



Van de redactie.....

Stepseizoen geopend!?

Bestaat er dan een stepseizoen??

Eigenlijk vinden wij van niet.

Was het voorheen zo dat er vanaf de herfst beduidend minder gestept werd, nu zien we dat steeds meer mensen ook in de koudere periode zich niet laten tegenhouden.

Voor de lange afstand steppers hebben zich in een aantal tochten laten zien.

En voor lange tochten moet natuurlijk ook getraind worden dus reken maar dat er heel wat kilometers onder de stepwielen zijn doorgedaan deze winter!

Pech was er voor Brabantsbont die bij al hun Winterserietochten met slecht weer te kampen hadden. Maar wat zijn we blij met deze club die al zo'n 14 jaar deze tochten aanbiedt in de winter periode! Ze blijven enthousiast want de volgende winterserie staat alweer op de kalender. Ook hulde aan de trouwe steppers die zich tóch gemeld hebben bij deze tochten.

Uit het bovenstaande blijkt dat we het sámen moeten doen!

Sinds wij met het platform Toersteppen zijn begonnen is het aantal steppers verdrievoudigd maar ook het aantal actieve clubs ruwweg verdubbeld.

Maar het blijft een kleine sport waarin we elkaar hard nodig hebben en moeten steunen.

Met elkaar kunnen we doorgroeien.

Steun de stepinitiatieven!

Promoot het steppen waar je kan!

Sluit niemand buiten!

Weet je een leuke rit in jouw omgeving? Maak er een tocht van en meld hem aan voor onze stepkalender!

Stuur je mooiste stepfoto aan de redactie!

Begin een clubje in jouw omgeving! Groningen, Limburg, Zeeland zijn nog blinde stepvlekken op de kaart en in de meeste andere provincies is ook nog ruimte zat!

Maar vooral: pak je step weer en ga wat kilometers maken want de eerste toertochten komen er alweer aan!

Zien we elkaar gauw op de step?

Arie Folkers, Stepclub De Vrije Stepper, Zwolle/IJsselmuiden

IN DIT NUMMER

Van de redactie.....	1
Henk's blog.....	1
Limited editions.....	2
Fietshelm 2.0.....	4
De stepervaring van.....	4
Het zit erop!!.....	5
Nice to have.....	6
Toersteppen Topfoto.....	8
Uitgelicht.....	9
Op de valreep.....	10



Henk's blog

FF RESETTEN

Het voorjaar is weer in aantocht. De eerste krokussen en sneeuwklonkjes komen te voorschijn.

De vogels fluiten al volop. Heerlijk om er weer op uit trekken en uit onze winterslaap te ontwaken. Dat geldt ook een beetje voor mij. Hoewel ik de afgelopen maanden zeker mijn conditie goed heb onderhouden, staat alles toch nog een beetje op de spaarbrander.

Het voorjaarszonnetje lonkt en geeft weer energie. Maar ik moet toch mezelf ff resetten.

De afgelopen periode was namelijk niet geheel zonder problemen. Mijn zwager, Peter, kwam onverwachts te overlijden. Hartstilstand. Hoewel er twee jaar geleden kanker bij hem was vastgesteld, ging het juist zo goed met hem.

Als buitenstaander merkte je eigenlijk niets aan hem. Het onvermijdelijke moment van echt ziek worden zou natuurlijk een keer komen, maar vooralsnog voelde hij zich uitstekend. Slechts 61 jaar en vanwege zijn lichte beperking nog altijd thuiswonend bij zijn moeder (mijn



schoonmoeder dus) van 97 jaar. Zij heeft 61 jaar met hart en ziel voor hem gezorgd. En nu moet zij alléén verder. En dat is niet een kwestie van ff resetten.

Een vriendin van ons had hartritme stoornissen. Lisette tennist wekelijks nog fanatiek enkele uren. Maar toch bleken deze fysieke problemen haar flink parten te spelen. Ze moest aan de monitor om de kwaal te diagnosticeren. En ja hoor, maar liefst 4 keer is haar hartritme weer in de juiste modus gezet. Gewoon een kwestie van Lisette ff resetten. Het gaat gelukkig beter dan ooit met haar.

