is dat winst, voor de benen minder. Een uitdaging mag best een beetje schuren.

Via Hurpesch, Helle en Bommerig verandert het decor. Langs de rand van het Vijlenerbos rijgen vakwerkhoeves en smalle wegen zich aaneen. Geen klinkende namen, maar wel de stukken die deze route net dat beetje extra geven. Ook Juriaan, als 'local',

kijkt er onderweg bijna verbaasd naar. Waar je normaal gedachteloos een bekende klim opdraait, slaan we nu af om hem van een andere kant te benaderen. Zelfs voor hem voelt dit als een herontdekking in de achtertuin.

Lange adem

Plotsklaps bereiken we de voet van de Camerig. Met zijn 3,7 kilometer de langste beklimming van Nederland. Tot aan het café venijnig, daarna golvend tot de top. Vergeet ondertussen niet tussen de bomen door te kijken, het uitzicht op de Belgische heuvels is magnifiek.

De glooiende weg naar Vijlen voelt haast vlak. Het tempo gaat omhoog, de benen krijgen eindelijk wat respijt. Lang duurt dat niet, want de weg loopt alweer op. Alsof geen enkele hoogtelijn hier ongestraft voorbij mag gaan. Dat bewijst de Kruisberg. Recht omhoog, meteen omlaag en daarna doodleuk terug dezelfde heuvelrug op. Geen mens zou dit zo uittekenen, maar juist dat maakt deze route zo uitdagend.



Geen cadeaukilometers

Op het plateau krijgen we Eys weer in het vizier. De Eysbosweg is al verbruikt, dus kiezen we zijn vriendelijke broertje: de Trintelerberg. Een juweeltje, maar echt tijd om te genieten is er nauwelijks. De inspanning hakt erin, de gaten in de groep worden groter en het is steeds meer ieder voor zich. Bij de waterput stoppen we om te ravi-taileren en werpen we een blik op het resterende hoogte-profiel. De kilometers gaan we niet cadeau krijgen.

Wanneer we weer op gang trekken, vat Marc treffend samen wat deze route zo listig maakt. “Nauwelijks rust en werken voor ieder meter. Juist als local kruipt dat in de kleren. Door mijn terreinkennis denk ik steeds te weten wat er komen gaat, maar keer op keer pakt het toch net anders uit.”

Mentaal spel

In en om Simpelveld komen alle ingrediënten van deze route samen. Vier beklimmingen in acht kilometer, geen ruimte voor herstel en telkens weer een extra lus om nog wat meters uit dezelfde flank te wringen. Het past perfect bij het thema Pieken & Dalen van deze editie. Niet alleen op de weg, ook in het hoofd. Het ene moment denk je dat je de slag te pakken hebt, even later zakt de moed je alweer in de schoenen.

Op de Oude Huls krijg ik dat zelf vol voor de kiezen. Nog geen vijf minuten eerder trapte ik door de boter, nu laveer ik naar boven. Kort daarna volgt alweer een

opleving. Hoe dat werkt, mag Joost weten, maar diep in de rit gebeuren dit soort dingen.

Klimmen tot de laatste meter

Net na Winthagen doorbreken we na 105 kilometer de barrière van 2.000 hoogtemeters. Nog een paar keer op en af, nog een paar keer over landbouwwegen die je normaal zou laten liggen, maar die hier naadloos in de puzzel vallen.

Jeroen lacht dat het een echte kriskras links-rechts-linksroute is. Joep ziet vooral de logica erachter: binnen Nederlands grondgebied blijven, de grotere wegen mijden en toch overal hoogtemeters blijven meepakken. Deze route laat niets liggen.

Langs de wijnranken op de Fromberg overschouwen we een laatste keer het strijdtoneel waar we het gevecht met de hoogtelijnen succesvol zijn aangegaan. Op de top kunnen we de finish al zien liggen. Op het gemak rollen we door Ransdaal. Nog twee kleine pukkeltjes tot de eindstreep, niemendalletjes na zo'n rit.

Tot de laatste meter blijven we klimmen. Na 117 kilometer en 2232 hoogtemeters drukken we af. Zwaar? Zonder twijfel. Maar juist daarom voelt deze route als een overwinning op jezelf. Wie een uitdaging zoekt die anders is dan anders en zich wil laten verrassen door een ander perspectief op Zuid-Limburg, vindt hier een ronde die lang blijft hangen. •



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.



Download de route via
fietssport.nl/klimroute
of scan de QR code.



Pluspunten:

- + Verrassingseffect hoog
- + Grensverleggende uitdaging
- + Genoeg tussenstops onderweg
- + Volledig geasfalteerd

Minpunten:

- Fysiek zwaar: zoek je eigen tempo
- Bij grote niveauverschillen is rijden in een groep lastig
- Sommige afdalingen zijn behoorlijk technisch
- Met slechte benen zakt de moraal snel



Herleefde magie

Tekst Sander Jansen Beeld Bram de Vrind

Er zijn van die namen in de fietswereld die je als wielerromanticus meteen mee terugvoeren naar je tienerjaren. De CAAD van Cannondale is er zo één.



De naam neemt me mee naar de late jaren '90, de tijd waarin Mario Cipollini de massasprints domineerde en ranke klimmers als Gilberto Simoni en Damiano Cunego de Giro naar hun hand zetten. Ze reden allemaal op die opvallende rode aluminium CAAD van Team Saeco. Een fiets die opviel dankzij de oversized framebuizen en strakke lasnaden. Meer dan eens stond ik bij de lokale Cannondale dealer die opvallende CAAD te aanschouwen, terwijl het geld in mijn zak brandde.

Toen de markt in de jaren daarna massaal naar carbon schoof, bleef de CAAD gelukkig bestaan. Niet zo zeer als goedkoop alternatief, maar meer als fiets voor lichtelijk snobistische kenners: fietsers die weten dat rijgedrag, acceleratie en stuurprecisie niet alleen in carbon zitten, maar juist te vinden zijn in 'alu'. Daarom voelt de nieuwe CAAD14 niet als een nostalgische fiets van vroeger, maar als nieuw hoofdstuk van een verhaal dat al meer dan 40 jaar duurt.

Aluminium met gevoel

Wie ooit op een CAAD heeft gereden, weet dat aluminium zijn eigen gevoel geeft. Het is directer en eerlijker, het levert een fiets op die je vertelt wat er onder je gebeurt. 'Road feedback' noemen ze dat in het Engels, een term die zich wat lastig naar het Nederlands laat vertalen, maar die je direct

in contact laat staan met wat er onder je gebeurt. Dat was vroeger al zo bij de fiets van Cipollini en de CAAD14 grijpt bewust terug naar die roots, nadat de vorige generatie volgens Cannondale zelf zijn focus had verloren.

De CAAD13 was in de basis een aluminium versie van de SuperSix EVO, waardoor aluminium in vormen werd geperst die er niet voor bedoeld waren. De kenmerkende gladde lasnaden verdwenen en een deel van de magie van CAAD ging verloren. De fiets begon meer aan te voelen als juist dat goedkope alternatief voor carbon en minder als het statement wat CAAD al die tijd was geweest. Maar Cannondale heeft zijn lesje duidelijk geleerd.

Met de CAAD14 zijn de bijna horizontale bovenbuis, de hoger geplaatste achtersvork en de ronde zadelpen terug. Kenmerken die de fiets die prachtige klassieke uitstraling geven. Zet hem naast een moderne aero-racer en hij wijkt in bijna alles af en precies dat maakt hem voor liefhebbers zo aantrekkelijk.

Moderne techniek

Laat je overigens niet misleiden door de klassieke vormen, want onderhuards is de CAAD14 volledig bij de tijd. Hij heeft uiteraard schijfremmen, steekassen, interne

Aluminium is directer en eerlijker, het levert een fiets op die je vertelt wat er onder je gebeurt

kabelgeleiding en ruimte voor banden tot 32 millimeter en biedt daarmee alles wat je van een moderne racefiets verwacht. Maar het is gelukkig ook weer niet zo dat het frame alleen nog maar geschikt is voor elektronische schakelgroepen.

Cannondale brengt drie complete uitvoeringen en een losse frameset. Het duurste model is de CAAD14 1, die met 7.499 euro stevig aan de prijs is, maar voorzien is van topcomponenten. De CAAD14 3 is met 2.499 euro het goedkoopste model en is uitgerust met een mechanische Shimano 105 groep. Ook kan je de CAAD14 helemaal naar je eigen wensen opbouwen, want voor 1.799 euro koop je de frameset.

regular3 pro

origineel HideMyBell® design

NIEUW
regular3 pro
series
7 modellen
(45-50 euro)



TRUSTED BY
THE PROS
COBBLESTONE
PROOF!



regular3 pro dm

Geschikt voor alle
GPS-modellen

Lamp adapter
optie

Ergonomische
bediening

CLOSETHEGAP®
REINVENTING BIKE PARTS



CLOSETHEGAP.CC
ENGINEERED & MADE
IN THE NETHERLANDS

SPORTBRIL OP STERKTE

DE GROOTSTE EN MEEST
GESPECIALISEERDE
SPORTBRILLENWINKEL
VAN DE BENELUX



CORRECTIE
RECHTS Sf +2.50
LINKS Sf +2.50

SPECIALSPEX®
VOOR ELK DOEL DE JUISTE BRIL



DEALER VAN

OAKLEY

Julbo

evil eye

RUDY PROJECT



SHOWROOM



WEBSHOP

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

Deze fiets is niet bedoeld als goedkoper alternatief voor carbon. Hij is bedoeld voor fietsers die bewust kiezen voor het karakter van aluminium

Voor onze test ontvingen we de CAAD14 2, die met een prijs van 3.999 euro veel mensen zal aanspreken. De fiets is uitgerust met onder meer een elektronische SRAM Rival groepset en aluminium DT Swiss wielen. Geen overdreven high-end keuzes, maar onderdelen die doen wat ze moeten doen: betrouwbaar presteren. Mooi detail is het Delta-stuurhuisontwerp van Cannondale, dat zorgt voor strakke interne kabelgeleiding zonder dat je vastzit aan een vaste cockpit.

Het CAAD-gevoel

Het eerste dat opvalt zodra je wegfietst, is hoe levendig de CAAD14 aanvoelt. Elke trap op de pedalen wordt omgezet in snelheid. Het is een fiets die reageert op wat je hem levert. Een bocht duik je makkelijk in, want de voorkant stuurt scherp zonder echt

nerveus aan te voelen. De iets langere achtervorken en een stabielere voorkant zorgen ervoor dat de fiets ook stabiel aanvoelt. Het resultaat is een mooie balans tussen speelsheid en vertrouwen, wat je nog meer richting snelle racer kunt brengen door er een lichtere carbon wielset in te zetten.

Tijdens een lange rit blijft de CAAD daarnaast behoorlijk comfortabel, hoewel daar zeker nog wat te halen valt door bredere banden te monteren dan de standaard 28 millimeter. Het frame filtert niet alles van de ondergrond weg, maar mede dankzij de ronde zadelpen is het nooit storend oncomfortabel. Wat je vooral voelt, is de weg.

Het licht zoemend trillen van het asfalt, het verschil tussen glad en grof wegdek, het zit allemaal in die typische aluminium

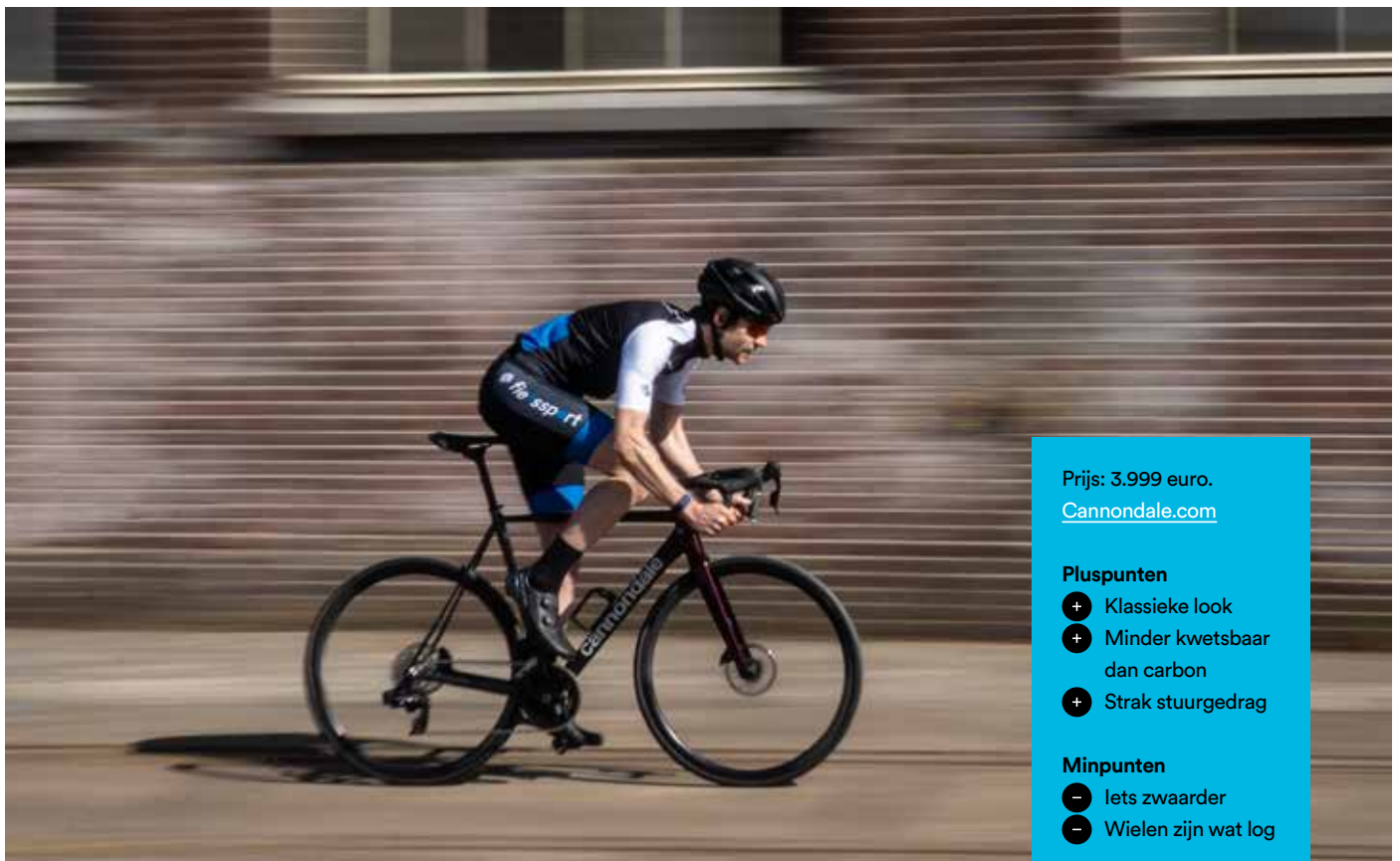
Over de schrijver

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!



feedback. Het is zeker geen nadeel, eerder een kenmerk waar je misschien wat aan moet wennen, maar waar je wel veel gevoel uit haalt.

Met een prijs rond de 4.000 euro is de CAAD14 2 geen budgetfiets. En dat is misschien wel het belangrijkste punt: deze fiets is niet bedoeld als goedkoper alternatief voor carbon. Hij is bedoeld voor fietsers die bewust kiezen voor het karakter van aluminium. Voor de renner die geniet van een snelle groepsrit, die graag een sprintje aantrekt bij het plaatsnaambord, of die simpelweg houdt van een fiets die direct reageert. Het zijn die momenten waarop de CAAD tot leven komt. ●



Prijs: 3.999 euro.

[Cannondale.com](https://www.cannondale.com)

Pluspunten

- ⊕ Klassieke look
- ⊕ Minder kwetsbaar dan carbon
- ⊕ Strak stuurgedrag

Minpunten

- ⊖ Iets zwaarder
- ⊖ Wielen zijn wat log

fietsshop



€529

OAKLEY Filmen zonder handen

De Oakley Meta Vanguard is typisch zo'n gadget waarvan je denkt: waarom bestaat dit niet al veel langer? De Vanguard is een sportbril vermomd als camera, koptelefoon en slimme assistent in één. Je kunt de futuristische bril simpel vertellen wat je wilt en hij voert het uit. "Hey Meta, take a video" en de bril begint automatisch met filmen. Zonder dat je je handen van het stuur hoeft te halen. En met "Hey Meta, play my cycling playlist from Spotify" hoor je direct je favoriete muziek in je oren. Daarnaast kan hij je vertellen wat het weer wordt, waar je fietst en nog veel meer. Benieuwd naar onze ervaringen met de Oakley?

Kijk op [FIETSPORT.NL/OAKLEY](https://fietsport.nl/oakley) of scan de QR-code. Wil je deze bril zelf aanschaffen of bekijken? Dat kan bij de Specialspex showroom in Leiden of via specialspex.com.



Lees de review!

SWIFT INDUSTRIES Geïnspireerd op het noorderlicht

Goede functionaliteit combineren met coole designs. Amerikaanse merken zijn daar, volgens onze bescheiden mening, kampioenen in. Neem deze Luminary Sidekick stuurzakken van Swift Industries. Je bindt er één of twee aan de achterkant van je stuur tijdens je bikepacking avontuur. Ze hebben een capaciteit van één liter zodat je er bijvoorbeeld een bidon, snack of gereedschap in kwijt kunt. Tot zover het functionele verhaal. Dan het 'coole' element: de zakken zijn geïnspireerd op de betoverende kleuren van het noorderlicht. Geen twee zakken zijn hetzelfde, precies zoals in de natuur geen lichtverschijnsel identiek is. Slim gedaan door de creatievelingen uit Seattle!

[F13TS.NL/MERK/SWIFT](https://f13ts.nl/merk/swift)



€64,95



€45

CLOSETHEGAP Veilig en stijlvol

De Closethegap regular3 pro dm is een slimme stuurhouder voor wie veiligheid en design belangrijk vindt. De stevige constructie zorgt voor stabiliteit op elke ondergrond. Extra pluspunt: een verborgen fietsbel maakt elke rit comfortabeler. De houder met goed hoorbare fietsbel uit de pro-series is er in zeven verschillende modellen. Vanaf 45 euro, een kleine upgrade met een groot effect op je rit, aldus Closethegap.

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



€49,90

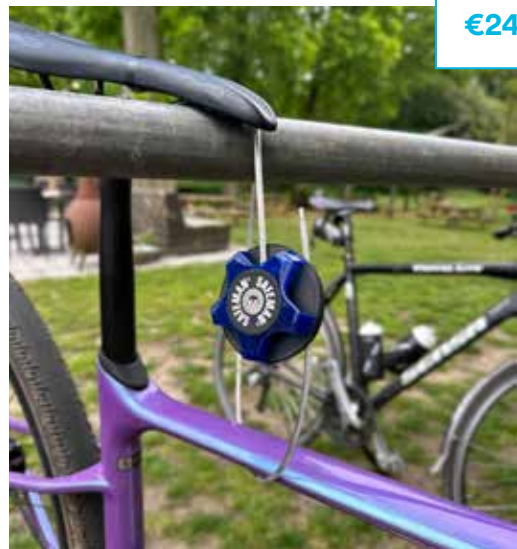
SCHWALBE Gravel à la carte

Ken je dat gevoel dat het menu bij een restaurant zo lang is dat je niet weet wat je moet kiezen? Bij Schwalbe houden ze het graag simpel, met drie nieuwe gravelbanden voor (bijna) alle smaken gravel 'à la carte'. Uniek verkoopargument: ze zijn verkrijgbaar vanaf 49,90 euro en hebben volgens het Duitse merk dus een uitstekende prijs-kwaliteitverhouding. De profielen van de G-ONE R PRO-band en het Race-karkas zijn gebruikt als basis. Met een goede lekbestendigheid en hoge snelheid. Je krijgt bovendien duurzame banden op je bord, want ze worden gemaakt van fairtrade natuurrubber. Schwalbe gebruikt gerecycled carbon black uit het eigen recycling systeem, wat een besparing van 80 procent CO₂ oplevert. Je kiest de G One RS voor maximale snelheid op harde ondergronden. De G One R (foto) is de allrounder van het stel en met de G One RX kun je uit de voeten op elke ondergrond. [SCHWALBE.NL](https://www.schwalbe.nl)

SAFEMAN Ontspannen op het terras

Gezellig een terrasje pikken tijdens of na je rit maakt je fietsdag compleet. Maar de appeltaart krijgt natuurlijk een zure nasmaak als bij terugkomst blijkt dat je fiets is gejat. De afgelopen maanden testten wij het compacte Safeman slot en we moeten zeggen: we zaten een stuk relaxter op het terras. Het slot weegt met 125 gram net zoveel als een banaan. De kabel zit op een spoel zodat je hem eenvoudig opwindt om compact mee te nemen. Met 75 centimeter is de kabel lang genoeg om je fiets aan een paal of beugel te binden. Het slot werkt met een sleutel, wat volgens de fabrikant twee keer veiliger is dan een cijferslot. Bekijk voor gebruik wel even het filmpje dat laat zien hoe je het slotje vastzet en opwindt.

[F13TS.NL/MERK/SAFEMAN](https://f13ts.nl/merk/safeman)



€24,95



Vanaf €129

LIV Nieuwe schoenen

LIV en Giant hebben nieuwe schoenen gelanceerd. Damesmerk Liv komt met onder andere met deze nieuwe lijn Macha raceschoenen, terwijl herenmerk Giant zijn Surge-modellen heeft geupdate. Beide schoenen zijn ontworpen voor maximale krachtoverdracht en controle op de racefiets. Het ergonomische platform heeft een bredere zool en ruime 'teenbox'. In de hoogste uitvoering houdt instelbare voetboogondersteuning de voet stabiel tijdens het trappen. De LIV Macha schoenen zijn gemaakt op een leest voor vrouwen die is ontworpen op basis van 3D voet scanttechnologie, met een smallere hiel en kleinere voorvoet. Met als resultaat een beter sluitende schoen en efficiëntere krachtsoverbrenging. Verkrijgbaar in maat 36 tot en met 43.

[LIV-CYCLING.COM](https://liv-cycling.com)



€44,95

ROGELLI Comfort voor elke rit

Beginnen voor jou de beste ritten zelden met haast? Eerder met een blik naar buiten, een volle bidon en het idee: we zien wel hoe ver vandaag wordt? Dan past het Explore fietsshirt van Rogelli precies bij jou. De comfortabele, iets lossere pasvorm geeft direct gemak, terwijl de luchtige Eco Airlite-stof en lange rits verkoeling brengen als het tempo of de temperatuur oploopt. Drie achterzakken en een extra ritsvak houden je spullen binnen handbereik, van een reep tot je sleutels. Siliconen grip houdt alles netjes op z'n plek, reflecterende details maken je beter zichtbaar. En dankzij Green-R is ook over de productie net wat beter (lees: duurzamer) nagedacht. Een shirt voor ritten die niet perfect hoeven te zijn om goed te voelen. [ROGELLI.COM](https://rogelli.com)

SPECIALIZED Amerikaans scheurijzer

Soms kom je een mountainbike tegen waarbij je je afvraagt: hoeveel sneller kan het eigenlijk nog? De nieuwe Specialized Epic 9 is zo'n machine. De Epic 8 was al een krankzinnig snelle crosscountrybike, maar zijn opvolger is nog rapper. Althans, dat vindt redacteur Ard Krikke, die als één van de eersten in Nederland met de lichtgewicht fully op pad mocht. "Dit Amerikaanse scheurijzer vliegt als een Tesla over de trails. Behalve een beetje trappen en sturen hoeft je bijna niets meer te doen. Oké, misschien overdrijf ik een tikje, maar allemachtig, wat is deze bike belachelijk goed." Lees het volledige verhaal via de QR code of [FIETSPORT.NL/EPIC](https://fietsport.nl/epic)

Lees het hele verhaal!



