

WTC- MAARSSSEN

Opgericht 20 december 1982

Rabobank 3401.81.923

IBAN-nummer: NL67 RABO 0340 1819 23

www.wtcmaarssen.nl

Jaargang 39, no. 1, 2023

Inhoudsopgave

Blz. 5	: Van de voorzitter
Blz. 6	: Van de redactie
Blz. 7	: Oliebollenrit 31 december
Blz. 10	: Nieuwjaarsreceptie
Blz. 13	: Ode aan de benen
Blz. 14	: Limburg MH2D
Blz. 15	: Vertrek Ward naar Zweden
Blz. 18	: Einde fietsenzaak KL2000
Blz. 21	: Notulen jaarvergadering
Blz. 23	: Quiz WTC-Maarssen
Blz. 25	: 3 maal is scheepsrecht
Blz. 28	: Zadelleed
Blz. 32	: Antwoorden quiz
Blz. 33	: Introductietraining
Blz. 33	: Zo hard kun je gemiddeld fietsen
Blz. 34	: Overzicht sponsors

Bestuur

Voorzitter

Jeroen Bouman

E-mail: voorzitter@wtcmaarsse.nl

Secretaris

Susanne de Gooijer

E-Mail: secretaris@wtcmaarsse.nl

Penningmeester

Geert Datema

penningmeester@wtcmaarsse.nl

NL67 RABO 0340181923

Leden

Ruud de Bree: activiteiten

Machiel Geleijnse: communicatie

Jannes Nijland: overige zaken

Redactie Pedaleur

Bert Jansen, Eva Fokker,

Herman Eijgelshoven

E-mail:

hj.eijgelshoven@gmail.com

Van de voorzitter

Tijdens de algemene ledenvergadering heb ik gezegd dat het dit jaar drie keer feest voor WTC is:

- Nieuwe clubkleding
- Nieuw bestuur
- 40 jaar bestaan

Het blauw van de nieuwe clubkleding spatte van de foto's van de openingsrit af. Het was een mooi gezicht hoe een sliert van blauwe kleding door Maarssen heen reed. Er is in ieder geval vanaf nu meer blauw op straat 😊.

Het is natuurlijk overdreven dat ik hier schrijf, dat we als club afgesproken hebben dat we iedere clubrit in clubkleding rijden. Echter door de goede kwaliteit van de kleding en de opvallende kleurstelling verwacht ik dat iedereen graag in deze nieuwe kleding wil fietsen. Natuurlijk heeft WTC Maarssen ook gedacht aan recycling van oude clubkleding; gebruik je je vorige sets niet meer, lever die dan in bij de Sportspullenbank Stichtse Vecht.

Ik ben blij dat we afgelopen najaar twee WTC-ers hebben kunnen overtuigen dat hun inbreng in het bestuur van grote waarde is voor WTC Maarssen. Jennifer Huizer en Erik Luttik hadden twee bestuurstermijnen (2 * drie jaar) volbracht. Dat was de reden dat het bestuur op zoek was naar nieuwe kandidaten. Susanne de Gooijer en Jannes Nijland welkom bij het bestuur.

Afgelopen december was het 40 jaar geleden dat WTC Maarssen opgericht is in 1982. Dit jaar is het feestjaar voor onze club. Daarvoor hebben we meerdere evenementen georganiseerd. De buitenlandreis naar het Zwarte Woud wordt weer speciaal. Het clubfeest op zaterdagavond 10 juni wordt het topevenement van dit jaar. De feestcommissie zal er een feest van maken waar we nog lang over napraten.

Ik zie bij de start op zondagochtend regelmatig dat een WTC-er voor een andere groep kiest, omdat zijn / haar maten daar mee fietsen of omdat de route leuker lijkt.

Mijn advies is om naar je lichaam te luisteren in plaats van hier voorgenoemde redenen. Indien je in een andere groep rijdt dan je

gewend bent, kan het zijn dat er op een andere manier signalen worden doorgegeven, je kent de rijstijl van de overige groepsleden minder of zelfs niet, het kan zijn dat die groep een hogere gemiddelde snelheid heeft dan je gewoonlijk rijdt. Dit zijn allemaal aspecten die een onveilige situatie kunnen veroorzaken. Vooral in het voorjaar, wanneer sommigen net uit de winterdip komen, kan een onverwachte situatie zich eerder voordoen, dan je zou verwachten.

Als we met zijn allen steeds in dezelfde groep fietsen, is eerder bekend wie er meer moeite mee heeft. Dat geeft ook veiligheid en daardoor ook meer gezelligheid.

Geniet van iedere fietstocht,

Jeroen Bouman

Van de redactie

WTC-Maarssen zit in zijn 40^{ste} levensjaar en dat is een knappe prestatie. Een woord van dank is op zijn plaats voor de oprichters en de bestuursleden die de club in al die jaren lieten rad draaien: pet af, pet af.

Bij dat 40^{ste} jaar hoort een nieuw tenue en deze keer is het een mooie blauwe kleur. Net als de website en het tenue kleurt ook de Pedaleur blauw. Blauw is de kleur van de lucht en de zee en staat voor stabiliteit, kracht, diepte, vertrouwen, loyaliteit en wijsheid. De club kan niet meer stuk.

Het allernieuwste kindje in de wtc-m app-familie is de app “WTC-M Fietstechniek”; een aanrader. Ook staat deze Pedaleur weer barstensvol met allerlei leesvoer dat goed smaakt. Schroom niet om schrijfsels op te sturen naar de redactie, deze wordt er blijmoedig van en geven dan ook een ode aan de mooie benen.

Loorberg (Slenaken)

*Halverwege de klim schuift een jonge
Astana me voorbij en ik zwijg
Want langzaam gaat het
En haast goddelijk is haar gestijg*

Miel Vanstreels



Oliebollenrit op 31 december 2022

Het was een van de warmste oudejaarsdagen ooit gemeten. In De Bilt werd het bijna 15 graden. Ter vergelijking: in 1923 werd het op die dag - 16 graden Celsius. Maar temperatuur zegt niet alles.

De start was bij Markerink in de Plesmanlaan. Ontvangst met olieballen, cake en een drankje. Dat gaf de “veldrijders” moed.



De route: Markerink >Tienhoven>vliegveld Hilversum>Hollandse Rading>Lage Vuursche>Groenekan>Maarssen>Symfonie Harmonieplein. Veelal gravel en bospaden.