Mijn dochter heeft een prachtige Audi A3. Vol elektronica. Slechts een paar jaar oud, maar al enkele keren langs de kant van de weg stil gestaan omdat die ermee ophield. Tja, heel vervelend en altijd op de meest ongelukkige momenten. Alle keren naar de garage en ook dat was een kwestie van gewoon ff resetten. Auto aan de computer, diagnosticeren en de software opnieuw laden. Wat heerlijk dat de technologische ontwikkelingen zover zijn dat je het kloppend hart van ons lijf of van de auto gewoon ff kunt resetten.



Maar voor veel zaken bestaat er geen resetknop. Dan is het een kwestie van wilskracht. Dat zit tussen de oren. Afvallen, stoppen met roken of lekker gaan sporten. Gewoon gaan doen, zou je zeggen. Want je beschikt zelf over die mentale resetknop. Maar soms is dat niet makkelijk. En zo is het ook bij het begin van het voorjaar. Lekker erop uittrekken, sporten, fietsen, steppen, etc. Alles is goed, als je maar beweegt. Dat heeft wetenschappelijk onderzoek inmiddels wel duidelijk gemaakt. De kans op hart- en vaatziekten vermindert en de snelheid van herstel wordt in hoge mate positief beïnvloed door het beschikken over een goede conditie.

En toch, moet ik juist nu ook alles ff resetten. In mijn hoofd, in mijn lijf en mijn kilometerteller op mijn step. Want die staat weer op nul en ik ben benieuwd hoeveel stepkilometers er dit jaar weer op de teller komen. Ik heb weer veel zin in allerlei mooie steptochten. Heerlijk de natuur in. Frisse lucht en energie opdoen. Lekker mijn hoofd leegmaken. Ff resetten. Soms is het gewoon een kwestie van doen. Maar soms is het moeilijk om een knopje te vinden. En voor alle steppers in Nederland en België. KM-teller resetten (voor zover nog niet gedaan) en een heel seizoen heerlijk genieten van al het moois dat de natuur te bieden heeft. En uiteraard eendaags ook de klok nog ff resetten als de zomertijd weer ingaat. Mijn overleden zwager Peter zou zeggen: LEEF en GENIET. DON'T WORRY, BE HAPPY!!!!

Henk Roelofs Stepclub Amersfoort.

Kickbike limited editions

Het is drie januari 2018. Met als (gezochte) aanleiding het 30 jarige bestaan van de Stepclub Helsinki, de stepclub van Kickbike- oprichter en steppromotor van het eerste uur Hannu Vierikko, brengt de Tsjechische Kickbike importeur een special uit op basis van (het frame van) de Kickbike Race Max 28/28. De 'grote wielen Kickbike'. Deze special is bedoeld voor mensen die de standaardversie van Kickbike eigenlijk niet goed genoeg vinden, maar het geld niet (over) hebben voor een op individuele specificatie opgebouwde step.

Kickbike Tsjechië is om tafel gegaan met Ladislav Bartunek van Kolobezky Brandys, een tuner die prachtige steps opbouwt vooral op basis van Kickbike frames. Insteek was om tot een betaalbare verbeterde versie van de Kickbike Race Max 28/28 te komen, (meer) geschikt om mee te racen en te touren.





Het resultaat van deze samenspraak is de Kickbike Race Max 28 K.O. Leverbaar in alle kleuren, als het maar wit is. Meest in het oog springende modificaties zijn het vervangen van de voorvork door een Taiwanese carbon/aluminium Trigon RC61 (voor de liefhebbers: tapered!) en van de wielen door een compositie van Taiwanese Bitex naven, Hollandse Ryde velgen en Franse Sapim spaken. Hiermee zal het grootste deel van de gewichtswinst van 0,9 kg ten opzichte van de standaardversie zijn behaald. De Trigon-vork brengt een gewicht van 575 gram op de schaal – en spaart dus pakweg een 250 gram ten opzichte van de volledig aluminium standaardversie.



De wielen van de standaard Kickbike zijn bombproof, maar wegen dan ook een schokkende 1 kg/stuk. Op beide wielen samen kun je moeiteloos 400 gram besparen, wanneer je je best doet wel 800 gram. Remmen en remhendels zijn Sora's, de goedkoopste serie die Shimano levert. Banden zijn Continental Grand Prix, niet bijzonder maar ook niet veel mis mee en allicht beter dan de standaard door Kickbike gemonteerde Kenda's. Verder nog wat aardige details in de keuze van stuur, stuurpen en handvatten, maar dat zijn zaken die aan de functionaliteit weinig toe- of afdoen.

