

fie+ssport

HAAT & LIEFDE Voor wind, kasseien of het poetsen van je fiets



Toerfietser Tom
Fietsen met een
'bevrijde' Dumoulin

Trots
Verkiezing Clubshirt
van het Jaar

Oerend onverhard
Bikepacken in de
Achterhoek

CUSTOM
CUSTOM
CUSTOM



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

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



BIORACER

Het verloren gesprek

Het interview met Tom Dumoulin kreeg een onverwachte wending



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

@bdevrind@fietssport.nl
@defietsjournalist

Foto Ton van Til

Zes pagina's en een foto op de cover; we hadden grote plannen met het interview inclusief rondje fietsen voor deze editie met Tom Dumoulin. Vragen voorbereid, fotoplanning gemaakt en zijn nieuwe boek gelezen. Het interview nam ik op met een voicerecorder, zodat ik me kon concentreren op het gesprek. Nog even checken of de recorder wel liep en of Tom goed verstaanbaar was, want je wilt een dragend interview natuurlijk niet kwijtraken. Ik vertelde nog dat me dat tien jaar geleden was overkomen, toen een gesprek niet goed werd opgenomen. Dat moeten we natuurlijk niet hebben!

So far so good. Maar eenmaal op de fiets wachtte de eerste verrassing. Het uurtje regen dat in de ochtend was voorspeld, werd drie uur regen in de middag. Gevolg: een beslagen lens, natte camera en geen zonovergroten, maar druilerige plaatjes van Tom met zijn fietsvrienden in de Ardennen. De foto's waren misschien niet helemaal zoals gewenst, maar daar kon ik wel mee leven. Tot zover het onheil.

Toch niet helemaal. Want toen ik de auto op de terugweg de A2 opstuurde, hoorde ik wat vallen vanaf het dak. Toch niet de voicerecorder met het interview, want die had ik in mijn tas gestopt, toch!? Wel dus. En zo belandde het coverinterview voor deze editie van Fietssport magazine in de berm van de A2 bij Maastricht. Gelukkig had ik nog wel aantekeningen gemaakt. Met het interview vers in het geheugen, werkte ik het nog dezelfde avond uit. Tom reageerde positief via de app: "Helemaal goed Bram! Dankjewel!" Dus toch nog eind goed al goed.

Het thema van deze editie is Haat & Liefde. Voor Tom Dumoulin geldt dat zeker voor de sport. De ambitie van het winnen van grote rondes eiste zijn tol, zowel fysiek als mentaal. Sinds hij gestopt is, rest vooral de liefde voor en het plezier in de sport. Je leest er alles over vanaf pagina 18. Nog een thema waarop haat/liefde van toepassing is: het poetsen van je fiets. André Hamelink vindt poetsen heerlijk en laat zijn fietsen blinken als sieraden in de etalage van de juwelier. Wim Voorstok daarentegen laat de modder op zijn MTB aankoeken als een aangebrande pannenkoek in de pan. Thomas Braun zette de twee tegenover elkaar in een vermakelijk dubbelinterview (pagina 10). Dit nummer barst ook weer van de route-inspiratie. Van de nieuwe MTB-route Montfort (pagina 30) tot 'oerend onverhard' gravel in de Achterhoek (pagina 64). In de rubriek 'Gezond' gaat wetenschappelijk onderzoeker Rieneke Terink in op de vraag: heb je supplementen nodig als (fanatiek) wielersporter? Je leest haar antwoord op pagina 28! •



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

In deze editie



Poetsfanaat en poetshater - 10
Interview met twee tegenpolen



Hoogwaardige prijsvechter - 14
Test Van Rysel RCR



Potjes en pilletjes - 28
Heb je supplementen echt nodig?



Singletrackparadijsje - 30
De nieuwe MTB-route Montfort getest



In het spoor van de bokkenrijders - 44
De Bockenreijderstocht van FTC Rosmalen



Boven jezelf uitstijgen - 58
Anniek piekte met Fietssport

Bevrijd - 18

Interview Tom Dumoulin

Trotse clubkleuren - 37

Clubshirt van het Jaar verkiezing 2024

Kaarsrechte streep - 41

Spot: Westermeeerdijk Flevoland

'Veurzitter' voor het leven - 42

Clubheld Eduard Schaepman

18 miljoen recreanten - 49

Column Rein Zwaan

Zonder overleg het bos in - 50

Uit het veld: pop-up events

Enthousiast toerfietser - 54

Interview Erik Dekker

Stuiterende steenstrook - 57

Spot: Tweelingen, Drenthe

75.000 keer bedankt - 62

Loterij met €7.500 aan prijzen

Oerend onverhard - 64

Twee dagen bikepacken in de Achterhoek

Hoe Bioracer kleding optimaliseert - 70

Het verhaal achter Bioracer Protolab

Meditatiemachine - 72

Column Bram Tankink

Kalender september t/m december 2024 - 73

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

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

Bladmanager
Erik Tolboom

Productie
NTFU
Postbus 326
3900 AH Veenendaal
0318 581 300

Advertenties en campagnes
Harry Brands, hbrands@ntfu.nl

Vormgeving
Morrow
Dirk van Eck, DvE Prepress en DTP

Coverfoto
Bram de Vrind

Aan dit nummer werkten mee
Marc Bolsius, Rik Bootink, Thomas Braun, Jonah van de Burgt, Ellen Dobbelaar, Merijn Heijne, Johan van Leipsig, Michiel Maas, Koen Mol, Sander Kool, Ard Krikke, Karin van Leeuwen, Harry Linker, Peter van Rooij, Erwin Reijneveld, Hellen Slijpen, Edward Swier, Bram Tankink, Rieneke Terink, Nas-Raddine Touhami, Corine Toussaint, Bart van de Vossenbergh, John de Vries en Rein Zwaan.

Abonnementen
Inbegrepen bij het hoofdlidmaatschap 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 4 graag uiterlijk 30 oktober 2024 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 wetransfer.com

powered by
ntfu



Supplier



fietsflits



VERNIEUWD Plan je tocht nu nog eenvoudiger

Onze kalender is hét startpunt als je een gezellige, uitdagende of unieke toertocht zoekt. Om jou nog beter te helpen bij het vinden en plannen van de juiste tocht hebben we onze toertochtpagina verbeterd. De meest complete toertochtkalender van Nederland is nog een beetje handiger geworden. Zo kun je evenementen nu eenvoudig via WhatsApp of social media delen met vrienden, een tocht exporteren naar je agenda of toevoegen als favoriet in je Fietssport-profiel. Dan houden wij je per mail op de hoogte van de inschrijving. Mooi toch(t)?

[FIETSPORT.NL/TOERTOCHTEN](https://fietsport.nl/toertochten)

GOUDEN WIEL Vrijwilligersspeld

Een vereniging kan niet zonder vrijwilligers. Elke vereniging kent ze wel, die vrijwilliger die al jaren actief is voor de vereniging. Iemand die alles doet om de vereniging draaiende te houden en al verschillende functies heeft vervuld. Deze vrijwilligers zijn goud waard voor je vereniging. Om hen te eren heeft de NTFU de vrijwilligersspeld 'Het Gouden Wiel' in het leven geroepen. Het eerste speldje werd onlangs uitgereikt aan Mari van Nistelrooij die zich al langer dan twintig jaar inzet voor zijn club TWC De Voorsprong. Een 'manusje van alles' volgens zijn clubgenoten. Iemand die zich stortte op de website, maar ook de vergunningen regelde voor de toertochten van de club. Gefeliciteerd Mari! Ook iemand voordragen?

[FIETSPORT.NL/GOUDENWIEL](https://fietsport.nl/goudenwiel)



RUST Autovrije Posbank

Geen geluid meer van auto's en ronkende motoren, maar het gezoem van fietsen op de Emmapiramide en Zijpenberg. De Posbank en omgeving zijn sinds deze zomer grotendeels autovrij. In juli en augustus waren de Bovenallee (Emmapiramide) en Beekhuizenseweg (Zijpenberg) op alle dagen afgesloten. De komende periode zijn deze wegen alleen in de weekenden en op feestdagen autovrij. De afsluiting is onderdeel van het Masterplan Veluwezoom, met als doel de natuur in het gebied meer rust te geven. Op zoek naar route-inspiratie voor een rondje Posbank? Fiets Maarten Tjallingii's trainingronde, te downloaden via de link en QR code hieronder.

[FIETSPORT.NL/TRAININGSRONDETJALLINGII](https://fietsport.nl/trainingsrondetjallingii)

Scan mij!



Foto Corné Sparidaens

**AFSLUITDIJK Het kan (een soort van) weer!**

Heb jij het beroemde rondje IJsselmeer op je bucketlist staan? Dan hebben we goed nieuws: het kan weer! Het nieuwe fietspad over de Afsluitdijk is op 26 juni grotendeels geopend. Je kunt over een lengte van 24 kilometer heerlijk knallen (meewind) of stoempen (tegenwind) langs de prachtige Waddenzee. Maar er zitten een paar spreekwoordelijke addertjes onder de dijk. Over de sluisen in Den Oever (Noord-Hollandse kant) en Kornwerderzand (Friese kant) liggen nog geen fietspaden. Daar zul je de (gratis) fietsbus moeten pakken. En omdat de bus allerlei toeren moet uithalen om je van Den Oever naar het fietspad aan de andere kant van de sluis te brengen, doet ie er anderhalf uur over. We raden je dan ook aan om de Afsluitdijk vanaf Friesland te benaderen. Wil je het rondje IJsselmeer fietsen? Download de route via de link.

FIETSSPORT.NL/IJSSELMEER

304 km

De afstand van het iconische
Rondje IJsselmeer



Foto Erik Boschman

TRAIL ACADEMY Trailbouwen kun je leren

De ene week vallen de mussen dood van het dak, de andere week komt het met bakken uit de hemel. Gevolg: trails veranderen in een grote zandbak of modderstroom. De effecten verschillen natuurlijk per route, maar je merkt het overal. Trailcrews hebben hun handen vol aan herstelwerk. Daarom geeft de NTFU met routebouwer Patrick Jansen workshops en trainingen aan trailcrews. Over bodemerosie en veilig en duurzaam bouwen bijvoorbeeld. Dat zijn ook bonuspunten voor jou als trailcrew-lid. Trailcrews hebben zo steeds beter 'gereedschap' om hun routes te onderhouden onder veranderende situaties. Het resultaat: betere, uitdagende en veilige routes die toekomstproof zijn.

FIETSSPORT.NL/TRAILACADEMY

**OERWOUDE Tijd voor uniforme regels**

Een toertocht die niet doorgaat of op het laatste moment aangepast wordt. Het zijn lastige tijden voor veel organisaties. In het oerwoud aan regels en procedures biedt de NTFU daarom organisaties een helpende hand. We helpen vrijwilligers uit te zoeken of een vergunning überhaupt wel nodig is, of dat alleen een melding ook voldoende is. Maar waar de NTFU uiteindelijk naartoe wil, zijn regels die overal hetzelfde zijn. Dat scheelt gemeenten, provincies en terreineigenaren tijd en geld. En organisaties kunnen zich weer richten op waar ze goed in zijn: mooie toertochten voor jou organiseren!



NTFU.NL/VERGUNNINGENSERVICE



CUBE



GRENZELOOS GRAVEL **NUROAD HYBRID**

  CUBEBIKESNL

VIND JOUW DEALER

 CUBE-BIKES.NL





BUITENCODE Vijf simpele afspraken

Nederland heeft prachtige bossen. Ideaal om al mountainbikend van te genieten. Maar ook wandelaars, hardlopers en ruiters vinden het fijn om de natuur in te trekken. Dus je komt elkaar weleens tegen. De meeste mountainbikers houden rekening met anderen én de natuur. Maar ben je net begonnen of stap je van de racefiets over op de mountainbike? Check dan deze vijf simpele afspraken:

1. Respecteer de natuur
2. Houd je aan de toegangsregels
3. Geef elkaar de ruimte
4. Wees vriendelijk
5. Spreek elkaar aan

Door je eraan te houden kunnen we met z'n allen van de natuur blijven genieten.

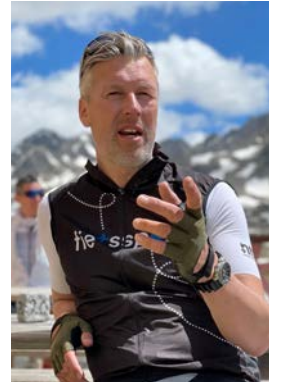
[FIETSSPORT.NL/BUITENCODE](https://fietsport.nl/buitencode)



Foto Dirk Van Eslande/Pixabay

ONDERZOEK Minder fietsongelukken

Elke fietsongeluk is er één te veel, vindt de NTFU. Daarom gaan we fietsongevallen onderzoeken met VeiligheidNL en de KNWU. We willen weten wat precies de oorzaken van valpartijen zijn, om zo de kans op ongevallen te verkleinen. VeiligheidNL houdt jaarlijks het aantal fietsslachtoffers bij op de eerste hulp en welk letsel ze hebben. Maar over hoe, waar en wanneer ze gevallen zijn, is nog maar weinig bekend. De organisaties gaan daarom samen data van ongevallen bij toertochten, losse ritten en wedstrijden verzamelen en analyseren.



Veldleeuwerik

“Horen jullie ‘m? Hoor dan!” Tijdens een tocht op een korte fietsvakantie probeert Tino te wijzen op de aanwezigheid van een veldleeuwerik. Een half uur geleden nog beklommen we door de stromende regen een heuvel. Nu rijden we door een hoger gelegen weidegebied. En zowaar, een eerste zonnestraal. Een veldleeuwerik? Nee. Of toch? Jawel, ik hoor en zie hoog in de lucht het vogeltje nu ook. Met de warmte van de zon voelbaar op mijn armen en benen en het excentrieke gezang van de vogel is het een magnifiek moment.

Na de fietsvakantie ren ik bij thuiskomst de trap op naar onze

Helaas lijkt er vanuit het kabinet-Schoof weinig liefde voor vogels en fietsen te verwachten

grote boekenkast. Op zoek naar de jeugdvogelgids die ik als kind van mijn ouders kreeg. “De veldleeuwerik zingt graag hoog in de lucht met jubelend gezang. Gezang waaraan geen eind lijkt te komen. De zang is luid en trillend. De lokroep is een helder ‘tjilú’. Op de trek ‘tsirrup’.” Aldus de jeugdvogelgids.

De korte fietsvakantie en het enthousiasme van Tino heeft mijn liefde voor vogels helemaal aangewakkerd. De jeugdvogelgids is weer afgestoft en gaat een nieuw leven tegemoet. De liefde voor fietsen was er al. De combinatie met vogels spotten is voor mij nieuw. In de volgende fietsritten spotte ik de Vlaamse gaai, de rode wouw, scholeksters en de fuut. Geweldig.

Helaas gaat het met vogels in Nederland niet de goede kant op. Net als met sport. Vogels zijn belangrijk voor bestuiving en zaadverspreiding. Ze vormen een belangrijk onderdeel van onze voedselketen. Sport is belangrijk voor een sterk en vitaal Nederland. Het maakt ons gezond en gelukkig. Helaas lijkt er vanuit het kabinet-Schoof met de nieuwe plannen maar weinig liefde voor de natuur en sport en dus voor vogels en fietsen te verwachten.

Zeg Tino, zullen we binnenkort een rondje met dit kabinet gaan fietsen om een veldleeuwerik te spotten?

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



HAAT ÓF LIEFDE VOOR POETSEN

Tekst Thomas Braun Beeld Koen Mol en Harry Linker



Wim schopt zijn mountainbike na het rossen in de bossen in de hoek en kijkt zijn besmeurde fiets pas weer aan als het volgende ritje wacht. Voor André is deze manier van doen een gruwel: als hij op zondag een tocht heeft begint-ie op de maandag ervoor al met poetsen. Gelukkig kunnen ze wel om elkaars 'afwijking' lachen.

Wim Voorstok uit Meppel is 52, zit dagelijks op de vrachtwagen, en een paar keer per week op zijn mountainbike. Moet van de dokter want Wim wordt een beetje te zwaar. “Daarom ben ik twee jaar terug weer begonnen en dit jaar fiets ik best weer fanatiek”, laat hij onomwonden weten. “Ik heb net de Bartje 200 gedaan, een zware tocht van 200 kilometer en ik denk dat ik nu zo ongeveer op de 3.000 km zit, dit jaar.” Vroeger was hij helemaal fanatiek, reed hij zelfs wedstrijden in de BMX-klasse. “Dat is explosiever, een paar rondjes knallen en je bent klaar”, grijnst hij. Hij heeft de raad van de dokter opgevolgd en rijdt elke weekend zo’n 100 kilometer in de bossen. En hoe vaak poetst hij zijn fiets? “Niet.”

Grondig gepoetst

André Hamelink is 61 en werkt dagelijks aan bootmasten in Breskens, Zeeland. Hij fietst bij TC Breskens en heeft begin augustus al 8.000 kilometer in de benen en dat zijn er zo’n 1.000 meer dan normaal. “Maar ik wil clubkampioen worden”, zegt hij. “Dan moet je zoveel mogelijk sterren bij elkaar fietsen in de sterrencompetitie en daar tellen ze dan je afstanden bij op. Dus ik moet er nog wat kilometers bij stampen.” Dat stampen doet hij op de racefiets. En die wordt elke dag grondig gepoetst, totdat hij moet knijpen met zijn oogleden. Is het niet een beetje bij het absurde af? “Ja, dat is het ook wel.” Een eerlijk antwoord. “Soms lijkt het wat overdreven, dat ik na elk tochtje direct nadat ik thuis ben

gekomen de ketting poets tot ie weer blinkt. Maar goed, je kunt je haren ermee kammen, zo schoon is ie.”

Modder en derrie

André is sowieso punctueel. “Als je met mij om negen uur afsprekt wil ook exact om negen uur kunnen vertrekken”, zegt hij. Wim: “Zó herkenbaar.” Nee, niet bij hemzelf. Bij de maten om hem heen in Meppel. Die zijn net zo. Kan Wim nog wat van André leren? “Ik denk het wel”, lacht de smeerpoeper. “André maakt zijn fiets meteen schoon na een ritje, ik fiets zo nog drie keer achter elkaar terwijl de modder en derrie er nog gewoon aanzit. Gelukkig heb ik geen ketting, maar een riemaandrijving, die hoef je ook niet echt schoon te maken. Ik zorg alleen dat het katrolletje waar hij overheen loopt schoon is, de rest zal me een zorg zijn. Ik hang hem gewoon nat op. Als hij bij de remmetjes wat smerig is ga ik er even met de grove borstel langs, maar als de boel niet aanloopt is het gewoon trappen.” Heeft hij dan zo een hekel aan poetsen? “Het is eerder gemakzucht”, legt de Drentenaar uit. “Dan denk ik: doe het de volgende keer wel. En dan zit er nóg meer troep aan. Na de Bartje 200 had ik hem wel gelijk schoon moeten maken; er zat anderhalf kilo modder aan. Maar om na zo’n dag nog te gaan poetsen, zodat je er met je haren doorheen kunt gaan, dat ga ik niet doen, hoor. Overigens, met mijn fiets kun je wel een goeie hanenkam maken! Die blijft geheid rechtop staan.”

Krasje meer of minder

Een tip van André of een instructieclipje op YouTube lijkt aan Wim niet besteed. “Nee, maar het zit me ook niet in de weg dat ik een gore fiets heb. Ik heb die fiets voor mezelf en niet voor een ander en als er een krasje meer of minder op zit, dat maakt mij niet uit. Ik heb



Hoe vaak hij zijn fiets poetst? ‘Niet’



kameraden die zitten op spiksplinternieuwe mountainbikes en die poetsen zich een ongeluk. Die poetsen langer dan dat ze op de fiets zitten. Thuis schop ik die van mij in de hoek, en als ik hem weer zie kijk ik of de beweegbare elementen nog bewegen en dan gaan we weer rammen.”

Kan André zich iets bij deze levensstijl voorstellen? “Nee”, is het droge antwoord dat bij Wim een schaterlach ontlokt. “Ik ben laatst naar Oudenaarde in de Vlaamse Ardennen gereden, en toen fietste er een jongen naast me die zijn ketting niet gedaan had. Ik zei nog: ‘Jongen, jongen toch, zo kunt gij toch niet vertrekken?’ Ik kan heel slecht tegen dit soort dingen. Ik ben al een week bezig om mijn fiets in orde te maken als ik op zondag naar Oudenaarde moet. Kijk ik om me heen, dan zie ik de smerigste fietsen. Ik heb ook een auto en een motor, die staan eveneens te blinken in de garage. Mijn motor is 26 jaar oud maar als jij hem ziet, denk je dat ik hem net gekocht heb. Hij is als nieuw. Ach ja, ik ben misschien wat maniakaal, ieder z’n ding.” Hij is er tot nog toe niet voor naar de dokter geweest. “Nee”, lacht de poetser. Wat vindt zijn vrouw, die ook bij het gesprek aanwezig is, van het gedrag van haar man? “Ach, hij is er braaf mee hè?” zegt ze in dialect. Voor een vrouw lijkt deze keurige man een lot uit de loterij. “Nee, dat is hij nou ook weer niet... Hij poetst alleen maar fietsen, in de keuken zie je hem niet. Maar dat hoeft ook niet hoor, ik laat hem lekker zijn hobby doen.”

Van 110 naar 67 kilo

André blijft poetsen, Wim blijft het systematisch weigeren. Zo gaat het ook met Wims motor. “Ja, ik heb er ook één staan. Reden we een keer vanuit Meppel naar Simpelveld, zegt de eigenaar van de motorclub: ‘Heb je nu eindelijk je motor een keer gepoetst?’ Ik zeg:

‘Je kunt je haren kammen met mijn ketting, zo schoon is ie’



Nee hoor, ik heb twee maanden geleden een ree ervoor gehad, nu heb ik er een nieuwe kuip op!’

Wim laat weten dat hij meteen na het gesprek weer gaat fietsen. In eerste instantie om af te vallen, maar misschien gaat hij wel weer BMX-en, bij de veteranen. Al denkt-ie niet dat hij medailles zal pakken: “Ik denk weleens dat ik hard kan fietsen, maar als ik zo’n 100 kilometer tocht doe met de mountainbike, razen ze me voorbij en ben ik veldvulling.” André is al afgefallen: toen hij in 2012 twee keer de Alpe d’Huez opging en een jaar later de Mont Ventoux voor het goede doel, woog hij 110. Nu 67. Overigens, op de Ventoux mocht hij maar tot Chalet Reynard, zes kilometer voor de top, omdat hij keihard regende. “Toen moesten we weer naar beneden.” En wat heeft hij toen gedaan? “Ja, fiets gepoetst.” •



Prijsvechter

Tekst en beeld Bram de Vrind

Een licht frame, deftige Zipp 404 Firecrest-wielen en een hoogwaardige elektronische SRAM Force eTap AXS-groep mét vermogensmeter. En dat voor 4.999 euro. Zeker niet goedkoop, maar wel scherp geprijsd voor een fiets met deze onderdelen. Onze hoofdredacteur Bram de Vrind testte de Van Rysel RCR van Decathlon en ging op zoek naar een antwoord op de vraag: hoe doen ze dat?



Als ik aankom bij het verzamelpunt van onze wekelijkse clubrit, trekt mijn Van Rysel RCR niet direct veel bekijks. Met zijn matzwarte kleur en ingetogen design is hij dan ook geen grote eyecatcher. Maar als het gesprek komt op de prijs-kwaliteit verhouding van de fiets, doet 'ie de wenkbrauwen fronsen. "Zo'n complete fiets voor die prijs? Hoe doen ze dat?!", vraagt een fietsmaatje zich af.

Fietsen van Decathlon, in het verleden werd er weleens meewarig over gedaan. De teneur: dat zijn fietsen voor beginners om hun eerste kilometers te maken. De instapfietsen van het merk B'twin zijn er nog steeds. Maar tegenwoordig schittert de Franse sportketen ook in het WorldTour-peloton. Decathlon AG2R La Mondiale rijdt op Van Rysel, het high-end merk van Decathlon. De naam verwijst naar de plek waar de fietsen vandaan komen: het Noord-Franse Lille, in het Vlaams bekend als Rijssele.

