



## Inhoud

Inhoud	1
Arie bedankt, Arie bedankt, Arie Van de Redactie	1 2
Henk's blog	3
De West Friese Omringdijk-steptocht	4
Steggadgets	5
De stepervaring van....	7
Het Zwolse weekend	8
Alternatieve Step-Veentoertocht	9
Klimtijdrit La Vuelta033	10
Uitgelicht	11

## ARIE BEDANKT, ARIE BEDANKT, ARIE, ARIE, ARIE BEDANKT !!!

**W**ie kent hem niet? Arie Folkers. Al jaren actief in de stepwereld. Vooral op het terrein van de recreatieve stepsport. Binnenkort wordt Arie 70 jaar en heeft hij besloten een stapje terug te doen.

Een échte stepfanaat. Klein van stuk, maar een pezig en bezig baasje met een petje op z'n kop. Zó onmiskenbaar voor Arie. Maar nu hangt ie zijn petje aan de wilgen.

Arie is een boegbeeld binnen de stepwereld. Jarenlang heeft hij zich ingezet voor onze geliefde sport. Met veel enthousiasme heeft hij jarenlang een grote bijdrage geleverd aan de stepsport, in het bijzonder het recreatieve deel hiervan. Vele jaren heeft Arie een bestuursfunctie bekleed binnen de NAF. Hij deed zijn taak met volle overtuiging. Ook zijn bijdrage als redacteur van het NAF-magazine en de nieuwsbrief is ongekend.

Echter, zijn NAF-periode kende een vervelend slot. Een slot dat hem niet toekwam en Arie ongelooflijk heeft gekrenkt.

Maar....Arie zat niet bij de pakken neer en wist zijn energie en liefde voor de stepsport te continueren op een positieve wijze. Gestart met "De Vrije Stepper" heeft hij hard gewerkt aan een prachtig complete toerkalender. Ieder sportevent (fiets, skate, et cetera) benaderde hij persoonlijk met de vraag of steppers ook welkom waren, anders kwam de rit niet op de stepkalender.

Ik ken Arie al ruim tien jaar en hij heeft altijd veel indruk op mij gemaakt met zijn grote kennis over de stepsport en zijn enorme netwerk in ons kleine stepwereldje. Toen wij elkaar zo'n vier





jaar geleden ontmoetten, ontstond het idee dat er een landelijk platform moest komen voor de recreatieve stepsport met de toerkalender van De Vrije Stepper als prominent onderdeel.

En dat platform is er gekomen. Samen met Jeroen Stam hebben wij Toersteppen.nl opgezet. En niet alleen een site, maar bovendien jaarlijks vele nieuwsbrieven die verstuurd worden aan zo'n 500 enthousiaste steppers. De inbreng van Arie is enorm geweest. Op allerlei terreinen. De toerkalender, als redacteur, contacten met de vele stepclubs, op social media, het stimuleren van toertochten, het adviseren van nieuwe stepclubs, het binnenhalen van sponsors, et cetera. En we hebben succes geboekt, want méér dan ooit heeft de recreatieve stepsport de afgelopen vier jaar een geweldige boost doorgemaakt

Arie, wij zijn je zéér dankbaar voor alle uren die jij in de stepsport hebt gestoken. Dat zeg ik mede namens Jeroen Stam, maar waarschijnlijk ook namens heel stepsport minnend Nederland, inclusief de NAF



We gaan jouw inbreng missen. De toerkalender blijf je doen en we maken nog graag gebruik van je enorme kennis. Bovendien zul je nog vele kilometers gaan maken op je step, zolang de gezondheid en de privéomstandigheden het toelaten. Dus we komen je ongetwijfeld nog vaak tegen.

We wensen jou nog een héél lang (step) leven!!

