

# SKITSFLITS

Het clubblad van A.S.S.W.S.V. SKITS

Oktober 2024  
IN DEZE EDITIE:

***ETEN BIJ...  
LUCAS HECHT***

---

DE ULTIEME DISCIPLINE

***NSK OV-  
FIETS?!***

LEES ALLES OVER

***DE TOUR  
VAN TACO***

---

DIT KEER IN

***WIE HEB IK  
AAN MIJN FIETS  
HANGEN?***

***OLGA  
MOMMERSTEEG***

---

**EN NOG VEEL MEER**





# DEZE FLITS

Deze Flits	2
Colofon	2
Agenda	3
Ontmoet het bestuur	4
NSK OV-Fiets	6
Eten bij... Lucas	7
Wie heb ik aan mijn fiets hangen?	8
De AmPa van Lars en Volkert	9
De Amstel Vogezenweek	10
De Tour van Taco	12
Bevrijdingsfestival	14
De Kees-wielertraining	15
Recept van de FLITS	16
Tijdrijden: de allermooiste discipline	18
Zomerreis	22
Wie zijn deze SKIDS?	24

# COLOFON

AMSTERDAMSE STUDENTEN  
SCHAATS-, WIELER- EN SKEELER-  
VERENIGING  
A.S.S.W.S.V SKITS  
Radioweg 64, 1098 NJ Amsterdam  
bestuur@SKITS.nl

**Voorzitter**  
Femke Berends  
voorzitter@SKITS.nl

**Secretaris**  
Theo van Zyl  
secretaris@SKITS.nl

**Penningmeester**  
Sophie Aaftink  
penningmeester@SKITS.nl

**Vicevoorzitter**  
Marjolein de Feij  
vicevoorzitter@SKITS.nl

**Com. Schaatsen & Skeelers**  
Kees van de Luijngaarden  
schaatsen@SKITS.nl

**Com. Wielrennen**  
Jeroen Maas  
wielrennen@SKITS.nl

**Commissies**  
ActiviteitenCie: ac@SKITS.nl  
FeestCie: fc@SKITS.nl  
WedstrijdCie: wedcie@SKITS.nl  
Film en foto: fifo@SKITS.nl  
PromoCie: promo@SKITS.nl  
Team SKITS: team@SKITS.nl  
Schaatsteam: schaatsteam@SKITS.nl  
AmPa: amsterdam-parijs@skits.nl  
BataCie: bata@skits.nl  
Beleid: beleid@skits.nl  
FeestCie: fc@skits.nl  
KasCommissie: kas@skits.nl  
LustrumCie: lustrum@skits.nl  
NSK: nsk@skits.nl  
Redactie: redactie@skits.nl  
Ruimte: ruimte@skits.nl  
sponsoring@skits.nl  
Website: Webcie@skits.nl  
Winterreis: winterreis@skits.nl  
Zomerreis: zomerreis@skits.nl  
Almanak: Almanak@skits.nl

**Redactie SKITS Flits**  
Lars Ruizendaal  
Finn Pennink  
Volkert Dekkers  
Mente Schipper  
redactie@SKITS.nl

# AGENDA

## Oktober

28 oktober - 1 november

Open schaatsweek

## November

5 november

9 november

14 november

22-24 november

Inspraakavond 4V's en SKITSbeleid

Themafeest triathlon

Eerstejaarsactiviteit

Schaatsweekend

## December

6 december

29 december

CoBo

NSK marathon

## Januari

11 januari

17 januari

EK Thialf

Nieuwjaarsgala

## PROLOOG

DOOR FINN PENNINK

Tsja, daar is ie dan. De laatste echte SKITS FLITS. Als je heel goed luistert kan je hem nog een laatste keer op de mat horen ploffen, of eerder ergens in een metalen box horen ploffen tussen tweehonderd andere vergelijkbare brievenbussen, we zijn nu eenmaal studenten.

Het besluit om te stoppen met de FLITS is alweer wat maanden terug genomen en hoewel ook wij als Redactie het hiermee eens waren, voelen wij nu wel een groot zwart gat op ons afkomen.

Toch zouden we dit moment vooral willen gebruiken om zowel alle schrijvers als alle lezers te bedanken voor iets meer dan 10 jaar FLITS-plezier. Een diepte interview met Thomas Krol, een oproep om je aan te melden voor een dubbeldate met twee bestuursleden of gewoon wat mooie vakantiefoto's, voor iedereen heeft er wel wat leuks in ons blaadje gestaan. Ook kan er ondertussen bijna een heel kookboek uitgegeven worden met recepten die iedereen ons heeft toegestuurd.

Natuurlijk gaan we door met verhalen vertellen op de website, met onder andere wedstrijdverslagen, vakantieavonturen, mooie SKITS-activiteiten en misschien zelfs wat babyfoto's. Maar voor nu zou ik u, beste lezer, vooral willen aansporen om nog één keer te genieten van de verhalen van uw mede SKITSers.



# NTMOET HET BESTUUR

**Druk gezellig** is een beknopte omschrijving van deze periode nu wij echt aan de slag zijn als bestuur!

De eerste paar weken van september gaat alles weer van start, studie en SKITS-trainingen. Het weer is ons gegund waardoor er een mooie opkomst was op de wiel- en droog/kracht-trainingen. En we kunnen niet wachten om het ijs op te stappen!

Inmiddels 20 bestuursvergaderingen verder en het is en blijft gezellig. Ondanks de extra ALV, de welbekende schaats en wielren discussies en het stoeien met de financiën, voelt het vaker niet dan wel als verplichting maar als een vriendengroep die het gezellig met elkaar heeft en de leukste sportvereniging van Amsterdam bestuurt!

Met deze positieve instelling gaan we het komende jaar met plezier tegemoet waarin we de vereniging zullen laten bloeien!

## EVEN VOORSTELLEN:

**M**ijn naam is Jeroen, ik ben 23 jaar oud en sinds 2021 lid van SKITS. Mijn passie voor wielrennen begon toen mijn roei-coach me aanspoorde om een racefiets te kopen. Inmiddels ben ik al een aantal jaar gestopt met roeien, maar mijn liefde voor fietsen is altijd gebleven.

Ik geniet vooral van lange durritten en ben regelmatig op pad voor bikepacking avonturen. Het liefst zit ik maanden achter elkaar op de fiets, goed voor duizenden kilometers. Wanneer dat niet lukt, voldoet een lang weekend gelukkig ook.

Naast mijn bestuursjaar studeer ik werktuigbouwkunde aan de Hogeschool van Amsterdam. Op dit moment volg ik de minor Ondernemerschap, waarin ik de uitdaging ben aangegaan om mijn eigen bedrijf op te richten. Al met al is het een druk jaar, maar dankzij dit gezellige bestuur en de leuke leden van SKITS wordt het allemaal meer dan de moeite waard!

**I**k ben Marjolein, de eerste weken als bestuur zijn voorbij gevlogen en met een leuke groep voelt het ook zeker niet als verplichting. Je zal mij vooral veel op de fiets gaan zien of met hardloopschoenen aan, maar dit jaar zal ik ook echt de nodige kilometers op de ijsbaan gaan maken. Al is het maar voor de chocolademelk achteraf. Ik kijk onwijs uit naar aankomend jaar en heb zin in alle activiteiten die gaan komen! Momenteel ben ik aan het reizen door Zuid-Amerika en nemen mijn fantastische bestuursgenoten mijn taken waar, maar vanaf 12 november zullen jullie mij weer volop gaan zien. Ik kijk er naar uit, tot snel!

