

TOURCLUB

DUIVEN



jaargang 24, nummer 2, mei 2016

Derailleur

in dit nummer

colofon
van de voorzitter
hoe het ooit begon
ons bewegingsapparaat en de fiets
van de toercommissie
toerkalender, juni, juli en augustus
deadline kopij derailleur
wie ben ik
uit de oude doos
Reichswaldtocht 2016
de vrouw achter de renner
in memoriam
ledenmutaties
spinning 2015 - 2016



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 Oswald Wassink 0316-268447
voorzitter@tourclubduiven.nl

Secretaris Bea Rietkerk 0316-262761
secretaris@tourclubduiven.nl

Penningmeester: Jan Altena 06-55885446
penningmeester@tourclubduiven.nl

Bestuurslid: Jan Joosen 06-48103255
jf.joosen@upcmail.nl

Bestuurslid: Peter Kok 0316-265831
pekok@planet.nl

COMMISSIE.

Kleding: Peter ten Cate 0316-265722
Walter Bierens 0316-281055
Remco Vonk 0316-525426
kleding@tourclubduiven.nl

Communicatie vacature
Facebook
Virginie Wassink en Alwin Docter

Toerkalender: vacature
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
Vincenzo Modica 06-33973355
Alwin Docter 06-15825041
secretaris@tourclubduiven.nl

Sponsor: Erik Schellevis 0316-267388
Toon Boland 0316-261447
sponsor@tourclubduiven.nl

DIVERSEN.

Betalingen: Rabobank Duiven, rekening nr
NL43 RABO 0315 48 90 65

Clubhuis: De Ogtent cultuurcentrum, Remigiusplein 9, 6921 BL
DUIVEN

Clubritten: Zaterdag - zondagmorgen, maandagavond (hersteltraining), dinsdagmorgen (D en T-ploeg) en woensdagavond.

van de voorzitter



Als ik vandaag wakker wordt zie ik het zonlicht al door het slaapkamergordijn schijnen en hoor de vogels fluiten. Het lijkt wel voorjaar. Hoe anders is het als ik even later op mijn fiets stap. Het is buiten fris en er staat veel wind. Toch weerhoudt het mij er niet van om samen met Virginie en Vincenzo naar de parkeerplaats van het gemeentehuis te fietsen. Het is mooi om te zien dat veel van onze club-

leden hetzelfde hebben gedaan. De opkomst is goed. Vanaf de openingsrit is dit al het geval en dat geeft een fijn gevoel. Regelmatig zie ik nieuwe gezichten van mensen die hebben besloten om een keer mee te fietsen met onze vereniging. Ik hoop dat ze uiteindelijk de keuze maken om ook daadwerkelijk lid te worden van TCD en zich snel thuis zullen voelen. Ons motto, samen uit en thuis is nog steeds van kracht. Ondanks de vele lekke banden "sommige leden wel twee op een rit, ik noem geen namen" zijn dit net de momenten dat er het meest wordt gelachen.

De eerste keer gezamenlijk koffiedrinken aansluitend aan de clubritclub rit bij café Bij de Buren was een groot succes. Helaas door de vele lekke banden bij de A-ploeg waren wij te laat om aan te schuiven. Maar ik heb gehoord dat het gezellig was en zeker voor herhaling vatbaar. Deze maandelijkse activiteit "laatste zondag van de maand" vergroot wel het clubgevoel. Omdat we in verschillende groepen fietsen is dit juist een leuke manier om elkaar beter te leren kennen. Handig is, dat we

onze helmen en fietsbrillen een keer afzetten zodat je daadwerkelijk kunt zien met wie we iedere zondag afspreken op de parkeerplaats. Zo is het geen blind date meer en herken je elkaar bij het weerzien ook zonder fietskleding. Een tip: bezoek ook eens onze website of Facebook pagina. Alle clubactiviteiten en laatste nieuwtjes kan je daar op terugvinden. De eerst volgende clubavond is op 12 mei aanstaande en zal worden verzorgd door Bea en Plauschi. Tijdens deze avond wordt er een reanimatietraining gegeven. Deze training is alleen voor clubleden. Je kan je hiervoor nog aanmelden via de secretaris (secretaris@tourclubduiven.nl). Hopelijk wederom een flinke opkomst deze avond. Zeker als ik terugkijk op een geslaagde clubavond in de Ogent onder leiding van Wouter Weijers, georganiseerd door Remco. Deze reanimatietraining is zeker gezien de sport die wij uitoefen zinvol. Al hoop ik het nooit nodig te hebben maar als er wat gebeurt onderweg is het maar wat fijn dat je door jouw handelen mogelijk iemands leven kunt redden. Vele fijne en veilige fietskilometers gewenst.

de Pedaleur

WIELERHUIS

GEPASSIONEERD

Wielershuis 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
Wielershuis de Pedaleur



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

hoe het ooit begon

Ingezonden door:
Geert Evers

Het was in de zestiger jaren van de vorige eeuw, dat ik met sporten ben begonnen. Voetbal werd het, en wel bij Sempre Avanti in Arnhem. Alle elftallen, van de jeugd tot aan het eerste en weer terug naar de veteranen, doorlopen. Helaas nooit kampioen geworden ondanks dat de naam Sempre Avanti (vertaald: altijd vooruit) anders doet vermoeden.

Nadat het voetballen voorbij was, heb ik een paar jaar aan hardlopen gedaan. Bijvoorbeeld de Bergrace by Night ('s avonds laat in het donker lopen van het stadion op de Wageningse Berg naar Ouwehands Dierenpark) was een bijzondere loop.

