

FIETS VERSLAAFD

U fietst graag en veel én schuwt daarbij ook het avontuur niet. Die conclusies trekt de redactie op grond van de vele reacties die binnenkwamen op onze oproep eerder dit jaar om uw fietsverhalen en -tips in te sturen. Van de Utrechtse Heuvelrug en Zuid-Limburg tot Tibet en Chileens Patagonië: u staat niet alleen in eigen land graag op de pedalen, maar ook in het verre buitenland. Een selectie uit de inzendingen.

ITALIË FAVORIET

Flip de Leeuw (62, gynaecoloog) zit al 10 jaar in een fietsclub met acht mannen. Samen maakten ze fietstochten naar onder meer Santiago de Compostela, Rome en Wenen. Zijn favoriete fietsland: Italië.

“Italianen zijn zeer vriendelijk voor fietsers, ook op de weg. Er worden in Italië steeds meer goede fietspaden aangelegd en het eten en de wijnen zijn er natuurlijk geweldig. Ons mooiste tochtje voerde van Wenen naar Venetië. Een tocht die goed te doen is, omdat je als het ware tussen de bergen door fietst en maar een paar beklimminkjes doet. Mijn advies: fiets naar Treviso en neem vandaar de trein naar Venetië, want Treviso is veel rustiger om te verblijven. Bovendien zit je dan op fietsafstand van het vliegveld.”

Ook aan een tocht naar Praag en de fietsbegeleiding daar bewaart De Leeuw warme herinneringen. “Die tocht hadden we geregeld via Mozaïek Reizen, een Nederlands reisbureau dat gespecialiseerd is in fietsreizen in Tsjechië.”



Flip de Leeuw (tweede van links) met zijn fietsclub



RACE IN OMAN

Robbart van Linschoten (52, sportarts Aspetar Hospital, Doha, Qatar) wijst liefhebbers van ruige natuur en het Midden-Oosten op de Trans Hajar MTB Race, een race/prestatietocht in Oman (tranhajar.com).

“Ik heb deze zelf met een aantal collega's in februari 2013 gefietst en het was een adembenemende 4-daagse, kleinschalige en goed georganiseerde tocht.”

Robbart van Linschoten

GROENE FIETSWINKEL

Pieter-Bas Schleicher (37, mondhygiënist) wijst op een bijzondere fietsenzaak in Arnhem.

“In 2012 is mijn buurman Jasper Meijerink een eigen fietsenzaak gestart: CycleNation Arnhem. Met zeer veel aandacht heeft hij bewuste keuzes gemaakt voor groen en sociaal, van bamboefietsen uit Ghana tot aan 'nieuwe hergebruikte' fietsen die opnieuw geassembleerd worden in een sociale werkplaats. Samen met zijn medewerkers neemt hij alle tijd voor zijn klanten, kortom een 'warm bad' met veel persoonlijke aandacht.”

PELGRIMSTOCHT

Astrid Aansorgh (44, voor de tocht specialist ouderengeneeskunde, na de tocht arts verslavingszorg) kon in 2012 twee maanden uittrekken voor een fietstocht. Ze koos voor Santiago de Compostela.

“Vanaf Midden-Frankrijk vind je zogenaamde refugio's waar je op vertoon van een pelgrimspaspoort kunt overnachten. Deze maken de tocht zeer geschikt voor wie alleen reist. Na een dag in mijn eentje vond ik het erg gezellig om tussen 'medetrackers' te zijn. Voor wie noch van snurken noch van oordoppen houdt, zijn er overigens genoeg comfortabelere alternatieven. Het werd een adembenemende tocht, in meerdere opzichten. De Camino loopt dwars door tijd, cultuur en religie: hij voert langs bergketens, tempeliersburchten en Keltische heiligdommen waarvan de traditie veel verder teruggaat dan het christendom. In de symboliek staat de tocht ook voor een overgangsrte, waarbij iets wordt afgesloten en iets nieuws kan beginnen. Met het oog op een nieuwe baan kon ik mij in deze rite helemaal vinden.”

