



JAARGANG 10, NUMMER 3

# DE VERSNELLING

MEI 2012



## EEN VLIEGENDE START

Avontuurlijk fietsen door Palestina

*Over de ervaringen, tegenslagen en hoogtepunten van een beginnend wedstrijdrenner*

Alles over koolhydraten

**De Versnelling, clubblad NSWV Mercurius**  
Jaargang 10, nummer 3, april 2012

## Redactie

Titia van der Stelt, Lianne Oldekamp  
Steffen Janssen, Jan Sachtlevan

## Contact

versnelling@gmail.com, www.nswv-mercurius.nl

**Drukker** Copyshop The Print

**Oplage** 130

## Activiteitencommissie

Josette Bos, Joep Timmermans,  
Liset Oudshoorn, Joost Stultiens, Lars Schopen,  
Rogier van der Woning, Stephanie Aelfers

## Internetcommissie

Steffen Janssen, Matthias Kruisselbrink

## Kascontrolecommissie

Tessa van der Velden, Bas van de Wouw,  
Gert-Jan van de Lagemaat

## Raad van Advies

Frank van Caspel, Paul Brussee, Anne Brants

## Sponsorcommissie

Nicole Vernhout, Stan Albers, Irene Roding,  
Hilde Oudman, Yannick Sijnesael

## Technische commissie

Gert Jan van de Lagemaat

## Toertochtcommissie

Hidde Hendriksen, Ries van der Sanden,  
Bas van de Wouw, Bas Franssen, Tim Schoonrok,  
Yannick Sijnesael

## VOM

Jelle Roest, Hein te Riele, Harmen Aalbers,  
Kim van de Belt

## Wedstrijdadviescommissie

Yannick Sijnesael, Hilde Oudman,  
Femke van Kessel

## Trainers

Hein te Riele, Thomas Dunkerbeck,  
Yannick Sijnesael

<b>Redactioneel</b>	<b>3</b>
<b>Veurzitterspraak</b>	<b>4</b>
<i>Yannick Sijnesael</i>	
<b>Mededelingen</b>	<b>5</b>
<i>Irene Roding</i>	
<b>Baanwielrennen:</b>	<b>6</b>
<i>Marjolein van Lier</i>	
<b>Even Voorstellen</b>	<b>9</b>
<i>Liset Oudshoorn</i>	
<b>Van de sportcommissaris</b>	<b>10</b>
<i>Hilde Oudman</i>	
<b>7 Verenigingen Gala</b>	<b>12</b>
<i>Stephanie Aelfers</i>	
<b>Interview met Jos van Emden</b>	<b>14</b>
<i>Titia van der Stelt</i>	
<b>Ervaringen als beginnend wedstrijddrenner</b>	<b>18</b>
<i>Lars Schopen</i>	
<b>Koolhydraten: De helper</b>	<b>22</b>
<i>Titia van der Stelt</i>	
<b>Ode aan de stadsfiets</b>	<b>23</b>
<i>Hidde Hendriksen</i>	
<b>Op de mountainbike door Palestina</b>	<b>24</b>
<i>Lianne Oldekamp</i>	
<b>Vrouw en fiets</b>	<b>26</b>
<i>Tessa van der Velden</i>	
<b>Wist Je Dat?</b>	<b>26</b>
<b>Prijsvraag</b>	<b>27</b>
<i>Jan Sachtlevan</i>	

## Bestuur

<b>Voorzitter</b>	<b>Yannick Sijnesael</b>
<b>Secretaris</b>	<b>Irene Roding</b>
<b>Penningmeester</b>	<b>Liset Oudshoorn</b>
<b>Sportcommissaris</b>	<b>Hilde Oudman</b>

## Lente!

Hoera, hoera eindelijk goed weer.

De vogeltjes fluiten, alles is weer groen en het is langer licht. Dat betekent dus ook vaker op de fiets, langer op de fiets en die heerlijke frisse lucht opsnuiven. Geen snotterneuzen meer, geen griepjes, geen schaatsen.

De kracht moet als het goed is al in de benen zitten, nu het nog omzetten in conditie en snelheid en voor de Bata-lopers: in een snelle loop namens Mercurius!

De trainingen zijn in ieder geval al vol op gang. Voor de laatbloeiërs: er is nog hoop om voor het na/voorjaarsweekend te trainen.

In deze lente Versnelling komen de vaste rubrieken weer terug, maar werpen we uiteraard ook een blik op de voorjaarsklassiekers, baanwielrennen, TCC en nog veel meer!

Zo hebben we o.a. een interview met Jos van Emden, spannende verhalen over gala's, diners en alles wat niet met fietsen te maken heeft.

Voor vragen, suggesties, opmerkingen of ideeën kan er gemaaild worden naar versnelling@gmail.com

Wij wensen jullie veel leesplezier toe!

De redactie

# 7

*Nu was er plaats voor gevoel van euforie. Overwinning. Winst. Trots. Ik vond het langzaam zelf gaaf worden.*

# 12

*Om de nodige voorbereidingen te treffen moest ik die avond dus snel eten (salade, anders zit je jurk niet goed) en mijzelf vlug omkleeden en soigneren om al rond 19 uur in Elvira te zijn.*

# 24

*Ik was dus tevreden. Tot ik op mijn tellertje keek, terwijl ik op het peloton wachtte om weer aan te sluiten, en bleek dat we pas een half uur van het in totaal anderhalf uur durende wedstrijdje bezig waren. Shit.*

# 32

*Ik fietste rechtdoor, maar had al snel door dat ik verkeerd zat: ik fietste een dorpje tegemoet met prikkeldraad om de huizen heen, Israëliëse vlaggen en ik kreeg wat kwade blikken van mensen in het dorp.*

## Beste Mercurianen,

Wat ben ik blij dat het wielerseizoen weer is begonnen!

Het is altijd leuk om de iedereen in maart weer in koerskieren te zien. Dat is toch anders dan puffend op een spinningfiets of dik ingepakt in winterkieren tijdens een van de vele wintertrainingen. Zelf mag ik me nu ook eindelijk 'volwaardig' lid noemen omdat ik nu ook over een volledige Mercurius outfit beschik. De afgelopen training viel het mij op dat er maar liefst 15 van de 18 leden in Mercurius kieren rondfietsen, dat ziet er enorm leuk en professioneel uit! Degene die nog geen outfit heeft is vergeten dat bij mij af te halen of kan nog een setje passen en aanschaffen.

Zo aan het begin van het seizoen is het altijd leuk om te zien wie er in vorm is en wie er in de winter vooral heeft gewerkt aan het bijvullen van zijn reserves. Ik vond het leuk om te zien dat de wedstrijdrenners en dan met name de nieuwe wedstrijdrenners zoveel vooruitgang hebben geboekt de afgelopen winter. Dat is ook niet zo gek want deze mannen hebben de afgelopen winter keihard door weer en wind getraind om met een goede conditie het seizoen te beginnen. En de eerste resultaten waren tijdens de Kartenspielerwegtjodrit en externe wedstrijden al te zien.

Het leuke van Mercurius is dat we leden hebben van alle niveaus. Zo kan het op een normale training voorkomen dat een ervaren wedstrijdrenner zij aan zij fietst met iemand die voor de eerste keer op een koersfiets zit.

Daarnaast hebben we bij Mercurius ook echte toerfietzers met beenhaar en een Bourgondische leefstijl. Iedereen kent ze wel, de zondag mooiweerfietzers die 's ochtends vroeg opstaan voor een tochtje van 60 km aan 28 km/uur van café naar café, en die trappistenbieren drinken omdat ze geloven dat ze van de 'suikers' in dat bier harder gaan fietsen.

En als het geen mooi weer is dan doen ze net alsof

het lekker warm is door gewoon in korte broek te gaan fietsen, hun beenhaar beschermt ze toch wel tegen de kou. Speciaal voor deze mensen is er de TTC challenge in het leven geroepen op 15 april. De Toertocht commissie probeert door middel van deze toertocht erachter te komen wie de ultieme toerder is binnen Mercurius.

Ook hebben we een hele gezellige damesgroep binnen Mercurius waarvan ikzelf de eer heb om ze te mogen trainen. Deze trainingen vinden elke woensdag plaats en hebben meestal dezelfde opzet als de maandagtraining. Het verschil is dat de groep meestal wat kleiner is en er meestal iets minder hard wordt gefietst, ook ligt de aandacht wat meer op techniektraining. Ik hoop binnenkort weer veel dames te mogen zien tijdens de eerstvolgende damestraining!

Ik wens jullie nog veel plezier met het lezen van de verdere versnelling, de redactiecommissie zal zich ongetwijfeld ook bij deze editie weer uitgesloofd om zoveel mogelijk leuke stukjes te verzamelen om zo tot een goed gevuld clubblad te komen.

Sportieve groet,  
Yannick Sijnesael

## Agenda

**Vertrek wegtrainigen mei: 18:30**  
**Vertrek MTBtrainingen: 18:30**

**Navoorjaarsweekend: 1-3 juni**  
**GNSK: 2/3 juni**  
**Jaarafsluiting: 30 juni**

Irene Roding

Het seizoen is alweer in volle gang, wekelijks worden er aardig wat trainingsuurtjes gemaakt en sommigen rijden daarbij (succesvol) wedstrijden in het weekend.

In april beginnen de wegtrainingen om zes uur, in mei om half zeven. De mountainbiketrainingen starten altijd om half zeven. Daarnaast kun je de komende tijd een flink aantal wedstrijdjes rijden, natuurlijk wekelijks op Lindenholt, maar onder andere ook de koppeltjodrit, de koppelkoers, clubwedstrijdjes op je mountainbike, en een ploegentjodrit.