Koga

Totdat de jaren begonnen te tellen. Een sport waar je kon bij blijven zitten in de buitenlucht leek me wel wat. Mijn zus had nog een lichtgroene Koga Myata Gent's racer in de garage staan waar ze niets mee deed. Het was nog mijn maat ook en na een paar testritjes heb ik hem overgenomen. Ik herinner me nog de eerste Vael Ouwe: wat was die Loernermark een enorme built.



Ook een paar collega's hadden een racefiets. We hadden een leuk groepje waar we leuke tochten mee hebben gereden, o.a. de "BASF Radwandertag - rit" in Ludwigshafen. Prachtige ritten in Reinland Pfalz tussen de wijnvelden door.



Op een goede dag kwam ik de toenmalige voorzitter Ben Cobussen tegen. We raakten aan de praat en Ben heeft mij toen op zijn enthousiaste wijze over Tourclub Duiven verteld. We (samen met een collega) werden uitgenodigd om naar een thema-avond in Groessen te komen. Dat was een avond met Bert Boom (oud wereldkampioen stayeren) van Shimano. Ook hebben we toen de toertocht van TCD "Rondje Liemers" gereden. Een mooie tocht (een idee om die volgende jaar in het jubileumjaar nog eens met TCD te rijden????).

In 2000 ben ik lid geworden van Tourclub Duiven. Eerst maar eens in de groep van Jan Stokman. Die weet overal de weg en zo kwam ik in gebieden waar ik nog nooit geweest was. Zoals de tocht n.a.v. het tienjarig bestaan van TCD naar Südlohn. Toen ik het fietsen in een groep geleerd had, heb ik een aantal jaren in de B groep gefietst.

Mooie ritten die we gereden hebben, waren een rit in de Ardennen (als ik me goed herinner vanuit Esneux), Amstel Gold Race 150 km. (2x), Alp d'Huez, Glandon en la Croix du Fer. Speciaal waren ook de Elfstedentocht in 2003 (met de beren gesponsord door Toon B. te D.) met aansluitend een overnachting in een boerderij in de buurt van Bolsward bij vrienden van de fiets en Limburgs Mooiste met een overnachting in een kleintje op camping Osebos in Gulpen (geen oog dicht gedaan door

bijna de hele nacht onweer). De twee ronden door Utrecht (één nog terug te zien op YouTube onder de naam Bert Van Wieren) waren ook mooi om te doen.

NK toerfietsen

Heel speciaal is ieder jaar het Nederlands kampioenschap toerfietsen te rijden. Begonnen in Utrecht, via Assen - Nunspeet - Asten - Den Dungen tot Dieren. Eerst met wisselend resultaat (bijna laatste), maar afgelopen jaar een meer dan verdienstelijke vierde plaats.

De laatste grote tocht die ik gereden heb is de ronde rond het IJsselmeer. Veel regen en wind, maar een ontzettend leuk en goed georganiseerd weekend. De wind was zodanig, dat we met een half uurtje over de afsluitdijk waren.

Dinsdag is nu mijn fietsdag. De oude Koga Gent's racer is inmiddels na een Gazelle en een Jan Janssen een Koga Roadracer geworden. Samen met de groep rijden we gezellig een rond(j)e. Soms iets langer dan de vorige keer, maar vaak zijn we na 80 - 90 km. weer thuis. Ondertussen weten we aardig de weg te vinden. Mijn doel is om zo'n 4000 tot 4500 km. in een jaar te fietsen. Dit hoop ik toch nog wel een aantal jaren vol te houden. Ook de woensdagavond sla ik niet vaak over. En zo is het gekomen

Tot slot wens ik iedereen veel veilige en mooie km's toe.

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





Als service én prijs goed moeten zijn!

Goossens

VELP

Tel. 026 362 00 01

Goossens Tweewielers Velp
Nordlaan 32 • 6881 RN Velp
info@goossensvelp.nl



DÉ RACE & MTB SPECIALIST VAN REGIO ARNHEM

- ✓ Fietsen
- ✓ Kleding
- ✓ Onderdelen
- ✓ Accessoires
- ✓ Sportvoeding
- ✓ Sportverzorging
- ✓ ATB-vergunningen
- ✓ Fiets- en zadelmetering
- ✓ Diverse testproducten
- ✓ Acties en evenementen
- ✓ Gratis parkeren
- ✓ Verse koffie

GOOSSENS RACESHOP VELP

Goossens Velp is een fietsspecialzaak met een gemoedelijke sfeer, gericht op de sportieve fietser. Betaalbare kwaliteit, persoonlijke aandacht, uitstekende service en deskundig advies zijn onze uitgangspunten. Je treft in onze winkel naast een uitgebreide collectie fietsen, waaronder stadsfietsen en elektrische fietsen, ook een breed aanbod in onderdelen, accessoires, sportvoeding en fietskleding van diverse grote merken voor heren én dames.

Het vakkundige en gepassioneerde team van Goossens Velp verwelkomt jou graag in de winkel of in de werkplaats!



www.goossensvelp.nl



fietsen met stijl!

De beste
e-bikes
voor de
laagste prijs!