De finish was dus bij het zeer gewaardeerde Eetcafé Symfonie op het Harmonieplein. Met modderkleden op de stoel of de barkruk: geen probleem. De zeer goede bekleding kon dat prima en als nieuw worden schoongemaakt. Ook bij Symfonie: heerlijke olieballen, snacks, garnituur en lekkere drankjes. De sfeer was prachtig, gedurfde verhalen. De avontuurlijke rit was in zeer goede aarde gevallen.



De karakteristieken van de deelnemers: veel wind, modder, tot aan de wieler-as in de blubber, uitdagend voor het lichaam, pittig, regen in je gezicht, soms een hoog tempo, ontgroend op de fiets (Bas Flapper), tot boven de enkels in het water, hoge zuurstof in de lucht, onstuimige weersomstandigheden, goede sfeer, soms koude voeten, fiets-reddende praatjes onderling en het verlangen naar “Glühwein” om de streep te halen. Dank aan de organisatie.
Oh ja, aantal hoogtemeters rond de 450.

Redactie



Feest WTC Maarssen 40 jaar!

Evenementgegevens

- **Datum:** 10 juni 2023 20:00 – 23:55
 - **Locatie:** [De Heeren van Maarssen](#)
 - **Categorieën:** [Leden activiteiten](#)
-

Nieuwjaarsreceptie met petje op, petje af.

Op 15 januari vond in de namiddag / avond de nieuwjaarsreceptie plaats in het eetcafé De Symfonie op het Harmonieplein. Voorzitter Jeroen opende de receptie, heette iedereen welkom en stond o.a. stil bij het 40-jarig bestaan van WTC-M; geen geringe prestatie voor een wielclub.



Zoals altijd werd ook het kennisspel “Petje op, Petje af” gespeeld. Omdat de vaste presentator, Daniel Bentveld, niet in het land was, nam Hugo van der Wal (waarvoor is hij niet geschikt) de rol van quizmaster op zijn schouders.



Spelregel: beantwoord je de vraag goed: pet blijft op het hoofd. Bij een fout antwoord: pet gaat er vanaf en ben je uitgeschakeld (uithuilen aan de bar).



Het onderwerp van de quiz was deze keer wielrenster Annemiek van Vleuten. De laatste vraag van de quiz is altijd een benaderingsvraag voor de deelnemers die de pet nog op hebben. Winnaar werd de enige echte: Jan van Zwam.



****40** WTC-Maarsse: 40 jaar jong **40****



Verkoop & Reparatie Race MTB en Stadsfiets

Deskundig advies

Dr. Plesmanlaan 154

3601 DE Maarssen

Tel. 0346-556206 / 0642845685

www.fietsenhandelmarkerink.nl



BURGERS



Een ode aan de benen!

Slechte benen, gespierde benen, harige benen, belegen benen, kromme benen en natuurlijk de gesoigneerde benen!

Aan het begin van het seizoen zie ze je allemaal voorbij peddelen. Benen zijn in een wielersclub (naast zijn fiets) het belangrijkste statussymbool. Vergelijkbaar met de haardracht van een voetballer, de Gooise R bij een hockeyer, het chino broekje bij een golfer, tattoos van een bokser of de 4x4 wiel aangedreven auto bij de kleiduifschietvereniging.

Michael Boogerd vertelde ooit dat de hoeveelheid aders in de benen je status in het profpeloton bepaalde.

Liever vergelijk ik benen met de omgekeerde jaargetijden. De benen zijn in staat zich gedurende het jaar te transformeren tot ware kunstobjecten en daarom wil ik er nog twee aan toevoegen; de lustbenen en omkijkbenen.

Deze benen lenen zich ervoor om tegen de winter aan rond te lopen in een korte broek of een rokje.

Mijn benen kenmerken zich in de eerste periode als harig en belegen. Wanneer een stel gesoigneerde benen met een soepele zelfverzekerde tred voorbij komt, krijgen mijn benen sterk de neiging om zich af te laten zakken om bidons te gaan halen. Gelukkig zijn er meer knechten in het peloton en verzeker ik mij dat mijn tijd nog gaat komen.

Het liefst fiets ik achter, laten we hem voor nu, Bram noemen.

De benen van Bram staan altijd op lossen, terugkeren, zwoegen en dan weer fier op kop. Bij de benen van Bram lijken er geen jaargetijden te bestaan die in een voorspelbare periode in elkaar overgaan.

De benen van Bram geven je een gevoel van eigenwaarde, mededogen, saamhorigheidsgevoel en dankbaarheid wanneer je achter die onvoorspelbaar goede benen even mag uitrusten.

Groet de benen van Bart



Limburg

Sinds vele jaren gaan leden van WTC Maarssen eind september een weekend naar Limburg om mee te doen met de Mh2d (zie [Mergelheuvelland 2-daagse fietsevenement | Unieke fietstochten | Mh2d](#))

Voor de niet-kenners onder ons; Limburg is echt een andere omgeving door de heuvels, door de vergezichten, hellingen met dichte bossen, de gemoedelijkheid en het lekkere eten. Een klein stukje buitenland in Nederland. Het voordeel is dat in dat weekend veel fietsers meedoen met die georganiseerde tochten, waardoor je nooit alleen rijdt, zelfs niet als je je teamgenoten even kwijt bent.

Ook dit jaar is WTC Maarssen weer in Limburg te vinden in het weekend van 15, 16 en 17 september. Buiten het fietsen is het natuurlijk gezellig om met andere WTC-ers een weekend op stap te zijn. Wil je ook meegaan, dan is het verzoek je om zo snel mogelijk op te geven.

Zie de webpagina:

[WTC fietst de Mergelheuvelland 2-daagse! - WTC Maarssen](#)

Ward vertrekt naar Zweden

Ward de Beer, ruim 15 jaar lid van WTC-M, verhuist half juli met een deel van zijn gezin naar Zweden. De oudste twee kinderen (Lotta en Rune), twintigers, blijven hier. De vraag die zich bij de redactie opdroeg: Ward waarom? Eerst wat algemene informatie.