Mede namens Jeroen,  
Henk Roelofs

*PS: Wil je nog iets zeggen tegen Arie? Gebruik de facebookpagina van Toersteppen om je woorden met hem te delen.*

VIPHouten.nl  
Verbeek Internet & Publishing

Stepwinkel.nl

STEP  
EVENTS

KOSTKA®

STEPSHOP

Stepsonline

PoederCoating  
Boisward

Cléo  
StapAction.nl - De ultieme stapclub

## Van de redactie.....



### **KORT CORONA-LONTJE.**

Het jaar 2020 zal ons bijblijven als hét coronajaar. Nog nooit na WO II zijn we zó beperkt geweest in onze vrijheid. Maar toch.....we hebben in teamverband lekker kunnen doorsteppen. Redelijk moeilijk om toch de "verplichte" 1,5 meter in acht te nemen. Maar we stepten heerlijk in de frisse buitenlucht. Dus voldoende ventilatie. Anders dan zo'n sportschool, waar de ventilatie uiteraard niet overal op orde is. Als je al in een voetbalstadion niet mag zingen en schreeuwen vanwege de aerosolen, hoe moet dat dan in een sportschool, vragen we ons af.

Er werden helaas flink wat toertochten afgelast. Maar dan kon de pret niet drukken. Er werd volop gestept. Heel wat regionale initiatieven zorgden ervoor dat er méér dan ooit werd gestept. En veel personen ontdekten dat de stepsport precies de passende buitensport is in deze coronatijd. Zowel individueel als in groepsverband. De stepverkoop maakte een behoorlijke groei door.

Hoe dan ook, we gaan weer de winterperiode in. Conditie op peil houden en hopen dat 2021 voor ons allemaal weer een volwaardig stepjaar gaat worden. Zorg voor een goede verlichting, fluorescerende kleding en hou je aan de verkeersregels. Vooral dat laatste is van belang omdat



we gemerkt hebben dat er behoorlijk kort coronalontje is bij medeweggebruikers. Anticipeer in het donker op het weggedrag van anderen. Dat voorkomt een boel ellende. En hoewel we als redactie van Toersteppen niet een belerend vingertje willen opsteken, willen we toch iedereen erop attenderen dat het dragen van een helm wél erg verstandig is.

De redactie heeft vanwege de afgelaste toertochten weinig toerverslagen binnengekregen. En dat zal de komende periode niet veranderen. Daarom zal onze nieuwsbrief beperkter verschijnen. Maar, uiteraard kunnen de actuele ontwikkelingen in het stepwereldje via onze site [www.toersteppen.nl](http://www.toersteppen.nl) worden gevolgd.

*Henk Roelofs, Stepclub Amersfoort.*

## Henk's blog

### Gewichtig

Mijn vader was meubelmaker. Een echt klassieke vakman. Helaas beschikte hij destijds niet over het gereedschap dat heden ten dage ons ter beschikking staat. Alles met het handje. Zagen, boren, schaven, enzovoorts. Hij was net zo verliefd op zijn zaag als die baardman in de Hornbach-reclame. "Een zaag moet zingen" zei mijn vader dan altijd. Probeer tegenwoordig maar eens een stuk hout mooi haaks te zagen met het handje. Dan moet je al echt een vakman zijn, zoals mijn vader.

Goed gereedschap was in die tijd ook al het halve werk. En nog steeds. Aan welke klus je ook begint, investeer in goed gereedschap. En je zult merken dat klussen minder moeilijk is dan voorzien.

Goed materiaal is altijd aan te bevelen. Soms trap ik er ook nog in. "Penny wise, pound foolish". Spijt als haren op mijn hoofd bij de aanschaf van weer zo'n inferieur artikel. Gelukkig heb ik niet zoveel haar meer, dus erg veel spijt heb ik dan ook weer niet. Had ik maar niet zo stom moeten zijn.

Jaren geleden heb ik op Mallorca voor Nieuwe Revu wielerkampen georganiseerd. Diverse keren ben ik daar geweest om samen met René Pijnen en Rini Wagtmans op de racefiets een weekje rond te rijden op dat ideale fietseiland. Wel honderd deelnemers met eigen fiets. Allemaal fietsfanaten in één hotel. Wat een feest. Met één gespreksonderwerp: racefietsen. Dikke verhalen. De een nog méér gepresteerd dan de ander. De een 'n nog betere naaf dan de ander. Of welk onderdeel van de racefiets dan ook. Gek werd ik ervan. Een week lang ouwehoeren over een racefiets en alles wat ermee te maken heeft. Maar die mannen (en enkele vrouwen) lusten er wel pap van.

