



Van de redactie.....

Een nieuwe lente een nieuw geluid?

De winter heeft het tot nu volledig laten afweten en de stepslee zal wel in het vet blijven. De vogels zingen al en de temperatuur breekt records! Wel hebben we nog een poging gedaan om een evenement voor de stepslee te organiseren bij FlevOnice in Biddinghuizen op de drie kilometer lange kunstijsbaan, maar helaas kregen we geen toestemming. Natuurlijk waren er de winterse evenementen van Brabantsbont en Friesland Beweegt, maar in plaats van hevige kou waren vaak wind en regen de bikkelfactor. Hier en daar liet een enkele stepcrosser zich zien. Toch merken we dat het alweer kriebelt. Enthousiaste stepberichtjes in de sociale media lijken de voorbode te zijn van een heerlijk stepseizoen en er zijn al veel bekende en nieuwe tochten aangemeld voor op onze stepkalender.

Ook in deze nieuwsbrief vind je weer een bonte mix van stepverhalen, weetjes, toerverslagen en informatie. Wij van Toersteppen.nl hebben de afgelopen jaren het steppen weer een enorme ervaring kunnen bezorgen. Vele nieuwe steppers en stepclubjes waren het gevolg. En ook de langeafstandsteppers hebben elkaar weten te vinden. We hopen samen met onze collega's van de NAF de stepsport verder uit te bouwen zodat ook de wedstrijdssport van deze groei gaat profiteren.

Een nieuwe lente, een nieuw geluid: Wij zijn er klaar voor!

Arie Folkers, namens Team Toersteppen.nl.

IN DIT NUMMER

Van de redactie.....	1
Eerste echte e-step.....	1
Henk's blog.....	2
Friese 6-stedentocht.....	3
Voor het voetlicht.....	5
Stepervaring van.....	7
Friese 11-stedentocht.....	7
Steppen met je hond.....	8
Een serieus probleem.....	9
Spiegeltje spiegeltje.....	10
Uitgelicht.....	10

Eerste echte e-step

Ons redactielid Arie heeft de eerste meters op een echte e-step gereden. Hieronder zijn ervaringen van deze bijzondere step oplossing:

De eerste e-step die STEP genoemd kan worden.

We hebben allemaal, vooral in het buitenland de zogenaamde e-step weleens gezien. Je staat stil, je doet niks en de step rijdt toch met een flinke snelheid. Dat heeft niks met steppen te maken zoals wij dat willen.



Maar na de e-bike, waar je mee moet trappen omdat hij het anders niet doet, is er nu de e-step waar je mee moet steppen om vooruit te komen. Via de Kostka-app kan je gebruik maken van de PEDELEC- of de FUN-instelling.



De PEDELEC-stand verkleint de hoeveelheid kracht die je moet zetten om te bewegen, zodat je makkelijker vooruitkomt. Zodra je snelheid naar 6 km/u valt, zal de footbike de snelheid vasthouden. Met deze snelheid kan je je makkelijk tussen andere mensen bewegen. De snelheidsondersteuning werkt tot 25 km/u.

De FUN-stand voegt een andere functie toe: deze stand behoudt de meest recent behaalde snelheid voor een door jou ingestelde duur. Net als de PEDELEC-stand vergroot de FUN-stand de kracht waarmee je afzet. Beide standen zorgen voor energierugwinning.

Kostka is de eerste die deze step ontwikkeld heeft en wij kregen een uitnodiging van Kostka importeur Marko Los om naar de showroom in Hasselt te komen voor een testrit.

De ontwikkeling heeft via enkele intern uitgeteste proefmodellen geleid naar het huidige ontwerp in meerdere modellen. Wij mochten de e-vouwstep testen. Alle techniek, accu, motor en sensoren is netjes opgeborgen in de grote achterwielnaaf. De step is daardoor zo'n 4 kilo zwaarder dan de reguliere modellen. Het extra gewicht in het achterwiel heeft nauwelijks invloed op de bestuurbaarheid en je merkt er door de ondersteuning niks van.





