

# De Pedaleur



Gunfight op de Kaatsbaan

**WTC MAARSEN**

2020 1

# 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 36, no. 1, 2020

## Inhoudsopgave

|         |                                         |
|---------|-----------------------------------------|
| Blz. 5  | : Van de voorzitter                     |
| Blz. 6  | : Van de redactie                       |
| Blz. 10 | : Fietsen in Sydney                     |
| Blz. 16 | : De oliebollentocht                    |
| Blz. 18 | : Petje op Petje af                     |
| Blz. 19 | : Een 3-daags ATB weekend               |
| Blz. 25 | : Clubweekend september 2020 MH2D       |
| Blz. 28 | : Maak kennis met Zeb Den Uyl           |
| Blz. 31 | : Hepke Ras en de elektrische racefiets |
| Blz. 33 | : Volkoren wat is het?                  |
| Blz. 38 | : Sponsors fietskleding                 |
| Blz. 42 | : Dankwoord                             |

# 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:

[hj.eijgelshoven@gmail.com](mailto:hj.eijgelshoven@gmail.com)

## Van de voorzitter

**Zo ver weg en toch dicht bij:** dit hadden we toch niet voor mogelijk gehouden tijdens de algemene ledenvergadering. Iedereen had er weer zin in, plannen werden gemaakt om te gaan fietsen, de agenda gevuld met de tochten die gereden zouden gaan worden. Het clubweekend stond al in de stijgers en we konden ons al aanmelden. Maar het liep helemaal anders.

Ik mag me gelukkig prijzen dat ik gezond ben en ook de mensen om mij heen. Ik ken niemand in mijn naaste omgeving die de ziekte heeft.

Mede daardoor voelt het misschien soms ver weg.

We hebben, als bestuur, een besluit moeten nemen om niet meer in groepsverband met elkaar te gaan fietsen. Eén van de consequenties van de landelijke maatregelen. Een mededeling waar jullie meteen positief op anticipeerden en nog steeds heel goed mee omgaan.

Natuurlijk is het niet leuk. We willen gewoon fietsen, liefst in de groep, de natuur in en het nieuwe voorjaar opsnuiven. Je benen trainen voor uitdagingen in het buitenland. Je wil genieten van de eerste voorjaarszon en dat gevoel met elkaar delen. De maatregelen komen dus voor ons allemaal heel dichtbij.

En vast niet alleen vanwege het fietsen, want laten we wel zijn; Volgens de laatste schattingen van het RIVM is 3 procent van de bevolking besmet. Dat betekent dat in onze club 3 a 4 leden de ziekte ook zouden hebben. Laat staan hoeveel leden er mee te maken hebben in hun

directe omgeving, familie, vrienden, buren, collega's. Dan komt het opeens erg dichtbij.

Iedereen heeft er op zijn of haar eigen manier mee te maken, soms dus wat verder weg, maar wellicht dus ook van dichtbij.

Om te kijken of we als club toch iets dichtbij elkaar kunnen komen, lijkt het me een leuk idee

om de komende tijd veel foto's op de website te delen. Maak tijdens een van je solo-ritten een foto met je fiets erop en plaats deze op de website onder 'Nieuws'. Dikke duim voor jullie allemaal. Blijf goed op jezelf en de mede weggebruikers letten en blijf vooral gezond. Hopelijk tot snel...

**Ward de Beer**



## Van de redactie

### **Herman: een Pedaleur in "oorlogstijd".**

Met een aantal artikelen die net voor de corona-oorlog zijn geschreven. Er waait een kleine geniepige sluipmoordenaar rond de wereld: virus Covid-19. Mijn neef zat bij een kaartclub. Medio maart kaartte hij nog. Aan zijn tafel zat iemand die nogal moest hoesten. Drie dagen later was die kaart collega dood: corona. Mijn neef kreeg het ook. In Heerlen op de ic een paar weken aan de beademing. Het mocht niet baten. Woensdag 15 april is hij begraven.

Wees gedisciplineerd! Volg de regels op! Onderschat die gluiperige moordenaar niet! Je ziet hem niet! Dit is een heel andere oorlog dan die van toen. Overigens: de grenzen zijn weer terug! Waar eindigt dat!

Oorlog (van toen)

't Was oorlog. We zaten gewoon in de klas.

Je was bang...voor een vak waar je slecht in was,

Je was bang...voor een beurt, zo ineens voor het bord.

Niet bang voor de oorlog, maar voor het rapport.

We hadden na een bombardement  
nieuw speelterrein, met gras en cement.  
Daar speelde je dat je gesneuveld was,  
Dan lag je een tijdje dood in het gras.

Je maakte een voetbal of ook wel een bom  
van proppen papier, elastiekje erom.  
Het leven ging meestal gewoon maar zijn gang.  
Soms was je toch bang. Soms ben ik nog bang.  
*Willem Wilmink*

### **Eva: fietsen tijdens de coronacrisis**

Ook ik heb vanaf het begin de fiets niet in de wilgen gehangen, maar ben 2 keer per week toch gaan fietsen. Hoewel het soms met veel tegenwind best een flinke uitdaging was, had het ook wel iets speciaals om alleen je krachten te meten met de krachten van de natuur.

Ja de meeste medeweggebruikers houden voldoende afstand, hoewel ik toch ook een keer heel veel onbegrip heb gekregen op mijn vraag om achter elkaar te gaan rijden zodat ik er met voldoende afstand langs kon. Tja meer dan denken ach laat ze maar kun je niet.



Hoewel het 1<sup>e</sup> paasdag heel mooi weer was ben ik die dag toch thuisgebleven. In plaats daarvan ben ik 2<sup>e</sup> paasdag gaan fietsen. Dat is me heel goed befallen, bijna geen mens op de weg want het was koud en er stond veel wind. Maar zoals ik al zei deze uitdaging ligt me wel.

Tot nog toe heb ik geen maatje gehad om mee te fietsen. Ook ergens een bakkie doen is er hierdoor niet van gekomen. Maar voorlopig wil ik het wel volhouden om 2 keer per week een stuk te fietsen.

