TOURCLUB
DUIVEN

jaargang 23, nummer 3, augustus

Derailleur

in dit nummer

colofon
van de voorzitter
ledenmutaties
Smokse Hannie
binnenlandtocht, juni 2015
van de toercommissie
toerkalender sept. okt. 2015
twijfel in de Eifel
Hollans Groene Hart Tocht

www.tourclubduiven.nl

Derailleur is een uitgave van Tourclub Duiven en verschijnt 4x per jaar

DERAILLEUR_COLOFON

Officieel orgaan van Tour Club Duiven.
Opgericht 2 november 1992.
www.tourclubduiven.nl
Aangesloten bij de Nederlandse toerfietsunie (NTFU) Nr 105116
Ingeschreven bij de Kamer van koophandel Nr 40124649

BESTUUR.

Voorzitter:	Winnie Roelofs 0316-842374 voorzitter@tourclubduiven.nl
Secretaris	Vincenzo Modica 0316-268563 secretaris@tourclubduiven.nl
Penningmeester:	Oswald Wassink 0316-268447 penningmeester@tourclubduiven.nl
Bestuurslid:	Jan Joosen 06-48103255 jf.joosen@upcmail.nl
Bestuurslid:	Bea Riekerk 0651313533 bea@tourclubduiven.nl

COMMISSIE.

Kleding:	Peter ten Cate 0316-265722 Walter Bierens 0316-281055 Remco Vonk 0316-525426 kleding@tourclubduiven.nl
Communicatie	Marco van Alst 06-46904362 Facebook Virginie Wassink en Alwin Docter
Toerkalender:	Bea Riekerk 06-51313533 Jean Paul Vossers 0316-842502 Peter Kok 0316-265831 toercommissie@tourclubduiven.nl
Derailleur:	Gerard Hoebeke 0316-331029 Virginie Wassink 0316-268447 Plauschi Modica 0316-268563 clubblad@tourclubduiven.nl
Spinning:	Karel Heij 0316-264894 spinning@tourclubduiven.nl
Website:	Marco van Alst 06-46904362 Joop Weideman 0316-280378 webmaster@tourclubduiven.nl
Sponsor:	Erik Schellevis 0316-267388 Marco van Alst 06-46904362 sponsor@tourclubduiven.nl

DIVERSEN.

Betalingen:	Rabobank Duiven, rekening nr NL43 RABO 0315 48 90 65
Clubhuis:	verenigingsgebouw 't Gilde, Visserlaan 35, 6921 WZ DUIVEN
Clubritten:	Zaterdag - zondagmorgen, maandagavond (hersteltraining), dinsdagmorgen (D en T-ploeg) en woensdagavond.

van de voorzitter

Beste clubleden,

We zijn op het hoogte punt van het fietsseizoen, de meeste leden liggen afgetraind aan het zwembad in verre oorden van deze aardbol. De nodige kommetjes zijn weer gehaald door de diehards die in deze wisselende weersomstandigheden toch nog de nodige kilometers hebben gedraaid.

Naast de buiten en binnenland tocht is er een geweldig lekkere BBQ georganiseerd bij zalencentrum Gieling. De opkomst was zeer goed en de sfeer nog beter, we hopen deze activiteit jaarlijks te kunnen herhalen om zo het zomerseizoen te beginnen. Top geregeld.

De website van TC Duiven ziet er steeds beter uit en de nodige nieuwsbrieven en derailleur zijn de deur uit gegaan. De Tourclub Duiven app wordt gebruikt zoals gepland. Kortom communicatie binnen de club is redelijk op orde, de communicatie buiten de club zal aankomend jaar vorm moeten krijgen zodat potentiële leden en sponsoren sneller en beter de weg weten te vinden naar onze club. Tevens zal het bestuur zich gaan voorbereiden op het jaar 2016, waarin een volgende stap gezet gaat worden naar een jaar vol activiteiten.

Voor nu wensen ik jullie een fijne vakantie en kom allemaal gezond weer huiswaarts, we zien elkaar weer op de fiets.

Uw voorzitter
Winny Roelofs

ledenmutatie

Nieuw lid
Erik Bongers
Paul van Starrenburg

Afmelding per 31-12-2015
André Overgoor
Bertel Goris
John Mus
John Nagtzaam

Smokse Hannie

Honderd vijftig jaar geleden woonde in Zelhem een vreemde vrouw. Ze vloog achterstevoren op haar bezemsteel. Op een nacht verloor ze haar linker klomp door in aanraking te komen met de haan van de kerktoren. De klomp is echter nooit gevonden, daarom sleepte ze met één been. Dit wordt in de Achterhoek “smokse” genoemd.

Smokse Hannie had nog veel meer bijzonderheden, maar aangezien het clubblad ook bij onze sponsors en wachtkamers komt te liggen kan ik er in deze column beter niets over vermelden.

Nu zul je wel denken, wat heeft dit met fietsen te maken? Welnu als je een keer in Zelhem bent, bezoek dan eterij “De Smokse”. Aangezien fietsers gek zijn op appelgebak, kan ik u aanraden bij de koffie een “-smoks” te bestellen, wat een verwennerij!

Toon B. te Duiven.

Sportersvoeding.nl

Clubleden krijgen 10% Korting*

* Stuur even een E-mail naar onderstaand adres met je naam, voor een persoonlijke kortingscode.