Vanaf €6.999

BOEK Langs de rafelranden van Italië

Twee vrienden, één fietsplan en een land dat zich steeds opnieuw onthult. In Onze Giro – De lange weg naar dichtbij neemt Gerard Dielessen je mee op een meerjarige tocht langs de buitengrenzen van Italië. Samen met fietsmaat Oege Boonstra reed hij van Como naar Sicilië. Van Noord naar Zuid, langs bergen en kusten, door steden en dorpen, in zon en regen. Deze reis is meer dan een sportieve onderneming. Het is een verhaal van vriendschap en verbondenheid, van eindeloos trappen en onverwachte ontmoetingen. Het is ook een tocht waarin verlies en herinnering meefietsen. Steeds aanwezig is Mattis, de zoon van Gerard, die te veel vroeg overleed en aan wie deze tocht ook een stille ode is. [ONZEGIRO.NL](https://onzegiro.nl)



€24,95



HJC Ventilerende allrounder

Met de warme zomerdagen op komst zit je niet te wachten op een oververhit hoofd en zweet dat je zicht vertroebelt. De nieuwe Bellus 2 van HJC houdt met behulp van de grote ventilatiekanalen je hoofd koel, waardoor je gefocust blijft op de weg of het onverharde pad, ook als de temperatuur stijgt. De magnetische kinbandsluiting werkt intuïtief en het SLID-systeem (Sliding Layer Impact Distribution) beperkt de impact op je hersenen bij een val. Troy van Fietssport testte de helm onder de meest veeleisende omstandigheden. Lees de review via [FIETSSPORT.NL/HJCBELLUS2](https://fietssport.nl/hjcbellus2) of scan de QR Code.



Lees de review!



BIORACER Handige body

Handig voor je groepsrit die start in de koele ochtend. Of wanneer je met je fietsvrienden de bergen ingaat en iets warm mee wilt nemen voor de afdaling. Deze Fietssport Icon Winddichte Fietsbody met hoge kraag van Bioracer is een praktische en stijlvolle fietsbody die je makkelijk kunt opbergen. De winddichte voorkant en hoge kraag beschermen je uitstekend tegen de wind. Het geperforeerde achterpaneel in mesh zorgt voor een optimale ventilatie. Dankzij de elastische tailleband met silicone gripper blijft de body de hele rit op zijn plaats. Je hebt meer dan voldoende plek om je spullen weg te stoppen in de drie handige open achterzakken. En het mooiste nieuws: deze body is afgeprijsd van 89 euro naar 39,50. Alleen voor Fietssport PLUS-leden.

[FIETSSPORT.NL/KLEDING](https://fietssport.nl/kleding)



€39,50



€49,95

ACID Droge billen op fietsvakantie

Dat spatborden niet alleen regen tegen kunnen houden, maar ook prijzen kunnen winnen, bewijzen ze bij ACID. Ook al staat de zomer voor de deur, je kunt nog steeds pech hebben met een regenachtige dag tijdens je bikepackingtocht of fietsvakantie. Wil je dan toch droge billen houden? Dan heb je je gravel- of racefiets met de nieuwe ACID Mudguard spatbordensets binnen no-time omgebouwd tot 'all-weather fiets'. Je monteert de spatborden snel en zonder gereedschap. De innovatieve aanpak van ACID bleef niet onopgemerkt: de spatborden zijn bekroond met de Design & Innovation Award 2026, voor slimme, praktische en goed ontworpen producten.

[CUBE.EU](https://cube.eu)

Toveren met zand

Tekst Gerrit Vermeulen Beeld Ard Krikke



Wie regelmatig over Nederlandse mountainbikeroutes rijdt, staat er misschien zelden bij stil hoeveel werk er schuilgaat achter die ogenschijnlijk vanzelfsprekende rondjes. Bochten die perfect doorlopen, afdalingen die nét technisch genoeg zijn en trails die zelfs na een natte winter nog goed rijden. Het lijkt soms alsof ze er altijd al waren. Maar niets is minder waar. Trailcoördinator Eugen Uppelschoten van MTB-route Soest, neemt ons mee in de kunst van trailbouwen.

Voor Eugen Uppelschoten is het bouwen en onderhouden van mountainbiketrails een ambacht. Een vak dat draait om techniek, gevoel, natuorkennis en vooral: eindeloos testen en verbeteren. “Een trail is nooit af. Het landschap verandert, de sport verandert en wij bewegen mee.”

Grootste uitdaging

Een goede trail begint bij iets waar mountainbikers wellicht zelden bij stilstaan: water. “Waar het snel mul wordt bij droogte wil je juist water vasthouden en waar water moeilijk wegvloeit, wil je voorkomen dat het voor modderplassen zorgt, waardoor de trail kapotgereden wordt. Die balans is moeilijk.”

“In de basis organiseer je de afwatering door de trail een beetje schuin te leggen. Wij noemen dat ‘op één oor leggen’. Zo kan water altijd van de ene naar de andere kant wegstromen.”

In bochten worden bijvoorbeeld subtiele waterafvoeren gemaakt. “In de binnenbocht maken we een laag punt, een zogenaamde watervanger. Die moet zo liggen dat je ze nog veilig kunt in- en uitfietsen. Het mag nooit een rare rand of diepe geul worden. Waterafvoer kun je eigenlijk nooit genoeg hebben.”

Bij afdalingen wordt het nog complexer. “Als je het water te lang laat lopen, krijg je één grote stroom naar beneden en dat zorgt voor erosie. Daarom leggen we ‘rolling grade dips’ aan, kleine diagonale ruggetjes die het water eerder van de trail afvoeren.” Het zijn onderdelen van de trail die het verschil maken tussen een trail die maanden goed blijft en een trail die na één regenbui kapotgereden wordt.

Zand, leem en zoeken

Een andere manier om de trails goed te houden is de samenstelling van de grond. Veel routes liggen in gebieden met licht, los zand dat snel mul wordt. Het vinden van de juiste ondergrond is dan ook een belangrijk onderdeel van het werk.

De trailbouwer is als het ware aan het toveren met zand: “Je bent altijd op zoek naar de juiste samenstelling. Licht zand wordt snel mul, maar donkerder zand houdt juist meer vocht vast. We proberen die grondsoorten te mengen om een mooie donkerbruine, stabiele ondergrond te krijgen. Soms wordt leem toegevoegd. Leemhoudend zand is een fantastisch

anticorrosie middel. Maar je moet het heel precies doseren. Te weinig en het heeft geen effect, te veel en het wordt bij een regenbui één grote glij-bende. Die kennis komt grotendeels uit ervaring. Het is echt ‘trial and error’. Inmiddels weten we ongeveer wat werkt, maar elk gebied is anders.”

Bladblazers

Ook bladeren spelen een grotere rol dan veel mountainbikers misschien denken. In het najaar zijn vrijwilligers daarom regelmatig met bladblazers op de trails te vinden. “Als bladeren blijven liggen, verpulveren ze en houden ze vocht vast. Dan verandert de trail in één grote modderpoel. Je rijdt de toplaag kapot en dan ben je verder van huis. Daarom wordt er vaak meerdere keren per seizoen geblazen. Na de eerste najaarsstorm moet je er snel bij zijn. Daarna nog een keer. Soms zelfs drie keer per segment.”

Trailbouwen is niet alleen onderhoud, maar ook ontwerpen. Dat vraagt om technische kennis. Vooral bij jumps en drops komt veel kijken. “Het moet altijd passen binnen de route classificatie. Maar belangrijker is dat het veilig is bij gemiddelde snelheid. Je moet nadenken over hoe snel iemand aankomt, hoe de landing moet zijn en hoe je snelheid eventueel afremt. Ook kombochten zijn een vak apart. Een ideale kombocht is eigenlijk een

kunstwerk op zich. Je moet er snelheid in kunnen meenemen en zelfs snelheid uit kunnen halen. Dat is de mooiste vorm van flow.”

Het aanleggen en groot onderhoud gebeurt vooral met de graafmachine. Met de hand wordt vervolgens de trail afgewerkt. “Het wekelijks onderhouden en daarmee ook aantrekkelijker maken, gebeurt met de hand. Een kombocht aanleggen betekent vaak urenlang scheppen. Met een groep vrijwilligers kun je in een ochtend een kombocht bouwen. Maar daarna begint het echte werk: inklinken.”

“De nieuwe trail moet namelijk uitharden. Je stampst laag voor laag aan. Daarna moet het regenen, weer opdrogen, opnieuw inklinken. Soms kun je na enkele dagen rijden, maar soms duurt het drie weken.”

Dat zorgt soms voor frustratie bij mountainbikers die door afsluitingen rijden. “Als iemand door een afgesloten stuk rijdt, ontstaat er een spoor. Hopelijk beseffen de mensen door dit verhaal dat

‘Je moet de trail als het ware ‘op één oor’ leggen’





‘Een ideale kombocht is eigenlijk een kunstwerk op zich’

we geen routes afsluiten om de fietsers te pesten. We willen het alleen maar nog leuker maken voor de mountainbikers.”

Vrijwilligerswerk op grote schaal

Achter veel routes zit een grote groep vrijwilligers. In het geval van Soest gaat het om zo’n 50 mensen die op jaarbasis één of meerdere keren actief zijn, waarvan er een harde kern van vijf tot tien mensen wekelijks actief zijn. “Gemiddeld ben ik zelf een dag per week bezig. Maar als we bouwen, kan dat oplopen naar meerdere dagen. Voor een specifiek onderdeel van de route, de rode optionele lus op de route

met ‘jump’ en ‘droplines’, bestaat een groot deel van de trailcrew uit de jeugd die daar zelf vliegt.”

En dat werk wordt intensief gebruikt. Op basis van Strava-gegevens schat Eugen dat de route Soest zo’n 60.000 keer per jaar gereden wordt. “Dat zijn geen unieke rijders, maar het laat wel zien hoeveel mensen er plezier van hebben.”

Wat maakt een trail geslaagd?

De vraag wat een goede trail is, beantwoordt Eugen verrassend eenvoudig. “Als je er met een brede glimlach afkomt.”



‘Hopelijk beseffen de mensen door dit verhaal dat we geen routes afsluiten om de fietsers te pesten’

Toch gaat er achter die glimlach veel schuil. Voor Eugen is de ideale trail technisch uitdagend, natuurlijk en gevarieerd. “Een trail waarop je focus nodig hebt. Waarop je niet kunt dagdromen, maar echt bezig bent. En waar beginners én gevorderden iets kunnen vinden. Dat je verschillende lijnen kunt rijden, afhankelijk van je niveau. Flow speelt daarin een grote rol. Een goede trail laat de fiets het werk doen. Je hoeft niet constant te remmen of te versnellen. Het loopt vanzelf.”

Eugen geeft aan dat een perfecte trail ‘één is met de natuur’. “Organische vormen,

je wil dat het zo natuurlijk mogelijk oogt. Alsof het altijd al zo was. En daarnaast moet je een trail netjes afwerken. De randen egaliseren, top laag terugbrengen, zorgen dat de natuur zich snel herstelt. Daarnaast moet een trail voor verschillende niveaus goed te rijden zijn. Alle extra features zoals bijvoorbeeld een ‘drop’ of ‘jump’ mogen nooit in die natuurlijk vloeiende lijn liggen. Mensen moeten zich niet kunnen vergissen. Een jump of drop moet zo in de route zijn opgenomen dat mensen bewust die ‘afslag’ moeten nemen.”

Rijker, leuker, uitdagender

Misschien wel het belangrijkste inzicht: een trail is nooit klaar. “Het landschap verandert, het klimaat verandert en de sport verandert. Mountainbikers worden technisch beter, fietsen worden anders. Dus blijf je aanpassen.” Voor de trailbouwer is dat juist de charme van het werk. “Wij kijken elke keer: hoe kunnen we het nog mooier maken? Hoe maken we de route rijker, leuker, uitdagender?”

Die voortdurende ontwikkeling maakt trailbouwen tot een vak. Of, zoals Eugen het zelf samenvat: “Het mooiste is dat je direct resultaat ziet. Je bouwt iets, en even later rijden er mensen met een brede glimlach overheen. Dat is waarvoor we het doen.” •

De NTFU ondersteunt clubs en stichtingen die MTB-routes onderhouden. We helpen vrijwilligers de aanleg, het onderhoud en beheer makkelijker én professioneler te maken. Dat doen we onder meer met verzekeringen, juridische ondersteuning en advies. Zo helpen we om routes nu én in de toekomst aantrekkelijk te houden. Al ons werk voor deze vrijwilligers vind je op [NTFU.nl/trailcrews](https://ntfu.nl/trailcrews)





PIEKEN OP DE ZEEBODEM



Pieken en dalen op de voormalige zeebodem. Het kan op de MTB-route Roggebotzand in Flevoland. Aangelegd op een voormalige zandbank in de Zuiderzee. Ooit gevreesd door zeelieden, nu een feest voor MTB'ers, ervoer Bram de Vrind.



Zouden ze gevelde zijn door een woelige storm of domweg door een navigatiefout? Eind zeventiende eeuw ging het gruwelijk mis voor de bemanning van een fluitschip in de Zuiderzee. Hun 35 meter lange vrachtschip liep op de klippen op het Roggebotzand, de geveerde zandbank voor de IJsselmonding waarop al zoveel schepen aan hun einde waren gekomen.



Waarom het schip precies ten onder ging en of de bemanning het overleefde, is niet bekend. Maar wat als een paal boven water staat, is dat de bemanning nooit had kunnen bevroeden dat hun scheepswrak anno 2026 vlakbij een mountainbikeroute zou liggen.

Met het inpolderen van de Flevopolder kwam het Roggebotzand definitief op het droge te liggen. Het wrak van het fluitschip werd tijdens die werkzaamheden in

1957 gevonden. Om het schip te conserveren, werd het afgedekt met folie en aarde. De plek en grootte van het schip worden nu gemarkeerd door palen in de grond.

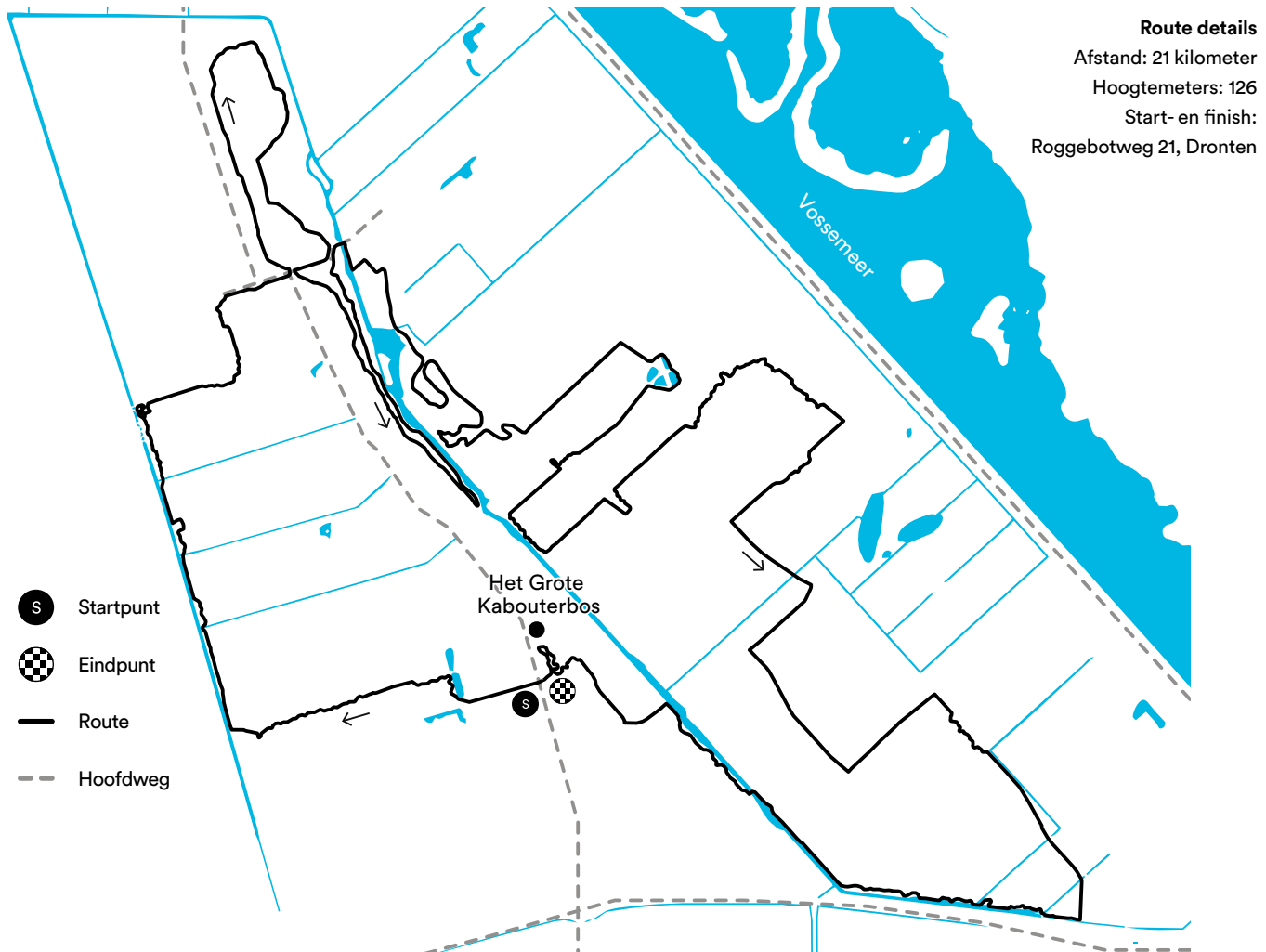
Toiletpot

Dat het ging om een schip ter grootte van een flatgebouw, maakt indruk als we ervoor staan. Het wrak ligt op nog geen 100 meter van de MTB-route Roggebotzand die op de voormalige zandbank bij Dronten is aangelegd. Bij het thema 'pieken en dalen' is de polder misschien wel de laatste plek waaraan je denkt. Maar deze route bevat wel degelijk het nodige klim- en daalwerk. Nee, verwacht geen Limburgse taferelen met ruige wortelhellingen en eindeloze afdalingen. Maar wel steile klimmetjes, flowy afdalingen, rockgardens en zelfs een afdaling waarbij je in een cirkel van 360 graden als door een toiletpot wordt getrokken – vandaar ook de benaming 'toilet bowl' van dat segment.

Genoeg attracties dus. De route scoorde in het verleden dan ook een top-10 notering op de lijst van mtbroutes.nl, waarin alle 288 routes in Nederland zijn opgenomen. Niet slecht voor een polderroute! Sinds de opening in 2015 werd de 21 kilometer lange ronde meer dan 100.000 keer gereden, door dik 20.000 mountainbikers. Voorzitter Hendrik-Jan Roest van de stichting Roggebotzand is blij met de populariteit van 'zijn' route. "Dat een polderroute zulke hoge ogen gooit, maakt me trots. Maar ook het onderhoudsteam is trots op onze route. Dat leeft echt binnen de onderhoudsgroep."

Hoe ze het voor elkaar hebben gekregen om zo'n aantrekkelijke route in de polder te bouwen? Onlosmakelijk





De passage tussen de bamboestruiken roept het jungle-gevoel op





Over de schrijver
Fietsen, schrijven,
reizen, het
liefst doet
hoofdredacteur
Bram de Vriend
alle drie tegelijk.
Laat zijn racefiets
steeds vaker aan
de haak hangen
voor een ritje op de
gravelbike of MTB.

verbonden met Flevoland én deze route is een sterke pioniersgeest. Neem bijvoorbeeld het segment 'De Boskalis', dat bestaat uit drie rock gardens met grote stenen, steile klimmetjes, flowy afdalingen en een tunnelbuis waar je doorheen fietst.

Deze spectaculaire lus heeft de stichting kunnen bouwen, als onderdeel van maatschappelijke compensatie van een dijkverzwarringsproject van aannemer Boskalis. "Via via hoorden we dat het dijkverzwarringsproject de kans bood om de MTB-route te upgraden. We hebben ons plan ingediend en uiteindelijk is het goedgekeurd. Boskalis leverde de stenen, tunnelbuizen, materialen en machines. Met hulp van onze vrijwilligers konden we met relatief weinig middelen een gave upgrade uitvoeren."

Adrenaline rush

Het is een lentedag uit het boekje. We fietsen onder Hollandse wolkenluchten en tussen het voorjaarsblad dat in fluogroen uit de knoppen schiet. Het segment De Boskalis zit aan het begin van onze route, vlakbij

We pakken meerdere beklimmingen van de 'Mount Roggebot', een zandbult halverwege het parcours



het scheepswrak, op de scheidslijn tussen het Roggebotbos en de polders met draaiende windmolens en bloeiende bollenvelden. Voor fietsmaatje Marina en mij is dit onze eerste kennismaking met een rock garden. Gelukkig hebben we ras-MTB'er Troy mee om ons als ervaren meester over de stenen te loodsen. Boven je trapas blijven, niet te veel remmen en je fiets op enige snelheid laten rollen. Het bezorgt ons een adrenaline rush, terwijl we ons erover verbazen hoeveel een MTB qua ondergrond kan hebben. Deze rode lus is dus niet voor beginners. Vind je hem te spannend? Geen zorgen. Voor de minder geoefende MTB'er heeft dit segment een tweede lijn zonder technische elementen.

Zo zijn er voor extra uitdaging of gewoon voor een verhoogde 'fun factor' door de hele route extra lussen of upgrades aangelegd. Bijvoorbeeld de kasseistrook 'Pavé des volontaires' die je een vleugje Parijs-Roubaix bezorgt, of de passage tussen de bamboestruiken die het jungle-gevoel oproept.

'Mount Roggebot'

Er is bovendien optimaal gebruik gemaakt van de aanwezige hoogteverschillen. Zo pakken we meerdere beklimmingen van de 'Mount Roggebot', een zandbult halverwege het parcours. Op dit zanderig

deel van de route is het naaldbos op z'n mooist. We draaien en keren, klimmen en dalen over flowy trails en zien tussen de bomen een windmolen draaien – die zijn in Flevoland nooit ver weg. Telkens als je denkt dat de route begint te vervelen, komt er weer een gave 'feature'.

