

De Pedaleur



1

2022

WTC MAARSSSEN

KL2000 Tweewielers

De fietswinkel van Bisonspoor

Uw adres voor

- **Quick**
- **Sparta**
- **Batavus**
- **E-bikes**



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

KL2000 Tweewielers
3606 KG Maarssen

Bisonspoor 1058
0346-574770

www.kl2000.nl

WTC- MAARSSEN

Opgericht 20 december 1982

Rabobank 3401.81.923

IBAN-nummer: NL67 RABO 0340 1819 23

www.wtcmaarssen.nl

Jaargang 38, no. 1, 2022

Inhoudsopgave

Blz. 5	: Van de voorzitter
Blz. 6	: Van de redactie
Blz. 7	: Algemene ledenvergadering
Blz. 8	: Gravelty Rudolph X-mas
Blz. 10	: Openingsrit
Blz. 12	: Introductietraining wielrennen in peloton
Blz. 15	: Ladies ride gravel
Blz. 17	: Ladies ride race
Blz. 20	: De val
Blz. 26	: Te voet naar Rome
Blz. 37	: KL2000 Tweewielers
Blz. 40	: Basistips om te mountainbiken
Blz. 43	: Overzicht sponsors

Bestuur

Voorzitter

Jeroen Bouman

E-mail: voorzitter@wtcmaarsssen.nl

Secretaris

Jennifer Huizer

E-Mail: secretaris@wtcmaarsssen.nl

Penningmeester

Geert Datema

penningmeester@wtcmaarsen.nl

NL67 RABO 0340181923

Leden

Erik Luttk: algemeen, kleding, AVG

Ruud de Bree: activiteiten

Machiel Geleijnse: communicatie

Redactie Pedaleur

Bert Jansen, Eva Fokker,

Herman Eijgelshoven

E-mail:

hj.eijgelshoven@gmail.com

Van de voorzitter

Ik fiets bij WTC Maarssen voor de gezelligheid. Ja, mijn Brabantse roots kan ik niet verloochenen. Die gezelligheid vind ik gelukkig ook bij WTC Maarssen tot het moment dat er iemand een sprintje trekt om het stoplicht te halen, waardoor de groep uit elkaar gereden wordt. Een enkeling schiet nog door het rode licht de weg over. Er wordt nog geroepen "stoppen!". Gelukkig wachten de meesten tot het weer groen wordt, waarna het dan helaas toch nog een racepartij wordt om het gaatje weer te dichtten.

Voor mij doen dit soort situaties afbreuk aan de gezelligheid: het roepen om te voorkomen dat mensen door rood rijden, de gevaarlijke situatie die ontstaat omdat er toch een aantal onverstoord doorrijdt, en daarna de inhaalrace om met zijn allen weer bij elkaar te komen. Ik vind dat dergelijke situaties ook afbreuk doen aan de veiligheid. Positief gesteld is mijn statement:

Veiligheid maakt gezelligheid!

Dit is de reden dat we vanuit het bestuur eind maart gestart zijn met een workshop / informatieavond over dit onderwerp. Ongeveer twintig WTC-ers waren aanwezig. Naast uitleg door de NTFU, waren vooral de discussies hoe te handelen in bepaalde situaties erg interessant. Het grootste deel van de aanwezigen volgt ook het praktijkgedeelte van deze workshop en mag zich daarna wegkapitein noemen. Deze training draagt bij aan het vergroten van de veiligheid van onze club en daarmee de gezelligheid.

Wat ook onder gezelligheid en veiligheid valt is de introductietraining die begin april gestart is. Gedurende zeven maandagavonden wordt onder leiding van een van onze eigen leden, René van Hees, getraind hoe je in een peloton rijdt, welke signalen je aan elkaar doorgeeft, hoe je je conditie kan opbouwen, en dergelijke. Deze training is bedoeld voor alle leden die door welke reden dan ook al langere tijd niet meer in peloton hebben gereden en voor nieuwe leden. De training is al jaren een groot succes en heeft onze club al aardig wat nieuwe leden opgeleverd!

De openingsrit op 13 maart was een zonovergoten rit met ruim zestig WTC-ers. We hadden mooie routes richting Mijdrecht (met dank aan Jan van Zwam!).

Nu het gelukkig allemaal weer mag hebben we de komende maanden leuke activiteiten op het programma staan, zoals de Bossche bollen tocht en La Vuelta. Ik kijk er naar uit! Jij ook?

Ik wens iedereen een zonnig, gezellig en veilig wielrenseizoen toe.

Jeroen Bouman
Voorzitter.

Van de redactie

Het is een interessante Pedaleur 2022 nummer 1 geworden. Afwisselende kopij met sportieve, levensechte en pittige ervaringen. Er is een spannende kerstgraveltocht gemaakt in een uniek kostuum. Er is het artikel van Jeroen over gezelligheid en veiligheid op de weg. Het avontuurlijke artikel van Laurens Baas over zijn voetreis naar Rome. Hoe eindigt die? Hugo van der Wal schrijft over zijn val en de manier hoe hij daarmee omspringt. De openingsrit die startte vanaf Goudestein. Twee spannende tochten van onze dames. Tips om beter en veiliger te mountainbiken. Een uitnodiging om te leren fietsen in een peloton; doen! Veel leesplezier.

Maar met storm en tegenwind.....

“Ik zal op de fiets met elke wind, storm of orkaan het gevecht aangaan. De rad-draaiers/sters die alleen maar wind in de rug kennen, vallen te snel om bij forse tegenwind. Het is de kunst altijd weer vlot te raken, dansend en harkend op de pedalen. De man met de hamer deert mij niet. De tunnel van tegenspoed heeft altijd een eind. Aaaaaahhhh...., gelukkig daar is het pauzepunt; koffie met appeltaart en dan omgekeerd terug”.

Algemene Ledenvergadering WTC_Maarssen 7 februari 2022

(online via Zoom)

***Voor de volledige notulen wordt verwezen naar de website van WTC-M. Heel overzichtelijk.
Hieronder een kort uittreksel.***

1. Welkom-opening door voorzitter Jeroen.
2. Akkoordbevinding van de notulen van de ledenvergadering van 15 maart 2021.
3. Terugblik 2021 en vooruitblik 2022.
Onder andere:
 - er is een start gemaakt met een WTC-Zwift avond o.l.v. Machiel Geleijnse,
 - veiligheid blijft een voortdurend aandachtspunt.
4. Activiteiten
In 2022 liggen nog in het verschiet:
 - * 18 - 19 juni zomerweekend (nadere info volgt),
 - * 14 augustus La Vuelta Utrecht,
 - * 16 - 18 september MH2D (clubweekend) Limburg,
 - * 9 oktober koppeltijdrif,
 - * 4 - 6 november,
 - * 31 december oliebollenrit.
5. Financiën
Aan bod kwamen het financieel jaarverslag 2021 met concept begroting 2022.
Enige info:
 - netto inkomsten 2021 € 4.940,-
 - uitgaven t.b.v. leden € 875,-
 - algemene kosten € 1.720,-Vermogen einde jaar: € 6.930,-
Goedgekeurd door de kascommissie Eva Fokker en Ward de beer.
6. Communicatie en website
Er is een grote update geweest van de website begin 2021. Tevens is er een werkgroep die voortdurend werkt aan verbeteringen.
7. Rondvraag en sluiting.

Gravelty Rudolph X-mas

Op 18 en 19 december werd de Gravelty Rudolph, een speciale X-mas gravelride georganiseerd over de gravelpaden in Midden en Zuid Veluwe, tussen Arnhem en Apeldoorn.



Op 19 december deden we met een aantal WTC leden mee. Hugo had het initiatief genomen voor deze ride, maar helaas kon hij vanwege een zeer ongelukkige en ernstige val niet meerijden. Gelukkig gaat het nu beter met hem.

Namens WTC reden Irene, Jannes, Jeroen, Wilco, Erik Dirkse en Erik Luttik de 85 km route. Jennifer (net terug van een blessure) en Kees reden de 60 km route.

Bij inschrijving kon je uit diverse X-

mas fietstruien kiezen. Nagenoeg alle deelnemers droegen deze trui ook, dus dat was onderweg een erg leuk gezicht.

Rond Kerst en Oud en Nieuw hebben we de trui vaak gedragen tijdens MTB en gravelrides en dit leidde tot veel leuke reacties. De start van beide routes was bij vliegveld Terlet, net boven Arnhem. Vanaf Terlet ging de 85 km route evenwijdig aan de A50 richting Arnhem.





