

TOURCLUB

DUIVEN



25

JAAR

jaargang 25, nummer 4, november 2017

Derailleur

1992 - 2017

In dit nummer

colofon
van de voorzitter
hoe het ooit (echt) begon
clublied
welkom
Thuvine
Ja, dat kunnen we!
mooie herinneringen
wie ben ik
mutaties
deadline kopij
Triple Dutch



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

Geert Gieling 0316-262750
voorzitter@tourclubduiven.nl

Secretaris

Bea Riekerk 0316-262761
secretaris@tourclubduiven.nl

Penningmeester:

Jan Altena 0316-267911
penningmeester@tourclubduiven.nl

Bestuurslid:

vacature

Bestuurslid:

Peter Kok 0316-265831
pekok@planet.nl

COMMISSIE

Evenementen:

25-jarig jubileum:
clubweekenden:

jubileum25jaar@tourclubduiven.nl
binnen- en buitenland

Toercommissie:

Toerkalender:

Spinning:

toercommissie@tourclubduiven.nl
spinning@tourclubduiven.nl

Communicatie:

facebook

nieuwsbrief

website

clubblad

o.v.wassink@gmail.com
secretaris@tourclubduiven.nl
v.modica@upcmail.nl
clubblad@tourclubduiven.nl

Lappenmand:

voorzitter@tourclubduiven.nl

Financiën:

sponsor:

kleding:

kascontrole

sponsor@tourclubduiven.nl
kleding@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



Het is the day after als ik dit voorwoord op de tekstverwerker toe vertrouw. Gisteren hebben wij jubileumavond gevierd ter gelegenheid van 25 jaar TCD. Getuige de opkomst, de sfeer, het grote aantal berichtjes dat binnenkomt een prachtige avond. Dit smaakt naar nog meer onderlinge verbinding, er kwamen genoeg reacties van aanwezigen om zo iets dergelijks jaarlijks te doen. Wie weet waar dit toe zal leiden.

Tijdens de jubileumavond zijn er leden in het zonnetje gezet. Je leest er meer over verderop in deze uitgave van de Deraillleur. Voor het eerst in bestaan van onze vereniging is er een Lid van Verdienste benoemd, Toon Boland. Toon staat niet snel min of meer sprakeloos maar met deze benoeming was hij toch echt wel even stil. Toon je hebt het meer dan verdiend!

Maar het zit erop. Zowel ons buitenseizoen op de racefiets als het jubileumjaar hebben wij nu achter ons liggen. Er zijn voor velen weer prachtige herinneringen gemaakt bij TCD in dit seizoen. De komende maanden gaan velen van ons de conditie onderhouden op verschillende wijzen. Op de racefiets zo lang het weer dit toelaat, de MTB, spinnen bij Cordia of in een andere sportschool.

Samen met de evenementen commissie wordt de komende winterperiode vorm gegeven. Als bestuur gaan wij de voorbereidingen voor het nieuwe seizoen treffen. Te beginnen met een avond in december voor de toerkalender. Wil je meedenken, meepraten over dit onderwerp zorg dan dat je erbij bent.

Meer informatie komt binnenkort via de digitale nieuwsbrief.

Eén avond wil ik alvast bijzonder graag bij jullie allemaal op het netvlies krijgen en dat is de tweede donderdag van 2018, 11 januari. Traditioneel het moment om de nieuwjaarsreceptie met elkaar te vieren. Dat doen wij nu ook alleen met onderwerp Toekomst TCD daaraan gekoppeld. Wij willen als bestuur graag informatie ophalen bij jullie om datgene te kunnen gaan doen wat de leden willen. Deze avond is daartoe een eerste aanzet. Tijdens de ALV komt daar dan terugkoppeling op. Wij hebben niet de verwachting dat er allerlei zaken per direct anders zullen gaan lopen. Alleen als wij als vereniging veranderingen willen gaan doorvoeren dan zal er de zogenaamde stip op de horizon moeten worden gezet om daar naartoe te kunnen werken.

Gelukkig is het nog lang geen 2018. Namens het bestuur wens ik jullie gezellige en liefdevolle maanden toe en hoewel het wellicht nog ver weg lijkt een mooie kerst 2017.

Namens het bestuur
Geert Gieling

50 jaar

1965 - 2015

Feesten is al 50 jaar ons vak

Gg

Zaal Gieling Groessen

Dorpstraat 29 - 6923 AC Groessen - t 0316 523 948 - www.zaalgielinggroessen.nl

hoe het ooit (echt) begon



Ingezonden door de oprichter van TC Duiven: Ben Cobussen.

Jarenlang was ik toerfietser en lid van een toerfietsclub in Zevenaar en Arnhem. In die tijd zette ik ook fietstochten uit voor recreanten in Duiven, o.a. de fietsvierdaagse van Duiven en de pannenkoektocht op Hemelvaartsdag. Deze werden druk bezocht. Het startbureau bij café Mom bemande ik samen met mijn dochter Monique.

Na een tijdje sloeg het noodlot toe. Er gebeurde een ongeluk(je). Een deelnemer werd door de ziekenwagen opgehaald en een dag later weer thuis bezocht ik hem met een bosje bloemen. Tijdens ons ge-

sprek realiseerde ik me dat dit ook anders had kunnen aflopen en dat verzekeren een goede optie zou zijn.

Als toerfietser wist ik natuurlijk dat clubs ook recreantentochten organiseren en die via de NTFU verzekeren. Toeval of niet maar in diezelfde week viel de Duivenpost bij ons op de deurmat met als kop: "De 27000-ste inwoner is ingeschreven bij groeigemeente Duiven". Ik dacht op dat moment als er nu 1 op de duizend lid wordt kan ik een fietsclub oprichten in Duiven en alles is afgedekt / verzekerd. Met deze plannen in mijn hoofd ging ik aan de gang en het liet mij niet meer los. Ik werkte een plan van aanpak

uit en zette het één en ander op papier; het bleef maar draaien 24 uur per dag.

Zondagmorgen op de club rond kijkend tijdens het fietsen, sprak ik voorzichtig Dick Rijsssemus en Dick Eickhof aan en vertelde hen van mijn plannen; zij reageerden enthousiast.

Samen maakten wij een plan en verdeelden de eventuele taken en functies binnen de op te richten vereniging "T.C. Duiven."