En dan de hamvraag: wat moet dat kosten? Deze aardige limited edition staat bij Kickbike Tsjechië op de prijslijst voor CZK 18.000, waar de standaardversie van de Kickbike Race Max 28/28 CZK 15.500 kost. Dat is respectievelijk ongeveer 700 Euro en 600 Euro. Oftewel, voor een meerprijs van € 100 koop je deze niet spectaculaire maar toch aardige special.



Het is begin 2019 en Kickbike viert zijn 25-jarige jubileum. Er verschijnt een limited edition van de Kickbike Race Max 28/28, de 'grote wielen Kickbike'. Leverbaar in alle kleuren, als het maar zwart is. Meest in het oog springende modificaties zijn het vervangen van de voorvork door een Taiwanese carbon/aluminium Trigon RC61 (voor de liefhebbers: tapered!) en van de wielen door een compositie van Taiwanese Bitex naven, Taiwanese Pillar spaken en aluminium velgen van het mij onbekende KBR. Remmen en remhendels zijn Sora's, de goedkoopste serie die Shimano levert. Banden zijn Continental Ultra Sport II, Conti's 'instapband'. Verder nog wat aardige details in de keuze van stuur, stuurpen en handvatten, maar dat zijn zaken die aan de functionaliteit weinig toe- of afdoen. Klinkt allemaal toch wel erg bekend, niet? Zij het dat de wielen er niet beter op lijken te zijn geworden, en datzelfde geldt voor de keuze van de banden. Kortom, in vergelijking met z'n Tsjechische broer sla ik deze special net wat lager aan.

En dan de hamvraag: wat moet dat kosten? Deze Black Limited staat bij Kickbike op de prijslijst voor € 995, waar de Kickbike Race Max 28/28 bij ons € 629 kost...

Persoonlijk vind ik dat toch wel een spectaculair verschil, te meer omdat de BTW in Tsjechië dezelfde 21% is als bij ons. Daar komt nog bij dat je voor die € 995 zelfs gewoon op basis van consumentenprijzen een veel betere special kunt opbouwen.

Reken maar even mee: een Kickbikeframe kost € 330 (daarvoor krijg je de achterremkabel erbij), een echt goede set wielen (met velgint en snelspanners) eveneens pakweg € 330, twee Conti GP 4000S II banden met binnenbanden kun je kopen voor € 60, zo'n Sora remset kost compleet € 50 (ik zou zelf dat geld liever spenderen aan één echt goede voorrem), stuur en stuurpen hoeven bij elkaar niet meer te kosten dan € 25 en een paar goede handvatten heb je



voor € 15. Reserveer voor kleine onderdelen nog € 15 en je zit dan op € 825, als ik goed reken. Daarmee houd je nog € 170 over om aan een vork en balhoofdset te spenderen voordat je aan de € 995 bent. Moet lukken, dunkt me, en dan heb je een Kickbike die werkelijk top of the bill is.

Kortom, ik ben er niet helemaal van overtuigd dat die nieuwe Kickbike Race Max 28/28 Black Limited nu echt een goede aanschaf is...

Alfred Ballast

Fietshelm 2.0

Een helm is best wel groot.

Daarom hebben verschillende fabrikanten opvouwbare helmen bedacht. Ze zijn onder andere via internet te bestellen, we noemen bol.com en ali expres maar je kan altijd googelen voor de beste aanbieding.

Overade Plix opvouwbare helm € 74,95

Als je op je step aan het rijden bent is een helm dragen natuurlijk altijd een extra veiligheid, het kan alleen soms onhandig zijn om de helm de hele tijd mee te nemen. Dit probleem wordt nu opgelost met de vouwbare Overade Plix Helm, hij past perfect in je tas. De maat wordt door drie gedeeld als je de helm opvouwt, zonder dat dit afbreuk doet aan veiligheid en comfort. Het project is gestart als een prototype dat geboren kon worden dankzij een crowdfunding project. Dit is iets waar we lang op hebben gewacht en wat er nu eindelijk is!