Verder via Schaarsbergen, Oosterbeek, Doorwerth, Heelsum om Wolfheze heen weer richting Oosterbeek. Vandaar richting Burgers Zoo naar Rozendaal en door naar de Postbank. Toen stukje naar het noorden en via een bocht linksom weer naar Terlet.



Na afloop was er een gratis drankje en een bak lekkere spaghetti. Dit hebben we bij een lekker houtvuur genuttigd. Het was een leuke dag en werkelijk een prachtige tocht. We hebben afgesproken, dat we het nog eens met mooi weer gaan doen.

Op 19 december was het miezerig weer en sommige gravelpaden waren echt smerig. Maar dat hoort erbij. Voor de liefhebbers is de gpx van beide routes beschikbaar.

Openingsrit zondag 13 maart

De start vond plaats op het gemeentehuis Goudestein.

*“Nu weet ick ‘t, Maarsseveen, en ‘t is licht om versinnen,
Waarom uw Goudestein van velen wert bemint;
Twee leve dinghen doen ‘t, en die m’er er altoos vindt,
De soete Vecht en de rad draaiers van weeteecce-em”.*
(Constantijn Huygens 1656)



In groepjes van 10 vertrokken zo'n 70 WTC-Mers voor een mooie slangenrit door de groene natuur. De groepjes vertrokken om de 2 minuten. Vanuit Maarssen via Noorden naar Vrouwenakker.



Pauzepunt was het pannenkoeken-restaurant De Strooppot in de Hoef. Een geschikte uitspanning. Lekkere appeltaart met koffie.



Vervolgens via Uithoorn, Wilnis en Breukelen weer naar Maarssen. Het was prachtig fietsweer. Er heerste een vrolijke en opgewekte stemming. Vanuit het groen, vanuit het blauw en vanuit het nat werden de renners luidkeels aangemoedigd door het gefluit van de vogels en het gesnater van de eenden. Organisatie: dank je wel.

De redactie

*De wind die waait me hard in mijn gezicht
Beneemd me soms de adem en mijn lucht
Dan denk ik wat doe ik hier nog
Ik kap ermee, ik vlucht.
Maar toch blijf ik vechten
Voor mijn eigen geluk.*

Aukje

Introductietraining wielrennen

BEN JIJ EEN FIETSER/FIETSTER, DIE GRAAG WIL LEREN IN EEN PELOTON TE RIJDEN? LEES DAN SNEL VERDER!

Vanaf 4 april t/m eind mei 2022 organiseert WTC Maarssen iedere maandagavond oefenavonden voor mensen die geïnteresseerd zijn om vaker op de racefiets te zitten en hoe het is om in een peloton te fietsen. De eerste keer starten we met een instructie hoe je in een peloton moet rijden. Daarna gaan we per training langzaam de afstand vergroten en stap voor stap de snelheid verhogen.

Deze training is bedoeld voor mensen die graag wat vaker willen fietsen en er tegenop zien om lange afstanden in een groep te fietsen. In de eerste weken zal de snelheid maximaal 25 km/u bedragen. Doelstelling is om eind mei met elkaar 2 uur te fietsen met een gemiddelde snelheid van 27 km/u. De deelnemers kunnen daarna instromen in de reguliere snelheidsgroepen van WTC Maarssen. Daarnaast zijn ook de bestaande leden van harte welkom die de afgelopen corona jaren niet veel op de fiets hebben gezeten en deze training gebruiken om weer in conditie te komen en op deze wijze instromen in de reguliere WTC snelheidsgroepen.

Er zijn geen kosten aan deze introductietraining verbonden, maar we verwachten wel dat je bij inschrijving op maandag aanwezig bent. Op het moment dat je mee wilt gaan fietsen met één van onze reguliere snelheidsgroepen, kun je lid van WTC Maarssen worden. Bij het lidmaatschap zit een fietsverzekering van de NTFU inbegrepen

Voor meer informatie kun je contact opnemen met René van Hees op 06-46863469 of via training@wtcmaarssen.nl.

4 april	Introductie fietsen: 1 uur fietsen/30 minuten uitleg
11 april	1:15 uur fietsen maximale snelheid 25 km/u
25.april	1:15 uur fietsen maximale snelheid 25 km/u
2 mei	1:30 uur fietsen maximale snelheid 25 km/u
9 mei	1:30 uur fietsen gemiddeld 25 km/u maximale snelheid 27 km/u
16 mei	1:45 uur fietsen gemiddeld 27 km/u maximale snelheid 30 km/u
23 mei	2 uur fietsen gemiddeld 27 km/u maximale snelheid

Weekend van 28/29 mei een mooie afsluitende tocht maken

Omdat we weten dat veel dames het op zich leuk vinden om bij een club aan te sluiten, maar het best lastig vinden om de stap te zetten, zijn deze oefenavonden bij uitstek geschikt om heel laagdrempelig aan te sluiten. Wil je eens horen hoe het is om bij WTC te fietsen, dan kun je contact opnemen met Irene van Halewijn 06-20162482 of Jennifer Huizer 06-51467901. Ben je een fietser die meestal alleen rijdt en in clubverband wil gaan rijden, kijk dan eens op www.wtcmaarsse.nl of rijd gewoon een keer mee. We verzamelen iedere zondagmorgen om 9.00 uur op het Harmonieplein en we rijden in 5 verschillende snelheidsgroepen.

.....





Verkoop & Reparatie Race MTB en Stadsfiets
Deskundig advies

Dr. Plesmanlaan 154 3601 DE Maarssen

Tel. 0346-556206 / 0642845685

www.fietsenhandelmarkerink.nl



BURGERS



Ladies ride Gravel

Al in 2019 had Irene van Halewijn het plan opgevat om met de dames van WTC een gravelrit te gaan rijden. Helaas gooide de pandemie dit plan in de war. Maar na 1,5 jaar was het zondag 16 januari dan eindelijk zover. Met 7 dames hebben we een mooie route gereden die door Irene van Halewijn was uitgezet.

Om 10 uur verzamelden we bij Irene waar we koffie of thee met gebak kregen.

Allereerst kennismaken en uiteraard een groepsfoto gemaakt.

We troffen het met het weer want het was droog. Wel stond er een stevige westenwind maar daar hadden we pas aan het eind van de tocht mee te maken.



Eva Fokker

16 januari 2022 om 09:24 · Utrecht

Lady's ride

Rondje met 7 dames van WTC Maarssen. Heel anders dan met mannen fietsen 😊



Afstand
73,59 km

Hoogteverschil
109 m

Beweegtijd
4:03:27

Gem. vermogen
52 W

De route was ongeveer 60 km, maar uiteraard was het voor mij ietsje meer. De route ging door de bossen rondom Lage Vuursche.

Uiteraard was er ook een koffiestop onderweg.



En dat smaakte uitstekend, want het was best koud.
Onderweg is er veel bijgepraat en ook zijn er heel wat foto's gemaakt.
Iedereen had het reuze naar de zin en een vervolg op deze dag zit al in de planning op zondag 27 maart, maar dan op de racefiets.

Eva Fokker



Ladies ride Race

Zondag 27 maart was het dan zo ver. Voor de tweede keer dit jaar verzamelden 8 enthousiaste dames bij mij op de Doornhoecklaan voor een mooie voorjaarsrit. De samenstelling was iets anders dan de vorige keer. Er waren ditmaal een paar nieuwe dames bij: Sanne, Margreet en naamgenoot Irene.

De zon scheen en met de frisse voorjaarskleuren zag de natuur er prachtig uit. Na de koffie vertrokken we richting Abcoude. Jennifer had de route zorgvuldig gekozen, rekening houdend met de wind en het zondagochtend verkeer.



Na zo'n 30 kilometer landden we op het terras in Abcoude waar we door Jennifer getrakteerd werden op koffie en vers appelgebak.

Sanne wist te vertellen dat het appelgebak van restaurant De Eendracht in de wijde omgeving bekend is. En dat was niet overdreven: dit gebak was werkelijk

verrukkelijk omdat het net uit de oven kwam en knapperig was.

Het leek alsof het afgesproken was: na zo'n 10 minuten kwamen Rolf en Irma, ook lid van onze club, op de fiets langs. Zij ploften bij ons neer op het terras. En zo waren we als dames toch nog compleet 😊.

