



Van de redactie.....

Het nieuwe stepjaar 2020 is van start gegaan. Wij zijn er klaar voor, de toerkalender is voorzien van de nieuwe tochten en wordt voortdurend aangevuld. De mailbox is opgeruimd, de nieuwsbrief is bijgewerkt waar nodig.

Wat gaat 2020 ons brengen? We hopen veel!

In ieder geval gaat er meer komen over de door de NAF ingezette samenwerking met Toersteppen.nl. We hopen dat de initiatieven van de diverse stepclubs om eigen tochten in hun regio te organiseren doorgepakt gaat worden en als een olievlek over Nederland worden verspreid. Het zou mooi zijn als er ieder weekend ergens een 'eigen' rit gereden zou worden. Misschien dat stepclubs onderling wat meer gaan samenwerken om niet in elkaars vaarwater te zitten.....het zou een mooi doel voor 2020 zijn.

Laten we met elkaar proberen 'onze' stepsport in 2020 een mooi plekje geven op de Nederlandse, Belgische en internationale sportkaart.

Veel veilige kilometers toegewenst

Team Toersteppen.nl (Arie, Henk, Jeroen en voor België Diane)

IN DIT NUMMER

Van de redactie.....	1
Henk's blog.....	1
1 ^e Wintertocht.....	3
Keukengeheimen.....	3
La Trottineuse.....	4
Step Gadgets.....	5
1 ^e Kleine Rivierentocht.....	7
Lichtjestocht Amersfoort.....	8
Lichtjestocht Waalwijk.....	9
Stepervaring van.....	9
2 ^e Twentse Stepcrossdag.....	10
Serious Request 2019.....	12
Midwintertocht Kampen.....	13
Uitgelicht.....	15



Henk's blog

Lachgas

Is het een grap of om te huilen? Is er iemand die het nog begrijpt?

Mijn goede voornemen voor 2020 is om géén lachgas meer te gebruiken. Ik heb me het afgelopen jaar namelijk bijna doodgelachen. Ik zal een paar voorbeelden noemen waarbij ik in een stuip lag.

Marco Kroon, onze nationale held, kreeg 100 uur taakstraf omdat ie een kopstoot had uitgedeeld aan een politieagent en bovendien met zijn piemel heeft staan swaffelen naar een politieagente. Onze nationale swaffelaar begreep er helemaal niets van en ging derhalve in hoger beroep.

Er vallen 70 burgerslachtoffers bij een bombardement in Irak uitgevoerd door een Nederlands gevechtsvliegtuig. Het is vreselijk. Onze premier heeft echter geen actieve herinnering aan dit voorval. En hij komt er ook nog mee weg. Net zoals bij de gotspe rond de afschaffing van de dividendbelasting.

Een banaan met duct tape geplakt op een vel papier wordt verkocht voor €120.000. Tijdens een expositie eet iemand die banaan gewoon op. En vervolgens wordt er een nieuwe banaan opgeplakt. Dat noem ik nog eens kunst. En om je dood te lachen.



We moeten weer 100 kilometer gaan rijden, terwijl de vroem-vroem-partij nog niet zolang geleden met veel bombarie het bord met 130 kilometer heeft onthuld. Want toen was er namelijk geen stikstof- of Pfas probleem. Welnee, dat is recent over ons heen gevallen. Een soort Tsjernobyl-wolk.



Wie fraudeert met kinderopvangtoeslag gaat de bak in. Behalve als je de baas bent van de Belastingdienst. Gezinnen, levens, etc zijn finaal kapot gemaakt, maar het leven bij de Belastingdienst gaat gewoon door. Menno Snel neemt wel zijn politieke verantwoordelijkheid. Probleem opgelost, toch!? Wie volgt hem op? Rutte als ad interim lijkt me prima! Dan weet ie gelijk wat voor een zootje het is.

Eerst veroorzaken de banken een enorme kredietcrisis en vervolgens daalt de rente tot een absoluut dieptepunt. Erger, binnenkort moeten we gaan betalen om onze spaarcentjes netjes op de bank te hebben staan. Want thuis onder het matras is uiteraard geen optie. De banken blijven gewoon lekker witwassen etc en het woord 'integriteit' komt niet voor in hun vocabulaire.

Ajax verliest de halve finale Champions League van Tottenham Hotspur in de 6e en laatste minuut van de blessuretijd en speelt dus niet in de finale. Pure pijn. Echte tranen, tranen, tranen. Geen ballonnetje nodig.

En zo kan ik nog wel even doorgaan zoals: Klaas Dijkhoff die nooit op z'n loonstrookje kijkt, snelle Brexit met Boris Johnson, Prins Andrew en zijn vriendje Epstein, gewichtstoename van de Nederlander, record gebroken met 1100 kilometer file, de soap rond de verbouwing van het Binnenhof, Trump niet te vergeten, genderneutraal speelgoed, etc etc.



Is het een grap of om te huilen? Ik weet het niet meer. Ik ben de weg kwijt. Ik begrijp het allemaal niet meer zo goed. Hopelijk valt er in 2020 weer écht wat te lachen. Dan heb ik vast en zeker geen lachgas meer nodig, want het wordt bovendien mogelijk strafbaar.