Ga je graag een dag in Limburg fietsen, dat kan ook: 21 april wordt de Dutch Mountains Classic georganiseerd. Je kan dan onder begeleiding een mooie route door het nederlandse heuvellandschap rijden, off-road of op de weg. Verder is het eind april natuurlijk tijd voor de Batavierenrace. Dit

jaar verschijnen we extra voorbereid aan de start, vanwege de trainingen van Marcel en Larix. Begin juni kunnen we weer fietsen, en wel in het Sauerland, tijdens het navoorjaarsweekend (1-3 juni). Datzelfde weekend wordt ook het GNSK georganiseerd, en een bergrace in Arnhem. Niet getreurd, het wordt wat je ook kiest een mooi weekend.

Helemaal aan het einde van juni organiseert de AC de jaarafsluiting, zodat we dit prachtige lente-seizoen (en studiejaar) op stijlvolle wijze kunnen beëindigen. Denk eraan je in te schrijven op de site als je mee wilt doen aan een activiteit.

Ik heb er zin in, hopelijk tot gauw!

Irene  
Secretaris

## Sportprestaties

Gent Wevelgem Dames  
Hilde Oudman  
Femke van Kessel  
Charlotte Lenting  
Djoeke Donkers

Energiewacht Tour  
Linda Ringlever  
Femke van Kessel  
Charlotte Lenting  
Djoeke Donkers

Grote Ronde van Gerwen

Joep Timmermans	5
Marcel Wouters	2
Rob Rijdink	16
Lars Schopen	47

Omloop der Peel

Marcel Wouters	1
Paul Schreuder	35
Rob Tijdink	39

Omloop van de Ijzeren man

Marcel Wouters	
Rob Tijdink	

NSK MTB

Liset Oudshoorn	3
-----------------	---

Nieuwkuijk

Steven Eskes	15
Simon Kikken	48

# Baanwielrennen

## *Een uitstapje naar een andere tak van sport*

Marjolijn van Lier



### Spanning op de wielerveerbaan van Amsterdam voor de Mercurius baanwielrenners

Het was tot dusver een rustige zondag ergens begin maart. Het Velodrome in Amsterdam lag er nog rustig bij tot de trein reizende Mercurianen er arriveerde. Deze zes stoere jongens en meisjes wisten al meteen door te dringen tot de kern van de baan. Daar hield het stoere gedrag van mij zelf al gauw op, want wat is zo'n baan indrukwekkend om in het echt te zien. Het eerste dat me opviel was de bocht. Hoe kun je in hemelsnaam over zo'n steil stuk baan rijden zonder naar beneden te vallen? De baan is namelijk 'slechts' 200 meter lang, is gemaakt van houten latten en heeft een maximale hellingshoek van wel 47°. Terwijl ik mezelf moed liet in praten door de ervaren renners arriveerden ook de 3 autoploegen. Met een club van maximaal 20 helden mochten we aan dit avontuur gaan beginnen.

Nadat iedereen zich in zijn wielrenoutfit had gestoken en we allemaal onze blote, geschoren benen hebben geshowd, werden we opgevangen door onze instructrice. Degene die het al eerder op de baan gereden hadden mochten een leenfiets pakken en meteen de baan op. Wij kregen ondertussen te horen waar we op moesten letten bij het uitzoeken van de fiets. Eenmaal in bezit van schoenen en fiets mochten we wat rondjes

fietsen in het midden van de baan nog. Terwijl we de ervaren renners al door die bochten zagen scheuren (ah, ze vallen dus niet naar beneden..) oefenden wij met het vastklikken van de schoenen terwijl je benen al ronddraaien en rondjes fietsen. Toch even wennen om geen freewheel, remmen en versnellingen te hebben.

Nadat ons oefenrondje inmiddels was uitgebreid tot de brede betonnen grijze strook aan de binnenkant langs de baan, klonk een lang fluitsignaal. De ervaren baanwielrenners kwamen van de baan en we begonnen met zijn allen aan onze eerste oefening. Meteen na de bocht mochten we de baan op fietsen, daar om enkele pylonen slalommen en voor de bocht weer van de baan af. Persoonlijk kreeg ik al een behoorlijk kloppend hart van de oefening waar we helemaal omhoog moesten fietsen. Fijn was dat de instructrice goed oog had voor alle fietsers, vooral degene die wat meer moeite met die angstwekkende baan hadden.

Weer een lang fluitsignaal. Iedereen terug naar basis. We kregen de volgende uitleg. Het was zover voor allen die voor het eerst op de baan zouden gaan fietsten. Samen met Femke, Joep en

Gert Jan mochten we beginnen met fietsen op de onderste brede blauwe strook die liefkozend Côte d'Azur werd genoemd. Het voordeel van deze strook is dat je al op de baan fiets en dus ook in de bocht al wat meer snelheid kan maken. Het nadeel is echter dat je vooral in de bocht ziet hoe groot het verschil qua hellingshoek is tussen deze rustgevende Côte d'Azur en de baan. Elke ronde mochten we na de bocht weer de baan op fietsen en achter onze instructrice langsgaan voor we terugkeerden naar Côte d'Azur net voor de nieuwe bocht inzette. Tot het moment dat onze instructrice ter hoogte van de rode streep stond en als een malle stond te roepen: TRAPPEN, TRAPPEN, TRAPPEN!!! Daar gingen we dan. Het was nu of nooit! Een split van een seconde sloeg de twijfel bij mij toe en voor ik door die bocht vloog fietste ik alweer op Côte d'Azur.



Beetje faal dus. Maar laat ik over de successen vertellen. Iedereen lukte het. Ze fietsten allemaal over die baan heen. Het zag er geweldig uit. Het geluid van de baan klonk als muziek in de oren. Ik stond met mijn fietsje alweer op de basisplek waar ik werd opgevangen door de ervaren baanwielrenners die bij deze oefening de taak van supporter hadden gekregen. Sta je daar. Heb je in je leven al meerdere bungy jumps gemaakt en een skydive, maar baanwielrennen, ho maar... Mijn hart leek veel te hard en zwaar te bonken, mijn benen voelden een beetje trillerig en ik kon alleen maar denken dat ik absoluut niet naar huis wilde gaan voor ik minstens één rondje die baan over was gevlogen.

Toen iedereen weer veilig aan de grond was, mocht ik weer het zadel bestijgen. Joep kreeg de nobele taak toebedeeld om me op sleeptouw te nemen. Ik had één heldere instructie gekregen: Blijf twee meter van Joep. Dus als hij harder ging fietsen, moest ik dat ook wel en andersom. We kregen de baan voor ons samen en vertrokken weer op Côte d'Azur. Ik voelde me wel een beetje achterlijk als enige persoon die nog niet op de baan was geweest en wetend dat iedereen nu in het midden stond te kijken, maar gelukkig had ik het te druk met andere dingen om daar aan te denken. Voor een nieuwe bocht hoorde ik Joep roepen dat we na die bocht zouden gaan. Ik was vastbesloten. Als een gek ging ik trappen. Druk houden in de bocht. Dat was het enige waar ik aan dacht. Ik hoorde Joep dezelfde oppeppende woorden roepen als de instructrice had gedaan:

TRAPPEN, TRAPPEN, TRAPPEN!! Daar ging ik.

Terwijl ik een kreet van spanning niet kon onderdrukken vloog ik door die steile bocht. En daarna ook de volgende bocht. En nog één. En nog één. Zo ging het door. Mijn hard kloppend hart door angst veranderde in een kloppend hart van inspanning. Nu was er plaats voor gevoel van euforie. Overwinning. Winst. Trots. Ik vond het langzaam zelfs gaaf worden. Wat een kick. Je hebt het gevoel alsof je ontzettend hard kan fietsen. Het geluid van de losse latten klinkt in je oren en de wind suist langs je heen. De andere fietsers kwamen nu ook op de baan en we waren

niet meer te stoppen. We maakten plaats voor anderen. Schoven omhoog en omlaag op de baan om anderen in te halen. Wat voelt dat vreemd als je boven iemand langs rijdt in een bocht...

Nu de kop eraf was en iedereen succes had ervaren gingen we nog een variëteit aan oefeningen doen. We fietsten in twee groepen over de baan en deden een poging de afstand gelijk te houden tussen de groepen. Halverwege een oefening kregen we de opdracht om halverwege het grijze vlak te fietsen. Dit zorgde toch weer even voor een sprongetje van mijn hart en een kreet van opwinding die ik wederom niet kon onderdrukken. Wat is dat hoog! Ook leuk was de oefening waar de koprijder zich op een kort fluitsignaal mocht losrukken van de groep om zo snel mogelijk bij de andere groep aan te sluiten.

De beslissende oefening werd een belangrijke. Er werden nu tijden gemeten. We vertrokken als één grote groep. De opdracht voor de koprijder was om eerst een volle ronde op grijs te gaan fietsen. Wanneer je dan uit de bocht kwam kon je veel snelheid opbouwen door naar de zwarte lijn te gaan en met een vliegende start alles dat nog in je zat te geven om via de kortste route een hele ronde af te leggen. De ronde tijd werd opgenomen door de instructrice. Er waren wat opstart problemen met Ranhilde die als eerste meteen naar zwart ging en zonder die start snelheid haar ronde maakte. Vervolgens kwam ik nog voor mijn finish in de knoop omdat Ranhilde ergens midden op de baan nog aan het uitrijden was. Nadat wij als ongeleide projectielen van de baan waren gehaald ging de opdracht daarna redelijk zoals gepland. De meeste wisten ook een tijd neer te zetten, waarvan een aantal helemaal

niet verkeerd waren. Uiteindelijk mag Joep zich de snelste van de heren noemen en Femke de snelste van de dames (van Hilde was er geen tijd).