### ***Bert: fietsen tijdens de coronacrisis***

Het is wel even wennen, om niet meer met andere clubleden lekker te toeren. Al was ik niet een vaste aanwezige, maar ik mis het toch wel. Met een (klein) groepje is altijd gezellig. Dan maar solo op pad en aangezien het de laatste weken mooi weer is, heb ik al heel wat tochten zo gemaakt. Wel fiets ik wel eens met een maatje, waarbij we dan zo'n 1,5 tot 2 fietsen op afstand van elkaar rijden, dus niet naast elkaar.

Gelukkig houden de meeste andere weggebruikers zich redelijk tot goed aan de 1,5 meter afstand, zo is mijn ervaring. Uitzondering bevestigen ook hier de regels. Zo overkwam het mij (en mijn maat voor mij) op de dijk naar Schoonhoven, dat een racer ons op een haar na passeerde. Ik riep nog: graag afstand, maar er kwam echter geen reactie. Toch weer jammer.

Bij de eerste “coronarit” ging ik ervan uit dat koffiedrinken onderweg niet mogelijk was. Daar bleek ik me in vergist te hebben. Langs de N227, de weg naar Amersfoort aan de bosrand had een uitbater het handig aangepakt: via een luik kon er koffie en andere versnaperingen besteld worden, alleen niet op het terras nuttigen. Dus in de buurt een boomstam opgezocht. Prima zo. Bij de latere ritten heb ik ook niet zonder gezeten: in Maarn een benzinestation, in Schoonhoven bij de Pont, in Oudewater bij de HEMA en zelfs in Muiden in het café “Graaf Floris” (naast Ome Ko) een gratis bakkie met speculaaskoekje. Daar moet ik na de crisis dus nog een keertje terugkomen.

In Lopik moest ik vandaag even stilstaan voor het laten passeren van een begrafenistoet. Dat gaf weer even te denken, al weet je natuurlijk niet wat de oorzaak van het overlijden is geweest.

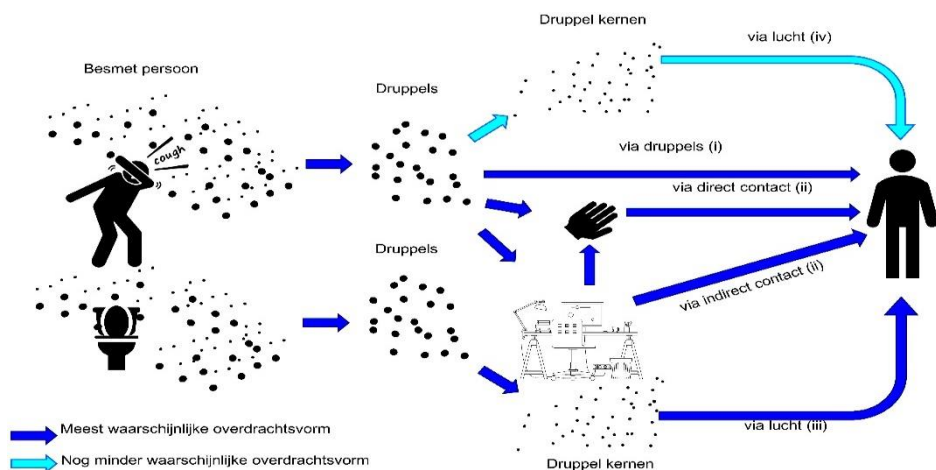
Met uitzondering van de Paasdagen (te druk) kon en kan er met het mooie weer veel gefietst worden, zolang je de regels in acht neemt en de drukke routes zoveel mogelijk mijdt, maar helaas niet in clubverband.

## Overdracht van SARS-CoV-2

De voornaamste vormen hoe een virus wordt overgedragen zijn via

- a) druppels (hoesten of niezen van een besmet persoon);
- b) direct en indirect contact (aanraken van mensen of besmette oppervlakten);
- c) fecaal-oraal (doorspoelen van ontlasting bij een toilet);
- d) lucht (verdamping van druppels waardoor lichte druppelkernen ontstaan).

Vooralsnog wordt bij de COVID-19 pandemie overdracht via druppels (a) en contact (b) als voornaamste overdrachtsvormen erkend. Indirect heeft de Wereldgezondheidsorganisatie onderkend dat fecaal-oraal (c) ook een overdrachtsvorm kan zijn, door de voorzorgsmaatregel te benoemen als 'spoelen van toilet met gesloten deksel'. Conform het ALARA-principe wordt de aandacht ook gevestigd op overdracht via de lucht (d), ondanks dat hiervoor nog beperkte bewijs is. Onderstaand figuur laat de verschillende overdrachtsvormen zien.





# **KL 2000** **Tweewielers**

Bisonspoor 1058  
3605 KG Maarssen

A.T.F. van der Linden

**T** 0346 - 57 47 70

**E** kl2000@zonnet.nl

Voor verkoop, vakkundige reparaties en  
onderhoud van  
Stadsfietsen, E-bikes, Kinderfietsen, Race fietsen  
en ATB fietsen

Ook voor onderdelen en accessoires kunt u bij  
ons terecht.