**H**allo daar ik ben Theo nu 24 jaar en in mijn laatste jaar studie International Business, ben ik bij SKITS gekomen in begin 2022 met de hoop dat ik in heel weinig tijd helemaal snel bochtjes zou kunnen nemen (ik ben steeds niet goed met bochtjes).

Als enigste bestuurslid die niet ben opgegroeid met winters die koud genoeg zijn voor lekker schaatsen, legt mij voorkeur bij fietsen en geniet vooral van de mooiste wegen in Europa te fietsen en zegt ook nooit nee tegen een mooie koffie en taart rondje (zolang de rondje minimaal 30 km zijn). In de winter ben ik wel (liggend) op het ijs te vinden bij de socials of lekker Zone 2 rondjes te fietsen op een zonnig dagje ;)

**H**i ik ben Femke, 22 jaar oud en sinds 2021 lid van SKITS. Ik kom al aardig wat jaartjes op de Jaapeden ijsbaan en kwam zo logischerwijs ook bij SKITS. Schaatsen zit echt in mn hart en dat probeer ik ook aan zoveel mogelijk mensen mee te geven, ook door les te geven en nu dus ook door het bestuur.

Maar schaatsen is niet de enige sport die ik leuk vind, eigenlijk kan je me voor bijna alle fysieke activiteiten wel wakker maken. Als ik maar lekker bezig ben. SKITS heeft me ook het wielenvirus gegeven. Ik kom graag buiten in de natuur, hou van reizen, mensen ontmoeten en ben dus erg ondernemend. Vandaar dat ik ook Sport, management en ondernemen studeer. Nu bezig met mijn scriptie en vind de combinatie met een bestuur van een sportvereniging daarom heel leuk en interessant!

**I**k ben Sophie, 22 jaar oud en nu ongeveer 1,5 jaar lid van SKITS. Schaatsen is er met de paplepel ingegoten. Als heel klein meisje heb ik al vele rondjes achter mijn vader aan geschaatst op de ijsbaan in Alkmaar, en uiteraard ook op natuurijs. Fietsen doe ik iets minder lang, daar ben ik mee begonnen toen ik rond de 14 jaar oud was. Eerst op de mountainbike, toen op de racefiets en vorig jaar ben ik zelfs begonnen met crossen.

Naast heel veel sporten houd ik ook erg van knutselen en creatieve dingen doen. Daarom studeer ik tandheelkunde. Ik ben net begonnen aan het tweede jaar van mijn master. Als penningmeester ben ik daarnaast een nieuwe uitdaging aangegaan, die tijdens onze wisselALV al begon. Van mijn lieve opa heb ik in korte tijd heel veel over boekhouden geleerd, en ik krijg er steeds meer handigheid in. Ik heb onwijs veel zin in de rest van het jaar samen met dit leuke bestuur:)

**K**ees: een rustig begin is er als commissaris schaatsen en skeeleren absoluut niet bij! Er komt veel werk kijken bij de voorbereiding van het schaatsseizoen dan je zou denken. Dat maakt het ook leuk, de schaatskoorts is al vroeg begonnen dit jaar bij mij. Dat begon al voordat ik een mooi nieuw stel schaatsen heb gekocht in augustus, te bewonderen zodra de Jaap Edenbaan weer open is! Hier heb ik al de nodige rondjes op gemaakt op het zomerijs in Thialf en zeer waarschijnlijk ook eind september wanneer de ijsbaan in Hoorn zijn deuren opent. Ik heb onwijs veel zin in het komende seizoen waarin ik veel nieuwe SKITSers op de schaats hoop te verwelkomen en de fanatieke wedstrijdschaatsers te ondersteunen! Er gaat niets boven het magische gevoel van over het ijs vliegen op twee ijzers ;).



# NSK-OVFIETS



**H**oe bepaal je wie echt de allersnelste fietser is? Een koers? Nee, te veel tactiek. Een tijdrit dan? Nee, te veel voordeel van een dure fiets. Een sprintcompetitie? Ook niet, dan hebben de klimmers geen kans. Wat is dan de ideale krachtmeting?...

17:00 op Sloten. Neem je OV-fiets mee. Huh, OV-fiets!? Correct OV-fiets. Voor een echte test moet het natuurlijk wel eerlijk zijn, dus iedereen dezelfde fiets. De blauwe gele beuker van de NS biedt uitkomst. Stevig frame, dikke banden en een felle koplamp. Of ie helemaal geschikt is voor een wielrenwedstrijd, dat laat ik aan de experts over. Legaal is het in ieder geval niet. Persoonlijk ben ik wel groot fan van dit monster. Wij van de WedCie zien graag een Nederlands Studenten Kampioenschap in dit onderdeel. Geheel officieel met een echte Rood-Wit-Blauwe trui voor de winnaar.

Afgelopen mei deden een aantal SKIT-Sers al mee aan een proefwedstrijd in deze nieuwe discipline. Op een zonnige middag op Sloten werd het eerste clubkampioenschap OV-fietsen verreden. De een kwam in Barcelona trainingspak, de ander in een aerodynamisch snelpak. De prijs, twee koude pilsjes! Ik kan je vertellen, het kost nog aardig wat kracht om op snelheid te blijven op zo'n gele rakker. Telkens als je wat vaart hebt kom

je hetzelfde probleem tegen. Het gebrek aan versnellingen zorgt ervoor dat je RPM snel naar 130-140 gaat. Dat kost veel energie. Een wedstrijd op de OV-fiets is een perfecte cocktail van kracht, uithoudingsvermogen, geluk, techniek, tactiek en komiek. Een succesvolle test, op naar het echte werk!

Bij deze de oproep aan het XXIIe bestuur 'Laagvliegers' der A.S.S.W.S.V. SKITS. Doe, alsjeblieft, een aanvraag voor een officieel NSK OV-fietsen bij Studenten Sport Nederland! De deadline is op 1 december.

Kusjes van de WedCie





Voor deze editie van *Eten bij...* zijn wij uitgenodigd om bij Lucas te komen dineren. Uiteraard maken wij als redactie gretig gebruik van deze gastvrijheid en dus stuurden wij een driekoppige delegatie bestaande uit Finn, Lars en ikzelf (Volkert) op naar de Langkatsstraat om van deze avond verslag te leggen.

Bij binnenkomst worden wij verwelkomd in een levendige studentenwoning en klinkt er op de achtergrond wat sfeervolle jazz fusion muziek. Aan de keuken te zien is het gelijk duidelijk dat er uitvoerige voorbereidingen zijn getroffen, het ligt bezaaid met allerlei pannen en talloze ingrediënten. Op het menu staat vandaag namelijk oven geroosterde bloemkool met granaatappel en yogurt, salade met tajine, slow cooked bonen, verse humus, naanbrood, olijfolie met za'atar (kruidenmelange uit het Midden-Oosten), rijst met vermicelli en als dessert ook nog eens baklava. Alle ingrediënten komen van de Javastraat, waar het werkelijk bezaaid ligt met buurtwinkels uit de Oosterse windstreken waar je de beste groenten, kruiden en delicatessen kunt kopen. Wat worden wij weer verwend, wat een overheerlijke gerechten!

