

# *De Pedaleur*



2

2019

**WTC MAARSSSEN**

# KL2000 Tweewielers

De fietswinkel van Bisonspoor

**Uw adres voor**

- **Gazelle**
- **Batavus**
- **Sparta**
- **Sensa**



- **Vakkundig reparaties en onderhoud**
- **Onderdelen en accessoires voor Race en ATB**

KL2000 Tweewielers  
3606 KG Maarssen

Bisonspoor 1058  
0346-574770

[www.kl2000.nl](http://www.kl2000.nl)

# WTC- MAARSSSEN

Opgericht 20 december 1982

Rabobank 3401.81.923

IBAN nummer: NL67 RABO 0340 1819 23

[www.wtcmaarssen.nl](http://www.wtcmaarssen.nl)

Jaargang 35, no. 2, 2019

## Inhoudsopgave

|      |    |                                             |
|------|----|---------------------------------------------|
| Blz. | 5  | : Van de voorzitter                         |
| Blz. | 7  | : Van de redactie                           |
| Blz. | 8  | : Bormio fietsweek                          |
| Blz. | 15 | : Ver van huis: met fiets en al de sloot in |
| Blz. | 18 | : Schijfremmen op je racefiets              |
| Blz. | 20 | : Korte kennismaking: Susanne de Gooijer    |
| Blz. | 21 | : WTC on toer: Zomertoer                    |
| Blz. | 22 | : Valpartijen: toeval?                      |
| Blz. | 25 | : Training en ouder worden                  |
| Blz. | 31 | : Tochten van één dag                       |
| Blz. | 33 | : De perfecte bocht                         |
| Blz. | 37 | : Zuwe                                      |
| Blz. | 42 | : Trappe, trappe                            |

# Bestuur

## Voorzitter

Ward de Beer

E-mail: [voorzitter@wtcmaarsen.nl](mailto:voorzitter@wtcmaarsen.nl)

## Secretaris

Jennifer Huizer

E-Mail: [secretaris@wtcmaarsen.nl](mailto:secretaris@wtcmaarsen.nl)

## Penningmeester

Henk Harkema

[penningmeester@wtcmaarsen.nl](mailto:penningmeester@wtcmaarsen.nl)

NL67 RABO 0340181923

## Leden

Erik Luttk: algemeen, kleding, AVG

Eric Brouwer: activiteiten

## Redactie Pedaleur

Bert Jansen, Eva Fokker,

Herman Eijgelshoven

E-mail: [pedaleur@wtcmaarsen.nl](mailto:pedaleur@wtcmaarsen.nl)

# Van de voorzitter

## Continuïteit

Hebben jullie ook genoten van een mooie, lekker en/of sportieve zomervakantie? Of misschien ga je nog en staan er nog grootse plannen op stapel. Maar de meesten zullen net of bijna terugkomen van hun vakantie en weer op de racefiets stappen voor de tweede helft van ons wielerseizoen op de weg.

## Snelheidsgroepen

Aan het begin van het seizoen hebben we een start gemaakt met het opstellen van de verschillende snelheidsgroepen van WTC Maarssen langs het hek van basisschool het Kompas. In de meeste groepen gaat dat goed en is het een gewoonte geworden. Helaas zijn er nog een paar groepen die dit blijven negeren en hopen dat deze nieuwe opstelling niet voor hun groep is.

Daarom lijkt het me goed om toch maar even het nut en de noodzaak van de keuze herhalen: in de afgelopen jaren zijn er veel nieuwe leden bijgekomen binnen onze club. Voor veel van die nieuwe leden is het niet duidelijk wie er onder welke helm en zonnebril schuilgaat en dus ook niet wie bij welke snelheidsgroep hoort. Voor je het weet, wordt er iets geroepen en fietst iedereen weg. Als nieuw lid spring je dan ook maar snel op je fiets en rijd je op goed geluk achter een groepje aan, waarbij je hoopt dat je bij de juiste snelheidsgroep bent aangesloten.

## Splitsen van groepen

Verder blijkt dat het splitsen van groepen nogal eens nodig is. De populariteit van de 30 groep is de afgelopen tijd behoorlijk gestegen, met als resultaat dat er gefietst wordt in grote groepen. Té grote groepen. En met een te grote groep langs de Vecht fietsen is niet prettig. Voor ons als fietsers niet, maar ook niet voor automobilisten die de groep willen passeren, hoe voorzichtig iemand ook doet.

## Bordjes

Daarom zal er vanaf medio augustus aan het hek bij het Kompas bordjes komen te hangen, met daarop de aanduidingen voor de verschillende groepen. We hopen het daarmee nog gemakkelijker te maken (en een beetje aantrekkelijker) om op de juiste plek op te stellen. Help ons, maar help vooral onze club, door elkaar aan te moedigen om op

de juiste plek te gaan staan. En goed voorbeeld doet goed volgen, dus als jij de eerste bent, zorg dan dat jij in elk geval het goede voorbeeld geeft!

### **Helpen bij een club klusje**

Hoe kunnen jullie ons én de club nog verder helpen? Afgelopen juni is er weer met veel plezier een toertocht gereden binnen de 12 kernen. In de nieuwsbrief die daaraan vooraf is gegaan, plaatsten wij een oproep om Eric Brouwer te helpen met het ophangen en verwijderen van de pijlen: even een klusje, maar als je het samen doet, hoeft het niet veel werk te zijn en is het zelfs leuk om te doen. Helaas heeft niemand zich gemeld. We merken dat het steeds moeilijker wordt om vrijwilligers te vinden die iets willen doen voor onze club. Het lijkt wel hoe groter de club wordt, hoe sneller het idee ontstaat: "dat kan iemand veel beter dan ik" of "er zal vast wel iemand zijn die...". De waarheid is dat vervolgens niemand opstaat en komt helpen.

### **Continuïteit waarborgen**

Dus hoe wil jij ons als bestuur en vooral de club verder helpen? Door met hernieuwde energie na de vakantieperiode bij ons in het gezellige bestuur te komen en samen voor continuïteit van onze club te zorgen!!

***Namens jullie bestuur, Ward de Beer, voorzitter***





## Van de redactie

De 2 van 2019.

Van de voorzitter: altijd bezig (mét het bestuur) om de sterk groeiende club in goede banen te leiden. Grote pet af voor deze mensen. Zijn oproep voor vrijwilligers (voor af en toe een klusje) steunen wij van harte. Zonder vrijwilligers draait geen enkele club goed. Vrijwilligers: sta op!

