

De Pedaleur



Optocht Le Grand Depart Utrecht

WTC MAARSSSEN

KL2000 Tweewielers

De fietsenwinkel van Bisonspoor

Uw adres voor

- GAZELLE
- BATAVUS
- GIANT
- SENSA
- Vakkundige reparatie's en onderhoud
- Onderdelen en ass voor Race en ATB fiets



KL2000 Tweewielers / Bisonspoor 1058 / 3605 KG Maarssen / 0346-574770

WTC- MAARSSSEN

Opgericht 20 december 1982

Rabobank 3401.81.923

IBAN nummer: NL67 RABO 0340 1819 23

www.wtcmaarssen.nl

Jaargang 31, no. 2, 2015

Inhoudsopgave

Blz.	5	: Van de tijdelijke Voorzitter
Blz.	6	: De berg liegt nooit
Blz.	7	: Van de Redactie
Blz.	8	: Lidmaatschap NTFU
Blz.	9	: Notulen ledenvergadering
Blz.	12	: Het Pre-zomerweekend
Blz.	15	: Le Grand Depart
Blz.	16	: Fiets plezier Twente
Blz.	19	: Tijdrit kampioenschap
Blz.	21	: Op en rond de Mont Ventoux
Blz.	29	: Mont Ventoux in Maarssen
Blz.	31	: 1 Op 5 elektrische fiets
Blz.	33	: Tips & Tricks.....overtraining
Blz.	35	:
Blz.	39	: Kledingsponsors WTC Maarssen
Blz.	41	: Tom Dumoulin

Bestuur

Voorzitter (Tijdelijk)

Jeroen Bouman

tel.0346-551036 - 06-53364555

Buitenweg 10 - 3602 PS Maarssen

E-mail: voorzitter@wtcmaarsen.nl

Secretaris

Geert Datema – tel.0346-568353

Piet Heinstraat 96 – 3601 TB Maarssen

E-Mail : secretaris@wtcmaarsen.nl

Penningmeester

Jeroen Bouman

tel.0346-551036 - 06-53364555

Buitenweg 10 - 3602 PS Maarssen

penningmeester@wtcmaarsen.nl

Leden

Maarten Borst

Toercommissie

Teun van Es & Functie vacant

Redactie Pedaleur

Teun van Es
Tel. 0346-566559
Valkenkamp 445
Maarssen

& Herman Eijgelshoven
Tel. 0346-562318
van Lingelaan 114
Maarssen

E-mail: pedaleur@wtcmaarsen.nl

Van de tijdelijke voorzitter

Wat een heerlijk voorjaar en zomer hebben we gehad als wielrenners. We zijn dit seizoen gestart in de nieuwe kleding van Bioracer. WTC leden hebben meegedaan met clubtradities zoals Heerjansdam - rit en het Pre-zomer weekend, of zwaar getraind tijdens ritten in de heuvels van Zuid Limburg, - België en - Luxemburg of gezellig meegefietst met de vrijdag- en zondag ritten.

Tijdens de zomer dreef even een donker wolk over toen Jurgen mij belde om te zeggen dat hij om persoonlijke redenen met het voorzitterschap wilde stoppen. Natuurlijk was ik bereid om die bestuursfunctie er tijdelijk bij te nemen. Aardig van de leden die me op de fiets vroegen of het niet te zwaar is, gelukkig heb ik voldoende energie om dit te doen ☺.

Successen die we met de club bereikt hebben of willen gaan bereiken, zoals de leuke, gezellige en zware ritten, nieuwe kleding en de nieuwe website geven me een goed gevoel.

De volgende stap is tijdens de extra ALV, op maandag 28 september, van de leden akkoord te krijgen om met het nieuwe bestuur aan de slag te gaan om samen met jou als lid, nieuwe initiatieven te ontplooiën om leuke activiteiten te organiseren. Het voordeel is dat we een vereniging zijn die voldoende middelen heeft om dergelijke activiteiten te sponsoren. Niet dat we vanaf nu geld over de balk gaan smijten, want als penningmeester blijf ik op de kleintjes letten ☺.

Een ander leuk vooruitzicht is, dat de nieuwe website eerdaags gelanceerd wordt. Deze ziet er aantrekkelijker en frisser uit dan de vorige. Door moderne techniek is het gemakkelijker om met je mobiele telefoon even een fotootje van een rit er op te plaatsen. Hierbij kan je nog een opmerking plaatsen. Ik verwacht dat hierdoor meer interactie tussen de leden komt, wat ten goede komt aan ons gezamenlijke clubgevoel. Dat clubgevoel dat met name door leden die al langer lid zijn gekoesterd wordt en voor nieuwe leden vaak een reden was om lid te worden van WTC Maarssen.

Het einde van het wegseizoen staat voor de deur. De Ruud's koppeltijd rit staat al gepland. Hulde aan de vrijwilligers die dit weer organiseren. Om deze dag zo aantrekkelijk mogelijk voor de leden te maken, is deze clubdag dit jaar, als proef, gratis onder de voorwaarde dat je je tijdig opgeeft (zie de website voor exacte voorwaarden). Geef je op en kom mee genieten op zondag 4 oktober. Het is wel de bedoeling dat jij je óók op die dag ook aan de verkeersregels houdt, zoals we met zijn allen hebben afgesproken. Indien je ziet dat een



clublid zich niet aan de regels houdt, spreek hem dan er svp direct op aan. Dat is beter voor ons allemaal.

Ik hoop dat we dit najaar nog droge zonnige dagen hebben zodat we als wielrenners nog een paar mooie tochten kunnen rijden. Daarna kan je de MTB / ATB weer van “stal halen.” Want behalve een wielrenclub zijn we de laatste jaren ook aan het groeien op MTB / ATB gebied. Eerdaags zullen hierover mededelingen gedaan worden.

Geniet van iedere tocht die je fietst,
Jeroen Bouman

De berg liegt nooit

*De witte strepen zijn op
De weg voor me is leeg
Ik pakte de wind
Reed te lang op kop*

*In de bocht, achttien procent
Mijn spieren schreeuwen van de pijn
Ik voel, daar gaat mijn klassement
Haal ik vandaag de finishlijn*

*Wanhoop niet, wanhoop nooit
Schreef ze in rood op de spiegel
Verscheur de tegenslagen in je hoofd*

*Pak je ritme, pak je tempo, zei ze
Blik op oneindig, verstand op nul
Maar ik weet, de berg liegt nooit*

Herman Eijgelshoven 2015

Van de redactie

Houten loopfietsen! Deze waren te zien in de optocht de dag voor de tijdrit in Utrecht.

Wat zouden we niet missen als het wiel niet was uitgevonden. Het eerste voorwerp dat op een wiel leek, rond 3.500 voor Christus werd gebruikt voor het bakken van potten. Rond 1.600 v.Chr. werden de eerste wielen gemaakt met spaken. Eerst rond 1.700 na Christus werden de eerste wielen gemaakt van een combinatie van hout en staal.

