

# 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. 1, 2019**

## Inhoudsopgave

|      |    |                                      |
|------|----|--------------------------------------|
| Blz. | 5  | : Van de voorzitter                  |
| Blz. | 7  | : Van de redactie                    |
| Blz. | 8  | : Groep 25; het ontstaan             |
|      |    |                                      |
| Blz. | 12 | : Mollentocht in België              |
| Blz. | 13 | : Fietsen we straks op spinnenweb?   |
| Blz. | 15 | : Reanimeren in 6 stappen            |
|      |    |                                      |
| Blz. | 18 | : Run-bike-run en Irene van Halewijn |
| Blz. | 22 | : MTB dagje "27 Groep" Nijmegen      |
| Blz. | 25 | : Zadelbreedte                       |
| Blz. | 28 | : Laurens Baas                       |
|      |    |                                      |
| Blz. | 29 | : Ontmoeting op de Dodeman           |
| Blz. | 30 | : Openingsrit wegseizoen             |
| Blz. | 34 | : Sudoku Samurai                     |

# 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 Luttkik: 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: regelmaat

We hebben met z'n allen het nieuwe wielerseizoen mogen inluiden met een prachtige, maar door de stevige wind wel een pittige openingsrit. Na drie keer uitgesteld te hebben, ging het op zondag 31 maart dan toch eindelijk door. De traditie wil dat we, zodra de kalender de maand maart laat zien, de openingsrit het liefst gelijk het eerste weekend fietsen. Gevoelsmatig duurt dan het seizoen extra lang. Tot iemand tijdens de ledenvergadering vroeg: "Waarom doen we de openingsrit niet het eerste weekend van april?". Een logische vraag, zeker omdat we deze tocht nu al 3 jaar achter elkaar uitgesteld hebben. En het antwoord was even logisch: "Omdat het altijd al zo is gegaan!". Allemaal zijn we op zoek naar regelmaat. Het helpt ons om de wereld overzichtelijker te maken en het kost ons daarbij ook minder energie, omdat we dan minder hoeven te denken: "Wat nu?". Een ander mooi voorbeeld van gemak van de regelmaat is dat iedereen, behoudens nieuwe leden, bij iedere clubrit in ons eigen WTC Maarssen wielers tenue verschijnt. We stralen dan eenheid uit en het is wel zo eerlijk naar onze sponsors toe. Net als de regelmaat ons al sinds mensenheugenis elke zondag en woensdag laat verzamelen voor de ingang van 't Zand. Toch proberen we met ingang van dit seizoen langs het schoolpleinhek van basisschool 't Kompas te gaan staan in de verschillende snelheidsgroepen. Wij willen hierbij een beroep op jullie allemaal doen om op de plekken te gaan staan zoals hieronder aangegeven. Dus oplopend vanaf snelheidsgroep 25 bij de ingang, tot snelste groep bij de knik in de weg. Want jullie hebben ook gezien dat bij een opkomst van ruim 60 clubleden het niet handig is om door elkaar heen op de oude plek te gaan staan.

Naast de iets veranderde verzamelplaats, hopen wij ook dat jullie het splitsen van de groep bij een groot aantal deelnemers volhouden. Bij de 30 en 33 groep is dit regelmatig nodig, omdat er veel leden zijn die met deze groepen meefietsen. Dat splitsen in groepen van maximaal 14 deelnemers is even wennen en vraagt soms om wat directe sturing van de wegkapiteins. Toch ervaart iedereen het uiteindelijk als erg prettig als er met een overzichtelijke hoeveelheid mensen een tocht wordt gefietst. Zeker nu het voorjaar is, zie je de drukte op de fietspaden weer toenemen. We moeten er dan niet aan denken dat we met meer dan 14 man met hoge snelheid over de smalle fietspaden en door dorpen heen rijden.



Dit is een omslag in vastgeroeste regelmaten. We hebben jullie hard nodig om dat gedraaid te krijgen, dus doe jezelf een plezier, help elkaar! Zorg dat je regelmatig enig zelforganiserend vermogen laat zien om daarmee het fietsen voor iedereen nóg leuker te maken!

Namens het bestuur,

**Ward de Beer**

## Van de redactie

De eerste Pedaleur van 2019.

Er is door de redactie met veel plezier aan gewerkt. U kunt er rustig voor gaan zitten; de artikelen vormen een zeer smakelijke maaltijd. Het is geen stampot wat opgedist wordt. Het is verfijnder: menu "zwarte weduwe". Van een lekker voorgerechtje naar een afwisselend echt culinair hoofdgerecht met een nagerecht waarvan wij hopen dat u het overleeft. Ben benieuwd wie er slimmer is?

Onze excuses gaan uit naar Maarten Borst, Frans Nelissen en Rob Taminiau. In 2018 hadden zij artikelen opgestuurd naar het e-mailadres van de Pedaleur. Door omstandigheden kon de huidige redactie er toen nog niet in. Nu wel. Genoeg geluld; lezen!



**Herman, Eva, Bert: de redactie**

## Snelheid: "de 25-Groep"; het ontstaan!

De 25-Groep bestaat. Dat is een feit. Echter, hij moet nog rijpen. De voorgeschiedenis ligt nog in 2018. Toen werden al artikelen gestuurd naar het e-mailadres van de Pedaleur om de groep op te starten. Helaas zijn die niet in de Pedaleur 3 2018 verschenen. Teun kon toen nog alléén in het e-mailadres van de Pedaleur komen. De huidige redactie is nu ook geaccordeerd. Hierbij alsnog de twee artikelen: één van Maarten Borst (wat aangepast) en één van Frans Nelissen met een concreet plan aan het einde, dat leidde tot de oprichting van de 25-groep.