Een mooi stuk van Hugo van der Wal over de "Bormio fietsweek" in Italië. Zo te lezen spatte het fietsplezier er vanaf. Deel 2 volgt nog.

Dan het artikel van en over onze clubmaat Chiel van Berkel (de sloot in) met unieke foto's!

Maak kennis met Susanne de Gooijer enz. enz.

Veel leesplezier!



*De redactie*

*Eva, Bert en Herman*

## Bormio Fietsweek WTC-Maarssen 8-15 juni

In deze week waren wij met 11 man en één vrouw een weekje aan het fietsen in het klimparadijs van de Italiaanse Alpen. Een grandioos fietsgebied met heel wat beroemde namen van bergen waar de profs ook graag komen om te trainen of om te koersen in de Giro d'Italia.



Hierbij eerst een fotoverslag van deze klimweek en een volgend nummer krijgen jullie het complete verhaal te horen.

Van links naar rechts;

Arnold Gaasbeek; the man with the golden shoes

Lennert de Jong; the man with normal shoes

Michiel Wijten; introducee en collega /vriend van Tjerk en voor het eerst in de bergen

Jannes Nijland; onze Alpe d'huez held

Erik Dirkse; "ik breng mijn pina altijd boven"



Jennifer Huizer; “heerlijk die wijntjes ..... en mannen”  
 Groot en sterk; Tjerk Venderik met zijn eerste bergbeklimmingen  
 Patrick Aris; vriend van de club, bijna lid en morgen weer een stukje  
 meer/verder  
 Kees Esser; “doe nog maar zo'n wijntje, of een doos”  
 Hugo van der Wal; “doe mij maar een ronde-miss”  
 Rene Hennevelt; van heuvelrugridder naar berggridder



Joost van der Waaij; “ik heb nog wel ergens een handig appje”

De eerste dag beklommen we met de hele groep de klim naar Torri de Fraele op 1941 meter hoogte. Een mooie col met vele goedlopende haarspeldbochten die een maand later vooral bekend werd in de Giro

Rossa door dat Anne-miek van Vleuten hier won. En zodoende hier de basis legde voor haar eindoverwinning in de Giro.

Op dag twee vertrokken we ook gezamenlijk voor de lange klim naar Passo Di Foscagno, 2291m. Vanuit Bormio gaat alles omhoog dus ook nu begonnen we met de eerste tien km langzaam omhoog te klimmen voordat het echt begon te stijgen naar de top. Vijftien km's van gem. 6,5, % met verschillende uitschieters van 10 %. Na de top werd er nog verder geklommen en gedaald naar Livigno (en terug)





Dinsdag 11 juni, de derde dag ging het licht dalend door de vallei op weg naar de verschrikkelijke Mortirolo.

De Mortirolo is gewoon steile wand rijden. In 11,5 km moet je een hoogteverschil van 1300 meter overbruggen. Dat betekent dat je niet onder de 10% komt met uitschieters van 19 %. Maar iedereen heeft het, heel knap, op zijn eigen manier gehaald!





Sommigen namen op woensdag een rustdag o.a. in de Wellness, anderen bleven door fietsen. Maar bijna dagelijks waren we wel te vinden in Bormio op het terras van een gezellig Italiaans pleintje. Daar smaakten de pizza's, pasta's heerlijk met de nodige biertjes en wijn.

Op de vijfde dag werd er door iedereen weer serieus geklommen met de lange klim van bijna 22 km naar de beroemde Stelvio-pas. Het hoogste punt van deze week met 2760m. Een fantastische klim door een





prachtig landschap met veel sneeuw in de laatste 10 km en zon op de top!

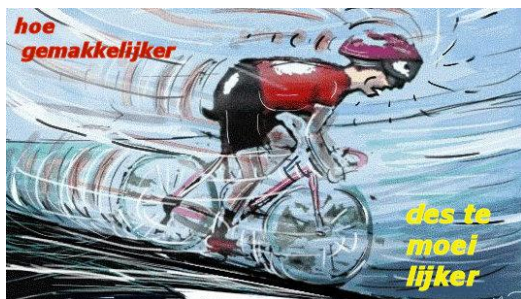
De laatste dag werd besloten met de beklimming van de Gavia. Ook alweer zo'n beroemde col. Onder schitterende weersomstandigheden klonnen we door de valleien en bossen naar het sneeuwlandschap op 2652 meter hoogte. Eerder die week was de pas nog afgesloten, daardoor fietsten we de laatste kilometers tussen metershoge sneeuwwallen.



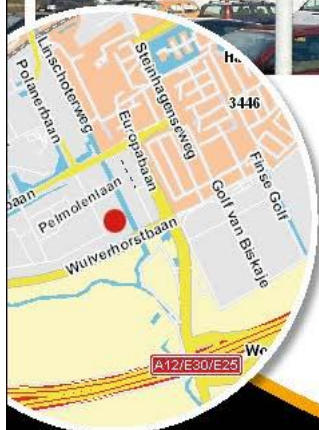
Dit smaakte beneden na een fantastische afdaling dan ook naar een heerlijk Italiaans ijsje!!



*Hugo van der Wal*



# **BIKE** center WOERDEN



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

## **Bike Center Woerden**

Korenmolenlaan 4b Woerden  
(Intechnum gebouw)  
Tel. 0348 - 48 28 04  
[www.bikecenterwoerden.nl](http://www.bikecenterwoerden.nl)

**Gazelle**   
**koopman**   
THE QUALITY PEOPLE IN OFFLINE

**cannondale**  
  
**SPECIALIZED**

**SHIMANO**  
**BULLS**





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](mailto:rsiemons@seasonsprojectparket.nl)





## Ver van huis: met fiets en al de sloot in.

Het zal je maar gebeuren!!!!. Hieronder de "bike -water-mud experience" van wtc-m collega Chiel van Berkel.

"Dinsdag 9 juli 2019: op een smalle weg in de bocht nam een auto de bocht te ruim waardoor de maat die voor mijn reed vol in de remmen moest. Ik kon niet zo snel meer remmen dus moest ik uitwijken. Op die plaats was geen berm, alleen een talud naar de sloot en dus vloog ik de sloot in. Het gebeurde op de Meye in Bodegraven, waar wij in het verleden de openingstocht reden naar Nieuwkoop. De sloot had een beetje water en heel veel bagger waardoor ik er niet meer uit zag en vreselijk stonk.