Rond 1.820 n.Chr. ontstond de eerste loopfiets; zie de voorkant. Eerst rond 1870 werden tweewielers gemaakt die op de onze begonnen te lijken; met een ketting. Twintig jaar later begon men te rijden op luchtgevulde banden. Het ontwerp is daarna niet veel meer veranderd. De Fransen noemden de fiets toen: vélodipede (velo), de Duitsers: Vize-Pferd (Viez) , de Vlamingen aanvankelijk: het vlosse-peerd. In het Nederlands: wielpeerd, trapwiel, schrijwiel, rijwiel en uiteindelijk fiets. Waar de naam fiets vandaan komt is onbekend. De Belgische schrijver Stijn Streuvels heeft in zijn boek "Mijn Rijwiel" beschreven wat voor een invloed de fiets toen, kort na 1900, op de mens had? Waarschijnlijk het mooiste wielerboek ooit geschreven. Wie heeft dit boek thuis op de plank staan?

Red.

Herman

Sponsor van de Pedaleur



Impress is een uitvoerend bedrijf voor marketing services zoals direct mail, digitaal printen, fulfilment en web2print solutions.

Ook richten wij cross media campagnes in en hebben onze eigen productlijn gepersonaliseerde kaarten / kalenders en visitekaartjes, zie onze websites:

www.postmijnkaart.nl www.kalendersite.nl

www.visitekaartjes.eu

Lidmaatschap NTFU.

Beste leden,

Met ingang van het komende seizoen gaat de NTFU een en ander wijzigen t.a.v. het lidmaatschap en de pasjes.

Wat zijn de wijzigingen:

- Het lidmaatschap loopt van januari tot en met december. Dit was februari – februari.
- De ledenpassen worden rechtstreeks aan de leden verstuurd. Dus geen verspreiding meer bij de ledenvergadering.
- De kalender wordt met het eerste nummer van Fiets Sport Magazine meegestuurd.
- Vanaf 1 september is een “XL lidmaatschap” mogelijk. Dit lidmaatschap duurt tot en met december 2016. Dit was voorheen vanaf oktober mogelijk.

Wat betekent dit voor jullie?

- De pasjes en kalender worden op je huisadres bezorgd. Voorwaarde is uiteraard wel dat de gegevens op de site van NTFU kloppen. Doe deze check voor eind december! Wijzigingen kun je doorvoeren op de site van NTFU. De gegevens van je pasje zijn hierbij noodzakelijk.
- Mocht je willen stoppen met het lidmaatschap van WTC Maarssen, dan wordt je verzocht dit voor eind december kenbaar te maken bij de secretaris. Ik zal je dan zowel bij NTFU als WTC Maarssen afmelden. Doe je dit niet of te laat, dan moet er dus nog een jaar lidmaatschapgeld betaald worden.

Namens het bestuur,

Geert Datema
Secretaris WTC Maarssen
gdatema@online.nl

nr	agendapunt	Actie door																																																								
1	Welkom De voorzitter opent de vergadering om 20.00 uur en heet eenieder welkom. Er is een aanvullend bespreekpunt: wijziging reglement.																																																									
2	Notulen ledenvergadering 2014 Er zijn geen opmerkingen op de notulen van de vorige ledenvergadering.																																																									
3	Mededelingen/ingekomen post Geert heeft de pasjes van de NTFU opgehaald. Aan de aanwezigen het verzoek zijn of haar pasje na de vergadering mee te nemen.																																																									
4	Financieel jaarverslag 2014 en begroting 2015 De penningmeester doet verslag van het afgelopen jaar. Het jaar is afgesloten met een positief saldo van ca. € 350,--. De penningmeester heeft een concept begroting gemaakt. Deze wordt besproken in de vergadering met onderstaand resultaat. De leden hebben besloten meer geld ter beschikking te stellen voor de ontwikkeling van een nieuwe website. <table><tr><th>Inkomsten en uitgaven 2015</th><th>Inkomsten</th><th>Uitgaven</th><th>Resultaat</th></tr><tr><td>Contributie</td><td>6500,00</td><td>4491,50</td><td>2008,50</td></tr><tr><td>Pre zomerweekend juni</td><td>2000,00</td><td>2500,00</td><td>-500,00</td></tr><tr><td>Clubweekend MH2D september</td><td>3200,00</td><td>3700,00</td><td>-500,00</td></tr><tr><td>Ruud's koppeltijdrit oktober</td><td>400,00</td><td>1000,00</td><td>-600,00</td></tr><tr><td>De Pedaleur</td><td>700,00</td><td>50,00</td><td>650,00</td></tr><tr><td>Kledingpakket</td><td>1050,00</td><td>1320,00</td><td>-270,00</td></tr><tr><td>Algemene kosten / ontvangsten</td><td>80,00</td><td>400,00</td><td>-320,00</td></tr><tr><td>Huur zaal ledenvergadering</td><td>0,00</td><td>350,00</td><td>-350,00</td></tr><tr><td>Openingsrit koffie</td><td>0,00</td><td>360,00</td><td>-360,00</td></tr><tr><td>Oudejaarsborrel</td><td>0,00</td><td>450,00</td><td>-450,00</td></tr><tr><td>Kleding ontwerp (voorbereiding)</td><td></td><td>pm</td><td>pm</td></tr><tr><td>Aanpassen website</td><td>0,00</td><td>1000,00</td><td>-1000,00</td></tr><tr><td>Totaal</td><td>13930,00</td><td>15621,50</td><td>1691,50</td></tr></table> Naar aanleiding van de begroting worden de volgende zaken besproken: • Bestuur zal een enquête opstellen om de wensen van de leden ten aanzien van het pre-zomer weekend te onderzoeken. • Er mag van de leden meer geld aan het clubweekend MH2D bijgedragen worden.	Inkomsten en uitgaven 2015	Inkomsten	Uitgaven	Resultaat	Contributie	6500,00	4491,50	2008,50	Pre zomerweekend juni	2000,00	2500,00	-500,00	Clubweekend MH2D september	3200,00	3700,00	-500,00	Ruud's koppeltijdrit oktober	400,00	1000,00	-600,00	De Pedaleur	700,00	50,00	650,00	Kledingpakket	1050,00	1320,00	-270,00	Algemene kosten / ontvangsten	80,00	400,00	-320,00	Huur zaal ledenvergadering	0,00	350,00	-350,00	Openingsrit koffie	0,00	360,00	-360,00	Oudejaarsborrel	0,00	450,00	-450,00	Kleding ontwerp (voorbereiding)		pm	pm	Aanpassen website	0,00	1000,00	-1000,00	Totaal	13930,00	15621,50	1691,50	
Inkomsten en uitgaven 2015	Inkomsten	Uitgaven	Resultaat																																																							
Contributie	6500,00	4491,50	2008,50																																																							
Pre zomerweekend juni	2000,00	2500,00	-500,00																																																							
Clubweekend MH2D september	3200,00	3700,00	-500,00																																																							
Ruud's koppeltijdrit oktober	400,00	1000,00	-600,00																																																							
De Pedaleur	700,00	50,00	650,00																																																							
Kledingpakket	1050,00	1320,00	-270,00																																																							
Algemene kosten / ontvangsten	80,00	400,00	-320,00																																																							
Huur zaal ledenvergadering	0,00	350,00	-350,00																																																							
Openingsrit koffie	0,00	360,00	-360,00																																																							
Oudejaarsborrel	0,00	450,00	-450,00																																																							
Kleding ontwerp (voorbereiding)		pm	pm																																																							
Aanpassen website	0,00	1000,00	-1000,00																																																							
Totaal	13930,00	15621,50	1691,50																																																							
5	Kascommissie Er zijn door de kascommissie geen onregelmatigheden geconstateerd. Hiermee wordt decharge aan de penningmeester verleend. Voor 2015 hebben Ernst Jan Manten en Eric te Riele zich aangemeld als kascommissie.	Ernst Jan Manten Eric te Riele																																																								