Eerste baby geboren in Maarssenbroek

Ward was de eerst boreling in Maarssenbroek (1974), hij haalde de krant. Hij zag het levenslicht in Bloemstede. Op zijn derde verhuisde het gezin naar Fazantenkamp. Hier woonde hij zijn hele jeugd. Een van zijn grote hobby's toen was tennis. Op zijn 21^{ste} ging Ward in Antilopenspoor samenwonen met Kerstin. In 2000 verhuisden ze naar Leidse Rijn en in 2007 naar Maarssen Dorp, naar de Vechtensteinlaan. Hier werd Otto geboren. Toen hij in het dorp kwam wonen, werd hij lid van WTC-M.

Voorzitter

Van 2016 tot de ledenvergadering van 2021 was Ward een prima voorzitter van WTC-M. Een intense periode in zijn voorzitterschap vond hij het overlijden van Albert van Leeuwen op 30 augustus 2018 en van Teun van Es op 2 september 2018. Twee markante en betekenisvolle personen binnen de club. De grote belangstelling van de leden van WTC-M bij hun begrafenissen ontroerde hem. Naast het fietsen doet Ward graag klussen en pianospelen.

Opleiding en werk

Ward volgde op de HTS de opleiding elektrotechniek (transmissie technieken kabel > ether). Hij werd projectmanager bij de Rabo. Vanaf 2016 zette hij de stap naar consultant. Trainingen bij bedrijven met de insteek: werkprocessen verbeteren. Wat later kwam hij in dienst bij het bedrijf waar hij de opleidingen volgde: Lean Six Sigma Groep. Via dataverzameling naar inzichtvergroting.

Verliefd op Zweden

Het favoriete vakantieland sinds Ward en Kerstin elkaar kennen is Zweden. Al dertig jaar gaan ze er een of twee keer per jaar naar toe. Een oom van Kerstin was met een Zweedse getrouwd, hier hadden ze goed contact mee. Op campings die gerund werden door Nederlanders stelden ze wel eens de vraag: "hoe bevalt het jullie en hoe fiksen jullie het?"

Het “verhuiswater” pruttelde toen al een beetje, maar raakte aan de kook toen hun zoon Otto anderhalf jaar geleden de vraag stelde: “waarom gaan we niet in Zweden wonen”?

Ja, waarom gaan we niet in Zweden wonen?

Bij een bruiloft in Zweden kwamen ze aan de praat met een ander Nederlands stel dat daar ook woonde. Er werd gesproken over het slagen en mislukken van zo’n verhuizing.

Dat gesprek gaf hun het laatste zetje. Het thema, “als het in Zweden niet lukt, dan moet je (mislukt) terug”, knaagde nog aan Ward en Kerstin. De man benadrukte toen: “je gaat niet mislukt terug, dat is onzin, het proces gaat verder, maar dan op een andere plek!”

De knoop doorgemaakt

Afgelopen zomer hakten Kerstin, Ward en zoon Otto na wikken en wegen de knoop door. De twee oudsten zouden hier blijven en kunnen straks wonen in het huis van hun oma in Maarssenbroek. De verkoop van de woning in de Vechtensteinlaan is noodzakelijk om een woning te kunnen kopen in Zweden. Het huis verkoop-klaar maken, met de opslag van het meubilair dat mee naar Zweden moet, was een niet te onderschatten klus. Intussen begon Ward ook al te solliciteren voor een geschikte baan in Zweden.

Baan in Zweden

Ward solliciteerde vaak, kreeg echter nooit een reactie. Zijn sollicitaties belandden in Zweden op de verkeerde stapel; de prullenbak. Ward begrijpt wel waarom. In procesverbetering moet je heel goed de (Zweedse) taal beheersen om precies dát uit te kunnen uitdrukken wat er verbeterd / veranderd moet worden en op welke manier. Je moet op vragen concreet en duidelijk antwoord kunnen geven. Ook de grammatica moet goed zijn. Gelukkig lijkt deze op de Nederlandse. Maar als je dan woont en solliciteert vanuit Nederland maak je niet veel kans. Een recruiter adviseerde: eerst wonen in Zweden, taalverbetering, solliciteren. Dus op naar Zweden; maar waar?

Waar in Zweden

Het vinden van een woning was een hele klus. Maar tussen kerst en nieuwjaar vonden ze een oud huis dat hun hart inpalmde. Het huis werd per opbod verkocht maar herbergt veel achterstallig onderhoud en dat betekent kluswerk voor Ward. Het per opbod verkopen en het kopen van de Zweedse woning geschiedde digitaal en alle mededingers waren met bedrag en adres bekend. De bouwstructuur van de woning was goed. Een nicht van Kerstin, bouwkundige, was er gaan kijken. Het is een groot oud houten huis van begin vorige eeuw met behoorlijk wat grond en een grote schuur.

Er moesten (via de makelaar) nog wat punten op de i gezet worden omdat het huis met de grond en de schuur met wat aanpalende grond, apart verkocht werden. Ward en Kerstin wilden ook de schuur met de grond die daarbij hoorde. Hun bod werd niet overtroffen. Huis, schuur en alle grond kwamen in bezit van de familie de Beer.

Ligging

Het huis ligt in Sala, Brahegatan 6, ongeveer 100 km noordwestelijk van Stockholm. De eerste week in februari zijn Kerstin en Ward er voor de eerste keer zelf naar toe gegaan. Ondanks het nog te plegen onderhoud hadden ze beiden het gevoel “dit is het”. Op 28 april wordt het huis in Zweden opgeleverd en kunnen zij zich daar laten inschrijven. Sinds januari wordt Zweedse les gevolgd. Sala herbergt een mountainbike fietsclub.

Het nieuwe avontuur is voor hen al begonnen. De redactie van de Pedaleur gunnen Otto, Kerstin en Ward veel voorspoed in Zweden en met de kinderen in Maarssenbroek komt het helemaal goed.



De redactie

Einde fietsenwinkel KL2000 in Bisonspoor.

Na 21 jaar heeft op zaterdag 21 januari jl. de fietsenspeciaalzaak van Alex van der Linden definitief de deuren gesloten. Dit was min of meer gedwongen. Zijn locatie in het winkelcentrum Bisonspoor moest plaats maken tbv een grote herinrichting voor de komst van een grote supermarkt. Er werd hem wel een andere locatie aangeboden, maar dat paste geheel niet in het uitvoeren en bereikbaarheid van zijn bedrijf, zoals reparaties e.d. Dan heb je naast de ingang van de winkel in het centrum, ook een goed toegankelijke ingang van buitenaf nodig. Mensen moet je niet via de bestaande winkelgangen met de fiets tussen het andere winkelend publiek willen laten lopen. Er zullen mogelijk ook nog wel andere zaken spelen, maar kortom; het doek is gevallen, helaas.