Zestien miljard omzet

Waar de keten vooral in het lagere segment zat, binden ze nu ook de strijd aan met de concurrentie in het hogere segment. Insteek: kwaliteit voor een scherpe prijs. Hoe ze dat voor elkaar krijgen? We vragen het 'commercial leader mobility sports' Dé van Es als we de fiets in ontvangst nemen. "Om te beginnen hebben



we de hele keten in eigen hand. Van de ontwerpfabrieek in Lille, tot de verkooppunten in de 21 vestigingen in Nederland. Zo gaan er dus geen marges verloren aan tussenpersonen, zoals groothandels of winkels. We hebben daarnaast schaalvoordeel. Als keten met een omzet van bijna zestien miljard euro en in bijna 80 landen actief, kunnen we groot inkopen en tegen lage prijzen."

"We geven daarnaast selectief geld uit aan marketing. Los van de sponsoring van het profteam doen we niet voor iede-

'Zo'n complete fiets voor die prijs? Hoe doen ze dat?!'



re sport grote campagnes of televisie-spots. Last but not least zijn onze marges simpelweg lager. Daar staat dan weer tegenover dat klanten bij ons hun mandje voller laden. Ze kopen vaak ook een setje fietskleding, fietsbel of -schoenen bij hun nieuwe fiets.”

Van Rysel kleding

Om te bewijzen dat Van Rysel spullen van topkwaliteit maakt, is Decathlon sinds dit jaar dus actief als sponsor in de WorldTour. “Deze renners willen natuurlijk enkel het beste van het beste. Het daagt ons uit om fietsen te ontwerpen die op het hoogste niveau meekunnen”, zegt Van Es. De volgende stap is dat de mannen van de profploeg ook Van Rysel-kleding dragen. “We zijn druk bezig met het testen en uitontwikkelen van de kleding. Volgend seizoen gaan het profteam over op Van Rysel, dus dan moeten en zullen we er klaar voor zijn.”

Tijd om de RCR in de praktijk te testen! Het frame is niet 100 procent gelijk aan dat van het profteam. Decathlon AG2R La Mondiale rijdt met een RCR Pro

frame, van iets andere carbonvezels, met Dura Ace-groep. Met een prijs van dik 9000 euro is dat racemonster nog altijd één van de scherpst geprijsde fietsen van het profpeloton. Ons karretje is uitgerust met elektronische SRAM Force eTap AXS-groep en Zipp 404 Firecrest wielen. Hij komt uit op 4.999 euro. Dat is nog altijd een flinke smak geld, maar voor eens fiets met zulke hoogwaardige onderdelen uitermate scherp geprijsd.

Als een raket

Ons testexemplaar komt met een mat zwart frame met daarop VAN RYSEL in glanzend zwarte letters. Het frame valt binnen de categorie ‘aero light’ en zou dus de gulden middenweg moeten vinden tussen een laag gewicht en geoptimaliseerde aerodynamica. Daartoe zijn de buizen zo ontworpen dat ze doeltreffend zijn in de belangrijkste windhoeken (min vijftien graden en plus vijftien graden). Om ervoor te zorgen dat de Van Rysel als een raket gaat, heeft Decathlon tests uitgevoerd bij het ‘Office national d’études et de recher-

ches aérospatiales’ in Toulouse, ofwel het Franse nationale onderzoekscentrum voor lucht- en ruimtevaart.

De aanzet van de achtervork is laag voor extra stijfheid. De Zipp-wielen geven de fiets smoel met hun velghoogte van 58 millimeter. De banden zijn Michelin en het zadel is van fi’zi:k. Er is gekozen voor een losse stuurpen en aerodynamisch gevormd stuur van DEDA. Kabels verdwijnen zijn nauwelijks zichtbaar vanuit het stuur in de stuurpen. Voordeel van het ‘ouderwetse’ stuur is dat we er onze eigen fietscomputerhouder en fietsbel op kwijt kunnen.

Doekje eroverheen

We duiken de polders in. Ik zet mezelf op kop, schakel een tandje bij en ga in de aero-houding zitten. Het is heerlijk tempo maken op deze fiets. Hij voelt lekker steady aan, met een redelijk diepe zit. Supersnel of -vinnig is hij voor mijn gevoel niet; wat dat betreft geen ‘wauw-gevoel’. Maar de vraag is of je dat van een fiets in deze prijsklasse mag verwachten. Sturen door een serie

Om ervoor te zorgen dat de Van Rysel als een raket gaat, zijn tests uitgevoerd bij het Franse nationale onderzoekscentrum voor lucht- en ruimtevaart

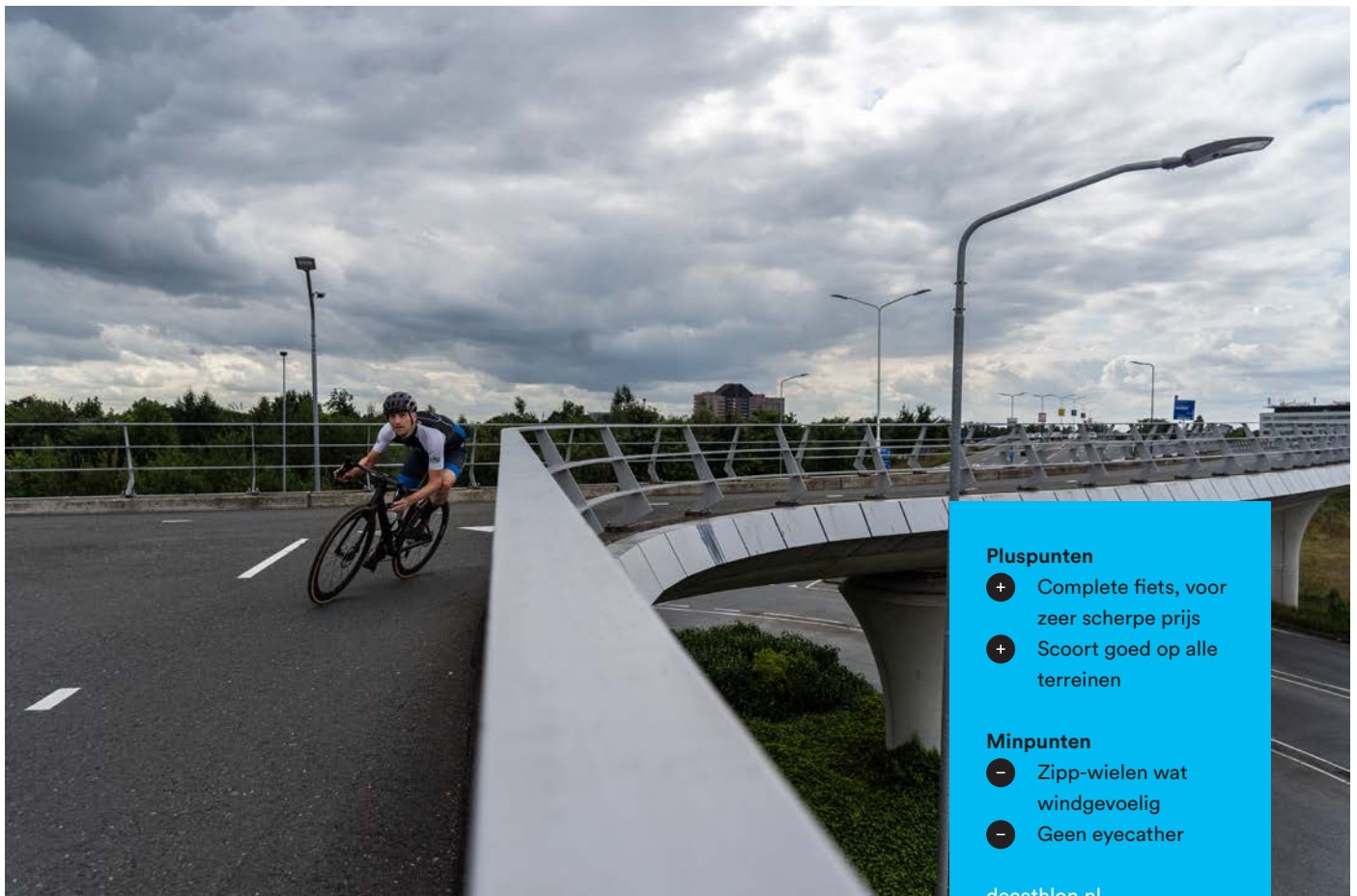
bochten gaat soepel. Rechts, links over de brug heen en aansluiten bij de groep. Na de rit wordt alvast duidelijk dat de matzwarte kleur als nadeel heeft dat je er alles op ziet; opgedroogde zweetdruppels maken vlekken op het frame. Doekje eroverheen dan maar.

De weken erop trappen we lekker veel zomerse kilometers weg. In Nederland, maar ook daarbuiten. Tijdens een tripje naar de Franse Voagezen, ontdekken we dat de fiets ook zijn mannetje staat

in de heuvels. De Michelin Power Cup-banden die 28 millimeter breed zijn, maar met een duimstok 30 millimeter meten, geven extra demping op de Franse geitenpaadjes. De fiets (opgegeven gewicht 7,7 kilo) voelt lichtvoetig op beklimmingen en stuur doeltreffend in afdalingen. Maar pas op met zijwind, want de wielen met velghoogte van 58 millimeter zijn wat windgevoelig.

Ons verdicht? Dit is een fiets waarmee je overal voor de dag kunt komen. Of het

nu is tijdens een snelle clubrit, een uitdagende toertocht in de heuvels, of gewoon om lekker mee rond te peddelen. En voor deze prijs zijn nauwelijks andere fietsen te vinden met zulke hoogwaardige onderdelen. Wat dat betreft lijkt de Franse sportreus onverslaanbaar. Ben je op zoek naar je droomfiets? Een fiets die je een wauw-gevoel bezorgt en die overal bekijks trekt? Dan adviseren we je om verder te zoeken. En ook: om je budget te flink te verhogen, want voordeliger dan Van Rysel wordt het niet. ●



Pluspunten

- ⊕ Complete fiets, voor zeer scherpe prijs
- ⊕ Scoort goed op alle terreinen

Minpunten

- ⊖ Zipp-wielen wat windgevoelig
- ⊖ Geen eyecatcher

[decathlon.nl](https://www.decathlon.nl)



Weg met de trainingsschema's, fietscomputer en vermogensmeter. Toerfietser Tom Dumoulin voelt zich bevrijd. Met vriendenclub Grupetto Saint Pierre fietsten we zijn favoriete ronde vanuit Maastricht. "Dit is mijn eerste honderd kilometer-rit van het jaar."

BEVRIJD

Tekst en beeld
Bram de Vrind

Het is een druilerige ochtend in de Vesder-vallei. Een pak bewolking steelt het uitzicht op de Ardennen. In dit grauwe, maar fraaie decor strijden Tom Dumoulin en zijn fietskameraden om de eer wie het eerst boven is op de Drolenval, een smeerlap met hellingen tot negentien procent. Dat gaat met een snoeihard tempo. De voormalig Giro-winnaar heeft de trainingsschema's en vermogensmeter misschien afgezworen, maar als het erop aankomt is hij nog altijd fanatiek. Ook nu hij nog maar één of twee keer per week fietst.

"De competitiedrang zit er nog altijd in. Ik laat mezelf er niet graag afrijden. En als ik bloed ruik ben ik weg", zegt hij daarover eerder die ochtend met een glimlach. We zitten dan op het terras in de achtertuin van zijn vrijstaande jaren dertig-woning aan de rand van Maastricht. Het is nog droog. Op de achtergrond weerklinken bouwgeluiden. De woning wordt grondig gerenoveerd. De muren zijn al gestuukt en de serre is aangebouwd, maar het oude zwembad is nog gevuld met bruin water. Tom (33) woont samen met zijn zwangere vriendin tijdelijk in de verbouwde garage. "Ik ben retedruk met de verbouwing. Ik ben zelf de aannemer en coördineer alle partijen die het werk uitvoeren."

Voor me staat een smakelijke kop koffie uit de espressomachine die hij onlangs heeft geïnstalleerd. De Maastrichtenaar (polo, korte broek, behaarde benen) is opgewekt en belangstellend. "Fiets je zelf ook veel?", klinkt het bij de ontvangst. Hij bracht dit voorjaar samen met auteur Nando Boers een boek uit over zijn roemrijke carrière die in 2022 eindigde. Over die carrière en het einde daarvan is veel gezegd en geschreven. Maar ik ben vooral benieuwd naar het hier en nu. Hoe staat hij nu in het leven? En hoe is de fietsbeleving van 'toerfietser' Tom?

Bibbers

Naast zijn bezigheden als 'aannemer' werkt de Giro-winnaar als freelancer in de wielersport. Als analist voor de NOS gaat hij naar evenementen zoals de Tour de France en het WK. Daarnaast is hij 'global brand ambassador' voor Giant, het fietsenmerk waarop hij reed in de tijd van team Sunweb. "Afgelopen maart was ik bijvoorbeeld elf dagen in Azië voor de lancering van de nieuwe Giant TCR. Ik kan daarover goed vertellen. Bijna niemand heeft op zo'n hoog niveau, vijf generaties van die fiets gereden."

Daarnaast geeft hij clinics en voordrachten voor bedrijven. Daarin vindt hij een nieuwe uitdaging. "Ik vond praten voor groepen altijd moeilijk. Voor een presentatie op de middelbare school had ik al de bibbers in m'n lijf. Maar ik word er steeds beter in en vind het ook leuk om te doen. Het is leuk om het enthousiasme voor het fietsen door te kunnen geven. De combinatie met een rondje fietsen met zo'n groep in een mooi landschap zoals het Limburgse heuvelland is dan echt super. Dan kun je niet alleen vertellen wat fietsen zo mooi maakt, maar het ook laten zien."

Heb je na je wielercarrière overwogen om iets compleet anders te gaan doen?

"Toen ik stopte had ik niet verwacht dat ik twee jaar later nog actief zou zijn in de wielwereld. Ik heb overwogen om te gaan studeren, of iets anders te doen totaal buiten de fietssport. Maar ik voelde dat ik er nog niet klaar mee was. Ik word nog steeds blij van fietsen in de heuvels. En ik word er heel blij van om bij wedstrijden te zijn. De sfeer, de adrenaline en het tactische spel van de koers, daar geniet ik van. Uiteindelijk ben ik zelf naar de NOS gestapt om te zeggen:

Palmares

Tom Dumoulin,
Maastricht,
11 november 1990.

Ronde van Italië

1e (2017),
4 etappezeges

Ronde van Frankrijk

2e (2018),
3 etappezeges

Ronde van Spanje

6e (2015),
2 etappezeges

WK

2x goud (individuele
tijdrit, ploegentijdrit,
Bergen 2017)

Olympische Spelen

2x zilver (individuele
tijdrit, Rio 2016, Tokio
2020)

‘Hoi, ik ben Tom en zou het leuk vinden om bij jullie analist te worden.’

Doe je dat werk met een missie?

“Zeker. Mijn doel is het delen van kennis over de wielersport, op leuke manier, zodat mensen er enthousiast van worden. Het is zo boeiend en intrigerend om een wedstrijd te kijken, maar je moet als kijker wel weten hoe het werkt in het peloton. Als analist probeer ik uit te leggen wat voor interessant schaakspel wielrennen eigenlijk is.”

Met dat overbrengen van enthousiasme voor de wielersport als NOS-analist is Tom afgelopen zomer met vlag en wimpel geslaagd. Tijdens de live-uitzendingen, maar ook met de verkenningen van etappes. Hij beklom onder andere met oud-minister Hugo de Jonge de Col de la Bonnette en reed de parcoursen van de tijdritten – zijn favoriete discipline. Zijn passie voor én kennis van de sport smelten in deze video’s samen. “Dorpje uit, afdaling gehad, wijngaarden in. Werkelijk waar, schitterend. En voor de renners is het nu zaak: knallen!”, zegt hij vanaf de tijdritfiets tijdens de verkenning van de zevende etappe van de Tour. In diezelfde video zet hij de achtervolging in op een wielertoerist bij die hem voorbij steekt: “Dit laat ik mij niet gebeuren!”



Je kan ook denken: ik heb de Giro en het WK gewonnen. Laat lekker gaan die toerist.

“Die actie was niet gespeeld. Ik denk dan echt: verdomme, ik laat me er hier toch niet afrijden. Dat is denk ik de competitiedrang die erin zit.”

Toms telefoon gaat af. De eerste fietskameraad Grupetto Saint Pierre staat voor de deur. Grupetto Saint Pierre is het trainingsgroepje met renners die hij kent uit de tijd dat hij wedstrijden reed. Met een glimlach: “De naam komt van het voormalige dorp Sint Pieter, inmiddels onderdeel van Maastricht, waar we nu zitten. Het is een redelijk elitaire wijk, vandaar de deftige naam ‘Grupetto Saint Pierre’.”

Tom doet open en sprint naar binnen om zich om te kleden. Na een korte rondleiding door het huis en update over de verbouwing is het tijd om te gaan fietsen. Het trainingsgroepje is vandaag zeven man sterk. Jos van Emden, oud-ploeggenoot bij Jumbo-Visma, pakt zijn rol als wegkapitein op en maant iedereen om te vertrekken. Maar niet voordat hij het weer checkt: “Richting het zuiden blijft het droog.”

Hoe vaak fiets je nog?

“Mijn doel is twee keer hardlopen en twee keer fietsen per week. Die twee keer hardlopen haal ik wel, maar ik zit misschien eens in de week op de fiets. En soms ook een week niet. Sinds ik ben gestopt, heb ik nog geen normaal ritme gevonden. Veel fietsers kunnen hun ritten om het werk heen plannen, maar ik heb geen vast werkritme en ben dus retedruk met de verbouwing. Het rondje van straks wordt mijn eerste honderd kilometerrit van het jaar. Het zal niet zo hard gaan, hoor.”

Dat dat laatste relatief is, blijkt vanaf het vertrek. Bochten worden strak aangesneden, er wordt stevig tempo gereden bergop en in de eerste afdaling tikt mijn teller bijna 90 kilometer per uur aan. Dit clubje (oud-)wedstrijdrenners stuurt, daalt en klimt op hoog niveau, zoveel is duidelijk.

We fietsen de Grupetto Saint Pierre Classic (114 kilometer, 1600 hoogtemeters), vanuit Maastricht richting de Ardennen, met twee monsterbeklimmingen rond het keerpunt: Sur Steppes en Drolenval. Tom bewaart mooie herinneringen aan deze route. Als voorbereiding op het WK in 2018 reed hij een uitgebreide variant samen met Sunweb-ploeggenoot Sam Oomen. De trainingsschema’s van beide coureurs waren in overleg met hun trainers aangepast, zodat ze samen gas konden geven. “Sam was na afloop behoorlijk afgemat en onder de indruk: die Dumoulin kan fietsen!”

Gaaf! Maar wel een gedoe, dat jullie trainingsschema’s helemaal op elkaar afgestemd moesten worden om een dagje samen te kunnen fietsen.

‘Ik ben nu ook die recreant die twee keer in de week fietst en weinig tijd heeft’

“Aan het begin van mijn carrière trainden profs vooral in groepjes en deden dan blokjes bergop. Tegenwoordig heeft iedereen een individueel programma. De wijze van trainen is enorm veranderd en het is er niet per se leuker op geworden.”

Houd je je ritten nog bij?

“Nee, ik log helemaal niks. De route van vandaag heb ik toevallig op mijn fietscomputer gezet, maar normaal gesproken fiets ik zonder snelheid, zonder vermogensmeter en zonder routes. Ik heb wel een Strava-account, maar daar zet ik niks op. Dat account heb ik ooit aangemaakt omdat ik een route moest maken toen ik in Zuid-Afrika ging mountainbiken.” Glimlacht: “Mijn thuisbasis op Strava is dan ook ergens in Kaapstad. Daardoor ben ik ook nog eens moeilijk te vinden op Strava.”

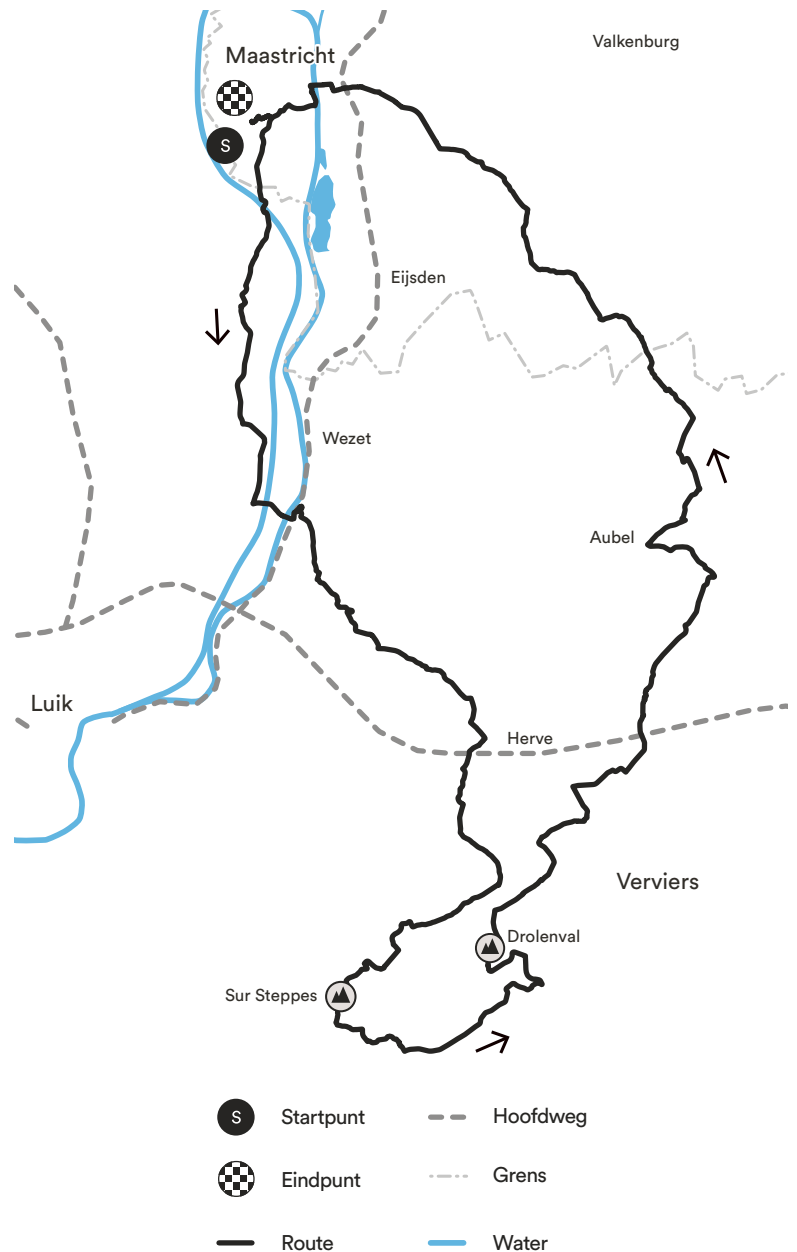
Dat niets bijhouden, is dat ook een reactie op het altijd maar moeten trainen met schema's en wattages als prof?

“Ergens denk ik dat wel. Ik heb als wedstrijdrenner vijftien jaar lang alleen maar naar mijn metertjes moeten kijken. Daar ben ik echt helemaal klaar mee en dat werkt bevrijdend.”

We steken de Maas over om via een serie haarspeldbochten te klimmen naar het Land van Herve, het voorgeborchte van de Ardennen. De sfeer in het groepje is ontspannen en joviaal. Er wordt geprapt over de drie ‘paniektrainingen’ die fietsmaatje Jaap heeft gedaan als ‘voorbereiding’ op deze rit. Smaakmaker Thomas zingt een Limburgse schlager. Jos van Emden heeft de leiding en Tom bepaalt de route. Vanaf een heuveltop zien we de eerste buien hangen. Jos checkt nog eens Buienradar. Geen regen voorspeld. “Jij hebt de betaalde versie, dus bij jou geeft hij beter weer op”, grapt Tom.

Zo te zien ben je ook gestopt met het scheren van je benen.