Nou ja compleet... wij zijn een groeiende damesgroep die bestaat uit wielerfanaten van alle leeftijden. Waar er vorige keer nog maar 10 dames waren aangesloten bij onze dames appgroep, zijn dat er inmiddels 17. En we hebben de ambitie om te groeien want hoe leuk zou het zijn als er in iedere snelheidsgroep straks meerdere dames meerijden!

Deze groep bestaat deels uit leden van WTC Maarssen en deels uit dames die het fietsen in groepsverband willen uitproberen en een lidmaatschap overwegen.

Na de koffie zijn we via de polder weer naar Maarssen gereden. De route was net als de vorige keer zo'n 60 km.



Het plan is om op vrijdag 27 mei te fietsen in Zuid-Limburg. Bij die gelegenheid gaan we bij Jennifer en Kees op hun nieuwe stekkie op de koffie.

Voor de rest van het jaar zullen er nog meer ladies rides volgen. Mocht je een dame kennen die het leuk vindt om bij ons aan te

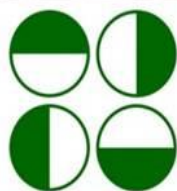
sluiten, laat haar dan contact opnemen met Jennifer Huizer of Irene van Halewijn.

Wie zich nu zorgen maakt dat wij ons straks niet meer laten zien in het herenpeloton geen zorgen! Wij combineren de damesritten met de clubritten en vinden het veel te leuk om met jullie mannen mee te gaan.



Irene van Halewijn





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



De val van Hugo

Iedereen kent het wel, van die bijna ongelukjes tijdens het fietsen dat het n t goed gaat.

Als racefietsers maken wij genoeg mee in het verkeer. Vaak schatten de overige weggebruikers onze snelheid niet goed in en zijn we er eerder dan ze verwachtten. Maar ook wij houden ons niet altijd goed aan de verkeersregels. En dat veroorzaakt soms van die bijna ongelukjes dat we nog net op tijd kunnen remmen of ontwijken. Heel vaak gaat het dus gelukkig wel goed. En eerlijk gezegd hoort een (kleine) valpartij wel bij ieder zijn wielercari re. In het veld op de mountainbike zeker! Als het maar zonder veel lichamelijke en/of materiële schade is.

Mijn verhaal gaat over een val met meer gevolg.

Niet veroorzaakt door het verkeer, maar door een eenzijdig ongeval en een domme fout van mezelf. Op vrijdagochtend 26 november ben ik onderweg met m'n mtb naar het crossparcours van Austerlitz/Zeist. Ik heb daar afgesproken met Erik Luttk die wacht op de parkeerplaats van het Beaufort-huis. Ik heb er ontzettend veel zin in en heb de dag ervoor ook nog het vignet van de Treek aangeschaft. Voor de Beaufort parkeerplaats kan ik nog een technisch stukje van het crossparcours doen.

En dan gaat het gigantisch mis.

Ik ben nog op de openbare weg, Krakelingweg, en zie rechts het paadje al liggen om het bos in te gaan. Nog even wil ik mijn voorvering testen of ik die wel los heb staan. Daarbij ga ik zoals zo vaak staan om mijn stuur in te drukken. Maar dit keer heb ik schijnbaar mijn handen daarbij gespreid en maak ik bij het indrukken ook automatisch een knijpbeweging en knijp daarbij per ongeluk in mijn voorrem. Binnen een fractie van een seconde ga ik over de kop en kom met de voorkant van mijn helm keihard op de straat terecht.

Een knal en een snelle lichtflits gaan door me heen. Daarna oorverdovende stilte.....

Ik lig voorover gebogen op de weg en voel gelijk een gigantisch brandende en stekende pijn in beide armen. Ik kan niet overeind komen en voel het bloed al over mijn gezicht. Met moeite krijg ik al voorover liggend mijn handschoenen uit. Op dat moment kan ik alleen maar denken dat, of mijn polsen of mijn armen zijn gebroken vanwege de helse pijn. Na een paar minuten lukt het om mijn mobiel te pakken en

begin ik het nummer van mijn vriendin te bellen. Ik heb haar nog maar net aan de lijn of een mevrouw uit de buurt heeft me ontdekt. Zij neemt het gesprek over en belt ook gelijk 112.

Ik ben al die tijd bij kennis en ondertussen zie ik uit mijn ooghoeken, weliswaar ondersteboven, een busje door de berm passeren met de tekst “uitvaartverzorging”. Ik roep gauw tegen haar dat deze nog te vroeg is voor mij!

Zij laat mij heel verstandig liggen en inmiddels is er ook een eerste mountainbiker bij gekomen. Die is hier zo van geschrokken dat, zo heb ik later begrepen, hij niet meer verder gegaan is met zijn rit. Van de aardige mevrouw, genaamd Tanja, hoorde ik later dat het er op een afstandje eigenaardig uit zag. Een fiets die ondersteboven stond op het midden van de weg met daarnaast iemand die er op zijn knieën naast lag alsof die iets aan het repareren was. Maar omdat er niks gebeurde, en waarom midden op de weg, liep ze er toch maar naar toe. Gelukkig maar!

Binnen no-time was er politie en een ambulance. Terwijl de ambulance broeders mij aan het stabiliseren waren hoorde ik de politie andere fietsers waarschuwen om ruimte te maken en niet door te rijden. Ongelooflijk maar waar er zijn dus ook mtb-ers die bijna over je heen willen rijden als je daar ligt !

Als ik op de brancard de ambulance wordt in gedragen gaat mijn toestel over. Het is Erik die van de ambu-medewerker te horen krijgt wat er aan de hand is. Vanaf de val tot aan dit moment gebeurde alles hooguit in een tijdsbestek van 10 á 15 minuten.

Onderweg naar het ziekenhuis wordt er al een infuus aangelegd en ik ga met spoed naar de trauma-afdeling van het UMC. Daar maak ik bij volle bewustzijn mee hoe een professioneel team van acht man/vrouw mij in zeer korte tijd op van alles en nog wat checken. Mijn fietskleding wordt daarbij aan flarden geknipt en ook mijn dure Assos broek van nog geen twee weken oud (ik verwende mezelf ook eens een keer) gaat eraan. Er wordt dus een hele checklist afgewerkt en ik heb het gevoel alsof ik zo naar de maan gestuurd kan worden.

In plaats daarvan word ik geparkeerd in de ruimte ernaast. Inmiddels is mijn vriendin Birgit er ook en zij schrikt natuurlijk ook van de hele situatie.

Regelmatig krijg ik neurologische testjes en één daarvan voelt alsof ze met een mes in mijn borstkas steken. Omdat mijn hoofd gefixeerd is kan ik niks zien maar van Birgit hoor ik dat ze dit alleen maar doen met

een wattenstaafje. Door de ongelooflijke zenuwpijn voelt het als messteken.

Al kijkend naar het plafond ga ik in de loop van de dag naar allerlei afdelingen in het ziekenhuis. Er worden röntgenfoto's, CT- en MRI-scans gemaakt. Deze onderzoeken wijzen later uit dat ik twee nekwervels heb gescheurd en dat de tussenliggende zenuw daarbij zwaar is gekneusd (gezwollen). Na overleg van de neurochirurg en orthopedisch chirurg is de eerste optie van een Halo-frame niet mogelijk en moet ik dezelfde avond nog worden geopereerd. Daarbij gaan ze de zenuw als het ware "bevrijden" door bot weg te halen bij nekwervel C3 en C4. Daardoor ontstaat er weer ruimte en alles wordt met de goede wervels C2 en C5 aan elkaar vastgezet. Al wachtend bij de operatiekamer zit ik nog wat te dollen met twee verpleegkundigen. Dat ze goed hun werk moeten doen want ik heb nl. ook nog wat goede connecties met het Antonius ziekenhuis. In sept. 2021 heb ik nl. een groep medici, waaronder ons clublid Peter Wessels, mogen begeleiden met een 9-daagse fietstocht vanuit Italië (Padua) naar Nederland (Nieuwegein). Een fantastische tijd waarbij ik zelf ook nog regelmatig mee kon fietsen. Dus ik verwachtte wel wat vakwerk van het UMC en ook een korting omdat het ook nog Black Friday was!

