

The logo for TC Heeze, featuring the letters 'TC' in a stylized, bold, black font with a white outline, set against a yellow background.

# TOURFLATS

Een uitgave van TC Heeze • [info@tcheeze.nl](mailto:info@tcheeze.nl) • [tcheeze.nl](http://tcheeze.nl) • NUMMER 3 / NOVEMBER 2023

A group of cyclists riding on a paved road through a lush, green valley. The lead cyclist is in the foreground, wearing a grey jersey and a black helmet. Other cyclists are visible in the distance. The background shows rolling hills and dense forests.

*Dolomieten, september 2023*

# VERSLAG VAN DE FIETSWEEK

**SPIERPIJN IS  
ZO ERG NIET!**

**EEN RONDJE NEDERLAND**  
*De mooiste rit  
van Ties en Peter*

The logo for TCHEEZE, featuring the word 'TCHEEZE' in a bold, black, sans-serif font with a white outline, set against a yellow background.

**TCHEEZE**

## AANMELDINGEN

Sinds de vorige Toerflits hebben zich geen nieuwe leden zich aangemeld bij onze Toerclub, daarom dit keer geen nieuwe leden die zich voorstellen. Helaas hebben wel twee leden hun lidmaatschap opgezegd.

## AFMELDINGEN

- Bas Snoeijen
- Ton van Zutphen

De redactie wenst Bas en Ton nog vele gezonde fiets- kilometers buiten de tourclub en wellicht tot ziens.



## WINTERPROGRAMMA

Binnenkort gaan we weer van start met de winterritten. Zoals vorig jaar, 09:00 start gemeentehuisplein, 80Km met koffie halverwege, samen uit samen thuis op sociaal tempo. Alles over de weg zodat mensen zonder gravel fiets ook mee kunnen.

De eerste rit zal de georganiseerde Heksenheuvel gravel tocht zijn op 19/11 waar we vorig jaar met een TCH groep aan hebben meegedaan. Hopelijk zijn we de 19de met een mooi groepje bij de Heksenheuveltocht vanuit Daatjeshoeve aanwezig.

Bij slecht weer kunnen we een keer verhuizen naar de zaterdag en bij een weekend slecht weer slapen we lekker uit. Veiligheid boven alles.

Groet Hans

# MEDEDELINGEN- BORD TC HEEZE

# TC

# VAN DE REDACTIE

**ALS DEZE TOURFLITS IN JULLIE MAILBOX VALT ZIT HET WIELERSEIZOEN ER WEER OP EN HEBBEN WE NA DE SLUITINGSRIT SAMEN VAN DE KOFFIE MET VLAAI GENOTEN EN NAGEPRAAT OVER HET AFGELOPEN SEIZOEN. ONGETWIJFELD IS DE FIETSWEEK IN DE DOLOMIETEN LINKS EN RECHTS TER SPRAKE GEKOMEN. EEN VERSLAG VAN DEZE FANTASTISCHE FIETSWEEK VINDEN JULLIE IN DE TOURFLITS. DITMAAL NA GOED GEBRUIK GESCHREVEN DOOR DE DEBUTANTEN IN DE FIETSWEEK, ERIC, BEN, JOERI, HANS EN DENNIS.**

Dit keer ook weer een mooi een mooi artikel van Dennis en Paola van Scherpenzeel in de wisselrubriek "Waarom ik fiets" of dit keer "Waarom wij fietsen". Dennis en Paola vertellen hun eigen verhaal over het ontstaan van hun liefde voor het fietsen. Zij geven de beurt door aan Monique van Kessel. We zijn heel benieuwd naar haar verhaal, welke in de Tourflits van februari 2024 zal verschijnen.

Ties Louwers en Peter Ederveen doen verhaal van hun mooiste rit, "Een rondje Nederland". Met minimale bepakking hebben zijn in 6 dagen meer dan 900 kilometers afgelegd, waarbij overnacht werd bij "Vrienden op de Fiets".

**Vrijdag 17 november** aanstaande zullen we onze najaarseditie van de ALV hebben. De notulen van de vorige ALV van februari 2023 zijn te lezen op het ledengedeelte van onze website en de agenda van deze

ALV in deze Tourflits. Voor de pauze zijn de meer serieuze zaken aan de beurt met als belangrijk agendapunt de Bestuurssamenstelling. Ook onze vereniging kan alleen voortbestaan met leden die zich onbaatzuchtig inzetten voor de vereniging. Twee van de vier bestaande bestuursleden gaan hun bestuursfunctie neerleggen en hoewel we als bestuur vertrouwen in de continuïteit van onze vereniging, is er nog ruimte voor leden om zich kandidaat te stellen, meld je dan bij één van de huidige bestuursleden.