“Op de fiets ziet het er misschien mooier uit als je benen geschoren zijn, maar verder is er als recreant eigenlijk helemaal geen reden om je haren eraf te halen. Als prof is beenhaar niet fijn als je moet worden gemasseerd. En je kunt op beenhaar na een valpartij niet makkelijk een pleister plakken. Verder is het minder aerodynamisch. Maar dat maakt nu allemaal niks meer uit, dus ik laat het gewoon staan. Ik heb ook veel





beenhaar, dus het is een gedoe om het er steeds af te halen. En het staat wat mannelijker.”

Hij vervolgt dat het niet scheren ook aansluit op de boodschap die hij wil uitdragen. “Fietsen is een hoogdrempelige sport. Je krijgt als buitenstaander al gauw de indruk dat je een dure fiets moet hebben en er gesoigneerd met gladde benen op moet zitten. Mijn boodschap is: je hoeft je benen niet te scheren om een wielrenner te zijn. Je hoeft niet vier keer per week te trainen en een fiets van vijfduizend euro te hebben. Koop gewoon een ‘duizend-euro-fiets’ en begin. Ik ben nu ook die recreant die twee keer in de week fietst en weinig tijd heeft.”

Na het oversteken van de Vesder wacht de eerste smeerlap van de dag: Sur Steppes, een getrapte klim vanuit Fraipont. Het is gaan miezeren. We slaan een zijstraat in, die met veertien procent omhoog loopt. Ik kan net aanklappen. Mijn vermogensmeter geeft 380 watt aan, ik zit diep in het rood. “We zijn nu op een derde”, zegt Jos als de weg afvlakt met uitzicht op het dorp en de rivier in de vallei. De moed zakt me in de fietsschoenen. Op het tweede steile stuk trekt het groepje net zo hard door. Ik probeer weer te volgen maar mijn benen ontploffen en ik sta volledig geparkeerd. Oef! Als ik zuchtend en steunend bovenkom, staan Tom en zijn kameraden te wachten. De conclusie is duidelijk: volgende klim eigen tempo.

Rijd je weleens toertochten?

“Nee, want dan ben ik de attractie van de toertocht.”

Je had je eigen toertocht, de Tour de Dumoulin, die na drie edities is gestopt. Heb je nog plannen om dat nieuw leven in te blazen?

“Dat niet. Ik vond het heel leuk om dit evenement te organiseren, vooral omdat er speciale aandacht was voor het stimuleren van de jeugd. Maar de tocht moest vanwege mijn wedstrijdschema altijd begin oktober worden gehouden. En drie jaar op rij viel hij qua weer telkens op de slechtste oktoberzondag. De subsidie die we kregen, hield na drie jaar op. We moesten op eigen kracht doorgroeien, maar het deelnemersaantal bleef door het slechte weer steken op ongeveer duizend. De toertochtmarkt is ook moeilijk. Alleen de Amstel Gold Race is nog jaarlijks uitverkocht. Daarom hebben we beslist om ermee te stoppen. En dan zul je zien: het eerste jaar waarin de tocht niet doorging, was het prachtig weer!”

De miezer gaat over in regen. Het slechte weer heeft ons totaal verrast. De mannen besluiten de koffie en rijstevlaai bij hun vaste stop over te slaan. In plaats daarvan vullen we de bidons bij de bronnen van het bedevaartsoord in Banneux, het keerpunt van de route. We duiken de afdaling in richting Pepinster in de Vesder-vallei. “Ik had me voorgenomen om na mijn profcarrière nooit meer in de regen te fietsen, maar helaas ontkom ik er niet aan. Ook tijdens clinics hebben we een paar keer de volle laag gehad.”

De passie voor competitie en wedstrijden. Wil je daar nog gevolg aan geven met deelname aan competitieve evenementen zoals granfondo's?

“Fietsen op de weg heb ik al op het allerhoogste niveau gedaan. Om dan hetzelfde te gaan doen op een laag niveau, door bijvoorbeeld een Marmotte te rijden, zie ik niet zitten. Dan zou ik nog eerder wedstrijden gaan rijden op de gravelbike of MTB. Bijvoorbeeld de Cape Epic in Zuid-Afrika en dan het eerste stuk voorin meerijden en mezelf laten afzakken, omdat ik de conditie niet heb, haha! Ik vind het leuk om nieuwe uitdagingen aan te gaan, net als ik heb gedaan met hardlopen (*hij liep een halve marathon in 1:10:04, red.*). Maar één ding is zeker: zonder trainingsschema's. Dat heb ik met hardlopen ook nooit gedaan.”

De volgende klim dient zich aan: de Drolenval, ook wel ‘het slachthuis van het Land van Herve’ genoemd. Ik weet wat me te doen staat: eigen tempo. Eenmaal boven is het nog 40 kilometer in dalende lijn naar Maastricht. Het gaat nog harder regenen, de gashendel gaat open. Vanuit La Clouse werpen we een laatste blik richting het Land van Herve. Op naar Zuid-Limburg.

Je laatste profjaren bij Jumbo-Visma verliepen moeizaam. Terwijl Jumbo-Visma en zijn opvolgers bekendstaan als één van de ploegen met de meeste expertise en beste begeleiding. Hoe kan het dat het niet lukte?

“Ik ben iemand die autonomie nodig heeft. Dat paste niet in de benadering van Jumbo-Visma. Zij zeggen: we

hebben de beste diëtisten, de beste trainers en de beste coaches. Jij bent de beste renner, dus als jij doet wat wij zeggen dan ga je winnen. Dat past goed bij een renner als Jonas Vingegaard en het zou ook goed passen bij Remco Evenepoel. Maar niet bij mij. Mathieu van der Poel zou ook niet bij hun passen. Ze hebben later ook gezegd: we zouden een renner als Dumoulin niet meer aantrekken. We waren een mismatch.”

Moet er in het peloton meer aandacht komen voor autonomie, om sporters beter te laten presteren?

“Niet per se. Er zijn verschillende ploegen die renners autonomie geven. Maar toevallig zat ik bij twee ploegen, eerst Sunweb en daarna Jumbo-Visma, waarbij daarvoor minder aandacht was.”

Na het oversteken van de grens wordt het eindelijk droog. We beginnen aan de Piemert (max twaalf procent). “De lastigste klim van Zuid-Limburg”, zegt Jos van Emden. Ik moet wederom alles uit de kast trekken om te volgen, maar die 500 meter overleef ik wel. Dan dient Maastricht zich aan. Tom zegt zijn fietsmaten gedag en rijdt de stad in. We stoppen nog even op de bekende Sint Servaasbrug over de Maas voor het schieten van foto’s. Tom wordt herkend door een Fiets-sport-lezer, die vraagt of hij een selfie met hem mag

‘Mijn leven is nu niet meer zo spannend, en ik vind dat eigenlijk wel lekker’

maken. Het is niet voor het eerst en zeker niet voor het laatst dat hij zo’n verzoek krijgt. Waar hij als profrenner weerstand voelde tegen al die aandacht, kan hij er nu van genieten.

Je carrière heeft hoge pieken en diepe dalen gekend. In je boek vertel je dat je op het dieptepunt bij Jumbo-Visma doodziek en mentaal uitgeblust was. Wat heb je daarvan geleerd? Heeft het harde bestaan als topwielrenner jou als persoon ook rijker gemaakt?

“Het heeft me vooral weerbaarder gemaakt. De wetenschap dat ik diepe dalen kan overwinnen. Dat ik veel kan hebben als mens. Daardoor kan ik denk ik beter grote uitdagingen aangaan in het leven. Terugkijkend ben ik blij dat die periode nu voorbij is.” Glimlacht: “Mijn leven is nu niet meer zo spannend, en ik vind dat eigenlijk wel lekker.” •



Parcours:

114 kilometer, 1600
hoogtemeters

Koffiestop: Au

Vieux Tancrémont

Rte de Tancrémont

9, 4910 Theux, België

Tip: de rijstevlaai is overheerlijk!

fietsport.nl/routedumoulin



Pluspunten

- + Supergoede flow
- + Prachtige landschappen
- + Verborgene parels van valleien, dorpjes en hellingen

Minpunt

- Enkele zware, steile hellingen die misschien niet voor iedereen geschikt zijn

fietsshop

SCHWALBE Nieuwe topband

De Duitse bandenspecialist Schwalbe komt met een nieuwe topband voor de mountainbike, de Rick XC. Maar wat komt die Rick doen als we al de illustere Racing Ralph, Racing Ray en de Thunder Burt hebben om de beste bandencombinatie mee te maken? Mountainbikeprof Mathias Flückiger vroeg zijn bandenleverancier om een band met nog meer snelheid en grip, bij dat verzoek deed hij een schets met zijn idee daarover. Waarmee hij aan de basis staat van deze Rick XC. Fietssport test de band al even, is enthousiast, en verwacht deze nieuwkomer veel te gaan zien op de Nederlandse trails. Scan de QR-code voor de review!

FIETSSPORT.NL/SCHWALBERICKXC



€68,90



Scan mij!



€100,-

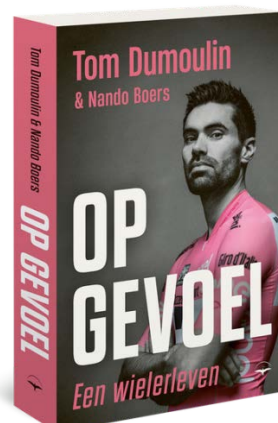
VAUDE Praktische metgezel

Tijdens korte bikepacking-trips is de Trailsaddle II zadeltas je metgezel, aldus fabrikant Vaude. Deze zadeltas is waterdicht gelast van PVC-vrij canvasmateriaal. Met een waterdichte afsluitbare packsack met tien liter volume is 'ie uitstekend geschikt voor het opbergen van een basisuitrusting. Aan de bovenste riembevestigingstrip kunnen een regenjas of een zaklamp worden bevestigd voor snelle toegang. De Trailsaddle is niet alleen een praktische metgezel voor bikepacking. Hij doet ook heel veel werk op het gebied van milieubescherming, want zowel de bevestigingen als de packsack bestaan voor 100 procent uit gerecyclede materialen. VAUDE.COM

BOEK Op gevoel

Tom Dumoulin, één van de grootste Nederlandse ronderenners van zijn generatie, kende grote hoogtes en diepe dalen. Dit voorjaar bracht hij samen met auteur Nando Boers een boek uit over zijn carrière. Het biedt een fascinerende inkijk in de beleving van een sporter die zich 'een normale kerel voelde die toevallig hard kon fietsen en zich afvroeg hoe hij in de topsportwereld was beland', zo valt erin te lezen. Je leest over de boeiende verhalen achter zijn overwinningen en uiteindelijk wordt duidelijk waarom hij ervoor koos om op zijn 31e te stoppen als prof.

THOMASRAP.NL



€23,99

BBB CYCLING Voor modderfietsers

Gravelbikers die van plan zijn om dit najaar het bos in te gaan, weten: het kan er een natte bende worden. Speciaal voor de modderfietsers onder ons heeft het Nederlandse BBB Cycling het 'GravelCatcher' achterspatbord ontworpen. Het Haagse bedrijf heeft een handigheidje bedacht waarmee je het spatbord eenvoudig kunt bevestigen of afnemen. Je klikt het in het RingFix Aero systeem dat aan je zadelpen is bevestigd. Het spatbord kan vervolgens met twee draaipunten worden afgesteld en met gereedschap worden vastgezet. Zo staat je spatbord altijd in de juiste positie. BBBCYCLING.COM




€21,95



vanaf
€1.899,-

**SURLY** Atypisch monster

Surly staat sowieso niet bekend om zijn dertien-in-dozijn-fietsen, maar de Grappler is wel een erg vreemde vogel. Deze dropbar mountainbike in de kleur 'homesick blue' is namelijk geschikt voor lange bikepacking trips, maar voelt zich net zo thuis op singletracks. Lees meer over Bart zijn avonturen op dit atypische monster.

FIETSSPORT.NL/SURLYGRAPPLER



Lees de
review!


DECREATIEVELINK Kunststukjes

Ben je op zoek naar een uniek cadeau voor je fietsende man, vrouw, oom, tante of vriend(in)? Dan ben je bij 'cycling artist Hubert' aan het goede adres. Hubert van Soest maakt van gebruikte fietsonderdelen de mooiste creaties. Van sculpturen van derailleurs tot klokken van fietswielen. Duurzaam geproduceerd en een echte eyecatcher aan de muur of op de schouw. Je kunt de fietskunststukjes bekijken op de website van Hubert, of in het MTB Museum in Arnhem. Aldaar kun je je meteen ook vergapen aan fraaie klassieke MTB's en een rondje fietsen natuurlijk.

DECREATIEVELINK.NL



LET THE JOURNEY BEGIN.

Ontdek het prachtige Mallorca op de fiets. Boek nu jouw onvergetelijke fietsvakantie en beleef het eiland op z'n best!



WHOLEGRAIN CYCLES Sterk staaltje

Een sterk staaltje industrieel design van de knappe koppen bij WholeGrain Cycles. Dit rekje is simpel, maar tegelijkertijd zo slim en doordacht. Geen geklooi met schroefjes of talloze snoeren. Met behulp van de meegeleverde adapters hang je het rek in een paar seconden zonder gereedschap aan vrijwel ieder stuur. Met de verstelbare bungee-touwen gesp je vervolgens je trekkerstentje, slaapzak of tas strak op het rek. Je kunt officieel tot vijf kilo meenemen, maar de roestvrijstalen constructie is zo stevig dat enkele kilootjes meer ook moet lukken. Een onmisbare accessoire voor de fanatieke bikepacker. WHOLEGRAINCYCLES.COM



 €89,99


 €9,99
SKS Zij-ingang

Van artiesten is bekend dat ze vaak ongezien via de zij-ingang binnenkomen voor een concert. Met de nieuwe bidonhouder Slidecage van SKS, kunnen bidons dat nu ook. De Slidecage is na een design-update in een nieuw jasje gestoken. Behalve de herziene vanghaak zorgt vooral de glimmende opdruk op matte kunststof voor een moderne look. De bidon kan niet alleen van boven, maar ook van opzij eruit worden gehaald of erin gestopt. Handig als je een frame hebt met weinig ruimte binnen de framedriehoek. De bidonhouder is bovendien flexibel, zodat er ook grotere voorwerpen zoals een waterfles in passen. Sterk staaltje Duitse vernuftigheid! SKS-GERMANY.COM

EKOÏ Magnetische bril

Het wisselen van de lenzen van je fietsbril, het is vaak nogal een gedoe. Je moet de te wisselen lens vaak met best wat kracht losklikken. Hetzelfde geldt voor de lens die in het montuur moet. Met als risico dat je te veel kracht zet en de lens kapot maakt. Ekoï heeft hier wat op gevonden: de magnetische bril. Dankzij twee krachtige magneten op de staanders is de lens eenvoudig te plaatsen en blijft deze perfect op zijn plaats tijdens sprints of op oneffen wegen. Dankzij de drie meegeleverde lenzen kun je de bril het hele jaar door dragen, van zonnige uitstapjes tot ritten in de mist of schemer. EKOI.COM



 €201,66

Potjes en pilletjes



Tekst Rieneke Terink Beeld Peter van Rooij

Voedingssupplementen: er zijn zoveel verschillende potjes en pillen te koop. Heb je dat als fietser echt nodig? Of is een gezond dieet voldoende?

Vitamines en mineralen zijn essentieel voor een goede gezondheid. Bekende vitamines zijn vitamine C, D en B12. Bekende mineralen zijn calcium, ijzer en magnesium. Vitamine- of mineralen tekorten kunnen leiden tot ziekte en verminderde sportprestaties.

Er zijn veel potjes en pillen te koop en de fabrikanten van de supplementen beloven van alles. Heb je kramp? Grote kans dat je fietsmaten je magnesium aanraden. Maar er zijn geen uitgebreide studies die aantonen dat magnesium werkt tegen kramp. Als je echt magnesiumtekorten hebt, krijg je wel kramp, maar er zijn nog veel andere oorzaken voor kramp. Een echt magnesiumtekort heeft bijna geen enkele sporter. De fabrikanten van de magnesiumsupplementen hebben natuurlijk liever dat je wel gelooft dat een paar pillen slikken helpt. Maar wat kun je als fietser het beste doen? En hebben fietsers meer vitamines en mineralen nodig dan niet-fietsers?

Eenzijdig voedingspatroon

Voor je gezondheid en je sportprestaties is het belangrijk dat je genoeg vitamines en mineralen binnenkrijgt, en dat de vitamine- en mineralenstatus (hoeveel van die stofjes aanwezig zijn in je lichaam) optimaal is. Vitamines en mineralen worden niet zoals koolhydraten verbruikt door je lichaam, maar je kunt wel te weinig binnenkrijgen, of ze kwijtraken.

Een eenzijdig voedingspatroon of het uitsluiten van bepaalde producten kan bijvoorbeeld leiden tot tekorten. Ben je veganist, dan kun je tekorten oplopen in vitamine B12 en ijzer. Maar als je jouw dagelijkse voeding hierop aanpast en veel producten kiest die bijvoorbeeld verrijkt zijn met vitamine B12, verlaag je het risico.

Verliezen

Als fietser kun je ook vitamines en mineralen kwijtraken door te zweten. De hoeveelheid vitamines en mineralen die iemand verliest tijdens het zweten varieert sterk per persoon. Op zich zijn de verliezen niet heel groot, maar als je vaak fietst in een warme omgeving waarbij je veel zweet, wees hier dan bedacht op. Ook ligt de verbranding vaak wat hoger, dus maakt een fietser meer aanspraak op bijvoorbeeld de B-vitamines. Vrouwen (voor de menopauze)

Blijkt dat je te weinig binnenkrijgt van een bepaalde vitamine of mineraal, grijp dan niet gelijk naar de supplementen

verliezen elke maand wat bloed en daarvoor ook ijzer. Daarom lopen vrouwen een iets groter risico op een ijzertekort. En dan zijn er nog fietsers die bijvoorbeeld vaak binnen op de thustrainer fietsen en niet veel buiten komen. Zij lopen risico op een vitamine D-tekort.

Maar maak je geen zorgen, een tekort loop je niet zo snel op, ook niet als je veel fietst. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid, oftewel ADH, vertelt je hoeveel je van elk stofje binnen moet krijgen. Wat veel mensen niet weten, is dat de ADH niet gebaseerd is op de gemiddelde behoefte, maar er iets boven ligt. Dus er wordt al iets meer geadviseerd dan gemiddeld gezien nodig zou zijn. En zeer waarschijnlijk krijg jij als fietser nog meer vitamines en mineralen binnen, simpelweg omdat je meer eet dan een gemiddeld persoon.

Mocht je wel een eenzijdig voedingspatroon hebben, kijk dan goed of je alle vitamines en mineralen binnenkrijgt. Scan daarvoor de QR code onder dit artikel voor de tabel om te zien in welke voedingsmiddelen veel vitamines voorkomen. Daarnaast kun je ook op verpakkingen lezen hoeveel vitamines en mineralen in het product zitten. Natuurlijk zijn groenten, fruit, noten en dierlijke producten (melk, eieren, kaas, vis) belangrijke leveranciers van vitamines en mineralen.

Aanpassingen in je voeding

Blijkt dat je te weinig binnenkrijgt van een bepaalde vitamine of mineraal, grijp dan niet gelijk naar de supplementen. Kijk eerst of je het met aanpassingen in je voeding kunt verbeteren. Vaak is dat al mogelijk. Lukt dat toch niet, laat

dan eerst je vitaminestatus bepalen door een betrouwbare (!) bloedmeting te doen. Heb je echt tekorten, overleg dan met een sportarts of sportdiëtist of het verstandig is om aan te gaan vullen met supplementen. Want let op: te veel vitamines of mineralen is ook schadelijk! Een teveel kan zorgen voor zenuw schade, darmproblemen of remt juist de opname van andere belangrijke stoffen. Daarnaast onderdrukt een teveel aan antioxidanten (bijvoorbeeld vitamine C, vitamine E, seleen en zink) de trainingsprikkel, waardoor je minder positieve fysiologische aanpassingen krijgt. Vitamine D wordt in Nederland wel geadviseerd bij te slikken in de wintermaanden, omdat de zon dan niet fel genoeg schijnt om vitamine D in de huid aan te maken.

Dus de volgende keer dat je kramp hebt tijdens het fietsen, en een fietsmaatje zegt dat je magnesium moet slikken, daag dit fietsmaatje dan maar eens uit om een goed onderbouwd onderzoek te vinden die dit aan kan tonen. Oftewel: slik niet zomaar alles, denk zelf kritisch na over alles wat wordt verkocht met mooie beloften en eet gevarieerd en gezond. Want als fietser investeer je toch liever je geld in echt lekker en gezond eten en een goede fiets, toch? •

Download de tabel met een overzicht van vitamines en mineralen in voeding via de QR code of de link: fietsport.nl/supplementen





SINGLETRACK PARADIJSJE



Met een brede grijns leggen we onze mountainbike nog iets platter in de zoveelste perfect geboetseerde kombocht. Het bandengeruis verraad dat we de limiet van onze grip hebben bereikt. We zijn totaal verrast dat in het ogenschijnlijk vlakke Midden-Limburg zo'n singletrackparadijsje verscholen ligt.

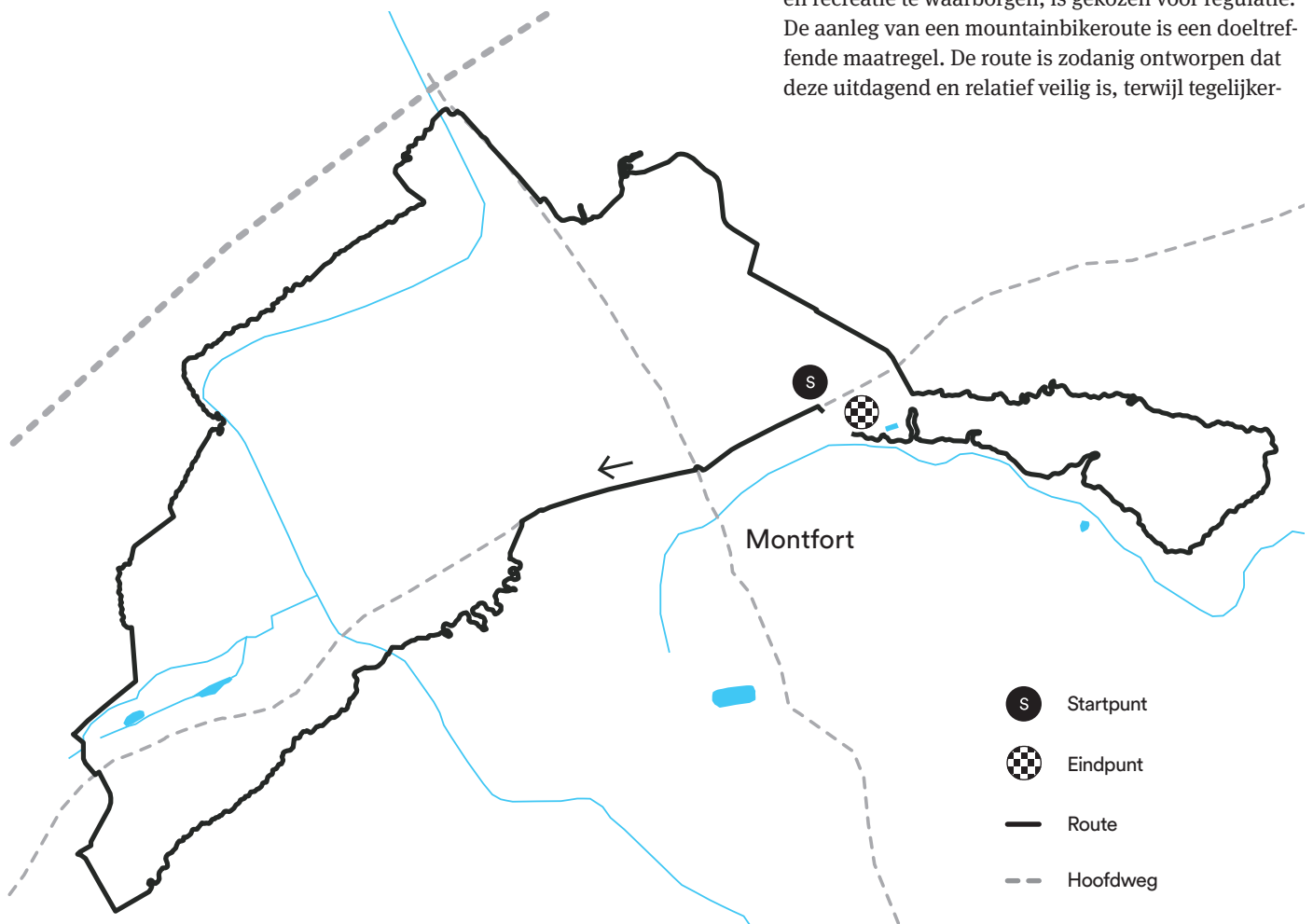


Als inwoner van het heuvelachtige Zuid-Limburg is Montfort niet de meest voor de hand liggende bestemming om te mountainbiken. Het landschap is er vlak, en dus lijkt de uitdaging er op het eerste gezicht ver te zoeken. Toch wekten lovende kritieken over deze route onze interesse en besloten we de proef op de som te nemen. Na driekwartier rijden parkeren we de auto in de buurt van zwembad 'Het Sweeltje'. Dit is overigens nog niet de officiële startplaats, die volgt binnenkort als ook het startbord geplaatst is.