Op dat moment komt de neurochirurg die me gaat opereren bij mijn bed en vertelt me dat ik door het oog van de naald ben gekropen, Schijnbaar door de sfeer reageer ik wat laconiek en pakt hij er een stoel bij om met me te gaan praten. Ondertussen verdwijnen de andere twee maar vertellen me nog wel even gauw dat dit echt serieus is. Al snel is me duidelijk hoe ernstig het is en dat ik echt heel heel veel geluk heb gehad.



BIKE CENTER WOERDEN



Racefietsen
Mountainbikes
Elektrische Fietsen
Tourfietsen

Persoonlijk advies
Bike training
Service & onderhoud

Korenmolenlaan 4b Woerden

WWW.BIKECENTERWOERDEN.NL



RIESE & MÜLLER

De chirurg vertelt me dat het ook fataal had kunnen aflopen met me omdat ook je ademhaling door de breuk had kunnen blokkeren. Ik schrik, slik en begin zachtjes te huilen omdat ik zo blij ben dat ik er nog ben. Waarschijnlijk heb ik door de pijn en de medicatie me de hele dag niet goed gerealiseerd hoe ernstig het met me was. Nu schiet binnen een paar seconden mijn hele leven in een flits voorbij en ben ik zo dankbaar met het leven dat ik nog heb.

Binnen een kwartier lig ik op de operatietafel en drie en half uur later zitten er boutjes en plaatjes in mijn nek die er nooit meer uit gaan. Als ik wakker word doet de Ketamine, een soort olifantendrug, goed z'n werk. Het schilderijtje aan de muur maakt allemaal golfbewegingen en mijn hele lichaam tript mee. Aan de ziekenhuis polsbandjes voel ik dat ik op het UMC-festival ben. Een beregoed festival!

Na een paar uurtjes is dit feest ook weer voorbij. De rest van het weekend word ik uitstekend verzorgd door al het ziekenhuispersoneel. Van schoonmaker tot chirurg, iedereen is even geweldig. Het zaaltje met vier man is wat minder gezellig, al lig je hier natuurlijk niet voor je lol. Het weekend geeft me wel veel tijd om na te denken over hoeveel geluk ik eigenlijk heb gehad. Ondanks dat het niet met crossen is gebeurd besluit ik, met pijn in m'n hart, om daarmee te stoppen en niet meer het risico op te zoeken. Als ik op de MTB zit wil ik het nl. ook wel op een leuke en een beetje spannende manier doen. Ik zal daarbij zeker de gezellige MTB-weekenden van de club gaan missen. Ook bedenk ik me dat ik eigenlijk een soort van jubileumval heb gemaakt. In 1996, 25 jaar geleden, heb ik ook engeltjes op mijn schouder gehad bij een valpartij van de racefiets. Daarbij brak ik een rugwervel (L1) toen ik door een ander van de fiets werd gereden tijdens de Tour de France tocht vanuit Den Bosch. Oudere leden zoals Dick Baas en Henk van Zelm weten dat nog wel. Kostte me toen een half jaartje van revalideren.

Op maandag mag ik na een slechte nacht, toch nog onverwachts, naar huis. De eerste zes weken mag ik niets doen, hooguit een beetje wandelen. Maar ik schuifel als een oud mannetje door de wijk. Ik haal in het begin nog maar net op tijd de overkant van de weg bij de oversteekplaats als het poppetje al nerveus rood staat te knippen. Als ik een paar weken later de kerstpost wegbreng gaat het nog steeds langzaam en kromgebogen maar wel iets beter. Ondertussen krijg ik allemaal lieve kaartjes, fruitmanden, telefoontjes, appjes en bezoek. Om te voorkomen dat ik ook nog een blessure krijg

aan mijn duim van het vele appen vind ik het leuker om de mensen te spreken. Ook komen velen langs met de meest bijzondere en lekkere biertjes. Bij deze wil ik iedereen nogmaals bedanken voor de geweldige belangstelling.

Na een maand verdwijnt gelukkig ook geleidelijk aan de prikkelende zenuwpijn uit beide armen en borst en kan ik ook de verslavende medicatie afbouwen. En weer eens een biertje drinken want inmiddels kreeg ik ook daarvan een soort van ontwenningverschijnselen 😊.

Elf januari zag ik als mijn nieuwjaarsdag want toen kon ik voor het eerst naar de fysiotherapeut en kon mijn revalidatie daadwerkelijk beginnen. In het begin sprak ik tegen velen van jullie nog de hoop uit om in mei weer voorzichtig te kunnen gaan fietsen. Nu, eind maart kan ik zeggen dat dat tegen beter weten in, veel te optimistisch was. Ik heb mijn verwachtingen behoorlijk bij moeten stellen. Eind februari werd ik ook nog aan, een door Corona uitgestelde liesbreuk, geopereerd en daardoor stond de fysio en alle bijbehorende oefeningen ook weer een aantal weken stil.

Inmiddels heb ik wel moeten accepteren dat mijn herstel veel langer gaat duren en dat ik al mijn mooie fietsplannen voor dit jaar moet vergeten. Ook de in oktober bestelde nieuwe Trek gravelbike staat sinds december nog te glimmen. Hopelijk kan ik deze later dit jaar nog gebruiken.

Inmiddels staat mijn Cannondale Scalpel te koop, heb ik mijn Treek-vignet netjes terugbetaald gekregen; helaas geen gebruik van kunnen maken. Heb ik van de NFTU binnen een paar dagen de kleding, helm en bril vergoed gekregen (max € 300,-). En heb ik mijn 2022 MTB-vignet van Natuurmonumenten weggegeven.

Er wacht mij nog een lange tijd van herstel en ik hoop dit jaar toch nog wat te kunnen gaan fietsen. Ik kijk ook al met een schuin oog naar de mogelijkheid van een ligfiets, Dus als iemand daar ervaringen mee heeft of tips, dan hoor ik die graag.

Voor de rest wens ik iedereen een fantastisch fietsseizoen toe en wees voorzichtig want een ongeluk zit in een klein hoekje, dat zie je maar aan mijn verhaal.

Hugo van der Wal

Laurens Baas: te voet naar Rome



De voetreis werd mijn project toen ik in 2017 besloot mijn loopbaan af te ronden met het schrijven van het boek “Hoe dokters beter kunnen worden” (zie www.hoedoktersbeterkunnenworden.nl). Zo'n avontuur dacht ik wel nodig te hebben om ‘het werk’, waar ik altijd aan verslingerd was, helemaal los te laten. Het boek is in juni 2019 verschenen. De voetreis moest wegens Corona wachten tot afgelopen voorjaar.

Ik zal iets vertellen over de voorbereiding, want die is niet onbelangrijk bij zo'n onderneming, over de route, over de reis zelf en over het weer thuiskomen.

Over de voorbereiding

Dat jullie me niet vaak zien bij de clubritten, ik werd in 1990 lid van de WTC-M, betekent niet dat ik weinig fiets. Maar dat ik het toch het liefst alleen doe. Dat vind ik veiliger en ik ervaar ook meer 'vrijheid', al vanaf 1969 op mijn eerste racefiets en sinds 2017 ook op de mountainbike (wat een ontdekking!).

In 2018 kreeg ik ook bij het fietsen last van mijn linkerknie, al langer kwetsbaar door het vele hardlopen. Met het oog op de voetreis naar Rome besloot ik toen maar om de fiets de fiets te laten en me helemaal te focussen op het wandelen. Dat deed ik behalve in vakanties in de bergen nooit. Dus er moest getraind worden, met een geleidelijke opbouw van de duur én natuurlijk van de bepakking. Dat deed ik vooral langs het Amsterdam-Rijnkanaal in Utrecht, tussen de Vleutense (gele) brug en de Galecopperbrug. Opgegroeid langs en in de zomers ook in dat kanaal voor mij een nooit vervelend parcours.

Je zou denken dat ik de racefiets en mountainbike ging missen. Nou, mooi niet. Sterker nog, als mij langs dat kanaal fietsers tegemoet kwamen, en dat gebeurde daar dikwijls, en ik dan zag hoe ze met een streng gezicht (vinden ze het wel echt leuk?) hun best deden om hard te fietsen, terwijl ik daar heel relaxed, met oog voor details om me heen, net zo actief en gezond liep te sporten, dan genoot ik er bij elke 'ontmoeting' met die fietsers nog eens extra van. Lopen is meer vrijheid, meer veiligheid, meer oog voor de natuur, betere vetverbranding en meer ruimte in je hoofd. Waarom had ik in godsnaam altijd op die fiets zitten raggen?