Ook vind je in de Tourflits de tweede editie van de rubriek, "De leukste fietsvakantiefoto's uit onze club". Dit jaar hebben we weer een mooi compilatie kunnen maken van jullie foto's. Blijf ze vooral insturen, zodat dit een mooie jaarlijkse traditie kan worden.

Het is de redactie toch weer gelukt een Tourflits te maken. Hopelijk geeft het veel leesplezier. Vele handen maken licht werk en daarom nogmaals de oproep aan jullie om je als redacteur voor de Tourflits te melden.

**PETER ROTHUIZEN**  
Redactie Tourflits



**ntfu**  
nederlandse wielersportbond

# TCHEEZE

# TCH AGENDA ALV

17 NOVEMBER 2023 - 20:00 UUR IN 'T PERRON

1. Opening
2. Verslag ALV 24 Februari 2023  
Link in ledengedeelte website
3. Mededelingen bestuur en  
ingekomen stukken
4. Update van de Commissies :  
Elegance  
Elite / Elite Plus / Prestige / Super Prestige  
PR  
Clubweekend  
Heeze Fiets weekend
5. Bestuursamenstelling

## PAUZE

6. Jubilarissen
7. Clubkampioenen 2023
8. Sportiviteitsprijs 2023
9. Verslag Fietsweek 2023
10. Rondvraag
11. Sluiting

We hopen op een grote opkomst!  
Bestuur TC Heeze

**DRINGENDE OPROEP!**



# We zijn op zoek naar jouw fietsverhalen!

**BESTE TOURCLUBLID! OM DE TOURFLITS GOED GEVULD TE KRIJGEN ZIJN WE OP ZOEK NAAR JOUW INPUT. HEB JE EEN LEUK VERHAAL, MOOIE PLANNEN MET BETREKKING TOT HET FIETSEN OF WIL JE IETS ANDERS MET ONS DELEN? GRAAG! NEEM DAN CONTACT OP MET DE REDACTIE!**

Ook als er zaken zijn die je mist in deze uitgaven of als je andere ideeën hebt betreffende de invulling, graag! We kunnen altijd nog wel een leuke rubriek gebruiken! Misschien heb je ook een 'mooiste rit' gereden waarover je graag vertelt? We geven je graag het podium om je heroïsche verhaal met ons te delen. Misschien is een koopjeshoek ook wel een leuk idee... mocht je iets te koop hebben wat met fietsen te maken heeft, laat maar weten en we maken er een rubriek van.

## UITBREIDING REDACTIETEAM

We zijn zoals jullie weten ook al een tijdje op zoek naar uitbreiding van ons redactieteam. Lijkt het je leuk om op zoek te gaan naar de verhalen achter de Tourclub, schroom niet en kom erbij. Zo leer je de club en de mensen op een andere manier kennen.

## NAMENS DE REDACTIE TOURFLITS

Peter en Stijn



**HET PODIUM  
IS VOOR JOU!**



# TC



# BAS GRAVELDE NAAR BERLIJN!

**AFGELOPEN JUNI HEB IK SAMEN MET 7 COLLEGA'S MIJN 3<sup>DE</sup> MEERDAAGSE FIETSREIS GEMAAKT OP DE GRAVELBIKE EN STOND BERLIJN ALS FINISHPLAATS GEPLAND. ZATERDAG 3 JUNI VERTROKKEN WE VANUIT MIERLO VOOR 7 ETAPPES MET EEN TOTAAL VAN 820KM EN TOCH NOG 6850HM.**

### **EXTRA KILO'S**

Kleding, toiletspullen, reserve delen en tussendoortjes mee op de fiets wat totaal niet in de weg zit in de speciale bikepacking tassen, hoewel er bergop behoorlijk gevloekt werd met al die extra kilo's! Overnachten hadden we gewoon in prima hotelletjes gepland om een beetje comfort te garanderen, we blijven toch een beetje luxe paarden. Het mooie van zo'n tocht is dat je elke dag weer verrast wordt door de mooie routes. Soms een beetje zoeken maar dat geeft juist een mooie lading aan het avontuur. Zo heb ik het natuurpark Harz tijdens deze rit ontdekt. Een aanrader voor elke fiets- en wandelfreak, prachtig gebergte met een fantastisch uitzicht. Ook het stukje oude DDR was een geweldige ervaring om doorheen te fietsen. De eenheid van toen was nog goed terug te zien in bijvoorbeeld de woningbouw. Voor iedereen hetzelfde was duidelijk het motto. Ook de trabantjes staan hier en daar mooi opgesteld en werkt sfeer verhogend, je waant je echt in de DDR!