**BATAVUS** 

 **CORTINA**

 **QWIC**

**SENSOR**  


 **SPARTA**  
Recreatieve Sporten



## Fietsen in Sydney

Om onze zoon en schoondochter te helpen met de gezinsuitbreiding zaten wij een tijdje in Australië. Om precies te zijn in Noord-Sydney. Ik ga het hier niet hebben over onze eerste kleinzoon en hoe fantastisch het allemaal is, nee ik wil het hebben over het racefietsen. Australië is een sportgek land. Overal vind je sportscholen, tussen de middag zie je allerlei mensen zich in het zweet werken zowel hardlopend als in die sportscholen. Vele parken met sportaccommodaties, enz. enz. Bewegen wordt dan ook door de overheid aan allerlei kanten aangemoedigd. Zelfs het racefietsen wordt genoemd maar daar blijft het dan ook wel een beetje bij. Zoals ik al aangaf zitten wij in Noord-Sydney. Nadeel t.o.v. Zuid-Sydney en het centrum is dat wij in een veel heuvelachtiger gebied zitten. Ik kan jullie verzekeren, Zuid-Limburg is er niks bij. Maar goed, een sportieve uitdaging ga ik niet uit de weg. Wat heb je nodig om hier te fietsen? Logisch, een racefiets. Links en rechts gekeken maar niets te vinden, alleen maar nieuw of een afgetrapt geval die niemand in Nederland zou willen krijgen laat staan voor wil betalen. Regelmatig zit ik in de sportschool en 1 keer in de week is het spinnen geblazen. Tegen de spinninginstructrice vertelde ik mijn probleem om voor een tijdje een fiets te kunnen huren tegen een schappelijke prijs. Ik kreeg als antwoord dat haar man er nog 1 had staan die hij toch niet gebruikte. Mocht ik wel lenen zolang wij in Sydney zaten. Maar waarom zou hij zomaar een fiets uitlenen aan een wildvreemde? Betrouwbaar gezicht waarschijnlijk. Maar waarom zelf niet meer fietsen? Dat ga ik even uitleggen. Iedereen kent de N230, rondweg Utrecht-Noord. Stel je voor dat je van Groenekan naar de afslag Maarssen fietst, over de N230. Dus niet over het fietspad maar echt over de snelweg. De weg die ik heb gereden heet de A3. Om te beginnen rijdt men in Australië links maar heeft rechts voorrang! Wie dat heeft verzonnen? Op de N230 mag je kleine stukjes 50 km, andere 70 en voorbij de rotonde Westbroek/ijsbaan mag je 100 km. Op de A3 kennen ze maar 2 varianten, 60 of 80 km. Maar de weg is niet vlak, nergens vlak. Soms 5% stijging, soms 10% stijging. Tja, dan gaat het bij mij niet meer zo snel. Niks aan de hand zolang er een vluchtstrook is.

Jullie voelen hem al aankomen, de A3 kent vele varianten. Ik som ze even op:

- 4 Banen met vluchtstrook. 2 Banen heen en 2 banen terug.
- Weer 2 banen heen maar nu zonder vluchtstrook. Dan maar hopen dat er voldoende ruimte is om helemaal links te rijden zodat de auto's met een vaartje van 80 je kunnen passeren.
- Dan heb je nog de situatie dat de linker strook als parkeerstrook mag worden gebruikt. Dat geeft mij als fietser weer wat lucht totdat er een paar tientallen meters geen auto's staan. Dan denken de automobilisten, ah die rijstrook is weer voor ons dus gassen maar weer. Ho, ho, ik rij daar ook nog! Hoop getoeter als je niet snel genoeg de berm induikt. Dat is dan jammer, want ik duik niet de berm in, zeker niet als het bergaf gaat en ik al dik 50 rij.
- Dan hebben we nog de situatie dat de weg overgaat in een tweebaansweg. Zolang er een vluchtstrook is, weer geen "probleem". Ze rijden wel erg dicht langs mij heen.
- En het ultieme is natuurlijk 2 banen, geen vluchtstrook of maar een cm om uit te wijken. Dan zit er maar 1 ding op, je ruimte opeisen. Dus ik midden van mijn weghelft naar boven klimmen met een sliert toeterende auto's achter mij. Stressen? Dacht het wel.



LAURENS BAAS MEDICOACHING

MANAGEMENT IN VERBINDING

*Maakt dokters beter!*

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

Een paar voorbeelden:



**Hier mag je 50, niks bijzonders**



**Hier mag je 80, gelukkig wijken de auto's uit**



Een mooi voorbeeld, het is een fietspad maar auto's mogen daar parkeren. Doorgetrokken streep, daar mag je niet over. Even gewacht tot er geen verkeer aan kwam.

Dan komt er nog bij dat men vooral in Sydney agressief rijdt, voor veel mensen is dat een reden waarom men gewoon niet meer in de stad durft te fietsen.

Helaas moet ik nog steeds eerst een behoorlijk stuk door de stad voordat ik in mooie fietsgebieden kwam.



Zaterdag 9 november ik heb ik zo'n tocht gereden. Eerst met gevaar voor eigen leven naar een schitterend natuurpark gereden. Was eerst nog wel even schrikken, ben ik eindelijk aan het begin van het park staat er een hokje met een ranger erin, of ik even 12 dollar wilde betalen. Heb ik daar mijn leven voor op het spel gezet?

Toen ik zag dat andere fietsers zomaar doorreden, toch maar even gevraagd wat het koste.

Fietsers waren gratis. Toch iets van een fietsbeleid?



Eenmaal bovengekomen was dit mijn uitzicht. Dan is dit toch wel een beloning.





En wat is een fietstocht zonder koffie met, in dit geval, een muffin beneden aan het meer. En daarna weer naar boven. Was een mooie klim.

Na de koffie mijn rondje afgemaakt, weer een schitterende klim naar boven en toen weer, helaas, door de drukte van Noord-Sydney gefietst. Maar valt er nou helemaal niets tegen dit onveilige fietsverkeer te doen?

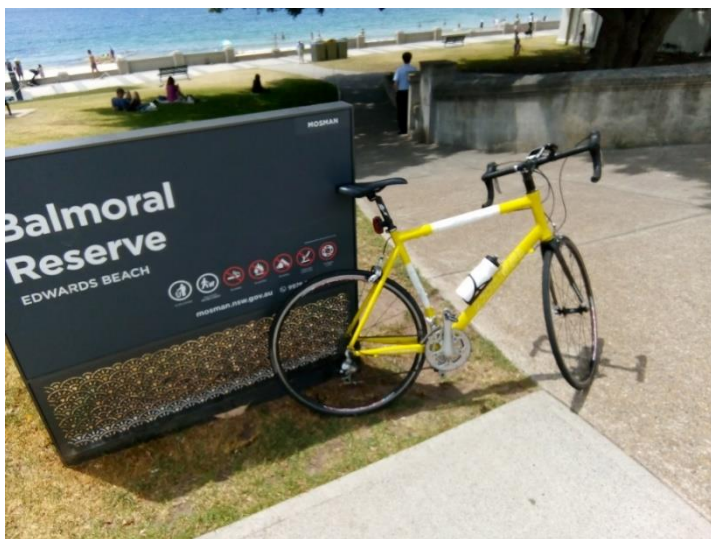
Hier kennen ze geen Sinterklaas dus de nodige kerstverlichting is al aanwezig.

Zo reed ik dus ook ongeveer rond, knipperend voor- en achterlicht. Knipperend licht op mijn helm, een knal oranje outfit en een knalgele fiets, ja dan val je op.