### 1) Maarten Borst: Kneuzen?!

Door het lot tot elkaar gedreven hebben we tijd gehad na te denken over wat ons individueel en samen drijft om bij en met de WTC- Maarssen te fietsen en wat we ons van de toekomst voorstellen. Hier ons relaas.

#### **Het zal je maar gebeuren.**

Het is nu meer dan 6 maanden geleden dat ik mijn linker heup op het ijs heb gebroken.

Helaas had ik daar al eerder ervaring mee gehad, maar dan mijn rechter heup; z'n 10 jaar geleden.

De ervaring was toen dat ik mijn rechterbeen 6 weken niet mocht belasten en daarna 6 weken revalideren. Totaal 12 weken zou ik er mee zoet zijn. En inderdaad, na 12 weken kon ik weer alles.

Hoe anders is dat nu! Na een halfjaar (28 weken!) kan ik mijn linker been amper belasten. Opstaan oké, dat gaat, maar vanuit een gehoeft been kracht zetten? Vergeet het maar. En dat is lastig als je een heuvel of viaduct wilt beklimmen. Gelukkig kan ik een en ander compenseren door de trapfrequentie te verhogen en meer gebruik te maken van duwen (in mindere mate) en trekken (in meerdere maten), eigenlijk zoals het hoort.

Na wat oefenrondjes op de racefiets leek het me leuk om weer eens met de club te gaan fietsen. Uiteindelijk doe je het ook voor de gezelligheid want z'n einzelgänger ben ik nou ook weer niet.

Maar ja, gemiddeld 27 km/uur op een afstand van 80 tot 100 km zit er nog niet in.

Samen met Frans Nelissen overlegd of een groepje 25 iets zou zijn. Hij enthousiast en meerdere mensen ook. Uiteindelijk hebben zich 3 mensen (naast Frans en mijzelf) aangemeld voor deze groep (intussen -maart 2019- al rond de tien H.E.).

Even nog iets over het "gevefientwintig" en "gezevenentwintig". Hoe komt dat toch? De keren dat de 27-groep dat gemiddelde dit jaar heeft gehaald zijn op 1 hand te tellen. Het is eerder een 26-groep en dan nog zijn er mensen die daar moeite mee hebben. Nog even en de 27-groep rijdt 25 gemiddeld. Volgens mij wordt de 25-groep te veel gezien als een kneuzengroep. Voor mensen die de ambitie hebben om volle bak weer in de 27-groep te gaan rijden is de 25-groep

een prima opstapje! Maar deze groep is ook bedoeld voor mensen die nu in de 27-groep constant tegen hun limiet aan rijden en eindelijk weer eens lekker willen fietsen zonder kapot te gaan. Met het klimmen der jaren kunnen we de ambitie van 20 jaar geleden niet blijven volhouden. Het is geen schande, het is heerlijk!

## **2) Frans Nelissen: "Jan v.d. Berg"**

Beetje vreemde aanhef wellicht, maar hopelijk wordt de reden in het volgende verhaal duidelijk. In mijn vorig leven als clublidfietsers heb ik regelmatig gefietst met een heel aantal van de huidige leden. Natuurlijk zijn er leden door allerlei oorzaken afgefallen, maar Jan is wat mij betreft een speciaal geval. Jan was de man die een hele goeie fietspomp had, waardoor je na lekrijden weer vlot op spanning verder kon. Op enig moment werd het voor hem wat lastiger om mee te fietsen, zijn gezondheid liet dat even niet meer toe.

Ik kwam Jan een keer tegen bij de molens in oud-Zuilen en vroeg hem hoe het ging.

- "Redelijk, ik fiets wel, op de gewone fiets en dat gaat goed".

- "Mis je de club ook?"

- "Ja, maar het lukt me niet meer, ik kan de versnellingen niet meer bijhouden, het gaat soms te hard".

Na nog wat verder gepraat te hebben over van alles gingen we ieder ons weegs.

Ik raakte zelf in conflict met mijn lichaam, hart, heupen en herstel, Jan bleef me achtervolgen.

In de loop van de afgelopen jaren heb ik weer zelfvertrouwen en conditie op weten te bouwen met hulp van mijn omgeving en contacten die ik bij de club had overgehouden.

Racefietsen deed ik heel weinig, gewoon fietsen wel, want ik heb niets anders. Af en toe kwam ik ook Jan v. Dijk tegen, in zijn eentje, die de brug over de A2 opreed.

Ik vond het confronterend.

Kortom, ik dacht er aan mijn fiets maar op marktplaats te zetten.

Totdat Maarten mij belde en vroeg of ik met hem mee ging, rondje fietsen.

Nou, maar eens proberen. Na afloop zei hij, dat ik best met de langzame groep (27) mee kon. Hmm. Maar het zaadje was gezaaid, 2 x met Henk meegegaan op woensdagavond en het vertrouwen in mijn eigen kunnen groeide.

Evenals een enthousiasme dat ik niet van mezelf kende. Dus maar weer lid geworden en met heel veel plezier.

De hernieuwde kennismaking met de club 5 jaar na mijn vertrek: er is veel gebeven, sommige dingen beter of anders, maar iedereen is die jaren ouder geworden. Om me heen kijkend denk ik soms, is het wel slim om te willen fietsen volgens de afspraken van de 27 groep. Afgezien van het gemiddelde en de koerssnelheid is vooral de helft na de koffie soms te veel van het goede.

Zou het niet goed zijn om te bedenken, dat ouder worden en dingen niet meer te kunnen zoals vroeger en er aan toegeven, niet een schande zijn maar gewoon slim.