*Hoeveel bagger past er in één helm*

Het gebeurde vlak bij een boerderij en de boerin was er direct bij en bood gelijk hulp aan.



*Zo, die is weer toonbaar*



De boerin heeft de fiets en mij schoongespoten. De fiets met koud water en mij gelukkig met warm water uit de handdouche voor de koeien.



*Zo, nu jij onder de slang*

Omdat het die dag niet erg warm was, bood ze aan om mij thuis te brengen en dat aanbod heb ik aangenomen, want ik had het erg koud. Na ook nog een schoonmaakbeurt thuis was mijn fiets en ik zelf weer helemaal in orde".

# Schijfremmen op je racefiets

De innovaties op het gebied van fietstechniek blijven doorgaan. Een van die innovaties zijn schijfremmen op de racefiets. Is het een nuttige vernieuwing of blijkt het een slimme marketingtruc?

In het hele peloton wielersporters waren tot voor kort nauwelijks klachten over de remmen, tot de komst van de carboncomposiet velgen. Daar stapelden de remproblemen zich op. Er werd naar een oplossing gezocht, zo was er de oplossing om carbonvelgen te voorzien van een aluminium of keramisch remvlak. Dat remde goed, maar loste het hitteprobleem niet echt op. Een andere oplossing was het gebruik van speciale remblokken. Ook dat verbeterde de remwerking op de carbonvelg, maar niet in alle situaties. Het doseren eist aandacht en het hitteprobleem is nog steeds niet opgelost. Schijfremmen kunnen een optie zijn. In dit artikel zetten we de voor- en nadelen van schijfremmen voor jou op een rij.

## Plussen en minnen

Een voordeel van schijfremmen is dat je met minder kracht veel krachtiger kunt remmen. Dat geldt althans voor hydraulische schijfremmen. In de praktijk betekent dat een kortere remweg. Dat komt de veiligheid ten goede. Je kan daardoor korter voor een bocht remmen om met de juiste snelheid door de bocht te gaan. Dat levert tijdwinst op. Voor een prof belangrijk, maar voor de recreatieve wielrenner wel minder. Daarbij komt dat het korter voor een bocht remmen ook zijn beperkingen heeft. Zodra je de maximaal mogelijke wrijving tussen band en wegdek overschrijdt, gaat een wiel slippen, met alle gevolgen van dien. De wrijving tussen band en wegdek is groter naarmate de band breder is, ofwel naarmate het contactvlak tussen wegdek en band groter is. Bij schijfremmen is het aan te bevelen om banden van minimaal 25 mm te gebruiken. De remkracht bij een smallere band is bij een racefiets te groot, zeker bij wielersporters die minder wegen dan (circa) 70 kg.



## **Bij nat weer vermindert de remwerking van velgremmen**

Waar liggen de substantiële voordelen van schijfremmen? Bij schijfremmen kunnen de velgen dunner en daarmee lichter in gewicht zijn. Bij remmen slijten de schijven namelijk, de blokken en de velg blijft gespaard, het wiel blijft intact. Lichtere velgen komt de acceleratiesnelheid ten goede en is ook een voordeel bij klimmen. Een ander voordeel is dat de velgen niet meer heet worden, zodat binnenbanden niet meer klappen door de hitte of de lijm van tubes niet meer loslaat. Een voordeel van schijfremmen is ook dat de remwerking constanter is dan bij velgremmen. Bij nat weer en nat wegdek vermindert de remwerking bij velgremmen. Dat is bij carbonvelgen een veel groter probleem dan bij aluvelgen. Schijfremmen worden minder nat en schijven rem je sneller droog dan velgen. Maar als er ooit olie of vet op de schijven en remblokken komt, dan moet alles gedemonteerd en grondig ontvet worden. Remblokken zijn niet zelfreinigend, zoals bij velgremmen.

## **De schijfrem is ingewikkelder in onderhoud**

Bij langdurig remmen in afdalingen worden alu-velgremmen soms zo heet dat de binnenband klappt en bij tubes laat de lijm los. Bij carbonvelgen verniel je in die situatie de velg. Carbon voert de warmte heel slecht af, dus koelt slecht. Hoe zit dat bij schijfremmen? Schijfremmen kunnen bij langdurig remmen in afdalingen zo heet worden dat er in de remvloeistof luchtbellen ontstaan en de remwerking sterk afneemt. Ook kan er vervorming van de schijven ontstaan, bijvoorbeeld als je stilstaat en de schijven nog heet zijn en je de remmen ingeknepen houdt. Dan koelen de schijven plaatselijk niet af en trekken krom. Om deze hitteproblemen bij schijfremmen te voorkomen, brengen fabrikanten koelribben (Ice-Tech) aan bij de remschijven. Ook het vergroten van de diameter van de remschijven beperkt het hitteprobleem. Het bijvullen van de remvloeistof vereist wel enige ervaring. De schijfrem is dus ingewikkelder in onderhoud dan de velgrem.

## **Overige aspecten**

Wil je het velgremstelsel op je huidige racefiets vervangen door een schijfremstelsel? Wij adviseren om dat niet te doen. Bij het gebruik van schijfremmen zijn de krachten die op het raceframe en op de wielen worden uitgeoefend namelijk groter en anders. Dat betekent dat een aangepast frameontwerp nodig is met wielen die geschikt zijn voor schijfremmen. De spaken en de naaf worden bij velgremmen relatief licht belast tijdens het remmen. Bij schijfremmen komt de remkracht op de spaken en de naaf, waardoor deze zwaarder belast worden. Dit betekent dat er meer spaken nodig zijn en dat ze gekruist moeten worden geplaatst, zodat ze de krachten op kunnen vangen. Het betekent ook dat de blokkering van de wielen in het frame veel kritischer is. Zo kunnen er bijvoorbeeld geen lichtgewicht snelspanners worden gebruikt en moet het frame voorzien zijn van montagenokken voor de schijfremmen. Al met al is een racefiets met schijfremmen hierdoor minimaal 300 gram zwaarder dan met

velgremmen. Dat heeft een negatieve invloed op de acceleratie en op klimmen.

Tot slot is het nog zo dat bij schijfremmen de remblokken na het remmen als het ware nog een beetje plakken aan de schijven. Dat geeft een licht schurend geluid, dat je ook hoort wanneer je heel krachtig remt. De ervaring leert dat het vervangen van quick release assen door steekassen dit geluid geheel wegneemt.