Wij kennen Lucas inmiddels als een onvermoeibare machine op de racefiets, maar toen de panzerwagen nog klein was blijkt hij eerst een heel aantal andere sporten gedaan te hebben. Zo deed hij vroeger onder andere aan klimmen, vechtsport, éénwieleren en heeft hij ook een passie voor hiken. Twee jaar ge-



leden hikete Lucas nog van München naar Venetië en het is niet te geloven maar wij komen er na wat strava analyses achter dat Lucas en ik toen wij elkaar nog niet kenden elkaar tijdens deze tocht gepasseerd zijn op de hoogste berg van Slovenië. Wat een toeval!

Het gesprek gaat vervolgens alle kanten op en dan heeft Lucas nog een gouden date-tip voor ons wielrenners: Als je een aanval plaatst in de koers neem je ook een gok en dan durf je het ook te wagen. Kijk, dat is nog eens advies waar menig SKITS'er wat aan kan hebben. Als dank voor deze Oost-Duitse wijsheid en voor dit fantastische diner schenken wij Lucas een doos reepjes voor tijdens de AmPa die de panzerwagen een week na deze avond glansrijk zal winnen.





# WIE HEB IK AAN MIJN FIETS HANGEN?

## OLGA MOMMERSTEEG

Ik ben Olga, 21 jaar en sinds kort bij skits. Ik studeer geneeskunde en zit in mijn 2e jaar bachelor, wat super leuk en gezellig is. Ik doe ook een educatiecommissie bij de studievereniging. Verder kom ik uit het roeien, wat ik sinds de 1e van de middelbare school heb gedaan, zo'n 8/9 jaar lang. Dat heb ik op pauze gezet en toen ben ik lekker gaan fietsen.

### Roeien

Ik heb in mijn hele middelbare school carrière bij de Hoop aan de Amstel, een jeugdvereniging, geroeid en ook meegedaan aan wedstrijden, zoals de NK's en andere nationale wedstrijden. Daarna ben ik overstapt op het sturen, omdat ik niet heel groot ben en ik niet met de langere meiden mee kon komen. Ik heb heel goed leren sturen en ben toen binnen een jaar naar de coupe gegaan, wat een internationale wedstrijd is voor opkomend talent, maar nog niet naar het junioren EK of WK mag. In 2021 ben ik ook naar het EK gegaan, dus dat was wel vet! Toen ik student werd, ben ik gelijk naar Nereus gegaan. Ik heb bij de eerstejaars dames een super leuk jaar gehad en heel veel gewonnen. Zo zijn we Nederlands kampioen geworden! In het tweede jaar stroom je automatisch door naar de middengroep. Maar toen heb ik besloten een pauze te nemen, want ik wilde ook wel iets anders doen. Deze zomer heb ik heel veel gefietst en moeder is toen met Skits gekomen. Daarnaast kent mijn vader mensen van Concourse en WattWorks, sponsors van Team SKITS. En nu ben ik al lekker vastgeroest in het verenigingsleven bij Skits.

### Eerste indruk van SKITS

Ik vind het super gezellig, het voelt echt als een soort community! Het vrolijke, in combinatie met serieus sporten, zorgt voor de ideale afwisseling. Zeker bij het fietsen!

### Team SKITS

Ik vind het team heel leuk en vet! Het is nog wel zwaar op het einde van een training, met bijvoorbeeld de waai-oefening, in de carousel die doordraait. Wel super leerzaam. In de winter ga ik ook meedoen aan de duurtraining. Volgend jaar ga ik dan wedstrijden fietsen!

### Favoriete gerecht

Melanzane alla parmigiana is mijn favoriete gerecht! Het lijkt op lasagna, maar in plaats van pastabladen heb je aubergine. Dat wordt dan gegrild en is heel lekker. Daarnaast is sushi heel basic, maar wel lekker. Daarnaast is de strawberry iced matcha latte met havermelk mijn favoriete drankje (heel woord vol)!

### Andere hobby's

Ik geniet enorm van films en muziek! Ik ben een echte Emily in Paris binge watcher (Strava saw it first). Dat vind ik een hele leuke serie. Het is echt een vrouwenserie. En ik kan urenlang naar Roxy Dekker luisteren! Een borrel vind ik ook leuk!

### Superkracht

Ik zou wel extra tijd willen hebben om allemaal dingen te doen, waar ik nog niet aan toegekomen ben!







# DE AMPA

## VAN LARS EN VOLKERT

**W**at een apocalyptisch avontuur met de beste ploegmaat die je kan hebben in goede en slechte tijden, Volkert Jay Dekkers Everything Vine!

Hierbij een niet compleet verslag (door de ijskou en vermoeidheid was mijn actief geheugen aardig aangestast) van deze knettergekke rit vol met ups en downs, maar voordat we daar aan beginnen mijn grootse dank aan de beste ploegleiders (Visma, genoeg alternatieven voor Zeeman) Taco Koning Keijzer Admiraal (hij is het echt allemaal, wat een positieve energie!), Marc (de rust zelve en altijd een lach op het gezicht) en Jolien en Theo (allebei ook tomeloze energie!). Daarnaast dank aan de organisatie en alle vrijwilligers! Dan nu het verslag van deze eens maar nooit meer tocht van Amsterdam naar Parijs (of ooit, de tijd zal het leren).

### 14 juni 2024:

De dag begon met het vooruitzicht dat het de hele rit flink zou waaien (windkracht 4 uit het zuiden, 500 km tegenwind) en een mooi stukje hardrijden langs het kanaal (met supporters Alex en Niels in het wiel), achteraf wel te hard gestart, maar ja benen zijn fris moraal is hoog en de wedstrijdspanning zorgde voor een totale uitschakeling van het denkend vermogen (Parijs is echt wel ver).

Vervolgens op 100 km eerste bevoorrading en alles (leek) onder controle (alleen een foute keuze door een wrap met mozzarella te eten, veel te vet). Toen België in en na 200 km nog steeds alles pico bello in orde (Antwerpen en Pajottenland onveilig gemaakt maar wij waren onoverwinnelijk, dachten we). Na 250 km (op de helft) zelfs een halfuur voorsprong. Op 275 km een lekke band en toen ging het tijdens onze ellenlange materiaalstop keihard regenen. Gevolg: al bibberend geen zin meer in eten en energietank raakte vliegensvlug leeg. Stilstaand met pomp in de handen ingehaald door onze achtervolgers (de uiteindelijke winnaars Jeroen&Lucas, hulde!) en na 40 minuten konden we eindelijk weer door. Als cadeautje meteen maar de langste en zwaarste kasseistrook ooit opgevreten.

Toen nog genoeg energie om weer lekker door te brommeren tot aan het wiel van de koplopers (weliswaar door de stromende regen en keiharde tegenwind

en Skjellmose en Mathieu weten (net als ik nu) wat er gebeurt als je dan te weinig eet en te koud bent aangekleed). Vlak voor de 300 km stop gevoel in m'n handen en voeten verloren. Daar een droge sokwissel en warme handschoenen aan. De kilometers die volgden zijn een beetje vervaagd (ergens daartussen weer een lekke band en de energie vloog langzaam maar zeker uit het lichaam), maar wonderbaarlijk ging het nog best goed tot 365 km.

