

De Pedaleur



2023

2

WTC Maarssen

Honig Tweewielerspecialist

Het voorjaar staat weer voor de deur!

Diverse elektrische fietsen van Hercules en Oxford met Bosch motoren uit voorraad leverbaar zo lang de voorraad strekt nog voor de prijzen van 2022!! Nog niet toe aan een nieuwe fiets? Wij bieden verschillende onderhoudsbeurten voor alle type fietsen aan, zodat u de fiets kunt blijven gebruiken

U bent van harte welkom voor een vrijblijvende proefrit, of een goede scherpe prijsopgave voor het onderhoud.

Bij Honig Tweewielerspecialist staat de klant centraal, ongeacht welk merk of soort fiets. Of de fiets bij een rijwielzaak, internetwinkel of bouwmarkt is gekocht, maakt voor Honig Tweewielerspecialist geen verschil. Wij repareren alle merken en modellen fietsen tegen vaste lage tarieven.



Honig Tweewielerspecialist Nassastraat 99 Maarssen

WTC- MAARSSEN

Opgericht 20 december 1982

Rabobank 3401.81.923

IBAN-nummer: NL67 RABO 0340 1819 23

www.wtcmaarssen.nl

Jaargang 39, no. 2, 2023

Inhoudsopgave

Blz. 5	: Van de voorzitter
Blz. 6	: Jij
Blz. 7	: Van de redactie
Blz. 8	: Een epische uitdaging
Blz. 12	: Het 40-jarig bestaan
Blz. 14	: Fietsen met en voor Parkinson
Blz. 17	: Zo maakt Bioracer kleding
Blz. 19	: Heuveltocht Schwarzwald
Blz. 21	: Fysio- en Manuele Therapie Maarssen
Blz. 24	: WTC-Maarssen en het Zwarte Woud
Blz. 39	: Ruuds koppeltijdrif
Blz. 42	: Overzicht sponsors

Bestuur

Voorzitter

Jeroen Bouman

E-mail: voorzitter@wtcmaarsen.nl

Secretaris

Susanne de Gooijer

E-Mail: secretaris@wtcmaarsen.nl

Penningmeester

Geert Datema

penningmeester@wtcmaarsen.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

Het is altijd leuk als de redactie van *de Pedaleur* aan mij vraagt om een voorwoord te schrijven. Wat is mooier om dan via het officiële clubblad zoveel WTC-ers te kunnen bereiken.

Echter deze keer schrijf ik toch gemengde gevoelens. Leuk dat er weer een voorwoord is, echter het is droevig dat dit de allerlaatste keer zal zijn. *De Pedaleur* houdt na deze uitgave op te bestaan.

Vanaf het vroege begin hebben onze voorgangers bij WTC Maarssen een clubblad uitgegeven. Het is nu nauwelijks meer in te denken dat dit toen het belangrijkste communicatiemiddel was met de leden. Sinds ongeveer 20 jaar is de website en sinds ruim 8 jaar zijn de WhatsApp groepen niet meer weg te denken om elkaar op de hoogte te houden van alles wat er op fietsgebied speelt in- en rondom WTC Maarssen. Met de verdwijning van het clubblad is er een einde aan een tijdperk gekomen. Gelukkig wordt er ook meegegaan met de tijd en worden andere media ingezet voor communicatie. We moedigen leden aan hier gebruik van te maken nu het clubblad verleden tijd wordt.

Onlangs hadden we weer de traditionele Ruuds koppeltijdrit. Zoals altijd een leuk en gezellig evenement. Het is officieel de afsluiting van het wielerseizoen. Een speciaal wielerseizoen; in nieuwe blauwe kleding, met activiteiten, zoals de buitenlandreis naar het Zwarte woud, clubweekend Limburg, vele sportieve ritten van de leden, enkele zelfs met enorme klimpartijen (> 4000 hoogtemeters) of enorme afstanden (> 300 km). Het 80s-feest in juni ter ere van ons 40-jarig bestaan was wel een tropische verrassing door de enorme kleurrijke kleding van veel WTC-ers.

Vanaf heden zal weer vaker de gravelbike of de MTB gepakt worden. Op Strava zie je al meerdere WTC-ers een ritje maken op de gravelbike of MTB maken. Het is leuk om te zien dat ook in de wintermaanden allerlei groepjes vormen, om zo het fietsen in de koude maanden door te zetten. Laat via Instagram weten wat jij doet om in *shape* te blijven.

De allerlaatste *Pedaleur*:

Ten eerste bedankt de huidige redactie maar ook aan alle WTC-ers die zich in het verleden ingespannen hebben voor dit clubblad.

Natuurlijk ook dank aan alle huidige – en voorgaande adverteerders die er voor zorgden dat dit blad mogelijk was en via de advertenties de club een kleine sponsoring gaven voor allerlei fietsactiviteiten.

In deze *Pedaleur* staan weer leuke verhalen van WTC-ers. Het is een open deur, maar de *Pedaleur* is een boekje van en door WTC-ers. Veel leesplezier met deze laatste editie!

Geniet van iedere fietstocht!

Jeroen Bouman
Voorzitter.

Jij !

Jij kent vast wel iemand die je geschikt vindt om onze mooie club te besturen. Ik vind het niet erg als je in de spiegel kijkt en zegt: Ja, die persoon ken ik, en dat ben ik!

Als bestuurder zit je meestal een termijn van drie jaar in het bestuur, of twee termijnen als je het leuk vindt.

Geert Datema is eerder al eens twee termijnen secretaris geweest en nu al weer één termijn penningmeester. Hij heeft aangegeven dat hij na negen jaren bestuurder zijn voor WTC Maarssen graag het stokje doorgeeft aan de volgende. Daarnaast is het voor het bestuur altijd goed als er “nieuw bloed” binnen komt. Iedere nieuweling brengt nieuwe ideeën en andere inzichten mee.

Waarom is bestuurder zijn leuk? Het verschil tussen een bestuurder en een manager is, een bestuurder geeft richting aan een club en een manager mag het regelen dat deze richting uitgevoerd gaat worden. Ik denk dat veel WTC-ers wel management capaciteiten hebben, echter door deelnemen aan een bestuur leer je ook richting te geven aan een club. Deze ervaringen zijn waardevol in zowel je privéleven als wel in je zakelijke leven.

Daarom, stel je zelf de vraag kijk in de spiegel en vraag je af, ben ik of ken ik iemand die geschikt is om toe te treden. Heb je vragen over het leven van een bestuurder van WTC Maarssen, neem contact op met Susanne (kan ook via secretaris@WTCMaarssen.nl) of met mij (kan ook

via voorzitter@wtcmaarssen). Je mag ook altijd één van de andere bestuursleden benaderen.

Ik hoor graag van jou!

Jeroen

Van de redactie: de laatste

Redaktielid Tom Roeling in 1987:

Pedaleur nr. 2

“Het wordt een turbulent jaartje voor onze fietsclub, de eerste, heuse clubvlaggen zijn besteld, de nieuwe shirtjes zijn besteld in heuse clubkleuren met eigenlijk een heuse clubnaam”.

Pedaleur nr. 3

“De computer vindt steeds meer haar intrede bij de WTC. De voorzitter had er reeds een poosje de beschikking over, zodat de redactie gelukkig minder typewerk had, maar nu heeft de penningmeester er ook een. Het biedt ongekennde mogelijkheden. WTC-Maarssen hoor je steeds meer zeggen en schrijven. Of het bestuur dat bewust doet of onbewust, het klinkt veel beter dan OSM ‘75”.

Pedaleur nr. 2 2023,

Jeroen Bouman, de voorzitter: “Echter deze keer schrijf ik toch met gemengde gevoelens. Leuk dat er weer een voorwoord is, echter het is droevig dat dit de allerlaatste keer zal zijn. *De Pedaleur* houdt na deze uitgave op te bestaan”.

Inderdaad, het doek is gevallen. De redactie, lichtelijk bedroefd, bedankt iedereen die zijn of haar steen heeft bijgedragen aan de Pedaleur, op welke wijze dan ook, waardoor er in al die jaren een waardig clubblad door de brievenbus viel. De redactie doet een grote pet af voor al deze mensen.

En nu valt hij dus voor de laatste keer op deurmat. Geniet ervan. Doe!