Bij het wegrijden krijg je bij iedere afzet een klein vriendelijk duwtje in de rug krijgt en een klein hellinkje onderweg werd met nauwelijks extra inspanning genomen. Wil je wat harder werken dan kan je er toch een echte workout van maken maar dan met iets hogere snelheid bij dezelfde inspanning of je gebruikelijke snelheid met minder inspanning. Onder ideale omstandigheden kan je dan een actieradius van

50 km halen maar in de praktijk zal dat altijd minder zijn. Met de hiervoor ontwikkelde Kostka-app op je smartphone kan je allerlei data uitlezen en aanpassen. Ook kun je overschakelen naar de FUN-stand. Dit is de zelfrijdende functie die wij als steppers dus niet willen die bovendien niet toegestaan is in Nederland.

De verschillende modellen liggen rond de €1500,- . Dat is natuurlijk door de extra techniek een stuk duurder dan de standaardsteps maar de kinderziektes zijn er al uit en de materialen en afwerking zijn uitstekend zoals we van Kostka gewend zijn. Het opladen doe je via een mooi weggewerkte aansluiting in de achternaaf en na twee uur is de accu weer vol. Op dit moment is de PEDELEC-functie mondeling goedgekeurd door de RDW



Onze conclusie: een welkome aanvulling in het totale stepaanbod!

[Klik hier voor meer informatie.](#)

Arie Folkers, Stepteam De Vrije Stepper, Zwolle/IJsselmuiden

Henk's blog

GESTREELD EN GEKRAST

Wie heeft er ooit weleens gehoord van Alex Roeka? Waarschijnlijk slechts een aantal lezers van mijn blog. Mijn advies is om eerst te luisteren naar dit prachtige lied. ([Klik hier.](#))

Gestreeld en gekrast door de liefde, door de tijd en door het leven. Wat een mooi lied zo'n enkele weken na Valentijnsdag. Zelf heb ik niet zoveel met deze, door de commercie in het leven geroepen, geldklopperij.

Tja, verliefd zijn, da's mooi. Vooral als die liefde onvoorwaardelijk is. De eerste keer dat ik mijn kinderen in mijn armen kreeg, was die liefde onvoorwaardelijk. Datzelfde gold evenzeer bij mijn vijf kleinkinderen. En sinds kort hebben we er een zesde kleinkind bij. Een Golden Retriever pup. Ik was opslag verkocht. Die trouwe hondenogen.



Mensen zijn verliefd op van alles en nog wat. Zo hebben we een overbuurman (Evert heet hij) die verliefd is op zijn auto. Gewoon een ordinaire Nissan. Niks bijzonders. Hij knuffelt zijn bolide. Ik verdenk hem dat hij zich af en toe vergist en zijn auto een kus geeft in plaats van zijn vrouw. Nadat hij zijn auto heeft uitgelaten, wordt zijn heilige koe gepoetst, de matten uitgeklopt en wacht hij net zolang tot er een gunstige parkeerplaats vrijkomt. Want oh.....zijn liefje zou toch 'ns een krasje oplopen.

VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

 STEP
EVENTS

 KOSTKA®

 STEPSHOP

 Stepsonline



Nu kan ik me wel zo iets voorstellen bij bezitters van een prachtige oldtimer. Zelf gereviseerd en gerestaureerd. Dan hebben we het over een passie, een hobby. Hun liefde voor hun CO2-ronkende karretje is ook onvoorwaardelijk. In het weekend wordt hij uitgelaten en gestreeld. En krasjes moeten te allen tijde worden voorkomen.

Soms moet 't ook niet gekker worden. Camperaars zijn ook van die fanaten. Na ieder ritje wordt de camper gepoetst. Maar toen ik een camperaar zag die bezig was zijn motorblok en bijbehorende onderdelen et cetera schoon te maken, viel ik van mijn stoel.

Gestreeld en gekrast. Hoe vaak zien we het niet in de voetbalwereld. Nieuwe voetballers en trainers worden met veel publiciteit gepresenteerd, om vervolgens binnen de kortste keren weer verguisd en gekrast de laan te worden uitgestuurd. Of voetballers die de weelde niet aankunnen en in de verleiding komen van een minder gezond leven.

