

DERAJEUR



april 2025 | clubblad van Toerclub Wageningen

WOUDENBERG

Dranken

Junusstraat 57 - 6701 AX - Wageningen - 0317 412301



info@woudenbergdranken.nl www.woudenbergdranken.nl

uw
keuken
speciaal
zaak

*“Onze keuken is
perfect afgestemd op de
beschikbare ruimte.”*



**Wij kregen
de maximale
keuken in
een minimale
ruimte.**



Uw KeukenSpeciaalzaak is méér dan een kwaliteitslabel. Onze specialisten staan vooral bekend om hun prettige manier van zakendoen. Iedere ruimte en iedere consument is anders. Wij nemen uitgebreid de tijd om naar uw ideeën en wensen te luisteren. Vervolgens komen we met concrete voorstellen en opties die exact passen bij hetgeen wat u zoekt. Een keuken speciaal gemaakt voor u! Of in dit geval speciaal gemaakt voor Luuk en Sheila.



Luuk en Sheila

van der Zandt Keukens | Plantsoen 5 | 6701 AS Wageningen | 0317-423674 | info@vdzandtkeukens.nl

van der zandt
Keuken - interieurs bv

www.vdzandtkeukens.nl

Van de redactie

Net nu (of omdat?) we twee nieuwe redajeuren (jargon voor redacteuren van de Derajeur) hebben mogen verwelkomen, vindt Paul Nijenhuis dat het welletjes is geweest. Hij gooit de handdoek in de ring en stapt uit de redactie. In een eerder voorwoord heb ik al eens beschreven hoe Paul en ik samen de Derajeur in elkaar knutselden. Meestal was het Paul die in een razend tempo de stukken plaatste en ging ik er later doorheen om de vormgeving te optimaliseren. De samenwerking met Paul zal ik zeker missen.

Gelukkig zijn er dus twee nieuwe redactieleden en allebei hebben ze zich dit keer met de inhoud beziggehouden. Jeroen heeft zich (ondanks een gebroken sleutelbeen, beterschap, Jeroen!) verdiept in de FTP. Als je niet weet wat dat is moet je dat artikel zéker lezen.

Onze andere nieuweling Thomas heeft de vormgeving onderhanden genomen; we zijn benieuwd wat jullie ervan vinden. Verder maakt hij zijn debuut met een stukje met een tip voor CiqL.

Thomas zit nog niet zo lang bij de club en dat geldt uiteraard ook voor de auteur van het artikel over de belevenissen van een nieuw lid. Fijn dat ook nieuwe leden zich geroepen voelen om te schrijven. Ik zou zeggen: volg dit goede voorbeeld!

Verder wordt er in deze editie nogal wat teruggeblikt: op de Veluviatocht, op de (reünie van de) lustrumtocht en - door onze buitenlandcorrespondent - op de Raid des Alpilles.

Tot slot wijs ik op een artikel over snot, geschreven door een van onze leden met een zakdoek. Je ziet: we plaatsen de meest uiteenlopende artikelen in dit blad. Mits jullie ervoor zorgen!

Namens de redactie veel leesplezier!
Liesbeth

De Derajeur

Toerclub Wageningen

opgericht 1 september 1979

aangesloten bij de NTFU

Clubhuis:

Nudepark 81

6702 DZ Wageningen

tel. 0317-411494

www.tcw79.nl | info@tcw79.nl

Ledenadministratie

Michèle Gimbrère

ledenadministratie@tcw79.nl

Redactie

Liesbeth van Agt, Jeroen de Pagter

en Thomas Wijnen

derajeur@tcw79.nl

Bestuur

Voorzitter

Joost Verburg

Secretaris/beheer

Tamara Bergstra

secretariaat@tcw79.nl

Penningmeester

Menno Bartlema

penningmeester@tcw79.nl

Clubactiviteiten

Hans Hagen

Lid

José Heeres

Erelid

Jan Hontelez

Lid van Verdienste

Teus Hovestad

Piet Woldendorp

Deadlines Derajeur

1 januari, 1 april, 1 juli, 1 oktober

Van de redactie	3
Van de voorzitter	5
Fietsen bij TCW (weg & mtb)	7
Van de ledenadministratie	8
Commissies TCW	8
Activiteitenagenda	8
Doe mee met de Grote Voorjaarsschoonmaak	8
Terugblik op een geslaagde Veluviatocht	9
Belevenissen van een nieuw lid	10
Gezellig terugblikken tijdens reünie lustrumtocht	11
TCW-B+ onder de Spaanse zon	12
Het snot binnenhouden is beter dan het te verdelen over de groep	15
Dubbele deelname aan de Raid des Alpilles	16
FTP wat kan je ermee - of weg ermee?	21
De marktplaatsfunctie van Cyql	22



Van de voorzitter



Het zomerseizoen is weer begonnen! Het bestuur begon het seizoen met een ontbijtje met de nieuwe leden van het afgelopen half jaar. Daarna de openingstocht via de Koe in Otterlo, met tot nog toe de lekkerste appeltaart van het seizoen! Omdat de nieuwe kleding pas de donderdag voor de openingstocht beschikbaar was, was het niet mogelijk een nieuw spandoek te onthullen. Gelukkig was het spandoek klaar bij de Veluviatocht. Een mooie foto, gemaakt in Spanje door Sjors Verlaan, waar een groep TCW-ers een weekje de heuvels van Calpe onveilig maakte. Het spandoek zelf is keurig opgemaakt door Frank Fiselier.

De weergoden waren de Veluviatocht welgezind. Het aantal voorinschrijvingen steeg de laatste dagen voor de tocht fors en met alle daginschrijvingen erbij eindigde de teller op 420! Met daarbovenop een goede baromzet mogen we spreken van een zeer geslaagde dag. Veel positieve reacties over de routes.

In de zonnigste maart ooit, was het alweer mogelijk om in de korte broek te rijden en soms zelfs in het kort-kort. Zo is fietsen eigenlijk toch het mooiste.

Gelukkig heb ik weer veel plezier in het fietsen. Ik ben 'ontslagen' door de cardioloog en terugverwezen naar de huisarts. Dat geeft vooral weer vertrouwen in mijn lichaam. Nu nog werken aan het surplus aan wintervet.... Ik fiets nu lekker met de D-groep mee.

In de eerste maanden van het jaar was de discussie vooral of Whats-app nog wel het medium moet zijn om met elkaar te communiceren. Resultaat van de discussie is dat meerdere groepen zijn overgestapt naar een Signal-groep. Daarnaast zijn in deze periode een gezellige Hollandse avond en de reünie van de lustrumtocht georganiseerd. Het winterseizoen wordt afgesloten met een basis-fietsonderhoud training bij Mastbergen in Renkum en een vrijwilligersborrel op 10 april. Alle vrijwilligers die het afgelopen seizoen hebben meegeholpen worden uitgenodigd hierbij aanwezig te zijn.