MOOI ZUID-LIMBURG

Raymond Oostwegel (66, apotheker) is voorzitter van de Fietsersbond afdeling Maastricht en Heuvelland. Hij spant zich al meer dan vijftien jaar in om het fietsen in het zuidoostelijke puntje van Nederland te bevorderen en deelt zijn ervaringen graag met collega's die willen genieten van de mooie natuur rondom Maastricht.

“Ik beheer een eigen, onafhankelijke en niet-commerciële website (raymondooostwegel.nl) met onder meer een 65-tal zelf ontworpen fietsroutes en andere wetenswaardigheden en tips met betrekking tot fietsen, wandelen en vogels kijken. De nadruk ligt vooral op het Zuid-Limburgse Heuvelland en het aangrenzende Land van Herve.”



Marius en Hannie Bazuin

LANGEAFSTANDSTOCHTEN

Marius Bazuin (64, kaakchirurg Medisch Centrum Haaglanden) kan samen met zijn vrouw Hannie Bazuin-Inpijn (64) terugkijken op diverse lange tochten, zoals de Tour d'Afrique van Caïro naar Kaapstad (12.000 km), Parijs-Dakar (7000 km), Portland-New York (7000 km), en Anchorage-San Francisco (7000 km). Dit jaar staan er een fietsreis door Nieuw-Zeeland en de tocht Quito-Ushuaia (11.000 km) op het programma.

“De Tour d'Afrique en Alaska hebben op ons de meeste indruk gemaakt. De eerste vanwege het dramatische verloop (30 deelnemers met 23 uitvallers) en de tweede omdat wij deze logistiek lastige tocht samen georganiseerd en gereden hebben. In Afrika waren vooral Sudan en Tanzania onvergetelijk, tijdens Anchorage-San Francisco waren dat de trajecten in Alaska,

de Yukon en Jasper, Glacier en Yosemite National Park. De Tour d'Afrique, Parijs-Dakar en dit jaar Quito-Ushuaia zijn primair races en dus georganiseerd. Het grootste gevaar voor fietsers zijn de automobilisten; in de VS zijn het vooral de bestuurders van campers. De charme van het reizen per fiets is eigenlijk overal hetzelfde: het contact met de bevolking, de gastvrijheid voor fietsers en de intensieve beleving van de natuur. Onze belangrijkste fietstip: stel fietsplannen niet uit tot later!”



PRAAG VOOR BEGINNERS

Karst Bongers (86, chirurg n.p.) fietste naar Praag, een tocht die hij aanbeveelt voor de beginnende langeafstandsfietser vanwege de prachtige landschappen en rustige wegen.

“Na het beëindigen van mijn chirurgische werkzaamheden wilden mijn vrouw en ik een fietstrektocht maken. Ik stuitte op *Fietsen naar Praag* (uitgeverij Pirola, 2009). Een deel van de route loopt langs grotere of kleinere rivieren. Het grootste obstakel zou het Fichtelgebirge op de grens tussen Duitsland en Tsjechië zijn.

De route was goed aangegeven. De afstanden die we dagelijks aflegden, werden steeds iets langer en wij merkten dat onze conditie toenam. Mede daardoor waren we, voor we er erg in hadden, al over het Fichtelgebirge heen. Verder Tsjechië in werden de wegen slechter, deels onverhard, en het landschap weidser. Hier fietsten we uren zonder iemand tegen te komen. Het laatste stuk liep langs de Moldau. Het binnenkomen in de stad, op een volbepakte fiets, na ruim 1100 km fietsen, gaf een grandioos gevoel.”

Karst Bongers



Colien Willems en Joep Dingemans

GELUKKIG IN BHUTAN

Colien Willems (53, fysiotherapeut) en Joep Dingemans (62, fysiotherapeut) maakten veel fietsreizen binnen Europa en Azië. Een onuitwisbare indruk maakte Bhutan.