Kortom: voor zowel velg- als schijfremmen zijn voor- en nadelen te noemen. De keus is aan jou welke factoren voor jou het zwaarst wegen.

*Johan van Oosten*

## **Korte kennismaking: Susanne de Gooijer!**

### **1. Wanneer en waar ben je geboren?**

1985 in Harderwijk.

### **2. Waar ben je opgegroeid?**

Geboren en getogen in Harderwijk. En nu via Enschede en Leeuwarden in Maarssen terecht gekomen.

### **3. Welke sporten heb je beoefend?**

In chronologische volgorde: atletiek, korfbal, schaatsen, handbal, triatlon (recreatief hoor!) en nu ben ik aan het badmintonnen en fietsen. Ik kan me eigenlijk geen leven zonder sport bedenken.

### **4. Waarom ben je lid geworden van WTC-M?**

Ik vind het heerlijk om te fietsen (althoewel ik wel echt een "mooi weer fietser" ben) en omdat ik nog maar kort in Maarssen woon, dacht ik zo meteen nieuwe mensen en de omgeving te leren kennen.

### **5. Wat verlang/verwacht je van WTC-M?**

Lekker fietsen, leuke gesprekken onderweg, mooie routes en samen uit samen thuis.

### **6. Wat is een van de leukste dingen die je hebt meegemaakt?**

Tot dusverre geniet ik enorm van de routes die we fietsen, ik ontdek steeds een beetje meer van mijn (nieuwe) woonomgeving. En ik ben heel blij dat mede-fietsers me af en toe op het juiste fietspad naar mijn wijk zetten, want ik verdwaal nog geregeld in Maarssen.







**En dan de foto:** die dateert inmiddels alweer van een leven geleden. Ik had amper een maand de racefiets van mijn oom overgenomen en meteen vonden twee vrienden dat ik wel mee kon gaan fietsen in Noord Italië.

Ik werd meteen in het diepe gegooid!

### ***De redactie***

## **WTC on toer: Zomer Tour**

Op zaterdag 29 juni reden we wederom met een aantal WTC-ers de Zomer Tour. Ook dit jaar was deze tocht weer uitstekend georganiseerd door RTC Het Kasteel.

Om 9 uur verzamelden we bij restaurant 't Wapen van Haarzuylens in het idyllische dorpje Haarzuilens. Hoe idyllisch ook, even was er stress want waar was Boris? Deze bleek op een ander verzamelpunt ergens in Maarssen te staan, dus dronken we nog maar een bakkie in de zon om uiteindelijk iets later dan gepland te vertrekken. Ook dit jaar niet, nadat er een groepsfoto in onze zwart-oranje clubtenue gemaakt was. En ook dit keer ontbrak de enthousiaste Tour Commissaris Robert Kriek-aard niet, die ons uitbundig uitgeleide deed!



De Zomer Tour is een volledig uitgepijlde tour-tocht die over autoluwe wegen gaat en prima fietspaden. We hebben genoten van de panoramische vergezichten en kwamen o.a. door het prachtige natuurgebied De Haar langs het gelijknamige kasteel, de fruittelersgebieden bij de Linge, het wonderschone natuurgebied de Mariënwaerd en het mooie tracé langs de Hollandsche IJssel. En natuurlijk ontbrak de appeltaart op het prachtige terras van Mariënwaerd niet! Kortom, het was weer genieten van een geweldige tocht en we verheugen ons nu al op volgend jaar: een lustrumeditie met vernieuwde routes op zaterdag 27 juni 2020, noteer alvast in je agenda!

***Jennifer Huizer***

## **Valpartijen: toeval???**

### **Zaterdag 6 juli.**

De eerste étape in de Tour. Grote favoriet: Dylan Groenewegen. Zijn fietsmaat en superknecht Mike Teunissen: "als ik in Brussel op 200 meter van de finish op kop uitstuur met Dylan in mijn wiel, dan is de Tour eigenlijk al geslaagd".

Hij is de gehoorzame pion in de Jumbo strategie: "alles voor Dylan". Het resultaat zou dan zijn: etappewinst en Groenewegen, de beste sprinter ter wereld, in het geel. Het pakte anders uit. Anderhalve km voor de finish: een flinke valpartij. Groenewegen klettert op het asfalt.



Teunissen ruikt zijn kans. Binnen honderd meter verandert hij van een gehoorzame knecht in een vraatzuchtige hyena. Hij heeft superbenen en stuurt in naar voren; naar de kansrijke positie aan de buitenkant. Trappend op de (55?) elf sluipt hij naar zijn prooi, Sagan. Deze kijkt even opzij en schrikt!

Teunissen klopt hem met 9 millimeter voorsprong en pakt het geel. Negen millimeters maken Teunissen op 6 juli van een knechtenkonijn tot een wielervedette!

Vallen: toeval? Het zou kunnen! Of, toch niet? Dumoulin viel toch ook? En Froome, Valverde, Contador, Kruijswijk en Thomas, en, en, en....!!! Ze vielen als dooie vliegen, knalden tegen een (sneeuw)muur! Hoe kan dat toch? Misschien tilt "Muerte contrarreloj" een tipje van de sluier op?





## Muerte contrarreloj

De wielrenner Marc Moreau is als vriend de superknecht van meervoudig Tourwinnaar de Amerikaan Steve Panata. Deze is opnieuw de grote favoriet. Moreau is verliefd op de ex-vriendin van Panata; een Ierse met rood haar. Zij is hoofdmecaniciën van de UCI. De liefde is wederzijds. Tijdens de Tour gebeuren er valpartijen, ongelukken en zijn er geniepige mankementen aan de racefietsen. Kanshebbers voor de gele trui lijken één voor één te worden uitgeschakeld. Er blijkt een moordenaar actief te zijn.

Moreau wordt door de politie onder druk gezet om van binnenuit op zoek te gaan naar de dader. Als Moreau onverwacht zelf de gele trui kan pakken, staat hij voor een groot dilemma. Moet hij zijn vriend verraden!

Dat gaat hem niet in de koude kleren zitten. Hij kan er slecht van slapen. Moreau beseft dat: "als de Tourkaravaan zondag in Parijs om de Arc de Triomphe heen kronkelt, hij zomaar in de koeling van het mortuarium kan liggen. Maar, dat het ook niet is uitgesloten, dat hij als winnaar van de Tour de France op het podium staat om de gele trui in ontvangst te nemen".