Informatie werd ingewonnen bij de NTFU, een notaris in Duiven en bij de Kamer van Koophandel. De hamvraag was: hoe te handelen bij de oprichting van een vereniging, respectievelijk toerclub. De inlichtingen bij de notaris waren prettig en die vertelde ons na afloop dat hij onze eerste sponsor wilde zijn. Tourclub Duiven was een feit, op dat moment 3 leden / bestuur.

Nu moest er publiciteit gezocht worden en leden aanwerven. In de Duiven-, Zevenaar- en Westervoortpost werd een bericht geplaatst van onze plannen en we belegden een oprichtingsvergadering bij café Mom. Dit was groot succes (20 aspirant leden).

Wij organiseerden samen met fietsmakers uit de buurt diverse malen een fietsonderhoudscursus. Een thema-avond over sport en voeding werd ook druk bezocht.

Shimano kwam ook een avond langs met een goed programma. Naast steeds meer publiciteit en naamsbekendheid leverde het ook steeds meer aspirant leden op.

Iedere vereniging geeft info via een clubblad en wij hadden natuurlijk wel wat te vertellen. Wij wilden behalve informatie ook advertenties in het clubblad (sponsoring). Als fietsers inlichtingen wilden schreef ik het adres op en binnen 2 dagen hadden zij het laatste nieuws in de brievenbus.

Tijdens de werving van advertenties kwam ik bij woninginrichting Boland van Toon Boland, garage 't Holland van Ruud Bouwhuis en

hoe het ooit (echt) begon, vervolg

Intratuin Duiven van André Nusselder. Dankzij een advertentie, lidmaatschap en sponsorcontract van deze drie, konden wij van T.C. Duiven na krap een jaar onze eerste rit rijden in maart.

Openingsrit

- 60 leden gekleed in clubkleding
- aangesloten bij N.T.F.U.
- videoclub Duiven filmt eerste rit.
- zondagmorgen en woensdagavond clubritten.

Drie trotse bestuursleden

- vz: Dick Eickhof.
- Secr: Dick Rijsssemus.
- Penm: Ben Cobussen.

Een jaar na de oprichting volgt waarin veel plezier en vriendschappen werden gesloten en vond zijn hoogtepunt in juni met het rondje IJsselmeer met een overnachting in de jeugdherberg in Sneek.



Clublied 25 jaar TC Duiven

Fietsen bij Tourclub Duiven (op de melodie van Light My Fire) Tekst Gert Sinnema en Robert Riekerk

Welkom bij Tourclub Duiven
Samen uit en thuis
Welkom bij Tourclub Duiven

De shirtjes zitten allen te strak
De fietsen mooi in de lak
De kettingen aangespannen
De bandjes goed geplakt

Fietsen bij Tourclub Duiven
Samen uit en thuis
Fietsen bij Tourclub Duiven

Snot voor de ogen rijden
Probeer de paaltjes te mijden
Voor tegen en achter
Hey zeg, kan het niet zachter

Fietsen bij Tourclub Duiven
Samen uit en thuis
Fietsen bij Tourclub Duiven

Vijf en twintig jaar TCD
A -- B -- C en D
We fietsen 2 aan 2
Iedereen die kan mag mee

Fietsen bij Tourclub Duiven
Samen uit en thuis
Fietsen bij Tourclub Duiven

De handjes weer los op het stuur
Door wind-regen een avontuur
Tot Elten kop aan kop
Trappend naar de top

Fietsen bij Tourclub Duiven
Samen uit en thuis
Fietsen bij Tourclub Duiven

Koffie en gebak
Dat eten wij met gemak
Lachen gieren en brullen
Iedereen kan goed smullen

Fietsen bij Tourclub Duiven
Samen uit en thuis
Fietsen bij Tourclub Duiven

Niet iedereen kan aan kop
Want vandaag toch niet zo top
De wekker te laat gezet
Want gisteren te laat naar bed

Fietsen bij Tourclub Duiven
Samen uit en thuis
Fietsen bij Tourclub Duiven

De A zit weer eens te zuigen
B en C moeten weer buigen
Allemaal naar het randje
Maar niemand wil op het kantje

Fietsen bij tourclub duiven
Samen uit en thuis
Fietsen bij tourclub duiven

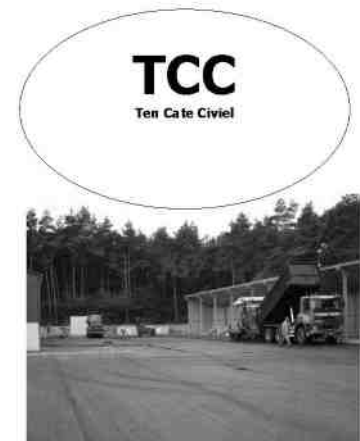
Binnen of buitenland
Elk verzet ook bij de hand
's morgens vol in de maag
's avonds een stuk in de kraag

Fietsen bij Tourclub Duiven
Samen uit en thuis
Fietsen bij Tourclub Duiven

Vijf en twintig jaar
Zijn we bij elkaar
lief en leed gedeeld
voor Duiven een voorbeeld

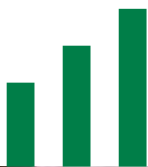
Lang Leve Tourclub Duiven
We gaan nog jaren door

Lang Leve Tourclub Duiven



www.tencatecivil.nl





“Ze nemen bij Majoor & Partners echt de tijd voor je”

Een kantoor met serieuze interesse in de klant, dat het verhaal achter de ondernemer kent en een complete dienstverlening aanbiedt. Dat is Majoor & Partners, Accountants & Adviseurs.

Het draait in onze branche om zorgvuldigheid en kwaliteit. Het zijn details die het verschil maken, net als een stuk betrokkenheid. In onze ogen is een goed advies in alle gevallen maatwerk. Samen met onze partners beschikken we over kennis op het gebied van administratie, belastingadvies, bedrijfsadvies, accountancy en salaris-administratie. We zijn niet alleen kritisch in ons werk, maar ook op onze klanten. Pas als er een klik aanwezig is, kun je écht iets voor elkaar betekenen.

MAJOOR & PARTNERS

Parallelweg 36
6922 HR Duiven
Telefoon 0316 - 34 33 00
info@majoorpartners.nl
www.majoorpartners.nl



MAJOOR & PARTNERS
ACCOUNTANTS & ADVISEURS

Welkom

Speech 25 jarig jubileum door Geert Gielling.