“In 2010 hebben wij een fietstocht gemaakt door dit koninkrijkje in de Himalaya, dat tot voor kort vrijwel afgesloten was van de buitenwereld. Bhutan is het land van het Bruto Nationaal Geluk, als tegenhanger van het Bruto Nationaal Product. Door de hoge passen en de kosten (reizen door Bhutan kan niet op eigen gelegenheid, maar moet via een reisagentschap en kost zo’n \$ 250,- p.p. per dag) is zo’n tocht niet alleen fysiek heel pittig maar ook financieel gezien. Bhutanezen fietsen niet, er is zelfs geen fiets of fietsonderdeel te koop, maar er is één Bhutanees die van fietsen houdt en graag fietsers begeleidt: Mindup Gyeltshen. Wij hadden aan hem een vakkundige gids, zowel qua kennis van het land als op het gebied van fietsen en het repareren ervan. Hij reed met zijn bus, wij fietsten, en op gezette tijden zagen we elkaar onderweg. Met onze MultiCycles waren we een bezienswaardigheid. Onze zelf uitgestippelde route liep van west naar oost, waar nauwelijks toeristen komen. In totaal hebben we drie weken gereisd en 1000 km gefietst. Doordat onze tassen vervoerd werden, was het prima te doen. De weg was redelijk goed, met wel soms wegwerkzaamheden.

De boeddhistische cultuur, de vriendelijke mensen en de prachtige natuur; al met al heeft het fietsen door dit land ons veel Bruto Individueel Geluk gebracht.”

Op hetgrootverzet.nl is meer over de fietsreizen van Colien Willems te lezen. Voor meer info over fietsen in Bhutan adviseert ze de website van Mindup Gyeltshen: bhutanodiyana.com

UTRECHTSE HEUVELRUG

Luko van 't Hoenderdaal (43, tandprotheticus) pakt, als het even kan, niet de auto maar zijn transportfiets om bestellingen rond te brengen. Daarnaast heeft hij op zolder vier ligfietsen staan (voor de kenners: Sinclairs C5), plus in de schuur onder meer een ruim 20 jaar oude, deels zelf aangepaste mountainbike waarop hij momenteel rondom zijn woonplaats Zeist aan het trainen is voor zijn eerste Alpe d’Huzes.

“De Utrechtse Heuvelrug is als het ware mijn achtertuin. Fietsers die van afwisseling houden, kan ik deze omgeving van harte aanbevelen. Een van mijn favoriete rondjes is bijvoorbeeld Zeist-Driebergen-Doorn richting Leersum, bij Rhenen de brug over naar Ochten en dan via Wijk bij Duurstede-Cothen-Langbroek weer terug. Je fietst zo letterlijk over de rug van de Utrechtse Heuvelrug, door afwisselend bossen en weilanden, met af en toe vals plat. Ideaal dus voor de wat sportievere fietser!”



Luko van 't Hoenderdaal

LANGS KAAPSE KUSTEN

Herman Mencke (62, orthopedisch chirurg) en Truus Mencke-Heller (60) kijken met veel plezier terug op de Cape Argus Pick 'n Pay in Kaapstad, een 109 km lange tocht die volgens *National Geographic* tot de tien mooiste van de wereld behoort.

“In Nederland hadden we ons al ingeschreven voor de tocht en vorig jaar op zondagochtend 10 maart was het zover. In groepen van 500 fietsers (voornamelijk op ATB’s en racefietsen, maar ook met tandems en ligfietsen) werden we – in totaal 35 duizend fietsers – via hekken en vakken naar de start gedreven. Onze internationale groep vertrok om 07.12 uur. Het begin was pittig: met zo veel fietsers was het oppassen geblazen voor ongelukken en lekke banden. Eigenaars van 23 mm racebandjes zonder profiel reden deze vaak lek. Om de 15 km was er ruime gelegenheid voor gratis verfrissingen en er waren genoeg toiletten en medische hulpposten. Aan de kant stonden duizenden mensen die ons toejuichten. Via onder meer Muizenberg en Fish Hoek reden we terug via de schitterende kustweg langs de Atlantische Oceaan. De aankomst in Kaapstad was één groot feest.”