Closca Fuga fietshelm €119.90 – €135.00

Deze design fietshelm is misschien wel de veiligste helm die je tegen gaat komen, want deze fietshelm zet je wel graag elke keer op. Als je klaar bent met fietsen, kan je de fietshelm gemakkelijk inklappen en opbergen. En natuurlijk voldoet de Closca fietshelm aan alle Internationale veiligheidseisen. De fietshelm is niet volledig waterdicht, omdat je zweet er wel uit moet kunnen. Anders worden je haren nat, en dat is niet de bedoeling.



VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

STEP 
EVENTS

STEPSHOP

Stepervaring van....

Hallo ik ben Ries van Mourik

Ik ben 80 jaar, daarvan sport ik nu 65 jaar. Het word wel steeds minder en moeilijker, maar ik probeer het zo lang mogelijk vol te houden en heb dan ook pas weer nieuwe hardloop schoenen gekocht.

Toen ik 15 jaar was ben ik begonnen met wielrennen en als training in de winter schaatsen. Ik ben een echte diesel en kwam altijd langzaam op gang, als de anderen hard van start gingen moest ik al heel gauw lossen. Bij langere wedstrijden van stad naar stad ging het wel wat beter.



Ben toen dan maar alleen clubritten gaan rijden en ben daarbij jeugdwielrenleider geworden. Dat heb ik 26 jaar met veel plezier gedaan. Nu ga ik vaak naar veteranen wedstrijden kijken, waar nog jeugdrenners van toen aan mee doen.

Daarna ben ik lid van de toerafdeling van de club geworden en heb met een leuke groep veel tochten gereden. Zoals Luik-Bastenaken-Luik. Ik ben toen ook gaan hardlopen, eerst korte afstanden. Daarna ook langere zoals de Marathon van Rotterdam, die ik 11 keer heb gelopen. Een beetje laat mee begonnen, want mijn 1ste liep ik toen ik 48 jaar was. De laatste was ik 60 jaar, die liep ik nog in 3.53 uur. Mijn snelste ging in 3.12 uur. Best een mooie tijd want ik was toen 52 jaar!



Op mijn 58e ben ik pas gaan steppen wat best wel aardig ging. Ik kon natuurlijk niet op tegen die jonge mannen. Bij het EK in Hattem werd ik 30e, er was toen nog geen veteranen klasse. Regelmatig deed ik mee aan de toertochten van Brabantsbont en andere tochten niet te ver van huis. Het afgelopen jaar heb ik maar weinig gestept door knie problemen, waar ik geen last van heb met hardlopen wandelen en fietsen.

Groeten Ries van Mourik

Het zit erop !!

Hè hè, die zit erop!

We hopen allemaal weleens dat iets maar zo snel mogelijk afgelopen mag- of kan zijn.

Nou dat hebben wij bij ons in Brabant deze winter ook mogen ervaren tijdens AL onze wintertoertochten van november 2018 tot en met de laatste op 10 maart jl. Eigenlijk was het al begonnen met onze toertocht op 23 september 2018.

Met veel bravoure hadden we deze tocht aangekondigd als zijnde de jubileum toertocht van stepteam Brabantsbont omdat die 12½ jaar bestond en we daarvoor speciaal 2 routes hadden uitgezet, 54- en 63 km. De inschrijvingen daarvoor liet al te wensen over i.v.m. de weersvooruitzichten(25), op de dag van vertrek hadden er zich voor 9 uur al 10 deelnemers afgemeld en dit allemaal door het aangegeven slechte weer. Een heel diep dieptepunt!!



Maar eigenlijk viel de buien activiteit die dag nog wel mee, ééntje maar, maar dan wel van 9.50 uur 's morgens tot 15.30 uur 's middags. 15 Deelnemers hebben met ons deze dag toch nog enigszins tot een jubileum gemaakt, al was het alleen maar omdat we ook nog nooit zo'n natte september toertocht hadden gekend en iedereen deze dag tot een goed einde had gebracht.