Ter voorbereiding op drie maanden vrijwel aaneengesloten gemiddeld 20 km per dag te wandelen, besloot ik in augustus 2020 een weekje in Limburg te gaan "proeven". Aan het Pieterpad van Gennep naar Maastricht. Na 4 heerlijke etappes bleek het niet meer mogelijk om nog een slaapplek te vinden. Limburg was volgelopen met 'thuisblijvers'. Wel had ik de smaak echt goed te pakken gekregen. En ik had een belangrijke les geleerd: regel elke dag bij aankomst op je slaapadres eerst de overnachting voor de volgende dag. Dat is goed voor je nachtrust en voor een ontspannen voortzetting de volgende dag. In 2019 was ik al lid geworden van de vereniging Pelgrimswegen naar Rome waar ik in diverse ZOOM-bijeenkomsten (wat een uitvinding!) heel veel wijsheid opstak van ervaren pelgrimgangers én wegwijs raakte op enkele handige navigatieapps.

Cadeau

Mijn vrouw deed me een Garmin Fenix 6 smartwatch cadeau. Daar zou ik op kunnen navigeren zonder steeds op mijn iPhone te hoeven kijken. Zelfs na enkele weken 'pielen' stond ik, met mijn ingenieursopleiding, nog op het punt om die weer terug te brengen. In de (veel te) vele applicaties op dat ding (wie bedenkt dat!) kreeg ik het navigeren, dat wil zeggen het downloaden van GPX-bestanden van wandeletappes, maar niet goed onder de knie. Uiteindelijk lukte het me om op mijn iPhone met Garmin Connect een route te plannen en daarvan een GPX-bestand naar mijn smartwatch te downloaden. Ik was er helemaal klaar voor.

Cruciaal in mijn voorbereiding op de tocht was het wennen aan het dragen van zo'n 10+ kg bagage. Met een rug die me al vanaf mijn jeugd altijd haarfijn liet merken wanneer ik er weer eens teveel van had geveegd. Waarvoor ik al zo'n 25 jaar iedere ochtend een half uur oefeningen doe. Voor de zekerheid liet ik me kort voor vertrek nog eens door een fysiotherapeute adviseren hoe ik met die rugzak zou moeten omgaan. Ik kreeg het advies om in mijn ochtendoefeningen, maar ook tijdens het wandelen, mijn rug wat meer hol te maken. Toen ik vertelde dat me dat vroeger wel rugklachten had bezorgd, merkte ze op: "dan snap je natuurlijk wel dat je onderrug de zwakke schakel is". Die kon ik in mijn zak steken. En dat heb ik geweten.

Ik werd ook lid van "Vrienden op de fiets". Dat leverde een mooi boekwerk op van goedkope slaapadressen in Nederland en zelfs in België. Alle beetjes helpen, dacht ik.

Het was een spannende tijd: zou het dit keer wel lukken met alle Corona-maatregelen in en buiten Nederland? Op tijd vaccineren betekende dat. Maar zou ik wel op tijd aan de beurt komen? Ik wilde niet later dan eind mei vertrekken om al te veel hete dagen in Italië, vooral in de Po-vlakte, vóór te blijven. Op 12 april en op 19 mei kon ik mijn vaccinaties halen. Dat viel me alleszins mee. Een slimme dochter bedacht dat ik die 2^e misschien wel in Maastricht kon laten 'zetten', dan kon ik een dag of 10 eerder al vanuit Utrecht vertrekken. Waauww! Dat zag ik helemaal zitten en ik kreeg het ook nog voor elkaar bij een sympathieke GGD-medewerkster.

De route

Er leiden vele wegen naar Rome, is in onze taal een bekende uitdrukking. Dat geldt zeker voor een wandelaar. Er staan er een paar op de website van de vereniging Pelgrimswegen, waarvan de Via Francigena de meest bekende. Die loopt van Canterbury in Engeland naar Rome. Voorzien van jaarlijks onderhouden route-markeringen (zie

foto). Mijn plan was om via de kortste (wandel)route naar Maastricht te lopen, daar de GR5 (van Hoek van Holland naar Nice) op te pakken, die in Besançon de Via Francigena kruist en daar de traditionele pelgrimsroute naar Rome op te pakken. Niet als een spoorboekje, maar van dag tot dag bepalen wat haalbaar is en waar je binnen dat bereik een betaalbare overnachting kunt vinden.

Onderweg

Dat was ik vanaf zaterdag 8 mei rond 9 uur. Maar niet via de kortste route. De “Vrienden op de Fiets” in Culemborg gaven niet thuis. Bang voor besmetting of “komt nu niet uit”. Dat zou ik tijdens de tocht, met beperkende maatregelen in België, Luxemburg en Frankrijk, vaker te horen krijgen. Dan maar een ommetje via Wijk bij Duurstede, bij een broertje, en Varik naar Den Bosch. Ik zou geen Vrienden op de Fiets meer tegenkomen, maar mijn overnachtingen vinden via Google en de website van de GR5.

Onderweg was ik vooral alleen, dus ultiem vrij. Gemiddeld zo’n 25km per dag. Te vaak zelfs meer, want ik raakte meestal toch wel een keer de weg kwijt. Zes dagen lopen, een dag rust. Dat was echt onwijs genieten, terwijl er ook, en gaandeweg steeds meer, het verlangen was om iemand tegen te komen. Iemand om een eindje mee op te lopen, verhalen te delen, en vooral (wat verder op weg): om Frans te spreken. Maar elke dag weer alleen, af en toe begroet door een lokale wandelaar, soms gevolgd door een kort gesprekje: “Gaat u naar Santiago de la Compostella?”. Nee, ik ging naar Rome en dat dwong respect af: “Bonne route” of “Bonne courage”. Ook ’s avonds alleen, soms met een leuk gesprek aan de tafel van een alleenstaande gastvrouw (op de website was het toch echt een echtpaar), veel vaker alleen aan een tafeltje op 1,5 meter. Maar, zo vrij als God in Frankrijk en dat vergoedde een hoop.

Tijdens een regenachtige dag was de route geblokkeerd door een hek met een bord: “Privéterrein. Geen doorgang” terwijl de markering gewoon doorliep. Ik dus ook, over een naar beneden gedrukt stuk prikkeldraad. Maar toen stopte de markering en bleek er niet echt een pad meer te lopen. Terug, of toch op zoek naar de geplande route. Door het struikgewas, wilde braamstruiken (oeps, een winkelhaak in mijn AGU-pak), een weiland door, een hek over (oeps, nog een winkelhaak), nog een weiland, weer een strook bos / struikgewas en daar stond ik, 2,5m boven het pad waarvan mijn Garmin aangaf dat het de route was. Je kent het wel, zo’n ‘holle weg’. Rechts steil, links steil, toen maar een jonge boom gezocht die buigzaam genoeg was om langzaam die 2,5 meter naar beneden te dalen, halverwege overgepakt

naar een andere tak en veilig geland. Dat was kicken!

Na een week of 5, ik was inmiddels Metz tot op 2 dag etappes genaderd, begon mijn linker heup op te spelen. Vreemd genoeg niet tijdens het wandelen, maar als ik na een verfrissende douche nog eens stukje moest lopen om ergens wat te eten.

De volgende morgen was het 'over' en stond ik er ook niet meer bij stil. Wel zocht ik wat meer een zachte ondergrond, zoals de smalle strook naast het afvalt van de kleinere wegen.

Zo'n onverharde strook was er niet toen ik op een zeer warme dag het prachtige fietspad van Nancy naar Epinal volgde, een recent geasfalteerde strook op de smalle dijk langs het Vogezenkanaal. Zou menig WTC-M lid van kwijlen. Na enkele kilometers merkte ik op dat aan de overkant van het kanaal een onverhard pad liep. Dat leek me beter voor mijn gewrichten en daar moest ik zuinig op zijn. Dus stak ik bij het eerstvolgende bruggetje het kanaal over om aan de overkant verder te lopen.

Daar liep ik het dorpje Crévechamps in. Het was even zoeken om tussen de bebouwing het pad langs het kanaal te vinden. Bij het water aangekomen zag het onverharde pad, dat ik vanaf de overkant had gezien, er niet bepaald als een pad uit. Op mijn navigatie zag ik dat enkele kilometers verder op mijn geplande route weer dicht bij het kanaal zou komen. Als ik tot zover langs het water kon blijven lopen, zou ik de route daar weer op kunnen pakken. Dus de gok maar gewaagd: eerst een kilometertje door het gras dat het "pad" gaandeweg steeds meer overwoekerde. Links van me het kanaal, rechts van me een steeds dichter begroeid talud van een greppel waarvan ik de diepte niet kon zien. Misschien stond er wel water in. Het werd me gaandeweg steeds duidelijker "hier wordt niet echt gewandeld". Desondanks vertrouwde ik toch maar op mijn navigatie.