Tot dat moment (pikkedonker, stromende regen): Frans vlak omhoog en uit het niets stond ik helemaal stil (tank leeg en onderkoeld). Daar de beslissing genomen om de wedstrijd te laten voor wat het is en enigszins verantwoord Parijs te halen. Eerst 1,5 uur in de auto opgewarmd en toen heel rustig aan gedaan (konden ook niet veel harder door keiharde tegenwind) om met vele pauzes in het mooie lichtgevende (zonsopkomst) Bos van Compiègne aan te komen. Daar weer wat moraal gevonden na oog in oog te hebben gestaan met een reusachtig wild zwijn. Toen relaxtex en met goede moed naar de ongelofelijk grote en mooie stad Parijs gekacheld. Eiffeltoren in zicht en we konden weer lachen gelukkig. Nog even een mooie schreeuw van geluk op de Champs-Élysées en toen aangekomen bij de finish. Wat een bizarre reis naar Parijs en nogmaals dank aan alle betrokkenen



# DE AMSTEL VOGEZENWEEK

DOOR LARS RUIZENDAAL

**E**ens in de twee jaar is het zover: de Amstel Vogezenweek! In de laatste week van augustus stond de zevende editie van deze clubkoers van WV de Amstel, de wielervereniging uit Amstelveen, op het programma. Dit wielerevenement speelt zich af in bergachtig terrein en geeft de deelnemers het gevoel dat ze meedoen aan de Tour de France. Na vijf edities rondom de Alpe d'Huez, was het nu tijd voor de tweede editie in de Vogezen. Twee jaar terug deed ik voor het eerst mee en werd de koers georganiseerd vanuit Lac de Kruth-Wildenstein. Dat was een prachtig evenement en dus keek ik al snel uit naar dit jaar. Ik heb het hele jaar consistent proberen te trainen, om te voorkomen dat ik weer één of meerdere slechte dagen zou hebben. Twee jaar terug had ik namelijk een minder grote basis, waardoor ik er na een paar goede en zware dagen volledig doorheen zakte. Dit jaar zaten we in huisjes langs het prachtige meer van ome Gerard, in Gérardmer. De opzet

Met een diverse groep Amstel leden vertrokken wij naar de Vogezen voor zes mooie en zware etappes. In totaal moest er 400 km worden afgelegd, met 9000 hoogtemeters. Er deden 27 leden mee, jong en oud (17 mannen en 7 vrouwen). Ik was de jongste deelnemer (22 jaar) en er was ook een grote groep vijftigplussers bij (de masters). Het is de bedoeling dat iedereen evenveel kans maakt op de overwinning, maar met een divers gezelschap is dat niet mogelijk zonder extra aanpassingen en regels. Daarom is er sprake van een handicapsysteem: na de eerste dag start de snelste renner als laatste en krijgt de minst snelle renner een voorsprong die is gebaseerd op de etappe uitslag, het klassement en het aantal hoogtemeters die je in een uur zou kunnen overwinnen.

De gedachte is dat iedereen bij elkaar komt in de finale van de koers. In de praktijk blijkt het moeilijk in te schatten hoe de vorm van de dag is en willen er nog weleens grote verschillen zijn aan de finish. Ook is het goed om te vermelden dat wij rijden op de openbare weg en ons dus gewoon houden aan de verkeersregels en dat het de bedoeling is om bij elkaar te blijven in de afdalingen.

De etappes

Etappe 1 was een korte rit om een indicatie te krijgen van het niveau van de deelnemers, om daarmee een duidelijk klassement te hebben voor de volgende dag. Het parcours van 25 km met 600 hoogtemeters zorgde voor best wat zenuwen bij de renners en zodoende werd de kat uit de boom gekeken in de eerste honderden meters. Ik pakte mijn kans en besloot aan de voet van de eerste klim (2 km à 8%) te demarreren. Ik had al snel een serieus gat en op de top van de klim een voorsprong van een halve minuut. In de afdaling kon ik het verschil gelijk houden, waarna ik op de slotklim (12 km à 4%) het achtervolgende peloton vooruit bleef en de etappe kon winnen met 33 seconden voorsprong op mijn grote concurrent Koos.



Etappe 2 was een mooie rit met 1600 hoogtemeters in 70 km koers, over de Col du Bonhomme (5 km à 8%) en de Col de la Schlucht (12 km à 5%), met de finish op de Hohneck (1 km à 9%). Deze dag startte ik samen met de nummers 2 en 3 in het klassement, Koos en Joppe. Op de Col du Bonhomme heb ik geprobeerd mijn concurrenten te lossen en naar de groep voor ons te rijden. Koos kon nog maar net het wiel houden vlak voor de top, maar Joppe was definitief gelost en zodoende geen gevaar meer voor het klassement. Samen met Koos ben ik van groepje naar groepje gereden (die eerder mochten starten) om te kunnen strijden voor de etappeoverwinning. Ik deed het werk op de klimmen en Koos ging als een speer door de afdalingen, waardoor wij vlak voor de slotklim iedereen hadden ingehaald. Op de slotklim won Koos de eindsprint en liep die 2 seconden in op mij in het algemeen klassement.

Etappe 3 was een wat langere rit met 1800 hoogtemeters in 80 km en ging over de Col de la Schlucht (15 km à 4%), de Col du Wettstein (7 km à 6%) en de finish lag op de top van de Col de la Grosse Pierre (5 km à 6%). Deze etappe moesten Koos en ik andermaal als laatste starten en was het tijdsverschil met de eerste groep dusdanig groot, dat een etappeoverwinning uitgesloten was. Toch heb ik geprobeerd Koos onder druk te zetten door aan te vallen op de Col du Wettstein, maar Koos brak nooit volledig en zat op de top weer in mijn wiel. Toen heb ik mijn grote concurrent op een uitloper van de Col de la Schlucht toch nog weten te lossen en reden wij op een paar honderd meter van elkaar over het tussenstuk op de Route des Crêtes (op en neer met mooie uitzichten, 'bergkamroute'). In de technische afdaling richting La Bresse (begin van de slotklim) sloot Koos weer bij mij aan. Door de zware etappe, met veel tempoversnellingen en hoge temperaturen, zat ik aardig op mijn limiet op de slotklim. Koos profiteerde hiervan en wist mij weer te verslaan in

de eindsprint, maar ik kon het verschil beperken met andermaal maar twee seconden verlies.

Etappe 4 was een korte rit met maar 300 hoogtemeters in 25 km. Eerst 22 km Frans vlak en daarna 3 kilometer klimmen à 5%. Het was een snelle dag zonder grote verschillen. Ik werd derde in de eindsprint en gelukkig zonder tijdsverschillen.

Etappe 5 was een overgangsetappe (80 km met 1600 hm) met allemaal korte klimmetjes, een dag waarop Koos mij mogelijk zou proberen los te rijden. Het was bloedheet en op de eerste klim was ik niet super. Ik brak gelukkig niet volledig en kon weer bij Koos aansluiten, voor we de afdaling gingen. De hele dag was het aanval na aanval van Koos, maar ik kon gelukkig elke keer weer reageren. Op de slotklim gaf ik mijn concurrent een koekje van eigen deeg en wist ik weg te rijden met 11 seconden verschil.