Alex: Ik wil graag alle klanten bedanken voor het vertrouwen in ons bij de aankoop van een nieuwe fiets, fietsonderdelen en de reparaties. Bij ons stonden service en kwaliteit altijd hoog in het vaandel en dat werd gewaardeerd door de klanten in zowel Maarssenbroek als omgeving.



Ik heb heel veel reacties gekregen, de mensen vinden het jammer dat Maarssenbroek het nu moet doen zonder een fietsenwinkel, zo dicht bij

huis. Even aanlopen achterom voor een snelle reparatie of advies is er niet meer bij. Een duidelijk verlies zo zeiden veel klanten, die tot op het laatst nog even langs kwamen voor een koop of om afscheid te nemen. Voor de vaste klanten heeft KL2000 wel een oplossing gevonden. De garanties en het onderhoud gaan allemaal over naar de ons bekende fietsenmaker Markerink aan de Plesmanlaan in Maarssen-dorp. Bij hem zijn mijn ex-klanten in goede handen, aldus Alex van der Linden. Alex is zelf ook een fanatieke racefietser. Hij heeft zichzelf in dit kader een nieuwe (tweedehandse weliswaar) fiets cadeau gedaan. Zie foto. Dus mocht je deze fiets ergens tegenkomen, dan weet je welke trotse eigenaar erop zit.

De redactie

WTC-Maarssen gaat naar het Zwarte Woud in Zuid-Duitsland

De fietsweek zal plaatsvinden **van zaterdag 27 mei t/m zaterdag 3 juni**.

Het begint hierdoor met het Pinksterzondag en -maandag. (Reeds volgeboekt). Zie de website.

Kleding bestellen

Wil je nog kleding bestellen, dat is zeker mogelijk. In de volgende perioden is het mogelijk om kleding te bestellen:

15-30 april,

1-15 juli,

1-15 september

De kleding wordt ongeveer 6 à 8 weken na het einde van de bestelperiode bij Fietshandel Markerink geleverd. Daarover krijg je per email een berichtje.

Voor details en voor het bestellen van WTC clubkleding zie de webpagina:

[Clubkleding bestellen - WTC Maarssen](#)

Wel svp even aanloggen.



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



Uittreksel notulen ALV WTC-M 6 maart 2023

Aantal aanwezigen 43

Terugblik 2022; aangestipt werden o.a:

- introductietraining o.l.v. Renè van hees,
- buitenlandreis Alpe d'Huez
- wegkapitein-training,
- aanwezigheid bij de start van de Vuelta,
- Ladies Ride,
- Bossche Bollentocht,
- clubweekend Zuid-Limburg

Vooruitblik 2023; aangestipt werden o.a:

- feestjaar; WTC-M bestaat 40 jaar, wordt gevierd op 10 juni
- nieuwe blauwe clubkleding
- nieuwe introductietraining door René
- zomerweekend 1 – 2 juli
- clubweekend 15-17 september
- koppeltijdrit 8 oktober
- oliebollenrit n.n.b.
- nieuwjaarsborrel n.n.b.

Financiën

Netto inkomsten 2022, na aftrek contributie NFTU, € 4.363,-.

Geschatte uitgaven 2023: zie concept-notulen op de website.

Het eigen vermogen bedroeg eind 2022 bijna € 13.000.

Communicatie en website

Machiel licht een aantal onderwerpen toe o.a.: met de kleurwissel van het tenue verandert ook de huisstijl hoofdzakelijk naar blauw. Denk aan de website, de Pedaleur en het logo.

Ook is er een vaste pagina op de website over de veiligheid.

Bestuurswissel

Er wordt stilgestaan bij Erik Luttik (AVG en activiteiten) en Jennifer Huizer (secretaris). Hun 6 jaren zitten erop. Prima bestuursleden. Als nieuwe leden: Susanne de Gooyer en Jannes Nijland.

Rondvraag en sluiting

Geert Datema zal bij de volgende algemene ledenvergadering (2024) zijn bestuursfunctie neerleggen.

Bert Jansen en Herman Eijgelshoven stoppen na dit jaar met hun redactiewerk bij de Pedaleur.

Hoe stabiel dienen onze snelheidsgroepen te zijn.

Heeft een whatsapp groep fietstechniek zin?

Voor de complete concept-notulen wordt verwezen naar de website van WTC-M.

De redactie

De volgende Pedaleur valt in augustus in de bus.

Kopij inleveren voor 1 augustus bij

hj.eijgelshoven@gmail.com

GPX Downloads

Een overzicht vind je in het bestand [Routeoverzicht WTC Maarssen GPX](#). In deze pdf staat van elke route een overzichtskaartje en kun je de route downloaden. Veel plezier!!



COMPLEET IN RAAMDECORATIE, VLOEREN EN TRAPRENOVATIE

WTC – M quiz: jaren tachtig vorige eeuw

WTC-M viert zijn 40-jarig bestaan. Een schitterende mijlpaal. Hier enkele vragen over (OSM) WTC-M in de jaren tachtig; de beginjaren. Ze houden de herinnering levend.

1) OSM WTC-M had midden jaren tachtig het clublokaal bij café-restaurant de Driesprong (Bavaria) in Maarssen-dorp. Het was ook de vaste plek waar gestart werd. November 1987 werd hier het vijfjarig bestaan gevierd.

Vraag: in welk jaar werd het Harmonieplein de vaste startplaats en 't Zand het "clublokaal"?

2) Wanneer werd de eerste koppeltijdrit gereden:

- a) 1984
- b) 1987
- c) 1988

3) In welk jaar kreeg de club een tenue met eigen clubkleuren, eigen clubnaam en eigen clubvlag:

- a) 1983
- b) 1985
- c) 1987

4) In welk jaar switchte de club van WTC OSM 75 naar WTC-Maarssen (maakte men zich officieel los van OSM):

- a) 1987
- b) 1988
- c) 1990

5) Hoeveel fietsevenementen organiseerde de club in 1988:

6) In 1987 Pedaleur nr. 4 wijdt voorzitter Jansen uit over een nieuwe snelgroeïende sport die al in 40 landen beoefend wordt, ook in Utrecht bij de Maarsseveense Plas. Is dat:

- a) onder water dansen,
- b) onder water skiën,
- c) onder water sjoelen,
- d) onder water fietsen.