### **RONDLEIDING PER FIETS**

Na de laatste etappe en aangekomen in Berlijn hadden we een rondleiding door de stad geboekt, natuurlijk per fiets. Ook hier kom je weer op plekken waar je normaal als toerist niet snel komt en ontdek je echt hele interessante plekken van de stad. Ja, ik ben om en geef tegenwoordig de voorkeur aan een gravel avontuur... Heerlijk... tralalala... weg van de weg en soms lekker crossen en beuken, prachtig! Morgen weer zo'n dag :)





**ZATERDAG 2 SEPTEMBER WAS HET EINDELIJK ZOVER. VERDEELD OVER 6 VOERTUIGEN ZIJN WE ROND 6 UUR MET VEEL GOEDE ZIN VERTROKKEN RICHTING ITALIË. KON OOK NIET ANDERS WANT DE WEERSVOORSPELLINGEN ZAGEN ER HEEL GOED UIT DUS DAT BELOOFDE EEN MOOIE WEEK TE WORDEN. NA EEN LANGE REIS ZATEN WE ROND 19:00 UUR AAN HET AVONDETEN. NOU DAT SMAAKTE HEERLIJK KAN IK WEL ZEGGEN.**

### **HOTEL MIRAMONTI**

Hotel Miramonti bleek een fantastisch hotel te zijn. Mooie locatie, ruime nette kamers, heerlijk eten, goede fietsgarage en zeer vriendelijk personeel. Dankzij Bernard hadden we de keuze uit 35 zeer fraaie en gevarieerde routes. Uiteraard teveel om allemaal in 6 dagen te rijden. Maar voor iedereen voldoende keus dus.

### **ZONDAG 3 SEPTEMBER**

Vandaag hadden we als "opwarmertje" het Sella rondje op het menu. Voor de een een mooie ronde van 65km met 1936 hm over de Passo di Gardena, Passo Sella, Passo Pordoi en Passo di Campolongo, voor de ander een ronde van 87km met 2427 hm over de Passo di Gardena, Passo Sella, Passo Pordoi, Passo di Falzarego en Passo di Valparola. Voor velen was dit al een hele kluif. Al snel ontstond er namelijk onzekerheid in de groep over de gemaakte cassettekeuzes. De term 34 is vaak gevallen die dag, de hele week eigenlijk.

De omgeving is onbeschrijfelijk mooi. De groene bergflanken, de steile reuze rotsen en het contrast met de blauwe lucht, mooier als dit kan bijna niet.

Na het heerlijke avondeten werden de plannen voor de volgende dag gesmeed. Dit zou een wat zwaarder rit worden over de Passo delle Erbe. Nou zwaar dat werd het.

### **MAANDAG 3 SEPTEMBER**

Vandaag stond hij dus op het menu: de Erbe. De Erbe was al zwaar met kilometers lang meer dan 10% maar wat daarna volgde was helemaal een ellendig ding. Een onbekende klim van zo'n 6km met ruim 11% gemiddeld. Geloof me hier is veel gevloekt die dag. Volgens mij was het Erwin die zei: hier ben ik niet voor gemaakt. Maar goed, klagen mochten we niet want Ingrid bleek deze rit ook al eens gereden te hebben. Hoedje af Ingrid, wat moet jij Rob vervloekt hebben dat hij je hierover heeft gestuurd.

Iedereen was helemaal leeg en snakte naar een heerlijke lunch. Dat bleek nog lastiger dan we dachten. Veel was dicht maar uiteindelijk toch iets gevonden in het schitterende dorpje Ortisei. Terwijl een deel van de groep genoot van een bordje pasta van € 20,- genoot de andere van, wat de serveerster zei, de lekkerste Apfelstrudel van Italië. Nou op dat moment was die dat zeker.