Op 1 april is het dinsdagavondfietsen weer gestart. Voor mij is 18.30 u dit jaar lastig te halen (vooral als ik eerst wat wil eten), dus zal wel richting mei gaan om weer mee te fietsen vanaf 19.00 u. Het traditionele rondje langs de shirtspansors is uitgesteld tot 12 april, omdat het onzeker was of de kleding voor de openingstocht beschikbaar zou zijn. Hopen op goed weer, zodat we de dag kunnen afsluiten op een geïmproviseerd terras bij Van der Zandt met wat dorstlessers van Woudenberg. Op 13 april ondersteunen we de Stadsbrouwerij Wageningen met het organiseren van een fietstocht ter ere van het 10-jarig

bestaan van het café. Leuke bijkomend nevenactiviteit is de maandelijkse pub-quiz (op de laatste woensdag van de maand). Al twee keer is een TCW-team aangeschoven om mee te dingen naar de hoofdprijs, zonder succes tot nog toe. Wel lijkt er een stijgende lijn in de klassering te zitten.

Zoals wel vaker een strip-tip van de voorzitter in deze column. Strips blijven gelukkig in de aandacht. Deze week wederom een strip-item in het acht-uur journaal. Suske en Wiske vieren hun 80e verjaardag! Zelf word ik nog altijd blij als er weer een nieuwe titel van de stripduo verschijnt (zal wel jeugdnostalgie zijn). Deze winter weer lekker veel strips (bij)gelezen. Mooie titel was El Diablo, een hommagealbum van Marsupilami door Lewis Trondheim. Het verhaal brengt ons enkele eeuwen terug naar de jungle van Palombië in het tijdperk van de Spaanse conquistadores en naar een voorvader van de hedendaagse Marsupilami.

Ook de voorjaarklassiekers voorspellen weer veel moois. Nederlandse successen bij de vrouwen en een fantastische finale bij de mannenwedstrijd Milaan – San Remo. Benieuwd hoe de Ronde van Vlaanderen zal zijn als ook Wout van Aert aan de start verschijnt. We zullen zien.

Graag tot ziens op de fiets en in het clubhuis.

Joost Verburg



**"Bij van de Wetering tweewielers al
90 jaar de beste service!"**

90



van de Wetering
tweewielers

WWW.VANDEWETERINGFIETSEN.NL

Uitpijlen, een vak apart!



Evert Kolet stuurde ons deze foto. Je ziet het goed: de pijl hangt ondersteboven. Kennelijk had de gemeente Wageningen even geen pijl naar links voorradig en werd voor deze creatieve oplossing gekozen.

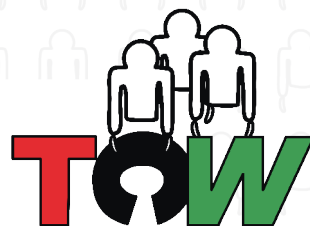
Dat ook de leden van TCW creatief kunnen uitpijlen, bleek bij de Veluviatocht. Ook daar zagen we pijlen die ondersteboven opgehangen waren. Volgende keer toch maar even de inhoud van de rugzak-met-de-pijlen controleren?

Fietsen bij TCW (weg & MTB)

WEGGROEPEN ZATERDAG

Van maart t/m oktober, vertrek 9.00 uur

Groep	Gemiddelde	Afstand	Wegkapitein
A	32-36 km/uur	150 km	Roel van den Meiracker/ William Schraa
B	30-32 km/uur	150 km	Robert van Loghem
C	28-30 km/uur	130 km	Ronald Brussen
D	26-28 km/uur	120 km	Bert Dekker/Moniek Verbeek
E	23-25 km/uur	120 km	Michèle Gimbrère
F	22-24 km/uur	100 km	in overleg
G	18-20 km/uur	60 km	Fred Metselaar



Van november t/m februari, vertrek 10.00 uur

Het grootste deel van de wegfietsters gaat in de winter met de MTB of crossfiets het bos in. Maar er blijven leden op de weg actief.

Groep	Gemiddelde	Afstand	Wegkapitein
C	28-30 km/uur	120 km	Willem de Visser
C	28-30 km/uur	85 km	Jeroen Ebskamp (routecoördinator)

WEGGROEPEN DINSDAG

vanaf het ingaan van de zomertijd t/m september,

Vertrek in april en september: 18.30 uur, mei t/m augustus 19.00 uur.

Groep	Gemiddelde	Wegkapitein
A	35-40 km/uur	William Schraa
B	30-32 km/uur	Tamara Bergstra/Jeroen de Pagter

Het hele jaar door, vertrek 19.00 uur:

C	28-30 km/uur	Frank Fiselier (ad interim)
---	--------------	-----------------------------

WINTERWEGFIETSEN OP DINSDAG

oktober t/m maart, vertrek 19.00 uur bij rotonde Diedenweg-Hollandseweg Diedenweg - Hollandseweg.

Groep	Gemiddelde	Afstand	Wegkapitein
B	30-34 km/uur	55-60 km	Tamara Bergstra

MTB-GROEPEN ZATERDAG

jaarrond, vertrek 9.00 uur

Groep	Gemiddelde	Afstand	Boskapitein
A	22-24 km/uur	75 km	André Brand
B	20-22 km/uur	60 km	Jeroen Roelofs
C	6-18 km/uur	40 km	Ingrid Verbaarschot

OVERIG

- Virtueel op Zwift. november- februari, dinsdag 19:30, 30-35 km/uur, 45 km, Marco Arts. Om mee te fietsen, volg Marco Arts op Zwift
- Gravel, ad hoc, 20-25 km/uur, 120 km Frank Fiselier



Clubritten in Cyql app

Alle clubritten worden door de kapiteins in de Cyql app gezet. Daar kun je je aanmelden voor de rit, en kun je ook de GPX ophalen voor je navigatie. De Cyql app kun je ophalen uit de Google Play Store of de App Store. Na installatie kun je je via onderstaande QR-code of met code WZZPBRFF koppelen aan TCW.

Van de ledenadministratie

Een klein lijstje mutaties vanaf 1 januari

Nieuwe leden

Bas Baars
Joep Dekkers
Eite Everts
Emma Keizer
Henri ten Klooster
Jelle van der Molen
Andres Ramirez

Opzeggingen (per 31-8-25)

Jacco van der Poel
Peter Nieuwenhuijzen

Michèle Gimbrère
ledenadministratie

Commissies TCW

Toercommissie

Contactpersoon José Heeres

Leden:

Johnny Vogel (weg)
Wouter Greuell
Yvonne Johannesma

Vierdaagsecommissie

Kees Bregman
Jocco Dekker
Frans-Peter Scheer
Jolanda de Zeeuw

Beheer

Contactpersoon/cöordinator/verhuur clubhuis:
Peter Stokvisch, beheer@tcw79.nl
Inkoop: Cees van Nieuwenhuijsen

Activiteitencommissie

Contactpersoon Cisca Noy,
Leden: Marijke van de Berg, Wim Overdijkink,
Cees van Nieuwenhuijsen.

Kledingcommissie

René Steegh
Evert Kolet
Marieke Cuperus

Lustrumtochtcommissie

Contactpersoon Menno Bartlema

Leden:

Liesbeth van Agt
Roel van den Meiracker
Arnold Winkel

Vertrouwenspersonen

Berrie Ruyling
Pieterneel Geurts

Help mee met de grote voorjaarsschoonmaak

Op maandag 12 mei om 19.00 uur is de grote voorjaarsschoonmaak.