Stel je voor dat het Nederlandse voetbalteam het EK voetballen gaat winnen. Of dat we bij de Olympische Spelen weer met een flinke partij medailles thuiskomen.

Of dat de Nederlandse bevolking meer gaat bewegen en daardoor de negatieve trend van de gewichtstoename wordt omgebogen. Of dat we met z'n allemaal iets minder stressen. Of gewoon stoppen met roken.

Of dat Nederlandse politici gaan begrijpen dat Nederland een écht bedrijf is, dat gemanaged moet worden met een lange termijnvisie in plaats van dat ze denken dat ze met elkaar het spelletje monopolie aan het spelen zijn.

Dat er écht iets wordt gedaan aan de luchtvervuiling en de opwarming van de aarde.

Of dat we meer genieten van de kleine dingen in het leven, meer tijd aan hobby's besteden, gezonder gaan leven met een onsje minder vlees, meer leuke dingen doen etc etc.

Of méér kunnen genieten van de prachtige muziek van Danny Vera, zodat het een écht rollercoaster-jaar wordt.

Of dat de Nederlandse Autoped Federatie (NAF) weer een aantal bekwame bestuursleden krijgt, zodat vóór 1 mei 2020 de integratie met Toersteppen.nl is geregeld en we gezamenlijk de stepsport in Nederland weer een boost kunnen geven.

Daar zou ik allemaal héél erg blij van worden. Dan heb ik geen lachgas meer nodig. Nee, dan ga ik met een glimlach op mijn gezicht er weer een prachtig stepjaar van maken. Een bijzonder jaar, want voor Stepclub Amersfoort is het een jubileumjaar. 10 jaar live and kicking. En dat is géén grap.





Ik wens iedereen een vreugdevol en kleurrijk 2020. Het begin van een nieuw decennium, waarin ik hoop dat onze aarde wat schoner en mooier wordt.

Henk Roelofs, Stepclub Amersfoort

1e Brabantsbont Wintertocht

Zondag 10 november 2019

De eerste Brabantsbont wintertocht van het seizoen. Waren de tochten vorig jaar een garantie op het testen van de waterdichtheid van de deelnemers, deze reeks begon met een droge en windarme toertocht.

Het werd een heerlijke tocht via Dussen en Hank (beroemd vanwege de afrit op de A27) naar een bijzondere rustplek, bij Irma thuis.



Ze had voor alle deelnemers een prima rustplek gecreëerd en onder het genot van een kop thee of koffie was er alle ruimte deel één van de tocht te bespreken. Natuurlijk waren er ook de nodige broodjes met worst aanwezig om de stepinspanning calorie-neutraal te houden.

Via Raamsdonksveer en de nodige binnenwegen kwamen we uit op het Halve zolenlijntje, de beroemde route west-oost weer terug naar de sporthal.

Eenmaal terug bij het vertrekpunt kunnen we niet anders concluderen dan dat we heerlijk genoten hebben van een perfect georganiseerde toertocht. Onder het genot van de nodige drankjes hebben we prima kunnen napraten over het verloop van de tocht.

Marcel Wisman, Stepteam Brabantsbont.

Keukengeheimen

Een kijkje in de keuken.

Bij Brabantsbont zijn we verwend met mooie wintertochten inclusief een warme hap halverwege. Dit keer had ik mijn keuken opengesteld. Mijn kookkunsten zijn niet van een heel hoog niveau maar een broodje rookworst moest toch wel lukken.

Gijs en John hebben alle boodschappen gedaan en ik heb zondagochtend op tijd de wekker gezet en wat ruimte gemaakt in mijn tiny huisje. Gelukkig hulp van mijn zoon en dochter. De groep die zou komen was niet zo groot, dus voor iedereen konden we wel een stoel neerzetten. Kees Laros, de opperlunch/koffie/vanalles-stepverzorger kwam ook nog een handje



helpen. Altijd gezellig. Ik heb zoonlief naar de ingang van het park gestuurd waar ik woon. Zo exclusief dat niet iedereen zomaar toegelaten wordt, haha.

En toen moest ik natuurlijk de ideale gastvrouw spelen, bij de meesten houdt dat in dat er koffie ingeschonken wordt en al. Als ik de steppers zie, van wie ik er enkele al heel lang niet gezien had, dan richt ik me meer op het begroeten en het kletsen, een knuffel en een lach.





De catering vergeet ik dan meteen. Gelukkig heeft Kees samen met mijn dochttertje de honneurs waar genomen. Ieder zijn talent zullen we maar zeggen. Gastvrouw is niet mijn ding. Ik laat gerust iedereen verhongeren. Leuk om iedereen te zien, even kletsen, een hapje eten en dan weer op de step om de tocht verder te steppen.

Natuurlijk heb ik wel netjes geholpen met opruimen van mijn eigen huisje. Zo ben ik dan ook wel weer. Altijd welkom hoor, dat stepvolk.

Irma, Stepteam Brabantsbont



la Trottineuse

Vier jaar bezig met een wereldreis op de step.

Momenteel in het onderste puntje van Australië en wat maak je dan zoal mee.....

Het overkwam "la Trottineuse" Blandine.