*Route 1: 62km met 1675 hm over de Piccolino, Passo delle Erbe en Longiaru.*

*Route 2: 108km met 3016 hm over de Passo delle Erbe, Gudon (klim zonder naam) en Passo di Gardena.*

### **DINSDAG 5 SEPTEMBER**

Vandaag gingen we allemaal op pad in het TCH-tenu. Dus tijd voor een mooie groepsfoto voor het hotel. In colonne gingen we richting de Valparola. Daarna voor

## **13<sup>E</sup> TCH HEEZE FIETSWEEK: DOLOMIETEN ITALIË**

**VAN 2 TOT EN MET 9 SEPTEMBER 2023 / LOCATIE: HOTEL MIRAMONTI IN BADIA**

**Deelnemers:** Peter Rothuizen, Rob Geilleit, Stijn van Meerwijk, Geurt te Biesebeek, Bernard Schrauwen, Dennis Verhees, Leon Duijvelaar, Wim Collart, Rob Verhees, Richard Nuijten, Hans de Jong, Harco Beens, Marco Walschot, Niels Brussé, John Deelen, Robert van Liebergen, Jan de Jong, Joeri Martens, Marc Klaassen, Vincent Haighton, Eric Fischer, Erwin Bovens en Ben Snoeijen.

**VOOR BEN, JOERI, HANS, DENNIS EN ERIC WAS DIT DE EERSTE TCH FIETSWEEKERVARING.**

# **FIETSWEEK DOLOMIETEN SEPT 2023**



wie er trek in had over de Giau. Eén groep koos om de Giau via de kant van Colle Santa Lucia te trotseren, de andere om hem uit richting Cortina d'Ampezzo (werd ook wel de "makkelijke" kant genoemd in de groep) aan te pakken. Op de top mooie vergezichten, onderweg omringt door Ferrari's, Porsches, McLarens en andere fraaie 'toys for boys'.

*Route 1: 56km met 1410 hm over Passo di Valparola en Passo di Campolongo*

*Route 2: 90km met 2583 hm over Passo di Valparola, Passo Giau en Passo di Campolongo*

*Route 3: 86km met 2694 hm over Passo di Valparola, Passo Giau en Passo di Falzarego*

### **WOENSDAG 6 SEPTEMBER**

Woensdag was een rustdag. Eén groep ging heerlijk wandelen bovenop de Pordoi en waren getuige van enkele Wingsuit jumpers. Dit zijn waaghalzen die met een soort vleugelpak van de rotsen afspringen en met een rotvaart naar beneden duiken (hier kunnen wel snelheden tot 400km/u gehaald worden) om vervolgens vlak boven de grond te landen met een parachute.

De fietsers hadden de keuze om een rondje over de Furkelpas te rijden of een relaxte rit naar Rifugio Pederù. Een waanzinnig mooie bergkloof waar

het asfalt ophoudt en overgaat op mooie wandelroutes en mountainbike-trails. Voor het avondeten werden we door het hotel uitgenodigd om diverse voorafjes te komen proeven. Door de eigenaresse en bediening, gekleed in lokale klederdracht, werden we in de tuin getraakteerd op wel twintig verschillende hapjes. Over gastvrij gesproken.

### **ZWEEDS PESTEN**

Na het avondeten had Rob ons een nieuw kaartspel geleerd. Zweeds pesten. Pesten was het zeker. Elke keer kwam er wel weer een nieuwe regel bij, ha ha. De avonden waren gezellig en goed om alle ervaringen te delen. Zo bleken sommige bloedfanatiek te zijn en niets aan het toeval over te laten. Trainingschema's, powermeters, pacingplannen, herstelshakes. Je kunt het zo gek niet noemen. Of wel. Er ging een sterk gerucht rond dat iemand (zal geen naam noemen) een weegschaal mee had genomen. Niet om m.b.t. van de Jumbo food-app zijn eten af te wegen maar vermoedelijk om te kijken of je op 1300m hoogte lichter bent dan op zeeniveau.