Als dat zo is, is het dan niet een goed idee om te kijken of de club zo kan worden ingericht dat je nog lang met elkaar plezierige ritten kunt maken zonder over je max te hoeven rijden en uitgeput thuis te komen?

Een eerste poging daartoe werd veroorzaakt door de pech die Maarten had na zijn val op de ijsbaan. (Overigens is de basis van ons plan al veel eerder gelegd n.a.v. mijn gesprek met Jan). Natuurlijk behoeft eea wat schaving, maar het komt er op neer, dat er een groep ontstaat, waarin leden kunnen fietsen waarvoor de 27 groep en met name afstand en/of koerssnelheid te ver/hoog zijn.

## 2 Verhalen, 1 conclusie.

Bovenstaande verhalen komen uit verschillende gezichtspunten maar hebben dezelfde kernwaarde. Wij willen heel graag de 27-groep de 27-groep laten bestaan zoals omschreven op de website. Voor een aantal mensen is of wordt dat gewoon te zwaar. Voor die mensen breken wij een lans om de 25-groep op te richten. Het accent zal nog minder op prestaties moeten liggen. Niet de afstand telt, niet het gemiddelde maar de lol in het fietsen in groepsverband telt.

### Ons concrete plan:

- Afstand 50km.
- Koerssnelheid, afhankelijk van de deelnemers en de wind tussen de 23 en 27km.
- Niet harder
- Geen gemiddelde.
- Korte stop, geen koffie.
- Roulerend kopwerk.
- Woe- en vrijdagmorgen.
- Half tien vertrek HP.

### Maarten Borst en Frans Nelissen



@fokkesukke



# 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.**

## Mollentocht in België: een ervaring rijker.....

Dinsdag 6 november 2018: de weersvoorspellingen voor het eerste weekend van november zagen er goed uit. Een stevige lunch, vooraf aan een tocht over de Drunense duinen in Kaatsheuvel, was de éérste uitdaging.

Het was een ingereden parcours met de nodige klimmetjes in rul zand. Onopgedroogde plassen hemelwater, ondanks de zandgrond, werden zo goed mogelijk omzeild om de Bikes te sparen. Immers er stond nog genoeg op de agenda.

Onze uitval basis voor de Mollentocht in België bevond zich in een rustiek hotelletje in Eersel.

Drank en ander vocht ging rijk over de toonbank om ons daarna op te maken voor een smakelijk meerkeuzen drie-gangen-dinner. Laatslapers werden niet ontzien en na een vroeg ontbijt werden we verwacht aan de start voor de tocht bij het gehucht Mol.

Op een Belgische manier verliep de inschrijving en het wachten werd uiteindelijk beloond door op de ATB te mogen springen om uiteindelijk een stevig parcours te trappen op afwisselend hard-gereden fietspaden en duinpartijen, die nauwelijks met de kleinste verzetten te overbruggen waren; dus bleef klunen als alternatief over.

Het Miramar-meer en het Binnen-kanaal waren de referenties in het traject dat werd afgewisseld met verschillende veelvuldige lange bostrajecten. Al met al een hele prachtige uitdaging! Het was moeilijk de vijftien kerels en één vrouw bij elkaar te laten blijven, tot aan de twee foerageer stops, waarbij we versnipperd in Eersel geleidelijk weer een dominante plaats aan de tap innamen. Een verkeerde menu kaart bracht enkelen in verlegenheid een buitensporig kostelijke dinner-keuze te maken.

Je zal toch maar toevallig jarig zijn!!! dan wordt je door WTC-ers niet gespaard.

Cees was “nog niet jarig” en met wat toepasselijke cadeaus werd een stukje ondeugd van de tweeënzestig-jarige openbaar gemaakt. Hij ging stevig door het stof, ik moet wel toegeven dat Cees aardig diplomatiek met onze Koninklijke Marechaussees om kan gaan.

De avond kende genoeg hilarische momenten en bleek sneller om te gaan dan verwacht.

Van de organisatie mochten er een uurtje langer worden doorgepit omdat er nog maar een klein tochtje overwonnen moest worden rond Eersel. Het blauw uitgezette afwisselende parcours bleek een toepasselijke afsluiting van de drie dagen te zijn.

Wij hebben ons CO<sub>2</sub> neutraal aardig kunnen vermaken en ik mocht iedereen wat beter leren kennen.

**Rob**

## Fietsen we straks op "Spinnenweb"?

Het zou zo maar kunnen! Met "zwarte weduwe" bedoel ik hier niet een vrouw die rijke oude mannen in haar web vangt, hen "vermoordt" en er met hun geld van door gaat; nee! Ook niet de weduwen van gedode terroristen, die vervolgens als wraak zelfmoordaanslagen plegen. Wat dan wel?

De zwarte weduwe is een zeer giftige spin. In de ons omringende landen heet ze: schwarze Witwe, veuve noir en black widow.



Raak je als insect verzeild in haar driedimensionale web, dan leg je het loodje. Als de prooi helemaal vastzit, spuit ze hem vol met stoffen, die het insect van binnenuit oplossen. De weduwe slurpt dan het binnenste helemaal op. Waaraan heeft ze de naam "zwarte weduwe" te danken? Als deze spin van bil wil gaan, gaat ze onderste boven in haar web hangen.

Peest ze met een mannetje, terwijl ze flinke honger heeft, dan vreet ze hem daarna direct op; en ze is weer "weduwe". Zwart"; vanwege haar kleur.

Als een slim mannetje het vrouwtje ketsklaar in haar web ziet hangen, vogelt hij van te voren uit of zij op dat moment ook flinke honger heeft. Mannetjes zijn niet allemaal gekke henkie!