Op haar weg zag ze een kangoeroejong met zijn achterpoot (gewond) verstrikt zitten in het prikkeldraad. Je kan natuurlijk net doen alsof er niets aan de hand is óf het beestje bevrijden. Ze besloot het laatste te doen.

De verwondingen aan een van de achterpoten waren dusdanig erg dat na zijn (of haar) bevrijding vrolijk weghuppelen niet ging.



Zo goed als kwaad het ging heeft ze de verwondingen enigszins verbonden en haar route vervolgd om bij het eerste huis wat ze tegen kwam hulp te vragen voor de jonge kangoeroe. Een ranger zou gaan kijken en zich ontfermen over het dier. Helaas weet ze niet hoe het op dit moment gaat met het dier, iets wat ze wel graag zou willen weten.



VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

Stepwinkel.nl

STEP
EVENTS

KOSTKA®

STEPSHOP



Daags daarna een foto van haar kilometerteller, die stond op 55.000 kilometer! Deze afstand heeft ze weggetrapt in 4 jaar tijd. Een step met ongeveer 45 kilo bagage, eigenlijk je huis wat je meeslept en dan al 1465 dagen op pad zijn. Ervan uitgaande dat ze iedere dag op pad is, komt dat grofweg op 37,5 kilometer per dag.....door weer en wind over bergen en

door woestijnen met je bagage op een step! Nu is het op dit moment zomer in Australië, maar wel met temperaturen van rond de 40 graden Celsius, eigenlijk te warm om een dergelijke reis te maken.



Echter niets weerhoudt haar ervan om in de



Outback rechts af te gaan en dan wereld langste mountainbiketrack te volgen, dik 1000 kilometer. Een route die je normaal op een goed geprepareerde fiets volgt doe je op een Yedoo-step maar wel met al haar bagage. Zoals ze zelf aangeeft viel het niet mee, de losse ondergrond maakte het klimmen en dalen op de step er niet makkelijker op. Als beloning voor deze inspanning werd ze getrakteerd op een schitterende natuur met mooie vergezichten.



Inmiddels is haar verblijf in Australië ook opgemerkt door een Australisch damesblad (Travel Play Live, dedicated to women's adventures). Hierin een lang interview met haar en schitterende foto's uit de Outback in de hoop dat zij een inspiratiebron wordt voor andere vrouwen om eens buiten de lijntjes te denken.

Je kan haar volgen via haar [Facebook pagina](#) of via haar [website](#) waar zij regelmatig stukjes plaatst van haar tocht vergezeld van mooie foto's uit onder andere de Outback.

Blandine, namens team [Toersteppen.nl](#) een veilige voortzetting van je wereldreis en een gezond 2020

Dat we nog maar veel mooie foto's te zien krijgen vergezeld van de verhalen die erbij horen.

Jeroen Stam, Team Toersteppen.nl

Pictures: all credits to "la Trottineuse" Blandine

Step Gadgets

Dé gadget voor de luie stepper!!

Geen zin meer in handmatig pompen? Neem afscheid van je oude pomp!

De JouwPomp is dé vervanger voor de elke andere pomp waar jij nog handmatig mee moet pompen. Laat de pomp het werk doen, het enige wat jij hoeft te doen is op de aan/uit knop te klikken. Een band oppompen, het is klusje dat niemand graag doet. Met deze draagbare elektrische pomp sta jij nooit meer zelf jouw band op te pompen. Binnen een paar seconden staan de banden van jouw step weer op spanning.





Snel & Gebruiksvriendelijk

Binnen een handomdraai staat jouw band weer op de juiste spanning. Maar je pompt ook jouw bal of luchtbed eenvoudig op met deze gebruiksvriendelijk pomp. Het mooiste van alles is dat hij compact van formaat is en dat je hem daardoor probleemloos overal mee naar toe kan nemen. Je bevestigt de pomp heel eenvoudig. Met de houder is hij op de plaats van de bidon te bevestigen...maar je wilt wel beide mee natuurlijk.

De ideale oplossing

Er worden verschillende ventielen bijgeleverd zodat hij altijd en overal gebruikt kan worden. Is de batterij van de pomp leeg? Geen zorgen! Hij is USB-oplaadbaar dus je laadt hem heel snel op.

En is het donker buiten en zie je het daardoor niet goed? Niks aan de hand! De pomp is uitgerust met LED-verlichting waardoor jij het toch goed kan zien.

JouwPomp geeft het LCD-schermpje aan hoeveel luchtdruk er in je band zit.

De pomp heeft een praktisch design met handvat, waardoor je de pomp gemakkelijk en stevig kunt vasthouden tijdens het pompen. Dankzij het compacte formaat is de pomp eenvoudig op te bergen of mee te nemen. De pomp wordt geleverd met 3 onderling te koppelen mondstukken zodat de pomp te gebruiken is op alle ventielen.



Overal te gebruiken

De pomp heeft een ingebouwde batterij, zodat je hem ook kunt gebruiken als er geen stopcontact in de buurt is. De pomp is echter ook gewoon te gebruiken als de stekker in het stopcontact zit. Er wordt echter ook een tweede adapter geleverd waarmee je de pomp in uw auto kunt opladen. Met oog op de veiligheid schakelt de pomp automatisch uit wanneer hij opgeladen is.

