

JAARGANG 14 - NR. 75

HET NR. 1 MAGAZINE VOOR EEN ACTIEF FIETSLEVEN

GRATIS!

cyclolive magazine

MOUNTAINBIKEN IS CULT IN DAVOS KLOSTERS



Aldeias Históricas de Portugal
Eén - Twee - Drie op het podium
Het gravelbiken is een blijvertje
Het spoor van Marco Pantani in Le Marche



Security Tech Germany

51°21'25.6"N 7°22'58.8"E
EMERGENCY

_crash detected.
_countdown ...
_calling for help.

ABUS QUIN SYSTEM CRASH DETECTION

Het ABUS QUIN-systeem is de slimme crashdetectie voor ABUS-helmen. On- of off-road, de QUIN-chip detecteert betrouwbaar een crash. In worst-case scenario worden uw in-case-of-emergency nummers onmiddellijk op de hoogte gebracht van uw locatie.

abus.com/QUIN



Cyclolive Magazine is een uitgave van **Bizzard bv**
Diamantstraat 8
BE-2100 Herentals
info@bizzard.be
patrick@bizzard.be

Verantwoordelijke uitgever:
Patrick Van Gansen

Redactie:
Patrick Van Gansen, Teus
Korporaal, Rens Klaasse

Eindredactie:
Patrick Van Gansen

Fotografie:
Patrick Van Gansen, Teus
Korporaal, Gregory Van
Gansen, Rens Klaasse

Coverfoto:
© Christian Egelmair

Lay-out:
Gekko, info@gekko.be

Publiciteit:
Patrick Van Gansen,
Zaakvoerder
+32 475 864 707
patrick@cycloliveplus.be

Jennifer Shrestha
jennifer@cycloliveplus.be

Administratie:
info@cycloliveplus.be
boekhouding@bizzard.be

Website:
www.cyclolivemagazine.com

Cyclolive Magazine ver-
schijnt vier keer per jaar

Alle adverteerders zijn zelf verant-
woordelijk voor de inhoud van hun
advertenties en teksten. Opname
van advertenties betekent niet dat
de uitgever van Cyclolive Magazine
het eens is met de inhoud ervan. De
redactie houdt zich het recht voor
teksten en advertenties te weigeren
zonder opgave van reden.

© Niets uit deze uitgave mag worden
overgenomen zonder schriftelijke
toelating van de uitgever.

**Verboden op de openbare weg te
gooien!**

Beseffen we wel hoeveel geluk we hebben?

Het jaar 2023 zit er alweer bijna op. Een jaar waar wij het coronaspook bijna volledig van ons hebben kunnen afgooien en we weer volop hebben kunnen genieten van al wat de fiets, de koers en deze prachtige aarde ons te bieden heeft. Althans toch in het grootste deel van Europa...

Staan we er genoeg bij stil hoe gelukkig we wel niet zijn in West-Europa? Beseffen we het wel degelijk?

Op dit eigenste moment, terwijl ik het voorwoord aan het typen ben raast er een sneeuwstorm over Zuidoost-Europa en het zuiden van Oekraïne. Natuurlijk, net daar waar de oorlog het felst woedt, steekt moeder natuur nog enkele tandjes bij en legt enkele meters sneeuw op het bord van de al zo fel getroffen bevolking. Meer dan 2.000 plaatsen zitten zonder stroom, na al de miserie die er de voorbije (bijna) twee jaar al geweest is.

In Gaza wordt het staakt het vuren met enkele dagen verlengd maar wat nadien? De wereld draait zot en het leed dat zovelen lijden moeten, zou nooit deel van het leven mogen zijn! Voor niemand niet!

Laten we ons daarom goed bewust zijn dat wij – zolang het nog duurt in deze volledig gek gedraaide wereld – van een vrijheid, mogelijkheden en privileges genieten, die anderen zijn afgenomen of die ze simpelweg nooit gehad hebben.

Laten we blij zijn dat we kunnen genieten van de topsport die het wielrennen momenteel is. Genieten van al de uitzonderlijke talenten die nu in het peloton rond rijden en de geweldige strijd die ze telkens leveren.

Maar laat ons ook vooral genieten van het fietsen zelf! Nieuwe uitdagingen, andere wegen, prachi-

ge bestemmin-
gen opzoeken en
onzelf verwennen
met al het moois dat de
wereld te bieden heeft.



Cyclolive Magazine fietste dit jaar op zoveel verschillende plaatsen waar we steeds verbaasd stonden te kijken van de diversiteit, de pracht en de uitdagingen die de natuur ons overal ter wereld schenkt. Reizen en rondtrekken met de fiets verrijkt je telkens opnieuw. Cultuur, geschiedenis, gastronomie en kunst snuiven en beleven maakt je telkens opnieuw bewust van hoe gelukkig je bent om dat te kunnen doen. Met de fiets zie je meer, beleef je de dingen anders, ga je meer in detail en heb je veel meer mogelijkheden dan met elk ander vervoermiddel. Met de komst van de elektrische fiets is dit alles ook mogelijk voor fietsers die minder fysieke mogelijkheden hebben. De gravelbike maakt alles voor de sportieve fietser nog zoveel mooier, uitdagender en spannender.

In dit nummer nemen we jullie mee naar Davos Klosters waar we het mountainbiken in al zijn facetten mochten beleven. We gingen ook fietsen in en rond de meest historische dorpjes van Portugal. In het spoor van Marco Pantani ontdekten we de Monte Carpegna in Le Marche, Italië. In Frankrijk gingen we zeer recreatief fietsen rond en langs het Canal du Midi waar we ontdekten dat ook rustig genieten langs kanalen, rivieren en sluizen een geweldige belevenis kan zijn.

Naast al deze mooie bestemmingen is in dit nieuwe GRATIS nummer van Cyclolive Magazine nog veel meer te lezen en te beleven. Ik wens al onze lezers dan ook heel veel leesplezier en alvast prachtige eindejaarsfeesten toe!

Patrick Van Gansen

INHOUD

- 6 Eén - twee - drie**
- 11 Een nieuw hoog(s)tepunt in de carrière van Victor Campenaerts**
- 14 Mountainbiken naar het volgende niveau getild in Davos Klosters**
- 24 Aldeias Históricas de Portugal**
- 34 Sprokkels**
- 36 Boekenkast**
- 38 Technische Sprokkels**
- 44 Canal du Midi - Op verkenning langs kanalen, rivieren en sluizen**
- 53 Het spoor van Marco Pantani in Le Marche - Italië**
- 58 Het perfecte merenkoppel**
- 62 Op avontuur in het Eertsgebergte**
- 66 Velofollies groter dan ooit!**
- 71 Langs Brabantse Gildebroeders**
- 76 Het gravelbiken is een blijvertje**



RUWELKA[®]

VERZEKERINGEN | ASSURANCES

Torhouthsebaan 49 | 8470 Gistel | T. 059 55 90 00 | F. 059 55 90 09
info@ruwelka.be | www.ruwelka.be



Eén-twee-drie

In elke wedstrijd wordt voor het podium gereden en dan het liefst nog voor de hoogste trede. Maar uit een veld 150/160 renners is het voor velen een utopie, zelfs om er maar in de buurt te komen. Met een eerste plaats ga je so-wie-so de geschiedenisboeken in. Nog fraaier wordt het wanneer uit één en dezelfde ploeg twee renners op het podium staan. Maar dan is er nog altijd het unicum wanneer na de koers drie renners uit één team op het podium komen.

Recent gebeurde dat nog op de Col du Tourmalet en de Altu de L'Angliru tijdens de Vuelta a España, waar Jumbo-Visma een triologie opvoert. Hierna doen we dat allemaal verder uit de doeken. Eerst duiken

we in de geschiedenis van de laatste halve eeuw en komen onder andere de volgende één-twee-drietjes tegen.

67e Tour de France, 13e rit, Pau-Bagnères de Luchon, 19 juli 1980, Miko-Mercier-Vivagel

Klassementsleider Bernard Hinault gaat door knieklachten niet meer van start in deze Pyreneeën rit van 200 km over de Aubisque, Tourmalet, Aspin en de Peyresourde. Het wordt die dag een grandioos succes voor de Franse Miko-Mercier-Vivagel ploeg, die de eerste drie plaatsen in het dagklassement zal gaan innemen. Het is Raymond

Martin die na een solo van 95 km na 6u27'37" als eerste over de finish komt. Achter hem strijdt een groep van negen man om de twee andere podiumplaatsen. Met een achterstand van 03'13" komt ploeggenoot Sven-Ake Nillson over de meet, terwijl de derde man van Miko-Mercier-Vivagel Christian Sez nec na 03'27" de sprint wint van de resterende acht man, met Joop Zoetemelk, Hennie Kuiper en Johan de Muynck. Drie man van Miko-Mercier-Vivagel op het podium: een unieke zaak. Uit respect voor Bernard Hinault weigert Joop Zoetemelk tijdens de rit de gele trui te dragen. Bij zijn tien Tourdeelnames (1973-1983), die hij allemaal uitrijdt



zal Martin nooit meer een rit winnen, maar komt wel alle keren in Parijs aan. Hij wordt in 1980 ook winnaar van het bergklassement.

46e Vuelta a España, 13e rit, Benasque-Zaragoza, 11 mei 1991, PDM-Ultima-Concorde

Na winst in de 6e rit Albacete-Valencia en de 9e rit Sant Cugat del Vallés-Lloret de Mar is het op 11 mei in de 13e rit Benasque-Zaragoza opnieuw raak voor PDM-Ultima-Concorde renner Jean-Paul



van Poppel. Op de slotdag zal hij ook nog de rit naar Madrid winnen. In alle gevallen wint hij de sprint van het complete peloton. In Zaragoza volgen ploegmaten John Talen en Uwe Raab in zijn spoor. Een prachtig ploegsucces! Ondanks zijn vier ritzeges gaat de winst in het puntenklassement met 169 punten naar zijn ploegmaat Uwe Raab. Van Poppel wordt derde met 116 punten.

58e Waalse Pijl, 20 april 1994, Gewiss-Ballan

Deze coup van de Italiaanse ploeg staat bij vele wielersliefhebbers nog op het netvlies. Drie renners van Gewiss-Ballan rijden op zestig kilometer voor de finish op de Muur van Hoei weg: Moreno Argentin, Giorgio Furlan en Jevgeni Berzin. Pas na de finish zien de anderen hen terug. Het zijn niet de eerste de besten in het peloton. Furlan is winnaar geworden van Milaan-Sanremo (23 maart) en Berzin van Luik-Bastenaken-Luik (21 april). Het is bijna vanzelfsprekend dat de zege nu naar Argentin gaat. In de slotclim moet Berzin lossen en komt als derde binnen op 00'22". De 34-jarige Argentin wint de sprint. Om de ploegprestatie blijft een grote dopingwaas (epo) hangen omdat men samenwerkt met de sportarts Michele Ferrari. In datzelfde jaar winnen de Gewiss-Ballan mannen Berzin de Giro d'Italia en Vladislav Bobrik de Ronde van Lombardije.

94e Parijs-Roubaix, 14 april 1996, Mapei-GB

Nog zo'n uitslag die in het geheugen is blijven hangen. Wie herinnert zich niet dat Johan Museeuw, Gianluca Bortolami en Andrea Tafi met de armen omhoog op de Vélodrome van Roubaix over de meet kwamen? Op de kasseistrook tussen Warlaing en Brillon met nog 80



Gedenksteen op Espace Charles Crupelandt in Roubaix



Gedenkplaat voor Museeuw in Gistel



kilometer voor de wielen hebben zij samen met Franco Ballerini, de winnaar van een jaar eerder, het peloton vaarwel gezegd. Een leuke band wordt Ballerini fataal en de drie gaan samen verder. Vijftien kilometer voor de eindstreep beslist ploegbaas Giorgio Squinzi dat Museeuw moet winnen. Ploegleider Patrick Lefevere moet de boodschap maar overbrengen. Bortolami wordt de tweede plaats gegund en Andrea Tafi moet zich tevreden stellen met de derde plaats. En zo gebeurt het ook!

Zelfs wanneer Museeuw nog lek rijdt wachten de twee Italianen op hem. Wat een ploegdiscipline! Voor Tafi is er nog genoegdoening want hij wint Parijs-Roubaix in 1999.

32e Giro Rosa, 11 juli 2021, SD Worx

Het eindpodium bestaat uit Anna van der Breggen, Ashleigh Moolman-Pasio en Demi Vollering, alle drie rijdend voor de SD Worx formatie. Van der Breggen heeft respectievelijk 0'14"3" en 0'3'25" voorsprong op haar ploeggenoten. Tijdens de wedstrijd hebben ze in dezelfde volgorde ook al de tweede rit Boves-Prato Nevosa naar zich toegetrokken. In de negende rit Feletto Umberto-Monte Matajur wint Ashleigh Moolman-Pasio en worden Demi Vollering en Anna van

der Breggen tweede en derde. Het is de gewoonste zaak van de wereld om met drie ploeggenoten op het podium te staan!

59e Trofeo Laigueglia, 2 maart 2022, UAE Team Emirates

De Trofeo Laigueglia is al jaren de openingswedstrijd van het Italiaanse wielerseizoen. De badplaats Laigueglia ligt in de provincie Savona



Anna van der Breggen wordt in 2018 en 2020 wereldkampioen

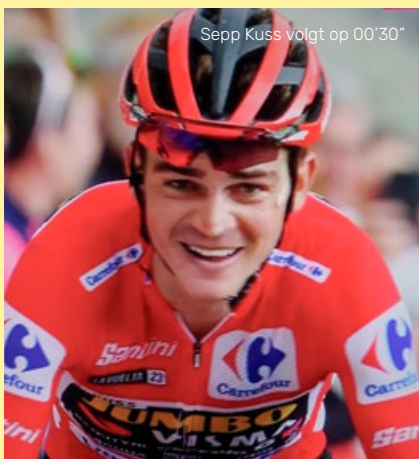


Il Muretto dei Ciclisti

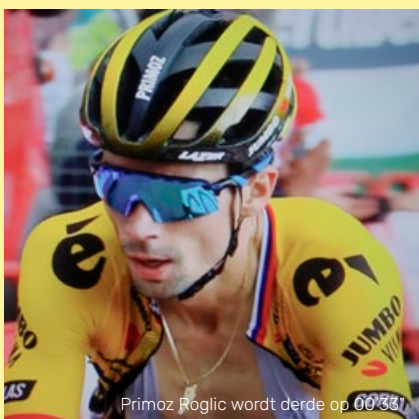
aan de Ligurische kust. In het verleden zijn hier vijf Belgen winnend over de meet gegaan: Eddy Merckx (1973, 1974), Freddy Maertens (1977), Roger de Vlaeminck (1980), Johan Museeuw (1995), Frank Vandenbroucke (1996). Voor Nederland staan op de erelijst: Theo de Rooij (1982) en Bauke Mollema (2021). In 2022 gaat alle eer naar het UAE Team Emirates. Winnaar wordt de Sloveen Jan Polanc en op twee seconden volgen zijn teamgenoten Juan Ayoso en Alessandro Covi die



Jonas Vingegaard komt als eerste boven op de Tourmalet



Sepp Kuss volgt op 00'30"



Primoz Roglic wordt derde op 00'33"

op hun beurt Rota Lorenzo van Intermarché Wanty-Gobert verslaan. Hierna komt een verbrokkeld peloton binnen. Wie een bezoek brengt aan Laigueglia treft in het centrum op de Piazza de Pescadori (plein van de vissers) een muur aan met ovale keramiek handtekeningplaatjes van renners en oud-renners.

80e Parijs-Nice, 1e rit, 6 maart 2022, Team Jumbo-Visma

In de eerste rit, die vertrekt en aankomt in Mantes-la-Ville, doet Jumbo-Visma meteen van zich spreken door de eerste drie plaatsen in de daguitslag voor zich op te eisen. En hoe? Christophe Laporte, die overgekomen is van Cofidis krijgt de zege in de schoot geworpen door Primoz Roglic en Wout van Aert. Het is een beloning voor het werk dat hij al heeft gedaan en voor het werk dat hij in de toekomst nog voor de ploeg zal moeten verrichten. Regeren is immers vooruitzien! Pierre Latour (TotalEnergie) wordt vierde op 00'19" waarna het peloton volgt op 00'24". Roglic zal uiteindelijk eindwinnaar worden van deze 80e editie.

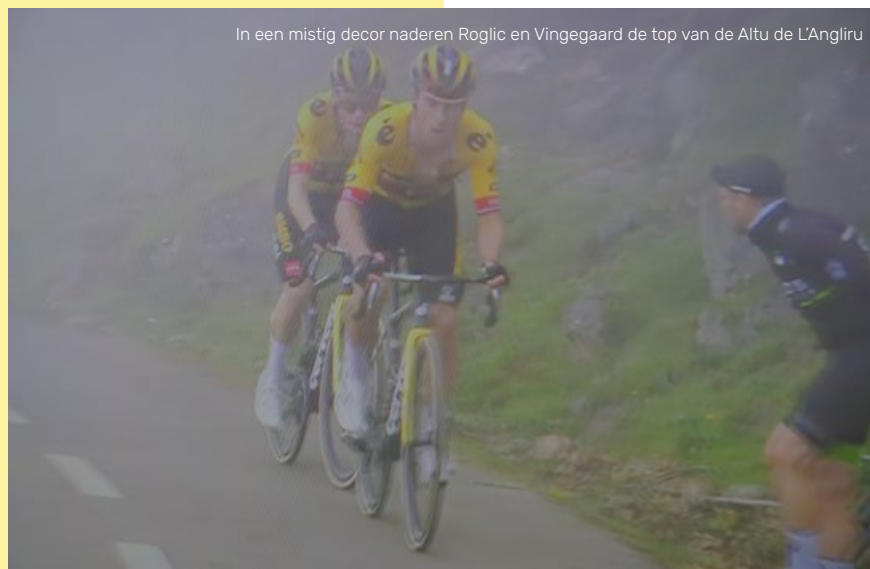
76e Vuelta a Espanã, 13e rit, 6 september 2023, Team Jumbo Visma

De etappe naar de Tourmalet zal

om twee redenen de geschiedenis ingaan. Ten eerste om de Jumbo-Visma demonstratie door de plaatsers één, twee en drie op te eisen. In volgorde: 1. Vingegaard, 2. Kuss op 00'30" en 3. Roglic op 00'33". Ten tweede is het een totale off day voor Remco Evenepoel die de grootste concurrent het Jumbo-Visma blok lijkt te zijn. Al op 80 kilometer voor de meet moet hij op de Aubisque passen en moet ruim 27 minuten toegeven. De weg is dan vrij voor de gele brigade. En ze maken het waar. Tourwinnaar Jonas Vingegaard komt als eerste boven op de Col du Tourmalet. Kuss en Roglic volgen. Alle drie de mannen hebben nu in deze Vuelta een etappezege op zak. Het Jumbo Visma trio voert nu ook het klassement aan: 1. Kuss, 2. Roglic op 01'37" en drie Vingegaard op 01'44".

76e Vuelta a Espanã, 17e rit, 13 september 2023, Team Jumbo Visma

Dan denk je dat de prestatie op de Tourmalet een unicum is geweest maar dan wordt het op de Angliru nog eens dunnetjes overgedaan. Wel alles in een andere volgorde maar weer één, twee en drie in de daguitslag en nog steeds één, twee en drie in het algemeen klassement. Het is Remco Evenepoel



In een mistig decor naderen Roglic en Vingegaard de top van de Altu de L'Angliru

die het begin van de rit tekent. Tot onder aan de klim naar de Angliru blijft hij, na aanvankelijk in een grotere kopgroep te hebben gezeten, alleen voorop met een voorsprong van anderhalve minuut. De laatste die afhaakt is zijn ploeggenoot Mattia Cattaneo. Achter hem is een groep ontstaan met vijf renners van Bahrain Victorious met onder andere Wout Poels en Mikel Landa en vier van Jumbo Visma: Sepp Kuss, Primož Roglič, Jonas Vingegaard en Wilco Kelderman, die later wegvalt. Op 5,5 km van de top wordt Evencpoel bijgehaald. Uit de Bahrain en Jumbo mannen zal de etappewinnaar gaan komen. In een mistig decor strijden Roglič en Vingegaard om de winst en 19 seconden later verslaat Kuss, Landa in de sprint en pakt zo nog een paar bonificatiesseconden mee. Weer één, twee en drie in de daguitslag en nog steeds één, twee, drie in het algemeen klassement.



17ª etapa : Ribadesella/Ribeseya • Altu de L'Angliru.
Clasificación etapa provisional

1	P. Roglic		TJV	3:15:56
2	J. Vingegaard		TJV	m.t.
3	S. Kuss		TJV	+19
4	M. Landa		TBV	+19
5	W. Poels		TBV	+44
6	J. Almeida		UAD	+58
7	C. Uijtdebroeks		BOH	+1:20
8	S. Buitrago		TBV	+1:20
9	J. Ayuso		UAD	+1:42
10	E. Mas		MOV	+1:43





17ª etapa : Ribadesella/Ribeseya • Altu de L'Angliru.
Clasificación general provisional

1	S. Kuss		TJV	60:34:21
2	J. Vingegaard		TJV	+8
3	P. Roglic		TJV	+1:08
4	J. Ayuso		UAD	+4:00
5	M. Landa		TBV	+4:16
6	E. Mas		MOV	+4:30
7	C. Uijtdebroeks		BOH	+6:43



Er liggen dan nog vier ritten voor de boeg. De vraag die ieder zich stelt is of de drie Jumbo-Visma mannen hun posities zullen kun-

nen behouden en hoe uiteindelijk de rangorde zal zijn. Gaan ze elkaar bestrijden of is er al een niet-aanvalsverdrag gesloten? De

sportpers en de tv commentatoren komen met allerlei speculaties maar niemand weet wat er intern bij Jumbo-Visma speelt! Nog nooit won een ploeg alle drie de grote rondes in één jaar. Op de meet van de twintigste rit op zaterdag 16 september wordt het verdict duidelijk. Met Kuss in het midden komen de drie arm in arm over de meet. Er is en komt geen onderlinge strijd meer. De laatste rit naar Madrid wordt een triomftocht voor Kuss en voor de ploeg. Algemeen directeur Richard Plugge zegt in een TV interview: "Het is in één woord fenomenaal. Voor ons was het helder. We willen met zijn allen de wedstrijd winnen. Het motto is: Samen winnen. Hoe groot zijn die mannen. Het is Kuss van harte gegund. Het is een schitterend voorbeeld hoe wij als ploeg werken". Op naar Madrid!  Tekst en beeld: Teus Korporaal



Met de felicitaties van zijn collega's gaat Sepp Kuss als winnaar van de 76e Vuelta over de meet in Guadarrama

Een nieuwe hoog(s)tepunt in de carrière van Victor Campenaerts



Het voorseizoen 2023 van Victor Campenaerts liep niet echt zoals voorzien. Op 18 maart kwam hij zwaar ten val in Bredene-Koksijde. Onderzoek in het ziekenhuis van Veurne wees een breuk van een ruggenwervel uit. De grote ambities

die Victor aan het begin van het seizoen uitsprak werden meteen naar de prullenmand verwezen. Een semiklassieker winnen in het voorjaar zou er in 2023 niet meer inzitten met een voorziene inactiviteit van zes weken.