Niet in ons WTC-Maarssen pakje. Ik had wat problemen met de levering van mijn winterkleding. Als compensatie kreeg ik de kleding van de Nederlandse ploeg. Ook tijdens het spinnen draag ik dat pakje, een hoop mensen reageren enthousiast omdat zij "die Nederlander" herkende. Vele die ik heb gesproken zijn ooit in Nederland geweest of hebben Nederlandse roots, dat schept een band.



Lekker naar het strand. Met de fiets kom je overal

***Met fietsgroeten van Maarten Borst.***

## De oliebollentocht: zaterdag 28 december

Een echte klassieker! De start was weer bij fietshandel Markerink. Zoals altijd werden we door Markerink hartelijk ontvangen met koffie, thee en koek.



Achterom: op de traditionele foto.

Er waren ruim veertig deelnemers. Er werd gereden in twee verschillende snelheidsgroepen. Het pauzepunt was bij De Kuil in Lage Vuursche. Katinka, Henk, Hugo en Herman hadden bij De Kuil een partytent met banken en tafels neergezet. De olieballen kwamen op tafel met koffie en thee in de kannen van de Reddingsbrigade; verzorging Katinka; veel dank hiervoor. Hugo had voor een grote Portaal-auto gezorgd voor vervoer tafels en banken; ook pet af voor hem. Organisatoren Jan en Jeroen: fijne tocht.







# 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**



## Petje op Petje af: zondag 29 december

Een van de drukste en gezelligste Petje op Petje af in jaren. De sfeer zat er meteen in. De quiz werd weer geleid door Daniel, zoals hij het alleen maar kan: vakwerk. Het bleef spannend tot de laatste vraag. Wie werd er winnaar: Hans Vaneker! Toen de avond lengde werd het steeds meer een dolle boel.



's Avonds rond tien sprong ik bij Daniel achter op de fiets: back home. Het was een geweldige Oudejaarsborrel 2019. Die mag nooit verdwijnen!

***Japie Krekel***

## **Een 3-daags, spannend en uitdagend, door meidoorn-geplaagd ATB-weekend.**

Februari 2020

Wij ontmoeten elkaar, alle 12 deelnemers, in Urmond aan de A2 bij vd Valk voor de eerste gezamenlijke koffie-break.

Het laatste stukje naar Valkenburg leggen we nog af waar we in Hotel "Lela" zouden overnachten.

Het hotel Lela, tevens uitvalbasis voor de tochten, ligt aan de voet van de Cauberg en de hotelnaam is vernoemd naar de twee kinderen van de eigenaars.

Valkenburg, liggend aan het riviertje De Geul, waar de stroming van het riviertje mede bepaald wordt door de Cauberg waarop nog de ruïne van een deel van het kasteel te vinden is, 's avonds neon-blauw verlicht.

Na aankomst bij het hotel, met een beperkte parkeergelegenheid werd eerst een "stoelendans" gehouden om alle vierwielers kwijt te kunnen, waarna we vriendelijk werden ontvangen door het personeel wat nog niet zolang eigenaar was geworden van dit optrekje.

Een oefentochtje, om op te warmen, uitgezet door Kees en Jennifer, werd als een stevig ritje bestempeld en beloofde voor de volgende dagen meer inspanningen.

We deden ons tegoed aan een prima BBQ waar de kok niet alleen het beste vlees presenteerde maar niet van stoppen wist met zijn grill-enthousiasme, als wij niet een seintje hadden gegeven dat we nu wel verzadigd waren.





***Fiets van Wilco***

Het hotel was ATB-ready, met tuinslang om na een kilo klei verwijderd te hebben er weer een fiets tevoorschijn kwam.

Zaterdag kregen we niet alleen te maken met steile klimmen en spannende afdalingen, waarbij het leek alsof je in een droge rivierbedding terecht was gekomen, maar ook met de scherpe naalden van de “Meidoorn”!

Omdat de meidoorn familie is van de roos bezit deze ook harde scherpe en vooral lang genoeg dragende doornen om door een band te prikken, en de eerste effecten deden zich al gauw voor. Er moesten regelmatig mensen afstappen omdat het bandje op de velg reed.

Ik zou haast geloven dat de meidoorn takken achteloos,

misschien bewust op de ATB-paden gestrooid waren want het lag ermee bezaaid en de lekke-band-effecten namen hierdoor alleen maar toe.

Hartslag verhogende klimmen en adembenemende afdalingen bleven terugkomen in het parcours, afgewisseld met fantastische vergezichten. Maar de prachtige afwisselende tracks, uitgezet door Kees en Jennifer, die de omgeving eerder hadden verkend, zij mogen alle lof in ontvangst nemen.

Ook op de door hun toepasselijke momenten, waren koffiestop- en lunch-locaties ingecalculeerd.

Voor de één was de lunch een relaxte aangelegenheid, voor de ander een combinatie tussen eten en band-wisselen.



We kregen een plaatselijke fietsenmaker zo gek een doosje van 20 bandjes persoonlijk te brengen, om de reserves aan te vullen.

**Foto Jennifer**

We waren het erover eens toch maar uit te kijken naar tubeless!!!  
(De tubeless-rijders lachten in hun vuistje)

De dag werd afgesloten bij een plaatselijke Italiaan, want de gereserveerde toko, gaf niet thuis en dankzij Erik L. kwam de pizza afwisseling, kijk naar de gezichten, iedereen welkom-goed uit.



**Foto Ruud**

De zondag had een extra handicap-factor: de wind.  
Op één of andere manier raakte we elkaar kwijt en dan moeten deze 4  
het zelf maar zien te rooien.



**Foto: Wilco**

Een 20 meter hoge stalentrap naar boven toe met de bike op de  
schouders.

De routes waren voor iedereen bekend en we zouden ons gauw samen  
weer treffen bij het “Shimano-huis”.

Vandaar werd de route opgepakt met de deelnemers die nog verder  
wilden om de geplande route af te ronden naar een lunch in  
Cafeterroria 't Greafke bij Schin op Geul.

Cafeterroria helemaal in de 3 kleuren: groen, geel en rode carnaval  
steil. De volle wind stond op de ingang en als deze deur opening werd  
de volle versiering stevig weggeblazen en de binnen temperatuur  
daalde weer een paar graden.