Al met al kan ik zeggen dat het een zeer geslaagde dag was. Ik heb uiteindelijk een waanzinnig nieuwe ervaring mee mogen maken die ik zeker niet had willen missen. Met een select groepje hebben we nog een gezellige tijd beleefd en heerlijk gegeten bij onze sponsor. Naast dat ik veel geleerd heb over het baanwielrennen heb ik ook de kans gehad een aantal Mercurianen beter te leren kennen. Zo weet ik nu ook dat je voor moppen over seks of andere informatie over dat onderwerp bij Hidde of David moet zijn.

Bij deze complimenten aan de AC die dit uitstekend georganiseerd heeft. Ook de complimenten aan de instructrice, die zeer professioneel (vriendelijk, maar toch strikt) onze clinic tot een succes heeft gemaakt.

Als laatst wil ik nog bekennen dat ik stiekem mijn deels falende poging van baanwielrennen niet wilde vermelden. Maar toen we op de terugweg met de trein langzaamaan Nijmegen binnen kwamen en een persoon vroeg "Waarom ging hij eigenlijk niet mee?" en daarop het antwoord volgde "Hij durfde waarschijnlijk niet", bedacht ik me dat ik beter eerlijk kon zijn in mijn verhaal. Want voor degene die dit jaar en vorige jaren niet mee durfden of toch nog niet helemaal overtuigd zijn: het is echt heel gaaf. Bovendien. Als ik het kan, dan kan jij het ook!

## HOOFDSPONSOR

### Rabobank rijk van nijmegen

Adres Keizer Karelplein 1  
6511 NC Nijmegen  
Telefoon 024-3818500  
Fax 024-3818505  
E-mail info@nijmegen.rabobank.nl  
Website www.rabobank.nl/nijmegen



## SUBSPONSOR

### Kersten Wielersport

Adres Stikke Hezelstraat 19  
6511 JV Nijmegen  
Telefoon 024-3226362  
E-mail kerstenwielersport@tref.nl  
Website www.kerstenwielersport.nl

# KERSTEN

## WIELERSPORT

## Even Voorstellen

### Liset Oudshoorn

#### Beste Mercurianen,

Twee maanden geleden kreeg ik het verzoek van de redactie om een stukje over mezelf te schrijven voor de rubriek "Even voorstellen". Schrijven is helaas niet mijn hobby en zeker niet mijn talent, maar ik zal er nu, één uur en 12 minuten voor de deadline, toch aan moeten geloven.

Mijn naam is Liset Oudshoorn. Ik ben 19 jaar en voor de tweede keer eerstejaarsstudent in Nijmegen. Vorig jaar bij scheikunde, wat niet zo leuk bleek te zijn en dit jaar bij geneeskunde, wat tot nu toe wel goed bevalt. Toen ik 14 was heb ik voor het eerst gemountainbiked, op vakantie in Houffalize. Dit werd een jaarlijks terugkerende vakantieactiviteit en 2½ jaar geleden besloot ik mijn eerste mountainbike te kopen. Helaas woonde ik toen nog in Zwolle en kon ik er niet veel mee, maar daar kwam gelukkig verandering in toen ik vorig jaar september in Nijmegen kwam wonen.

Ik ben dan ook meteen lid geworden bij Velocidad en al snel volgde mijn eerste mountainbikeweekend. Als nieuw lid had ik geen idee wat me allemaal te wachten stond, maar daar zou ik snel achter komen. Zaterdagochtend om half 5 werden we met behulp van een megafoon vriendelijk verzocht om binnen een half uur klaar te staan voor vertrek naar het bos. Er volgde een tocht van maar liefst 7 uur, deels te voet en deels te mountainbike. We hebben tussen de koeien gelopen, zijn verdwaald (daarom duurde het ook zo lang) en ik was helemaal kapot toen we terug waren, maar aan het eind van het weekend was ik nog enthousiaster over het mountainbiken dan daarvoor. Een paar maanden later vond de fusie van Velocidad en Mercurius plaats en al snel kwam ik erachter dat er ook bij Mercurius genoeg te doen was. Ik ben dan ook in september lid geworden van de AC en sinds januari zit ik in het bestuur als penningmeester. In juni zal ik mijn eerste Mercuriusweekend meemaken en ik ben er van overtuigd dat dat minstens zo leuk wordt als mijn eerste weekend! Alleen mogen ze van mij deze keer de megafoon om half 5 wel achterwege laten.. Hopelijk allemaal snel tot ziens op de training/activiteiten/borrel/etc.!



## Van de sportcommissaris

Hilde Oudman

Eindelijk, het is lente! Na een lange winter worden de bermen eindelijk weer groen, beginnen de vogels weer te fluiten en is het 's avonds nog licht. En dat is goed nieuws voor ons fietsers! We zijn dan ook al weer volop aan het trainen en koersen. Vanaf maart zijn de wegtrainingen weer begonnen, en deze zullen tot eind juni elke maandag, woensdag en donderdag doorgaan. Ook zijn de mountainbikers eind maart weer het bos ingedoken en ook zij zijn tot eind juni elke dinsdagavond te vinden in de bossen.

Gelukkig hebben we kunnen regelen dat dit jaar ook de trainingskoersjes op Lindenholt door kunnen gaan. De trainingskoersjes worden voorlopig tot de zomer bijna elke woensdagavond van 7 tot 8 gehouden op de wielersbaan. Dit koersje is een goede mogelijkheid om eens te kijken of het rijden van wedstrijden wat voor je is en je alvast te laten wennen aan het rijden in een peloton. Om mee te doen heb je alleen een basislidmaatschap nodig. Heb je deze nog niet en wil je wel graag wedstrijdjes rijden? Stuur dan een mailtje naar de secretaris.

De afgelopen weken hebben de wedstrijdrijders van Mercurius laten zien dat het met de vorm wel goed zit. Niet alleen werden de koersjes op Lindenholt gedomineerd, ook in de echte wedstrijden waren

de Mercuriusshirtjes van voren de bewonderen. De amateurmannen hebben de eerste topklasseringen al behaald en hebben zich al goed te laten zien in de koersen. Dat belooft veel goeds voor de rest van het seizoen! Ook de mountainbikers hebben al van zich laten spreken in de eerste wedstrijden in Wageningen, Nieuwkuijk en Houffalize.

Maar een andere serie wedstrijden die toch wel minstens zo belangrijk is als de eerder genoemde koersen, is ons eigen clubklassement! De eerste wedstrijdjes zijn inmiddels verreden en de eerste punten voor het klassement verdeeld. De actuele stand van het klassement is te vinden op de website. Vind je jezelf nog niet terug in de top 3? Geen probleem, het seizoen is nog lang en er staan nog veel koersen op de kalender!

Zo wordt op 10 mei het eerste clubwedstrijdje op Lindenholt gereden en twee weken later, op 24 mei, de ploegentijdrit. Vlak voor de zomerstop kan er voor een tweede keer gekoerst worden op Lindenholt, en wel op 7 juni. Ook de mountainbikers komen 19 juni weer in actie op het tweede clubwedstrijdje en tot slot staat twee dagen later de clubrecordtijdrit op het programma. Hopelijk tot snel op een van de trainingen of wedstrijdjes!

## CO-SPONSORS

### Medox

Adres Hambakenwetering 10  
5231 DC 's-Hertogenbosch  
Telefoon 073 - 6159950  
E-mail info@medox.nl  
Website www.medox.nl



### Cafe de Fiets

Adres Grotestraat 8  
6511 VD Nijmegen  
Telefoon 024-3224982  
Website www.cafedefiets.com



## CO-SPONSORS

### Fysiotherapie Malden-Molenhoek

Adres Malden  
Telefoon 024-3580779  
024-3584973  
Website <http://www.fysiotherapie-maldenmolenhoek.nl/>



### De Dromaai

Adres Plein 1944 25  
6511 JC Nijmegen  
Telefoon 024-3600085  
Website [www.dedromaai.nl](http://www.dedromaai.nl)



### Snellewielen.nl

Adres Moeflonstraat 29  
6531 JS Nijmegen  
Telefoon 024-3245 410  
Email info@snellewielen.nl  
Website <http://www.snellewielen.nl>



### DressMe Clothing

Adres Prof. Molkenboerstraat 28A  
6524 RP Nijmegen  
Telefoon 0643127399  
Website <http://www.dressmeclothing.nl/>