Etappe 6 was de laatste dag en ook meteen de koninginnenrit (90 km en 3000 hm) met 6 gecategoriseerde klimmen, waaronder twee keer de Ballon de Servance en de Planche des Belles Filles. Ik begon de dag met 40 seconden voorsprong en wist dat Koos het zou gaan proberen. Gelukkig was ik sterk genoeg om elke aanval te pareren, waarna Koos de strijd staakte en wij gebroederlijk als nummers 1 en 2 over de finish kwamen. Het was een prachtige week vol met strijd op de fiets en gezelligheid naast de fiets. Ik heb veel mogen leren van de rijtechniek van Koos en heb het heel leuk gehad met alle deelnemers. Het was een week om nooit te vergeten, zeker door mijn overwinning in het eindklassement! Dit was niet mogelijk geweest zonder het enthousiasme van de andere deelnemers en de geweldige organisatie, die alles perfect had geregeld. Mooi dat wij als club op deze manier een leuke koers konden rijden in bergachtig gebied. Nu al zin in de volgende editie!



# DE TOUR VAN TACO



**D**e Tour de France, zoals Dries Roelvink al zei: de tijd van mijn leven. Van kleins af aan volg ik zoals zovelen de tour. Drie weken lang naar het hoogste niveau koers kijken, mooier wordt het niet. Inmiddels ga ik al meerdere jaren op rij met een groep vrienden ernaartoe om ervan te genieten. Het resultaat is dat ik verspreid over 6 jaar bij 17 touretappes ben geweest. Ik neem jullie mee op de ideale tour vakantie (het zullen meerdere jaren door elkaar zijn) en raad iedereen aan om een keer te gaan.

De tour loopt bij mij meestal zo: Het is begin juli, er wordt nog gestreden voor de laatste tentamens en vanuit de examenzaal direct de auto in op naar het avontuur. In de auto op weg naar Frankrijk is er altijd maar 1 optie: 10 uur Nederlandse meezingers. Een reis waar Lars jaloers op zou zijn. Zodoen-

de volgen wij de Tour dwars door Frankrijk. Op elke plek zijn er altijd drie prioriteiten: bier, waar gaan we morgen staan en wat eten we vanavond? De ideale plek langs de route loopt wat omhoog maar is niet al te druk, want anders is het knokken bij de karavaan. De karavaan vind ik een van de mooiste dingen om mee te maken als je naar de tour gaat. Voor 20 minuten wordt ieder mens een hongerige leeuw die met gevaar voor eigen leven de weg over rent voor een 3e bolletjespet. Wij zijn zulke fans van de karavaan dat wij wel eens op meerdere plekken langs de route zijn gaan staan om de karavaan meerdere keren mee te pakken in dezelfde etappe. Wat levert dit op? Een enorme hoeveelheid teringzooi. Vorig hadden we een achterbak vol met in totaal 106 petjes en hoedjes.

Met bijbehorende quizvraag:  
In welke achterbak lig ik?





Mocht je voldoende hebben van de karavaan kan je altijd nog naar de start. Daar kan je andere prullaria scoren. Dit jaar was een nieuwe sponsor wel het hoogtepunt La Vache Qui Rit. Met de sidenote wat is dat spul goor. Bij hun stand hebben wij meerdere top items weten te scoren. 3 La Vache qui rit knuffels en het aller-mooiste een custom doos La vache qui rit.

Als je klaar bent met het scoren van rommel is er nog genoeg te doen. Zelf heb ik 2 favoriete teksten op de weg geschreven en ben ik hoger op de berg gaan staan door een paar haar-speldbochten af te snijden en de berg recht omhoog te lopen. De beste tip als je de hele dag aan het wachten bent: neem een stoel mee en heel veel drinken want vanuit de karavaan krijg je alleen radler.

Dan is het eindelijk zover. Na 4 uur wachten komen de renners en wat mooi is het. Er is geen enkele sport waarbij je zo dicht erop kan staan als bij fietsen. Je kan ze praktisch aanraken en ervaart gewoon hoe stuk ze zitten met de bonus dat je waarschijnlijk wel een bidon kan scoren als je een beetje goed staat. De aanraders om bij te zijn: tijddritten en slotklimmen.

De tour leent zich ook fantastisch voor het doen van randomshit. Zo gingen wij verkleed toen Nederland speelde en wilden meerdere gendarmerieën met ons op de foto. Ook hadden wij een interview met de baas van de @bartlemmenfanclubofficial en gingen wij boter kaas en eieren tegen random Fransen.

Samengevat: de Tour de France is een circus. Het is de enige fietsvakantie waarbij je geen fiets nodig hebt om je te vermaken. Zelf ga ik volgend jaar zeker weer en kan ik het iedereen aanraden om het een keer te doen.



# BEVRIJDINGSFESTIVAL

5-5-2024

DOOR MENTE SCHIPPER

**J**e zal wel denken, het is al een tijd geleden dat het bevrijdingsdag was. Maar een terugblik is nooit verkeerd om te doen.

**5 mei 10 uur uur's ochtends.** Er werd geappt in de groepsapp waar iedereen stond op Amsterdam Centraal, zodat we bij elkaar konden zitten. De reis naar Haarlem kon beginnen. In Haarlem werden de eerste biertjes al gehaald bij de appie inclusief een gratis shirt. Aangekomen bij het festival moesten de laatste gekochte biertjes snel opgedronken worden, want die mochten helaas niet naar binnen. Eenmaal binnen werden er meteen muntjes gekocht. Daarna kon het gedans beginnen bij de artiesten. Een aantal van ons had al in gedachten naar welke artiesten ze allemaal wilden of hadden zich bestudeerd in de muziek die ze nog niet kenden. Zo konden we allemaal ons ding doen en ontstonden er groepjes die lekker naar de muziek gingen waar ze graag naartoe wilden gaan. Je moest elkaar alleen

wel weer terug kunnen vinden en dat kan nog wel is lastig zijn in zo'n menigte. Daar hadden we een oplossing voor bedacht, een paar meiden hadden een helium ballon in de vorm van een tijger gekocht. Zo kon je in de lucht zoeken naar de ballon en makkelijk de groep terug vinden. Inmiddels brak de avond aan en kregen we allemaal wel honger. We zijn toen het terrein af gegaan om bij domino's pizza's te halen. Dat scheelde toch weer heel veel geld met al het eten wat je op het terrein zelf kon halen. Om ons daarna weer terug te wanen in de menigte. Het werd namelijk steeds drukker en drukker. De laatste artiesten werden beluisterd, er werd meegezongen en meegedanst. Er werd niet gedacht aan de pijn in de voeten, van bijna 12 uur achter elkaar staan. Dit jaar sloegen we de laatste artiest over en liepen we met een hele stoet mensen door het centrum van Haarlem richting het station om daar de trein naar huis te nemen.



# DE KEES-WIELERTRAINING: EEN FENOMEEN



DOOR FINN PENNINK

**H**et zal ook u, dierbare lezer, niet ontgaan zijn: de laatste officiële wielertaining van Kees bij SKITS ligt inmiddels achter ons. Natuurlijk hoeft iedereen zich maar een minuut op de Jaap Edenbaan te begeven om Kees weer te zien, maar toch is dit voor een erkend niet-schaatser als ik een groot gemis. Hoe moet het nu verder met de wielrenners? Hoe zullen wij nu ooit nog te weten komen welke vogel we zien (of zouden moeten zien), of waarom de ene sloot hoger ligt dan de andere? Zonder Kees worden wij slechts een stelletje domme pedaleurs die de toren van Ransdorp niet van het kerkje van Zuiderwoude kunnen onderscheiden.