*In je eentje is het een flinke klus
Met z'n drieën ben je wel even bezig
Met z'n allen is het zó gebeurd!*

Activiteitenkalender

maandag 12 mei
29 mei t/m 1 juni
1 juli

Grote voorjaarsschoonmaak
Vierdaagse naar Sint-Truiden
deadline Derajeur



Terugblik op een geslaagde Veluviatocht

Op zaterdag 22 maart is de Veluviatocht verreden. Een goedbezochte editie, met name door het prachtige voorjaarsweer. Eerdere edities werden door hagel en regen onsierd, maar in 2025 zagen we veelvuldig de zon!



Kort-kort bij het uitpijlen? Vorig jaar was het vechten tegen onderkoeling met lang-lang. Discussies of eind maart wel een goede periode is voor een toertocht kunnen (voorlopig) weer even de ijskast in. Met zo'n 420 betalende deelnemers werd zelfs het meest optimistische scenario van de Tourcie ruimschoots overtroffen.

Waar we ook trots op zijn is de nieuwe route. Een heerlijke tocht o.a. over de Veluwezoom met als nieuwe pauzeplekken Veteranenlandgoed Vrijland en Bike & Eat in Loenen. We kunnen een hoop positieve reacties teruglezen op Fietssport. De eigenaar van Bike & Eat was in z'n nopjes. Hij had onze clubgenoot Annemiek van Vleuten gespot EN hij had een mooie dagomzet. Een verdere samenwerking zit er - wat hem betreft - zeker in.

De Tourcie moest even de verwachtingen wat temperen, het kan verkeren. Wellicht krijgen we in 2026 een orkaan voorgeschoteld. De onvoorspelbare Veluviatocht geeft geen omzetgaranties, maart roert z'n staart. We zien jullie weer in augustus voor de nazomertocht (Germaniaklimtocht) naar de Oosterburen. Helaas geen Hel van Ede-Wageningen dit jaar vanwege aangescherpte natuurregels rondom het broedseizoen.

Veel dank aan alle uitpijlers, pijlenophalers, parkeerwachten, barmannen/vrouwen, het beheer, de EHBO'ers en de pauzeplekbemanning. Het was weer een succesvolle samenwerking!

De Tourcie (José, Wouter, Yvonne en Johnny)



Belevenissen van een nieuw lid

Sinds een klein jaar ben ik lid van de TCW. Een afkorting die ik overigens steeds weer moet opzoeken, omdat ik maar niet kan onthouden in welke volgorde de letters staan. Gevoelsmatig lijkt WTC logischer, maar nu ik ook nieuwe clubkleding heb lijkt het mij niet erg handig om onze clubnaam ter discussie te stellen. Er is trouwens ook nog een nummer aan de clubnaam verbonden en dat is naar ik aan neem het oprichtingsjaar. Zouden we in een echt hele grote stad wonen dan zouden we ook gewoon nog eens de 79e tourclub van die stad kunnen zijn, maar ja Wageningen, he.

Ik fiets al zeker 15 jaar en wissel privé met regelmaat tussen racefiets en de mtb. Op de club werkt dat anders heb ik gemerkt. Je hebt daar de jaarrond jaar mtb'er en wegfietzers. Die maak je niets wijs. Die stappen gewoon iedere week op dezelfde fiets. Maar sommige zomergroepen krijgen in het winterhalfjaar last van schizofrene trekjes. Dan verworden ze tot een door gravelbikes gedomineerde gezelschap die links en rechts worden geflankeerd door een verdwaalde racefietser of hardtail mtb'er. Deze laatste twee groepen komen in dit seizoen maar mondjesmaat aan hun trekken. De racefietser gaat onderuit op de boomwortels of zuigt zich vast in de blubber en de mtb'er trapt zich het apezuur en als ie er dan een keertje een snelle single track tussendoor pakt, zetten de gravelaars op de zandpaden ongemerkt nog eens extra aan. Je raadt dan wel wie er als laatste aan het appelgebak begint.

Verder moet ik bekennen dat ik vrijwel iedere zaterdag dat ik meefiets wel iemand in het peloton vraag of die een nieuwe fiets heeft. Dan zie ik zo'n superschone cassette, een blinkende ketting en een stralende fiets, om door een ringetje te halen. Steevast blijkt iemand al zeker minimaal twee jaar de trotse eigenaar te zijn en ja hij of zij wappert wel eens met een doekje na het fietsen. Ik heb daar diep respect voor. Als ik thuiskom hang ik de fiets aan de muur en de avond of ochtend voor vertrek denk ik, ah ik moet de fiets nog een beetje fatsoeneren. Laat ik eerlijk zijn, het is te zien. Maar het materiaal kan best veel hebben zo heb ik gemerkt.

Schoonmaken is dan niet mijn top-prio maar sleutelen en een beetje prutsen aan de fiets dat doe ik wel heel graag. Ik doe het liefst alles zelf. Dat gaat vaak goed, maar niet altijd. Zo had ik al een paar weken last van een haperende linkershifter (Shimano Ultegra) op mijn racefiets (LaPierre). Voor de kenners onder u, die shifter regelt de voorderrailleur. Ik moest er steeds harder aan trekken om de ketting op het grote blad te krijgen en een paar ritten geleden knapte tijdens



de openingsrit van de club ook nog eens de versnellingskabel van mijn achterderailleur. Zelfs voor mij een signaal dat er sprake is van enig achterstallig onderhoud.

Dus ook hét moment om de versnellingskabel van de linkershifter te vervangen (mag na vier jaar wel een keer), zodat ik weer lekker kan schakelen. In de fietsenwinkel kwam ik overigens op het werkelijk lumineuze idee om niet alleen de versnellingskabel maar ook de remkabels te vervangen. De verkoper keek mij meewarig aan, welke remkabels heb je dan nodig? Een groeiende onzekerheid die zich langzaam ontwikkelde tot een lichte paniek maakte zich van mij meester. Welke remkabel? Goede vraag, ik had werkelijk geen enkel idee. Doe maar gewoon de meest gangbare dan komt het wel goed. Zogezegd zo gedaan.

Thuisgekomen heb ik eerst maar eens de shifters eraf gehaald. Het remkabel mysterie werd mij al vrij snel duidelijk, aangezien ik al vier jaar schijfremmen heb (sic). Ik heb vervolgens, met

enige moeite de beide versnellingskabels vervangen. De vervanging had, tot mijn teleurstelling, werkelijk nul effect op het disfunctioneren van mijn linkershifter. Die bleef halsstarrig weigeren op te schakelen. Dan is er maar een vervolg mogelijk: Youtube! De meeste video's over de Ultegra 8020 shifter vond ik via youtube kanaal 'freetocycle'. Een soort oorlogsveteraan met PTTS die na een korte en krachtige introductie heel fijnzinnig met twee handschoentjes aan, zo'n hele shifter uit elkaar haalt en hem vervolgens weer in elkaar zet! Next level.