Maar nu naar de toekomstige fiets! Het spinsel (spinrag) van de zwarte weduwe is vijfmaal sterker dan staal. Bovendien heeft het een bepaalde mate van flexibiliteit. Al tientallen jaren proberen wetenschappers de zijden draden van de spin na te bootsen. En, er gloort hoop! Een paar Amerikanen, in Amerika zitten de meeste zwarte weduwen, hebben ontdekt, hoe de eiwitten in de zijdeklieren van de weduwe zich als origami opvouwen tot grote eiwitconstructies.

Daarna worden deze constructies richting het spinneret geduwd. Het spinneret is het orgaan in het achterlijf van de spin. Vervolgens perst dit orgaan de eiwitconstructie in de vorm van een draad naar buiten. Het spinsel bestaat slechts uit eiwitten, water en zout. Men kent nu de bouwstenen ervan.

Een spinrag(muur) van ruim een halve centimeter dikte is sterk genoeg om een vliegende Boeing 747 te stoppen. Industrieel proberen de Amerikanen nu om dit spinrag na te bootsen. Er gloort hoop!

Binnenkort dus op een duurzame fiets van de zwarte weduwe! Niet te vergeten: de onverwoestbare helm, de velgen!

## ***De redactie***

## **Hartstichting: reanimeren in 6 stappen.**

Bij een hartstilstand is er acuut levensgevaar. Direct starten met reanimeren en een AED aansluiten redt levens. Het is belangrijk dat je hierbij de onderstaande 6 stappen aanhoudt.

In een reanimatiecursus oefen je deze stappen en leer je een AED bedienen.

### **Volg deze 6 stappen bij een hartstilstand**

#### **1. Controleer het bewustzijn**

Schud voorzichtig aan de schouders en vraag: 'Gaat het?'.

Geen reactie? Het slachtoffer is bewusteloos. Blijf bij het slachtoffer.

Roep om hulp.

#### **2. Bel direct 112 (of laat iemand bellen)**

Meerdere mensen aanwezig? Laat een persoon 112 bellen en een ander direct een AED halen.

Instructies voor 112 bellen: vraag om een ambulance en zeg dat het slachtoffer niet reageert.

Zet de telefoon op de speaker, zodat de medewerker van de meldkamer je kan helpen terwijl je bezig bent.

#### **3. Controleer ademhaling**

Leg een hand op het voorhoofd en kantel het hoofd voorzichtig naar achteren om de luchtweg te openen.

Til de kin op met 2 vingertoppen van de andere hand (kinlift).

Kijk, luister en voel maximaal 10 seconden of er ademhaling is.

Geen normale ademhaling en ben je alleen? Haal een AED indien deze direct beschikbaar is.

#### **4. Start direct met 30 borstcompressies**

Zet je handen midden op de borstkas.

Duw het borstbeen 5 à 6 centimeter in.

Doe dit 30 keer in een tempo van tenminste 100 keer per minuut (maximaal 120 per minuut).

#### **5. Beadem 2 keer**

Doe de kinlift (zie stap 3).

Kantel het hoofd naar achteren en knijp de neus dicht.

Beadem 2 keer: zorg dat de borstkas hierbij omhoog komt.

Ga door met reanimeren en wissel steeds 30 borstcompressies af met 2 beademingen.

#### **6. Als de AED er is**

Onderbreek de reanimatie zo kort mogelijk.

Ontbloot het bovenlijf en zet de AED aan.

Bevestig de elektroden en volg de opdrachten van de AED op, totdat de ambulance er is.

Als er meerdere mensen kunnen reanimeren, wissel dan elke 2 minuten. Onderbreek de reanimatie dan zo kort mogelijk.



### **Aanmelden reanimatiecursus**

De Hartstichting organiseert reanimatiecursussen en herhalingslessen op ruim 500 locaties in Nederland. Zoek een reanimatiecursus of herhalingsles in jouw buurt en meld je aan.

Reanimatie App

**Met de gratis Reanimatie App** kun je na een reanimatiecursus alle reanimatiestappen nog eens op je gemak doornemen. In de Reanimatie App vind je alle stappen, een kennisquiz en instructievideo's.





# 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



## Run-Bike-Run en Irene van Halewijn

Irene is vanaf 2016 lid van WTC-M. De racefiets stond toen al drie jaar vrijwel ongebruikt in de garage. Geboren is zij in Woudenberg op 4 april 1970. Zij heeft nog twee oudere zussen. Op haar tweede verhuisde ze naar Leersum. Hier groeide zij op en volgde zij de lagere school. Daarna naar het VWO. Toen was haar enige sport: 8 km fietsen naar en van school. Hobby: de dwarsfluit. Op haar achttiende ging ze rechten studeren in Utrecht. Het studentenleven begon en ze ging gelijk op kamers. Vanaf die periode kreeg sporten alle aandacht zoals volleyballen en paardrijden. In 1995 ging ze als bedrijfsjurist werken bij Wehkamp in Zwolle. Op de terugweg stapte zij regelmatig bij Vierhouten uit om op de Veluwe een poosje te gaan paardrijden.

### **Hardlopen**

Een paar jaar voor de geboorte van haar eerste kind in 2002 kreeg ze de smaak te pakken van het hardlopen. Een belangrijke reden was dat dit gemakkelijk was te combineren met haar drukke bestaan. Ze merkte al gauw dat rennen haar een kik gaf. "Houden zo", dacht ze. Irene werd in 2002 lid van de loopgroep Haddekik en deed regelmatig mee aan hardloopevents zoals de halve marathon van Linschoten, Utrecht en Zwolle. Hier leerde ze ook Richard Pieterse en Lia van der Vaart kennen; beiden hardlopers en lid van WTC-M.