We beginnen onze rit met de laatste lus van de route door het bos bij Het Sweeltje. De blauwe pijlen leiden ons de weg. Het gas gaat er meteen op; rakelings scheren we langs de bomen, op zoek naar de juiste lijn en de limiet van onze banden. Al snel dienen zich de eerste hoogtemeters aan. Het zijn niet de heuvels die we gewend zijn maar venijnig genoeg om jezelf voorbij te rijden. We temporiseren wat en proberen de flow van de trail maximaal te benutten, gratis hoogtemeters! De routebouwers hebben hier duidelijk kennis van zaken en daar ook het nodige werk voor verzet.

Respect voor de natuur

Het begon allemaal op initiatief van het Limburgs Landschap, eigenaar van de bossen en landerijen in en om Montfort. Net als op andere plekken in het land stond ook hier de natuur onder druk door de toenemende recreatie. Om de balans tussen natuurbehoud en recreatie te waarborgen, is gekozen voor regulatie. De aanleg van een mountainbikeroute is een doeltreffende maatregel. De route is zodanig ontworpen dat deze uitdagend en relatief veilig is, terwijl tegelijker-



tijd de meest kwetsbare delen van de natuur worden ontzien. Bovendien zorgt de scheiding van routes ervoor dat verschillende recreanten, zoals wandelaars en mountainbikers, minder last van elkaar hebben. Zo kan iedereen optimaal genieten van de natuur zonder elkaar in de weg te zitten. Win-win dus.

Een route ontwikkelt zich natuurlijk niet vanzelf. In samenwerking met een actieve groep lokale mountainbikers en de Gemeente Roerdalen is de expertise van routebouwer Patrick Jansen ingeschakeld om het tracé vorm te geven. De Gemeente Roerdalen voorzag het broodnodige startkapitaal, en Rehall diende zich aan als routesponsor. De organisatie nam steeds serieuzere vormen aan en dus werd, na goed voorbeeld in Zuid-Limburg (MOZL), de stichting Mountainbike Ontwikkeling Midden-Limburg (MOML) opgericht. Waar in het zuiden vooral sprake is van beheer en onderhoud van bestaande routes, ligt het accent in Midden-Limburg vooral op de ontwikkeling van nieuwe routes en onderhoud. En dit alles in nauwe samenwerking met betrokken instanties zoals gemeenten en natuurbeheerders. Nu de voorwaarden op orde waren, was het tijd om van plan naar uitvoering over te gaan.

Zonder vrijwilligers geen route

Het bouwen en onderhouden van een route is een flinke klus. In Montfort begon dat met snoeiwerk door de vrijwilligers, met in hun kielzog een kleine



De route heeft een
hoog speelgehalte.
We sprinten van bocht
naar bocht





De vrijwilligers zijn geëquipeerd met de nodige tools waar je een hoveniersbedrijf mee zou kunnen beginnen

graafmachine. Na het grove werk kon het shapen van de trails beginnen. De veelheid aan kombochten is bewonderenswaardig, die leg je namelijk niet zomaar even. Ze zijn ook opvallend goed aangelegd, waardoor de route alleen maar meer flow krijgt. Bij het terugrijden voor het fotomoment merkt fietsmaatje Jeff Luyten zelfs op dat hij kan voelen dat de kombocht maar voor één rijrichting is aangelegd.

Nu de route eenmaal ligt, vereist dit ook het nodige onderhoud. Zo zijn er de onvermijdelijke remsporen en de daarmee gepaard gaande hobbels. En dan hebben we het nog niet over de uitzonderlijke hoeveelheid regen dit jaar, waardoor het onkruid floreert als nooit tevoren en erosie op de loer ligt. MOML heeft haar vrijwilligers dan ook geëquipeerd met de nodige tools waar je een hoveniersbedrijf mee zou kunnen beginnen. In tegenstelling tot de routes bij ons in de buurt is de route hier verre van overgroeid. En ook ontelbare afwateringsgeulen springen in het oog. Dat deze effectief zijn, kunnen we beamen, want ondanks dat het de dag voordien met bakken uit de hemel kwam, is daar nu niets van te merken. De route ligt er razendsnel bij, waardoor het af en toe wel oppassen geblazen is voor de geulen als je een bocht net iets te kort aansnijdt. Wij zien het maar als een extra uitdaging. Het moge duidelijk zijn dat, ondanks dat de route 'maar' achttien kilometer lang is, je als organisatie meer dan je handen vol hebt om de route in topconditie te houden. Tot dusver slagen ze hier wonderwel



in, wat ook het streven is van MOML. We spraken hierover met de voorzitter, Remco van Balkum.

Positieve afdronk

De route in Montfort fungeert als toonbeeld voor Midden-Limburg, waar maar weinig officiële mountainbikeroutes zijn. De focus van MOML ligt nu op Montfort waar de laatste puntjes op de i worden gezet. Zo volgt nog een officiële startlocatie en startbord met praktische informatie over de route. Onlangs organiseerde MOML een velddag, waarbij gemeentes en diverse andere partijen kennismaakten met de route en vooral met het proces achter de totstandkoming ervan. De dag diende als een voorbeeld van hoe zo'n project kan worden aangepakt en bood inspiratie aan andere gemeentes met het oog op de toekomst. Een dag met een positieve afdronk, aldus van Balkum: "De eerste zaadjes om de sport in de regio verder te ontwikkelen zijn geplant." De regio kent veel potentieel maar een route ontwikkelen is nu eenmaal een proces van de lange adem.

De toekomst

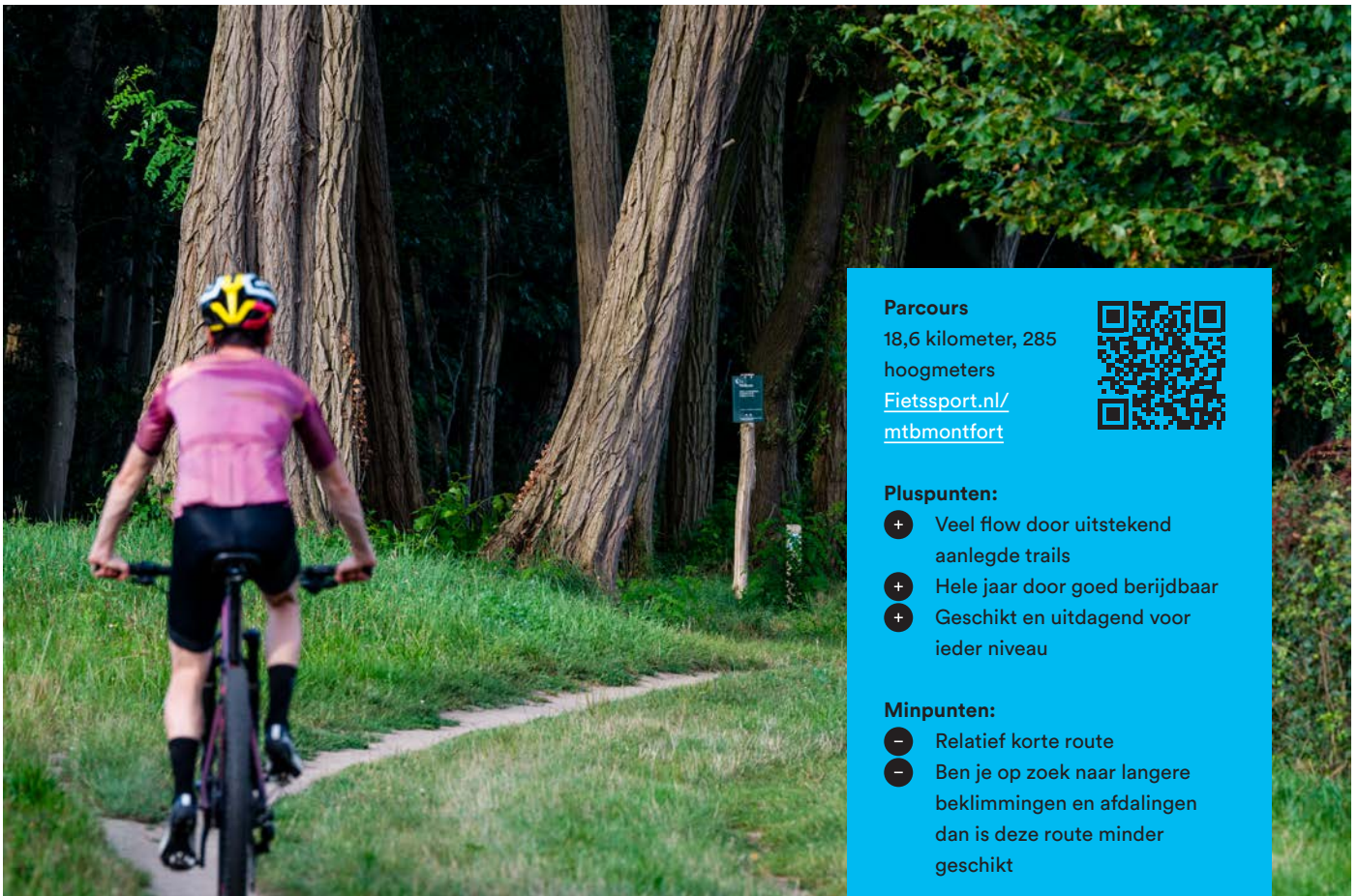
Dat MOML op verschillende fronten aan de toekomst bouwt, blijkt ook uit de doelstelling om het mountainbiken actief te stimuleren bij de jeugd. Zo zijn er activiteiten op de route en werkt men aan een oefenparcours om kinderen laagdrempelig kennis te laten maken met de sport. Een initiatief dat wij alleen maar kunnen toejuichen; de sport is immers gebaat

bij verbreding. Wij komen in ieder geval nog een keer terug met onze eigen kinderen.

Spelen

De route heeft een hoog speelgehalte. Van bocht naar bocht sprinten we, als jochies die de achterkant laten uitbreken, en een kans op een jump laten we ook niet onbenut. Een dergelijke rijstijl laat zich voelen in de benen. De verbindingsstroken zijn dan ook een welkome afwisseling om weer even op adem te komen. Voordat we de finale induiken, krijgen we een splitsing voorgeschoteld: de blauwe of technische rode lijn. Die uitdaging laten we natuurlijk niet aan ons voorbijgaan. Met een aantal krappe bochten gaan we op en af, dwars door een diepe kuil. Momentum behouden is hier de sleutel. Een leuk intermezzo dat nog maar eens bewijst dat de bouwers er wonderwel in zijn geslaagd om met maar weinig natuurlijk reliëf een uitdagende route te creëren.

Na achttien kilometer zijn we weer terug bij de auto. Of toch niet? We hebben de smaak te pakken en rijden de lus rond Het Sweeltje nogmaals. Tot onze verbazing herkennen we maar weinig; het duurt wel even voordat je hier de bochten van buiten kent. Deze route gaat niet vervelen, er is altijd ruimte om jezelf te verbeteren, en dat maakt het voor ieder niveau aantrekkelijk om te rijden, of je nu een beginner bent of je wilt klaarstomen voor een cross-countrywedstrijd. Wij zijn overtuigd en komen hier snel weer terug. •



Parcours

18,6 kilometer, 285
hoogmeters

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



Pluspunten:

- + Veel flow door uitstekend aanlegde trails
- + Hele jaar door goed berijdbaar
- + Geschikt en uitdagend voor ieder niveau

Minpunten:

- Relatief korte route
- Ben je op zoek naar langere beklimmingen en afdalingen dan is deze route minder geschikt




Wout kiest voor
HideMyBell met
stijlvolle fietsbel
integratie*

Hoe fiets jij veilig?

* Voor de koers klinkt
Wout de bel eraf



- De nummer 1 stuurhouder op de markt
- Voor alle type sturen en GPS-merken

ontwikkeld en geproduceerd in Nederland 


CloseTheGap[®]
reinventing bike parts

Gesoigneerd op pad met Fietssport

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

www.fietssport.nl/kleding



Trotse Clubkleuren



Dat wielerclubs in Nederland trots zijn op hun clubkleuren, blijkt wel uit de vele inzendingen die we hebben ontvangen voor de verkiezing Clubshirt van het Jaar 2024. Hierbij presenteren we een selectie van de mooiste twintig shirts. Stem jij ook op jouw favoriet?

“Maakt jouw club de blits met een spiksplinternieuw clubshirt-design? Of is jouw clubshirt zo iconisch dat het al jarenlang ongewijzigd is? Doe dan mee aan de Fietssport Clubshirt van het Jaar verkiezing 2024 en maak kans op mooie prijzen!” Die oproep deden we dit voorjaar onder clubs die zijn aangesloten bij de NTFU.

Doel van de actie is om clubs in het zonnetje te zetten die de Nederlandse wegen opleuken met de mooiste designs. Want

clubshirts zijn allang geen huis-tuin-en-keuken-ontwerpen met met een bonte verzameling sponsors. Clubs maken werk van hun shirts.

68 inzendingen

En dat hebben we geweten. Onze mailbox werd de weken en zelfs maanden erop gevuld met prachtige designs. De teller bleef uiteindelijk steken op 68 stuks, waarvan twintig shirts de voorselectie hebben gehaald. Ze zijn afgebeeld op de volgende pagina's.

Stem jij ook op jouw favoriet? Selecteer dan het mooiste shirt en ga naar de speciale stempagina fietssport.nl/club-shirtvanhetjaar. Op deze pagina kun je tot en met 17 oktober je stem uitbrengen.

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



Wielervereniging Westbroek



Voek Toerfietsclub Nijkerk



Muddy Tracks Helmond



TWC De Vélo Meijel



TCA Toerclub Ambacht



I Can Wounded Warriors Cycling Team



KEK Fietsclub



TFC Weesp



Almelose Toervereniging Ruiten Drie



De Zwaluwen Deventer



Pedaleurs Malden



Toerclub Abcoude



TWC Vols



Toerclub Tilburg '93



Langsrij Nijmegen



Cyclo '78 Wezep



Velocity Ladies



OWsome Bikers



Wielervereniging WCZ



Wielervereniging Salt-Boemel

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





01

BE NICE,
SAY HI



02

ENJOY
NATURE



03

STAY ON
TRACK



SIGNEER DE CODE EN UNLOCK
LEGALE GRAVELROUTES OP **GRAVELCODE.NL**

DE GRAVEL CODE IS EEN INITIATIEF VAN



fiessport

Bicycling
DE RUF VAN DE LAFER

SHIMANO



Kaarsrechte streep



Veel wielrenners hebben een haat-liefdeverhouding met lange dijken. De Westermeedijk in de Noordoostpolder is zo'n dijk. In een kaarsrechte streep loopt-ie van Urk richting Lemmer. Met de wind in de rug een feestje om overheen te fietsen. Met de wind op kop een hel.

Tekst Ard Krikke Beeld Bram de Vrind

Buig vanaf de vuurtoren in Urk naar het noorden en je belandt vanzelf op de twaalf kilometer lange Westermeedijk. Net zoals de naburige Houtribdijk of de Oostvaardersdijk geeft ook deze waterkering zich niet makkelijk gewonnen. Niet alleen de wind kan een ritje hier maken of breken, ook het schier eindeloze fietspad doet bij sommige wielrenners de moed in de fietsschoenen zakken. Zijn de

windgoden je echter gunstig gezind, dan is er niks mooier dan met een rotvaart langs het IJsselmeer te zoeven. Knijp bij de Rotterdamse Hoek in de remmen en lees de mooie tekst die op de zijkant van de vuurtoren staat. Dan word je vanzelf duidelijk waaraan deze plek zijn naam dankt. Routetip: Rondoostpolder (135km), te downloaden via Fietssport.nl. ●

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





‘Veurzitter’ voor het leven

Tekst Thomas Braun Beeld Michiel Maas

Clubhelden zijn de motor van fietsend Nederland. Van de wegkapiteins en trailbouwers tot koffieschenkers en andere NTFU-leden met een inspirerend verhaal. Eduard Schaepman van wielierclub Moeke Spijkstra uit Blaricum is de onmisbare schakel tussen 240 Gooise renners.

Op het terras van café Moeke Spijkstra arriveert Eduard Schaepman in driedelig pak. “Ik ben opgegroeid in het Brabantse Sint-Michielsgestel”, vertelt hij. “Daar had je het Gestel-criterium. De renners reden langs ons huis en wat me opviel was de heerlijke geur, dat bleek tijgerbalsem te zijn. Toen dacht ik: die sport wil ik ook doen.” Hij leende als achtjarig jochie geld van zijn vader voor een tweedehands Gazelle en reed er elke dag mee naar school: tien kilometer heen, tien kilometer terug.

In de zomer ging hij met z’n ouders naar De Haan aan de Belgische kust, waar hij ook meters maakte. “Op een dag zag ik allemaal renners in een blauw shirtje. Die bleken van het Casino Cycling Team Knokke te zijn en daar sloot ik me bij aan. Ze fietsen elke dag, om half tien. Behalve als het regent, want een Belg fietst niet als het regent.”

Champagne

Later, in z’n studententijd, maakte Schaepman ook uitdagende ritjes. “Naar Parijs en terug, dat soort dingen.” In het jaar 2000 verhuisde hij naar ‘t Gooi. Hij wilde in zijn nieuwe habitat bij een club fietsen, maar

die was er niet. Samen met een bevriende zakenrelatie besloot hij eind 2011 zelf een vereniging op te zetten. “Volgens het zuidelijk principe: er moest een kroeg bij.” Dat werd Moeke Spijkstra. Hij begon mensen om zich heen te verzamelen. Als snel reed hij met vijftien mannen en vrouwen rondjes van 40 kilometer. “Elke keer als we sneller waren, gingen we aan de champagne. Zo kwam alles er weer aan.” De groep werd steeds groter omdat Schaepman er een ‘publieke club’ van wilde maken. “Hoe meer leden, hoe vaker je kunt fietsen.”

‘Het bestuur is volgens Noord-Koreaans model, je bent functionaris voor het leven, en we accepteren geen gezeik’

Nu telt Moeke Spijkstra 240 leden en die zijn verdeeld in categorieën op basis van gemiddelde snelheid. “We hebben iemand die fantastische apps maakt. Zo kan iedereen zich online aanmelden voor een rit. Ook onze evenementen staan erin. Het Kermiscriterium komt er weer aan, dan starten we bij de kroeg, daar moet je dan dwars doorheen fietsen, daarna een rondje van anderhalve kilometer en weer door de kroeg voor in totaal nog zeven rondjes.” En elk jaar is er de ‘Fan-dag’, de algemene ledenvergadering. Het bestuur is overigens ingericht volgens Noord-Koreaans model, je bent functionaris voor het leven, en we accepteren geen gezeik. Wie toch wil zeiken kan zich melden bij de Commissaris Moeilijke Zaken, dat is de

kroegbaas, die trakteert je dan op de nog openstaande rekening.”

Zwarte bladzijde

Het klinkt allemaal weinig serieus, maar alles wordt toch strak georganiseerd en veiligheid staat op één. “We hebben 25 kapiteins die allemaal zijn opgeleid door de NTFU. Een kapitein kan beslissen dat jij in een langzamere groep moet aansluiten, omdat het voor jou te hard gaat. Anders krijg je ellende.” En ellende kent de club ook: één van de leden kreeg tijdens een tocht een hartaanval met fatale afloop. “Dit incident is een zwarte bladzijde, maar het heeft er ook voor gezorgd dat we als vereniging nog hechter zijn geworden.”

Als gevolg van het incident werd besloten de veiligheid aan te scherpen: één kapitein voor, één kapitein achter. Ook al omdat de gemiddelde leeftijd met 49 jaar vrij hoog is, waarbij gezegd moet worden dat er leden van 24 en 85 zijn. “We zijn echt een sociale club, heel gemêleerd, een tijdje terug deden er drie Eritreeërs mee. Iedereen is welkom.” En Moeke Spijkstra zet zich in voor goede doelen. “Vorige week nog 5.000 euro aan het natuurreserveaat geschonken, omdat we over hun paden rijden.” Dan rondt de voorzitter, die uitsluitend met veurzitter aangesproken wil worden en als ondernemer werkplekken verhuurt, het gesprek af. “Even nog een uurtje fietsen, voordat ik zo het hotel ga checken voor het Casino Cycling Team Knokke dat meedoet aan onze Dam tot Dam-race.” Een echte clubheld dus. “Zo voel ik me niet, maar steek wel zoveel mogelijk de handen uit de mouwen.”●

Lid worden van
Moeke Spijkstra?
Scan de QR code.



In het wiel van de bokkenrijders

Tijdens de Bockenreijderstocht pakten zo'n 200 deelnemers het spreekwoordelijke wiel van de bokkenrijders, de beruchte roversbendes die de Brabantse Kempen ooit onveilig maakten. Zij werden getrakteerd op een hoge dosis Brabantse gezelligheid, fraaie wegen en steegjes in het zonovergoten Groene Woud.

Tekst en beeld Bram de Vrind

De bokkenrijders waren in de achttiende eeuw berucht in Brabant en Limburg. Deze goddeloze roversbendes zaaiden dood en verderf tijdens hun strooptochten langs boerderijen en pastorieën op het platteland. De snelheid waarmee zij zich verplaatsen, leverde hen de bijnaam 'bokkenrijders' op, een verwijzing naar de mythische lieden die een pact met de duivel hadden gesloten en op bokken door de lucht reden.

Wat de bendeleden nooit hadden kunnen bevroeden, is dat ze dik 200 jaar later de inspiratiebron zouden vormen voor een Eftelingattractie (Villa Volta) én een toertocht in het Brabantse land. Met de 31e editie is de Bockenreijderstocht van FTC Rosmalen een echte klassieker geworden. De tocht, dit jaar verreden op 23 juni, heeft twee afstanden met start vanuit Rosmalen onder de rook van Den Bosch.

De 70 kilometer (volledig uitgepijld) heeft als keerpunt herberg de Vrolijke Jager bij Oirschot. Voor de 110 kilometer, sinds dit jaar alleen per GPX te fietsen, is het toepasselijk mikpunt Herberg In den Bockenreyder. De route voert over de mooiste (boeren)steegjes en doorkijkjes die er in het beschermde cultuurlandschap van het Brabantse Groene Woud te vinden zijn. Hoogtepunt is de passage door de Spreeuwelse Heide met zijn vennen en heides en de koffiestop bij de oergezellige herberg In den Bockenreyder, diep verscholen in de bossen van Landgoed De Utrecht bij Esbeek.