MEDOX.NL

Beleidsimplementatie met internet technologie

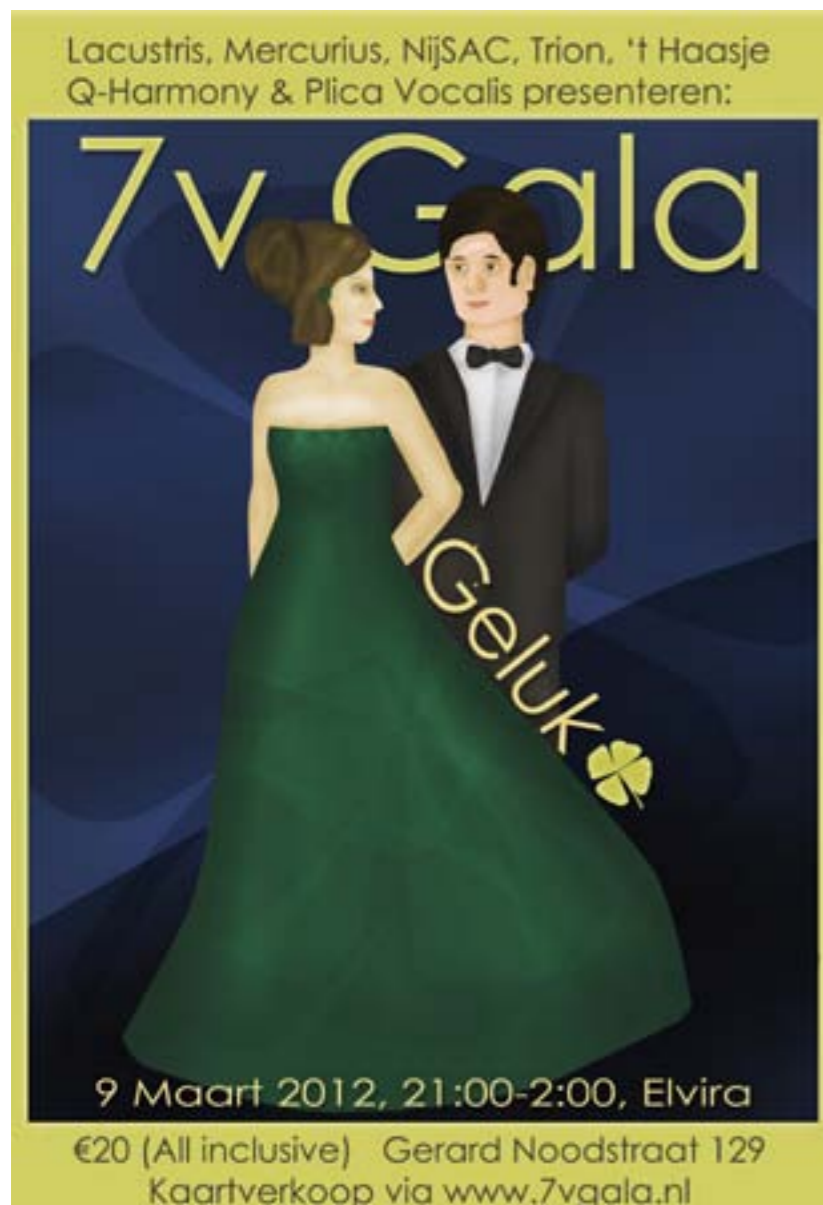
Hambakenwetering 10  
5231 DC 's-Hertogenbosch  
Tel: 073-615 9950  
Fax: 073-615 9950

www.medox.nl

# 7 Verenigingen Gala

Stephanie Aelfers

Aangezien dit stukje mijn debuut is in de Versnelling en ik vast een aantal van jullie nog niet ben tegengekomen met een training, borrel of activiteit, zal ik mezelf even kort voorstellen. Mijn naam is Stephanie Aelfers en ben sinds september vorig jaar lid van Mercurius. Na een paar weken lid te zijn, werd mij gevraagd of ik namens Mercurius het gala wilde organiseren. Dit gala werd vorig jaar voor het eerst gehouden door Mercurius, Lacustris, Trion, 't Haasje, NijSAC en QHarmony.



## De Organisatie

Enkele e-mails en datumprickers later, kon de eerste vergadering van de galacommissie plaatsvinden op 17 november. De oplettende lezer zal gezien hebben dat ik hierboven maar 6 verenigingen heb genoemd. De 7e vereniging kwam er enkele weken later bij, namelijk Plica Vocalis. Met in totaal 9 commissieleden gingen we op zoek naar een goede locatie, muziek, geluidsinstallaties, hapjes en drankjes. Na een hoop locaties te hebben bezocht, leek ons danscentrum Elvira uiteindelijk de beste locatie

voor het gala. Aangezien we met 7 verenigingen waren leek het ons leuk om het gala aan te kleden rond het thema 'geluk'.

Het regelen van een band verliep echter een stuk moeizamer. Veel bands waren te duur of gewoon niet goed genoeg. Het werd langzaam duidelijk dat een band geen goede optie meer was. In plaats daarvan zochten we een DJ die heel de avond plaatjes wilde draaien. Toen ook de flyer was gemaakt, kon het promoten van het gala van start gaan. Later werden ook de geluidsinstallatie, de hapjes en de drankjes geregeld. Na het openen van de online inschrijving en het vol spammen van het gastenboek en de Facebookpagina (excuses) kwamen we uiteindelijk op ongeveer 210 gasten uit.

## De laatste voorbereidingen

Vrijdag 9 maart was het dan zover. Om 21 uur zou het gala beginnen. Om de nodige voorbereidingen te treffen moest ik die avond dus snel eten (salade, anders zit je jurk niet goed) en mijzelf vlug omkleden en soigneren om al rond 19 uur in Elvira te zijn.

Hier werden de muren versierd met

klavertjesvier en de tafels met bakjes fortune cookies. Ook de pot met snoepjes, waarbij de gasten konden raden hoeveel snoepjes er in zaten om zo een mooie prijs te winnen, werd gevuld. Er moesten zelfs nog een aantal gummi-bären werden opgegeten anders was het geen mooi getal. De geluidsinstallatie en boxen werden uitgeladen en het barpersoneel stond klaar. Enkel de fotografen, die ik had geregeld, ontbraken nog. Een uur en een zenuwzinking later stonden deze gelukkig ook op de stoep.

## Het gala

Vanaf 21 uur begonnen de gasten binnen te stromen. Bij binnenkomst kon iedereen een gokje wagen voor de snoepjespot en werd een lekker welkomstdrankje uitgedeeld. De zaal stroomde langzaam vol en de afgekochte drankvoorraad werd aangebroken. Ook de sterke dranken waren afgekocht, en daar werd dankbaar gebruik van gemaakt. Na mijn deurdienst kon ik zelf ook de

zaal in. Toen alle ruim 200 gasten aanwezig waren was het vrij druk, maar de zaal bleek toch net wat te groot waardoor er wat lege ruimte overbleef.

Leerpuntje voor volgend jaar dan maar. Toch werd er gezellig geborreld en stond er een rij bij de fotograaf. Ook de afvaardiging van Mercurius heeft gezamenlijk voor de camera geposeerd, waarvan hier het resultaat is te bewonderen. Voor de overige foto's kun je nog altijd terecht op de site van het gala. Na een paar uurtjes werden er kleine hapjes geserveerd. Ook werd rond middernacht de uitslag van de prijsvraag bekend gemaakt. Degene die het dichtst bij het goede aantal snoepjes in de buurt zat, ging naar huis met 2 krasloten en ook de snoepjes werden weggegeven. Hierna kon iedereen weer verder kletsen en hupsen. Om 2 uur zat het gala er helaas al op. Het was een geslaagde avond. De muziek ging uit en het licht ging aan. En de eigenaar wilde vlug naar bed, geloof ik.



# Interview met tijdrijder Jos van Emden

*Jos van Emden, woonachtig in Veldwezelt te België, is 27 lentes jong en behoort bij dé ploeg van Nederland: Rabobank. Met vorig jaar een eerste plek op het NK tijdrijden, eerste bij de proloog van zowel de Eneco Tour als de Ster Elektro Tour is Mercuriusredactie erg benieuwd wat Jos dit jaar in petto heeft.*

## Wanneer ben je begonnen met fietsen?

Op mijn 13e ben ik begonnen met fietsen. Eerst natuurlijk voetballen, maar ik merkte dat ik wel graag fietsen keek op de tv met de familie. Toen dacht ik dat dat toch wel erg gaaf was.

## Zie jij jezelf als een 'echte' tijdrijder?

Voorheen niet, behalve dat ik misschien wel goed kon tijdrijden, maar een echte tijdrijder. Misschien ben ik alleen een echte tijdrijder, maar ik hoop me ooit wel verder te kunnen ontwikkelen. Momenteel rijd ik bijvoorbeeld ook vrij veel voorjaarsklassiekers.

## Wat ging er door je heen toen je vanuit Bert Story – Piels werd gevraagd voor de Rabobank?

Toevallig herinnerde een vriend mij er laatst nog aan. Maar ik weet het nog heel goed: ik kreeg telefoon en was uiteraard helemaal door het dolle heen. Ik rende door het hele studentenhuus waar ik toen nog woonde en rende gelijk een rondje door de tuin.



## Heb je een idool?

Vroeger wel als jong mannetje, toen keek ik vooral op tegen Maarten den Bakker. Dat was destijds een streekrenner en lokaal wereldberoemd. Nu zie ik andere renners gewoon als collega's. Natuurlijk wel met respect, maar ik kijk niet op tegen iemand.

## Dit jaar ben je begonnen met de Tour down Under. Wat wil je dit seizoen nog bereiken?

Ik ga me in eerste instantie richten op de Proloog van de Giro, daar wil ik graag zo hoog mogelijk eindigen.

## En wat wil je uiteindelijk bereiken?

Vooral resultaten neerzetten. Ik ben inmiddels wel tot de conclusie gekomen dat ik geen kopman zal zijn. (Zegt hij en geniet intussen van een cappuccino), het mooiste zal zijn dat ik zelf uiteindelijk mijn carrière kan beëindigen. En ik hoop natuurlijk dat ik zo lang mogelijk nog kan fietsen.

## Hoe bereid je jezelf voor op een etappekoers als de Giro?

Extra lange duurtrainingen van 7 uur zijn nu wel gebruikelijk. Door in het voorjaar de klassiekers te rijden is de voorbereiding anders dan bijvoorbeeld renners die van de Tour de France, die het hele jaar gericht daarvoor trainen.

## Je woont nu in België, is dat een bewuste keuze?

Ja ik wou eigenlijk in Limburg gaan wonen, vooral omdat de trainingsomgeving erg mooi is. Ik wou in Maastricht gaan wonen, maar in België heb je veel meer ruimte.

## Hoe bevalt het fietsen daar?

Heel goed, ik heb ook mijn huis gekocht hier. Dat is wel een duidelijke keuze geweest.

## Met wie train je daar?

Nu wonen er best wel een paar Nederlanders, ook best veel studenten trouwens. Op dit moment train ik wel eens met Tom Weeze.

## Heb je nog andere bezigheden behalve fietsen?

Niet veel, wel veel interesses maar weinig tijd.

## Kom je nog een keer bij Mercurius meetraineren?

Ja zeker, na de vorige keer ben ik heel enthousiast, het VOM mini playbackshowfeestje was erg leuk.

## Is er nog iets dat je tegen Mercurius wilt zeggen?

Mag ik m'n shirtje terug?