FLYER
Innovation in Mobility



Eltener Fahrrad Profi • Groenlandstraße 31a
46446 Emmerich am Rhein • Tel 00 49 (0)2828 90 21 11
www.eltenerfahrradprofi.de

Intratuin Duiven

Lithograaf 1

6921 VA Duiven

Tel: 0316 - 26 21 36

Fax: 0316 - 26 25 45

intratuin

ons bewegingsapparaat en de fiets



Eerste clubavond Groot succes!!! En dat heeft Remco Vonk mooi gefikst. De eerste clubavond van TC Duiven donderdag 7 april jl. Rond kwart voor acht drommen de eerste mensen binnen in de Ogtent, bij oma, om acht uur zijn er stoelen te weinig zo groot is de belangstelling. Is dat vreemd? Nee!, dat is helemaal niet vreemd want Wouter Weijers presenteert "Ons bewegingsapparaat en de fiets". Ja!, onze Wouter. Wouter weet alles over botten, spieren, pezen, weefsel en noem maar op, dingen waarvan velen niet weten dat men ze heeft. Vol passie en deskundigheid vertelt Wouter over het menselijk lichaam en fietsen en hoe je allerlei blessures en pijntjes kunt voorko-



men. Spelende wijs weet hij de zaal te betrekken bij zijn presentatie en geeft antwoord op vragen. Het skelet, spieropbouw, afstelling van de fiets, fietshouding, werkelijk alles komt aan bod, zelfs handige oefeningen waarmee jij, jouw lichaam kunt versterken en nog beter kunt sporten. Mocht je toch ergens pijn hebben dan kan Wouter dat verhelpen, in een YouTube film is te zien hoe Joop Weideman niet meer in beweging te krijgen is, zo'n last van zijn rug, midden in een restaurant in Duitsland past Wouter allerlei grepen en oefeningen toe en Joop gaat weer al een speer. Onze voorzitter Oswald Wassink heeft last van zijn heup, spontaan biedt hij zich aan als vrijwilliger en Wou-



ter stelt binnen enkele minuten de juiste diagnose, ook Oswald heeft duidelijk baat bij de therapie die Wouter toepast. En niet onbelangrijk "er moet nog flink getraind worden Oswald".

Dit seizoen volgen nog meer spectaculaire clubavonden, volg onze app of informeer bij Remco Vonk. Tot slot de quizvraag; Hoeveel botten telt het menselijk lichaam? Mail het antwoord naar Remco Vonk, wie het goed heeft of er het dichtste bij zit mag Remco helpen bij het organiseren van de volgende clubavond. Ook zonder quizvraag mag jij je aanmelden als vrijwilliger!!



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
Bekken therapie
Kinderfysiotherapie
Kaakfysiotherapie
Sportmedisch advies

Advies en behandeling zijn zonder verwijzing mogelijk.

Kijk voor verdere informatie op onze site:

www.fysiospecialistenduiven.nl

van de toercommissie

Toelichting

- Algemeen: De aangegeven routes en afstanden zijn indicatief. Per groep kan hiervan afgeweken worden.
We starten vanaf de parkeerplaats van het gemeentehuis te Duiven
- Afwisseling: windrichtingen hanteren (noord - zuid - west - oost)
afwisseling in ritten (hoogte versus dijken versus vlak)
uitdaging in afstand (genoemde afstanden zijn indicatief)
- Starttijden: Bij starttijd **09:00** uur wordt er rekening gehouden met eindtijd tussen 12:30 en 13:00 uur. Dit geldt voor de A- t/m de T- groep.
Bij starttijd **08:30** uur wordt er rekening gehouden met eindtijd tussen 12:30 en 13:00 uur. Dit geldt voor de A- t/m de T- groep.
zaterdag maximaal 100 km
midzomerrit ca. 100 km, 22 juni. 18:30 vertrekken (geen wedstrijd)
De wegkapiteins worden voor de ritten bekend gemaakt.
gecombineerd **A** en **B**, tempo op **B**-niveau
gecombineerd **C** en **T**, tempo op **T**-niveau
- Voor- 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
- 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
-

WELLINGHOEVE



Koffie terras
binnen & buiten

Annemarie Welling
06 - 3070 6539

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

toerkalender juni 2016

Datum	Vertrek	Verl.	Zon onder	Afstand	Route	Type
woensdag 1 juni 2016	19:00		21:51	A-C ±70 T ± 55	Posbank - Ginkelse Heide	Vlak, heuvelachtig
zaterdag 4 juni 2016	09:00			±100	Doetinchem - Varsseveld - Aalten - Winterswijk - Dinxperlo - Zeddam	Vlak
zondag 5 juni 2016	08:30			A/ B1 ±120 B2/ C ±110 T ±80	Ellecom - De Steeg - Rheden Rozendaal - Oosterbeek - Wageningen - Ede - Arnhem	Klimrit
maandag 6 juni 2016	19:00		21:56	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 7 juni 2016	09:00			±100	Lange route in onderling overleg!	Lange tocht!
woensdag 8 juni 2016	19:00		21:57	A-C ±75 T ± 60	Doorwerth	Dijken, heuvels
zaterdag 11 juni 2016	09:00			±100	Oosterbeek - Heveadorp - Heelsum - Wageningen - Hoenderloo - Loenen - Posbank (Airborn)	Heuvelachtig
zondag 12 juni 2016	08:30			A/ B1 ±120 B2/ C ±110 T ±80	s Heerenberg - Rees - Kalkar - Emmerich - Elten	Vlak
maandag 13 juni 2016	19:00		22:01	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 14 juni 2016	09:00			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 15 juni 2016	19:00		22:02	A-C ±75 T ± 60	Nijmegen - Ewijk	Vlak
zaterdag 18 juni 2016	09:00			±100	Didam - Varsseveld - Lichtenvoorde - Groenlo - Zelhem - Hoog Keppel - Doesburg (Wijnroute)	Vlak, achterhoek
zondag 19 juni 2016	08:30			A/ B1 ±120 B2/ C ±110 T ±80	Bemmel - Oosterhout - Dodewaard - Ochten - Echteld - Kesteren - Opheusden	Dijken
maandag 20 juni 2016	19:00		22:04	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 21 juni 2016	09:00			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 22 juni 2016	19:00		22:04	A-C ±75 T ± 60	Loenen - Beekbergen	Vlak, heuvelachtig
woensdag 22 juni 2016	18:30	Ja	22:04	A-D ±100	Midzomerrit Rijn- en Waaldijken	Vlak
zaterdag 25 juni 2016	09:00			±100	Nijmegen - Berg en Dal - Ooijpolder - Emmerich - Elten	Vlak, heuvels
zondag 26 juni 2016	08:30			A/ B1 ±120 B2/ C ±110 T ±80	Keppel - Doetinchem - Slangenburg - Varsseveld - Harreveld - Lichtenvoorde - Bredevoort - Aalten - Dinxperlo - (A-Strang) Gendringen - Netterden - Emmerich - Elten	Vlak
maandag 27 juni 2016	19:00		22:04	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 28 juni 2016	09:00			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 29 juni 2016	19:00		22:04	A-C ±75 T ± 60	Doetinchem	Vlak