Aangespoord de video's heb ik vervolgens zelf de binnenkant losgeschroefd. Toen ik het binnenwerk er al wikkend uit wilde halen sprongen er direct twee ieniemienie veertjes uit.

Oeps, wat nu? Ik ben direct gestopt met de uitelkaar-haal-actie en heb het hele zaakje zo goed als mogelijk teruggeduwd in de shifterhouder. Vervolgens ben ik gered door haarscherpe close up opnames van deze shifter met exact hetzelfde probleem (zie: <https://www.youtube.com/watch?v=nQOYNn4QYDs>). Ik heb de twee veertjes na heel veel pielen kunnen terugplaatsen en ik heb de hele boel geolied. En je gelooft het of niet, het euvel was daarmee ook verholpen. Kijk dat is ook zoiets als een overwinning!

Dus nu trap ik weer volledig functionerend mee. Op weg naar nieuwe avonturen met de TCW.

Ronald Lanfers D-groep (en een enkele maal de C-groep op dinsdag)

Gezellig terugblikken tijdens reünie lustrumtocht

De lustrumtocht naar de Mont Ventoux is inmiddels alweer bijna een jaar geleden, maar hij ligt bij velen nog vers in het geheugen. Dat bleek tijdens de reünie op 8 maart jl.

De lustrumtochtcommissie had kosten noch moeite gespaard om de rond de vijftig aanwezigen te vermaken. Dat begon al bij binnenkomst: er een speelde een bluesbandje. Aangezien dat wel erg veel volume had voor ons clubhuis, koos een deel van de mensen ervoor om buiten een biertje te drinken in afwachting van rustiger tijden. Maar er waren ook aanwezigen die duidelijk wel genoten van de blues.

Vervolgens was het tijd voor een eenvoudige doch voedzame maaltijd (zoals Ollie B. Bommel zou zeggen). Food of Cultures had twee verschillende buffetten opgesteld die, gezien de lege bakken na afloop, goed in de smaak vielen.

De lustrumtochtcommissie is verzot op quizzen dus ook die ontbrak niet op deze avond. De quiz stond uiteraard in het teken van de gebeurtenissen die tijdens de tocht hadden plaatsgevonden. De quiz leverende veel *oja's* en *da's* waar ook ook op. Tevens werd er per groep nog een memorabele gebeurtenis uitgelicht.

Ook de fotopresentatie, gemaakt door Michèle Gimbrère, was aanleiding voor nostalgische gevoelens over de tocht. Duidelijk was dat, ondanks op zijn zachtst gezegd niet zo gunstige weersomstandigheden, met veel plezier op de tocht werd teruggekeken. En velen kijken alweer uit naar de volgende editie. Daar wilde de commissie best wat over vertellen. Het plan is om



over vier jaar niet met hemelvaart maar rond pinksteren op pad te gaan. Dat is nodig, omdat het doel van de tocht de Stelvio is. En die is simpelweg tegen die tijd pas weer open.

De commissie gaat alweer voorzichtig beginnen met het uitzetten van de routes en het verkennen van de wegen en hotels. Zodra er meer bekend is, horen jullie hier uiteraard meer over!

De lustrumtochtcommissie
Arnold, Liesbeth, Menno en Roel

TCW-B+ onder de Spaanse zon

Met een leuk groepje, voornamelijk B-rijders, een weekje fietsen onder de Spaanse zon. Dat leek ons wel wat. Twee jaar geleden ook al meegemaakt en de zon, omgeving en vriendelijkheid op de weg van de automobilisten een aanrader. Op zaterdag 15 maart de heenvlucht met het bekende Ierse vliegtuig met verschrikkelijk versleten stoelen in een paar uurtjes naar de zon en warmte. Dat was in ieder geval de gedachte.

In Calpe aangekomen wachtte ons een lichtgrijze wolkenmassa en een iets minder mooie temperatuur van max 15 graden. Maar het weerbericht beloofde voor de zondag superweer en dat kregen we ook. Nog geen superwarme dag, maar met de zon en flink fietsen echt waar we aan toe waren. Het koude landje vergeten en met de neus in de zon de heuvels in.

De eerste dag meteen de mooie Col de Garge opgereden. Bovenop heb je mooie uitzichten op de heuvels met de middellandse zee op de achtergrond. Bij iedereen reeds bekend van het spandoek op het clubhuis. In de afdaling voelde het al koud aan, maar aan de kust bij het huisje nog prima, dus een biertje op de boulevard als gevolg. Mooie eerste dag.

De tweede dag wakker worden was een kleine teleurstelling. Het was grijs, koud en erg nat. Het weerbericht zei tot 11 uur nat, daarna licht zonnetje en eind de middag weer regen. Aangezien een aantal mensen grote mooiweerfietsers zijn, opteerden we voor een korte klim en koffie aan de kust om de regen te ontlopen. Ons is dat gelukt, de andere koppige mensen niet. Die moesten en zouden de Col de Rates doen om Pogacar bang te maken dat hij zijn PR kwijt zou raken. Helaas is de enige roem die behaald werd een koud nat pak dat bewonderd werd met leedvermaak van de kustrijders.



Dan maar dag drie doorkomen. Helaas weer hetzelfde uitzicht, nat, regen en kou. Voor Spaanse begrippen was het de noordpool. Gelukkig had Ton een halve rustdag uitgestippeld, dus een korte etappe van 60km op het programma. Dat moest toch wel droog lukken, dachten we. Zelfs de koffie werd overgeslagen om de buien voor te blijven en dat is bijna gelukt. Kortom, snel vergeten!

Dan de duurrit met in de morgen een vochtig wegdek zoals bijna elke dag. Gelukkig een droge dag, hoewel nog steeds fris. Iedereen ging toch gewoon mee voor de langere rit en gezellig keuvelend door het Spaanse binnenland was het echt genieten. Hoewel niet iedereen geniet van het Spaans vlak profiel. Menno zou zeggen 'licht glooiend' om dat referentiekader te gebruiken. De hoofdklim was de Puerto de sa Creueta met een hoogte van toch 780 m niet de hoogste. Aangezien de temperatuur door de zon goed omhoog ging waren het biertje op de boulevard en de duik in de zee dubbel verdiend.

De koninginnenrit begon in de kou en miezer in de heuvels het eerste uur. Een langere en kortere variant waren uitgestippeld, dus rustig doorploeteren. Na zo'n 60 km een cafeetje opgezocht om op te warmen met een koffie en broodje. Was erg smakelijk allemaal. Door sommige mensen werd er nog getwijfeld over een taxi terug, maar dat gaat natuurlijk niet gebeuren.



Toen we weer opstapten, kwam zowaar de zon zijn best doen tussen de dunner wordende wolken door. De Port de Confrides met 970 m was ongeveer het dak van deze week, behalve de langere route die eerst over de Tudons gingen. Deze dag hadden we misschien toch wat zonnebrand moeten smeren, eindelijk! Hoewel ik die vergeten was in te pakken.

voor het uitzicht en aan het strand een broodje besteld. Zo zou toch elke dag hebben moeten gaan, maar ja, het weer verander je niet. Ondanks het weer was het een mooie week en laten we hopen dat volgende keer zo'n week niet in het water valt.

