



Van de redactie.....

Corona.....ook dat bepaalt momenteel het steppend Nederland.

De ene na de andere toertocht wordt momenteel van onze toerkalender gehaald. Toch blijven de steppers niet stil zitten, op Facebook zie je in de diverse stepgroepen de ritten geplaatst worden die (solo) gereden zijn. Kort of lang.....dat maakt niet uit. Ook zien we veel nieuwe gezichten van mensen die het steppen ontdekt hebben als ideale bewegingsvorm. Ondanks de crisis een flinke boost in stepland.

Jeroen Stam, namens Team Toersteppen.nl.

IN DIT NUMMER

Van de redactie.....	1
Henk's blog.....	1
Tjeu's solotocht.....	3
Stepervaring van.....	4
Icestorm Challenge 2020.....	5
Back tot he roots.....	7
Step gadget's.....	7
Netjes op een rij.....	8
Uitgelicht.....	9
Dringende oproep !.....	9
Tot slot.....	9



Henk's blog

KWETSBARE VRIJHEID

Babyboomer. Dat ben ik. Geboren niet lang na WOII. Da's bijna zo'n 70 jaar geleden. En al die jaren heb ik in vrijheid kunnen leven. Geen enkele beperking. Het waren geen gemakkelijke jaren. Mijn vader was een eenvoudige fabrieksarbeider en er moest hard gewerkt worden om brood op de plank te hebben, te laten studeren, sporten, muziekschool, et cetera. We waren arm. Nee,.....eigenlijk waren we rijk. Goede gezondheid en er ontbrak ons niets. Gewoon een eenvoudig leven. Genoeg te eten en er werd zelfs gespaard. Voor onverwachte uitgaven of voor later. Maar het grootste goed was toch, met de WOII nog vers in het geheugen, de vrijheid.

In die geest ben ik opgevoed en heb ook een relatief en eenvoudig leven erop nagehouden. Uiteraard in een veel grotere weelde dan mijn ouders, maar altijd mijn achtergrond in het achterhoofd. En dus heb ik er altijd voor gezorgd dat ik de nodige reserve op de plank had liggen. Achteraf gezien was dat niet noodzakelijk, maar gaf mij wel, financieel gezien, een enorme vrijheid.

En dan breekt er een pandemie uit en word ik voor het eerst in mijn leven geconfronteerd met een beperking van mijn vrijheid. Wij allemaal. Onze gehele levenswijze wordt beheerst door de lockdown. Geen sport, geen school, niet uit eten, op het terras of naar de bioscoop. En ga zo maar door. Toename van werkloosheid, faillissementen, et cetera.



Maar wat me opvalt, is dat er ondernemers zijn die al na de eerste week van de lockdown klaagden. Neem bijvoorbeeld de horeca. De afgelopen jaren klotste het geld bij de horeca tegen de plinten. Goud werd er verdiend. Maar reserves opbouwen, voor onverwachte situaties, hó maar. Kennelijk heeft men in deze sector te weinig leerlessen meegekregen uit het verleden.

Maar in onze anderhalvemetermaatschappij is er gelukkig nog heel veel mogelijk. Het barst van de creativiteit en de innovaties. En waar zouden we zijn zonder de online mogelijkheden. Met videobellen, WhatsApp, Skype, et cetera is het mogelijk om heel veel met elkaar te contact te hebben. Als de pandemie zo'n tien jaar geleden was uitgebroken, hadden we grotere problemen gehad met onze communicatie en online mogelijkheden.

En al is teamsporten allemaal niet mogelijk, individueel sporten kan natuurlijk volop. Nu vind ik de hengelsport niet bepaald een échte sport, toch blijkt dat er een enorme toename is van het aantal (sport)vissers. En die hadden allang rekening gehouden met die



anderhalvemetermaatschappij. Wat zeg ik, wel drie tot vijf meter afstand. Zij waren hun tijd ver vooruit. Chapeau.