Kruissnelheid per groep		Wegkapiteins	
A- groep	>34 km/uur	A:	Dominique Groen; Jean Paul Vossers; Walter Bierens; Oswald Wassink.
B1- groep	31-34 km/uur	B1:	Bart Kuijpers; Wouter Weijers; Karel Heij; Gert Sinnema; Peter ten Cate; Wilco ter Voert.
B2- groep	29-32 km/uur	B2:	BertJan Steenbeek; Jan Weernink; Ruud Bouwmeester. Bert van Wieren.
C- groep	26-29 km/uur	C:	Jan Lubbers
T- groep:	In onderling overleg	T:	Jan Willems; Hennie Hoogervorst; Siem Hoogervorst.

toerkalender juli 2016

zaterdag 2 juli 2016	09:00			±100	Otterlo - Kootwijk - Stroe - Uddel - Apeldoorn - A50	Hoge Veluwe
zondag 3 juli 2016	08:30			A/ B1 ±120 B2/ C ±110 T ±80	Huissen - Kesteren - Rhenen (Lingeroute)	Vlak
maandag 4 juli 2016	19:00		22:02	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 5 juli 2016	09:00			±100	Lange route in onderling overleg!	Lange tocht!
woensdag 6 juli 2016	19:00		22:01	A-C ±75 T ± 60	Netterden - Mechelen	Vlak, heuvelachtig
zaterdag 9 juli 2016	09:00			±100	Huissen - Kesteren - Rhenen (Lingeroute)	Vlak
zondag 10 juli 2016	08:30			A/ B1 ±120 B2/ C ±110 T ±80	Elten - Emmerich - Kalkar - Totenhugel - Kleve - Millingen - Pannerden (Totenhugel)	Heuvelachtig
maandag 11 juli 2016	19:00		21:57	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 12 juli 2016	09:00			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 13 juli 2016	19:00		21:55	A-C ±75 T ± 60	Valburg	Vlak, dijken
zaterdag 16 juli 2016	09:00			±100	Didam - Varsseveld - Ruurlo - Barchem - Lochem - Vorden - Doesburg	Vlak, achterhoek
zondag 17 juli 2016	08:30			A/ B1 ±120 B2/ C ±110 T ±80	Oosterbeek - Heveadorp - Heelsum - Wageningen - Hoenderloo - Loenen - Posbank (Airborn)	Klimrit
maandag 18 juli 2016	19:00		21:50	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 19 juli 2016	09:00			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 20 juli 2016	19:00		21:47	A-C ±70 T ± 55	Renkum	Dijken, heuvels
zaterdag 23 juli 2016	09:00			±100	Bemmel - Oosterhout - Dodewaard - Ochten - Echteld - Kesteren - Opheusden	Vlak
zondag 24 juli 2016	08:30			A/ B1 ±120 B2/ C ±110 T ±80	Didam - Varsseveld - Lichtenvoorde - Groenlo - Ruurlo - Zelhem - Hoog Keppel - Doesburg (Wijnroute)	Vlak
maandag 25 juli 2016	19:00		21:40	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 26 juli 2016	09:00			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 27 juli 2016	19:00		21:37	A-C ±65 T ± 50	Posbank - Oosterbeek	Heuvelachtig
zaterdag 30 juli 2016	09:00			±100	Wehl - Doetinchem - Zelhem - Doesburg - Posbank	Vlak, heuvelachtig terug
zondag 31 juli 2016	08:30			A/ B1 ±120 B2/ C ±110 T ±80	Oosterbeek - Renkum - Wageningen - Rhenen - Amerongen - Veenendaal - Bennekom - Ede - Otterlo	Heuvelachtig