E-mail: info@sportersvoeding.nl

WWW.GRIMPEURWIELERSPORT.NL

Grimpeur
wielersport

De race en ATB specialist
Dealer van;
TREK
SCOTT
CANNONDALE
COLNAGO
RIDLEY
JAN JANSSEN
PEGORETTI

Beekseweg 42a
6909 DT Babberich
0316-248080

- Fietsen
- Onderdelen
- Fietsaccessoires
- Sportvoeding
- Kleding
- Kledingaccessoires
- ATB-vergunningen
- Testproducten
- Fietsmeting

GOOSSENS RACESHOP VELP

DÉ RACE & MTB SPECIALIST VAN REGIO ARNHEM

Goossens Velp is gespecialiseerd in race- en mountainbikefietsen.
Persoonlijke benadering en advies op maat zijn onze uitgangspunten.
U treft in onze winkel naast een uitgebreide collectie fietsen, waaronder stadsfietsen en elektrische fietsen, ook een breed aanbod in kleding en accessoires voor heren én dames van diverse grote merken. Het ervaren en gepassioneerde team van Goossens Velp verwelkomt u graag in de winkel of in de werkplaats.

Goossens
VELP

Goossens Tweewielers Velp • Nordlaan 32 • 6881 RN Velp • tel. 026 3620001
velp@goossensraceshops.nl • www.goossensvelp.nl

als service én prijs goed moeten zijn!

binnenlandtocht, juni 2015

Ingezonden door:
Siem Hoogervorst

Op 21 juni 2008 rijden Jan Berends, Joop Weideman, Wouter Weijer, Hennie Hoogervorst, Siem Hoogervorst, Robert Hilhorst, Koos Kampschreur en Haagse Harry in alle vroegte met de auto naar het parkeerterrein bij hotel Van der Valk in Spier. Gerard Hoebeke komt op de fiets van een camping uit die omgeving (Ruinen) naar Spier om vervolgens gezamenlijk de binnenland tocht te gaan rijden. Deze rit is uitgezet door Joop Weijdeman en Jantinus Hagens. Het wordt een prachtige tocht van 140 km met een zeer stevige wind, een aantal foto's op mijn PC herinneren mij hieraan.
Zeven jaar later, op 19 juni 2015 vertrekken Hennie Hoogervorst, Carla van Lieshout, Bert van Wieren, Geert Evers, Edwin Evers, Koos Kampschreur, Toon Boland, Peter Kok, Gerit van Ginkel en Siem Hoogervorst om 8.00 uur vanaf het clubhuis naar hetzelfde parkeerterrein bij Van der Valk in Spier. Ook dit keer komt Gerard Hoebeke, maar nu met de auto van een camping in Ommen naar Spier, om gezamenlijk de binnenlandtocht te rijden.
Er zijn echter 2 verschillen; in 2008 was de rit 140 km en reden we tegen de klok in. Dit jaar is de rit 125 km en rijden we met de klok mee.

file

Door een file, veroorzaakt door de vele motorrijders die naar de TT in Assen gaan, komen we pas om 9:45 uur aan in Spier. Fietsen worden van de auto's afgeladen en startklaar gemaakt. Om 10:15 uur vertrekken we van het parkeerterrein. We rijden over stille boerenwegen, door kleine gehuchten met namen als Zwartschap – Stuifzand – Fluitenberg en langs de Boerveense plassen. Een mooi stukje natuurgebied met heide en vennen. Bij Pesse gaan we de snelweg (A28) onderdoor en al snel zijn we in het bekende natuurgebied Het Dwingelderveld, een uitgestrekt natuurgebied met evenals de Boerveense plassen veel heide en vennen, maar dan veel groter.

Dwingeloo

In Dwingeloo drinken we koffie bij café De Brink. Wat ik mij nog goed herinner van 2008 is dat wij hier net binnen waren om te gaan lunchen er buiten een enorme onweersbui losbarstte, compleet met striemende regen, donder en bliksem en harde wind.
Na de koffie vervolgen wij onze weg over rustige wegen, vrij liggende fietspaden langs het Zuid Heikenveld naar speelstad Oranje, wat nu een asielzoekers centrum is. Als we het natuurgebied Noorderveld voorbij zijn horen wij het gebulder van de racemotoren van de TT.
Na Hooghalen rijden we het terrein van kamp Westerborg op. Het is voor mij de derde keer dat ik hier kom maar weer raak ik diep onder de indruk van wat hier in de oorlogsjaren is gebeurd. Dit keer zie ik dat er tussen de steentjes (één steentje voor elke passant) vlaggetjes zijn geplaatst met de afbeelding van mensen daarop. Tevens is er een oude barak uit de oorlog geplaatst, die men bij een boerderij heeft aangetroffen.

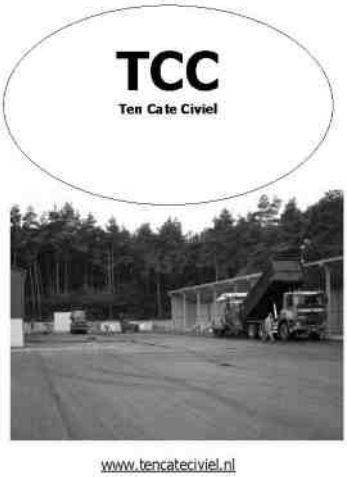
In Borger, op weg naar de hunebedden waar inmiddels een nieuw Hunebedcentrum is bij gekomen nuttigen we de lunch die ons aangeboden is door het bestuur. We rijden weer verder over een parallelweg langs de drukke N34 om vervolgens bij Odoorn de N34 te verlaten. We rijden via een rustige weg van Kleindijk naar Noord Sleen, waar we even een paar kilometertje om rijden voor het bezichtigen van een tweede hunebed. Met een stevige tegen wind, rijden we via Sleen, Oosterhesselen, Gees, Mantinge, Wijster en Spier terug naar het parkeerterrein bij Van der Valk, waar we om 17:45 uur onze fietsen op de auto laden voor de terugreis naar huis. Gerard rijdt weer alleen terug naar de camping. Toon en Peter rijden terug over de snelweg. Siem en Bert, die bang waren voor een file vanwege de vele motorrijders die van de TT afkwamen, rijden binnendoor. Helaas voor Siem en Bert was er geen file, hierdoor kwamen zij een half uur later aan in Duiven.Hennie, Edwin, Toon, Bert, Koos en Siem hebben bij een lekker etentje bij Van der Valk in Duiven de heerlijke fietsdag nog even doorgenomen om daarna moe maar voldaan huiswaarts te keren.