Natuurlijk zijn er genoeg slimme fietsers geweest die goed opgelet hebben en een graantje van de kennis van Kees hebben meegepikt, zeker nu er ook speciale TraindeTrainerTrainingen<sup>TM</sup> zijn. Allemaal van die dingen waar je zelf nooit over nadenkt, zoals geen finale rijden tegen de zon in, want dan zie je tegemoet komend verkeer minder goed terwijl je zelf best hard rijdt, of bijvoorbeeld bij drukke kruispunten zoveel mogelijk voorrangssituaties vermijden om te voorkomen dat je met een grote groep stil moet gaan staan. Goed, dat is dan specifiek gericht op trainingen maar er zijn ook genoeg (oud-)SKITSers die allerlei verhalen, rijmpjes en andere wijsheden zeker nog in hun hoofd zullen hebben zitten.

Een andere vraag die bij mij opkomt is hoe wij nieuwe wielrenners gaan kweken. Zodra we met z'n allen weer een stel ouderwets asociale wielrenners

zijn geworden (kan snel gaan hoor) gaan die studenten die ons in de stad zien wel twee keer nadenken voordat ze op zo'n, ahem, fantastisch werkende leenfiets gaan zitten. Laten we eerlijk zijn, Kees heeft heel veel stuntelende studenten op de fiets gekregen dankzij enthousiasme, rustig uitleggen en natuurlijk een grote portie geduld. Ook bij mij moest hij eerst nog elke training zeggen dat ik mijn banden wel goed moest oppompen en na een tijdje ging ik nog luisteren ook.

De hardrijders kennen ondertussen ook elk stukje van Waterland. Van Ransdorp naar de golfbaan en terug, de hoogvlakte (nog steeds onder NAP), de Zeedijk naar Marken, de Uitdammerdijk, allemaal mooie stukken om zonder veel bemoeienis hard te kunnen trappen. Vervolgens kwam natuurlijk wel een praatje over waarom die hoogvlakte nou zo 'hoog' was, maar daardoor kon op het volgende stuk juist weer meer worden doorgetrapt. Een ander vaak gehoord praatje was dat die hardrijders misschien ook wat meer rekening moeten houden met de andere weggebruikers. Kees zei zelf bij de laatste training dat veiligheid en plezier de speerpunten van zijn trainingen waren en vooral die veiligheid werd ons af en toe goed ingepeperd, geheel terecht overigens. Gelukkig wordt de veiligheid bij weekenden en reizen ook goed in de gaten gehouden, zeker vergeleken met andere groepen waar deze schrijver af en toe in mee heeft gefietst. Het plezier zullen we nu met z'n allen voor moeten gaan zorgen, maar SKITS zal Kees vast en zeker nog wel eens op de fiets tegenkomen.

# Menu

## Pasta alla vodka - Gigi Hadid-

Door Mente Schipper

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- boter
- 1 rode chilipeper
- 2 el tomatenpuree
- 1 scheutje vodka
- 250 ml room
- verse basilicum
- 400 gram pasta (penne of andere korte pasta)
- geraspte parmezaan
- peper en zout

### Bereiding

1. Pel en snipper de ui en de knoflook. Smelt wat boter in een pan en stoof de ui en knoflook glazig. Halveer het pepertje in de lengte, verwijder de zaadlijsten en stoof het mee.
2. Voeg de tomatenpuree toe, bak even mee en blus met een scheut vodka.
3. Voeg de room toe. Snipper een paar blaadjes vers basilicum en doe het bij de saus. Laat 5 minuten zachtjes pruttelen, roer geregeld om.
4. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en bewaar wat van het kookvocht.
5. Doe de pasta bij de saus, voeg een pollepel van het kookvocht toe en zoveel geraspte parmezaan als je lekker vindt. Schep goed om.
6. Voeg opnieuw een beetje van het kookvocht toe, samen met 2 eetlepels boter, en roer opnieuw om.
7. Werk af met geraspte parmezaan en wat extra basilicum.





# JAN VAN DER HOORN

## Schaatsport

Westkanaalweg 10e Ter Aar 0172602677



### Dé schaats- en skeelerspecialist



## STUDENTEN SPORT AMSTERDAM

### ZOEKT BESTUURDERS!



# ‘Wanneer het goed gaat, ontstaat er een *bijzondere magie*’

Door de tijdritvirtuoos, nou je kent hem wel.

**Tijdrijden is speciaal.** Het is absoluut niet saai, het is iets heel magisch. De ideale ritindeling, de ‘pacing’, ontdekken is zoveel lastiger dan een aanval plaatsen in een reguliere wedstrijd. Ook de houding aannemen om zo snel mogelijk te gaan, de ideale balans zoeken tussen aerodynamica en vermogen kunnen opwekken is dus niet saai, maar juist een mooi finetunen. Maar op een bepaald parcours, vanaf een bepaald tijdstip zo rijden dat je dat parcours zo snel mogelijk aflegt, is echt een ander ding.

**Tijdrijden is zwaar en daarom enorm waardevol.** De dag erna zul je de tijdrit voelen en ook tijdens de tijdrit zal het pijn doen. De kunst is om daarmee te leren dealen. Om de pijn niet de baas te laten worden. Dat is weer een mooi aspect van tijdrijden. Sommigen zeggen dat dat ook in andere delen van het leven handig is.

**Tijdrijden zet je op de plek waar je hoort.** Er zijn nauwelijks excuses, zoals je die bij ritten in lijn wel hebt. Of je dat een echt nadeel vindt of zo voelt, hangt natuurlijk af van je egoloosheid. In die zin is het ook een mooie zenoefening.

**Tijdrijden is (ook) leuk.** Het is de mooiste discipline uit het wielrennen! Echt een wedstrijd tegen je eigen limieten. In de tijdrit komt alles samen wat er in je lichaam zit. Op volle maar gecontroleerde kracht tegen de wind in beuken, is machtig mooi! En de zoektocht naar de snelste positie is ook al een discipline op zich. Het voorbereiden, verkennen en een plan maken is ook erg leuk.

**Voor een ploegentijdrit geldt hetzelfde en meer.**

In een ploegentijdrit wissel je als individuele rijder veel meer en vaker van inspanningsniveau. Hoe je moet overnemen en weer in moet pikken moet geleerd worden. Het anticiperen op wind veranderingen ook.

**Communicatie en egoloosheid** zijn belangrijke psychologische kwaliteiten. Aangeven dat je gaat overslaan of aan een ander aangeven dat hij of zij korter op kop moet, vraagt wat in communicatief opzicht. Met name als je de zwakste lijkt te zijn: ‘slechte benen, grote bek’ is een goede stelregel, maar in de hitte van het moment nog niet zo makkelijk uit te voeren.

Daarbij komt dat in je hoofd snappen wat je moet doen wat anders is dan met je lijf het goede doen. Bijna altijd geldt dat een ploeg het weliswaar snapt maar toch bij de eerste beste gelegenheid uit elkaar valt. Vandaar dat het belangrijk is eerst een generale repetitie te doen.

Maar als het goed gaat, ontstaat er een bijzondere magie. Dan wordt het als het ware ook stil, korte aanwijzingen, geen geratel van de freewheels van benen die even niet trappen, maar een vloeiend geheel.



