

JAARGANG 15 - NR. 79

HET NR. 1 MAGAZINE VOOR EEN ACTIEF FIETSLEVEN

GRATIS!

cyclolive magazine

AFSCHEID VAN EEN
ABSOLUTE GROOTHEID

MARK CAVENDISH

Fietsen langs de prachtige witte dorpjes in Andalusië

Unieke fiets en wijnregio Saale - Unstrut

Gratis trainingsAPP op zoek naar internationale doorbraak

Even naar de magische Dolomieten – 3 Zinnen

ABUS

More
you.
More
secure.



abus.com



Unlock your bike with
fingerprint key technology.

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:
© ASO / Charly Lopez

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.cyclivemagazine.com

Cyclolive Magazine ver-
schijnt vier keer per jaar

Alle adverteerders zijn zelf verantwoordelijk 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!

Vaarwel 2024, hallo 2025 met lef om meer te ontdekken op de fiets

Het wegseizoen is alweer geschiedenis en het jaar loopt stilletjes aan naar het einde toe. 2024 was ongetwijfeld het jaar van Tadej Pogačar! Wat een overmacht liet deze jongeman uit Slovenië aanschouwen... Dat er nog andere renners met mooie overwinningen gingen lopen leek wel enkel en alleen mogelijk omdat Pogačar dan niet aan start stond. Natuurlijk was er ook nog Remco Evenepoel, die in het tijdrijden zonder twijfel de allerbeste was en bij afwezigheid van de Sloveen, de Olympische wegrit op spectaculaire wijze naar zijn hand zette.

2024 was ook het jaar waarin de toen regerende wereldkampioen Mathieu van der Poel een geweldig voorjaar reed met winst in E3 Saxo Classic Harelbeke, Ronde van Vlaanderen en Parijs-Roubaix. Ondanks de demonstraties die Mathieu daar uit zijn mouw schudde, zaten we toch een beetje op onze honger door de afwezigheid van pechvogel Wout van Aert. Dat 2024 een echt pechjaar was voor Van Aert, zou later op het seizoen blijken. Twee keer pieken en twee keer laten zien dat je tegen je absolute top aanleunt, maar dan...smak tegen het asfalt. Naast het lichamelijke leed, moet het ook vooral mentaal een erg zware dobber geweest zijn voor Wout. Dat hij telkens opnieuw die strijd lust en dat positivisme bovenhaalt zegt alles over het strijdershart en de mentaliteit van de man uit Herentals. Chapeau Wout!

Ook Jasper Philipsen is een vermelding meer dan waard. Naast het winnen van Milaan – San Remo en drie ritten in de Tour valt op, dat Jasper het seizoen op de derde plaats in de UCI ranking afsluit. Van een geweldige renner gesproken!

Jasper is het perfecte bruggetje om het ook even over Mark Cavendish te hebben. In dit nummer schenken we aandacht aan deze absolute topper in de geschiedenis van de wielersport. Cavendish mag misschien wel de beste sprinter allertijden genoemd worden. Gedreven door statistieken en records bleef Cavendish gedurende de jaren waar het wat minder ging, toch streven naar zijn 35ste ritoverwinning

in de Tour. Wat een carrière heeft deze man erop zitten, proficiat Mark!

We hebben enorm genoten van een mooi wielerseizoen, maar Cyclolive Magazine staat vooral in het teken van genieten van het fietsen zelf! Daarom dat we steeds op zoek gaan naar nieuwe uitdagingen, andere wegen en prachtige nieuwe bestemmingen gaan opzoeken om al het moois dat de wereld te bieden heeft te ontdekken.

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 beleven terwijl je het lichaam in beweging houdt. 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.

In dit nummer nemen we jullie o.a. al fietsend mee naar de prachtige witte dorpjes in de wondermooie Axarquia regio in het Spaanse Andalusië. Soms begrijpen we niet helemaal dat fanatieke fietsers steeds opnieuw naar dezelfde regio of zelfs hetzelfde dorpje/stadje trekken. Wij denken dat fietsen naast het trainen ook ontdekken en avontuur moet zijn. Spanje is dan ook veel meer dan Girona, Calpe of Benidorm. Misschien is het wel tijd voor jou als lezer om ook eens een beetje op verkenning te gaan?

In dit nieuwe GRATIS nummer van Cyclolive Magazine vind je nog veel meer tips voor geweldige fietsbestemmingen waar van alles te beleven en ontdekken valt, op en naast de fiets. Ik wens al onze lezers dan ook heel veel leesplezier, een karrevracht aan lef om uit je vaste leef-fietspatronen te stappen en alvast ook prachtige eindejaarsfeesten toe!

Patrick Van Gansen



INHOUD

- 6 Afscheid van een absolute grootheid – Mark Cavendish
- 14 Filip Cardoen – Van de Pompeschitter in Dadizele tot wielercartoonist uit Moorslede
- 22 Vila Real de Santo António – Stad aan de EuroVelol Atlantic Coast Route
- 28 Gravelbikers in West Zeeuws - Vlaanderen
- 30 Velofollies een vat vol fietsideeën
- 34 Boekenkast
- 36 Sprokkels
- 37 Technische Sprokkels
- 44 Fiets langs de witte dorpjes in Andalusië
- 54 Fiets door het werelderfgoed van Anhalt - Dessau - Wittenberg
- 58 Unieke fietsregio Saale-Unstrut
- 66 Welkom in het paradijs
- 67 Het seizoen vroeg beginnen in het zuiden van Zuid-Tirol
- 70 Fietsen in het merenlandschap van SalzburgerLand - Salzkammergut
- 73 Zuid-Tirol van zijn mooiste kant in de magische Dolomieten – 3 Zinnen
- 76 Revolutionaire GRATIS trainingsapp op de rand van internationale doorbraak?



RUWELKA®

VERZEKERINGEN | ASSURANCES

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

Afscheid van een absolute grootheid

MARK SIMON CAVENDISH

Moet je zo'n man nog bij de echte wielervolgers introduceren?

Iedere wielervolger kent hem toch.

Iedere wielervolger weet dat hij fenomenaal kan sprinten.

Iedere kenner weet toch dat hij wereldkampioen is geweest.

Iedere wielervolger weet toch dat hij in de voorbije Tour de France het rittenrecord van Eddy Merckx van de tabellen gereden heeft.

Cyclelive Magazine wil de grootste sprinter aller tijden toch nog eenmaal in de schijnwerpers zetten met een overzicht van zijn rijkgevulde carrière.

Toffe no-nonsens kerel of een ettertje?