Er werd ook flink gegeten en gedronken. En dat was ook wel een aantal deelnemers aan te zien. Dikke pens, dikke reet. Overgewicht met een BMI van ver boven de 30, schat ik zo in. En dat was goed te merken bij de beklimmingen van niet geringe heuvels en bergen. Zwoegend. Tot op het tandvlees kwam men op de top, om vervolgens met die massa bergaf te racen. De aantrekkingskracht van de aarde doet dan flink zijn werk. En als ik dan in de slipstream zat van zo'n dikke reet, dan maakte ik snelheden die ik nog nooit van mijn leven had gereden.







Maar 's avonds weer dikke verhalen over het geïnvesteerde materiaal. Hoe de ene racefiets toch een pondje lichter was dan de andere. Lekker opscheppen. Snoeven. De een legt nog méér "gewicht" in de schaal dan de ander. Grote mond. "Jongens, we nemen nog een biertje".



Recent las ik een bericht van een 94 kilo zware amateurwielrenner. Ik citeer: "Elke gram telt bij het wielrennen. Als je fietsen serieus neemt, dan weeg je je gear tot achter de komma. Ik heb echt geen fietsbel op mijn fiets". Uiteraard geen fietsbel, want dat betekent weerstand. Maar wel een racefiets ter waarde van duizenden euro's.

Uiteindelijk zijn het toch de bovenbenen en de cardio die er toedoen. En uiteraard ook het materiaal. Dat geldt zowel voor een racefiets als een step. In Amersfoort hebben we een zéér bekende afdaling. Laan 1914. Daar worden hoge snelheden gehaald met de step. Bepaald niet ongevaarlijk, overigens. Het gebeurt mij regelmatig dat iemand mij voorbij komt suizen op die afdaling. Nee, geen dikke reet of een dikke pens. Gewoon een stepper die lichter is dan de 70 kilo van mij schoon aan de haak. Maar wel een ander merk step. Ik noem geen merk, maar ik word verrast door de kwaliteit van het materiaal. Het loopt allemaal net even iets soepeler. En dus gewoon sneller bergafwaarts.

Op de vlakke weg heb ik wel eens geruild van step en was ik verbaasd over de souplesse van zo'n ander merk. Dus goed materiaal helpt. Het gewicht van een gemiddelde recreatieve step speelt niet zo'n geweldige rol. (+/- 1 à 2 kilo). Kennelijk wel het soort as en/of lagers. Maar uiteindelijk gaat het ook bij het recreatieve stappen om de bovenbenen en de cardio. Goed materiaal helpt zeker. Maar het gaat ook om welk doel je met het stappen nastreeft. Lagere rolweerstand levert tenslotte ook minder verbranding van calorieën op.

Ik hou het maar gewoon bij mijn mooie klassieke step. Al méér dan tien jaar uitstekend materiaal. Geen enkel gebrek. En ik probeer zo goed mogelijk mijn conditie op niveau te houden. Mijn doel is tenslotte gewoon lekker te stappen. Genieten van de natuur, de omgeving en mijn stepvrienden. En op een kilometertje of minuutje méér of minder kijk ik niet. Gewichtig doen zit al helemaal niet in mijn aard. Maar aan goed materiaal hecht ik wel veel gewicht, net zoals mijn vader.

[\(Klik hier voor een leidraad om de juiste stepkeuze te maken\)](#)

*Henk Roelofs, Stepclub Amersfoort*



## De Westfriesse Omringdijk steptocht

Zondag 13 september wat het zover, de start van de Westfriesse Omringdijk-tocht, georganiseerd door Peter en Max van de 'Vrije Noordkop Steppers'. Aanvankelijk zat het aantal deelnemers op 19, de laatste week haakten er nog een aantal af vanwege een blessure, werk of trainingsachterstand.



Op Ruigeweg 100 te Schagerbrug werden we vanaf 7.30 gastvrij ontvangen met koffie, thee en koek. Het startschot werd om 8.10 uur afgeschoten om vervolgens de Omringdijk te pakken te nemen. De hele tocht werd door Noordkop Centraal vastgelegd op video, deze is te zien op YouTube. [\(klik hier voor het filmpje\)](#)

Voor de één was het de eerst 100-plustocht voor de ander een "routineklus".



