



## Van de redactie.....

September.....wat een uitstekende stepmaand was dat. Schitterend nazomer weer en veel ritten op de kalender van [Toersteppen.nl](http://Toersteppen.nl) waaruit gekozen kon worden.

Ritten speciaal voor steppers alleen, of gecombineerde samen met fietsers.

Veel ritten waaraan een goeddoel gekoppeld was. Jubileum ritten van stepclubs die hun zoveel jarig bestaan vierden etc etc.

Tja dan gaan we ons opmaken voor de winterperiode. Veel clubs gaan aan hun winterslaap beginnen maar er zijn er ook die juist in deze periode actief worden. Ook hun ritten zijn te vinden op onze stepkalender.

En nieuwe initiatieven.....ja die zijn er. In Almere en Beetsterzwaag is men voorzichtig begonnen met een stepteam, in Amstelveen groeien ze lekker door en Lelystad, Purmerend en Utrecht komen eraan.....In Lelystad is men voorzichtig begonnen met een stepteam.

Waar nodig wil het team [Toersteppen.nl](http://Toersteppen.nl) hun expertise beschikbaar stellen om te helpen deze initiatieven te laten slagen.

Tussen alles door is er met vereende krachten weer een mooie nieuwsbrief tot stand gekomen, maar hulp uit het steppersveld zou welkom zijn, bijvoorbeeld door het sturen van leuke rit verslagen of hebbedingetjes voor het steppen.

Je kunt dit sturen naar <mailto:info@toersteppen.nl>

Veel leesplezier en tot de volgende maand.

*Jeroen Stam, Team Toersteppen.nl*

## IN DIT NUMMER

Van de redactie.....	1
Henk's blog.....	1
De TKP tocht.....	2
Alfred over Morxes.....	3
Zuinig op je kop.....	5
Step-tember poldertocht..	6
De step ervaring van.....	7
Uitgelicht.....	8

## Henk's blog

### KILOKNALLER

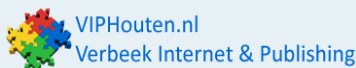
Het nieuwe sportseizoen is weer begonnen. In de afgelopen maand zijn honderdduizenden mensen gaan sporten. Heel wat sportscholen draaien overuren en veel verenigingen bieden een gratis kennismakingscursus aan.

Het voornemen om te gaan sporten moet uiteraard worden aangemoedigd. Heel wat zomer kilo's moeten eraf. Tja, want het was me een mooi zomertje en de gele rakkers smaakten buitengewoon goed. Maar ieder pondje gaat door het mondje. De horeca hoeft wat mij betreft de komende jaren nooit meer te klagen. Ze hebben hun zakken flink gevuld.

Ook de sportscholen doen mede dankzij de afgelopen zomer goede zaken. Alle zwembandjes moeten er vanaf. Eigenlijk een raar idee. Eerst kom je kilo's aan, om vervolgens een vermogen uit te geven om ze er weer vanaf te krijgen. Iedere kilo is duur betaald. Merkwaardig idee.

Onlangs zag ik een programma waarin ook kinderen naar een speciale zomerschool gingen om gezond te leren eten. Die kinderen kunnen er natuurlijk niets aan doen, want het zijn de ouders die een standje moeten hebben. Zij zijn verantwoordelijk voor deze obesitas-kinderen. Feitelijk moeten de ouders naar zo'n zomerschool. Lekker gezond eten en bewegen. Waarschijnlijk twee vliegen in een klap.

Een vriend van mij heeft ernstig hartfalen. Daar kan ie niets aan doen, want het is min of meer genetisch bepaald. De brandstofpomp is gewoon defect. Maar ja, omdat ie weinig kan bewegen, vlogen de kilootjes er vlot aan. Een soort vicieuze cirkel. Uiteindelijk is hij samen met zijn vrouw maanden gaan letten op wat ie at met behulp van de eetmeter. Gestaaag is hij een 20 kilo afgevallen. Zijn halfjaarlijkse bezoek aan de cardioloog was een groot feest.





De cardioloog feliciteerde hem, want hij had nog nooit zo'n goede conditie gehad. De cardioloog wenste hem nog een lang leven. Een fantastisch moment en hij gaat door, want wie eenmaal gewend is aan normaal gezond eten, weet niet beter.