6	Wijziging reglement De leden gaan akkoord met de volgende wijzigingen: • Bij clubevenementen is het dragen van een helm verplicht. • Bij clubevenementen is het dragen van clubkleding verplicht. Dit geldt niet voor nieuwe leden, die nog geen kleding hebben ontvangen.	
7	Website De commissie om de nieuwe website vorm te geven bestaat uit Jeroen Bouman, Maarten Borst en Eric Schoonderwoerd. De keuze is wordpress. Deze heeft veel standaard functies en is eenvoudig te onderhouden. Vanuit de leden komen de volgende vragen/opmerkingen: • Komt de Pedaleur nu ook te vervallen? Nee, deze wordt voorlopig nog in gedrukte vorm aangeleverd. • Heeft de website een prikbordfunctie? Voor bv. Vraag en aanbod of mededelingen van sponsors? Voorlopig niet, maar kan later wel gemaakt worden. • Wie mogen er berichten plaatsen? Iedereen, eventueel censuur door het bestuur achteraf. • Kunnen foto's gemakkelijk geplaatst worden? Ja en deze zijn direct zichtbaar op de site. • Kunnen we kleding bestellen via de site? Deze mogelijkheid wordt in een later stadium mogelijk. • Wanneer is de nieuwe website in de lucht? In de loop van 2015. Maarten laat kort een eerste idee van de nieuwe website zien.	
8	Bestuursmutaties De bestuursperiode van Maarten als algemeen lid loopt ten einde. Hij stelt zich nog een periode herkiesbaar. De leden gaan hiermee akkoord.	
9	Kleding en sponsoring De nieuwe kleding wordt geshowd. De kleding kan vanaf 3 maart bij Bike-Center Woerden gehaald worden. Er is geen clubkleding bij Bike-Center op voorraad. Als er weer voor 500,00 besteld is, gaat de bestelling naar Bio Racer. Jan en Martin worden bedankt voor de inzet de afgelopen jaren. Ze ontvangen hiervoor een dinerbon.	
10	Pedaleur De drukker had aangegeven te stoppen met drukwerk voor de Pedaleur. Maar in 2015 wordt de Pedaleur toch bij de huidige drukker gedrukt. In 2014 zijn toch de nodige nummers uitgegeven. Er is echt behoefte aan meer kopij.	

11	Activiteiten 2015 Dit jaar worden de volgende activiteiten georganiseerd: • Openingsrit 8 maart • Pre-zomer rit. Jeroen Bouman is de kartrekker, Ward de Beer en Teun van Es helpen hierbij. • Clubweekend MH2D. Wij kunnen wellicht als vereniging inschrijven. Teun onderzoekt dit. • Heerjansdam • Koppeltijdrif • Oudjaarborel • Oliebollenrit • MTB-weekend Jeroen Bouman en Eric te Riele organiseren dit. • Voorstel om een gezamenlijk activiteit rondom de start van de Tour te organiseren	
12	Groepindeling Het bestuur doet het voorstel om een 4 ^e fietsgroep te introduceren. De snelheid zal rond de 28 km/uur zijn. Jan Willem Schipper werpt zich op als kartrekker van deze groep.	
13	Rondvraag Rijden buiten de paden op de Utrechtse Heuvelrug kan een boete van 90,00 opleveren. Het vignet voor de Heuvelrug is nog niet verkrijgbaar in Maarssen. Zijn er suggesties voor een fotolocatie om de nieuwe clubkleding te showen. Dit in verband met de verbouwing van Goudestein? NTFU heeft een opleiding tot wegkapitein. Is daar animo voor bij de leden? Hier wordt geen gebruik van gemaakt. De middengroep heeft een whatsapp-groep aangemaakt. Eric te Riele is de beheerder. Je kunt je aansluiten via Eric. De start van de tour wordt gereden in clubkleding.	

SIGMUND



Het Pre-zomer weekend van WTC Maarssen;

Even een weekend weg.

De uitnodiging was duidelijk. stukje fietsen, hapje eten, biertje drinken, overnachten en dan weer terug.

Stukje fietsen, hapje eten en weer terug in je eigen bedje.

Het begon best goed. Of we ons wilde melden bij Olink (de oude sponsor) voor een koffie met, uiteraard, een appelgebakje. E.e.a. zat bij de prijs in, die uiterst schappelijk was.

Na veel onzinnige woorden en opmerkingen op de fiets en in een lekker tempo naar de locatie.

Dit was een Stay-Okay in Gorssel. Dit bleek een voormalig Noors jachthuis te zijn geweest.

De slaaplocatie was een bijgebouw naast het jachthuis. De kamers waren ruim, de douche heerlijk warm, en het bier....fantastisch. Het plaatselijk (?) witbier in grote glazen was top!

Na een gezellig uurtje pimpelen, hadden we door dat het bargedeelte in de avonduren niet beschikbaar was voor de gasten. Er was een bruiloft gepland, de heer en dame waren 25 jaar getrouwd.

Theo, onze kopman die ondertussen een mooi laagje bier had ingenomen, had ondertussen wel een heel "warm" contact met de betreffende dame.



Of we toch niet aan de bar mochten blijven. Dat bleek voor de dame geen probleem te zijn. Maar voor de heer die hier bij hoorde dus wel! Jammer Theo, ondanks je romantische aanpak, waarvan wij dachten; dit wordt een echtscheiding; ging het feest niet door.

Echter er was wel een probleem, hoe gaan we de avond dan doorkomen, zonder bier? Er kwam een mooie deal uit de onderhandelingen. De maaltijd en de avond consumpties (bier!) zouden voor rekening komen van de uitbater. De laatste opmerking was; wel op tijd langskomen.

Dat hebben we geweten. Het bier vloeide rijkelijk en bitterballen rolden lekker naar binnen!



De volgende ochtend zagen we er toch wat brak uit. Het tempo richting huis lag laag...

Daarna kwam de regen bij Otterloo, wat de mannen weer wakker maakte. Tijdens de koffiestop, net voor de bui, besloten we hier ook maar de lunch van te maken. Na 2 uur lullen en zitten, op het fietsje naar huis.

Al met al een heel leuk weekend, waarvoor ik de organisatoren hartelijk wil bedanken!