Ondertussen komt op de route en in de omgeving telkens weer het bijzondere verhaal van Nederlands jongste provincie bovendien. Van het scheepswrak bij de Boskalis-lus – er zijn in de hele provincie 200 wrakken met blauwwitte palen gemarkeerd – tot de naaldbossen die herinneren aan de voormalige zandbank. Met een profiel met laagste punt 3,6 meter onder NAP en hoogste punt 4,6 meter boven NAP doet het je beseffen dat je op een bijzondere plek aan het mountainbiken bent.

De route heeft nog een laatste troef: de beloning die je jezelf kunt geven bij de finish. Daar wachten namelijk de pannenkoeken van Pannenkoekenhuis het Grote Kabouterbos. Maak zo nodig gebruik van de afspuitplaats voor je fiets en plof neer op het terras voor een pannenkoek 'volgens recept van de kabouters zelf', aldus het restaurant. De perfecte afsluiting van je fietsdag. •



Deze route rijden?

Scan de QR-code
of ga naar

fietssport.nl/mtbdronten



Pluspunten:

- + Route met bijzonder verhaal
- + Mooie omgeving
- + Goede bewegwijzering
+ faciliteiten
- + 4 rode parallellussen met
extra uitdaging

Minpunten:

- Geen grote, natuurlijke
hoogteverschillen
- Beperkte uitdaging voor
zeer ervaren MTB'er



Jazeker, ook de slimste mens van Nederland zit geregeld op een racefiets. Neurobioloog Brankele Frank, vorig jaar winnaar van de populaire kennisquiz, kan als geen ander uitleggen wat fietsen met het hoofd doet. Lastiger wordt het als haar vrienden vragen waarom ze toch zo graag twee uur bergop rijdt. ‘Ik kom dan niet veel verder dan: maar het gevoel na het fietsen jongens, hémels!’

FIJN VOOR HET BREIN

Tekst

Thomas Braun

Beeld

Marc Bolsius

Midden in de woonkamer staat op een tafeltje een bord met de geschreven tekst ‘ik ben de Slimste’. Het ornament heeft iets weg van een sinterklaassurprise. Presentje van vrienden? “Nee, natuurlijk niet!”, lacht Brankele Frank (39) hardop en ze kijkt het bezoek aan alsof ze vandaag met de domste mens te maken heeft. “Dit is de enige echte wisseltrofee! Gemaakt door keramiekkunstenaar Koos Buster. Hij heeft het gemaakt met het idee dat je bij voetbal de cup met de grote oren kunt winnen, of een kampioensschaal. Hij heeft er een schaal met grote oren van gemaakt.” Mooi? Weer die lach: “Er zijn mensen die hem heel lelijk vinden, ik vind hem heel leuk omdat ‘ie speciaal voor ‘de Slimste’ gemaakt is en niet zo’n standaard trofee is die je krijgt als je een bowlingtoernooi wint.” En hij staat pontificaal in de kamer zodat ze zich elke ochtend opnieuw weer de slimste voelt? “Precies! En dat het niemand die hier komt kan ontgaan. Het jammere is wel is dat ‘ie terug moet omdat er alweer een nieuwe winnaar is.”

Dan valt ons oog op haar fiets, die staat ook midden in de kamer. Een Isaac. “Het is eigenlijk een mannenfiets”, zegt de eigenares. “Ik wilde een tweedehands en de zaak waar ik was had deze beauty staan. Ik heb hem toen maar gewoon gekocht maar kreeg al snel last van mijn schouders. Ik heb toen een bikefitting gedaan en het zadel is aangepast, heb er een kortere stuurpen op gezet, het stuur zelf wat gekanteld, maar ja, dat is allemaal millimeterwerk. De fiets past gewoon niet bij mijn lijf, mijn bovenlichaam is te kort. Ik ga binnen-

kort kijken voor een andere. De bikefitter raadde een Trek Madone aan.” Die zal ze, net als de Isaac nu, drie Amsterdamse trappen op en af moeten sjuuwen. “Ja, dat is gedoe. Ik heb geen schuur of berging. Ik woon hier nu anderhalf jaar en fiets minder omdat ik dat tillen in dat smalle trapgat elke keer zo’n gezeik vind.”

Mont Ventoux, altijd leuk

Eigenlijk was Brankele helemaal geen fietser. Haar vader wel. Die reed lange stukken en als de Tour de France werd verreden stond de hele dag de tv aan en werd de rest er zo nu en dan bij geroepen met een enthousiast ‘kijk, kijk, kijk!’. Hij is nu 83 en fietst nog veel en hard, volgens zijn dochter. “Het concept wielrennen ken ik dus wel al van jongs af aan. Ik heb ook warme herinneringen aan dat gerikketik van zo’n achterwiel. Het doet me altijd denken aan vroeger, wanneer mijn vader terugkwam van een ritje.” En hoe gaat dat met vaders? Die willen dat hun kinderen ook gaan fietsen. En dus kocht hij een mini-racefiets voor de zesjarige Brankele. Konden ze op vakantie in Bédoin mooi een stukje van de Tour rijden. De Mont Ventoux, altijd leuk. “We zijn toen inderdaad bergop gegaan, ik denk zo’n 200 meter, langer hield ik het echt niet vol. Toen zijn we aan de kant gaan staan en hebben gewacht tot de renners voorbij kwamen. Ze kwamen langs en weg waren ze weer. Ik was echt een beetje boos op ze, daar had ik nou al die moeite voor gedaan! Ben ik 200 meter lang helemaal naar boven gefietst en dan waren zij gewoon na een paar seconden alweer verdwenen. Ik vond dat zó oneerlijk.”

‘Ik heb warme herinneringen aan dat gerikketik van zo’n achterwiel. Doet me denken aan vroeger, wanneer mijn vader terugkwam van een ritje’



Ze was er gelijk klaar mee, tot treurnis van pa. Maar twee decennia later, de neurobioloog was inmiddels 27, kreeg een collega haar wel behoorlijk gek. “Hij spoorde me aan om me op te geven voor een olympische triatlon, dus anderhalve kilometer zwemmen, 40 kilometer fietsen en tien kilometer rennen. Tot dat moment had ik nog nooit gezwommen, op een beetje schoolslag na. Aan wielrennen had ik ook nog nooit gedaan, maar ik wilde de uitdaging wel aangaan en toen heeft mijn vader een fiets voor me gekocht. Ik vond die triatlon uiteindelijk verschrikkelijk, maar het fietsen ben ik blijven doen. Ik heb me zelfs aangesloten bij VWA, Vrouwenwielrennen Amsterdam. Ik wilde alles leren: hoe je bochten aansnijdt, in een peloton moet rijden, moet sprinten... En ik vond het leuk om met andere mensen te fietsen.”



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.

Tour de Chardonnay

Het werd van kwaad tot erger. Eerst waren er de ritjes door natuurgebied de Rondehoep, later dagtochten en klassiekers als de Amstel Gold Race. “Ik fiets nu minder omdat het me aan tijd ontbreekt, maar ik heb vorig jaar wel nog een flinke bikepacktocht gedaan door Frankrijk met een vriend. We noemden het de Tour de Chardonnay want na de dagelijkse 100 kilometer was het telkens tijd voor wijn.” En met haar vader en broer beklom ze onder meer de legendarische Stelvio, de Mont Ventoux (nu helemaal) en de Colle del Nivolet, in de Aostavallei. “Waanzinige bergen”, zegt ze enthousiast. Maar er is ook een ‘maar’. “Bovenop de Stelvio stonden veel mensen: motorrijders, mensen met oldtimers, toeristen die met de bus boven waren gekomen... Maar niemand keek naar me om. Geen

applausje, niemand die zei hoe knap het was wat ik zojuist gepresteerd had. Wat een anticlimax!”

Toch is er veel voldoening. Fietsen is zo fijn voor het hoofd. Dat zegt iedereen die regelmatig fietst, maar wat zegt de expert? Want dat is Brankel Frank, die de podcast *Let's go mental* maakt, naar aanleiding daarvan door Eva werd gevraagd om iets te vertellen over het brein in relatie tot muziek en een dag later voor *De Slimste Mens* werd benaderd. Bovendien schreef ze het boek *Over de kop*, over haar burn-out, dus ze weet ook hoe het is als het mis gaat in de bovenkamer. Wat doet fietsen met haar hoofd? “Het hangt er een beetje vanaf of ik goed getraind ben. Als ik amper getraind ben, vind ik fietsen lang niet altijd fijn. Maar over het algemeen voel ik de drukte in mijn hoofd afnemen als ik fiets. Ik ben een enorme denker en piekeraar en kan verstrikt raken in mijn eigen web. Fietsen helpt heel erg om daar een beetje uit te geraken en om meer in mijn lichaam te zitten. En als ik op de fiets wél nadenk, dan kunnen alle emoties die ik daarbij voelde, zoals frustraties omdat iets al dagen niet lukt, op de fiets een kracht opleveren. Dan is fietsen echt een uitlaatklep.”

Er komt dan lucht in de zaak? “Ja. Als je aan het werk bent, of je probeert andere dingen te bereiken, dan is je taakgerichte hersennetwerk actief, je ‘executive control network’. Dat zorgt ervoor dat je prefrontale cortex, waarmee je nadenkt, goed ‘gecruncht’ wordt en dat die z’n kunstjes kan doen. Maar als je een repetitieve bezigheid uitvoert, zoals fietsen – je doet immers de hele tijd dezelfde beweging op de automatische piloot – dan wordt er een ander netwerk actief in je hersenen, het

‘default mode network’. Dan word je creatief. Ook tijdens het douchen of uit het raam staren ontstaat creativiteit omdat je dan dat andere hersennetwerk activeert. Dat gebeurt niet als je in het taakgerichte uitvoernetwerk zit. Dat kunnen je hersenen dan niet.”

Lekker afzien

En wat heeft het haar gedaan voor het herstel van haar burn-out, die zij tien jaar terug opliep? “Fietsen? Niet zoveel. In het begin fietste ik helemaal niet, daarvoor is het veel te intensief. Als je helemaal aan de grond zit moet je niet jezelf weer zo de adrenaline in werken. Later ben ik wel weer gaan fietsen en dat heeft me sportief en gezond gehouden. Ik heb ook in de winter buiten gefietst, en dat is toch ook anders dan in de ‘gym’ sporten, zonder de natuur om je heen en zonder de frisse buitenlucht. Buiten fietsen in de winter is echt een lekkere vorm van afzien.”

Sommige mensen zeggen dat ze gek worden als ze niet kunnen sporten. Hun hoofd heeft het nodig. Brankele: “Je hebt als mens zeker beweging nodig. Maar het hangt ook af van je conditie en gewoontes. Als jij je leven lang al veel sport ga je dat enorm missen als je dat niet meer doet. Ga je je leven lang hooguit één keer per maand met de grootst mogelijke moeite naar de sportschool, dan zul je daar minder moeite mee hebben. Maar je kunt wel echt verslaafd raken aan het gevoel dat je krijgt van sporten. Je maakt endorfines aan, dat zijn lichaamseigen pijnstillers die heel lekker voelen. Je maakt dopamine aan omdat je iets lekkers doet voor je lichaam en het fijne gevoel wat dat oplevert ervaar je vooral ná het sporten. Ik vind het zo moeilijk uit te leggen aan vrienden waarom ik zo graag twee uur een berg op fiets, wat toch voornamelijk pijn lijden is. Ik kom dan niet veel verder dan dat het heel mooi is, in de bergen, en zeg dan: na de rit jongens, is het hémele!”

Wat dat betreft is fietsen een beter medicijn dan anti-depressiva. Of wil de neurobioloog zo ver niet gaan? “Nou, bij wandeltherapie en rentherapie zijn goede resultaten behaald bij mensen met een depressie. Eigenlijk kun je het beste allebei doen. Je hebt sowieso mensen voor wie antidepressiva niet helpen en ook al wordt het als medicijn geoordeeld, we weten nog steeds niet precies hoe het werkt. Het werkt maar voor een derde van de patiënten. De combinatie van bewegingstherapie en medicijnen – of praattherapie – is het meest effectief bij de meeste mensen. Los van de gevallen waarbij je echt medicatie moet inzetten. Maar feit is dat mensen vaak opknappen als ze hun lijf in beweging zetten. Vaak

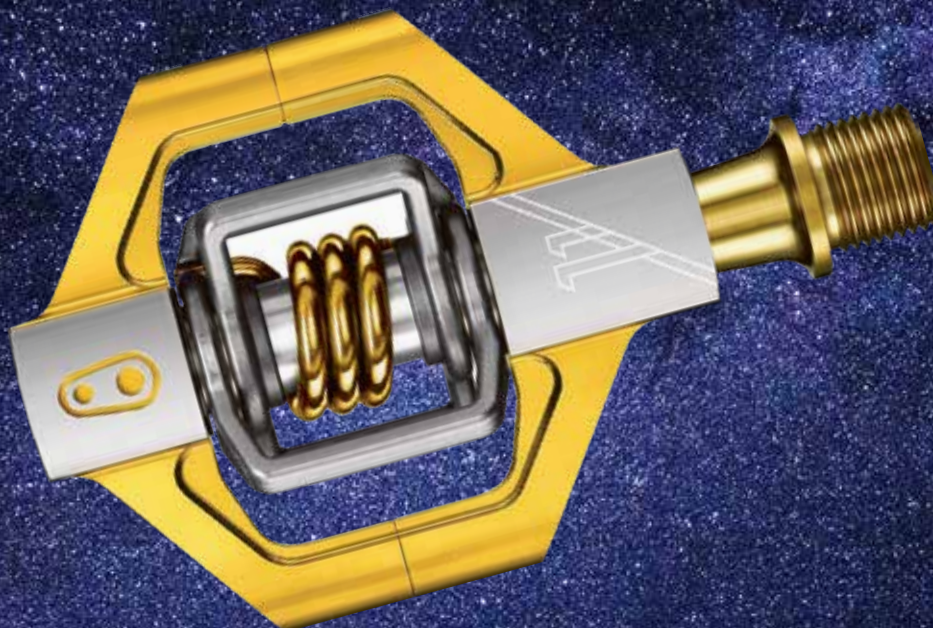
zijn mensen met een depressie zo inactief, die krijgen zichzelf niet eens meer uit bed. Hun hele systeem is stilgevallen en het is heel zwaar om dat weer op gang te brengen, ook cognitief. En bewegen door middel van rennen of fietsen is een heel goede manier om het hele systeem weer aan te zwengelen.”

Brankele Frank mag zichzelf ook wel weer wat aan-zwengelen, als het om fietsen gaat. Een volle agenda houdt de fiets te vaak op drie hoog. Ze heeft net weer een boek geschreven, Het Grote Ontprikkelboek, en wordt veel gevraagd voor lezingen en televisieoptredens. Misschien gaat ze morgen weer fietsen, maar niet te vroeg: “Ik snap die mensen niet die om negen uur al gaan fietsen... Ik heb daar zo’n schijthekel aan! Ik start liever ’s middags.” Dat deed ze ook toen ze ooit de Mont Ventoux beklom. Als ze daaraan denkt wordt ze weer boos op die ene mevrouw die haar voorbij reed. “Ik was al bijna bij die zendmast op de top. Werd ik vlak voor de finish ingehaald door een vrouw, terwijl ik helemaal aan het kapot gaan was en alleen nog maar kon vloeken en schelden. Ze ging me zo makkelijk voorbij, ik dacht dat ik gek werd. Bleek ze een elektrische fiets te hebben! Ik vond dat zo’n belediging, ik vond echt dat ze me daar, op dat moment, met een e-bike, niet had mogen inhalen. ‘Gewoon even wachten jij’, wilde ik nog zeggen, want je maakt mij nu gewoon mentaal kapot!” Dan volgt een stilte. En een schaterlach. •



‘Buiten fietsen in de winter is echt een lekkere vorm van afzien’

 crankbrothers
candy



COSMIC SPORTS
YOUR CYCLING UNIVERSE



F13TS

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

Vul de waardeboncode in voor
het afrekenen:

FIETSSPORT20

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

Goud

Als hij zelf een rondje fietst, geniet trailbouwer Henk van het werk dat hij eerder deed. Toch stopt hij dit jaar. Als hij 80 wordt is het genoeg



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

 @petrastrijdhorst

Het is een koude maar zonnige ochtend als ik mijn auto met achterop een MTB de parkeerplaats aan de rand van de Loonse en Drunense Duinen oprij. Henk, vaste vrijwilliger op de MTB-routes in het gebied, staat me al op te wachten. Helm op, groen hesje om en een elektrische MTB aan z'n zij. Die laatste twee zijn speciaal voor deze dag blijkt al snel. Het hesje, met het logo van Natuurmonumenten, draagt hij normaal niet. En zijn normale MTB, 'nog altijd dezelfde met 26-inch wielen' staat nog even in zijn schuur thuis. Een paar weken voor deze fietstocht onderging de bijna 80-jarige een liesbreukoperatie. Hij wijst bijna verontschuldigend naar z'n fiets en vertelt: "Na een winter met sneeuw en ijs en die operatie ben ik wel wat conditie kwijtgeraakt".

Henk kent de routes op z'n duimpje. Al ruim veertien jaar doet hij wekelijks onderhoud en fietst hij zelf ook nog een rondje. "In 2012 schreef ik een brief aan een boswachter van Natuurmonumenten over de staat van de MTB-route in de Loonse en Drunense Duinen. We planden een gesprek waarbij ik werd overtuigd om vrijwilliger te worden. Daar heb ik nooit spijt van gehad", zegt hij lachend. Lekker bezig zijn buiten. En als hij zelf een rondje fietst, geniet hij van het werk dat hij eerder deed. Toch stopt hij dit jaar. Als hij 80 wordt is het genoeg. "Ik ga met mijn vrouw op reis met een camper."

Al bij de tweede heuvel rijdt Henk soepel van me weg. Op de top, netjes aan de kant, wacht hij me op. Dit patroon herhaalt zich regelmatig deze rit. Onderweg wijst hij van alles aan. "Het is een drukke route. Als het teveel uitslijt, ga ik met een kruiwagen, wat leem en een schop aan de slag om 'm weer bij te werken." Bramen gaat hij te lijf met een bosmaaier. "Opleidingen en materialen worden goed geregeld, hoor."

Na ruim 50 kilometer mountainbiken drinken we nog wat. Mijn opmerkingen dat het bijzonder is dat hij al die jaren zo betrokken is geweest bij de routes in de Loonse en Drunense Duinen worden weggewuifd. "Ik ben blij dat er een vervanger is."

Alle vrijwilligers zijn goud waard, dat weten we als Natuurmonumenten maar al te goed. Maar sommige vrijwilligers krijgen ook nog een speciaal plekje in je hart. Bedankt Henk! Hopelijk komen we elkaar nog een keer tegen op de route. Ik ga trainen om je dan wél bij te kunnen houden. •

Nederlandse 'Primavera'

De eerste echte voorjaarsklassieker voor toerrijders wordt gewoon in Nederland verreden. 21 maart stapten zo'n 3.000 fietsers op voor de Joop Zoetemelk Classic, georganiseerd door LRTV Swift uit Leiden. Met routes door het Groene Hart en Joop zelf – ooit begonnen bij Swift – bij de start, is deze tocht al jaren een vaste waarde op de toerkalender.

Tekst Astrid Olde Olthuis **Beeld** Youri Zwart

"We noemen het wel de Nederlandse Primavera," zegt Anton Dalhuijsen, voorzitter van de stuurgroep, met een glimlach. "Dezelfde dag als Milaan-San Remo, maar dan op z'n Hollands. En ja, het kan koud zijn in maart. Maar dat hoort er ook een beetje bij."

Joop-startzone

Eén van de grote trekkers van het evenement is en blijft naamgever Joop Zoetemelk. De Tourwinnaar van 1980 (en nog altijd de laatste Nederlander die de Tour de France won) was ook dit jaar aanwezig. "Niet meer op de fiets, maar wel volop betrokken. Nu neemt hij uitgebreid de tijd voor de deelnemers", zegt Anton. En dat gebeurt gestructureerd. Sinds twee jaar is er een aparte startzone voor de vele renners die met Joop op de foto willen. "Dat werkt perfect. Zo houden we de doorstroming bij de start goed."

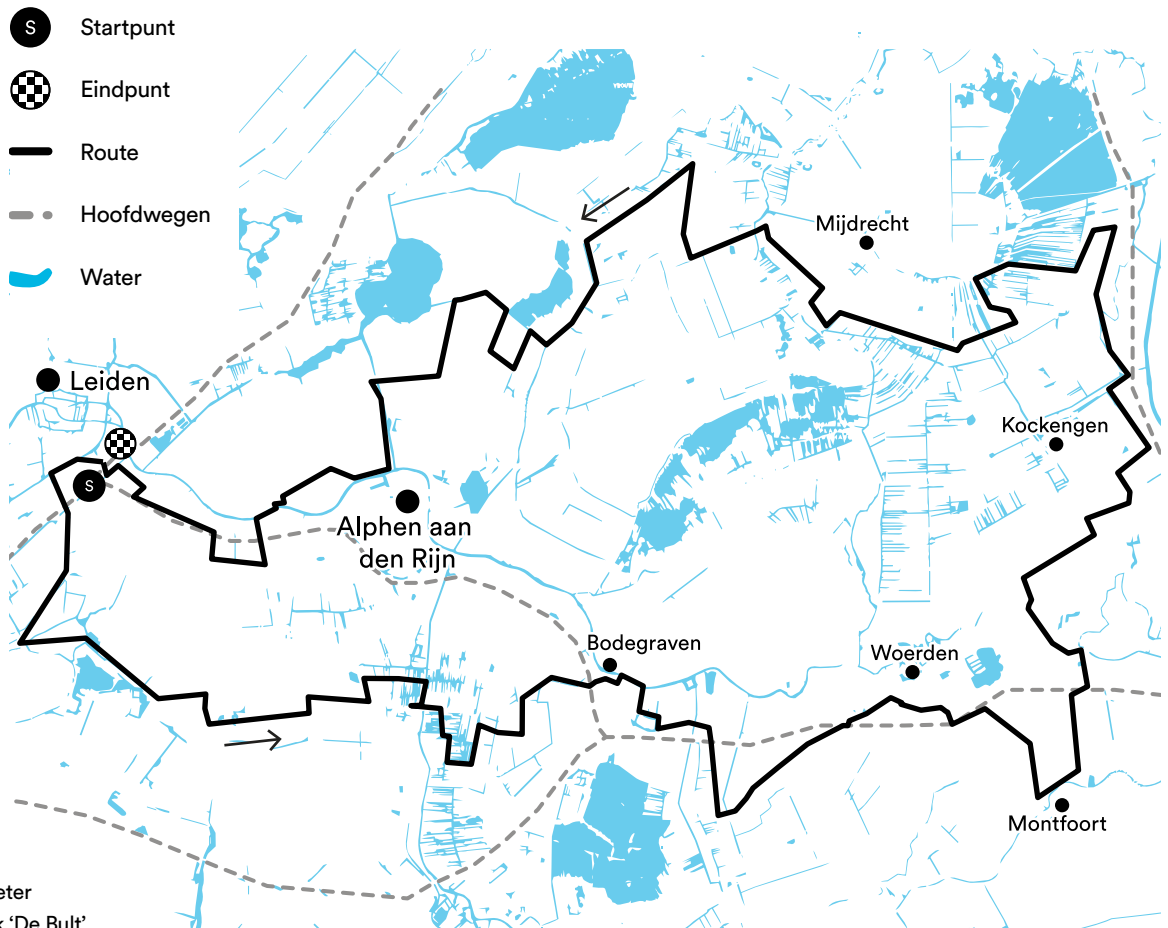
Gemoedelijkheid

De Joop Zoetemelk Classic bestaat sinds 2007 en ontstond met een simpel idee. "Er waren plannen om met grote steden het Groene Hart te promoten via een profwedstrijd. Tegelijkertijd dachten we: waarom doen we niet iets voor de gewone fietser?" Die gewone fietser is inmiddels een breed begrip. Met afstanden van 50 tot 150 kilometer en routes die voeren over de wegen waarop Zoetemelk in de jaren '60 trainde, is er voor ieder niveau wat wils. De nadruk ligt niet





‘Duizenden mensen
die samen fietsen en
een praatje maken
onderweg. Geen
onvertogen woord’



Route details

Afstand: 150 kilometer
Start en finish: Park 'De Bult',
Leiden

op snelheid, maar op beleving. “Het kernwoord is gemoedelijkheid”, zegt Anton. “Duizenden mensen die samen fietsen en een praatje maken onderweg. Geen onvertogen woord.”