Maar vergeet ook je plakmateriaal of binnenbandje niet!!

Deze informatie haalden wij van www.jouwpomp.nl waar je de pomp ook kunt bestellen voor €99. Er zijn ook af en toe kortingsacties.



Stepclub Amersfoort wenst alle steppers een inspirerend begin van het nieuwe decennium, waarin onze aarde hopelijk wat mooier en schoner wordt!!



Step4fun Amstelveen organiseert haar eerste "kleine Rivierentocht".

Zondag 17 november was het zo ver... onze eerste steptoertocht.

Daar hoort natuurlijk een verslag bij voor in de nieuwsbrief, zodat ook anderen over ons en onze stepomgeving kunnen lezen en zich de volgende keer wellicht bij ons aansluiten.

Step4fun Amstelveen is een nog kleine, maar wel langzaam groeiende, stepgroep. De vaste kern bestaat al een aantal jaren en er wordt in wisselende samenstelling regelmatig een leuke tocht met elkaar gereden, maar nu was er recentelijk bij ons de vraag gekomen om een steptoertocht te organiseren, ook voor andere belangstellende steppers.

De 'stepomgeving' van Amstelveen leent zich uitstekend voor het maken van mooie tochten. Afhankelijk van de afstand die we willen rijden, kunnen we meerdere dorpen in de omgeving aan doen en kunnen we tegelijk langs de leukste riviertjes steppen.

Vanwege de verschillende stepniveaus hadden we voor deze tocht twee opstappunten bedacht, zodat er binnen de grote ronde van 40 kilometer, een kleinere ronde van 15 kilometer gestept zou worden. Iedereen zou met onze primeur mee kunnen steppen en de kortere ronde ook met allemaal tegelijk.



Op onze aankondiging op de stepkalender meldden zich al snel vijf belangstellenden van buitenaf aan. Bij ons hadden zich helaas een zieke en twee geblesseerden afgemeld. We waren in totaal met elf deelnemers.

We hadden alvast heel veel geluk met het geweldige weer, het was namelijk lekker fris en zonnig, zo goed als windstil en helder, echt genieten dus.

Na ons introductiekopje koffie bij 'de Kegel', vertrokken de eerste acht steppers over de Nesserlaan en door de Bovenkerkerpolder, in de richting van Nes aan de Amstel, een klein gehucht met een karakteristieke, neogotische kerk ten zuidoosten van Amstelveen. Via het veerpontje over de Amstel, kwamen we aan de andere kant langs de eerste van de drie forten van 'de Stelling van Amsterdam': 'Fort Waver Amstel'. Later zouden we ook nog, zij het meer op afstand, langs 'Fort in de Botshol' en 'Fort aan de Winkel' steppen.

Onze steptocht ging verder langs 'de oude Waver', een smal riviertje met aan de andere kant van het water de polder, de - 'Ronde Hoep'. Deze polder bestaat al eeuwen en is ergens tussen 1100 en 1300 aangelegd en recentelijk net niet op de Werelderfgoedlijst terecht gekomen.

Maar het 20 kilometer lange 'rondje Ronde Hoep' is wel erg populier bij fietsers en dus ook bij steppers. Wij zouden het ook in zijn geheel steppen, maar met een uitstapje naar Abcoude erbij. Bij het oude buurtschapje Stokkelaer en de Stokkelaersbrug werden we enthousiast



opgewacht door het 2e groepje van drie vrouwen. Gezamenlijk stepten we langs een ander veenriviertje, 'de Winkel', naar, volgens Wikipedia 'het mooiste dorp in Utrecht': Abcoude. Daar was het wel weer tijd voor een leuke pauze. We zagen de finish van de 'marathon' van Abcoude en het was een drukte van jewelste. We nuttigden onze koffie en thee met appeltaart in hartje Abcoude.





Na een stukje sightseeing vervolgden we onze route langs 'Holendrecht' en namen we bij de uitspanning de 'Voetangel', afscheid van de drie stepsters. We hadden ruim de helft van de Ronde Hoep nu achter de rug en kwamen uit bij Ouderkerk aan de Amstel. Daar zouden we langer stil hebben kunnen staan bij oude monumenten en mooie plekken, maar we hadden al veel gezien en moesten nog een eindje, dus op voor het laatste stuk langs de Amstel, terug naar het pontje bij Nes.

Met wind tegen kan de Nesserlaan, een lang recht eind, nog even heel vervelend zijn, maar nu hadden we de wind een beetje mee en kwamen we 41 kilometer en 3 uur steppen later, voldaan weer bij ons beginpunt aan.

We waren unaniem, het was een prachtige dag en zeer geslaagde tocht, zeker voor herhaling vatbaar.

Met sportieve groet, Ybelle Boorsma, Step4fun Amstelveen

Lichtjestocht Stepclub Amersfoort

Traditioneel is op 17 december de Kerstlichtjessteptocht van Stepclub Amersfoort gehouden.