Stepteam Brabantsbont zou stepteam Brabantsbont niet zijn als we bij de pakken zouden neer gaan zitten, nee nee zo zitten wij hier onder de rivieren niet in elkaar. November kwam in zicht en ons organisatie bloed begon alweer te borrelen, het wintertoer-tochten seizoen stond voor de deur dus er was weer werk aan de winkel, de site in orde maken, data voor de 5 tochten erop gezet en er weer voor gaan.

 VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

STEP  EVENTS

STEPSHOP



22 Inschrijvingen voor de 1e van deze wintertoertochten reeks(november), maar nog voor 10.00 uur al 3 afmeldingen, zieken en.....?! jaja, slecht weer, regen en een stevige wind maar toch met 19 deelnemers op pad en aan het einde van deze 1e wintertoertocht een nat pak en flink onder de modder. Daarna was eindelijk weer de mooiste tocht van het jaar aan de beurt (december), de Hallowellichtop-tocht, onze lichtjestoertocht. Met honderden lichtjes versierde steppen en fietsen door de donkere zaterdagavond gaan rijden, dat was de bedoeling, met onderweg snert, brood en spek en wat al niet meer. Maar moeder natuur wilde ook deze keer haar vergunning niet afgeven voor deze avondtoertocht, de vooruitzichten waren super slecht en dwong de organisatie van stepteam Brabantsbont deze tocht af te gelasten want de veiligheid van de deelnemers gaat voor!



2019, een nieuw jaar met nieuwe moed en op de 13e januari (hoe verzin je het?) de 3e in de reeks, 18 deelnemers en ja hoor, ook deze tocht was al niet beter dan die van november, veel wind en regen. Over de tocht van februari kan ik, net als het aantal dagen daarvan, kort zijn, 14 deelnemers storm en heel veel regen. Dan gaat je hoop uit naar de laatste tocht, die van maart, de als inmiddels bekende ragout-pannenkoekentocht, 15 deelnemers die het toch weer

aandurfde om samen met ons deze laatste "winter" hindernis te nemen.

De vooruitzichten waren weer super slecht, heel veel wind en dito regen, maar bij de start was



het wonderwel droog wat toch een goed gevoel gaf voor 20 minuten want toen begon het te regenen en stak de wind op, tot aan de rustpost was het echt slecht. Na de pannenkoeken (onder de partytent) moest er nog 19 km afgelegd worden grotendeels met volle wind in de rug (die inmiddels flink was aangetrokken) met zelfs een zonnetje erbij. Daarna nog een stevig stuk door de bossen, lekker beschermd tegen de wind, om zo terug te keren bij sporthal DE SLAGEN.

Korte samenvatting van deze 14e wintertoertochten reeks: Nog NOOIT zoveel regen en wind gehad als deze editie. Daarom de kop aan dit verslag,

Tot slot wil ik onze 2 onmisbare vrijwilligsters Joke en Anja bedanken voor hun hulp bij deze serie tochten.

O ja, onze eerstvolgende toertocht is op zondag 28 april, op herhaling van 23 september 2018 Tot dan en met beter weer.....

Gijs de Geus, Brabants Bont

Nice to have

Ik schrijf er regelmatig over omdat het zo'n simpele en relatief betaalbare verbetering van je step is: betere banden. Dat kan zomaar 10 watt aan rolweerstand schelen, wat nogal veel is wanneer je ervan uit gaat dat de doorsnee stepper misschien een 200 watt aan vermogen



levert. Veel mensen onderkennen dat ook wel, maar de grote vrees is altijd "Ga ik met een snellere band niet meer lekrijden?"

En inderdaad, in de productie van fiets- en dus stepbanden lijken lekbestedigheid en snelheid/minder rolweerstand elkaars tegenpolen. Hoe lekbestediger, hoe massiever (dikke zgn. breakerlaag) en daardoor slechter rollend een band veelal wordt. Plus omgekeerd, om snel te zijn moet een band flexibel en dus dun zijn - wat de lekbestedigheid niet ten goede komt...

Dus ja, de mensen die zeggen "leuk Alfred, zo'n snelle band, maar ik wil vooral zo min mogelijk en liefst helemaal nooit lekke banden" hebben zeker een punt. Als je dan verder vraagt blijkt het vooral de angst om onderweg banden te moeten plakken die parten speelt. Nu is daarvoor een simpele oplossing; dat moet je namelijk helemaal niet doen. Plakken doe je thuis, als je onderweg lek rijdt wissel je je binnenband. Passende binnenbanden (en bandenlichters) moet je dan dus wel bij je hebben...