Begin mei gaf Victor nog te kennen dat hij niet klaar zou geraken voor de Tour de France. Maar na het uitstekende Critérium du Dauphiné, waar hij ei zo na de bergtrui veroverde, ging hij toch van start. Zijn

enorme strijdlust in de Tour kan je moeilijk ontgaan zijn. De vlag van Tourbaas Christian Prudhomme was soms nog maar net gedaald of Victor was al aan het 'woefen', zoals hij zelf zijn inspanningen om weg te geraken noemt. In de eerste etappe in het Baskenland was hij de allereerste vluchter. Nog voor de officiële start zat hij al op het vinkentouw. Veelvuldig probeerde hij deel uit te maken van een, hopelijk, beslissende ontsnapping. Maar dichter dan een 10e plaats in de 12e etappe van Roanne naar Belleville-en-Beaujolais kwam hij jammer genoeg niet.

Beloond met de 'Super Combatif'

Gelukkig was het strijdershart van Victor ook de achtkoppige internationale jury en het publiek niet ontgaan. In rit 18 en 19 was hij al uitgeroepen tot Combatif du jour. Dat betekende dat hij de volgende dag mocht starten met het beige rugnummer met zwarte cijfers. Dankzij de stemmen van de jury en het publiek werd hij in Parijs beloond met de 'Super Combatif'. Verkozen tot de meest strijdlustige renner van de hele wedstrijd, terwijl de Franse publiekslieveling Thibaut Pinot zijn laatste Tour reed en we weten hoe chauvinistisch de Fransen op dat punt kunnen zijn. Dat leverde Lotto-Dstny in totaal € 24.000,-- aan prijzengeld op. Vorig jaar ging de titel naar Wout van Aert.

Een mooie prijs voor Victor en Lotto-Dstny

We vroegen Victor naar het hoe en waarom van het behalen van de prijs. "Het is heel speciaal om deze prijs te winnen. Maar het was nooit echt een doel om ervoor te rijden. Het kwam eigenlijk meer als vanzelf. Alleen in de laatste week van de wedstrijd werd het een item in de ploeg en probeerden we zoveel als mogelijk aan te vallen om de prijs

te behalen. Ik moet mijn ploeggenoten daarvoor dan ook danken. We kunnen er tevreden op terug kijken ondanks het feit dat we er niet in slaagden een etappe te winnen. Ook persoonlijk geeft deze prijs me heel veel voldoening. Mijn seizoen verliep niet gladjes door die zware valpartij en de daarop volgende revalidatie. Ik startte met de twijfel of ik mijn beste niveau nog wel zou kunnen halen. Maar deze Tour stelde me op dat punt gerust."

Een typische capriool van Campenaerts: de Col du Campi

Wie Victor een beetje kent weet dat hij altijd met iets onverwachts uit de hoek kan komen. Dat was ook het geval na de Tour de France rond de periode van de opening van de heringerichte Markt in zijn woonplaats Gavere begin september jl. Hij vroeg de gemeente, een beetje schertsend, of hij in het vernieuwde park voor het gemeentehuis het bordje "Col de Campi" mocht plaatsen. Hij zou er dan samen met Arnaud De Lie – die geregeld zijn trainingspartner is – een video van maken terwijl ze op de 'col' aan het 'trainen' zijn. 'Campi' is net zoals 'Vocsnor' overigens één van zijn bijnamen. Burgemeester Denis Dierick en schepen Dirk Martens (o.a. sport) vonden het een leuk idee en ston-

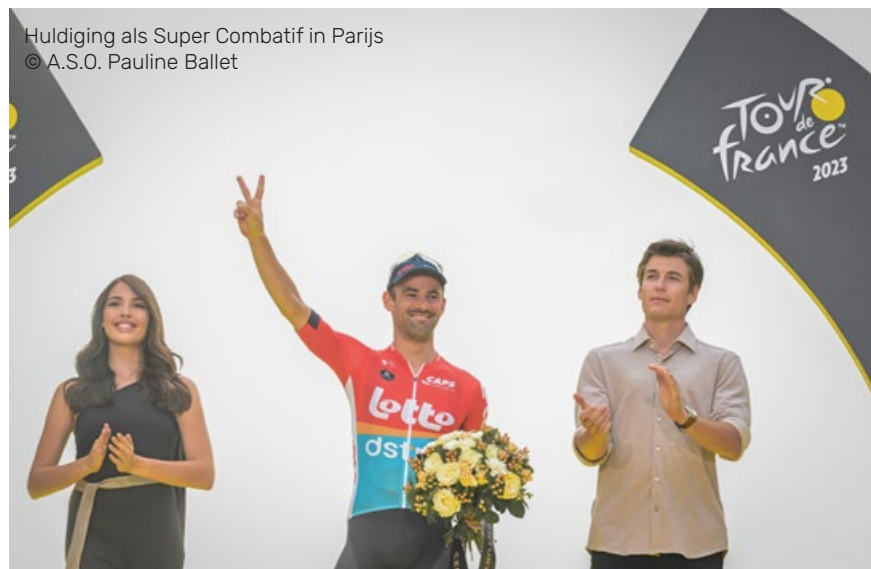
den het oogluikend toe. En het was een leuke win-win voor de opening van de Markt.

Op zoek naar de Col du Campi

Wie Gavere vanaf de brug over de Schelde door de Molenstraat binnenrijdt wacht, tot aan brouwerij Contreras, een klim van 1300 meter met een gemiddeld stijgingspercentage van 2,8%. Maar ter hoogte van de heringerichte Markt en het gemeentehuis moet je gedurende 100 meter een stukje aan 7,2% trotseren. En tikt de meter zelfs heel even 8% aan. Als je bij het Toeristisch ont-haalpunt rechtsaf slaat kan je de Col du Campi beklimmen. Daar ben je – volgens het bordje – op een hoogte van 2300 cm.

Een vaste plek in het dorp

Dat Victor zich thuis voelt in Gavere weten we al langer. Maar met de col, die vlakbij zijn woning aan de Molenstraat ligt, heeft hij zichzelf nu ook een vaste plek in het dorp bezorgd en hij is er trots op. Dat hij het serieus neemt constateerden we toen hij met het nodige gereedschap druk bezig was met het onderhoud van de beplanting van 'zijn berg'. Als hij thuis vertrekt richting Vlaamse Ardennen moet hij toch wel even op de trappers gaan staan om boven te komen op zijn eigen col.





Victor zit op het vinkentouw
© A.S.O. Pauline Ballet



Col du Campi in Gavere
© Luc Speybroeck

Toch nog een mooie afsluiting van zijn seizoen

Na de Tour de France behaalde hij, aan het eind van het hem zo slecht gestarte seizoen, nog twee mooie zeges. Daarmee bewees hij dat hij in een uitstekende vorm uit de Tour was gekomen. Op 19 augustus jl. won hij de loodzware Druivenkoers in Overijse. Victor trok in de finale ten aanval met de Noor Rasmus Tiller en na een beklijvende sprint met zijn oud-ploeggenoot van bij NTT Pro Cycling trok hij de zege naar zich toe. Zijn goede vorm trok hij door in de Škoda Tour Luxembourg. Victor won daar de 4e etappe, de individuele tijdrit van 23,9 km op het licht glooiende parcours rondom Pétange. Op de Luxemburgse wegen was Victor Campenaerts één seconde sneller dan de Amerikaanse tijdritkampioen Brandon McNulty.

▬ Tekst: Rens Klaasse

Mountainbiken naar het volgende niveau getild in Davos Klosters

Verscholen te midden van de majestueuze Zwitserse Alpen ligt een paradijs voor mountainbikeliefhebbers: Davos Klosters. Bekend om zijn adembenemende landschappen, ongerepte paden en alpiene charme, biedt deze regio een ongeëvenaarde mountainbike-ervaring die fietsers van over de hele wereld aantrekt. In dit artikel duiken we in de geschiedenis, bekijken we de aantrekkingskracht van het mountainbiken in Davos Klosters, en verkennen we enkele boeiende routes in een pittoreske omgeving, met de unieke mix van adrenaline en rust die wacht op fietsers van alle niveaus.

Maar eerst dus een beetje geschiedenis...

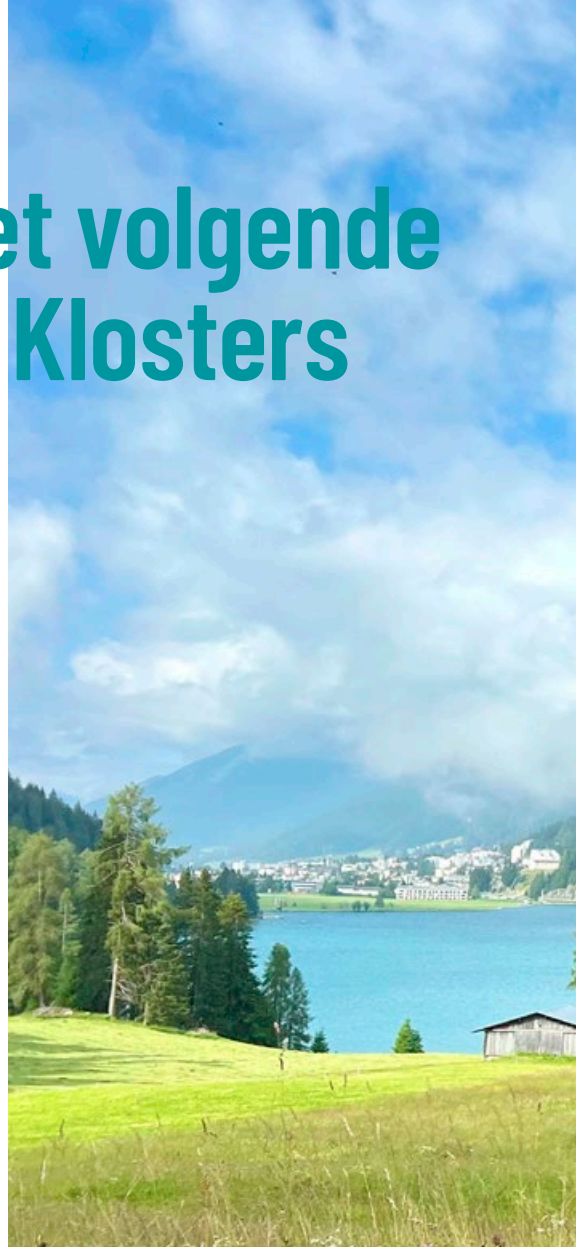
Van bergdorp tot wereldberoemd kuuroord

De regio heeft een rijke geschiedenis die teruggaat tot de prehisto-

rie. In de loop der tijd heeft Davos een opmerkelijke transformatie ondergaan. Archeologische vondsten suggereren dat de omgeving van Davos al in de prehistorie werd bewoond. Het is echter de meer recentere geschiedenis - die hier vandaag nog steeds op te snuiven valt, als was het gisteren - die onze interesse kon opwekken.

Opkomst als kuuroord door de tuberculose-epidemie in de 19e eeuw

In de 19e eeuw was tuberculose (ook bekend als TBC of consumptie) één van de meest dodelijke ziekten in Europa. Het was verantwoordelijk voor een groot aantal sterfgevallen, vooral onder jonge volwassenen. De ziekte verspreidde zich gemakkelijk in dichtbevolkte stedelijke gebieden, waar slechte leefom-





standigheden en gebrek aan sanitaire voorzieningen de verspreiding bevorderden. Geconfronteerd met een alarmerende toename van tuberculosegevallen, zochten artsen en gezondheidsexperts naar nieuwe manieren om de ziekte te behandelen en te voorkomen.

Bergklimaat als behandeling

In het midden van de 19e eeuw werd opgemerkt dat patiënten met tuberculose die in de bergen leefden, vaak verbetering vertoonden in hun gezondheidstoestand. Er werd gedacht dat het schone

bergklimaat en de zuivere lucht een gunstig effect hadden op de longen van de patiënten, wat resulteerde in een verlichting van de symptomen en soms zelfs volledig herstel.

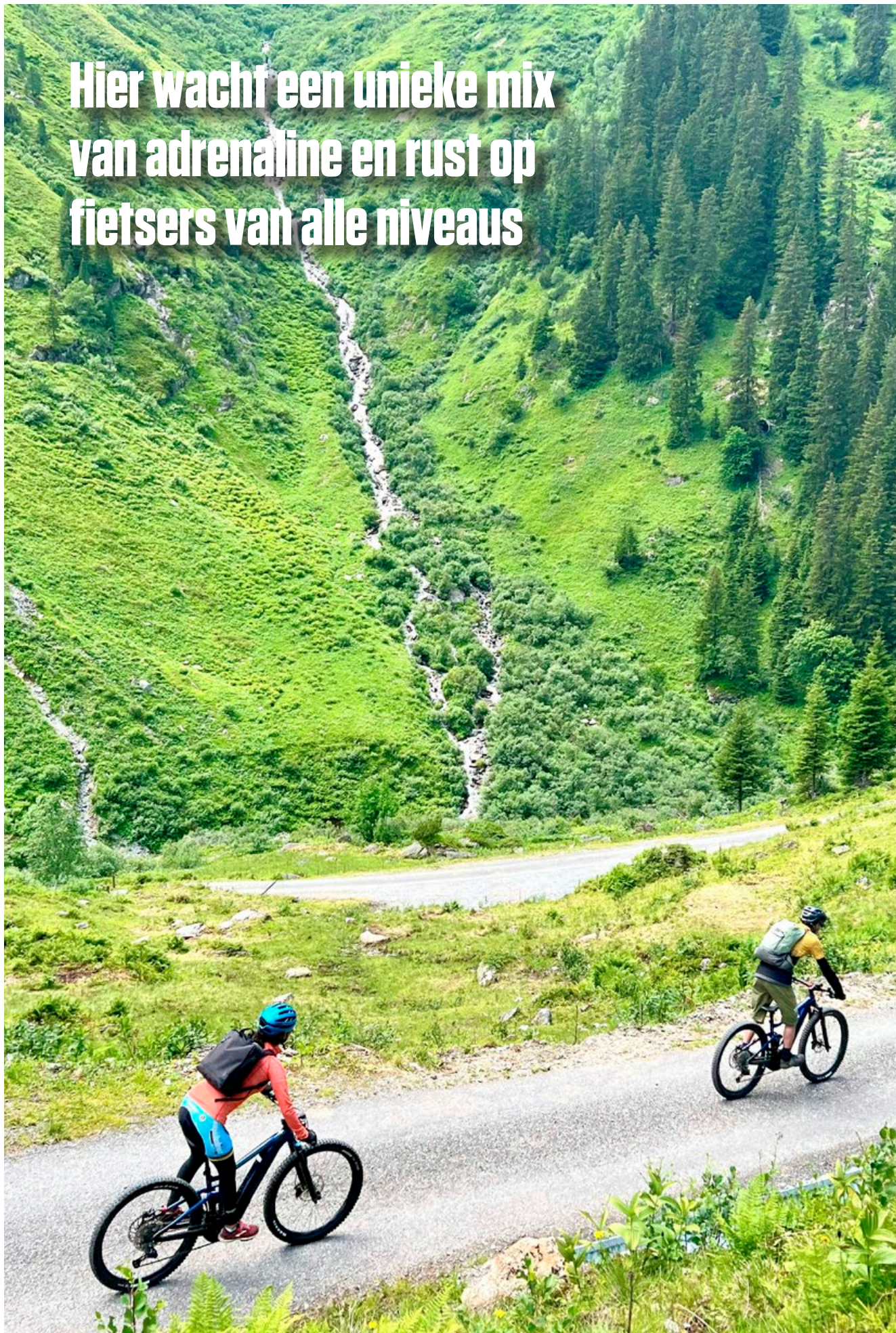
Davos werd zo hét kuuroord bij uitstek. Gelegen op een hoogte van meer dan 1.500 m, de zuivere, droge lucht van de bergen erom heen én het gunstige klimaat, met zijn vele zonuren, werden beschouwd als bijzonder gunstig voor de longgezondheid van patiënten. Sanatoria schoten als paddenstoelen uit de grond, en het dorp werd over-

spoeld met bezoekers die hoopten op verlichting of genezing van hun ziekte.

Omvorming tot wintersportoord en de Olympische Spelen

In de tweede helft van de 20e eeuw groeide de populariteit van wintersporten snel, en Davos was geen uitzondering. De uitgestrekte bergachtige omgeving bood uitstekende mogelijkheden voor skiën, snowboarden en andere winteractiviteiten. Als gevolg hiervan ontwikkelde Davos zich tot een prestigieuze bestemming voor

**Hier wacht een unieke mix
van adrenaline en rust op
fietsers van alle niveaus**



wintersportliefhebbers van over de hele wereld.

Davos vandaag de dag

Vandaag de dag blijft Davos één van de meest populaire en begeerde bestemmingen in de Alpen. Het dorp is uitgegroeid tot een moderne stad met uitstekende faciliteiten voor toeristen, waaronder hotels in alle prijsklassen, restaurants, winkels en recreatieve voorzieningen. Bovendien is Davos de thuisbasis van het World Economic Forum (WEF), een jaarlijkse bijeenkomst van internationale leiders en zakenmensen om belangrijke wereldwijde kwesties te bespreken.

Naast het aanbieden van een breed scala aan wintersportactiviteiten, trekt Davos ook bezoekers aan in de zomermaanden. Mountainbiken is naast het wandelen de populairste bezigheid in het warmere seizoen.

Na ons bezoek aan Davos weten wij wel waarom.

Een speeltuin voor mountainbiken:

Davos Klosters heeft zijn reputatie als mountainbike-speeltuin ver-

diend dankzij zijn uitgebreide netwerk van paden die geschikt zijn voor alle niveaus van fietsers. Van beginnende fietsers die op zoek zijn naar een ontspannen rit tot doorgewinterde adrenalinezoekers die hunkeren naar uitdagende afdalingen, dit Zwitserse paradijs heeft voor elk wat wils.

Singletrails die je niet snel zult vergeten

“Het langste singletrail-avontuur van Zwitserland, een kabelbaan-tocht met een diepte van 10.000 meter, een freeridepiste zoals in Whistler in Canada en gespecialiseerde fietshotels: Davos Klosters is één van de aantrekkelijkste fietsbestemmingen in de Alpen. Het maakt in Davos Klosters niet uit of je net bent begonnen met mountainbiken, al een goede rijtechniek hebt of een (bijna) professional bent. Er is een route voor elk vaardigheidsniveau op het 700 kilometer lange paden-netwerk. Het trailticket in de varianten blauw, rood en zwart helpt je bij het classificeren, zoals je dat kent van skipistes. De meeste tochten hebben één ding gemeen: kor-

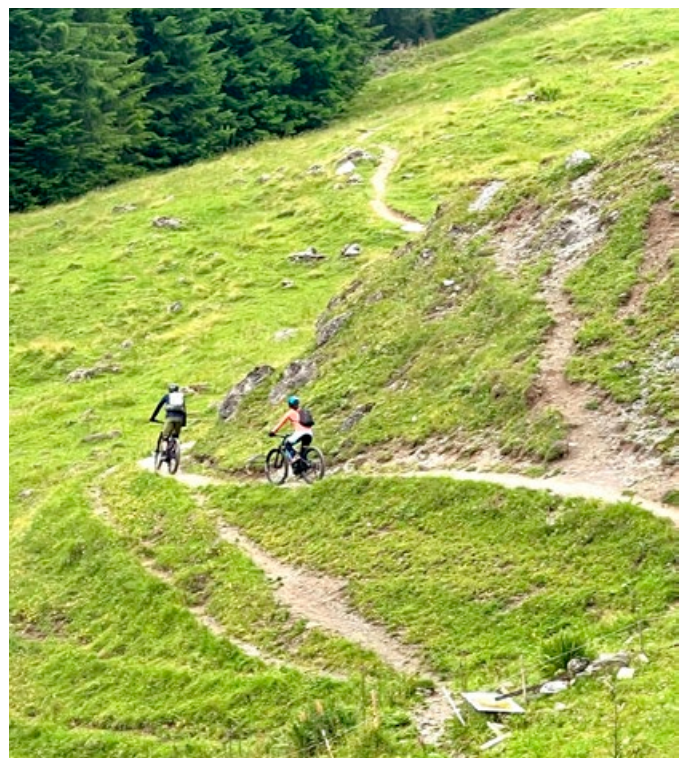
te afstanden naar de singletrails en lange, vloeiende afdalingen.” Zo kan je Davos als mountainbike regio voorstellen.

Wij mochten op uitnodiging van de dienst toerisme zelf op avontuur in de regio om te kijken of deze woorden weldegelijk zo ervaren kunnen worden.