Vrijwilligers als motor

Achter die ontspannen sfeer schuilt een strakke organisatie. De stuurgroep bestaat uit twaalf mensen, maar in totaal zijn er meer dan 100 vrijwilligers betrokken. “Iedereen heeft z’n eigen taak en weet wat ‘ie moet doen. Van het uitpijlen van de route door vijftien gemeenten tot het uitdelen van bananen en krentenbollen. Dit jaar kwamen we er bijvoorbeeld vlak van tevoren achter dat er op een stuk wegwerkzaamheden waren. Dan moet je snel schakelen.” Daarbij speelt de samenwerking met partners en lokale partijen een belangrijke rol. Van gemeenten tot hulpdiensten en van

trouwe partners als Zorg en Zekerheid tot de nieuwe partner AA Drink, die dit jaar aanwezig was met sport-drink voor de deelnemers.

Franse brie

Wat de Joop Zoetemelk Classic echt bijzonder maakt, is de sfeer onderweg. Die zit in kleine dingen, zoals de gezelligheid bij de uitdeelposten. “Dan zie je hele hordes mensen staan en toch ligt er geen rommel op de grond. Dat zegt alles over de saamhorigheid.” Ook na afloop blijft het gezellig. Met een hoempapa-band met Joop voorop in de polonaise, stokbrood en brie die het wielericoon jaarlijks meebrengt uit Meaux, dichtbij zijn Franse woonplaats.

Jubileumeditie en theatertour

Volgend jaar bestaat de tocht twintig jaar en viert Joop zijn 80e verjaardag met onder meer een theatertour over zijn carrière. “De jubileumeditie moet nog vorm krijgen,” zegt Anton geheimzinnig. “Maar er zijn ideeën genoeg.” Het karakter van de tocht blijft in ieder geval overeind. Eentje waarvoor je graag naar Leiden komt. •



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





Ook na afloop blijft
het gezellig. Met een
hoempapa-band met Joop
voorop in de polonaise



Zin in avontuur

Tekst

Astrid Olde Olthuis

Beeld

Koen Mol



Letterlijk kriebels in haar buik. Yolanda den Ouden (47) uit Ouddorp ziet onze oproep voor de winactie Pieken met Fietssport Gravel en denkt: dit is alles wat ik zoek! Nog geen jaar geleden stapt ze voor het eerst serieus op de fiets en inmiddels heeft het gravelbiken haar helemaal gegrepen. Als winnares wacht nu een nieuw doel: de loodzware 11 Stuwmerentocht op 10 oktober 2026. Ze traint er naartoe met de volledige support van Fietssport.

Sporten is Yolanda niet vreemd. Een tijdlang doet ze aan Hyrox, een combinatie van hardlopen en fitness. Maar na een operatie laat ze het sporten tijdelijk los. “Toen dacht ik: wat wil ik nu echt? Buiten zijn, bewegen. En iets dat minder belastend is dan hardlopen.” Fietsen lijkt haar leuk en ze begint op een oude cyclo-crosser die een vriend voor haar in elkaar zet. “Ik zag er volgens sommigen wat retro uit, maar dat maakte me niks uit. Ik kon fietsen en dat was het belangrijkste.” Inmiddels rijdt ze op een eigen tweedehands fiets en sleutelt ze zelf als er iets hapert. “Zo leer ik mijn fiets ook kennen.” Wat volgt, zijn de eerste kilometers die al snel langere ritten worden. De eerste honderdplustocht is aangetikt. “Dat gaf zo’n kick! Dan word je vooral nieuwsgierig: wat kan er nog meer?”

Geluid van gravel

Gravelen geeft Yolanda een gevoel van vrijheid: “Het knisperende geluid van gravel onder je banden, de natuur om je heen, de afwisseling van paden. Ik fiets vaak alleen. Dan ben ik uren op pad, helemaal in mijn eigen wereld. Sinds kort ben ik lid van TCO (Toer Club Ouddorp). Daar krijg ik veel tips en leer ik veel, zoals fietsen in een groep. Ik moet nog mensen vinden die een beetje hetzelfde tempo en dezelfde ideeën hebben. Als er een leuke toertocht in de buurt is, schrijf ik me in. Ik vind het heerlijk om af en toe te stoppen voor een foto.” Naast fietsen is fotografie een grote hobby. Ze lacht: “Daar hoort geen haast bij. Dan komt het wel eens voor dat ik bij de finish ben en iedereen al vertrokken is.”

Alle stuwmeren

Als winnares van ‘Pieken met Fietssport’ heeft Yolanda met de 11 Stuwmerentocht haar volgende uitdaging helder voor ogen: 180 kilometer met ruim 2600 hoogtemeters vanuit Zuid-Limburg naar de Eifel. “Ik hoef niet te winnen. Als ik maar uitrijd. Ik doe het mooi in mijn eentje, net als trainen. Dan ben ik niet afhankelijk van anderen.”

Die afstand is één ding, maar de hoogtemeters het andere. Dat het parcours in de Eifel anders is dan haar thuisbasis op Goeree-Overflakkee, ziet ze vooral als een mooie uitdaging. “Hier heb je weinig hoogtemeters, maar wel wind. Dat is ook trainen, toch?”

Support

De komende maanden staat alles in het teken van voorbereiding. Met een

‘De kinderen zijn er hartstikke enthousiast over dat mama aan deze uitdaging meedoet: ‘Mam, je moet dit gewoon doen’

trainingsschema van JOIN, een conditietest bij SEG CyclingLab en een gloednieuwe Liv Devote Advanced gravelbike mét bikefit bij Giant Store Bennebroek heeft Yolanda alle tools in handen. Haar enthousiasme over de fiets steekt ze niet onder stoelen of banken. “Die fiets is echt zo mooi! Champagnekleur met gouden details. Daar ga ik het hele seizoen van genieten.”

Garmin voorziet Yolanda van een setje Rally pedalen met vermogensmeter én een dikke Edge 850 fietscomputer. Ook voeding wordt een belangrijk onderdeel. Met ondersteuning van 6D Sports Nutrition wil ze bewuster omgaan met wat ze onderweg eet. “Nu pak ik nog weleens een reepje of gelletje en thuis een eiwitshake. Maar ik wil echt leren hoe ik dat slim aanpak, zeker met langere afstanden.

Yolanda kijkt uit naar de nulmeting bij SEG CyclingLab, waar ze een conditietest gaat doen om te bepalen waar ze staat qua conditie. Ook worden haar wattagezones en hartslagzones met deze test vastgesteld, zodat ze specifieke trainingen kan doen vanuit de JOIN app. “Ik ben benieuwd waar ik nu sta en hoe dat richting oktober verandert. Mijn conditie is al verbeterd, dat merk ik aan kleine dingen. Een viaduct voelt nu bijvoorbeeld al anders dan een paar maanden geleden.”

Gezinsleven

Naast het fietsen is er ook het dagelijks leven. De administratief medewerker is moeder van drie kinderen van acht, elf



en vijftien jaar. “Nu ze wat groter zijn, heb ik weer meer tijd voor mezelf. Dat voelt goed. De kinderen zijn er hartstikke enthousiast over dat mama dit doet. De jongste zei zelfs: ‘Mam, je moet dit gewoon doen.’ Ik probeer ze nu ook aan het fietsen te krijgen.”

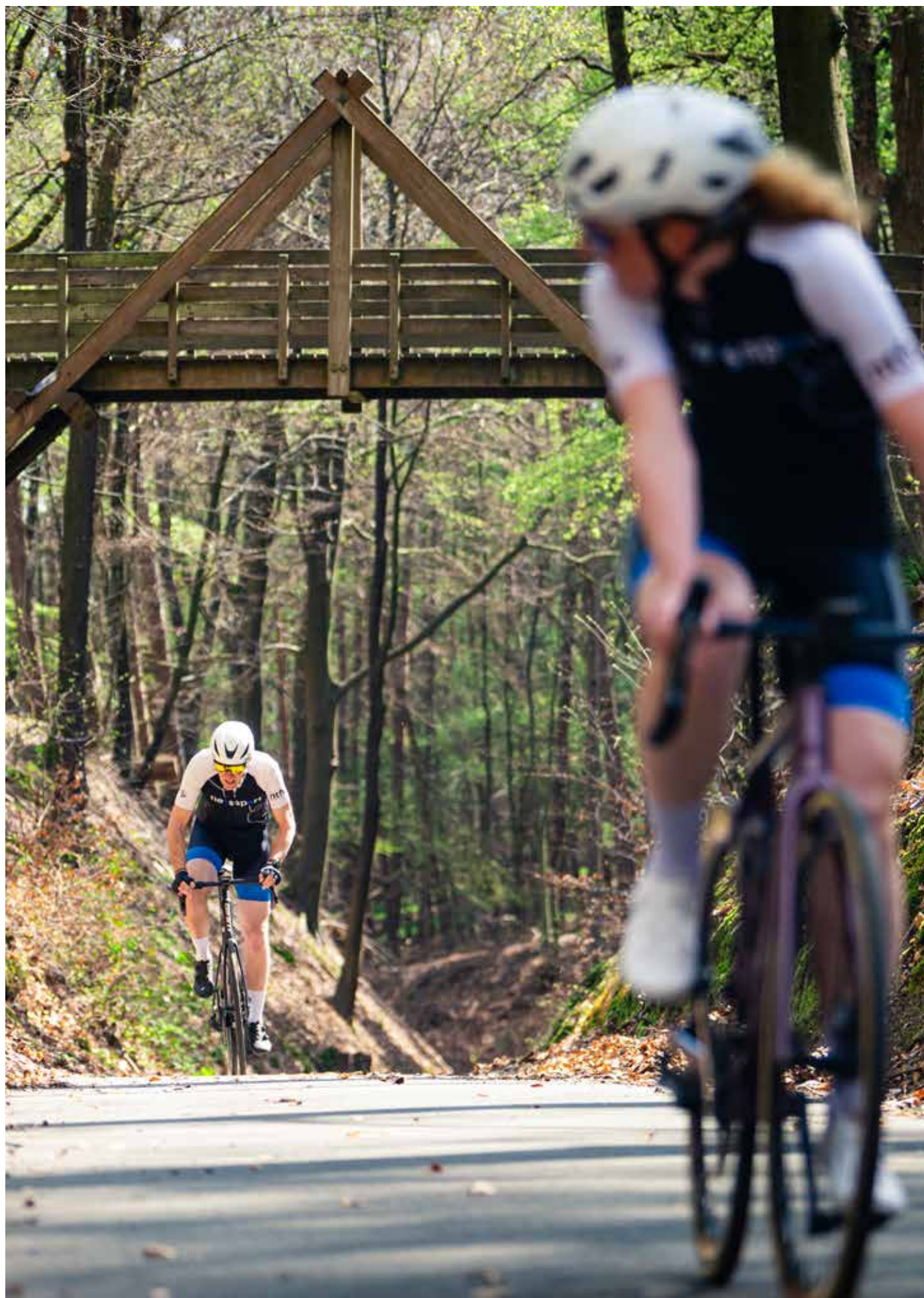
Mindset

De randvoorwaarden zijn duidelijk. Nu volgt een periode van specifiek trainen met de JOIN app. “Ik sta er heel open in,” zegt Yolanda. “Ik wil beter worden door te trainen met een schema. Ben ontzettend benieuwd wat er allemaal mogelijk is. Ik heb zin in dit avontuur en weet zeker dat ik 100 procent ga genieten.” We wensen Yolanda succes en vooral veel plezier de komende maanden op weg naar 10 oktober. Met haar mindset zit het wel goed. •

Wil je jezelf verbeteren, maar niet vastzitten aan te strakke trainingsschema's? Download de trainingsapp JOIN! Voor NTFU- en Fietssport PLUS-leden is deze beschikbaar met maar liefst 50 procent korting voor het eerste jaar. Scan de QR-code of ga naar fietssport.nl/join

Scan mij!





Buffel vs klimgeit

Ard, een boomlange, oersterke kerel versus Marina, een kop kleiner en licht. Hoe kan het dat Ard snoeihard rijdt in de polder, maar bergop met gemak door Marina wordt gelost? We zochten het uit met een expert en een experiment.

Tekst Rik Bootink Beeld Bram Berkien

Op een fraaie lentedag verschijnen ze aan de voet van het Rozenbos op de Veluwezoom. Ard, 1,99 meter en 91,6 kilo schoon aan de haak. Marina, 1,78 meter en 66,6 kilo. Voor hen ligt een klim van anderhalve kilometer. Het eerste deel geleidelijk, tegen het einde met percentages tot zeven procent. Wat gebeurt er als ze met precies evenveel vermogen omhoog fietsen? En hoe hard moet Ard trappen om net zo snel als Marina te gaan?

Wellicht heb jij het zelf al ervaren met je club of met je fietsvrienden. Op vlakke polderwegen stoempen de stevige renners vaak op kop, terwijl de 'klimgeiten' het vooral met harde wind moeilijk hebben. Maar zodra de weg oploopt, verandert het speelveld. Bergop komen de 'buffels' in de problemen, terwijl de lichtgewichten er als springveren vandoor schieten.

Dat verschil is geen kwestie van talent alleen. Het is natuurkunde, zegt Guido Vroemen, sportarts en medisch bioloog die in zijn boek *Het geheim van wielrennen* inging op dit thema. "Op het vlakke speelt met name de luchtweerstand een rol, maar als je gaat klimmen is zwaartekracht de allesbepalende factor. En die is meedogenloos voor elke extra kilo die je moet meenemen."

De onverbiddelijke rol van massa

De kern van het verhaal begint bij een eenvoudige relatie: hoe zwaarder je

bent, hoe meer energie je nodig hebt om omhoog te komen. Verdubbelt je gewicht, dan heb je, bij gelijke snelheid en dezelfde hellingsgraad, ook een dubbel zo hoog vermogen nodig.

Dat klinkt abstract, maar wordt concreet aan de hand van cijfers. Stel je laat Ard (gewicht inclusief fiets 103,8 kilo) en Marina (gewicht inclusief fiets 77,0 kilo) allebei een klim van acht procent met een snelheid van vijftien kilometer per uur nemen. Dat is omgerekend ongeveer 4,2 meter per seconde.

De zwaartekrachtversnelling, oftewel de snelheid waarmee de aarde aan vallende voorwerpen trekt, is een constante: 9,81 meter per seconde. Een helling van acht procent betekent dat de sinus van de hellingshoek ongeveer 0,08 is. Om de snelheid vast te houden en de zwaartekracht op die bewuste klim te overwinnen, moet 'lichtgewicht' Marina 254 watt trappen ($77 \times 9,81 \times 4,2 \times 0,08$). Voor de zwaardere Ard is dat 342 watt. Het verschil van zo'n 88

watt, puur om het extra lichaamsgewicht omhoog te krijgen.

Watt per kilo

Daarmee verschuift de aandacht naar wat binnen de wielersport misschien wel de heilige graadmeter is: de vermogen-gewichtsverhouding, uitgedrukt in watt per kilogram lichaamsgewicht.

Dat verschil wordt al bij de eerste test duidelijk als we zowel Marina als Ard met een vermogen van 200 watt het Rozenbos opsturen. Marina komt dan uit op 2,6 watt per kilo. Ard levert 'slechts' 1,9 watt per kilo. Uiteindelijk is Marina een minuut en tien seconden eerder boven op de anderhalve kilometer lange klim. "Ik had al koffie en appeltaart op toen Ard boven kwam", zegt ze met een knipoog.

Uit de volgende test blijkt hoe hard Ard moet trappen om te compenseren voor de extra kilo's die hij mee omhoog moet torsen. We sturen ze met een nieuwe opdracht het Rozenbos op: trap allebei drie

Een zwaardere renner ondervindt niet alleen meer zwaartekracht, maar ook meer rolweerstand

watt per kilo. En jawel, ze komen net zo snel boven. Maar daarvoor hoeft Marina ‘slechts’ 237 watt te trappen, terwijl Ard uitkomt op maar liefst 332 watt. Een verschil van 95 watt, alleen maar om het wiel te houden!

Luchtweerstand

Op het vlakke ligt dat anders. Daar is luchtweerstand de dominante factor. Die kracht neemt toe met het kwadraat van de snelheid: hoe harder je rijdt, hoe disproportioneel groter de weerstand wordt. Bij snelheden van 30 kilometer per uur gaat het grootste deel van het geleverde vermogen, soms wel 80 procent, op aan het overwinnen van luchtweerstand. In dat domein kunnen grotere renners hun hogere absolute vermogen goed benutten.

“Maar op een klim daalt de snelheid van een renner naar twintig, vijftien of misschien wel tien kilometer per uur. En daarmee neemt ook de invloed van luchtweerstand drastisch af. In plaats van de hoofdrol te spelen, wordt luchtweerstand een bijzaak. Soms gaat nog maar tien procent van het totale vermogen hieraan op”, zegt Guido Vroemen.

Dat heeft een belangrijk gevolg: een groot deel van het voordeel van krachtige renners verdwijnt, terwijl hun nadeel, extra massa, volledig overeind blijft. “Met

name op de langere beklimmingen zal daar sprake van zijn. Op de kortere hellingen zijn ook de zwaardere, langere renners nog wel in staat om een hogere snelheid te halen.”

Rolweerstand

Naast zwaartekracht en luchtweerstand speelt rolweerstand een rol. Die ontstaat doordat banden vervormen op het wegdek en energie verliezen bij elke omwenteling.

De kracht van rolweerstand is afhankelijk van de rolweerstandscoefficiënt (vaak rond de 0,003 à 0,005 – afhankelijk van het type band en de druk), de zwaartekrachtversnelling, de snelheid en de massa. Ook hier zit massa dus in de rekensom verweven.

“Een zwaardere renner ondervindt dus niet alleen meer zwaartekracht, maar ook meer rolweerstand. In absolute zin is dat effect kleiner dan dat van zwaartekracht, zeker op steile beklimmingen. Maar het patroon is wel vergelijkbaar: extra gewicht kost extra energie.”

Niet alle kilo’s zijn gelijk

Minder massa, kortom een lager totaalgewicht, is dus profijtelijk voor wie omhoog wil ‘vliegen’. Toch is het ook hier niet heel zwart-wit te stellen dat een lager lichaamsgewicht per definitie beter is. Want de massa van het lichaam bestaat uit

verschillende componenten. Spiermassa levert vermogen; vetmassa niet.

Een grotere renner heeft vaak meer spiermassa en kan daardoor meer absolute watts produceren. Dat verklaart waarom hij op het vlakke of in sprints zo sterk kan zijn. “Je hebt ook wat zwaardere renners die gemakkelijker staand klimmen en in staat zijn om met hun extra massa op de pedalen te duwen.”

Het probleem ontstaat wanneer die extra spiermassa niet voldoende extra vermogen oplevert om het hogere gewicht te compenseren. In dat geval daalt de watt-per-kilo-verhouding en daarmee de klimprestatie. Het is dus niet alleen een kwestie van gewicht, maar van functioneel gewicht: hoeveel van je massa draagt daadwerkelijk bij aan voortstuwing?

Efficiëntie en energiegebruik

Daar komt nog een subtieler aspect bij: efficiëntie. Niet elke renner zet energie even effectief om in voorwaartse beweging. Kleine verschillen in bijvoorbeeld traptechniek, spiercoördinatie en biomechanica kunnen op lange beklimmingen een groot effect hebben.

Naast de mechanische is er de metabole efficiëntie. “Metabool betekent simpel

Het experiment



	Marina	Ard
Lichaamsgewicht	66,6 kilo	91,6 kilo
Lengte	178 centimeter	199 centimeter
Totaal gewicht (persoon, fiets en toebehoren)	77,0 kilo	103,8 kilo
Test 1: klimmen met gemiddeld 200 watt	Daadwerkelijk: 203 watt Tijd 3:39 minuten	Daadwerkelijk: 198 watt Tijd: 4:49 minuten
Test 2: klimmen met 3 watt per kilogram	Opdracht: 231 watt Daadwerkelijk: 237 watt Tijd 3:10 minuten	Opdracht: 311 watt Daadwerkelijk: 332 watt Tijd 3:10 minuten
Test 3: all out (zo hard mogelijk)	365 watt Tijd 2:19 minuten	339 watt Tijd 2:54 minuten



‘Ik had al koffie en appeltaart op toen Ard boven kwam’

gezegd de zuurstofkosten per geleverde mechanische watt. Een renner die efficiënter is, verbruikt minder zuurstof per watt. Dus bij vergelijking van twee renners die met hetzelfde zuurstofverbruik fietsen zal de renner die efficiënter is meer mechanisch vermogen leveren. Meer efficiëntie zorgt voor een betere krachtoverbrenging, minder vermoeidheid en een hogere snelheid met dezelfde energie-inzet.”

Warmte en fysiologie

Ook de warmtehuishouding speelt een rol, zeker tijdens lange, warme bergritten. Lichtere renners kunnen warmte doorgaans net wat efficiënter afvoeren via hun huid. Dat komt doordat ze

meestal een grotere verhouding van huidoppervlak ten opzichte van massa hebben. Dat betekent dat ze minder snel oververhit raken en hun vermogen langer kunnen vasthouden. Deze factor wordt in de praktijk soms onderschat.

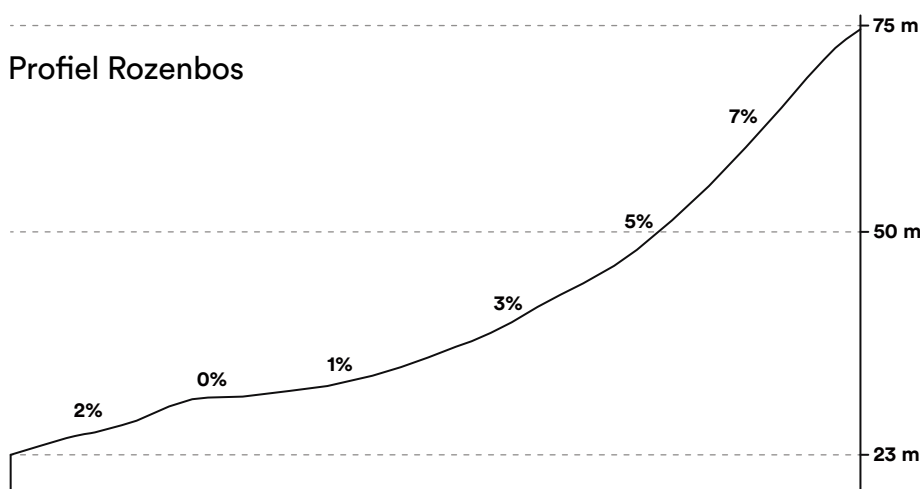
Wanneer wint de zware renner wél?