Binnenkort komen de feestmaanden er al aan. De eerste pepernoten heb ik al in de winkel gesignaleerd. En dan gaan we weer. Eten en drinken tot we heel wat kilo's zijn aangekomen. Gelukkig wordt het dan januari en kunnen we het sporten hervatten. En zo komen we het jaar rond en verdienen vreselijk veel ondernemers aan ons: kiloknallers.

We knallen de kilo's eraan, hopelijk niet met de echte kiloknallers uit de supermarkt, maar ik vrees het ergste en we knallen de kilo's er af. Een soort win-win-situatie, maar dan niet voor je huishoud portemonnee.

En als we dan gaan kiloknallen, dan is het resultaat vaak onbevredigend. We knallen kilo's eraan, maar eraf is een groter probleem. Zeker als de jaren gaan meetellen. Want in het begin van de afvalperiode vallen de resultaten tegen. Dat is teleurstellend. Maar er is een reden voor, want spiermassa is nou eenmaal zwaarder dan vetmassa. Eigenlijk is het een gunstig teken als je na enkele weken sporten zwaarder bent geworden. Je kunt er namelijk vanuit gaan dat je gespierder bent geworden.

Kiloknallers moeten we worden. Maar dan de gezonde kilo's. Spierkilo's. Daar gaat het om. Lekker sporten, bewegen en gezond eten. Dan komen de verkeerde kilo's er ook niet aan. En laat bovendien alle kiloknallers uit de supermarkt maar lekker staan, want meestal knallen die de verkeerde kilo's eraan.

En mooi meegenomen, je bespaart nog geld ook.

Steppen is ook zo'n geweldige sport voor kiloknallers. Je valt niet alleen af, bijna alle spieren komen in actie en bovendien bouw je ook nog eens een goede cardio op. Meestal blessurevrij en bij een gratis stepclub.

Geld besparen, gezonder eten, leven en bewegen. Wie wil dat nou niet. En wellicht hebben de kippen en de varkens er ook nog profijt van.

*Henk Roelofs, Stepclub Amersfoort*

## De TKP tocht van Groningen

**9** september was een dag met meerdere tochten op de kalender. Tukkerstocht, en de goede doelen tochten Ride for the Roses en TKP Groningen tocht.

Wat zou ik eens gaan doen? Van de Tukkerstocht bleek de inschrijving al eind augustus gesloten te zijn en de Ride was vanuit Haarlemmermeer, niet de meest aantrekkelijke omgeving.



Een jaar geleden hadden we in Groningen al eens met 4 steppers de tocht gereden en met de start in hartje centrum had het best iets speciaals. Ik koos dus voor de TKP tocht. De start was deze keer op de Suikerlaan, een onbekende voor mijn routeplanner. Dat was even zoeken maar een oom agent wees mij de goede kant op.

Zeker met het jaar daarvoor vergeleken een wat rommelige locatie. Vanuit de start ging het eerst richting centrum, langs de markt en de Martini toren. Even later reden we dwars door het Groninger ziekenhuis via de gangen over stroken plastic en aan de andere kant weer naar buiten.

VIPHouten.nl  
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

**STEP**  
EVENTS 

**STEPSHOP**



Om de stad uit te komen reden we weer bijna langs de start en toen hadden we er al een kilometer of 10 opzitten.

Langs de giga suikerfabriek de stad uit. (We eten blijkbaar wel héél veel suiker met z'n allen!) Het eerste deel was niet erg mooi.

Na Hoogkerk door dorpjes met leuke namen zoals Pofferd en Lettelbert en hier werd de route steeds mooier.

Denk: wolkenluchten, eindeloze vergezichten, water, groen en rust.

Stempelen was op het Landgoed Nienoord waar ze de stempel vergeten waren te brengen maar wel lekkere appeltaart serveerden. Het was nog steeds open monumenten weekend dus heb ik hier en daar even kort binnen gekeken.

In Leek kwam ik bij een wegafsluiting met goede omleiding vanwege een groot evenement met klassieke auto's.