Bike Academy Davos

Wij gingen er naartoe met één van onze medewerkers die nog maar pas de mountainbike-microbe voelde kriebelen. Jennifer moest als beginnend mountainbiker alle enduro - skills nog onder de knie krijgen en daarvoor deden we een beroep op de Bike Academy Davos. Zo konden we ons een mooi beeld vormen hoe een goede begeleiding iemand op korte tijd kan doen ontwikkelen tot een betere enduro rijder.

Eén van de lokale gidsen Heini Stiffler ontfermde zich over ons en nam ons mee naar het Bike-park om onze skills te testen en te verbeteren.



Jennifer werd in geen tijd getraind, om enkele dagen later al enkele mooie enduro-paden te kunnen temmen. Natuurlijk verliep dit met vallen en opstaan, maar het was verbazend om te zien hoe snel het technische niveau omhoog ging. En vooral...hoe snel het vertrouwen groeide en de schrik om te vallen steeds minder werd.

De Bike Academy is een echte aanrader om jouw niveau een stukje hoger te tillen. Trouwens ook de huurfietsen zijn perfect in orde en op maat.

Terrein voor alle niveau's

Dag 1: Cross-Country

Daar de regio over een scala aan goed onderhouden cross-country

routes beschikt, viel onze keuze voor de eerste dag op deze fysiek veeleisende tak van de mountainbike sport. De routes slingeren zich door weelderige alpenweiden en dichte bossen. We werden ondergedompeld in de natuurlijke schoonheid van de regio terwijl het genieten was van de sensatie van het navigeren over gevarieerd terrein van



Met hart en ziel en vol passie werden we begeleid in de botanische tuin van Davos

De Botanische Tuin: Een groene oase van geschiedenis en biodiversiteit

De botanische tuin bij het Schatzalp Sanatorium in Davos, is een verborgen juweeltje dat een rijke geschiedenis en een diverse verzameling planten herbergt. In de vroege 20e eeuw, toen het Schatzalp Sanatorium de tuberculosepatiënten behandelde, werd de botanische tuin aangelegd om een rustige en helende omgeving te bieden aan de patiënten.

De tuin aangelegd tegen de flanken van de berg, bied je een unieke kans om te genieten van de prachtige alpiene flora. Je verneemt er alles over de ecologische diversiteit van de regio en planten afkomstig vanuit alle hoeken van de wereld.

Van zijn oorsprong als een genezende omgeving voor tuberculosepatiënten tot zijn huidige vorm als een toevluchtsoord voor planten- en natuurliefhebbers, de botanische tuin van Davos bij het Schatzalp Sanatorium heeft een indrukwekkende evolutie doorgemaakt. Zo werden o.a. bloemen en planten, uit Tibet, Zuid-Afrika, Argentinië, Australië, Rusland en uit diverse gebergten van alle delen van de wereld, aangeplant. Ze worden dag per dag opgevolgd om te zien of ze op deze hoogte (rond 1.800 m) overleven. In de tuin vind je nu tussen 5.000 en 6.000 verschillende soorten planten die overleven op deze hoogte. Een unicum in de wereld. Een bezoek onder de begeleiding van de bezieler Klaus Oetjen van deze uitzonderlijke tuin, is een unieke belevenis die je niet snel zal vergeten.

Het Schatzalp Sanatorium

Eén van de meest iconische bezienswaardigheden in Davos is het Schatzalp Sanatorium. Dit sanatorium, dat oorspronkelijk werd opgericht als een toevluchtsoord voor tuberculosepatiënten, heeft een opmerkelijke transformatie ondergaan en is nu een charmant en prestigieus hotel.

Het Schatzalp Sanatorium werd geopend in 1900 en werd al snel één van de meest vooraanstaande sanatoria voor tuberculosepatiënten in Europa. Gelegen op een

prachtige locatie boven het dorp Davos, bood het sanatorium niet alleen een heilzaam klimaat, maar ook een rustige en inspirerende omgeving voor patiënten om te herstellen.

Het sanatorium werd gebouwd in een elegante art-nouveaustijl en bood uitstekende medische zorg en faciliteiten voor zijn patiënten. Veel beroemde persoonlijkheden bezochten het Sanatorium in de loop der jaren, waaronder de beroemde Duitse schrijver Thomas Mann, wiens roman "De Toverberg" een blijvende band

legde tussen Davos en de strijd tegen tuberculose.

Het Sanatorium wordt een hotel

Met de medische vooruitgang in de behandeling van tuberculose en de afname van de vraag naar kuuroorden voor deze ziekte, veranderde de rol van het Schatzalp Sanatorium in de loop van de 20e eeuw. In de jaren 1950 werd het sanatorium omgevormd tot een hotel en het werd al snel een populaire bestemming voor toeristen die op zoek waren naar een schilderachtige en historische plek om te verblijven in Davos.



Prachtig zicht vanuit de voortuin van het voormalige Schatzalp Sanatorium

Elke mountainbiker zou dit op zijn bucketlist moeten zetten en ook zeer snel afvinken



rotsblokken, grind en weidegrond. Terwijl je aan het afzien bent op de veeleisende trails van Davos Klosters, word je beloond met adembenemende uitzichten die bijna te mooi lijken om waar te zijn. De overvloed aan natuurlijke schoonheid varieert van weelderige valleien bezaaid met alpenbloemen tot met sneeuw bedekte pieken die het geheel idyllisch maken. De iconische Zwitserse chalets die zich nestelen in dit pittoreske landschap voegen extra charme toe. De routes brengen je overal langs slingerende, bulderende watervallen en/

of kabelende riviertjes tussen de Alpenweides, en met de sneeuw nog op de hoogste toppen. Dat is ongeveer het plaatje dat je hier eind juni aantreft en waardoor elke fietstocht - of je nu de lichtste of de zwaarste trails uitkiest, dat doet er niet toe - een onvergetelijke ervaring wordt.

Dag 2: Elektrisch fietsen: Genieten met de grote G

Tijdens het ontbijt vroegen we ons af of de dag van gisteren wel kon geëvenaard worden. Met de e-bikes zouden we vandaag niet zo hoog

en diep de bergen in trekken en dus dachten we dat de uitzichten een pak minder zouden worden. Maar niets bleek minder waar.

Rond 9u30 stonden we klaar om de fietsen af te halen bij de Bike Academy Davos. De fietsen die te huur zijn bij de Bike Academy zijn van de hoogste kwaliteit en perfect onderhouden. En het moet gezegd worden, het e-biken beviel ons geweldig. Na de zware rit van gisteren was het genieten geblazen om van de elektronische ondersteuning gebruik te maken. Het was zelfs veel



meer dan genieten. Wat we hierboven beschreven voor de cross-country routes, geldt evenzo voor de minder technische e-bike routes. De schoonheid is met een pen amper te beschrijven en woorden zijn er in alle talen tekort om het gevoel dat fietsen in deze omgeving teweeg brengt over te brengen op onze lezers. Je moet het zelf doen en ervaren, want met de e-bike kan je alles nog meer in je opnemen, nog meer details van het natuurspektakel opmerken en er nog meer van genieten. Voor natuurliefhebbers is e-biken simpelweg de beste manier om de streek rond Davos volledig te ontdekken.

Dag 3: De eerste echte downhill

Op onze derde dag was het dan zover. Jennifer maakte zich lichtjes zorgen. Toen we met onze bikes in 'die Bergbahn' zaten naar de Jakobshorn, begonnen haar zenuwen meer en meer op te spelen. Zou ze het wel durven? Was ze er wel klaar voor?

Een beetje later zou blijken dat ze gestaag en gecontroleerd op eigen tempo de volledige downhill tot een goed einde zou brengen. Op één klein schuivertje na dat we dan ook netjes in beeld konden nemen. Was het misschien net omdat de camera aanwezig was dat ze dit slippertje maakte? Waarschijnlijk wel.





Eens beneden was het zaak om de adrenalinestoot terug onder controle te krijgen en de geluk hormonen een beetje in te dijen, om dan opnieuw de bergbaan naar boven te nemen voor een nieuw adrenalineshot.

Mountainbiken is cult in Davos Klosters

Davos Klosters is er trots op meer te zijn dan alleen een mountainbike-bestemming; het is een cultuur. Onder de bevolking is mountainbiken een deel van het leven waar de kinderen al reeds op zeer jonge leeftijd mee kennis maken. De regio organiseert verschillende prestigieuze mountainbike-evenementen die enthousiastelingen en professionals van over de hele wereld aantrekken. Deze evenementen omvatten competities, workshops en begeleide ritten, waardoor bezoekers de kans krijgen om in contact te komen met gelijkgestemde individuen en de lokale mountainbike-gemeenschap.

Zo trekt ook de Swiss Epic jaarlijks naar Davos. Deze meerdaagse mountainbikerace die atleten van over de hele wereld aantrekt heeft start en aankomst van de vijfde en laatste etappe in Davos. De deelnemers gaan op een epische reis door de Zwitserse Alpen, trotseren uitdagende terreinen en ervaren het beste van wat Davos Klosters te bieden heeft. De vele gespecialiseerde bike-hotels – zie lijst met de bike-hotels in kader – maken de cirkel van de mountainbike cultuur volledig rond

Mountainbiken is cult in Davos en elk mountainbiker zou dit op zijn bucketlist moeten zetten en ook zeer snel afvinken!

 Tekst en beeld: P. Van Gansen

BIKEHOTELS IN DAVOS KLOSTERS

AMERON Davos Swiss Mountain Resort ****+

+41 81 544 19 19

info@ameron-hotel-davos.ch

www.ameron-hotel-davos.ch

Grischa - DAS Hotel Davos ****+

+41 81 414 97 97

info@hotelgrischa.ch

www.hotelgrischa.ch

Hard Rock Hotel Davos ****+

+41 81 415 16 00

info@hrhdavos.com

Dischma Hotel ***

+41 81 410 12 50

hotel@dischma.ch

www.dischma.ch

Hotel Strela ***

+41 81 417 65 90

hotels@mountainhotels.ch

Kessler's Kulm Hotel ***

+41 81 417 07 07

info@kessler-kulm.ch

www.kessler-kulm.ch

Ochsen ***

+41 81 417 67 77

hotels@mountainhotels.ch

Ochsen 2 ***

+41 81 417 67 77

hotels@mountainhotels.ch

Solaria Serviced Apartments ***

+41 81 416 35 35

info@solaria.ch

www.solaria.ch

Jugendherberge Davos Youthpalace

+41 81 410 19 20

davos@youthhostel.ch

www.youthhostel.ch/davos

Spenglers Inn Davos

+41 81 415 16 00

info@spenglersinn.ch

www.spenglersinn.ch

Sport-Lodge Klosters

+41 81 422 12 56

welcome@sport-lodge.ch

www.sport-lodge.ch



concap.be



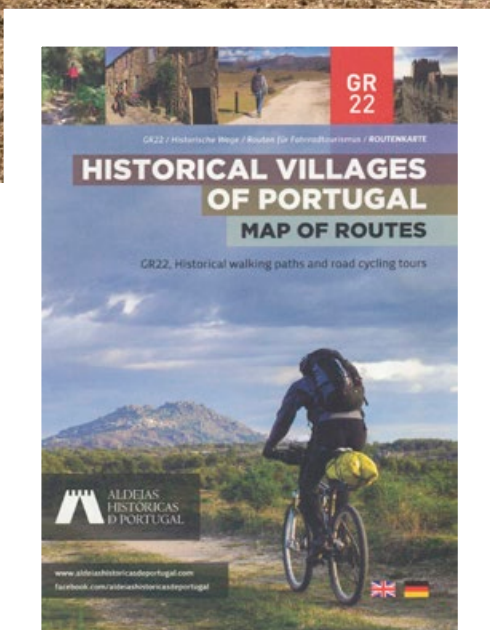
Kwalitatieve supplementen aan betaalbare prijzen!



ALDEIAS HISTÓRICAS DE PORTUGAL



© Aldeias Históricas de Portugal



Velen van ons kennen Portugal alleen van de toeristische bestemmingen in de zon- overgoten Algarve of de steden Lissabon en Porto. Maar voor het échte Portugal moet je het binnenland intrekken. In het grensgebied van midden-Portugal met Spanje, de Beira Baixa, liggen de Aldeias históricas de Portugal. Als parels aan een ketting zijn daar 12 historische dorpen met elkaar verbonden door een fietsroute van 565 km. De GR22 is in de

basis een wandelroute. Maar nu kan je die ook, wel op een aangepaste route, zowel op de mountain- of gravelbike als op de toerfiets rijden. Naast de overzichtskaart van de route is er van elk dorpje een informatiefolder in het Engels beschikbaar met een plattegrond. En bijna elk plaatsje is een bezoek dubbel en dwars waard. Je moet er wel rekening mee houden dat het hier en daar soms flink klimmen en dalen is geblazen.



Castelo Rodrigo © Aldeias Históricas de Portugal



Castelo Rodrigo © Aldeias Históricas de Portugal

Versterkte dorpen

Nadat we vanuit Brussel op de drukke luchthaven van Madrid zijn aangekomen moeten we nog zo'n dikke 3,5 uur met de auto rijden voordat we op onze startplaats aankomen. Zoals bijna alle dorpen hier ligt het ommuurde en prachtig gerestaureerde Castelo Rodrigo hoog op een heuveltop (820 m). Zo konden in het verle-

den de aanvallen in dit grensgebied met Spanje worden weerstaan. Als je na een stevige klim het dorpje door één van de poorten in de stadsmuren uit 1296 binnenrijdt, ga je meteen eeuwen terug in de tijd. Het op de rotsen gebouwde kasteel dateert uit de 14e eeuw. Midden in het dorpje staat een oude schandpaal. Gelukkig worden we er niet meer aan genageld. Een voormalige synagoge is omgebouwd tot waterreservoir. In 2017 startte de derde etappe van de Volta a

Portugal hier. Die etappe werd overigens gewonnen door Bryan Alaphilippe, het jongere broertje van de bekendere Julian.

Bikotel

Vanaf de top zien we onze verblijfplaats, het Hospedria do Convento de Santa Maria de Aguiar, beneden ons liggen. Dit historische complex uit de 11e eeuw tussen de wijnvelden werd eens bewoond door cisterciënzer monniken. De herberg is nu een Bikotel, een keten van fietsvrien-





Hospedaria do Convento de Santa Maria de Aguiar © Rens Klaasse

delijke hotels in Portugal. Het sfeervol ingerichte gebouw deed vroeger ook dienst als overnachtingsplaats voor pelgrims. Maar wij komen als moderne pelgrims op de fiets. De omliggende wijngaarden maakten in het verleden deel uit van het klooster. Volgens kenners behoren de wijnen tot de beste van het land. En omdat het niet druk is krijgen we meteen een upgrade van onze kamer.

Meer info:

<http://hospedariadoconvento.pt>
www.biketels.com

Fietsen met de zegen

De volgende dag fietsen we door de Sierra da Marofa. Hoog op een beboste heuvel (971 m) waakt Christus over ons. Wij genieten van de prachtige natuur om ons heen. Na 55 km en een stevige eindklim staan we in Marialva. De Romeinen en de Arabieren passeerden hier. En ook de pelgrims naar Santiago de Compostella. Het kleine dorpje wordt gedomineerd door de restanten van een groot kasteel. Het moderne bureau voor toerisme steekt schril af tegen de oude gebouwen. We vragen ons af of dit een geslaagd huwelijk is. Door de met kasseien geplaveide straatjes langs de



Kasteel Marialva © Rens Klaasse

oude uit natuursteen opgetrokken huizen verkennen we het dorpje. Ook hier is de tijd stil blijven staan. Bij een oud vrouwtje die nog een winkeltje openhoudt drinken we een kopje thee in de tuin en genieten van het prachtige uitzicht.

Koninklijk huwelijk

Zo'n 22 km verderop ligt de eerste grote plaats op de route, Tranco-so. Het op een hoogvlakte gelegen stadje (870 m) van zo'n 3.500 inwoners, is helemaal ommuurd en heeft 15 torens. Net buiten de stadsmuren liggen nog in de rot-

sen uitgehouwen graven. Via de indrukwekkende Portas d'El Rei, een hommage aan een koninklijk huwelijk dat hier in 1282 werd gesloten, rijden we door de smalle straatjes het centro histórico binnen. Aan de rand ligt het imposante kasteel dat het plaatsje domineert. Maar helaas zijn we er op de verkeerde dag voor een bezoekje want het kasteel is gesloten. Dan maar verder dwalen langs de stadsmuren en de andere drie stadspoorten. Ook hier de voor Portugal zo kenmerkende prachtige tegeltableaus. Als het donker wordt zorgt de verlich-

ting, net als in vele van de andere dorpjes, voor een betoverende sfeer. En dan genieten we van het typisch Portugese gerecht Bacalhau à Brás (kabeljauw met aardappelen en ei).

Natuurpark

Op weg naar Linhares da Beira fietsen we het Parque Natural da Serra da Estrala binnen, het grootste stuk beschermde natuur in Portugal. Hier ligt ook de

hoogste bergtop van het continentale deel van het land, de Torre (1993 m). Er valt in de winter ook sneeuw en dus kan er geskied worden. Het landschap wordt gedomineerd door stenen,



© Aldeias Históricas de Portugal



Linhares da Beira © Aldeias Históricas de Portugal

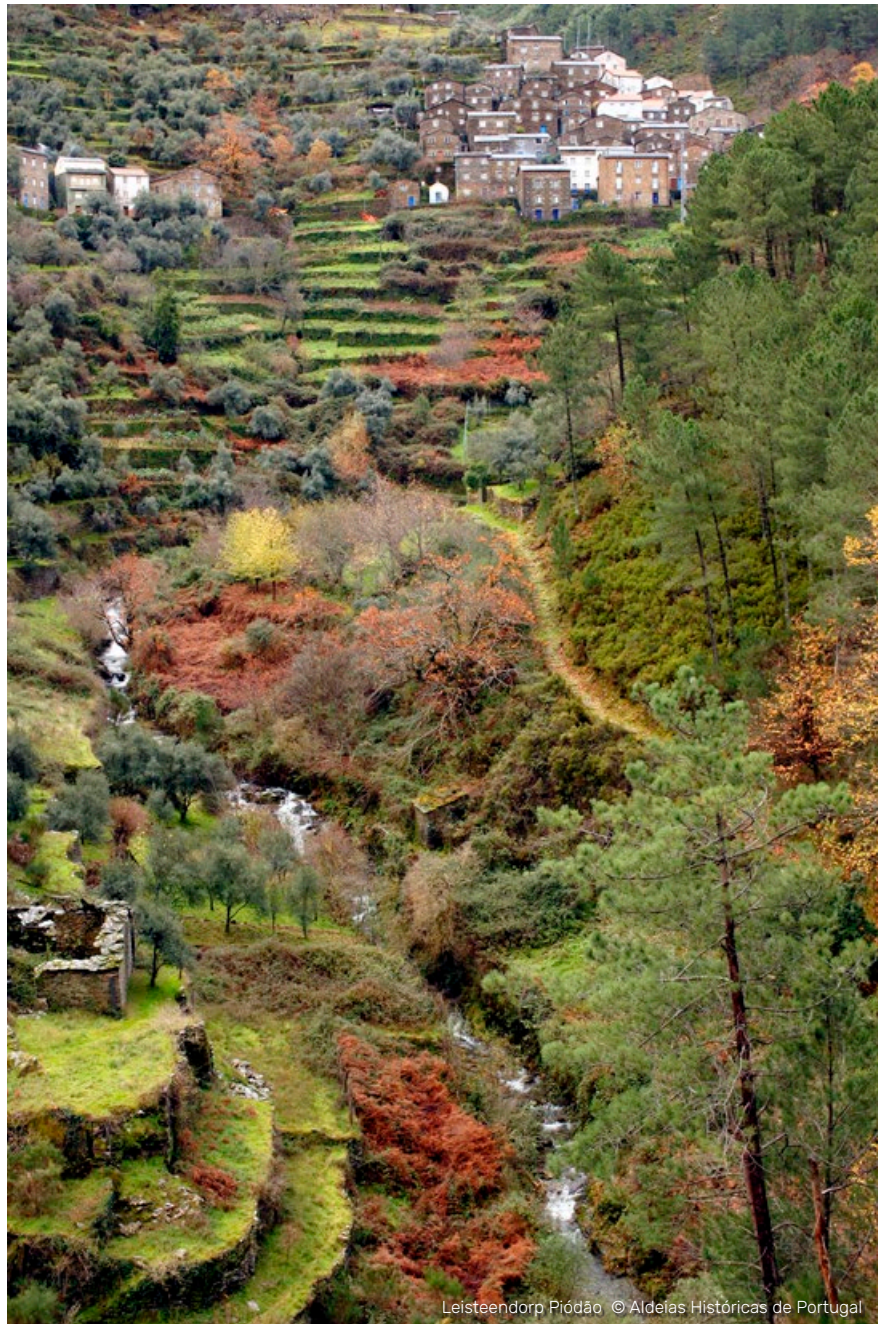


Trancoso © Aldeias Históricas de Portugal

rotsen en kliffen. Aan de rand van het kleine dorpje liggen de restanten van de oude Romeinse weg tussen Mérida en Braga. Het dorp bestaat, naast hier en daar wat landhuizen, uit simpele granieten huisjes. Maar overal zie je kenmerken uit ver adellijk verleden. In het centrum ligt een prachtig wit landhuis uit de 19e eeuw dat nu in gebruik is als hotel. Boven het dorp staat, op een rots van 820 m hoog, een kasteel met twee reusachtige torens. Daar word je getrakteerd op prachtige vergezichten over het omringende landschap. In een klein sfeervol restaurantje Taberna do Alceide genieten we van een overheerlijke lunch. Want Portugal heeft ook een overheerlijke keuken die we ons dagelijks laten smaken.