## Hoe loopt dit in godsnaam af?

Lees het in de wielthriller: Jorge Zepeda Patterson: "Zwarte Trui" (2018). Voor kenners: Patterson was onder meer finalist van de Dashiell Hammett Award.

## ***Japie Krekel***

# **TRAINING en OUDER WORDEN**

bron website "Mijnfietstrainer.nl"

Steeds meer mensen blijven tot op latere leeftijd op de fiets actief en nemen nog steeds actief deel aan tochten en wedstrijden. Het prestatievermogen van oudere sporters neemt echter af door een afname in uithoudingsvermogen, spierkracht en lenigheid. Het is lastig om te bepalen of deze afname wordt veroorzaakt door het biologische verouderingsproces op zich, of door het feit dat we steeds minder bewegen naarmate we ouder worden.

Bekend is echter dat, hoewel het verouderingsproces onvermijdbaar is, de snelheid en grootte van de afname in het prestatievermogen kan worden vertraagd en zelfs teniet kan worden gedaan door lichamelijke activiteit. Mensen ouder dan 50 die voldoende bewegen en lichamelijk actief zijn, kunnen zelfs een betere conditie hebben dan mensen die enkele tientallen jaren jonger zijn, maar die nauwelijks fysiek actief zijn!

Duurtraining veroorzaakt relatief een even grote toename in de aerobe capaciteit bij gezonde mensen tussen de 20 en de 70 jaar, ongeacht leeftijd, geslacht en initieel fitheidniveau. Dit betekent echter niet dat duurtraining oudere atleten in staat stelt om het zelfde prestatieniveau te bereiken als de jongere sporter!

Welke verouderingsprocessen zijn van invloed op ons prestatievermogen?

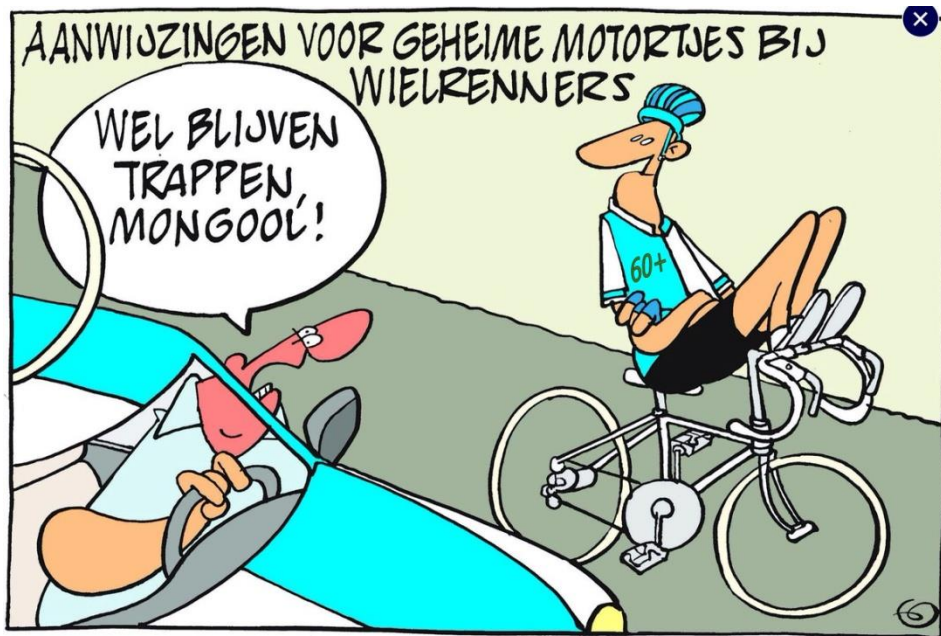
Na het 40e levensjaar is een achteruitgang in het prestatievermogen voor iedereen onvermijdelijk. Hierin spelen een aantal factoren een rol. De maximale hartslag neemt af met ongeveer 1 slag/min per jaar, en er is een afname in de hoeveelheid bloed die door het hart wordt rondgepompt (slagvolume). Door een afname in perifere bloedstroom worden weefsels minder goed van zuurstof voorzien, en een afname in elasticiteit van de weefsels vergroot de kans op blessures.



Verder wordt de reactie van het zenuwstelsel trager, waardoor je minder goed in staat bent om adequaat te reageren op prikkels. Verder wordt de efficiëntie van de ademhaling minder. Dit merk je onder andere doordat je hart wat sneller klopt bij een bepaalde inspanning, maar ook doordat het langer duurt voor je na een zwaardere inspanning weer op adem bent.

De omvang van de spiervezels neemt af naarmate we ouder worden, met name de snelle spiervezels. Hierdoor worden de spierkracht en het sprintvermogen minder. Het lichaam is minder goed in staat om koolhydraten af te breken en om te zetten in bv. melkzuur. Daardoor is het moeilijker om prestaties van heel hoge intensiteit vol te houden, bv. een sprint of het dichtrijden van een gat.

Ook in de langzame spiervezels is er een afname in dwarsdoorsnede. Hierdoor is er minder spiermassa, waardoor er een afname is van de maximale zuurstofopnamecapaciteit in de spier (VO<sub>2</sub>-max). Bij mensen die weinig bewegen is de afname zo'n 1% per jaar vanaf het 35e levensjaar, bij mensen die tot op latere leeftijd blijven sporten slechts 5% per 10 jaar.



Eigenlijk is het enige wat toeneemt naarmate we ouder worden de hoeveelheid lichaamsvet! Waar moet je rekening mee houden als je ouder wordt en fanatiek wilt blijven fietsen?

Veel van de veranderingen die optreden in ons lichaam naarmate we ouder worden, worden voor een groot deel veroorzaakt doordat we steeds minder actief worden. Wanneer ouderen (blijven) deelnemen aan fysieke activiteit, heeft dit tot gevolg dat de verouderingsprocessen worden vertraagd. Het is dus heel gezond om op latere leeftijd te blijven bewegen!

Omdat het echter onvermijdelijk is dat er een aantal verouderingsprocessen optreedt, is het verstandig om als oudere sporter rekening te houden met een aantal factoren, en je training daarop aan te passen. Op die manier voorkom je overbelasting en blessures, en zorg je ervoor dat je plezier blijft houden in je sport!