### **Hoe rijd je een goede tijdrif?**

Voorbereiden, fysiek, goed getraind en goed gas terugnemen zodat jij (en je lijf) er klaar voor zijn. Doe veel core-stability oefeningen, zodat je lichaam recht blijft en je benen het werk doen. Eet niet te veel vlak van tevoren, dat komt er weer anders uit. Bereid je goed voor met een getoetst pacing-plan, verken de bochten en doe een goede warming-up. Inrijden, hart en longen mooi op toeren brengen ruim onder de anaerobe drempel, en een paar keer in de verzuring, zodat je benen weten wat ze te wachten staan. Het lichaam moet aan staan.

### **Kennen van parcours en wind, maken van een plan.**

Start je vanaf een startplateau? Zo niet, dan moet je een aantal tanden lichter starten. Laat je door wedstrijdspanning of omstanders niet opjagen om te snel te starten. Je zal niet de eerste zijn die na een seconde of twintig denkt: "aai, aai". Het dan weer herstellen is eigenlijk al niet goed meer te doen. Heb je tegenwind of voor de wind bij de start? Bij een erg lange tijdrif (bijv de Monstertijdrif, 133 km, de laatste zondag in september in de Flevopolder) kunnen de minder goede rijders als ze met meewind beginnen, een soort van inrijden tijdens de eerste tigt kilometers met wind in de rug.

### **Middendeel: Hoe ga je de bochten nemen?**

Waar en wanneer op het parkoers rij je net boven en waar net onder je verzuringsdrempel. Vlak voor je minder tegenwind krijgt, bij een boerderij, of voor een bocht waar je de wind mee gaat krijgen, mag je iets in de verzuring gaan. Je herstelt daarna wel weer.

Finish strook: De eindstreep is niet zoals bij een rit in lijn een vaste streep. Bij een tijdrif gaat het om zo hoog mogelijk rendement. Als je met een soort eindsprint de hoogste snelheid op de streep hebt, gooi je energie weg die je beter eerder had kunnen gebruiken. Waar leg je de 'functionele' eindstreep. Heb je het laatste eind vóór de wind, dan moet je de

virtuele eindstreep een stuk terugleggen. Daarna dreig je in te storten, wellicht daalt de snelheid daar ook wat. Netto is dat gunstiger dan met de hoogste snelheid over de fysieke eindstreep te komen. Bij tegenwind is die virtuele eindstreep dichterbij de fysieke eindstreep.

**Hoe deal je met pijnsignalen**, hoe bereid je je hoofd en benen daarop voor. Tijdrijden is niet simpel doodgaan (slachtoffer), maar situationeel gedoeseerd sterven:) (in controle). Dat in controle blijven; daar hebben sporters verschillende psychologische trucs voor bedacht.

### **Gebruik van apparaten en lichaamssignalen.**

Je lichaamssignalen moet je leren waarnemen als procesindicator. Laat de emotionele beleving van die lichaamssignalen niet de bovenhand nemen. Er bestaan hulpmiddelen zoals wattagemeters en hartslagmeters. Gebruik zowel de interne als de externe informatie. Vanuit de vorm van de dag of de wedstrijdspanning zal je bijvoorbeeld een veel hogere hartslag hebben. Je apparaat zegt dan dat je langzamer moet, je weet dat het vanzelf rustiger wordt en dus hou je de snelheid in het begin eerst quasi te hoog. Als je je lichaamssignalen goed hebt leren kennen, dan is een simpele snelheidsmeter voldoende om te kunnen zien op welk verzet je het meeste rendement haalt uit het vermogen dat je erin stopt. Dat rendement is iets dat je niet kan aanvoelen, dat moet je aflezen.

Korte en lange tijdriften. Bij Skits hebben we tijdriften tussen de 2 en 20 km, daarnaast is er bijvoorbeeld de Monstertijdrif (MTR) van 133 km. In het algemeen geldt: "Hoe korter de tijdrif, hoe langer de voorbereiding". In feite verschillen de elementen van de aanpak niet echt. Je moet dezelfde aspecten uitvogelen. Natuurlijk is de ene rijder meer een stayer type en de andere meer is sprint type. De sprinter kan zich makkelijker stuk rijden dan de stayer. Daar hou je rekening mee in je plan.

**Conclusie:** Je ziet: er naar kijken en onthecht voelen van de lichaamssignalen geeft meer inzicht en meer mogelijkheden om een goede tijdrif te rijden. Dan wordt het ook voor jou een mooi spelletje. En dan daarover vooraf en achteraf met anderen praten en ervaringen uitwisselen. Dan is het minder een individuele bezigheid dan tijdens de rit

**Materiaal.** Tijdrijden kan je op speciale fietsen doen of op je gewone racefiets. Je kan er veel geld aan uitgeven of niet. Goed om te bedenken:

Het gaat om het overwinnen van weerstand. Met name luchtweerstand. Rolweerstand van de banden, weerstand van ketting en lagers hebben heel veel minder invloed op de totale te overwinnen weerstand. De luchtweerstand neemt niet evenredig toe, maar exponentieel toe met de snelheid. Dat betekent dat iemand die 50 km/uur rijdt, heel veel meer weerstand te overwinnen heeft dan iemand die 40 km/uur rijdt. Dan gaan de kleine beetjes helpen. Tussen 30 en 40 kan je al ver komen met goedkope oplossingen. Het belangrijkste is het frontaal oppervlak verkleinen. Dat is met name door je houding. Een opzetstuur helpt je daarbij.

Op internet vind je lijstjes welke maatregel welke

bijdrage geeft. Goedkoop helpend zijn bijvoorbeeld aerodynamische overschoenen.

Let wel dat je op een speciale tijdrif fiets ook moet intraineren: de hoeken, met name de heuphoek, zullen anders worden. En bovendien is de handling van een TT-fiets met name in de bochten anders. Hoe meer je met je gewone fiets kan doen, hoe minder je hoeft in te oefenen.

(Het leukste aan een tijdrif fiets vind ik dat je kan schakelen terwijl je in de schotels ligt. Je kan dan erg precies opzoeken welk verzet het meeste mechanische rendement uit je vermogen haalt. Heb je een gewone racefiets met opzetstuur dan moet je steeds ompakken.)