En om het nog educatief te houden: altijd je helm op, dat is een kleine moeite.



## 21 juni Enschede – Berlijn

### Binnen 48 uur Durf jij het aan?

A.s. 21 juni vertrekken Loes en Titia per fiets vanaf de oude markt te Enschede naar de Brandenburger Tor te Berlijn, binnen 48uur. Wie aan wil sluiten, of zelf ook de uitdaging aan wil gaan met een maatje is van harte welkom! Liefst in teams van 2. Eenmaal aangekomen willen wij daar nog een mooi weekend van maken (hoeft niet uiteraard). Je mag zelf je route bepalen, volgauto's meenemen of wel of geen slaappleatsen regelen onderweg.

**Geef jezelf en je maatje op via Facebook: Enschede - Berlijn**



# Aankondiging - Navoorjaarsweekend

## De TTC

Als je aan het voorjaar denkt, dan denk je aan lammetjes, vogeltjes die een ei leggen en de eerste Hoegaarden in het zonnetje. Ook denk je natuurlijk ook meteen aan die eerste lijntjes die zich langzaam beginnen te vormen op je armen en benen. De blauwe luchten met wolken waaruit je figuren op kunt maken wanneer je ligt in het malse gras tijdens de rustpauze van je fietstocht.

Maar daarnaast denk je uiteraard meteen aan het legendarische, epische, wereldverbeterende, fantastische, educatieve, geniale, stoere, vliegensvlug-voorbijgaande, sportieve, muzikale, naar-houtvuur-ruikende, fabelachtige en Bourgondische Mercurius navoorjaarsweekend.

Dit navoorjaarsweekend zal plaats vinden van 1 tot 3 juni en we gaan naar het Sauerland. Het Sauerland is een middengebergte dat centraal in Duitsland ligt. De meeste mensen kennen het van skivakanties wanneer zij met de auto richting de Alpen, dit gebergte doorkruisen als er op de A3 tussen Duisburg en Frankfurt files staan en er dus via de A45 Dortmund-Frankfurt gereden moet worden. Daarnaast zou men ook nog via Dortmund, Kassel, Fulda en Würzburg kunnen rijden en dan wordt er via de noordkant langs het Sauerland gereden.

Maar ook in het Sauerland zelf kan de wintersport bedreven worden. Bekend zijn onder meer het rodelen, skispringen, biathlon en langlaufen in Winterberg.

Het gebied heeft bergtoppen die reiken tot 840 meter, dus dat leent zich buiten de wintermaanden uitstekend voor het bedrijven van wielersport. Ook is het gebied dichtbebost, wat het ook een uitstekend gebied maakt om te mountainbiken.

Het Sauerland is ontstaan door een valpartij van Jens Voigt in 1763. Uit het bloed dat hierbij vloeide uit zijn wonden, ontstonden de grote ijzervoorraden in dit gebied. Uit het zweet dat uit zijn poriën stroomde ontstonden de rivieren. Uit de tranen die vanuit zijn ooghoeken kwamen, zijn de meren ontstaan. De vruchtbare grond komt door het bloed dat allerlei groeibevorderende middelen bevatte, waarmee uiteraard geen enkele suggestie gewekt wordt omtrent het gebruik van verboden middelen.

Daarnaast is het Sauerland bekend om z'n plaatsje Warstein. Warstein wat is dat zul je denken, maar als ik zeg Warsteiner dan gaat er waarschijnlijk al een lampje branden bij de gemiddelde bierliefhebber. Deze brouwerij brouwt al bier sinds 1763 en ook nu maakt de brouwerij nog zo'n 5,4 miljoen hectoliter bier per jaar en is daarmee Duitslands grootste biermerk.

Het huisje waar we heen gaan ligt in een plaatsje in de buurt van Winterberg, dat ligt in het hart van het Sauerland. Hier zijn zoals eerder in dit stuk vermeld tal van wintersportmogelijkheden, maar in de zomer ook tal van wielren en mountainbike mogelijkheden in en op de omliggende heuvels en dalen.

Ook is er een downhill-park in Winterberg, dus mensen met stuurmanskunst, stalen zenuwen of een hekel aan het leven kunnen ervoor kiezen hier een dag heen te gaan.

Naast alleen het fietsen, zal er ook hierna genoeg te doen zijn. Met een nog geheime avondactiviteit waarbij de deelnemers danig op de proef gesteld zullen worden. Ook zijn er natuurlijk de blikken Schültenbrau en het nu al bestelde mooie weer die er aan gaan bijdragen dat het een topweekend gaat worden.



## Scoor extra sponsorgeld voor je vereniging!

Rabobank Rijk van Nijmegen is een bank die betrokken is bij studenten. Daarom sponsoren we ook jouw studie-/studentenvereniging. Onze sponsoring is gericht op samenwerking. Het realiseren van een win-win situatie waarbij beide partijen kunnen scoren. Als lid kun je extra sponsorgeld voor je vereniging scoren door het afnemen van producten of diensten bij Rabobank Rijk van Nijmegen. Waag bij het bestuur van je vereniging naar onze flyer.

Open je een Rabo StudentenRekening, dan krijg je bovendien eenmalig 15 euro korting op je studenten sportkaart.

*Het is tijd voor de Rabobank.*

[www.rabobank.nl/rijkvannijmegen](http://www.rabobank.nl/rijkvannijmegen)  
(024) 381 85 00



Rabobank

# Ervaringen als beginnend wedstrijdrenner

Lars Schopen

Ergens tussen eind Januari en begin Februari werd mij gevraagd of ik misschien een stukje wilde schrijven voor in De Versnelling. Dit stukje moest gaan over mijn ervaringen over het beginnen met wedstrijd wielrennen. Leek me leuk om te doen was mijn eerste gedachte, tweede gedachte: Ik heb helemaal niets om over te schrijven tot nu toe. Mijn ervaringen tot dat moment reikte tot twee avonden bevroren op de dijk tussen Nijmegen-Lent en Tiel. Op zich een hele ervaring aangezien bij mij al snel het licht uitging nog voordat we Tiel bereikt hadden. Gelukkig spreken we hier over het spreekwoordelijke licht uitgaan want na ongeveer 40km was mijn batterij van de voorlamp al leeg. Punt één wat ik dus moest leren als wedstrijdrenner: Altijd goed voorbereid aan de start verschijnen.

Prettige bijkomstigheid was dat ik de rest van de training niet meer opkop kon komen omdat dit anders niet veilig was en ik dus mooi midden in de groepen en uit de wind de rest van de training kon volbrengen. Geen idee hebbende hoe je nu precies moest trainen om aan het begin van het seizoen goed voorbereid aan de start te verschijnen won ik links en rechts wat informatie in. Maar zoals bij wielrenners de meningen over materiaal flink kan verschillen, nog meer verschillen de meningen misschien wel over hoe en hoeveel er nu getraind moest worden in de winter. Van al deze tips een beetje genomen te hebben besloot ik dan ook dat mijn week qua training een fiets training op dinsdagavond en een fietstraining in het weekend moest bevatten, verder ging ik nog een keer in de week rennen en 1 of 2 keer fitnessen. Op zich een mooi schema vond ik zelf, is het niet dat ik dit niet elke week haalde door vakanties, tentamens en het heen en weer gereis tussen Nijmegen en het zonnige Zuiden.

Zo ging de winter eigenlijk vrij snel voorbij en voor ik het wist stond begin maart het eerste trainingwedstrijdje op het programma. Hoewel ik toch redelijk getraind had, had ik niet het idee dat ik hier al klaar voor was. Maar aangezien je iets alleen maar kan leren met vallen en opstaan, helaas

wel erg toepasselijk op wielrennen, besloot ik toch met de rest mee te gaan naar Oss. Nog nooit in een groot peloton gereden te hebben, met enig ontzag en geen idee of ik het überhaupt ging bijhouden stond ik dan uiteindelijk aan de start. Eenmaal gestart verdween het gevoel van onzekerheid en de zenuwen echter al snel. Elk rondje ging een beetje beter en ik kon ook redelijk goed meekomen, al was het achteraan in het peloton. Uiteindelijk kwam dan toch de man met de hamer, geen probleem dacht ik, we zijn allang bezig dus ik heb het merendeel van de wedstrijd mee kunnen rijden en. Ik was dus tevreden.

Tot ik op mijn tellertje keek, terwijl ik op het peloton wachtte om weer aan te sluiten, en bleek dat we pas een half uur van het in totaal anderhalf uur durende wedstrijdje bezig waren. Shit, ik had dus nog veel te doen. Ik hield me er toen maar aan vast dat ik net begonnen was en dit er dus bij hoorde.