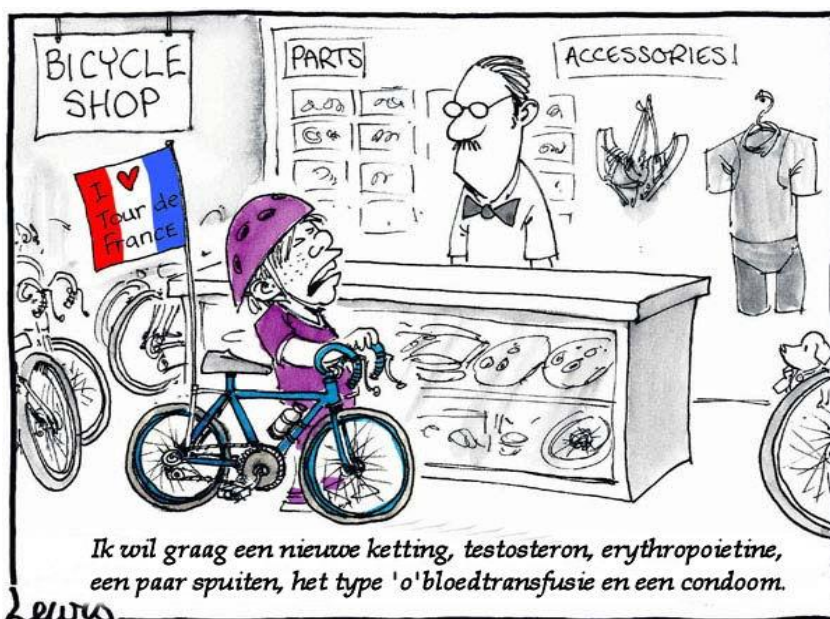


**Foto van moeder Lela**

Een gezamenlijke kiek voor Hotel Lela.

Van rechts -> links Dick, Ruud, Mark, Rene, Jennifer & Kees, Hugo, Hepke, Wilco, Erik, Erik L en ondergetekende.

**Rob Taminiau**







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)



# Clubweekend september 2020 MH2D

Gezien het succes van voorgaande jaren hebben wij ook voor dit jaar een optie voor ±25 personen op enkele accommodaties in de Meschermolen genomen.

## Wanneer

Het Clubweekend valt samen met de Mergelheuvelland 2-daagse (MH2D 2020) die dit jaar op 19 en 20 september wordt gehouden. Op beide dagen zijn er prachtige toertochten voor zowel racefiets (90 tot 160 km) als mountainbike (35 tot 70 km) uitgezet. Voor gedetailleerde informatie zie de site van de organisatie <https://www.mh2d.nl/>.

## Inschrijven: zelf op site MH2D

Wanneer je met dit clubweekend meegaat, moet je jezelf voor de tochten op zaterdag en zondag inschrijven via de site van MH2D. Je kunt je nu al inschrijven.

Wanneer je startnummer bekend is mail dat dan direct even naar: [wtcmaarssenmh2d@gmail.com](mailto:wtcmaarssenmh2d@gmail.com) zodat wij de startbewijzen voor iedereen kunnen ophalen en het is ook wel handig mocht je het nummer kwijtraken.

## En opgeven bij WTC-M website

Als je wilt deelnemen aan dit weekend zet dan 18, 19 en 20 september in je agenda en geef je via de website op voor deze activiteit. Wij stellen het op prijs dat iedereen zich via deze weg aanmeldt en niet op eigen houtje gaat huren. Het is tenslotte het jaarlijkse Clubweekend: aanmelden vóór 30 april 2020!

## Aanbetaling

Bij aanmelding graag een aanbetaling binnen 14 dagen van € 70,00 overmaken op Rabobank rekening NL67RABO340181923, t.n.v. WTC Maarssen onder vermelding van clubweekend 2020 + je naam. De uiteindelijke kosten voor dit weekend zullen € 140,00 bedragen. Het restantbedrag (€ 70,00) svp voor 15 augustus 2020 overboeken.

Bij de prijs inbegrepen zijn:

2 overnachtingen

2 x ontbijt

2 x avondeten, inclusief drankjes

Bier, fris, wijn en chips bij de accommodatie



**Ook:** neem zelf bedlinnen of slaapzak mee. Dit is ook te bespreken via de Meschermolen. Als je hier gebruik van wilt maken geef dit dan even door, hier zijn wel kosten aan verbonden.

Een vervoersschema wordt begin september via internet gedeeld, waarin iedereen kan aangeven of hij/zij zelf rijdt, hoeveel er mee kunnen rijden, of dat je juist vervoer zoekt. Probeer zoveel mogelijk met elkaar mee te rijden en de kosten met elkaar te verdelen. De kosten voor vervoer zijn voor eigen rekening.

Wij vertrekken op vrijdagochtend 18 september om 9.30 uur vanaf het Harmonieplein. Wij starten 's middags om 13.00 uur met een clubrit van ongeveer 70 km door de Limburgse heuvels.

Voor diegene die op de fiets heen en weer rijden ( $\pm$  450 km) is het mogelijk om op maandagmorgen te vertrekken uit de Meschermolen (wel voor 10 uur). Kosten voor ontbijt op maandag zijn dan voor eigen rekening.

Kijk voor informatie accommodatie op [www.meschermolen.nl](http://www.meschermolen.nl)

**Mark Mondé & Eric Buishand**

=====

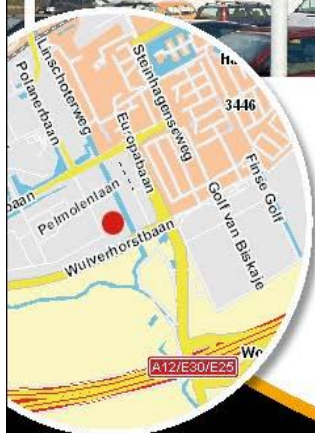
## Check de komende activiteiten op de website

- Voorjaarsweekend zaterdag 17 mei t/m zondag 18 mei
- Week Alp d'Huez zaterdag 13 juni t/m zaterdag 20 juni

=====



# 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

cannondale

SHIMANO

koopman  
THE QUALITY PEOPLE IN CYCLING

SPECIALIZED

BULLS





# Maak kennis met Zeb Den Uyl

Zeb den Uyl werd op 22 februari 1981 te Utrecht geboren. Hij ging naar de basisschool De Koerier in Duivenkamp. De middelbare school AOC volgde hij op het Theo Thijssenplein in Zuilen. Uit ging hij in het begin voornamelijk in de Klaveet in Achterveld. Later voornamelijk in Utrecht en Maarssen. Hij woont al 15 jaar samen met Elise en ze hebben een dochter van 8 jaar: Lynn.