Neem Marco Kroon. Onze nationale held. De hoogste militaire onderscheiding. Door de koningin op het Binnenhof 'gestreeld', maar door eigen toedoen heeft hij flinke krassen opgelopen. Het kan soms merkwaardig lopen.

Op van alles en nog wat kun je dus verliefd worden. Je huis, de tuin, een kat of een paard. Een stad, een land, een dorp, het strand met de zee. Een vriend of vriendin. Een lied of een muziekstuk.

Of zoals veel wielrenners op hun racefiets. Die wordt gepoetst en gestreeld. Woorden komen tekort als zij over hun raspaardje beginnen te praten. Maar oh....in de loop der tijd komen er toch krasjes op. Net zoals in het échte leven. Da's onvermijdelijk!! Hopelijk meer krasjes op het frame, dan aan lijf en leden.

En dat geldt ook voor vele steppers onder ons. Hun step wordt met liefde verzorgd, onderhouden en gestreeld. Want niets is zo fijn om op een mooie schone step door het landschap te toeren. En helemaal verliefd te zijn op een bepaalde toertocht.

Maar hoe dan ook er gaan krasjes ontstaan. Zowel letterlijk als figuurlijk. En dat is jammer van de step. En de stepsport. Ook al zijn er in de afgelopen jaren krasjes ontstaan, dan kunnen we die bijwerken of bijspuiten, zodat je er niets meer van ziet. Met deze troostrijke gedachte wil ik vol energie het nieuwe decennium tegemoet treden. Krasjes weggewerkt en vol liefde mijn geliefde stepsport omarmen en knuffelen.

Laten we met z'n allen de liefde voor de stepsport uitdragen. Deze prachtige sport strelen. Dat zou wat mij betreft een mooie gedachte zijn. Kusje erop. Net als Evert.

*Henk Roelofs
Stepclub Amersfoort*

Friese 6-stedentocht

Verslag van de 6-stedentocht 2 februari 2020

Nu ik, vanwege mijn 'pensionering' iets meer tijd en gelegenheid heb gekregen om af en toe eens een eindje te kunnen stappen, leek het me wel een mooie uitdaging om mee te gaan doen met de 'Winterelftedentocht' in Friesland op 02-02-2020.



VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

STEP
EVENTS 

KRISTKA[®]

STEPSHOP

 Stepsonline



Als echte schaatsfanate ben ik toch al heel teleurgesteld vanwege de warme winters van tegenwoordig.

Maar het 'in de winter steppen langs rivieren' is voor mij een redelijk alternatief geworden voor de 'echte' schaatstochten van een paar decennia geleden.

Met deze gedachte in mijn achterhoofd, schreef ik mij tijdig in bij de organisatie van 'Friesland Beweegt'. De volledige elfstedentochtroute achtte ik voor mijzelf niet haalbaar, maar 6-steden en een mooie afstand van 90 kilometer, dat zou toch haalbaar moeten kunnen zijn.

Maar het is winter, het kan ook regenen en hard waaien. Om er een leuk weekend van te maken boekten we tegelijk maar twee nachten in een Leeuwardens hotel. Dan hadden we zeker ook een leuke voorbereidende dag, konden we de startbewijzen ophalen en de startlocatie van de volgende dag traceren en we zouden dan gemakkelijk op tijd bij de elfstedenhal kunnen zijn. En als het heel slecht weer zou zijn, dan zou ik misschien wel niet gaan steppen, maar hadden we wel een gezellige zaterdag gehad?!

Dit stuk van de voorbereiding was alvast gedaan, nu de fysieke voorbereiding nog. Een leuke tocht van 60 kilometer had ik in het verleden al meerdere malen gedaan, maar nu had ik een nieuwe (snellere) step gekocht en daar stond ik toch iets anders op. Hij reed echt heerlijk, maar ik kreeg nu na 10 kilometer wel meer last van slapende handen. Stuur iets hoger, lager, meer naar me toe, steeds weer even aanvoelen tot het veel beter, maar nog niet helemaal goed was. Betere handschoenen tot zelfs voorvoetsteuntjes in de handpalmen. Dat bleek uiteindelijk afdoende om lekker ontspannen te kunnen steppen.