De redactie: Eva, Bert en Herman



Een epische uitdaging

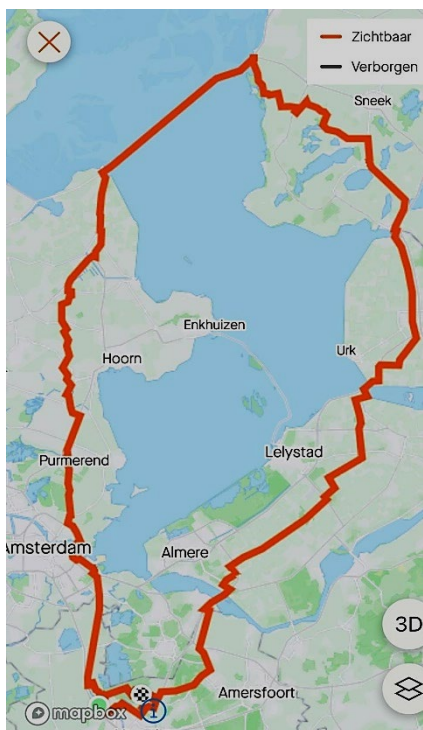
Stormachtige omstandigheden en een absurd lange fietsroute met daarin een eindeloze dijk van 32 kilometer lang. Het perfecte recept voor een epische uitdaging waarbij je tot het uiterste van je kunnen wordt gedreven. Jannes noemt het beeldend een “clinic waaierrijden”. Robert heeft enkel puf gehad om foto's te maken van zijn “afgeleefde hoofd” en kapotte bebloede knie als gevolg van een valpartij. En Rob is opgelucht dat de Afsluitdijk voorlopig weer dicht gaat.

1 en 2 juli was de Afsluitdijk sinds heel lange tijd twee dagen open voor fietsers en was het dus weer even mogelijk om van Den Oever naar Makkum te fietsen. Of een “rondje IJsselmeer” te doen zoals het door de wielrenner liefkozend wordt genoemd. Dat liet een aantal heldhaftige WTC-ers zich geen tweemaal zeggen. En episch werd de tocht zeker.



De statistieken liegen er niet om. De groep met onder andere Jannes

en Rob had een ruime 300 kilometer nodig om de IJsselmeer Challenge te voltooien vanuit Lelystad. Op de dijk zelf was er een flyby met de broers Robert en Arnold, die er “om de fietsdrukte te ontwijken” nog een schepje bovenop deden. Zij startten vanuit Maarssen en reden vervolgens een minder gebruikelijke route, en bovendien in tegengestelde richting.



Hun teller stopte uiteindelijk op een slordige 330 kilometer! Vanwege de harde wind (5 bft!) telden sommige kilometers dubbel. Ook ontkwamen beide groepen niet aan een valpartij. Aan het zweet en de tranen werd zo ook nog bloed toegevoegd en één van de strijders moest zelfs worden gerepatriëerd. Echter was het ook de wind die er voor zorgde dat Robert en Arnold halfkoers een gemiddelde snelheid van 36 km/u op de klok hadden staan. Dat mooie zitten was wel gedaan toen ze vanaf Makkum richting het zuiden de wind vol in de snuit kregen. Voor Jannes en Co was toen het zwaarste stuk achter de rug en ze kregen wat meer wind-mee zodra ze de dijk opdraaiden. Ze konden hun gemiddelde snelheid zo nog wat opschroeven naar een uiteindelijke

32 km/u gemiddeld.

Ondanks de pittige omstandigheden had Arnold de tocht “voor geen goud willen missen”.



Een beoordeling die normale stervelingen wellicht nooit zullen begrijpen. Wat is dat toch met wielrenners die graag de randjes opzoeken? Is het niet van hun kunnen, dan wel van Nederland...





FIETSHANDEL



MARKERINK



BOTTECCHIA
Reparto Corse



GHOST
GERMAN BICYCLE TECHNOLOGY




SPARTA
Something Special



ALPINA



Verkoop & Reparatie Race MTB en Stadsfiets

Deskundig advies

Dr. Plesmanlaan 154

3601 DE Maarssen

Tel. 0346-556206 / 0642845685

www.fietsenhandelmarkerink.nl



BURGERS



bobike
bicycle safety seats

Het 40-jarig bestaan

WTC-M bestaat 40 jaar. Om dat te vieren was er op 10 juni een mooi feest georganiseerd bij de Heeren van Maarssen. De feestcommissie had de zaal met oude shirts omgetoverd naar de jaren tachtig. Ook waren er leden die uitgedost verschenen in de kledij van die jaren. De muziek was hierop aangepast.

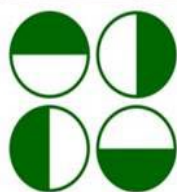


Het werd een knalfeest. Er werd gedronken, gezongen en gesprongen dat het een lieve lust was.



Veel aanwezigen waanden zich veertig jaar terug in de tijd. Een hartstikke mooi jubileumfeest. Commissie: hartstikke bedankt.

♪ ♪ ♪ ♪ 😊 ♪ ♪ 😊 ♪ ♪ ♪ 😊 ♪ ♪



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



Fietsen met en voor Parkinson

a) Fietsen met Parkinson

In 2014 kreeg ik de diagnose Parkinson. De huisarts dacht eerst aan een tremor wegens een trillende rechterhand, maar medicatie hiervoor werkte slechts 2 dagen. Na een bezoek aan de neuroloog was het wel duidelijk: Parkinson.

De medicatie die ik hiervoor al ruim 8 jaar ontvang helpt uitstekend en is tussentijds 2x licht verhoogd en kan in het uiterste nog worden volstaan met een pompje welke continu medicijn toevoert.

Parkinson is vernoemd naar de ontdekker James Parkinson en is een hersenaandoening welke wordt veroorzaakt door een tekort aan dopamine. De symptomen zijn bij iedere patiënt verschillend.

Herkenbaar is meestal trillen, stijfheid, vermoeidheid en langzamer bewegen. Het is een progressieve aandoening.

Onderzoek heeft uitgewezen dat bewegen helpt bij de aanmaak van dopamine. Genezing is nog niet mogelijk, maar onderzoek heeft aangetoond dat bewegen zoals fietsen, dansen etc. vertragend werkt. Met het Radboud UMC Nijmegen doe ik mee met diverse onderzoeken. Ook ben ik aangesloten bij de Parkinson Vereniging en Parkinson café Woerden.

Tijdens een ontmoeting met lotgenoten heb ik meegedaan met een workshop boksen en yoga. Met name het boksen sprak mij aan en ik heb inmiddels een proefles bijgewoond bij een boksschool speciaal voor deze doelgroep en ga hier na de vakantie mee door. Waar bij fietsen vooral de benen worden belast, is bij boksen het hele lichaam gericht op ontwijken, reageren en kracht.

Sinds 2 jaar fiets ik op een ATB met ondersteuning en kan zo nog prima meekomen en kopwerk verrichten in de gezellige 25-groep. Onlangs heb ik een nieuwe gravelfiets (Cannondale Topstone) gekocht met ondersteuning.

Het voordeel is, dat ik op de weg beter kan meekomen en de gravelbanden in de zomer kan vervangen door smallere banden met weinig profiel. De ATB (KOGA Pace SX) is inmiddels verkocht. Ik ben er van overtuigd dat het fietsen met de club zeker helpt om zolang mogelijk zelfstandig te kunnen functioneren.

Mocht fietsen op 2 wielen in de toekomst niet meer lukken, dan zijn er nog veel mogelijkheden om mobiel te blijven.

b) Fietsen voor Parkinson

Zaterdag 2 september werd in Zuid-Limburg voor de 9x het evenement Bike voor Parkinson gehouden. Dit fietsevenement waar mensen met parkinson(isme), naasten, zorgverleners en iedereen die deze mensen een warm hart toedraagt samenkomen. Met als doel samen geld op te halen voor onderzoek innovatie en voorlichting. Vorig jaar werd ik door mijn neuroloog hierop geattendeerd.



Dus dit jaar heb ik mij ingeschreven en middels een actiepagina heb ik veel lieve reacties maar ook veel sponsorbijdragen ontvangen. Dank daarvoor. Op de dag zelf vroeg op en door de dikke mist naar Valkenburg. Inmiddels was de mist verdwenen en ben na de koffie met vlaai vertrokken voor mijn eerste lus van 46 km. Halfweg kwam ik onze lieve clubgenoot Jennifer tegen en samen met haar heb ik de rest van de dag heel wat mooie routes afgelegd.