Beste mensen, leden van onze vereniging, partners van leden een heel hartelijk welkom.

Ook een warm welkom voor een aantal oud-leden en sponsors. Een speciaal woord van welkom voor Dick Rijsssemus, 1 van de 3 oprichters van TCD. En evenzo een speciaal woord van welkom aan de heer Krijns. Mooi dat jullie er vanavond bij kunnen zijn.

Sponsors welkom. Sponsors zijn onontbeerlijk voor iedere vereniging en voor TCD is iedere sponsor belangrijk, groot of klein. Toch heeft het bestuur gemeend om nu even twee namen apart te noemen te weten, Intratuin Duiven en Zaal Gieling Groessen. Intratuin heeft het mogelijk gemaakt dat we de clinic hebben kunnen organiseren. Zaal Gieling doet een flinke extra duit in het zakje om deze avond mogelijk te maken.

Heel fijn dat jullie allemaal de tijd hebben vrij gemaakt om vanavond hier te zijn. Wat mooi dat we met dit grote aantal gasten deze jubileumavond kunnen gaan vieren, en hier in Groessen. Het dorp dat een belangrijke plek in de historie van TCD heeft gespeeld.

Ik wil van de gelegenheid gebruik maken mede namens mijn mede bestuursleden Bea, Jan en Peter het woord tot jullie te richten. Er is veel gebeurd in 25 jaar tijd bij de club.

Enkele weken geleden hebben we een gezellige avond gehad met een aantal leden van het eerste uur waarbij de anekdotes snel over de tafel vlogen.

Tourclub Duiven is opgericht op 2 november 1992 door de heren Ben Cobussen, Dick Eijckhoff en Dick Rijsssemus. De oprichtingsvergadering vond plaats in het zaaltje bij Café Mom aan de Parallelweg in Duiven, wat tegenwoordig pannenkoek restaurant de Snippenhof is. De oprichting was direct een groot succes. De eerste lijn van de club-

kleding leverde echter een uitdaging op. Er was uitgegaan van een start van maximaal 50 leden maar direct in het voorjaar hadden zich reeds 64 leden gemeld. Ik heb begrepen dat een belangrijke sponsor van toen dit voorval adequaat hebben opgelost.

Vrij snel na de start werd er een clubhuis betrokken in Groessen. Vlakbij de huidige huisarts praktijk en de basisschool werd een heus eigen honk gevonden. In die tijd werd er voor het vertrek van de zondag rit koffie gedronken en ook na afloop was er altijd ruim tijd voor een biertje of 2,3,4... Naast de zondag werd er van meet af aan ook op woensdag gefietst. Hoe anders is dat vandaag de dag.

Na de locatie in Groessen heeft TCD nog enkele 'eigen' adressen gehad in Duiven alvorens terechte te komen op de huidige locatie, de Ogent.

Ik heb de heren tijdens de genoemde avond gevraagd naar de hoogtepunten van de afgelopen 25 jaar. Toen kwam de groep pas echt op stoom. Buitenland weekend in Engeland waarbij men zich het schompes heeft moeten fietsen om tijdig de boot terug te halen. Maar ook tochten als Luik Bastenaken Luik en de weekenden in Limburg werden genoemd.

De eigen organisatie van de Omloop van de Liemers, een heuse toertocht door TCD die uiteindelijk enkele honderden fietsers aan de start bracht. Ook de Vossenjachten die meerdere seizoenen werden georganiseerd, waren een groot succes. Naast de sportieve uitdaging die door de vele deelnemers werd geleverd tijdens die tochten waren dergelijke activiteiten ook een welkome aanvulling op de clubkas omdat de inwendige wens ook goed verzorgd op die zondagen.

Tijdens het eerste seizoen werd ook reeds rondje IJsselmeer gedaan vanaf Duiven, ruim 420 kilometer in een paar dagen. Ook de Fietselfstedentocht blijkt een zeer memorabele gebeurtenis te zijn geweest. Details over die trip werden toen op

die avond in oktober niet met me gedeeld maar misschien horen we hier in de loop van vanavond nog wel wat meer over.

Blijkbaar heeft het organiseren van activiteiten dus altijd al in het DNA van TCD gezeten, daar kunnen we best trots op zijn met zijn allen.

Op mijn vraag wat het dieptepunt was voor de leden van het eerste uur was men het snel eens. Er is tijdens een club rit één van onze leden, Kurt Berghuizen, overleden. Dit heeft grote impact gehad op de leden die bij de rit aanwezig waren. Gedurende vele jaren na die bewuste rit is er telkens op de sterfdag stil gestaan bij de weduwe van Kurt. Een mooi gebaar van die groep.

Noem eens een paar markante figuren in die 25 jaar, vroeg ik en toen bleef het helemaal niet meer stil.

Haagse Harry was een vaste waarde bij de organisatie van de Vossenjacht.

Dorpsgenoot André Jansen heeft ook enkele jaren gefietst bij de club, maar viel regelmatig, onder andere omdat André een gehoorbeperking had en niet alle seinen tijdig meekreeg.

Zo is er ook ene Karel lid geweest van TCD, niet 1 van de huidige Kareltsjes dus, maar deze Karel had watervrees. Op het moment dat hij aan de waterkant diende te fietsen brak er paniek uit.

Iedere vereniging, organisatie of bedrijf maakt een groeicurve door, waarbij ups- and downs horen. Zo ook bij TCD. De groei van ruim zestig leden ging snel door richting de 80. Daarna rustig door gegroeid naar de circa 100 leden. Op dit moment noteren wij 109 leden. Alleen in het jaar 2013 is er een hoger aantal geweest, namelijk 112.

Vanaf het begin van TCD is er altijd gewerkt met weg kapiteins, de structuur is er ook altijd eentje geweest van een algemeen bestuur met de nodige commissies er omheen. Zo is er ook al 25 jaar de Deraillieur. Bart vertelde dat hij



vervolg welkom

voor één uitgave van ons clubblad meerdere keren vanuit Duiven naar Zevenaar en vervolgens weer naar Westervoort moest gaan naar een of andere vage drukker. Internet verkeer zoals we dat nu kennen was natuurlijk nog niet zo gewoon. Teksten typen in Word, een specialist erbij om het te zetten en vervolgens de druk pers op om het blad te laten drukken. Ook hiervoor geldt dat we het ons eigenlijk niet meer kunnen voorstellen met de huidige technische mogelijkheden. De redactie zet het huidige blad zelf volledig digitaal.