Mark Cavendish was tot 10 november 2024 een koersende, levende legende. Een pure sprinter die bijna al zijn overwinningen op de weg behaalde in een massasprint. Een renner die bij nagenoeg iedere wielervolger emoties naar boven brengt. Een ettertje in de ogen van velen en aan de andere kant een emotionele, vriendelijke, no-nonsens kerel voor de anderen. Zelden zal iemand geen mening

hebben gehad over de sprintbom uit Manx. Maar naast zijn uitgesproken karakter is Cavendish zonder twijfel één van de beste, en voor Cyclelive Magazine - de allerbeste sprinter die er ooit geweest is.

Van baanrenner naar wegrenner

Cavendish werd profwielrenner in 2005 en is een echt 'baanproduct' te noemen want hij werd opgeleid op de piste. Bij de jeugd behaalde hij tal van overwinningen op de baan. In 2005, 2008 en 2016 werd hij ook wereldkampioen ploegkoers. In 2005 was hij gekoppeld aan Robert Hayles, en in 2008 en 2016 aan Sir Bradley Wiggins.

Dat Cav in 2016 ook een olympische zilveren medaille behaalde in het omnium wordt in België soms ook zomaar even vergeten, maar



Cavendish pakt het record aantal ritoverwinningen in de Tour de France © A.S.O Charly Lopez



dat benadrukt toch nog eens extra het kampioengehalte van de Cannonball.

Wereldtitel

Naast zijn drie wereldtitels op de baan wordt hij op 25 september 2011 in Kopenhagen wereldkampioen op de weg. In 2016 staat hij ook nog eens als tweede op het podium in Qatar, waar Peter Sagan voor de tweede keer de regenboogtrui kan aantrekken.

Eerste Tour de France 2007

Nadat hij in de loop van 2005 professional is geworden rijdt hij, wanneer in 2007 de Tour de France in Londen start, zijn eerste grote ronde in de kleuren van het T-Mobile Team. In de 4e rit Waregem-Compiègne verschijnt hij voor het eerst in de top tien van het dagklassement. Met voor hem de topsprinters van die tijd zoals Fabian Cancellara, Erik Zabel, Tom Boonen, Robbie

Voor ons is hij zonder twijfel de beste sprinter die er ooit geweest is

McEwen, Bernhard Eisel. In de 8e (Alpen) rit Le Grand Bornand-Tignes komt er DNF achter zijn naam te staan. Maar hij komt terug en hoe!

Zegereeks in de jaren 2008-2018

Tussen 2008 en 2013 start Cavendish vijf maal in de Giro d'Italia en zet zeventien ritzeges op de teller (2008: 2, 2009: 4, 2011: 3, 2012: 3, 2013: 5 inclusief winst in het puntenklassement). Ook de twee ploegentijdritten in 2009 en 2011 zijn inbegrepen. In de Tour de France is er een onafgebroken reeks van twaalf deelnames tussen 2007 en 2016 met dertig ritzeges. (2008: 4, 2009: 6, 2010: 5, 2011: 5,

2012: 3, 2013: 2, 2015: 1, 2016: 4). In de Vuelta a España gaat hij tweemaal van start. In 2010 wint hij vier ritten, waarvan 1 ploegentijdrit inclusief de puntenruif en in 2011 laat hij een opgave noteren. De totale overwinningenteller staat dan op Tour: 30, Giro 17 en Vuelta 4 maakt een totaal van 51. In 2017 en 2018 blijft de oogst op nul staan.

Jaren 2021, 2022, 2023

In december 2020 tekent Cavendish een contract bij de Deceuninck-Quick Step ploeg. Hij gaat als 36-jarige mee naar de Tour als vervanger van Sam Bennett. Het lijkt of hij bij Patrick Levefere weer helemaal open gebloeid is. Hij gaat viermaal als ritwinnaar over de meet en wint eveneens het puntenklassement. Wat een invaller! Met zijn 34 Tour de France ritzeges evenaart hij dan Eddy Merckx. In 2022 krijgt Fabio Jakobsen de voorkeur als sprinter in de Tour de France ploeg.

Dan maar naar de Giro d'Italia die in Boedapest van start gaat. Hij stelt de ploeg niet teleur. Rond het Hongaarse Balatonmeer laat hij in de derde rit meteen weer een ritoverwinning noteren door Arnaud Démare en Fernando Gaviria achter zich te laten. In de Giro d'Italia van 2023 (Astana) laat Cavendish alles aankomen op de laatste dag in Rome. Zo'n laatste etappe stelt veelal niet zoveel meer voor. Een dag eerder heeft de Sloveen Roglic de Brit Thomas in een fantastische klimtijdrit uit het roze gereden. Het klassement is dan gemaakt en dus

resteert alleen nog de slotrit die voor de sprinters is. Wat we te zien krijgen is niet alleen een sprint maar ook een stuk kameraadschap. Het is Cav's vriend en oud-ploeggenoot Geraint Thomas die zich in de laatste kilometers op kop zet en het tempo hoog houdt om Cavendish in een ideale positie af te zetten. Het spelletje lukt. Zo mooi kan wielrennen zijn! Met een 120e plaats, zijn beste klassering ooit in de Giro, Tour en Vuelta, kan Cavendish voldaan zijn koffers pakken.

Wanneer hij voor 2023 bij Astana

Een enorme drang om toch dat record van Eddy Merckx te pakken

tekent, krijgt hij de garantie dat hij de Tour de France mag rijden. Het zit hem niet mee want in de achtste rit Libourne-Limoges moet hij na een val het strijdperk verlaten. Het sommetje ziet er dan als volgt uit: Giro d'Italia 19, Tour de France 34 en Vuelta 4 wordt totaal 57. Cipollini staat ook op 57 en Merckx is en blijft de leider met 64 overwinningen.

Apotheose met rode lantaarn in 2024

Hoewel hij in 2023 heeft gezegd dat het zijn laatste jaar is komt hij daar toch weer op terug en zo staat hij op 29 juni in Florence aan de start voor zijn vijftiende Tour de France. Het ultieme doel is het record van 34 ritzeges dat hij nu deelt met Eddy Merckx te verbeteren. Het is natuurlijk de vraag of zo'n doel voor een 39-jarige wel een reële zaak is.

Nadat de eerste sprintetappe gewonnen is door Biniam Girmay is het voor Cavendish al raak in de vijfde rit vanuit St-Jean-de-Maurienne naar-Saint Vulban (177 km). Hij verslaat in volgorde zijn sprintcollega's Jasper Philipsen, Alexander Kristoff, Arnoud De Lie en Fabio Jakobsen. Een krantenkop kopt kernachtig: "Sprintveteraan heeft zijn missie in Tour volbracht". Daarvoor is hij naar de Astana ploeg gehaald om in hun kleuren dit kunststuk te realiseren. Het record van 35 ritoverwinningen in de Tour de France is gerealiseerd en gaat de geschiedenisboeken in. Al de rest is dan alleen nog een prestigezaak: uitrijden. Met andere woorden er liggen dan nog ruim 2500 kilometers voor de wielen.