Jennifer is inmiddels al aardig bekend in Zuid-Limburg en vertelde mij onderweg enthousiast over haar mooie Limburg. Jammer is wel dat ze nog niet het zachte dialect praat en dus ook de Limburgse dorpsnamen niet kon uitspreken. Hopelijk komt dat nog. Aan het eind van de dag was de Finish uiteraard boven op de Cauberg en werden we ontvangen met een medaille, pasta en een drankje

De opbrengst van deze dag was meer dan 200.000 euro. Volgend jaar is de 10e editie en men wil er iets speciaals van maken. Hopelijk kan ik hier weer bij aanwezig zijn. Na de maaltijd bergaf naar de auto en

huiswaarts. Met mijn nieuwe e-bike waren de diverse klimmetjes prima te doen en kijk terug op een geslaagde dag.



Martin OudeMolenman

Zo maakt Bioracer fietskleding

Wij bestellen onze clubkleding via de computer. De kleuren en opdrukken van de sponsors van WTC-M zijn bekend, dus is het met het doorgeven van de maten met enkele muisklikken eenvoudig om de bestelling af te ronden. En dan is het wachten op de levering.

En laten we niet vergeten, dat vooraf, de kledingcommissie van WTC Maarssen heel druk geweest is met het uitzoeken van het design, kleurstelling en opdruk.

We gaan even mee kijken in de “keuken” van Biorace, waarvan het hoofdkantoor en Protolab in België, Tessenderlo staat.

Biorace staat vooral bekend om maatwerk in custom kleding.

Duizenden clubs, bedrijven en organisaties bestellen er hun shirts en broeken met speciaal design. Alles wordt speciaal voor de aanvrager gefabriceerd, verpakt en verzonden. Het lukt in de regel om binnen 6 tot 8 weken de bestelling af te ronden, wat op zich best wel een technische en logistieke inspanning betreft. Biorace staat garant voor de perfecte en comfortabele pasvorm.

De werkwijze. De kleurprofielen en designs worden op papierprints uitgedraaid. Deze gaan dan naar de sublimatieafdeling. Een sublimatieprinter verhit de inkt op een speciale manier, waardoor deze van het papier verdampt en zich hecht aan de stof. In de regel bij 210-215 graden. Dat moet heel nauwkeurig gebeuren, want 10 seconden langer kan al tot kleurverschillen leiden. Een en ander is afhankelijk van het design en de stof. Heel belangrijk om later, wanneer iemand bijbesteld, hetzelfde product te kunnen leveren. Na het drukken zet de confectieafdeling de shirts in elkaar.

Gebruik van paspoppen. Het naaien van de broeken is een wereld op zich, niet in de laatste plaats vanwege het plaatsen van de zemen. De broeken gaan binnenstebuiten op speciale paspoppen waarna elke zeem er met de hand ingespeld wordt en vervolgens ingenaaid. Er wordt dan rekening gehouden met de elasticiteit van lycra wat de pasvorm ten goede komt. Het is voor de drager natuurlijk van het grootste belang, dat er geen wrijving kan ontstaan tussen de stof en het zeem.

Tot slot. Als de broek en shirt klaar zijn volgt de verpakking en verzending vanaf de fabriek. Ook dit vergt weer precisie werk, want als je online hebt besteld moet er zelfs individueel in gepakt worden en apart worden thuis gestuurd.

Bron: bovenstaande is een samenvatting van het artikel uit het magazine nr 2-2023 van Fietssport

De Redactie



NASSAU WONEN

COMPLEET IN RAAMDECORATIE, VLOEREN EN TRAPRENOVATIE

Welkom in onze vernieuwde winkel vol inspiratie voor raamdecoratie, vloer en traprenovatie.

OPENINGSTIJDEN

Dinsdag - vrijdag; 10.00 - 17.00 uur
Zaterdag; 10.00 - 16.00 uur

Nassastraat 17, 3601 BA Maarssen · 06 - 4242 6818 · info@4yourliving.nl

Meerdaagse heuvel-tocht Schwarzwald Mei 2023

Weggestopt tussen de bergen, onze bestemming: dorp Schönaau im Schwarzwald.



Tja, ik ben wel een voorstander van meerdaagse uitjes, en met wat aandringen van de nieuwe secretaris en collega's uit de 27 was ik overgehaald om mee te gaan. En met de organisatie:

Jannes en EJ zat het wel goed.



Geen commentaar.



Ik was niet de enige die er tegenop zag om de 700Km rit in één keer te overbruggen. Gelukkig was een WTC-collega zo vriendelijk om zijn VW-transporter-bus uit te lenen.

Na wat aanpassingen in de bewuste bus om 5 bikes mee te kunnen nemen en enkele technische onvolkomenheden opgelost te hebben van de bus leek die betrouwbaar om te gebruiken.

Met 4 personen in de Volkswagen konden we met afwisselen van elkaar de 700 Km in één keer relaxed overbruggen.



Plaatselijk Italiaans dorps restaurant

Een uitgebreide menu kaart van een plaatselijk Italiaans dorps restaurant op steen worp van ons B&B, maakte het ideaal voor een prima maaltijd maar ook om de nodige ervaringen uit te wisselen. Routes werden onderling verdeeld en er was altijd wel een groep waar je je die dag happy bij voelde om een tocht te maken.



Opkomend talent bergkoningin Suzanne



Ondanks haar relatief zware fiets wist ze tegen de helling op, uit te lopen. Op de 40 jarig WTC jubileum mocht ze de bolletjes trui in ontvangst nemen.



Met 7 overnachtingen, met de nodige Kilo- en Hoogte-meters, namen we afscheid van de gastvrouwen en beloofde elkaar dit nog weleens te ondernemen.

Inpakken en terug naar Maarssen.

Rob Taminiau

Fysio- en Manuele Therapie Maarssen

Fysio- en Manuele Therapie Maarssen is gevestigd in een fraai pand aan de Julianaweg 21 in Maarssen. Het is een maatschap. De eigenaren zijn Lucas Brekelmans en Nick Arends.

Fysio- en Manuele Therapie Maarssen			■ Manuele Therapie
Julianaweg 21	Medisch Centrum Maarssen-Dorp		■ Sportfysiotherapie
3603 AP Maarssen	Merenhoef 300, 3601 AC Maarssen		■ Dryneedling
Tel. 0346 - 58 00 00	www.fysiotherapie-maarssen.nl		■ Bekkenfysiotherapie
			■ Kaakfysiotherapie

Het hele team bestaat uit 7 collega's elk met haar of zijn expertise. Het interview vond plaats met Nick en Lucas.

Met betrekking tot de klachten die dadelijk aan bod komen: deze zijn op het wielrennen gericht.

Wie zijn Lucas en Nick en hoe werden ze eigenaar van de maatschap.

Lucas is in 1972 geboren in "De Steeg", (gemeente Rheden) aan de voet van de Posbank. Na de lagere school ging hij naar het VWO in Arnhem. Daarna studeerde hij een blauwe maandag rechten om vervolgens een jaar lang rond te trekken in Australië. Toen hij, terug in Nederland, behandeld werd met fysiotherapie, leek hem dat leuk en uitdagend werk. Een bureaubaan ambieerde hij niet. Hij besloot de opleiding fysiotherapie in Utrecht te volgen en deed later in Amersfoort ook nog de vervolgopleiding manuele therapie. Via enkele waarnemingen rolde hij in het praktijkwerk. Een oud klasgenote gaf hem de tip dat Hans Vaneker, de toenmalige eigenaar van Fysio- en Manuele Therapie Maarssen, een grote reis op de fiets ging maken en dat er een tijdelijke vacature "waarnemend" was. Lucas hapte en het klikte. Toen Hans terugkwam, kreeg hij een vaste aanstelling. De maatschap bestond toen uit vier personen. Later vertrokken er twee en ook Hans stopte vanwege zijn leeftijd. Toen kwam Nick erbij, die een deel van de taken van Hans overnam.

Nick is eind 1990 in Den Bosch geboren. Hij volgde daar de lagere vrije school. De middelbare vrije school volgde hij in Nijmegen. Zijn moeder vertelde regelmatig dat hij goed met zijn handen was. Klaarblijkelijk voelde hij zich daardoor aangetrokken tot werken in de fysiotherapie.