Leisteen

We trekken nu het echte hooggebergte in op weg naar Piódão, één van de meest pittoreske dorpjes van het land. Daarvoor moeten we 102 km met bijna 3000 hoogtemeters overbruggen. De zwaarste etappe. De kwaliteit van de smalle wegen is soms niet al te best. En als we in de buurt van het dorp komen merken we dat wij niet de enigen zijn die het dorpje willen bezoeken. Het is een toeristische hotspot. De volledig uit leisteen opgetrokken huisjes zijn tegen een groene bergwand aangeplakt. Ook de smalle steile straatjes en trappen zijn van leisteen. Alleen het hagelwitte kerkje steekt erg af tegen de bruinoranje huizen. Het water uit de bergen loopt door grootjes langs de straten. In de rivier is een natuurlijk zwembad aangelegd. Als de dagjesmensen zijn vertrokken kun je in alle rust genieten van het bijzondere dorp. Overigens zijn er in deze



Leisteendorp Piódão © Aldeias Históricas de Portugal



Leisteendorp Piódão © Aldeias Históricas de Portugal



Bosbranden Castelo Novo © Rens Klaasse

regio nog veel meer van dit soort leisteendorpjes te vinden (aldeias de Xisto).

Bosbranden

Als we over een rustige binnenweg in de buurt van Castelo Novo rijden, vliegt er plotseling een blushelikopter boven ons hoofd. Een enorme rookpluim stijgt op van tussen de heuvels. Een paar minuten later horen we de sirenes van de bombeiros (brandweer) die snel dichterbij komen. Het maken van een foto wordt door hen niet echt in dank afgenomen. Als we na 110 km het dorp naderen zien we alleen maar zwart geblakerde hellingen. In een café aan de rand van het dorp drinken we iets. Daar vertelt de barvrouw dat ze enkele maanden geleden maar net aan een ramp zijn ontsnapt. Het vuur is gestopt aan de stadsmuren. Dus ook vandaag beschermen ze het dorp nog. Door de smalle straatjes langs de granieten woningen komen we bij het hooggelegen kasteel dat dateert uit de 11e eeuw. Hier heb je een prachtig uitzicht op het omringende, maar nu zwaar gehavende, landschap. Voor het prachtige stadhuis met zijn markante bogen staan een koninklijke fontein en een schandpaal.

Terug naar het platteland

Na de heuvels volgt een korte rit naar Idanha-a-Velha. De ingang van het kleine dorpje wordt gedomineerd door een poort met twee ronde torens. Het is gebouwd op de restanten van een Romeins stadje. De geschiedenis van deze plaats gaat terug tot het begin van onze jaartelling. De Romeinse brug over de Rio Ponsul is goed bewaard gebleven. Als er water in de rivier staat kun je die aan de andere kant van het dorp oversteken over een rij stenen.



Castelo Novo © Aldeias Históricas de Portugal

Een tweede brug was kennelijk te duur. In het plaatselijke café doen ze hun uiterste best om het ons naar de zin te maken. Maar het dorpje zou toch wel eens een opknapbeurt kunnen gebruiken. Want het valt ten opzichte van de andere dorpen behoorlijk uit de toon. Ons volgende doel 11 km verderop zien we al hoog op een heuvel liggen. Het meest Portugese dorp van Portugal, Monsanto.

Een dorp midden tussen de rotsen

De weg naar boven is steil maar dat levert wel een fantastische beloning op. Het dorp ligt op 758 m hoogte en ligt midden in een granieten rotslandschap in de prachtige natuur. De rotsen waren er al en daar is later gewoon

tussen gebouwd. Dat maakt het dorpje zo uniek. Je loopt er door de nauwe kronkelende straatjes omhoog tussen de schots en scheef gebouwde huizen van grof opgestapelde granietsteen. De gigantische stenen fungeren als muren of plafond. Het hooggelegen middeleeuwse kasteel is vernield door een explosie van munitie in de 19e eeuw. Bij de restanten van het kasteel staan nog enkele ommuurde schuurtjes waar vroeger vee werd gehouden. Bij een langdurige belegering was alles dus binnen handbereik. In sommige dorpen, zoals hier, bestaat nog het oude gebruik om gerechten centraal in dorpsovens te bereiden. In zuiderse landen zie je het nog regelmatig, maar wij kennen het eigenlijk niet.

Terug noordwaarts

We fietsen weer in noordelijke richting, naar Sortelha. Dit volledig ommuurde vrijwel ronde dorp is gebouwd op een rots. En het wordt, je kan het al raden, gedomineerd door een ruïne van een kasteel. Eens een belangrijke strategische plaats voor de verdediging van het achtergelegen land. Door een oude stadspoort met balkon rijden we binnen. Ook hier verwacht je elk moment in een middeleeuws tafereel terecht te komen. Veel fraaie doorkijkjes en prachtige oude huizen. Toeristen zie je hier nauwelijks. Gelukkig is er een schaduwrijk terras te vinden waar we bij een kunstenaar genieten van een heerlijke lunch. Aan de andere kant verlaat je het dorp weer door een poort over een oude Romeinse





weg. Het omringende landschap wordt hier gedomineerd door kastanjabossen.

Een boerendorp

Vlakbij de stadsmuur van Castelo Mendo zit een boertje in de laadbak van zijn tractor aardappelen te schillen terwijl zijn geiten op zoek zijn naar wat schaarse groene sprietjes. Een plaatje. De hoger gelegen citadel is ook nog eens ommuurd. Over de eeuwenoude bestrating hobbelen we naar boven. De ruïne van de prachtige 13e eeuwse Santa Maria kerk torent hoog boven het piepkleine dorpje uit. In de omgeving zie je overal de grote granieten stenen liggen die een reus hier lijkt te hebben rondgestrooid. Het dorp met zijn zes middeleeuwse poorten is genoemd naar de eerste kasteelheer. Net buiten de stadsmuur staat nog een prachtige oude duiventoren, zoals je die in deze regio veel tegenkomt.



Prachtige vesting

Het laatste dorp op onze rondrit is het vlakbij gelegen Almeida. Dit pareltje uit 1641 ligt maar op zeven km van de Spaanse grens en is gebouwd als een 12 puntige ster. Twee grote poorten vormen

de toegang. Je moet het plaatsje vanuit de lucht bekijken om te zien hoe mooi de vestingwerken zijn vormgegeven. Binnen de vesting zijn nog een groot aantal militaire gebouwen te vinden zoals de barakken voor de infan-



terie. Het oude arsenaal is omgetoverd tot de prachtige paardenrijkschool Picadeiro D'el Rey. De vestingwerken, bestaande uit zes bastions en zes ravelijnen, zijn allemaal toegankelijk gemaakt. Een kudde met schapen houdt het gras op de wallen kort.

Afsluiting in Belmonte

Voordat we terugrijden naar Spanje brengen we nog een bezoek aan Belmonte waar Dalila Dias ons op het kantoor van de route heeft uitgenodigd voor een bezoekje. Na een kopje koffie is het tijd om het stadje te verkennen. Het heeft een rijke joodse geschiedenis en is ook de geboorteplaats van Pedro Alvares Cabral, die Brazilië ontdekte. In het museum in het kasteel kom je daar alles over te weten. Op een terras van Fio de Azeite op het plein bij het oude stadhuis, waar het logo van de route hangt, sluiten we ons bezoek aan Portugal af. We waren aangenaam verrast door de schoonheid van dit onbekende deel van Portugal en de gastvrijheid van de mensen. Het routebureau helpt je graag aan alle informatie.

Zie <https://aldeiashistoricasdeportugal.com>

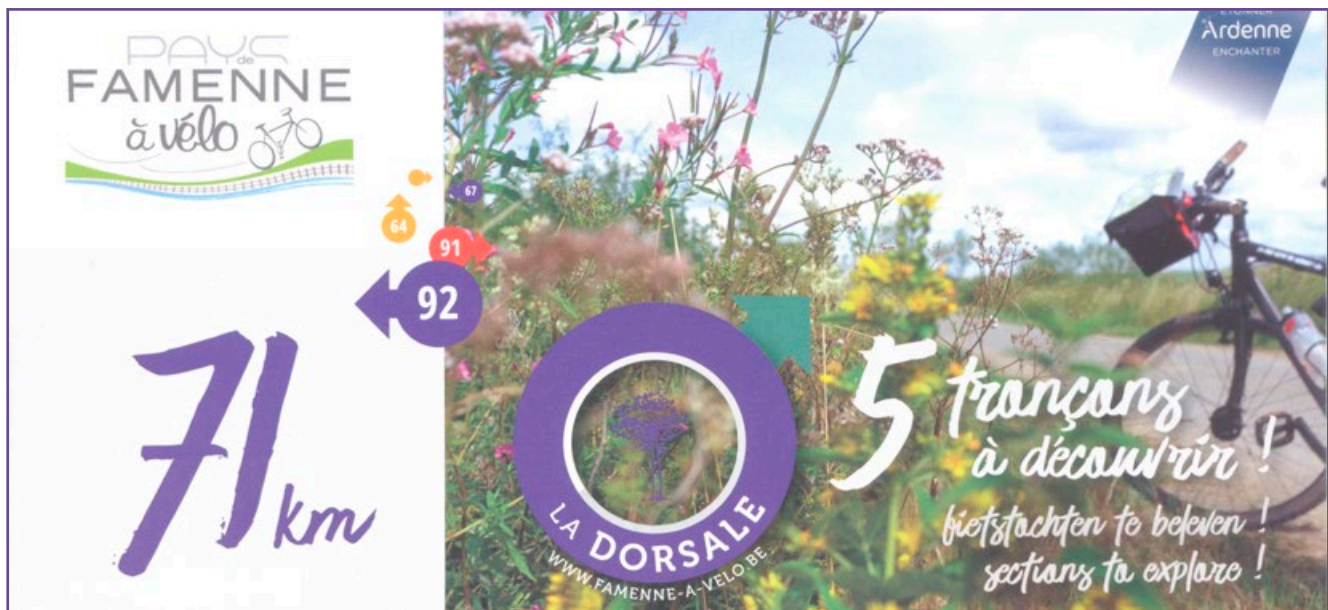
T Tekst: Rens Klaasse

Ontdek TheVagar, een charmant hotel dat zich genesteld heeft in de rust van de prachtige Serra da Esperança, omgeven door de hoogste top van Portugal, de Serra da Estrela. In deze kleine, verfijnde accommodatie lijkt het alsof de tijd is blijven stilstaan midden in de ongerepte natuur.

Als toegewijd bikehotel biedt TheVagar Hotel al de accommodaties en service die fietsers verlangen van een echt Bike Hotel. Ontdek twee prachtige routes: (1.) Belmonte – Sortelha: een prachtige rit door het pitoreske Portugese landschap. (2.) Grande Rota das Aldeias Históricas: een iconische rit langs de historische dorpjes en langs TheVagar Hotel. Deze rit is een mix van geschiedenis, cultuur en pure natuur.

Ontdek de verborgen parels van Portugals meest tot de verbeelding sprekende regio. Uw onvergetelijke fietsvakantie wacht op je in Hotel TheVagar!





La Dorsale Famennoise

Deze tocht van 71 km doorkruist het hele grondgebied van het Pays de Famenne langs de knooppuntenroute "Famenne à Vélo". Van Bomal

naar Houyet, langs Durbuy, Hotton, Marche-en-Famenne en Rochefort. Je maakt kennis met de drie RAVeL-routes van de regio en rijdt langs de rand van de Ourthe en de Lesse. Het is ook de uitgelezen kans om een idee te krijgen van de grote verscheidenheid van de landschap-

pen van de Ardennen en de Famenne. De folder van La Dorsale is gratis verkrijgbaar bij de VVV-kantoren. Bij het begin- en eindpunt van de route is er een treinstation. Op de website www.famenne-a-velo.be/nl/lussen/la-dorsale kan je het GPX-bestand downloaden.

10 jaar Vennbahn



Onlangs werd het 10-jarig bestaan van de Vennbahn gevierd. De in 2013 geopende fietsroute tussen het Duitse Aken en het Luxemburgse Troisvierges volgt het tracé van de Vennbahn, een voormalige spoorweg op het grondgebied van Duitsland, België en Luxemburg. Het fietspad van 125 kilometer slingert zich door stille dalen, over ruige hoogten en langs verlaten stationnetjes. Onderweg geniet je van prachtige uitzichten. Je passeert historische plaatsjes zoals Kornelimünster en Monschau en de burchtruïne van Burg-Reuland. Alhoewel je door de Eifel fietst is het stijgingspercentage nooit meer dan 2%. De bijzonder hoge kwaliteit van de route zorgde ervoor dat deze al verschillende keren werd bekroond. De geoefende fietser kan de route in één dag rijden maar je kan er ook een echte fietsvakantie van maken. Op de website www.vennbahn.eu/nl/ kan je alle benodigde info vinden.

Gids voor de Vlaamse Icoonfietsroutes

De uitstekend bewegwijzerde Icoonfietsroutes met een lengte van 63 tot 459 km laten je het beste van Vlaanderen beleven en kennismaken met de mooiste stukjes van het Vlaamse landschap en het DNA van Vlaanderen ontdekken. Cultuur, natuur, erfgoed, gastronomie en het goede leven staan daarbij centraal. De kust met zijn vlakke polders, de prachtige kunststeden, de rivieren, de historie van de Eerste Wereldoorlog en het heuvellandschap met zijn kuitenbijters kenmerken de diversiteit van dat landschap. Tenslotte combineert de Vlaanderenroute de mooiste trajecten van alle acht thematische iconroutes in een bijna 1000 km lange tocht door heel Vlaanderen. De routes sluiten ook aan op fietsroutes in Nederland, Wallonië en Frankrijk en maken deels onderdeel uit van de Euroveloroutes. Naast het nodige kaartmateriaal bevat de gids info over de bezienswaardigheden onderweg en de hoogteprofielen. Als aanvulling op de fietsgids is ook de nodige info te vinden op www.icoonfietsroutes.be. Daar kan je o.a. ook de GPX tracks downloaden. Voor een fietsvakantie door Vlaanderen is deze gids een onmisbaar onderdeel van je bagage. De gids is voor € 22,99 verkrijgbaar via de website van de uitgever www.lannoo.be en ook in de reguliere (reis) boekhandel.



Beleef de omgeving van het Drongengoed

Het Drongengoedbos is het grootste aaneengesloten bos van Oost-Vlaanderen. Het Regionaal Landschap Meetjesland en Toerisme Oost-Vlaanderen en Toerisme Meetjesland hebben een brochure uitgebracht met zes fietsroutes langs het fietsknooppuntennetwerk van 21 t/m 63,8 km. Die laten je het luwe, landelijke en bosrijke gebied tussen het Schipdonkkanaal en het kanaal Gent-Brugge met de daarin gelegen dorpskernen beleven. Het gebied heeft heel wat meer te bieden dan het bos alleen. De cuesta (max 29 m) zorgt voor het golvende karakter van het gebied. Op de hogere plaatsen heb je prachtige vergezichten. In de volksmond wordt er gesproken over het "Toscane van het Meetjesland". Eén van de routes brengt je langs de drie hoeves die hebben gezorgd voor de ontginning van het gebied. Daarvan is de Dron-

gengoedhoeve toegankelijk voor het publiek. Van alle routes is een kaartje met de nodige toeristische informatie in de brochure opgenomen. De brochure is verkrijgbaar bij de gemeenten Aalter,

Beernem, Eeklo, Lievegem en Maldegem en digitaal beschikbaar via www.rlm.be/beleef-de-omgeving-van-het-drongengoed/8812. Daar zijn ook de GPX-bestanden voor de GPS beschikbaar.



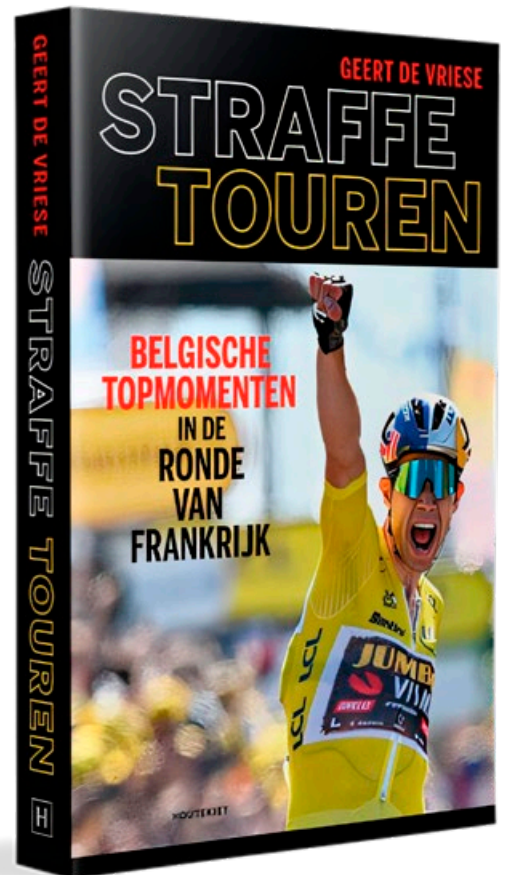
Straffe Touren, Belgische topmomenten in de Ronde van Frankrijk

Na een aantal magere jaren in de Tour de France konden we vorig jaar weer volop genieten van de triomfen van onze landgenoten. Met Wout van Aert en Jasper Philipsen voorop. Maar ook de ontwapenende gele tranen van farmers son Yves Lampaert lieten ons niet onberoerd. Belgen en de Tour, dat is een amour pour toujours. Al vanaf het allervroegste begin gaven renners als Romain Maes kleur aan de grootste koers ter wereld, een traditie die door de huidige generatie met verve wordt verdergezet. In het boek laat auteur Geert De Vriese in zijn bekende boeiende stijl de meest memorabele Straffe Touren van onze landgenoten uit de geschiedenis van La Grande Bou-

cle de revue passeren. Van Eddy Merckx tot Tom Boonen en van Roger De Vlaeminck tot Thomas De Gendt. De historische solo's, beklijvende sprints (o.a. op de Champs Élysées) of het veroveren van de gele trui leverden voor de wielersupporters onvergetelijke momenten op. Maar ook over een landgenoot die de Tour niet mocht winnen of die van dag één tot in Parijs in het geel reed.

Het boek met het verhaal van meer dan een eeuw Belgische triomfen in de Ronde van Frankrijk kan voor € 24,99 worden besteld bij de uitgever via www.houtekiet.be en is ook verkrijgbaar in de reguliere boekhandel.

 Rens Klaasse



Fietsen door het Romeinse Rijk

Tijdens de lockdownperiode beperkte wereldfietser Marica van der Meer zich noodgedwongen tot het rijden van routes in haar thuisland Nederland. Maar toen alle beperkingen waren opgeheven besloot ze te gaan fietsen door de oude wereld van de Romeinen en 4000 km te rijden langs de Adriatische Zee. Vanuit Bologna trekt ze zuidwaarts en verken Italië. In Brindisi steekt ze over naar Griekenland. Langs de kust van de Adriatische zee fietst ze naar het noorden in de voetsporen van de Etrusken, de Romeinen, de Illyriërs,

de Ottomanen en de Venetianen. Via de kust van Slovenië keert ze terug naar Italië, met als laatste hoogtepunt de stad Venetië, om ten slotte weer te eindigen in Bologna. Haar boeiende reisverhaal is tegelijkertijd een opfriscursus van de rijke geschiedenis van dit gebied en een (hernieuwde) kennismaking met de grondleggers van onze beschaving. Voor € 19,99 kan het boek besteld worden bij de uitgever via www.uitgeverijelmar.nl en is het ook verkrijgbaar in de reguliere boekhandel.

 Rens Klaasse


Het plan...

Of hoe Team Jumbo-Visma de beste wielerploeg ter wereld werd

Om het hoogste doel in het wielrennen te bereiken - de eindzege in de Tour de France - moest Team Jumbo-Visma zich een aantal jaar geleden opnieuw uitvinden. Met behulp van revolutionaire sportwetenschap werkte ze aan een compleet nieuwe strategie. En dat werkte. Want op 24 juli 2022 zette de wielerploeg de kroon op het werk toen Jonas Vingegaard als winnaar van de Tour de France Parijs binnenreed. Het eindresultaat van een traject dat direct bij de oprichting van het team in 2013 in gang was gezet.

Sportjournalist en schrijver Nando Boers volgde dit proces drie jaar van dichtbij. Hij was overal bij aanwezig en zag zo hoe de tactische plannen van de wielerploeg werden gevormd en uitgevoerd. Wat ging goed, wat viel er tegen en hoe werden de teamleden klaargestoomd voor

het plan? Boers sprak de renners en coaches veelvuldig tijdens wedstrijden en trainingskampen. Hij keek rond bij windtunneltesten en luisterde mee met onlinevergaderingen waarin coaches en wetenschappers discussieerden over tactiek, teamgeest, voeding, trainingsmethodes en talentontwikkeling. Ook mocht hij aanschuiven bij meetings waar de vooruitgang en de worstelingen van toprenners als Primož Roglič, Tom Dumoulin, Wout van Aert, Steven Kruijswijk en Jonas Vingegaard werden besproken.

Het boek geeft de wielervriend een ongekende blik achter de schermen bij één van de beste wielerploegen ter wereld. Voor € 25,- kan het boek van Ambo|Anthos uitgeverij besteld worden bij Boekenwereld.com en het is ook verkrijgbaar in de reguliere boekhandel.  Rens Klaasse



Achter de schermen bij de Nederlandse wielerploeg Team Jumbo-Visma, met toprenners als Primož Roglič, Tom Dumoulin, Wout van Aert, Steven Kruijswijk en Jonas Vingegaard

Op 24 juli 2022 zette Team Jumbo-Visma de kroon op het werk toen Jonas Vingegaard als winnaar van de Tour de France Parijs binnenreed. Het was het gedroomde eindresultaat van een traject dat bij de oprichting van het team in 2013 in gang was gezet.