Mark Cavendish tijdens rit 5 in de voorbije Tour de France. Overwinningen komen er enkel na veel afzien en dat is net wat zijn gelaatsuitdrukking hier vertelt. © G. Van Gansen



Welkom bij **concap teams!**

Bij Concap ondersteunen we sporters en teams om het beste uit zichzelf te halen. Daarom bieden we exclusieve kortingen aan voor sportclubs, teams én individuele atleten. Of je nu traint voor een belangrijke wedstrijd, een heel seizoen vol prestaties tegemoet gaat, of je team naar een hoger niveau wilt tillen – bij ons vind je hoogwaardige voedingssupplementen en sportvoeding die je helpen je doelen te bereiken.

Wat kun je verwachten? Speciale kortingen op ons volledige assortiment en advies op maat voor elke sporter.

Interesse in wat wij voor jou of je team kunnen betekenen? Vraag vrijblijvend naar de voorwaarden via het contactformulier op onze website www.concap.be. We zorgen ervoor dat je altijd een passend aanbod krijgt dat aansluit bij jouw sportieve ambities.

Kom ons bezoeken op Velofollies!

Bezoek ons tijdens Velofollies bij de stand van VWB, dé grootste fietsbeurs van de Benelux, en ontdek onze producten van dichtbij. Onze experts staan klaar om je alles te vertellen over onze kortingen en aanbiedingen voor clubs en sporters.



Check it out!

Blijf je graag op de hoogte van alle producten en updates? Volg ons nu op onze sociale media.

BRAVO!!!



Na zijn winst staat hij op de 170e plaats op 1u37'40" in het algemeen klassement. Van de 176 gestarte renners zijn er dan nog 174 in koers. Om een lang verhaal kort te maken: hij kan in Nice aan de afsluitende tijdrit beginnen. Hij staat dan op de 140e en voorlaatste plaats op 6u13'57". Alleen zijn ploeggenoot Davide Ballerini staat nog ruim een minuut achter hem. Dan wordt het stuivertje wisselen tussen beide mannen. Cavendish noteert een achterstand van 09'14" (134e) en Ballerini 07'46" (113e). Het gevolg is dat de rode lantaarn aan Cavendish wordt overgedragen. Buiten

alle winnaars van de klassementen wordt ook Cavendish op het erepodium gehuldigd. Dan is zijn hoofdstuk afgesloten. Wie zal het nieuwe record breken? Pogačar, die nog heel wat jaren voor de boeg heeft, is met 17 ritoverwinningen in de Tour al aardig op weg!

Zo moeilijk om afscheid te nemen

In 2020 werden er door de corona-epidemie heel weinig koersen verreden. Cavendish kon op 35-jarige leeftijd geen nieuw contract meer versieren bij zijn werkgever Bahrain-McLaren. In Gent-Wevelgem zijn laatste wedstrijd voor

Bahrain McLaren sprong Cavendish mee met de vluchtters van die dag om zich zo nog eens in de kijker te rijden. Na de finish vertelde hij in tranen: "Dit is misschien de laatste koers uit mijn carrière."

Dit was echter buiten Patrick Lefevere gerekend die zijn kans schoon zag om Cavendish nog een keer naar grootse dingen te sturen. Patrick bood Mark een eenjarig contract aan bij Deceuninck-Quick-Step en wat buiten Lefevere, niemand meer van hem verwachtte, gebeurde toch. In de Ronde van Turkije 2021 wist Cav zijn eerste



overwinningen in drie jaar tijd te veroveren, hij won er meteen vier ritten, de voorbode van wat nog zou volgen. Herboren als hij was bij Omega Pharma-Quick-Step, pakte de inmiddels 36-jarige Cavendish vier ritten en de groene trui in de Ronde van Frankrijk 2021.

In 2022 kreeg hij een nieuw contract, maar werd in de ploeg van Lefevere de voorkeur gegeven aan Fabio Jacobsen als sprinter voor de Tour. Cavendish was zeer ontgoocheld dat hij het record van Merckx niet zou kunnen verbreken en ging op het eind van het seizoen op zoek naar een nieuwe ploeg. De droom om alleen recordhouder te worden liet hem duidelijk niet los. Pas halverwege januari 2023 bood Astana Qazaqstan Team de Britse kampioen een contract aan voor één seizoen. Cavendish behaalde zijn eerste en enige zege van het seizoen 2023, in de laatste etappe

van de Giro d' Italia waarin hij voordien had aangekondigd dat hij aan het eind van het seizoen zou stoppen als professioneel wielrenner... In de Tour de France waar Cav vast besloten was om zijn 35ste ritzege te behalen, sloeg het noodlot toe in wat zijn laatste Tour zou zijn. In de achtste rit kwam hij ten val en moest hij met een gebroken sleutelbeen de Tour verlaten.

Records blijken toch belangrijk te zijn

De drang om het record van Eddy Merckx te breken en alleen-recordhouder te worden was te groot en eind 2023 kwam het nieuws dat hij in 2024 in het team van Astana opnieuw een gooi gaat doen naar het Tour de France rittenrecord. Op 3 juli 2024 en op 39-jarige leeftijd lukte het hem om de drang/droom van alleen recordhouder te worden om te zetten naar de realiteit.



In de Ronde van Turkije 2021 knoopt Mark opnieuw aan met de overwinning na drie jaar droogte © OPQS-Tour-of-Turkey-Stage



Overwinning in de 6de rit van de Tirreno-Adriatico 2022 © Tim De Waele

Mark zou **niet stoppen** alvorens hij ook die tweede plaats op de all time-ranking te pakken had

Mark Cavendish is bij uitstek het levende bewijs dat palmaressen, records en vergelijkingen met het verleden wel degelijk belangrijk zijn in de wielersport. Hoe verklaren we anders zijn enorme drang om toch maar dat record van Eddy Merckx – 34 ritzeges in de Tour – te verbreken en alleen recordhouder te worden? Het betekende voor Cavendish gewoonweg erg veel om dat record te breken.