## De stap naar werk

Hij begon als 16-jarige te werken bij het Werkhovense vloerenbedrijf te Groenekan. Daarna werkte hij een aantal jaren in de vleeswaren. Daar zat echter niet veel toekomst in. In 2007 trok hij de stoute schoenen aan en begon voor zichzelf in de vloeren. De eerste jaren werkte zijn vader mee in zijn bedrijf. De werkzaamheden bestonden voornamelijk uit het verwijderen en egaliseren van vloeren. Later kwamen de



gietsvloeren en pvc vloeren erbij. Dit jaar werd een nieuw pand met showroom gekocht, zie de foto. Hij heeft nu vier vaste mensen in dienst. Hij heeft een prachtige website.

## Sportieve carrière

Hij begon met voetballen in de jeugd van OSM. Daarna volgde de overstap naar de jeugd van Maarssen. Daar

voetbalde hij bij in de selectie bij de senioren op zaterdag en zondag. Op zijn 16<sup>de</sup> ging hij keepen in het eerste elftal bij VIOD. Hij had veel aanleg en keepste testwedstrijden bij Haarlem en Dordrecht 90. Niet veel later besloot hij weer terug te keren naar vv Maarssen om daar weer in de jeugd te gaan keepen. Met een stel vrienden gingen ze toen ook bij vv Maarssen in de zaal voetballen. Het vriendenteam begon in de 5<sup>de</sup> klasse en stoomde in een ruk, met een aantal kampioenschappen, door naar de hoofdklasse van het zaalvoetbal; een geweldige prestatie!



*Je kunt een fiets schoonmaken; maar... een fiets schoonmaken met een “gunfight in de Kaatsbaan” op je rug, is toch wel heel uniek!*

Zeb werd gescout door FC Reigers uit Vianen en daar speelde hij 3 jaar lang in de eerste divisie. Toen wilde JCK Aiso in Utrecht hem hebben en daar speelde hij drie jaar lang op het allerhoogste niveau in de zaal. Wie heeft hem dit na! Misschien Ramon Stappershoef in zijn jonge jaren?

### **Bij WTC-M**

Via Willem Mooi, die Zeb kende van vv Maarssen, en zijn buurman Humphrey Bernardus sr (in zijn jonge jaren een geweldige zaalvoetballer) kwam hij bij WTC-M terecht. Zeb is kleding en pedaleursponsor.

### ***De redactie***

\*\*\*\*\*



**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)





# Hepke Ras: “as t nie get zo as t mut, dan mut et moar zo as t get”

## Op naar de elektrische fiets

Een poos terug werd de Belgische Femke van den Driessche tijdens een cyclo-cross in de neutrale zone betrapt met een elektrische racefiets. Sindsdien is de vraag naar elektrische racefietsen behoorlijk gestegen. Bij ons in de club heeft Hepke Ras sinds november een elektrische atb/mtb. De redactie vroeg Hepke hierover wat te vertellen. Hepke Ras: “een e-racer is eigenlijk een beetje paradoxaal: hij geeft ondersteuning tot 25km/hr en wij hebben ondersteuning nodig vanaf 25km/hr. En de geitenwollensokken maffia, de spreadsheet managers, de academische leeghoofden en de vegetarische slagers in Brussel willen dit vooral zo houden. Dus: wat doe je? Je gaat de illegaliteit in.



Ik heb met name de e-mtb softwarematig laten ontgrendelen tot 35 km/hr. Handig als de groep met 28km/hr met wind tegen naar het vliegveld fietst. Ik blijf dan tenminste heel als het echte atb'en nog moet beginnen. Het laatste stuk terug over de weg gebruik ik dan mooi als herstelfase. Terug naar de E-racer: de meeste merken zijn gelukkig óf



softwarematig óf met een chip te ontgrendelen. Bosch motoren schijnen heel lastig te zijn. Ga in ieder geval voor een accu met minimaal 500 watt/hr. En dan de keus tussen achterwiel-motor of midden-motor. De achterwiel-motor levert minder kettingslijtage en voegt een vast vermogen toe. De midden-motor werkt slimmer en zuiniger, die meet jouw trapkracht en doet daar een percentage bovenop. De slimme motoren houden dan ook nog rekening met trapfrequentie en actuele snelheid om een “natuurlijk” gevoel te creëren. Er is ook nog een heel apart systeem: Infinity. Dat voegt vermogen toe, afhankelijk van je hartslag. Dat systeem kan ook in een bestaande racefiets worden ingebouwd. Reken dan al snel op € 2.000,-. Jammer dat de Bike Motion al geweest is. Met alle toeters en bellen kunnen elektrische racefietsen oplopen tot € 13.000,- en meer. Een E-racer komt vooral tot zijn recht in de heuvels en bergen, dan speelt die 25 km grens geen rol. Maar in ons vlakke landje moet je iets hebben dat boven de 25 km kan. Dat is wel mogelijk; doch illegaal. Maar, hoe groot is de pakkans als je 30 km per uur rijdt? Op de e-atb/mtb heb ik nu wegbanden gedaan. Als ik op de race de groep niet meer kan bijhouden, dan heb ik dit achter de hand. En in Frankrijk kan ik mijn vrouw Joke bergopwaarts weer bijhouden.” Aldus Hepke.

Op het clubweekend atb in februari in Valkenburg had hij er veel plezier van.