Jeroen de Pagter

De laatste dag was een rondritje langs de kust. Mooi strandje opgezocht, een kaap opgereden





van de Wetering tweewielers

Harnjesweg 86

6706 AV Wageningen

Telefoon 0317 - 412902

Werkplaats tel. 0317 - 453615

Fax 0317 - 421878

E-mail: info@vandeweteringfietsen.nl

Web: www.vandeweteringfietsen.nl

Hét adres voor fietsen van het merk



KOGA

MERIDA



O P T I V E R S U M

Prummel
O P T I E K

V E E N E N D A A L

Kerkewijk 15
3901 EA Veenendaal
Tel. (0318) 510 313
Fax. (0318) 513 649

Veenslag 14
3905 SK Veenendaal
Tel (0318) 524 260

Internet:
[www. prummel-optiversum.nl](http://www.prummel-optiversum.nl)



**Deskundige bemiddeling bij
verzekeringen en pensioenen**

www.verzekeringsburovanderlinden.nl
Bowlespark 22a, 6701 DR Wageningen
tel. 0317 411293

Schoonmaakbedrijf DE WASBEER



- glazen wassen
- dakgootreiniging
- interieur van bedrijven

Vier-morgenweg 6
6721 MS Bennekom

T : (0317) 46 00 07
W: www.smbdewasbeer.nl
E : info@smbdewasbeer.nl



Stadsbrouwerij Wageningen

Het snot binnenhouden is beter dan het te verdelen over de groep

Iedereen kent het vast wel, zit je lekker op je fiets met blote benen, is er eentje in de groep die zo nodig zijn neus moet legen. Niks op tegen, maar als je vervolgens een natte douche inclusief mogelijke ziekteverwekkers tegen je benen voelt patsen geeft, dat toch een onplezierig en vies gevoel.



Er zijn snuiters die het perfect kunnen, met een harde snuit recht naar beneden, niks aan het handje. Ook zijn er TCW'ers die even naar achter in de groep gaan om hun neus te ledigen. Helaas zijn er ook wielrenners die te weinig lucht hebben of geen kracht kunnen zetten en hun hoofd naar links of rechts draaien en met een vinger een neusgat dicht drukken en hun neus ledigen. Dan zie je de spetters met mogelijke ziekteverwekkers rondvliegen waar degenen die er achter rijden doorheen mogen fietsen. Ook zijn er soms notoire spugers waar je niet vrolijk van wordt. Gelukkig gebeurt dit alles niet zo vaak en worden betrokkenen er veelal direct op aangesproken. Het is de kostbare snot die de aanleiding is van dit artikel. Dit mocht ik kort geleden zelf ervaren met snot op mijn fietsbril en gezicht.

Is het wel zo verstandig om je neus te ledigen? Wat zegt de dokter over snot?

Normaliter produceert het slijmvlies in je neus-keelgebied een beetje slijm en vocht, beter bekend als snot. We produceren snot om lucht die we inademen te bevochtigen en om kleine stofdeeltjes en ziekteverwekkers op te vangen, zodat deze niet in je longen terechtkomen. Snot bevat dan ook antilichamen en antibacteriële stoffen. Maar er kunnen ook ziekteverwekkende virussen in zitten.

Ouders riepen altijd dat het beter was je neus te snuiten. Inmiddels is men daar op teruggekomen. Je kunt het beste je neus ophalen. Door dat te doen gaat het snot het snelst via de keel naar je

maag. In je maag aangekomen rekent het maagzuur af met de ziekteverwekkers. Wanneer je je neus snuit, bouw je kortstondig een druk op in je neus, waardoor het slijm inclusief virus en bacteriën in de neusbijholtes terecht kan komen, waardoor de natuurlijke afvoer belemmerd wordt. Dit kan juist voor ontstekingen zorgen. Daarnaast heeft het ophalen en doorslikken van je eigen snot nog een groot voordeel. Iedereen in je groep blijft droog en je verspreidt geen virussen of andere ziekteverwekkers. En in geval van dikke groene klodders ben je waarschijnlijk snotverkouden en kun je beter thuisblijven en uitzielen. Dat geldt ook voor geel, bruin of rode snot. Het is dan wel raadzaam om je huisarts te polsen.

Als je tijdens het fietsen toch je neus wilt snuiten, zet dan niet te veel druk. Snuit niet je hele neus ineens leeg, maar blaas zachtjes eerst via het ene neusgat en dan via het andere je snot naar buiten. Het snot loopt dan langzaam naar beneden en kun je het met je lippen en tong weer lekker opslikken. Eventuele nattigheid onder je neus droogt snel op en anders even afvegen met je onderarm of handschoen. Thuis gekomen wacht dan wel de was. Maar voel je vrij om een momentje achterin de groep te gaan fietsen om je neus in de natuur te ledigen, dan blijft wielrennen leuk!

*Rudolf Barkhuijsen,
snuitende fietser met een zakdoek*

Dubbele deelname aan de Raid des Alpilles

De laatste jaren wordt er steeds vaker in combinatie met een cyclo de dag ervoor een graveltocht georganiseerd, net als bij een gewone wegcyclo als chronorace en als toertocht. Omdat dit betekent dat je twee fietsen bij je moet hebben, heb ik dat nooit gecombineerd; bovendien is deelname aan de gravelrit op zaterdag natuurlijk een aanslag op de benen waar ik dan in de wegcyclo last van zou hebben. Geen optie dus als je opgaat voor een hoge klassering bij de bejaarden.

Als afsluiter van het seizoen had ik dit jaar op 20 oktober de Raid des Alpilles vanuit Maussane op het programma staan, met maar 1.100 hoogtemeters niet echt een cyclo waar ik hoge ogen kan gooien. En omdat ik nu zowel de racefiets als de graveler bij me had, een uitgelezen kans om een keer de combi te maken en zowel op zaterdag (gravel 68,8 km met 900 hoogtemeters) als zondag (weg 120 km met 1.100 hoogtemeters) aan de bak te gaan. Bovendien mooi weer, zon en 21 graden, dus laat maar komen. Alleen geen idee wat me te wachten staat, dus best wel spannend.

Zaterdagmiddag 13.30 uur is de start van de graveltocht met zo'n 250 deelnemers aan de start waarvan de helft voor de cyclo gaat en de andere helft voor de randonnéé, de toerversie zonder tijdmeting. Ik kies in mijn eerste graveltocht voor de 2e optie; dat scheelt de helft in de kosten en met mijn gebrekkige techniek is de kans op een leuke klassering nihil. Ik zet de banden op 4 bar om te voorkomen dat ik snel lek rijd; dat betekent wel veel gestuiter.



De start van de gravelrit.