Ruud de Bree

VOORJAAR AAN DE VECHT



ETEN | DRINKEN | OVERNACHTEN | VERGADEREN
FEESTEN | SPEELTUIN | RONDVAART | GENIETEN



GENIETEN BIJ GEESBERGE

BUITENPLAATS
Geesberge
RESTAURANT - B&B

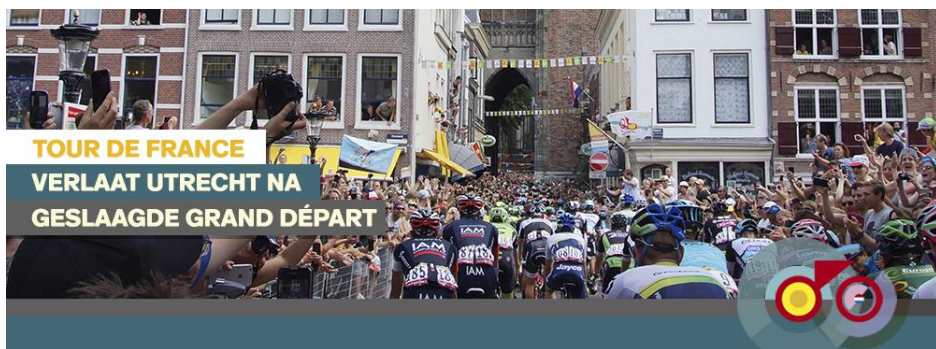
Geesberge Restaurant en B&B
Zandpad 23 Maarssen
www.geesberge.nl
0346 561 435



Le Grand Départ: Geweldige Ambiance



De Tour de France startte op zaterdag 4 juli met een individuele tijdrit. De start vond plaats aan de achterzijde van de Jaarbeurs, de 198 renners finishten na 13,7 km op de Croeselaan voor de Jaarbeurs. De tijdrit ging dwars door de stad. De 2e etappe ging op zondag 5 juli van start op de Croeselaan en het eerste stuk ging opnieuw dwars door de binnenstad. De renners gingen zelfs onder de Dom door.



Wie had dat 800 jaar geleden gedacht! Na ruim 30 kilometer namen de renners afscheid van Utrecht en verlieten de stad richting Neeltje Jans in Zeeland. Ik zelf was met mijn vrouw op 3 juli op het Janskerkhof (de optocht) en 4 juli op de Maliesingel en het Lepelenburg. Wat een menigte, wat een sfeer! Hierbij enkele foto's om het nooit te vergeten. Van de renners heb ik alleen de helmen gezien.

Herman Eijgelshoven

Fietsplezier Twente

Op uitnodiging van Martin Oude Molenman hebben we dit jaar weer even kunnen ruiken aan de lucht in Twente.

Om acht uur zijn we vertrokken uit Maarssen met de bus van Rob.

We zijn dit keer maar met vier fietsers daar naar toe gegaan; nl Rob Jansen, Maarten Borst, Jan van Zwam en Dick Baas.

Om half tien kwamen we aan op de camping De Paardebloen in Deurningen, we werden welkom geheten door Martin en Truus, de vrouw van Martin.

Ze hadden de koffie klaar en een lekker sneetje krentewegge, de plaatselijke lekkernij.



Na ons omgekleed te hebben zijn we aan de tocht begonnen, de weersvoorspellingen waren goed voor n dagje fiets plezier.

Het was een mooie tocht, zelfs nog een stukje in Duitsland gereden, ook stukken over het Lutterzand gefietst ,erg mooi met de hei in bloei.

Lekker koffie gedronken en daarna weer op pad.

De route ging ook door Ootmarsum, jammer, geen tijd om hier in dit kunstenaars dorp even een paar galerie`s af te lopen, zeker de moeite waard.

In Vassen zijn we gestopt voor de lunch bij tante Sien, pannenkoeken of een lekkere boeren omelet.

Om half vier waren we terug op de camping waar Truus op ons zat te wachten met een lekker koud biertje en chippies.

Na heerlijk onder de douche te zijn geweest, andere kleren te hebben aangetrokken, zijn we om half vijf weer op huis aangegaan. Martin en Truus bleven lekker daar met mooi weer.

De week daarna gingen ze de fiets vierdaagse fietsen in Ommen.

Martin en Truus bedankt voor de gastvrijheid en Martin ook voor de mooie route die je zoals gewoonlijk weer uit je hoofd kende.

Al met al een geslaagde fietsdag, misschien volgende keer meer fietsers.

Rob bedankt voor het rijden en de moppen onderweg.

Dick Baas



The advertisement for Rosco Catering & Party-Service features a central logo with a blue silhouette of a person in a tuxedo holding a champagne glass, with bubbles rising from it. To the right of the logo, the word "ROSCO" is written in large, bold, blue capital letters, with "CATERING & PARTY-SERVICE" in smaller red capital letters below it. Below the logo and text, the slogan "U het feest, wij de zorgen..." is written in a red, cursive font, followed by "Uw party cateraar voor bedrijf en particulier!" in a blue, cursive font. On the right side, there are four small images of food and drink, each with a label: "Party" (a plate of food), "Borrel" (a tray of snacks), "Vlees, vis en groente diner" (a plate of meat, fish, and vegetables), and "Smulketen en smullen" (a plate of appetizers). On the left side, there are two columns of contact information for Utrecht and Hilversum. At the bottom right, the website "VOOR INFORMATIE: WWW.ROSCO-CATERING.NL" is listed.

ROSCO
CATERING & PARTY-SERVICE

U het feest, wij de zorgen...
Uw party cateraar voor bedrijf en particulier!

Utrecht
Proostwetering 20G
3543 AE Utrecht
T 030 241 22 05
F 030 241 03 50
E info@rosco-catering.nl

Hilversum
Rading 1
1213 AA Hilversum
T 035 655 91 24
F 035 655 91 25
E info@rosco-catering-hilversum.nl

Party


Borrel


Vlees, vis en groente diner


Smulketen en smullen


VOOR INFORMATIE: WWW.ROSCO-CATERING.NL

Rijwielpaleis **BILTHOVEN**

Koperwieklaan 1, 3722 CA Bilthoven

Tel: 030 - 2280713

www.rijwielpaleis.nl

info@rijwielpaleis.nl



Follow us on Twitter and Facebook



FETHERLIGHT



cannondale



cervélo



Waarin

Wij

Ons

Onderscheiden

Persoonlijke service en voorlichting

Duidelijk merkenbeleid

Kennis en ervaring op racefiets en ATB gebied

Wijzigingen op uitvoeringen, costum building bespreekbaar

Ervaren monteurs om elke wens, reparatie en tuning te verzorgen.

Tijdritkampioenschap Utrecht KNWU 31 mei 2015

Het Utrechts Kampioenschap Tijdrijden (UKT), is een officiële KNWU tijdrit over 15,8 km (2 rondjes) op het snelle parcours van Het Lint in het Máxi-mapark. Dit jaar werd hij gehouden op 31 mei.

Binnen WTC-Maarssen kunnen sommige leden echt goed tijdrijden, dat bleek op deze dag. Ze fietsten in het groene tenue van Nymphaea.



Albert van Leeuwen, Tom Mooy, Eric Schoonderwoerd en Tim de Zeeuw werden in de ploegentijdrit 1^{ste} in 21 minuten en 17 seconden. Het tweede team met onder andere Willem Mooij en Tjark Nelissen werd pakte de 2^e prijs.

Albert van Leeuwen werd in de individuele tijdrit (50+) 1^{ste} in 21 minuten en 49 seconden. Dat is 735,5 meter per minuut. Ongeveer 44 km per uur. Dat zijn tijden en snelheden daar kun je mee thuis komen. Klasse. Er zal heel wat snot zijn gevloeid.



Uiteindelijk word je dan gehuldigd door de tijdritmissen. De kleuren van de jurken spreken voor zichzelf.

De redactie:





Seasons Parket



Waar u nog in overleg tot een praktische en verantwoorde keuze kunt komen.

Waar Service nog met een hoofdletter geschreven wordt.