Ultiem 'toertocht-weer'

We verzamelen met een 'bekske koffie' bij startplek Biercafé d'n Beer. We schrijven in met scan & go en krijgen een lotje



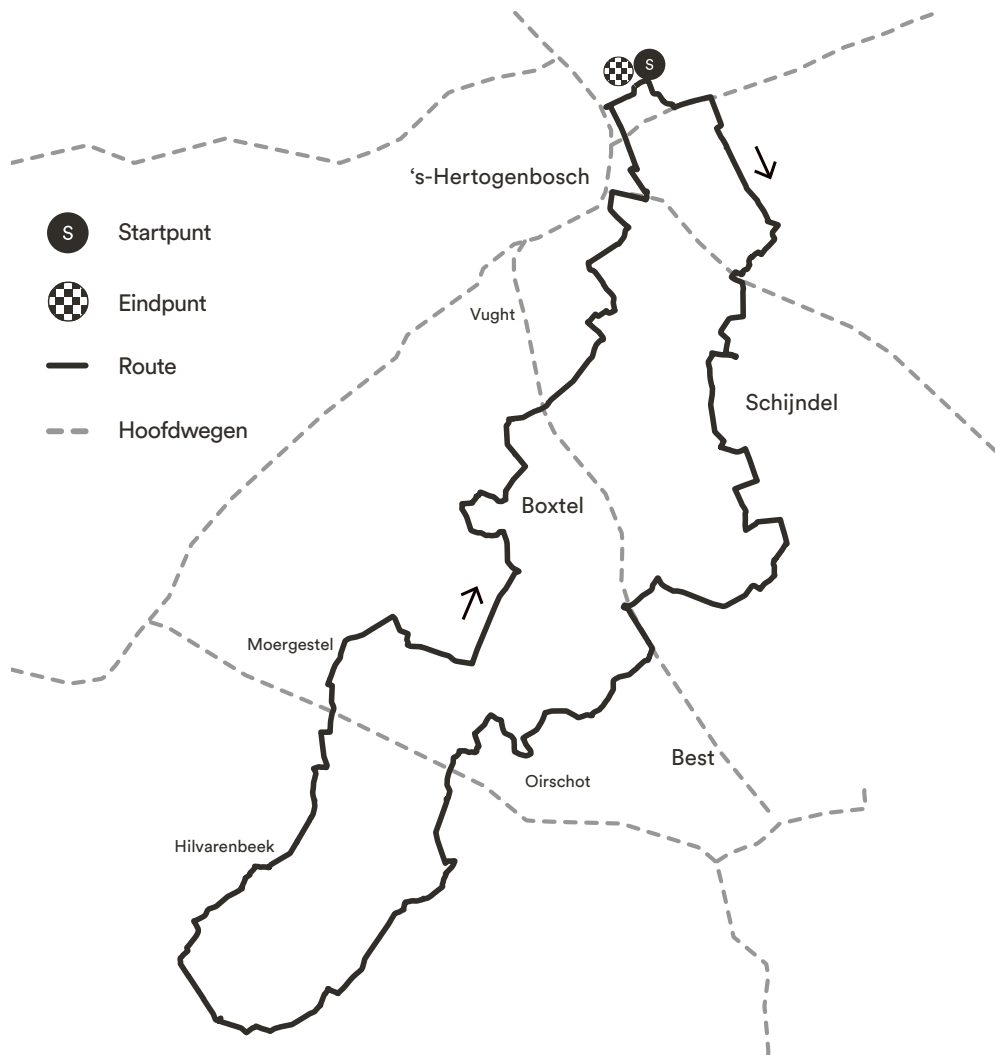




Route details

Afstand: 70-110 km

Start en finish: Rosmalen



voor de rijkgevulde tombola met prijzen. Lokale clubs zoals de Bossche Coureurs Club Jeroen Bosch en Vlug Trug uit Den Dungen zijn in groten getale aanwezig.

We bestijgen onze carbon rossen om als een veredelde roversbende het Brabantse land in te trekken. Op zoek naar gouden vergezichten en parels van wegen. Het is uitiem 'toertocht-weer' met uitbundige zonneschijn en temperaturen tot een graad of 25.

We hebben de draf er goed in en verplaatsen ons door de Kempen met een snelheid die de bokkenrijders zou aanspreken. Zo nu en dan passeren we een kerk, herenboerderij of abdij, maar we laten hun kostbaarheden liggen. Bij Westelbeers duiken we de Spreeuwelse Heide op om door te steken naar landgoed De Utrecht. Dat gaat via een prachtig fietspad langs de rand van de geurende bossen en heides. "Die van de toertocht ût Rosmalen zèn welkom", lezen we op een bord bij aankomst bij herberg In den Bockenreyder. Twee vrijwilligers van FTC Rosmalen turven de deelnemers bij de controlepost. Op het zonovergoten terras smullen we van de appeltaart en genieten van de rust van het bos.



Skôn

De terugweg heeft een aantal slechtere fietspaden maar is nog altijd 'skôn', zoals ze in Zuidoost-Brabant zeggen. We zien Brabant van zijn mooiste kant dankzij het prachtige parcours en het fraaie zomerweer. Terug bij Biercafé d'n Beer is het feest: FTC Rosmalen viert zijn 40-jarig bestaan met een reünie. Voorzitter Jan Ooninx is content met de 200 deelnemers die zich vandaag hebben gemeld. "We hebben de route dit jaar omgedraaid. Daar kregen we veel positieve reacties op. Deelnemers dachten dat het een nieuw parcours was."

De club fietst elke woensdag, vrijdag en zondag. Met elke week een andere 'routeman' die het parcours bepaalt. "Dat gaat heel soepel. We zijn altijd rond één uur thuis." Tijdens de reünie worden herinneringen opgehaald met oud-leden die zijn verhuisd naar streken zoals Limburg of Twente. Sterke verhalen worden opgerakeld, er wordt gemoedelijk geproost. Het bleef nog lang onrustig in Biercafé d'n Beer.

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





Sterke verhalen worden
opgerakeld, er wordt
gemoedelijk geproost. Het
bleef nog lang onrustig in
Biercafé d'n Beer



Kom nu meer
te weten op
Fietssport.nl



FIETSEN IN CATALONIË

catalunyaexperience.nl



Generalitat de Catalunya
Regering van Catalonië

18 miljoen recreanten

Als we dezelfde hoeveelheid groene ruimte per Nederlander willen behouden, moeten we voor 2050 een natuurgebied aanleggen zo groot als de Veluwe



Rein Zwaan is boswachter bij Staatsbosbeheer en fervent mountainbiker.

 @zwaanrein

Beeld Joris Knapen

Ons kleine landje telt inmiddels achttien miljoen (!) inwoners. De hoeveelheid natuur om in te recreëren is ten opzichte van andere Europese landen beperkt. De hoeveelheid groene ruimte die er per Nederlander beschikbaar is, is sinds 1900 zelfs met 80 procent afgenomen!

Toen ik dit las in een onderzoek van de ANWB werden er wel een aantal dingen duidelijk. Op de dag dat ik deze column schrijf, bestaat Staatsbosbeheer precies 125 jaar. In 1899 kreeg Staatsbosbeheer de opdracht om de woeste gronden van Nederland in te richten met productiebos. Nu beheren wij als grootste terreinbeheerder van Nederland 270.000 hectare grond. We zijn ook natuurbeheerder geworden en we richten onze gebieden zo in dat mensen er kunnen recreëren.

Dit laatste doen Nederlanders steeds meer en dit is ook belangrijk om te doen. We krijgen ook steeds meer tijd om te recreëren. Dit komt onder andere omdat het aantal uren wat wij werken behoorlijk is afgenomen. Mensen willen meer genieten en zoeken naar kwaliteit en ontspanning. Recreëren in een groene ruimte door bijvoorbeeld een rondje te mountainbiken, helpt daar bij. Het is gezond en zorgt ervoor dat de batterij opgeladen wordt.

Als wij dezelfde hoeveelheid groene ruimte willen behouden met het groeiend aantal Nederlanders dan moeten wij voor 2050 een natuur/recreatie gebied aanleggen met de afmetingen van de Veluwe.

Met al die mensen, vele vormen van recreatie en beperkte ruimte waarin wij dat moeten doen ontstaan er conflicten. Dit kan zijn tussen recreanten onderling, maar ook tussen recreatie en natuurwaarden. Dit laatste is momenteel op de Utrechtse Heuvelrug een hot item. Ondanks dat de Heuvelrug het op één na grootste aaneengesloten bosgebied is in Nederland, zijn er maar weinig tot geen rustgebieden ingericht voor het wild dat daar leeft. De reeën weten zich prima te redden, maar andere kwetsbaardere soorten komen soms in de knel. Als een terreineigenaar dan besluit om bijvoorbeeld door middel van zoning een deel (tijdelijk) af te sluiten dan vinden wij Nederlanders dat soms erg lastig. Wij laten ons niet graag sturen en vinden al snel dat zo'n regel niet voor ons geldt maar alleen voor anderen.

Het is essentieel om je wel te houden aan de toegangsvoorwaarden, hoe lastig dit soms ook te begrijpen is. Het heeft nooit de doelstelling om een bepaalde recreatiegroep, bijvoorbeeld fietsers, te plagen. De doelstelling is om ook onze kwetsbare natuur en de dieren die erin leven voldoende rust en ruimte te geven.

Daar kan je om die reden dan toch ook niet tegen zijn? Wij vinden natuurbeleving als mountainbikers toch zeer belangrijk? Dan moeten we wel rekening houden met de bewoners van die natuur. •

Zonder overleg het bos in

Tekst Johan van Leipsig Beeld Bram de Vrind

Pop-up evenementen genieten van groeiende populariteit. Het zijn veelal kleinschalige onvergunde gravel- en racefietstochten die door enthousiastelingen of andere organisatoren vanuit bijvoorbeeld fietscafés of via social media worden opgezet. Hoewel het er over het algemeen gezellig aan toe gaat, zorgen sommige van deze tochten voor opgetrokken wenkbrauwen bij terreineigenaren en de NTFU.



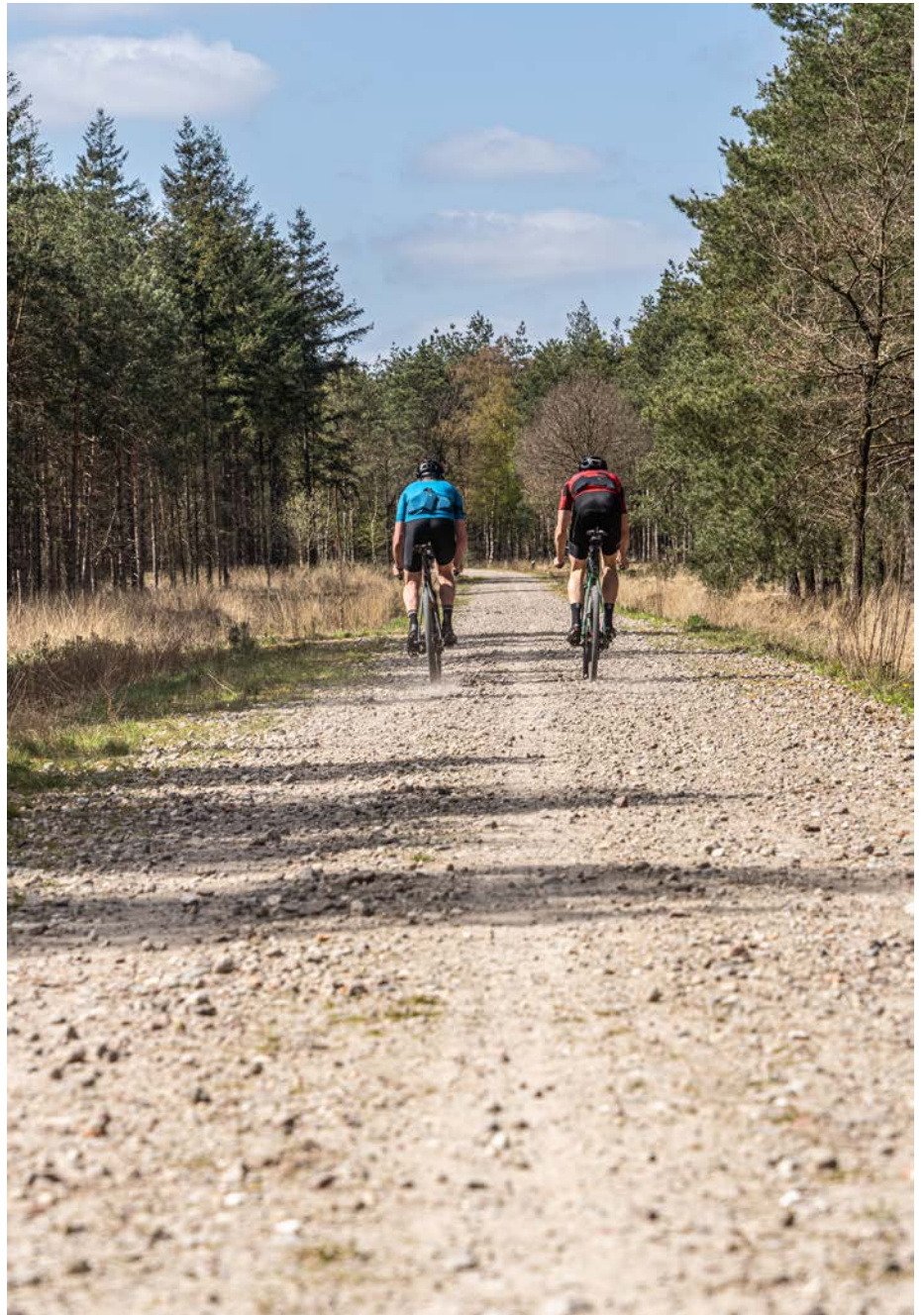
Grote groepen fietsers die zich niet aan de regels houden of tochten die zonder overleg door de bossen rijden, leiden tot wrevel, zegt Natasha Wijgerse, projectmedewerker Vergunningen bij de NTFU. “Dat komt omdat veel van die tochten wel een vergunning nodig hebben maar die niet aanvragen. Die werkwijze heeft met name impact op mountainbikers en gravelaars. Het slechtere imago merken we vooral bij partijen als Staatsbosbeheer en Natuurmonumenten. Zij zien dat groepen fietsers zonder overleg door hun bossen rijden en dat wekt irritatie op. Het is jammer dat dat gebeurt, want als NTFU doen we er alles aan om zo goed mogelijk relatiebeheer te voeren richting deze partijen door goed te communiceren, vooraf te overleggen, mensen te informeren over wat er nodig is om een pop-up-evenement te organiseren en de nodige vergunningen aan te vragen. Als er dan een groep fietsers onverwacht verschijnt, doet dat afbreuk aan het vertrouwen dat wij als NTFU proberen op te bouwen met Staatsbosbeheer of andere terreineigenaren. Dat betekent dat ook fietsers die zich wel netjes aan de afspraken houden te maken krijgen met een slechter imago. Bovendien zetten terreineigenaren steeds meer hun hakken in het zand.”

Vergunningenland

Deels begrijpt Wijgerse wel dat er soms geen vergunningen worden aangevraagd. “Het Nederlandse vergunningenland is complex. Iedere gemeente en terreineigenaar doet het weer anders en overal gelden andere regels, ook qua toegelaten groepsgrootte. Voor organisatoren is het dus best wel wat zoekwerk om te zien waar wat precies mag en niet, zeker als je door meerdere terreinen heen gaat. Als NTFU doen we ons best om iedereen daarop te wijzen. We doen dat bijvoorbeeld met ons team Belangenbehartiging en via onze Vergunningenservice. Maar we roepen ook ambtenaren op om een tandje bij te schakelen om organisatoren meer hulp te bieden bij het aanvragen van de juiste vergunning.”

Broedseizoen

Clara Wilken werkt als boswachter publiek voor Geldersch Landschap & Kasteelen (GLK) op de Oost-Veluwe. Zij ziet steeds vaker op dagen waarop in haar evenementenkalender geen toertochten staan gepland, toch talloze grotere groepen in het terrein fietsen. “Het gaat dan vooral om toertochten in het weekend, vaak in het broedseizoen, tussen 15 maart en 15 juli. Op de Velu-



‘Terreineigenaren zetten
steeds meer hun
hakken in het zand’

we hebben terreineigenaren, gemeenten en de provincie een recreatiezoneringsplan opgesteld met als uitkomst dat evenementen niet meer in de meest kwetsbare delen van de Veluwe kunnen plaatsvinden in het broedseizoen. We hebben daar ook met lokale fietsclubs goede afspraken over. Voor hen is het dan vreemd om te zien dat er tijdens het broedseizoen toch tochten

van enkele honderden deelnemers door ons gebied worden georganiseerd zonder toestemming.”

Openbare wegen

De timing van de onvergunde tochten is één ding, maar ook het gebrek aan communicatie is Wilken een doorn in het oog. “Ik zie op internet soms onvergunde



Heb ik nu een vergunning nodig als ik ga fietsen met wat vrienden of onze club? Nee hoor. Maar krijgt jouw rit het karakter van een evenement doordat je heel veel fietsers op de been brengt, promotie maakt voor je tocht of sponsoren zoekt? Kijk dan of er toestemming nodig is.

tochten aangekondigd staan die over onze terreinen lopen. Ik neem dan contact op met de organisator en krijg soms simpelweg te horen dat ze 'toch gewoon via de fietsknooppunten over de openbare wegen gaan en ze geen toestemming van ons nodig hebben voor hun toertocht'. Ze gaan ervan uit dat alle fietspaden in het knooppuntnetwerk openbare wegen zijn, maar niet alle paden en fietspaden zijn openbaar en er is dus wel degelijk een toestemming nodig, zoals op de Loenermark. Natuurlijk zijn er organisaties die zich van geen kwaad bewust zijn. Met hen gaan we in overleg hoe we samen tot een oplossing

kunnen komen. Dat is prima, maar andere organisatoren blijven bij hun standpunt en schuiven ons als Geldersch Landschap gewoon aan de kant en gaan door met hun plannen. Zo'n houding, zelf willen bepalen wat wel of niet kan, schuurt natuurlijk, niet alleen bij ons maar ook bij lokale clubs die zich wel aan de regels houden."

Wat Wilken graag zou zien van organisatoren van pop-up-evenementen, maar ook van grotere organisaties die een toertocht organiseren, is afstemming met terreineigenaren. "Niet alleen om af te stemmen



‘Laat weten wat je van plan bent en houd je aan de regels. Als je dat niet doet, geef je organisatoren die dat wel doen, ook een slechte naam’

die worden aangekondigd op internet. Het is fijn dat de NTFU als bemiddelaar kan optreden en de organisaties kan wijzen op de spelregels. Als terreineigenaar willen we recreanten graag de mogelijkheid geven om op hun eigen manier van de natuur te genieten. Evenementen horen daar ook bij. Alleen moet er wel een balans zijn en een afstemming met alle terreineigenaren.” Wijgerse is het daarmee eens. “Uiteraard kan een terreinbeheerder altijd contact zoeken met de organisatie, maar ook met de NTFU. Mocht het nodig zijn kunnen we bemiddelen. Een goede afstemming tussen evenementen en terreinbeheerders is nodig om ook in de toekomst te blijven genieten van toertochten en fietsen in de natuur.”

Werewolf And Run Wild

Fiets- en natuurliefhebber Steven Barrow organiseert sinds enkele jaren pop-up-evenementen. Zijn tocht, Werewolf And Run Wild is een mooi voorbeeld van hoe het op de juiste manier kan. De tocht, zo’n 180 kilometer lang, voert over allerlei plekken op de Veluwe. “Er doen zo’n kleine honderd mensen mee, iedereen fietst in zijn eentje dus er is geen sprake van grote groepen fietsers. Het gaat echt om het zoeken van een uitdaging in de winter. Respect voor en genieten van de natuur staat voorop, we zijn ons er goed van bewust dat wij als mens te gast zijn in de natuur. We willen zo min mogelijk overlast bezorgen.” De tocht van Barrow is buiten het broedseizoen en kent geen grote groepen fietsers.

Ook houdt hij zich sinds dit jaar, op advies van een bevriende fietser, netjes aan het melden van zijn plannen aan terreineigenaren zoals Natuurmonumenten, waar hij inmiddels goed contact mee heeft. “Ik denk dat communicatie belangrijk is. Laat weten wat je van plan bent en

houd je aan de regels. Als je dat niet doet, geef je organisatoren die dat wel doen, ook een slechte naam. Bovendien is het laatste wat we willen dat er straks door foutief handelen paden gesloten worden.” Het aanvragen van een vergunning zal volgens Barrow wel los lopen. “Ik denk dat we er met de juiste hulp wel uitkomen. We kunnen altijd aankloppen voor hulp, bijvoorbeeld bij de NTFU of terreineigenaren die ook mee willen denken. Mocht de aanvraag worden afgewezen, dan passen we de tocht aan zodat die wel aan alle eisen voldoet. Mogen er maar dertig mensen meedoen, dan regelen we dat. Want ik weet uit de praktijk dat het best intimiderend kan zijn om een groep van twintig fietsers op volle snelheid langs je heen te krijgen. We willen dat iedereen van de natuur kan genieten, ook wandelaars en andere fietsers.” •

over de route, maar ook om af te stemmen over de datum. Het kan zijn dat er al een ander evenement staat gepland op dezelfde dag. Twee tochten over dezelfde paden kan tot problemen leiden. Bovendien kunnen we, wanneer de organisatie met ons afstemt, de tochten zo inplannen dat ook andere recreanten in alle rust van de natuur kunnen genieten.”

NTFU als bemiddelaar

Pop-up-evenementen worden vaak via Facebook of Instagram op poten gezet. “Het is lastig om daar grip op te krijgen”, zegt Wilken. “Anders ligt het bij tochten

Heb je plannen om een pop-up-evenement te organiseren en wil je weten hoe je dit moet aanpakken?



Kijk dan eens op de site van de Vergunningenservice: ntfu.nl/vergunningenservice

Enthousiast toerfietser

Tekst Edward Swier
Beeld Marc Bolsius



Winnaar van liefst vier etappes in de Tour de France, de Clásica San Sebastián, de wereldbeker én de Amstel Gold Race. En na zijn profcarrière trapte Erik Dekker letterlijk nóg tienduizenden kilometers weg. Niet gek dus dat hij hoge eisen aan zijn materiaal stelt.

Hoeveel kilometer hij jaarlijks nog fietst? Erik Dekker (54) houdt het niet exact bij. “Grappig, ik zat juist vandaag, vlak bij mijn vakantiehuis in Spanje, op een terrasje met wat jongens die ook fietsen. Die ene heeft me op Strava laten zien waar ik kon vinden op hoeveel kilometer voor dit jaar ik in totaal zat. Ik had geen idee van”, vertelt de ex-prof als we hem begin deze zomer voor dit verhaal in Fietssport opbellen.

De teller staat op dat moment op 5400 kilometer en een beetje. Dekker denkt in 2024 de 10.000 dus misschien nog wel te halen. Een paar jaar terug, vlak voor corona, was dat nog wel 18- of 19.000. “Als mensen mij vragen of ik nog veel fiets, vind ik dat altijd een moeilijke vraag. Want in vergelijking met de tijd dat ik nog beroepswielrenner was, stelt het natuurlijk niks voor. Maar ik snap dat jouw buurman steil achteroverslaat als je zegt dat je teller inmiddels op ruim 5000 kilometer staat. Die zal denken: zoveel haal ik per jaar niet eens met de auto.”

Spannend

Voornaamste van al die kilometers: dat hij ze met plezier wegtrapt. Na zijn profloopbaan, die in 2006 tot een abrupt einde kwam na een zware val in de Tour de France, werd Dekker ploegleider, een functie die hij tot eind 2015 vervulde. Ondertussen had hij de draad alweer opgepakt en reed Dekker fanatiek zijn koersen – op de weg en in het veld - bij de amateurs. “Tot ik het spannend begon te vinden. Ik kreeg steeds meer vraagtekens, stond stil bij de gevaren van de sport.”

Nu hij zijn licentie heeft ingeleverd, noemt Dekker zich ‘enthousiast toerfietser’. Dat gaat, als hij met wat bekenden zijn kilometers in de omgeving van woonplaats Hedel wegtrapt, al gauw tegen een gemiddelde van 34 in het uur. “Maar hier in Spanje, waar het veel meer op en neer gaat, ligt het gemiddelde op 26 of zo.”