Dat stonden heel wat hebbedingetjes geparkeerd, ik schat zo'n 200 wel! Ook heel veel kraampjes met van alles. Veel kramen met lekkere hapjes en dus lange rijen, dus maar weer gauw door.

Vanuit hier 10 kilometer door een mooi natuurgebied maar toen nog een keer langs die suikerfabriek dus

een deel van de route, 10 km wel, reed je dubbel.

De tocht zat helemaal vol dus de daginschrijvers hadden geen verzorging onderweg.

Na 43 kilometer was daar de finish waar de mensen niet al te lang bleven rondhangen ondanks de muziekbands.

Een tevreden geluid hoorde ik ook van de steppers die voor de 110 kilometer hadden gekozen maar onderweg gewicht zijn naar de 80 kilometer. Wellicht vanwege de wat aantrekkelijke wind.

Het was helaas allemaal wat minder als het jaar er voor maar al met al toch een fijne dag gehad.

*Arie Folkers, De Vrije Steppers, Zwolle.*



## Alfred over Morxes.

**O**ver het ontstaan van Morxes als stepmerk en over het naar Nederland halen van hun steps door Ed Weijand van het Amersfoortse Step Events schreef ik al eerder. Morxes positioneert zichzelf een beetje als prestigemerkt. Hun steps moeten niet alleen goed zijn, ze moeten er ook goed uitzien en dat mag dan best wat extra kosten. Een uitgangspunt dat mij na aan het hart ligt.

Zowel dat goed zijn als dat goed eruitzien van de steps van Morxes begint met hoe ze hun frames bouwen. Dat is op een bijzondere manier; Morxes maakt namelijk gebruik van zogenaamde vakwerkframes. Frames die zijn opgebouwd zoals het geraamte van de vakwerkhuisen in onder meer Duitsland, in vakken dus. Binnen de motorwereld geniet het vakwerkframe bekendheid door het Italiaanse sportmerk Ducati, motorfietsen die snaarstrak rijden en sturen. Met de keuze voor zo'n frame wek je dus wel verwachtingen, als stepfabrikant.





Morxes bouwt z'n steps in staal, chroom-molybdeenstaal om precies te zijn. Een legering die het staal erg sterk maakt, waardoor je met minder staal (en dus met minder gewicht) een goed stijf frame kunt bouwen. Twee eigenschappen die lekker stappen sterk bevorderen. Fraai laswerk overigens bij Morxes, dat ziet er oogstrelend uit.



Wat hebben ze te bieden, wat maakt Morxes voor steps? Aan de basis vinden we de Vendeta, een step die in thuisland Tsjechië onder de naam Cavia door het leven gaat. Ik begrijp dat de importeur Ed Weijand die laatste benaming voor de Nederlandse markt niet helemaal gelukkig vond. De Vendeta is een allroad tourstep met 26" wiel voor en 20" wiel achter, voor 550 Euro met V-brakes en voor 100 Euro meer met schijfremmen. Je moet Morxes nageven, in hun

afmontage kom je onderdelen tegen die je op andere steps niet zult vinden. Zo zijn het stuur en de stuurpen van het Italiaanse ITM en zijn de banden van Michelin. Natuurlijk, daar betaal je ook voor; 550 Euro voor een basismodel step is best een straffe prijs. Maar hij rijdt goed, ziet er gelikt uit en is fraai afgemonteerd.

Dat laatste dan op de in mijn ogen – en niet alleen die van mij – verfoeilijke V-brakeremmen na. Hoewel, dat moet gezegd, V-brakes op een allroadstep zeker zijn te beargumenteren. Op een modderpad zul je minder snel last hebben van modderophoping tussen de remmen en velgen dan met de vooral voor gebruik op asfalt bedoelde zijtrek- of racefietsremmen. Ben je echter bereid om wat dieper in de buidel te tasten voor een echt mooie en goede step (en dat ben je als je kiest voor een step van Morxes), trek dan ook die laatste 100 Euro uit en ga voor de schijfremversie. Daar heb je veel plezier van, tot lang nadat je die meerprijs alweer bent vergeten...

De competitie voor de Vendeta? Denk aan concurrenten als de Kostka Tour Max, Mibo Malaga en Yedoo Trexx.