Door 20 jaar ervaring in de branche en de door ons gevolgde opleidingen zijn wij in staat om, samen met u, uw bedrijfspand of woning die uitstraling te geven die het gebouw verdient.

Met een zeer uitgebreid assortiment van plankenvloeren, de klassieke ambachtelijke tapisvloeren en de moderne laminaatvloeren, krijgt u altijd die vloer die uw pand of woning die bijzondere sfeer geeft.

Ook is er oog voor de milieu-aspecten die er bij het leveren en plaatsen van een vloer komen kijken.

Wij vertellen u op basis van ervaring of de door u gekozen vloer ook praktisch verantwoord is.

Pieter de Hooghstraat 1

3601 EE Maarssen

Tel. 06-1230 9853

E-Mail. rsiemons@seasonsprojectparket.nl



Op en rond de Mont Ventoux

Zondag 5 juli vertrokken René Hennevelt, Teun van Es en ik rond half zes 's ochtends vanuit Maarssen naar Malaucene, dat aan de voet ligt van de Mont Ventoux. We reden in de luxe Volvo van René; heerlijk. We deden er ruim twaalf uur over. In Malaucene hadden we bij Hotel Domaine des Tilleuls een lodge gehuurd met vier slaapplekken; een prima verblijfplaats, een aanrader, zie hun website. Tilleuls zijn lindebomen.



Kosten voor een verblijf van twee weken, drie personen, rond de € 2.000,- . Een van de drie klimmen naar de top van de Ventoux begint bij dit hotel; direct 21 km voor je kiezen. Voordat we de Ventoux zouden gaan beklimmen, gingen we eerst enkele dagen infietsen in de wat lager gelegen bergen er om heen.

Malaucene leeft hoofdzakelijk van de fietsers. Er zijn prachtige fietswinkels met racefietsen tot rond de € 10.000 en er hangt prachtige fietskleding. Ook kun je er goed eten en drinken. Als we in de lodge aten, dan was René onze kok. Zijn specialiteit was risotto, naar een recept van een kok van een wielerploeg die aan de Tour meedeed. Heerlijk. Teun en ik maakten om beurten de salade. Teun dekte de ochtendtafel en ik was hoofd afwas. De boodschappen deden we samen. Het geld dat we uitgaven werd geboekt in het programma "Wie Betaalt Wat". Zo waren we altijd op de hoogte van ieders uitgaven. De drie opa's konden het goed met elkaar vinden.

Omgeving

We fietsten in een omgeving van ongeveer 400 tot ruim 1911 meter hoog. De kale top zie je vanuit alle kanten liggen, boezemt angst in maar is ook een richtpunt. De omgeving is prachtig. Je fietst tussen wijnvelden, kersen en abrikozenboomgaarden, lavendelvelden, korenveldjes, hooiland met veldbloemen, zonnebloemen; allemaal kleinschalig. Je fietst in en langs kleine gorges, waarin wordt gepoedeld en gezwommen; het is genieten, genieten en nog eens genieten. Bovendien: weinig verkeer.



De kleine boeren hier moeten hard werken. Momenteel, zo hoorden we, verlangen ze naar veel regen.

Dorpen

Veel dorpen liggen vastgeplakt tegen een berg.



De dorpen die we onderweg zijn tegen gekomen hebben allemaal iets aantrekkelijks; vooral als er markt en muziek is. Kramen met allemaal lokale producten, heerlijk om te zien en te ruiken. Prachtige dorpen zijn: Sablet, Séguret, Gordes en Le Barroux. Deze zijn allemaal via eenzame fietsroutes te bereiken. Bij Apt was er een lavendel jaarmarkt; geweldig! De geur zit nog in mijn neus.

Steden

Tussen het fietsen door hebben we drie steden bezocht: Avignon (9 juli), Arles (13 juli) en Orange (17 juli 's middags). Ten opzichte van Avignon en Arles viel Orange tegen. Deze stad heeft wel weer een magnifiek uniek romeins theater. In Avignon, een oude pausenstad, kun je de hele dag ronddwalen. De hele stad lijkt ommuurd.

Op die dag kon je zo tegen de mistral aanleunen, je viel niet om. Had je op de Pont d'Avignon een pruik of hoed op, dan waren die geheid in de Rhone gewaaid.



Arles is kleinschaliger. Het is de stad waar Vincent van Gogh woonde en zijn mooiste schilderijen maakte. Hij verbleef er onder andere in het nachtcafé, Le Café La Nuit, dat hij van buiten en van binnen schilderde. Van Gogh is daar niet dood; hij leeft!

Temperatuur

Hier zijn we snel klaar mee. Het was continu rond de 34 graden. De hotelhoudster, Florence, maar ook haar man gaven ons bij aankomst direct de richtlijn: probeer om zes uur op de fiets zitten en uiterlijk om één uur terug zijn. De rest van de dag is te heet. 's Middags moesten we maar bij slapen. We probeerden ons hieraan te houden, maar, dat lukte bijna nooit. We vertrokken wel heel vroeg. De hele vakantie hebben we geen druppel regen.



Het fietsen rondom de Mont Ventoux

Rondom de Ventoux liggen prachtige fietsroutes.

Maandag 6 juli fietsten we van Malaucene naar Flassan via Bédoin. Stijging tot 8 %. Het dorp uit en direct klimmen. In Bédoin, ook een startplaats voor de Mont Ventoux, hebben we genoten van de lokale markt met muziek. Met de fietsen tussen de marktdrukke geslenterd. Hoogtemeters die dag 1062.

Deze maandag hebben we ook aan Mendel Koolhof gedacht, voormalig lid van WTC-M. Op deze dag werd ze begraven. Enkele jaren terug in Morzine hebben we samen met haar de bergen beklommen; een prachtmeid die nooit afhaakte. Dat laat je dus niet zo vlot los. Deze dag fietste ze met ons mee.

Dinsdag 7 juli een rondje gefietst via Suzette en Baumes de Venise. Onderweg een paar behoorlijke klimmetjes.

De klim naar Suzette 6 tot 9 %. Nog moeilijker van Suzette de col St. Anna op. Temperatuur 37 graden. Ik ben toen een beetje doodgegaan op de fiets. Hoogtemeters 1391.

Zaterdag 11 juli een toeristische route gefietst naar Le Barroux, Sablet en Séguret. Erg heet. René kreeg bergaf op een slecht wegdek met scheuren twee lekke banden tegelijk en een slag in het wiel. Later bleek bij de fietsenmaker, dat hij een nieuw wiel moest kopen.



Wel weer gefietst door een schitterend gebied, maar het was bloedheet. In Baumes-de Venise weer koffie gedronken. Hoogtemeters 763.

Zondag 12 juli. Met de auto naar Venasque. Van daaruit met de fiets via de gorge naar Col de Murs met doorsteek naar Apt; naar de lavendelmarkt. Van Apt naar Gordes en dan weer terug naar Venasque. De weg naar Gordes toe en vanaf Gordes naar Venasque heeft ons te grazen genomen. Naar Gordes toe bleven de borden een hele tijd acht kilometer aangeven. Toen de klim begon bleven de borden een hele tijd drie kilometer aangeven, steeds opnieuw, en steil verdomme! Vanuit Gordes kregen we eerst een kleine afdaling tussen de lavendelvelden en daarna ging het steil omhoog tussen 8 tot 12 %.