toerkalender augustus 2016

Datum	Vertrek	Verl.	Zon onder	Afstand	Route	Type
maandag 1 augustus 2016	19:00		21:29	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 2 augustus 2016	09:00			±100	Lange route in onderling overleg!	Lange tocht!
woensdag 3 augustus 2016	19:00		21:26	A-C ±65 T ± 50	Elten - Stokkum	Vlak, heuvelachtig
zaterdag 6 augustus 2016	09:00			±100	Ellecom - De Steeg - Rheden Rozendaal - Oosterbeek - Wageningen - Ede - Arnhem	Vlak, heuvelachtig terug
zondag 7 augustus 2016	08:30			A/ B1 ±110 B2/ C ±100 T ±80	Nijmegen - Berg en Dal - Ooijpolder - Emmerich - Elten	Relatief vlak
maandag 8 augustus 2016	19:00	Ja	21:17	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 9 augustus 2016	09:00			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 10 augustus 2016	19:00	Ja	21:13	A-C ±60 T ± 50	Angerlo - Oude IJssel - Doetinchem - Beek	Vlak
zaterdag 13 augustus 2016	09:00			±100	Ginkelse Heide - Ede - Kootwijk - Hoenderloo - Eerbeek	Vlak
zondag 14 augustus 2016	08:30			A/ B1 ±110 B2/ C ±100 T ±80	Doetinchem - Varsseveld - Aalten - Winterswijk - Dinxperlo Zeddam	Vlak, Achterhoek
maandag 15 augustus 2016	18:30	Ja	21:03	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 16 augustus 2016	09:00			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 17 augustus 2016	18:30	Ja	20:59	A-C ±60 T ± 50	Posbank	Heuvelachtig
zaterdag 20 augustus 2016	09:00			±100	Elten - Emmerich - Ooijpolder - Berg en Dal - Nijmegen	Vlak, heuvelachtig terug
zondag 21 augustus 2016	08:30			A/ B1 ±110 B2/ C ±100 T ±80	Oosterbeek - Doorwerth - Wageningen - Ede - Barneveld - Kootwijkerbroek - Apeldoorn - Hoenderloo - Kop van Deelen	Vlak
maandag 22 augustus 2016	18:30	Ja	20:48	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 23 augustus 2016	09:00			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 24 augustus 2016	18:30	Ja	20:42	A-C ±55 T ± 40	Arnhem (Hoogte 80) - Doesburg	Heuvels
zaterdag 27 augustus 2016	09:00			±100	Nijmegen - Beuningen - Ewijk - Herveld - Driel	Vlak
zondag 28 augustus 2016	08:30			A/ B1 ±110 B2/ C ±100 T ±80	Rozendaal - A50 - Loenen - Eerbeek - Posbank - Doesburg - Laag Keppel - Wehl	Heuvelachtig
maandag 29 augustus 2016	18:30	Ja	20:33	±50	Herstel rit, in onderling overleg.	Herstel training.
dinsdag 30 augustus 2016	09:00			±80	Route in onderling overleg!	
woensdag 31 augustus 2016	18:30	Ja	20:31	A-C ±55 T ± 40	Angerlo - Zeddam	Vlak

deadline kopij volgende uitgave:
1 augustus 2016

wie ben ik



Tourclub Duiven heeft haar basis voor al haar clubactiviteiten vanaf 1 januari 2016 in de Ogtent gevonden. We zien nu nieuwe gezichten en ik dacht, ik vraag **Corry** om zichzelf aan ons voor te stellen.

de ogtent

Donderdag 21 april jl. hebben Plausch en ik een kort gesprek met Corry gehad. Wij kwamen rond half zeven aan en Corry was druk bezig om de zaal klaar te maken voor de gasten die zij die avond zou ontvangen. Ze had even tijd voor ons, en wij gingen aan tafel zitten. Corry is 53 jaar en heeft 4 kinderen, 2 kleinkinderen en een derde kleinkind op komst. Naast haar kinderen vangt zij ook uit huis geplaatste kinderen (pubers) op. Dit is af en toe best pittig. Ze werkt graag met jongeren en begeleidt hen met hun werkzaamheden. Dit geeft haar veel energie.

spin in het web

Al gauw merken wij dat zij hier de spin in het web is. Tijdens ons gesprek komt een man vragen of hij een elektro haspel kan krijgen.

Even later komen twee mannen vragen om de judomatten. Zij hadden hierover contact gehad met Chris van de Ven. Corry lacht, zo gaat het hier. "Chris heeft iets beloofd wat ik niet weet" en zij belt Chris om te vragen van hoe en wat. Corry loopt weg van de tafel en neemt de mannen mee naar de zaal waar de judomatten liggen.

Corry werkt al 13 jaar voor het CCOG, het oude cultuurcentrum wat nu de Ogtent is geworden. Haar arbeidsverleden ligt bij de sporthoreca. Haar hobby's zijn sporten en 2 dagen oppassen op haar kleinkinderen. Binnenkort wil zij graag op de motor stappen, zij is nu bezig met motorlessen.

veel plezier

Zij werkt met heel veel plezier in de Ogtent, dat kun je ook aan haar uitstraling zien. De laatste zaterdag van de maand heeft de Ogtent een 30+ borrel. Wij zullen Corry dan niet achter de bar zien, want zij werkt op de maandag tot en met donderdagavond.



Ik zal me even voorstellen, ik ben **Dennis Rutgers**, 30 jaar wonend op de Mars in Duiven samen met mijn vriendin Angele en mijn dochter Lori van 1 jaar oud.

Ik ben in het dagelijks leven automonteur/filiaalmanager bij garage Pluim in Arnhem.

Ik ben ongeveer 2,5 jaar geleden naast voetballen bij DVV ook gaan fietsen.

lid worden

Dit deed ik steeds vaker en fanatieker en dacht, het wordt wel eens tijd om lid te worden van Tourclub Duiven, om gezellig op vaste avonden en dagen te kunnen gaan fietsen met o.a. Giel en Mark waar ik wel eens vaker mee fiets.

Trek Madone 5.2

Na 2 jaar gefietst te hebben op een 2de hands fiets vond ik het tijd worden voor een nieuwe fiets. Ik heb een nieuwe fiets gekocht, een Trek Madone 5.2. Met deze fiets heb ik heerlijk in de heuvels van Luxemburg en Limburg gefietst zonder lichamelijke klachten. Ik kijk dan ook erg uit naar het clubweekend in Duitsland.



uit de oude doos

vuurvreter

In de tijd dat het baanwielrennen nog volle stadions trok, was **Jan Pronk** - eerst als sprinter en later als stayer - een echte volksheld.