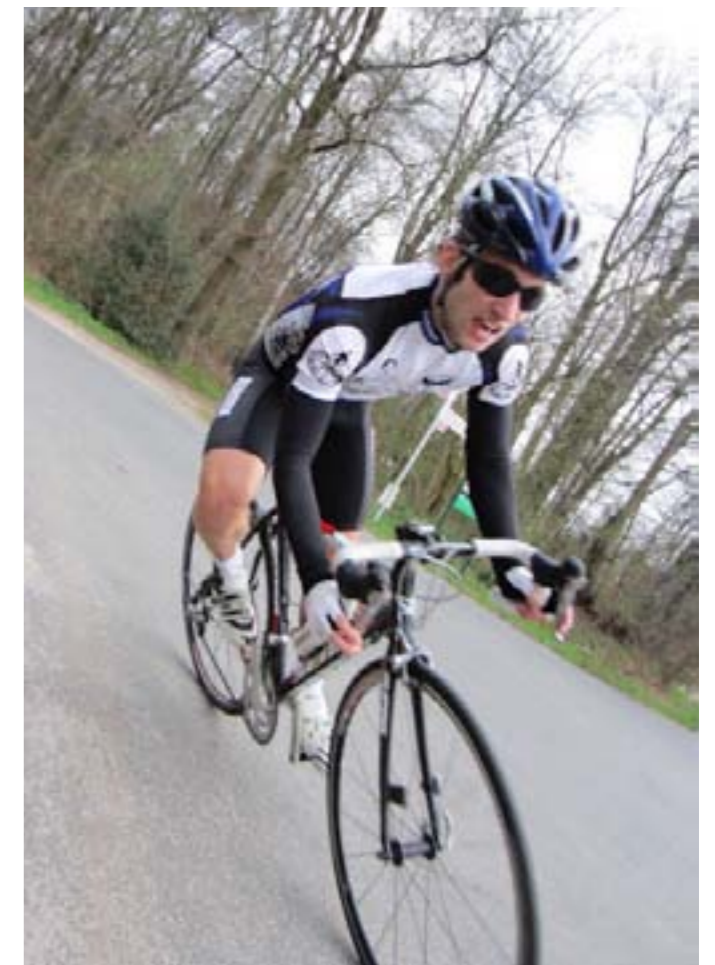
Twee weken later volgde dan mijn eerste echte wedstrijd: De Ijzerenman. Hier reed ik vooral achter de feiten aan om 7 ronden voor het einde gedubbeld te worden en de wedstrijd dus afgelopen



was. Toch was ik niet ontevreden aangezien de wedstrijd bestond uit 22 rondjes en het grootste gedeelte dus redelijk had kunnen volgen.

Gemotiveerd trainde ik dan ook verder en vooral op trainingen merkte ik dat ik door het afzien in de wedstrijdjes toch wel sterker was geworden. Doordat ik het peloton steeds beter kon volgen kon ik nu aan een ander niet onbelangrijk aspect van het wielrennen gaan werken. Namelijk positie houden in het peloton. Dacht ik eindelijk mijn plekje gevonden te hebben en even bij te kunnen komen zat ik zonder dat ik het in de gaten had weer in het laatste wiel. En waar ik al snel achter was gekomen in Oss was dat afzien in het laatste wiel niet de beste manier was om de wedstrijd tot een goed einde te brengen. Maar ook dit ging net als mijn snelheid en conditie vooruit en ik begon te merken dat ik zo af en toe ook een beetje mee kon doen aan de wedstrijd, al was dit nog lang niet vooraan in de wedstrijd.

Zo gingen de eerste weken van dit seizoen voorbij en heb ik nu 5 trainingwedstrijdjes, 2 criteriums en een klassieker gereden. De ene keer reed ik uit, de andere keer niet. Maar elke keer leerde ik wel weer iets bij. Met vertrouwen zie ik dan ook de volgende wedstrijd tegemoet en mijn seizoen is al geslaagd als ik eens even mee heb mogen zitten



**Lars had een vliegende start aan het begin van het seizoen op de Kartenspielerweg**

in een ontsnapping of iets heb kunnen betekenen voor mijn ploeggenoten.

Dit lijkt nogal een abrupt einde van dit stukje, en dat is het eigenlijk ook wel, daar waar ik in Februari namelijk bang was dat ik niet genoeg te vertellen zou hebben, blijken mijn ervaringen nu eind April zo uitgebreid en positief te zijn dat toen ik wilde beginnen met het per wedstrijd beschrijven hoe ik deze ervaren had ik de richtlijn voor dit stukje al bijna bereikt had. Dat zegt wel genoeg lijkt mij, en iedereen die twijfelt over het feit of die wedstrijden zou gaan rijden of niet zou ik zeker aanraden dit gewoon te proberen, de eerste maanden zijn zeker niet makkelijk en is het hard werken om überhaupt maar de wedstrijden uit te rijden maar als je merkt dat het steeds beter gaat weet je wel waarvoor je de eerste maanden hebt zitten afzien!

# Vereniging Oud Mercurius

Fietsend met Mercurius door je studietijd, en dan? Dan is er VOM!

Met Vereniging Oud Mercurius willen we de mix van gezelligheid, wielrennen en mountainbiken van NSWV Mercurius een aantal keer per jaar samen opnieuw beleven. Daarvoor organiseren we maandelijks een borrel, gaan we tweemaal per jaar uit eten en is er ieder jaar een barbecue op de woensdag tijdens de vierdaagse.

En fietsen natuurlijk!

Twee keer per jaar organiseren we een (lang) weekend waarin de fiets (race én MTB) centraal staat. Ook de gezelligheid, sterke verhalen en het Bourgondische leven nemen die dagen een belangrijke plaats in. Bovendien kan je mee blijven doen aan een deel van de activiteiten en trainingen van Mercurius (weg: donderdagavond en MTB: zondagochtend). Ook mag je deelnemen aan de clubwedstrijden van Mercurius. Voor oud-studenten met wedstrijdaspiraties bieden we samen met NSWV Mercurius de mogelijkheid aan om een wedstrijdlicentie via Mercurius aan te vragen.

Op basis van de mooiste wielerkleding die we kennen, het tenue van NSWV Mercurius, hebben we vanaf dit jaar bij VOM een vergelijkbare kledingset ontworpen. Alleen voor die kleding wil je al lid van VOM worden: een wielershirt in de stijl van Mercurius en met je eigen naam er op!

Lidmaatschap van VOM houdt in dat je ook in de toekomst kleding van NSWV Mercurius kunt aanschaffen. En je hoeft niet te wachten, lid worden kan nu al. Iedereen die lid is, of lid is geweest van NSWV Mercurius kan lid worden van VOM. De kosten van het lidmaatschap bedragen 20 euro per jaar. Kortom: met VOM kun je tot in lengte van jaren je goede herinneringen aan Mercurius herbeleven. Je komt er je fietsmaatjes weer tegen, drinkt een biertje en knalt nog eens een heuveltje op! Voor vragen, meer informatie of lidmaatschap, mail VOM: [bestuur@vom-nijmegen.nl](mailto:bestuur@vom-nijmegen.nl).



## snellewielen.nl

Specialist in carbon race- en tijdritwielen

Leden en oud-leden van Mercurius ontvangen 10% korting op al onze producten.

Deze korting geldt niet in combinatie met andere aanbiedingen.

*HED. wielen en tijdritsturen  
Spinergy race- en mountainbikewielen  
Corima producten  
Custom-made racewielen*

Moeflonstraat 29  
6531 JS Nijmegen  
T: 024 3245 410

E: [info@snellewielen.nl](mailto:info@snellewielen.nl)  
[www.snellewielen.nl](http://www.snellewielen.nl)

# speciaalzaak...

Al vele jaren is Kersten Wielersport in Nijmegen een toonaangevende speciaalzaak voor race-atb- en hybridefietsen met een deskundig advies, een breed assortiment, scherpe prijzen en een uitstekende service.

Dan mag je terecht een speciaalzaak genoemd worden!

koga miyata  
cannondale  
specialized  
giant  
colnago  
bianchi  
look

Bezoek voor  
aanbiedingen en  
informatie onze web-site  
[www.kerstenwielersport.nl](http://www.kerstenwielersport.nl)



**KERSTEN**  
WIELERSPORT

Stikke Hezelstraat 19  
Nijmegen 6511 JV  
Tel. 024 - 3226362



Race - triathlon - atb - hybride - Centre  
maandag gesloten, donderdag koopavond.

# Koolhydraten: de helper!

Titia van der Stelt

**De vorige keer heb ik uitgebreid uit de doeken gedaan dat koolhydraten erg belangrijk zijn binnen een voedingspatroon en absoluut niet achterwege gelaten kunnen worden. Zeker niet in een voedingspatroon van een sporter! Deze keer ga ik proberen verder toe te lichten waarom dit zo is.**

De brandstof die wij mensen gebruiken om handelingen uit te voeren is ATP (Adenosinetriphosfaat). Een mens in rust verbruikt ongeveer 45 kilogram ATP per dag, terwijl de hoeveelheid op één moment lager is dan 1 gram (genoeg energie voor ongeveer 1 – 3 seconden). In de cel moet dus steeds ATP gevormd worden. Als wij mensen alles zouden opslaan in de vorm van ATP zouden wij niet meer in onze stoel passen.

Het snelste gebeurt dat vanuit creatine. Ook wel bekend uit de krachtsport. Creatine levert bij een redelijk getraind persoon genoeg energie voor ongeveer 10 seconden. Suppletie is populair om deze 10 seconden iets te verlengen en/of voor sneller herstel. Bijvoorbeeld een krachtporter die 6 maal 80kg kan wegdrücken tijdens een training, kan dit misschien met creatinesuppletie 7 of 8 maal. Nadelen zijn dat er vaak erg veel vocht wordt vastgehouden (= meer gewicht en daardoor misschien juist niet het trainingseffect) en het wordt vaak verkeerd gebruikt. Bijvoorbeeld het

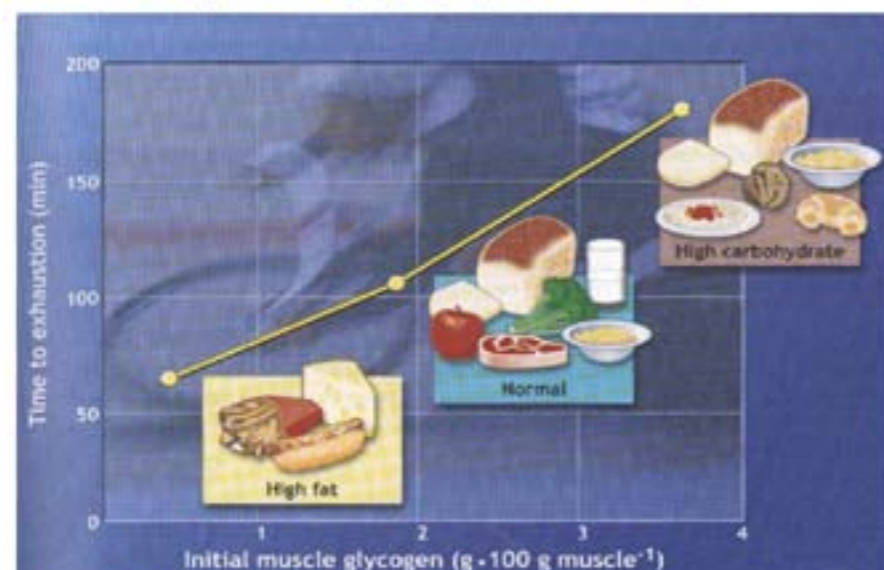
hele jaar door, terwijl officieel na 3 – 4 weken het lichaam zelf gaat stoppen met creatine aanmaken. Het lichaam maakt dit aan in de lever en krijgt wat binnen via voeding, zoals in biefstuk en haring.