Volgende model in de Morxes line-up is de Sport. Eigenlijk een Vendeta met een 28" voorwiel en wat smallere – maar geen race- - Continental-banden.

De Sport is Morxes' tegenhanger voor met name de Mibo GT. Helemaal bovenin het Morxes segment vinden we de Adventure XC en de Habana. De Adventure XC is binnen het Morxes-aanbod de step voor de offroad-liefhebber en de mushing-enthousiast. Niet de eerste step waar de doorsnee tourliefhebber aan zal denken. De Habana is een retrostep die bij eerste aanblik wel wat heeft van de Kickbike Cruiser, maar dan zeer chique uitgevoerd. Zo is de Habana onder meer voorzien van trommelremmen en zgn. whitewall banden, banden met witte zijvlakken. Ook heeft de Habana een verstelbare stuurpen en een klassiek gevormd stuur van een type dat in de Tsjechische en Duitse ('Hollandenker')



tourscene zeer geliefd is. Los van de (deels praktische) verfraaiingen is de Habana 'onderhuids' eigenlijk een Vendeta, met de rijkwaliteiten van dien.

Het weegt wel wat allemaal, de extra's die Morxes op de Habana heeft gemonteerd. Het gewicht ligt op 11 kg, waar dit bij de Vendeta op 8,8 kg komt. Voor wie houdt van ontspannen toeren en daarbij best gezien wil worden (zeker weten dat je wordt nagekeken op een Habana step!), is de

Habana absoluut een interessante optie.

Met het Monza-model, concurrent voor de Kickbike Race Max en de Yedoo Wolfer maar ook voor de Kostka Racer Pro G5, belanden we bij de race(like) modellen van Morxes. De goede



waarnemer ziet een wat ander frame, met maar twee in plaats van vier vakwerkspijlen. Dat spaart gewicht maar kost framestijfheid. We zien het terug in het toelaatbaar gewicht dat bij de Monza 120 kg is, waar de Sport en Vendeta 150 kg mogen dragen. Wielen in 28"/20" configuratie met 'racebanden', Continental Grand Prix in de best nog wel gerieflijke 28C breedte. Oh, en een Chromo-stalen voorvork met de bij Morxes onvermijdelijke V-brakes, welke laatste op een race(like) step tamelijk ongebruikelijk zijn.

Dat laatste – stalen voorvork en alleen V-brake aansluitingen – vinden we ook terug op Morxes' 28"/28" grote wielenstep, de Imola. Die wordt echter 'frame only' geleverd en bouw je dus zelf op (of dat laat je door je leverancier doen). Daarbij kun je desgewenst de stalen voorvork vervangen door een carbon of carbon/aluminium exemplaar met racerem aansluiting. Een achterrem monteert je meestal niet op een 28"/28" en de studs waarop de V-brakes gemonteerd worden kun je in de regel uit de achtervork draaien. Qua frame 'leunt' de Imola op de Monza, dus ook hier een 2-spijls vakwerkframe.



Dat Morxes op hun meest sportieve modellen gebruik maakt van een 2-spijls in plaats van hun bombproof 4-spijls frame, is en blijft wel een bijzondere move. Visueel vind ik het er niet fraaier van worden, maar dat is een kwestie van smaak; daarover laat zich dus niet twisten. En ja, natuurlijk begrijp ik dat gewichtsbesparing een factor van belang is op wat de importeur omschrijft als een 'racestep in optima forma'. Helemaal wanneer je concurrenten aluminium frames hebben, en daarmee materiaaltechnisch al op voorhand een gewichtsvoordeel.

Alleen, wat je evenzeer verlangt van een sportstep is framestijfheid. Omdat je wilt dat steppend je afzet wordt omgezet in voorwaartse stuwkracht, niet in torsie van het frame. Wat Morxes nu doet bij hun tweespijls sportframes, is framestijfheid opofferen om gewicht te besparen. En ik snap het nog wel een beetje ook, want het gewicht is direct afleesbaar uit de technische specificaties en daarop selecteer je als sportstepliefhebber wanneer je je tevoren oriënteert. De framestijfheid kun je alleen in het stappen ervaren.