### **Fietsen**

Door wat zeurende heup en rugklachten is Irene na zo'n 12 jaar gestopt met hardlopen. Het fietsen lonkte en een nieuwe sportliefde was geboren. Ze werd in 2016 lid van WTC-M.

De eerste keer in de groep fietsen was wel behoorlijk wennen: allemaal mannen, allemaal strak in het pak, allemaal donkere brillen: "jeetje wat doe ik hier, hoe vind ik hier aansluiting?". Toen was er nog geen "mentor René" die de nieuwe mensen opving en de kneepjes bijbracht. Maar Irene liet zich niet uit het veld slaan en toonde haar doorzettingsvermogen. Ze pakte het allemaal snel op. Nu na drie jaar staat ze in de WTC groep-30 volledig haar mannetje.

### **Run-bike-run**

Maar: Irene kon het hardlopen niet laten. Met twee opgroeiende kinderen kost het fietsen toch behoorlijk wat tijd. Vanaf januari 2018 begon ze naast het fietsen weer voorzichtig met hardlopen. Ze ontdekte dat de



combinatie "rennen en fietsen" haar goed lag. De combinatie fietsen en lopen leverde haar ook weinig fysiek malheur op. Een en ander ging niet ten koste van het gezinsleven.

Sinds 2018 traint ze dan ook specifiek op deze combinatie "run-bike-run"; de duathlon. De bike is in dit geval meestal een MTB. Dat

er regelmatig duathlons worden georganiseerd bleek een extra stimulans voor haar te zijn. Competities onder andere in: Noordwijk, Hilversum, Henschotermeer, Austerlitz en Almere. De onderdelen van de cross run-bike-run's zijn meestal ook niet te lang: bijvoorbeeld ca. 4 km rennen, 15 km fietsen en weer 4 km rennen (op de racefiets is de afstand iets langer). Irene trainde al af en toe samen met Richard Pieterse, Lia van der Vaart en Victor Remers. Ze vindt het trainen in combinatie het beste, dus rennen - fietsen - rennen.

In de aanloop naar een wedstrijd toe lijkt haar twee keer rennen en twee keer fietsen per week trainen voldoende.



In de winter wordt de racefiets ingeruild voor de MTB en het spinnen op de Ambachtsweg bij sportcentrum Newstyle, wat valt in de gemeente Utrecht. Daar gaat ze vanuit haar huis, Doornhoeklaan 16 in Maarssendorp 4 km hardlopend naar toe en na het uurtje intensief spinnen rent ze weer terug naar huis. Sportief hoor, wat een taaie dame ! (en op zondag pakt zij de MTB.)

Zaterdag 13 april: duathlon Pyramide Austerlitz. Irene liepfietsteliep haar beste wedstrijd ooit. Er zat een risicovolle spannende afdaling in. Ze aarzelde heel even en toen "bam" omlaag.

## **Oproep, oproep, oproep.....**

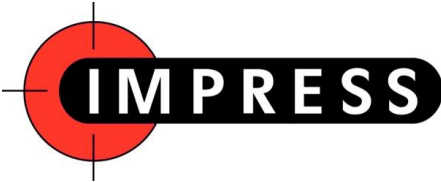
De redactie weet dat er binnen WTC-M namelijk leden zijn, die naast het fietsen ook hardlopen. Er zijn ook leden die trainen voor een marathon of een deel ervan, zoals 1/8 marathon. De duathlon (run-bike-run), Cross Duathlon of Beach Duathlon is voor dit alles een plezierige en pittige uitdaging. Schaar je onder de andere lotgenoten. Geest en lichaam varen er wel bij. Wedstrijden genoeg. Doe mee! Een georganiseerde Run-Bike-Run is nooit zo massaal als een marathon of andere loopjes. Aarzel niet! Ga genieten!



Gezamenlijk er aan werken is altijd gezellig en zeer motiverend. Pak de telefoon en bel +31 6 20162482. Irene staat je graag te woord of mail haar: [irenevanhalewijn@gmail.com](mailto:irenevanhalewijn@gmail.com)

***De redactie***

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

[www.visitekaartjes.eu](http://www.visitekaartjes.eu)

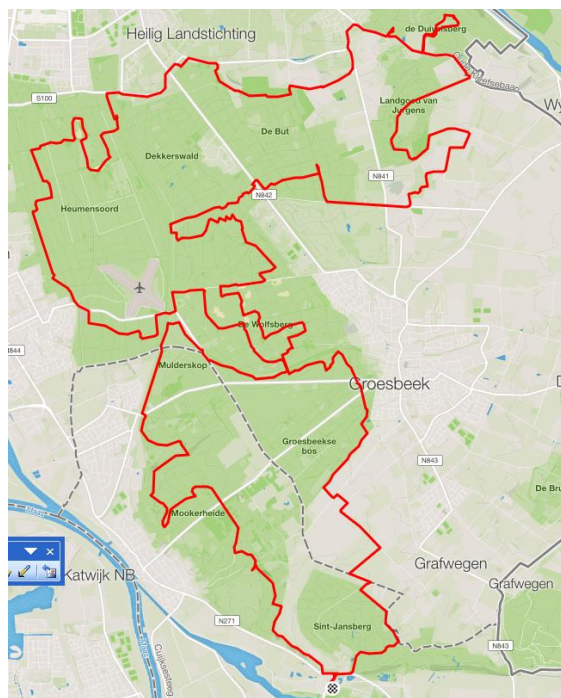


# MTB dagje "27 groep" Nijmegen

Op dinsdag 5 maart met een aantal vaste deelnemers van het 27 MTB clubje op naar het Rijk van Nijmegen voor een dagje Mtb-en . De deelnemers Martin Oude Moleman, Dick Baas, Chris van der Steen, Rob Taminiau, Hepke Ras, Gerrit Nagtegaal, Erik Luttik en ondergetekende Jan van Zwam. Hoewel het er eerst slecht uitzag hadden we geluk, precies deze dag was het droog en prima weer; gem 8 gr.