Bestuur en commissies zijn over het algemeen altijd wel goed bezet geweest, hoewel Toon Boland, zoals hij vertelde ook enige tijd PenningZitter is geweest. Op dat moment vervulde hij de rol van Penningmeester en Voorzitter.

Dan even een switch naar dit jaar, 2017. Als ik even terugkijk op dit jubileumjaar dan zou ik jullie willen vragen om allereerst de Jubileumcommissie leden Karel en Remco een mooi applaus te geven. De doelstelling om op sportief, maatschappelijk en feestelijk gebied activiteiten op te zetten is zeer goed geslaagd. Met goede en tijdige communicatie werd er massaal ingeschreven voor de clinic. De 17e juni 2017 was een prachtige dag. Hoewel de activiteit bij Thuvine voor een deel letterlijk in het water viel, hebben zowel de bewoners als onze vrijwilligers een magnifieke

middag gehad. Als er direct uit de groep het idee komt om dit jaarlijks te willen gaan doen, dan kun je als commissie stellen dat het doel zeker is geslaagd.

En tot slot, getuige jullie aanwezigheid vanavond hier kan de commissie ook wel stellen dat we het leuk vinden om met elkaar te proosten op deze mijlpaal.

25 Jaar TCD, zo'n 10% is nog lid vanaf het eerste seizoen. De mannen zijn meegegroeid met de club die het nu is met meerdere groepen. Groepen die zich uiteindelijk hebben gevormd vanwege de verschillende snelheid klassen en ambities. Op maandag kunnen we bijkomen van het weekend, op dinsdag trappen de pensionadas hun ronde. Op woensdag, zaterdag en zondag zoeken we met zijn allen onze sportieve uitdaging in de mooie omgeving waarin wij wonen.

Het zal geen 25 jaar zijn maar al wel geruime tijd wordt er gesproken over veranderingen, MTB afdeling, dames afdeling, de snelheid en de vorming van de verschillende groepen en wat dies meer zij. Het bestuur heeft gemeend hierover uitgebreid met elkaar in gesprek te gaan. Dit gaan we de komende winterperiode aftrappen. Daarbij zullen we ook na moeten denken over onze wensen voor de toekomst voor wat betreft alle activiteiten, mogelijke samenwerking met andere verenigingen etcetera.

Dit laatste wordt ook met name ingegeven door het feit dat wij ons gelukkig mogen prijzen met de vele vrijwilligers die iets voor onze vereniging doen. Waarvoor vanuit ons als bestuur onze oprechte dank. Echter is het in de praktijk zo dat er toch handen en mensen te kort komen om alles goed bezet te houden. Dit kan betekenen dat we als vereniging (andere) keuzes dienen te maken.

Deze toekomst avond combineren we met de nieuwjaarsreceptie op 11 januari aanstaande. We drinken een kopje koffie, gaan samen aan de slag en vervolgens proosten we op een nieuw jaar. Noteer alvast in je agenda, donderdag 11 januari aanstaande.

Een eerste terugkoppeling van deze avond wil het bestuur dan op de komende ALV presenteren.

Tot slot, laten we deze wellicht lastige onderwerpen voor vanavond nog maar even laten voor wat is.

We zijn hier om een mooi jubileum met elkaar te vieren. Als ik goed geïnformeerd ben dan staat er nog het nodige te gebeuren vanavond. Mede namens de overige bestuursleden wens ik jullie een hele fijne, gezellige avond.

Proost op 25 jaar TCD!



Administratie voor Midden- en Kleinbedrijf
telefoon: 0316-267238



Thuvine

Het jubileum jaar van TC Duiven werden de leden, mede mogelijk gemaakt door Intratuin Duiven, getrakteerd op een Wielereperience onder de bezielende leiding van oud-profs Gert Jakobs en Bart Voskamp. Ruim zestig leden hebben hier extra kennis en vaardigheden opgedaan. In onze vorige uitgave, augustus 2017 hebben wij hier uitgebreid aandacht aangegeven. In september werden de bewoners van Thuvine bezocht door een grote groep leden. Personeel en bewoners werden getrakteerd op een gezellige middag met koffie, thee en een Italiaans ijsje van IJssalon La Calamita.



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

Wielershuis de Pedaleur heeft een passie voor fietsen! In onze winkel van 2.000 m² en in onze webshop laten we u zien wat die passie inhoudt. Racefietsen, mountainbikes, trekking- en hybridefietsen, e-bikes, heel veel kleding en accessoires; wij hebben het allemaal!

Bij de Pedaleur staat u centraal; we doen het gepassioneerd, professioneel én persoonlijk!

Welkom bij
Wielershuis de Pedaleur

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



JA, dat kunnen we!

Ingezonden door:
Remco Vonk

Ik spreek voor mezelf, maar ik denk dat we trots kunnen zijn op ons cluppie. Sport verbreedert zeggen ze wel eens! Dat hebben we kunnen zien tijdens de jubileumavond, die gedurende de avond vorderde veranderde in een feestavond. Als ik zie hoe meer dan 120 mensen, waarvan sommigen elkaar niet echt kennen, met elkaar plezier maken dan wordt ik daar echt blij van. Iedereen praat met elkaar, danst(ja zelfs Jantinus !), drinkt en maakt lol.

Talent

Wat mij het meest raakt is dat er zo veel talent rondloopt in onze vereniging. Kijk alleen maar eens naar deze avond. Nee, ik bedoel niet het bier tillen, hoewel dat voor mij wel eens talent zou kunnen zijn. Laat ik maar eens beginnen met Peter Bakker. Hij praat de avond aan elkaar of hij nooit anders heeft gedaan. Hij zal intussen wel begrepen hebben dat dit voor ons naar meer smaakt. Dus Peter je

mag ons vaandel ook dragen hoor!

Film

Dan hebben we natuurlijk onze eigen Steven Spielberg; Joop Weideman die er voor heeft gezorgd dat onze partners zien wat wij uitspoken als we weer uren weg blijven.