REERINK RIJWIELEN

Reerink Arnhem Zuid
Huissensestraat 45
6833 HL Arnhem
Telefoon: (026) 321 82 84
E-mail:info@reerinkarnhemzuid.nl

Reerink Arnhem Noord
Geitenkamp 4
6823 HE Arnhem
Telefoon: (026) 351 36 15
E-mail:info@reerinkarnhemnoord.nl

Reerink Rijwielen
Dorpsstraat 90
6931 BM Westervoort
Telefoon: (026) 311 67 43
E-mail:info@reerinkwestervoort.nl



www.tencateciviel.nl

VILLA OPTICA

Rijksweg 42C 6921 AH Duiven www.villaoptica.nl T 0316 282 414

CORDIA Sportsworld

Einsteinstraat 6 A 0316-341560 Zevenaar www.cordiasportsworld.nl

REDEN GENOEG OM MET FITNESS TE BEGINNEN

Je goed voelen- Gezond blijven-
Fit zijn- Een mooi lichaam

Groepslessen – Fitness- Conditietraining

KickFun - Conditietraining ook voor de jeugd 11-13 jaar

van de toercommissie

Toelichting

Starttijden:	Bij starttijd **08:00** uur rekening houden met eindtijd tussen ±12:00 en ±13:00 uur. De **T-** groep start zondags om **09:00** uur en houdt rekening met een eindtijd tussen 12:00 en 13:00 uur. gecombineerd **A** en **B**, tempo op **B**-niveau. gecombineerd **C** en **T**, tempo op **T**-niveau.
Wegkapiteins	De wegkapiteins stellen voor de start de groepen samen. Per groep wordt vooraf de wegkapitein bekend gemaakt.
Verlichting in voor- en najaar:	maandagavond en woensdagavond, i.v.m. verzekering in voor- en najaar verlichting op fiets aanwezig.
zaterdag:	zaterdagochtend A,B en C rijders gezamenlijk. Bij voldoende deelname apart starten . zaterdag maximaal ca. 100 km.
zondag:	zondagochtend **A, B, C** en **T** rijders gezamenlijk. Bij voldoende deelname apart starten.
maandag:	Herstelrit voor **A, B, C** en **T** rijders. Afstand en route in onderling overleg. Starttijd gelijk aan woensdagavondritten.
dinsdag:	**D**- en **T-** ploeg, ritten in onderling overleg. Starttijd in overleg met D-ploeg bepalen.
woensdag:	woensdagavond **A, B, C** en **T** rijders. Bij voldoende deelname apart starten. midzomerrit ca. 100 km, 24 juni. **18:30** vertrekken.
Clubweekend:	Vastgesteld op het 1e weekend van juni. Van vrijdag 5 t/m zondag 7 juni 2015 in de Ruhreifel (D).

Kruissnelheid.

De kruissnelheid is **geen** gemiddelde snelheid, maar de snelheid welke gereden kan worden op een lang recht stuk wegdek (Denk aan de Cruise-control in de auto!). De gemiddelde snelheid ligt, normaal gesproken, aanzienlijk lager.

Voor de C- groep zoeken wij nog enkele wegkapiteins. Wie durft??
Meld je aan bij de Toercommissie.

TOURCLUB DUIVEN

toerkalender september 2015

Datum	Vertrek	Verl.	Zon onder	Afstand	Route	Type
dinsdag 1 september 2015	**9:00**			**±100**	Lange route in onderling overleg!	**Lange tocht!**
woensdag 2 september 2015	**18:30**	**Ja**	20:26	A-C ±55 T ± 40	Bemmel - Nijmegen	Vlak
zaterdag 5 september 2015	**9:00**			±100	A50 Loenen - Klarenbeek - Apeldoorn - Stroe - Otterlo	Heuvelachtig
zondag 6 september 2015	**8:00 u A-C** **9:00 u T-gr**			A-C ±100 T ± 75	Driel - Herveld - Ewijk - Beuningen - Nijmegen	dijken
maandag 7 september 2015	**18:00**	**Ja**	20:14	±45	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 8 september 2015	**9:00**			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 9 september 2015	**18:00**	**Ja**	20:10	A-C ±50 T ± 40	Lus 1: Dijken en retour Clubhuis (18:30 u). Giesbeek - Angerlo - Hummelo - Didam	Vlak
zaterdag 12 september 2015	**9:00**			±100	Wehl - Zeddam - Mechelen - Anholt - Emmerich - Elten	Vlak
zondag 13 september 2015					**binnenlandtocht, informatie volgt**	
zondag 13 september 2015	**8:00 u A-C** **9:00 u T-gr**			A-C ±100 T ± 75	Hoenderloo - Ugchelen - Hoog soeren - Kootwijk - Harskamp - Otterlo - Arnhem	Heuvelachtig
maandag 14 september 2015	**18:00**	**Ja**	19:58	±45	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 15 september 2015	**9:00**			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 16 september 2015	**18:00**	**Ja**	19:53	A-C ±55 T ± 40	Lus 1: Dijken en retour Clubhuis (18:30 u). Westervoort - Loo - Doesburg	Vlak
zaterdag 19 september 2015	**9:00**			±90	Driel - Kesteren - Ochten - Lent - Bemmel - Gendt	Dijken
zondag 20 september 2015	**8:00 u A-C** **9:00 u T-gr**			A-C ±90 T ± 75	Huissen - Bemmel - Nijmegen - Kleve - Emmerich - Elten	Vlak
maandag 21 september 2015	**18:00**	**Ja**	19:42	±40	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 22 september 2015	**9:00**			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 23 september 2015	**18:00**	**Ja**	19:37	A-C ±45 T ± 40	Lus 1: Dijken en retour Clubhuis (18:30 u). Pannerden - Elten - Zevenaar.	Vlak
zaterdag 26 september 2015	**9:00**			±90	Posbank - Hoenderloo - Otterlo	Heuvelachtig
zondag 27 september 2015	**9:00**			A-C ±90 T ± 75	Rheden - Rozenbosje - Lange Juffer - Brummen - Zutphen - Vorden - Steenderen - Doesburg	Klimrit
maandag 28 september 2015	**18:00**	**Ja**	19:25	±40	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 29 september 2015	**9:00**			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 30 september 2015	**18:00**	**Ja**	19:21	A-C ±40 T ±35	Lus 1: Dijken en retour Clubhuis (18:30 u). Lathum - Angerlo.	Vlak