## DONDERDAG 7 SEPTEMBER

Na de "rust" dag stond er voor een aantal een serieuze rit op het programma. De gevreesde Passo Fedaia. Hier viel niks te kiezen, deze moest en zou van de moeilijke oostkant geklommen worden. Onder de profs wordt dit ook wel het 'kampioenenkerkhof' of de 'vallei van de dood' genoemd. Het was op deze klim waar Pantani een verschroeiende demarrage inzette om later de Giro winnend af te sluiten. De Fedaia is een niet te onderschatten klim van 12,5km. Hij begint geriefelijk met een kilometer of 7 à 8%. Na het tunneltje begon de hel. Een meedogenloze en eindeloze schacht van een 3 km lange rechte weg waar het stijgingspercentage niet onder de 12% gemiddeld kwam. Tevergeefs werd hier de rechter shifter naar binnen gedrukt. Lichter schakelen? Helaas. Eenmaal dat getrotseerd te hebben volgde het toetje van 2km met ca. 15%. Hier is de term harken een understatement. Ik vermoed dat sommige

**'ONDER DE PROFS  
WORDT DIT OOK WEL  
HET 'KAMPIOENEN-  
KERKHOF' OF DE  
'VALLEI VAN DE DOOD'  
GENOEMD'**

onder ons om hun moeder geroepen moeten hebben, dat kan niet anders.

Eenmaal boven was de pijn snel vergeten na aanschouwen van het meertje met de Marmolda gletsjer gevolgd door een fraaie afdaling naar Canazei. Tijd voor pizza. Toen we net weer wilden vertrekken voor de beklimming van de Pordoi was het toch maar beter om nog even te wachten. Er ging namelijk een herder met, ik lieg het niet, wel een kilometer lange stoet schapen omhoog. Geen 1 schaap die het ook maar in zijn kop haalde om bij de rotonde met reuze

grote Giro d'Italia trofee linksaf te slaan. Enfin, na een kwartier konden we verder over de met stront besmeurde weg om de Pordoi te beklimmen.

## VRIJDAG 8 SEPTEMBER

Alweer de laatste fietsdag. Wederom strak blauwe lucht en een heerlijke temperatuur. Ideale dag dus om nog een keer het Sella rondje te rijden. Maar nu met de klok mee via Passo di Campolongo, Passo Pordoi, Passo Sella en Passo di Gardena. Wat hadden we graag deze mooie rit met z'n allen in stijl willen afronden. Helaas gooide een valpartij roet in het eten met een zwaar gekwetste hand tot gevolg. Verder fietsen was niet verantwoord dus moest er hulp ingeschakeld worden. Puur toevallig kwam er net een Safety car van de goede doelen organisatie Climbing for Life aan. Een Belgische schone blonde bood hulp aan. Fiets en gewonde in de Mini station en op weg via het hotel naar het ziekenhuis. Terug in het hotel met een flink gehechte hand. Pfff dit had veel erger kunnen aflopen.

In het hotel werden we verwend met een speciaal toetje en later op schnaps. Daarna spullen inpakken en lekker slapen.

## ZATERDAG 9 SEPTEMBER

Helaas het zat er alweer op. In het begin denk je nog, 6 dagen fietsen, hoe ga ik dat volhouden. Uiteindelijk vliegt zo'n week voorbij en moet je weer terug naar het vlakke Nederland.

Namens de nieuwelingen mag ik wel zeggen dat het een zeer gezellige, geslaagde (behalve de valpartij dan) en onvergetelijke week is geweest die zeker voor herhaling vatbaar is. Wij gaan ervan uit dat we vanaf nu altijd zo'n mooi weer hebben tijdens de fietsweek, ha ha.

### Op naar de 14e.

Ben, Joeri, Hans, Dennis en Eric ●







**PFF.... HET  
ZIT EROP!**

# Sluitingsrit seizoen '23

**TIJD VOOR  
TAART!**

*Zie hier de foto's van onze drukbezochte sluitingsrit van het seizoen 2023. Het was reuze gezellig in Brasserie Gezellig.*



# 70



## Spierpijn IS ZO ERG NIET!

***Een groot voordeel van wielrennen in vergelijking met andere sporten is dat de kans op spierpijn na het fietsen niet heel groot is. Maar zoals bij iedere vorm van sportbeoefening kun je ook van fietsen last hebben van spierpijn. Sterker nog, wielrenners weten als geen ander hoe het is om met spierpijn te sporten want vooral tijdens het fietsen ervaren zij vaak spierpijn.***



Bron: [www.allesoverwielrennen.nl](http://www.allesoverwielrennen.nl)