Fit blijven

Enthousiast is hij nog altijd, fanatiek net even wat minder. Vragen anderen hem mee te gaan met een toertocht, dan denkt hij daar eerst over na. Is het voor het goede doel (zie kader), dan is hij vaak wel te porren. Zo reed hij onlangs de Ronde van Italië in Brabant, een toertocht vanuit Den Bosch die - als je ‘m met de GPS uittekent - gelijkenissen vertoont met De Laars. “Een paar jaar terug stond ik met mijn camper in Limburg en heb ik naar de Toerversie van



de Amstel Gold Race gekeken. Onwaarschijnlijk hoeveel mensen daar plezier aan beleven, echt geweldig. Zelf vind ik het vooral belangrijk om fit te blijven. Niet alleen omdat ik vanaf volgend jaar ook fietsweken in Spanje ga organiseren, maar ook omdat ik weet hoe fijn het is om je gezond te voelen. Daar moet je wat moeite voor doen.’

Het is fijn als je je dan niet over je materiaal hoeft te bekommeren. Voor de ‘hoofdzaken’ valt Dekker daarom ook terug op helmen en brillen van Ekoï. “Net als elke andere prof heb ik het altijd belangrijk gevonden dat spullen waarmee ik fiets, er mooi uitzien. Maar het belangrijkste is natuurlijk dat ze functioneel en veilig zijn. Ik wil tegen een ander kunnen zeggen dat ze die spullen ook kunnen gaan gebruiken.”

Hoe Dekker weet dat de helmen van Ekoï goed zijn? Hij maakt een grapje. “Ik heb de crashtest niet zelf gedaan als je het niet erg vindt, daar hebben ze anderen voor. Zonder gekheid, ik weet gewoon dat het goed is als ik zie dat een aantal ploegen in het profpeloton (waaronder *Israel-Premier Tech* en *Lotto-Dstny, red.*) ermee rijden. Dat zijn de meest kritische klanten.”

Eyecatcher

Dekker draagt in Nederland vaak de AR14-aerohelm, het model waarmee Victor Campenaerts dit jaar een Touretappe won. Als het warmer wordt pakt hij hier zijn rood-wit-blauwe Gara. Voor zijn tochtjes in de Spaanse zomerzon prefereert hij een witte Stradale, met geoptimaliseerde ventilatie en tot 30 procent verhoogde

bescherming dankzij Koroyd technologie. “De prijs-kwaliteitverhouding van Ekoï is geweldig en de online verkoop werkt uitstekend. Ze hebben vaak acties en een zeer adequate klantenservice, wat wel belangrijk is als je online verkoopt.”

Wat de bril betreft heeft Dekker een voorkeur voor de Premium. “Ik vind dat echt een eyecatcher. Je kan die bril ook laten personaliseren, net als de helm. Maar voor mij is vooral het gebruiksgemak belangrijk. Ik heb ook met concurrerende merken gereden, die vaak veel duurder waren. Maar van deze bril heb ik vaak niet eens in de gaten dat ik ‘m op heb. Dat zegt mij genoeg, ideaal.” ●

GOEDE DOEL

Sinds begin 2023 is Erik Dekker ambassadeur van Spieren voor Spieren. Onder meer de Ronde van Italië in Brabant reed hij voor het goede doel dat zich inzet voor kinderen met een spierziekte. “Zeker in mijn tijd als prof werd ik vaak gevraagd voor goede doelen. Ik heb toen besloten dat af te kaderen en me met name in te zetten voor sportieve organisaties en stichtingen die iets doen voor kinderen. Lange tijd heb ik me voor KiKa ingezet, en nu draag ik graag zo nu en dan mijn steentje bij voor Spieren voor Spieren.”

The Line - Ronde van Italië in Brabant 2025



***A PLACE WHERE
GREAT JOURNEYS
START***

Get there

SCHWALBE 

getthere.schwalbe.com

Stuiterende steenstrook



Dokkeren over kasseien of flinten, je houdt ervan of niet. Behoor je tot het eerste kamp, dan zit je in Drenthe gebeiteld. Eén van de mooiste stuiterende steenstroken is Tweelingen, een 2.700 meter lange weg die door Boswachterij Schoonloo hobbelt.

Tekst Ard Krikke Beeld Bram de Vrind

Drenthe is bezaaid met flintenstroken. Heerlijk om overheen te fietsen, als je van een beetje zelfkastijding houdt. Want hoewel de Drentse flinten kleiner zijn dan de bekende kasseien uit Frankrijk en dichter bij elkaar liggen (minder gehobbel), geven ze je nog steeds een aardig pak rammel. Tweelingen ten zuiden van Schoonloo is zo'n strook. Omringd door bossen en heidevelden geeft deze

oude steenweg zich niet zomaar gewonnen. De truc is om zo ontspannen mogelijk op de fiets te zitten. Dus handjes los op het stuur, achterop het zadel en het voorwiel zijn weg laten zoeken. De smaak te pakken? Download via Fietssport.nl de Hel van het Noorden: een 110 kilometer lange route die als een kralenketting de mooiste flintenstroken aaneen rijgt. Gruwelijk genieten. ●

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





Klaargestoomd als een prof, inclusief fiets, trainingsschema's en kleding, reed Annemiek Peters het fietsavontuur van haar leven: de Jean Nelissen Classic. Ze raakt er niet over uitgepraat. “Als je me vorig jaar had gezegd dat ik in juni 2024 een toertocht van 165 kilometer in Luxemburg zou fietsen, had ik je niet geloofd.”

BOVEN JEZELF UITSTIJJEN

Tekst

Karin van Leeuwen

Beeld

Michiel Maas

Het was zwaar die Jean Nelissen Classic op de eerste zaterdag van juni, maar wat een avontuur. Toertocht-debutante Annemiek Peters steeg boven zichzelf uit. Eind vorig jaar reageerde ze op de oproep van Fietssport in samenwerking met JOIN. Gevraagd werd naar een beginnende fietser die onder begeleiding van Fietssport de uitdaging aan wilde gaan om de loodzware Jean Nelissen Classic te gaan fietsen, een toertocht van 165 kilometer en 3400 hoogtemeters in Luxemburg. Haar motivatie werd eruit gepikt en in iets meer dan een half jaar werd Annemiek klaargestoomd. Met alles erop en eraan: trainingsbegeleiding van JOIN, gloednieuwe fiets van Liv, een bikefitting en kledingsets van Bioracer.

Vol goede moed ging ze aan de slag. Eén van de eerste zaken die werden gecheckt, was haar conditie met een conditietest bij Cyclinglab in Amsterdam. “Zag ik best een beetje tegenop, maar dat was nergens voor nodig. Het was leuk om te doen en de laatste tien minuten van de drie kwartier waren flink afzien.” Ontevreden over haar conditie is ze zeker niet en met de adviezen die ze meekrijgt, kan ze haar trainingen starten.

Doen wat de app zegt

Het buitenfietsen wisselt ze af met ritjes op haar fiets-trainer als het weer echt te slecht is. “Vooral 's avonds

vond ik het fijner om binnen te fietsen. Zodra het weer beter werd en de dagen langer, fietste ik buiten.” Veel baat heeft ze bij de JOIN-app, bedacht en uitgevoerd door Jim van den Berg van JOIN Sports. Het adaptieve trainingsschema dat wordt aanpast aan de hand van je wekelijkse trainingsarbeid, zorgt ervoor dat ze gemotiveerd en gebalanceerd blijft trainen. “Het fijne van de app is dat je zelf kunt aangeven hoeveel uur je per week wilt fietsen. Kun je een keertje onverhoopt niet, dan geef je dat aan in de app en dan berekent de app je trainingsschema door. Heerlijk om niet te hoeven nadenken over trainingen, maar gewoon te doen wat de app zegt.”

In de eerste maanden traint Annemiek drie keer per week en in de weekenden fietst ze in elk geval een dag een langere tocht. Dat ging haar tamelijk makkelijk af op de Liv Langma-fiets die ze kreeg. “Ik ben een gravelbiker gewend en heb nooit een racefiets gehad. Nou, de eerste trap die ik op de Liv deed, schoot ik vooruit. Hoe anders is dat dan op mijn gravelbiker. De fiets is superlicht en het elektronisch schakelen ging makkelijk.” Als ze na een paar weken ook nog een Cadex-wielset krijgt, is het sportfeest helemaal compleet. De high-end carbon wielen zorgen ervoor dat ze voor haar gevoel nóg sneller over de weg zoekt. En ja, lacht ze, ze zag heus wel de jaloerse blikken van andere fietsers tijdens de Jean Nelissen Classic. “Mijn fiets sprong echt in het oog,



‘Over de finishlijn fietsen was een geweldig moment; daar had ik al die maanden voor getraind’

niet alleen door de paarsblauwe kleur van het frame, maar ook door die wielset.”

Nerveus

Als 1 juni nadert, begint Annemiek lichtelijk nerveus te worden. Redt ze het wel in het heuvelachtige Luxemburgse landschap? Houdt ze het vol? “Opeens werd ik zenuwachtig. Wat als ik stilval op zo’n klim? Of stel dat ik een steile afdaling eng zou vinden?” Maar het viel haar allemaal zo mee. “Zwaar was de combinatie van kilo- en hoogtemeters. Soms fietste ik zigzaggend de berg op om maar omhoog te komen. Ik voerde een paar keer een mentale strijd tijdens sommige klimmetjes. Ik dacht dan: ik kan altijd afstappen als het niet lukt, dan ga ik lopen.”

Maar ze bleef op de fiets en trapte moedig naar de top. Annemiek had geen idee wat ze kon verwachten van de toertocht en vond het fijn dat haar vriend meefietste. “Bijzonder was ook dat de fotograaf van Fietssport met ons meefietste. Hij maakte foto’s en soms trapte hij snel vooruit om mooie plaatjes te schieten.” Het leukste van het evenement vindt ze de omgeving in combinatie met route. De afwisselende tocht in een prachtig groene omgeving, met adembenemende uitzichten zorgt ervoor dat ze blijft gaan. De goed onderhouden wegen zorgen ervoor dat ze comfortabel fietst en geniet.

Geweldig moment

Het zwaarst zijn de laatste kilometers. “Vlak voor de finish kreeg ik een klim voor de kiezen waaraan geen einde leek te komen. Misschien viel dat wel mee, maar ik was moe, ik zat echt aan het eind van mijn kunnen. Over de finishlijn fietsen was een geweldig moment; daar had ik al die maanden voor getraind. En ja, ik was moe, maar het was niet zo dat mijn lichaam helemaal op was.”

Na 165 kilometer - haar Strava geeft vier kilometer meer weer - heeft Annemiek de smaak te pakken en gaat zeker zo nu en dan een leuke toertocht fietsen. Ze heeft een tip voor beginnende toertochtfietsters: fiets je eigen tempo en doe dat in een licht verzet. “Je eigen tempo fietsen is echt belangrijk, je hebt er niets aan als je je gelijk leegfietst. Vandaar dat ik ook in een licht verzet heb gefietst; zo houd je het veel langer vol. Deze ervaring pakt niemand me meer af en eens te meer is het me weer duidelijk geworden dat je altijd meer kunt dan je denkt.” •





‘Heerlijk om niet te hoeven nadenken over trainingen, maar gewoon te doen wat de JOIN-app zegt’





75.000 keer bedankt

Of het nu gaat om mountainbikeroutes openhouden of een beter imago van de sport: wielersportbond NTFU zet zich in voor wat jij als wielrenner, MTB'er of gravelbiker belangrijk vindt en laat jouw stem horen bij overheden, natuurbeheerders en andere organisaties. Dankzij jouw steun en die van 75.000 andere leden kan de NTFU dit werk blijven doen en uitbreiden. Zo kun jij blijven genieten van de fietssport: op de weg, op de trails en alles daar tussenin. Daarvoor willen we jou bedanken.

Maak kans op één van onze hoofdprijzen

Samen met onze partners organiseren we een loterij met € 7.500 aan prachtige prijzen. Als trouw lid maak jij kans op onderstaande prijzen. Meedoen is simpel: controleer je gegevens via onderstaande link of QR-code en je speelt automatisch mee.

Hoofdprijzen

SPECIALIZED CHISEL

Full suspension mountainbike
€ 2.600



VAUDE BIKEPACKING PAKKET

Tassen, trekkerstent, slaapzak en -matje *
€ 1.520



* niet alle producten zijn afgebeeld.

GIANT SLR1 50 DISC WIELSET

Carbon wielset voor de racefiets
€ 1.499,90



Of één van de andere prijzen:

- 5x carbon fietsbril van Ekoï
- 3x lampenset van BBB
- 3x jaarabonnement op trainingsapp JOIN
- 3x jaarabonnement op indoor cycling platform Bkool
- 3x bandenset van Schwalbe
- 3x fietspomp van Lezyne
- 1x Fietssport-kledingset van Bioracer

Scan mij!



www.fietssport.nl/bedankt



OEREND ONVERHARD

Tekst Merijn Heijne Beeld Ard Krikke



Onverharde wegen in dichte bossen. Kronkelende paden dwars door uitgestrekte velden. Met onderweg de lekkerste pannenkoek ooit. Fotograaf Ard Krikke en routemaker Merijn Heijne gingen bikepacken tussen Lochem en Winterswijk. En kwamen terug met een grote glimlach. Hun conclusie: het gravelavontuur lonkt in de Achterhoek.



“Klapzand!”, roept Ard enthousiast. We fietsen samen over de onverharde Vossebultweg bij Rekken, een dorp op een paar kilometer van de grens met Duitsland. Ik schakel meteen wat lichter. Dit wordt weer een paar honderd meter flink doortrappen. De stevige bovenlaag van het pad breekt direct onder onze brede banden. Dat is het verraderlijke van klapzand. Het lijkt stevig maar verandert plots naar los en zacht. “Blijven trappen!”, lachen we naar elkaar als onze fietsen door het mulle zand klieven.



Het voelt alsof we al dagen op pad zijn. Toch kwam ik gisterochtend pas aan met de trein in Lochem. Vanaf het station fietste ik naar WOEST Sport in Borculo, ons startpunt voor twee dagen bikepacking in de Achterhoek. In de tien kilometer tussen Lochem en Borculo hoorde ik een mij onbekende en erg irritante tik bij m'n derailleur.



Met twee dagen fietsen voor de boeg over oerend onverharde wegen is het handig om te starten bij deze fietsenzaak. Zelf ben ik namelijk niet zo technisch. Ik vind het dan ook een prettig idee als een mecanicien nog even naar m'n fiets kijkt. Twee aangedraaide schroefjes en een schakeltest later is alles weer in orde.

Op het parkeerterrein pakken Ard en ik onze fietstassen in van duurzaam outdoormerk Vaude. We monteren deze snel en stevig op onze fietsen. Na wat passen en meten zitten ook de lichtgewicht tentjes erop. Er liggen tweehonderd kilometer voor ons, grotendeels onverhard. Tijd om te gaan, tijd voor een alderbastend mooie roadtrip. We hebben er zin in.

De natuur in

Wereldwijd bestaan er talloze onvertaalbare woorden. Ons eigen 'voorpret' is daar een mooi voorbeeld van. Daar hebben we de afgelopen weken al veel van gehad in ons contact met Herlinda van Achterhoek Toerisme, die op deze eerste dag met ons meefietst. Voorpret was er ook bij het zoeken naar leuke eet- en slaapplekken onderweg en het puzzelen op de route. Vandaag is het dan eindelijk zover: we gaan de natuur in van de Achterhoek.

In Japan bestaat daar een mooi woord voor: shin-rin-yoku. Het laat zich omschrijven als 'ontspanning die verkregen wordt door je onder te dompelen in het bos, letterlijk of figuurlijk'. Het houdt in dat je je heel bewust, meditatief en langzaam door het bos beweegt, meestal wandelend, terwijl je alles in je probeert op te nemen. Bij gebrek aan beter gebruiken we daar in het Nederlands het woord 'bosbaden' voor. Dat klinkt zen, maar na een paar honderd meter buiten Borculo houden we vooral heel bewust ons stuur stevig vast op de eerste gravelpaden.



Het alles-in-je-opnemen gaat wel goed. Zo trekt de bramenstruik die het pad overwoekert een paar flinke krassen op m'n linkerarm. En had ik overduidelijk wat meer afstand van Ard moeten houden bij de plas- sen die hier nog liggen na de regen van de afgelopen dagen. We zijn pas acht minuten onderweg en ik zit volledig onder de modder. Maar wat maakt het uit, het is nu droog, de zon schijnt en het is hier prachtig fietsen. Dit is precies waar we op hadden gehoopt: het gevoel van avontuur, vrijheid en ontdekking. Dichtbij, gewoon om de hoek in Nederland.

Rust en ruimte

Een roadtrip in eigen land maak je natuurlijk niet met de auto, dat kan uitstekend op twee wielen. Vooral als die wielen je moeiteloos van verharde wegen naar prachtige gravelpaden brengen. We fietsen al snel door de rust van het Achterhoekse landschap. Langs eeuwenoude boerderijen met hun kromgetrokken dakpannen en schuurdeuren die scheef in roestige hengsels hangen. Er is hier niemand te bekennen, op een paar nieuwsgierige koeien na.

In deze verlaten omstreken ergens tussen Borculo, Lochem en Ruurlo lijkt de wereld ineens prettig overzichtelijk. Weg van de gebaande paden verdwijnt de drukte van deadlines en digitale afspraken. Hier geen file van gravel- of mountainbikers op een smalle singletrack. De asfaltwegen zorgen onderweg voor verlichting en zijn bovendien onze gidsen naar onbekend en onverhard. We rijden over prachtige paden,

Dit is precies waar we op hadden gehoopt: avontuur, vrijheid en ontdekking





die zich in het stoffige licht speciaal voor ons lijken uit te strekken als een lome kat in de ochtendzon.

Zonder al te romantisch en lyrisch te worden - want dat zijn we dus over de Achterhoek - waar fietsen we nu eigenlijk? Vanuit Borculo komen we al snel bij Lochem. We rijden langs oude landhuizen en door diepe bossen, waarin we zo kunnen verdwalen. Maar dan, zoals dat gaat, verschijnt er plots een opening en fietsen we door een veld met zonnebloemen. Het landschap, de leegte en stilte, het lijkt allemaal te kloppen, al is het maar voor even.

Beste pannenkoek ooit

We hebben voldoende eten en drinken bij ons. Dat blijkt ook nodig want onderweg komen we niet zoveel tegen. We rijden veelal over wegen tussen of rondom dorpen en stadjes, niet er doorheen. Na urenlang het landschap te hebben doorkruist, stoppen we bij De Heijkamp in de buurt van Ruurlo. Volgens een tipgever móeten we hier even pauzeren voor een legendarische pannenkoek. Ik citeer: "Voor elke gravelbiker die door de Achterhoek fietst, is een stop hier een must." Dat klinkt veelbelovend.

Op het terras bestellen we allebei een specialiteit van het huis: Ard de Stoer'n Boer'n en ik de Vrolijke Frans. Hier kan ik kort over zijn: misschien had ik trek of hing er iets in de lucht, maar dit is de lekkerste pannenkoek die ik ooit gegeten heb. Ben je in de buurt: stop hier, eet een pannenkoek en laat me weten of je het er mee eens bent.

Na de pannenkoeken gaat het meteen onverhard verder. Het is nog 45 kilometer naar Vragender, waar we overnachten. Ik ben inmiddels de tel kwijt hoeveel verschillende soorten gravel we vandaag hebben gehad. Ik heb ze op andere plekken allemaal wel eens bereiden, maar niet zoals hier op dezelfde dag. Om er een paar te noemen: grindpaden, zandwegen, karrensporen, bospaden, grasstroken, schelpenpaden, modderpaden, betonplaten, boerenlandwegen, klinkestroken, onverharde dijkweggetjes en een prachtig plankenpad in de buurt van Aalten. In alle denkbare varianten tussen 'aaibaar fijn' en 'stuiterballend grof'.

Lokale tips

Rond zes uur 's avonds komen we aan bij Achterhoeks Goed, een leuke minicamping en B&B in Vragender. Binnen een paar minuten hebben we onze tenten opgezet. Om deze eerste fietsdag te vieren, drinken we daarna een drankje op de lekkere banken in de glazen kas op het terrein. Prima plek, waar het overduidelijk draait om eenvoud, kwaliteit en informele gastvrijheid. We kunnen ter plekke koken - van pannen tot kookstelletje, alles staat klaar voor gebruik door de campinggasten - maar krijgen als tip om te gaan eten bij restaurant Markt 5 in Lichtenvoorde. Het adres kun je vast al raden. En inderdaad: Markt 5 in Lichtenvoorde. Ik ben fan van lokale tips, zeker als ze achteraf ook echt blijken te kloppen. Leuk terras, lekker gegeten en vriendelijke bediening. Om te onthouden.

De volgende ochtend wordt ons ontbijt bij de tent gebracht, één van de handige opties hier. Luxe, zeker, maar heel fijn dat het kan. Onze tentjes zijn inmiddels opgedroogd en alles zit weer keurig op de fietsen. De eerste



Handige adressen voor onderweg

WOEST Sport
Korenbee 24, Borculo
woest-sport.nl

De Heikamp
Hengeloseweg 2, Ruurlo
heikamp.nl

Achterhoeks Goed
Minicamping en B&B
Vragenderweg 64b, Vragender
achterhoeksgoed.nl

Restaurant Markt 5
Markt 5, Lichtenvoorde
markt5.nl

Brouwersnös
Eibergseweg 1, Groenlo
brouwersnos.nl

Meer info over de Achterhoek
outdoorachterhoek.nl

We rijden over paden die zich in het stoffige licht voor ons uitstrekken als een lome kat in de ochtendzon

kilometers vanuit Vragender naar Winterswijk leiden ons over onverharde wegen, die eruitzien alsof er al jaren niemand meer op bezoek is geweest. Hooguit de wind of een boer op z'n trekker. We verwonderen ons erover dat het landschap en de paden rondom Winterswijk duidelijk anders zijn dan tijdens de tocht van gisteren. Onze grote glimlach van gisteren is vandaag alweer snel aanwezig; wat een geweldig gravel is er hier te vinden.

Grensgevallen

Tegen de middag fietsen we vestingstad Groenlo binnen, een pittoreske plaats die ruikt naar hop en historie. We lunchen bij Proeflokaal Brouwersnös, waar we het woord 'alderbastend' leren. Dat is Achterhoeks voor 'enorm, ontzettend'. Een groot bord bij de ingang verwelkomt ons namelijk met 'alderbastend mooi bier'. Voor deze bijzondere, lokaal gebrouwen biertjes komen we zeker nog een keer terug. Dat is niet voor vandaag.

We houden het voor nu bij een andere specialiteit van het huis: de uitsmijter. Nu overdrijven we niet graag, maar deze uitsmijter is serieus groot. We hebben het over vier eieren – dat zijn er volgens elke logica twee te veel – die rusten op ham, kaas, groente en boterhammen. Het soort uitsmijter waarvan je verstand zich afvraagt of dit wel zo slim is met nog bijna 50 kilometer te gaan. Het antwoord laat zich raden.

Na de lunch moeten we echt weer even op gang komen. En laat het prachtige maar modderige pad op de grens met Duitsland ons dat vandaag nou net niet toestaan.

We ploeteren voort en redden het niet zonder voetje aan de grond te zetten. Maakt niet uit, ook daar is immers een mooi onvertaalbaar woord voor. Dit is de onvervalste 'hike-'n-bike', even wandelen met de fiets aan de hand. Bij Oldenkotte, een buurtschap precies op de Nederlands-Duitse grens, fietsen we Nederland weer binnen. Een groot bord met daarop 'Achterhoek' laat ons weten waar we zijn. We fietsen verder, nog 30 kilometer gravelgeluk te gaan tot het eindpunt in Borculo.

Het verdict

Avontuur om de hoek vraagt om niet veel meer dan simpelweg heel veel zin om op pad te gaan en de boel te verkennen. En dat hebben we gedaan. De Achterhoek, een regio waar de tijd blijkt te kunnen vertragen, lokte ons met de belofte van onverharde ontdekkingen. Van weidse vergezichten, kronkelende kerkenpaden en prachtige natuur. Weerstand bieden tegen de overonderende rust heeft geen enkele zin. En waarom zou je ook? Laat je juist verleiden door de onverharde verlokkingen in de Achterhoek, zoveel meer dan een willekeurige plek op de kaart van Nederland.