DE PEDALEUR
W.T.C. O.S.M. '75

3e Jaargang Nr. 4 - September 1987

Bestuur

Voorzitter: Huub Jansen, Kennedylaan 39, Maarssen

Tel. 03465-62154

Secretaris: Ton Elkelboom, Pauwenkamp 74, Maarssenbroek

Tel. 03465-68396

Penningm.: Tom Roeling, Thorbeckelaan 6, 3601 BM Maarssen

Tel. 03465-70675

Bestuurslid: Herman van Houten, M.H. Trompstraat 11, Maarssen

Tel. 03465-66458

Bestuurslid: Ronald Franken, Kamelenspoor 314, Maarssenbroek

Tel. 03465-66501

Bestuurslid: Chris Janssen, Europaweg 10, Vleuten

Tel. 03407-2803

ALGEMENE INFORMATIE:

Correspondentie-adres: POSTBUS 144, 3600 AC MAARSSSEN

Bankrekening: RABO-bank, Maarssenbroek, nr. 34.01.86.097

Postbank: Nr. 4848939

Redactie

* Ad van Dongen, Bloemstade 74, Maarssenbroek

Tel. 03465-62698

* Tom Roeling, Thorbeckelaan 6, Maarssen

Tel. 03465-70675

Inleveren

Copy: Op ieder gewenst moment, doch zo veel mogelijk en op bovenstaande adressen. Telefonisch doorgeven kan ook.

Toercommissie

* Herman van Houten, M.H. Trompstraat 11, Maarssen

Tel. 03465-66458

* Ronald Franken, Kamelenspoor 314, Maarssenbroek

Tel. 03465-66501

Clubshirts: Op deze adressen verkrijgbaar à fl. 35,-

7) In 1987 deed een hulpmiddel zijn intreden bij het bestuur van de club en bij de redactie. Een hulpmiddel dat ongekende mogelijkheden bood. Welk hulpmiddel was dat?

Antwoorden op blz. 32



Drie keer is scheepsrecht.... Hoop ik maar!

Inleiding

Er zijn meerdere redenen om deel te nemen aan een georganiseerde tocht. Fietsen in een onbekende omgeving, een uitgestippelde leuke route, de goede sfeer die er doorgaans hangt, de goede verzorging onderweg...

Goede verzorging vind ik zelf altijd een prettig idee. Een sanitaire tussenstop, een snack, opwarmen aan koffie of thee, even van het zadel af... En als je echt stuk zit, een broodnodige pitstop om even op te laden.

B+B veldtoertocht in Staphorst

Zaterdag 21 januari stond de B+B veldtoertocht van WTC Staphorst-Rouveen op de planning, samen met twee vrienden. Staphorst leek een aardig middenpunt om samen te komen, aangezien wij uit Maarssen, Grou (Fr) en Hengelo (Ov) moesten komen. Het gezelschap bestond uit twee die geregeld in de winter fietsen en één gelegenhedsfietser met een geleende fiets.



Het was voor ons allen veel te vroeg en te koud. Een temperatuur net onder het vriespunt, maar de gevoelstemperatuur was -10 graden Celsius. Beide heren hadden er direct na de start een pittig tempo in (dat verraste mij een beetje) en ik sukkelde er wat achteraan.

De tocht begon heel tof, want lokale vrijwilligers hadden het parcours (1) laten lopen door de laadbak van een vrachtauto (we fietsten dus door de laadbak heen!) en (2) hadden allerlei obstakels van hout gebouwd in de grote schuur van een boerderij/houtzagerij. Ze genoten er duidelijk van dat er steeds fanatieke fietsers over hun terrein en bouwwerken heen stuiterden. De rest van het parcours was overigens ook echt een aanrader. Redelijk vlak, maar met lange singletracks die

het nodige stuurwerk vereisen. Daarnaast zaten allerlei hindernissen in de route (vrijwillige keuze, je kon er omheen), om de echte avonturier toch te laten stunts op zijn/haar mountainbike. Als je te hard fietste, of simpelweg niet genoeg aan het opletten was kon je wel eens op het verkeerde pad belandden. Zo hoorde ik één van mijn vrienden ergens in lichte paniek 'ooh sh*t' roepen toen hij ineens op een smal steil heuveltje beland was en over twee boomstammen zou moeten springen. Oeps, verkeerde afslag!

Bij de eerste koffiestop waren we een van de weinige deelnemers, was alle warme drank tot onze spijt al op (het was zó koud die ochtend!!) en waren de lekkerste koeken al vergeven. We besloten dat we nog fit genoeg waren om de keuze voor de 35 km of 60 km uit te stellen. En toen kwam op 30 km de splitsing... Gingen we rechts af dan zouden we na 5 km aan het bier kunnen, gingen we links af dan zaten we op de 60 km route (geen weg terug!). Ik liet de keuze aan mijn vrienden, ik voelde me nog fit. En mannen (uiteraard?!) zijn altijd fit (ahum!).

En zo zaten we op de 60 km route en zodra we er 35 km op hadden zitten (geen grap!) stortte de minst ervaren fietser in. Geen energie meer, overal pijntjes, een en al ellende. Ik vroeg waarom hij dat niet aangaf toen we op de splitsing stonden (5 km geleden nota bene)... Maar goed, wij zouden natuurlijk ook geen echt goede vrienden zijn als we hem niet continu met dit voorval zouden plagen. We troosten hem met het feit dat er nog een tweede verzorgingspunt in de route zat. Maar... Toen we daar aankwamen was alles al ingepakt. Wij waren inmiddels zo tergend langzaam geworden dat de bezemwagen ons al lachend en spottend had ingehaald. We konden het laatste restje koude limonade krijgen en er waren nog wat bananen. De zwakste schakel hield helemaal niet van bananen, maar heeft er van pure wanhoop vier opgegeten. De rest van de tocht hebben we hem verder uitgelachen, vooruit geduwd en grappen gemaakt de gevolgen van zijn bananendieet (verstopping).