Op 15 maart overleed in het verzorgingshuis Prins Hendrik in Egmond aan Zee de oudste nog levende wielerveder van Nederland: de 97-jarige Jan Pronk. In 1951 werd hij op de baan in Milaan wereldkampioen achter de grote motoren. Zijn grote liefde was echter de sprint, maar op dat onderdeel had hij te grote concurrentie van Jan Derksen en Arie van Vliet. 'Op aanraden van de directeur van het Olympisch Stadion is hij toen gaan stayeren. Dan hoefde hij de poet niet meer met die twee andere te delen. Mijn moeder vond dat onderdeel eigenlijk te gevaarlijk, maar het geld was ook belangrijk', zegt zijn dochter Annemarie IJsseldijk.

Pronk (geen familie van de latere wereldkampioen stayeren Matthé Pronk) werd geboren in Den Helder. Zijn vader werkte daar bij de marine. Op zijn 16de jaar zag hij iemand op een racefiets. 'Dat wil ik ook', riep hij. Hij volgde een opleiding tot boekbinder en vond daar later ook werk in, maar hij combineerde die baan al voor en tijdens de Tweede Wereldoorlog met een carrière als professioneel wielrenner. Een deel van zijn succes was zijn talent, maar hij was vooral een

doorzetter. 'Een echte vuurvreter', zo werd hij genoemd. In 1939 veroverde hij zijn eerste nationale titel. Vlak na de oorlog trok het baanwielrennen volle stadions. Arie van Vliet, Jan Derksen en Jan Pronk waren echte volkshelden. Toen Pronk genoeg had van de nederlagen op de sprint, week hij uit naar de wedstrijden achter de motoren. Eigenlijk was hij daar geen liefhebber van. 'Je zat maar in die stank achter dat lawaai te harken en het koersbeleid lag in handen van de gangmaker', zo hekelde hij die discipline.

Financieel was het wel lucratief. Het publiek stond op de banken bij de rushes van de wielrenners achter de derny's of grote motoren. Vooral in het buitenland kon er veel geld mee worden verdiend. Frits Wiersma was de vaste gangmaker van Pronk. Negen keer werden de twee nationaal kampioen.

wereldtitel

In 1951 behaalde hij de wereldtitel in een controversiële wedstrijd met acht combinaties. Toen de koers even stilviel, stormde Pronk naar voren. Vervolgens liet zijn landgenoot Kees Bakker achter gangmaker Bertus de Graaf zich dubbelen en voorkwam daarna dat andere combinaties nog over hem heen konden. Pronk kon in de wedstrijd over honderd ronden probleemloos de leiding vasthouden. Bakker mocht als dank ook meerijden in

de ereronde van Jan Pronk. Na afloop leidde dat bijna nog tot een handgemeen met Duitse gangmakers. Supporters voorkwamen dat de heren echt op de vuist gingen. Om de boel te sussen werden vervolgens door chef d'équipe John Stol 98 glazen Chianti en twee glazen melk besteld in een restaurant in Milaan. De glazen melk waren voor Pronk en Bakker.

hoogovens

Dat ik zo goed kan lijden, heb ik te danken aan mijn wielervederbaan. Na enige omzwervingen in Noord-Holland kwam hij in 1954 in Egmond aan Zee wonen. Tot 1960 zou hij voor geld blijven fietsen. Al enkele jaren eerder was hij bij Hoogovens in dienst getreden. Na een opleiding als analist kon hij op het laboratorium aan de slag. Dat zou hij blijven doen totdat hij op zijn 57ste met vervroegd pensioen kon. Na die tijd vermaakte hij zich met fietstochten en vakantie-reizen. De dood van zijn echtgenote in 1993 met wie hij drie kinderen had, was een harde klap. Maar hij zette zich er overheen en leerde goed voor zichzelf te zorgen. 'Twee keer brak hij na zijn 90ste een heup. Twee keer leerde hij zichzelf weer lopen. 'Dat ik zo goed kan lijden, heb ik te danken aan mijn wielervederbaan', zei hij wel eens', vertelt zijn dochter.

Bron: Volkskrant

Reichswaldtocht 2016



Ingezonden door: Jantinus Hagens

Andere halve week terug begon het met de slecht weer voorspellende apps, maar echte bikkels laten zich niet weerhouden van de altijd mooie Reichswaldtocht bij onze burens TC de Liemers. 11 Bikkels staan om 8.00 uur bij het gemeentehuis op zaterdag 23 april, het is schitterend weer, wel een beetje koud, Nick haalt toch nog snel even z'n winterhandschoenen. Bea twijfelt tussen de 200 km of de 150 km, maar onderweg naar Zevenaar maken we haar duidelijk dat de 150 km de langste afstand is. Aangekomen bij Starring staat Wilco al paraat. Hans Bisseling vertrekt later met Geert Evers. De saamhorigheid en gezelligheid spat er van af en dat valt Nikky een jonge dame uit Nijmegen op, spontaan vraagt zij of ze als gastrijdsters met ons mee mag en dat is natuurlijk geen probleem. Het eerste gedeelte bekend terrein door het Montferland, Alwin lek bij Beek, tijd genoeg om nog even de fiets te poetsen. Over de Emmerichse brug worden we verrast door de buitengewoon mooie route door het Reichswald en langs schitterende koolzaadvelden

in een glooiend landschap. Even wat drinken bij de services post en weer door. Opletten voor grind in de bochten, zoals gebruikelijk gaan de Duitse automobilisten hoffelijk aan de kant. Wederom weer prima georganiseerd. In Sonsbeck is er behoefte aan koffie, we kunnen niets vinden, maar bij Gaststätte Zur Börse zijn wij welkom. De waard is zichtbaar op leeftijd en valt bijna van zijn stoel wanneer er 13 wielrenners binnen komen, maar gastvrij op zijn manier en in zijn tempo. Niets bij de koffie, geen probleem, wordt gehaald bij de bakker aan de overkant. Met moeite werken we de homp appeltaart naar binnen. Tijden veranderen, waar vroeger stoere mannentaal over tafel ging, over voetbal of de laatste Jamesbondfilm, gaat het tegenwoordig over Koffietijd. Nog 60 km voor de boeg, wind tegen, iedereen doet zijn werk, tempo waar het kan, inhouden wanneer het moet, toeren zoals het hoort, iedereen blijft erbij. In Zevenaar nog even een groepsfoto en Edwin vertelt trots over de herinnering, dit keer een beker van zo'n 25 cm hoog, past net in zijn rugzak. We kijken voldaan terug op een schit-

terde dag.