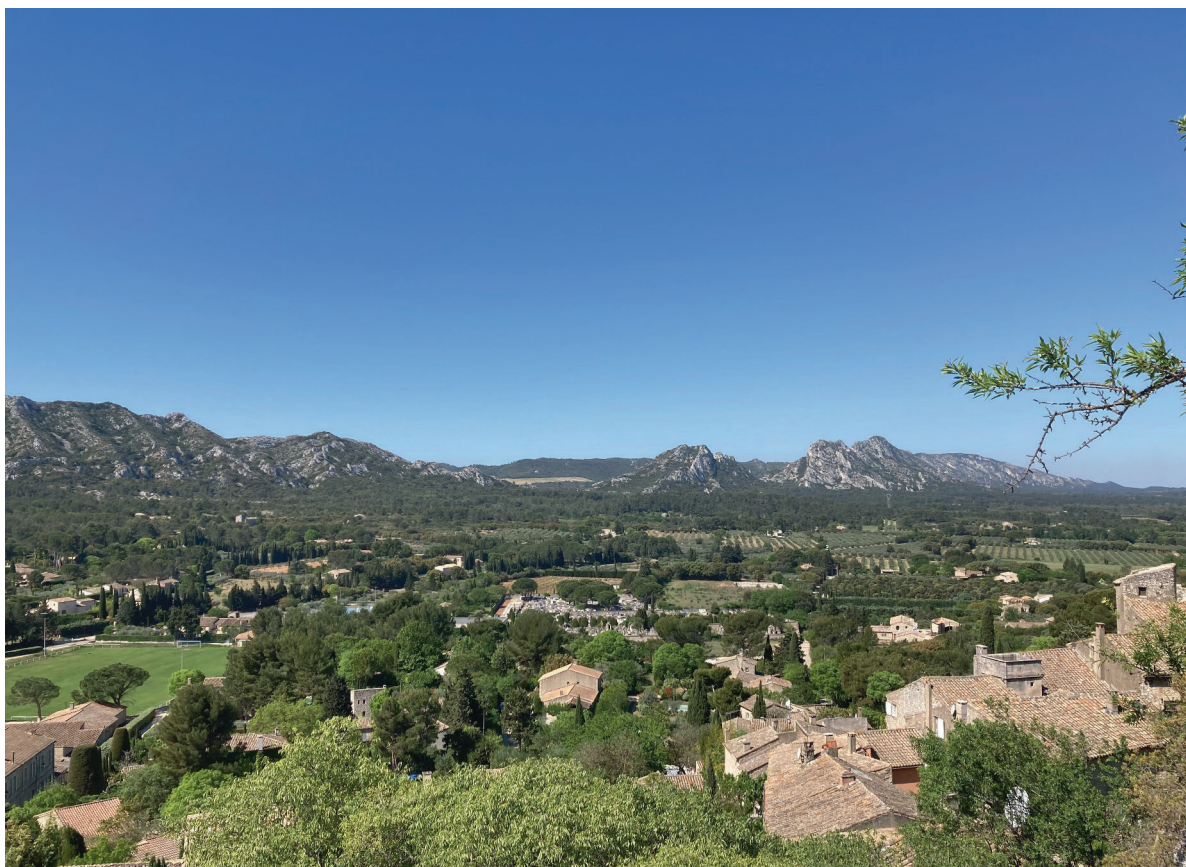


De beloning na afloop.

We starten gezamenlijk op een grasveld in een uiterst relaxte sfeer, heel anders dan bij een drukke wegcyclo. We duiken gelijk een keienpad op, in eerste instantie een vlak pad zonder al te veel bochten, dus dat ligt me wel. Daarna gaat het over rotsige paden vol met scherpe keien voortdurend op en af waarbij ik in de klimmen goed mee kan maar in de afdalingen door iedereen voorbij word gestoven. Na verloop van tijd gaat ook dat wel iets beter, maar als onervaren 64-jarige ben ik toch wat voorzichtiger dan de ervaren jeugd. Wel krijg ik er steeds meer schik in. Alleen hopen dat ik niet lek rijd; ik zie wel erg vaak iemand met een platte band langs de kant staan.



Fris en fruitig bij de start van de cyclo.



In Les Alpilles is het uitstekend fietsen.

Na 2 uur en 59 minuten (23,2 km/uur) is het feest voorbij en kom ik bij de finish waar een aantal plaatselijke brouwers hun bieren presenteren; tja, dan ben ik op mijn best... Heerlijk om dan in het zonnetje na te genieten en helemaal leuk als mijn supportersclub (Lies, Peter en Petra) ook aanschuift. Een eerste ervaring met gravelen in de bergen die zeker een vervolg gaat krijgen!

En dan mag ik op zondag weer, nu voor de wegcyclus. Het is met zo'n 800 deelnemers aanzienlijk drukker dan bij de gravelrit; bij de start is de sfeer veel meer gespannen dan gisteren, waarschijnlijk ook omdat dit de laatste cyclus is uit een reeks waarvoor na afloop mooie prijzen te verdelen zijn. Omdat ik me bij zo'n vrijwel vlakke cyclus weinig illusies maak, doe ik bij de start geen moeite om ver naar voren te komen. Lekker racen en vooral de boel heel houden is het devies.

Nadeel van weinig hoogtemeters is dat het peloton in grote groepen uiteenvalt en er daardoor veel risico is op valpartijen. Na de eerste klim zit ik in een groep van zo'n 150 man waarin hard wordt gereden. Met zo'n 40 per uur leggen we de vlakke stukken af en waar ik bang voor was, gebeurt dan ook: op een onverwachte

tegenligger reageert iemand met schrik en hup, daar gaan vlak voor me zo'n 15 man tegen de grond. Ik kan het net ontwijken maar sta wel geparkeerd in de berm en voordat ik weer een beetje goed op de fiets zit is de snelle groep gevlogen.

Dan maar alleen verder en genieten van het mooie landschap; de Alpilles zijn prachtig en het is er fantastisch fietsen! Op zich ook niet verkeerd want de benen doen de hele dag al pijn vanwege de inspanning van gisteren. Na verloop van tijd word ik weer opgegeten door een volgende groep en zo fietsen we met een peloton van zo'n 80 renners in een gezapig tempo naar de voet van de slotklim. Daarin (finish bergop!) kan ik me gelukkig nog onderscheiden door als 2e boven te komen en over de finish te komen; in het land van de blinden is eenoog koning. Al met al toch wel lekker gereden en met een tijd van 3 uur en 35 minuten en een gemiddelde van 35 km/uur best tevreden. Maar het meest heb ik dit weekend toch genoten van de gravelrit; een bijzondere ervaring die ik niet had willen missen.

Menno Bartlema



MovLab

Empowering Your Performance

Fietzers die hun prestatie willen verbeteren gaan vaak meer en harder trainen. Vaak is meer trainen echter niet de sleutel tot succes. Slimmer trainen is dat wel! Als je slim wilt trainen is een goede intensiteitsverdeling essentieel, of wel de tijd die je in de verschillende intensiteiten of trainingszones traint.

Bezoek onze website voor het maken van een afspraak of voor meer informatie over de inspanningstest.

MovLab
Plataanlaan 1
6708 PT
Wageningen
E: info@movlab.nl
W: www.movlab.nl



Trainen als een prof?