Vrijdagavond kwamen we aan in ons hotel in Leeuwarden, tegelijk met een spectaculair vuurfeest. Door de gehele binnenstad waren kunstig ontworpen vuurkorven opgesteld en boven het water opgehangen. En het was een hele gezellige maar ontspannen drukte van duizenden mensen. Wij realiseerden ons dat we met Amsterdamse ogen hiernaar keken.



Zondagochtend, ik zou in de laatste startgroep, om 7.40 uur, van start gaan (vanwege de kortere afstand) en we waren mooi op tijd. Iedereen verzamelde zich in de elfstedenhal, een uniek gebeuren. We werden hartelijk en motiverend toegesproken door Erben Wennemars en daarna kwam de kolonne fietsers en een paar steppers op gang. Erben zag mij voorbij 'flitsen' en riep in het voorbij gaan....'hééé, een step'. Leuk toch, zo zetten we ons steppen mooi op de kaart, dacht ik.

Daar ging ik dan, nog in het donker, wennend aan alle passerende fietsers. Een aantal keer



hoorde ik dat er nog een groep steppers achter mij aan reed. Na een half uur, bij het uittrekken van mijn jasje, kwamen we elkaar tegen. Ondanks dat ik het heerlijk vind om mijn eigen tempo te bepalen, was het rijden in het groepje 'Bolswarders' met een paar bekenden, een hele gezellige bezigheid. De wind en zachte regen was flink tegen en daar heb je samen rijdend minder last van. De kleine wielensteppers hadden voor mij een heerlijk en regelmatig tempo, in ieder geval niet te hard. Zo reden we gemakkelijk naar de eerste stempelpost in Sneek, (gauw door), en de 2e in IJlst, (lekkere warme chocolademelk), en de derde Bolsward, (even zitten met een bakje koffie en wat lekkers, en weer opdrogen, want het regende nu wel meer dan





zachtjes en gestaag). Op naar Harlingen. Alhoewel geen 'bezemwagen' had ik wel mijn 'van steppen houdende partner' mee voor onderweg. We kunnen elkaar steeds traceren en zij zat in Harlingen (60 kilometer) al klaar met mijn droge kleren, koffie en snert.

We hadden van tevoren afgesproken dat ik zou zien hoeveel steden ik zou gaan rijden, maar we hadden ook de mogelijkheid om er een kleine estafette van te kunnen maken. Kitty had veel zin om een stukje te steppen en ik vond het prima om even warm te worden en wat uit te rusten. Zo kwam het dat zij naar Franeker en vervolgens naar Menaam stepte, ongeveer 20 kilometer en ook deelde in deze leuke stepervaring. Het laatste stuk van 15 kilometer naar Leeuwarden reed ik weer zelf. Via de noordkant van Leeuwarden kwamen we samen met de vele fietsers van de langere afstanden, aan bij de finish in de oude gevangenis van Leeuwarden, nu een divers en culinair centrum. Wat een warm onthaal, muziek en toespraakjes, foto's en gezelligheid!!!

Hulde voor deze goede organisatie hoor. Redelijk moe, maar zeker erg voldaan. Het was een prachtige dag. Helaas liet het weer iets te wensen over, maar goed, het is winter, dus..... Volgend jaar zeker weer...

*Sportieve groet,
Ybelle Boorsma, step4fun Amstelveen.*



Voor het voetlicht.....

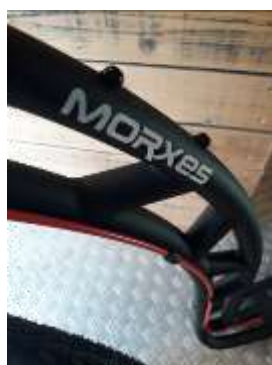
Voor het voetlicht: de Morxes Sport

Het is de opletende stepper inmiddels wel opgevallen: sinds 2017 rijdt er een nieuw stepmerk rond in Nederland en België: de Morxes. In deze eerste aflevering van de nieuwe rubriek 'voor het voetlicht' nemen we het meest populaire model onder de loop: de Sport.