Van lange dijken met tegenwind, via bospaden tot klompen op het hoofd. We zijn echt uren aan het genieten van onze fiets, het landschap en van elkaar. Wat kan je zelf nog meer wensen als mens en sporter. Ik zou het niet zo snel weten. Of toch wel! Blijf je zelf uitdagen want die mooie valpartijen (sorry weer Jantinus). Ik hou er van! Hatseflats!

Lied

Sinds dit jaar weten we ook dat er een paar mannen rondlopen die menig vrouwenhart doen smelten met hun zoetgevooisde stemgeluid. Ja u raadt het al over wie ik het heb toch? Juist Gert" Elvis "Sinnema en Robert "Santana" Riekerk. Ze hebben dit jaar hard gewerkt aan het nummer: Fietsen bij tourclub Duiven. Het nummer op de melodie

gebaseerd op de melodie van Light my fire van The Doors, zorgde voor een swingende zaal. Ik hoorde dat menig fietser zich al voorbereerde voor een solo bij een volgende gelegenheid. Of dit kwam door de sfeer, het bier of allebei? Doping mag bij ons gelukkig wel.

Jubilarissen

Ik wil het met u ook nog even hebben over het officiële gedeelte van de avond. Onder de bezielde leiding van onze voorzitter Geert zijn we getuige geweest van een samenvatting van onze geschiedenis. De foto's aan de wand en oude krantenknipsels, deden nog menigeen glimlachen. Mijmeren over hoe leuk het was is ook een mooie hobby. Dat werd nog eens onderstreept met de verhalen die onze jubilarissen wisten te vertellen tijdens hun huldiging als 25-jarig lid. (op de foto ontbreken Jan Stokman, Bert van Wieren en Henk Blom). Van bijna te laat komen op de boot naar Engeland, via vossenjacht naar het samen opeten van een konijntje.



Ja, dat kunnen we! (vervolg)

#metoo

Als we het toch over een het konijntje hebben; Toon Boland kreeg een konijntje van eigen deeg gepresenteerd. Het bestuur heeft gemeend hem te moeten benoemen tot lid van verdienste. Toon is niet snel stil, maar zijn onderlip trilde toch echt wel even. En dat mag best hoor Toon. Je mag terecht trots zijn op wat je hebt betekend voor TC Duiven. En je bent nog steeds niet te stoppen. Nu weer als lid van de sponsorcommissie.

Hoofdprijs

Nu ik daar ben aanbeland. Wat hebben Rico van der Brug en Toon Boland zich uitgesloofd zeg. Er waren zoveel prijzen dat we echt moesten doorstampen om de tijd te halen. Het laatste gedeelte van het programma was de trekking van de loterij. Het zweet stond op mijn voorhoofd zoveel prijzen mocht ik uitreiken. Man man, weer een talent, Sponsors overhalen prijzen te doneren voor onze jubileumavond.

Top gedaan ! Doordat we zoveel prijzen hadden stonden de tafels vol met prijzen en bijna iedereen had er een te pakken. De hoofdprijs is gewonnen door onze Loek Hermans en zijn echtgenote. Die laatste liet tijdens de avond al herhaaldelijk de woorden 'Koffers pakken'horen. Die prijs zeker is goed terecht gekomen.

Muziek

Om half elf exact, zoals gepland pffff, startte de band Music4U. Het scouttalent van Karel Heij heeft hier voor gezorgd. Wat heeft die man voor een donkere hollen moeten doorzoeken naar een geschikte band voor ons. Bam, de dansvloer stond vol met niet alleen dames. Ja ja, ook hier weer een talentvolle groep die de andere aanspoorde tot meedoen. En in het kader van de Olympische gedachte, we zijn immers een sportvereniging, heeft zelfs ondergetekende een poging gewaagd om een vierde hernia op te lopen. Ik kan u melden 150 km op een racefiets zorgt voor minder spierpijn dan tien minuten doen alsof je danst.

Bijnaam geboren!

En dan wil ik het met u toch nog even hebben over onze voorzitter. Die man is niet te stoppen hé. Ik dacht eerst dat Robbie Williams zelf de zaal binnenliep maar nee hoor . Hij was het echt. Zijn artiestennaam is geboren: G Angel. Na deze serenade aan ons allen kwam een lekker broodje kroket of frikadel prima van pas. Dat dansen zorgt toch voor een enorme afname van energie. Met gevulde maag, ontspannen geest en volaan gevoel vertrok ik naar huis.

Ondanks het feit dat veel verenigingen kampen met het gebrek aan vrijwilligers hebben we er samen een mooi en afwisselend jaar van gemaakt. Ik wil u allen bedanken voor uw hulp en hoop dat het volgende jaar weer net zo mooi wordt.



mooie herinneringen



Ingezonden door:
Carla van Lieshout

Ik ben al bijna 10 jaar lid van TC Duiven maar helaas moet ik nu afscheid nemen van de club en het wielrennen. Ondanks aanpassingen aan mijn fiets kan ik niet zonder pijn fietsen en dat heeft me doen besluiten om ermee te stoppen. Ik heb een fantastische tijd gehad bij TC Duiven en heb hele mooie herinneringen waarvan ik er een paar graag met jullie wil delen. De eerste keer dat ik meefietste voelde direct goed. Aardige mensen, belangstellend, gezellig en zelfs de voorzitter informeerde hoe ik het had gevonden!

Brabant

Ik was net verhuisd vanuit Brabant en ik kende de omgeving totaal niet. Door het fietsen heb ik zoveel

gezien, de mooie natuur op de Veluwe, de Betuwe met de bloesem in het voorjaar, het Achterhoeks coulisselandschap, de pontjes en bruggen over de rivieren. Uiteraard heb ik ook heel veel leuke terrasjes leren kennen waar de lekkerste koffie wordt geschonken.

De omgeving is niet alleen mooi, ook mijn ploeggenoten zijn dat. Werd me tijdens het fietsen gevraagd of ik Bronckhorst kende, had daar echter nog nooit van gehoord. De rit werd meteen aange-

zandpad

past zodat ik dat mooie kleine dorpje kreeg te zien. Fietsten we in 's Heerenberg richting het zandpad achter de slotgracht van Kasteel Huis Bergh. Veel gemopper, een zandpad was niet bij iedereen populair, maar nadat werd verteld dat ik het kasteel nog nooit gezien had was het direct stil en ging de hele groep mee. Had ik een lekke band, hoefde ik maar van de fiets te stappen en de band was binnen no time verwisseld.