Dus proost! Op de Achterhoek, op het avontuur dichtbij, en op veel meer van dit soort dagen. Ard en ik fietsten tweehonderd kilometer in twee dagen. Dwars door een streek, die zijn onverharde geheimen enkel prijsgeeft aan hen die bereid zijn door te zetten en durven af te wijken van de gebaande paden. Zonder gedoe en gedonder, alleen met de weg en de wind. Precies zoals het hoort. Onweerstaanbaar. •



Dit is de eerste van een serie meerdaagse tochten die we op ons platform plaatsen, in samenwerking met Vaude. Download de GPX-bestanden via de QR code of de link hieronder. Op ons routeplatform vind je ook meer plekken die de moeite waard zijn om te stoppen en meer informatie over onze partner Vaude. fietsport.nl/bikepackingachterhoek



Hoe Bioracer kleding optimaliseert

Tekst Rik Bootink Beeld Bioracer



Bijna de helft van de Belgische medailles op de voorbije Olympische Spelen is behaald op de wieleronderdelen. Bioracer zag zijn uitvoerige productontwikkelings- en testwerk in het Protolab zo rijkelijk beloond worden.

Of Evenepoels legendarische dubbel in de tijdrit en wegrace Bioracers grootste succes ooit is? Jelmer Jacobs, performancemanager speedwear, blijft bescheiden in het antwoord. De eerdere olympische baanmedailles met Kristina Vogel en het MTB-goud van Bart Brentjens in Atlanta zijn volgens hem óók prachtig. En dat geldt net zo goed voor de allereerste wereldtitel; die met Paul Herygers in het veld van Koksijde, na het veelbesproken klopje op de schouders van Richard Groenendaal.

“Maar Parijs gaan we natuurlijk nooit vergeten. Alles valt op z'n plek als je als Belgisch bedrijf met een Belg de wegrace en tijdrit wint. Wat het verhaal afmaakt: met Remco Evenepoel werken we al sinds zijn eerste dag als junior samen. We hebben hem met onze diensten en producten vooruit proberen te helpen en staan nu samen op het toppunt van de piramide. En het is niet alleen Evenepoel; ook Wout van Aert, Lotte Kopecky en Fabio Van den Bossche zijn succesvol geweest.”

Faster

De succeskleding is afkomstig uit het Protolab van Bioracer. De R&D-unit waar iedere product- en testspecialist dezelfde missie predikt: we make you faster. “Dat moet je echt heel breed zien. Voor Evenepoel willen we het snelste tijdritpak maken. En dan gaat het niet alleen om aerodynamica, maar ook om andere zaken die invloed hebben op de prestatie, denk aan ondersteuning, houding en thermoregulatie. We make you faster heeft ook een heel andere kant: net zo goed willen we een comfortabeler zeem, waardoor de beginnende fietser drie in plaats van twee keer per week kan fietsen. En betere regenkledij waardoor iemand z'n woon-werkrit als training kan gebruiken.”

Olympische cyclus

Bij Bioracer ontwikkelt men volgens een vast ritme: in olympische cycli van vier jaar. Uiteraard zijn er tussentijdse innovaties, bijvoorbeeld in aanloop naar belangrijke wereldkampioenschappen, maar vooral op de Zomerspelen moet de wielerkleding op-en-top zijn. De gedachte is daarbij dat alle doorgeteste innovaties beschikbaar zijn of komen voor de massa. “Neem de kleding van Evenepoel: mensen konden al voor de Spelen exact dezelfde broek en hetzelfde shirt kopen”, verduidelijkt Jacobs.

‘We make you faster gaat net zo goed over een comfortabeler zeem, waardoor een beginner vaker kan fietsen’

Stretchtester

De basis van het R&D-werk vindt plaats in het Protolab op het hoofdkantoor. Daar staan machines die de kwaliteit en eigenschappen van stoffen en modellen in kaart brengen. Zo is er een stretchtester waarmee de rek en stugheid van stoffen worden gemeten. Dat is belangrijk voor de latere maatvoering. “Zo komen we erachter dat we een truitje bijvoorbeeld tien procent groter moeten maken om dit bij een renner te laten fitten.” Ook is er een simulator die de fietsbeweging nabootst en laat zien hoe een nieuw zeem zich na vele fietskilometers en tussentijdse wasbeurten gedraagt. In de campagne The Most Tested onderstreept Bioracer hoeveel toewijding er in het doorontwikkelen van kleding zit. “We zijn reeds 30 jaar bezig met het testen van kleding om deze zo optimaal mogelijk te krijgen om renners sneller te maken.”

Persoonsgebonden

Op profniveau volgt Bioracer een strak testprotocol. De kledingfabrikant trekt zélf met renners naar de windtunnel om tests uit te voeren, en niet andersom. Bioracer wil niet afhankelijk zijn van data die ploegen of individuele renners aanleveren. Ter illustratie: in de Bike Valley-windtunnel, op anderhalve kilometer van het hoofdkantoor in Beringen, heeft Bioracer de laatste jaren vijftig uur per jaar getest, primair voor de Belgische selectie. Om renners niet te veel te claimen, zijn er in het geval van Kopecky, Van Aert en Evenepoel 3D-poppen gemaakt.

“Onder meer de Belgische baanrenners zijn allen individueel in de windtunnel getest. En nadien zijn ze met de beste combinatie van pakken op de piste verdergegaan om te kijken: welke kledingcombinaties zijn in de praktijk de snelste per renner? We roepen nooit: ‘Dit is het snelste pak ter wereld, hier win je zoveel watt mee’. Er zijn wel pakken die voor iedereen snel zijn, maar er bestaat niet één snelste pak voor iedereen. Dat is persoonsgebonden.”

Goud of geen goud

De toegepaste innovaties, met name de stofkeuze en koelingstechniek, zijn een schot in de roos gebleken. Het huidige tijdritpak leverde Evenepoel op de Spelen een theoretisch voordeel op van vijftien seconden in vergelijking met de outfit die hij vorig jaar nog op het wereldkampioenschap tijdrijden droeg. “Dat was het verschil tussen goud en zilver. Bij Wout van Aert was het een kwestie van brons of geen brons”, zegt Jacobs.

Nieuwe concepten

Inmiddels heeft Bioracer zijn vizier alweer op de volgende olympische cyclus gelegd. “In deze eerste fase richting Los Angeles denken we aan andere concepten en nieuwe, verbeterde technieken. En je hebt met allerlei ontwikkelingen te maken. Neem de nieuwe, uiterst aerodynamische houdingen en de verschillende breedtes van voorvorken. Dat kan impact hebben op de kleding die je draagt. Los Angeles is ook een potentieel warme plaats in zomertijd. Koeling voor, tijdens en na de wedstrijd is dan extra belangrijk. Er ligt een mooie basis van koelingstechnieken, mede door Tokio, maar er komt jaarlijks iets nieuws bij.”

Airbag

Vooruitstrevend is dat Bioracer sterk inzet op de veiligheidskant van wielerkleding. De fabrikant maakt al broeken met de slijtvaste Dyneema-vezel, maar wil een stap verder gaan. Bioracer werkt aan airbag-achtige technologie in kleding. “We doen onderzoek, samen met partners. Een belangrijk aspect is het herbruikbare karakter. Als je valt in een wegwedstrijd moet het systeem weer terug kunnen naar zijn oorspronkelijke vorm”, zegt Jacobs. “Voor profs is valbescherming een uitkomst – het voorkomt blessures en uitval – maar ook de ‘gewone’ fietser gaat hier op den duur van profiteren.” •

In samenwerking met Bioracer

Meditatiemachine

Fietsen is de ultieme staat van zijn die tot volle glorie komt in de grootste uitdagingen



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

 @bramtankink

“Mooi kerel, je hebt het gehaald!”

“Pfff, ik denk dat ik nooit weer doe. Man man, wat een afstand.”

Ik moet erom lachen. In de winter maakte ik Tom Leezer gek voor deelname aan de loodzware graveltocht The Traka 360. Nu staan we samen uit te puffen aan de finish. Nooit weer, is Toms gevoel na de finish. Maar nog dezelfde avond krijg ik van hem een berichtje dat begint met: “Volgend jaar...”

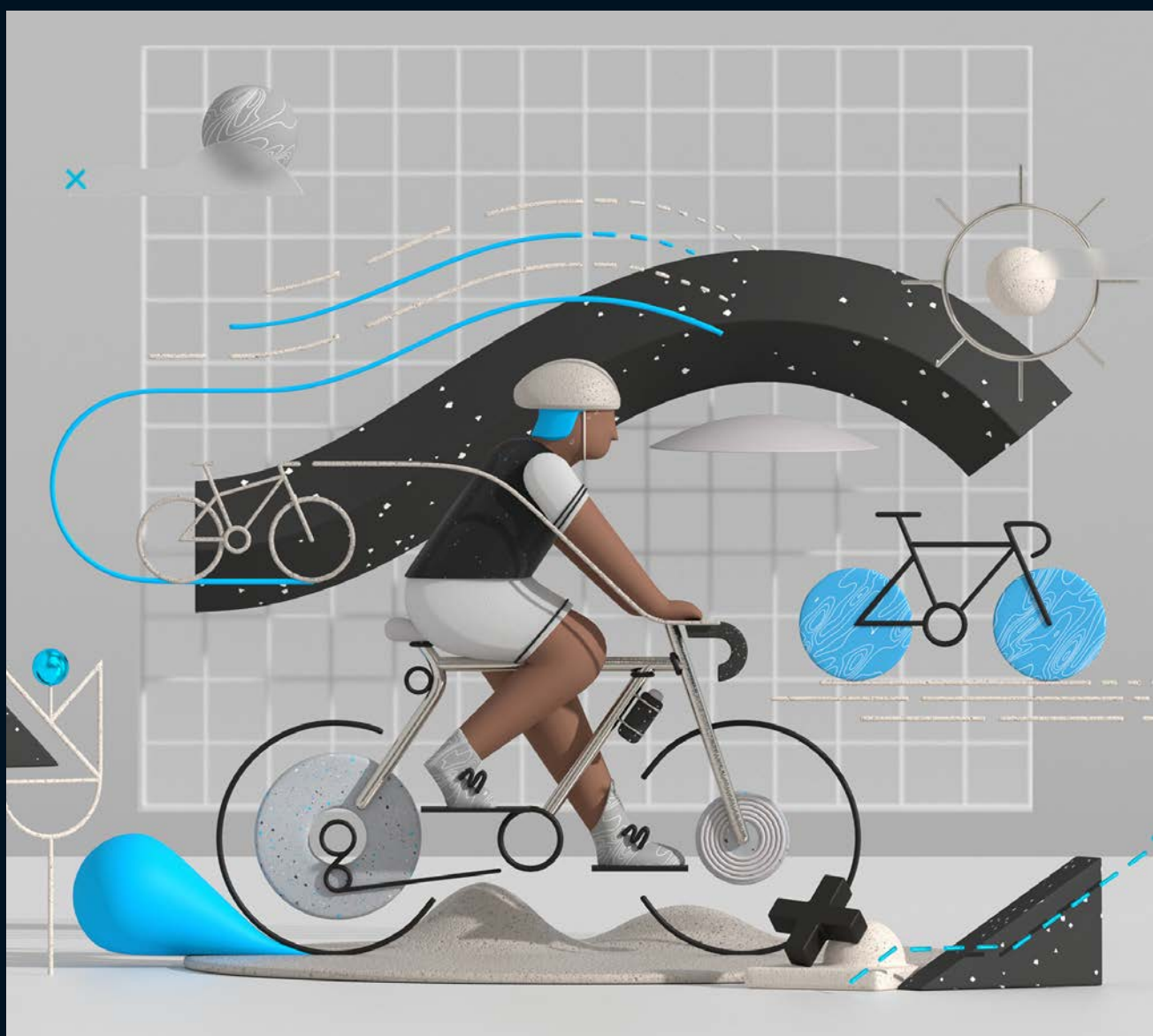
Je moet iets haten om het lief te hebben, of iets liefhebben om te kunnen haten. De Tour de France bracht me op die gedachte. Ik wilde er altijd graag naartoe, maar ik stelde mezelf na vijf dagen Tour weleens de vraag: wat doe ik hier eigenlijk? Afzien, vallen en pijn, jezelf over die bergen sleuren, de hitte. Haatte ik het? Nee, ik mis het met liefde. Echter in de Tour heb je nog een aantal externe factoren, zoals toeschouwers, media, contracten enzovoort die je mening beïnvloeden. Als je die factoren wegneemt kom je bij de ultra's. Het pure zijn, geloven, avontuur, jezelf haten en liefhebben.

Twee maanden later staat Tom aan de start van de Borderride400, een tocht van 440 kilometer tussen grenspaal 369 in Cadzand-Bad en grenspaal 1 op het Drielandenpunt. Wielrenners zijn een bijzonder soort mensen. En dan heb ik het over de categorie wielrenners die altijd hun grenzen willen opzoeken. De wielrenners die haat en liefde met elkaar verbinden. Dat zijn de renners waarmee ik me identificeer. Ik geniet ervan om het tijdens de Borderride400 als organisator allemaal te mogen aanschouwen. Het is of lachen of huilen. Bij de finish hoor ik vaak twee soorten reacties. “Ik heb zo afgezien, maar volgend jaar dan...” Of: “Nooit weer.” Waarop ik zeg: “Geef het een dag, het moet landen.” Een aantal deelnemers trekt door naar andere ultrafietsochten. Ik volg Laurens ten Dam tijdens de Great Divide dwars door Amerika. Het jeukt, het trekt me, ik maak stiekem plannen in mijn hoofd.

Karsten Kroon probeert me er vaak van te overtuigen om te gaan mediteren. Ik heb het gedaan, maar trek telkens de conclusie: heb je dat nodig als je ook de fiets hebt, een meditatiemachine? Fietsen is geloven is offeren, is leven en de pijn omarmen, is haat en liefde samenbrengen en je daarmee verzoenen. Fietsen is de ultieme staat van zijn die tot volle glorie komt tijdens de grootste uitdagingen. En of dat nu in de Tour is, of in een ultra of tijdens een gran fondo. Als je haat en liefde in 24 uur bij elkaar kunt brengen heb je de ultieme staat van zijn gevoeld en gezien en weet je dat je bestaat. En dat vraagt stevast naar meer. •

fie+s sport

Kalender
september t/m
december 2024



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.



De Fietselfstedentocht
op pinkstermaandag
09 juni 2025

De inschrijving
start op **28 nov. 2024**
sluit op **19 dec. 2024**

*exacte data wordt op de website bekend gemaakt



235 KM
langs de
Friese elf steden

Over de Fietselfstedentocht

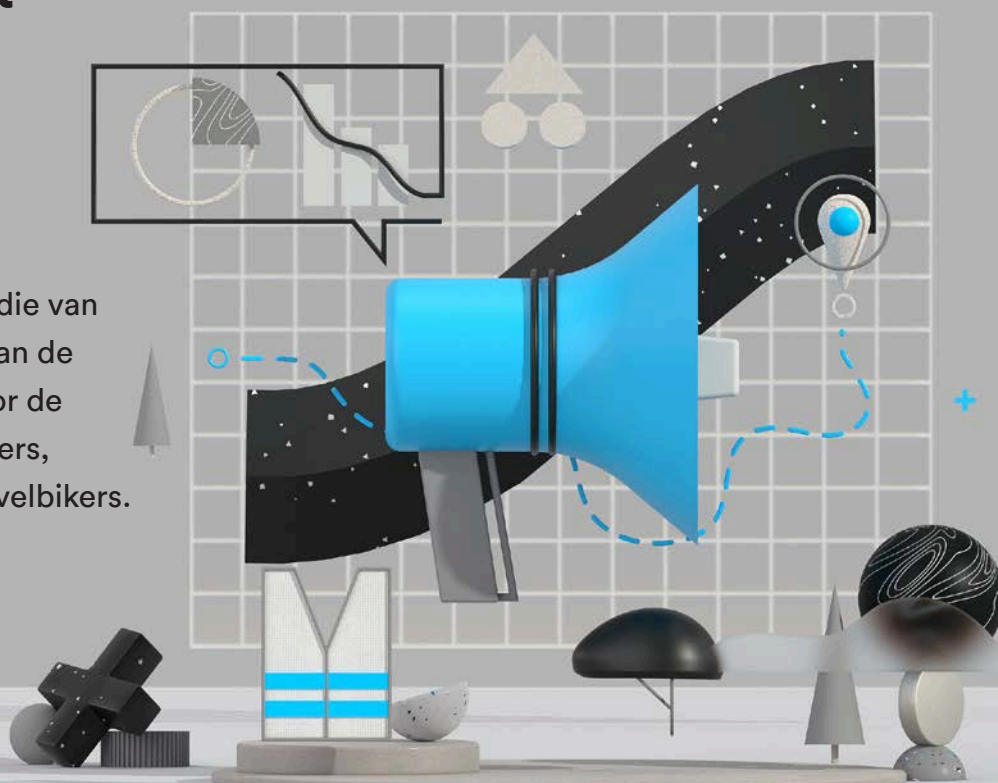
De Fietselfstedentocht wordt sinds 1912 georganiseerd. Prestatie, cultuur, folklore en traditie zijn de unieke items van deze tocht. De toertocht langs de Friese elf steden. Zeker een prestatie omdat er sprake is van een 235 km. lange fietstocht op één dag.

Stichting de Friese Elfsteden Rijwieltocht | Website: www.fietselfstedentocht.frl | [facebook.com/Fietselfsteden/](https://www.facebook.com/Fietselfsteden/) | [@fietselfstedentocht](https://www.instagram.com/fietselfstedentocht)

De NTFU zet zich in voor alle fietsers, dankzij jou

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

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





<p>za 21 sep De Herinneringenrit I Care Producties B.V. 40 • 80 • 120 km</p>	Amersfoort	<p>zo 22 sep Saxo Dam tot Dam FietsClassic Stichting Le Champion 40 • 60 • 85 • 105 • 150 km</p>	Amsterdam	<p>za 5 okt LelyPharma Bronstijdtocht TC De Volharding 90 • 120 • 140 km</p>	Nunspeet
<p>za 21 sep De Langstraat Klassieker TC Waalwijk 20 • 40 • 60 • 90 • 130 km</p>	Waalwijk	<p>zo 22 sep Toertocht Diessen Race Wielervereiniging Diessen 85 • 110 km</p>	Diessen	<p>za 5 okt Markertoer Vereniging Le Champion 50 • 90 km</p>	Purmerend
<p>za 21 sep De Tocht, Samen Sterk voor KIKA Tour Fietsfriezen 30 • 65 • 100 km</p>	Leeuwarden	<p>zo 22 sep van Mouwrik Waardenburg Race toertocht WTTC Vlugg Trug 56 • 74 • 100 km</p>	Den Dungen	<p>zo 6 okt Herfsttocht TFC Weesp 50 • 70 • 100 km</p>	Weesp
<p>za 21 sep Groene Hart Tocht Fietstoerclub Avanti 60 • 90 • 120 km</p>	Alphen aan den Rijn	<p>zo 22 sep Wielervereniging Borger - Egberts Fietsen Classic Wielervereiniging Borger 80 • 110 km</p>	Borger	<p>zo 6 okt Meewind Koers Moev 70 • 90 • 120 • 150 km</p>	Amersfoort
<p>za 21 sep Hollands Limes Classic I Care Producties B.V. 25 • 50 • 100 km</p>	Alphen aan den Rijn	<p>za 28 sep Bikeshoe4u Herfst Klassieker VOEK Toerfietsclub Nijkerk 45 • 60 • 80 • 115 km</p>	Nijkerk	<p>zo 6 okt Voorne-Putten classics TC Voorne Putten 50 • 100 km</p>	Spijkenisse
<p>za 21 sep Isoniq Cyclo Wielervereniging Urk 80 • 123 km</p>	Urk	<p>za 28 sep OktoberFest Ride Velomanagement BV 65 • 90 • 110 km</p>	Eindhoven	<p>za 12 okt Sluitingstocht RTC Express 60 • 90 km</p>	Amsterdam
<p> za 21 sep Mergelheuvelland 2- daagse WTC Sint Geertruid 60 • 90 • 120 • 160 km</p>	Sint Geertruid	<p>za 28 sep Plassentocht Tourclub De Waardrenner 50 • 90 • 125 km</p>	Ouderkerk aan den IJssel	<p>zo 13 okt Gelre's Mooste Velomanagement BV 75 • 110 • 145 km</p>	Ermelo
<p>za 21 sep Theo Middelkamp Tocht T.C. Axel 40 • 60 • 90 km</p>	Absdale	<p>zo 29 sep Dijk van een Tocht WTC "De Roode Leeuw" 45 • 90 • 135 km</p>	Ammerzoden	<p>zo 20 okt Sluitingstocht Rondje Uithoorn en Rondje Oudewater RTC Nieuwkoop 40 • 80 km</p>	Nieuwkoop
<p>zo 22 sep Cycling Challenge Hoogland 2024 Snel Verzet Hoogland 80 • 115 • 170 km</p>	Hoogland	<p>zo 29 sep Gerrie Knetemann Classic Golazo Cycling NL B.V. 75 • 120 • 165 km</p>	Amsterdam	<p>za 26 okt BRM 200 Venlo: Rondje om de kerk Randonneurs Nederland 200 km</p>	Venlo
<p>zo 22 sep Groene Hart Tocht Fietstoerclub Avanti 60 • 90 • 120 km</p>	Alphen aan den Rijn	<p> zo 29 sep Kald Kletske Klinkerkoers Stichting Promotie Wielrennen Noardeast Fryslan 35 • 50 • 70 • 100 • 150 km</p>	Dokkum	<p>zo 27 okt Najaarstocht Batauwers Toerclub De Batauwers Tiel 80 km</p>	Tiel
<p>zo 22 sep Hel van de Wieringermeer Westfriese Toerclub 70 • 93 • 119 km</p>	Hoorn	<p>zo 29 sep ploegentjrit voor vriendenteams en clubteams WV Cycling Buffels 21 • 42 km</p>	Harkstede	<p>za 2 nov 14de Herfst Wegrit Int. Ver. De Wielertoerist 41 km</p>	Maldegem
<p>zo 22 sep Kees Korstanje Toertocht + 60km Graveltocht TTC Kapelle79 60 • 110 km</p>	Kapelle	<p>zo 29 sep Ride For The Roses I Care Producties B.V. 25 • 50 • 100 km</p>	Aalsmeer	<p>zo 3 nov 14de Herfst Wegrit Int. Ver. De Wielertoerist 41 km</p>	Maldegem
<p> zo 22 sep Mergelheuvelland 2-daagse WTC Sint Geertruid 60 • 90 • 120 km</p>	Sint Geertruid	<p>zo 29 sep Veluwe Herfsttocht Driebergse Tour Club 35 • 50 • 75 • 100 • 140 km</p>	Driebergen	<p>za 9 nov BRM 200 Dronten: Markermeer en Ijmeer Randonneurs Nederland 200 km</p>	Dronten
<p>zo 22 sep Opa de Koning Tocht T.C. Axel 40 • 60 • 90 km</p>	Koewacht	<p>za 5 okt Clasio Lombardije Velomanagement BV 70 • 90 • 120 km</p>	Oosterbeek	<p>za 23 nov BRM 200 Zeeland: Luctor et Emergo Randonneurs Nederland 200 km</p>	Wemeldinge
<p>zo 22 sep Route du Nord Route du Nord 7 • 25 • 70 • 120 km</p>	Assen	<p>za 5 okt Het Oranjepad I Care Producties B.V. 25 • 50 • 75 km</p>	Baarn	<p>za 14 dec BRM 200 Amsterdam: Rondje Utrecht Randonneurs Nederland 200 km</p>	Amsterdam