Veel scenario's die dus in het nadeel van Ard en in het voordeel van Marina zijn. Toch zijn er situaties waarin een grotere, zwaardere renner als Ard zijn kwaliteiten kan benutten. Op minder steile hellingen – zeg drie tot vijf procent – blijft de snelheid relatief hoog en speelt luchtweerstand nog een aanzienlijke rol. Daar kan extra absoluut vermogen het verschil maken.

Ook op korte klimmetjes waar explosiviteit belangrijker is dan langdurig vermogen per kilo, kan een krachtige renner excelleren. En bij aankomsten bergop, waar na een klim nog gesprint moet worden, kan extra spiermassa opnieuw een voordeel zijn.

In ons experiment delfde Ard ook bij de derde test het onderspit. Tijdens een all out inspanning waarbij je zo hard mogelijk trapt, piekte hij met een gemiddelde van 339 watt. De beter getrainde Marina overtoefte Ard met 365 watt. Daarmee was ze 35 seconden eerder boven. De conclusie van het experiment is voor Ard duidelijk. Hij gaat verder fietsen in 'zijn' geliefde polders. “Gewoon tegen de wind inbeuken op de open stukken vind ik domweg mooier. Ik ben misschien de enige in Nederland, maar op dijken en kaarsrechte wegen kom ik tot rust. Het liefst rem ik nooit en schakel ik één of twee keer tijdens een rit van honderd kilometer.” ●

Profiel Rozenbos



Over de schrijver

Rik Booltink (1988) is een duizendpoot in de wielersport en tweewielerbranche. Maakt zijn kilometers vooral onroad in de vlakke thuisomgeving, maar rijdt het liefst in de bergen.





Dromen van de Dolomieten

Tekst Merijn Heijne Beeld George Deswijzen

Clubhelden zijn de motor van fietsend Nederland. Van de wegkapiteins tot trailbouwers en andere NTFU-leden met een inspirerend verhaal. Dankzij Richard Bergs pieken en dalen de leden van La Rochelle uit het Limburgse Roggel eens in de twee jaar in de bergen.

Wie aan Limburg denkt, ziet al snel steile hellingen en voelt de kuit misschien branden. Maar in Roggel ligt dat net even anders, vertelt Richard Bergs, één van de drijvende krachten achter La Rochelle. “Echte beklimmingen hebben wij hier niet. Maar verder is alles aanwezig wat fietsen in Limburg zo mooi maakt: een prachtige omgeving, gastvrijheid, vlaai en een goed glas bier.”

La Rochelle - inderdaad ‘Roggel’ op z’n Frans - bestaat inmiddels ruim twaalf jaar en telt zo’n 65 leden. De club is opgericht nadat enkele dorpsgenoten het hoog tijd vonden om flink wat kilo’s kwijt te raken. Ze paktten het groots aan: geen rustige rondjes in de buurt, maar meteen een meerdaagse tocht van Parijs naar Roggel. Vandaar de Franse naam en de Eiffeltoren in het logo.

Maandenlang naartoe geleefd

Richard maakte die legendarische rit zelf niet mee, maar sloot zich kort daarna wel aan bij de club. Vanaf dat moment ging het mis. Of beter gezegd: het wielrennen kreeg hem stevig in zijn greep en hij werd actief binnen de club. Juist omdat de omgeving van Roggel zo vlak is, is de tweejaarlijkse trip naar de echte bergen voor veel leden een absoluut hoogtepunt. Er wordt maandenlang naartoe geleefd. “Zodra we de reis aankondigen, zie je dat leden weer vaker komen fietsen,” vertelt Richard. “Het werkt als een stok achter de deur. Iedereen wil fit aan de start verschijnen.”

Komende september staat een trip naar de Dolomieten op het programma, zo’n 30 procent van de club gaat weer mee. In de aanloop wordt er fanatiek getraind, waarbij de kilometers tegen de wind in door het vlakke Limburgse landschap bijdragen aan de klimmersbenen.

Emotionele lading

En dan is het zover. Tientallen leden, zwetend en zwoegend op de flanken van bergen die ze alleen kennen van de Tour, Vuelta en Giro. Ze bijten zich vast in de lange beklimmingen, ieder op zijn of haar eigen niveau. Er wordt onderling flink gestreden, maar boven op de berg wacht iedereen op elkaar.

Soms krijgen de dagen in de bergen ook een emotionele lading. Tijdens een

eerdere trip vertelde één van de leden, zichtbaar geëmotioneerd, hoe ze dankzij de reis een langgekoesterde droom had kunnen waarmaken: fietsen in de bergen. Richard herinnert het zich nog goed: “En jullie hebben dit mogelijk gemaakt voor ons, zei ze. Dat maakt het voor mij en de andere organisatoren zo dankbaar om dit iedere keer weer te mogen regelen.”

Gewoon doen

De organisatie is overzichtelijk: accommodatie vastleggen, vervoer regelen, routes uitstippelen en daarbij scherp op de kosten letten. Het echte regelwerk ligt bij twee of drie mensen; de rest draagt bij met brainstormen en gezelligheid. Toch gaat het niet altijd volgens plan. Twee jaar geleden nog lag er zo’n 50 centimeter sneeuw op de Passo di Giau. Op maandagmiddag werd de accommodatie in Italië afgezegd, op woensdagochtend stond iedereen gewoon klaar om als alternatief naar de Mont Ventoux te vertrekken.

“Dat kon op zo’n korte termijn eigenlijk helemaal niet voor zo’n grote groep, maar het is ons toch gelukt. Daar doen we het voor”, zegt Richard. Hij lacht zoals mensen lachen om de dingen die pas achteraf de mooiste herinneringen zijn geworden. En dat heerlijke gevoel blijft nog lang hangen bij de leden van La Rochelle, ver nadat de benen alweer zijn uitgerust. •

‘Zodra we de reis aankondigen, zie je dat leden vaker komen fietsen. Iedereen wil fit aan de start verschijnen’

Lid worden van
La Rochelle? Scan de
QR-code of ga naar
wielervereniginglarochelle.nl





WAT IS NEDERLANDS GRAVEL?

Gravel is overal te vinden, maar wat het precies is blijkt lastiger te definiëren dan je zou denken. Is het een ondergrond, een gevoel, of iets daartussenin?

In samenwerking met Schwalbe trekken gravelgidsen Erwin Sikkens en Douwe Doorduyn het land door om de vraag der vragen voor eens en altijd te beantwoorden: wat is gravel? Ze rijden drie totaal verschillende routes en zoeken op verschillende banden naar de grenzen van gravel.

Tekst en beeld
Erwin Sikkens

Wat begint als een simpele vraag groeit onderweg uit tot iets complexers. Op parkeerplaatsen, bij koffiestops en midden op paden en trails spreken we andere fietsers. Gravelbikers, bikepackers, beginners en ervaren avonturiers. Hun antwoorden lopen uiteen, maar één overeenkomst valt op: niemand van hen is een echte purist en een duidelijk antwoord krijgen we zelden. Tijdens drie ritten gaan we op zoek naar de essentie, qua ondergrond en gevoel, maar bovenal ook aan de hand van onze bandenkeuze. Drie iconische gravelbanden, ieder perfect voor weer net wat andere omstandigheden. Want wat je rijdt bepaalt wat je nodig hebt en andersom.

1. Het Koninklijke Kroondomein

De eerste rit brengt ons naar Kroondomein Het Loo op de Veluwe. Vanuit Apeldoorn draaien we via Hoog Soeren het gebied in, waar brede strakke gravellanden en verstilde bospaden elkaar afwisselen. Het gravel ligt er op plekken strak bij, bijna té strak, maar al snel duiken we ook de meer onvoorspelbare bospaden op, van harde zandpaden tot af en toe zelfs wat modder.

De G-ONE R voelt hier als een logische middenweg. Snel genoeg op de hoofdlanen van perfect gravel, maar met voldoende profiel zodra het lossier wordt. En dat gebeurt sneller dan verwacht. Regen van de dagen ervoor en recente boswerkzaamheden maken sommige paden modderig en soms plotseling onvoorspelbaar. Op momenten gaat de gedachte zelfs naar een grover profiel zoals de G-ONE RX, maar lang duren deze momenten nooit. De afwisseling is precies wat deze route interessant maakt. Geen perfecte omstandigheden, maar een realistische en bovenal leuke mix van paden.

Tussen de kilometers door duiken relictten uit het verleden op. Het bosstoeltje waar Koningin

Wilhelmina graag kwam om te schilderen. Even daarvoor 'De Kathedraal', een onverwachts kunstwerk verstopt tussen de bomen. En ergens halverwege een spontaan frietje in Elspeek om een regenbui te ontduiken. Later, bij het voormalige jachthuis van de Oranjes, Het Aardhuis, drinken we koffie tussen de jachttrofeeën. Het is een herinnering aan hoe anders dit gravelparadijs van nu ooit werd gebruikt.

Aan het eind van de dag blikken we vooral terug op de heerlijke afwisseling van landschap, ondergrond en historische elementen onderweg. Zelfs met de beste voorbereiding kwamen we in dit Koninklijke gravelparadijs soms voor verrassingen te staan. We waren wat dat betreft ontzettend blij met onze allround-bandenkeuze op deze allround-gravelroute.

2. Het Ruige Reichswald

Waar de Veluwe nog enige balans had, zoekt deze route duidelijk de randjes op van wat gravel is. Vanuit Groesbeek trekken we door het Rijk van Nijmegen richting de Duitse grens en het daar gelegen Reichswald. Wat volgt is een ratjetoe van ondergronden: harde bospaden, mul zand, stenige schotterwegen en modderige singletracks. Een goede flow is in deze route duidelijk ondergeschikt aan speelse variatie.

De G-ONE RX komt meteen en bijna overal tot z'n recht. Waar je op andere banden soms moet doseren, kunnen we nu blijven gaan. Grip in de bochten, controle op de afdalingen, vertrouwen als de ondergrond plotseling losligt. Douwe's 55 millimeter brede banden ogen voor gravel misschien overdreven, maar rollen verrassend snel en comfortabel. Ze komen soms goed van pas in dit ruige terrein. Klimmen zijn kort maar steil, afdalingen snel en soms technisch. Soms delen we het pad met wandelaars, soms rijden we door oude loopgraven uit de Tweede Wereldoorlog. Dat is bijzonder en gek.



Tegelijk geeft het de route een gelaagdheid die je niet snel ergens anders vindt.

In het Duitse Kranenburg stoppen we bij een voormalig stationsgebouw voor een curryworst met friet. Daarna rollen we via het oude spoor terug richting Nederland. Even gaan de kilometers snel, voor we in de finale weer heuvels trotseren die doen denken aan Zuid-Limburg. De benen voelen het, maar de glimlach blijft. Dit is verre van een klassieke gravelrit. Is het eigenlijk nog wel gravel? De route zit op het snijvlak van gravel en mountainbiken, maar precies daar voelt de RX zich het meest thuis. En wij? Wij hebben genoten, hoe je deze route ook definieert.

3. Het Geweldige Gooi

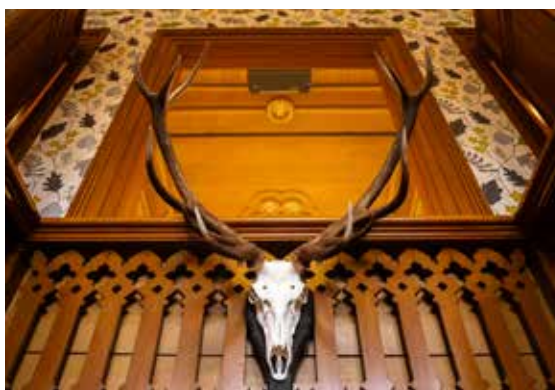
Onze derde rit speelt zich af in misschien wel het bekendste, zo niet meest bezochte gravelgebied van Nederland. Vanuit Amersfoort rijden we richting de Utrechtse Heuvelrug en het Gooi. Hier ligt het gravel er anders bij dan in vorige ritten: strak en bijna perfect. Misschien zelfs wel té perfect als je het ons vraagt.

De G-ONE RS is hier meteen in zijn element. Het is Erwin z'n eerste keer op deze band. Het gladde profiel oogt snel, maar de mindere grip maakt hem de eerste kilometers wat zenuwachtig. Snel zijn de banden zeker en op de harde ondergronden die we tijdens deze route aandoen tikken de kilometers moeiteloos weg, zelfs met tegenwind over de heide. Maar die snelheid heeft een keerzijde. In bochten voelt het voor Erwin soms als zoeken. Een ander soort grip en balans dan hij gewend is met de G-ONE R of zelfs de G-ONE RX. Terwijl hij stoeit met minder marge, geniet Douwe door en door. Dit is echt zijn band.

Onderweg passeren we villa's, landhuizen en vliegen de kilometers aan strak aangeharkte paden aan ons voorbij. De bebouwde kom voelt constant dichtbij, maar toch is het landschap afwisselend en constant mooi. Bij de La Place even over de helft stoppen we voor koffie en een stuk appeltaart. Alles klopt, alles lijkt perfect voor elkaar, maar toch mist er ergens iets. Avontuur. Erwin stoeit er meer mee dan Douwe. Voor hem is dit precies wat gravel ook kan zijn: snel, efficiënt, strak. Voor Erwin raken de paden vandaag aan de meest pure essentie van gravel: perfecte knisperpaden. Puur gravel, maar iets te puur als je Erwin vraagt. Een prachtig voorbeeld van gravelvoorkeur en zelfs wat je gewend bent vanuit waar je woont. Vanuit de Veluwe voelt dit misschien wat minder avontuurlijk, maar vanuit het westen van het land is dit een onbetwist gravelparadijs. Misschien nog wel meer wanneer je het combineert met een singletrack rechts en links op de Utrechtse Heuvelrug. Het is wat dat betreft een prachtige gravelroute en de G-ONE RS is er een prachtige band voor.

Wat is gravel?

In drie verschillende ritten reden we alle typen ondergronden die je maar als gravel zou kunnen bestempelen. Van asfalt en het strakste gravel tot



modderige singletracks en mul zand. Waar begint gravel en waar houdt het op? We vroegen het onszelf af en vroegen het aan passanten, maar een goede definitie blijkt lastig te bepalen. Misschien bestaat die duidelijke definitie ook wel helemaal niet, althans niet zonder enige discussie.

Wat we wél vonden, is hoe breed gravel kan zijn. Drie routes, drie interpretaties, maar het antwoord op onze vraag gaat duidelijk verder dan een technische vraag over de ondergrond. Gravel, zo bleek onderweg, is voor ons en velen anderen een vorm van onbeperkte onverharde vrijheid. Het is een manier van fietsen waarbij het ongelimiteerd ontdekken van nieuwe plekken misschien wel veel belangrijker is dan de vraag op welke ondergrond dat precies gebeurt. Kort, lang, met of zonder bikepackingtassen, langzaam of snel. Gravel is misschien wel alles wat je er zelf van maakt en daarmee juist ontzettend breed en subjectief. •

In samenwerking met Schwalbe



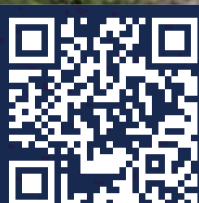
Zelf deze routes fietsen?

Je ontdekt de routes op de website van Schwalbe: schwalbe.com/nl/de-gidsen



GENIET NU VAN 10% KORTING

OP BEIDE VARIANTEN VAN AA DRINK SPORTPOEDER
(ISO LEMON & HIGH ENERGY).
CODE: NTFU10



Nieuwe plekken ontdekken tijdens toertochten

Van Friese dijken tot aan de
heuvels van Limburg. Ontdek
de mooiste plekken tijdens
onze toertochten.

www.fietssport.nl/toertochten



Stem op je favoriet!



Elke bocht, elke jump en elke perfect lopende singletrack; ze zijn er dankzij de inzet van honderden vrijwilligers. Tot en met 30 juni krijg je de kans om iets terug te doen. Hoe? Door te stemmen op jouw favoriete MTB-route tijdens de CUBE MTB Trail Tribute.

Met je stem laat je niet alleen zien welke route jouw favoriet is. Je draagt vooral bij aan meer zichtbaarheid en waardering voor de trailcrews. Hun werk gebeurt vaak achter de schermen, maar verdient zeker een podium. Daarom organiseren MTBroutes.nl, MTB Challenge en de NTFU de CUBE MTB Trail Tribute. Die mede mogelijk gemaakt wordt door onder andere Cube, Giant en Schwalbe.

Trail Trophy

De Trail Trophy is dé publieksprijs voor de beste, mooiste of meest bijzondere mountainbikeroute. Met dank aan de vele uren werk van de crewleden. Daarnaast reikt

de organisatie drie jury prijzen uit. Trail Initiative is voor het meest inspirerende of duurzame initiatief binnen de mountainbikecommunity. Trail Crew of the Year gaat naar een veelbelovende crew die ondanks obstakels en tegenslagen zich onverminderd in blijft zetten. En met de Trail Boss wordt een persoon geëerd die zich al jaren met een flinke dosis passie en onuitputtelijke energie inzet voor de ontwikkeling van de sport.

Bekendmaking

De winnaars worden bekendgemaakt op 19 september 2026 tijdens de Traildag in Montfort van de NTFU. Naast eeuwige

roem ontvangen de crews daar een speciale routepaal, een waardecheque en een goedgevulde goodiebag.

Waardering

Stemmen is meer dan kiezen welke route jij het mooist vindt. Het is een zichtbaar bedankje aan de vrijwilligers die hun vrije tijd opofferen zodat jij zorgeloos en met maximaal plezier kunt rijden. Breng je stem uit op mtbtrailtribute.nl of scan de QR code. Stemmen kan tot en met 30 juni. •

Stem nu!



Terechte alarmbellen?



Tekst Astrid Olde Olthuis Beeld Michiel Maas

De koppen in verschillende media liegen er niet om: fanatieke fietsers zouden een verhoogd risico hebben op hart- en vaatziekten. Bij veel fietsers gaan dan de alarmbellen af. Want we zijn toch zo goed bezig en hoe kan iets dat zo gezond is, toch een risicofactor zijn? Volgens inspanningsfysioloog en onderzoeker Thijs Eijsvogels ligt het veel genuanceerder.

‘Het gaat niet over een paar keer per week lekker hard fietsen. We hebben het over jarenlang trainen op hoge intensiteit, waarbij je hartslag en ademhaling flink omhooggaan en praten nauwelijks meer lukt’



Thijs Eijvogels

Zijn belangrijkste boodschap is simpel: “Stop vooral niet met sporten. De voordelen zijn enorm en wegen nog altijd ruimschoots op tegen de mogelijke nadelen.” Maar wat is er dan precies aan de hand? Recent onderzoek van Eijvogels laat zien dat bij een specifieke groep sporters bepaalde hartafwijkingen iets vaker voorkomen. Denk aan hartritmestoornissen en verkalking van de kransslagaders.

Definitie intensief

De doelgroep van het onderzoek omvat mensen van 35 jaar en ouder. De gemiddelde lezer van Fietssport Magazine zou je zeggen. Bij die doelgroep blijkt dat bij de personen die hun leven lang zeer intensief trainen, vaker kalkafzetting in de aderen voorkomt. Maar belangrijk om te weten is wat dat ‘zeer intensief trainen’ precies inhoudt. Thijs legt uit: “Het gaat niet over een paar keer per week lekker hard fietsen. We hebben het over jarenlang trainen op hoge intensiteit, waarbij je hartslag en ademhaling flink omhooggaan en praten nauwelijks meer lukt. Denk aan continu trappen in hartslagzone vier of vijf en dat structureel intensief gedurende een periode van langer dan tien tot twintig jaar.”

Troponine

Een eerder onderzoek richtte zich op de signaalstof troponine, een eiwit dat vrijkomt bij inspanning. Tijdens het onderzoek heeft de groep sporters met een extreem hoge of juist extreem lage troponinewaarde na inspanning een CT-scan gehad waarbij gekeken werd naar de gesteldheid van de kransslagaders. Hieruit is gebleken dat sporters met een hogere waarde aan troponine niet vaker last hebben van kransslagaderverkalking dan sporters met een hele lage waarde.

Stabiliteit

“Het verklaart niet waarom de één meer last heeft van kalkafzetting dan de ander en juist daarover willen we meer weten,” zegt hij. “Want we zien inderdaad vaker verkalking bij duursporters die jarenlang intensief trainen. We weten alleen nog niet wat dat betekent. Het zou zelfs kunnen dat die verkalking stabiliteit geeft op zwakkere plekken in de kransslagader en daardoor juist minder risico geeft op een hartinfarct. Dat is op dit moment nog een hypothese, een aanname van ons. We moeten dit verder onderzoeken met een groep sporters waarvan een gedeelte wel verkalking in de aderen heeft en een gedeelte niet. Die zullen we over een langere periode volgen om te kijken of verkalking daadwerkelijk meer of minder risico op hart- en vaatafwijkingen geeft bij extreem sporten. Met gelden van de Hartstichting doen we in het FIT-HEART consortium onderzoek naar dit soort lange termijnconsequenties.” Met andere woorden: voor nu betekent meer verkalking niet automatisch meer gevaar.

Serieuze signalen

Dat betekent niet dat sporters onkwetsbaar zijn. “Sporters denken soms dat ze alles kunnen ‘wegsporten’, maar dat is niet zo. Een verhoogd cholesterol of hoge bloeddruk komt ook bij fitte, slanke mensen voor”, zegt de onderzoeker. Hij adviseert mannelijke 40-plussers en vrouwelijke 50-plussers zich eens per vijf jaar te laten checken op risicofactoren bij de huisarts: bloeddruk, cholesterol en bloedsuiker. Dan weet je waar je staat en kun je gerust blijven sporten. Maar ook dan is het tijdens het sporten goed om signalen serieus te nemen. Als je voor je gevoel lekker met voldoende power aan het fietsen bent en ineens je normale tempo niet meer kunt halen, je hartslag

vreemd reageert of je een atypisch gevoel krijgt, dan is dat niet normaal. Laat je dan checken.”

Stevig doortrappen

Acuut je trainingsschema aanpassen is dus in de meeste gevallen niet nodig. De signalen uit het onderzoek gelden vooral voor een kleine groep sporters die jaar in, jaar uit op zeer hoge intensiteit trainen. Voor de grote groep recreatieve en fanatieke wielrenners die een paar keer per week stevig doortrapt, blijft fietsen juist één van de beste investeringen in hun gezondheid. Het verlaagt de kans op hart- en vaatziekten, chronische ziekten, verbetert de conditie en draagt bij aan een fitter en energieke leven.