Stabiliteit en draagvermogen

Wat valt er op aan de Sport? In de eerste plaats het handgemaakte frame van Chroom Molybdeen. Een extreem harde en lichte staalsoort dat een extreem stijve constructie oplevert.



En dat is fijn. Al rijdend op de Morxes Sport voel je meteen dat het heel stabiel (en veilig) aanvoelt. Je rijdt gewoon heel strak recht uit. Daarnaast heeft de Sport een heel groot draagvermogen. 'Ok', zal je denken, maar wat heb ik er aan? Nou, ten eerst hebben zwaargewichten onder ons vast grond onder de voeten. Ten tweede tordeert de step vrijwel niet, ook niet bij 130 kg er op. Daardoor verlies je geen energie bij het afzetten. En het maakt het mogelijk een lage voetplank toe te passen. Dit alles leidt tot minder energieverlies en meer snelheid. Het fraaie 'double neck' ontwerp (geïnspireerd door Italiaanse motoren zoals Ducati) draagt ook bij aan de stijfheid.

Dubbelwandige Remerx velgen

Met het frame zit het dus wel goed: Laag, licht, stijf en stabiel. Maar er zit meer aan een step: wielen bijvoorbeeld. En, hoewel er altijd beter materiaal is, zijn de RMX L719 dubbelwandige





Remerx velgen goed op hun taak berekend. Dat geldt ook voor de industriële wiellagers. Er omheen liggen de smalle, geprofileerde Continental Contact banden. Alhoewel ik zelf liever op racebandjes rij, komt dit het dichtste in de buurt. Een minimale rolweerstand, maar toch voldoende profiel voor een bospaadje. Ok, het is een compromis, maar het werkt goed. Het fijnst aan dit alles is toch wel de maat. Met 28" voor (en 20" achter) op een toerstep is de Morxes Sport vrij uniek. Alleen de Kostka Trip komt in de buurt, ook fijn, maar zwaarder (en duurder).

Avid exit

Toch is het niet alles aan de Morxes wat boven de rest uitsteekt. De remmen bijvoorbeeld. Voorheen waren dat de sublieme Avid Single Digit superstoppers die er prachtig uitzagen, maar die ook met je pink te bedienen waren. Om onduidelijke redenen worden nu 'gewone' Shimano's gemonteerd. En die zie je ook op Kostka en Mibo. Van Morxes mag je meer verwachten. Ok, tegen meerprijs is de Shimano Deore te leveren, maar ik had die er liever standaard op gezien. Schijfremmen horen nu trouwens ook tot de mogelijkheden.



Anderzijds is de hele stuurpartij dan weer van het Italiaanse ITM, een topmerk zegt men. Erg licht en sterk en dat levert een bijdrage aan het lichte gewicht van maar 8,4 kilo. Daarmee is de Sport bijna de lichtste toerstep op de markt. Alleen de Yedoo Trexx is 0,5 kg lichter. Maar die is van aluminium, lichter, maar veel minder sterk.

Nadelen

Kent de Morxes Sport dan geen nadelen? Uiteraard wel. Qua snelheid legt hij het af tegen de echte racesteps met 2 x 28'. De Mibo Revoo en de Kostka Racer G5 Pro zijn gewoon wat lichter en sneller, maar laten ook een zwaarder prijskaartje zien. Plus, we hebben het hier over racesteps, geen profielbanden voor een nat wegdek. Dat wil niet iedereen. Dan het prijskaartje. Zet je hem naast andere toersteps, dan zijn die bijna allemaal goedkoper, maar ze moeten het doen met frames van staal, een hoger gewicht en goedkopere componenten. En niemand biedt je de levenslange garantie van Morxes op frame en voorvork. Pech dus, als je frame doormidden breekt (en ja, dat gebeurt incidenteel en je wordt er niet gelukkig van).