All time rankings:

En tot slot voegen we nog een paar weetje toe die niet iedereen zo maar uit het hoofd zal weten te vertellen: Mark Cavendish staat op de ALL TIME RANKING van ProCyclingStats op de 26ste plaats. Dat is net één plaats beter dan Mario Cipollini. Cavendish heeft in totaal

165 profzeges behaald en daarmee staat hij op de tweede plaats qua overwinningen in de all time ranking wat professionele overwinningen betreft. Hiermee wordt de grootsheid van de beste sprinter allertijden met een dikke stift onderlijnd!

Ranking professionele UCI overwinningen:

1. Eddy Merckx 279 overw.
2. Mark Cavendish 165 overw.
3. Mario Cipollini 163 overw.

Het mag dan ook duidelijk zijn hoe belangrijk deze statistieken voor Cavendish wel niet zijn. Jawel,

want hij behaalde in 2024 drie UCI overwinningen waardoor hij, naast alleen recordhouder aantal ritoverwinningen in de Tour de France, ook over Cipollini naar de tweede plaats sprong wat betreft het totaal aantal UCI zeges. Mark had een duidelijk plan alvorens te stoppen: het record en een tweede plaats op die all-time ranking der overwinningen pakken. Zo geschiede en nu kan hij met volledige voldoening afscheid nemen als coureur, tenminste...als hij zich alsnog na de feestdagen niet opnieuw bedenkt... 🚲

Voornaamste overwinningen:

- 35 Ritten Tour de France** '24, '21, '16, '15, '13, '12, '11, '10, '09, '08
- 17 Ritten Giro d'Italia** '23, '22, '13, '12, '11, '09, '08
- 3 Ritten Vuelta a España** 2010
- 1 x Wereldkampioen op de weg** 2011
- 1 x Milano-Sanremo** 2009
- 3 x Scheldeprijs** 2011, 2008, 2007
- 2 x Puntenklassement Tour de France** 2021, 2011
- 2 x Eindklassement Tour of Qatar** 2016, 2013
- Eindklassement Dubai Tour** 2015
- 3 Ritten Tirreno-Adriatico** 2014, 2012, 2009
- 3 Ritten ronde van Zwitserland** 2014, 2009)
- 2 x Kuurne-Brussel-Kuurne** 2015, 2012



JOUW VAKANTIES

roadbike-holidays.com/nl



HOTELS | REGIO'S

gravelbike-holidays.com/nl



FILIP CARDOEN

Van de Pompeschitter in Dadizele tot wielercartoonist uit Moorslede



Het peloton in het atelier / Foto: Rens Klaasse

De laatste renner die de bijnaam Leeuw van Vlaanderen, mocht dragen is Johan Museeuw, maar de eerste én echte Leeuw van Vlaanderen is Cyrille Van Hauwaert die geboren is in het kleine West-Vlaamse

dorpje Moorslede. Een echt wielerdorp, want hier vond in 1950 zelfs het WK wielrennen plaats. Moorslede is ook de thuisbasis van de gekende verfkwastvirtuoos Filip Cardoen. Hier vindt Filip zijn inspiratie

voor de alom gekende kleurrijke plaatjes van renners en rensters die in gans Vlaanderen - en ver daarbuiten - telkens opnieuw opdagen tijdens de hoogdagen van de koers. Tijd voor een bezoekje.

Van koeien naar de koers

Het lijkt een hele grote stap. Maar toch is het de weg die de inmiddels 69-jarige kunstenaar Filip Cardoen heeft afgelegd. Zijn vader was veehandelaar en als jonge gast tekende hij de identiteitskaarten van de koeien van zijn vader. Want



het vlekkenpatroon van elke koe is uniek en onveranderlijk. En dat vergt dus een heel goed waarnemingsvermogen. Het was zijn eerste officiële opdracht. Na de

kunstacademie en zijn legerdienst kwam hij als tekenaar bij uitgeverij Roularta terecht. Daar tekende hij de voorpagina's voor een aantal bekende tijdschriften o.a. Trends en Knack.

De liefde voor de koers

Zijn schoonvader besmette hem met de koersmicrobe. Bompa was een groot fan van Frank Vandembroucke en reed jaren rond met een sticker van Frank op zijn achterraut. Hij had zelf nog gekoerst, dus vandaar die liefde. Zelf heeft Filip, in de tijd dat hij nog werkte voor Roularta, wel eens meegedaan aan een koers met journalisten rond het provinciaal domein Sterrebos in Roeselare. Naast het werken met potlood en penseel was hij sinds zijn schooltijd ook al handig met de bal. Daarom speelde hij twintig jaar handbal.

De eerste wielercartoons

Zijn eerste wielercartoons maakte hij pas op latere leeftijd in het kader van het Dorp van de Ronde (van Vlaanderen) in 2000. Toen werd voor het eerst een plaats langs het parcours in de kijker gezet en een persoon of zaak, die gestalte gaf aan de Ronde van Vlaanderen, gehuldigd of herdacht. Dat was toen Ingelmunster, in die tijd de woonplaats van drievoudig Ronde van Vlaanderen winnaar Eric Lemman. Vanaf dat moment is Filip nagenoeg de vaste cartoonist langs de route van Vlaanderens mooiste. Maar ook wanneer de Tour de France te gast is in België sieren zijn cartoons de plaatsen waar La Grande Boucle passeert. Mijn eerste kennismaking met Filip was door een cartoon van Tuur Decabooter toen Gavere in 2007 het Dorp van de Ronde was.

Niet te verwarren met Nesten

Dikwijls wordt gevraagd of hij de zoon is van zijn in 2018 overleden



Coverboek 50 jaar verfkunstvirtuoso's / Foto: Filip Cardoen

streekgenoot Rik Delneste (Nesten). Dan moet hij de vragensteller teleurstellen. Nesten maakte wielerskarikaturen (een humoristische voorstelling van een persoon) terwijl Filip portretcartoons maakt. En dat is echt een groot verschil. De portretten van Filip geven meer gelijkenis met de renners en dat geeft meteen ook direct aan waarin het werk van beide kunstenaars verschilt.

Nesten maakte wielerskarikaturen terwijl Filip portretcartoons maakt

Het hele peloton dendert door het atelier

Als je zijn atelier binnenstapt sluit je aan bij een kleurrijk peloton van renners. Er staan een paar kratten vol met potten fel gekleurde verf en kwasten in vele maten. Op de houten borden zijn portretten van de huidige generatie renners maar ook van de grote helden uit het (soms verre) verleden geschilderd. Omdat sommige renners van ploeg zijn gewisseld of hun ploeg in nieuwe truitjes rijdt, is hij bij het begin van een nieuw wielerseizoen druk bezig om enkele van zijn portretten aan te passen.