Maar ook hardlopen, wielrennen, mountainbiken en natuurlijk steppen. Allemaal sporten die goed te doen zijn, rekeninghoudend met de gestelde regels. Voor de zekerheid heb ik nog eens even de lengte van mijn step opgemeten. 170 centimeter (voor 28" en achter 18"). Als je achter elkaar stept,

voldoe je dus ruimschoots aan de gestelde 1 ½ meter. Zelfs als je een bumperklever bent. In groepjes van maximaal drie personen kun je heerlijk genieten van de stepsport. Boterhammen mee, genoeg drinken in de bidon. Zo kun je nog een hele tijd door, zonder gebruik te hoeven maken van de horeca. Nou ja, wc-gebruik, in ons land met het gering aantal openbare toiletten, is wél een punt.

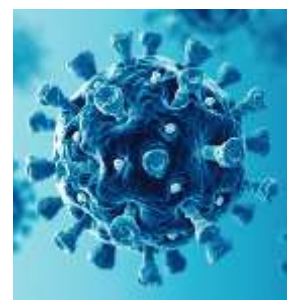


Maar hopelijk kunnen we toch weer snel terugkeren naar ons normale leven. Tenminste..... als er niet meer van die mafkezen als Trump, Bolsonaro of Loekasjenko rondbazuinen dat corona geen enkele bedreiging vormt.

De vraag is natuurlijk ook: willen we weer terug naar het pre-corona-tijdperk? Eerlijk gezegd hoop ik dat we in het post-corona-tijdperk veel wijze lessen hebben geleerd. Dat we beseffen hoe kwetsbaar we zijn en onze vrijheid is. Maar ook dat we meer aandacht krijgen voor CO2-uitstoot, onze files, ons milieu, ons klimaat, et cetera. Meer gaan genieten van de kleine dingen van het leven. En zorgen dat we meer voorbereid zijn op onverwachte situaties. Hoe we omgaan met elkaar? Met meer creativiteit en innovatie in het leven staan.

Hoe prachtig was het dan ook om te zien dat op Koningsdag ons land uit elkaar barstte van de creativiteit. Dat we de verjaardag van onze kroon (corona in het Spaans), met wellicht een corona-biertje en een corona-sigaar in de hand, met z'n allen met zoveel creativiteit hebben gevierd.

Ik hoop dat een versoepeling van de maatregelen niet lang meer op zich laat wachten. Dat er weer veel steptochten kunnen worden gepland. Met of zonder horeca. Als we maar weer in groepsverband kunnen gaan steppen. Want dat verbindt, het zorgt voor een goede conditie, goed voor een mooie BMI en even loskomen van eventuele corona-angst of -stress. Met een goede conditie hoeft je bovendien minder zorgen te maken over het coronavirus. Genieten van de vrijheid. Ook al ben ik, van vlak na de WOII, wellicht iets kwetsbaarder.



Een intelligente exit uit een lockdown op tenminste anderhalve meter afstand!!
Moedig voorwaarts!!!



Henk Roelofs
Stepclub Amersfoort

VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

Stepwinkel.nl

STEP
EVENTS

KOSTKA®

STEPSHOP

Stepsonline

PoederCoating
Bolsward



Tjjeu Willems: 508 kilometer solosteptocht, een man met een missie.

Tjeu Willems houdt van een uitdaging. Vroeger heeft hij een aantal snelle marathons gelopen en tegenwoordig is het grenzen verleggen op de step.

Hij was al present bij een aantal langere tochten en had ook al een uiterst uitdagende solo vakantietocht langs de Donau gemaakt die helaas door diefstal moest worden afgebroken. Want ja, als je gewend bent alles zelf mee te nemen en je spullen en geld worden gestolen, dan houdt het op.

We hebben zijn avonturen al uitgebreid op Facebook kunnen volgen.

Heb je het gemist? [Klik dan hier voor een verslag in het Veldhovens Nieuwsblad.](#)

Als je alles zelf meeneemt heb je extreem veel bij je op lange tochten, mede omdat je in verband met de coronaperikelen niet zomaar een restaurantje of café binnenstapt.