Wanneer je ouder bent dan 40 jaar, een lange tijd inactief bent geweest en wilt gaan beginnen met fietsen, dan is het verstandig om eerst met de huisarts of sportarts te overleggen of het verstandig is om aan intensieve trainingen deel te nemen. Eventueel kun je hiervoor een sportkeuring laten doen bij een sportmedisch adviesbureau (SMA). Ook voor sporters die ouder zijn dan 40 en regelmatig willen blijven sporten, is het verstandig om eens in de 2 a 3 jaar een sportkeuring te doen. Meer informatie over sportkeuringen vind je op [www.sportkeuring.nl](http://www.sportkeuring.nl).

Naarmate je ouder wordt, neemt de duur van het herstelproces na een training of wedstrijd toe. Dit betekent dat bij trainingen waarin de verzuuring hoog oploopt (anaërobe drempeltrainingen en weerstandstrainingen), er een lange herstelperiode nodig is voordat weer aan een volgende intensieve training kan worden begonnen.

Als oudere sporter doe je er daarom verstandig aan om de intensieve duur- en intervaltrainingen in het trainingsprogramma te vervangen door een combinatie van kracht- en duurtraining. Dit is een alternatieve manier om het vermogen op een kort stukje hard te fietsen, te verbeteren. De training is zo minder intensief en er is meer ruimte voor herstel.

Krachttraining zorgt eveneens voor een toename in spiermassa, met als gevolg een toename in spierkracht en sprintvermogen. Oefeningen met veel gewicht en weinig herhalingen kunnen de spieren weer in omvang doen toenemen. Om het risico op blessures te minimaliseren is

het wel van belang dat de krachttraining op een gecontroleerde manier en met de juiste instructies wordt uitgevoerd. Ook op de fiets kan op kracht worden getraind, bv. door met een zwaar verzet tegen een helling op te fietsen.

Hierbij nog enkele aanpassingen die je als “master” moet doen in je trainingsschema:

- Zorg voor een goede warming-up en cooling-down;
- Laat intensieve trainingen volgen door een rustige training of rustdag;
- Bij oudere sporters laat het trainingseffect vaak langer op zich wachten. Las een langere voorbereidingsperiode in, in je trainingsprogramma en neem wat vaker een relatieve rustweek.
- Laat je lange duurtrainingen niet langer duren dan 4 of 5 uur. Zorg er wel voor dat je tijdens de intensieve periode ( /- 3 weken voor de toertocht) een lange tocht rijdt.





# FIETSHANDEL



# MARKERINK



**BOTTECCHIA**  
*Reparto Corse*



**GHOST**  
GERMAN BICYCLE TECHNOLOGY



**SPARTA**  
Something Special



**ALPINA**



Verkoop & Reparatie Race MTB en Stadsfiets

Deskundig advies

Dr. Plesmanlaan 154

3601 DE Maarssen

Tel. 0346-556206 / 0642845685

[www.fietsenhandelmarkerink.nl](http://www.fietsenhandelmarkerink.nl)



**BURGERS**



**bobike**  
bicycle safety seats





# Rijwielpaleis **BILTHOVEN**

Koperwieklaan 1, 3722 CA Bilthoven

Tel: 030 - 2280713

[www.rijwielpaleis.nl](http://www.rijwielpaleis.nl)

[info@rijwielpaleis.nl](mailto: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.**

# Tochten van één dag

## Klimclassic Belgisch Limburg

Op Hemelvaartsdag 30 mei reden Erik Luttik, Nico van der Steen, Eric Buishand, Jennifer Huizer, Jannes Nijland, Eric Dirkse, Boris Minnaert en Kees Esser de pittige "Klimclassic 2019" in Belgisch Limburg. Ze kregen het 110 km lang behoorlijk voor hun kiezen. Prachtige dag: afzien, kapotgaan en toch genieten. De foto is zo te zien genomen aan het begin.



Bevochten werden onder andere de Côte de Sarolay 11 %, de Warmant 15 %, Voie des Chars 17,3% en de Hallembay 12,8 %. WTC-M'ers; zijn niet kapot te krijgen. Wie doet het hun na!

## Bultentocht Zuid-Limburg op vrijdag 5 juli.

**Motto: op en neer!**

Deelnemers: Irene Warnaar, Henk Harkema, Bert Jansen, René Pieterse en Herman Eijgelshoven. Verzamelpunt: 10.00uur bij Amstel Gold Experience in Valkenburg. Vertrek uiterlijk 11.00 uur.

Voor € 23,50 aldaar is inbegrepen: parkeren, koffie en gebak, omkleden in kleedhok m/v, bij terugkomst douchen en pastamaaltijd. Onze route: via de Kleine Geul het dorp Valkenburg uit en bergop via de Steenstraat richting Walem. De Walem omlaag en in Schin op Geul het Kerkeveld weer omhoog, de Holleweg weer omlaag en het Baggelsgat weer omhoog: "der Buckelkrieg hatte begonnen. Nichts konnte uns aufhalten!" We leverden hevige veldslagen op de Keutenberg, de Dodeman en de Eijserbosweg. We raakten gewond, maar niemand sneuvelde.



Irene en Henk klommen als de besten. Boven op de Keutenberg (22%) brak Irene als eerste door de vijandelijke linies. Op de hielen gezeten door Henk. Daarna volgden door Bert, René en Herman. Het was prachtig weer. Ongeveer 26 graden en een fris briesje. Fietsen tussen golvende gele korenvelden; wat wil een soldatende fiets nog meer! Hoogtemeters in een dagdeel: 1.400.

## ***De redactie***

## De perfecte bocht

Zomers zitten we met z'n allen op de racefiets op de weg. Vele mooie tochten worden er gemaakt op een lekker tempo. Maar 's winters gaat de race op stal en komen de mountainbikes tevoorschijn. Anderen houden het bij spinnen in de sportschool of thuis op de Tacx fiets.

Maar wat ook een goede manier is om je beenspieren in conditie te houden is schaatsen. Op de De Vechtsebanen kun je naar hartenlust je baantjes trekken.

Schaatsen heeft zo zijn eigen technieken wil je lekker en op zekere snelheid voortbewegen. Omdat de baan maar 400 meter lang is, is van elk rondje toch 50 % bocht. En daar kun je prima de snelheid vasthouden dan wel versnellen.

*Schaatskampioen **Jorien ter Mors** vertelt hoe je de bochten op de ijsbaan het snelst neemt.*

**Jorien ter Mors (1989)** behaalde tijdens de Olympische Spelen van 2014 in Sotsji goud op de 1500 meter. In Pyeongchang in 2018 pakte ze goud op de 1000 meter. In 2016 werd ze in Kolomna wereldkampioen op de 1000 en de 1500 meter. Dit seizoen is ze uitgeschakeld vanwege een knieoperatie.