Vanaf 2009 volgde hij in Utrecht de opleiding fysiotherapie om daarna ook nog de vervolgopleiding manuele therapie te doen. Ook Nick begon met enkele waarnemingen. De waarneming bij Fysio- en Manuele Therapie Maarssen leidde tot een vaste aanstelling en mede-eigenaarschap van de maatschap.

Lucas heeft in zijn jeugd gevoetbald. Daarna fanatiek gefitnest.

Momenteel sport hij niet.

Nick tennist (Vechtlust), fietst met een vriendengroep (race en gravel) en doet aan hardlopen.

Over klachten tijdens of na het wielrennen

In hun ogen zijn de meest voorkomende klachten bij wielrenners nek-, schouder-, heup- en rugklachten en kramp. Tijdens het fietsen is er enerzijds langdurig veel statische spanning op de nek, schouders, rug en heupen. Anderzijds zijn bijvoorbeeld de benen overmatig actief hetgeen tot kramp en blessures kan leiden. Onder andere manuele therapie, sportfysiotherapie, oefentherapie Cesar en de Mc Kenzie methode kunnen hiervoor ingeschakeld worden.



Welke wielrenner heeft geen kramp gehad? Dat zullen er niet veel zijn. Oorzaak onder andere: te lang over je eigen grenzen heen gaan, te weinig gerichte voeding en een verkeerde vochthuishouding. Gevolg

verzuring en daarna kramp. Dry Needling is een behandeltechniek waarbij triggerpoints (drukpijnlijke knooppjes in de spier) worden aangeprikt. Dit zorgt voor een 'reset' van de spierspanning. Een triggerpoint is een verkramppt pijnlijk plekje in de spier dat ook vaak pijn op afstand genereert, ook wel "referred pain" genoemd. Een juiste fiets- zithouding is van belang evenals de positie van de schoenplaatjes. Zijn de schoenplaatjes verkeerd afgesteld, dan kan dit leiden tot klachten in de heup, knie en het onderbeen. De insteek is altijd: de juiste behandeling en advies voor de fysieke klacht. Voorkomen is beter dan genezen. De insteek van Fysio- en Manuele therapie Maarssen is: de oorzaak van de klachten opsporen en vervolgens werken aan een structurele oplossing en gebruik maken van de kennis en specialisaties van de collega's.

Van oefenzaal naar volwaardige fitnessruimte

De huidige oefenzaal wordt twee keer zo groot en omgetoverd tot een volwaardige fitnessruimte tegen een aantrekkelijk abonnement. Het kan zowel zelfstandig als onder begeleiding van de therapeuten. Waarbij de nadruk komt te liggen op het verbeteren van de grond-motorische eigenschappen: kracht, lenigheid, snelheid, uithoudingsvermogen en coördinatie.

Website

Fysio- en Manuele Therapie Maarssen heeft een duidelijke informatieve website. U maakt er kennis met de medewerkers/sters en hun specialisaties. Hun visie: het blijven waarborgen van kwalitatief goede fysiotherapeutische zorg welke efficiënt, planmatig en persoonsgericht blijft. Een vakkundig team staat hier voor u klaar.

Voor meer info kijk op: www.fysiotherapie-maarssen.nl

De redactie



© WWW.TOMCARTOON.BE

Mei 2023 - WTC Maarssen in het Zwarte Woud.

Dag 1, 700km – hm onbekend.

Al vele jaren wilde ik naar het zwarte woud om aldaar eens te gaan fietsen. En in 2023 was daar dan eindelijk de kans om dat te gaan doen tijdens de WTC Maarssen buitenlandweek.

Onze standplaats was Schönau im Schwarzwald en was ± 700 km van Maarssen. In tegenstelling tot andere jaren was er dit keer geen plan om al op zaterdag te gaan fietsen, mede omdat het de laatste keer erg slecht bevalen was.

Wij vertrokken rond 8uur met vijfen in twee auto's. Zelf zat ik in de Toyota van Jannes, en ook daarbij zat Robbert. Lennert en Arnold zaten samen in andere auto. Bij ons in de auto kwamen de doelen van deze week ter sprake. Mijn doel, en dat van Jannes, was lekker fietsen en genieten van de vakantie. Robbert had een meer specifiek doel:

Niet zwaarder terug komen dan bij vertrek!

De laatste 100km ging de radio even aan omdat er heel soms niets meer verteld werd, het was een prima gezellige heenreis. Helaas mislukte Jannes zijn plan van www.gunstigtanken.de want onze mede reizigers in andere auto stuurde ons naar de duurste benzinepomp in Duitsland.

Aangekomen in Schönau bij ons B&B Vier Löwen bleek al bij welkom aan ontvangst balie dat wij een uitstekende keus hebben gemaakt voor dit verblijf. Alles was al klaar gelegd voor ons, en alle verschillende aankomst en vertrek dagen van deelnemers waren voorbereid en geen enkel probleem. Gedurende ons hele verblijf was alles prima verzorgd volgens de Duitse puntlichkeit standaard, uitstekend!

Stefanie und Mutti waren fantastische gast vrouwen.

Tijdens deze fietsweek zijn we totaal één dag met alle 15 deelnemers wezen fietsen, alle andere dagen arriveerden of vertrokken er deelnemers. Op zaterdag 27 mei arriveerde ook de bus, met daarin Rob, Susanne, Maarten en René.

Derk-Jan kwam alleen aan want die ging de fietsweek ook eerder afbreken. Nadat iedereen zijn spullen en fiets, ja ook die mocht gewoon op de kamer, naar zijn slaapkamer had gebracht was het uiteraard tijd om een eerste avondmaal te gaan nuttigen. Tja we zaten dit keer in een voormalig hotel, omgeturnd naar een B&B maar aan de overkant van het hotel, 100meter lopen



was een prima Italiaans georiënteerd restaurant met natuurlijk ook een Duitse Schnitzel op de kaart.

Ook dit bleek een prima keuze, enkel de avond dat ze gesloten waren hebben we elders ons diner gehad.

Ook hier was het wijzigende aantal aanwezigen van ons geen enkel probleem, de pasta's, pizza's en schnitzels waren er elke avond heerlijk en de porties waren large. Robbert vreesde al vanaf dag 1 voor zijn doel van deze week.

Het afrekenen elke avond was ook goed geregeld, Jannes betaalde de rekening en iedereen maakte via tikkie zijn of haar verorberde bedrag aan hem over. Heel soms werd er door iemand naar verkeerde persoon overgemaakt, maar ook dit werd weer opgelost nadat Jannes een betaling bleek te missen,

Nadat de buikjes vol en rond waren gegeten ging een ieder moe maar voldaan zijn/haar bed uitproberen. Ook deze bleken uitstekend. Helaas had Robbert hier wat pech, hij had gekozen voor de slaapbank op de 3 persoonskamer, maar dit bleek een veredelde plank te zijn. Uiteraard werd dit voor zijn 2^e nacht opgelost en kon hij vanaf toen, op sommige nachtelijke escapades na, heerlijk slapen.

Dag 2, 100,2km – 2612hm.

De eerste fietsdag. Uiteraard voor vertrek eerst een foto!

Voor deze dag hadden onze routeplanners, Maarten & Rob, een lange en



korte route gemaakt, dit werd door eenieder zeer gewaardeerd en werd een traditie.

Zoals bijna elke dag begon de route hetzelfde en vandaag was de splitsing na ± 15 km. In deze eerste km's zat al een venijnige klim en kon iedereen al goed inschatten hoe het er met de benen en conditie voorstond.

De uitvalsbasis de B&B, "vier LÖWEN" in het rustieke dorpje Schöna u Im Schwarzwald



Wij vormden de lange route groep maar eigenlijk gewoon groep 'je weet dat je nooit als eerste boven komt' met Arnold, Robbert, Lennert, Jannes en ikzelf.