Toelichting

Starttijden: bij starttijd **08:00** uur rekening gehouden met eindtijd tussen ±12:00 en ±13:00 uur
De **T-** groep start zondags om **09:00** uur en houdt rekening met een eindtijd tussen 12:00 en 13:00 uur.
gecombineerd **A** en **B**, tempo op **B**-niveau
gecombineerd **C** en **T**, tempo op **T**-niveau

Wegkapiteins: De wegkapiteins stellen voor de start de groepen samen. Per groep wordt vooraf de wegkapitein bekend gemaakt.

Verlichting in voor- en najaar: maandagavond en woensdagavond, ivm verzekering in voor- en najaar verlichting op fiets aanwezig

zaterdag: zaterdagochtend A,B en C rijders gezamenlijk. Bij voldoende deelname apart starten .
zaterdag maximaal ca. 100 km

zondag: zondagochtend **A, B, C** en **T** rijders gezamenlijk. Bij voldoende deelname apart starten

maandag: woensdagavondritten

dinsdag: **D**- en **T-** ploeg, ritten in onderling overleg. Starttijd in overleg met D-ploeg bepalen

woensdag: woensdagavond **A, B, C** en **T** rijders. Bij voldoende deelname apart starten

toerkalender oktober 2015

Datum	Vertrek	Verl.	Zon onder	Afstand	Route	Type
zaterdag 3 oktober 2015	**9:00**			±80	Rondje Zutphen (Baltazar-tocht)	Vlak
zondag 4 oktober 2015	**9:00**			A-C ±90 T ± 75	s Heerenberg - Rees - Kalkar - Emmerich - Elten	Vlak
dinsdag 6 oktober 2015	**9:00**			**±100**	Lange route in onderling overleg!	**Lange tocht!**
zaterdag 10 oktober 2015	**9:00**			±80	Emmerich - Nijmegen - Doornenburg - Pannerden (pontje)	Vlak, dijken
zondag 11 oktober 2015	**9:00**			A-C ±90 T ± 75	Oosterbeek - Heveadorp - Ginkelse Heide - Otterlo - Hoenderloo - Schaarsbergen	Heuvelachtig
dinsdag 13 oktober 2015	**9:00**			±80	Route in onderling overleg!	
zaterdag 17 oktober 2015	**9:00**			±80	Rondje Rhenen	Vlak
zondag 18 oktober 2015	**9:00**			A-C ±80 T ± 70	Posbank - Brummen - Zutphen - Bronkhorst - Steenderen - Doesburg (Dickensroute)	Vlak
dinsdag 20 oktober 2015	**9:00**			±80	Route in onderling overleg!	
zaterdag 24 oktober 2015	**9:00**			±70	Elten - 's Heerenberg - Zeddam - Wehl	Heuvelachtig
zondag 25 oktober 2015	**9:00**	**Sluitingsrit!**		±60	Kopje Eltenberg (sluitrit)	Klimrit

Kruissnelheid per groep		**Wegkapiteins:**	
A- Groep	**ca. 34 km/ uur**	**A:**	Dominique Groen; Jean Paul Vossers; Peter ten Cate; Oswald Wassink; Giel Egbers; Walter Bierens
B1- Groep	**ca. 31 km/ uur**	**B1:**	Bart Kuijpers; Wouter Weijers; Karel Heij; Gert Sinnema; Wilco ter Voert
B2- Groep	**ca. 29 km/ uur**	**B2:**	BertJan Steenbeek; Jan Weernink; Ruud Bouwmeester. Bert van Wieren.
C- Groep	**ca. 27 km/ uur**	**C:**	?? ??
T- Groep	in onderling overleg	**T:**	Jan Willems; Hennie Hoogervorst; Siem Hoogervorst.

Kruissnelheid.
De kruissnelheid is **geen** gemiddelde snelheid, maar de snelheid welke gereden kan worden op een lang recht stuk wegdek. (Denk aan de Cruise-control in de auto!) De gemiddelde snelheid ligt, normaal gesproken, aanzienlijk lager.

Voor de C- groep zoeken wij nog enkele wegkapiteins. Wie durft??
Meldt je aan bij de Toercommissie.