Schöppingerberg Tour 2023 in Losser

Op 2 april had ik een tour met een vriendin gepland in Losser (Twente). In mijn studententijd had ik nl. al een paar keer deze mooie route gereden en wist dat er leuke klimmetjes in zaten. Er was die dag eindelijk zon voorspeld en die vriendin zag het als een goede start van het wielerseizoen.

We vertrokken vrij laat, omdat ik er zo'n twee uur over zou doen om überhaupt naar de startlocatie te rijden. De zon was niet te zien, er stond windkracht 4/5 en het was wederom stervenskoud. Die vriendin had al even niet gefietst en had alleen haar zomerse wielrenkleden mee. Het was meteen duidelijk dat dit (voor haar) afzien werd.

De keuze was 75, 92 of 115 km. Omdat ik zo'n lange reistijd had, wilde ik ten minste 92 km rijden. Toen de Schöppinger berg in beeld kwam bleek niet alleen dat die vriendin zich had vergist in haar kledingkeuze, maar ook dat haar fiets niet in goede staat verkeerde. Ze kon niet schakelen naar het kleinste verzet (resultaat: de berg oplopen) en één van haar remmen werkte ook niet (we gingen af en toe steil naar beneden!).

Helaas liep de gpx die we volgden niet gelijk aan de gepeilde route. Hierdoor misten we de eerste verzorgingspost. Ik gaf aan dat ik wel toe was aan een koffie (zowel voor de warmte als de cafeïne), maar die vriendin zag het niet zitten om te stoppen. Zij had geen pauze nodig. Maar zodra we aan een volgend klimmetje begonnen, bedacht ze zich en realiseerde ze zich dat ze er doorheen zat. Gelukkig zat een paar kilometer verderop een bakkerijtje en konden we binnen aan de 'kaffee und kuchen'.



Nu heeft die vriendin karakter en toen we voor de splitsing 75 of 92 stonden, zijn we toch voor de 92 gegaan. De route was de prachtig, af en toe brak de zon zelfs door en we rekende al op koffie bij de tweede verzorgingspost. Maar.... Zoals mij ook overkwam in Staphorst was de verzorgingspost al opgeruimd. We kwamen er zelfs achter dat de pijlen voor de terugweg (de 2^e helft van de route) al opgeruimd waren. Daar fietsten we dan eenzaam door het Duitse grensgebied... Er zat geen tempo meer in en een andere koffiemogelijkheid deed zich helaas ook niet meer voor. Eenmaal terug in Losser stonden alleen onze auto's nog op de parkeerplaats. Ook de kantine was gesloten en een warme douche zat er ook niet in.

Conclusie

Toertochten zonder verzorgingsposten zijn niet leuk! Nu lag het niet aan deze goed georganiseerde toertochten (chapeau voor de

organisatie!), maar misschien is de conclusie wel dat ik nieuwe vrienden nodig heb. Of in ieder geval nieuwe fietsvrienden... In ieder geval hoop ik in mijn volgende toertocht wel alle koffie-breaks mee te pakken. Drie keer is scheepsrecht.... Hoop ik maar!

Susanne

Leed op het zadel

Een van de vervelendste klachten bij fietsers is “zadelleed”. Elke fietser die veel kilometers maakt heeft er wel eens last van. Zadelpijn kun je onder verdelen in:

- 1) gevoelloosheid van de genitaliën en
- 2) zitvlakproblemen.

1) Gevoelloosheid van de genitaliën

Gevoelloosheid ontstaat door druk op het perineum. Het perineum is het gebied tussen het scrotum / vulva en de anus. Door het fietsen ontstaat er druk op het perineum en daardoor worden de zenuwen en bloedvaten in dat gebied (gedeeltelijk) dichtgedrukt. De doorbloeding van de genitaliën neemt dus tijdens het fietsen af.

Dit kan voorkomen worden door het wisselen van positie tijdens het fietsen. Maar ook het zadel speelt een belangrijke rol. Onder andere moet het zadel de juiste breedte hebben; waarom? De juiste breedte is noodzakelijk omdat anders de zitbotjes de druk, die vooral door het langdurig trappen ontstaat, niet goed kunnen opvangen, waardoor de dichtdrukking van zenuwen en bloedvaten toeneemt. Ook een zadel zonder punt (of neus) helpen. De doorbloeding blijft dan grotendeels intact. Maar zo'n zadel zonder punt veroorzaakt een gevoel van minder stabiliteit en dat is toch wel behoorlijk wennen. De gevoelloosheid kan leiden tot tijdelijke stoornissen zoals een dof gevoel en ook wel eens kortdurende erectiestoornissen. Over de voorwaarden van een goed zadel straks meer.

2) Zitvlakproblemen

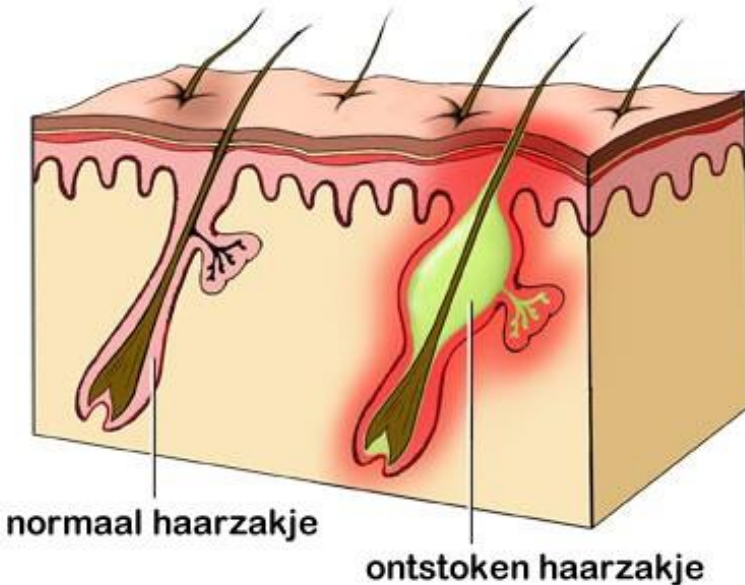
De meest voorkomende zijn:

- a) talgkliercysten,
- b) zweetkliercysten,
- c) steenpuist (furunkel)

- d) negenoog (karbonkell)
- d) verharding van het onderhuidse bindweefsel.