Begrijp me goed, het maakt van de Monza en de Imola echt geen steps met zwieperframes. Het maakt ze wel steps die voor zware en/of uitgesproken sterke stepsporters denklijk niet de beste keuze zijn. Maar voor bijvoorbeeld iemand zoals ik, met een modale stepvaardigheid en een gewicht van pakweg 70 kg, zijn ze prima! Daarbij, voor iemand die wat meer kracht op zijn/haar step zet en toch een wat racy model wil, is Morxes' Sport een prima alternatief.

*Alfred Ballast*

## Zuinig op je kop, zet een helm op !!!

**H**et lijkt zo vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Uiteraard is het bij de wielersport de normaalste zaak van de wereld, dat je een helm draagt. Toch zie ik nog vaak van die "zondagswielrenners" zonder helm. Iets te dikke buik, maar wel fietsen, want dat is zo gezond. Tja, totdat je een flinke smak maakt. Dan weet je ineens hoe hard asfalt is en dat een lantaarnpaal niet meegeeft.

Letsel kun je in zo'n geval bijna niet voorkomen, maar hoofdletsel kun je in ieder geval tot een minimum beperken.

En ook bij het recreatieve stappen in het inmiddels heel gewoon dat je een helm draagt. Bij onze stepclub in Amersfoort is zelf de meest fervente stepper zonder helm overstag gegaan.



Hij maakt een ware revolutie door. Heeft zelf een smartphone aangeschaft, zodat we via de appgroep makkelijk met hem kunnen communiceren. Het lijkt wel of er een lampje bij hem is gaan branden.

En wat voor een helm!!?? En prachtige helm van de ANWB met geïntegreerde verlichting. Want juist in de periode dat het 's avonds al snel donker is, is zichtbaarheid van levensbelang.

Dus: **Wees zuinig op je kop, zet een helm op en doe een lichtje aan.**

*Henk Roelofs, Stepclub Amersfoort*



## Step-tember poldertocht

**O**p zondag 16 september reden wij een steptocht van 45 km met diverse stepteams uit het land.

Hier zijn wat verzamelde reacties:

**Stepteam Rotterdam:** "Mooie en gezellige tocht en tot in de puntjes geregeld. Mooi centraal gelegen in Nederland, dus korte afstanden om met de auto te komen en daardoor verschillende stepclubs uit geheel Nederland en België. Het stept altijd veel gezelliger met een grote club van oude bekenden".

**Steppen in de Betuwe uit Tiel:** "Het was weer gezellig en onderweg uiteraard de heerlijkste appeltaart genuttigd en aan het einde nog een ijsje gekregen. Alles was perfect geregeld. Erg gezellig en tot volgend jaar."

**Step team IJsselstein:** "Ik geniet nog na van de geweldige tocht met alle gezellige mensen die mee waren! Fantastisch, we hadden leensteps en stepten onder het motto; samen uit, samen thuis".

**Stepteam De Vrije Stepper Zwolle:** "Onverwacht mooi hier en uitstekend geregeld. Zo hoort een steptocht te zijn. Fijn dat zoveel verschillende teams deze tocht steunden met hun deelname".



**Stepteam Brabantsbont:** "Bedankt Wim en Goos! Mooie en goed verzorgde tocht en tot ziens volgende week en bij onze wintertochten!"

**Steppen in Amersfoort:** "Fijn dat we gekomen zijn. Het was een hele mooie tocht. En leuke stops!"

**Stepteam Verse Kip:** "En allemaal welkom op onze Heuvelrugtocht!"

De tocht ging vanaf het podium IJsselstein langs de Hollandse IJssel en door Blokland naar het stadje Montfoort met zijn historische centrum, via brug naar Snelrewaard en daarna stepten we naar Oudewater om een terrasje te pakken bij de beroemde Heksenwaag. Vervolgens zijn we richting Polderbroek gestept waar we via het Kerkepad naar Cabauw zijn gereden.