Onderhoud

Belangrijker is het om sport te blijven zien als onderdeel van een bredere, gezonde leefstijl. Regelmatig bewegen alleen is geen garantie dat alles onder controle is. Ook fanatieke sporters kunnen te maken krijgen met een verhoogde bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker. Door daar af en toe bewust bij stil te staan en het te laten controleren, haal je het maximale uit je actieve leven zonder onnodige zorgen. Voor de gemiddelde fietser geldt dus vooral: blijf lekker rijden, geniet van je rondjes en zorg af en toe voor een check-up. Of zoals de onderzoeker het samenvat: “Je onderhoudt je fiets zorgvuldig. Zie je lichaam als een motor die ook onderhoud nodig heeft.” •

Meer weten over het onderzoek? Ga naar de website fit-heart.nl of scan de QR-code





ENGELN HOREN ZINGEN

Tekst en beeld André Deunhouwer



De Stoneman Arduenna is één van de meest uitdagende MTB-tochten die je kunt rijden in de Benelux. Met 176 kilometer en ruim 3.900 hoogtemeters is deze ronde vol pieken en dalen alleen geschikt voor goed getrainde mountainbikers. Mannen van steen dus. Zijn wij dat? Dat gaan we ervaren!

De Stoneman is bedacht door Roland Stauder, een voormalig mountainbike wereldkampioen in de disciplines cross country en marathon. Reflecterend op zijn tijd als racer in de XC, ziet hij vooral de competitie tegen de rest, het gevecht om de koppositie en de focus op presteren. Waar hij op dat moment geen oog voor heeft, zijn de natuur, de vergezichten en beleving, iets wat bij het rijden van marathons een vlammetje bij hem aanwakkert.

Na zijn professionele carrière ontwikkelt hij de Stoneman: lange uitdagende tochten waarbij het draait om, zoals hij zelf omschrijft: 'diepe emoties, geweldige outdoor ervaringen en flinke uitdagingen buiten je comfort zone'.

Je kunt de Stoneman rijden in Italië, Duitsland, Oostenrijk, Zwitserland en België en je kunt ervoor kiezen om hem in één, twee of drie dagen te rijden. De routes zijn uitgepijld en onderweg vind je stempelposten in alle uithoeken. Bij het inschrijven krijg je een starterspakket dat je ophaalt bij een toerismebureau of het hotel waar je verblijft. In het starterspakket vind je de stempelkaart, een fysieke kaart en wat goodies. De GPX ontvang je per mail. Als je terugkomt bij jouw startpunt, krijg je een originele trofee die je kunt gebruiken om op te scheppen bij je fietsvrienden!

Vorbereitung

Een tocht als deze vergt wel wat planning, dus ik neem je even mee in ons voorbereidingsproces. We

besluiten de tocht in twee dagen te doen. Op de website is gemakkelijk te zien waar je dan kunt starten en op welke plek je kunt overnachten. Wij kiezen voor de optie waarbij we de meeste kilometers op de eerste dag doen en de minste op de tweede dag, omdat we daarna ook nog naar huis willen rijden. Dit blijkt van Bütgenbach naar Sankt Vith te zijn, met ruim 100 kilometer en 2400 hoogtemeters op de eerste dag en 70 kilometer en 1500 hoogtemeters op de tweede.

We kopen de starterspakketten en boeken de eerste nacht bij Hotel Schröder vlakbij Büllingen, een familiehotel op een paar kilometer afstand van de route. Hier kunnen we dan ook de auto laten staan en onze trofee in ontvangst nemen, mits we alle stempels hebben verzameld - uiteraard.

Je kunt bagage door de aangesloten hotels naar de volgende locatie laten brengen, maar wij kiezen voor een bikepacking variant. Dit betekent dat we licht moeten pakken, verstandige keuzes moeten maken en alles zelf mee moeten sjouwen. Met zadel- en stuurtassen van Vaude komen we een heel eind en daarnaast hebben we beide ook nog een grote rugzak voor de rest van de essentiële bagage.

Mooie mix

Mijn 'partner in crime' voor dit avontuur Wouter kiest ervoor om de tocht af te leggen op zijn Kona Honzo, een hardtail. Ik kies voor mijn Cube AMS One11, die achter ook nog 100 millimeter veerweg heeft. Er zitten



Als je aankomt krijg je een originele trofee die je kunt gebruiken om op te scheppen bij je fietsvrienden!

wel Schwalbe Ralph XC banden onder, maar ik denk dat dit een goede keus is, aangezien we ook veel onverhard en asfalt tegen gaan komen. De website leert ons dat de route 25 procent over asfalt gaat, 31 procent over grindwegen slingert, 29 procent onverhard is en veertien procent singletrail bevat. Een mooie mix!

Hoewel de Stoneman goed uitgerust is door middel van bordjes met daarop het iconische logo, wordt ook aangeraden om de GPX in te laden op je fietscomputer. Mocht er een bordje ontbreken of overgroeid zijn, dan kan je alsnog de weg vinden. En geloof me, op zo'n dag wil je echt niet de verkeerde afdaling nemen en dan een extra klim moeten doen.

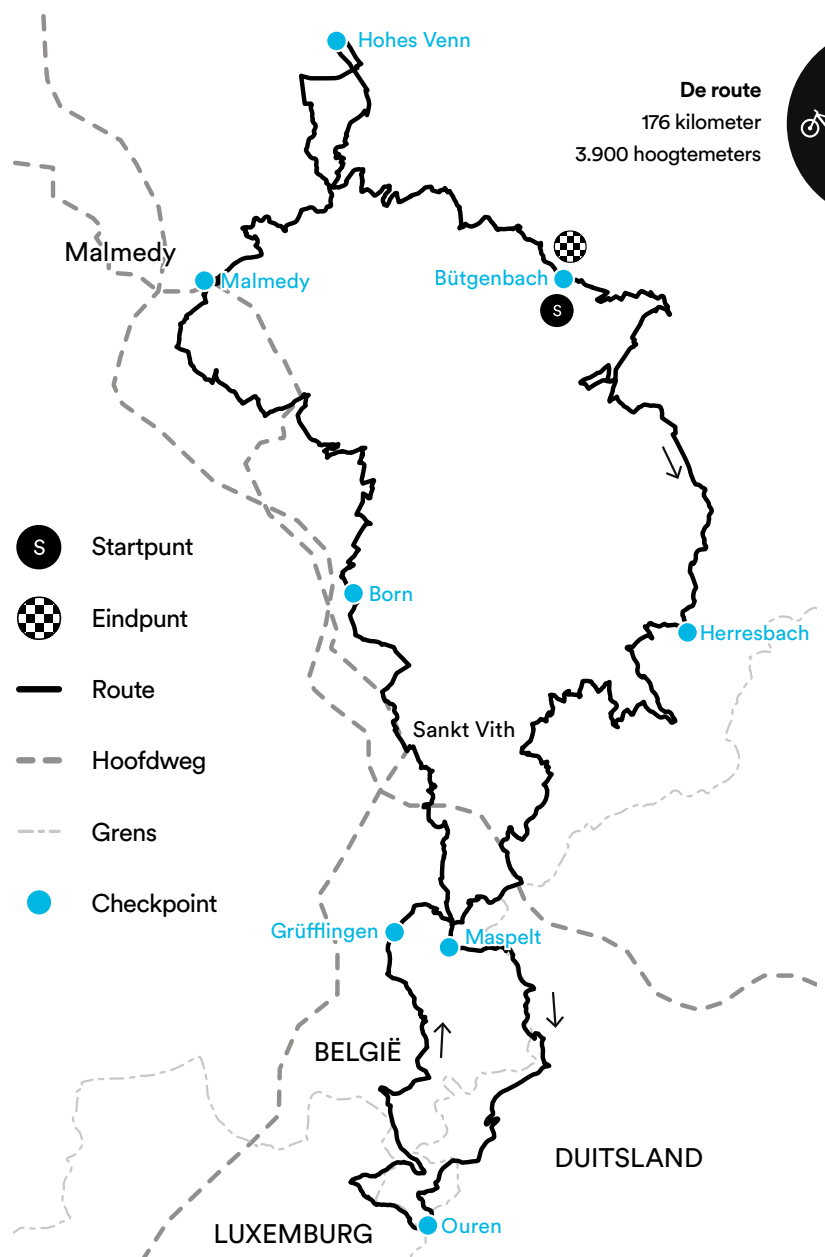
Als we op vrijdagavond arriveren bij hotel Schröder, checken we in en ontvangen we onze starterspakketten. We maken de fietsen alvast in orde en bevestigen de fietstassen. Hierna duiken we vroeg ons nest in, want we willen op tijd vertrekken. Met gezonde spanning val ik in slaap.

Klein wonder

We worden wakker van de regen die tegen het raam tikt. Snel checken we verschillende weerapps, die helaas geen goed nieuws hebben. We besluiten de positiefste app te geloven en hijsen onszelf in onze fietskleding. We accepteren dat de eerste paar uur ons moraal getest gaat worden door middel van regenbuien en windstoten bij een temperatuur van negen graden.

We ontbijten langzaam en verversen om de minuut de weerapp in de hoop dat deze beter nieuws brengt. Van het hotel krijgen we een 'picknick' mee en schoorvoetend bewegen we richting onze fietsen. De ritsen van de regenjassen zijn het enige geluid dat hoorbaar is voordat we opstappen. De fietscomputer laadt de route in en enkele momenten later zijn we vertrokken.

De eerste kilometers over het asfalt zijn straf en meerdere keren vragen we onszelf hardop af of dit wel verstandig is. Want naast het 'overleven' in deze elementen, moeten we ook zorgen voor goed beeldmateriaal. We zijn hier wel voor een reportage. En dat wordt een stuk lastiger met deze omstandigheden.





Typisch Ardense watertjes kabbelen langs de klim naar beneden, terwijl wij de eerste tekenen van vermoeidheid beginnen te voelen



Maar als we bij ons startpunt zijn aangekomen, lijkt er een klein wonder te gebeuren. De aanhoudende regenbui verandert in een lichte miezer. Met goede moed duiken we de route op! De eerste kilometers worden we getrakteerd op een lange singletrack afdaling met hier en daar wat stenen en worteldrops. Onderaan bevindt zich een naaldbos met veel mos.

Een lange klim brengt ons geleidelijk richting Herresbach, waar we de eerste stempelpost vinden.

Helaas krijgen we deze niet cadeau, want de laatste hoogtemeters moeten overwonnen worden middels een klim van 21 procent, wat voor ons betekent dat we moeten afstappen om de fietsen te duwen. De stempels moeten verdiend worden, dat wordt hier pijnlijk duidelijk.

Op mijn GPX zie ik het woord 'checkpoint' al in beeld komen, als we het dorpje Herresbach inrijden. Het grote bord van de Stoneman Arduenna is niet te missen en met de hendel van de stempelpost, prikken we een gaatje in onze stempelkaart. 'One down, seven to go'!

Diepe modder

De miezer houdt aan en door de vele regen komt de nattigheid ook van onder, dus we zijn geheel bedekt met een laagje modder. Het volgende stuk is pittig qua kilometers én hoogtemeters, waarvan we er een aantal moeten lopen, vanwege de diepe modder die een overblijfsel is van boswerkzaamheden afgelopen winter. Als je het over pieken en dalen hebt, dan zijn de meters die we door de modder moeten rijden wel het dieptepunt van onze tweedaagse. De letterlijke en figuurlijke pieken

vinden we elke keer als een klim voltooid is en we mogen genieten van uitzichten over de valleien die de Ardennen te bieden heeft.

Bospaden wisselen zich af met verharde paden, we rijden door kleine, verlaten dorpjes en halen adrenaline uit een paar afdalingen met een enduro karakter. En hoewel ik niet verwacht had dat ik dit als 'die hard mountainbiker' ooit zou zeggen, ben ik af en toe blij met een stuk asfalt...

Net voordat we bij de stempelpost van Maspelt aankomen, geeft mijn Garmin aan dat er een waterpunt naast de route zit. Dit blijkt een kraantje met drinkwater, dat bij een begraafplaats hoort. Aangezien we niet weten wanneer de volgende mogelijkheid is dat we weer bij kunnen vullen, maken we hier dankbaar gebruik van. Een paar honderd meter verder drukken we de tweede stempel in onze kaart en vervolgen de route.

De eerste snelle afdaling brengt ons op Duits grondgebied, waar we over brede paden onze hoogtemeters moeten afleggen. Het is ondertussen al een tijdje droog en we kunnen tijdens het klimmen zelfs een laagje uitdoen. Typisch Ardense watertjes kabbelen langs onze klim naar beneden, terwijl wij de eerste tekenen van vermoeidheid voelen.

In Ouren zetten we onze derde stempel en rollen langs het drielandenpunt waar België, Duitsland en Luxemburg bij elkaar komen. Veel tijd hebben we niet, want de tijd tikt door en het eind is nog niet in zicht...

Doorbijten

Of het aan de etappe ligt of aan onze conditie laten we in het midden, maar dit stuk valt ons zwaar. Even kunnen we niet meer genieten van de mooie omgeving en de pittoreske dorpjes. Het is tanden op elkaar en doorbijten! De zuigende modder maakt het extra zwaar en ik ben blij dat ik gekozen heb voor banden met een relatief glad profiel. Ik weiger zelfmedelijden te hebben en met elke pedaalslag herhaal ik het mantra: ik kan dit! En het werkt.

Naar het dorpje Reuland toe, volgt één van de steilste afdalingen van de route. Doordat mijn focus volledig op het afdalen ligt, kan ik niet zien wat het hellingspercentage is, maar dat deze over de twintig procent gaat weet ik zeker! We ontwijken gladde wortels, losliggende stenen en verbaasde wandelaars en als we tot stilstand komen, zijn onze remblokjes te ruiken. Dit was vet!

In het dorpje, waar je eventueel je water en energie kunt aanvullen, klim je langs één van de mooiste kasteelruïnes van de Ardennen, Burcht Reuland. Ons gemiddelde is wat afgenomen en vaker grijpen we uit onze stuurtassen naar een handje winegums, maar met het eind in zicht, groeit ook onze trots! Wij kunnen dit!

In Grüfflingen, op 431 meter, zetten we onze vierde en laatste stempel van de dag. Het is dan gelukkig al een tijdje droog en de modder op mijn benen zorgt voor een warme, isolerende laag. Koud hebben we het gelukkig niet echt gehad, maar met nog anderhalf uur tot zonsondergang, willen we wel graag bij ons hotel zijn voordat het donker is.

Lichtje uit

We trotseren op deze laatste tien kilometer nog een paar pittige klimmetjes, maar worden ook getraakteerd op een paar snelle singletrails aan de rand van Sankt Vith. We nemen niet de tijd om foto's te schieten, want we willen douchen, eten en slapen.

We verblijven deze nacht in Hotel Steineweier dat pal naast de route ligt. Een prachtige plek op privéterrein met een terras aan het water. We maken gebruik van een zelf check-in en kunnen zo gelijk onze kamer in. Hoewel het hotel een officiële partner is van de Stoneman, en dus de doelgroep kent, ligt er tot onze verbazing vloerbedekking in de kamer. We proberen zo netjes mogelijk om te gaan met onze vieze kleding, maar toch is duidelijk te zien wat onze looproute is geweest. Mijn schoenen zet ik op de verwarming, in de hoop dat ze een beetje droog worden voordat we wat gaan eten. 'Spoiler alert', dit is niet het geval...

Eerste hotel:
schroeder.be

Tweede hotel:
steine-weier.be

Inschrijven voor
de Stoneman
Arduenna:
stoneman-arduenna.com/nl

Meer Stoneman
Arduenna
ervaren? Bekijk
de video via de
QR code.



Uitrusting André

Vaude Trailsaddle Compact Bikepacking zadeltas. Inhoud zeven liter. Waterdicht gelast. Met praktische koordspin. Stabiel met klittenband aan de zadelpen te bevestigen. Gemaakt van overwegend gerecycled materiaal.

Vaude Frametas Frame Bag XL. Inhoud twee liter. Met praktische klittenband-

bevestiging en reflecterende elementen. Buitenvak met ritssluiting en binnenvak. Hoofdmateriaal volledig van gerecycled polyester.

Vaude Aqua Box Light stuurtas. Inhoud vier liter, waterdicht gelast gewichtsbeparend ontwerp, met schouderbanden, milieuvriendelijk in Duitsland geproduceerd.

Vaude.com



Praktische tips:

- Schat je eigen conditie goed in en kies in hoeveel dagen je de Stoneman wilt rijden.
- Gebruik de GPX. Hier staan ook de checkpoints en waterpunten op aangegeven.
- Een goede XC fiets is voldoende om deze route te rijden.
- Neem contant geld mee, je kunt niet overal pinnen.
- Kijk tijdens het afzien ook genoeg om je heen, het is er prachtig!

We frissen onszelf op, lopen op natte schoenen naar het restaurant om de hoek en vullen onze calorieën aan met heerlijk Italiaans eten. Eenmaal terug in het hotel gaat al snel het lichtje uit. Letterlijk en figuurlijk.

Oude modderspetters

We starten de volgende dag met oploskoffie op de hotelkamer en voorzichtig door het raam kijken naar de lucht. Deze laat een stuk meer blauw zien dan de vorige dag, dus dat doet gelijk iets met mijn gemoedstoestand. Daarna even voelen of de schoenen alweer droog zijn, wat helaas een lichte tegenvaller blijkt. Het lichaam voelt verbazingwekkend goed, dus we ruimen onze spullen weer in de fietstassen, bedenken dat we vandaag met twee laagjes rijden en trekken de hoteldeur achter ons dicht.

Omdat we er vroeg bij zijn, besluiten we ons ontbijt bij de bakker in Sankt Vith te halen en voor de deur op te eten. Het is er gezellig druk en er zijn hier en daar wat opgetrokken wenkbrauwen van mensen die met ons in de rij staan. De aanblik van een mountainbiker met helm, oude modderspetters en halfnatte

schoenen hadden ze waarschijnlijk niet verwacht. Een ouder echtpaar lacht ons toe en wenst ons 'viel spass' als we met onze baguettes naar buiten lopen.

De eerste kilometers bestaan uit klimmen over brede paden, asphalt en wat wortelpaden. De hellingsgraad valt mee, waardoor we lekker warm kunnen rijden. Hier en daar laat het zonnetje zich voorzichtig zien, maar hij breekt niet echt door. Voordat we het doorhebben, staan we al bij het eerste checkpoint van deze dag, Born!

Grote rotspartijen

Het zetten van een stempel voelt elke keer als een overwinning en wetende dat we over de helft zijn en er nog maar drie hoeven te behalen, zorgt bij ons voor een positieve vibe! Hoe dichterbij Malmedy we komen, hoe ruiger de omgeving wordt. Grote rotspartijen, begroeid met een dikke laag felgroen mos zijn het decor van één van de mooiste stukken van deze Stoneman. De brede paden en het asphalt maken hierdoor ook plaats voor smalle singletrails die vol liggen met kleine rotsen en gladde wortels. Dit is dan ook de eerste keer dat ik tegen de grenzen van mijn XC bandjes aanloop. Door middel van lijnkeuze en het vermijden van glimmende wortels kom ik een heel eind, maar hier en daar verlies ik toch wat grip en bekijk ik de grond van dichtbij.

Wouter kan vanwege de zadeltas zijn dropper niet gebruiken en moet daarom op sommige stukken afstappen. Desondanks is het meeste goed te rijden en genieten we van dit segment. Ook het klimmen is hier wat ruiger, doordat we over singletracks met boomwortels onze hoogtemeters moeten overbruggen. Omdat dit meer focus vraagt, is er geen tijd om na te denken en vliegt de tijd voorbij. Voor we het weten zijn we in het bruisende Malmedy. We trakteren onszelf op een koffie en rollen naar de mooie kerk in het centrum, waar ook onze zesde stempelpost staat. Check!

Hoogste punt

De eerste 74 hoogtemeters vanuit Malmedy pak je direct op de eerste 600 meter. De klim bevat ook nog eens traptreden, waardoor we hem lopend af moeten maken. Eenmaal boven passeren we een kapelletje met uitzicht over de stad. We vervolgen de klim over een bospad om daarna te genieten van een minutenlange afdaling die begint op asphalt, overgaat in een onverharde weg en eindigt in een brede greppel met losse stenen.

Hierna volgt een klim van ruim acht kilometer, waar we erg tegenop zien, maar die achteraf zo voorbij is. De zon die zich steeds vaker laat zien, laat ons nog een laagje uitdoen en binnen een mum van tijd beginnen we aan de laatste hoogtemeters tot de Hoge Venen. Hordes toeristen lopen dezelfde klim die wij doen, naar het hoogste punt van België op 693 meter. Daar aangekomen beklimmen we de trap, die met zijn zeven meter

De aanblik van een mountainbiker met helm, oude modderspetters en halfnatte schoenen hadden ze waarschijnlijk niet verwacht

het hoogste punt afrondt naar 700 meter. En daarna... stempel nummer zeven! Nog eentje te gaan.

Ik had het niet verwacht, maar we zitten er op dit moment nog lekker in! We drinken nog een bakje koffie en zeggen tegen elkaar dat we het relaxter hadden gevonden om de tocht in drie dagen te doen en wat

meer stil te staan om te genieten, te lunchen en een bakkie te doen.