Ik heb aan het begin flink op de pedalen getrapt, omdat ik er vanuit ging, dat het geen lange klim zou zijn; niet dus. Boven was ik helemaal naar de kloten. Ik ben in de schaduw gaan liggen om uit te hijgen; totaal kapot. Het was ook zo heet.

Boven op de berg kwamen wel weer vele mooie oude sportauto's voorbij, vaak genummerd, bijvoorbeeld 69. Er was zeker een tocht georganiseerd. Op de col was ik de enige toeschouwer. Hoogtemeters 1260.

Dinsdag 14 juli fietste mijn schoonzoon Rocco Langerak mee. Hij was ons met mijn dochter Indra en hun twee kinderen een paar dagen komen opzoeken. Zij konden de voormalige woon- en slaapkamer betrekken van de moeder van de hoteleigenaar. De moeder was een poos terug overleden.

Rocco was ongetraind wat fietsen betrof. We fietsten door een schitterende wijnstreek, dronken opnieuw koffie in Baumes-de Venise om daarna via de col St. Anna terug te keren in Malaucene. In Suzette denk je steeds dat je boven bent, maar dan moeten de zwaarste kilometers nog komen. Het was weer brandend heet. We zijn toen allemaal opnieuw gestorven op het zadel; ook Rocco. Hij fietste in het oude wielertenue van WTC-Maarssen van Teun; de race-fiets was gehuurd. Hoogtemeters 1358.

Donderdag 16 juli. Op weg naar Besignac via de Col d'Ey en St. Jalle. De col is een energieke klim. Wat volgt is een mooie afdaling naar Jalle en dan zit je plotseling midden in het aardsparadijs: lavendel, abrikozen, hooiveldjes met bloemen; noem maar op. De entree van dit hartstikke mooie gebied loopt via de gorge d'Ubrieux; Eva's alom.



Dit is een echte aanrader. Gaat dat zien, gaat dat zien. Het was die dag zoals gebruikelijk weer afzien. Hoogtemeters 1230.

Het aantal kilometers van deze ritten rondom de Ventoux lag tussen de 60 en 90. Na afloop werd vaak een pint gedronken bij het café Chez Soi en wat voor een pint: driekwart liter ijskoude witte Hoegaarden. Ik hield het meestal bij een dubbele koffie met melk apart er bij. Een heerlijk gevoel dat het wielerveel weer was geschied.

De Ventoux op

Dat gebeurde op woensdag 8 juli vanuit Malaucene , op vrijdag 10 juli vanuit Sault, op woensdag 15 juli vanuit Bedoin en op vrijdag 17 juli vanuit Malaucene. Teun beklom hem vier keer, René drie keer en één keer driekwart en de schrijver van dit stukkie drie keer. Wat een joekel van een berg! Wat roept dat kale stuk klimangst op; verschrikkelijk. Je haat en houdt van hem tegelijk.

Vanuit Bedoin reed ook René Uijthoven mee. Op de site van WTC-Maarssen had hij gelezen dat wij bij de Ventoux waren. De dag erop is hij vanuit Best vertrokken naar een boerderij camping bij ons in de buurt.

Iedereen is het er over eens dat vanuit Sault de klim het gemakkelijkst is, maar als je naar Sault moet fietsen via pittige klimmetjes, dan wordt het weer een ander verhaal. Wat is moeilijker? Vanuit Malaucene of vanuit Bédoin? De meningen zijn verdeeld. Vanuit Malaucene, de noordelijke route, is hij ongeveer twee kilometer langer; 21 kilometer.



Hij kent wat steilere stukken dan vanuit Bedoin, tot aan 13 % toe, maar ook lichtere stukken: 4%.

Die lichtere stukken heb je niet als je vanuit Bedoin start. Daar begint hij direct behoorlijk steil tot aan het einde toe. Vanuit Bedoin en Sault, de zuidelijke routes, fietst je een dikke km voor de top langs het monument van Tom Simpson. De mooiste uitzichten heb je, als je hem vanuit Malaucene beklimt. Vanuit Bedoin krijg je hogerop in het bos veel gezelschap van dikke treiterende vliegen. Rot toch op stomme beesten.



Steil bergop is het "jeder für sich und Gott für allen". Na een kort gezamenlijk begin fietste ieder van ons de lange steile berg alleen op. De Ventoux beklimmen is afzien in het kwadraat. Achter ieder bocht hoop je na een paar kilometers dat het wat minder steil wordt.

Maar dat is meestal niet zo en dat is dan weer diep zuchten. De Ventoux wringt je helemaal uit. Steeds opnieuw moet je de strijd met hem aangaan. Hoger op wordt de lucht ijler met als resultaat dat de longen uit je borstkas knallen. De hartslag gaat sneller en je fietst met de mond wagenwijd open. Het trappen wordt zwaarder en zwaarder. Alles gaat pijn doen. Weg is de souplesse. René zei, dat hij voortdurend werd ingehaald door allerlei vlindertjes. Het is een hallucinerende ervaring. Zo gaat dat op die berg. Eenmaal boven op die kale punt dank je God op de blote knieën dat het lijden is volbracht; dat de kruisweg is voltooid.

Het dalen: de snelste daler is René, dan Teun en de langzaamste daler ben ik. Met klimmen is de volgorde net andersom. Op 8 juli kregen we bij het dalen flink last van de mistral. Af en toe zeilde ik van links naar rechts over de weg. Op 15 juli, vanuit Bedoin, fietste René Uijthoven mee. Hij beklom de Ventoux met een nieuw gekochte mountainbike met dikke banden. Hij kwam, reed hoofdzakelijk alleen en overwon. Wat een prestatie! 's Avonds hebben we gezamenlijk thuis gegeten en daarna zijn we een witte Hoegaarden gaan drinken bij Chez Soi; ons stamcafé.



Eten deden we ook regelmatig in een klein dorpje één kilometer verder op: Le Grozeau: goede sfeer, lekker eten.

Hoogtemeters:

Malaucene-Mont Ventoux: 1762

Malaucene-Sault-Mont Ventoux: 2231

Malaucene-Bedoin-Mont Ventoux: 1763.

Totaal aantal hoogtemeters in deze vakantie

Teun : 12.708

René : 12.268

Herman : 10.946

Gar nicht schlecht für drei Groszväter.

BIKE center WOERDEN



AANBIEDING:
10% KORTING
op accessoires en onderdelen
(op vertoon van uw Bike Center klantenkaart)

Bike Center Woerden

Korenmolenlaan 4b Woerden
(Intechium gebouw)
Tel. 0348 - 48 28 04
www.bikecenterwoerden.nl

Gazelle

Intechium
THE QUALITY PEOPLE IN OFFLINE

cannondale

SPECIALIZED

SHIMANO

BULLS



Een halve Ventoux beklimmen in Maarssen(broek)?

Indien een wielrenner een berg beklimt vanaf 300 meter tot 1.900 meter hoog, dan klimt deze persoon 1.600 hoogtemeters. Zo'n berg is bijvoorbeeld de Mont Ventoux in Zuid-Frankrijk. Die klim is 21 km lang. Het stijgingspercentage varieert van 4 tot 12 %. Een wielertiefhebber zal er tussen de twee a drie uur over doen, dat ligt aan zijn of haar klimcapaciteit. Dalen moet je hem ook en dat is dan ook 21 km. Als je daalt, komen er meestal geen hoogtemeters bij. De Ventoux op en af blijft 1.600 hoogtemeters.