1790 kwam het historische kerkepad tot stand, het was slechts een graspadje, waarover de katholieken liepen door het boerenland met enkele kwakels (hoge smalle loopbruggen) over de

VIPHouten.nl  
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

**STEP**  
EVENTS 

**STEPSHOP**



weteringen. Daardoor werd de loopafstand van en naar de Jacobuskerk die hoog boven het polderlandschap uittorent in Cabauw belangrijk ingekort. Van oudsher is Cabauw een katholieke enclave in de overwegend reformatorische Lopikerwaard. Cabauw is een typisch polderdorp. Het bestaat voornamelijk uit lintbebouwing langs de Lopiker-wetering. Rond de 12e eeuw was de Lopiker-wetering nog een zijarm van de Lek. In het bovineind, aan het begin van het stroompje, werd het riviertje Lobeke genoemd. Later de Loopicker Vaart in het benedeneind

Op de terugweg bij de Manebrug nog een ijsje genomen op een terras dat uitzicht gaf op de snuffelpaal bij Cabauw. Een meetmast van de KNMI voor meteorologisch onderzoeken.

Zo konden de 23 steppers en 1 fietser lekker genieten om vervolgens weer terug te gaan naar het podium.

Het was een heerlijke tocht!

Een mooi [filmpje](#) gemaakt door Wim tijdens een passage.

*Paul Beelen, Carulus Steppers.*



## De stepervaring van.....

...**K**oen Naert,

De Belgische Europees Kampioen marathon te Berlijn met een PR van 2:09:59.

In zijn voorbereiding naar dit Europees kampioenschap heeft hij de step als trainingsmiddel gebruikt om sterker te worden. Je kan hieronder lezen over zijn ervaring met de step...

"Wil je nog stappen maken op de marathon, moet je aan je hamstrings werken Koen!" dixit mijn manuele therapeut Leo Wouters.

"Dat is goed voor mij, zei ik. Bezorg me maar wat oefeningen."

"Geen oefeningen, jij moet kickbiken of beter gezegd stappen!" "Pardon, ik moet wat...?" Ik hoorde het donderen in Keulen, maar zo werd mijn step avontuur wel op gang ge"stept"!

Het was voor mij belangrijk om mijn hamstrings sterker te maken met bewegingsoefeningen 'in motion', en niet artificieel met oefeningen in de gym.

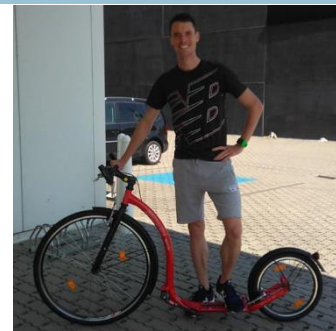
Zijn oefeningen in de fitness dan niet goed? Natuurlijk wel, maar via de step benader je de inzet op een andere manier... en ga je op 'duur' gaan inzetten. Zie je jezelf al een uur aan een stuk dezelfde hamstring oefening doen in de fitness? Ze zullen eens raar opkijken! Maar een uurtje op de step langs het kanaal, met de haren in de wind, zalig toch!

Ik weet wel wat ik moet kiezen!

Eerlijk is eerlijk, ik had nog nooit van een kickbike...'step' gehoord. Zonde, want het heeft me zeker geen windeieren gelegd. Heb ik weleens gevloekt terwijl ik aan het stappen was?

Natuurlijk! Als ik weer eens te hard van stapel was gelopen in het begin van mijn sessie en ik terug moest keren met de wind vol in het gezicht.

Maar die momenten maken je sterker en zorgen ervoor dat het effect van de step voor mij persoonlijk nog meer tot zijn recht kan komen. De step biedt voor mij opnieuw een alternatieve manier van trainen om mijn lichaam een tikkeltje sterker te maken, op een manier waarop weinig van mijn concurrenten bezig zijn.





Ze weten niet wat ze missen, en ik wil graag nog enkele jaren aan de top meedraaien dus trainingen waarbij ik gewrichten kan sparen zijn dan ook uitstekend meegenomen! Dankjewel step!

Of ik iedere dag op de step sta ?, lachen mijn maten wel eens,.... nee, wel wanneer het nodig is! Vooral in het tussenseizoen, als ik mijn lichaam opnieuw sterker wil maken om te pieken naar grote wedstrijden. In de laatste fase voor een marathon moet ik vooral heel veel loopkilometers in de benen krijgen om die 42.195m goed te kunnen verteren. In de aanloop naar deze fase speelt de step wel een belangrijke rol. Mensen op de fiets kijken eens raar op wanneer ik hen langs het kanaal Brugge-Gent voorbij zoef... dan knik ik eens mooi terug, en weten ze meestal niet waar ze het hebben. Dan moet ik eens goed lachen en kan ik de volgende gaan oprapen, haha!