In de drie jaar voorafgaand aan de Tourwinst verbleef schrijver Nando Boers dicht bij Team Jumbo-Visma. Hij mocht als fly-on-the-wall overal bij aanwezig zijn en zag zo van nabij hoe de tactische raceplannen van de wielerploeg werden gevormd en uitgevoerd. Boers sprak de renners en coaches veelvuldig tijdens wedstrijden en trainingskampen. Hij keek rond bij windtunneltesten en luisterde mee met vergaderingen waarin coaches en wetenschappers discussieerden over tactiek, teamgeest, voeding, trainingsmethodes en talentontwikkeling. Ook mocht hij aanschuiven bij meetings waarin de vooruitgang en de worstelingen van toprenners als Primož Roglič, Tom Dumoulin, Wout van Aert, Steven Kruijswijk en Jonas Vingegaard werden besproken.

Over *In de tour*:
"Een heuse Nederlandse wielerveerster." - *Het Parool*



NANDO BOERS (1970) is journalist en schrijver. Hij werkt voor onder andere *Andere Tijden Sport* en *Studio Sport*. Naast een aantal romans schreef hij meerdere boeken over wielrennen. Boers is ook bekend van zijn interviews met wielrenners in *De Muur*.

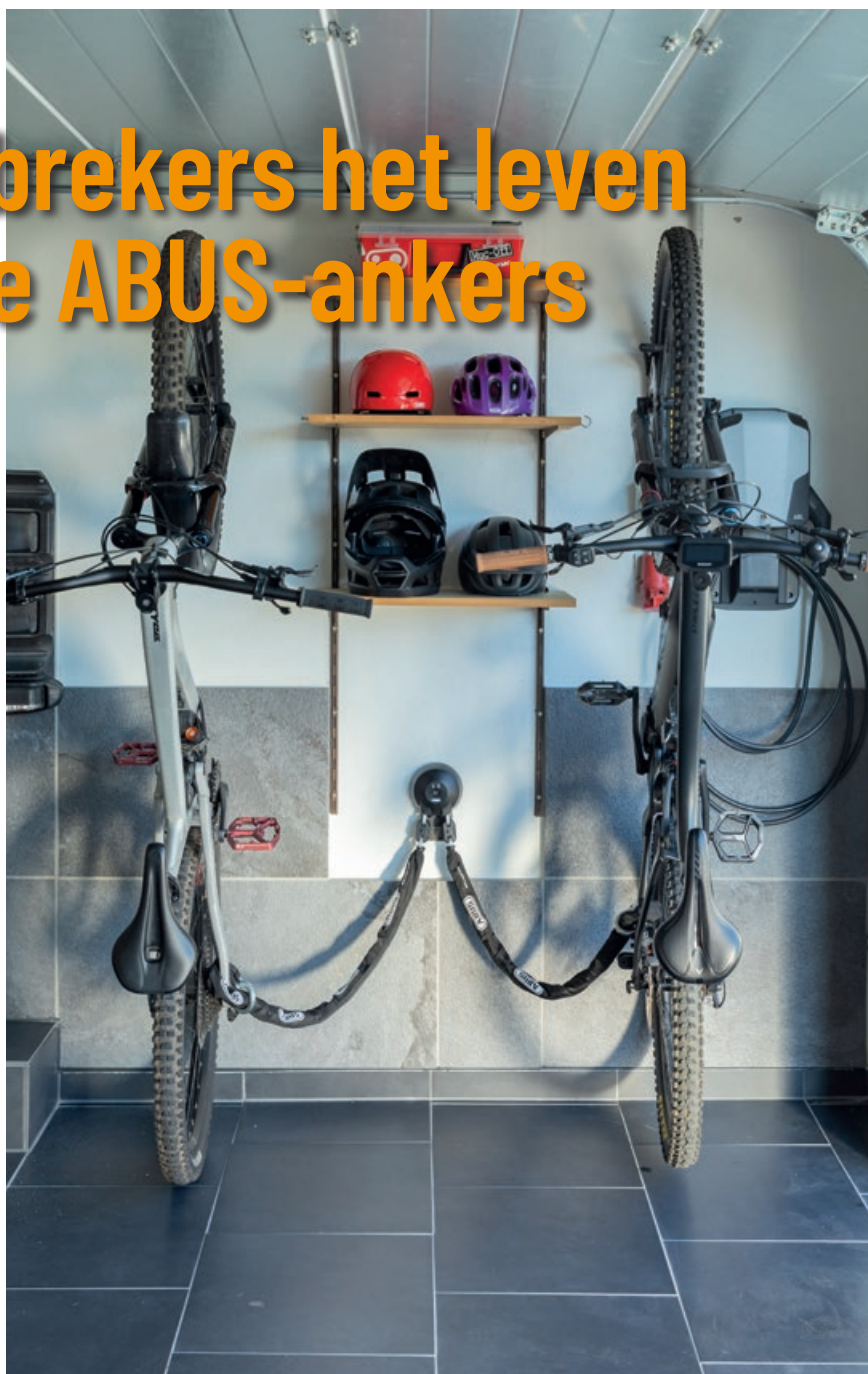
www.amboanthos.nl



Maak de inbrekers het leven zuur met de ABUS-ankers

Met het veranderen naar het winteruur, zijn de inbrekers terug actiever en hebben ze het gemunt op gemakkelijke doelwitten, namelijk garagepoorten, tuinhuisen, e.d. Volgens enkele kranten is het populairste artikel de fiets, waarvan de mountainbike en e-bikes de uitschieters zijn.

Daarom biedt ABUS een extra beveiliging aan. De muur- en grondankers zijn de ideale bescherming om het de dieven (te) moeilijk te maken. De ankers bestaan in verschillende versies en mogelijkheden. De meeste zijn tevens ART-gekeurd!



Een opsomming van de ABUS ankers:

- WA50: muuranker die door middel van pluggen op de muur wordt gemonteerd. Adviesverkoopprijs: €39.95
- WBA60: muur- en/of grondanker, ART2-gekeurd, level security 10, geleverd met speciale plug. Adviesverkoopprijs €49.95
- WBA65 (NEW): muuranker met houder voor fiets om deze op de muur te kunnen hangen, level security 10
Adviesverkoopprijs €69.95
- WBA75 Granit™: muur- en/of grondanker, ART4-gekeurd, level 15, hier kunnen 2 kettingsloten gebruikt worden.
Adviesverkoopprijs €69.95

- WBA100 Granit™: muur-en/of grondanker, ART4-gekeurd, level 20, komt oorspronkelijk uit het moto-gamma van ABUS, maar kan perfect gebruikt worden om verschillende fietsen vast te maken
Adviesverkoopprijs €99.95
- WCH90 (NEW): muuranker waar een kettingslot is geïntegreerd en is afgewerkt met een XPlus-cilinder (kan dus ook op maat gemaakt worden -> OneKey-programma). Bestaat in verschillende uitvoeringen, lengte van de ketting 110 of 130cm en de mogelijkheid tot 2 kettingen (lengte 110cm)
Adviesprijzen vanaf €199.95.

Al de ABUS ankers worden geleverd met speciale pluggen die tevens in house worden geproduceerd.





DE NIEUWE BIG.NINE EN BIG.NINE TR MAKES FAST FUN

De BIG.NINE van Merida kijkt terug op een lange en succesvolle geschiedenis met talloze overwinningen, waaronder wereldkampioenschappen en wereldbikers op zijn naam.

Hoewel de fiets bij de lancering enorm vooruitstrevend was en indruk maakte op rijders en pers met zijn wendbaarheid, comfort en lage gewicht, vroeg de moderne nieuwe manier van

rijden en racen om een grondige herziening om vooruitstrevend te blijven. Merida lanceerde eind juli 2023 de nieuwe BIG.NINE en wij namen de nieuwigheden onder de loep.



Langer, vlakker en lager mag dan wel het motto zijn bij elke nieuwe enduro- en trailbike-lancering, maar ook cross-country rijders verdienen vernieuwing. Geïnspireerd door de progressieve aanpak van de bekroonde ONE-SIXTY en ONE-

ABUS

Security Tech Germany



STORMCHASER

**NEVER
COMPROMISE**

Het maakt niet uit welke rit en welke achtervolging. Met de nieuwe ABUS StormChaser kan je zo hard tegen de pedalen trappen als je kan – zonder compromissen te moeten sluiten.

abus.com



FORTY, is deze fiets volledig herzien om te voldoen aan de eisen van modern cross-country rijden en racen – en ja, dat geldt ook voor het ‘down-country’-concept.

Verkrijgbaar in zowel carbon als aluminium frames, is de geometrie aangepast om het afdalen en klimmen te verbeteren zonder de kern van de fiets aan te tasten: snelheid. Met een nieuw, laag frame-ontwerp dat zorgt voor meer ruimte bij het op- en afstappen en ook meer comfort, is de geometrie veel handbaarder gemaakt in de afdalingen zonder de fiets traag

te maken op singletracks. Er is nu ruimte voor banden tot 29x2.4” voor extra grip en tractie.

Merida paste ook het AGILO-METER maatsysteem op basis van de reach toe, waarmee rijders de gewenste rij eigenschappen kunnen kiezen zonder invloed te hebben op de juiste pasvorm – kies de langere maat voor stabiliteit, korter voor behendigheid of ergens in het midden voor een balans van beide.

Naast klassieke, lichte race-modellen met 100 mm veerweg, introduceert Merida ook

een reeks BIG.NINE TR-modellen met enkele belangrijke wijzigingen in de afmontage, zoals een 120 mm voorvork, banden met een grover profiel en dropper zadelpennen om het afdalen nog makkelijker maken.

De vraag naar een capabele down-country fiets is Merida niet ontgaan. De BIG.NINE TR is eigenlijk ontworpen om fantastisch te presteren op beklimmingen maar hij schittert pas echt in de afdalingen. Daarnaast bieden deze modellen een betaalbaar alternatief voor full-suspension fietsen.

De sterkste legale TESTOBOOSTER: Best-Ecdysterone

Best-Ecdysterone van Concap is veruit de sterkste natuurlijke testobooster die men als legaal middel kan gebruiken om de spieren extra kracht te doen aanmaken, het lichaam sneller dan ooit te laten herstellen en het libido tevens te doen toenemen. Gewoonweg niets dan voordelen voor een duursporter zowel voor de prestaties als ondersteuning van de gezondheid. Je neemt twee capsules per dag in met wat water en de resultaten volgen vanzelf.

Onder het vergrootglas van de WADA-onderzoekers

Best-Ecdysterone is zelfs zo prestatie verbeterend dat het WADA al vijf jaar tracht om het product op de doping lijst te brengen, echter zonder succes. Ja zonder succes, want om een product op de dopinglijst te kunnen plaatsen, moet



men naast prestatiebevordering ook negatieve nevenwerkingen aan kunnen tonen en dat vindt men helaas voor het WADA niet.

Best-Ecdysterone is ook ideaal om ondersteunend te werken bij

krachttraining in de winter. In combinatie met creatine en de aangepaste amino formules van Concap krijgt het lichaam een boost om spieren aan te maken en zo de krachttraining optimaal te laten renderen.

X-Nutri Immune Defense

Een natuurlijk product dat je immuunsysteem echt merkbaar verbetert, bestaat dit echt?

Bij Concap antwoorden ze vol overtuiging "Ja!" en zeggen ze het volgende over hun immuunversterker:

"Over onze X-Nutri Immune Defense, hoeven we zeer weinig uitleg te geven want het product legt zichzelf volledig uit. Deze formule dagelijks gebruiken beschermt je weerstand krachtiger dan ooit mogelijk was en helpt bovendien ook bij allerlei ontstekingen dankzij de aanwezige

kurkuma. Gebruik dagelijks 3 tot 4 capsules. Wanneer je in aanraking komt met personen met griep of verkoudheden in jouw omgeving, verhoog dan gedurende enkele dagen de dagdosis naar 6 capsules. X-Nutri Immune Defense zal je beschermen tegen heel wat virussen die je het leven zuur willen maken."



OP VERKENNING LANGS KANALEN, RIVIEREN EN SLUIZEN



Het is begin oktober, de oogst is van het veld en de akkers zijn omgeploegd. De kleuren in het landschap verschromelen, maar het prachtige strijklicht van de laagstaande zon zet het geheel in een decor dat steeds voor verrassingen zorgt. Wanneer je in de omstandigheid verkeert om in zo'n omgeving een paar dagen te kunnen fietsen, dan ben je een gelukkig mens! Het fietsen en het verdere randgebeuren speelt zich af langs en rondom het Canal du Midi in de regio Toulouse.

Aanleg Canal du Midi

Om het ontstaan van het Canal du Midi te begrijpen, zou ieder die een fietstocht langs het kanaal wil gaan ondernemen eerst een bezoek kunnen brengen aan het Musée du Canal du Midi bij



Reservoir St. Ferréol

voed zou gaan worden door het water vanuit het Montagne Noir. Dit stuwmeer heeft nu vooral een recreatieve functie. Het kanaal dat de naam kreeg van Canal Royal du Languedoc, werd na de Franse Revolutie (1789-1799) omgedoopt tot Canal du Midi. Ruim 12.000 werkkrachten, zowel mannen als vrouwen klaarden het gigantische karwei in 14 jaar. Toen lag er een 20 meter breed en 2 meter diep kanaal met een lengte van 241 kilometer en liefst 64 sluizen. Riquet mocht de voltooiing van zijn levenswerk niet meer meemaken. Hij overleed op 1 oktober 1680, zeven maanden voordat het eer-

ste schip door "zijn" kanaal voer. Het kanaal is inmiddels Unesco werelderfgoed.

Start in Revel

We starten onze verkenning bij het museum en dalen vervolgens af naar Revel. Het stadje is een zogenaamde bastide en heeft het daarbij behorende kenmerkende rechthoekige stratenpatroon. Niet te missen is de 14e eeuwse symmetrische markthal van 39x39 meter, waarvan het gebinte steunt op 79 eiken pijlers. Boven op het geheel staat een belfort van een latere datum. De plaatselijke fietsenzaak voorziet ons van fietsen voor



Wat een pracht!

het meer van Saint-Ferréol in de directe nabijheid van het stadje Revel. In het in 2008 geopend museum wordt op een duidelijke wijze aan de hand van maquettes, tekeningen, gereedschappen en audiovisuele voorstellingen uiteengezet hoe Pierre-Paul Riquet (1609-1680), de ontwerper en uitvoerder/bouwer van het kolossale project, de verbinding tussen de Atlantische Oceaan met de Middellandse Zee, heeft gerealiseerd. In 1667 werd gestart met het graven van het kanaal van Sète naar Toulouse en de aanleg van een 67 ha groot stuwmeer van Saint Ferréol bij Revel, ongeveer halverwege tussen deze twee plaatsen, dat ge-



Markthal in Revel



Bij de sluis van Renneville

onze eerste trip van circa 50 kilometer, die ons uiteindelijk naar de sluis van Gardouche langs het Canal du Midi zal brengen. De fietsroute met de fraaie naam "Parcours Cyclable de la Rigole de la Plaine" loopt langs het kanaal dat het Canal du Midi "aan water helpt". Enfin het is schitterend zonnig herfstweer en de stevige wind staat in de rug. Onderweg is er (voor wie er oog voor heeft) genoeg te zien. Op een afgemaaide akker hebben een aantal zonnebloemen de oogst overleefd en ze staan fier in de zon. We leggen onze fietsen in de berm en gaan (dat weten we al vooraf) een mooi plaatje maken.



Security Tech Germany



Bij de sluis van Renneville

Via het Lac de Lanclus bereiken we bij La Bastide d'Anjou ons hoofddoel: het Canal du Midi.

Canal du Midi

Wat je hier doet is in feite van sluis naar sluis rijden. Op de voormalige sluiswachters huizen staan voor de schippers borden met de naam van de sluis en de afstand naar de volgende sluis. Sluiswachters zijn er niet meer, de recreatie schippers moeten zelf de sluis bedienen! Het loont natuurlijk de moeite zo'n sluis eens goed te bekijken en stil te staan bij het grote karwei dat hier eeuwen geleden is geklaard. Het is aan te raden de twee gratis routekaar-



BORDO™ 6500 SMARTX KEYLESS IS MORE

Comfortabel als nooit tevoren – en met de hoogste beveiliging tegen diefstal! Met de BORDO 6500 SmartX™ verandert uw smartphone in een sleutel, deze opent en sluit automatisch via Bluetooth®. De sleutel is uw smartphone en deze kan opgeborgen blijven.

abus.com

Made in Germany

Tussenstop bij sluis van Castanet



ten (zie informatie kader) vooraf aan te vragen. Op deze kaarten vindt de fietser alle benodigde informatie over enerzijds de route, maar ook over plaatsen waar de hotels, bed and breakfasts en campings op de fietsers wachten. Tevens worden winkels, restaurants en dergelijke aangegeven. Een onmisbaar hulpmiddel voor onderweg en de planning vooraf. Zo streken wij voor een lunch neer bij l’Ecluse de Castanet. We zijn dan al dicht bij de universiteitsstad Toulouse (circa 450.000 inwoners). Een onvermijdelijke halteplaats op de route tussen de twee zeeën.

Toulouse

Bij het binnenrijden stuit je als het ware op het witte standbeeld van Pierre-Paul Riquet. Hij staat met zijn rug naar “zijn” kanaal en kijkt trots de stad in of hij wil zeggen: “Dat karwei heb ik toch mooi voor elkaar gekregen”. Vanuit de rust die langs het kanaal heerst, kom je in een bruisende stad waar veel te zien is. De rivier Garonne deelt de stad in twee delen. De Pont Neuf en de Pont St. Pierre verbinden de twee oude stadsdelen van het centrum. Zonaanbidders hebben langs de oevers van de rivier een plekje gezocht om te genieten van het herfstzonnetje. Anderen flaneren langs de boulevards en bevolken de terrassen. Wij laten ons voor een ritje door de stad rondrijden in een “vélo-taxi”. In vele steden heb je nog een koetsier voor een ritje door de stad, maar hier trapt een jongeman op de trappers en zijn gasten zitten overdekt achter hem. (zie verder informatie kader). Je komt dan langs de highlights van de stad: zoals de basiliek Saint-Sernin, het grootste romaanse monument in Europa en Place du



Aan de oevers van de Garonne in Toulouse



Place du Capitole, Toulouse



Aan de oevers van de Garonne in Toulouse

Capitole met het stadhuis. Een imponerend gebouw. Zowel van binnen als van buiten een plaatje. De stad wordt de rode stad genoemd, doordat het merendeel van de huizen in rode baksteen is opgetrokken. Maar er is meer. In de stad stond de wieg van de supersonische Concorde, de Arianeraket en de Airbus A 380. Toulouse heeft een naam hoog te houden op het gebied van de lucht- en ruimtevaart.

Canal de Garonne

We gaan verder op stap. Vanaf Toulouse gaat het Canal du Midi over in het Canal de Garonne (ook wel Canal des Deux Mers genoemd). De situatie blijft hetzelfde: kanaal, platanen die als

witte pilaren langs de oevers staan, sluisen enzovoorts. Maar onderweg richting Bordeaux komt men toch een tweetal opmerkelijke staaltjes van ingenieurskunst tegen. Bij Montech komt men langs een 443 meter lange scheepslift, waar sinds 1974 met een ingenieus systeem voor de scheepvaart zes meter hoogteverschil in het kanaal wordt overbrugd. Het lijkt op een soort glijbaan. In Montech is het mogelijk om via een zijkanaal naar Montauban, de stad langs de rivier de Tarn, te fietsen. Diezelfde Tarn passeren we even voor Moissac. Hier zien we weer een mooi stukje bouwkunde. Het kanaal wordt met een 356 meter lang aquaduct over de Tarn ge-

voerd. Wanneer je wilt fotograferen hoop je natuurlijk op scheepvaart op zowel het kanaal als de rivier, maar bij onze passage was dit helaas niet het geval. En dan nadert de schoonheid Moissac!

Moissac

Laten we beginnen dat Moissac langs de bedevaartweg naar Santiago de Compostela ligt. Feitelijk is het hier allemaal kleinschalig en derhalve goed te overzien. Rondom het stadje de wijngaarden met de chasselas druiven waarvan een frisse witte wijn wordt geproduceerd. In het stadje de Abdij van Saint Pierre, die door de Unesco is gekwalificeerd als werelderfgoed. Het meest imponerend is de kloos-

tergang uit 1100, die men als uniek in de wereld beschouwd. Zesenzeventig gebeeldhouwde kapitelen met diverse voorstellingen maken het dat je hier wel een poosje kunt rondkijken. De rondvliegende duiven hebben een plekje van jewelste!