Wij waren nieuwsgierig wat er allemaal in de zware tassen zat. Hier is zijn lijstje:

Wat betreft eten had ik bij mij:

- 8 boterhammen met gebakken ei, in het ei zat champignon, paprika, ui en kaas;
- 2 blikjes vis met 6 boterhammen waar alleen boter op zat;
- 2 zakjes soep;
- 4 flesjes sportdrink voor mijn drink kruiken te vullen helpt sportdrink andere helpt water;
- 2 kruiken thuis al gevuld met sportdrink en water;
- 1 liter bosbessenyoghurt;
- 1 liter drinkyoghurt;
- 8 appels;
- 2 extra bidons met vers water.

Onderweg vulde ik bij begraafplaatsen mijn bidons als het nodig was. Het klinkt raar maar in deze tijd dat alles dicht is, is dit een goed alternatief.

Aan kleding:

- Thermoshirt aan;
- Sportshirt korte mouwen;
- 2 sportshirts lange mouwen;
- Kort sportbroekje aan;
- Trainingspak voor de nacht;
- Lichtgevend vest met ledverlichting erin voor de nacht;
- Helm;
- Extra warme trui en shirt, gewoon voor als ik niet meer verder zou kunnen (les van de week ervoor. Omdat ik het toen verschrikkelijk koud heb gehad toen ik na 300 kilometer op een schaaft botste. Ik kon toen niet verder en moest uren op de trein wachten.)
- En uiteraard schoon ondergoed.





Vrijdag in de ochtend even bij de Zwolse hoek bij Urk in het water gesprongen om weer fris te worden en mij te verschonen.

Aldus Tjeu.

Dat allemaal, en nog wat reservemateriaal zoals bandjes en plakspullen.

Denk het je eens in, 508 kilometer met zoveel bagage mee!
Maar na een dag, een nacht en nog een hele lange dag was het "missie volbracht".

Voor zover we hebben kunnen nagaan een absoluut record betreffende een solotocht over openbare wegen in Nederland.

Tjeu kennende denkt hij alweer aan een nieuwe uitdaging.

Wat dat wordt? In de komende dagen staat een tocht van 600km op het programma van Tjeu.....

Arie Folkers, De Vrije Stepper Zwolle/IJsselmuiden

Stepervaring van.....

Mijn naam is Jeanette Leeftang. Een licht belegen dame van 54 jaar.

In het dagelijks leven heb ik een sociale functie. Bij ernstige ongevallen of andere zaken waar lichamelijke slachtoffers te betreuen zijn, kom ik in beeld. Tijdens een uitje als vrijwilliger van een hospice maakte ik kennis met 'de step'.

Meteen op zoek gegaan naar een leuk tweedehandsje. Na wat conditie te hebben opgebouwd heb ik een nieuwe step gekocht.

De 'twaalf-en-half-jaar bij de baas bonus' heb ik omgezet in een mooie nieuwe Mibo. Ik ben geen langeafstandstepper maar tussen de 10 en 20 kilometer vind ik een prettige afstand.

Ik schrijf graag stukjes en ben hier en daar te vinden als **#jeanettepepper**.



Hier is mijn verslag van een tochtje onlangs op de Veluwe

Op de grote stille heide.....de senioren onder ons zullen dit liedje wel mee kunnen zingen.



Op een zaterdag in de 'anderhalvemeterafstandperiode' stap ik bij de opkomende zon op de step.

Na een halve banaan in m'n maag te hebben gestopt, een borstel door m'n haar te hebben gehaald, een natte lap over m'n snoet en andere onderdelen van mijn lijf te hebben geslingerd en een tandenborstel langs m'n gebit had geveegd, ging ik op pad.

In het voorjaar heb ik de caravan op een camping in het bos bij de Veluwe staan, waar ik de weekenden doorbreng. Ook in deze rare tijd is dat gelukkig nog mogelijk.

VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

STEP
EVENTS 

KLSTKA[®]

STEPSHOP

 Stepsonline

 PoederCoating
Bolsward



Samen met mijn nieuwe step, een mooie zwarte Mibo, rijd ik de camping af. Over smalle schelpenpaadjes kom ik bij het Kootwijkerzand. De opkomende zon zorgt voor een prachtig plaatje. Na even genoten te hebben van het natuurlijk schoon, step ik verder. Het was geen uitgestippelde rit maar gewoon op het laatste moment bedenken of ik links of rechts zal gaan.



Het rijdt lekker vandaag. Het gaat niet snoeihard maar dat kan ook niet in het bos over de schelpenpaadjes.

In de verte doemt een open vlakte op. De grote stille heide. Geen levend wezen te zien, wel te horen. De vogels zingen hun hoogste lied. Ik betrap er niet een op valse noten.

Ik step verder en kom bij een spuuglelijk maar imponerend gebouw. Radio Kootwijk. Het ligt daar op een open vlakte wat er volledig verlaten uitziet.



Na opnieuw even een plaatje geschoten te hebben ga ik weer verder op de step. Op goed geluk ging ik rechtsaf en kwam weer op een, voor mij, bekend pad langs het schietterrein van Harskamp. De paal met de rode bal staat



omhoog. Dat betekent dat er niemand het schietterrein op mag. Jammer!! Ik kom daar graag. Er ligt mooi glad asfalt waarover ik zo heel stilletjes kan stappen en niet zelden prachtige reeën, herten en wilde zwijnen links en rechts van me zie.

Jeanette.

Icestorm Challenge 2020

In Nederland is het al jaren bijna onmogelijk om lekker met de stepslee aan de gang te gaan.

Geen of nauwelijks ijs en nu is FlevOnice ook nog voorgoed dicht!

Dat is in Siberië wel anders! Deze winter werd daar de Icestorm Challenge gestept op het beroemde Baikalmeer (*De lengte is rond de 640 km, de grootste breedte rond de 80 km met een maximale diepte van 1642 meter. De ijsdikte varieert tussen de 1 en 2 meter, bij een gemiddelde temperatuur van -19°C in de winter*). Enkele Tsjechen, een Oostenrijker en heel veel Russen gingen de uitdaging aan.

Hier een verslagje van een van de deelnemers Йцу Цке voor de volledigheid aangevuld met de ervaringen van anderen:

Het Kickbikebedrijf heeft me vriendelijk voorzien van een Finse stepslee om deel te nemen aan de Ice Storm extreme marathon. Stepsleeën is een geweldige fitnessuitdaging en een leuk ding. Dank je!





Dus wie zijn deze jongens, die gekke jongens die reden in de 2020 Icestorm Challenge Ik ga het je vertellen.

De stepslee of de Finse sleet is een dagelijkse bewegingsmiddel in sommige delen van de landen van Noord-Europa, een traditionele wintermiddel van individuele mobiliteit.

De manier van bewegen is als op een step. De afzet maak je met een voet op de ijs- of sneeuwondergrond. De andere voet het staat op moment van de afzet op de glijder van de stepslee.

De traditionele sleeten zijn gemaakt van hout en hebben voor een stoel waar je de bagage of een kind kunt planten.

Sportslee (kickspark) zijn gemaakt van aluminium of staal en hebben stalen glij-ijzers, te vergelijken met de ijzers van schaatsen, maar dan veel langer.

De standaard kickspark is voorzien van een paar universele glij-ijzers die geschikt zijn voor vaste oppervlakken, van vaste sneeuw tot natuurlijk ijs. Er zijn twee soorten kunststof glijders om in zachte sneeuw te verplaatsen, ze lijken op ski's. Er zijn twee soorten glij-ijzers voor snelheid op het ijs: standaard ijzers en wedstrijd ijzers.

Sportwedstrijden op de meren hebben meer dan honderd jaar geschiedenis.

De wedstrijden worden jaarlijks in verschillende landen gehouden, dat is het WK. Honderden mensen van alle leeftijden nemen deel aan dit kampioenschap, waar een goede deelnemer aan competitie tot 40 km/u kan komen.