Er zijn behoorlijk wat tijdrif fietsen tweedehands te koop. Denk wel na of je een tubewiel wilt, een draadwiel met een lichte band met een latex of 'plastic' binnenband rolt het beste en geeft geen gedoe bij lek. (Nogmaals: de invloed van rolweerstand is een stuk minder in vergelijking met luchtweerstand)

Kijk voor meer informatie op [slimmerfietsen.nl](http://slimmerfietsen.nl) (de website van Theo Heuzen, tijdrif expert en mede-auteur van dit artikel)





**SPORTCENTRUM VU**

## SPORTEN DOE JE NATUURLIJK BIJ SPORTCENTRUM VU!

- JE KUNT ER VEILIG SPORTEN
- VOOR IEDEREEN VANAF 18 JAAR
- MEER DAN 30 SPORTEN
- SPORTEN OP ALLE NIVEAUS
- HEEL BETAALBAAR
- DESKUNDIGE BEGELEIDING

ACTUELE INFORMATIE EN HET ALLERLAATSTE NIEUWS:

**[WWW.SPORTCENTRUMVU.NL](http://WWW.SPORTCENTRUMVU.NL)**

**Z**ondag 14 juli, 7 uur 's ochtends, Amstelstation. Ik was pas sinds kort lid van Skits. Iets meer dan een maand eerder ging ik voor het eerst mee bij een instroom-doorstroom training. Daar werd ik door grote Kees gelijk in een koerssituatie gezet tegen Volkert en Lars. Ik mocht die week voor het eerst sinds meer dan negen maanden eindelijk weer beginnen met sporten. Het spreekt dus voor zich dat ik compleet zoek werd gereden door die twee jongens. Toen ze op diezelfde training nog vroegen of ik mee zou gaan op zomerreis twijfelde ik echter geen moment. Ik wilde al een aantal jaar heel graag de bergen in om te fietsen, ook toen ik nog niet eens een fiets had. Dit leek mij dus de ideale mogelijkheid om dat voor het eerst te doen. De weken die volgden probeerde ik iets van conditie op te bouwen door naar de trainingen en de socials te gaan en leerde ik steeds meer Skitsers kennen. Ik kreeg steeds meer zin in de zomerreis.

De heenreis naar het mooie Châtel verliep goed en eenmaal aangekomen zag ik nog veel meer nieuwe gezichten. Even een praatje maken, een rondje los-fietsen en daarna snel een bed claimen want nachtrust ging erg belangrijk zijn die week. De volgende dag begon het avontuur pas echt maar er was nog wat onenigheid over de route. Een deel van de groep wilde rustig inkomen in de bergen en een ander deel wilde meteen de zwaarste beklimming van de regio trotseren. Die laatste groep won. Ik, als volkomen nieuweling, ging vol goede moed van start op de eerste klim, eentje van de buitencategorie. Het eerste deel ging nog wel en ik had er een prima



tempo inzitten. Af en toe kwam er een razende Lars langs die het grappig vond om wat tempoblokken te doen op de klim. Het tweede deel werd al snel zwaarder, en de percentages steeds grimmiger. Ik kreeg m'n pedalen amper meer rond en vroeg me oprecht af wat ik aan het doen was op die berg. Als ik de allereerste klim van de week al zo moeilijk op kwam, hoe ging ik de reis dan overleven? Ik wist niet waar ik aan was begonnen, op tv ziet het er altijd zo makkelijk uit. Met horten en stoten toch bovengekomen en of het het waard was. Het uitzicht was fantastisch, rotsformaties die deden denken aan Dolomieten met uitzicht op het Meer van Geneve. De rest van de dag wat rustiger aangedaan om terug in Châtel te kunnen geraken. Maar al met al een heel geslaagd begin van de reis.



# ZOMERREIS



De tweede dag werd er niet makkelijker op, minder heftige stijgingspercentages maar iets meer hoogtemeters. Die dag wel echt genoten van de beklimmingen en het gezelschap. Iets behoudender omgegaan met mijn krachten, maar op de laatste klim van de dag dacht ik: 'waarom ook niet?'. Het ging echt heerlijk en ik voelde me goed. Dus reed ik volle bak naar boven maar hier zou ik al snel spijt van krijgen. Het was na die klim namelijk nog een kilometer of 15 vals plat terug naar Châtel, iets waar ik even geen rekening mee had gehouden. Die kilometers waren misschien nog wel zwaarder dan de dag ervoor, mede omdat er nog even flink gekoerst werd. Helemaal uitgeteld teruggekomen bij het huisje, was ik klaar voor de rustdag.

Nu heb ik de afgelopen jaren vooral aan hardlopen gedaan, dus waren naast mijn fiets ook mijn hardloopschoenen mee naar Frankrijk. Trailrunnen in

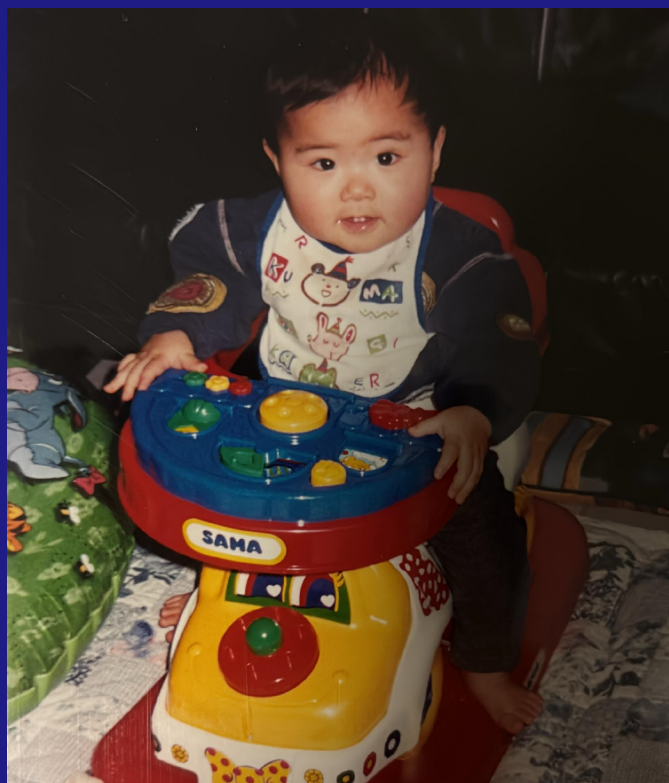
Nederland stelt natuurlijk niet zoveel voor dus ik wilde de kans niet aan me voorbij laten gaan om weer eens echt te trailrunnen. Ik had een route gemaakt en op mijn horloge gezet, stak twee gelletjes in mijn zak en vertrok vol goede moed. Maar zoals gezegd is trailrunnen in Nederland niet hetzelfde als trailrunnen in de Alpen en had ik de hoogtemeters weer eens onderschat (of mezelf overschat, of beide). Na 11 kilometer en meer dan 1200 hoogtemeters was ik eindelijk op het hoogste punt van de route aangekomen. Weer niet wetende waarom ik mezelf dit aandeed was ik op een terras gaan zitten voor een goed koud glas cola. Onderweg wel enorm genoten van het prachtige uitzicht en ook over de richel lopend en het stuk terug naar het dal waren fantastisch. Een rustdag was het niet echt maar wat was ik blij dat ik had hardgelopen die dag, het was een geweldige ervaring.

Helaas had ik door het hardlopen na de rustdag meer spierpijn dan ervoor, dus besloot ik niet met het grote rondje mee te gaan maar met het kleinere rondje. Absoluut geen spijt van want dit was alsnog erg mooi en ook hartstikke gezellig. De laatste dag nog geprobeerd zoveel mogelijk hoogtemeters te maken en te genieten van de omgeving. Niet meegegaan met de routes van Stijn en Lars omdat ik niet heel fris meer was en die routes eerder in de week heftiger bleken dan ze deden vermoeden. Achteraf toch wel een beetje spijt van maar desalniettemin een geweldige week gehad. Veel gezellige nieuwe mensen leren kennen, veel geweldige avonturen beleefd en fietsen nog zo veel leuker gaan vinden.

Bedankt ZomerreisCie en alle Skitsers die mee waren! Hopelijk tot snel op een social of andere activiteit!



# Wie zijn deze **SKIDS**?



*De antwoorden vind je onderaan de vorige pagina*