Een eervolle opdracht

Filip is net bezig met een opdracht uit Frans Baskenland. Op een ta-



Eervolle opdracht / Foto: Rens Klaasse

al meer dan 50 keer. Bij de huidige generatie renners supportert hij voor Tadej Pogačar. Inmiddels prijken zijn prenten bij vele renners thuis aan de muur. Voor jezelf of een vriend een persoonlijke cartoon laten maken of van een favoriete renner? Voor € 350,00 zorgt Filip voor een uniek kunstwerk.



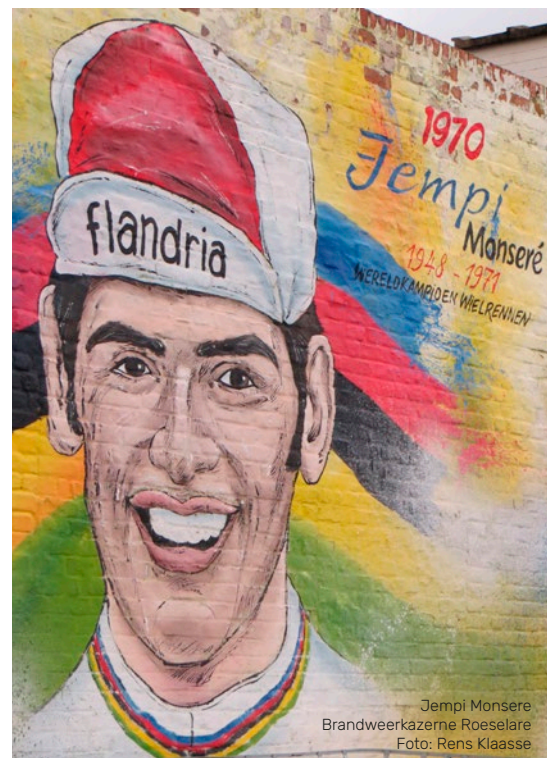
Ontwerp cartoon © Filip Cardoen / Foto: Rens Klaasse

fel ligt een blad papier met een ruwe schets van hetgeen hij op het houten bord aan het schilderen is. Het is een portret van de wielrenner Marcel Queheille (le petit Souletin) die geboren is in Sauguis-Saint-Étienne (Zalgize-Donzetebe). In 1959 won hij de 9e etappe van de Tour de France die finishte in Bayonne in zijn thuisregio. Als cartoonist en verfkwastvirtuoos werd hij hiervoor benaderd door Henri Breuillé van het "Petit Musée des cycles" in Cambo les Bains. De in 2021 overleden Marcel was een oude vriend en in het museum moet er dan natuurlijk de no-

dige aandacht voor hem zijn. Opvallend is dat, zoals op meer van zijn portretten, er een koe op staat. Eigenlijk, gelet op het begin van de carrière van Filip, een soort monogram.

Een Cardoen cartoon cadeau

Ook portretten of taferelen op muren schuwt Filip niet. Zo is één van zijn grootste schilderijen, met o.a. Odiel Defraeye en Jempi Moseré, te vinden op de muur van de brandweerkazerne in Roeselare aan de Koning Albert I-Laan. Zijn favoriete renner all-time is Eddy Merckx. Het is bij opdrachten ook de meest gevraagde renner. Hij schilderde hem zeker



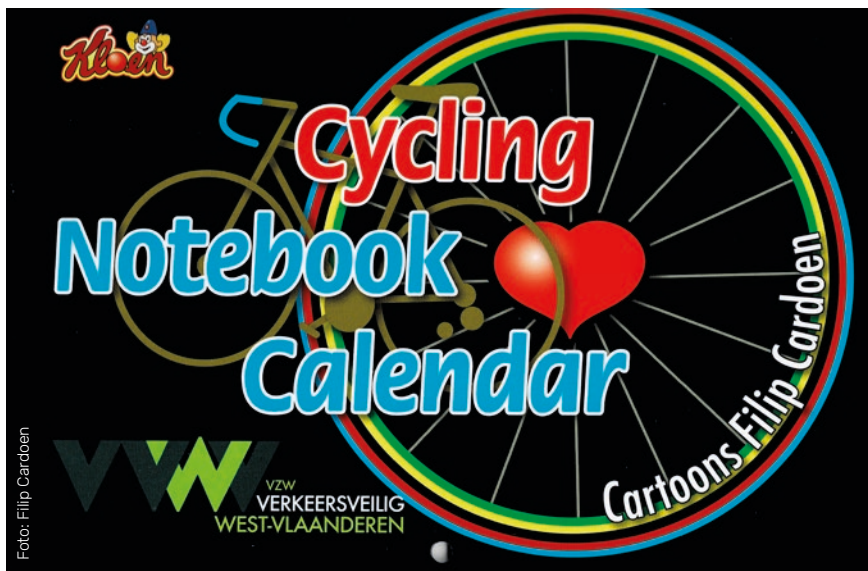
Jempi Moseré
Brandweerkazerne Roeselare
Foto: Rens Klaasse

WILIER TRIESTINA

CVNDSH



Filante SLR CVNDSH, the record-breaking bike.



Cycling Notebook Calendar voor het goede doel

Sinds 2006 zet Filip zich ook in voor de vzw Kloen, die zorgt voor de lach bij het zieke kind. In 2024 heeft hij daarvoor een unieke (verjaardags) kalender met 250 prachtige cartoons en allerlei weetjes over je favoriete renners (daarvoor zorgde wieljournalist Kurt Titeca) gemaakt. De kalender kan nog steeds voor € 12,00 (incl. verzendkosten) worden besteld via info@kloen.be

Fietsen door de geschiedenis

Filip heeft een zeer ruim palet aan onderwerpen waarover hij schilderijen maakt. De geschiedenis van de Eerste Wereldoorlog heeft Filip ook niet onberoerd gelaten. Om een paar van zijn 'war paintings' te bekijken stappen we in Moorslede op de fiets. We gaan op zoek naar de Storoute, een groene as op de bedding van de voormalige spoorlijn 64 tussen Roeselare en Ieper. Net voor het oprijden van die route komen we langs Café De Vier Kaven bij de door Filip gemaakte indrukwekkende muurschildering "Moorslede Frontdorp". Daarop wordt een luchtgevecht afgebeeld dat hier in 1917 heeft plaatsgevonden.