Naschrift van de redactie. (Gerard Hoebeke)

Op zondagochtend zijn 3 leden van de C-ploeg om 08:00 uur vertrokken, te weten Toon Boland, Jan Willems en Gerard Hoebeke. Onderweg in Duitsland, in de buurt van Wissel werden we ingehaald door 3 leden van de A en/of B-ploeg. Wie het waren konden wij zo snel niet zien, vanwege het verschil in snelheid. Na ongeveer 70 km hebben we een regen- en hagelbui moeten trotseren, maar dat was dan ook het enigste minpuntje. Vlak voor de finish zijn we nog ingehaald door een voor ons onbekende TCD'er. Hij herkende ons niet, waarschijnlijk door onze regenkleding die niet is voorzien van het clublogo. Na een afscheidsborrel bij Starring zijn we (C-ploeg) moe, maar voldaan huiswaarts gegaan om vervolgens naar de echte jongens te gaan kijken, met als apotheose de winst van Wout Poels. Toen 's avonds ook Feyenoord de beker nog won, kon mijn (GH) dag niet meer stuk.

de vrouw achter de renner



Ik ben **Fiona**, de vrouw achter de renner Remco Vonk. We zijn inmiddels bijna 15 jaar getrouwd en na eerst samen te hebben gewoond in Zevenaar, wonen we nu al zo'n 18 jaar in Duiven. In 2003 werd onze oudste dochter Laura geboren en in 2006 Elise. Samen wonen we nu op de Nieuweling. Als geboren en getogen Rotterdamse heb ik de eerste jaren behoorlijk moeten wennen aan het "leeftempo" van het oosten. Als je iedere dag het gehaast en de drukte van de grote stad gewend bent, is het leven aan deze kant van Nederland een stuk rustiger. Gelukkig heb ik mijn draai goed kunnen vinden, mede dankzij mijn werk als reisadviseur bij D-reizen in de Elshofpassage, waar ik vanaf de opening van de winkel nu nog steeds met veel plezier reizen verkoop.

voetballer

Toen ik Remco leerde kennen, was hij eigenlijk helemaal nog niet met fietsen bezig. Hij was fanatiek voetballer, maar door een hernia kon hij er niet meer 100% voor gaan. En dat is toch wat hij wil; alles of niets. De interesse voor wielrennen was er toen al. Van een oud medestudent van mij kon hij een Giant voor 100,- euro kopen en

toen was hij verkocht. Leuk voor hem, maar niet voor mij. Hij heeft ooit een keer geprobeerd mij de Eltenberg op te laten fietsen, maar na 100 meter stond ik al te hijgen als een paard naast mijn fiets. We woonden toen nog in Zevenaar en hij werd lid van TC de Liemers. Vanaf toen was het dus iedere zondag alleen uitslapen en verplicht alle wielerklassiekers kijken. En dat is eigenlijk de afgelopen jaren niet meer veranderd.

enthousiast

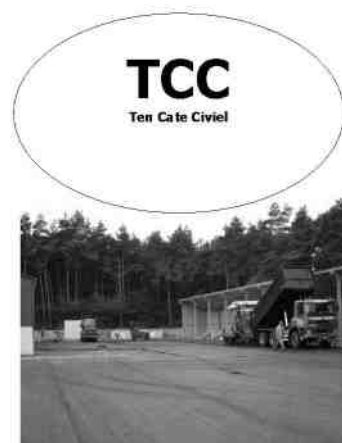
Inmiddels is Remco wel overstapt naar TC Duiven, omdat hij de leden een stuk vriendelijker en geïnteresseerd vindt. Daar merk ik thuis ook veel van. Hij is eigenlijk altijd wel enthousiast als hij na het fietsen thuis komt. Een aantal jaar geleden heeft hij de Giant voor 500,- euro verkocht en een mooie Trek fiets gekocht. Het werd nog serieuzer toen hij een mountainbike kocht om ook in de winter te kunnen fietsen. Het fietsen is niet meer uit ons gezin weg te denken. Toen Remco een aantal jaar geleden boventallig werd verklaard, heeft het fietsen hem geholpen uit een dal te komen. Hij kon zijn boosheid als hij weer werd afgewezen voor een baan, met fietsen eruit

gooien. Hij is zelfs zoveel gaan trainen dat hij doelen gaat stellen zoals het rijden in de alpen. En alles wordt natuurlijk op Strava geregistreerd. De kudo's vliegen hem om de oren en dat geeft de kinderen en mij weer een fijne zondagmiddag.