Toegegeven, een beetje flauw want niet de oplossing voor het werkelijke probleem. Plakken is inderdaad een gedoe dat je onderweg niet moet willen. Het grote euvel - de grote vrees - zit hem echter in het onderweg niet de buitenband van de velg af kunnen krijgen. Of, nog erger, hem niet weer terug op de velg kunnen leggen. Daarmee eindeloos zitten martelen.

En nee, dat is zeker geen damesprobleem. Ik ken in het steppen net zoveel mannen die daaraan een broertje dood hebben. Sterker nog, tijdens de afgelopen Winter 7-steden reed ik een buitenband finaal aan gort en de lokale fietsmaker begon zich meteen te beklagen 'dat vouwbanden zo beroerd van de velg af gaan'. Om hem vervolgens met een schroevendraaier van de velg te lichten - het deed pijn aan m'n ogen. Gelukkig bleef de velg heel en de banden waren toch al stuk...

'Oefening baart kunst', of 'oefening maakt de meester' zoals onze oosterburen zeggen. Het is een kwestie van een aantal keren je band van de velg af halen en hem er weer op leggen om er vaardigheid in te ontwikkelen. Waarbij je warme huis een betere plek is om te oefenen dan langs de weg in een donkere vriesnacht. Uiteindelijk gaat het dan redelijk snel; mijn record is twee binnenbanden wisselen binnen een kwartier. Nu heb ik twee voordelen; eerste is dat ik het inmiddels heel vaak heb gedaan omdat ik graag experimenteer met en dus graag knutsel aan steps. Tweede is dat ik een vrij sterke hand heb, wat van pas komt wanneer je de band het laatste stukje op de velg moet trekken.

Nu bestaat voor 'dat laatste stukje' een handig hulpmiddel in de vorm van een zgn. 'bandenknecht'. Een hefboom die je helpt om de band weer op de velg te trekken. Alleen, zo'n bandenknecht is ongeveer net zo groot als een minipompje en ik zou hem daarom onderweg niet mee willen hebben. Fijn voor thuis maar neemt te veel ruimte in om mee te nemen.



Onlangs liep ik echter in een grote fietsenzaak te zoeken naar een setje bandenlichters van Schwalbe. Daarop kom ik nog terug. Terwijl ik het betreffende schap scande, zag ik een



innovatief setje liggen van Tacx - een Nederlands bedrijf, volgens mij. Wat was er bijzonder aan? Het was een lichtgewicht set van twee bandenlichters - dat is vrijwel altijd genoeg - met daarbij een mini-variant op de eerdergenoemde bandenknecht. Een klein hulpje om onderweg je band weer op de velg te trekken. Ik kon de verleiding niet weerstaan van zo'n setje mee te nemen om er eens beter naar te kijken; interessant! Oh, en kostte helemaal € 6.





Dan de bandenlichters van Schwalbe; ik kreeg zo'n setje van drie stuks cadeau bij aanschaf van een aantal binnenbanden. Omdat ik deze lichters daarmee toch – letterlijk – in handen had, heb ik ze meteen geprobeerd. Erg fijn om de band mee van de velg te halen, vind ik. Vandaar dat ik wel een paar van die setjes (adviesprijs € 4) wilde.

Ze blijken echter nog een aardige feature te hebben die het weer op de velg leggen van de