De Legacy fietsroute 14-18

De Storoute sluit bij Passendale aan op de bewegwijzerde Legacy fietsroute 14-18. Op deze route liggen bij Zonnebeke o.a. het bekende Tyne Cot Cemetery en het Memorial Museum Passchendaele 1917. In het park bij het museum staat de pou maumahara, het indrukwekkende acht meter hoge Māori monument. Bij het Polygoonbos staat, tegenover het door Filip beschilderde café De Dreve het bronzen Brothers in Arms beeld van de Australische broers Hunter. Het illustreert het beklievende verhaal van Jim die z'n broer John begraaft op het slagveld vlakbij de plaats van het mo-



nument. Op een meterslange sokkel is een stuk tekst uit Brothers In Arms, het bekende nummer van Dire Straits, gebeiteld. Loop zeker eens binnen bij het café om een Brothers in Arms biertje te drinken. De bezieler van het project, cafébaas en amateur-archeoloog Johan Vandewalle, zal je zeker de ins en outs van zijn project vertellen.

Langs Vlaamse wielergeschiedenis

Door een renner uit het vlakbij Moorslede gelegen kleine landbouwgehucht Slypskapelle is de wielergekte in Vlaanderen ontstaan. Cyriel Van Hauwaert won in de Tour de France van 1909 de openingsrit tussen Parijs en Roubaix. De eerste landgenoot die daarin slaagde. Een jaar eerder had hij al de wedstrijd Parijs-Roubaix gewonnen. Ook Milaan-Sanremo en Bordeaux-Parijs staan op zijn ere lijst. Vorig jaar werd er in Slypskapelle een gedenkplaat ingehuldigd voor de renner die mede aan de basis lag van de term Flandrien. En dat is te merken ook. Want naast een straatnaam, een borstbeeld in het gemeentehuis en een monument bij de sporthal is er sinds 2020 ook de reus Cyriel inwoner van Moorslede. Filip maakte het ontwerp van het hoofd van de reus, die je misschien wel eens zal tegen komen, want af en toe trekt reus Cyriel er op uit om met andere collega's acte de



Café De Dreve / Foto: Rens Klaasse



Gedenkplaat Cyriel van Hauwaert Slypskapelle / Foto: Rens Klaasse

Filip met de kop van de reus Cyriel © Filip Cardoen

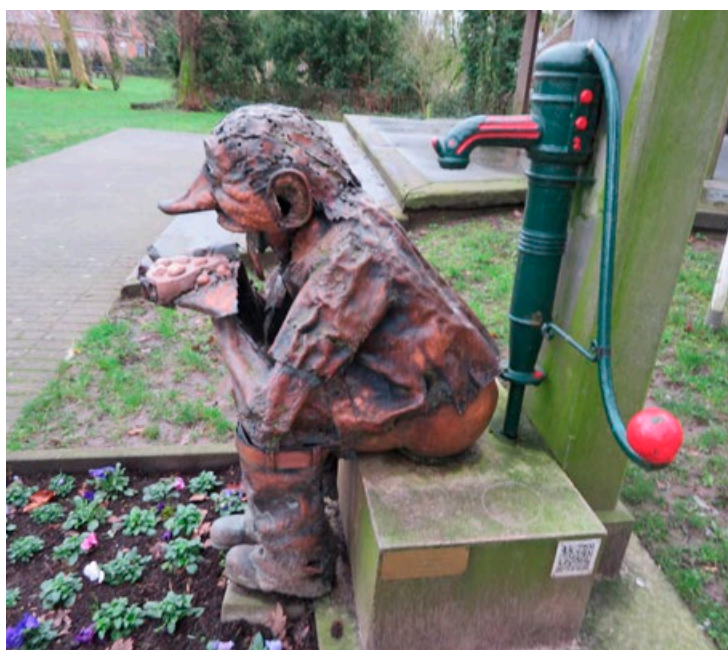


Monumentje WK 1950
Foto: Rens Klaasse

présence te geven bij wielerevenementen. Zo maakte hij o.a. zijn opwachting bij het BK tijdrijden in Gavere in 2022.

Hoe een klein Vlaams dorpje even het middelpunt van de wielwereld was

Op 20 augustus 1950 kwamen er 130.000 wielersfans opdagen voor het derde WK dat in ons land werd georganiseerd. Dat Moorslede er in slaagde het kampioenschap naar zich toe te trekken hadden ze te danken aan een welgestelde patattenboer. Maar ook aan Cyriel Van Hauwaert die inmiddels een succesvol producent van o.a. fietsen was in het Brusselse. Omdat hij zitting had in het hoofdbestuur van de BWB kon hij zijn invloed aanwenden voor het toewijzen van het WK aan Moorslede. Op de plaats waar 'IJzeren' Briek Schotte in de Breulstraat als eerste de meet heeft overschreden staat een wel zeer bescheiden monumentje. Het door Filip gemaakte bord dat er naast stond is helaas tijdens een storm gesneuveld.



De Pompeschitter stelt een wat aangeschoten Dadizelenaar voor die bovendien ook nog eens aan de pruiementaart zat

De Pompeschitter in Dadizele

Op onze thuisreis stoppen we, op aanraden van Filip, nog even in het bedevaartsoord Dadizele met zijn indrukwekkende basiliek en de prachtige 18e eeuwse Spaanse kapel. In het naast de basiliek gelegen domein 't Torreke staat het beeld van de Pompeschitter. Het in 1980 gemaakte beeld is gebaseerd op een karikatuur van Filip uit het begin van zijn loopbaan in 1975. Het stelt een Dadizelenaar voor die zich tijdens de kermis in overdreven mate te goed deed aan bier en pruiementaart. Hij raakte niet meer tijdig thuis en zag zich genoodzaakt zijn behoefte te doen in de eerste beste pompbak. De gelijknamige taart is nu een plaatselijke delicatessen.



Stand op Velofollies / Foto: Filip Cardoen

Tot de volgende Velofollies

Filip is al een aantal jaar een vaste gast op de fietsbeurs Velofollies in Kortrijk. Hij kijkt er naar uit om je daar te ontmoeten. **█** Tekst: Rens Klaasse

**VISIT US ON
WWW.CYCLELIVEMAGAZINE.COM**

Cyclelive
magazine



Follow us on Facebook
@cyclelivemagazine



Bike around Europe with
Cyclelive on Instagram
@cyclelivemagazine

WEBSITE IN 6 LANGUAGES

Dutch, English, Spanish, French, German, Italian
and download CL for free in Dutch or English



Vila Real de Santo António

Stad aan de EuroVelo 1 Atlantic Coast Route

Wanneer je in een regio met vakantie bent zijn er van die plaatsen die alleen al door de naam een bepaalde aantrekkingskracht hebben. Wat dacht je bijvoorbeeld van de naam zoals deze in de kop van dit artikel staat. Er komt nog een facet bij wanneer je eigen voornaam ook nog eens is afgeleid van de Heilige Antonius. Gewoon een extra motief om er eens (en dat worden zelfs meerdere keren) naar toe te fietsen. Het is zondermeer een gezellig stadje en er is genoeg te zien. Vila Real, zoals het kortweg wordt genoemd, ligt aan de uiterste zuidoost punt van de Portugese Algarve aan de Guadiana rivier die de grens vormt met Spanje.