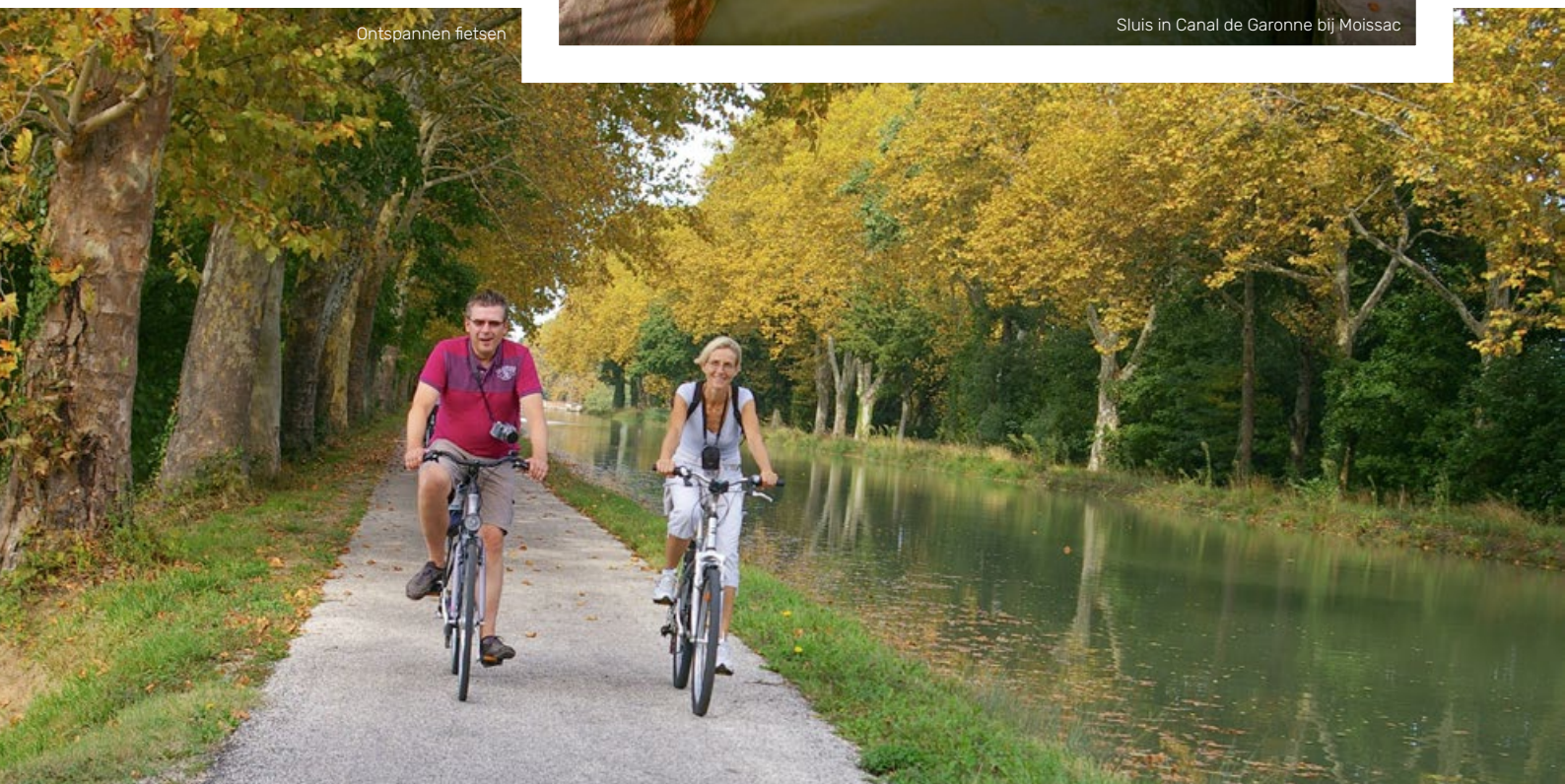
Een deskundig oordeel

Tot tweemaal toe ontmoetten wij tijdens onze verkenning van delen van de route een echtpaar uit Diegem dat het gehele traject van Narbonne naar Bordeaux fietste. Zij waren met hun fietsen met de trein vanuit Brussel, via Parijs naar Narbonne gekomen en zouden vanuit Bordeaux met de trein weer terugreizen. Achteraf hebben wij dit sportieve echtpaar naar hun ervaringen gevraagd. Op de heenreis was het meest spannende deel om in het donker door Parijs van Gare du Nord naar Gare d'Austerlitz te fietsen. En dan sta je 's morgens om zes uur op het station van Narbonne en kan de fietstocht beginnen! Niet voor niets was de keuze op deze route gevallen. Tijdens de



Ontspannen fietsen

Sluis in Canal de Garonne bij Moissac





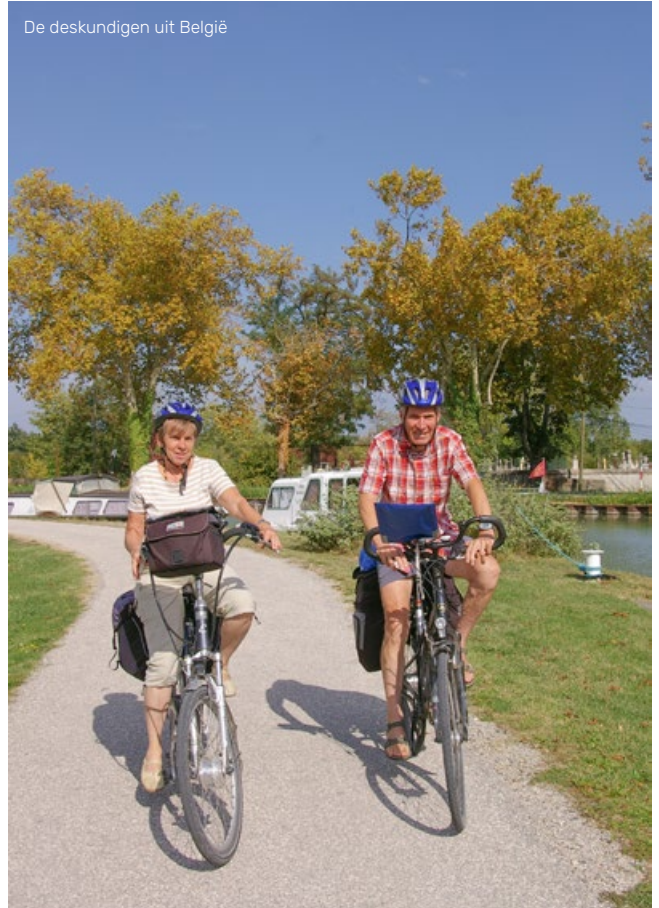
tocht passeert men immers interessante steden als Carcassonne, Toulouse, Moissac en tenslotte komt men aan in Bordeaux. Er werd overnacht in hotels en chambres d'hôtes zoals die aangegeven zijn in de gids van Oteman (zie kader). Gezien het bijzondere karakter van de steden bleef men twee nachten in zowel Carcassonne als Toulouse. Het traject werd in elf fietsdagen overbrugd, wat neerkomt op een daggemiddelde van 55 kilometer. Over de kwaliteit van de fietspaden zegt men het volgende: "Het eerste deel van het Canal du Midi tot in Toulouse waren de fietspaden, die goed berijdbaar waren, uitgevoerd met fijne steenslag. Er was wel regelmatig hinder van uitstekende boomwortels van de platanen. De fietspaden deden wel gezellig aan omdat er praktisch geen enkel recht stuk bij was dat langer was dan 100 meter. Op het stuk van Toulouse tot in La Reole waren het fietspaden als een biljart, maar waren de rechte stukken wel veel langer. Het was voor ons zeker niet eentonig. In La Reole hebben we het kanaal verlaten en zijn we de wijngaarden ingedoken met prachtige landschappen. Dit stuk tot in Sauveterre-la-Guyenne verliep over kleine wegen waar we praktisch geen auto hebben gezien. Van Sauveterre tot in Bordeaux hebben we het fietspad van Roger Lapébie (Tour de France winnaar in 1937) gevolgd wat ook schitterend is. Het is een oude spoorweg die in het begin door de wijngaarden loopt en de laatste vijftien kilometer door bossen totdat we in de voorsteden van Bordeaux kwamen".

Tenslotte

Het algemene oordeel dat fietsen langs een kanaal saai is gaat zeker niet op voor het Canal du Midi en het Canal de Garonne. Enerzijds is er genoeg afwisseling en anderzijds is de rust een verademing. Het is in ieder geval helemaal niet te vergelijken met fietsen langs het Albertkanaal, hoewel dat dan weer op een andere wijze bekoring kan geven!

Tekst en beeld: Teus Korporaal

De deskundigen uit België



Informatie:

Revel:

www.museecanaldumidi.fr
www.tourisme-revel.com

Toulouse:

www.cycloville.com
www.nl.toulouse-tourisme.com

Moissac:

www.tourisme-moissac.fr

Regio:

www.toerisme-midi-pyrenees.nl
www.cdt-haute-garonne.fr
www.tourisme82.com

Kaarten:

- Carte Touristique Voie Verte Bordeaux-Toulouse à vélo
- Carte Touristique Voie Verte Toulouse-Sète à vélo

Kaarten kunnen worden aangevraagd bij:
www.toulouse-tourisme.com

Fietsgids:

"Fietsen langs het Canal du Midi en het Canal de la Garonne", auteur Luc Oteman

In het zadel met uitzicht op zee



Hotel La Torre****

hotellatorresardegna.com

Meer hotels en regio's op:

roadbike-holidays.com

[#MyPlace2BIke](https://www.instagram.com/MyPlace2BIke)



Turquoise blauw water, witte stranden, hoge bergen en ruige kliffen: op Sardinië fiets je door indrukwekkende natuur en over wegen met weinig verkeer. Vooral in het oosten van dit prachtige eiland in de Middellandse Zee, zijn de Caribisch ogende baaien langs de kustwegen bijna ondenkbaar mooi. En hier, in de provincie Ogliastra – de dunst bevolkte provincie van Italië – vind je Hotel La Torre – de thuisbasis voor een roadbike-vakantie direct aan zee. Na spannende tochten langs de kust en in het binnenland door het natuurpark Gennargentu, of/en over de hoogste toppen van

Sardinië, bergen we onze geliefde racefiets veilig op in de fietsengarage en ruilen we onze fietskleding in voor een zwembroek. Relaxen bij het zwembad of staren naar de eindeloze uitgestrektheid van de smaragdgroene zee: ontspanning na een dag in het zadel is hier gegarandeerd. De perfecte afsluiting van een dag fietsen wacht in het eigen restaurant van het hotel met traditionele Sardijnse recepten en een zonsondergang in de bar van het hotel. De perfecte plek om plannen te maken voor je volgende droomtocht tussen de zee en het achterland ...

Fiets-mekka Le Marche in Italië



Ongerepte natuur en een vat vol cultuur

Puur natuur in één van de meest ongerepte, wildste en charmantste regio's van Italië: dat ervaar je in een mum van tijd in de Marken. Tussen de Adriatische Zee en de Apennijnen bestaat 70% van de regio uit heuvels en bergen met pittoreske dorpjes/stadjes op hun toppen. Nergens in Italië is de natuur zo gevarieerd, met dichtbeboste natuurgebieden, eindeloze kustwegen, idyllische rivierdalen en uitputtende bergwegen - een fietsvakantie kan bijna niet afwisselender zijn. Tussen de Adriatische Zee en de Apennijnen liggen ook spectaculaire natuurwonderen zoals de druipsteengrotten van Frasassi, een buitengewoon aantal historische amfiteaters en prachtige, ommuurde, historische dorpjes waar de tijd honderden jaren geleden is blijven stilstaan. De Marken daagt dus niet alleen de kuiten uit, maar betovert ook de fietsers die van natuur, cultuur en een overheerlijke keuken houden.

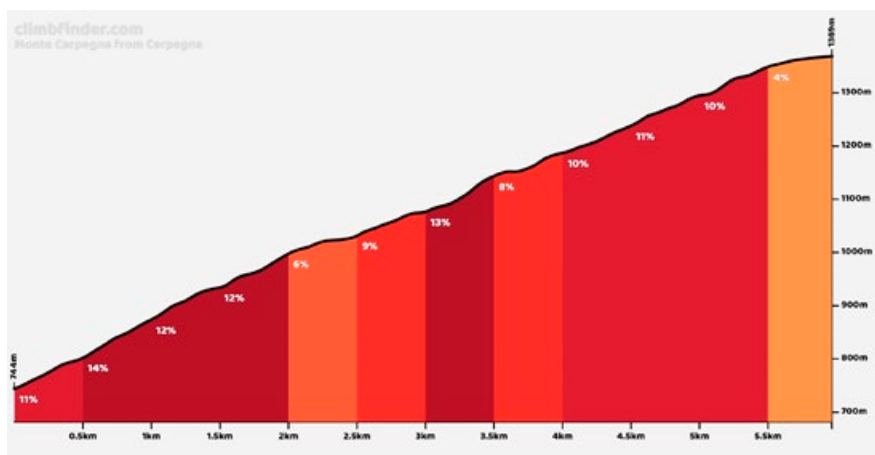


Nergens in Italië is de natuur zo gevarieerd



In het spoor van Marco Pantani naar de top van de Monte Carpegna

Hier in Le Marche treden we ook in de voetsporen van de professionele wielrenners. Het totaalbeeld van de afwisselende landschappen wordt ook door de profs gewaardeerd - en niet alleen tijdens de Giro d'Italia. De legendarische Marco Pantani trainde immers heel graag op de Monte Carpegna (1.415 m) in het noordwesten van Le Marche. De Monte Carpegna is zes kilometer lang en





2% omhoog fietsen, vooraleer je het gevecht met de zwaartekrachten kan aanvatten. Het monument ter ere van Pantani ('The Carpegna is enough for me.') staat netjes in het bos. Iets verderop vind je een welgekomen fonteintje. De eerste twee kilometer van de klim zijn het moeilijkst, met een gemiddelde stijging van meer dan 12%. Maar ook tussen kilometer 3 en 3,5 zal je veel meer moeten doen dan je oren uitkuisen, want hier kom je een stuk tegen van 100 meter aan 20,7%.

Het monument voor Marco Pantani, vlakbij de Cippo kiosk, is een echt bedevaartsoord geworden voor de wielersfans. In de prachtige dennenbossen kun je nog steeds de adem van de legendes voelen wanneer je jezelf tot het uiterste drijft op de wegen van de Monte Carpegna.

Grote delen van dit prachtige massief behoren trouwens tot het natuurpark Sasso Simone e Simoncello.

Droomtochten van zeer diverse aard

Op twee smalle bandjes over een F1 pit road of in de voetsporen treden van de Giro d'Italia iconen? Alles is mogelijk in de regio Marche. De regio schreeuwt letterlijk om bijzondere fietsavonturen.

Naast de pittoreske dorpjes, kustwegen en bergtoppen in het achterland kun je ook de cultuur, keuken en architectuur van de grote steden ontdekken. De "Panoramica" door het Parco Naturale Monte San Bartolo is een hoogtepunt voor een ontspannen kennismaking met de regio Marche. Een tocht langs de

overbrugt 625 hoogtemeters met een gemiddeld stijgingspercentage van 10.5%. De top van de beklimming ligt op 1369 meter hoogte. De klim naar de top van Pantani's col, begint vanuit het dorp Carpegna en lei(ij)d je in 22 duidelijk aangegeven haarspeldbochten naar de top. Deze uitdaging is er eentje voor de echte klimmers en de liefhebbers van de steile gedrochten. Als je van de kust komt, is het eerst al een goede 40 km aan ongeveer



Adriatische kust naar de Monte Conero (512 m) in het gelijknamige natuurreservaat is ook prachtig. In het Monti Sibillini Nationaal Park wordt het wat uitdagender en klimmen we over de sub-Apenijnse wegen. En

op de tocht rond het natuurreservaat Gola del Furlo is er niet alleen het historische centrum van Urbino - dat op de Werelderfgoedlijst van UNESCO staat - maar ook de 141 km lange Lus met 2.080 hoogtemeters

via Piobbico, Cagli, Pegola en terug naar Fossombrone in de Metauro Vallei.

Fietsresort voor natuurliefhebbers

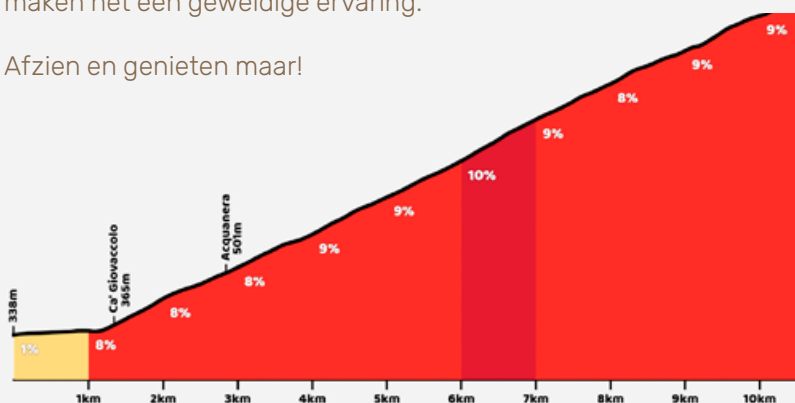
De regio Marken - Le Marche in het Italiaans - heeft nog veel meer te bieden voor fietsers die van hoogte en natuur houden. In het Natural Village Resort in Porto Picena, vind je alles om je als fietser te verwennen. Ontspanning/recuperatie en waterpret op het privéstrand en bij het zwembad na het fietsen. Inspanning en mental healing tijdens het fietsen. Het resort biedt een breed scala aan all-in-one sportactiviteiten en mogelijkheden om de dag in het zadel onvergetelijk te maken. Het resort wordt omgeven door een gevarieerd landschap van heuvels en bergen met een panoramisch uitzicht op de Adriatische Zee. Aan de ene kant verheft zich de Monte Conero, de berg van verlangen, met zijn weelderige natuurpark, en aan de andere kant spreiden droomstranden zich uit. De moderne en volledig uitgeruste chalets bieden een fantastisch uitzicht op het natuurpark en de zee. De fietsdag kan worden afgesloten met mediterrane specialiteiten en een glas wijn in het Ristorante Seaside direct aan het strand. Daarna zal je misschien wel dromen van de legendarische fietssuccessen van Marco Pantani of van je eigen topoverwinningen in de regio Marche en hoe jij de nieuwe Pantani bent geworden.



Dat het in De Marken uiterst geschikt is, voor de racefietsers en E-Bikers is meer dan duidelijk, maar ook mountainbike- en gravelmogelijkheden zijn legio.

Als je in de regio bent met een gravelbike dan raden we aan om absoluut de Monte Nerone vanuit Piobbico te doen. De beklimming is 14.7 kilometer lang en overbrugt 1182 hoogtemeters met een gemiddeld stijgingspercentage van 8%. De top ligt op 1508 meter hoogte. Een zeer uitdagende, moeilijke klim, maar ook zeer bevredigend als je boven bent. Onderweg ontmoet je totaal geen verkeer omdat er nauwelijks nog asfalt ligt. Als je dan toch asfalt tegenkomt, dan ligt die aan de zijkanten die overgroeid zijn door onkruid. Dit is gewoonweg een erg pittige beklimming met vele stukken die niet onder de 10% komen. Die stijgingspercentages in combinatie met het wegdek maken het een geweldige ervaring.

Afzien en genieten maar!



Overnachten bij gespecialiseerd fietshotel:

Natural Village Resort****
natural-village.it

Voor meer fietshotels en fietsbestemmingen

roadbike-holidays.com
#MyPlace2Bike



Roadbike
HOLIDAYS

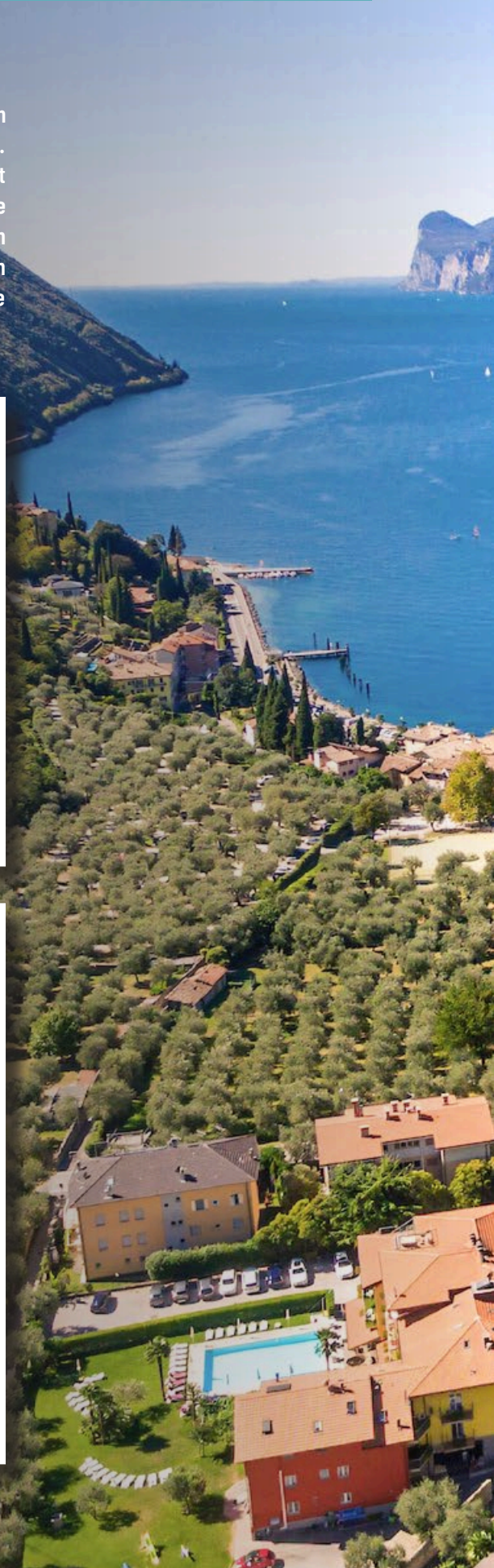
JOUW VAKANTIES

Hotels | Regio's

www.roadbike-holidays.com/nl

HET PERFECTE MEREN-KOPPEL

Dit is de ideale mix voor iedereen die zot is van de combinatie: fietsen, meren, bergen en Italië. Het Gardameer en het Levicomeer zijn twee parels in het Trentino landschap. De ene is een iconische hotspot voor alle fietsers, maar vooral mountainbikers met een coole levensstijl - de andere is een onontdekte insidertip met een ongekennde charme. Aan beide oevers van het meer scoort Trentino met de unieke contrasten tussen water en bergen en brengt het de wensen van een grote verscheidenheid aan fietsers samen onder één helm. Dus als je naar Trentino trekt vergeet dan zeker je fiets en zwembroek niet...





Bijna geen enkele mountainbiker heeft het Gardameer niet op zijn of haar fiets-bucketlist staan. Het Gardameer is immers het MTB-Mekka bij uitstek in Italië en is niet alleen een juweeltje van de natuur, maar ook een lifestyle ontmoetingsplaats voor mountainbikers, racefietsers en surfers. Het contrast tussen het wilde, eenzame berglandschap en de mediterrane dolce vita is uniek; het milde klimaat maakt het mogelijk om bijna het hele jaar door te biken. En het is juist deze Alpijns-Mediterrane mix die het zo aantrekkelijk maakt. Degenen die hier in Italië al in maart hun eerste training rondjes rijden, hebben al een serieus conditievoordeel. Maar nog belangrijker; degenen die de iconische Monte Baldo of de Kaiserjäger single trail reden, hebben meer dan zomaar iets om over te praten.