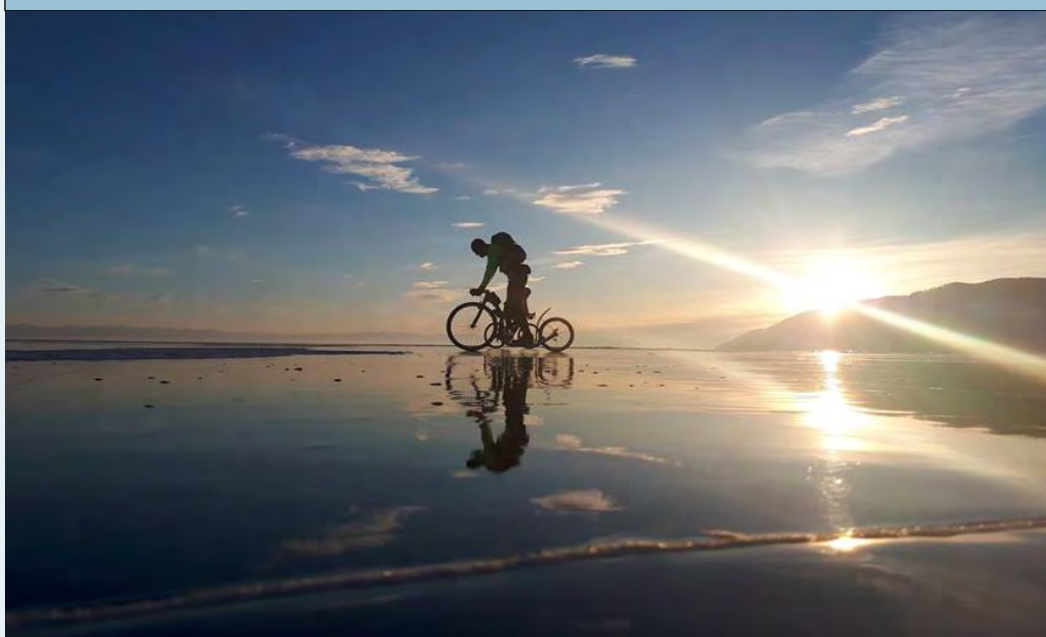
band moet vergemakkelijken. Bij het weer op de velg trekken van de band gebeurt nogal makkelijk dat wat je de band links op de velg trekt, hij er rechts weer net zoveel uitschiet. Of omgekeerd. Met de bandenlichters van Schwalbe kun je het stuk van de band dat je al in de velg hebt fixeren, zodat dit je niet weer uit de velg kan schieten. Handig!

Schwalbe suggereert vervolgens dat je met de derde bandenlichter het resterende stuk band terug op de velg kunt lichten. Ik weet niet of dat mijn advies zou zijn. Alleen wanneer je heel goed oplet wat je doet. Anders loop je het risico dat je op die manier met je bandenlichter de binnenband kapot steekt – waarna je dus weer van voren af aan kunt beginnen...

Hoe dan ook, twee handige hulpjes voor nog eens heel weinig geld ook. Dan nog een laatste, letterlijk kleinigheid, als uitsmijter: een ventielsleuteltje van M-Wave voor € 0,70. Wanneer je onderweg een band moet wisselen is een minipompje eigenlijk onmisbaar. Je moet immers wel lucht in je binnenband kunnen krijgen, al is het maar om de buitenband goed op te kunnen leggen. Grotere banden kun je vervolgens verder vullen met een CO2-patroon. Rijd je een wat sportievere band op je step, dan heb je veelal een binnenband met een zgn. Frans ventiel (Sclaverand). Draai je daar het slangetje van zo'n minipomp op, dan heb je drie kansen: het gaat goed (lucky you!); dat is overigens meestal het geval, gelukkig. Maar... bij het opdraaien van het slangetje draai je soms het binnenventiel te ver in het buitenventiel, vooral als dat laatste van plastic is. Of bij het weer losdraaien van het slangetje draai je het binnenventiel uit het buitenventiel. In beide laatste gevallen komt zo'n ventielsleuteltje zeer van pas om je ventiel weer wat verder uit- of goed vast in te draaien.

Alfred Ballast.

Toersteppen Topfoto



Йуу Цке, Baikal Lake

 VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

STEP  EVENTS

STEPSHOP



Ytsu Zke is een stepper uit Irkoetsk (Siberië, Rusland)

Deze keer kozen we zijn foto uit als de Toersteppen Topfoto. Hij maakt regelmatig tochten over het gigantische Baikal meer. Uiteraard hebben we eerst netjes in het Engels toestemming gevraagd voor publicatie. We kregen van hem vrij snel het volgende antwoord terug: Йцу Цке Привет! Да, можете (vrij vertaald: Ytsu Zke zegt Ja het is goed)

Daarnaast een selectie uit de andere inzendingen.