Eerst hadden we een kleine aanlooproute naar de dijk. De tocht ging via Kolhorn, Winkel richting Medemblik. Vanaf Medemblik volgden we de boorden van het IJsselmeer richting onze lunchplek in de 'Herbergh IJsselmeer' te Oosterleek, exact op de helft van de tocht. De herberg ging zelfs een uur eerder open voor ons! We arriveerden daar volgens planning op klokslag 12.00 uur. Er was een mooie zaal voor ons, volledig coronaproef. We hebben daar totaal een uurtje genoten van een lekkere lunch.

Om 13.00 uur dus weer op de step. De wind was er niet minder op geworden er kwamen nu ruim 40 kilometer tegen wind aan richting Hoorn, Avenhorn (daar werd ons peloton nog gesplitst door een passerende trein), Rustenburg en Alkmaar. In Alkmaar waren we de route even kwijt, we werden er getraceerd op een echte kasseienstrook, onze step en lichamen werden er flink door elkaar geschut.

Na Alkmaar kwam er loon naar werken, nog ongeveer 30 kilometer voor het windje, tussen de 110 en 120 kilometer legden we zelfs nog onze snelste 10 kilometer af. Om 17.30 uur bereikten we met zijn allen de finish. Daar hebben we met 6 van de 10 steppers nog ff nagepraat en genoten van een Chineesje.



De "Vrije Noordkop Steppers", kunnen terugkijken op een zeer geslaagde tocht, dankzij het leuke deelnemersveld, het weer en de goede verzorging bij start, lunch en finish.

Aan de tocht namen deel: Alex van den Ende, Bart Verlaan, Bouw Tichelaar, Carianne van Harten, Dick Zuman, Frans van der Net, Katja Kleinveld, Robert Witteveen, Peter Visser en Max Hopmans.

Max Hopmans, De Vrije Noordkop Steppers.

Foto's overgenomen van "De Vrije Noordkop Steppers" Facebook pagina. (red.)

## Stepgadgets

**W**ie kent het niet.....een lekke band.

Het is ons allemaal wel eens overkomen op de fiets of op de step maar ineens gaat het zwaarder en ga je slingeren.....een lekke band.

Nu zijn er banden met een extra sterk, antilekloopvlak maar dat geldt niet voor de zijkanten. Tijdens mijn vakantie afgelopen zomer is het me nog overkomen, een mooie knooppuntroute over een stuk onverharde weg, opgevuld met puin. Waarschijnlijk een spijker of zo, maar ja hoor, we stonden plat. Gelukkig had ik een reserveband bij me. Met veel moeite heb ik deze kunnen vervangen (buitenband zat iets te strak om de velg) en verder oppompen. Grrrrmm wat hoor ik? Lucht wat ontsnapt. Waarschijnlijk heb ik met het omleggen van de buitenband de binnenband beschadigd.

Tja dan plakken. Nu wil het geval dat ik twee jaar geleden een fietser geholpen heb die gestrand was met een lekke band. Indertijd het tubetje lijm opengemaakt maar niet vervangen

VIPHouten.nl  
Verbeek Internet & Publishing

Stepwinkel.nl

STEP  
EVENTS

KLOSTKA®

STEPSHOP

Stepsonline

PoederCoating  
Boisward

Cléo  
De Vrije Noordkop Steppers



voor een fabrieksnieuw tubetje. Helaas de lijm had iets weg van kauwgom, je kon er van alles mee behalve waar het voor bedoeld was: lijmen.  
Dat werd dus lopen naar het dichtstbijzijnde dorp op zoek naar een fietsenmaker.



Deze had behalve een nieuwe binnenband ook een middel wat je in de band kan doen.  
Ontstaat er ergens een lek(je), dan dicht de vloeistof deze en je kan gewoon verder fietsen.  
Een middel wat volgens de verkoper veel gebruikt wordt bij e-bikes en mtb-fietsen. Dat zou de ultieme oplossing zijn om niet meer te stranden met een lekke band.

Hij laat me een wiel zien die in de showroom staat en allemaal schroeven en spijkers erin en gewoon op druk is. Pakt een tang, trekt er een spijker uit en inderdaad een beetje prut komt eruit maar het gat is dicht zonder noemenswaardig drukverlies.  
De koop is snel gesloten, behalve een nieuwe binnenband voor 15 euro extra het wondermiddel erbij.