Toen ging het gras over in riet; oeps, water? Maar de ondergrond bleek veenachtig vast. Dus ik kon verder. Toen kwamen er wilde braamstruiken. Eerst kon ik ze met mijn hoge wandelschoenen nog onder mijn voeten houden, maar al snel trokken de lange twijgen striemen op mijn blote benen.

Gelukkig kwam er daarna weer een stuk met gras en riet. Maar toen: brandnetels, wel een meter hoog. Niet een paar, maar ze overwoekerden de hele strook langs de oever. Ik keek op mijn Garmin. Het was nog best een stukje. Ik keek ook naar rechts of ik misschien via de struiken van het talud bij het weiland kon komen dat ik door de struiken zag liggen.

KL2000 Tweewielers

De fietswinkel van Bisonspoor

Uw adres voor

- Quick
- Sparta
- Batavus
- E-bikes



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

KL2000 Tweewielers

3606 KG Maarssen

Bisonspoor 1058

0346-574770

www.kl2000.nl

Geen doorkomen aan. Dan toch maar de brandnetels, enkele tientallen meters. De netels lagen nog maar nauwelijks achter me of ik moest vaststellen dat ik niet verder kon. Er was geen doorkomen aan, naar rechts ook niet. Ik moest terug en vreemd genoeg deed ik dat zonder er nog verder over na te denken. Terug door de brandnetels, door de braamstruiken, in korte broek. Zo stond ik na 5 km ‘lopen’ weer in Chévechamps. Op zoek naar een plekje om mijn “wonden te likken”. Mijn eerste zorg was het verwijderen van de kleine kleeftolletjes die mijn schoenen, sokken en knieband helemaal geel kleurden. En tussentijds sprak ik mijn lunchpakketje aan. Pas toen ik na ruim een uur weer ‘schoon’ was, voelde ik hoe mijn benen gloeiden. Alsof ze in brand stonden. En dat gevoel werd zelfs steeds heftiger. Vreemd genoeg heb ik niet eens nagedacht over wat ik eraan kon doen. Het was er, net als de zon en de tot boven de 30° opgelopen temperatuur. Ik moest het er mee doen. Ik had kostbare tijd verloren en had nog zeker 10km te gaan. Wel de laatste dag in korte broek. Dat zou me niet weer gebeuren.

Charmes

Na een week of 6 was ik inmiddels onder Nancy aangekomen en boekte in Charmes, een kleine plaats aan de Moezel, een overnachting in een kast van een villa, volgestouwd met meubels van wel 3 generaties. Ik werd ontvangen door een charmante vrouw, Isabelle geheten. Ze bracht me naar de 1^e verdieping, waar ik twee kamers en een balkon tot mijn beschikking kreeg. Niet verkeerd voor die prijs, vond ik. Ja, ik kon er ook warm eten. Dat bleek absoluut geen “Franse keuken”: smakeloos. Maar het was een goede plek en ik was toe aan een rustdag. Dat schikte. De volgende ochtend bij het ontbijt in haar keuken vertelde ik Isabelle dat ik na 6 weken zo’n trek had in één van mijn eigen lievelingsgerechten; een salade van gemengde gerookte vis. Of ze het leuk zou vinden om dan met mij mee te eten

Toen ik die middag inkopen ging doen, informeerde ik bij haar welke ingrediënten, die ik zou gaan gebruiken, ze al in huis had. Toen legde ze me uit dat die avond nog iemand zou aanschuiven, een man met wie ze al twee keer een date had gehad in een restaurant. Mijn aanbod van de vissalade leek haar een mooie gelegenheid om hem bij haar thuis uit te nodigen. Dan kon ze ook zien hoe hij zich in het contact met vreemden gedroeg. Ze had immers een uitgebreid sociaal netwerk waarin ze hem, als hij zou bevallen, zou willen introduceren. Wat een inspiratie om mijn beste beentje voor te zetten! Terwijl ik in de keuken de schotels opmaakte arriveerde haar date en zij troonde hem mee de tuin in (een klein parkje). Ik dekte de tafel op het terras met een heerlijk

glaasje witte wijn. De beide “tortels” schoven aan. Het examen kon beginnen. En wat schetst mijn verbazing, en dat is zachtjes uitgedrukt: meneer dronk in een slordige minuut zijn glas wijn tot op de bodem leeg. Dat had hij kennelijk nodig om een los gesprek te voeren en dat kon hij. Hij bleek onderhandelaar van beroep. Na het eten liet ik ze alleen. De volgende ochtend vroeg ik mijn gastvrouw of meneer geslaagd was. Daarop reageerde ze bevestigend, al had hij een half uur nadat ik naar mijn kamer was gegaan ook z’n biezen gepakt.

Pijn

De pijn aan mijn linker heup speelde me inmiddels ook 's nachts parten spelen. Op advies van een huisarts slikte ik Naproxen, zonder effect, ook niet in combinatie met Paracetamol. Ik kon geen verklaring voor de pijn vinden. Die zat diep in de heup, terwijl ik bij het lopen overdag geen beperkingen in de beweging bespeurde. Zou het misschien aan mijn schoenen liggen, waarvan het beslag van de linker hak al behoorlijk was doorgesleten? Ik besloot nieuwe schoenen te kopen, maar eerst nog maar een paar extra rustdagen te nemen in die mooie villa van Isabelle. Dat bleek geen probleem. Toen ik Isabelle uitlegde wat de reden daarvan was, vertelde ik ook dat ik nieuwe schoenen zou gaan kopen. Daarop bood ze me aan om een paar dagen later in de vroege ochtend met haar mee te rijden naar Besançon. Ze zou daar die dag voor haar werk moeten zijn. Ze zou me dan bij de Decatlon in een buitenwijk van de stad kunnen afzetten. Dan zat ik ook meteen op de Via Francigena die daar de GR5 kruist. Oeps! Een aantrekkelijk voorstel, maar dat was wel zo’n dikke 100 km ‘smokkelen’. Daar heb ik even over na moeten denken.

Die bewuste dag stond ik om 9 uur in de Decatlon. Ik vond er een mooie stevige wandelschoen (van de Ski-fabrikant Salomon) die ook nog eens bleken te passen. En zo’n makkelijke voet heb ik niet, dus dat was geluk hebben. Ik trok ze meteen ook maar aan. Op mijn navigatie had ik gezien dat het nog 7,5 km was naar mijn overnachtingsadres in het hartje van de stad. Ik waagde het erop; met mijn oude schoenen bungelend aan mijn rugzak. Nog eens een kilo erbij!

Dat beviel wonderwel goed, zó goed dat ik de volgende ochtend besloot mijn oude schoenen achter te laten bij de receptie van het kloosterachtige complex waarin ik had overnacht. Wel had ik die avond de GPX van een korte etappe in mijn navigatie geladen. Met nieuwe schoenen moet je voorzichtig beginnen. De volgende ochtend, ik had nog maar amper het monumentale oude centrum achter me gelaten, zag ik voor het eerst het officiële route-embleem van de Via Francigena. Ik was in de wolken. Eindelijk op de officiële pelgrimsroute

waar ik vast en zeker ook medepelgrims zou ontmoeten. En al snel liep de route door een prachtige groene omgeving. Ik liep bijna te dansen van blijdschap.