WELLINGHOEVE

Koffie terras
binnen & buiten

Annemarie Welling
06 - 3070 6539

Rijnstrangenweg 15 - 6923 SL Groessen
0316 - 342 396
annemarie@tekenburo-welling.nl

Fysiospecialisten Duiven

Een nieuwe naam…..

Goudhaanstraat 1 , 6921 GT Duiven
0316-261685
info@fysiospecialistenduiven.nl
www.fysiospecialistenduiven.nl

Dorpstraat 17, 6923 AB Groessen
0316-540401

Uw praktijk voor:
Fysiotherapie
Manuele therapie
Cranio-sacraal therapie
Viscerale therapie
Bekkentherapie
Kinderfysiotherapie
Kaakfysiotherapie
Sportmedisch advies

Advies en behandeling zijn zonder verwijzing mogelijk.
Kijk voor verdere informatie op onze site:
www.fysiospecialistenduiven.nl

twijfel in de Eifel

Vrijdag 5 juni, een uur of negen 's ochtends. Mijn tas met wielerkleding staat in de gang. Op het laatste moment heb ik toch besloten om een weekendtas te pakken in plaats van dat handige rolkoffertje. Het bleek toch te klein te zijn en dus niet zo handig. Na een eerste schifting van de meest ideale bidons, voeding en andere zaken waarvan je later denkt had ik het maar niet meegenomen, past alles wel heel goed in de tas. "zrrrrrrr" klinkt de rits terwijl ik de laatste zaken erin prop.

Voordat de deurbel gaat loop ik al naar buiten. Noud staat voor de deur. Ik kan nu echt niet meer terug. De goedbedoelde woorden van Joop, Ben en Bert gaan door mijn hoofd." Train op duur, rij je eigen tempo, zorg dat je voldoende drinkt en vooral zorg dat je voldoende kilometers hebt gemaakt". Nou dat laatste zit wel goed. Drieduizend kilometers en de laatste weken iedere week wel duizend hoogtemeters. Maar ik ben toch geen klimmer, is het wel genoeg? De klimmen zijn in de Eifel veel langer, en veel steiler gaat door mijn hoofd. "Duwen en trekken he Remco!" ik hoor het Bart nog zo zeggen tijdens onze laatste rit.

"Ik heb toch maar de auto van mijn vrouw bij me" zegt Noud. "En een handig systeem gemaakt. Als we de fietsen schuin zetten staan ze echt super"." klinkt het enthousiast. Ik kijk er zo eens naar en denk: "verdorie, dat is echt heel luxe zo". Noud heeft een fantastische constructie gemaakt en de fietsen staan gebroederlijk naast elkaar in de auto. Tassen erbij en hop : "Auf gehts!"
"Eifel here we come! Ben benieuwd" zegt Noud.
"Naar Wat?"
"Nou of ik het wel aan kan die heuvels daar."
"Je rijdt hier toch ook met ons mee omhoog?"
"Jawel maar ik doe er wel wat langer over?"
Ja, dat ken ik. Mij rijdt iedereen voorbij zodra de klimmen wat langer worden. Zo'n viaduct is wel makkelijk maar de Posbank is toch net even anders.
"Ach, maar jij rijdt toch makkelijk omhoog met die mannen".
Ik zeg maar even niets en denk aan de pijn in mijn benen en een te hoge hartslag.

De rit verloopt rustig en zonder te veel opstoppingen. Ik klets de stiltes dicht die Noud laat vallen en we komen op tijd aan bij ons verblijf voor de komende dagen. Het staat in een rustig dal met een stromend beekje in de buurt. Overal waar je kijkt zie je dennen parmantig naar de lucht rijken. Het lijkt wel of ze er zo neergezet zijn door gr ndliche Duitse landarbeiders. Misschien is dat wel zo. Je weet het maar nooit met die Duitsers. Een gedachte die wel vaker door mijn hoofd schiet als het om sport en Duitsers gaat trouwens!

Het hotel biedt een degelijke aanblik; bij nader inzien kan de buitenkant toch wel een opknapbeurt gebruiken. Gezien het type mensen dat er naar binnen loopt is een goede nachtrust gegarandeerd. Volgens mij zijn ze blij met de lift achter in de lobby. Niet iedereen komt hier om te fietsen grinnik ik in mezelf.

Na een zoektocht door verschillende kamers, die normaal gesproken als conferentiezaal in gebruik zijn maar nu als opslagruimte, kom ik aan op mijn kamer aan de voorkant van het hotel. Noud wilde mijn vertrek ook wel eens zien en al dolend kwamen we toch op mijn kamer terecht. Ik ben een snurker dus lig ik alleen. Elk nadeel heb zijn voordeel" zei Johan C. ooit.
"Prima kamer toch ?"
"Ik vind het wel mooi zo, eigen douche en alles is erg ruim."
"ik ga ook even mijn kamer zoeken ".
Noud vertrekt en ik ga mijn spullen uitpakken. Terwijl ik me omkleed voor een grote spiegel valt me op dat mijn buik toch weer groter uitpakt dan ik had gedacht. Ligt vast aan die spiegel, is een Duitse spiegel. De gedachte dat dit goddelijke lichaam de heuvels van de omgeving zou mogen bestormen zorgt voor een glimlach op mijn gezicht. Wat zal ik genieten. Vasthouden die gedachte. Genieten, gewoon genieten. Alsof je ook ongewoon kan genieten, maar dat zou ik later nog wel merken.