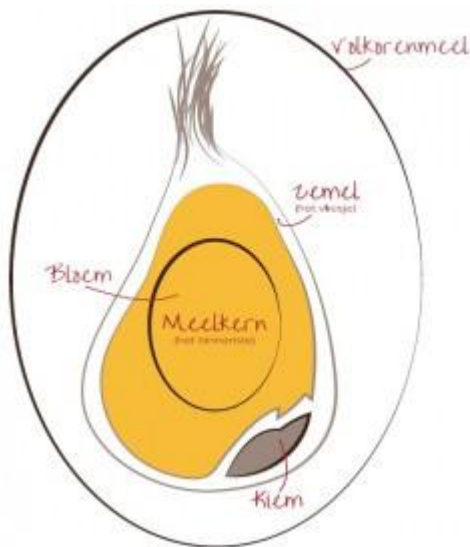
## ***De redactie***



# Volkoren, wat is het? En wat doet het met je?

## Wat is het verschil tussen meel, bloem en volkorenmeel?

Brood is gemaakt van graan. Van tarwe bijvoorbeeld. Of van spelt, haver, maïs, gerst of rogge. Daarin zitten waardevolle voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen, en vezels. Volkorenbrood is gemaakt van de héle graankorrel: dus van volkorenmeel. Daarom is met volkorenbrood iets bijzonders aan de hand. Want juist de voedingsstoffen in de hele graankorrel hebben gezamenlijk een gunstig effect op je gezondheid.



## Wat je ook doet, volkoren is altijd goed!

Omdat in volkorenbrood de hele graankorrel verwerkt is, vormt het een efficiënt pakketje van veel belangrijke stoffen die we allemaal nodig hebben: koolhydraten, eiwitten, vezels, vitamines, mineralen en zogenaamde bioactieve stoffen. De gunstige effecten van volkorenproducten worden vooral toegeschreven aan de grote hoeveelheid en het type vezels. Deze dragen bij aan een goede

darmwerking, een optimale spijsvertering en helpen om je langer verzadigd te voelen.

## Meer gezondheidseffecten van volkoren

Het Voedingscentrum adviseert om vooral volkorenproducten te eten. En dat is niet voor niets. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat volkorenproducten de kans op ziektes verkleinen. Hierbij gaat het vooral om volkorenproducten gemaakt van tarwe, haver, gerst en rogge. Met slechts 3 sneetjes volkorenbrood per dag profiteer je al van deze gezondheidsvoordelen.

## Goed tegen hart- en vaatziekten

Volgens de Gezondheidsraad verlaagt het eten van volkorenproducten het risico op hart- en vaatziekten met 25 procent. Dit komt doordat er veel voedingsstoffen en bioactieve stoffen zitten in volkorengranen, die gunstige effecten hebben op onder andere ontstekingen en

bloedstolling. Deze effecten treden al op bij 90 gram volkoren per dag, wat overeenkomt met 3 sneetjes volkorenbrood.

### **Lager risico op darmkanker**

Ook verlaagt de inname van 90 gram volkorenproducten de kans op darmkanker met 10 procent. De vezels in volkorenproducten zorgen ervoor dat de darmen in beweging blijven. Daardoor bewegen voedingsstoffen zich vlot door de darmen en worden irritaties van de darmwand voorkomen. Daarnaast kunnen bepaalde vezels en resistent zetmeel (een vorm van koolhydraten die veel in brood voorkomt) niet worden opgenomen in de dunne darm. Deze gaan door naar je de dikke darm, waar ze 'verwerkt' worden door darmbacteriën. Dit proces heet ook wel fermentatie. Naast energie ontstaan hierbij ook gunstige stoffen, zoals vetzuren die ontstekingsremmend werken. Op deze manier helpen de vezels uit volkorengranen je darmen gezond te houden.

### **Lager risico op diabetes type 2**

Door het eten van volkorenproducten heb je minder risico op suikerziekte, ook wel diabetes type 2 genoemd. Hoe dat precies in zijn werk gaat is nog onduidelijk. Wel weten onderzoekers dat volkorenproducten een gunstig effect hebben op de bloedsuikerspiegel. Vezels in volkorenproducten zorgen ervoor dat koolhydraten langzamer worden opgenomen in het bloed, waardoor de bloedsuikerspiegel in balans blijft.

De mate van bewerking van volkorengranen heeft daar invloed op. Ons lichaam reageert verschillend op gebroken korrels, grof gemalen volkoren en fijn gemalen volkoren, waarbij geldt: hoe grover hoe beter. De afbraak van grovere granen duurt namelijk langer, waardoor het lichaam gelijkmatig reageert op de vrijgekomen voedingsstoffen. Het eten van grovere granen zorgen daardoor voor een meer geleidelijke afgifte van glucose aan het bloed dan consumptie van fijn gemalen granen.

Dus...als je helemaal goed bezig wilt zijn, kun je het beste grof volkorenbrood kiezen. Maar als je geen fan bent van grove maling en hele tarwekorrels in je brood, geen zorgen. Met de keuze voor volkoren boek je al grote gezondheidswinst.

### **Bloem, meel of volkoren**

Nederlands brood wordt grofweg ingedeeld in: volkorenbrood, meergranenbrood, bruinbrood en witbrood. De benaming is onder andere afhankelijk van welk gedeelte van de graankorrel het brood

wordt gemaakt. De hele graankorrels worden gemalen tot volkorenmeel. Brood gemaakt van (volkoren)meel waarin de hele graankorrel is verwerkt, heet volkorenbrood. Doordat het grootste deel van de vitamines, mineralen en voedingsvezel zich in de buitenste laag van de korrel bevindt, is volkorenmeel het meest rijk aan vitamines, mineralen en voedingsvezel. Voor bruinbrood wordt meel gebruikt waarbij de zemelen en kiemen gedeeltelijk zijn uitgezeefd. Als alle zemelen en kiemen uit het meel worden gezeefd, heet het bloem. Van bloem wordt witbrood gemaakt. Meergranenbrood kan zowel van bloem, meel als volkorenmeel gemaakt zijn.

Het grootste deel van het Nederlandse brood is gemaakt van de graansoort tarwe. Tarwe is een heel geschikte graansoort om brood van te bakken. Het zorgt namelijk voor lekker luchtig brood.

Wat is bruinbrood?



**Bruinbrood**

Het klinkt flauw maar het is wel heel erg waar. Bruinbrood is brood dat een bruine kleur heeft. Velen denken dat dit komt omdat dit brood gemaakt is van volkorenmeel, maar dat is niet juist. Waar haalt bruinbrood dan zijn kleur vandaan?