Dan begint het.....die prut moet in je band, hiervoor moet je je band leeg laten lopen en het afsluitmechanisme van de band verwijderen.



Leeg laten lopen is geen probleem, het verwijderen van het mechanisme wel. Je hebt Franse ventielen in twee smaken: de eerste is niet te demonteren (linker afbeelding), de tweede wel (rechter afbeelding). Uiteraard, mijn band had de eerste variant. Geen probleem, dan ruilen we de band om voor eentje waarbij het wel kan en deze bewaren we als reserve, 6,50 euro extra voor een binnenbandje. Met het meegeleverde sleutelkje was het afsluitmechanisme er zo uit gedraaid.

Links en rechts zit hier een platte kant



De vloeistof is waterdun, het tuitje van het flesje past precies in het ventielbuisje. Maar waar hou je het ventiel als je gaat vullen? Onderin zou het makkelijkste zijn, ware het niet dat er behoorlijk wat vloeistof in je band moet. Uiteindelijk komt het hoger in je band te zitten dan je ventiel, met als gevolg dat als je het vultuitje uit je band haalt, er een klots prut weer uitkomt. Uiteindelijk besloten we het ventiel ergens halverwege te houden. Dat ging aardig: de hoeveelheid prut die eruit kwam bleef beperkt.



Daarna heb ik het ventiel weer in elkaar gezet en de band weer opgepompt. Nu heeft een Frans ventiel een hogedrukpomp nodig, eentje met zo'n clip om vast te klemmen.  
Oppompen tot een bar of zes is geen probleem.... maar dan, dan moet je de vulnippel van de pomp ontgrendelen. Er ontsnapt op dat moment altijd een beetje of een beetje veel lucht.

Helaas is die vloeistof in je band niet intelligent om te snappen dat dit mag en dat het geen lek is. Het zal dus proberen de boel te dichten. Met als gevolg m'n handen, de vulnippel van de pomp en het ventiel zaten onder en vol met het wondermiddel.  
En de band was nog te zacht, bijvullen dus het bovenstaande herhaalde zich nog twee keer, met het opzetten van de vulnippel en daarna met het verwijderen.

Een wondermiddel jazeker, er ontsnapt geen lucht meer uit de band, zelfs je ventiel wordt ermee gedicht. Is je band te hard.... dan heb je een uitdaging. Iedere poging wordt afgestraft met een actie om te het te dichten.







Werken doet het dus, alleen als je lek rijdt, merk je het niet. Echter het spijkertje of stukje glas blijft in je buitenband zitten en zal blijven prikken in je band. Meerdere gaatjes op één plekje is niet uitgesloten.

Tja..... en een klapband..... die dichten we niet met dit wonderspul.

En de levensduur ongeveer twee jaar, dan sta je alsnog plat.

Wat zit er nu in mijn rugzak? Precies een passende binnenband en een goede tube lijm. Veel goedkoper dan het wondermiddel, maar met minder bijwerkingen. En we gaan ervan uit dat we niet dagelijks lekrijden.

*Jeroen Stam, Team Toersteppen.nl*

## De stepervaring van.....

**M**ijn naam is Leonie Jansen.

Ergens begin juni leende ik een step van Francien en Martijn van Stepclub Amersfoort. In april 2017 was ik al eens mee geweest met een steprondje, en na drie jaar steppromotie hadden ze me dan eindelijk zo ver: ik ging steppen in Den Haag. Eerst kleine rondjes, toen iets grotere rondjes, en uiteraard kwam er toen een eigen step. De leenstep ging vervolgens naar Judith, en zo werden wij twee Stepclub Den Haag.

Natuurlijk kocht ook Judith al snel haar eigen step en werd het tijd om de leenstep terug te brengen naar Amersfoort. Omdat ik heel graag eens wilde steppen over de plak asfalt van Vliegbasis Soesterberg en de anderen ook wel zin hadden in een rondje steppen, hadden Judith en ik onze eigen steps meegenomen en ging de leenstep nu naar Remco. Met z'n vijven trokken we erop uit, lekker door bos en heide, hier en daar onhandige fietsers ontwijkend die in paniek raakten van zo veel inhalende steppers ineens. We zouden rustig aan doen vanwege onze step-leek Remco, maar die bepaalde samen met Martijn het (stevige) tempo.