Om 9:00 gestart op het Harmonieplein en op naar de Plasmolen in Mook. Rob had de koffie al op, maar de rest wilde meteen aan de bak. (eerst verdienen).



We zouden de MTB routes volgen en hierbij de rode en de groene route aan elkaar koppelen met hier en daar nog een klein ommetje.

Vanuit de Plasmolen meteen naar een van de mooiste fietspaden, de Zevendalseweg, je waant je hier al meteen in Limburg.

Daarna naar beneden en weer omhoog langs de Mookerheide.

Op de Mookerheide vond in 1574 de Slag op de Mookerheide plaats tijdens de Tachtigjarige Oorlog tegen de Spanjaarden.

Na de Mookerheide krijgen we een paar mooie afdalingen en dus ook weer fijne klimmetjes (what goes down must go up). Maar nergens al

te moeilijk voor het ervaren stelletje. Daarna kwamen we bij de Heumense schans. Het ging hier steil naar boven door los zand. Iedereen ging al dan niet lopend recht naar boven door het zand, onbekend met het feit dat er rechts door het bos een mooi berijdbaar paadje lag.



Hierna werd het wat vlakker en reden door het Heumensoord richting Nijmegen. Wel een paar mooie stukjes singletrack over een paar walletjes. Dick vind dit schitterend, Martin een stuk minder. Ook reden we nog een stukje over de



overblijfselen van de Via Romana, een oude Romeins heerbaan.

Daarna via de Scheidingsweg naar de Heilige Landstichting naar het begin van de groene route. De groene route begint meteen met een flinke kuitensbijter, "**de dubbele looie piep**" waar het niet iedereen lukte om boven te komen. Het was vooral proberen om op de kleinste versnelling je evenwicht te houden. Vooral Chris

leverde een puike prestatie om hier heelhuids boven te komen. (Zie ook het filmpje op YouTube zoek: "**mtb nijmegen Wtc 27**").

Toen we hier boven waren ging het op weg naar de lunch. Eerst kwamen we nog langs de Duivelsberg waar een van de mooiste wandelpaden van ons land ligt, de N70. Helaas kwam bij dit uitstapje Dick ongelukkig ten val op zijn nog pijnlijke ribben. Gelukkig kon hij, zij het met pijn, door.

Daarna stond een heerlijke lunch op het programma bij het pannenkoekenrestaurant De Duivelsberg, prachtig verschoolen in de bossen.

Hierna met een omweg weer terug naar de route. Martin was bang dat we weer terug omhoog moesten naar Tivoli, maar we gingen eerst verder naar beneden om dan toch en pittig omhoog te moeten. Ook hier konden we met moeite boven komen, maar eenmaal boven kregen we een prachtig stukje door de weilanden rondom Groesbeek.

Eenmaal terug op de mtb route, kregen we na een mooie afdaling, bij overgaan van de groene in de rode route, een lastig klimmetje door een nauwe geul en met veel boomwortels. Hier had Martin wat schakelproblemen, die gelukkig snel opgelost werden.

Daarna door de prachtige bossen van Groesbeek verder naar Klein-Amerika. Hier heb je een prachtig uitzicht richting het Reichswald.



Via een geniepig paadje door de weilanden komen we op de St-Jansberg, waarna we via mooie afdalingen, met een paar uitnodigende jumps weer uitkwamen bij de Plasmolen. Moe en voldaan gingen we weer naar huis. Aan de reacties te horen had iedereen het naar zijn zin gehad.

Persoonlijk vind ik dit een van de mooiste gebieden en ik laat geen gelegenheid onbenut om, als ik bij mijn dochter in Nijmegen ben, een ommetje te maken met de mtb, race of met de benenwagen.



Allemaal hartelijk dank voor de gezellige dag.

**Jan van Zwam**



Op de juiste tijd gegeten en de man met de hamer ...

## Het belang van de juiste zadelbreedte

Om lekker op een zadel te zitten moeten je zitbotjes goed ondersteund worden. Je zitbotjes zijn twee uitstekende botjes die zich onderaan je bekken bevinden. De afstand tussen deze botjes is bij iedereen verschillend, daarom zijn er verschillende zadelbreedtes ontwikkeld om deze botjes op de juiste manier te ondersteunen. Wanneer je een te smal zadel hebt zakken de zitbotjes bij elke omwenteling langs het zadel. Hierdoor komt er meer druk terecht op de verkeerde plekken, waardoor een onprettig gevoel ontstaat. Een breder zadel is dan vaak een oplossing om van zadelpijn af te komen, maar een té breed zadel heeft daarentegen ook weer een nadelig effect. Hierdoor kunnen de bovenbenen namelijk langs het zadel gaan schuren. Het is dus belangrijk om een zadel aan te schaffen dat perfect bij jou past. Hoe deze zadelbreedte bepaald wordt leggen we hieronder aan je uit.

Het bepalen van de juiste zadelbreedte.