Zo'n 20 steppers waren, ondanks de lichte regen, present voor deze jaarlijkse steptocht door de sfeervol verlichte binnenstad van Amersfoort. Het was weer een prachtige tocht. De rijkelijk versierde binnenstad van Amersfoort en uiteraard de diverse wijken waren weer een lust voor het oog. Prachtig verlichte huizen, complete kerstdorpen in de huiskamer en sfeervol verlichte tuinen. We hebben er weer volop van genoten.



Na ongeveer 16 kilometer zat de steptocht erop en hadden wij een genoeglijk samenzijn bij ons thuis met uiteraard glühwein, warme chocolademelk, kerstkransjes en kerstbrood. Ouderwets gezellig om op deze manier een geweldig stepjaar 2019 af te sluiten.

Henk Roelofs, Stepclub Amersfoort





Vrijdag 6 december, zelfs mijn paraplu was het weer helemaal zat. Wat een regen kan er toch vallen. Op zaterdag zou het lichtjestocht zijn maar ik zag zelfs door de regen de lichtjes niet meer. Maar gelukkig, de weergodinnen (zo gauw het weer mooi wordt dan zijn volgens mij de godinnen bezig) waren ons goed gezind.

Een lekkere heldere avond in het verschiet, dus om half drie 's middags snel de lampjes in de step en op de fiets. Dick, mijn stepman maar ook voorbuurman, had beloofd te rijden en hij kwam al op tijd de fiets van mijn dochter en mijn step inladen in zijn camper.

Op naar Waalwijk waar er al meer verlichte steppers waren. Anita had nog wat extra lichtstaafjes bij en Dagmar en Bram en Bente, het jonge grut, leken op den duur zelf op een kerstboom.

Nog even een bakkie en dan naar buiten. In het donker zie je natuurlijk niet zo veel van de omgeving en ik had het idee dat we rondjes aan het steppen waren. Maar volgens Antoine uit het westen zijn we eerst naar het oosten gereden, toen naar het noorden en via het westen naar het zuiden. Een grote ronde dus, mijn richtingsgevoel was weer eens aan het tolleren gegaan. Het voordeel van mijn richtingsgevoel is dat ik heel vaak kan genieten van een plaats die ik al vaker heb gezien maar niet meer herken. (Het heeft even geduurd maar op de dinsdagavondtraining zeggen de mannen niet meer "Irma, hier hebben we vorige week ook gereden". Ze blijven geduldig links en rechts zeggen.)



Na een kilometer of 16, die ik overigens gefietst heb omdat mijn dochter mijn step had afgepakt, was het tijd voor snert met brood en spek. Heerlijk, het was best koud en fietsen verwarmt minder dan steppen. En dan zal ik niet klagen over mijn biljetjes. Die hebben geen moeite om lange tochten te steppen maar 16 km op een zadel.....

Na de snert, natuurlijk verwarmd en opgescheept door Kees Laros, zijn we doorgedaan naar de borrelplaats. Gelukkig mocht ik toen wel op mijn step.

Bij Anita, ook van Brabantsbont, in Sprang Capelle stond de borrel klaar. Volgens mij was het Schrobelaer, een of ander Brabants drankje. Iedereen warmde zich met deze borrel lekker op maar alcohol is aan mij niet besteed en dus koelde ik wel erg af. Een extra jas en toen weer op weg naar Waalwijk. En daar de mooiste beloning, een lekker warm kopje thee. Nog even nakletsen en dan de tweewielers weer in de camper. Dochterlief mocht bij Dick voorin zitten en ik had achterin een bank tot mijn beschikking. In combinatie met de kachel was het voldoende om de terugweg niet bewust mee te maken. Netjes thuis afgezet, de douche in en met een kruik lekker mijn bed in. Weer een gezellige tocht.

Irma, Stepteam Brabantsbont

Stepervaring van.....

Francien en Martijn zijn een stepstel uit Amersfoort en zijn al twintig jaar samen.

Francien: Het begon allemaal in 2016. Mijn zus was zeer enthousiast over haar nieuwe sport: steppen. Het leek mij eigenlijk meteen leuk en in de zomer van 2016 probeerde ik het een keer uit en ik was meteen verkocht. Je legt snel heel wat kilometer af, je ziet nog eens wat in de

VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

 STEP
EVENTS 

 KOSTKA®

 STEPSHOP



omgeving en het voelde aan als een echte workout. Al snel meldde ik mij aan bij Stepclub Amersfoort. Meteen ontdekte ik dat ik nog niet helemaal de conditie had om 20 kilometer te stappen op tempo, maar ik vond het wel ontzettend leuk. Ik huurde voor een maand een step bij Henk van Stepclub Amersfoort en al snel hield ik de groep prima bij. Ik kocht een mooie en zeer comfortabele steppende zwart-oranje Crussis Urban. Sinds die tijd step ik twee keer per week.

Martijn: Na 10 jaar hardlopen bleek ik toch te blessuregevoelig en overwoog ermee te stoppen. Francien had net de Crussis gekocht en in de schuur stond de step van Henk te wachten tot ie weer naar huis zou gaan... en ik wilde er toch wel eens een rondje op. Zo moeilijk kan dat niet zijn? Na 10 kilometer was ik weer terug met mijn toch niet meer zo goede conditie. We reden nog samen een rondje in het voorjaar en ik besloot een step bij Ed van Step Events te kopen. Na wat proefstappen kwam ik uit op de Kostka Tour Max, een fijne maar inmiddels behoorlijk roestige step die al een tijdje toe is aan een rondje zandstralen en poedercoaten.