Maar kun je ook in Maarssen(broek) met “op en af fietsen” hoogtemeters bij elkaar fietsen? Kan dat? De redactie nam de proef op de som. De insteek was om in de eerste ronde alle “klimmetjes” direct dubbel te nemen. We fietsten vanuit Maarssenbroek over de A2 loop-fietsbrug die naar Haarzuilens gaat. Vervolgens via de klim over de A2 brug naar Maarssenbroek. Daarna onder het viaductje door bij Duivenkamp, omhoog via de fly-over en dan links naar het zwembad toe. Daar draaiden we om en fietsten richting Maarssebrug (linkerkant) naar het oude dorp toe. De steile klimmetjes boven links naar beneden werden steeds meegenomen; minimaal twee keer. Deze zijn 10%.



Vervolgens was de rechterkant van de Maarsserbrug naar de Friese Buurt toe aan de beurt; de klim boven rechts werd een paar keer genomen. Dan via de Maarssenbroeksedijk naar de klim toe langs de Ring, maar van te voren eerst nog rechts het klimmetje op en neer naar Bloemstede. Daarna gingen we langs de Ring het fietspad omhoog en bleven fietsen totdat we achter de brug, die over de Vecht gaat, links naar beneden konden. Beneden keerden we om, weer omhoog, naar links en volgden het fietspad tot aan de jachthaven. Dit is een ronde van ruim 35 km en telt al meer dan 300 hoogtemeters. De klimmetjes liggen allemaal binnen een straal van ruim twee kilometer. Wordt deze ronde drie keer gefietst, dan stijgt het aantal hoogtemeters naar ruim 900. Het stijgingspercentage ligt tussen de 3 en 10%.



En neem van ons aan: het op en neer fietsen in een behoorlijk tempo sloopt je. Kramp krijgen is niet ongewoon. De redactie fietste 85 kilometers bij elkaar en ieder van ons maakte ruim 700 hoogtemeters. Wie durft er nog te beweren dat je in Maarssen(broek) geen hoogtemeters kunt fietsen? Wie lukt het om meer dan 700 hoogtemeters fietsen?

Redacti



LAURENS BAAS MEDICOACHING

MANAGEMENT IN VERBINDING

Mankt dokters beter!

KENNEDYLAAN 2 3533 KH UTRECHT 030 2947193 m 06 22372615 WWW.MANAGEMENTINVERBINDING.NL

Een op vijf verkochte fietsen is een elektrische fiets.

In 2014 zijn er in totaal 1.051.000 nieuwe fietsen in ons land verkocht. Dat is een stijging van 4,2 procent ten opzichte van 2013.

Ruim 21 procent van alle nieuwe fietsen was een e-bike. De totale omzet uit fietsverkoop steeg naar €886 miljoen, blijkt uit cijfers van BOVAG en RAI Vereniging.

Aandeel e-bikes blijft groeien

Het aandeel e-bikes groeit nog steeds. In 2014 zijn er in totaal 223.000 nieuwe e-bikes verkocht, een stijging van 16,1 procent. 21,2 procent van alle verkochte fietsen is een elektrische fiets. Nederland blijft ook in Europa koploper op het gebied van e-bikes. In totaal leggen Nederlanders per jaar zo'n 14,5 miljard kilometer met de fiets af. Een groot deel van het toegenomen fietsgebruik komt voor rekening van de e-bike, die goed is voor 12 procent van alle fietskilometers. Daarnaast past het gebruik van de (elektrische) fiets duidelijk in de waarneembare trends van milieubewustzijn, gezondheid en een vitale levensstijl.



Redactie





Verkoop & Reparatie Race MTB en Stadsfiets

Deskundig advies

Dr. Plesmanlaan 154

3601 DE Maarssen

Tel. 0346-556206 / 0642845685

www.fietsenhandelmarkerink.nl



BURGERS



Tips & Tricks... Overtraining

Overtraining kan bij iedere sporter voorkomen die drie keer of vaker in de week intensief traint. Maar wat is overtraining en hoe herken je het? Hoe kom je er van af en beter nog: hoe is het te voorkomen?



In de trainingsleer wordt onderscheid gemaakt tussen een aantal vormen van overtraining. Om te beginnen is er de mechanische overtraining. Dit houdt in dat er sprake is van overbelasting van het bewegingsapparaat. Denk hierbij aan de spieren en pezen. De overbelasting kan een ontstekingsreactie tot gevolg hebben en uit zich in spierpijn en spierstijfheid. Door één à twee weken de duur en intensiteit van de trainingen aan te passen treedt vaak volledig herstel op. Naast de voor de hand liggende oorzaken als lang en hard fietsen, kan ook de verandering van (de positie op) de fiets mechanische overbelasting bewerkstelligen. Bijvoorbeeld als je na de winter de overstap van de mountainbike naar de racefiets maakt, moet het korset van spieren en pezen van het lichaam wennen aan de andere houding. Ook een iets diepere zit of het hoger afstellen van het zadel vergt tijd om het lichaam de kans te geven zich aan te passen.

Tijd voor herstel

Gebrek aan herstel kan tot metabole overtrainheid leiden. De energievoorziening van ons lichaam is een chemisch proces dat ook de nodige afvalproducten veroorzaakt. Het afvoeren van deze stoffen en het aanvullen van de energievoorraad vraagt tijd. Gedreven sporters lopen makkelijk het risico dat ze te weinig tijd nemen voor herstel. Mindere prestaties en snellere vermoeidheid zijn een signaal van onvoldoende herstel. Gemotiveerde sporters leggen deze signalen echter vaak uit als een gebrek aan trainingsarbeid en gaan vervolgens nog meer en harder trainen. Het logische gevolg is dat er nog minder tijd voor herstel is en de prestaties nog verder achteruitgaan. Als je deze signalen op tijd onderkent, dan is een paar dagen rust vaak al voldoende om het gebrek aan herstel op te lossen.

Het is belangrijk om na een inspanning de glycogeen- of koolhydraatvoorraad snel op peil te brengen. Een lage koolhydraatvoorraad geeft een verhoogd risico om metabole overtrainheid op te lopen. Veel gedreven duursporters hebben last van een chronische metabole overtraindheid. Je ziet vaker dat deze juist na een periode van gedwongen rust, bijvoorbeeld als gevolg van een blessure, tot betere prestaties komt.

De stressfactor

Allerlei vormen van stress kunnen leiden tot wat het overtrainingssyndroom wordt genoemd. De oorzaak van stress kan liggen in de training. Training brengt immers het lichaam uit balans en vergt telkens weer opnieuw moeite om te herstellen en aan te passen. Training is ook een psychische uitdaging. Je moet het telkens opbrengen om diep te gaan of onder vervelende (weers-) omstandigheden te trainen. Maar meestal zijn er ook andere vormen van spanning die invloed hebben op het ontstaan van het overtrainingssyndroom. Stress in de privé-sfeer, op het werk of monotonie in de training zijn bekende factoren. En ook slecht uitgebalanceerde voeding kan, bijvoorbeeld door tekorten aan ijzer, het ontstaan in de hand werken. Bij gedreven sporters schuilt er ook gevaar als men probeert een trainingsachterstand als gevolg van bijvoorbeeld ziekte of drukke werkzaamheden in korte tijd weer in te halen.