Ter Mors studeert toegepaste psychologie.

### De bocht

De bocht is toch wel de essentie van een goede race. Hoe sterk je bent in de bochten is bepalend voor winst en verlies. Uiteindelijk is vijftig procent van je rondje een bocht. Als je in de bocht je snelheid kunt behouden of vergroten, pak je de meeste winst. Meestal probeer je in de bocht aan te vallen en op het rechte stuk je ontspanning te zoeken; om vervolgens weer vol de bocht in te gaan.

Zodra het einde nadert van het lange rechte stuk, ga je nadenken over de positie op de baan waarin je de bocht ingaat. Als je hem echt helemaal aan de binnenkant hebt liggen, moet je hem héél scherp, krap aansnijden. Eigenlijk wil je hem het liefst wat wijder en dieper aansnijden. Dus je rijdt wat verder rechtdoor en komt dan wat wijder erin, zodat je een grotere straal van insturen krijgt. Want als je op topsnelheid rijdt en je moet krap insturen, dan krijg je heel veel tegendruk en moet je eigenlijk een beetje wringend de bocht door. Dan word je afgeremd.



Als je de bocht wat wijder opzet, kun je meer snelheid behouden. Als je er met meer snelheid in kunt gaan, kun je ook makkelijk de bocht uit weer versnellen. Dus het is altijd heel belangrijk om de bocht goed aan te steken. De mindere races die ik rijd, zijn vaak te wijten aan foutjes op dit gebied.

Je ziet mensen bij shorttrack vaak vallen in de bocht. Dan willen ze binnendoor inhalen, komen geforceerd krap er tussendoor - en dan halen ze de bocht niet: boem! Hetzij ze komen met een schoen tegen het ijs aan; of de druk op de benen wordt te hoog.



Essentieel om de bochten snel te kunnen nemen, is dat je heel diep kunt 'zitten': de hoek die je knie maakt moet klein zijn. Daarvoor heb je enorm sterke bovenbeenspieren nodig. Ga maar eens een minuut staan met je bovenbeen in een hoek van negentig graden op je onderbeen, dus met je knieën krom. Die kracht, die heb je nodig voor de perfecte bocht. In goede races is de kleinst mogelijke hoek in mijn knieën mijn kracht. Ik heb met mijn 1.81 meter lange benen; stel ik maak een honderd-graden-hoek, dus ik ga niet super-laag 'zitten', dan is mijn strekking als ik daaruit overeind kom een bepaalde lengte. Maar als ik vanuit negentig graden kom, veel verder gekromd, dus: moet je kijken hoeveel méér strekking ik haal!

En hoeveel meer snelheid ik uit één slag kan creëren. Uiteindelijk geeft elke graad in die hoek minder, méér efficiëntie in je kracht en snelheid. Dus dat is waar je winst op kunt boeken.

Daarin zoek ik dus de optimale grens: wat is voor mij de ideale hoek waarin ik nog wel ontspannen kan bewegen. Tijdens de training vergroot ik de techniek extreem uit. Ga dieper zitten dan prettig is; zodat ik tijdens de wedstrijd een of twee graden hoger kan gaan, wat comfortabeler voelt. En dat wordt dan mijn goede hoek. Die lage hoek, die train ik tot in den treure. Elke dag dat ik op het ijs sta, denk ik: hoeken, hoeken, hoeken. Het blijft een aandachtspuntje, door mijn hele carrière heen.'

*(Uit de Volkskrant 5 januari 2019 door Mieke Zijlmans. Foto's Frank Ruiter.)*



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](http://www.postmijnkaart.nl) [www.kalendersite.nl](http://www.kalendersite.nl)  
[www.visitekaartjes.eu](http://www.visitekaartjes.eu)

### **Website WTC-Maarssen raadplegen voor:**

- Toertochten; zie de "Toerkalender 2019",
- GPS overzichten van leden van de gereden routes; zie "Route-overzicht" en vervolgens "GPX downloads".

## Laurens Baas

Zie zijn nieuwe boek: **"Hoe dokters beter kunnen worden"**.

Een inspirerend en leerzaam boek zowel voor de dokter als de bestuurder. Dit boek verdient het om gelezen te worden.

Het biedt een gedegen mentale uitrusting aan dokters die hun persoonlijke effectiviteit willen verhogen en meer voldoening willen halen uit hun werk in de complexe organisatie van het ziekenhuis.

### Hoe dokters beter kunnen worden

"Een inspirerend en leerzaam boek, zowel voor de dokter als de bestuurder. Theorie gecombineerd met praktische handvatten, waardoor dit boek het ook echt verdient om gelezen te worden."

—Dr. B.C.H. van der Wal, orthopedisch chirurg, UMC Utrecht



LAURENS BAAS MEDICOACHING  
MANAGEMENT IN VERBINDING

*Maakt dokters <sup>nog</sup> beter!*

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

## Zuwe

Als je tussen Utrecht en Amsterdam fietst kom je het woord bijna overal tegen: in Vinkeveen, Woerden, Kortenhoef, Wilnis, Baambrugge enz. enz.

Wat houdt dat eigenlijk in, dat woord "zuwe"? We hadden het erover op de zondagochtend tocht toen we koffie aan het drinken waren en direct tegen een straatbord "Wilnisse Zuwe" aankeken". Maarten Borst stuurde me, toen we terug waren, het antwoord (vanuit het etymologische woordenboek).

We starten bij het latijn: sugare (zuigen) > oud frans: suer (droogmalen) > middelnederlands: sueren of suveren (afwateren) > nederlands: zuwe (looppad door een moeras). Het looppad functioneerde tegelijkertijd als een dwarsdijk.

## SUDOKU



|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 3 | 9 | 6 |   |   | 1 |   |   |
|   | 6 |   |   |   | 2 |   |   |   |
|   | 7 | 8 |   | 9 |   |   |   |   |
|   | 5 |   |   | 1 | 4 |   |   |   |
| 7 |   |   |   |   |   |   |   | 3 |
|   |   |   | 2 | 7 |   |   | 4 |   |
|   |   |   |   | 2 |   | 7 | 1 |   |
|   |   |   | 4 |   |   |   | 5 |   |
|   |   | 1 |   |   | 3 | 8 | 2 |   |

Oplossing op blz. 41

# Overzicht sponsoren

De leden van WTC Maarssen rijden in clubkleding van het merk Bioracer. Om dit mogelijk te maken zijn er sponsoren gezocht. Op deze pagina staan de sponsoren, die met hun logo op de kleding staan.