### Soorten spierpijn

Er zijn eigenlijk twee soorten spierpijn. De bekendste is de zogenaamde 'verlate spierpijn'. Deze treedt op na het sporten, zo'n 12-48 uur erna. Wielrenners hebben hier over het algemeen wat minder last van. Dit komt door de samentrekking van de spieren tijdens het fietsen. Je maakt tijdens het fietsen grote dynamische bewegingen en deze zorgen nu eenmaal voor minder spierpijn dan de bewegingen die iemand bijvoorbeeld tijdens het fitnessen maakt. Dit betekent overigens niet dat een wielrenner geen verlate spierpijn heeft. Maar in vergelijking met andere sporten zal het in de meeste gevallen wel minder zijn. De tweede vorm van spierpijn is de 'vroeg spierpijn'. Dit is het brandende gevoel dat ontstaat tijdens het sporten. Dit is de vorm van spierpijn die veel fietsers kennen als 'verzuren'. Het is niet de bekendste vorm van spierpijn, maar voor wielrenners wel de meest voorkomende.

### Hoe voorkom je spierpijn?

Allereerst is het goed te beseffen dat er niets mis mee is om af en toe eens spierpijn te hebben. Het geeft aan dat je je spieren zwaarder hebt belast dan dat ze gewend zijn. Als je je spieren goed laat herstellen zullen ze sterker worden en groeien. Daarom is rust voor een sporter net zo belangrijk als inspanning.

Je kunt je fietstocht het beste eindigen met 5 a 10 minuten rustig fietsen met een lage hartslag en een hoge trapfrequentie. Hierdoor krijgt je lichaam de kans de afvalstoffen in de spieren af te voeren. Ook is het belangrijk om goed te eten na de training.

De dag na de inspanning is het aan te raden een zogenaamde hersteltraining te doen: 30 a 45 minuten rustig fietsen. Hierdoor zal de doorbloeding in de spieren toenemen en afvalstoffen worden afgevoerd. ●

## Tips voor beginnende wielrenners

**Als je net begint met wielrennen is alles nog nieuw en is een foutje dus zo gemaakt.**

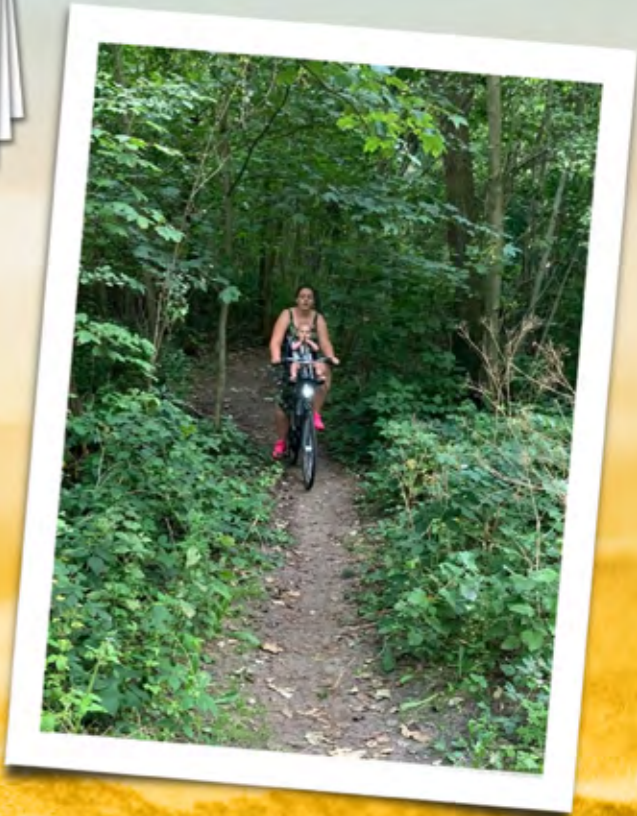
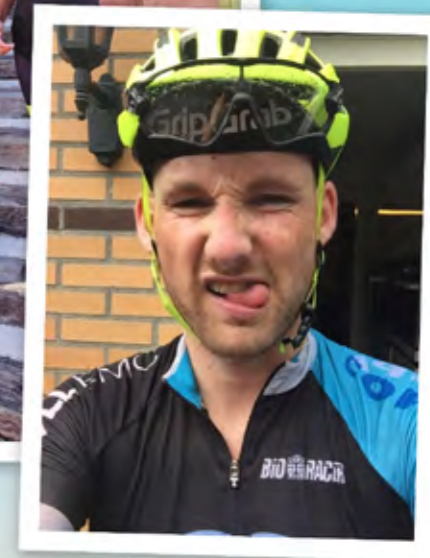
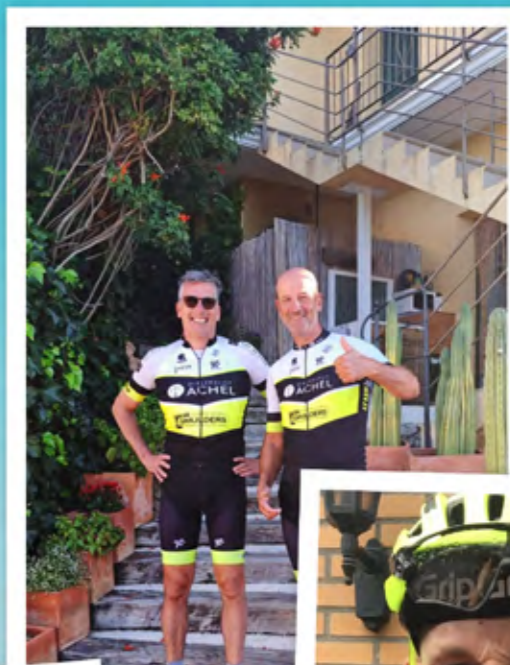
In deze Youtube video vind je een overzichtje van dit soort typische beginnersfouten. Heb jij ze gemaakt? Klik op het beeld voor de link!