Het is bijna twee uur en de meesten staan gekleed in wielertenue, klaar om te vertrekken. De voorspelling dat het een warme dag zal worden is bewaarheid. De weermannen hadden het voor de verandering eens bij het rechte eind. Gelukkig heb ik twee bidons van 750 ml bij me. In mijn achterzakjes twee gelletjes en een reep. De onvermijdelijke dropjes zitten rechts zoals altijd. Ik zou ze niet nodig hebben vandaag. Veel te warm voor die plakdingen. Bijgeloof is van alle tijden, zelfs bij een stel veertig- en vijftigers die gaan bewijzen dat ze nog kunnen fietsen.

Na het openingspraatje van Joost, voor de gelegenheid gekleed in het tenue van de Nederlands kampioen, gaan we dan eindelijk van start. Laat het doseren maar beginnen prent ik mezelf nog maar een keer in.

vervolg twijfel in de Eifel

Op de eerste helling gebeurt het al, ik luister niet naar mijn stemmetje in mijn hoofd en rij gewoon mee met de rest. Hup, omhoog en het gaat nog best makkelijk ook. Wat is het mooi hier. De zon brandt lekker en de bomen hebben nog die frisse lichtgroene bladeren. Voorjaar is laat dit jaar.

Terwijl we zo omhoog rijden zie ik naast me het beekje rustig stromen, er is hier blijkbaar nog niet veel water gevallen. Hoe kan het dan zo groen zijn, vraag ik me af.
Mijn hartslag is hoog maar dat is ze altijd, zeker bij het klimmen. Na de tweede klim merk ik dat het dalen ervan niet zo gaat als thuis. De eerste tekenen van verval laten zich al zien. Later blijkt dat mijn gemiddelde hartslag 175 was gedurende de rit.
Het is warm, erg warm. Al na een uur hoorde ik het zuigende geluid van mijn eerste bidon, leeg nu al!
Gelukkig zullen we zo wel de volgwagen ergens zien. Michael heeft water, reepjes en bananen.
Eerst nog even de volgende klim doen. “Hij is erg stijl hoor” riep Joop ons nog toe. Eerder was hij afgedraaid omdat hij zich wat minder voelde en plotseling stond hij weer pontificaal op de route te lachen.

We duiken naar beneden een dal in en in een ooghoek zie ik de volgende klim al opdoemen. Een flauwe bocht naar links en het begint weer te stijgen. Met een lekker vaartje knal ik de helling op. Al gauw merk ik dat ik dit niet ga redden met bijtrappen. Ik schakel voor, rrr klik hup 39 erop en achter hou ik nog wel even zo. Na tien meter merk ik dat ik dit niet volhoud. Ik rij als derde in de rij omhoog.

Naarmate de heuvel maar langer en langer wordt schuift de één na de ander mij voorbij. “Shit, ik rij als laatste.” Schakelen dan maar. Ik realiseer me ineens dat het wel erg stijl begint te worden. Zulke steile wegen heb ik nog nooit gedaan. Oh ja ik heb een triple op mijn fiets. Gebruik die dan knuppel. Rrr klik hij zit. Het lijkt in eens alsof ik in lucht trap. Is dit het koffiemolentje. Ja, lekker koffie denk ik daar heb ik wel zin in. Ik trap door en al snel zie ik Gert opdoemen. Ik rij hem voorbij. Gaat lekker weer denk ik. Ja, joh ik ben toch een wielrenner. Oeh, toch niet, mijn bovenbenen beginnen te branden en ik heb het gevoel dat mijn keel wordt dichtgeknepen. Voor me rijdt Virginie, ik ruik een parfum. Ik denk even aan mijn vrouw. Maak het niet te gek hé, ik ken je. Ik knipoog naar haar. Alles of niets is niet altijd goed begin ik me te realiseren. Ik schakel naar het kleinste verzet, 28. Ja, nu moet ik het wel volhouden. Verdomme, wat is dat ding stijl. Rijdt Gert me nu weer voorbij. Nee toch niet. Ik krijg mijn trappers bijna niet meer rond. Alleen Gert zie ik nog de rest is verdwenen om de bocht. Geen idee hoelang ik dit nog volhoud. Ik zie Gert ineens met een voet aan de grond en hij stapt af. Niet goed, niet doen doorrijden maar voor ik het besef sta ik stil en stap af. Verrast door mijn eigen afstappen, maar vooral door het gevoel dat ik me niet schaam haal ik diep adem. Opstappen lukt nu niet meer, te stijl. Samen zwijgend lopen we het laatste stukje naar boven.

Ben kwam ons tegemoet rijden. Je hoeft je niet te schamen hoor” riep hij. Dit was wel 20% net als de Keutenberg in Limburg. Ja, nou dan is het wel goed. Het kon me eigenlijk niet schelen. Het was gebeurd en ik leef nog steeds. Wonderwel. Wat een afzien op een klim van 1200 meter. Achteraf op Strava zag ik stijgingspercentages van 19,4%. Ben had het dus wel goed ingeschat. Nou ja bijna had ik die dus ook gereden. Bijna is toch eigenlijk ook helemaal. Samen met Ben reden we weer terug naar de groep.

Na een volgende klim stond Michael met zijn auto boven op de berg. Nou ja zo voelde het, al weet ik dat het een heuvel is. Alles onder de driehonderd meter is een heuvel dat weet toch iedereen!
Als bedelende kinderen uit donker Afrika verzamelden zich een dozijn volwassen mannen en een enkele dame om de auto. “Michael, hier deze, Ja lekker water.” Klonk het uit vele kelen. Wat moet hij gedacht hebben? Zouden ze mij zo aardig vinden of zijn het de kostbaarheden in de mijn kofferbak? Het kon zijn humeur in ieder geval niet verpesten want al lachend schonk hij door.