Stuur vooral je mooie stepfoto naar info@toersteppen.nl



Els van Dijk, Lente 2019



Jeroen Stam, Pegasus bridge



Gijs van Kempfen, De Trompet

Uitgelicht

Het is al bijna weer zover dat we de klok gaan verzetten... als Europa geen roet in het eten gooit met het afschaffen van de zomertijd.

De tijd van de lichtjestichten, georganiseerd of binnen jouw eigen groep is voorbij en we gaan ons opmaken voor de lentetochten.

Omdat we enige weken geleden al een voorproefje van de lente hebben gehad hebben jullie vast alweer zin om lekker mee te stappen met de komende voorjaarstochten.

Het weer is mooi op tijd weer in de lentemodus gezet na een herfst intermezzo, althans zo voelde het met al die regen en harde wind!

De 24e kan je al aan de bak in en rond Amersfoort met het gelijknamige stepteam, lekker centraal in het land gelegen.





Een week later, maar dan op zaterdag de Vrije Stepper Lentetocht vanuit Dalfsen of voor de bikkels de dubbele afstand met start in Zwolle.

Ook in April en later nog lenteachtige tochten met hopelijk veel bloesem aan de bomen! Je ziet zelf wel op de toerkalender wat we allemaal nog in petto hebben en als er geen steptocht is dan zijn er altijd nog de fiets en skeeler evenementen waar je bij kan aansluiten. Beter nog: zet zelf een mooie tocht uit en meld hem aan voor de stepkalender. Er zijn nog vrije weekenden zat om iets te organiseren en moeilijk is het niet. Weet je niet hoe? Neem dan even contact op en wij helpen je: info@toersteppen.nl Het hoeft niet altijd grootschalig, een mooie route steppen met een stuk of 6 steppers kan ook héél gezellig zijn.

Op het laatste moment bereikte ons het bericht dat de **dames** steppers onder ons welkom zijn om mee te rijden met de **Ladiesride Rotterdam 2019** op 22 september aanstaande. Voor meer informatie zie www.ladiesride.nl of de link op onze stepkalender.

Kijk voor het aanbod tot nu bekend op: www.toersteppen.nl

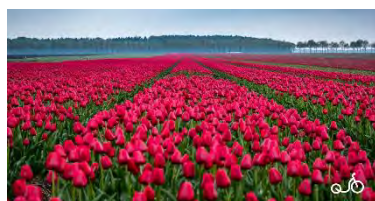
Arie Folkers

Op de valreep



Dat steppen leuk is, hoef ik hier niet te vertellen, maar dat steppen in Lelystad leuk is en heel binnenkort kan via Steppin Lelystad, dat is wel nieuw. Op 13 april is de officiële opening gepland en staan 15 spiksplinternieuwe steps in de startblokken om hun eerste meters te gaan maken.

Bij Steppin Lelystad staan plezier, toegankelijkheid en verrassing centraal. Het is fijn om zoveel mogelijk mensen per step de mooie kanten van Lelystad en omgeving te laten ontdekken. Enerzijds omdat steppen zo leuk is en anderzijds omdat Lelystad meer te bieden heeft dan menigeen op het eerste gezicht zou denken. Ik ben ervan overtuigd dat steppers zullen zeggen; "dat het hier zo mooi is, dat had ik nooit gedacht". Dus zowel diegene die al bekend zijn met het steppen, als diegene die voor een eerste kennismaking gaan zijn van harte welkom bij Steppin Lelystad om het met eigen ogen te zien.



met ingang van dit jaar dus ook op een step van Steppin Lelystad.

Dat de opening op 13 april gepland is, is overigens niet toevallig. Van 13 april tot 5 mei staat Lelystad in het teken van de Tulpenroute 2019. In die periode staan de tulpenvelden in Flevoland in bloei en dat is een prachtig en kleurrijk gezicht. Al jaren is het mogelijk om van de tulpenpracht te genieten op de fiets of met de auto, maar

Omdat er nog een paar weken te gaan zijn tot de opening werk ik momenteel hard aan het zetten van de puntjes op de i van oa website www.steppinlelystad.nl, maar dat neemt niet weg dat ik jullie vroeg of laat eens hoop te ontmoeten op de step in Lelystad.



Hartelijke groet,
Liselot Gerritzen
Steppin Lelystad

VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

STEP
EVENTS 

STEPSHOP