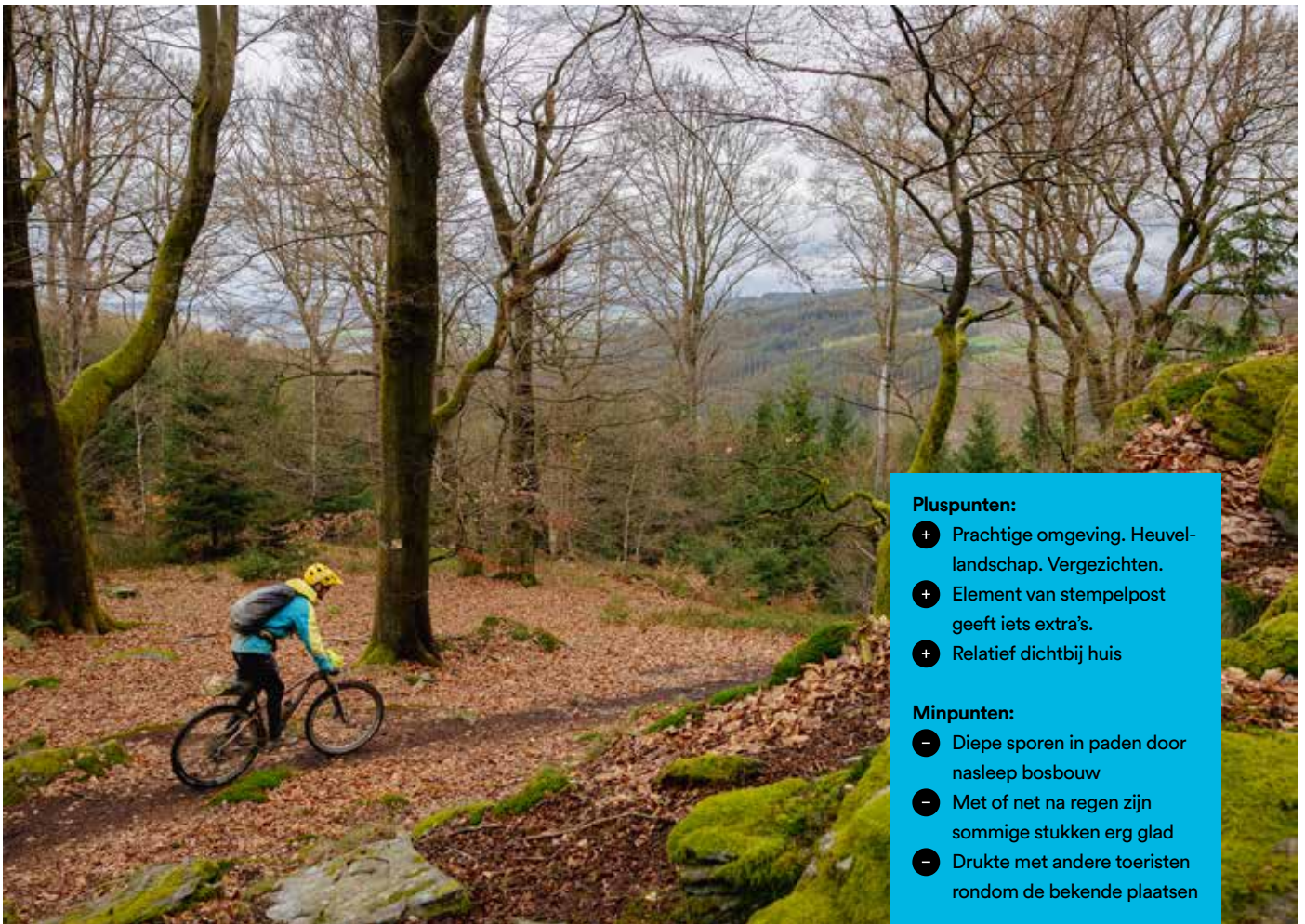
We rollen rustig van het hoogste punt af en kijken uit over de Hoge Venen, een hoogvlakte van ruim 4500 hectare. De vloot aan toeristen weerhoudt ons om zonder remmen naar beneden te rijden, maar gelukkig duiken we na een kleine kilometer alweer een singletrack op. Omdat we vrij hoog zaten, is de afdaling lang, wat een heerlijke afwisseling is na alle hoogtemeters van het vorige segment.

Niet cadeau

Om bij onze laatste stempelpost te komen krijgen we eerst nog wat wortelklimmen, modderpaden en technische downhills voor onze kiezen. Ook hier krijgen we het dus weer niet cadeau. Richting Bütgenbach zien we het prachtige middelpunt van de gemeente opdoemen, de Sint-Stefanuskerk. Daar tegenover is onze laatste stempelpost. Even lijkt het alsof ik engelen hoor zingen, maar het blijkt Wouter te zijn. We hebben het gehaald, niet in de meest extreme omstandigheden, maar makkelijk was anders... Via het laatste stuk van de route rijden we richting Büllingen, waar de auto staat. Stiekem maken we op dit stuk toch ook nog zo'n 200 hoogtemeters en halverwege begint het ook weer te regenen. Maar dat boeit ons niet meer, want wij zijn Stoneman! •



Over de schrijver
André Deunhouwer daagde zichzelf uit om alle officiële Nederlandse mountainbikeroutes te rijden en filmen. Deze uitdaging is te volgen via zijn Youtubekanaal en website. Verder maakt hij content over alles wat met mountainbiken te maken heeft.



Pluspunten:

- + Prachtige omgeving. Heuvel-landschap. Vergezichten.
- + Element van stempelpost geeft iets extra's.
- + Relatief dichtbij huis

Minpunten:

- Diepe sporen in paden door nasleep bosbouw
- Met of net na regen zijn sommige stukken erg glad
- Drukte met andere toeristen rondom de bekende plaatsen

Pap, dit was fantastisch!

Een stemmetje klonk in mijn hoofd:
‘Bram, je doet weer veel te gek, een
twaalfjarig meisje 100 kilometer over zulk
terrein sturen. Hoe durf je?’



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

📷 @bramtankink

Twee jaar geleden reed ik The Traka 360 kilometer, waar ik geblesseerd aan de start stond met vijf gebroken tenen en na 280 kilometer moest opgeven met een lege Di2 batterij. Een absoluut dal in mijn ‘aftercarrière’. Ik had toen al besloten om terug te komen om de tocht te finishen. Ik was er met mijn dochters en bij het zien van het event leek het de jongste gaaf om The Traka ooit eens te fietsen.

En daar stonden we twee jaar later, Julie inmiddels twaalf, aan de start van de 100 kilometer. We hadden de Traka goed voorbereid. We trainden één keer per week op de fiets. Daarnaast gaat ze elke dag op de ‘elektrische fiets’, wat blijkbaar echt fietsen is, twintig kilometer op en af naar school en speelt ze drie keer in de week hockey. Dus ze is fit. We hadden de moeilijke stukken in het parcours geoefend. De eerste dag oefenden we met afdalen op de harde gravel. Dat was geen gemakkelijke opgave. Na drie kilometer afdalen vroeg Julie om te stoppen. Ze had pijn aan haar handen van het remmen. Een stemmetje klonk in mijn hoofd: ‘Bram, je doet weer veel te gek, een twaalfjarig meisje 100 kilometer over zulk terrein sturen. Hoe durf je?’ Later deden we alles opnieuw en het liep ineens veel beter. Kinderen leren zo ontzettend snel.

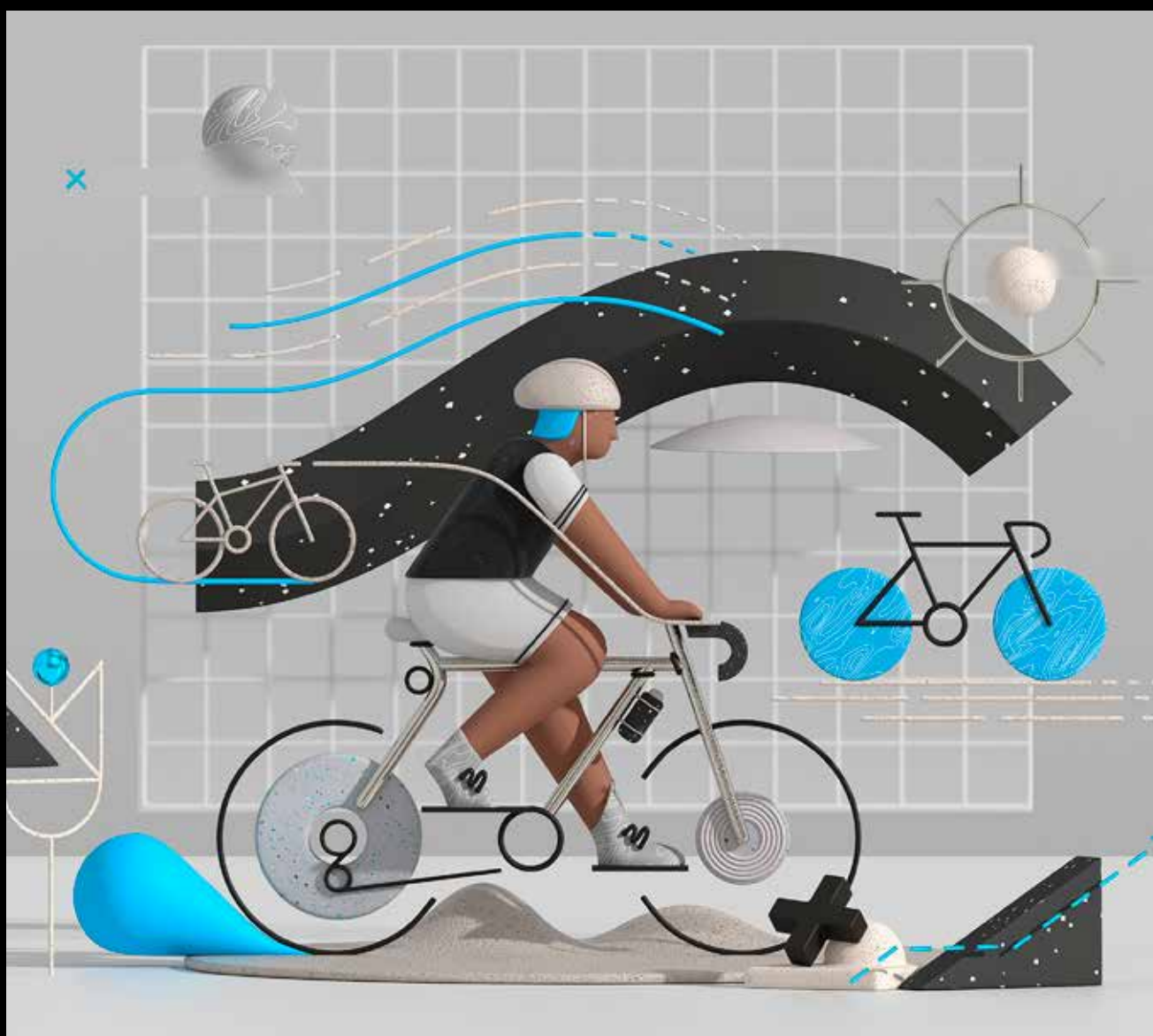
Julie bleek met afstand de jongste deelnemer. Ik had een box in mijn rugzak gedaan, voor muziek onderweg als afleiding. We benaderden het als een avontuur met als doel om niet als laatste te eindigen. We vertrokken helemaal achteraan en peddelden rustig mee. Wat bleek: terwijl velen in het eerste deel al aan het zwoegen waren en sommigen moesten wandelen, fietste Julie overal naar boven. In de afdalingen coachte ik haar om de juiste lijn te pakken en hoewel ik soms met schrik om mijn hart de weg naar beneden uitstippelde, bleef ze keurig in mijn wiel zonder fouten. De schrik bij mij voor het afdalen sloeg, ondanks valpartijen van anderen, snel om in puur plezier.

En zo begonnen we aan het tweede deel. Julie in het wiel en ik tempo makend, reden we heel wat deelnemers voorbij. Met knalharde techno uit mijn speaker, overgaand in haar favoriete muziek, Pommeliën Thijs voor het laatste uur. Ze trapte dapper door en zong haar favoriete liedjes mee. Op de laatste steile klim fietste ze omhoog terwijl de rest moest lopen. Zo trots als een pauw fietste ik achter mijn dochter aan. In de laatste kilometer trok ze een eindsprint om nog een groep te passeren. En na de finish kwam al snel de reactie: ‘Pap, dit was fantastisch! Volgend jaar weer en dan doen we het nog sneller!’ En direct erachteraan vroeg mijn andere dochter Sarah: ‘Papa, denk je dat ik dit ook kan?’ Een avontuur om nooit te vergeten. Mijn opvoeding is geslaagd. •

fie+s sport

Kalender

juni t/m september
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.

**za/vr 6-12 jun**

Petit Tour de France

Wielervereniging Cycling Mates
150 km

Mechelen

za 6 jun

Theo de Rooij Classic

Tourclub Rijssen
80 • 110 • 150 km

Rijssen

zo 7 jun

TCA toertochten

Tourclub Arendskerke
80 • 105 km

's-Heer Arendskerke

za 6 jun

22e Jean Nelissen Classic

Driebergse Tour Club
70 • 90 • 125 • 135 • 145 • 165 • 180 • 220 km

Vianden

za 6 jun

Toertocht 4 Duchenne

Toerclub Kloosterzande
25 • 50 • 75 • 100 km

Hengstdijk

zo 7 jun

THM Zomerclassic Race

TWC Asten
75 • 115 km

Asten

za 6 jun

BRM200 Toerke naar Nijmegen

Randonneurs Nederland
200 km

Valkenswaard

za 6 jun

Tour de Force

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

Barneveld

zo 7 jun

Verkorte VVV toertocht

Clubke van Nix
75 • 115 • 150 km

Valkenswaard

za 6 jun

Eroica Valkenburg

The PEPr Company
75 • 125 km

Valkenburg

zo 7 jun

Albert Heijn Tocht

TFC Surhuisterveen
65 • 100 km

Surhuisterveen

zo 7 jun

Weizentocht

Stichting 't Rauwe Zakie
85 • 138 km

Deurningen

za 6 jun

Heuveltocht

WTC Huizen
80 • 110 • 150 km

Huizen

zo 7 jun

Berne Abdijbier Kachelders Toer

TWC De Kachelders
80 • 105 km

Heeswijk-Dinther

di/vr 9-12 jun

Avondfietsvierdaagse

Tourclub Rijssen
25 km

Rijssen

za 6 jun

Leekstertocht

SFC Westerkwartier
65 • 120 km

Leek

zo 7 jun

De Kempenaer Pukkeltocht

TWC 't Verzetje Bommel
60 • 90 • 120 km

Bommel

za/ma 13-15 jun

BRM400 Randje Noord-Holland

Randonneurs Nederland
400 km

Amsterdam

za 6 jun

Pietertocht Extreme

Central Events BV
510 km

Pieterburen

zo 7 jun

Julians Fiets- en Wandeltocht

TFC De Windhappers
50 • 100 km

Stadskanaal

za 13 jun

Evelo - Biesboschtocht

TWC Zevenbergen
75 • 100 • 150 km

Zevenbergen



Gesoigneerd op pad met Fietssport

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

www.fietssport.nl/kleding

EVELO BIESBOSCH TOCHT

Zaterdag 13 juni 2026

Afstanden

150 km | gem 30 km/h | vertrek - 08.00 uur

150 km | gem 28 km/h | vertrek - 08.10 uur

100 km | gem 28 km/h | vertrek - 09.00 uur

100 km | gem 25 km/h | vertrek - 09.10 uur

75 km | gem 25 km/h | vertrek - 09.20 uur

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

Voor-inschrijving

NTFU-lid € 10,00
niet NTFU-lid € 12,50

Dag-inschrijving

NTFU-lid € 12,50
niet NTFU-lid € 15,00

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

Inschrijven en meer informatie:

WWW.TWCZEVENBERGEN.NL

Georganiseerd door



Gesponsord door





za 13 jun De Mol LadiesToer DTC De Mol 45 • 80 km	Dordrecht	zo 14 jun Hilvertocht RTC Hilvarenbeek 60 • 90 • 140 km	Hilvarenbeek	vr 19 jun Climate Classic Cycling 4 Climate 40 • 100 • 125 • 175 • 250 • 375 km	De Bilt
za 13 jun Gerrit Oomkens/Duinentocht RTC Express 60 • 100 km	Amsterdam	zo 14 jun Hollands Mooiste Molentocht Westfriesse Toerclub 91 • 121 km	Oosterblokker	za 20 jun BRM200 Linge Randonneurs Nederland 200 km	Bunnik
✓ za 13 jun Omloop Flevoland Toerclub Flevoland 75 • 95 • 125 • 175 km	Lelystad	zo 14 jun Sprakeltoer race WV Lonneker 85 • 125 km	Enschede	za 20 jun Rainbow Ride I Care Producties B.V. 50 • 100 • 150 km	Amsterdam
zo 14 jun 5HVLN Toertocht WTC Markelo 85 • 125 km	Markelo	ma/do 15-18 jun Avond Fiets 3 daagse te Dalfsen Toerclub Dalfsen 15 • 30 km	Dalfsen	za 20 jun Ride To Remember Stichting Ride To Remember 70 • 100 • 140 • 300 km	Gouda
✓ zo 14 jun 8 van Chaam Classic WV Smeekens-Chaam 75 • 125 km	Chaan	di/vr 16-19 jun Fiets4daagse Markelo Stg. Wielersport Markelo 30 • 45 • 60 km	Markelo	zo 21 jun De Ronde van WTC Café Wilhelmina WTC Café Wilhelmina 50 • 80 • 120 km	Eindhoven
✓ zo 14 jun DCP Grunnens Alternatief FTC Toer '80 80 • 120 km	Scheemda	do/za 18-20 jun Rondje Nederland Cycle for Hope Stichting Vrienden van De Hoop 1200 km	Dordrecht	zo 21 jun Gran Rondo NL - Longest Day Challenge Gran Rondo 635 km	Tiel
zo 14 jun Cycling Zandvoort Kom fietsen op het circuit Stichting Endurance Sports 100 • 200 km	Zandvoort	vr 19 jun Climate classic Central Events BV 40 • 100 • 125 • 175 • 250 • 375 km	De Bilt	ma/do 22-25 jun Avondfiets4daagse TC Voorne Putten 8 • 15 • 25 • 35 km	Spijkenisse

Fiets op het circuit.

Op jouw tempo.

Tijdens Cycling Zandvoort
Zondag 14 juni



3 of 6 uur fietsuitdaging op het iconische circuit
Solo of in een estafetteteam op de fiets.
Leg zoveel mogelijk afstand af in 3 of 6 uur!

Solo: Test je eigen grenzen en kijk hoeveel afstand jij kunt afleggen
Team: Wissel af met je teamgenoten, ideaal voor vrienden of collega's
Toegankelijk en gezellig: Gratis entree voor familie, fans en publiek

Schrijf je in
cyclingzandvoort.nl



di/vr 23-26 jun Internationale Fiets4daagse Winterswijk Stichting WFevenementen 25 • 40 • 60 km Winterswijk	zo 28 jun Bert Oosterbosch Classic TC Wilhelmina 75 • 100 km Eindhoven	zo 28 jun Omloop der Zevenheuvelen - de NK Editie Stichting Wielerevenementen Mercurius 75 • 115 • 140 km Nijmegen
do/zo 25-28 jun BRM1000 Maastricht - Parijs - Maastricht Randonneurs Nederland 1000 km Maastricht	zo 28 jun De Hanzekoers Fietslokaal De Meet 75 • 115 • 165 • 200 km Deventer	zo 28 jun Toerversie Rotterdam Central Events BV 25 • 45 • 70 • 110 • 150 km Rotterdam
za 27 jun Betuwse Kersentocht, powered by Gejo Cycleworld Toerclub De Batawers Tiel 50 • 80 • 120 km Tiel	zo 28 jun De Ronde van Arnhem powered by Mantel Central Events BV 70 • 110 • 150 km Arnhem	zo 28 jun Veluwetocht TFC Weesp 65 • 95 • 120 • 165 km Weesp
za 27 jun Heavensride E-bikestadsfiets Stichting Heavensride 65 • 200 • 300 km Vorden	zo 28 jun Grebbeourtocht Driebergse Tour Club 50 • 80 • 110 • 140 km Driebergen	ma/vr 29 jun-3 jul Rondje Sauerland Wielervereniging Cycling Mates 100 • 130 • 150 km Dinxperlo
za 27 jun Ronde van Fryslan TFK Bergum 85 • 145 km Burgum	zo 28 jun Jo de Roo tocht Zeeuwse R&TC Theo Middelkamp 60 • 90 km Goes	di/vr 30 jun-3 jul 50e Fiets4daagse Wolvega St.Fiets-4-daagse Wolvega 40 • 60 km Wolvega
za/zo 27-28 jun Coast to Coast Challenge Nierstichting 500 km Zoutkamp	zo 28 jun Kloosterroute Westfriese Toerclub 101 • 122 km Oosterblokker	za/ma 4-6 jul BRM600 Sauerland Randonneurs Nederland 600 km Enschede
za/zo 27-28 jun HomeSport Events I Care Producties B.V. 120 • 240 • 500 km Utrecht	zo 28 jun Loonse Kermis Tocht Racefiets Fanfare Wilhelmina Hoogeloon 100 km Hoogeloon	za 4 jul Ster van Huizen WTC Huizen 45 • 60 • 61 • 105 • 106 • 120 • 165 km Huizen

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

Fiets mee tijdens de GP Venray

Vier afstanden, voor elk niveau een passende uitdaging



zaterdag 11 juli 2026
10.00 – 12.00 uur

Peelweg 47, Ysselsteyn (**Raceway Venray**)



Kies jouw afstand en fiets mee:

- 45 km** Toertocht Peter Winnen
- 76 km** Toertocht Mike Teunissen
- 115 km** Toertocht Wout Poels
- 125 km** Toertocht Tijmen Graat

Inbegrepen:

- Route GPX
- Douches
- Bewaakte stalling
- Voldoende parkeergelegenheid

Schrijf je nu in en beleef de GP Venray vanaf de fiets!