Regen

Maar toen begon het te regenen, wat zeg ik: te hopen. Ik wist niet hoe snel ik de regenhoes om mijn rugzak moest spannen en het lukte me nog net om redelijk droog het jack van mijn regenpak aan te trekken. De broek, de winkelhaken had ik inmiddels geplakt, liet ik maar zitten. Dat was teveel gepruts met die grote schoenen. Daar stond een uur later, het bleef maar regenen, letterlijk water in. Die zouden zich mooi naar mijn voeten gaan vormen. Elk nadeel zijn voordeel, toch. Het was een prachtig traject, relatief hoog over een inmiddels natuurlijk zeiknat pad door een dicht bos, waar ik ondanks de regen van genoot. Tot mijn navigatie op een kruispunt van paden aangaf dat ik moest afbuigen naar het zuiden, terwijl de routemarkering verder oostwaarts liep. Na enige aarzeling besloot ik de routemarkering te volgen. Die aarzeling bleef, want ik moest hoe dan ook zuidwaarts om bij mijn bestemming te komen. Maar het pad bleef maar in oostelijke richting gaan. Na ongeveer 2 kilometer besloot ik terug te gaan naar het punt waar de navigatie afweek van de markering. Ik nam het pad in zuidelijke richting, dat naar beneden liep waar ik al spoedig verkeer hoorde. Dat klopte, want ik had die avond gezien dat ik ergens een drukke RN-weg over moest. Hoewel ik geen nieuwe markering zag, besloot ik toch dat pad verder te volgen. Nog vóórdat ik die weg kon zien, liep ik twee MTB'ers tegen het lijf die kennelijk een korte stop hadden gemaakt. Ik vroeg ze of dat pad de Via Francigena was. Daar hadden ze nog nooit van gehoord. Shit. Dan zat ik dus toch niet goed. Terug naar boven, opnieuw het oostelijke pad volgend bij een onophoudelijk flinke regen. Na ca 3 kilometer kwam ik op een 3-sprong aan de rand van een dorpje. De markering wees verder oostwaarts aan, het dorp in. Daar zag ik na enkele honderden meters geen markering meer. Stuk terug gelopen. Waar had ik er een gemist? Toch weer omgekeerd in de hoop alsnog de markering te vinden. Noppes. Ik besloot toen weer terug te gaan naar dat vervloekte kruispunt, weer ruim 3 km door het bos. Opnieuw het pad naar beneden genomen en een brede weg overgestoken die daar een rotonde vormde. Het was inmiddels half twee geworden toen ik aan de andere kant, nat en koud, beschutting zocht onder een abri, tegenover de fonkelnieuwe maar van God verlaten Mairie van La Vêze. Zeiknat haalde ik mijn onbeschermd iPhone uit de heupband van mijn rugzak; ook nat. Ik schrok me wezenloos. Ik durfde hem niet te gebruiken, bang om te moeten

vaststellen dat hij het niet meer deed. Ook mijn schoenen stonden vol water.

Ik probeerde een homp stokbrood met Comté-kaas naar binnen te werken, want aan eten was ik nog niet toegekomen, maar ik kreeg van armoede geen hap door mijn keel. Nooit eet ik meer stokbrood met Comté. Toen wist ik het niet meer. Er was geen hond te bekennen. Het regende maar door. Mijn verstand stond werkelijk stil. Daar zat ik; alleen. Zo zat ik daar zeker een uur, nat en koud als een zombie voor me uit te kijken, hopen dat er iemand langs zou komen. De Mairie was gesloten. Er brandde ook geen licht binnen en daar was het die middag om ongeveer half drie donker genoeg voor. Ik zag maar één optie.

Terug.

Toen ik me weer herpakt had ben ik zonder op of om te kijken terug gelopen naar mijn overnachtingsplek in het centrum van Besançon. Het werd niet meer droog. Gelukkig kon ik er weer overnachten. Pas op m'n kamer keek ik weer op mijn Garmin: ik had 19,5 km afgelegd. Op de routekaart van de Via Francigena zag ik dat ik toch nog verder oostelijk had moeten lopen om op een veilige plaats de RN-weg te kunnen oversteken, om vervolgens zuidelijk van die weg weer kilometers westwaarts te lopen om daarna nog een paar kilometer naar het zuiden te lopen.

La Vèze, waar ik besloot terug te keren, bleek op nog geen 2 km van dat laatste stuk te liggen. Ik bleek in mijn Garmin niet de korte etappe van de Via Francigena te hebben geladen, maar een enkele dagen eerder in Garmin Connect zelf gemaakte route. En die liepen op dat kruispunt in het bos uit elkaar. Twee dagen later waren mijn schoenen weer droog, als gegoten aan mijn voeten, en kon ik mijn reis hervatten.

Besluit naar huis

In Pontarlier op 30 juni aangekomen met ruim 900 km in mijn wandelboekje (en in het zicht van de grens met Zwitserland die ik eigenlijk in de volgende etappe zou oversteken), ben ik linea recta met rugzak en al het ziekenhuis ingelopen. Ik droeg inmiddels al enkele etappes een opblaaskussentje tussen rugzak en bekken om de pijn aan de heup te verdragen. Na, wat je eigenlijk geen onderzoek mag noemen, kreeg ik een stootkuur prednison voor 3 dagen voorgeschreven. Die tijd heb ik er ook voor genomen, in de wetenschap dat het me niet van die pijn zou verlossen. Maar, ik had die tijd nodig om mentaal te aanvaarden dat het avontuur voorbij was. Op maandag 5 juli stapte ik om 07.55 uur in Pontarlier op de trein. Om 15.45 uur proefde ik op het Centraal Station in Utrecht het zoet van de troostzoen van mijn vrouw.

De volgende Pedaleur valt in augustus in de bus.

Kopij inleveren voor 5 augustus bij

hj.eijgelshoven@gmail.com

Laat ons genieten

=====



Iedereen moet fietsen, bergop, bergaf, naar de zon, naar de zee, door het bos of over het pad. Met tegenwind kost het veel kracht. Ik ben een pedaleur, fiets in rozegeur tot sint juttemis. Ik ben een pedaleuse ter eeuwigheid. Ook als het tegenzit kom ik altijd in mijn eigen kracht.

KL 2000 Tweewielers

Bisonspoor Maarssenbroek



Vakkundige informatie en een nazorg (reparaties) die staan als een huis. Dat zijn de pilaren van KL2000 Tweewielers. Afgelopen januari bestond de wielerzaak, gelegen in het winkelcentrum Bisonspoor, 20 jaar. Een mooie prestatie. Eigenaar van de zaak Alex van der Linden.

De groei naar een eigen zaak

Alex zit al vanaf zijn jeugd in fietsenzaken. Hij is geboren in Overvecht. Na de lagere school kon hij via een vakantiebaantje bij de bekende fietsenzaak Snel op de Amsterdamse Straatweg daar in loondienst komen. Zijn leermeester daar was Ruud Kuiper; een wereldgozer. Hier werkte hij een aantal jaren vooral in de werkplaats in een vaste goed draaiende ploeg. Het repareren van fietsen werd hem daar met de paplepel ingegoten. Hij leerde snel. Na een aantal jaren wilde Alex meer en stapte hij over naar het Banierhuis. Bij deze zaak werkte hij ook een aantal jaren en had hij de leiding achtereenvolgens over filialen op de Straatweg, in Zeist, Nieuwegein en Houten. Al was hijzelf niet de

eigenaar, in die jaren leerde hij wel, hoe je een zaak moest runnen. En die kriebels van een eigen zaak groeiden. Intussen was Alex ook getrouwd en kregen zij twee kinderen. Op zijn 31^{ste} verhuisde het gezin naar Lexmond. Daar wonen ze nu nog.

In 2000 nam zijn voormalige leermeester Ruud Kuiper contact met hem op: “konden ze niet samen een wielenzaak kopen, helemaal eigen baas spelen, zelf de inkoop bepalen etc?”. Beiden begonnen zich te oriënteren. In 2002 was het zover. Ze konden de wielenzaak van Van Zuijlen in Bisonspoor overkopen. Bisonspoor voldeed aan een van hun belangrijkste eisen: het was een toplocatie. Er moesten tenslotte twee gezinnen van de zaak kunnen leven.

De eigen zaak: KL 2000 Tweewielers.

Alex en Ruud begonnen met de verkoop van gewone fietsen; de alom bekende merken. De zaak draaide heel aardig. Een grote dreun was het plotselinge overlijden van kompaan Ruud tien jaar geleden. Dat hakte er bij Alex goed in. Behalve de zakenpartner verloor hij een goede vriend. Sinds een aantal jaren werkt de zoon van Alex nu ook in de zaak. Dat loopt geolied.