De lange route kende 4 beklimmingen, Hau pass (met allen gedaan), Hoghblauen, Kreuzweg en afsluitend Belchen. Heerlijk hoor fietsen in het Zwarte Woud, prima asfalt, strak blauwe lucht en schitterende vergezichten op

groene bossen en velden. De 2^e klim van de dag bracht ons naar Hoghblauen. Prima te doen, maar zoals bijna alle klimmen hier een rustige aanloop met een stevige finale met een mooie beloning boven de bomen op de top. Schitterend uitzicht met aan linker zijde de Jura en rechts de Vogezen. Helaas was het niet helder genoeg, anders waren de Alpen hiervandaan ook zichtbaar geweest.

Na een beklimming volgt de beloning, afdalen. Omhoog was het onmogelijk om Arnold bij te houden, maar naar beneden lukte iedereen dat vrij aardig, met Lennert en Robbert als echt afdaling kanonnen.

Na deze afdaling was het tijd voor koffie en gebak. Deze dag hadden we een uitstekend terras met konditorei te pakken en de Schwarzwaldertorte smaakte heerlijk.

Na de taart volgde gelijk de Kreuzweg beklimming. Een klim met percentages tussen 6 en 8%. Goed te doen en direct hierna op weg naar laatste klim Belchen.

Dit is een lange (24 kilometer), gevarieerde klim. Hij is, mede dankzij een afdaling halverwege, de klim met de meeste hoogtemeters (1114) in het Zwarte Woud.

Na het eerste deel van de klim bij een driesprong slaan wij niet rechtsaf richting Belchen maar nemen gelijk de afdaling in richting van ons B&B.

Hierdoor missen wij het steilste gedeelte van de klim en wat hoogtemeters met mooi uitzicht op de top, maar wij waren er allemaal klaar mee voor vandaag, toe aan rusten, hersteldrank en diner.

Het was een mooie zware 1e fietsdag, klaar voor morgen.



Dag 3, 103,9km –1962hm.



Gistermiddag waren Remmelt Jan en zijn zwager Steffen ook gearriveerd. Ook vandaag weer 2 routes, en de 2 nieuwelingen gingen met lange afstand groep mee. De route voerde beide groepen naar de Schluchsee. Het vertrek was gelijk afzien, zoals gebruikelijk begin vals plat en naarmate klim vordert steeds vervelendere stijgingspercentages.

Het was natuurlijk mooi te zien, Steffen onbekend met wie hij op pad was vol goede moed volgend in wiel van Arnold. De rest probeerde dat al niet eens meer maar ja wij kennen zijn kracht natuurlijk.

Uiteraard moest Steffen ook al snel toegeven dat dit niet zijn tempo was en volledig over zijn toeren moest hij op steile gedeeltes zichzelf uitwringen om toch boven te komen. Ook voor hem gold dat bovenop de beloning van afdaling volgt. Of het hem beviel weten we niet, maar bij de koffie stop samen met korte afstand groep besloot hij toch met hen verder te gaan. Hij heeft die dag nog flink afgezien maar gelukkig ging het daarna elke dag iets beter met en voor hem.

Weer mooie dag en heerlijke afdaling naar hotel als welverdiende afsluiting.

Dag 4, 102,5km – 2153hm.

Eindelijk gistermiddag Jennifer en Kees ook gearriveerd, groep compleet. Ook dit keer een lange en een korte route. Met het oog op de koninginnen etappe van morgen besloten Jannes en ikzelf mee te gaan op de 'korte' route. Uiteraard was dit de dag voor ons allen om te shinen in ons nieuwe blauwe tenue. Het zag er prachtig uit. De route ging richting Titisee, en begon met de Notschrei klim.



Tijdens klim mooi zicht op grootste waterval in het Zwarte Woud, en soms even de hoofdweg af om via stijgingen van ruim boven 10% weer op hoofdweg uit te komen. Gelukkig waren er slimmeriken bij die dit al voorzien hadden en gewoon de gelijkmatige weg omhoog vervolgden. Bovenop

vond Kees het welletjes voor de eerste dag fietsen na herstel periode op de tax van gebroken voet en keerde alleen terug richting B&B. Jennifer ging verder met groep en dacht weldra weer samen met Kees te kunnen zijn. Daarvoor moest echter eerst nog de klim naar Rinken bedwongen worden. En dit was er een, stijl en ongenadig met de laatste kilometer een kiezelstenen ezel pad. Velen dachten aan verkeerde route maar niemand had ook maar ergens een afslag gezien dus toch maar over dat pad naar boven. Uiteindelijk is iedereen veilig boven gekomen, zelfs de ezels. Het plan was simpel terug naar B&B en lekker wat relaxen. De uitvoering was echter dramatisch. De weg terug glooiend over de Feldberg was afgesloten.

Ja in Duitsland geldt dat ook voor fietsers, zelfs als ze uit Nederland komen.

Het was even schrikken en zoeken om zo snel en eenvoudig mogelijk terug naar start te komen. Dit bleek zwaarder dan gedacht en gehoopt met nog paar extra hoogtemeters voor ieder van ons, maar we hebben het allemaal gehaald. Iets moeier dan gehoopt maar na welverdiend 2^e en laatste diner met hele groep klaar voor morgen.



Dag 5, 103,3km – 2347hm.

De ieder doet wat ie wil dag, het is natuurlijk ook gewoon vakantie.

Drie keuzes vandaag. Een rustdag opnemen, klein rondje fietsen of meedoen aan koninginnen etappe. Ik hoorde bij laatste groep en wij gingen op zoek naar de enige klim in Zwarte Woud die er volgens enkele deelnemers echt toe doet. Hier kon je klim punten of strava punten of weet ik veel wat voor punten halen, nou dan weet je genoeg natuurlijk, afzien vandaag.



Het dagprogramma:
Nordschei - Kandel –
Turner – Nordschei. En
dan was de Kandel de
klim der klimmen hier
in de buurt. Het begin
was bekend van
gisteren en iedereen
volgde de geleidelijke
weg naar boven, een
heerlijke klim en goed

begin voor vandaag. Boven gekomen maakte we
ons op voor de gisteren al verkende heerlijke
afdeling en al snel, inclusief enige afleiding,
tonden we aan de voet van de Kandel.
Uiteindelijk bleek de kandel een klim zoals zovele
hier in de buurt, steil naar het einde en verder
prima te doen, bang gemaakt voor niks.
Bovenop de Kandel was het koffie tijd, en dat
was geen Duitse vriendelijkheid, maar botte
lompheid. Tijdens koffie bleek dat het beoogde
markpunt voor de bonuspunten zich in de
afdeling bevond. Er stond echter een blokkade
op de weg! Strasse gesperrt, lebensgefahr,
sprengarbeiten! De laatste melding snapte de
meesten van ons niet, maar de overige wel. Maar
ja wat doe je dan?

Terug gaan zonder bonuspunten of toch even
proberen. De gebroeders Gaasbeek gingen voor
dat laatste, de rest ging gewoon terug zoals we



gekomen waren en lieten bonuspunt
en de Turner klim voor wat het was.
Achteraf vonden de broers het ook
niet echt verstandig, maar het viel
volgens hen voor ons Nederlanders
allemaal wel mee, paar loop stukjes,
hier en daar wat brede gleuven in de
weg en wat keien op en langs de weg
was alles.

De overige 4 volgden de route van de
heenweg in de tegenovergestelde
richting, en wisten al dat er nog één

klim te overwinnen was en wat voor één. De heerlijke afdaling van vanochtend
moest nog weer naar boven afgelegd worden. Oef was dat even afzien, daar

was de Kandel een natte scheet bij. De Notschrei omhoog vanaf de noord zijde bleek veruit de zwaarste klim van deze week, en misschien wel zwaarste in de buurt.

Na al dit afzien nog even een kaarsje aangestoken in mooie kerk en nog even kennismemaakt dat ook de prijzen in Duitsland stijgen, €5 voor colaatje. Het was een zwaar dagje, de broers uiteindelijk toch tevreden met hun behaalde bonuspunten, maar beloofden dat ze dit niet nog keer zouden doen hetgeen ook niet meer is gebeurd. Klaar voor de schnitzel avond bij zwembad restaurant omdat 'ons' restaurant dicht was deze avond.



De schnitzels waren prima, en gelukkig konden we met wat schuiven toch binnen dineren want de wind was stormachtig, gelukkig was dat alleen deze avond het geval, rest voor deze week, weinig wind en de zon aan een strak blauwe hemel.

Dag 6, 76,1km – 1737hm.