De eerste jaren kwam ik iedere keer vanuit Huissen, via het pontje. Heel vaak zorgden ze ervoor dat de rit eindigde op de dijk bij Loo waar ze mij konden afzetten bij het pontje. Ze hebben zelfs eenmaal besloten om, in plaats van dat ik naar Duiven kwam, zij mij zouden ophalen bij het pontje in Huissen. Ik

zag ze aankomen, allemaal in TC Duiven tenue, slingerend over de dijk, een heel mooi gezicht en wat voelde ik me vereerd!

Apfelstrudel

Tijdens een lange tocht naar Bredevoort had ik in de pauze genoten van koffie met apfelstrudel. Op de terugweg kreeg ik echter al vrij snel last van mijn maag, het werd steeds erger en erger. Ik kon bijna niet meer fietsen omdat door die houding de maagpijn alleen maar toenam. De hele groep bleef echter bij me en we zijn gezamenlijk op z'n elfendertigst naar huis gefietst, terwijl ze mij nog hebben moeten voortduwen! Op het moment zelf hoopte ik alleen maar dat ze me in de berm zouden achterlaten maar achteraf ben ik ze hier uiteraard zo dankbaar voor.

bedank

Je zult nu wel begrijpen dat ik niet alleen de mooie tochten ga missen maar ook, en vooral, mijn ploeggenoten. Ik bedank jullie voor de mooie tijd die ik bij TC Duiven heb gehad en wens iedereen nog vele jaren fietsplezier, geniet ervan!



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



wie ben ik



Mijn grootste passie is skiën, maar omdat dit lastig is om regelmatig te doen, heb ik een leuke 2e gevonden, namelijk ... fietsen.

In 1999 heb ik mijn eerste mountainbike gekocht. Die heb ik een paar jaar later ingeruild voor een mooie Cube ATB. Toen ik merkte dat ik steeds minder in het bos en meer op de weg ging fietsen, was het inruilen van de Cube en het aanschaffen van een racefiets een logische keuze. Inmiddels is mijn tweede en huidige racefiets een Cannondale Caad 10.

Het leukst vind ik toch wel om mooie beklimmingen te fietsen. Ik ben absoluut geen berggeit, daar ben ik te zwaar voor, maar het klimmen geeft me (meestal) wel een kick. Ik heb er een aantal gefietst, zoals o.a. La Plagne, col de la Forclaz (bij Annecy), de Mont Ventoux, Alpe d'Huez, Telegraphe en Galibier, Col de Izoard, de Grand Balon, Monte Baldo.

Afgelopen juli zijn we met 10 mannen naar Italië geweest om de

Stelvio en de route van de Maratona dles Dolomites te fietsen. Deze laatste was één week na de officiële tocht gepland. En dat kwam mooi uit, want ik ben namelijk niet zo'n fan om mee te fietsen met massale tourtochten. De Maratona was zwaar maar werkelijk fantastisch. Een andere zware beklimming die ik op de ATB heb gefietst, is de Monte Pizzocolo. Een berg ten westen van het Gardameer (20 km boven Salò). Ik heb meerdere pogingen moeten doen om boven te komen. De eerste keer kon ik niet het juiste pad vinden, en de twee keer daarna had ik (bij 38°C) te weinig water bij me.

In het verleden fietste ik meestal alleen, of soms in een klein groepje. In augustus heb ik besloten om lid te worden van de Tourclub Duiven. Redenen hiervoor zijn, dat ik hoop dat het me nog wat verder brengt, het ontdekken van mooie nieuwe fietsroutes en natuurlijk vooral de gezelligheid.

Mijn naam is **Sven van Dijk** en ben geboren op 23 september 1970 in Nijmegen. Bijna mijn hele jeugd heb ik in Arnhem gewoond en sinds 1997 woon ik samen met met mijn vrouw, Trudy, in de Lommerweide in Duiven. Wij hebben 2 kinderen, Daan en Thijs (14 en 11 jaar oud). Ik ben werkzaam bij CGI, een internationaal ICT bedrijf, en ben geruime tijd gedetacheerd bij Defensie in Amersfoort.



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

wie ben ik (vervolg)



**Ingezonden door:
Jorien Veenstra**

Ik ben Jorien Veenstra en ik ben afgelopen voorjaar lid geworden van TCD. Ik ben ooit begonnen met fietsen op de oude racefiets van mijn vader (Hans Veenstra; al jaren lid van TCD).

Omdat ik het fietsen erg leuk vond om te doen ben ik drie jaar geleden samen met mijn vader op zoek gegaan naar een eigen racefiets. Sindsdien ben ik de trotse eigenaar van een Bianchi.

Tot mijn spijt fietste ik er de eerste jaren veel te weinig op. Ik merkte dat ik niet zo snel alleen ging en dat ik vaak dezelfde routes fietste. Daarom ben ik begin dit jaar bij de toerclub gekomen, waar ik meestal op zondag met de B2-groep mee ga. Het bevalt me erg goed om in een groep te fietsen. Het is veel gezelliger dan alleen en op deze manier fiets ik routes die ik zelf nooit had kunnen bedenken. Door mijn werk in de zorg lukt het niet om elke weekend mee te gaan, maar zodra ik vrij ben stap ik op de fiets.

**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



**Glazenwasserij - Dienstverlening
P. van Brandenburg**

Prins Bernhardstraat 9
6921 XV Duiven
06 53 34 26 66
petervanbrandenburg@planet.nl

**deadline kopij volgende uitgave:
1 februari 2018**

mutaties

nieuw lid

Nico Nusselder



Ruud Steenbreker

Sven van Dijk

Opgezegd

Carla van Lieshout

Ruud Versveld

Leo Siers

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

**Liemers
Caravans**



KNAUS

Bethleffs

CARAVELAIR

- ◆ Verkoop nieuwe caravans
- ◆ Onderhoud/keuringen
- ◆ Verkoop gebruikte caravans
- ◆ Montage/inbouw accessoires
- ◆ Uitgebreide campingshop
- ◆ Schadeherstel

Liemers caravans - Ratio 18, Duiven - 026-3120205 - info@liemers.nl - www.liemers.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



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



Triple Dutch



Zomer 2017

Door: Theo van der Staak

Mijn naam is Theo van der Staak, woon in Westervoort en werk o.a. in Cordia Sports World als indoor cycling instructeur.