Wat de sportieve fietsen betreft: Alex probeerde diverse bekende merken om uiteindelijk alleen verder te gaan met Sensa (Race en ATB). Echter, de verkoop van sportieve fietsen bleek geen groot succes. Tegen de echte grote wielerezaken viel niet op te concurreren. De

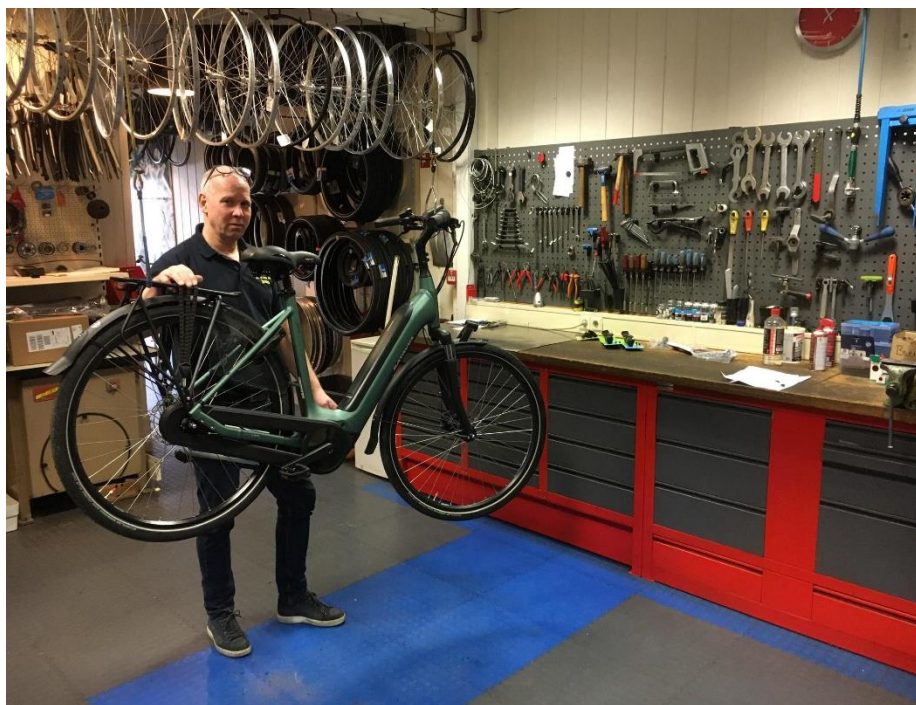
kortingen die zij op de inkoop kregen, waren niet weggelegd voor KL2000. Alex stopte, met pijn in zijn hart, dan ook met de verkoop van Sensa. Het was geld erop toeleggen.

E-bikes

De meest verkochte fietsen in zijn winkel zijn nu de e-bikes. Rond de 65 % van de omzet is elektrisch. Topmerken: Batavus, Sparta en Quick. Quick heeft ook sportieve e-bikes in zijn assortiment.

Werkplaats

In de werkplaats kunnen door Alex en zijn zoon de fietsen vakkundig gerepareerd worden: ervaring, vakkennis en materiaal; het is allemaal aanwezig. De insteek hierbij is: één dag later klaar!



Hobby

Zelf fietst Alex met wat vrienden iedere week (race en ATB). Een tijdlang is hij ook lid geweest van de wielclub de Volharding. Vaste prik met zijn kameraden is de Lekdijk, minimaal 70 km tussen de 30 – 35 km gemiddeld. Niet kapot te krijgen.

Binnenloop

Regelmatig, vooral 's morgens, lopen er ook bekenden de wielerzaak binnen om even een praatje te maken met Alex. Hij neemt daar, als het kan, de tijd voor met een goed luisterend oor. Toen wij er waren, liep John Meijer binnen, fietskameraad van Alex.



In zijn jonge en wilde jaren was John een van de beste en bekendste Utrechtse amateur-wielrenners. Later werd John uitbater (en kok) van de kantine in de sporthal Bloemstede Maarssenbroek.

De redactie

5 basistips om beter te leren mountainbiken

1: Alles draait rond evenwicht

“Je evenwicht op de mountainbike onder controle hebben, is het begin van alles. Het is de basis van alle techniek. Je kan dat het best oefenen door een paar trial oefeningen te doen. Probeer zolang mogelijk te surplacen en oefen je wheelie. Door te proberen zal je merken dat je je lichaamsgewicht op de fiets moet verleggen en zo zal je makkelijk je evenwicht op de fiets kunnen behouden. Eens je dat onder de knie hebt, kan je je evenwicht op snelheid proberen onder controle te houden. Probeer tijdens een steile beklimming je gewicht naar voor te verplaatsen zodat je wiel niet wegslipt en plaats je gewicht in een afdaling naar achter. Je zal merken dat je alleen door je evenwicht te trainen al veel beter met een mountainbike overweg zal kunnen.”

2: Schakel voor de klim

“Bij een steile beklimming is het belangrijk dat je schakelt voor je aan de klim begint. **Denk na over welke je versnelling je moet nemen en schakel op voorhand.** Als je schakelt op de klim is de kans groot dat je niet boven geraakt of dat je je ketting kapotrijdt. Vergeet ook tip 1 niet: verplaats je gewicht naar voor zodat je wiel niet wegslipt.”

3: Rem niet als een gek

“Remmen met een mountainbike is niet zo makkelijk als je zou denken. Je moet erover nadenken. Om te beginnen is het belangrijk dat je je **remmen niet dichtknijpt**, maar dat je geleidelijk aan remt. Door de schijfremmen is het niet nodig om er hard aan te trekken, doseer dus. Verder is het belangrijk dat je **remt voor de bocht** en niet in de bocht. In de bocht moet je je snelheid behouden zodat je met snelheid uit de bocht kan komen.”

4: Pas je aan aan het terrein

“**Kies op voorhand de lijn die je wil rijden.** Het is belangrijk dat je vooruit blijft kijken. Kijk waar je naartoe wil gaan en niet naar waar je nu bent. Probeer je daarnaast aan te passen aan het terrein. Als je bijvoorbeeld een geul in rijdt, doe je er goed aan om in te pompen en je fiets naar beneden te duwen. Zo verlies je geen snelheid.”

5: Leer bunnyhoppen

“Het is zeker niet ondenkbaar dat je tijdens een mountainbiketocht of wedstrijd obstakels tegenkomt waar je moet **overspringen**. Daarom zal je moeten leren bunnyhoppen zoals de veldrijders dat over de balkjes doen. Het is geen makkelijke techniek. Daarom zal je er veel op moeten oefenen. **Start simpel en met kleine obstakels.** Hef je voorwiel erover, als dat in de lucht is, trek je aan je pedalen. Zo komt ook je achterwiel omhoog en ben je volledig van de grond. Start klein en oefen veel, zo zal je na verloop van tijd de techniek perfect onder controle krijgen.” “Eens je dat kan, kan je ook drops oefenen. Dat zijn heuveltjes waar je van af moet springen. Je ziet ze steeds meer opduiken in wedstrijden. **Bij de drops is het belangrijk dat je geen schrik hebt** en gewoon gaat. Je moet je fiets zijn gang laten gaan en ervoor zorgen dat je gecontroleerd landt.”

Oefening baart kunst

Zo, wie wil beginnen mountainbiken kan van start gaan met deze tips. Jeff raadt het alvast iedereen aan om het te proberen. “Op een mountainbike leer je pas echt wat techniek is”, legt hij uit. “Daarom haal je er veel voordelen uit, welke wielersdiscipline je ook wil beoefenen. Bovendien is het een sport die je op prachtige plekken brengt in het midden van de natuur. Vergeet dus zeker niet te genieten.”

Jef Luyten



Overzicht sponsors

De leden van WTC Maarssen rijden in clubkleding van het merk Bioracer. Om dit mogelijk te maken zijn er sponsors gezocht. Op deze pagina staan de sponsors, 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 heeft Bike Center fietsen van de huis. Voor ieder



kunnen fietsen. Daarom altijd meer dan 300 allerbeste merken in 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

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 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

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/

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

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 vloerdekking. We kunnen de vloer ook leg klaar opleveren door deze te schuren of te egaliseren. Maar voor een nieuwe vloer kunnen we u ook helpen. Gratis advies op locatie. Gegarandeerd de laagste prijs.

www.zebdenuy.nl

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



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

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

zie onze websites:

www.postmijnkaart.nl

www.kalendersite.nl

www.visitekaartjes.eu

KL2000 Tweewielers

De fietswinkel van Bisonspoor

Uw adres voor

- **Quick**
- **Sparta**
- **Batavus**
- **E-bikes**



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

KL2000 Tweewielers
3606 KG Maarssen

Bisonspoor 1058
0346-574770

www.kl2000.nl



openingsrit WTC-Maarssen 13 maart 2022