Lange afstanden

Tenslotte, waarom zou je een Morxes Sport aanschaffen van tegen de € 600,-? Nou, vooral als je lange afstanden wilt afleggen met een hoge gemiddelde snelheid. Dat is waar de Morxes Sport, de eerste tourstep met racekwaliteiten, voor bedoeld is. Vraag het maar de eigenaren. Even met 150 kilo belasting 1.300 kilometer langs de Donau doen bijvoorbeeld. Dus, altijd al mee willen doen met de Elfstedentocht? Het Rondje IJsselmeer of andere energievretende tochten? Dan is de Morxes Sport een goede keuze. Maar gewoon lekker trainen met je stepclub mag natuurlijk ook. De keuze is aan jou.



Ed Weyand, [Step Events](#), Amersfoort.





Ik ben Magda en ben 37 jaar en sinds twee jaar een stepper. Ik heb veel aan hardlopen gedaan en toen dat niet meer ging ben ik uit gaan kijken naar een andere sport. Eerst zat ik te denken om te gaan fietsen op een toerfiets maar dat vond ik niet sportief genoeg. En toen zag ik iemand op de step en dat leek me wel leuk! Ik heb nog even getwijfeld tussen hardlopen en steppen. Maar toen ik verhuisde naar Lelystad heb ik definitief besloten om te gaan



steppen.

Via Facebook en [Toersteppen.nl](https://www.facebook.com/Toersteppen.nl)

ben ik erachter gekomen dat er zowaar een heuse stepwereld is en dat er diverse stepgroepen zijn die ook toertochten organiseren. Zo kom je nog eens ergens en leer je van alles over het steppen en je houding op de step. Iedereen had wel tips en tricks voor mij om beter te worden. Dat was erg fijn!

Op dat moment heb ik ook besloten om Lelystad kennis te laten maken het steppen en ben met steun van Toersteppen de stepgroep Step4fun Lelystad begonnen. In de hoop toch meer mensen enthousiast en op de step te krijgen.

Dus woon je in de Flevopolder kom dan gerust een keertje meestappen! Langzaam maar zeker begint ons clubje vorm te krijgen. Zelf bezoek ik veel tochten en in de herfst hebben we de eerste Step4fun-toertocht gehad door de mooie omgeving. Dat beviel goed en smaakte naar meer! Waardoor ik het nu even wat groter ga aanpakken met de Nieuwe Wildernis Toertocht samen met Steppin Lelystad. Twee afstanden: 33 kilometer en een korte tocht van 14 kilometer. Ik heb de smaak wel te pakken van het steppen en heb nog volop plannen! Tot ziens in en groeten uit Lelystad!

Met vriendelijke groet,

Magda van Dinteren namens Step4fun Lelystad

Friese 11-stedentocht

Het is 12 Januari 2020, we zijn nog aan het nakletsen over de derde Wintertocht van StepTeamBrabantsbont. Tijdens een bakkie koffie hoor ik dat Ron en Marry van het stepteam mee gaan doen met de Winter-Elfstedentocht over een paar weken. Naast Ron en Marry gaan ook Gijs de Geus en Kee Laros mee als begeleiders in de volgauto. Helaas kan een van de andere geplande deelnemers wegens privéomstandigheden niet meedoen. Ik hoor naast me 'Is dat niet wat voor jou, kan jij deze niet meerijden?'... Na even nadenken geef ik aan dat ik het een leuk idee vind, de nodige agenda's moet raadplegen en binnen een paar dagen iets laat horen. Twee dagen later hak ik de knoop door, we gaan het gewoon doen, ondanks het gebrek aan voorbereiding. Er begint al van alles te kriebelen en de website van de Elfstedentocht wordt doorgespit. Op 2 Februari 2020 gaat het gebeuren, ruim tweehonderd kilometers door het Friese landschap.

Terugblik naar 1988...