Na creatine zijn koolhydraten de meest directe en snelste brandstoffen om ATP te vormen. Het lichaam kan koolhydraten zonder zuurstof verbranden (anaerobe glycolyse) dan vindt er een onvolledige verbranding plaats en ontstaat het restproduct lactaat = melkzuur. De onvolledige verbranding kan het lichaam zo'n 45 sec tot 1,5 min maximaal volhouden. Voor de schaatsers onder ons: de laatste bocht van de 1000 of 1500m.

Koolhydraten kunnen ook met zuurstof verbrand worden, dan ontstaat er geen lactaat en kun je het dus langer volhouden. Een goed getraind lichaam heeft de mogelijkheid om ongeveer 45 minuten tot 1,5 uur maximale inspanning van koolhydraten vol te kunnen houden. Bij een erg intensieve training kun je dan ook al je koolhydraten verbruiken en dan kom je 'de man met de hamer' tegen. Al je koolhydraten zijn dan op en je lichaam heeft alleen maar vet om te verbranden, waarvoor meer zuurstof nodig is, dus kun je maar op 50% van je maximaal trainen: het gevoel dat je stilstaat.

Uit onderzoek is gebleken dat ....

Involed van dieet op prestatie en spierglycogeen (Bergstrom et al. 1967)



De koolhydraten zitten opgeslagen in je spieren en in je lever. Met een duur woord heet dit ook wel: glycogeenvoorraad. Via voeding krijg je koolhydraten o.a. binnen door brood, ontbijtgranen, rijst, aardappelen, pasta, frisdrank, fruit en snoep. Hoe groter het aandeel koolhydraten in de voeding, hoe groter de glycogeenvoorraad in het lichaam. Dus om iets langer vol te kunnen houden is het belangrijk dat je door de dag/week heen een groot aandeel koolhydraten in je voeding hebt. Goed brood eten dus!

Ook tijdens het trainen is het belangrijk om koolhydraten aan te vullen. Nu is het moeilijk om onderweg aardappelen te gaan eten, misschien dat een boterham of reepje nog wel lukt.

Ook dat moet het lichaam weer eerst gaan verteren. Het lichaam kan ongeveer 60 gram koolhydraten per uur verwerken. Het makkelijkste is om deze koolhydraten vloeibaar in te nemen. Vul je gelijk je vocht aan. Vocht is namelijk ongeveer nog belangrijker dan koolhydraten, want vochttekort lijdt erg snel tot prestatieverlies, nog voor je het überhaupt doorhebt. Het beste kun je vocht en koolhydraten aanvullen door een isotone sportdrank te nemen tijdens het fietsen.

De volgende keer ga ik uitgebreider op vochtverlies en soorten sportdrank in. Onthoud dus goed: koolhydraten zijn belangrijker dan je denkt! Voor vragen en/of opmerkingen mail naar [titiavanderstelt@hotmail.com](mailto:titiavanderstelt@hotmail.com).

## Ode aan de stadsfiets

**Beste clubgenoten, fietsfanaten en gezelligheidsleden,**

*Graag wil ik op deze plek een ode brengen. Niet zomaar een ode, maar een ode aan de fiets. En dan zul je waarschijnlijk direct aan je mooi gepoetste en goed onderhouden racefiets, crosser of mountainbike denken. Maar deze fietsen bedoel ik niet, nee en ook geen baanfiets of fixie.*

*Op deze plek wil ik graag de stadsfiets een eer bewijzen. Je mooie Batavus, Pegasus, Gazelle of die ene die je van die junk gekocht hebt.*

*Want welke fiets brengt jou altijd waar je zijn wilt, door weer en wind, kou en hitte? Met piepende en roestige ketting jaloersmakend kijkend naar die andere fiets die bij het minste of geringste piepje al nieuwe olie te drinken krijgt.*

*Die fiets die je altijd thuisbrengend midden in de nacht ook al vindt hij het eigenlijk onverantwoord dat jij je nog op de openbare weg begeeft. Nadat hij eerst een paar uur in een naar pis stinkende steeg heeft staan wachten totdat er een verminderd toerekeningsvatbare zatlap op zijn zadel springt. Daarmee het risico acceptierend dat hij met zijn berijder en al tegen een lantaarnpaal geparkeerd kan worden. Of in de winterse vrieskou telkens weer de weg op moeten gaan, terwijl dat brandende pekelpot op de weg ligt, wat zijn prachtige frame, ketting en wielen aanvreet om onherstelbare schade aan te richten.*

*Want beste student, elke keer als jij met je glimmend gepoetste en goed gesmeerde bolide de deur uit loopt, staat jouw stadsfiets te grommen van jaloezie. Maar geeft hij een krimp? Nee natuurlijk niet. Altijd staat hij weer klaar voor jou, berijder, om je weer weg te brengen naar waar dan ook naar toe.*

*En daarom even dit momentje voor de stadsfiets, want een beetje extra aandacht verdient deze wel. Dus als je straks op je stadsfiets stapt, geef hem even een knuffel. En als je morgen even tijd hebt, geef hem even wat olie op de ketting.*

*Doe het nu het nog kan, want volgende week kan hij weer van iemand anders zijn.*

-- Hidde Hendriksen

**In deze rubriek gaan we de wereld rond op de fiets: in de vorige Versnelling kon je wat algemene informatie vinden over tochten en wedstrijden in Zuid-Amerika. Dit keer hebben we een persoonlijk verhaal: Levi Vermote (31) vertelt over zijn ambities op de mountainbike in Palestina.**

Naast een zeurende blessure heeft een stage in Palestina mijn persoonlijke fietsactiviteiten op een laag pitje gezet. Fietsers zijn in en om Ramallah een vreemde verschijning op de weg, wat ook inhoudt dat automobilisten minder rekening met ze houden. Je kunt je dan ook mijn verbazing voorstellen toen ik erachter kwam dat mijn Belgische huisgenoot Levi zijn mountainbike had meegenomen!

### Levi vertelt:

“Ik ben zo’n tien jaar geleden pas begonnen met fietsen, rond mijn twintigste. Daarvoor deed ik veel aan skateboarden, maar door blessures ging dat niet meer zo vlot. De toenmalige vriend van mijn moeder heeft me toen geïntroduceerd in het mountainbike-milieu. In België heb je een aantal competities, zoals het kustcriterium langs stranden en door de duinen. Bij de beachbikers masterklasse zat de vriend van mijn moeder als man van 55 bij de top 50.

Hij heeft me destijds al zijn oude materiaal gegeven en na vijf jaar heb ik zelf een racefiets gekocht. Ik ben een hardnekkige fietser – ik fiets veel in mijn woonplaats Oostende en in Brussel, waar ik werk. Met name in de zomer fiets ik veel. In Brussel hoop ik meer public space af te dwingen voor de actieve weggebruiker.”

“Op mooie dagen neem ik altijd mijn fiets mee van Oostende naar Brussel. Hier had ik hetzelfde

idee, ik wilde ook hier veel fietsen. Tochten naar Abu Dis bijvoorbeeld, waar mijn universiteit is. Ik doe hier een case study voor mijn PhD in sustainable development, ik focus me op duurzaam transport. Mede door dat onderwerp wilde ik ook hier een actieve fietser zijn. Helaas bleken mijn ambities wat betreft het fietsen naar Abu Dis een beetje overschat. In de winter was het te nat om bergaf te fietsen en ik hoef niet veel op de universiteit te zijn. Er wordt sowieso veel te weinig gefietst in Ramallah, waarschijnlijk komt dit ook door de ligging: het is hier erg heuvelachtig en we zitten op zo’n 800 meter hoogte. Vorig jaar was er wel een Britse jongen die dagelijks naar de universiteit in Birzeit fietste, en er was ook een Duits meisje dat veel fietste, maar ik heb hier nog geen fietsvrienden gevonden – althans, niet met een fiets.”

“In de lager gelegen en vlakke Jordaanvallei (waar Jericho in ligt) wordt veel meer gefietst, daarom wilde ik daar een keer heen rijden. De tocht van Jericho naar Ramallah (zo’n veertig kilometer) die wij een keer met de service (taxibusjes, red.) maakten was erg mooi en vanaf Ramallah is het vooral bergafwaarts. De tocht was zeker de moeite waard en voor herhaling vatbaar. Ik ben op een vrijdagochtend gegaan, dan is er een stuk minder verkeer op de weg en dat is toch een stuk veiliger en gemakkelijker. De natuur is schitterend en de tocht was precies goed, zo na de winter.

Onderweg ben ik geen andere fietsers tegengekomen, maar in Jericho waren veel kinderen met kapotte fietsen en ouderen met kapot materiaal. Op de terugweg zag ik vanuit het busje nog een aantal jongeren met mooi materiaal. Blijkbaar zijn er in Jericho toch ook mensen bezig met fietsen: bij de halte waar ik op de service stapte stonden zelfs fietsenrekken, die kom je in Ramallah echt niet tegen.”