Dolomiti Lagorai: een ingenieuze MTB-alliantie

Ondanks alle prachtige, kleurrijke drukte is het Gardameer niet de enige Trentino-plek die op je bucketlist moet staan. Het kleine, prachtige Levico-meer staat ook op het verlanglijstje. Hier in het oosten van Trentino is het iets rustiger, maar niet minder gevarieerd. Verschillende dorpen - Valsugana, Val di Fiemme, Val di Fassa, San Martino di Castrozza en Val di Cembra om precies te zijn - hebben zich verenigd in de Dolomiti Lagorai en zo een buitengewoon mountainbikegebied rond



© David Karg

de Lagorai bergen op de fietskaart getoverd. Hier kun je genieten van afgelegen bergtochten in de zuidelijke Dolomieten en de prachtige tweemerentocht naar het Lago di Caldonazzo en Lago di Levico. Ook hier bevinden mountainbikers zich steeds tussen de meren en de bergen. Volgens ons de beste/mooiste mix om te fietsen!

Signature trails, fietspark & Pinè plateau

Naast de eerder genoemde Kaiserjäger single trail - een natuurlijke MTB-route die veel geschiedenis vertelt - zijn er ook minder bekende single trails met een volledige fietsinfrastructuur. Er is zoveel te

ontdekken - van het Canazei-fietspark, dat zeker een bezoek waard is, tot het adembenemende Pinè-plateau in de wijnstreek Val di Cembra, niet ver van Trento. Hier zie je opnieuw meren zover het oog reikt en je benen kunnen fietsen. Zowel natuurminnende toerliefhebbers als adrenalinezoekende downhillers komen aan hun trekken in Oost-Trentino.

Maak kennis met Daniele Acler

Het Sport & Wellness Hotel Cristallo aan het Levicomeer is de perfecte thuisbasis voor zowel mountainbikers als racefietsers. Daniele Acler, junior manager van het bike hotel, fietst al meer dan 15 jaar rond in

de regio en kent de streek als zijn broekzak. Zijn begeleide tours zijn een echte belevenis, zijn persoonlijke tourtips voor het freeride & enduro gebied dat voor zijn deur ligt zijn goud waard en een deskundig gesprek met hem is altijd leerzaam.

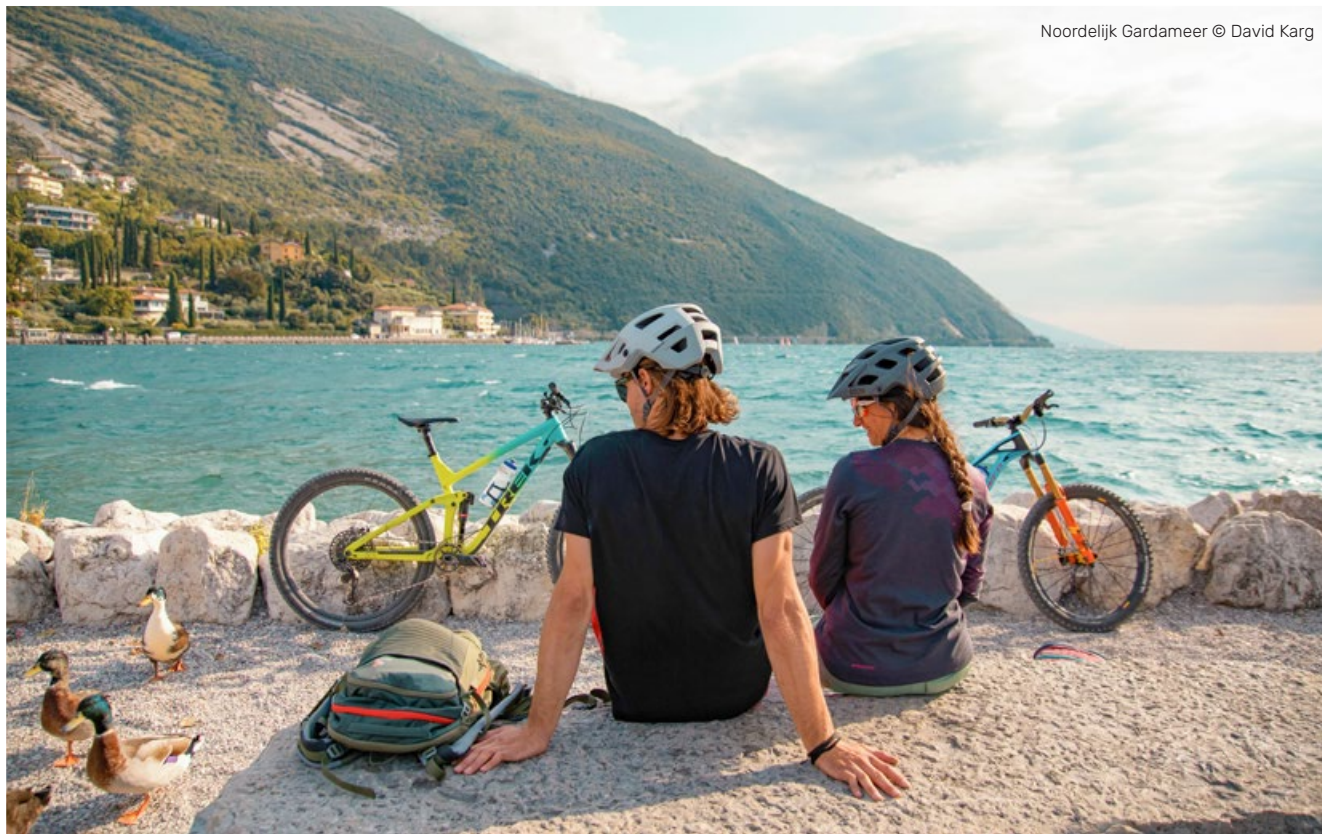
Hotspot noordelijk Gardameer

Wat valt er nog meer te vermelden over de bike hotspot van het noordelijke Gardameer dat nog niet ergens is beschreven, zoals de 25,9 km lange Tremalzzo single trail, de legendarische Trail 601, het Marocche circuit of de Cavedine Valley Tour? En dan hebben we het natuurlijk nog niet eens over de internationale fietsevenementen van topklasse.



Wel, er is ook nog Silvio Rigatti. Hij is de eigenaar van het AktivHotel Santa Lucia in Torbole aan het Gardameer, een gecertificeerde fietsgids en een gepassioneerde mountainbiker. En een triatleet. Met hem 5 uur lang en ongeveer 1.000 hoogtemeters fietsen op zijn favoriete tocht "Monte di Cavatine" is een echt avontuur. Het zijn fietstochten met cultuurkarakter. Daarna is

het tijd voor een duik in het 25 meter zwembad (geen wonder als de baas een triatleet is), "after-bike time" met wijn- en olijfolieproeverijen in Silvio's wijnkelder of een avondborrel aan de oever van het meer. Er zijn dus talloze redenen voor een fietsvakantie aan het Levico- of Gardameer. Verlangen naar vrijheid op twee wielen in de mooiste natuur is er daar zeker één van.



Noordelijk Gardameer © David Karg



Cristallo Levicosee © Acler Andrea - Daimp Gestioni GmbH

Fietsvriendelijke en gespecialiseerde hotels in Trentino

AktivHotel Santa Lucia****
mtb.aktivhotel.it

Cristallo Sport & Wellness Hotel****S
hotelcristalлотrentino.it

Meer fiets-hotels en fietsbestemmingen op:

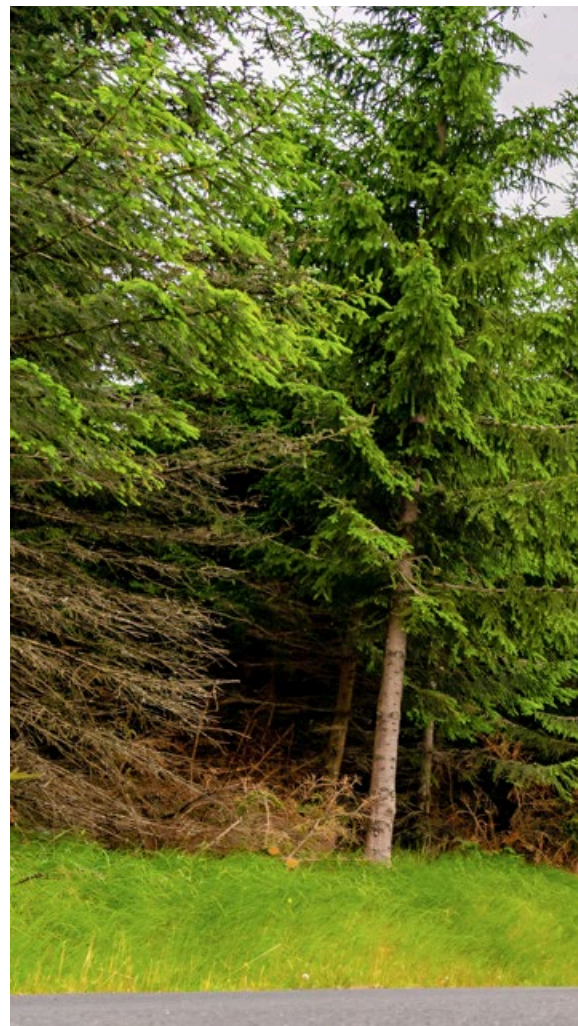
bike-holidays.com
#MyPlace2Bike

OP AVONTUUR IN HET ERTSGBERGTE

De naam alleen al klinkt als avontuur. Het Ertsgebergte staat immers synoniem voor schatgravers, mijnwerkers en motorrijders. Het middelgebergte in de Duitse deelstaat Saksen, dat sinds 2019 op de Werelderfgoedlijst van UNESCO staat, verrast met geologische en historische hoogtepunten langs wegen met weinig verkeer. Het unieke cultuurlandschap aan de Duits-Tsjechische grens serveert racefietsers een gevarieerd menu op een metalen schotel. Het signature gerecht onder de racefietsstochten is de Stoneman Miriquidi Road.

De beroemdste route in het Ertsgebergte beslaat 290 kilometer, 4.900 hoogtemeters, 13 zware hellingen en twee landen. De Stoneman Miriquidi Road wordt niet voor niets als extreem uitdagend beschouwd en combineert een eeuwenlange mijntraditie met de sportieve erfenis van de miin-

bouwregio. Lang voor de fietsers domineerden mijnwerkers de grensoverschrijdende mijnstreek. We hoeven niet ondergronds om ons fortuin te zoeken, maar gaan gewoon het 290 kilometer lange netwerk van paden op dat zich dwars door de Tsjechische Eger Graben en over de kam van het



Beelden: Stoneman Road Olaf Ludwig © Mountainlovers TVE



22.622 hoogtemeters in 24 uur hier vestigde Robert Petzold een WAANZINNIG record!

Ertsgebergte uitstrekt. Of stap van het asfalt op een stoffig gravelavontuur. Het leven van een fietser is soms hard en veeleisend, net als het leven van een mijnwerker vroeger. Maar in plaats van goud, zilver en platina gaan wij voor de Stoneman, de BLOCKLINE of de Kamm Tour.

Maar naast die uitdagingen is het ook meer dan de moeite waard om wat dieper te graven in de geschie-

denis en cultuur. Want de fascinerende 150 km lange berggrens tussen Duitsland en Tsjechië, die zich uitstrekt van de westgrens van Saksen tot de Elbe, zit vol met eeuwenlange mijnbouwgeschiedenis en zelfs ook een tientallen jaren wielergeschiedenis. De mijnstreek Erzgebirge/Krušnohoří, die lang werd beschouwd als het centrum van de mijnbouw in Europa, staat sinds 2019 op de Werelderfgoedlijst van UNESCO.

Alles voor racefietsters: Stoneman Miriquidi Road

Als serieuze racefietser kun je niet "Erzgebirge" zeggen zonder "Stoneman Miriquidi Road" te zeggen. Want deze tocht is het summum. Ongeveer 5.000 racefietsters zijn tot nu toe de Erzberg Challenge aangegaan; bijna 4.000 officiële finishers hebben hun naam toegevoegd aan de digitale "Wall of Fame". Het unieke parcours voert in drie etappes van het bekende win-



Ertsgebergte © Martin Matula

tersportoord Altenberg naar Oberwiesenthal: door het Tsjechische hoogveen omlaag naar de zonnige Egergraben, van kasteel Klösterle langs de Eger en over de opvallende steile helling van het Erzgebirge omhoog naar de 1.243 m hoge Keilberg (Klínovec). Ga verder langs de legendarische controleposten Fichtelberg (1.214 m) en Bärenstein (897 m). Dan gaat het terug naar Altenberg. In Altenberg kunnen avonturiers dan zelf “ondergronds” gaan in enkele showmijnen en de traditionele “bergschreeuw” van



Ertsgebergte © lifeCYCLE - Martin Donath



het Ertsgebergte beoefenen – maar alleen als ze daadwerkelijk erts vinden!

Wereldrecord

Hier fiets je trouwens ook op wereldrecordpaden, want rond de controlepost Holzhau vestigde Stoneman en Race Across the Alps-kampioen Robert Petzold een waanzinnig record. Hij overwon 22.622 hoogtemeters in 24 uur. Hiermee vestigde hij op 30 juli 2016 een nieuw wereldrecord op de tot 18 procent steile helling.

Van het asfalt af: Gravelbiken in het Erzgebirge

De 170 km lange Erzgebirge Vogtland bergtocht, die van Altenberg naar Klingenthal leidt, zou ook een vaste start op de Erzberg bucketlist

Bestemming

erzgebirge-tourismus.de

Hotel

am-kurhaus.com

Meer hotels en regio's

roadbike-holidays.com

#MyRoadbikeMoment

moeten zijn.

Gravelbikers daarentegen zullen hun geluk vinden op de BLOCKLINE: de 140 km met 2.770 hoogtemeters over indrukwekkende stuwwallen door het oosten van het Erzgebirge kan in één dag of in drie lussen worden voltooid.

Als je de Blockline rondrit of het bergavontuur Stoneman Miriquidi Road met deskundige lokale ondersteuning wilt beleven, dan is Hotel Am Kurhaus de perfecte plek voor jou: Het hotel staat volledig in het teken van de renners. Hotelmanager Beat Bünzli is zelf een enthousiaste wielersfanaat. Zijn begeleide tochten door het Ertsgebergte zijn uniek in deze regio. Zijn twee fietsgidsen Olaf en Mario kennen elk hoekje en elke steen.

Daarna ontspannen de gasten zich met kruidenstempelmassages en Shirodahara-voorhoofdolie in het eerste Ayurveda-centrum van Saksen.

Eén ding is zeker: de mijnwerkers van het Erzgebirge zouden hier nooit van aedroomd hebben.



Ertsgebergte © Albrecht Dietze

Velofollies groter dan ooit



In 2024 start niet alleen de wielerklassieker Kuurne-Brussel-Kuurne in Kortrijk, Kortrijk is van 19 t.e.m. 21 januari ook opnieuw de gastheer van de internationale fietsbeurs Velofollies in Kortrijk Xpo. Met meer dan 300 exposanten binnen alle domeinen van fietsen en wielrennen mag Velofollies zich ondertussen kronen tot 2de grootste fietsbeurs van Europa!



Net als vorige editie mag Velofollies ook in 2024 opnieuw rekenen op een aanwezigheid van de volledige fietsmarkt. De beurs presenteert dan ook een compleet aanbod van de nieuwste racefietsen, MTB's, gravelbikes, trekkingfietsen, hybrides, e-bikes, retrobikes en bakfietsen, inclusief een sterk aanbod van kledij, fietsreizen, voeding en accessoires. Deze editie wordt de sportieve focus extra onderlijnd, vooral door de exponentiële groei van de gravelbike.

Gravel als centraal thema

Sinds corona is de fietssector verwend geweest met enkele commercieel zeer succesvolle jaren. Die pieken liggen nu wat achter ons en de markt is stilaan aan het normaliseren, maar het huidige niveau piekt nog steeds boven dat van 2019 uit!

Binnen de segmenten is het duidelijk dat in de Belgische markt de gravelfiets, de E-mtb en de E-longtail aan een stevige opmars bezig



zijn, en verwacht wordt dat zich dat ook in 2024 zal verderzetten. En dit merk je ook volop op de beurs, waar gravel het centrale thema is.

De voordelen van op een comfortabele manier verschillende ondergronden te kunnen trotseren die met een racefiets niet haalbaar zijn, en zo een groter avontuurgehalte te ervaren, spreekt duidelijk een divers fietserspubliek aan. Sommige merken zoeken daarbij het ultrasportieve segment op, anderen evolueren richting het bikepacking publiek.



Ook op competitief vlak is de graveldiscipline aan een opmars bezig. De grindpaden in de Strade Bianche spraken al vaak tot de verbeelding, maar met gravelkampioenschappen als het BK, EK en WK Gravel, én een gravelrit in de Tour de France in 2024, is de toon helemaal gezet.

Tijdens Velofollies kan je niet alleen alle diverse gravelfietsen aanschouwen, je kan er ook een workshop volgen rond de optimale voorbereiding op een gravelrit alsook een graveldebat bijwonen met (ex)renners.



E-bikes, veiligheid en esthetiek gaan hand in hand.

E-bikes zijn uiteraard ook niet weg te denken op Velofollies. Je kan er opnieuw diverse merken testen op een heus indoor testparcours, inclusief helling en behendigheidzone.

Je merkt vooral dat er duidelijk geïnvesteerd is in veiligheid. Zo worden ABS systemen steeds meer voorzien op e-Bike. Ook op esthetisch vlak worden stappen gezet met focus op het mooi en stijlvol wegwerken van zowel de motor als de batterij in het frame. Het verschil met fietsen van pakweg vijf jaar terug is opvallend.



Verder merk je dat de e-bike met riemaandrijving aan populariteit wint. De riemaandrijving biedt een laag onderhoud gekoppeld aan simpliciteit, de fiets met achterderailleur en ketting biedt een net iets sportievere ervaring.

Duurzaamheid, elektronica en connectiviteit

De fiets is steeds een duurzaam vervoermid-

del geweest, als één van de minst vervuilende vervoersmiddelen. Toch worden nog meer inspanningen gedaan naar slijtvastheid toe: fabrikanten doen hun best om onderdelen duurzamer te maken.

Ook elektronica is niet meer weg te denken binnen fietsmiddelen, niet enkel de oortjes in de koers, of het elektronisch schakelen dat duidelijk de norm geworden is bij racefietsen, maar vooral connectiviteit is booming: alles op de fiets staat in verbinding met de gebruiker via apps.

In dit kader lanceert Velofollies trouwens een nieuwe fiets-app, vf Clubs. Het is een makkelijke én gratis app voor het beheer van fietsclubs, alsook voor afzonderlijke vriendengroepen die regelmatig samen fietsen. Met vf Clubs kan je eenvoudig een ritten -en activiteiten kalender digitaal opzetten, inclusief het opladen en delen van GPX-files. Je kan aanwezigheden automatisch bijhouden en op elk moment statistieken bekijken van het aantal gereden ritten, kilometers of hoogtemeters per deelnemer, een online en real-time clubklassement. De app laat ook toe om contact gegevens te consulteren per lid, inclusief noodcontact en (medische) gegevens, om zo snel te kunnen handelen bij mogelijke ongevallen.



Alberto Contador, Greg van Avermaert, Jan Bakelants, Sven Nys tekenen present!

Beleving staat centraal op Velofollies, en de beurs mag dan ook traditioneel rekenen op de aanwezigheid van toppers en ex-renners uit het wielermilieu. Dit jaar zijn niet minder dan Alberto Contador, Greg Van Avermaet, Jan Bakelants en Sven Nys aanwezig voor een interview of meet & greet, op het centrale podium, bij één van de exposanten of aan de Vive-le-Velo tafel van Karl Vannieuwkerke.

Naast deze gezapige gesprekken kan je op Velofollies tenslotte ook jouw kennis aanscherpen rond trai-

nen met een vermogensmeter, je optimaal voorbereiden voor je graveluitdagingen of de zin en onzin van de verschillende (inspannings) testen om je conditie te evalueren, en uiteraard nagenieten in het Kwaremout café

Velofollies vindt plaats op vrijdag 19, zaterdag 20 en zondag 21 januari, van 10u tot 18u, met een avondopening op vrijdag tot 21u. Tickets kosten 15€ in voorverkoop en kunnen besteld worden op www.velofollies.be. Daar vind je ook het volledige overzicht van randactiviteiten en alle exposanten en merken terug.

Tekst & Beeld: Velofollies



VELOFOLLIES PRAKTISCH:

Openingsuren:

Vr. 19 januari: 10u - 21u
Za. 20 & zo. 21 januari: 10u - 18u

Locatie:

Kortrijk Xpo

Tickets:

15 € in voorverkoop.
Ticketverkoop start op 20 november.

Alle info op: www.velofollies.be

Nieuw!

concap.be
Energy for winners



Betaalbare sportvoeding en supplementen van topkwaliteit. Geschikt voor recreanten én profs, wij hebben voor iedereen het juiste product in aanbieding met extra voordelige voorwaarden voor clubs & teams! Concap blijft ontwikkelen, ontdek onze nieuwigheden op www.concap.be



LANGS BRABANTSE GILDEBROEDERS

Fietsers zijn in een aantal categorieën in te delen. Ten eerste zijn er mannen en vrouwen die fietsen om een zo hoog mogelijk niveau te halen en al dan niet competitief gericht zijn. Fietsen is dan eerder trainen om telkens opnieuw het lichaam naar hogere prestaties te sturen, zonder dat de omgeving waar wordt gefietst er echt toe doet, of op zijn minst ondergeschikt is aan het hogere doel.

Dan heb je de echte wielertoerist, die wel eens wat aan het buikje wil doen of gewoon het lichaam wil verzorgen en gezond maken/houden. Voor deze groep is het fietsen in de natuur en de omgeving meestal even belangrijk als de training op zich. Dan heb je ook nog de groep fietsers die vooral fietsen om veel te zien en te ontdekken en het meteen ook meenemen dat ze zich op een gezonde en ecologische manier verplaatsen in hun zoektocht naar mooie plekjes.