Op de startbaan gekomen draaiden we wat rondjes voor de leuke Strava-lijntjes en fotografeerden we steps met vliegtuigen. Na een korte bijtankstop met water en een Dextro Energy (als stepper ben je met weinig tevreden) aanvaardden we de terugreis, en na ongeveer dertig kilometer waren we weer waar we begonnen. Het was een mooie tocht!

Geïnteresseerde steppers uit Den Haag zijn van harte welkom om eens met ons een rondje te rijden. We vertrekken vanuit Mariahoeve, maar ergens anders aanhaken kan natuurlijk ook. We gaan van Delft tot Zoetermeer tot Wassenaar tot Scheveningen. Stuur ons een berichtje op [stepclubdenhaag@gmail.com](mailto:stepclubdenhaag@gmail.com)!



*Leonie Jansen, Stepclub Den Haag*





**H**oe warm het was en hoe ver....

Nadat ik op Facebook een foto had gedeeld van routebordjes bij Zwolle, namelijk van het Rondje Zwolle en het Hanzerondje Zwolle-Kampen kwam van verschillende kanten het verzoek om dat eens als tochtje te rijden.

Omdat beide routes echt de moeite waard zijn, ben ik daar op in gegaan en onder de naam



Zwols Weekend zette ik op zaterdag een 40-kilometertocht en op zondag een 70-kilometertocht op de kalender. Er kwamen gelijk al wat inschrijvingen maar... toen de weersverwachting steeds nadrukkelijker wees op een naderende hittegolf stagneerde dat. Toch hadden we op beide dagen een

aardig aantal inschrijvingen, maar kort voor de tocht begon het afzeggingen te regenen omdat het met 35 graden voor veel mensen toch wel erg heet werd.

Tsja, wat doe je dan? Even rondvragen bij de overgebleven steppers en die wilden toch wel graag stappen, dus er werd gestept.

Zaterdag na ontvangst met koffie, thee en wat lekkers gingen we van start. Een mooie route door de Zwolse ommelanden met een

eerste stop op de golfbaan. De golfers wilden wel graag het een en ander weten van de stepsport. Lekker wat drinken en weer door. Het Zwarte water en de Vecht hadden we al achter ons gelaten en nu ging het richting IJssel. Hier op de dijk in de volle zon werd het wel wat lastig voor enkelen,



maar de finish kwam in zicht en in Doepark de Nooterhof sloten we af met een koel drankje en lekkere zelfgebakken brownies van Carrie! Eigenlijk was er nog een educatief rondje door het centrum gepland met wat verhaaltjes maar het was duidelijk dat de deelnemers naar het einde snakten in de bloedhete stad. Dappere Gerard die uit Kampen was komen stappen moest natuurlijk ook weer naar huis en hoewel hij al heel wat jaren stept verpletterde hij zijn grootste-afstand-op-een-dag record en pakte gelijk ook de leeftijd-challenge. Hulde Gerard!

De 2e dag, de 70 kilometertocht en weer bloedjeheet. Na de ontvangst met koffie, thee, fris en lekkers startte het eerste deel met dezelfde route als zaterdag. Bij de golfbaan hadden we deze keer nog geen behoefte aan pauze dus door naar de volgende pauzepost. Die door de pijlsnel oplopende temperatuur toch wel wat verder weg leek. Maar na een prachtig stuk rivierenlandschap in de brandende zon zonder beschutting op de dijk kwamen we er toch. Weer lekker wat drinken en hoognodig de bidons vullen. Gelukkig waren er nog brownies over voor de lekkere smaak en de

energie. Verder ging het naar Kampen. Hier hebben we een koele veganistische mylkshake gedronken bij Dolly's Diner, het restaurantje van mijn dochter. Ook de bidons werden weer gevuld. We zaten ondanks de hitte toch op een gemiddelde van 17,2 kilometer. Best



wel snel gezien het weer. In het park was een uitgebreid coronaproof evenement met levende standbeelden. Erg leuk met veel humoristische elementen maar wel wat medelijden met de jeugdige "standbeelden", omdat de hitte zon beetje op zijn hoogtepunt was. Wij moesten daar lopen van de toezichthouders via een bepaalde route. Er was nog z'n 20 kilometer te gaan en