Francien: Bij deze twee steps bleef het niet. Op Marktplaats zagen we een gloednieuwe Mibo Mastr langskomen en sindsdien hebben we ook een echte vouwstep. Misschien niet zo snel, maar goed mee te nemen in een auto of de trein. Martijn heeft erop door de heuvels van Limburg gestapt. Dit voorjaar vond ik tijd voor een andere, snellere step. Ik had al eens een Yedoo Wolfer geprobeerd (snel, maar de ergonomie beviel mij minder) en een Mibo Revoo (heerlijk, maar minder wendbaar door de grote wielen). Na een zoektocht langs de dealers was ik direct verkocht toen ik bij Step Events de Morxes Sport probeerde. Die had voor mij de juiste ergonomie en is licht en wendbaar. Martijn vond al snel dat hij te hard moest stappen en sloeg meteen toe toen er een Morxes Sport voor een zeer goede prijs op Marktplaats verscheen.

Inmiddels stept Francien al drieëneuhalf jaar en Martijn alweer bijna drie jaar. Het blijft niet bij tochtjes in de buurt, we nemen de steps ook mee op vakantie en we hebben inmiddels al bij vele tochten meegedaan, zoals de bloesemtocht in Tiel en de Posbanktocht in 2018, de Tukkerstocht in 2019 en recent de tocht van Step4Fun in Amstelveen. Het is leuk om samen op pad te gaan en geregeld komen er andere mensen van onze stepclub mee. We kijken uit naar de tocht van onze eigen stepclub, de "Keientrekkerslentestepocht" van Stepclub Amersfoort op 29 maart 2020! Komt allen!

Francien en Martijn, Stepclub Amersfoort.

2e Twentse Stepcrossdag

Al step-crossend dieper de natuur in.

Een van de belangrijkste aspecten die voor mij stappen tot zo'n geweldige sport maakt, is het feit dat je buiten sport, en makkelijk snel de natuur in kunt gaan. Daarnaast ben ik niet zo technisch, dus dat ik mij geen zorgen hoeft te maken over de verzorging van versnellingen en kettingzaken vind ik heel fijn.

Twente is een prachtig gebied waar je prachtige steptochten kunt maken.

Het liefst combineer ik het boeren-buitengebied met paden door het bos.

Dat kan over gewone fietspaden, maar ook over de speciale ATB (all terrain bike) paden, waarbij je nog dichter door de natuur rijdt.

VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

 STEP
EVENTS 

 KOSTKA®

 STEPSHOP



Om lekker te kunnen steppen vind ik het prettig om een beetje van de techniek te weten. Daardoor kan ik efficiënter steppen, en dus meer rijden zonder moeite en zonder blessures. Dat geldt voor steppen op de weg, en zeker ook voor steppen over de ATB-routes in het bos.

Daar heb je meer te maken met veel en kleinere, smallere bochten, smallere paden, modder, of juist een hele droge ondergrond, steile hellingen omhoog, of omlaag, met nog meer bochtenwerk.

Vorig jaar was door Stepteam Twente een stepcrossdag georganiseerd, om geïnteresseerde steppers kennis te laten maken met de technieken en aspecten van het crossen. Natuurlijk was ik daarbij. Dit was in 2018 zo geslaagd, dat het Twentse stepteam dit jaar besloot om dit vaker te herhalen. Zo werd afgelopen 7 december de traditie geboren, de 2e Twentse

Stepcrossdag was een feit.

Hoe heerlijk ik buitensporten ook vind, het slagen van een speciale georganiseerde dag en tocht heeft toch ook voor een deel met het weer te maken.

En wat hadden we een geluk! 6 December kwam de regen in Twente gestaag naar beneden. 7 December was het droog, en de bodem lekker vochtig, maar nergens zo vreselijk modderig dat we geen grip meer konden krijgen. Ideaal crossweer.

Peter Groeneveld is een zeer ervaren stepper, zowel op de weg als op de cross, en hij kan als trainer de liefde en techniek hiervoor ook goed overbrengen.

Na de fijne warme ontvangst in de kantine van de OWC (Oldenzaalse WielerClub) reden we met ongeveer 15 steppers naar het crossterrein van dezelfde club, op recreatieterrein het Hulsbeek.

Daar vind je kleine bultjes met steile hellingen en afdalingen, die eindigen in krachtige bochten, S-bochten met obstakels, en scherpe 'hobbels' waarop je met je step makkelijk met je voetplaat de bodem raakt en dus ernstig wordt afgeremd, als je niet slim gebruik maakt van de mogelijkheden van je steptechniek.

Het eerste trainingsonderdeel was dan ook het leren optillen van je voorwiel, op precies het juiste moment, waardoor je je voetplaat als het ware over de hobbel heen gooit. Een techniek-combinatie van de juiste voet op het juiste moment op de juiste plek zetten, en tegelijkertijd je stuur omhoog halen. Na enkele keren oefenen over een dunne, en een dikkere tak, ging dit de meeste deelnemers ook goed af op de echte hobbels.