Afgelopen zomer is de racefiets voor het eerst op vakantie meegegaan. We hebben duidelijke afspraken gemaakt, waarbij de fiets zeker niet op de eerste plaats kwam. Maar we hebben wel gemerkt dat het fietsen ook niet meer in de vakantie weg te denken is. Komende zomer gaan we naar Oostenrijk en Frankrijk; eerst een week records en hoogtemeters fietsen en de tweede week in het zwembad liggen met de kin-

Limburgs mooiste

deren. Een goede compromis. En in mei gaan wij gezellig het weekend mee als Remco "Limburgs mooiste" gaat fietsen. Elise, onze jongste dochter wil zelfs over een jaartje ook een racefiets, dus bij haar is het fietsvirus al aangeslagen Kortom de vrouw en het gezin achter de renner is meer met de renner. Maar laat hem maar lekker zijn ding doen!



www.tencateciviel.nl



In het eerste kwartaal van dit jaar zijn twee oud-leden van TC Duiven overleden:

Willem de Graas
André Overgoor

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte met dit verlies.

ledenmutaties

Nieuw lid
Dennis Rutgers
Paul te Witt

Opzegging per 31-12-2016
Dirk Jeronimus
Hubert Jansen
Paul Zweers

adidas **see better. be better.**

Lens Lock™ System
evil eye halfrim pro. The patented Lens Lock™ System lets you quickly change your lenses to fit all trail and light conditions.

support your vision — adidas.com/eyewear

VILLA OPTICA

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

mantel

mantel-tweewielers.nl

f Find us on Facebook **t** Follow Us On twitter

WWW.GRIMPEURWIELERSPORT.NL



De race en ATB specialist

Dealer van;

TREK

SCOTT

CANNONDALE

COLNAGO

RIDLEY

JAN JANSSEN

PEGORETTI

Beekseweg 42a

6909 DT Babberich

0316-248080

Theo Heebing
K A P S A L O N

Online
fspraak
maken?

RIJKSWEWEG 18 6921 AG DUIVEN
TEL. (0316) 26 26 66

WWW.KAPSALONTHEOHEEBING.NL

Wij helpen de sporter hogerop!



- Ruim assortiment • Topmerken
- Duidelijke verzendkosten
- Boven €40,- GRATIS verzending
- Levering binnen 24 uur mogelijk

www.sportersvoeding.nl


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

spinning 2015 - 2016

**Ingezonden door:
Peter Kok**

In september van het vorig jaar vroeg ik mij af, wat ga ik deze winter doen? Fietsen op de home-trainer, met de mountainbike het bos in of spinning? Op de home-trainer ben je alleen bezig en in het bos of bij de spinning heb je de gezelligheid van een groep. Omdat ik eigenlijk wel een mooi weer fietser ben heb ik gekozen voor de combinatie van hometrainer en spinning. Hierbij was voor mij doorslaggevend dat er bij de spinning ook buikspieroefeningen (core stability) werden gegeven.

Samen met ca. 18 leden van TCD hebben we de afgelopen maanden meegedaan aan de spinning lessen bij Cordia Sportworld in Zevenaar. Onder leiding van "onze instructeur" Gerard Lodder zijn er in het uurtje spinning weer menige zweetdruppels gevallen.

zweetdruppels

De eerste lessen waren voor mij weer even aftasten en wennen aan de verschillende intervallen, de opzwepende muziek en de droge lucht in de zaal. Maar, net als iedereen, heb ik dit seizoen genoten van dit uurtje bewegen. Gerard heeft ook deze winter weer een leuk, gevarieerd programma gemaakt waar naarmate het seizoen vorderde de zwaarte werd opgebouwd. Ook de bergetappes, zoals de Mont Ventoux en de Alpe d'Huez werden hierin opgenomen.

Bij het spinnen wordt er bij Cordia Sportworld gebruik gemaakt van het Polar Cardio systeem. Hiermee kan je naast je gemiddelde en hoogste hartslagpercentage ook het aantal verbruikte calorieën



aflezen en de tijd in de verschillende zones, waarin je getraind hebt. Zo heb je inzicht in je vorderingen. De laatste weken van de spinning werd er iets meer aandacht gegeven aan het duurvermogen van de deelnemers, waarbij de nodige intervalletjes toch wel geïntegreerd waren. Naast het spinnen was ook het sociale aspect van belang menige anekdote van het afgelopen seizoen kwam weer ter sprake, nieuwtjes werden uitgewisseld en nieuwe plannen werden gesmeed voor het nieuwe seizoen.

core stability

dit jaar voor het eerst de mogelijkheid geboden om aansluitend aan de spinning les een kwartiertje te werken aan je buikspieren. (Core stability!) Dit kwartiertje werd meestal bijgewoond door ca. 12 personen, waarbij de zwaarte van de buikspieroefeningen wekelijks werd opgevoerd. De eerste weken werden de buikspieren op de proef gesteld met de standaard oefenin-

gen, zoals planken, crunch, opdrukken etc.. Na een maand introduceerde Gerard "de Bal" in de oefeningen. Dit gaf een enorme dimensie aan de oefenstof en maakte de oefeningen veel zwaarder. Naast deze verzwarende oefeningen werd de hilariteit ook enorm verhoogd. Je evenwicht bewaren op een grote bal lijkt toch wat makelijker dan het in werkelijkheid is. Maar oefening baart kunst en eind maart hadden we allemaal de buikspieroefeningen met de bal onder de knie en waren onze buikspieren aanzienlijk steviger dan een jaar eerder.

Alle deelnemers van het aanvullende kwartiertje "buikspieroefeningen" waren zeer enthousiast en dit lijkt mij zeker voor herhaling vatbaar.

Namens de hele groep wil ik de spinning commissie (Karel en Gerard) nogmaals bedanken voor het organiseren van de spinning lessen en wij hopen ook volgend jaar weer een beroep op jullie te kunnen doen. Heren nogmaals onze hartelijke dank.



Einsteinstraat 6 A 0316-341560 Zevenaar www.cordiasportworld.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



REERINK RIJWIELEN



www.reerinkrijwielen.nl

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