## 1. Collect Debiteurenbeheer



Collect is jouw persoonlijke online assistent voor happy debiteurenbeheer. Sneller de beschikking over je geld, tijdsbesparing en de beste klantbenadering! Het uitbesteden van je debiteurenbeheer aan Collect heeft een aantal voordelen. Debiteuren benaderen we op een vriendelijke manier en we maken het hen eenvoudig om te betalen. Je krijgt hierdoor sneller dan gemiddeld je uitstaande geld binnen waardoor jouw cashflow direct verbetert en je minder tijd besteedt aan je debiteurenadministratie. Hoe kan dit? Collect verzorgt alle processen voor jouw debiteurenbeheer, terwijl jij controle en overzicht houdt via een persoonlijk dashboard. Voor iedere ondernemer heeft Collect het juiste pakket; van een eenmalige vordering tot en met het totale debiteurenbeheer. Daarnaast koppelt Collect met 800 pakketten voor je actuele factuur- en debiteurendata. Het is plug & play, je kan direct aan de slag. Collect is een dochteronderneming van PTI waar al 25 jaar slimme processen (Saas) voor de nutsector worden gebouwd. Met deze kennis en ervaring bedient PTI via Collect nu ook de markt voor debiteurenbeheer.

[Collect.nl](https://collect.nl)

## 2. BikeCenter Woerden



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 voor u af en kunt u altijd terecht voor onderhoud, montage en reparatie.

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

## 3. DynaHouse





In een omgeving waar hard gewerkt wordt, mogen aangename werkplekken niet ontbreken. DynaHouse heeft hier dan ook veel aandacht aan besteed.

Je kan op elke gewenste manier vorm geven aan je werkdag. Er zijn werkplekken om rustig te werken, een gevoelig (telefoon)gesprek te voeren of juist om prettig samen te werken. Zitten is het nieuwe roken en omdat we gezondheid hoog in het vaandel hebben, kun je bij ons ook werken en bewegen tegelijk. Hiervoor staan speciale fietswerkplekken tot je beschikking. Tevens zijn werk- en vergaderruimtes beschikbaar.

[www.dynahouse.nl](http://www.dynahouse.nl)

## 4. Fietshandel Markerink



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 past, van kinderfietsen tot mountainbikes wij hebben alles in huis. Heeft u nog een oude fiets liggen 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/](http://www.fietsenhandelmarkerink.nl/)

## 5. Fysio- en Manuele Therapie Maarssen



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, 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](http://www.fysiotherapie-maarssen.nl)

## 6. Vloerenrenovatie Zeb den Uyl



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 vloerbedekking. 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.zebdenuyl.nl](http://www.zebdenuyl.nl)

## 7. Ekris BMW & Mini

BMW & MINI dealer *Ekris* biedt u het grootste aanbod nieuwe auto's, occasions, lease opties, onderdelen en accessoires

# EKRIS



[www.ekris.nl](http://www.ekris.nl)

## Oplossing Sudoku

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 3 | 9 | 6 | 4 | 7 | 1 | 8 | 5 |
| 1 | 6 | 5 | 8 | 3 | 2 | 4 | 9 | 7 |
| 4 | 7 | 8 | 1 | 9 | 5 | 6 | 3 | 2 |
| 6 | 5 | 2 | 3 | 1 | 4 | 9 | 7 | 8 |
| 7 | 1 | 4 | 9 | 5 | 8 | 2 | 6 | 3 |
| 8 | 9 | 3 | 2 | 7 | 6 | 5 | 4 | 1 |
| 3 | 8 | 6 | 5 | 2 | 9 | 7 | 1 | 4 |
| 9 | 2 | 7 | 4 | 8 | 1 | 3 | 5 | 6 |
| 5 | 4 | 1 | 7 | 6 | 3 | 8 | 2 | 9 |



Later in life, many shamed samurai often resort to committing sudoku.

*Trappe, trappe*





Kaalgeschoren kuiten trillen heftig voor de start  
Rondjes langs de kerk, alle toe-clips zitten strak  
Bij het vallen van de vlaggen trekken spaken klagend krom  
Sleuren kerels aan het frame, het vertrek, de helse trom

refrain:

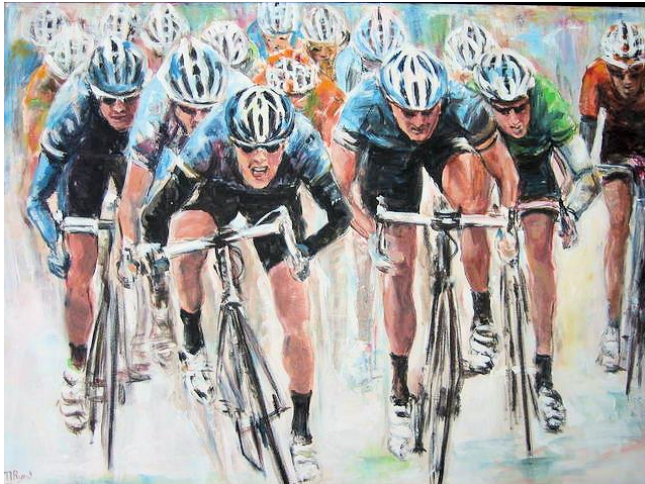
Trappe, trappe, trappe, trappe  
Trappe, trappe, trappe, trappe  
Trappe, trappe, trappe, trappe  
Trappe, trappe, trappe, trappe

Na een duivelse ontsnapping vallen rijders uit elkaar  
Het peleton dat scheurt in brokken, ploegen klitten bij  
mekaar  
Het janken van de radio, gillen van publiek  
Laat het bloed van renners koken, stampen trappers als muziek

refrain

Honderd meter! gilt de speaker en de oorlog is gedaan  
Knal naar zwaardere vertanding, trek de toe-clips stevig aan  
De kudde wild geworden stieren stormen gierend naar de meet  
Er kan er maar één de snelste zijn...

## Raggende Mannen





**Direct Mail • Transactiemail • Grafimedia**

Edisonweg 10  
3442 AC Woerden  
Postbus 303  
3440 AH Woerden  
**T** +31 (0)348 433 144  
[www.impress.nl](http://www.impress.nl)



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



# 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](http://www.geesberge.nl)  
0346 561 435