Mijn laatste Elfstedentocht is maar liefst 32 jaar geleden. In 1988 deed ik destijds mee met de Pinkstereditie op kleine wielotjes in de goede oude tijd. Mooie herinneringen wisselen zich af met de minder leuke. De aankomst was toen een geweldige ervaring in Bolsward waar letterlijk het halve dorp was uitgelopen om de dappere rijders met toeters en een drankje toe te juichen





achter de dranghekken. Ik krijg weer koude rillingen als ik daar aan terugdenk, wat een geweldig feest maken ze er daar van! De vele uren voor de finish waren superzwaar. Wat is dat landschap met kilometers rechte wegen toch saai en aan de vele rechte stukken tegenwind leek maar geen einde aan te komen. Vooral de starturen van middernacht tot aan het ochtendgloren vond ik maar niks. Dicht achter de truck met bouwlampen was de diesellucht niet te doen en wat verder naar achteren was het rijden tussen de honderden steppers gevaarlijk vanwege de vele tempowisselingen en grote groepen onervaren funsteppers. Bij het eerste ochtendlicht gaat de truck dan eindelijk aan de kant en gaat de voorste groep eindelijk los, op weg naar Bolsward. Al vrij snel gaat het mij te langzaam in de kopgroep en ga ik in mijn eigen cadans verder. Ik rij dan vele uren alleen totdat er een Belgische ManBijtHond Cameraploeg naast me komt rijden: 'Meneer, zo te zien rijdt u op kop, mogen we u even filmen en interviewen? Ja, hoor, ik denk dat er niemand meer voor me rijdt. Na wat vragen en filmen gaat de cameraploeg er weer vandoor richting België en rij ik vele uren verder totdat iemand in mijn volgauto begint te roepen: 'Paul, er zit nog een groepje rijders voor je!'. Ongelofelijk, maar inderdaad is er een klein groepje meteen na wegrijden van de truck vol gas voor de kopgroep weggereden. Na wat overleg besluit ik toch maar een poging te gaan wagen om die groep bij te gaan halen. Nou dat heb ik geweten! Twee uren later weet ik ze bij een verplichte stempel en rustplaats in te halen. Vol ongeloof vertellen de boys dat ze ieder jaar na de start erg snel wegrijden en dat niemand ze dan meer inhaalt. Ik ben nog buiten adem en vertel ze dat ik de komende 50 kilometer zeker geen kopwerk kan gaan doen, ik moet eerst weer een beetje bijkomen van de urenlange inhaalrace. Zo rijden we door richting de finish in Bolsward waar ik uiteindelijk als vijfde over de streep kom, compleet gesloopt maar wel voldaan, ik heb het gehaald en nog een van de stoere Friezen achter me weten te houden.

De rest van dit verslag lezen? [klik dan hier.](#)



Steppen met je hond

Hoe leuk zou het zijn om samen met je trouwe viervoeter te gaan sporten? Je hond zal niet zeggen dat hij geen tijd zin of tijd heeft om naar de sportschool te gaan en zo wordt er uiteindelijk wel echt gesport. En dan heb ik het niet over saai wandelen of rennen. Nee, ik heb het over steppen! Jazeker, steppen met je hond wordt steeds populairder. Het is ontspannend en intensief tegelijkertijd. Je kunt even snel een rondje maken door het bos of gewoon bij jou in de wijk. Het kan snel tussendoor en je hond vindt het heerlijk om even lekker te kunnen rennen.



VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

STEP
EVENTS 

KOSTKA[®]

STEPSHOP

 Stepsonline



Hoe werkt het?



Je hebt natuurlijk een speciale hondenstep nodig. Deze kun je het beste aanschaffen bij een specialist. Aan de step kun je dan je hond bevestigen. Ook zijn er speciale beugels te koop waardoor je hond niet zomaar naar links of rechts kan uitwijken. Probeer het in het begin rustig uit, zodat je hond eraan kan wennen en jij kunt zien of je hond het leuk vindt. Bouw het rustig op, dus ga niet meteen een uur stappen.

Het nieuwe sporten

Je ziet wel heel vaak dat mensen met de hond gaan fietsen, dus waarom zou je gaan stappen? Nou, met tien minuten stappen verbrand je evenveel calorieën als een halfuur fietsen. Je verbrandt dus meer in een kortere tijd. Bovendien is de aanschaf van een step natuurlijk vele malen goedkoper dan een jaarabonnement bij de plaatselijke sportschool. Stappen met je hond; een heerlijke manier van bewegen.