Ook vandaag weer 3 plannen. Korte vlakke route naar Basel en dan vooral Zwitserse zijde, Rondje

samen voor Jennifer en Kees, en een kort rondje voor de langeafstand groep. Ja een kort rondje was een welkome uitdaging voor vandaag want begonnen allemaal benen te voelen en Lennert moest op tijd terug zijn!!

Dit was de dag voor de zuidelijke bergen vanuit ons B&B gezien. De hoogtes zijn wat minder en ze zouden wat aardiger voor de benen moeten zijn. De eerste 15km waren gelijk aan de eerste fietsdag en daarna gingen we richting Tegenau en de daar aanwezige Pfaffenberg, Ehrberg, St. Antoni en uiteindelijk de Tiergrube. Met het verstrijken van de kilometers begon mijn kaarsje steeds meer te doven. Op de voorlaatste klim ging hij bijna uit, maar gelukkig was daar toch de reddende engel Jannes. Samen op de top even een cola naar binnen gewerkt en daarna lukte het om de route af te maken. Moe, vrezend voor de finaledag eerst proberen wat te rusten en vooral herstellen voor morgen. Gelukkig weer prima herstel maaltijd en hierdoor weer iets minder bang voor morgen gaan slapen.

Dag 7, 103,7km – 2086hm.

De laatste fietsdag, korte en lange route. De lange was echter op speciaal verzoek van mijzelf zodanig aangepast dat we de laatste klim, de Hoghkopf een aanrader van de B&B papa aan Jannes.



Onze route was een acht-route, met de koffie nabij ons B&B in luxe konditorei vlak voor laatste klim van deze fietsweek, je zou maar eens een bergje willen skippen was mijn idee.

Het eerste lusje was bijna gisteren route in andere richting. Dit betekende vriendelijke klimmetjes, die tegenvaller van gisteren ontbrak gelukkig, en de benen voelde boven verwachting goed bij mij. Misschien hielp de kuche, een ongekend groot stuk, daar wel bij.

Na de koffie is het tijd voor laatste klim. De verhalen doen ergste vrezen,



aankondiging op garmin van aanstaande klim ook. Het is echter een heerlijke klim, vol beschutting door bomen, prima asfalt en zeer afwisselende stukken steil en vlak elkaar aflossend.

Heerlijk vind ik dat, tijdens klim weer even bij komen, en deze gaat ook op favorieten lijstje voor een volgende keer Zwarte Woud.

Bovenop de klim nog even een foto met de Tor zum Wheratal en dan op naar de afsluiting, een wederom heerlijke afdaling.

Dag 8, 700km – hm onbekend.

Wat jammer, week voorbij gevlogen. Wat was dat een schitterende week. We hebben natuurlijk geluk gehad met het weer, B&B en restaurant, maar het was vooral te danken aan alle deelnemers dat dit een voor mij onvergetelijke WTC fietsweek is geweest. Iedereen kon doen wat hij/zij wilde, en het verblijf zo lang maken als gewenst. Alles ging van leien dakje, iedereen bedankt en tot hopelijk een volgende keer.

Ik ga zeker nog eens terug naar het Zwarte Woud.



Auto klaar, op naar Maarssen.

Hier onder nog even een uiteenzetting van alle deelnemers, bedankt dat jullie erbij waren, zonder jullie was het niet zo leuk geweest.

Steffen:

De man die niet veel meer klimervaring had dan de VAM-berg en waarvan ik na de 1e fietsdag had verwacht dat zijn fiets na terugkomst in Nederland op marktplaats zou komen te staan.

Maar wat heb ik me in hem vergist en wat kon hij afzien, op de 1e dag meegaan in het Gaasbeek wiel is normaal gesproken je reinste zelfoverschatting maar voor hem helaas een totaal onbekend fenomeen, en heeft zoals verwacht zichzelf de 1e dag finaal de vernieling ingereden. De volgende dagen heeft hij zich herpakt, het iets rustiger aangepakt en dat ging met de dag beter.

Steffen bleek ook een lopende fiets encyclopedie te zijn, en wist hij het feitje niet uit zijn geheugen te halen dan wel uit google omhoog te toveren, het was ongekend.



Remmelt Jan:

De jonge hond die zijn zwager Steffen had geïntroduceerd, ik dacht dat hij met de zus van Steffen was maar het was precies andersom. Dat moesten ze bij het ontbijt nog even uitleggen, hetgeen geschiede want anders had ik het nu nog niet bedacht, hoop jullie wel.

Remmelt Jan heeft jaren aan rugby en roeien gedaan, schijnt een prima basis te zijn voor zeer sterke klimmersbenen hij ging bij zijn eerste bergen buiten ons kleine landje uitstekend omhoog, nog even wat bijtrainen dan moeten de Gaasbeek broers rekening met hem gaan houden een volgende keer.

Kees:

de bikkelaar van het gezelschap. Ondanks dat hij een paar weken voor de Zwarte Woud fietsweek zijn linkervoet in zijn Limburgse keientuin had gebroken gewoon van de partij. En dit natuurlijk gewoon zonder klagen. Helaas

had hij ook nog de pech 2 nachten uit zijn slaap te worden gehouden. De 1e nacht kwam dat door het bejaardenfeest in het nabij gelegen Hotel Sonne, alwaar een bejaardenclub een feestavond hield. Ik weet niet of de feestavond door Kees zijn loeiharde verzoek op zijn balkon "kan het wat zachter" of door het later opgedane feitje van Jannes, wat luide dat er iemand tijdens de feestavond een hartstilstand had gehad, werd afgebroken.

De 2e slechte nacht had Kees te danken aan zijn burens die maar door bleven roken en ratelen op aangrenzend balkon. Om klokslag 12 uur heeft Kees ze vriendelijk doch dringend verzocht vanaf dan rustig aan te doen en dat werkte uitstekend. Gelukkig was de 3e nacht heerlijk rustig en heeft hij zalig naast Jennifer liggen dromen.



Jennifer:

Natuurlijk de steun en toeverlaat van Kees, maar ook van vele WTC-ers, en ook tijdens de dagen dat ze er was weer het zonnetje van de groep. Heerlijk om haar erbij te hebben, behulpzaam voor iedereen. In Limburg geniet ze de laatste tijd misschien iets te veel van het goede leven want voorheen was ze altijd veruit de sterkste dame en heel veel mannen hebben hun tanden stuk gebeten in haar achterwiel om te proberen haar bij te houden. Maar ze moet aan de bak want een nieuwe ster van het Maarssens fiets gezelschap is er met haar titel vandoor gegaan deze fietsweek. Ik ga ervanuit dat zij zeker gaat proberen de hiërarchie recht te zetten.



Het eerste plan daartoe had ze al, niet meer elke week gasten ontvangen met wijn en lekker eten, en zodoende meer trainingstijd te hebben in de Limburgse heuvels. Ik hoop dat het lukt, wie wil er nou niet eens van hun gastvrijheid genieten. (sorry geen enkele foto van jullie genomen, helaas)

René:

De deelnemer waaraan ik op dinsdag (de gezamenlijke WTC-clubtenuue fietsdag) vroeg waarom hij zijn clubtenuue niet aanhad. Het antwoord had ik zelf kunnen bedenken, René is namelijk de man met de meeste deelnames op zijn conto wat betreft WTC-buitenlandse fietsweken, hij was te laat met bestellen.



Tevens was het René die het meeste oog had voor de wonderschone natuur van het Zwarte Woud, wat een mooie plaatjes heeft hij met ons gedeeld. Waarschijnlijk zijn er nog vele mooie plaatjes gemaakt, maar die zijn dan helaas niet met iedereen gedeeld.

Joost:

Ook al heel veel deelnames op zijn naam, ondanks zijn verhuizing naar Soest toch weer van de partij.

Ik schat hem wel in als de

Bourgondiër onder alle deelnemers. Genot bij elke tussenstop en diner van de lekkere (alcoholvrij) biertjes in combinatie van een heerlijke pasta of ander culinair gerecht. Ondanks zijn gezonde eetlust zeker niet als laatste boven op de klimmen.

Maarten:

De senior van het gezelschap. Kwam wel eens als laatste boven maar naar beneden was daar nooit sprake van. Ondanks zijn heup en knieklachten prachtig dat hij er weer bij was. Maarten was deze week hoofd routes maken (met hulp route maker Rob) en wat hebben wij allemaal genoten van de bedachte routes. Heel af en toe zat er wel eens een geitenpaadje of kiezelpad tussen maar dat werd hen door iedereen vergeven, wij hopen dat zij een volgende keer weer deze zware verantwoordelijke taak op zich zullen nemen!!