Op basis van wetenschap en de resultaten van een inspanningstest



Autobedrijf RoVé
Nudepark 170
6702DX Wageningen

Tel: 0317-410808 / 0317-415014
Fax: 0317-412012

E-mail: info@autobedrijfrove.nl
www.autobedrijfrove.nl



LIESBETH EN MENNO: "WIJ BRENGEN ONS VENTJE ALTIJD NAAR ROVE ALS ER IETS IS, VOOR DE BANDENWISSEL OF VOOR EEN BEURT, JE WORDT ALTIJD PRETTIG GEHOLPEN. VOOR DE LUSTRUMTOCHT HEBBEN WE ER OOK DE CAMION GEHUURD. PRIMA SERVICE BIJ DIE JONGENS VAN ROVE!"

RoVé is een onafhankelijk autobedrijf dat elk door u gewenst merk auto zowel nieuw als tweedehands kan leveren.

Wij verrichten onderhoud aan alle merken auto's in onze uitermate goed geoutilleerde nieuwe werkplaats met vijf bruggen

FTP wat kan je ermee - of weg ermee?

Een volledig niet-wetenschappelijk onderzoek van een fietsonderwerp

Tja, wanneer hoor je de afkorting niet vallen op de fiets. Vooral in de heuvels, vooral als aerodynamisch voordeel verminderd wordt door de tegenwerkende hellingshoek. Kortom, hoe hard kan je bergop. Even voor ons als computernerds, nee het is niet File Transport Protocol waar elke techneut mee werkt bij file sharing etc. Sorry, nee, dat niet. Het gaat in dit geval over Functional Threshold Power! De hele korte definitie vertelt dat dit het vermogen is dat je een uur lang kan leveren en dan net niet dood van je fiets valt. Wat we natuurlijk niemand toewensen. Kortom, het vermogen dat je benen kunnen leveren om heel hard tegen de wind in te fietsen, of die berg op te knallen.

Tja, wanneer hoor je de afkorting niet vallen op de fiets. Vooral in de heuvels, vooral als aerodynamisch voordeel verminderd wordt door de tegenwerkende hellingshoek. Kortom, hoe hard kan je bergop. Even voor ons als computernerds, nee het is niet File Transport Protocol waar elke techneut mee werkt bij file sharing etc. Sorry, nee, dat niet. Het gaat in dit geval over Functional Threshold Power! De hele korte definitie vertelt dat dit het vermogen is dat je een uur lang kan leveren en dan net niet dood van je fiets valt. Wat we natuurlijk niemand toewensen. Kortom, het vermogen dat je benen kunnen leveren om heel hard tegen de wind in te fietsen, of die berg op te knallen.

Als we even de bekende zoekmachine gebruiken is voor een 'gemiddelde fietser' (volgens mij bestaan die niet, want ergens zijn we allemaal knettergek om zo hard op dunne bandjes rond te rijden) een FTP van ongeveer 2,5 a 3,2 W/kg. Huh, ok, daarnet ging het over vermogen, nu over vermogen per kg. Dat klopt, dat volgt nog. Alleen weten welk vermogen je kan trappen is leuk als je met je vrienden een virtueel rondje gaat trappen en gewicht niet uitmaakt. In het werkelijke buitenleven bepaalt gewicht nog veel meer. Heb je spoilereffect (bierbuik), man, vrouw, klein, lang met en zonder beenhaar. Gewicht en aerodynamische werking zijn de twee grote factoren naast vermogen binnen het wielrennen. Gewicht is massa en iedereen met wat natuurkundelessen van vroeger in zijn hoofd snapt dat gewicht (massa) in gang moet worden gebracht en hoe zwaarder iets is, hoe meer energie en dus kracht daar voor nodig is. Dat zorgt dus weer voor een benodigd vermogen over een bepaalde tijdseenheid. Zijn we er nog bij? Ja, energie dus in de vorm van trapvermogen over tijd.

Je lichaamsvorm en dus aerodynamica is lastiger aan te passen zonder dure windtunnel-testen. Wij als simpele zielen zoeken het vooral in gewicht en

vaak bij de fiets, want dat is makkelijker dan naar ons lichaam te kijken. Gewicht is een factor die voor een deel de rolweerstand van je fiets bepaalt. Hoe zwaarder, hoe meer rolweerstand en dus harder trappen. Helaas voor de dikkere menen, maar een bierspoiler werkt dus gewoon tegen je! Maar goed, terug op vermogen. Vermogen is een uitdrukking van kracht die je levert op je pedalen. Is natuurlijk weer om te rekenen naar energie (vermogen per tijdseenheid) en dus voor je voeding belangrijk, maar dat slaan we even over. Energie via voeding is veel moeilijker te berekenen dan kracht (vermogen). We houden het bij natuurkunde en geen biologie. De kracht op je pedalen is gevolg van de energie die je nodig hebt om je snelheid te halen of te versnellen. Zo simpel is het. Dat vermogen kan je misschien lang (tijdrit) of kort volhouden (sprint). De meesten van ons zullen op de zaterdag zo gemiddeld rond de 60% van hun FTP rondtrappen. Beetje moe op het eind, maar met een reepje, koffie en appeltaart goed te doen om in de avond vermoeid maar ok in bed te duiken. Zeker blijven doen en heerlijk voor iedereen zonder vermogensmeter en enige vorm van kennis! En nog de beste manier om je duurvermogen te trainen.

Hoe bepaal je je FTP?

Daar hebben slimme mensen lang over nagedacht en er is consensus dat een uur lang fietsen niet superhandig is, want dan komt vermoeidheid om de hoek kijken die invloed heeft op het trainingsprogramma van de professionals. Daarom is er een 20 minuten FTP-test bedacht. Het beste te doen op een binnenfiets om variaties met overige weggebruikers en de weg zelf te elimineren. Na een warming-up ga je 20 minuten lang een vermogen leveren waarbij je het net goed vol kan houden. Zo constant mogelijk, maar wel tegen je maximale gevoel aan. Let op dat je benen niet na 10 minuten verzuurd zijn, dan ga je gewoon te hard. Na afloop zal je Garmin, Join of Strava wat berekenen en voilà je weet je FTP. Dat



**BESCHERM
UW OGEN**

BRILLO
NEGENENTWINTIG



Hoogstraat 65, 6701 BP Wageningen
T 0317 - 41 03 22 | info@bril29.nl | www.bril29.nl