De tocht ging verder en na twee hellingen merkte ik dat mijn hartslag niet veel meer zakte. Bij elke klim haalde ik 183 slagen en soms nog wat meer. “Moet het toch maar eens naar laten kijken door een medicus”, dacht ik maar bij de afdaling liep het weer snel omlaag. Toch gewoon te weinig conditie?”

Ik begon me zo langzamerhand de vraag te stellen waarom vind ik wielrennen zo leuk. Een ongewone vraag toch aan jezelf. Al vanaf mijn 25ste fiets ik regelmatig en geniet ik met volle teugen van de mensen en landschappen die aan me voorbij schieten.

vervolg twijfel in de Eifel

En toch. Pijn is fijn, nee pijn is niet fijn. Of toch weer wel. Ik realiseer me dat deze vraag bij elke heuvel vandaag wel even door mij hoofd ging. Behalve bij de laatste klim. “Moeten we hier heen? “ Ja, hier rechts naar boven en dan zijn we er. De mannen en dame rijden naar boven. Bij de eerste meters voel ik al dat bij mij de pijp leeg is. Iedereen rijdt van me weg. Ik probeer niet eens meer bij te blijven. In de verte zie ik ze steeds kleiner worden. De enige gedachte die ik heb nu is dat ik moet blijven trappen. Ik wil boven komen al doe ik er drie jaar over en afstappen doe ik ook niet. Na een minuut of tien zie ik de rug van Jantinus. Hij kijkt om de tien meter om of ik al dichterbij kom. Is hij moe? Nee, hij wil me helpen, aardig van hem. Mijn tempo blijft hetzelfde. Al zou ik het willen, dan nog ik kon niet sneller.

De klim is 3,5 kilometer lang maar voor mijn gevoel was het 35 kilometer. Ik keek niet meer op mijn teller, gewoon trappen en verder niets. Na een paar minuten kwam ik toch bij Jantinus en in stilte reden we samen, hij voorop, naar boven. Uitgeput kwam ik boven aan bij de anderen en hing ik over mijn fiets als een zak aardappelen in een boodschappenkrat. Het al-

lerlaatste stuk reden we gezamenlijk naar boven. Bart geeft me af en toe een duw. Intussen sloeg bij een aantal de twijfel toe. “We hadden er allang moeten zijn” en “Dit is te ver hoor.” “Volgens mij moeten we terug” zei Peter. Hij had gebeld met Joost en inderdaad de laatste klim was er een te ver. Naar beneden en rechts af en we rijden zo weer het dal in.

De laatste klim was er voor mij een te ver. Al de gedachten en twijfels die de hele dag door mijn hoofd spookten waren nu weg. Het is volbracht mijn eerste rit in de heuvels. Dankbaar voor deze mooie dag besloot ik dat het goed was zo. Ik heb ongewoon genoten, want dat kan ook, weet ik nu.

Remco Vonk

Intratuin Duiven
Lithograaf 1
6921 VA Duiven
Tel: 0316 - 26 21 36
Fax: 0316 - 26 25 45

intratuin

Altijd de laatste tips en ideeën? Wordt lid van Intratuin Bl@d via www.intratuin.nl

de Pedaleur
WIELERHUIS

GEPASSIONEERD
Wielerhuis de Pedaleur heeft een passie voor fietsen! In onze winkel van 2.000 m² en in 8 webshops laten we u zien wat die passie inhoudt. Racefietsen, mountainbikes, e-bikes, stads- en trekkingfietsen, kinderfietsen, kleding, tassen en heel veel accessoires; wij hebben het allemaal voor u!