Susanne:

Dat was nog eens leuk voor alle deelnemers aan de fietsweek, een tweede vrouwelijke deelnemer, hadden sommige thuisblijvers dat geweten..... Tja waar zal ik mee beginnen, ik denk maar gewoon met haar bescheidenheid. Vaak op de achtergrond maar heel veel mannen hebben gemerkt dat dit gewoon voor de schijn was. Op elke klim (oké lees straks maar even bij Derk Jan) kwam ze op haar dooie gemak voor alle mannen van korte afstand oftewel 'groepje vooral vakantie' boven zonder ook maar 1 zweetdruppel op het voorhoofd, en een waardige troonopvolgster van Jennifer.

Susanne, nog niet echt bekend met hoe het in een mannen groep tijdens een fietsweek toegaat. Ze heeft veelvuldig met haar oren staan klappen en met haar hoofd staan schudden, natuurlijk vooral als ze naast onder andere ondergetekende van haar diner dacht te gaan genieten, ik heb s' avonds heel wat keren haar wangen rood zien kleuren en ik dacht ook paar zweetdruppels op haar voorhoofd waar te nemen. Verder was het ook een aangename toevoeging aan de groep, iedereen hoopt ook dat ze het een volgende keer wel voor elkaar krijgt nog paar dames te enthousiasmeren om mee te gaan naar een buitenlandse fietsweek hetgeen haar dit keer helaas niet was gelukt, maar ze heeft zich niet verveld op haar eenpersoons kamer!!



Derk Jan:

De beroepsmilitair van de deelnemers, zeker niet zomaar één, nog net niet benoemd tot generaal maar dat scheelt niet veel meer.

Hij was waarschijnlijk nog zodanig onder de indruk van zijn kennismaking met de Oekraïense president Zelensky onlangs dat hij na de eerste beklimming, met het zuur uit de oren en een op hol slaande hartslag, besloot om toch maar met 'groepje vooral vakantie' zijn fietsritten in Duitsland te gaan maken. Wij hadden dat allemaal anders ingeschat.

Tijdens de gezamenlijke dinsdag fietsdag liet hij zich toch een beetje kennen. Na de hele klim duidelijk op achterstand van Susanne te vertoeven haar toch nog inhalen juist voor de top. Nadat zij hem terug liet komen in haar achterwiel en in hele verkeerde versnelling zat voor een eindsprint, kon hij haar nog maar net kloppen in die misplaatste eindsprint. Ze heeft dit geen 2e keer laten gebeuren.

Helaas was zijn verblijf van korte duur, het landsbelang riep op dinsdag middag alweer.

Robbert:

De broer van Arnold, sinds kort weer lid van onze WTC om er te gaan werken aan zijn basissnelheid met de snelle mannen. Hij wil mede hierdoor weer eens proberen zijn broer aankomend schaatsseizoen te gaan kloppen en zodoende weer eens hoger dan 2e op het podium te eindigen.

Robbert was ook diegene verantwoordelijk voor het mooiste doel voor deze week. Heb het hem maar niet gevraagd of het gelukt is, maar denk dat er maar weinig deelnemers een lager getal op de weegschaal zagen verschijnen dan voor ieders vertrek naar het Zwarte Woud, als iedereen daar al mee bezig zou zijn geweest.

Het was overigens een genot om hem erbij te hebben. Iedereen heeft kunnen genieten van zijn (schaats)anekdotes en persoonlijke verhalen. Degene waar ik het meest om heb moeten lachen was het feit van tellen en rekenen tijdens



het fietsen. Ikzelf doe dat ook constant op de fiets, en weet dat vele anderen deze eigenschap ook hebben. Robbert telde vroeger ook het aantal omwentelingen tussen twee lantaarnpalen. Hij kon zich dan minuten lang afvragen waarom een enkele paal van een rij afweek van de andere palen, heerlijk natuurlijk om zoiets te bedenken tijdens het fietsen.

Mocht er volgend jaar weer een buitenland fietsweek georganiseerd worden dan overweegt hij zelfs zijn deelname aan de ride te overwegen, ik zou hem dat ontraden want er is volgens mij niets leuker dan georganiseerd van plaats naar plaats te fietsen, maar zijn deelname was zeer aangenaam en hopelijk tot volgend jaar.

Arnold:

Tja er kan er altijd maar één de beste zijn, het eerste boven zijn, de meeste hoogtemeters maken en de meest kilometers afraffelen. En ja iedereen wist wie die eer deze week zou toekomen. Hij heeft dat met verve gedaan, op elke klim kwam hij weer even terug om te kijken waar iedereen was om zodoende een 2e keer aan iedereen zijn hielen te tonen. Wat zou het fijn zijn om zo makkelijk te fietsen. Wel vond hij het zeer vervelend en onterecht dat ik tegen hem zei dat hij te weinig op kop reed. Natuurlijk had hij gelijk, hij reed de hele dag op kop, maar niemand kon zijn wiel volgen dus hadden we er niets aan. Gelukkig heeft hij dat de laatste dag begrepen en lukte het hem redelijk om ons toch soms uit de wind te houden bij afwezigheid van Lennert.

Het enige minpuntje voor Arnold zelf was waarschijnlijk dat er in onze B&B nabijheid weinig KOMMETJES te behalen waren. Gelukkig was er 1 in de buurt, maar is het hem enkel gelukt de KOM te evenaren, en dat was denk ik wel een tegenvallertje maar ja iedereen weet het, bij fietsen is er altijd iemand sterker, hij heeft hem bijna ontmoet.

Jannes:

Onze medeorganisator, chauffeur en doorzetter, nooit opgeven en altijd maar door blijven gaan zelfs als wij wisten dat hij al behoorlijk kapot zat.

Verder was hij de man van de restaurant rekening betalen, behalve als dat contant moest gebeuren. En ja dat is nog wel eens het geval in Duitsland. Hij was deze week ook mijn slaapgenoot, en ook dit was zeer aangenaam, heerlijk gelachen, alles relax en gemoedelijk, enkele keer wakker vergeten te zetten maar ook dat loste zich altijd prima vanzelf op.

Jannes was wel de enige deelnemer die het jammer vond dat wij niet gekozen hadden voor Hotel Sonne, maar voor B&B Vier Löwen. Hij is elke avond wel even bij de Hotel Sonne wezen kijken hoe het met de oudenvandagen club ging. Hij had graag de dansavonden met hen willen openen en afsluiten, vond zelfs de oploskoffie aldaar geen probleem. Hij had ook genoeg genomen met het slechte eten en ontbijt daar. Een volgende keer zullen we een kamer in Hotel Sonne voor hem regelen, gaan wij weer heerlijk naar de Vier Löwen.



Lennert:

De stille, rustige jongen van de groep 'je weet dat je nooit als eerste boven komt' die op de vlakke stukken met het juiste tempo iedereen uit de wind hield. Het leek eigenlijk net of we in Nederland samen fietsten.

Er gaat voor hem ook geen ritje voorbij zonder schone/gekuiste fiets. Ondanks het feit dat hij helaas veel langer dan gehoopt/verwacht op zijn nieuwe fiets moet wachten werd zijn 'oude' fiets dagelijks van het opgedane stof en vuil van de laatste fietsrit verschoond dmv zijn huggies baby schoonmaakdoekjes. Het werkte perfect kan ik uit eigen ervaring zeggen, maar dat is geen garantie dat ik vaker op gekuiste fiets zal verschijnen.

De trotse papa moest de week ook een dag eerder beëindigen aangezien hij het niet kon verdragen om zijn dochters examengala jurk te missen. Ze zag er inderdaad prachtig uit op de door hem gedeelde foto's, wij hebben alleen de zeer waarschijnlijke traantjes niet gezien net zoals zweetdruppels deze week.

Rob:

De man, bij iedereen binnen de WTC Maarsen die wel eens meegaat met een clubrit, bekend als die fietser met de rugzak.

Nee die had hij niet thuis gelaten. Ook tijdens alle Zwarte Woud ritjes zat de rugzak achter op zijn rug.