Herman en Truus Mencke

GPS EN ANTILEKBANDEN

Roelof ten Doesschate (70, psychiater n.p.) doorkruiste Europa, de westkust van de VS en het Midden- en Verre Oosten en was 15 jaar voorzitter van de stichting Europafietsters. Zijn top-3 fietsbestemmingen: Frankrijk, Duitsland en de Benelux. Een greep uit zijn fietstips:

“Maak, tenzij u zelf heel ervaren bent, gebruik van de ervaring van anderen. Ga niet op de bonnefooi fietsen. Er zijn talloze fietstochten vanuit Nederland beschreven, inclusief gps-tracks (europafietsters.nl, fietsvakantiewinkel.nl). Op fietsersbond.nl is een goede fietsrouteplanner te vinden die op dikwijls verrassende wijze de weg van A naar B



Roelof ten Doesschate

wijst, inclusief gps-tracks. Een gps-navigatieapparaat maakt het fietsen van een lange route vaak veel ontspannener. De meeste vliegmaatschappijen nemen fietsen mee, maar vraag dit wel vooraf. Verpak de fiets in een kartonnen doos; meestal heeft de fietsmaker die wel. Zadel omlaag, trappers eraf en stuur dwars zetten. De meeste EU-landen, Duitsland voorop, hebben goede

COAST-TO-COAST

Afgelopen zomer fietste Miriam Teeuwssen (25 jaar, co-assistent Erasmus MC) de TransAmerica Bicycle Trail, een coast-to-coast fietstocht.

“Eind juni 2013 ben ik gestart in Oregon, en 60 dagen en 8000 km later gefinisht in Virginia. Het was de reis van mijn leven. De landschappen waren schitterend en de mensen die ik heb ontmoet, zo vriendelijk. Ik was alleen, maar ik heb me nooit onveilig gevoeld. Ik heb genoten van de kust, de gebergtes, de vlaktes van de Great Plains, maar ook van de cowboystadjes en historische dorpjes. Vooral de diversiteit was een genot. Het allermooiste vond ik de Grand Tetons in Wyoming, een onwerkelijk mooi gebergte met een zeer goed fietspad.

Op zich heb ik geen nare ervaringen met campers gehad, maar in Yellowstone merkte ik wel dat ze gevaarlijk kunnen zijn. De wegen zijn daar smal, en de campers worden voornamelijk bestuurd door toeristen die geen ervaring hebben met het besturen ervan.”

Miriam's tips voor wie door Amerika wil fietsen: volg een lesje fietsreparatie, meld u aan bij warmshowers.org en neem een tablet of smartphone mee (vooral in het oosten is overal wifi). Haar reisverhalen zijn te lezen op gewoonomdatfietsenleukis.blogspot.com



Miriam Teeuwssen

mogelijkheden om fietsen per trein te vervoeren. Zorg altijd voor een plan B. Hou niet ten koste van alles vast aan het oorspronkelijke plan. Neem als het tegenvalt een stukje de trein of slaap in een hotel als het rotweer is. Draag altijd een helm! Handig is een spiegeltje op het stuur om een eventuele fietsmaat in de gaten te houden. Monteer antilekbanden, want niets is zo vervelend als in de regen een beladen fiets van band te moeten verwisselen. Gebruik enkelvoudige (dus geen samengestelde) fietstassen die 100 procent waterdicht zijn. Een mouwloos hardgeel en reflecterend hesje is handig bij slecht zicht en functioneert als windbreker als u bergaf fietst.”