Talgkliercysten

Hierbij raakt de uitgang van de talgklier verstopt door de mechanische belasting van het fietsen. De talgklier blijft echter zijn talg produceren, zonder dat dit weg kan. Hierdoor ontstaat er een cyste gevuld met talg in het huidweefsel. Hoe groter, hoe meer hinder. Oplossing: cystewand opensnijden zodat deze zich kan legen, pijn verdwijnt.



Zweetkliercysten

Het gaat hier om eenzelfde soort verstopping als bij de talgklier. De zweetkliercyste is gevoelig voor een bacteriële infectie, met een pijnlijke ontsteking tot gevolg. Zweetkliercysten zijn meestal een chronisch probleem. Mogelijke oplossing: een chirurgische behandeling.

Steenpuisten

Een steenpuist is een abces onder de huid door een bacteriële infectie van een haarzakje. Steenpuisten tonen zich in eerste instantie als rode, pijnlijke plekken op de huid en vormen later een bult met een wit/gele puskop in het midden. De plek kan kloppend aanvoelen en bij een lichte aanraking al erg pijnlijk zijn. De steenpuist barst meestal binnen een week open waarna de huid zich weer herstelt.

Negenoo

Een negenoo (karbonkel) is een meer ernstige en uitgebreide vorm van een steenpuist. Om een negenoo te behandelen geeft een arts meestal een antibioticum. Ook kan de puist met een klein sneetje worden geopend om het ontstekingsvocht weg te laten lopen.

Verharding van het onderhuidse bindweefsel

De verharding doet zich vooral voor bij profwielrenners en liefhebbers van lange fietstochten. Door het voortdurende contact met het zadel kan het hele huidgebied hard en verdikt raken.

De derde bal

Een apart woord over de derde bal. Een derde bal is een negenoo. Door uren op het zadel te zitten kan er in het perineum een onderhuidse ophoping van afgestorven cellen ontstaan, vergelijkbaar met een puist. Door wrijving van de huid tussen het perineum enerzijds en het fietszadel anderzijds kan die puist binnen de kortste keren uitgroeien tot een bal tussen de anus enerzijds en scrotum/vulva anderzijds. Dit gebeurt onder andere doordat het bindweefsel, wat er omheen zit, meegroeit. Wanneer een profwielrenner last krijgt van een derde bal gebruiken ze vaak een verdovende zalf met lidocaïne, desinfecterende crèmes en ook wel uierzalf. Meestal is de enige oplossing een operatieve ingreep, waarbij de “bal” wordt opengesneden om alle pus eruit te laten lopen, om daarna het weefsel te verwijderen.

3) Een zadel is dus heel belangrijk.

Aan welke voorwaarden moet een zadel zoal voldoen:

- a) *het zadel moet hard genoeg zijn.* Bij een te zacht zadel kan er te veel druk komen te staan op het perineum,
- b) *het moet de juiste vorm en breedte hebben.* De zitbotjes moeten op het zadel passen. Bij een te smal zadel passen je zitbotjes niet op het zadel, ze gaan er overheen.

Hoe meet je zelf de afstand van je zitbotjes? Men neme een zacht stuk karton, dat gelegd wordt op een harde, niet hoge stoel. Ga er dan een paar minuten, wat gebogen, opzitten waardoor de botjes stevig drukken op het karton. Waar de zitbotjes het karton raken, ontstaan twee deukjes. De afstand tussen de twee deukjes opmeten. Dat is jouw maat,

- c) *de vulling van het zadel.* Een gelzadel is niet geschikt voor de racefiets of de mountainbike. Dit zadel wordt snel te warm. Kies een zadel met een vulling, dat niet snel warm wordt,

BIKE CENTER WOERDEN



SPECIALIZED

Brand Store

Racefietsen
Mountainbikes
Elektrische Fietsen
Tourfietsen

Persoonlijk advies
Bike training
Service & onderhoud

Korenmolenlaan 4b Woerden

WWW.BIKECENTERWOERDEN.NL



Gazelle



RIESE & MÜLLER

d) de zadelhoogte en positie moeten goed zijn afgesteld. Het berekenen van je ideale zadelhoogte aan de hand van je binnen-beenlengte is eenvoudig. Gemiddeld geldt dat jouw zadelhoogte 109% moet zijn van je binnen-beenlengte. Bij het meten van de zadelhoogte moet je allereerst je crankarm in het verlengde van de zitbuis zetten. Meet dan vanaf het midden van de pedaallas tot de bovenkant van het zadel. Schrijf jouw zadelhoogte tot op de millimeter precies op, e) niet te ver naar voren of naar achteren. Als je eenmaal de juiste zadelhoogte hebt ingesteld, is het ook belangrijk om te kijken of je zadel niet te ver naar voren of achter staat. Deze horizontale positie van je fietszadel wordt de setback genoemd. In principe fiets je met je zadel horizontaal. Pas als je specifieke klachten hebt en je zeker weet dat je zadelhoogte en de setback goed zijn, kun je nog meer aanpassingen doen. Heb je rugklachten? Dan wijst de punt van je zadel misschien te ver naar boven. Heb je veel last van je handen, polsen en schouders? Dan moet de voorkant van je zadel misschien juist iets omhoog worden gekanteld. Uitproberen!

Info o.a. van de (sport)artsen Edwin Achterberg, Guido Vroemen en Herman Liefveld

Antwoorden quiz WTC-M jaren tachtig

1) 1988; 2) 1984; 3) 1987; 4) 1990 (in 1989 werden de voorbereidingen getroffen en op de ledenvergadering van 1990 werd het voorstel aan de leden voorgelegd om zelfstandig verder te gaan; aangenomen), 5) aantal vijf te weten: a) Dr. Peppertocht, b) Avondvierdaagse, c) de Fotofiets Puzzeltocht, d) de Dijkentocht, e) de Gezinsfietsentocht; 6) onderwatersjoelen; 7) de computer.

*Dichten is fietsen op de Mont Ventoux
Waar Tommy Simpson toen is overleden,
Onder zo tragische omstandigheden
Werd hier de wereldkampioen doodmoe.*

Jan Kal 1973

Introductie training

René van Hees geeft al enkele jaren de introductietraining. Deze training is bedoeld voor die personen die graag willen wielrennen maar het nog lastig vinden om in een groepje te fietsen.