za 21 sep BRM 200 Zuidlaren: Gravel Randonneurs Nederland 200 km	Zuidlaren	zo 29 sep Vasser Heuvelen Classic WTC Geesteren 105 km	Nutter (nabij Vasse)	za 19 okt Jo off de Roo't graveltocht Zeeuwse R&TC Theo Middelkamp 60 km	s'Heer Hendrikskinderen
za 21 sep De Langstraat Klassieker TC Waalwijk 55 • 80 km	Waalwijk	za 5 okt Koster Glas en Kozijntocht F.T.C. Dobberieders 30 • 60 km	Zuidlaren	zo 20 okt Coullissenlandschap Gravelride F.T.C. Kotten 30 • 45 • 75 km	Winterswijk Kotten
za 21 sep Mergelheuvelland 2-daagse WTC Sint Geertruid 85 km	Sint Geertruid	zo 6 okt Brabantse Strade Bianche WC Mill 67 • 90 km	Mill	zo 20 okt De Hel van Berghem WTC Berghem 40 • 72 • 110 km	Berghem
za 21 sep Rose Backroad Gravel Toer Herfst editie Fietsgroep 't Muurtje 60 • 85 • 115 km	Bocholt	zo 6 okt Riesewijk's Sterrato Sallandia Wielersportvereniging De Zwaluwen Deventer 40 • 80 • 120 km	Deventer	zo 20 okt Porskamp Installatietechniek Graveltocht WTC Keitrapers 50 • 75 • 100 km	Beltrum
zo 22 sep Bioracer MTB/Gravel tocht WTTTC Vlug Trug 33 • 40 • 48 • 57 • 65 km	Den Dungen	zo 6 okt Strade di Kokkie Cycling Lemelerveld 55 • 75 • 100 km	Lemelerveld	zo 27 okt 29e Cargill veldtocht TC Sas van Gent 35 • 50 km	Sas van Gent
zo 22 sep Cycling Challenge Hoogland Snel Verzet Hoogland 80 • 105 • 135 km	Hoogland	zo 6 okt The Gravel Pit Toerclub Tilburg'93 75 • 110 km	Goirle	zo 27 okt ATB / Gravel Tongelaartocht TWC De Tweewielers Gassel 35 • 50 km	Gassel
zo 22 sep De Boktocht Wielersclub Twenterand 87 km	Hoge Hexel	zo 6 okt Velo gravelride TWC De Vélo 15 • 60 • 75 • 90 km	Meijel	zo 27 okt Gravel / ATB Tongelaartocht TWC De Tweewielers Gassel 50 • 70 km	Gassel
zo 22 sep Graveltocht "Strade Leudal" Wielerevenementen Leudal 60 • 90 km	Buggenum	za 12 okt De Jong & Laan Graveltocht Tourclub Rijssen 70 • 90 km	Rijssen	zo 27 okt Helletocht Wielersclub De Lutte 30 • 45 • 55 km	De Lutte
zo 22 sep Kees Korstanje Graveltocht TTC Kapelle'79 60 km	Kapelle	zo 12 okt Ermelose Gravel Tocht Veluwe Wielers Vereniging 60 • 100 km	Ermelo	zo 27 okt Koudijs landschap MTB / gravel tocht TC Eibergen 45 • 55 • 75 km	Eibergen
zo 22 sep Mergelheuvelland 2-daagse WTC Sint Geertruid 85 km	Sint Geertruid	zo 13 okt "Used Rides Europe" Vlearmoestocht WTC Neede 20 • 40 • 60 • 80 km	Neede	zo 27 okt Rondum de Mölle Gravelride Toerclub Keiaosers 80 km	Hengelo (Gld)
za 28 sep BetBoss Graveltour FTC Smalingerland 70 • 105 km	Drachten	zo 13 okt 11 stuwmerentocht Grenspalenklassieker BV 150 • 180 • 210 km	Plombières	zo 27 okt Stratumse Heidetocht Toerclub Woensel 30 • 42 • 55 • 60 • 80 • 100 km	Eindhoven
za 28 sep Operatie Fazant Stichting GreenHouse Productions 80 • 120 • 160 km	Vught	zo 13 okt Broekhuis Lageveldtoer ATV Ruiten Drie 30 • 50 • 65 • 80 • 90 km	Wierden	za 2 nov Herfstbostocht MTB & Gravel Arnhem WV Reto 60 • 80 • 95 • 100 km	Arnhem
zo 29 sep Hel van de Peel Marmatrimmers 100 km	Liessel	zo 13 okt Esbike gravelride MTB-Club Esbeek 50 • 80 km	Esbeek	zo 3 nov Bikse Bos en Heidetocht RTC Hilvarenbeek 65 • 100 km	Hilvarenbeek
zo 29 sep RoojGravel ATB-vereniging Mudhunters 140 km	Venray	zo 13 okt Harm Takke veldtoertocht WTC Dinxperlo 45 • 60 km	Dinxperlo	zo 3 nov DRP MTB Assen Herfsttocht MTB Assen 25 • 55 • 80 km	Assen
zo 29 sep Strade Bianche Achterhoek - Gijs Verdick memorial LWC De Paaschberg 65 • 110 • 150 km	Lochem	zo 13 okt Rondom Herpen TWC Coppi 59 • 79 km	Herpen	zo 3 nov Gorssele Heideveldtoertocht WTC Gorssel 40 • 55 • 70 km	Gorssel



zo 3 nov Grensland MTB- en Graveltocht FTC Wenters 35 • 45 • 55 • 60 • 80 km	Winterswijk	zo 17 nov Gravelride Doortrappers WTC De Doortrappers 65 • 80 • 105 km	Langenboom	zo 24 nov Hezinger Grens Classic WTC Geesteren 32 • 45 • 82 km	Nutter
zo 3 nov Veldtoertocht Audax Audax Klub Nederland 23 • 33 • 43 km	Roosendaal	zo 17 nov Graveltocht Omloop van Geffen Toerclub De Windmolens 70 km	Geffen	zo 24 nov Ronde van Stiphout / 29ste Gravelronde Tourclub Stiphout 65 • 85 km	Helmond
za 9 nov Tc Dse Gravel/MTB Ride Tourclub DSE 50 • 75 km	Etten-Leur	zo 17 nov Heksenheuveltocht TWC Nederweert 30 • 45 • 50 • 65 • 95 km	Nederweert	zo 24 nov WTC de Slinge Veldtoertocht WTC De Slinge 35 • 55 • 60 km	Varsseveld
zo 10 nov Gravel Ride Maashorst WSC Zeeland 50 • 80 km	Zeeland	zo 17 nov Peddelars Veldtoertocht/gravelroute TWV De Peddelars 33 • 47 • 57 • 67 • 80 km	Aalten	za 30 nov Gooische Strade Bianche XI Tempo Soest 60 • 90 km	Soest
zo 10 nov Land van Horne Gravelride TWC Weert 75 • 100 km	Weert	zo 17 nov Presto Pedale Gravel Ride TWC Netersel 80 km	Netersel	zo 1 dec ATB en graveltocht Boekel WTC Boekel 35 • 45 • 46 • 55 • 84 • 100 km	Boekel
zo 10 nov Veldtoertocht Alphen WTV Alphen 25 • 40 • 55 km	Alphen Nb	zo 17 nov Seitertse GRAVEL-tocht Wieler Tourclub Zijtaart 70 • 84 km	Zijtaart	zo 1 dec Scheffer Keukens Graveltocht TC Zelhem 40 • 70 km	Zelhem
zo 10 nov Vishandel Bomers Gravelride WTC Keittrappers 50 • 75 • 100 km	Lichtenvoorde	zo 17 nov SterkR-toertocht RTC Hengelo 39 • 62 km	Hengelo	zo 8 dec Grote Veldrit Achtkastelenrijders 30 • 45 km	Vorden
zo 17 nov Dutch Masters Of MTB 101 km E-Bike Marathon Haarlese Wielerclub SaMo 101 km	Haarle	zo 17 nov Veldtoertocht "Tocht der Tochten" TC Hulst TC Hulst 35 • 50 km	Hulst	zo 8 dec Rondje Geldrop WTC Café Wilhelmina 35 • 40 • 50 • 70 km	Geldrop
zo 17 nov Dutch Masters of MTB 101 km Marathon Haarlese Wielerclub SaMo 101 km	Haarle	za 23 nov St. Nicolaastocht MTB en Gravelride TC Voorthuizen 20 • 40 • 55 • 60 • 80 km	Stroe	za 14 dec Oudejaarstocht MTB en Gravelride TC Voorthuizen 30 • 45 • 60 • 70 • 90 km	Stroe
zo 17 nov Dutch Masters of MTB 200 km Ultra-Marathon Haarlese Wielerclub SaMo 200 km	Haarle	zo 24 nov Gravelrit RWC RWC Reusel 78 km	Reusel	zo 15 dec TOS Winter Veldtourtocht TC Oploo-St. Anthonis 35 • 90 km	St. Anthonis




za 21 sep Jubileum toertocht 25 jaar Last Gear Last Gear 40 • 45 • 60 • 80 • 100 km	Eerbeek	zo 29 sep Witrijtocht TWC De Contente 35 • 55 • 75 km	Eersel	zo 13 okt Dak van Brabant Toerclub Nuenen 35 • 50 • 60 • 70 km	Nuenen
za 21 sep Mergelheuvelland 2-daagse WTC Sint Geertruid 35 • 50 • 70 • 100 km	Sint Geertruid	za 5 okt Goudsbergtocht WV Tour de Force 30 • 45 • 60 km	Wekerom	zo 13 okt GordyksterBikeFest St. Gorredijk Vooruit 40 • 60 • 80 • 120 km	Gorredijk
zo 22 sep Atlanta Metaal Bouw MTB tocht FTC Emmen 45 km	Emmen	za 5 okt Koster Glas en Kozijntocht F.T.C. Dobberieders 30 • 60 km	Zuidlaren	zo 13 okt Harm Takke veldtoertocht WTC Dinxperlo 45 • 60 km	Dinxperlo
zo 22 sep Bioracer MTB/Gravel tocht WTTC Vlug Trug 33 • 40 • 48 • 57 • 65 km	Den Dungen	za 5 okt LelyPharma Bronsttijdtocht TC De Volharding 30 • 51 • 65 km	Nunspeet	zo 13 okt In en om Herperduin TWC Coppi 20 • 36 • 55 km	Herpen
zo 22 sep De Boktocht Wielierclub Twenterand 45 km	Hoge Hexel	zo 6 okt Hesseler ATB Tocht De Hesseler Fietsers 30 • 50 km	Oosterhesselen	zo 13 okt Najaarstoest Esbeek MTB-Club Esbeek 30 • 45 • 60 km	Esbeek
zo 22 sep FPS Bouw MTB Cup EWV Het Oosten 2 km	Enschede	zo 6 okt Hondsrug Classic Stichting Endurance Sports 60 km	Gasselte	zo 13 okt Reinders Assurantiën Najaarstoest MTB vereniging Bushbikers 30 • 50 • 70 • 100 km	Noord-Sleen
zo 22 sep Mergelheuvelland 2-daagse WTC Sint Geertruid 35 • 50 • 70 km	Sint Geertruid	zo 6 okt Kwaremont MTB tocht Stichting Wielerevenementen Bladel 35 • 60 km	Bladel	zo 13 okt The Whoopers KMP tocht FMC The Whoopers 34 • 49 • 59 km	Berlicum
zo 22 sep Toertocht Diessen MTB Wielier Vereniging Diessen 30 • 45 • 60 km	Diessen	zo 6 okt TWC Dommeldal Challenge TWC Dommeldal 34 • 44 • 65 km	Sint-Oedenrode	zo 13 okt Twentse Heuvelentocht Losserse Wielier Club 36 • 50 km	Losser
za 28 sep De Hattermer Herfst ATB tocht Toerclub Hattem 30 • 45 km	Hattem	za 12 okt AH Abe Brouwer Parel van Drenthe Toertocht Mountainbikevereniging Havelte 25 • 45 km	Havelte	za 19 okt ALS het licht uit gaat WTC Café Wilhelmina 35 km	Eindhoven
zo 29 sep ATBeetje Vals Plat Team Biking Neighbours Exloo 20 • 30 • 50 km	Exloo	za 12 okt De Jong & Laan MTB Tocht Tourclub Rijssen 30 • 50 km	Rijssen	za 19 okt Kleppers Lichtjestocht Dongen TC De Kleppers 30 • 50 km	Dongen
zo 29 sep Hel van de Peel Marmatrimmers 100 km	Liessel	za 12 okt Ermelose MTB tocht Veluwe Wielier Vereniging 30 • 45 • 60 km	Ermelo	za 19 okt Oktoberfest Mooiste van Vorden! Achtkastelenrijders 15 • 30 km	Vorden
zo 29 sep MTB Stuifduinen Challenge Fietsclub de HerBerg 18 • 36 • 54 km	Bergharen	zo 13 okt "Used Rides Europe" Vlearmoestocht WTC Neede 20 • 40 • 60 • 80 km	Neede	zo 20 okt Appelfappentocht WTC Het Snelle Wiel 35 • 45 • 65 km	Hapert
zo 29 sep Oldejuje Buffeltocht Schaats Trim Club Oldemarkt 30 • 50 km	Oldemarkt	zo 13 okt Bar End Najaars Toertocht Mountainbikeclub Bar End 35 • 55 • 75 km	Apeldoorn	zo 20 okt AVIKO Kruisbergtocht Toerclub Steenderen 25 • 40 km	Hoog Keppel
zo 29 sep RoojTracks ATB-vereniging Mudhunters 45 • 55 • 60 • 65 km	Venray	zo 13 okt Bouwselect MTB tocht TFC Gieten 35 • 55 • 75 km	Gieten	zo 20 okt Huijskes MTB toertocht Toerclub Overloon 30 • 45 • 55 km	Overloon
zo 29 sep Vasser Heuvelen Classic WTC Geesteren 35 • 45 • 55 • 65 • 105 km	Nutter	zo 13 okt Broekhuis Lageveldtoer ATV Ruiten Drie 30 • 50 • 65 • 80 • 90 km	Wierden	zo 20 okt KokkieBikes Hellendoornse bossentocht Cycling Lemelerveld 25 • 40 • 60 km	Luttenberg



<p>zo 20 okt Beltrum Porskamp Installatietechniek Lus van Beltrum MTB WTC Keitrapers 35 • 50 • 65 km</p>	<p>zo 27 okt Hengelo (Gld) Rondum de Mölle Toerclub Keiaosers 30 • 50 km</p>	<p>zo 3 nov Bergen L MTB tocht Bergerheide-Maasduinen TWC Noord-Limburg 36 • 60 km</p>
<p>zo 20 okt Denekamp Welkoop Fietz Classic RTC Twente 35 • 50 • 60 km</p>	<p>zo 27 okt Eindhoven Stratumse Heidetocht Toerclub Woensel 30 • 42 • 55 • 60 • 80 • 100 km</p>	<p>zo 3 nov Valkenswaard Skoda-Wils najaarstocht TWC Valkenswaard 30 • 40 • 50 km</p>
<p>za 26 okt Enter Bos en Berg Klassieker Toerclub Enter 30 • 45 • 55 km</p>	<p>zo 27 okt Jipsingbourtange Westerwolde ATB toertocht TFC De Windhappers 30 • 50 km</p>	<p>zo 3 nov Roosendaal Veldtoertocht Audax Audax Klub Nederland 23 • 33 • 43 km</p>
<p>za 26 okt Rheeze HAWE Tweewielers Herfst MTB Toertocht Toerclub HWV Hardenberg 35 • 50 km</p>	<p>za 2 nov Maldegem 30e Mosseltocht Int. Ver. De Wielertoerist 30 • 45 • 57 km</p>	<p>zo 9 nov Ermelo Ermelose MTB tocht Veluwe Wieler Vereniging 30 • 45 • 60 • 100 km</p>
<p>zo 26 okt Hellendoorn Mountainbikemania SVDO Tourbuffels 15 • 30 • 45 • 60 km</p>	<p>zo 2 nov Lieshout Bosduvels Halloween Nightbike BZET de BOSDUVELS 35 km</p>	<p>za 9 nov Etten-Leur Tc Dse Gravel/MTB Ride Tourclub DSE 50 • 75 km</p>
<p>za 26 okt Asten Schildersbedrijf Bekx Nightbike TWC Asten 28 • 40 km</p>	<p>za 2 nov Arnhem Herfstbostocht MTB & Gravel Arnhem WV Reto 60 • 80 • 95 • 100 km</p>	<p>zo 9 nov Nijverdal VolkerWessels -Teunis Holterberg ATB Tocht FTC CC '75 35 • 55 km</p>
<p>za 26 okt Putten Stoemperstocht SV Putten SV Putten 35 • 50 • 70 km</p>	<p>zo 3 nov Maldegem 30e Mosseltocht Int. Ver. De Wielertoerist 30 • 45 • 57 km</p>	<p>zo 10 nov Ter Apel Gronings Mooiste TFC De Ketting 30 • 55 • 70 km</p>
<p>zo 27 okt Sas van Gent 29e Cargill veldtoertocht TC Sas van Gent 35 • 50 km</p>	<p>zo 3 nov Echt ATB Toertocht Echt TWC Echt 37 • 50 km</p>	<p>zo 10 nov Weert Land van Horne MTB Toertocht TWC Weert 20 • 30 • 40 • 55 • 65 km</p>
<p>zo 27 okt Gassel ATB / Gravel Tongelaartocht TWC De Tweewielers Gassel 35 • 50 km</p>	<p>zo 3 nov Hilvarenbeek Bikse Bos en Heidetocht RTC Hilvarenbeek 25 • 45 km</p>	<p>zo 10 nov Weert Land van Horne MTB Toertocht Deluxe TWC Weert 30 • 40 • 55 • 65 km</p>
<p>zo 27 okt Scherpenheuvel-Zichem België ATB Classic Scherpenheuvel-Hapert Stichting evenementen tour- en wielerclub Hapert 100 km</p>	<p>zo 3 nov Tubbergen Boterkoektocht WTC Tubbergen 35 • 45 • 55 km</p>	<p>zo 10 nov Oldenzaal Rudi Kemna Classi' Veldtoer Oldenzaalse Wielerclub 35 • 55 km</p>
<p>zo 27 okt Stramproy ATB Club De berg ATB Club de Berg 35 • 45 • 55 • 65 km</p>	<p>zo 3 nov Nistelrode Brabants Mooiste TWC De Voorsprong 35 • 45 • 55 km</p>	<p>zo 10 nov Alphen Nb Veldtoertocht Alphen WTV Alphen 25 • 40 • 55 km</p>
<p>zo 27 okt De Lutte Helletocht Wielerclub De Lutte 30 • 45 • 55 km</p>	<p>zo 3 nov Emmen BTS Hunebed MTB Classic FTC Emmen 55 km</p>	<p>zo 10 nov Zeeland Veldtoertocht Zeeland WSC Zeeland 32 • 45 • 52 km</p>
<p>zo 27 okt Diever Klok Sanidrome MTB Tocht FTC Diever 35 • 50 km</p>	<p>zo 3 nov Assen DRP MTB Assen Herfsttocht MTB Assen 25 • 55 • 80 km</p>	<p>zo 10 nov Lichtenvoorde Vishandel Bomers Lus om Lievelede MTB WTC Keitrapers 35 • 50 • 65 km</p>
<p>zo 27 okt Eibergen Koudijs landschap MTB /gravel tocht TC Eibergen 45 • 55 • 75 km</p>	<p>zo 3 nov Gorssel Gorsselse Heideveldtoertocht WTC Gorssel 40 • 55 • 70 km</p>	<p>za 16 nov Apeldoorn 11 Bergen MTB/graveltocht A.R. & T.V. De Adelaar 25 • 39 • 54 km</p>
<p>zo 27 okt Oirschot Op de Pedalen MTB R. en TC. 'de Pedaleur' 25 • 35 • 55 km</p>	<p>zo 3 nov Winterswijk Grensland MTB- en Graveltocht FTC Wenters 35 • 45 • 55 • 60 • 80 km</p>	<p>za 16 nov Wapenveld Swolseboestocht Toerclub Swolland 55 km</p>



zo 17 nov ATB Kuuletocht WTC De Doortrappers 35 • 50 km Langenboom	za 23 nov Boverhoff Veldtocht TC Heerde Tourclub Heerde 30 • 50 km Heerde	zo 8 dec Grote Veldrit Achtkastelenrijders 30 • 45 km Vorden
zo 17 nov Dutch Masters Of MTB 101 km E-Bike Marathon Haarlese Wielierclub SaMo 101 km Haarle	za 23 nov St. Nicolaastocht MTB en Gravelride TC Voorhuizen 20 • 40 • 55 • 60 • 80 km Stroe	zo 8 dec PLUS - Najaarstocht TWC De Grensrijders 30 • 50 km Luyksgestel
zo 17 nov Dutch Masters of MTB 101 km Marathon Haarlese Wielierclub SaMo 101 km Haarle	zo 24 nov Bos en Heidetoht RWC Reusel RWC Reusel 36 • 43 • 56 • 68 km Reusel	zo 8 dec Rondje Geldrop WTC Café Wilhelmina 35 • 40 • 50 • 70 km Geldrop
zo 17 nov Dutch Masters of MTB 200 km Ultra-Marathon Haarlese Wielierclub SaMo 200 km Haarle	zo 24 nov Hezinger Grens Classic WTC Geesteren 32 • 45 • 82 km Nutter	zo 8 dec Ten Tusscher ATB-tocht WV Lonneker 35 • 50 km Lonneker
 zo 17 nov Hei en Vennentocht TWC Netersel 30 • 45 • 55 km Netersel	 zo 24 nov Ronde van Stiphout / 29ste MTB ronde Tourclub Stiphout 30 • 45 km Helmond	za 14 dec Méél by Night TWC De Vélo 37 km Meijel
zo 17 nov Heksenheuveltocht TWC Nederweert 30 • 45 • 50 • 65 • 95 km Nederweert	zo 24 nov WTC de Slinge Veldtocht WTC De Slinge 35 • 55 • 60 km Varsseveld	za 14 dec Oudejaarsocht MTB en Gravelride TC Voorhuizen* 30 • 45 • 60 • 70 • 90 km Stroe
zo 17 nov MTB Toertocht Omloop van Geffen Toerclub De Windmolens 30 • 45 km Geffen	zo 1 dec ATB en graveltocht Boekel WTC Boekel 35 • 45 • 46 • 55 • 84 • 100 km Boekel	zo 15 dec 26ste Hubo Rondje Doetinchem Ren- en Toervereniging "De Zwaluwen" 45 • 55 km Doetinchem
zo 17 nov MTB Toertocht Texel Wielersport Texel 40 • 55 • 70 km Texel	zo 1 dec ATB tocht Brabantia TWC-ATB Brabantia 35 • 55 km Veldhoven	 zo 15 dec ATB-tocht Cranendonck TWC de Zwogers 35 • 48 • 64 km Budel
zo 17 nov Peddelars Veldtocht/gravelroute TWV De Peddelars 33 • 47 • 57 • 67 • 80 km Aalten	zo 1 dec ORBEA MTB-Challenge Cycling Lemelerveld 33 • 60 • 75 • 100 km Lemelerveld	zo 15 dec HRTC DOK - MTB Napoleontocht HRTC DOK 23 • 37 • 50 km Den Helder
zo 17 nov Seitertse MTB-tocht Wielier Tourclub Zijtaart 36 • 56 km Zijtaart	zo 1 dec Pepernotentocht TC Ysselsteyn 25 • 40 • 55 km Ysselsteyn	zo 15 dec Méél by Day TWC De Vélo 35 • 55 km Meijel
zo 17 nov SterKR-toertocht RTC Hengelo 39 • 62 km Hengelo	zo 1 dec Rogelli Veldtoertocht FC Brabantia 27 • 47 km Rucphen	 zo 15 dec TOS Winter Veldtourtocht TC Oploo-St. Anthonis 35 • 40 km St. Anthonis
zo 17 nov Veldtoertocht "Tocht der Tochten"TC Hulst TC Hulst 35 • 50 km Hulst	zo 1 dec Scheffer Keukens MTB TC Zelhem 35 • 50 km Zelhem	



CLIMB HIGHER.

Deze zomer zagen we meer vrouwen dan ooit racen op het hoogste niveau van de sport, van de Olympische Spelen in Parijs tot de Tour de France Femmes. Meer vrouwen die andere vrouwen inspireren, die weer andere vrouwen inspireren. Dit is waarom we de Langma hebben gecreëerd. En waarom we altijd werken om onze fietsen lichter, sneller, efficiënter en krachtiger te maken. Omdat vrouwen elke kans verdienen om de hoogste doelen te bereiken.



Liv feliciteert Puck Pieterse met het winnen van de witte trui in de Tour de France Femmes.



SPECIALIZED



VOOR DE PERFECTE GRAVEL RIT

De Prime en Foundation Collectie