Deelname is gratis
Inschrijving: online via de website en op de dag zelf

www.gp-venray.nl
 Contact: info@gp-venray.nl



zo 5 jul Haren-Haren Stichting Haren-Haren 50 • 100 • 150 km	Haren	di 14 jul Fiets4Daagse De Peel startplaats MEIJEL St. Fiets4daagse De Peel 30 • 45 • 60 km	Meijel	za 18 jul BRM200 Ardenntrip Randonneurs Nederland 200 km	Landgraaf
zo 5 jul Jan Raas Route Zeeuwse R&TC Theo Middelkamp 55 • 101 km	's-Heerenhoek	di 14 jul Fiets4Daagse De Peel startplaats STIPHOUT St. Fiets4daagse De Peel 30 • 45 • 60 km	Helmond	za 18 jul Grenstocht T.C. Axel 60 • 65 km	Koewacht
zo 5 jul Sallands Mooiste Toertocht Haarlese Wielclub SaMo 75 • 100 • 140 km	Haarle	wo/do 15-16 jul Fiets4Daagse De Peel startplaats DEURNE St. Fiets4daagse De Peel 30 • 45 • 60 km	Deurne	zo 19 jul Golftour Westfriese Toerclub 92 • 122 km	Oosterblokker
zo 5 jul Tour d'Utrecht Central Events BV 70 • 110 • 150 km	Utrecht	wo/do 15-16 jul Fiets4Daagse De Peel startplaats MEIJEL St. Fiets4daagse De Peel 30 • 45 • 60 km	Meijel	zo 19 jul Grenstocht T.C. Axel 60 • 65 km	Koewacht
zo 5 jul Zomerfestival Race of Gravel Powered by Fietz RTC Twente 75 • 90 • 100 km	Denekamp	wo/do 15-16 jul Fiets4Daagse De Peel startplaats STIPHOUT St. Fiets4daagse De Peel 30 • 45 • 60 km	Helmond	di/vr 21-24 jul Bladel Fietsvierdaagse Stichting Wielerevenementen Bladel 45 • 65 km	Bladel
ma/do 6-9 jul 26e Lauwersland Fietsvierdaagse Fiets Vrienden Lauwersland 35 • 70 km	Burum	wo/vr 15-17 jul 18e Wilhelmina Fiets-4-daagse TC Wilhelmina 30 • 45 • 60 km	Eindhoven	di/vr 21-24 jul Rooi Fietst Gemert Stichting Rooise Fietsvierdaagse 30 • 45 • 60 km	Sint-Oedenrode
di/do 7-9 jul Fiets3daagse Boekel WTC Boekel 40 • 60 km	Boekel	do/vr 16-17 jul 18e Wilhelmina Fiets-4-daagse TC Wilhelmina 30 • 45 • 60 km	Eindhoven	wo/vr 22-24 jul Rooi Fietst Vught Stichting Rooise Fietsvierdaagse 30 • 45 • 60 km	Sint-Oedenrode
za/ma 11-13 jul BRM400 Heuvelland Randonneurs Nederland 400 km	Wemeldinge	do/vr 16-17 jul Fiets4Daagse De Peel startplaats MEIJEL St. Fiets4daagse De Peel 30 • 45 • 60 km	Meijel	wo 22 jul Sterrit TC Kloosterzande Toerclub Kloosterzande 1 km	Kloosterzande
za 11 jul Heerder Boerderijenfietsocht Toerclub Heerde 50 km	Heerde	do 16 jul Fiets4Daagse De Peel startplaats DEURNE St. Fiets4daagse De Peel 30 • 45 • 60 km	Deurne	do/vr 23-24 jul Rooi Fietst Helmond Stichting Rooise Fietsvierdaagse 30 • 45 • 60 km	Sint-Oedenrode
za 11 jul Rivieren en Kanaalomloop RTC Express 60 • 100 km	Amsterdam	do 16 jul Fiets4Daagse De Peel startplaats STIPHOUT St. Fiets4daagse De Peel 30 • 45 • 60 km	Helmond	vr 24 jul Rooi Fietst Haaren Stichting Rooise Fietsvierdaagse 30 • 45 • 60 km	Sint-Oedenrode
za 11 jul Toertocht GP Venray Wielerspektakel Stichting Wielerspektakel Venray 45 • 75 • 115 • 125 km	Ysselsteyn	vr 17 jul 18e Wilhelmina Fiets-4-daagse TC Wilhelmina 30 • 45 • 60 km	Eindhoven	za 25 jul BRM300 Limbourg Randonneurs Nederland 300 km	Venlo
zo 12 jul Toertocht Ronde van de Achterhoek Stichting Wielerpromotion Gendringen 100 km	Eibergen	vr/ma 17-20 jul Fiets4Daagse De Peel startplaats DEURNE St. Fiets4daagse De Peel 30 • 45 • 60 km	Deurne	za 25 jul Pieter Weening Classic TFC Surhuisterveen 25 • 40 • 60 • 100 • 150 km	Surhuisterveen
di/vr 14-17 jul 18e Wilhelmina Fiets-4-daagse TC Wilhelmina 30 • 45 • 60 km	Eindhoven	vr/ma 17-20 jul Fiets4Daagse De Peel startplaats MEIJEL St. Fiets4daagse De Peel 30 • 45 • 60 km	Meijel	vr/zo 31 jul-2 aug Heezer Fietsweekend TC Heeze 30 • 45 • 60 km	Heeze
di/vr 14-17 jul 43e Hardenbergse Fiets4daagse Toerclub HWV Hardenberg 40 • 60 km	Hardenberg	vr/ma 17-20 jul Fiets4Daagse De Peel startplaats STIPHOUT St. Fiets4daagse De Peel 30 • 45 • 60 km	Stiphout	za/ma 1-3 aug BRM600 Rondje Nederland Randonneurs Nederland 600 km	Amsterdam
di 14 jul Fiets4Daagse De Peel startplaats DEURNE St. Fiets4daagse De Peel 30 • 45 • 60 km	Deurne	za 18 jul Bauke Mollema Tocht Noordelijke Wielers Vereniging N.W.V.G. 50 • 90 • 150 km	Groningen	za 1 aug Groene harttocht WTC Huizen 80 • 100 • 150 km	Huizen



za 1 aug Jumbo Heerde Veluws Mooiste Toerclub Heerde 75 • 100 • 150 km	Heerde	za 15 aug Plassen- en Poelentocht Fietstoerclub Avanti 60 • 95 • 120 km	Alphen aan Den Rijn	zo 23 aug Leyetocht weg St. De Leyetocht 50 • 70 • 100 km	Helvoirt
zo 2 aug Gouden Pijl Stichting Goede Doelen Valthe 45 • 85 • 125 km	Emmen	zo 16 aug BIKE-BEER-BBQ e-bike tocht zomer RTC Groenlo 45 • 60 • 80 km	Groenlo	🚴 zo 23 aug The Line - Ronde van Italië in Brabant Stichting Organisatie Wielergala 60 • 100 km	's-Hertogenbosch
zo 2 aug Groene Hart Toertocht TFC Weesp 45 • 65 • 100 • 140 km	Weesp	zo 16 aug Fortenroute Westfriesse Toerclub 92 • 126 km	Oosterblokker	di/vr 25-28 aug Fiets4daagse Dwingeloo Beheer "Over Entinghe" 30 • 45 • 60 km	Dwingeloo
zo 2 aug Hel van de Heuvelrug Driebergse Tour Club 35 • 60 • 80 • 110 • 145 • 180 km	Driebergen	zo 16 aug Hollands Venetie Tocht RTV Steenwijk 40 • 60 • 80 • 120 km	Steenwijk	za 29 aug Biesboschtocht Tourclub De Waardrenner 45 • 75 • 125 • 160 km	Alblasserdam
zo 2 aug Stolpenroute Westfriesse Toerclub 93 • 119 km	Oosterblokker	zo 16 aug Plassen- en Poelentocht Fietstoerclub Avanti 60 • 95 • 120 km	Alphen aan Den Rijn	za 29 aug BRM300 De Eilanden Randonneurs Nederland 300 km	Wemeldinge
di/do 4-6 aug 47e Fietsdriedaagse Asten St. Activiteiten TWC Asten 35 • 45 • 60 km	Asten	zo 16 aug Westerscheldetocht TC Hulst 35 • 65 • 110 • 135 km	Hulst	za 29 aug Germania Klimtocht TC Wageningen '79 105 • 155 km	Wageningen
di/vr 4-7 aug 50e Euregio Fiets-4-daagse Denekamp RTC Twente 25 • 40 • 60 • 100 km	Denekamp	vr/za 21-22 aug BRM 400 Heerlen-Cochem-Heerlen Randonneurs Nederland 400 km	Landgraaf	za 29 aug Goede Doelen Molentocht DTC De Mol 50 • 80 • 100 • 125 km	Dordrecht
di/vr 4-7 aug Fiets4Daagse Appelscha St. Fiets-4-daagse Appelscha 25 • 40 • 60 km	Appelscha	za 22 aug Alternatieve Diekirch-Valkenswaard Stichting Wieleractiviteiten Wim Kemps 150 km	Valkenswaard	za 29 aug Grote Rivieren Tocht WTC Woerden 100 • 175 km	Woerden
di/vr 4-7 aug Fiets-4-daagse Zevenbergen TWC Zevenbergen 25 • 40 • 60 km	Zevenbergen	za 22 aug Diekirch-Valkenswaard Stichting Wieleractiviteiten Wim Kemps 255 km	Diekirch	za 29 aug Sallandse Heuvelen Tocht Toerclub Nieuwleusen 40 • 80 • 120 • 160 km	Nieuwleusen
za 8 aug BRM200 Best of Utrecht Randonneurs Nederland 200 km	Bunnik	🚴 za 22 aug Grens Heuvelen Classic Toerclub HWV Hardenberg 90 • 145 km	Hardenberg	za 29 aug Strelvio Stichting Strelvio 63 • 103 • 116 km	Prad am Stilferjoch
za 8 aug Evelo Ster van Moerdijk TWC Zevenbergen 85 • 100 km	Zevenbergen	zo 23 aug Beemster Toertocht TFC Weesp 70 • 95 • 130 km	Weesp	zo 30 aug De Melkroute Westfriesse Toerclub 94 • 118 km	Oosterblokker
za 8 aug Vecht en Vuurschetoct RTC Express 60 • 100 km	Amsterdam	zo 23 aug Bike+ tocht Toerclub De Windmolens 45 • 60 km	Oss	zo 30 aug Lonneker Molentocht WV Lonneker 95 km	Enschede
di/vr 11-14 aug Eibergse fiets4 daagse TC Eibergen 40 • 60 km	Eibergen	zo 23 aug Gildetocht Tempo Soest 50 • 90 • 120 km	Soest	zo 30 aug Peize - Pesse - Peize (Pais - Pes - Pais) TFC NOAD 130 km	Peize
🚴 di/vr 11-14 aug Fietsvierdaagse De Roerstreek St. Fietsvierdaagse de Roerstreek 30 • 45 • 60 km	Sint Odiliënberg	🚴 zo 23 aug Hunebed Highway Classic Stichting Goede Doelen Valthe 65 • 95 • 125 • 155 km	Valthe	🚴 zo 30 aug Vuelta a Utrecht Central Events BV 70 • 110 • 150 km	Utrecht
za 15 aug BRM 300 Vennbahn Randonneurs Nederland 300 km	Maastricht	zo 23 aug Leyetocht MTB St. De Leyetocht 30 • 45 • 65 km	Helvoirt	za 5 sep Acht van Terneuzen FTC Terneuzen 54 • 59 • 113 km	Terneuzen



za 5 sep BRM200 Zuidlaren Graval Randonneurs Nederland 200 km	Zuidlaren	za 12 sep Groene Harttocht Fietstoerclub Avanti 60 • 90 • 120 km	Alphen aan Den Rijn	zo 20 sep Cycling Challenge Hoogland Toertocht Snel Verzet Hoogland 40 • 80 • 120 • 170 km	Hoogland
za 5 sep Bruggentocht Toerclub Barrhopoort 75 • 125 km	Barendrecht	za 12 sep Nazomertocht RTC Express 60 • 100 km	Amsterdam	zo 20 sep Harbour Tour Golazo Cycling NL B.V. 60 • 80 • 100 • 140 km	Rotterdam
🚴 za 5 sep Gelre ziekenhuizen Toertocht Stichting Gelre Ziekenhuizen 40 • 70 • 110 km	Apeldoorn	zo 13 sep Arno Wallaard Memorial Toertocht Stichting Omloop van de Alblasserwaard 30 • 60 • 120 km	Meerkerk	zo 20 sep Herinneringenrit I Care Producties B.V. 6 • 15 • 40 • 80 • 120 km	Amersfoort
za 5 sep Nazomertocht WTC Huizen 80 • 120 • 155 km	Huizen	zo 13 sep Gran Rondo Veluwe Gran Rondo 150 km	De Steeg	🚴 zo 20 sep Mergelheuvelland 2-daagse Mh2d WTC Sint Geertruid 60 • 90 • 120 km	Sint Geertruid
za 5 sep Philippe Gilbert Cauberg Classic The PEPr Company 40 • 80 • 120 • 160 km	Valkenburg	zo 13 sep Lek en Vecht Toertocht TFC Weesp 35 • 70 • 128 km	Weesp	zo 20 sep Oost Achterhoek Tocht Race Wild & Vri-j Veloce Toerclub Zieuwent 45 • 61 • 88 • 105 • 134 • 150 • 195 km	Zieuwent
zo 6 sep Acht van Terneuzen FTC Terneuzen 54 • 59 • 113 km	Terneuzen	zo 13 sep Racer by the Sea Stichting Gravel by the Sea 75 • 125 km	Middelburg	zo 20 sep Opa de Koning Tocht T.C. Axel 40 • 60 • 90 km	Koewacht
zo 6 sep Goarretocht St. Gorredijk Vooruit 60 km	Gorredijk	zo 13 sep Route door de Oost Westfriese Toerclub 95 • 119 km	Oosterblokker	zo 20 sep RTC-H Haarlemmermeer-amstelland tocht RTC Hoofddorp 70 • 100 • 130 km	Hoofddorp
zo 6 sep Jumbo Abbas toertocht TFC Gieten 35 • 50 km	Gieten	zo 13 sep TKP Tocht van Groningen Stichting Wielerevenementen Noord-Nederland 80 • 110 • 160 km	Groningen	zo 20 sep Toertocht Diessen Race Wielere Vereniging Diessen 80 • 120 km	Diessen
zo 6 sep Koppeltijdrit HW RTC De Hoekse Renners 7 • 21 km	Heinenoord	zo 13 sep Via Romana Stichting Wielerevenementen Mercurius 90 • 120 • 150 km	Nijmegen		
zo 6 sep Toertocht door het Land van Maas en Waal RTV De Leeuwen 70 • 100 km	Boven-Leeuwen	za/ma 19-21 sep BRM600 Opaalkust Randonneurs Nederland 600 km	Wemeldinge		
zo 6 sep Tourversie Den Haag Central Events BV 40 • 70 • 110 • 150 km	's-Gravenhage	za 19 sep De Langstraat Klassieker Stichting fietsevenementen De Langstraat 20 • 40 • 60 • 90 • 130 km	Waalwijk		
zo 6 sep WF Hamaland wandel- en fietstochten Stichting WFevenementen 40 • 60 km	Winterswijk	🚴 za 19 sep Mergelheuvelland 2-daagse Mh2d WTC Sint Geertruid 60 • 90 • 120 • 160 km	Sint Geertruid		
za/zo 12-13 sep BRM400 Varusslag Randonneurs Nederland 400 km	Enschede	za 19 sep Oost Achterhoek Tocht Race Wild & Vri-j Veloce Toerclub Zieuwent 45 • 60 • 90 • 110 • 140 • 190 km	Zieuwent		
za 12 sep Cols de Vallis TWC Vols 25 • 50 • 75 • 100 • 125 • 150 km	Vijlen	za 19 sep Theo Middelkamp Tocht T.C. Axel 40 • 60 • 90 km	Koewacht		
🚴 za 12 sep Ermelose Fiets Sensatie Race Veluwe Wielere Vereniging 75 • 100 • 125 • 150 km	Ermelo	🚴 za 19 sep Toertochten Cycle for Hope Stichting Vrienden van De Hoop 60 • 120 • 180 km	Amerongen		



za 6 jun Theo de Rooij Classic MTB Tourclub Rijssen 50 • 75 km	Rijssen	za 4 jul Wiezo ATB Tour Stichting ATB Route Wierden 20 • 35 • 45 • 60 km	Wierden	zo 13 sep ATB tocht Biking Odoorn Biking Odoorn 30 • 50 • 75 km	Odoorn
zo 7 jun Keiaosers - De Jongens ATB tocht Toerclub Keiaosers 35 • 50 km	Hengelo	zo 2 aug ODVS andersomtocht, powered by SVDO Tourbuffels SVDO Tourbuffels 20 • 40 km	Hellendoorn	zo 13 sep MTB 65 Route du Nord 65 km	Assen
zo 7 jun MTB Event De Kempervennen Center Parcs Netherlands B.V. 30 • 50 • 90 km	Westerhoven	zo 23 aug Hunebed Highway MTB Stichting Goede Doelen Valthe 35 • 50 km	Valthe	za 19 sep BETT BOSS MTB biketocht FTC Smallerland 70 • 100 km	Drachten
zo 7 jun THM Zomerclassic MTB TWC Asten 39 • 61 km	Asten	zo 30 aug Harm Baas MTB Tocht FietsZe race & mtb club 35 • 57 • 75 • 105 km	Nijensleek	zo 19 sep Mergelheuvelland 2-daagse Mh2d WTC Sint Geertruid 35 • 50 • 70 • 100 • 125 km	Sint Geertruid
zo 14 jun SHVLN Toertocht WTC Markelo 25 • 50 km	Markelo	zo 5 sep Gelre ziekenhuizen MTB tocht Stichting Gelre Ziekenhuizen 35 • 50 • 80 km	Apeldoorn	zo 20 sep Atlanta Staalframebouw MTB tocht FTC Emmen 35 • 45 km	Emmen
za/zo 27-28 jun De Limburg Challenge 2-daagse Stichting Translimburg 75 • 95 km	Swalmen	za 5 sep Streetrace Odiliapeel Toerclub de Peeltrappers 10 • 20 km	Odiliapeel	zo 20 sep De boktocht Wielerclub Twenterand 45 km	Hoge Hexel
zo 28 jun Loonse Kermis Tocht MTB Fanfare Wilhelmina Hoogeloon 35 • 45 • 55 km	Hoogeloon	zo 6 sep KOBRA Grenslandmarathon WTC Tubbergen 40 • 55 • 75 • 100 km	Tubbergen	zo 20 sep Mergelheuvelland 2-daagse Mh2d WTC Sint Geertruid 35 • 50 • 70 • 90 km	Sint Geertruid
za 4 jul De Hel van Harkema Stichting Recreatie Sport Harkema 33 • 66 • 99 km	Harkema	zo 13 sep 6-uurs race Route du Nord 100 km	Assen	zo 20 sep Toertocht Diessen MTB Wieler Vereniging Diessen 30 • 45 • 60 km	Diessen



vr/zo 5-7 jun Graveller Brabant Stichting GreenHouse Productions 50 • 90 • 120 km	Veghel	zo 7 jun Berne Abdijbier Kachelders Toer - Graveltocht TWC De Kachelders 60 • 75 km	Heeswijk-Dinther	za 13 jun Strade Bianche Flevoland Toerclub Flevoland 55 • 75 • 95 km	Lelystad
vr 5 jun The Gravel Friday Stichting Fietsevents Maashorst 60 • 70 • 90 km	Schaijk	zo 7 jun Keiaosers - De Jongens Gravelride Toerclub Keiaosers 50 • 70 km	Hengelo	zo 14 jun SHVLN Toertocht WTC Markelo 75 • 110 km	Markelo
za 6 jun Theo de Rooij Classic Gravel Tourclub Rijssen 85 • 115 km	Rijssen	zo 7 jun THM Zomerclassic Gravel TWC Asten 75 km	Asten	zo 14 jun Sprakeltoer Gravel WV Lonneker 45 • 85 • 115 km	Enschede
za 6 jun Tour de Force Gravel WV Tour de Force 75 km	Barneveld	za/zo 13-14 jun Borderride 400 Grenspalenklassieker BV 400 km	Epen	vr/zo 19-21 jun Gravel Rondo NL - Longest Weekend Challenge Gran Rondo 635 km	Tiel



vr/zo 19-21 jun Gravel4AIR Stichting Skate4AIR 60 • 100 • 150 km	Epen	za 4 jul De Hel van Harkema Stichting Recreatie Sport Harkema 85 • 125 km	Harkema	zo 30 aug Lonneker Molentocht Gravel WV Lonneker 50 • 115 km	Enschede
zo 21 jun De Ronde van WTC Café Wilhelmina WTC Café Wilhelmina 85 km	Eindhoven	zo 5 jul Sallands Mooiste Graveltocht Haarlese Wielclub SaMo 45 • 80 • 120 km	Haarle	za 5 sep Gisela Wild op Wielen Houdt de Ketting Strak 40 • 80 • 120 km	Emst
za 27 jun Drents Landschap Gravel Tocht WTC Ruinen 47 • 85 • 100 km	Ruinen	zo 12 jul Graveltocht Ronde van de Achterhoek Stichting Wielpromotion Gendringen 86 km	Eibergen	za 5 sep Specialized Gravel Series Limburg Stichting Crossborder Cycling Limburg 65 • 125 • 200 km	Banholt
za 27 jun Heavensride Gravel Stichting Heavensride 100 • 200 km	Vorden	zo 19 jul RTV de Zwaluwen Deurdonderen Gravel 60 & 100 Ren- en Toervereniging "De Zwaluwen" 60 • 100 km	Doetinchem	zo 6 sep 3e Sirocco Gravelride Stichting ATB Team Sirocco 50 • 75 • 100 • 125 km	Woensdrecht
za 27 jun Zomergraveltocht TC Hulst TC Hulst 70 • 100 km	Hulst	za 25 jul 3de Switchback Graveltour Int. Ver. De Wielertoerist 40 • 80 km	Maldegem	zo 6 sep FTCT Gravelride FTC Terneuzen 54 • 101 km	Terneuzen
zo 28 jun Gravel Valley Nijverdal FTC CC '75 40 • 60 • 100 km	Nijverdal	zo 16 aug BIKE-BEER-BBQ gravelride zomer RTC Groenlo 45 • 70 km	Groenlo	za 12 sep Ermelose Fiets Sensatie Gravel Veluwse Wieler Vereniging 60 • 105 km	Ermelo
zo 28 jun Loonse Kermis Tocht Gravel Fanfare Wilhelmina Hoogeloon 100 km	Hoogeloon	zo 30 aug Harm Baas Graveltocht FietsZe race & mtb club 75 km	Nijensleek	zo 13 sep Alphen Gravel WTV Alphen 45 • 65 • 100 km	Alphen



Strade Bianche Achterhoek

Zondag 27 september 2026, kom lekker gravelen bij de Paaschberg, Lochem

**zo 13 sep****Gravel by the Sea**Stichting Gravel by the Sea
55 • 85 • 125 km

Middelburg

za 19 sep**BETT BOSS Gravel biketoct**FTC Smalingerland
70 • 100 km

Drachten

zo 20 sep**Mergelheuvelland 2-daagse Mh2d**WTC Sint Geertruid
80 • 120 km

Sint Geertruid

zo 13 sep**Liempdse Graveltocht**L.T.C. 't Groenewoud
35 • 37 • 42 • 120 km

Liempde

za 19 sep**De Langstraat Klassieker**Stichting fietsevenementen De Langstraat
50 • 80 km

Waalwijk

zo 20 sep**Oost Achterhoek Tocht Gravel Wild & Vrij**Veloce Toerclub Zieuwent
33 • 45 • 77 • 110 • 124 km

Zieuwent

zo 13 sep**OWC Vredestein Gravel Experience**Oldenzaalse Wielclub
50 • 65 • 110 km

Oldenzaal

za 19 sep**Mergelheuvelland 2-daagse Mh2d**WTC Sint Geertruid
80 • 120 km

Sint Geertruid

zo 20 sep**Toertocht Diessen Gravel**Wielers Vereniging Diessen
95 km

Diessen

zo 13 sep**RDN Gravel**Route du Nord
70 • 120 km

Assen

za 19 sep**Oost Achterhoek Tocht Gravel Wild & Vrij**Veloce Toerclub Zieuwent
33 • 45 • 77 • 110 • 124 km

Zieuwent

zo 13 sep**The Line - Strade Bianche in Brabant**Stichting Organisatie Wielergala
60 • 100 km

's-Hertogenbosch

zo 20 sep**Cycling Challenge Hoogland Gravelride**Snel Verzet Hoogland
60 • 90 • 130 km

Hoogland



Cols de Vallis

COLS DE VALLISZaterdag 12
september 2026

Hét unieke fietsevenement in het uiterste puntje van Zuid-Limburg

Schrijf je nu in!

www.colsdevallis.nl

Cols de Vallis





MAX 50 WHEELSYSTEM

AERO EVOLVED

De Max 50 combineert aerodynamische efficiëntie, hoge stijfheid en een ultralaag gewicht. De geïntegreerde CADEX Max carbon naafflens en Super Aero carbon spaken zorgen voor directe krachtoverdracht en minimale luchtweerstand, terwijl Dynamic Balanced Lacing garant staat voor strakke handling en een responsief rijgevoel. Met slechts 1290 gram zet de Max 50 een nieuwe standaard.

CADEX



40 YEARS

—
Still Accelerating.



Sinds 1986 is de visie van Raymond Vanstraelen onze kracht. **Biomechanische innovatie**, getest in ons ProtoLab en bewezen in het peloton. Van grensverleggende prototypes tot meer dan duizend medailles. Veertig jaar onbegrensd ambitieus. En nog steeds in versnelling.

Meer info: shop.bioracer.com



BIORACER