## Bruinbrood

Laten we maar gelijk met de deur in huis vallen. Bruinbrood is niet gelijk aan volkorenbrood. Bruinbrood is een niet beschermde productaanduiding. Wat in het brood zit is dus niet gestandaardiseerd - genormeerd. Meestal wordt voor bruinbrood 50% tot 70% volkorenmeel gebruikt aangevuld tot 100% met bloem. Het is dus een brood dat een combinatie is van half volkoren en half wit. Een brood dat gebakken wordt van 50% volkorenmeel en 50% bloem heeft een vrij lichtgrijze kleur, daarom voegt de bakker meestal [moutmeel](#) toe. Dit is een zeer donkerbruine haast zwarte stof die verkregen is door graan (tarwe, rogge, gerst) te [mouten](#) en daarna te vermalen tot een poeder. Hoe meer moutpoeder aan het brood wordt toegevoegd, hoe bruiner het brood wordt.

## Misverstand

Bij de consumenten bestaat een groot misverstand dat men denkt dat hoe bruiner een brood is, hoe gezonder het is. Dat is onjuist. De bruine kleur moet (meestal) juist de afwezigheid van volkorenmeel (zemelen) verdoezelen.

Het bekende waldkornbrood dankt de diepbruine kleur niet aan de hoeveelheid volkorenmeel met veel zemelen die normaal gesproken het brood een bruine kleur geeft, maar aan het (overdreven veel) toegevoegde moutmeel dat als natuurlijke kleurstof gebruikt is. Sterker nog, de meeste waldkornbroden zijn niet gemaakt met [volkorenmeel](#) maar met [bloem](#) waar je normaal gesproken een witbrood van bakt. En in bloem zitten geen zemelen die juist zo goed zijn.

Waldkorn ziet er heel bruin uit maar feitelijk is het een witbrood met een kleurtje en veel zaden erin. Overigens, er is helemaal niets mis met waldkornbrood, het is helemaal niet ongezond en het is lekker, maar als je gezonder brood wilt eten dan moet je puur volkorenbrood eten.

## Wij kopen altijd bruin brood voor de kinderen. Tuurlijk. Bruinbrood is beter dan wit brood, hebben we geleerd van onze ouders. Maar klopt dat nog wel?

Oké: eerst de feiten. Brood wordt gemaakt van fijngemalen tarwekorrels. Als die korrels in hun geheel worden fijngemalen levert dat volkorenmeel op, waar volkorenbrood van wordt gebakken. Voor witbrood worden de zemelen en kiemen eerst uit het meel gezeefd,

want die zemelen en kiemen maken het brood bruin en je moet er harder op kauwen.

Dat willen sommige mensen niet. Zo is witbrood ontstaan.

Om vervolgens dat brood weer bruin te maken, wordt heel vaak moutmeel en gekaramelliseerde suiker gebruikt. Ook als je in het brood korrels of stukjes ziet, zegt dat niks: die zijn er ook later weer aan toegevoegd. Het merendeel van het brood in supermarkten en bij 'gewone' bakkers is zo bruin gemaakt.

### **Vroeger bestond een ezelsbruggetje voor welk soort brood de meeste vezels bevat:** 'Hoe donkerder het brood, hoe meer vezels'.

Toen werden de tarwekorrels in één keer fijngemalen, zonder de zemelen en kiemen die het brood gezond maken er weer uit te halen.

Door het gebruik van moutmeel en gekaramelliseerde suiker weet je nu dus niet meer wat wel en geen volkorenvezels bevat. Die geven brood wel een donkere kleur en een specifieke smaak, maar bieden weinig extra voedingsstoffen. Ook zijn er nieuwe tarwesoorten op de markt, waarvan de zemelen niet bruin maar lichtgeel of wit zijn.

### **Conclusie:**

De kleur van een brood zegt niets over het gehalte vezels, vitaminen en mineralen.

De ingrediënten doen dit wel!

Het is vooral belangrijk om te weten of een brood voornamelijk van bloem is gemaakt, van volkorenmeel of van een combinatie daarvan. Daarnaast leveren toegevoegde zaden, noten en vruchten nog extra voedingsstoffen. Soms is wit brood dus zelfs gezonder dan bruinbrood, als die nieuwe tarwesoorten zijn gebruikt. Dat soort brood vind je bij (de vaak duurder!) biologische bakkers.

### **Tip:**

'Volkorenbrood' is een beschermde term, dus als je dat koopt weet je dat je goed zit. 'Meergranen' mag iedereen gebruiken. (Spelt, Zuurdesem en Rogge zijn overigens ook géén beschermde termen, daarover volgende keer meer.)

***Bronnen: Prof. Dr. Martijn B. Katan, Wat is nu gezond? & Voorlichtingsbureau Brood Wageningen***

# 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 verbeterd 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  
perfect bij u passen

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)

u ook zoekt, hij moet  
en u moet er heerlijk én



### 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 vormgeven aan je werkdag. Er zijn werkplekken om rustig te werken, een gevoel (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 Maarsen



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-maarsen.nl](http://www.fysiotherapie-maarsen.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.zebdenuy.nl](http://www.zebdenuy.nl)

## 7. Ekris BMW & Mini

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

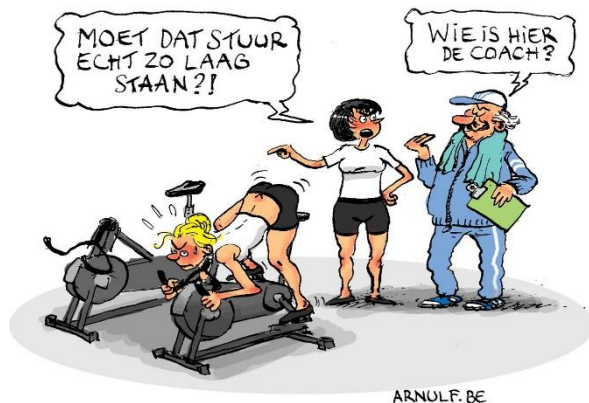
# EKRIS



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

=====

## #METOO Bij WIELRENSTERS



Het verzorgend personeel.  
Het medisch personeel.

De doorzetters van nu!  
De helden van nu!

WTC-Maarssen dankt hen  
uit grond van zijn en haar  
hart.

Een grote buiging.



**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