Op woensdagavonden verzorg ik de indoor cycling training voor TC Duiven.

Een mooie avondtraining als je het mij vraagt. Lekker fanatieke deelnemers, elke keer druk in de weer om mooie resultaten te behalen. Omdat ik inmiddels al voor het tweede jaar op rij deze avondtraining verzorg ontstaat er een heel aangename vriendschappelijke band waarbinnen we elkaar verhalen en ervaringen vertellen over de mooie dingen die we meemaken tijdens onze sportieve uitpattingen. Zo kwam ook mijn verhaal langs over de "Triple Dutch" en vervolgens de vraag om daar in dit clubblad iets over te vertellen.

De "Triple Dutch" is een begrip aan het worden binnen de triathlonwereld. En triathlon is sinds een jaar of tien mijn passie en dan met name de Long Distance Classic, de klassieke lange afstand dus, 3.8 km zwemmen, 180 km fietsen en 42.2km hardlopen.

Jarenlang was er in Nederland eigenlijk maar één wedstrijd over deze lange afstand en wel in Almere. Dit was ook gelijk zo'n 35 jaar

geleden de eerste wedstrijd in Europa over deze afstand, in deze sport. Door het extreme karakter van de uitdaging is het bij lange niet zo'n populaire sport als bijvoorbeeld het toerfietsen. Met zo'n 6000 leden is de Nederlandse Triathlon Bond ook maar een kleine bond. Maar daar staat dan wel weer tegenover dat de leden over het algemeen wel zeer gemotiveerd en gepassioneerd zijn. Het is uiteindelijk ook niet een tak van sport die je een "beetje" kunt doen. In de beginjaren van Almere was het deelnemersaantal nog sterk groeiend. Met op de top meer dan 1000 wedstrijdathleten toch een behoorlijke happening. In de loop der jaren echter was de aandacht voor de wedstrijd wat tanende en toen ik in 2008 voor de eerste keer mee deed waren we nog slechts met 350 deelnemers (waarvan bovendien bijna 1/3 nog van buitenlandse afkomst was.) In de laatste jaren zien we echter weer een stevige opleving en dat heeft ook nog geresulteerd in (zelfs) twee nieuwe wedstrijdlocaties door verschillende organisaties. En daarmee is dan ook de geboorte van de "Triple Dutch" verklaard.

Want is in de ogen van veel mensen (zeker als het niet actieve sporters betreft) één triathlon volbrengen een serieuze uitdaging, in de ogen van triathleten zit het verleggen van grenzen vaak wel een beetje in de genen opgesloten. Zo is de Triple Dutch dan ook ontstaan.



Hoe leuk zou het zijn om alle drie Nederlandse wedstrijden in hetzelfde jaar te finishen? Eén probleem, het triathlon seizoen is redelijk kort i.v.m. de watertemperatuur van het voor de wedstrijd benodigde zwemwater. De wedstrijden vallen dan ook in een periode van slechts 9 weken!

Dat maakt voor het zwemmen en fietsen nog niet zoveel uit, daar herstel je wel snel van maar drie marathons lopen in 9 weken is wel een dingetje!

Tot 2017 waren er slechts vier keren in geslaagd om deze uitdaging, alle drie de wedstrijden te finishen in hetzelfde seizoen, tot een goed einde te brengen.

In mijn niet aflatende drang om sportieve grenzen te verleggen bracht mij dat op het idee om ook voor deze uitdaging te gaan. Ik had tenslotte inmiddels 10 triathlons over de klassieke afstand volbracht en nog een paar handenvol halve en kwartjes, in de afgelopen acht jaar. Dus ook al twee keer eerder, twee wedstrijden in één jaar volbracht. Tijd dus voor de volgende stap!

Na een maand of negen voorbereiding, met zo'n 80 km zwemtraining, ongeveer 2500 km duurtraining op de fiets buiten, zo'n 400 uur intervaltraining (indoorcycling) en tot slot nog een 700 km hardlopen, vond ik dat ik er wel klaar voor was!

Begin juli was het dan zover! De Frysman ging van start! Een kleinschalige wedstrijd (150 deelnemers) maar met een hele warme organisatie. Echt een wedstrijd voor en door liefhebbers. Gelukkig troffen we het nog aardig met het weer! Want het zwemonderdeel vond plaats in het IJsselmeer bij Stavoren en bij stevige wind kan het daar aardig spoken aan het water. Datzelfde geldt ook voor het fietsonderdeel. Vier rondes van 45 km waarvan zo'n 20 km het IJsselmeer dus ook daar kan de wind heel bepalend zijn in het verloop en de zwaarte van de wedstrijd. Tenslotte dan nog 6 rondes van 7 km rennen waarbij de start en finish op de Reaklif lag. En ik kan je verzekeren dat het (slechts geringe) hoogteverschil van de klif van zo'n 15m toch een aardige kuitenbijter gaat worden na een uurtje of tien bezig te zijn.

Maar met de relatief gunstig gestemde weergoden die zorgden voor een niet al te straffe wind en temperatuur die wel te doen was,

vervolg Triple Dutch

kwam ik toch opvallend soepel door deze strijd heen. Doelstelling was om te finishen, niet om voor een mooie tijd te gaan en vooral niet te veel te “slijten” met het oog op de uitdagingen die nog in het verschiet lagen. De eerste missie was



dus volbracht!

En dan was daar vier weken later de Ironman Maastricht. In die tussenliggende tijd eigenlijk maar weinig getraind. Rust en herstel leek me verstandiger. Mijn 10 fietslesuurtes gingen natuurlijk wel gewoon door dus helemaal stil zitten was niet aan de orde. En omdat het zomer was ook nog wel wat kilometertjes gezwommen.