**Palestina is natuurlijk bezet gebied: overal moet je je paspoort meenemen want je weet nooit waar je een (Israëliësch) checkpoint tegenkomt. En als je een verkeerde afslag neemt beland je zo in een settlement. Had je hier nog last van onderweg?**

“Ook hier scheelde het dat ik op vrijdag ben gaan fietsen. Ik moest door één checkpoint, maar daar was niemand, waarschijnlijk omdat er toch al zo weinig verkeer was. De eerste keer dat ik ging fietsen hier ben ik nog wel bijna in een settlement beland. De normale weg liep rechtdoor, maar alle auto’s gingen rechtsaf. Ik fietste rechtdoor, maar had al snel door dat ik verkeerd zat: ik fietste een dorpje tegemoet met prikkeldraad om de huizen heen, Israëliëse vlaggen en ik kreeg wat kwade blikken van mensen in het dorp.

Ik ben toen maar snel weer omgedraaid. Het is een beetje dubbel: de Palestijnen kunnen je als een settler zien, met je fietspakje op je racefiets. Ik heb er dan ook over gedacht een kuffiyeh (Palestijnse sjaal, zoals Arafat die ook altijd omhad, red.) om te doen. Maar als je dan daarmee in een settlement belandt kunnen de settlers weer agressief worden. Ik heb hierover contact gehad met het Belgische consulaat, en zij raadden me aan om politieke symbolen zoals de kuffiyeh te vermijden. Uiteindelijk is de kans ook groter dat

settlers agressief worden dan Palestijnen. Maar wat betreft de settlements: meestal kun je aan de hand van steentjes op de weg, die in een bepaalde bocht liggen, wel zien waar je naartoe moet. Dat had ik op mijn eerste tocht, toen ik verkeerd reed, niet gezien.

Gelukkig is er toen niks gebeurd, en de tocht naar Jericho hadden we al een keer met de service gereden dus die kende ik al.”

“Ik ga in de toekomst deze tocht zeker nog vaker doen. Ik heb ook contact met mensen van Europol die hier de politie trainen. Zij zijn fanatieke mountainbikers en hebben hun fietsen ook meegenomen. Misschien kan ik in de toekomst met hun mee, maar nu hou ik het nog bij trainen.”



**Fysiotherapie**  
**Malden • Molenhoek**  
FYSIOTHERAPIE & MANUELE THERAPIE  
**Eemers • Botman**

*'vrouwen fietsen anders dan mannen. Wij kletsen graag, hebben geen zin om bij elk plaatsnaambord een sprintje te trekken....'*



Dat is een van de eerste zinnen waarmee het boek 'vrouw en fiets' begint. Maar dat durf ik toch echt in twijfel te trekken als ik sommige sprintjes zie bij de damestraining.

Dit boek is geschreven door Nienke de Jong, toerfietsster, en Marijn de Vries, prof bij AA drink. Het is vlot geschreven, Nienke en Marijn weten namelijk wat ze doen. Ze schrijven beiden al een tijdje columns en hebben voor dit boek hun krachten gebundeld.

Het boek bestaat uit alle informatie die je nodig hebt om te beginnen met fietsen, afgewisseld met columns en quotes van BN'ers op de fiets. Om je een indruk te geven van de verschillende onderwerpen die aan bod komen: de hoofdstukken gaan van 'spierpijn en sneutjes' tot 'de cranks en kransjes'. Ook wordt goed uitgelegd waar je op moet letten als je een nieuwe (of gebruikte) fiets gaat kopen, hoe je een lekke band moet verwisselen (als er geen man in de buurt is) en wat je het beste mee kan nemen om te eten en te drinken. Als je het hele boek hebt doorgelezen, mag je in het laatste hoofdstuk eindelijk op de fiets springen. En als toetje leer je uit een boek hoe je als dame een vent uit het wiel rijdt, dus heren, pas op ;)

Kort samengevat is het een handig boek voor als je net begint met wielrennen, maar zodra je je eerste training bij Mercurius hebt gehad, weet je zo'n beetje alles in het boek eigenlijk al. Wat dan nog wel leuk blijft om te lezen zijn de columns, zoals wat je moet doen als een man zonder reden op je spuugt (volgens Marijn demarreren en hem nooit meer terug zien).

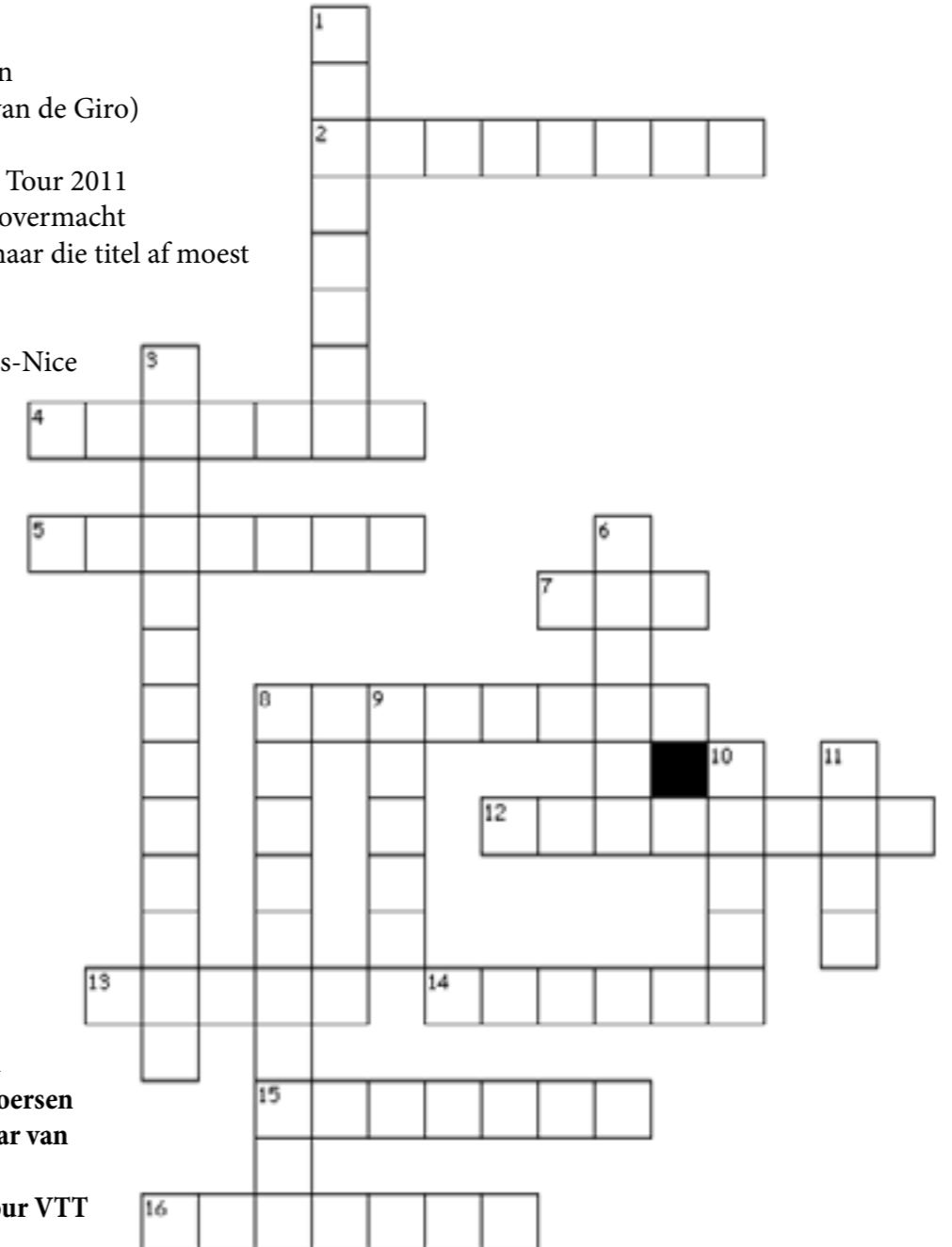
## Wist Je Dat ?

- Hidde vaseline meenam naar de Supersunday op Texel.
- Iedereen hier grapjes over maakte, maar er vervolgens ook de vinger in stak.
- Steffen juttertjes drinkt alsof het cola is.
- Als José wordt vermoord, Tijmen de eerste verdachte is.
- De LuCie samen in bed vergadert.
- Marcel zijn doelstellingen voor het hele seizoen al in zijn eerste wedstrijd behaald heeft.
- Lisanne midden in de nacht wist-je-datjes ontvangt over de versierpogingen van Hidde en de fascinatie van Yannick daarvoor.
- Er voor het maken van de Versnelling 3 maanden staat, maar eigenlijk alles gebeurt in de laatste 2 weken?

Degene die de goede oplossing als eerste inlevert bij de redactie (**in persoon, niet per email**) wint een mooie prijs! Naast een eervolle vermelding in de volgende editie van de Versnelling schittert de winnaar op de voorpagina van diezelfde Versnelling. Zorg dus, naast de goede oplossing, ook voor een mooie actiefoto van jezelf!

### Horizontaal

- 2. Italiaanse wereldkampioen
- 4. Eerste Cima Coppi (dak van de Giro)
- 5. De "Gorilla"
- 7. Meest strijdlustige renner Tour 2011
- 8. Won Vuelta met grootste overmacht
- 12. Meest recente Giro-winnaar die titel af moest staan
- 13. Volledig geveerde MTB
- 14. Maar net tweede in Parijs-Nice
- 15. Bekende klim in Vuelta
- 16. Nederlands merk van cyclocrossfietsen



### Verticaal

- 1. Rode lantaarn Tour 2011
- 3. Shirt van wereldkampioen
- 6. Won vier grote voorjaarskoersen
- 8. Eerste Nederlandse winnaar van een touretappe
- 9. Winnaar zowel Tour als Tour VTT
- 10. Eerste winnaar Giro
- 11. Huidige leiderstrui Vuelta