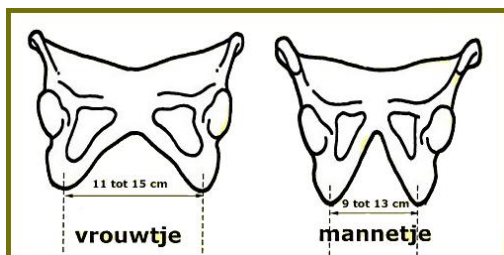
Zoals gezegd zijn je zitbotjes twee uitstekende botjes onderaan de bekken. Omdat deze botten uitsteken kunnen de botjes een afdruk achterlaten. Om deze afdruk te kunnen meten gebruiken wij in de winkel een laag krukje met een gelpadding. Door een laag krukje te gebruiken en de benen iets vooruit te plaatsen ontstaat er meer druk op de kont en ontstaat er een mooiere afdruk. Bij een voorovergebogen fietshouding kantelt het bekken. Als het bekken naar voren kantelt wordt de afstand tussen de zitbotten kleiner, dit betekent hoe dieper de zit hoe smaller het zadel. Dit is dan ook de reden waarom racezadels smaller zijn dan de zadels die gebruikt worden op toer- en stadsfietsen. Het is daarom van belang om tijdens de meting net zo ver naar voren te buigen als wanneer je op de fiets zou zitten.







Vervolgens staat er een afdruk van de zitbotjes in de gelpadding. Van zowel de linker- en de rechterafdruk bepalen wij het centrum en meten de afstand tussen het centrum van beide afdrukken op. Dit is jouw unieke zitbotbreedte in millimeters. De gemeten zitbotbreedte helpt bij het kiezen van de juiste zadelbreedte, maar er is geen standaard afstand die bij de zitbotbreedte opgeteld kan worden om tot het juiste zadel te komen. Daarom hebben wij een [maattabel voor sportieve zadels](#) gemaakt. In dit overzicht is te zien welke zadelmaat per merk bij jouw zitbotbreedte past.





Op de afbeelding is een afstand van 127mm gemeten, wij adviseren de klant een zadel met een breedte op dezelfde regel. Voor Bontrager is dit een zadel van 148mm breed en van Selle Italia de maat L. Voor dames worden door een aantal merken andere breedte maten gebruikt, omdat dames gemiddeld een grotere afstand tussen de zitbotjes hebben.

Als je al weet welke maat zadel bij jou past, of je hebt een manier om het thuis op te meten, dan is het mogelijk om in de webshop te filteren op breedte maten van zadels. Mocht je er zelf niet helemaal uitkomen, kom dan gewoon even langs in de winkel voor een gratis meting!

**Huib 2017**

## Laurens Baas

Zie Laurens pas verschenen 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

## Zondag 24 februari: ontmoeting op de Dodeman

Ik was die week in Zuid-Limburg. Eerst 4 dagen met mijn broer in Rimburch. Daarna nog 4 dagen met vrouw, kinderen en kleinkinderen in Simpelveld. Zondag was de wisseldag: van Rimburch naar Simpelveld. Vooraf boodschappen gehaald in Valkenburg. Nog tijd over. De auto geparkeerd in Schin op Geul voor een wandeling op de Keutenberg (22 %) en de Dodeman (18%). Midden op de Dodeman staat een bankje. Ik zat daar als een luie lul wat af te zakken bij een temperatuur van 20 graden. Soesde een beetje weg. Toen gebeurde het! Ik was ineens klaar wakker! Er kwam een fietsenman met veel zwart en oranje de berg op. "Krijg het nou", schoot het door mijn hoofd. Het kan toch niet waar zijn! Tref ik hier een WTC-M'er? Ja, dus. Hij kon klimmen, dat zag ik direct! Talent gedijt goed bij onze club. **Hier is hij: Liviu Gheorghe!**



***De vlaai***





# Openingsrit WTC-Maarssen

Eindelijk was het dan zover. Na twee keer te zijn afgelast, kon op zondag 31 maart de openingsrit van het wegseizoen gereden worden. Zo'n kleine zeventig enthousiaste leden sprongen daarvoor op het zadel. En dat geschiedde in de nieuwe club-wielerkleding; machtig mooi. De 25-groep reed een kleinere route. Maar dat mocht de pret niet drukken.



De kilometers werden weggetrapt in het Utrechtse en Hollandse veengebied. Het was fris, maar het was heerlijk fietsweer. Pauzepunt van de "grote ronde" was Woubrugge. De appeltaart was er heerlijk. De kleine groep ging aan tafel bij 's Anders in Vinkeveen.

Toen weer terug. Genoten. De traditionele openingsfoto's werden aan het begin van de rit gemaakt op de Oostkanaaldijk, bijna onder de Maarssebrug. Gestart werd in groepen van vijftien. Er was geen malheur; één leuke band?