Wanneer de step op een goeie manier wordt gebruikt, word je niet alleen sterker, maar ga je je lichaam ook minder gaan belasten dan wanneer je enkele kilometers gaat hardlopen. Je bent buiten en kunt genieten van de mooie natuur. Dat is veel aangenamer dan binnen in de fitness je minuten te gaan afmalen op één of ander toestel daar.

Trek wat tijd uit en geniet van de mooie momenten samen, met je kickbike!  
Ik ben alvast fan!

*Koen Naert*



## Uitgelicht.

De herfst is begonnen en traditioneel houden de meeste fietstoertochten het voor gezien. De organisaties gaan weer meer MTB tochten aanbieden maar ook dit biedt mogelijkheden voor steppers.

Maar er staan ook pure steptochten op het programma!

Dat begint meteen al goed met komend weekend de Posbanktocht van Stepteam Doesburg. Pittig klimmen en dalen met een grote groep steppers over verharde maar ook onverharde paden door de schitterende natuur. En....wie weet ook deze keer weer slalommen tussen de Schotse Hooglanders!

Geef je meteen even op want het is al bijna zo ver en je traint gelijk je off-road skills voor de rest van de herfst en winter.

Volop pech voor Diane en haar eerste Gouden Carulustocht.

Was eerst het extreme weer spelbreker, nu gooit een val met gevolgen roet in het eten. Organisatrice Diane Teygeman heeft helaas moeten besluiten de tocht te verzetten naar het voorjaar. Haar gebroken ribben bezorgen haar te veel pijn en dat is 7 oktober natuurlijk nog niet over.

De hele toerstepwereld leeft met je mee en wenst je het beste Diane!

Omdat de kalender deze maand niet overvol is zou je kunnen overwegen om eens een van de vele MTB tochten mee te pikken.

Een groot aanbod vind je op de NTFU toerkalender ([klik hier!](#))

 VIPHouten.nl  
Verbeek Internet & Publishing

 Stepwinkel.nl

 STEP  
EVENTS

 STEPSHOP





Teveel om allemaal op de stepkalender te zetten.

Mocht crossen op de step iets vreemds voor je zijn dan bied stepcross specialist Roel Haveman van Stepteam Twente de mogelijkheid om je bij te spijkeren tijdens een instructiedag met aansluitende cross. Maar ben je niet in de gelegenheid om die dag te bezoeken vind je ook al veel [info hier](#).

Een opmerking onzerzijds: er staat in dat je beter geen toestemming voor deelname kan vragen. Toersteppen is van mening dat je altijd toestemming moet vragen voor deelname op de step.

Daarom zijn alle fiets en skeelertochten op de kalender ook door ons gecheckt op toestemming dus vraag het even om het voor anderen niet te bederven in de toekomst. Meestal is het geen probleem als je uitlegt dat je rekening houdt met de snellere fietsers.

Buiten de genoemde en niet genoemde tochten is er deze maand en volgende maanden nog volop ruimte om zelf een tochtje te organiseren.

Moeilijk is het niet, een leuke route, een pauzeplek met toilet en je bent al een heel eind.

Kies een datum zonder te veel concurrentie, het kan gewoon kleinschalig en gratis met de consumpties voor eigen rekening en op eigen risico meedoen.

Kondig het tijdig aan door een mailtje met alle info naar [info@toersteppen.nl](mailto:info@toersteppen.nl) en wij zetten het op de kalender en hangen het aan de grote klok.

Ook een tochtje met 5 deelnemers kan leuk zijn onder het motto Samen uit Samen Thuis en heb je hulp nodig, vraag het aan ons team.

Op onze website vind je de gedetailleerde info over deze en andere tochten en in de loop van de maand worden er vaak nog tochten toegevoegd, dus check regelmatig de kalender. (direct naar onze kalender ? [klik hier!](#))

Tot ziens bij de tochten!

*Arie Folkers*