Welkom bij
Wielerhuis de Pedaleur

Doetinchemseweg 71 • 7007 CB Doetinchem
0314 - 330921 • www.pedaleur.nl

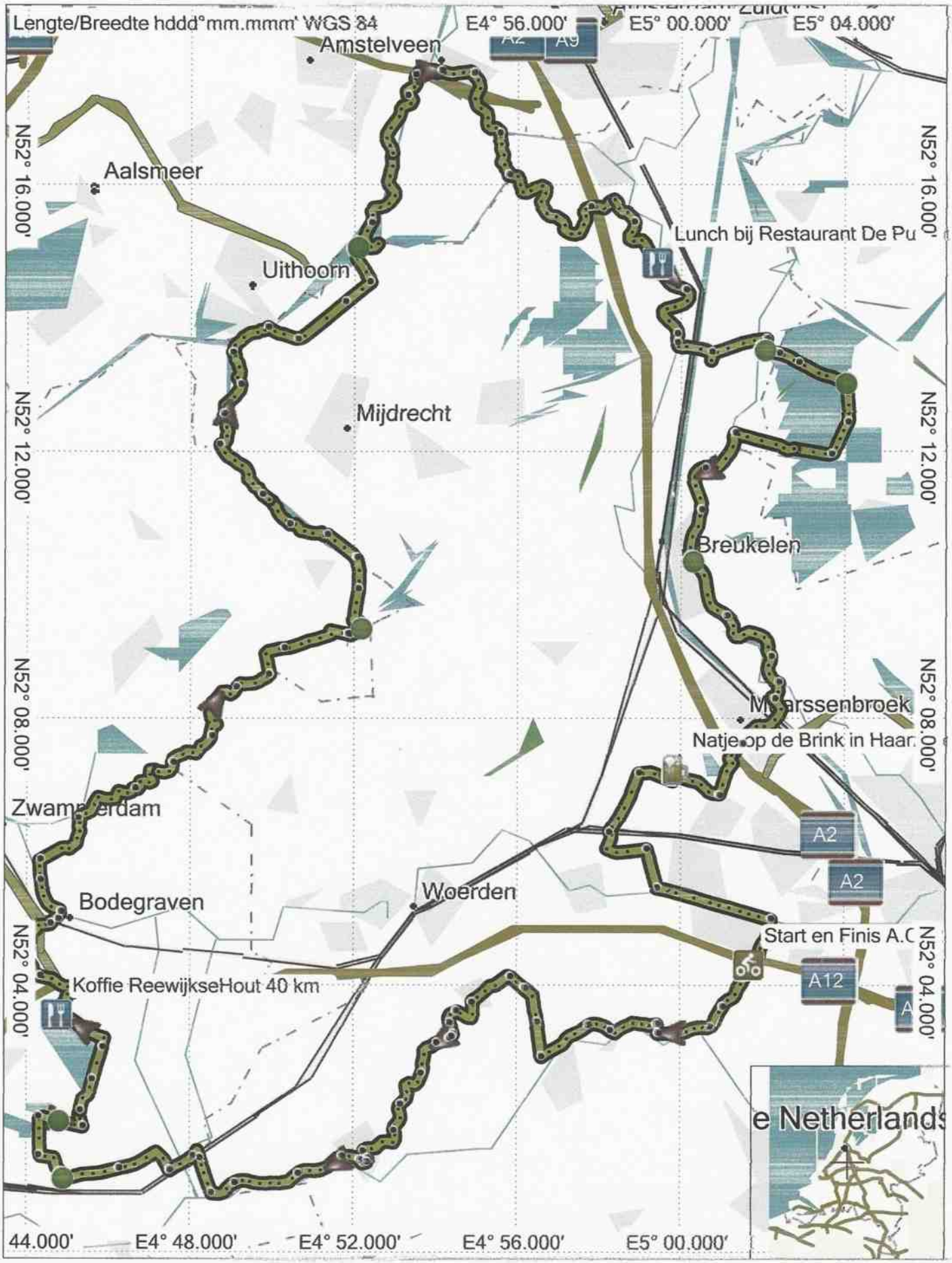
Hollands Groene Hart Tocht

Noteer in je agenda: zondag 13 september, dan wordt de ***HOLLANDS GROENE HART TOCHT*** gereden.
Bert en Siem hebben voor de leden van T.C.Duiven een meer dan mooie tocht van 140 km uitgezet in het groene hart van Holland of misschien moeten we wel zeggen de ***RIVIERENTOCHT*** door het Hollandse groene hart.

De tocht begint bij het A C Restaurant De Meern waar we de auto verruilen voor de racefiets. De drukte van de N228 is snel achter ons en we fietsen over rustige boerenwegen en fietspaden langs de Hollandse IJsel waarna er zelfs een klein stukje onverhard langs de oevers van de Lange Linschoten naar Oudewater komt. Daarna fietsen we al snel tussen de Reeuwijkse plassen door naar de koffie aan de surfplas. Na de koffie fietsen we vlot langs het riviertje De Meije, waar ook het plaatsje naar vernoemd is. Hier maken we kennis met Pietje Potlood, een karakteristieke watertoren. Vervolgens langs de Kromme Meidrecht om langs de Amstel uit te komen, maar dan hebben we nog alle de rivieren niet gehad want achtereenvolgens komen we langs de Bullenwijk, de Waver, en de Winkel. In het kleine dorpje Baambrugge gebruiken we de lunch om de rivieren verder te vervolgen met de Angstel en als laatste de Vecht. Na een rondje door de Loodrechtste plassen rijden we een stuk langs de Vecht om bij Maarssen het Amsterdam-Rijn kanaal en de A2 over te steken om op de Brink in Haarzuilen te genieten van een drankje Nog even het kasteel de Haar bewonderen en dan moeten de laatste 10 km naar de auto geen probleem meer zijn.

De planning ziet er als volgt uit.
7.15 uur start vanaf het clubhuis
8.15 uur aankomst AC restaurant De Meern
8.30 uur op de fiets
10.15 uur Koffie Reeuwijkse Hout
11.00 uur weer op de fiets
13.30 uur Lunch De Punt Baambrugge
14.30 weer op de fiets
16.00 uur Natje in Haarzuilen
16.30 weer op de fiets
17.00 Finish bij AC restaurant De Meern
Kruissnelheid 25 km per uur dus geschikt voor alle leden.
De liefhebbers kunnen na afloop met elkaar ergens wat gaan eten.

Bert van Wieren en Siem Hoogervorst.



OSM generic routable new(NLD_31-07-2014)

0 km 2.5 km 5 km 7.5 km 10 km

TC DUIVEN

GARMIN.

MN TN

-0.0°

1-1-2010

MAJOOR & PARTNERS
ACCOUNTANTS & ADVISEURS

MAJOOR & PARTNERS Accountants en Adviseurs is een actief en dynamisch accountantskantoor. Daarnaast zijn we klein en informeel met een degelijke cliëntenkring en een uitgebreid relatienetwerk.

Met een praktische en no nonsens aanpak proberen wij onze relaties zo optimaal mogelijk te bedienen. Kenmerken als korte lijnen en open communicatie vormen de belangrijkste basis voor een goed contact met u als cliënt.
Onze cliënten behoren tot het midden- en kleinbedrijf.

Contactgegevens:
Parallelweg 36, 6922 HR Duiven

Telefoon: 0316 – 34 33 00
info@majoorpartners.nl
www.majoorpartners.nl

Accountant
lid van
NBA

Rabobank steunt sport

dus ook Tour Club Duiven

Rabobank De Liemers steunt sport in haar regio

Als coöperatieve bank leveren wij een actieve bijdrage op het gebied van sponsoring. Het is wie wij zijn: betrokken en dichtbij. Daar zijn we trots op!

www.rabobank.nl/deliemers

Samen sterker

Rabobank