het laatste stuk was tegen de wind in. Zelf had ik natuurlijk ook de vorige dag nog in de benen, dus begon ik het wat moeilijk te krijgen. Dan is het fijn om stepvrienden om je heen te hebben die de moraal er in houden en je steunen. De licht geblesseerde Riek Sinia was op de fiets, fungeerde als pakpaard voor pech-, verband-, eet- en drinkzaken en hield mij ook nog een beetje uit de wind. In Zalk staat een dorpspomp en het was fijn om daar even het hoofd onder te houden en de bidons nogmaals te vullen totdat we merkten dat het water vies rook en nog viezer smaakte. Daar boden de fietstassen van Riek weer uitkomst in de vorm van een groot pak drinken. Zo kwamen we de laatste vijf kilometer wel door! Nog één keer de IJssel over en na zo'n 72 kilometer waren we weer terug. Een gedenkwaardige tocht zat er op.

*Arie Folkers, Stepteam De Vrije Stepper, Zwolle, IJsselmuiden.*

## Alternatieve Step-Veentoertocht

19-09-2020 (de alternatieve) Step-Veentoertocht

**N**a een grondige voorbereiding was het vandaag dan eindelijk zover.... Bij Clara thuis in Beetsterzwaag druppelde iedereen binnen. Na een kop koffie en wat lekkers gingen vier



steppers (Clara, Arie, Jennifer, Alette) en 2 bezemfietsers (Willem, Anouk) op pad. Het was fris bij de start maar het zonnetje was er al lekker bij.

Bijna gelijk in Beetsterzwaag doken we het bos in en volgden we het rolstoelpad, op naar het Witte Huis. De steppers hadden gelijk een mooi tempo te pakken, zo rond 15/16 kilometer per uur. Bij het Witte Huis gingen we richting Lauswolt om daar opnieuw het bos in te gaan. De steppers pakten de vlonder bij de ijsbaan mee en vervolgden via het fietspad de weg door het bos. Aan het eind

van die weg was de eerste stop, de eerste 10 kilometer zaten er op.

Na de stop richting Compagnonsvaart. Deze vaart een lange tijd gevolgd richting Gorredijk. Heerlijk de wind wat in de rug in een prachtige omgeving. De eerste tekenen van de herfst waren al te zien. Door Gorredijk hadden we allemaal leuke paadjes kras door het dorp. Via een tussendoorpaadje langs het water naar Terwispel. Door het dorp heen en nog steeds volgden we het water. Op weg naar Tynje hadden we halverwege een langere stop midden in de polder. In de verte zag je de drukke A7.

Met de nodige versnaperingen achter de kiezen vervolgden wij onze route met de wind in de rug, Tynje was in zicht. Even een korte stop in het Tynjer bos en daarna door naar de Ulesprong. De wind wakkerde al meer aan en hier hadden we zijwind. Met

z'n allen op pontje Jeltsje naar de overkant, Arie en Willem draaiden zich suf op dit pontje.

Toen stukken met flinke zijwind naar de Veenhoop, de bezemfietsers konden voor wat beschutting zorgen. Het zwaarste maar wel mooiste stuk kwam bij de Veenhoop zelf. Tussen de Veenhoop en Smalle EE was het volop in de wind stappen. Het was bikkelen maar oooooo wat een mooie natuur. Op en top Fryslan daar.....water, zeilers, allerlei vogels, natuur en de wind door de haren.....



VIPHouten.nl  
Verbeek Internet & Publishing

Stepwinkel.nl

STEP  
EVENTS

KLOSTKA®

STEPSHOP

Stepsonline

PoederCoating  
Boisward

Clara  
Stepsonline.nl - De 4000ste stap



Na een drinkpauze in Smalle EE had iedereen de puf voor de laatste 15 kilometers. Door Smalle Ee en De Wilgen via leuke bospaadjes naar Boornbergum. Er wachtte ons een lekkere stop bij Halte Leppedyk dus snel richting Nij Beets via verschillende fietspaden. In de theetuin Halte Leppedyk bijgetankt met koffie en heerlijke taartjes. Het zat er heerlijk in de mooie theetuin, zonnetje erbij, gezellig keuvelen.... De laatste kilometers zijn we via het zonnepanelenpark en de zandafgraving naar Beetsterzwaag gegaan. Rond 15.30 waren we terug bij Clara. Het was een geweldige dag met elkaar, een hele afwisselende route, leuke stops, fantastisch weer, veel gezelligheid.....Volgend jaar weer?!