***De redactie***







# 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](http://www.bikecenterwoerden.nl)

Gazelle

Intechium  
THE QUALITY PEOPLE IN OFFLINE

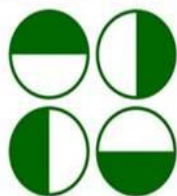
cannondale

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

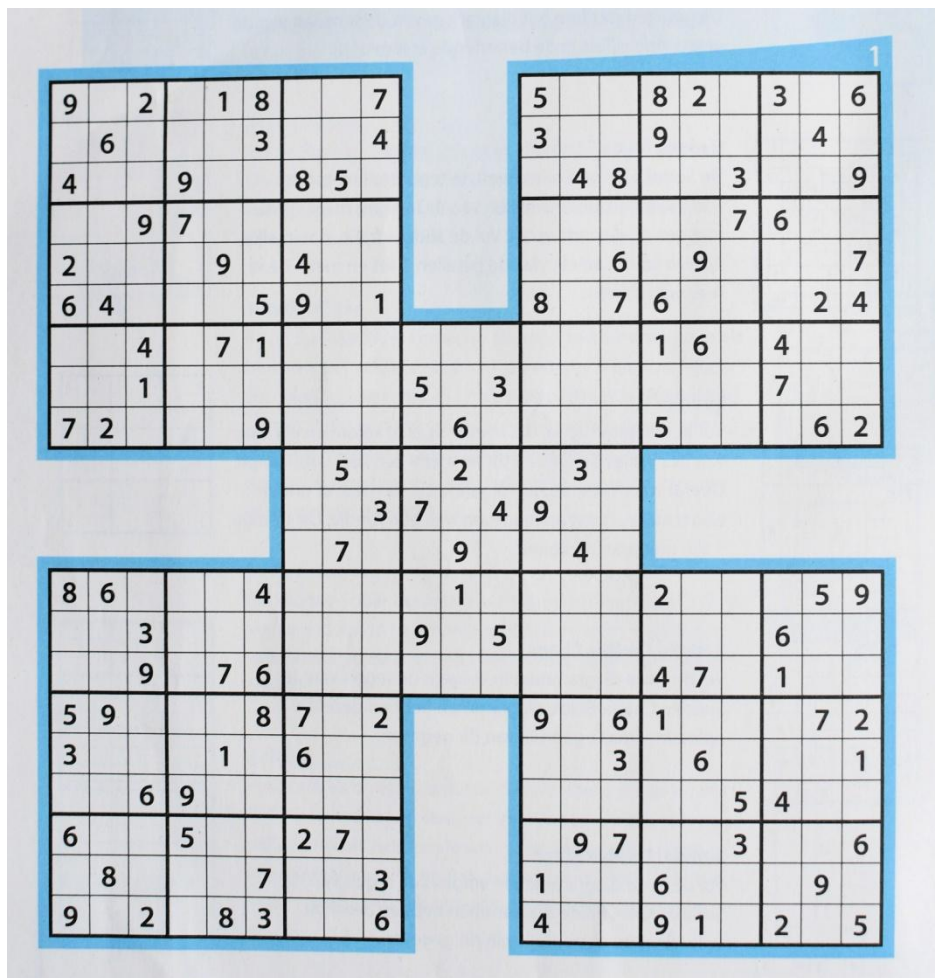
3601 EE Maarssen

Tel. 06-1230 9853

E-Mail. [rsiemons@seasonsprojectparket.nl](mailto:rsiemons@seasonsprojectparket.nl)



# Sudoku Samurai



De Sudoku Samurai bestaat uit 5 sudoku's waarvan enkele blokken elkaar overlappen. Vul de Samurai zo in, dat bij alle 5 de sudoku's in elke rij, elke kolom en elk blok van 3x3 vakjes de cijfers 1 tot en met 9 één keer voorkomen.

Oplossing op blz. 38

## De kledingsponsors, hun logo staat op de wielerkleding.



CollectOnline gelooft dat incasso processen, zowel sociaal, operationeel en financieel, veel meer weloverwogen, transparanter en duidelijker opgezet kunnen worden. Vanuit die visie hebben wij **software ontwikkeld voor debiteurenbeheer/creditmanagement, incasso bedrijven en deurwaarders**. Waarmee wij uw partner zijn om incasso processen te automatiseren en te optimaliseren. Hierbij maken wij gebruik van alle moderne en beschikbare (communicatie) technologieën.  
[www.collectonline.nl](http://www.collectonline.nl)



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](http://www.bikecenterwoerden.nl)



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)



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/)

## 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)





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

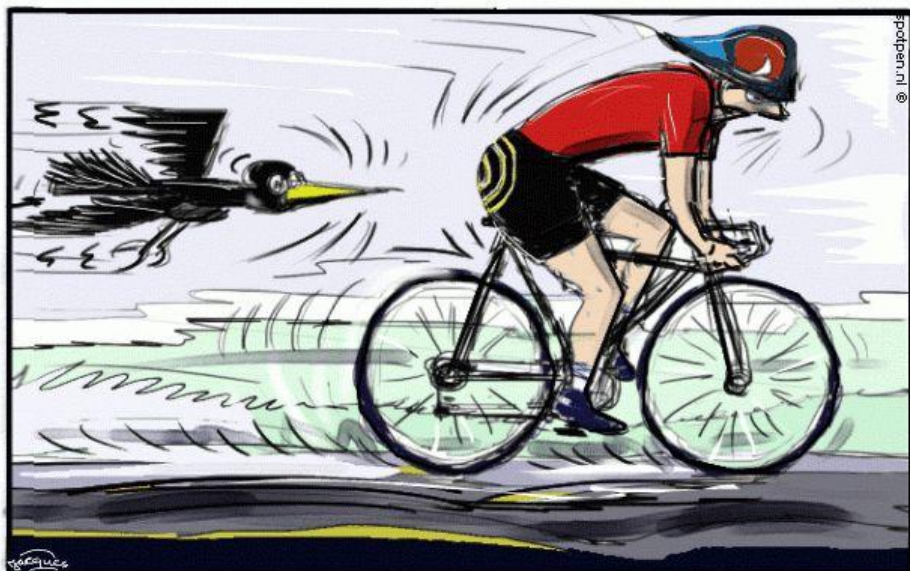
# EKRIS



BMW & MINI dealer Ekris biedt u **het grootste aanbod nieuwe auto's, occasions, lease opties, onderdelen en accessoires.** [www.ekris.nl](http://www.ekris.nl)

## Oplossing Sudoku Samurai

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



Met alle mogelijke middelen prikkelde de coach zijn renners om tot het uiterste te gaan....