Administratie- en belastingadviesburo PABa

**Ton Post
Belastingadviseur**

**Tarthorst 1161
6708 JL Wageningen
Mob. 06-22692519**



Bezoek ook aan huis

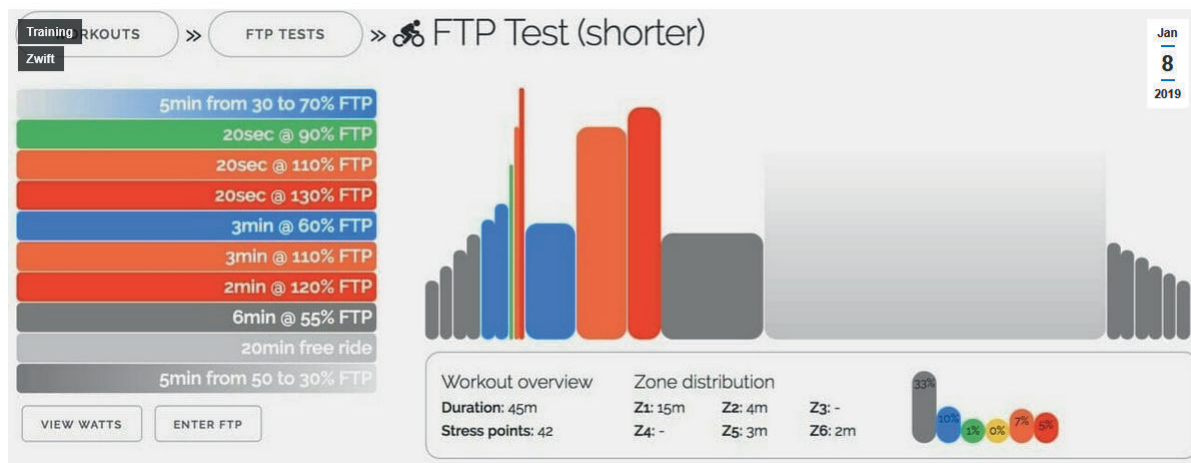
Henk Elings, keurslager



Verstand Van Lekker Vlees

**Tel. 0317-412813
info@elings.keurslager.nl**





komt uit op je gemiddelde vermogen over die 20 minuten – 5% en dat is je FTP. Heb je hier iets aan, euh, nee! En ook weer ja. Nee, je kan niet opeens harder trappen omdat je het weet. Ja, je kan je vrienden verrassen met een super FTP, maar nog steeds zal je er niet harder van fietsen, maar misschien als goede moraal hoe je de winter bent uitgekomen. Met de toename van vermogensmeters op de fiets is het nut van FTP-kennis wel groter geworden. Vroeger fietsten we veel op hartslag (doe ik nog steeds), maar groot nadeel van hartslag is dat hier een flinke vertraging zit op geleverd vermogen en hartslagverandering. Trainingen op vermogen is ook veel makkelijker en directer te controleren. Als je je prestaties wil verbeteren met een trainingsprogramma is een vermogensmeter en kennis van je FTP ideaal! Bij lange beklimmingen of lange rechte wegen komen hartslag en FTP meestal goed overeen en weet je wel hoe hard je kan fietsen. Dus beetje kennis van vermogen tov je hartslag en dus omslagpunt is wel belangrijk. Kortom, je omslagpunt en FTP liggen op elkaar, alleen omslagpunt is weergave van je hartslag (langzamer) en FTP in vermogen (direct meetbaar).

Nu je je FTP weet kan je in theorie bepalen wat je vermogen per kilogram is. Dat getal waar we dit verhaal mee begonnen. Daar is het eigenlijk om te doen. Gemakkelijke berekening is je FTP delen door je gewicht. In mijn geval 300W / 75 kg is ongeveer 4 W/kg. En ja, daar kan ik nog niets mee behalve dat sommige mensen nu begrijpen waarom ik sneller dan zij een heuvel op ga. (of langzamer als hun W/Kg hoger is). Laten we dan nu even het praktische stukje van FTP pakken. Wat kan je ermee? Met FTP kan je uitrekenen hoe snel je in theorie (als alles meezit en je voeding op orde is) een berg zoals de Alpe

d'Huez kan beklimmen. Even mij als voorbeeld: FTP is 300, gewicht 75kg en gewicht fiets ongeveer 10kg (gemakkelijk afronden natuurlijk).

$$\text{Power to Weight ratio} = \frac{300W}{75kg + 10kg} = 3,53W/kg$$

Nu komt er een extra factor bij en die is empirisch bepaald (afhankelijk van hellingshoek, rolweerstand en luchtweerstand) op 3,8 om de gemiddelde snelheid te bepalen bij ongeveer 8 graden hellingshoek die Alpe d'Huez heeft. (bij andere beklimmingen dus een andere factor!)

$$\text{Speed} = 3,8 \times 3,53 = 13,4 \text{ kmph average}$$

Als je dan de gemiddelde snelheid hebt, je weet hoelang Alpe d'Huez is (13,8 km a 8,1%) zou ik er in theorie 62 minuten over kunnen doen om boven te komen. Sneller dan dat zou niet kunnen, want dat houdt mijn lichaam niet vol! Kortom, dat is wat ik met mijn FTP zou moeten kunnen. Natuurlijk komen daar nog andere factoren bij zoals hoe vermoeid je bent, of je slecht hebt geslapen en of je wel genoeg voeding naar binnen krijgt, maar als je je FTP goed bepaald is dit wat het is. Dus als iedereen een FTP-test doet en bovenstaande berekening doet, hoeven we ook geen Strava segmentjes te vergelijken deze zomer. Scheelt weer tijd en blijft er meer over voor de netto biertijd na het fietsen!

Jeroen de Pagter

De marktplaatsfunctie van Cyql

Wist je dat Cyql beschikt over een 'vraag en aanbod'-pagina waar je fietsen, onderdelen of accessoires kunt kopen en verkopen binnen de club? Dit is vooral handig in tijden waarin bepaalde onderdelen moeilijk verkrijgbaar zijn, of als je nieuwe clubkleding hebt die net niet goed past.



Klik hier om op de pagina Vraag en Aanbod te komen



TEGELSONLINE

OUTLET TEGELS VOOR BINNEN EN BUITEN

www.tegelsonline.nl

06-54981144 - Lumièrestraat 15, EDE

TEGELSONLINE

OUTLET TEGELS VOOR BINNEN EN BUITEN

www.tegelsonline.nl

06-54981144 - Lumièrestraat 15, EDE

TEGELSONLINE

OUTLET TEGELS VOOR BINNEN EN BUITEN

www.tegelsonline.nl

06-54981144 - Lumièrestraat 15, EDE

TEGELSONLINE

OUTLET TEGELS VOOR BINNEN EN BUITEN

www.tegelsonline.nl

06-54981144 - Lumièrestraat 15, EDE

TEGELSONLINE

OUTLET TEGELS VOOR BINNEN EN BUITEN

www.tegelsonline.nl

06-54981144 - Lumièrestraat 15, EDE

NIEUW IN RENKUM!

het Annemiek van Vleuten Museum

Boven de winkel van clubsponsor Mastbergen heeft Carlo een heiligdom ingericht met (bijna) alle prijzen die Annemiek verdiend heeft, shirts, knipsels en nog veel meer.

Kom eens kijken tijdens de openingstijden van de winkel!



**Clubsponsor Mastbergen in Renkum is altijd goedkoper dan internet.
Ook voor cassettes, kettingen, banden, remblokken etc etc.**

Laat zien dat je van TCW bent en je betaalt altijd de laagste prijs.

**Welkom bij Clubsponsor Mastbergen in Renkum.
Gewoon voor gratis koffie, thee of chocomel ben je ook altijd welkom
bij ons in Renkum, leuk dat je langs komt.**