*Anouk, namens Steppen Beesterzwaag*

## Klimtijdrit La Vuelta033

“Conditie en leeftijd hebben niks met elkaar te maken”.

**O**p zondag 27 september is in Amersfoort een klimtijdrit georganiseerd. La Vuelta033. Het idee van deze klimtijdrit is ontstaan, omdat de Spaanse wielerronde dit jaar, vanwege corona, niet in Utrecht kon starten. En dus kwam de tweede etappe ook niet door Amersfoort. Iedereen had zich verheugd op een spectaculair wielerveekend.

Dus is er besloten om de oorspronkelijk geplande klim in de tweede etappe over de Hugo de Grootlaan in Amersfoort wél te organiseren. Een ludiek evenement voor het gemiste Vuelta-weekeinde in Amersfoort, waaraan iedereen kan deelnemen. Racefietsen, bakfietsen, kinderfietsen, BMX, skeelers, ligfietsen, MTB, oma-fietsen, stadfietsen en....uiteraard ook de step. Deelname door ruim 200 deelnemers.



Deze klimtijdrit met een gemiddeld stijgingspercentage van 4,7 procent op deze Hugo de Grootlaan was tevens bedoeld om geld in te zamelen voor de Maag-Lever-Darm-Stichting. De organisatie vermeldt 700 meter, maar de GPS-start/finish is 608 meter. Voor de onderlinge verschillen maakt dat uiteraard niet uit, maar wel voor de gemiddelde snelheden.



En er stonden drie leden van Stepclub Amersfoort aan de start bij dit leuke en ludieke evenement. Netjes in onze door Multikozijn gesponsorde shirts, zodat we tevens onze stepclub lekker konden promoten.

En dat is gelukt. Mooie tijden zijn er neergezet en bovendien een mooie promotie in het regionale katern van het AD. (Martijn ten Heuvel 2.12 en Francien Berndszen 2.57 in de categorie 40-59 en Henk Roelofs 2.32 in de categorie 60+). Maar wat vooral telde: het was leuk, het was fun.... Dat is de lol van prestatiegericht recreatief steppen







met een dikke kniphoog. Niks dure step, smalle bandjes of 28"wielen. Gewoon dikke bovenbenen en een goede longinhoud. Ik ben inmiddels 69 en zeg altijd: "Conditie en leeftijd hebben niks met elkaar te maken"

We hebben genoten. En dat is het allerbelangrijkste. Klik op onderstaande links voor het verslag in het Algemeen Dagblad en op Youtube.

<https://www.ad.nl/amersfoort/met-bakfietsen-steps-en-skeelers-bedwingen-deelnemers-col-du-strop-verraderlijk-steile-amersfoortse-berg~ac356193/>

<https://www.youtube.com/watch?v=ruW8TWdK9s0&feature=youtu.be>

*Henk Roelofs, Stepclub Amersfoort*



## Uitgelicht

**D**e winterperiode gaat er weer aankomen.

In deze periode komt Stepclub Brabantsbont uit zijn zomerslaap en organiseert zijn befaamde "Midwinter steptochten" om de steppers uit Nederland en België de gelegenheid te geven hun conditie op pijl te houden. Van Gijs (voorzitter Brabantsbont) hebben wij te horen gekregen dat ze ondanks de corona-ellende deze serie willen laten doorgaan. Al dan niet in aangepaste vorm. Ze hopen deze keer op beter weer dan de afgelopen periode.

Voor de exacte datums en starttijden kan je kijken op de kalender van Toersteppen.nl of op de website van Brabantsbont.

[Klik hier voor de Toersteppen.nl toerkalender.](#)

[Klik hier voor de website van Brabantsbont.](#)

Verder zijn er nog tal van steptochten die niet aangemeld zijn bij Toersteppen.nl. Meestal zijn deze te vinden op de diverse Facebook-pagina's.

*Step veilig en blijf gezond, tot het decembernummer van Toersteppen.nl*



*484 maanden stepervaring naast elkaar (bron: Vrije Noordkop Steppers)*