De leukste  
fietsvakantiefoto's  
uit onze club!

# TC



# Rondje Nederland '21!

Door Peter Ederveen  
en Ties Louwers

Mijn  
**Mooiste  
FIETSRIJ**  
76

Peter, waarmee ik al vele kilometers gemaakt had, was voor mij wel de aangewezen persoon dit te doen. Dus op enig moment het voorstel gedaan en al snel de afspraak gemaakt dit te organiseren. Het is goed dat je een heel klein beetje bij elkaar past, omdat je toch enkele dagen met elkaar letterlijk en figuurlijk de weg moet vinden. We durven elkaar de dingen te zeggen, hebben enigszins wel hetzelfde tempo op de fiets en op persoonlijk vlak passen we goed bij elkaar.

## Hoe gaan we dat dan doen?

Op de fiets natuurlijk met een klein beetje bagage. Peter had al eens eerder met zijn vrouw fietsvakanties gedaan en had dus enigszins ervaring hoe dit te doen. Niet te veel spullen meenemen was ons idee. Geen tent of slaapzakken. Een bagagedrager welke je aan de zadelpen kunt bevestigen zou voldoende moeten zijn om het nodige mee te kunnen nemen.

## Waar gaan we slapen?

Eerst een hotelketen benaderd, zodat wij vanuit Geldrop van hotel naar hotel zouden fietsen. Dit met het idee dat deze keten wel een leuke prijs voor ons zou maken. Helaas past ons plan niet bij de gedachten van het management. Het was financieel wel te doen, maar toch kostbaar voor deze gewone Brabantse jongens.

## Vrienden op de fiets

Toen lid geworden van "Vrienden op de fiets". Een jaarlijks lidmaatschap kost €8,-. Onze routes aangepast naar en vanaf de adressen waar we terecht konden. Voor één nacht inclusief ontbijt betaal je slechts €22,50 (2020) Nu, 2023 is dit €25,-.

Tegen betaling kun je op enkele plaatsen ook nog warm eten en eventueel een lunchpakket meenemen. Vier verblijfplaatsen gezocht bij de "vrienden op de fiets", die goed op een dag waren aan te fietsen.

## De route

Start maandag 6 september en thuiskomst op zaterdag 11 september.

**Etappe 1: Geldrop-Veere 175 km**  
**Etappe 2: Veere-Wassenaar 116 km**  
**Etappe 3: Wassenaar- Foudgem 192 km**  
**Etappe 4: Foudgem-Bad Nieuweschans 149 km**  
**Etappe 5: Bad Nieuweschans-Nijverdal 142 km**  
**Etappe 6: Nijverdal-Geldrop 157 km**

## De laatste nacht

De laatste avond/nacht verbleven we in een B&B in Nijverdal waar onze echtgenotes ons verwelkomden. Wij hadden die dag juist onze eerste en stevige regenbui gehad. Met vieren een lekker hapje gegeten en fijn geslapen waardoor we wederom goed gemotiveerd aan onze laatste tocht naar Geldrop konden beginnen.