Ook het bochtenwerk kwam uitgebreid aan de orde. Goed krachtig een bocht ingaan, met het juiste been op de step, waardoor je stabiel staat, en de bochten met plezier en snelheid doorcrosst. Dit betekent veel wisselen van standbeen want de bochten bepalen je wisselritme. Peter had slimme tips en handige aanwijzingen voor iedereen.



Het daadwerkelijk uitvoeren van de verschillende onderdelen op een klein terrein, vind ik altijd een prettige manier van techniek trainen. Je kunt vaak en veel herhalen, en je eigen fouten of misstappen snel corrigeren en nogmaals oefenen tot het wel goed gaat.

Op het Hulsbeek zijn ook ATB-routes uitgezet, en met de hele groep hebben we na de introductietraining een stuk van deze route gereden. Crossrijden in een groep is ook wennen. Naast elkaar steppen kan zelden, want meestal rijd je over een single-track. Deze ronde was er nog veel aandacht om verschillende uitdagingen te trainen.





De wip was natuurlijk erg geinig, maar het oefenen van de langere steile afdaling en klim was bijvoorbeeld ook heel zinvol en praktisch voor vele cross-tochten. Peter stopte regelmatig om uitleg te geven bij ingewikkeldere bochten of techniek-stukken.

Een zeer interessante ochtend, die weer eindigde bij de kantine, waar de 2 soorten soep en verschillende broodjes klaar stonden. Heerlijk.

Met een gevulde maag en hernieuwde energie was er in de middag een georganiseerde crosstocht van 30 kilometer, met Peter als gids.

Deze dag was gericht op plezier in het crossen, het leren van technieken en voor sommigen het kennis maken met crossen. Geen snelle tocht dus, maar een gezamenlijke gezellige middag door de bossen van de Tankenberg, waar jong en oud aan mee kon doen.

De route was prachtig. Twente is prachtig, en dit is één van de mooiste plekken. En al crossend zit je midden in de natuur. Halverwege was een top-verzorging op het hoogste punt van de berg.

Variatie in landschap, ondergrond en benodigde steptechnieken, een tocht die geen kilometer hetzelfde was, en goed gezelschap. Al met al geen slechte combinatie voor een droge zaterdag in December.

Ik heb nu al zin in de 3e Twentse Crossdag.

Agnes Bossink, stepteam Twente



Serious Request 2019

Eind november zag ik op Facebook voorbijkomen dat twee steppers, Hans, en Rodger de route van Serious Request wilden gaan rijden. Toen ik dat zag heb ik mij aangemeld. Daarna ben ik aan de slag gegaan om donaties binnen te halen. Op 22 december heeft mijn dochter mij naar het Van der Valk Hotel Goes gebracht. Daar hebben we allemaal lekker gedineerd. Na het diner is mijn dochter naar huis gereden en zijn Hans, Rodger en ik naar onze kamers gegaan om de volgende ochtend fit aan onze uitdaging te beginnen. Het eerst traject reden





Ron en Marry ook mee, tot aan Sprang Capelle wat 132 kilometer was. Zoals afgesproken vertrokken we om 7.00 uur vanaf de Grote Markt te Goes. Op naar Krabbendijke, waar wij onze eerste korte pauze hielden.

De snelheid zat er al goed in, 21 a 22 kilometer per uur, maar gemiddeld met stoplichten en wachten bij een sluis zakte het naar 18,6 kilometer per uur. Op naar Bergen op Zoom, daar zaten wij op 52 km en daar hebben we een kleine stop gemaakt bij een fietswinkel. De eigenaar was een kennis van Ron. Daar hebben wij een kop koffie gedronken en weer verder richting Zevenbergen. Het tempo bleef stabiel tussen de 20 en 22 kilometer per uur liggen, het ging prima, maar hier kwamen toch mijn eerste zorgen of ik dit tempo 470 kilometer vol zou kunnen houden. Rond half één aankomst in Zevenbergen waar wij onze eerste lange stop hielden en dat was bij Bakker Bart.

Om 13.00 uur vertrokken wij richting Sprang Capelle waar wij hartelijk werden ontvangen bij Marry thuis waar ze in de schuur tafels hadden neergezet. Hier ontbrak het ons aan niets! (was super, Marry en familie bedankt!)

Van af hier was Robert onze verzorger. We vertrokken wij naar Den Bosch en nog steeds was het tempo hetzelfde. Aankomst in Den Bosch was rond 17.00 uur. Robert stond al op ons te wachten bij een winkelcentrum. Hier konden wij een lekker bakje koffie pakken met stroopwafels en vulde ik mijn voorraad weer aan om verder te kunnen.