Maar deze laatste groep is natuurlijk nog eens onder te verdelen in bepaalde subgroepen. Zo zijn er fietsers die het ros uit de schuur of de garage halen, vervolgens opstappen om zoals de wind waait zonder



Op de fiets in vol ornaat



Het keizerschild

een bepaald doel op pad gaan en te genieten van wat aan het oog voorbij komt. Dan is er een groep die vanaf een bepaalde plek waar men naar toe gereden is, een vooraf uitgestippelde route gaat volgen en of er onderweg dan wat te zien is laat men min of meer aan het toeval over.

En dan is er ook een groep die elke rit uitstippelt en die al de bijzondere plaatsen in de omgeving willen zien. Natuurlijk hangt alles ook af van wat je mooi vindt en de interesses die je bezig houden. Maar voor degenen die van beeldende kunst houden hebben we wat te bieden ten oosten van



Lieshout:
Achter de tamboer volgen de gildebreeders



Gemert De mannen van het gruin en rooi skut

Eindhoven. We gaan er langs een aantal gildebelden fietsen, maar niet zonder er eerst één en ander over te vertellen.

In de Nederlandse provincie Noord-Brabant zijn nog ruim 200 schuttersgilden. Ze zijn te bestempelen als een lokale milite in de middeleeuwen, bestaande uit burgers om hun stad of dorp te beschermen. Zeg maar het bewaken van orde, rust en veiligheid van de burgers. In de loop der eeuwen is het doel veranderd en nu zijn het alleen nog folkloristische schutterijen en hebben alleen nog

een sociale, religieuze, culturele en toeristische functie. De belangrijkste activiteit die minstens één keer per jaar bij vrijwel iedere schuttersgilde voorkomt, is het koningschieten. Op een zogenaamde schutsboom wordt een houten vogel gezet. Het doel is om de vogel helemaal van de schutsboom te schieten. De schutter die het laatste stukje van de vogel er af schiet wordt koning. Wanneer iemand drie jaar op rij koning wordt, mag hij zich keizer noemen. De schuttersgilden zijn vernoemd naar een heilige wiens naamdag feestelijk wordt gevierd.



Ontmoeting in Lieshout

Het mooiste is natuurlijk om de mannen in levende lijve te ontmoeten. Met het ingeven van de naam van het gilde op google kan je dikwijls wel een activiteitenkalender naar boven halen. Zo ontdekten wij dat het St. Servatius Gilde in Lieshout (het dorp van de Bavaria brouwerij) aanwezig zou zijn bij een openluchtmis bij de kapel die door het gilde is gebouwd. Dan wordt het rustig wachten bij het verzamelpunt. Wanneer één van de gildeleden (nota bene een keizer) dan ook nog



Aarle-Rixtel:
Tamboer van het blauw skut

op de fiets arriveert, heb je het ultieme plaatje voor ons Cyclelive Magazine.

Vertrekplaats Gemert

We gaan een tocht maken langs een vijftal gildebeelden. Alles is verbonden met het bekende knooppuntensysteem. Je kunt de cirkel zo groot maken als je zelf wilt. Er zijn alleen maar vijf "vaste" punten. Wordt het zuid-noord of oost-west? Vul het zelf maar in. Wij brengen je naar de beelden en een paar masten van het koningsschieten. We beginnen op het Ridderplein in het centrum van Gemert, waar het beeld staat van de tamboer en twee vaandel dragers van de Gemertse gilde Sint Joris en het gilde Sint Antonius en Sebastiaan. Je zit hier meteen in de sfeer van wat nog allemaal volgen gaat. Parkeren is geen probleem en er zijn voldoende terrassen om vóór het vertrek of nadien neer te strijken.

Aarle-Rixtel

Ons volgende doel wordt Aarle-Rixtel. Wanneer we de brug over de Zuid Willemsvaart zijn gepasseerd rijden we recht het dorp in. Kijk na 150 meter even rechts naar de fraaie voorgevel van de oude klokkengieterij van Petit en Fritsen. Zo'n 200 meter verder zie je na de viersprong een grasveld met op de uiterste hoek het gildebeeldje en de blauw/witte schutsboom. In de volksmond wordt het Gilde van Onze Lieve Vrouwe het blauw



Aarle-Rixtel: Schutsboom



Aarle-Rixtel Plaquette op de rode schutsboom



Aarle-Rixtel: Schutsboom blauw skut met op de achtergrond het witte oude Protestantse kerkje en daarvoor een beeld van Lodewijk Napoleon



Lieshout
Sint Servatiusgilde

GILDE INFORMATIE

Gemert

Sint-Joris Gilde

www.sintjoriscildegemert.nl

(rooi skut)

Sint-Anthonius en Sebastianus Gilde

www.sint-antoniuscildegemert.nl

(gruun skut)

Aarle-Rixtel

Onze Lieve Vrouwe Gilde

www.olvgilde.nl

(blauw skut)

Sint-Margaretha Gilde

www.margarethagilde.nl

(rooi skut)

Lieshout

Sint Servatius Gilde

www.sintservatiusgilde.nl

Nederwetten

Sint Anna Gilde

www.st-annagilde-nuenen.nl

Stiphout

Sint Antonius Gilde

www.antoniusgilde.nl

Verder:

www.schuttersgilden.nl (Noordbrabantse Federatie van Schuttersgilden)

www.immaterieelerfgoed.nl/nl/brabantseschuttersgilden



Nederwetten
Sint Anna Gilde

skut genoemd. We zijn er nog niet want in het dorp is ook een rooi (rood) skut. Officieel het Sint-Margaretha Gilde. Even voorbij de kerk ligt aan de linkerkzijde een grasveld met daarop de rode schutsboom met een simpel plaatje. Daarvoor een door het gilde geplaatste steen uit de voormalige kerk.

Lieshout en Nederwetten

Wanneer we na de passage van de rotonde met het grote kunstwerk linksaf het dorp Lieshout inslaan (Ribbiusstraat) staat na 300 meter op de hoek van de Servaasstraat het beeld van het Sint Servatius Gilde dat in 2022, 600 jaar bestaat. Het beeld heeft het motto: "Toekomst door samenspel" meegekregen. Vanaf het beeld vervolgens alsmaar rechtdoor om linksaf de brug over te gaan en vervolgens langs het Wilhelminakanaal richting knooppunt 72 te rijden. Na knooppunt 73 komen we in het centrum van het dorp Nederwetten. Schuin tegenover de kerk op de hoek van de Soeterbeekseweg en de Hoekstraat staat het beeld van het meer dan 400 jaar oude St. Anna Gilde. Ons volgende doel wordt Stiphout.

Stiphout

Tot 1968 was Stiphout een zelfstandig dorp maar is toen geannexeerd door Helmond. Het heeft nog altijd een eigen verenigingsleven zo ook het St. Antonius gilde, waarvan de tamboer op de hoek van de Meester Strikstraat en Dorpsstraat staat. Het

ROUTE SUGGESTIE

Gemert - Aarle-Rixtel:
31-65-66-67-44

Aarle-Rixtel - Lieshout
59-93-63-71

Lieshout - Nederwetten - Stiphout
Richting 72-73-80-81-78-74-
70-62-61 richting 3

Stiphout - Brug Aarle-Rixtel
Steeds rechtdoor kanaal blijven volgen tot brug 44

Aarle-Rixtel - Gemert
Eigen keuze terugroute.



Stiphout
Sint Antonius Gilde

eenvoudigst is vanaf het beeld steeds maar rechtdoor te fietsen (Dorpsstraat, Rooseveltlaan, Steenstraat) tot de Zuid Willemsvaart in het centrum van Helmond om dan linksaf in noordelijke richting weer terug te rijden naar knooppunt 44 bij de brug in Aarle Rixtel. Kijk hierop het bord om naar eigen keuze weer naar Gemert terug te gaan.

Het knooppuntensysteem in Zuidoost Brabant is optimaal bewegwijzerd met meerdere borden met overzichtskarten. Maak er een mooie (cultuur)dag van! Tekst en beeld: Teus Korporaal

HET GRAVELBIKEN IS EEN BLIJVERTJE

Na de generale repetitie tijdens het allereerste Europees en Belgisch kampioenschap op 1 oktober jl. in Oud-Heverlee vormen de Brabantse Wouden - de groene long van Vlaams-Brabant - in oktober 2024 ook het decor van het WK Gravel. Deze nog jonge wielersportdiscipline heeft in korte tijd de harten van de renners veroverd. Ook de wielertoeristen hebben massaal de vrijheid van het gravelbiken ontdekt. Overigens geldt dat ook voor de UCI die in 2022 voor de eerste keer de Gravel World Series organiseerde en een heus wereldkampioenschap in de Italiaanse regio Veneto. Het EK was, met een zege van thuisrijder Jasper Stuyven en ereplaatsen voor Tim Merlier en Gianni en Florian Vermeersch een groot succes voor onze landgenoten. Dat belooft veel goeds voor het WK van volgend jaar.

Door het groene decor van de Brabantse Wouden

Niet voor niets mag Vlaams-Brabant, na de organisatie van een zeer geslaagd WK op de weg in 2021, opnieuw de strijd voor een regenboogtrui organiseren. Het is immers hét gravelwalhalla van Vlaanderen. Er zijn daar voor de liefhebbers maar liefst vijf verschillende gravelroutes uitgezet. Alhoewel de details van

SPECTATOR GUIDE

Bolero

EUROPEAN & BELGIAN

GRAVEL CHAMPIONSHIPS

01 OCT 2023

01 OCT 2023

Bolero

UCI GRAVEL WORLD SERIES OUD-HEVERLEE BELGIUM

2023 BOLERO UEC GRAVEL EUROPEAN CHAMPIONSHIPS

SKODA lotto WILLY NAESSSENS PROJOB KÄRCHER STELLA ARTOIS LIVING STONE Vano mobil proximus N sporza ISUDINFO PAS NORMAL STUDIOS SHIMANO TREK Oud-Heverlee SPORT. BEVEREN * VLAAMSE BIEREN ACADEMIE NATUUR & BOS Coca-Cola GLE WAGNER J/vittoria Bolt AG EY beGbank

WWW.GRAVELCHAMPIONSHIPSFLANDERS.COM

Poster EK&BK ©Gravelchampionshipsflanders



Gravelen in Vlaams-Brabant © Lander Loeckx

het WK parcours nog niet bekend zijn, ziet het er in grote lijnen als volgt uit: van de startplaats Halle naar de finish in de provinciehoofdstad Leuven doorkruisen de renners het prachtige groene decor van de Brabantse Wouden van west naar oost. Na de start rijden de renners eerst een lus in de buurt. Dan gaat het via het Hallerbos en het Zoniënwoud naar het Meerdaalwoud. Daar wordt meerdere keren een lus afgewerkt alvorens te finishen in Leuven.

Zelf het parcours verkennen

Voorafgaand aan het WK kan je zelf door het rijden van EK & BK Gravelroute Brabantse Wouden, die nagenoeg helemaal het wedstrijdparcours van het Europees & Belgisch Kampioenschap Gravel 2023 volgt, eens proeven wat de profs in oktober a.s. te wachten staat. Deze route van 77 km en 710 hm, waarvan 44 km onverhard, start aan het Zoet Water in Oud-Heverlee. Als je dan de smaak te pakken hebt liggen ook de Geuze Gravelroute, de Cornet Gravelroute, Dwars door het Hageland en de Dijleland gravelroute nog op je te wachten. Geen van de routes is bewegwijzerd maar de GPX files en alle andere info zijn te vinden op www.toerismevlaamsbrabant.be/thema/cycling/gravelroutes

Het allereerste WK in 2022

De start van dat eerste WK in 2022 was in Vicenza. Via Padova reden de renners over een nagenoeg vlak parcours naar de finishplaats Cittadella waar nog twee plaatselijke rondes moesten worden afgelegd. Met onder meer Mathieu van der Poel, Peter Sagan, Greg Van Avermaet, Gianni Vermeersch en Zdenek Stybar aan de start namen heel wat bekende wegrenners deel. Onze landgenoot Gianni Vermeersch kroonde zich op 8 oktober 2022 tot de allereerste wereldkampioen



De eerste wereldkampioen gravelen Gianni Vermeersch © fotobolgan

gravel voor de Italiaan Daniel Oss. Mathieu van der Poel vervolmaakte het podium.

De eerste officiële manche van de UCI Gravel World Series in België

Op 27 augustus 2022 werd in Houffalize voor het eerst in ons land een officiële manche van de UCI Gravel World Series gehouden, de Houffa Gravel. Die manches worden verreden om de deelnemers de gelegenheid te geven zich te kwalificeren voor het WK. Winnaar van deze wedstrijd werd de Nederlander Jasper Ockeloen. Gelet op het tijdstip van deze wedstrijd, er werd nog volop op de weg gereden, stonden er nauwelijks bekende renners aan de start.

De eerste test in een gravelwedstrijd voor Wout van Aert

Na de Tour de France en het WK in Glasgow had Wout van Aert een rustperiode ingebouwd. Maar ter voorbereiding van het tweede WK Gravel in Italië, wilde hij toch graag eens proeven van een echte gravelwedstijd. Voor zijn doop koos hij de tweede editie van de Houffa Gravel van 110 km, waarvan 75% onverhard met 1430 hm, op 24 augustus jl. uit. Dat de populariteit van dit soort wedstrijden toeneemt blijkt ook uit het deelnemersveld waarbij een aantal (ex-) profs acte de présence gaven zoals Niki Terpstra, Jan Bakelants, Daan Soete, Petr Vakoc, Ryan Kamp, Joris Nieuwenhuis, Piotr Havik, Johnny



De start van het WK © fotobolgan



Van Aert nog vooraan in de wedstrijd © fotobolgan

Hoogerland en Ivar Slik. Alhoewel Wout beweerde dat zijn conditie nog niet top was, rolde hij de tegenstand volledig op. Met maar liefst 9 minuten voorsprong won hij voor Daan Soete en Paul Voss. De volgende Houffa Gravel wordt verreden op 24 augustus a.s.

Opnieuw het WK Gravel in Veneto

Het tweede WK heeft plaatsgevonden in dezelfde regio als vorig jaar. Maar er was nu wel gekozen voor een totaal ander en veel zwaarder parcours op de met wijngaarden begroeide hellingen. Startplaats was Lago Le Bandie dat we nog kennen van het WK Cyclocross in 2008. Daar werd Lars Boom wereldkampioen bij de elite en Niels

De renners tussen de wijngaarden © fotobolgan



Albert bij de beloften. De finish van de gravelrace lag na 169 km en 1890 hm in Pieve di Soligo. Onderweg lagen 9 beklimmingen tot gemiddeld 15,5% met een maximum van 22% op de renners te wachten.

Als één van de favorieten kwam Wout van Aert tijdens de eerste passage aan de finish na 123 km als derde door. In de kopgroep van 64 renners zaten o.a. Jan Bakelants, Matej Mohorič, Piotr Havik, Ide Schelling, Quinten Hermans, Alejandro Valverde, Florian Vermeersch, Jasper Ockeloen, Coen Vermeltfoort en Laurens ten Dam. Na een val en een lekke band verloor hij meer dan 9 minuten en was hij op achtervolgen aangewezen.

Halverwege de wedstrijd was van Aert dus al kansloos.

Bij de tweede finishpassage op 70 km van de meet zijn er nog maar drie koplopers over: onze landgenoot Florian Vermeersch, de Sloveen Matej Mohorič en de Brit Connor Swift. Die laatste gaat als eerste overboord op de zwaarste klim van de dag. Op de daarop volgende beklimmingen zet Mohorič ook Vermeersch onder druk door zonder vrees en met een flinke dosis techniek zijn uitstekende dalerskwaliteiten optimaal te benutten. En op zo'n 18 km voor de finish moet ook Vermeersch afhaken. Tot overmaat van ramp krijgt hij even later ook nog kettingproblemen waardoor het gat

alleen maar groter wordt. Op enkele kilometers van de finishlijn, bij een terugdraaiende bocht bij een brug, schuift Mohorič nog onderuit. Maar net zoals van der Poel tijdens het WK in Glasgow staat hij snel weer op. Zijn voorsprong is ruim genoeg om de derde regenboogtrui in zijn carrière binnen te halen en dat in zijn allereerste gravelrace ooit. Florian Vermeersch wordt tweede en Connor Swift derde. Een zesde plaats is er voor Quinten Hermans en Wout van Aert eindigt nog als achtste. De elfde plaats is weggelegd voor de uittredend wereldkampioen Gianni Vermeersch. Onze landgenoten hebben laten zien dat net zoals bij de cyclocross, het gravelen hen op het lijf is geschreven.



Het moment dat Swift moet lossen.
© fotobolgan



Het podium © fotobolgan

De volgende WK's

Na ons land is het in 2025 de beurt aan het Franse Nice, in 2026 aan het Australische Nannup en in 2028 in Akula in Saudi Arabië. In 2027 zal gravel deel uitmaken van het programma van het Super WK Cycling in de Franse regio Haute-Savoie.

Nog even nablijven in Italië

De derde uitgave van de Serenissima Gravel in Veneto werd vijf dagen na het WK verreden. Die samenloop zorgde ervoor dat een aantal deelnemers aan dat WK ook in Cittadella aan de start stonden voor deze wedstrijd van 149 km waarvan 96 km onverhard. Voor het vlakke parcours, dat bestond uit vier rondes van 37,3 km met een off-road stuk van 15 km langs de rivier de Brenta, hadden zich o.a. vier WorldTour ploegen gemeld. Met bekende namen zoals onze landgenoten Gianni Vermeersch (oud-wereldkampioen 2022), Florian Vermeersch (vice-wereldkampioen 2023), Quinten Hermans, Brent Van Moer, Milan Menten en Jonas Rickaert.

Het werd een echte afvalkoers. In de slotronde bleven er nog zeven renners over die kans maakten op de zege. Dat waren Gianni en Florian Vermeersch, Filippo Fiorelli, Simone Velasco, Fredrik Dversnes, Matis Louvel en Anthony Delaplace. Uiteindelijk konden de beide Vermeerschens op de Via Roma sprinten voor de zege en klopte Florian zijn naamgenoot Gianni. Voor de renner van Lotto Dstny was het zijn eerste zege in 2023. De Noor Fredrik Dversnes van Uno-X, die zijn eerste gravelrace reed, werd derde.

Ook de Tour de France omarmt gravel


De Tour de France Femmes had in

2022 in de 4e etappe (126,8 km) van Troyes naar Bar-sur-Aube met vier 'chemins blancs' (12,9 km) de primeur. De heren moesten er nog twee jaar langer op wachten. Maar in 2024 zijn er voor hen in dezelfde regio in de 9e etappe van Troyes naar Troyes (199 km) zelfs veertien onverharde stroken (32 km) in het parcours opgenomen. Daarbij zijn er ook enkele die we al kennen van de dames. Er liggen in die etappe in ieder geval kansen voor de gravelspecialisten.

Een nieuwe speeltuin

Naast het veldrijden en mountainbiken hebben de wegrenners een nieuwe speeltuin ontdekt,



het gravelbiken. Voor de kijker levert het spectaculaire beelden op met de onverharde wegen die zich door schitterende landschappen slingeren. Door de drukbezette wegkalender zullen we helaas ook in het gravelen de echte topers nagenoeg alleen bij de kampioenschappen aan het werk zien. Maar we hebben in ieder geval weer iets nieuws om volgend jaar naar vooruit te kijken.  Tekst: Rens Klaasse



**SPORTS
UNLIMITED®**



Davos Klosters – Het Single Trail paradijs van de Alpen

Boek nu uw bike hotel in Davos Klosters, de beste singletrails in Zwitserland ontdekken en van onze voordelen profiteren:

- Begeleiding door een ervaren bikegids (vrijdag en zaterdag)
- Gratis bike transport met de bergbanen
- Mogelijkheid om kostenvrij mee te doen aan het zomerprogramma, bestaande uit 60 verschillende activiteiten.
- Gratis premium card: reductie op de prijs voor transport met de bergbanen en gratis openbaarvervoer in Davos en Klosters, waarbij de zijdalen uitgesloten zijn.

De volledig elektrische Kia EV9.

Open een wereld van mogelijkheden.



Movement that inspires

Draait het leven in rondjes? Dan sla jij een andere weg in. Verleg je grenzen met de volledig elektrische Kia EV9. Doorbreek het status quo en kies voor revolutionair design en geraffineerde luxe die het alledaagse overstijgt. Verruim je horizon met zijn innovatieve oplaadtechnologie, goed voor 239 extra kilometers in slechts 15 minuten⁽¹⁾. Gedurfd? Beslist. Maar met zijn 7 zitplaatsen en optioneel keuze uit twee alternatieve 6-zitsconfiguraties is iedereen meteen mee met jouw radicaal nieuwe koers.

Wij zorgen voor een passende introductie: ontdek hem nu op kia.be

VAN GANSEN

ANTWERPEN - EKEREN

Noorderlaan 85
2030 Antwerpen
03 609 55 10

Leugenberg 105
2180 Ekeren
03 660 29 40

garagevangansen.be

20,2 - 22,8 kWh/100 km • 0 g CO₂/km (WLTP)

Contacteer uw concessiehouder voor alle informatie over de fiscaliteit van uw voertuig.  GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID.

(1) Op een laadpaal die minstens 240 kW elektriciteit opwekt. De echte laadsnelheid en laadtijd kunnen worden beïnvloed door de temperatuur van de batterij en de externe weersomstandigheden. * 7 jaar garantie of 150.000 km (wat het eerst wordt bereikt, zonder kilometerbeperking gedurende de eerste 3 jaar). ** Foto ter illustratie. V.U.:



velofollies

Dé beurs voor elke fietser en wielervriend.



KORTRIJK XPO

19, 20 & 21 JANUARI 2024

Van 10u tot 18u, vrijdag tot 21u — Voorverkoop: € 15 (volwassenen), € 10 (kinderen < 12 jaar)

velofollies.be