Hoe herken je de signalen?

Er is een heel rijtje aanwijzingen, dat er op kunnen duiden dat er sprake is van het ontwikkelen van overtraining: snelle vermoeidheid, verminderde eetlust, snel prikkelbaar, verminderde prestaties, vatbaar voor infecties en slechte concentratie. Bij vrouwen kunnen zich ook menstruatiestoornissen voordoen. Problemen met werk of andere zaken hebben een versterkende invloed op het ontwikkelen van overtraindheid.

Voorkomen is beter dan genezen

Voor iedere sporter die drie maal of vaker per week sport is het goed om een trainingsdagboek bij te houden. Daarin houd je bij wat voor een soort training het is geweest. En vooral hoe de training voelde en onder welke omstandigheden deze werd uitgevoerd. Het is van grote waarde het aantal uren slaap te noteren, evenals de kwaliteit van de slaap. En de rustpols houd je ook bij; wanneer de rustpols blijft stijgen, is dit een belangrijke aanwijzing dat je onvoldoende herstelt. De kunst is om goed te luisteren naar wat het lichaam ons vertelt. Het is van toegevoegde waarde als in het dagboek ook stress op het werk, een verhuizing of andere factoren worden bijgehouden. Met de gegevens uit het dagboek is het mogelijk om de signalen die ons lichaam geeft eerder te onderkennen en de juiste actie te ondernemen.

Dit artikel verscheen eerder in Fietssport Magazine, nr.2 2009

Redactie



Kledingsponsors WTC Maarssen



Freelance.nl is een platform waar opdrachtgevers en opdrachtnemers met betrekking tot tijdelijke arbeidsopdrachten aan elkaar gekoppeld worden d.m.v. het marktplaatsprincipe. Met meer dan 280.000 ingeschreven freelancers en 30.000 opdrachten per jaar is Freelance.nl de grootste werkmarktplaats van Nederland.

Feel free, join us.

www.freelance.nl



Nederland Mooier maken!

APPM Management Consultants organiseert met zo'n 60 managers en adviseurs een Mooier Nederland. Met Passie, Moed en Visie werken we aan de inrichting, ontwikkeling en herstructurering van ons stedelijk en landelijk gebied, aan de bereikbaarheid, infrastructuur en mobiliteit en aan een klimaatbestendig, waterrijk en duurzaam Nederland.

www.appm.nl

**Administratie
en
Belastingadvies**

BIJBVO

BIJBVO is een ambitieus en daadkrachtig administratie- en belastingadvieskantoor. Onze diensten zijn gericht op het midden- en kleinbedrijf, zowel voor startende als voor bestaande ondernemingen. Op onze internetsite kunt u lezen wat wij voor u kunnen betekenen.

www.bijbvo.nl



Bent u op zoek naar een goede fiets voor een degelijke prijs? Dan bent u bij ons aan het juiste adres. Fietshandel Markerink is al sinds 2006 actief in de wereld op twee wielen en wil u dan ook graag helpen bij het uitzoeken van een fiets die het beste bij u pas; van kinderfiets tot mountainbike, wij hebben alles in huis. Heeft u nog een oude fiets en wilt u deze inruilen, moet uw huidige fiets gerepareerd worden of bent u op zoek naar de juiste fiets accessoires? Alles is mogelijk! Kom gerust een keer langs in onze nieuwe winkel in Maarssen.

www.fietsenhandelmarkerink.nl



Onze praktijk bestaat uit 7 fysio- en manueeltherapeuten met diverse specialisaties. U kunt bij ons terecht voor manuele therapie, sportfysiotherapie, o.a. gespecialiseerd in fietsen en schaatsen, voor psychosomatische fysiotherapie en bekkenklachten voor en na de zwangerschap volgens de methode Cecile Röst waarmee snel resultaat geboekt wordt. Ook zijn wij gespecialiseerd in oedeemtherapie en werken wij al jaren met dry needling (een snelle effectieve methode om spieren te ontspannen en eventueel uitstralende pijn te verminderen).

Sinds kort is onze oefenzaal uitgebreid waardoor wij nog meer ruimte en trainingsmogelijkheden hebben.

www.fysiotherapie-maarssen.nl

.....



Het verwijderen van oude vloerafwerking is een tijdrovende klus. Om tijd te besparen kunt u deze werkzaamheden uitbesteden. U kunt ons inschakelen voor het verwijderen van alle soorten harde en zachte vloerbedekking. Op professionele wijze en met behulp van de juiste apparatuur leveren wij u een vloer, ontdaan van elke vloerdekking.

We kunnen de vloer ook leg klaar opleveren door deze te schuren of te egaliseren. Maar voor een nieuwe vloer kunnen we u ook helpen.

Gratis advies op locatie.

Gegarandeerd de laagste prijs.

www.zebdenuy.nl

.....



Bike Center is dealer van de allerbeste fietsmerken

Wat voor soort fiets u ook zoekt, hij moet perfect bij u passen en u moet er heerlijk én probleemloos op kunnen fietsen. Daarom heeft Bike Center altijd meer dan 300 fietsen van de allerbeste merken in huis. Voor ieder budget de beste fiets!

Kom langs voor vrijblijvend advies en een gratis proefrit. In onze professionele werkplaats stellen we uw fiets perfect af en kunt u altijd terecht voor onderhoud, montage en reparatie.

www.bikecenterwoerden.nl

Tom Dumoulin



Tom Dumoulin heeft menig wielerliefhebber 3 weken lang aan de buis gekluisterd

Bedankt Tom



Direct Mail • Transactiemail • Grafimedia

Edisonweg 10
3442 AC Woerden
Postbus 303
3440 AH Woerden
T +31 (0)348 433 144
www.impress.nl



Management Certificates
ISO 9001 - Quality
ISO 14001 - Environmental
ISO 27001 - Information Security





Bij ons is iedereen welkom
waar de fiets ook vandaan komt.

Nassaustraart 99, Maarssen
Telefoon: 0346-760760

info@honigtweewielerspecialist.nl
www.honigtweewielerspecialist.nl

 **VOLG ONS OP FACEBOOK**
WWW.FACEBOOK.COM/HONIGTWEEWIELERSPECIALIST

Verkoop van E-Bikes

Batavus

Gazelle

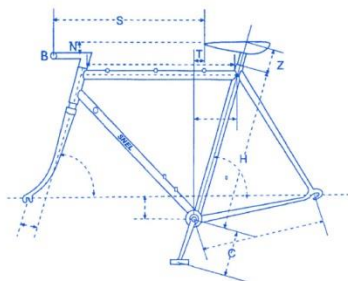
Union

Deskundig en gecertificeerd onderhoud van alle merken fietsen
van Electrisch tot Race

Deskundig advies, van een fabrieksmerk tot uniek maatwerk.



Grote kledingafdeling, ruim assortiment onderdelen & accessoires.



**CANNONDALE | CUBE | SNEL | RIDLEY
GT | BROMPTON | SURLY**



Sinds 1938

www.sneltweewielers.nl

Amsterdamsestraatweg 414 a-b-c, Utrecht | 030 244 19 71