De start van etappe 1. Ice Baikal Storm 2020 - Die twee kilometer na sneeuw en ijs van het dorp om te beginnen moesten de concurrenten hun eigen weg zoeken. Sommigen hebben het behoorlijk lastig en hadden veel moeite om op tijd aan de start te staan.

De tweede etappe van Бузильдейка naar Большое Goloustnoe

vloog daarentegen in één adem: bijna door puur ijs en wind. Daar voelde het stepsleeën zich in al zijn glorie. Het lijkt erop dat je voor altijd zo kunt glijden.

Niet te vergeten te onderweg voldoende brandstof in je lichaamskachelkje te gooien. Wat een rit!



VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

Stepwinkel.nl

STEP
EVENTS

KICKSTKA®

STEPSHOP

Stepsonline

PoederCoating
Bolsward



*Ik vertel je over hoe de jongens waren in Baikal..
De derde en laatste etappe van de Ice Baikal Storm
2020 ultra marathon was hard werken. 80 kilometer
'zwart' ijs met milde wind tegen.
Het was wel een fenomenaal avontuur, iedereen
bedankt dat ik hier mocht zijn!
Tot over een jaar!*

Йцц Цке
Foto's Miroslav Oros en Йцц Цке

Vertaald en samengesteld door Arie Folkers, Stepteam De Vrije Stepper.



Back to the roots

Al vijf jaar steppend de wereld rond, jezelf kunnen redden in weer en wind. Je leeft van de goedheid van de lokale bevolking, je geniet, je leeft, je komt tot rust.

Je verhalen worden gretig gelezen door een grote groep volgers.

Dan hoor je in een pleisterplaats dat alle buitenlandse toeristen in verband met de Corona-uitbraak per direct het land moeten verlaten. Je droom spat uiteen, je staat met beide benen weer op de grond. Hier eindigt je wereldreis op de kickbike of zoals ze hem zelf noemt 'a push scooter', helaas je ontkomt er niet aan.



Blandine haar reis is bruto verstoord door de Coronapandemie die ook Australië heeft getroffen. Ze is nu weer terug in Frankrijk, en bedankt al haar sponsors en aanhang voor de geweldige steun die ze van hen mocht ontvangen de afgelopen vijf jaar. Of ze na de pandemie haar reis weer gaat vervolgen dat weet alleen Blandine, voorlopig is het stil rond haar heel stil.....

Zodra we iets van Blandine vernemen laten we het direct weten, en als ze haar reis gaat vervolgen haakt Toersteppen.nl weer aan en gaan we haar weer volgen,

*Jeroen Stam,
Toersteppen.nl*

Step gadget's

Step opbergen met de Bikeclip

Een handig hulpmiddel om je step op te bergen is de Bikeclip

De Bikeclip zet elke step vast
Het gepatenteerde 'v-shape design' zet elke step vast



VIPHouten.nl
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

STEP
EVENTS 

KICKSTKA®

STEPSHOP

 Stepsonline


PoederCoating
Bolsward



Bescherm je step

De groene, beschermende siliconen laagjes zorgen ervoor dat je voor- of achtervork niet beschadigd worden bij het gebruik van de BikeClip.

Voor alle bandenmaten

Geschikt voor wielen van 20inch tot 29inch en banden tot 70mm!

Houdt je step recht

Het zand of water waarmee je de BikeClip vult, zorgt voor de maximale stabiliteit.

Gemakkelijk mee te nemen

Klaar voor gebruik in slechts vier stappen. Neem de BikeClip overal en altijd met je mee.

Duurzame en degelijke kwaliteit

Het met extra metaal verstevigde plastic en aluminium frame zorgen voor zeer laag gewicht en extra stevigheid.

Flink aan de prijs: €69,- en te bestellen via getbikeclip.com

Netjes op een rij

Op Facebook kwamen we een nuttig en informatief stuk tegen van onze materiaalman.