Van de rust in Friesland was hier geen sprake. Ironman is een grote organisatie en trekt dus veel deelnemers en toeschouwers. Dat is te zien aan het grote aantal deelnemers (1250) en de vele nationaliteiten die meedoen. Spectaculair in deze wedstrijd is het zwemmen in de Maas, toch altijd wel een spannend onderdeel, met name door de stroming in het water. Met de stroom mee is wel lekker zwemmen maar tegen de stroom in, is een uitdaging op zich. Maar met een redelijk mooie tijd voor mijn doen en nog veel deelnemers achter mij, begon ik goed gemutst aan de 180 km fietsen. Twee rondes van 90 km, deels over het parcours van de AmstelGold maar ook een 40 km

(2x) door België. Bij elkaar zo'n 1200 hoogtemeters dus dat is allemaal wel te overzien! Ook hier zonder kleerscheuren doorheen gekomen. Restte dus alleen nog de marathon! Superparcours! Dwars door het centrum van Maastricht. Over de Markt, Vrijthof en Onze Lieve Vrouweplein, stukje langs de Maas op de boulevard en dan tegen de Pietersberg omhoog lang het Kasteel van Andre Rieu (die woont niet verkeerd!) en dan weer terug naar het centrum. Vier rondes van 10.5 km! Pffff. De eerste 3.5 ronde gingen perfect en lange tijd zag het ernaar uit dat ik in een hele mooie tijd zou gaan finishen, misschien wel een PR! (Ook deze keer was dat niet prioriteit één. “Zuinig finishen” was het belangrijkste doel). Maar ja, als het lekker gaat, dan ga je er toch voor, nietwaar? Vrij onverwacht stond echter “de man met de hamer” ergens rond km 37 mij ongenadig op te wachten en wist me goed te raken! Over de laatste vijf kilometer heb ik ruim 1.5 uur gedaan! Dat was een geheel nieuwe (en onaangename) ervaring. Ik maakte nu aan den lijve mee wat ik eigenlijk alleen van televisiebeelden kende. Zwalkend over het parcours, nog wel een redelijk heldere geest maar fysiek volledig van het padje af. Niet meer in staat om in een rechte lijn te wandelen, laat staan hard te lopen. Constant om me heen kijkend of er geen scheidsrechter of medici in de buurt was die me, in het zicht van de haven, van het parcours zou plukken en daarmee dus de wedstrijd voor mij zou beëindigen. Maar dat lot werd me gelukkig bespaard. Uiteindelijk toch op het tandvlees over de finish en rechtstreeks door naar de EHBO tent waar ik (met een extreem lage bloeddruk) een tijdje op een stretcher heb liggen bijkomen. Opvallend was wel dat ik me na een half uurtje eigenlijk al wel weer helemaal het mannetje voelde. En ook in de dagen na de wedstrijd voelde ik me al snel weer gewoon prima. Niets aan de hand dus! Ook al waren er met name in mijn directe omgeving wel wat mensen geschrokken van het voorval en maakte zij zich zorgen.

Kortom, ook de tweede missie was dus succesvol volbracht!

Op voorhand had ik voor mezelf het plan opgevat om de eerste twee wedstrijden rustig en op safe proberen te volbrengen om vervolgens, als de fysieke gesteldheid het toe zou laten, in de laatste wedstrijd te gaan knallen.

Begin september was de derde en laatste wedstrijd in de Triple de Challenge Almere-Amsterdam. Ook een grote internationale (maar andere) organisatie en bovendien ook het NK en EK Triathlon Long Distance.

Ik voelde me fit, de weersomstandigheden leken uitgerekend op de wedstrijddag relatief gunstig! Want voorafgaand aan, en de dagen volgend op de wedstrijddag was het weer een drama met harde wind en regen! Dus er was niets te bedenken wat een mooie race in de weg zou staan.

Eigenlijk was het dat dus ook wel. De zwemtijd was niet bijzonder maar ook zeker niet slecht voor mijn doen. De fietstijd (6.02 / 180 km) ook niet spectaculair maar wel oké. Maar misschien daardoor wel het mooiste resultaat voor het laatste bewaard. Mijn marathon liep ik vervolgens in de snelste tijd van alle 13 marathons die ik ooit in een triathlon gelopen heb. Dat was dus een waardig sluitstuk van een mooie uitdaging. In mijn leeftijdscategorie 11e plaats op NK en 19e plaats op EK. Ook best wel redelijk tevreden mee want ik zit natuurlijk ook wel hoog in de leeftijdscategorie 55-59! Nog even en dan zit ik weer mooi laag in 60-64 en werkt het wellicht in mijn voordeel.

Dit jaar zijn er zes mannen bij gekomen op de lijst van de “Triple Dutch” finishers. Het blijft dus voorsnog een redelijk select clubje van 10 man (en nog geen vrou-



vervolg Triple Dutch

wen) en het geeft mij een zeer vol-
daan gevoel dat mijn naam daar
tussen staat.

Nu ben ik dus naarstig op zoek
naar nieuwe uitdagingen en doelen
voor de komende jaren.

Eén daarvan is toch wel om te
proberen meer mensen actief aan
het sporten te krijgen en daarvoor
is Indoor Cycling toch eigenlijk wel
heel geschikt! Laagdrempelig (ie-
dereen kan immers fietsen) maar
ook zeer geschikt om voor iedereen
op zijn eigen niveau, gelijktijdig te
beoefenen. Zet een topper naast
een tobber en beiden gaan volle bak
op eigen niveau en hebben een top
intervaltraining van een uur en
zitten nog steeds naast elkaar.

Natuurlijk zitten jullie al in de ca-
tegorie van actieve sporters maar
toch nodig ik jullie van harte uit
om op 27 december aanstaande om
20.00 uur eens een uurtje de sfeer
en de fysieke belasting van een
indoor cyclingles te komen proe-
ven. In mijn ogen (en dat van een
15-tal leden van TC Duiven die al
trouw wekelijks komen) is het een
prima manier om tijdens de win-
termaanden je lichaam getraind te
houden en daarmee het nieuwe
buitenseizoen met een mooie voor-
sprong te beginnen!

Cordia SportsWorld organiseert in
samenwerking met TC Duiven een
clinic waarbij jullie van harte wel-
kom zijn. Nadere informatie hier-
over volgt.

Ik hoop velen van jullie te mogen
begroeten op woensdag 27 decem-
ber aanstaande.

Een sportieve groet!

fietsen met stijl!

De beste
e-bikes
voor de
laagste prijs!

FLYER
Innovation In Mobility



eltener

fahrradprofi

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

www.eltenerfahrradprofi.de

Theo Heebing
KAPSALON
RIJKSWEG 18 6921 AG DUIVEN
TEL. (0316) 26 26 66
WWW.KAPSALONTHEOHEEBING.NL



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