Wij weten inmiddels dat er spullen inzitten die toch echt veel betekenis hebben gehad voor menig WTC-er, en waarschijnlijk in de toekomst ook nog van nut zullen zijn. Deze week ternauwernood niet nodig geweest.

De rugzak begint slijtage plekken te vertonen. Hij heeft daarom alvast een nieuwe aan zijn verjaardag wensen



lijstje toegevoegd.

Rob was ook zorgdrager voor de geleende bus van de , wegens gezondheidsredenen, afwezige Gerrit.

De bus deed het prima, zonder airco, cruisecontrole en navigatieapparatuur, maar hij was zeer blij om naar Freiburg de auto van Kees te mogen lenen.

Ernst Jan

Tja wat moet je over jezelf neer zetten? Ik wacht maar af wat de anderen er over kwijt willen.

Heerlijk, bedankt allemaal en tot een volgende keer, hopelijk is dat al in 2024.

Groeten Ernst Jan



Je kloten eraf draaien, flanellen benen hebben, het skoekeloen inrijden, baroudeur zijn, jus in de benen hebben, een jasje uitdoen, grinta hebben, aan het elastiek hangen, de derde bal, de deur dichtdoen, de bus, à bloc zitten, goed kunnen aankomen, wieltjeszuiger, er een snok aan geven, de sprint der stervende zwanen, ...

Ruuds koppeltijdrít – zondag 8 oktober

Een van onze klassiekers, Ruuds koppeltijdrít, werd dit jaar verreden op zondag 8 oktober. De start en finish was bij Eetcafé Symfonie op het Harmonieplein. Het inschrijven van de koppels en de koffie met appeltaart startte vanaf 09.30uur. Het koppel geeft vooraf bij het inschrijfcomité de gemiddelde snelheid op van de tijdrít. Er wordt gefietst zonder snelheidsmeters. Het fietsen op de gemiddelde snelheid gebeurt dus op het gevoel. Bij de inschrijving wordt de heen-route naar het pauzepunt uitgedeeld. Traditioneel ontvangen de koppels bij het pauzepunt een sterk niet-alcoholvrij drankje.

De start van de koppels begon om 10.00uur. Om de twee minuten vertrok een koppel.



De koppels werden tussen 13.00u – 13.30u. terugverwacht bij de Symfonie. Een lekke band of een pijl missen kan natuurlijk roet in het eten gooien.

Het was een prachtige uitgepijlde groene-hart route. De heen-route ging helemaal door het groen via Maarssen langs Vleuten, Woerden, Waarder, Nieuwerbrug om te eindigen bij Reeuwijk-Brug op de Oudenweg. Hier stond het sterke drankje klaar en werd het aantal pauzeminuten per koppel genoteerd. Overigens: we hadden niet te klagen over lokale supporters, zelfs een dame van in de negentig lustte wel een neutje. Hier werd tevens de kaart voor de terug-route naar het Eetcafé Symfonie uitgedeeld. Deze route ging richting Hekendorp, Papekop, Linschoten, Cattenbroeck, Harmelen, Vleuten, Maarsen. De

totale afstand was 72 km.



Bij de terugkomst diende elk koppel zich direct te melden bij het uitschrijfcomité, dat met een Spartaanse instelling alles exact noteerde. Vervolgens kon iedereen zijn honger stillen met enkele heerlijke broodjes en wat consumptiebonnen.



Symfonie had het prima geregeld. Toen de buiken gevuld waren en de dorst zich leste, werd het winnend koppel bekend gemaakt: Robert van Burken en Theo van de Korput.



Hun namen zullen worden vereeuwigd op de houten winnaarsplaquette. De uitslagen van de koppels; te beginnen met de winnaars. De gemiddelde snelheid per uur die vooraf werd opgegeven, staat tussen haakjes erachter:

- 1) Theo van de Korput /Robert van Burken: 1 minuut 4 seconden te snel gefietst (27.5),
 - 2) Rob Janse/Liviu: 1 minuut 14 seconden te langzaam (34.0),
 - 3) Frank Best/John Woudenberg: 3 minuut 10 seconden te snel (27.6)
 - 4) Willem van 't Erve /Aart-Jan van Eck: 4 min 38 sec te snel (27.8),
 - 5) Jeroen Bouman/Michiël Kroes: 5min 0 sec te snel (28.9),
 - 6) Erik Luttk/Erik Dirkse: 5 min 2 sec te snel (28.9),
 - 7) Dick Baas/ Martin OudeMolenman/Jan van Zwam: 7 min 39 sec te snel (25.2),
 - 8) Jan Westerman/Maarten Borst: 7 min 47 sec te snel (26.8),
 - 9) Eva Fokker/Irma Alberts: 8 min 54 sec te snel (24.5),
 - 10) Dick en Lennert de Jong: 9 min 31 sec te snel (27.1),
 - 11) Ruud de Bree/Eric Buishand: 11 min 56 sec te snel (27.8),
 - 12) Henk Oskam/Hepke Ras: 14 min 23 sec te snel (23.2),
 - 13) Dennis de Coo/Jannes Nijland: 23 min 3 sec te snel (28.1),
 - 14) Jan Leeftang/Eric Schoonderwoerd: 27 min 15 sec te snel (28.0),
 - 15) Susanne de Gooijer/Rob Taminiau: 38 min 26 sec te langzaam (26.9),
 - 16) Lia vd Vaart/Esther de Wit: 39 min 3 sec te langzaam (24.7).
- Op naar de volgende.

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.zebdenuy.nl

7. Ekris BMW & Mini

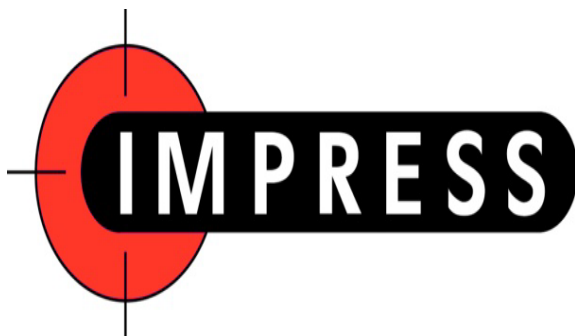
BMW & MINI dealer *Ekris* biedt u het grootste aanbod nieuwe auto's, occasions, lease opties, onderdelen en accessoires

EKRIS



www.ekris.nl

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,

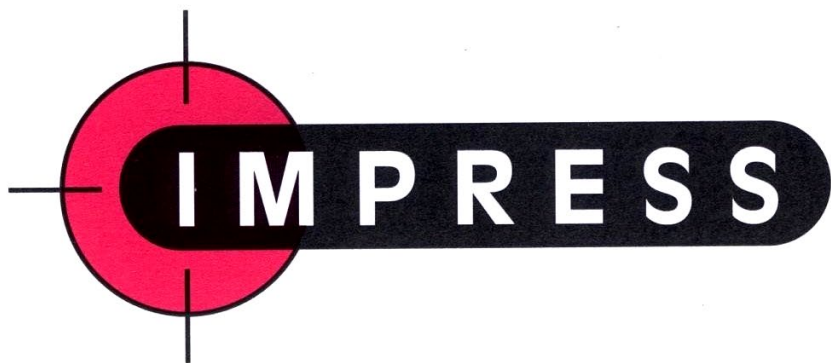
zie onze websites: www.postmijnkaart.nl
www.kalendersite.nl
www.visitekaartjes.eu



Michael van der Wal

Handelsweg 5 | 3606 AA Maarssen | 0346 575 592
michael@verdonkkeukens.nl | verdonkkeukens.nl





Direct Mail • Transactiemail • Grafimedia

Edisonweg 10
3442 AC Woerden
Postbus 303
3440 AH Woerden

T 088 250 3000

www.impress.nl



Management Certificates

ISO 9001 - Quality

ISO 14001 - Environmental

ISO 27001 - Information Security





DE PEDALEUR



W.T.C. O.S.M. '73

1990 - 1



de PEDALEUR

CLUBBLAD WTC
MAARSSSEN

1997 - 1

DE PEDALEUR



TOER CLUB
MAARSSSEN

WIELER
TOER
CLUB
MAARSSSEN

*Wij wensen u
prettige feestdagen
en een voorspoedig
nieuwjaar!*



DE PEDALEUR
W.T.C. O.S.M. '73