Voor meer informatie over stappen met je hond, bezoek dan de blogpagina van www.hondensteps.nl.

Een serieus probleem

Je bent bezig aan de langste rechte weg in Australië.

Gelukkig asfalt, tenminste wat ervoor door gaat.



Het is grof, ontzettend grof asfalt, zo grof dat je amper 10 kilometer per uur haalt in de moordende hitte en wind tegen.



Tot overmaat van ramp constateer je dat je schoenen harder slijten dan je eigenlijk wilt wetende dat je nog niet over de helft van je traject bent, en een schoenmaker zal je er niet treffen.

Gelukkig wordt je inspanning beloond met een heerlijk plekje voor de bivak, wat wil je nog meer?



Juist, schoenen die bestand zijn tegen deze ontberingen!



De Fietsersbond heeft een aantal achteruitkijkspiegels getest.

Dit is de winnaar van de test. De spiegel is makkelijk te monteren, makkelijk in te stellen, geeft een goed zicht van het verkeer achter je en trilt niet op klinkers.

De spiegel is eenvoudig te monteren zonder het handvat los te halen. Afstellen gaat ook eenvoudig en snel door de goed draibare arm van de spiegel en de bolkop bij de spiegel. Inklappen gaat makkelijk.

Zicht is goed. Ook op klinkers want door de stijve arm trilt de spiegel nauwelijks. Constructief maakt de spiegel ook een degelijke indruk. Met een aluminium klem bij het stuur. De draaipunten bij arm en spiegel hebben voldoende wrijving om te zorgen dat instelling van de spiegel niet veranderd bij het fietsen (maar draaipunt bij stuur moet je wel voldoende vastdraaien). Aldus TestKees van de Fietsersbond.



De spiegel kost zo'n € 25,- maar in de aanbieding soms € 21,-
Onder andere verkrijgbaar bij www.hollandbikeshop.com

Let op dat je de juiste spiegel besteld. Sommige spiegels lijken er op maar hebben niet dezelfde kwaliteit.

Over nut van achteruitkijkspiegels heeft Henk Roelofs ooit een [blog geschreven](#)

Arie Folkers, Stepteam De Vrije Stepper, Zwolle/IJsselmuiden

Uitgelicht

Het jaar is nog maar net begonnen en de kalender is alweer goed gevuld met vele aantrekkelijke steptochten. Dit stepseizoen hoeven we ons echt niet te vervelen. Stepgroepen die vorig jaar hun eerste tocht hebben aangemeld hebben de smaak te pakken en zijn alweer enthousiast bezig met het voorbereiden van weer een tocht. Vaak is de datum al aangemeld maar LET OP! De info kan nog van de vorige tocht zijn en wordt zodra bekend aangepast. We sluiten de winter nog even af bij Brabantsbont waar ook alweer druk gesleuteld wordt aan 'Het Monster van Brabant' voor de kilometervreters.

Welke voorjaarstochten komen eraan?

We trappen af met de Keientrekkerstocht rond Amersfoort op 29 maart en een week later gaan we naar Doesburg om de voorjaarstocht te rijden.

Pasen is voor de Dijk en Poldertocht in IJsselstein en op 26 april hopen we dat de Betuwe in bloei staat tijdens de gelijknamige tocht. Dan is het alweer mei en gaan we vanuit Lelystad de Nieuwe Wildernis verkennen.

En de week daarop organiseert onze IJsselmuidense afdeling van Stepgroep de Vrije Stepper de IJsseldelta Pontjestocht. Tussendoor zijn er ook nog genoeg tochten met fietsers waar veel steppers ook graag aan mee doen.

Kijk voor een compleet overzicht op onze [Toerkalender](#)

Voor het wedstrijdaanbod kijk je op de [wedstrijdkalender](#) van de NAF.

Dus... pak de agenda erbij en plannen maar!

Arie Folkers, Stepgroep De Vrije Stepper.