EuroVelo 1

Deze internationale fietsroute die in Portugal begint of eindigt (het is maar in welke richting je het traject wilt fietsen) begint in het noorden in Caminha en loopt langs de gehele Atlantische kust naar de Algarve om in Vila Real de Santo António het land weer te verlaten door over te varen naar Ayamonte in Spanje. Inmiddels is er dan een afstand van 920 km overbrugd. Het Algarve traject van Sagres naar Vila Real loopt over dezelfde wegen als die van de Ecovia do Litoral en is zelfs van een dubbele bewegwijzering voorzien.

De EuroVelo 1 loopt hierna dwars door Spanje via Salamanca en

Schematisch ziet het Algarve traject er als volgt uit

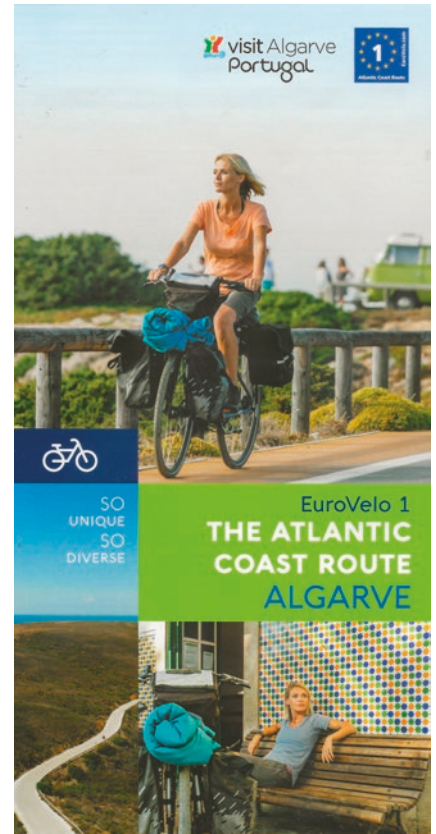
Vila Real Santo António-Tavira	30 km	Stijging 160 m	Daling 158 m
Tavira-Faro	41 km	Stijging 215 m	Daling 205 m
Faro-Albufeira	49 km	Stijging 300 m	Daling 250 m
Albufeira-Lagos	64 km	Stijging 520 m	Daling 580 m
Lagos-Sagres	47 km	Stijging 700 m	Daling 650 m

Pamplona en langs de Atlantische kust in Frankrijk naar Bretagne. Hier overvaren naar Plymouth en via Engeland, Ierland en Schotland naar Aberdeen. Weer overvaren naar het Noorse Bergen en vervolgens steeds maar rechtdoor naar de Noordkaap. In totaal heb je dan 11.150 km achter de rug. Dat stukje in Portugal is dan te verwaarlozen!

Vila Real de Santo António

Bij het binnenfietsen van de stad passeer je eerst de vuurtoren en na een paar honderd meter kom je op de Avenida da República. Rechts de Guadiana rivier (en de grens met Spanje) en links imposante gebouwen. Soms vervallen met boompjes en hoog onkruid in de goten, maar anderen weer goed onderhouden en sfeer uitstralend.

Het eerste pand dat het bekijken waard is, is het zogenaamde Capitania of te wel het gebouw van de havenmeester, nu het gebouw van de waterpolitie. Bekijk vooral het prachtige tegelwerk. Gewoon een stukje geschiedenis wat je voorgeschoteld krijgt. Fiets de Avenida maar even af en bekijk de gebouwen. Vooral in de ochtend wanneer de zon er op staat geeft het nog een dimensie meer. Iets verder kan je linksaf het winkel-



Prachtig tegelwerk op het Capitano gebouw

gebied in. Je komt dan op een groot vierkant plein Praça Marquês de

Praça Marquês de Pombal





De vissers gaan op de fiets naar hun werk

Pombal met een prachtige bestrating van strakke lijnen. Die naam heeft het niet zomaar gekregen. Nadat het dorpje in de zeventiende eeuw door een vloedgolf was verdwenen, liet Marquês de Pombal de stad herbouwen naar zijn eigen ontwerp. Bekijk maar eens nauw-

keurig de plattegrond en dan zie je dat alle straten als een rasterpatroon kaarsrecht lopen en in gelijke blokken zijn verdeeld. Terrassen genoeg om op het gemak rond te kijken. Let langs de waterkant ook op de fraaie bestrating met de vierkante Portugese keitjes met daarin

allerlei motieven zoals ankers, zee-kreeften en nog meer. Daar zie je dat stratenmaker een écht vak is!

Vertrek- en doorkomstplaats derde rit Ronde van de Algarve 2024

Hier start op het centrale plein, Praça Marquês de Pombal, de derde rit van de Volta ao Algarve 2024. Tot de deelnemers behoren onder andere tweevoudig winnaar Remco Evenepoel (eindwinnaar in 2020 en 2022 – op dat moment weten we nog niet dat Remco ook deze editie van 2024 zal gaan winnen) en Wout van Aert die deze rit naar Tavira in een sprint naar zijn hand

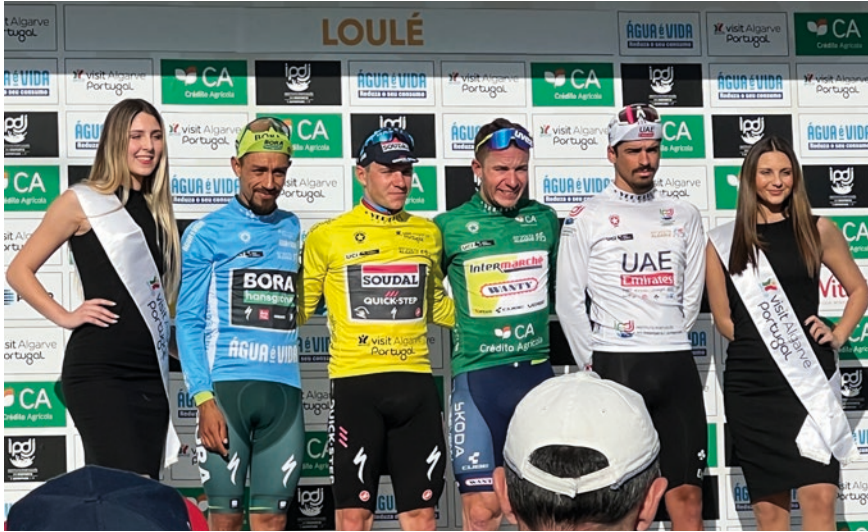
zal zetten. Het is niet helemaal toevallig dat Wout van Aert wint. Op luttele meters van de startstreep staat het Stadhuis van Vila Real de Santo António met op de voorzijde het stadslogo met de gestileerde letters V R O A, daar zitten ook de voorletters van de achternaam van Van Aert in! Niets is toevallig als je zoekt naar toevalligheden! Mooi om te zien dat de mannen over dezelfde wegen koersen waar je zelf tijdens eerdere vakanties deels ook hebt gefietst. Thuis voor de tv voel je weer de warmte van de zonnestralen en ruik je zelfs de geur van de tijm.