Het was een erg mooie, leuke en uitdagende week.  
Peter Ederveen en Ties Louwers •



**Een rondje Nederland 2021!**  
**Op het idee gebracht door**  
**een collega welke dit deed**  
**met een goed fietsmaatje.**  
**Dat leek mij, Ties,**  
**wel iets.**



# Paola en Dennis van Scherpenzeel

**Het begon allemaal met één spinning lesje (kom even meedoen dan hebben we een mooi groepje), vroegen ze bij Harks. En daar was het,.....het fiets virus. Maar van binnen fietsen komt natuurlijk buiten fietsen. De eerste MTB werd aangeschaft en we reden om de beurt een rondje door het bos, waarna de tweede kwam en we veel MTB tochten gemaakt hebben.**

Ze gingen vanaf toen natuurlijk ook mee op vakantie.

Na de eerste hoogte meters op de Mottarone bij Lago Maggiore volgde o.a. het Morterdal en de Stelvio vanuit Italië. De gravel klimmen naar mooie Almhutte met geweldige uitzichten en heerlijke lokale lekkernijen zochten en zoeken we regelmatig op. Gertie, met wie we zondag's MTB toertochten reden, vond dat we in de zomer ook best met de TC Heeze mee konden. Na een leuke gastrit werden de racefietsjes gekocht. Want ja ook dat virus had toegeslagen.



## TOUR DU ALS

De diagnose ALS bij Mieke van der Linden deed ons nadenken over de Tour du ALS en samen met de familie besloten we een sponsor actie op te zetten, deze liep enigszins uit de hand en al snel was het doel meerdere malen gehaald. Begin juni 2013 vertrokken we naar Bédoin vanwaar we op 7 juni 2 keer de Mont Ventoux beklommen. Het was een hele indrukwekkende maar prachtige dag.

## FIETSWEEK

Daarna volgden er nog vele mooie ritten samen en met de TC. De fietsweek is altijd weer gezellig en als het uitkomt gaan we graag mee. Met uitdagingen zoals o.a. de Stelvio, Gavia, Mortirolo en col de la Bonette. Fietsen kan altijd en overal, ook in Corona tijd. Mooie routes met koffie en een appeltaartje to go. Een bankje met uitzicht, even eruit. Hier werd onze nieuwe uitdaging geboren.



**IN DEZE NIEUWE RUBRIEK WORDT DE PEN DOORGEGEVEN. EEN LID VERTELT IN HET VERHAAL WAT HEM OF HAAR TOT HET FIETSEN HEEFT GEBRACHT EN WAAROM HIJ OF ZIJ DAT NOG STEEDS ZO LEUK VINDT. AAN HET EINDE VAN ZIJN VERHAAL GEEFT DEGENE DE PEN DOOR NAAR EEN VOLGEND LID, DIE DAN VOOR DE VOLGENDE TOURFLITS EEN VERHAAL MAG SCHRIJVEN. ZO KUNNEN WE IN ELKE TOURFLITS HET PERSOONLIJK RELAAS LEZEN VAN EEN LID EN ZIJN RELATIE MET DE FIETS.**

## NAAR MÜNCHEN

Met de trein naar München, familie bezoeken en op de fiets naar huis. Zelf mooie dag etappes gemaakt, 2 fietstassen p.p. waar alles in moest voor de hele trip. Een leuke uitdaging was om iedere avond weer een hotel of gasthof te vinden voor de volgende nacht. Na 1000 km weer thuis en super enthousiast. Dat resulteerde in de reis van dit voorjaar. Op de fiets naar Maastricht, het Pieterpad en over Duitsland terug. 1180 hele mooie km. Er is ons gevraagd waarom wij fietsen: Gewoon omdat je ongedwongen alle kanten op kunt.

## IK GEEF DE PEN DOOR AAN...

We geven de pen door aan Monique van Kessel en zijn ook heel benieuwd naar haar verhaal. Groetjes Paola en Dennis ●



**TCHEEZE**

# 7C

*“To me it doesn’t matter whether it’s raining or the sun is shining or whatever: as long as I’m riding a bike, I know I’m the luckiest guy in the world.”*

## *Mark Cavendish*

*Engels sprintkanon*