Alfred Ballast beschrijft een website waar een scala aan banden is beschreven met hun voor- en tegens. We hebben het stuk met toestemming van Alfred overgenomen van Facebook.

Wil je als stepper écht iets weten over banden, dan is [Bicycle Rolling Resistance](https://www.bicyclerollingresistance.com/) (https://www.bicyclerollingresistance.com/) de plaats waar je moet zijn. Hoewel de site volgens mij van Nederlandse origine is, is alle info Engelstalig. Dat vergroot het bereik zeer, maar maakt het voor ons net iets minder makkelijk. Desalniettemin, degelijke geobjectiverde metingen van de rol- en lekweerstand van fietsbanden, en 'meten is weten'.

Onder de tab Road Bike vind je alles over racebandjes. Met name interessant voor de rijders van 28/28 en 28/20 steps. Kijk wel even goed naar de filters die je kunt instellen; met het filter 'Tire Type' kun je selecteren naar welk type racebanden je wilt kijken. Meestal 'Tubetype (clincher)', dan gaat het over racebanden met binnenband.

Voor steps met niet-racebanden, zoals de 26/20's, is de tab Tour/E-bike interessant, daar vind je de testresultaten van gewone fietsbanden. Gaat je interesse met name uit naar offroad banden, dan vind je die onder de tab Mountainbike.

Echt een aanrader zijn de 'achtergrondartikelen' onder de tab Specials. Wat is de handigste keuze qua binnenband, en hoe verhouden binnenbanden zich tot tubeless? Wat is de impact van de bandbreedte op de rolweerstand, van bandenslijtage enzovoorts. Veel zaken zijn uitgezocht en onderzocht, interessant voor wie wat meer wil weten en de moeite wil nemen om zich 'in te lezen'.

Voor de directe [Facebook pagina klik hier](#)





Veel tochten zijn van de stepkalender en er zullen er nog wel een aantal volgen.

Bij gebrek aan tochten moeten we onszelf dan maar amuseren op de step. Ook hebben praktisch alle clubs hun centrale trainingen stopgezet hoewel enkele clubs toch wel proberen om met gepaste afstand af en toe min of meer gezamenlijk te stappen.

Online worden ondertussen veel fitnessoefeningen aangeboden zodat je toch aan je conditie kan blijven werken. Maar goed, we zijn buitensporters en het is niet helemaal ons ding om voor de tv of laptop op de vloer te gaan liggen spartelen, maar het kan helpen om in deze tijd gezond en fit te blijven.

Zelf stappen is nog steeds goed mogelijk en hoewel het met mooi weer alweer drukker wordt op de fietspaden houden de meeste mensen wel rekening met de afstandsregels. Maar pas vooral zelf goed op!

Mijn zelf verzonnen "STEP JE LEEFTIJD CHALLENGE" sloeg behoorlijk aan en veel mensen hebben het al gedaan. Hier nog even de (niet keiharde) regels:

- Beneden 40 jaar: step 2x je leeftijd.
- 40 tot 70 jaar: step je leeftijd.
- 70 plus: step je halve leeftijd.
- Langeafstandspecialist: step 3x je leeftijd.

Mocht je zelf ook een leuke uitdaging weten, maak dan je plan in brede kring bekend en kijk wie het oppikt.

Voor de komende tijd: houd afstand en houd de moed erin!

Arie Folkers, Stepteam De Vrije Stepper, Zwolle/IJsselmuiden

Dringende oproep!!

Een aantal redactieleden heeft vanwege hun gevorderde leeftijd aangegeven te stoppen.

Hierdoor is de redactie van Toersteppen.nl dringend op zoek naar versterking/verjonging van het team. Wij zoeken o.a. een redacteur sociale media en redactieleden die willen helpen met het samenstellen van de nieuwsbrief.

Heb je interesse stuur dan een mailtje naar info@toersteppen.nl

Jeroen Stam, Team Toersteppen.nl

Tot slot

De zomerperiode komt eraan, dat houdt in dat de volgende nieuwsbrief pas in **september** zal uitkomen.

Team Toersteppen.nl