Van af nu verder in het donker richting Oss wat in een snel tempo ging op sommige stukken zelfs de 25 kilometer per uur aangetikt. Daar bij het binnen rijden van Oss kreeg ik mijn eerste inzinking maar gelukkig stond Robert klaar voor onze korte verzorging. Vanaf Oss op weg naar Nijmegen. Het tempo zat er nog steeds goed in maar bij Geffen onze eerste pech! Hans kreeg een lekke band en dat heeft ongeveer 10 à 15 minuten gekost. Snel weer

op weg naar Nijmegen, na Oss ging het gelukkig weer goed met mij en kon ik goed bijblijven, maar iets voor Nijmegen begon ik het wat moeilijker te krijgen en kon ik het tempo van 20 kilometer per uur niet meer bijhouden. In Nijmegen was onze verzorging in een cafetaria daar heb ik mijn besluit genomen om te stoppen. ik had wel verder gekund, maar niet op dat tempo (ik was heel erg teleurgesteld in mijzelf). Maar ik had het niet willen missen en..... heb er veel van geleerd. Ik wil iedereen bedanken die hier iets aan bijgedragen heeft. Het was top ondanks dat ik op moest geven. Dit was het (voorlopig) einde van een hele mooie ervaring.

Tjeu Willems

Midwintertocht Kamperzeedijk

Zaterdag 21 december hebben we met een grote groep deel genomen aan de jaarlijkse Midwintertocht. Zoals elk jaar georganiseerd door Stepteam Kamperzeedijk. De opkomst was goed met ruim 50 deelnemers die onderverdeeld werden in drie groepen. Steppers uit meerdere delen van het land ontmoetten elkaar hier, ook waren er nieuwe gezichten en zijn er contacten uitgewisseld onderling.

VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

 STEP
EVENTS 

 KOSTKA®

 STEPSHOP



De eerste groep startte om drie uur, de tweede groep om kwart over drie en de laatste groep om half vier. Een ieder werd op zijn/haar eigen stepniveau ingedeeld, dit kon je aangeven tijdens het aanmelden. Ook voor deelnemers zonder step of weinig ervaring was de route korter gemaakt en kon men gebruik maken van een huurstep. Op een enkel miezer buitje regen na is het de tocht droog gebleven, er stond een

stevig windje. De sponsor, autobedrijf Selles, van Stepteam Kamperzeedijk bood ons als eerste na zes kilometer onderdak waar een heerlijke warme drank voor ons klaar stond. Vervolgens ging de tocht via Mastenbroek richting Hasselt waar we door het mooie verlichte stadje heenstepten op weg naar Zwartsluis.

Na 20 kilometer kwamen we aan in het buitengebied tussen Hasselt en Zwartsluis waar we in een prachtige locatie genaamd de Veldschuur (informatiecentrum voor natuur en historie) opgevangen werden. Ontvangen langs kaarsverlichting konden we ook hier weer genieten van een warm drankje of chocomelk met een gebakken 'kniepertje'. Er was gelegenheid binnen een kijkje te nemen en gebruik te maken van de toiletten. Als de tweede groep aankwam vertrok de eerste groep en zo wisselende we elkaar steeds af.

Ondertussen was het donker en was menig step versierd met de nodige verlichting. Zelf de muts en de helmen waren versierd tot een prachtig geheel. Op de donker afgelegene wegen waren we goed zichtbaar.

Rond de klok van half 6 vertrokken we richting Zwartsluis, al stappende door Zwartsluis vervolgden we de weg richting de pont naar Genemuiden. Na de overtocht was het nog vijf minuten stappen waar we terug keerden op de startlocatie de 'Overtoom' in Genemuiden.



Een ieder werd bedankt voor de gezellige en goed georganiseerde tocht en ging

huiswaarts. Voor een aantal mensen die zich opgegeven hadden stond er een heerlijke warme maaltijd klaar en hebben met elkaar deze dag afgesloten.



Namens De Vrije Stepper Zwolle / IJsselmuiden wensen we een ieder een heel goed en gezond stepjaar 2020 en hopen elkaar weer te ontmoeten op een van de tochten die georganiseerd worden.

Annelies van Olst, Vrije Stepper IJsselmuiden





Uitgelicht

Ook in de koude wintermaanden hoeft de step niet in de schuur te blijven. Hadden we in de donkere dagen de lichtjestochten, nu gaan we ons weer opmaken voor de daglichttochten. Dat kan de in januari, februari en maart bij Brabantsbont met hun fameuze winterserietochten.

Een aantal mensen stept zich al warm voor de Winter 11-, 7- en 6-stedentocht. Deze keer starten alle tochten in Leeuwarden. De startplaats Sneek voor de 7-stedentocht is niet meer zodat de steppers op de twee kortste afstanden helaas niet meer in het mooie Gaasterland komen. 'It giet oan' op 2 februari. In dezelfde kilometervreters categorie valt het Monster van Brabant, op 18 april, 230 kilometer!

29 maart vieren we de lente met de Keientrekkerstocht in Amersfoort, eigenlijk het begin van het stepseizoen want daarna is er volop keus.

Vooruitkijkend vallen enkele tochten op: de terugkeer van de Nieuwe Wildernistocht, een aanrader!

Ook terug van weggeweest, de Trottinetteprettocht: 80 km achter de muziek aan met iedere 10 km een uitgebreide café stop en met ontbijt, lunch en diner!





De grootste steptocht ter wereld, Rotterdam-Den Hout bestaat 50 jaar dus dat wordt een feestje!

Het ziet er naar uit dat het weer een fantastisch stepjaar gaat worden!

Kijk voor een compleet overzicht op onze [Toerkalender](#)
Voor het wedstrijdaanbod kijk je op de [wedstrijdkalender](#) van de NAF.