Ken jij personen die graag willen starten met fietsen in een peloton en daarbij graag een helpende hand willen krijgen, geef dan door dat WTC Maarssen vanaf maandag 3 april kosteloos een training daarvoor geeft. Of geef de volgende link door met detailinformatie:

[Introductietraining - WTC Maarssen](#)

Deze training is ook open voor bestaande leden die het fietsen weer wat vaker willen gaan doen.

Zo hard kun je gemiddeld fietsen op een racefiets

De heilige graal van 'hoe hard je gemiddeld kunt fietsen op een racefiets' is natuurlijk het werelduurrecord. Sinds 1893 wordt er al gemeten hoe hard er gemiddeld over een uur gefietst kan worden. De Fransman Henri Desgrange was de eerste recordhouder met een gemiddelde snelheid van 35,32 km/u! Bij de vrouwen was Tamara Novikova de eerste recordhoudster. De Russische ramde een uur lang 38,47 km/u. De Belg Victor Campenaerts heeft sinds 2019 het werelduurrecord in handen met een gemiddelde snelheid van 55,08 km/u! Kanonnen! De Engelse Joscelyn Lowden heeft sinds 2021 met 48,40 km/u het record bij de vrouwen in handen

De gemiddelde sterveling heeft niet de beschikking over een supersonische tijdritfiets, snelpak en tijdriethelm. Ook zijn we niet getraind zoals de Belg Campenaerts. Iedere vezel in zijn lichaam leeft voor het tijdrijden. We gaan ons daarom beperken om aan te geven hoe hard je gemiddeld kunt fietsen op een gewone racefiets.

De beginnende fietser: 26 km/u gemiddeld

In principe is het heel makkelijk. Als je over een uur, 26 km/u gemiddeld wilt fietsen dan fiets je toch gewoon een uur lang 26 km/u? Test het uit en je zult zien dat je dan niet thuiskomt met een gemiddelde van 26 km/u. Waarom niet? Je hebt altijd te maken met factoren als wind, stoplichten, ander verkeer etc. We hebben geen wiskundige formule

voor je, maar putten uit onze ervaring. Om met een gemiddelde van 26 km/u thuis te komen, zal er ongeveer 30 km/u gefietst moeten worden.

De gemiddelde fietser: 28km/u gemiddeld

Laten we onze 'ervaringsformule' los op de gemiddelde fietser. Dan komen we uit op een kruissnelheid van ongeveer 32 km/u. We gaan er voor de berekening wel vanuit dat het gaat om een solorit. In een groep zal het veel eenvoudiger zijn om een hogere gemiddelde snelheid te halen. Simpelweg omdat je regelmatig in het wiel kan bijkomen van jouw werk op kop. [Met intervaltraining kun je ervoor zorgen dat jouw niveau en dus ook het gemiddelde omhoog gaat.](#)

De fanatieke toerrijder: 30 km/u gemiddeld

Deze categorie zal er zijn of haar hand niet voor omdraaien om een rit af te sluiten met een gemiddelde van 30 km/u. Je snapt het inmiddels al. Bij een kruissnelheid van 34 km/u zul je thuiskomen met een gemiddelde van 30 km/u. Deze gemiddelde snelheid is vaak een soort heilige graal voor fietsers (merken wij). Staar je er als beginnend fietser niet blind op!

De ervaren wielrenner: 32 km/u gemiddeld

Het begint saai te worden, 32 km/u gemiddeld betekent een kruissnelheid van ongeveer 36 km/u. Al blijft het lastig om hier echt iets zinnigs over te zeggen. Woon je in de uitgestrekte polder dan zal het een stuk gemakkelijker zijn. Woon je in het centrum van Amsterdam, dan zal je kruissnelheid nog flink hoger moeten zijn zodra je de stad achter je hebt gelaten. Daarnaast spelen uiteraard wind, het weer en de vorm van de dag een belangrijke rol.

De wedstrijdrenner: 34 km/u gemiddeld

De wedstrijdrenner is vaak niet bezig met de gemiddelde snelheid. Deze categorie traint om tijdens een wedstrijd goed te zijn. Toch hebben we een hokje voor deze fietser aangemaakt. Om de keten van soorten fietsers helemaal af te maken. Laten we onze formule los op de wedstrijdrenner, dan komt hij/zij bij een kruissnelheid van 38 km/u thuis met een gemiddelde van 34 km/u. Tijdens wedstrijden haalt deze categorie veel hogere gemiddelde snelheden. 40 km/u gemiddeld is geen uitzondering.

Gerrit Vermeulen 21-04-2022

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



Julianaweg 21
3603 AP Maarssen
Tel. 0346 - 58 00 00

Medisch Centrum Maarssen-Dorp
Merenhoef 300, 3601 AC Maarssen
www.fysiotherapie-maarssen.nl

- Manuele Therapie
- Sportfysiotherapie
- Dryneedling
- Bekkenfysiotherapie
- Kaakfysiotherapie

Onze praktijk is gevestigd op de Julianaweg 21 en in het Medisch Centrum Maarssen-Dorp. Heb je klachten tijdens of na het fietsen? Bij ons ben je aan het juiste adres!

Wij zijn gespecialiseerd in manuele therapie, sportfysiotherapie en dry needling. Er wordt samengewerkt tussen deze disciplines om tot een structurele oplossing van de klacht te komen. Onze sportfysiotherapeut maakt een bewegingsanalyse, eventueel met behulp van een tacx fietstrainer. Bij zit- en/of stuitklachten kan de bekkenfysiotherapeut ingeschakeld worden.

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.zebdenuyl.nl

7. Ekris BMW & Mini

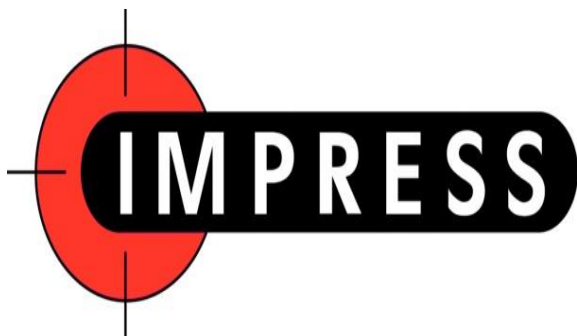
BMW & MINI dealer *Ekris* biedt u het grootste aanbod nieuwe auto's, occasions, lease opties, onderdelen en accessoires

EKRIS



www.ekris.nl

8.



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