Op stap in de regio

De omgeving van Vila Real de Santo António leent zich uitstekend om zelf wat rondjes te rijden in het achterland of langs de kust. Een mooi tochtje met een leuk doel is naar Azinhal te fietsen om vandaar via de Barragem de Beliche weer terug te rijden naar de kust. Allereerst passeer je Castro Marim met twee imposante kastelen. Via Junquera kom je dan in Azinhal. Midden in het dorp wacht je een verrassing. Er is daar een pastelaria waar het lekkerste gebak gemaakt wordt. Achter de toonbank is de eigenares dikwijls bezig met het decoreren van haar



Eindpodium Ronde van de Algarve 2024 met winnaar bergklassement Daniel Martinez, Remco Evenepoel in het geel, Gerben Thijssen in het groen en Antonio Morgado, winnaar jongerenklassement © P. Van Gansen



gebak. In westelijke richting liggen de stuwmeren van Beliche. Het gebrek aan water was hier begin 2024 duidelijk zichtbaar. Terugrijdend kan je dan nog het nationale park Reserva Natural do Sapal de Castro Marim in rijden met daarin onder andere de flamingo's en de zoutmeren. Vila Real de Santo António zie je dan al weer in de verte liggen. Onderweg zal je de bevolking nauwelijks zien fietsen. Je ziet geen fietsende schoolkinderen, geen fietsen bij de supermarkt. De fietsers zijn dikwijls toeristen of de vissers die per fiets naar hun bootje gaan dat op het strand ligt.

Hoe was het alweer in de Volta ao Algarve van 2024?

Deze traditionele voorbereidingswedstrijd



Remco Evenepoel na de podiumceremonie met Cyclelive Magazine in de hand © P. Van Gansen

in Portugal kon rekenen op een ongeziene media-aandacht. Het mooie deelnemersveld met o.a. Remco Evenepoel en Wout van Aert zal daar zeker voor iets tussen gezeten hebben. De Belgen deden het fantastisch. Al in de eerste rit was het raak met een sprintzege in Lagos van Gerben Thijssen. In de tweede rit werd Remco Evenepoel boven op de Alto da Fóia in de slotmeters afgetroefd door Daniel Martinez. Dan was het in de derde rit – die de renners van Vila Real de Santo António naar Tavira bracht – aan Wout van Aert om de bloemen weg te kapen. Rit

vier was een tijdrit van 22 km in en rond Albufeira en dat was natuurlijk een kolfje naar de hand van wereldkampioen tijdrijden Remco Evenepoel.

In de 5de rit van Faro naar de steile Alto do Malhão, tevens ook de koninginnenrit, werd



Wout van Aert mee in de vlucht in de koninginnen- etappe van de Ronde van de Algarve 2024 © P. Van Gansen

Evenepoel opnieuw geklopt in de sprint door Daniel Martinez. Evenepoel werd bovendien eindwinnaar en Gerben Thijssen bracht de groene puntentri met naar België. We kunnen dus wel spreken van een geslaagde Ronde van de Algarve wat de Belgen betreft. **■**

Informatie

www.turismodoalgarve.pt
www.algarve.pt

Tekst en beeld (tenzij anders vermeld): Teus Korporaal



Eindklassement Volta ao Algarve 2024

1		Remco Evenepoel (BEL) 🏆	Soudal-Quick-Step	18h 45' 53"
2		Daniel Martínez (COL) 📌	Bora-Hansgrohe	+ 43"
3		Jan Tratnik (SLO)	Visma-Lease a Bike	+ 1' 21"
4		Ben Healy (IRL)	EF Education-EasyPost	+ 1' 42"
5		Thymen Arensman (NED)	Ineos Grenadiers	+ 1' 45"
6		Tom Pidcock (GBR)	Ineos Grenadiers	+ 1' 49"
7		Wout van Aert (BEL)	Visma-Lease a Bike	+ 1' 57"
8		Sepp Kuss (USA)	Visma-Lease a Bike	+ 1' 59"
9		Stefan Küng (SUI)	Groupama-FDJ	+ 2' 06"
10		António Morgado (POR) 📌	UAE Team Emirates	+ 2' 09"

Gravelbikers kunnen hun hart ophalen in West Zeeuws-Vlaanderen



De regio West Zeeuws-Vlaanderen is welbekend bij de Vlaamse wielertoeristen. Vooral de vrij liggende en goed onderhouden fietspaden zorgen ervoor dat veel fietsers in het weekend even de grens met onze noorderburen oversteken. Met de wielclub of vrienden een ritje op de racefiets rijden door de polders en dorpen, langs weides en akkers, over dijkes én langs de kust met de mooiste uitzichten over de Westerschelde. Met uiteraard ook even een stop bij één van de gezellige cafés.



Maar sinds kort kan je er dankzij Gastvrij Zeeuws-Vlaanderen ook op pad met je gravelbike! De wegen heb je bijna voor jezelf en er is alle ruimte om je hoofd leeg te maken. De routes brengen je op de stilste plekjes van

het uitgestrekte West Zeeuws-Vlaamse polderlandschap, door schilderachtige dorpjes en langs historische vestingdijken. Je fietst over landweggetjes, kasseistroken en gravelpaden. Een soort Parijs-Roubaix en Strade

Bianche ervaring in één dus!

Er zijn drie routes:

1. Een zilt gravelavontuur.

Deze route bezorgt je een 114 km lang avontuur langs de prachtige kustlijn



Beelden: Ganna Creative Agency - Stijn Pappot / Tekst: Rens Klaasse

van West-Zeeuws-Vlaanderen en het stille achterland. West Zeeuws-Vlaanderen op zijn best van het Zwin tot aan de Braakman.

2. Grensverleggend gravelen.

Tijdens deze relatief zware rit van 97 km verleg je zowel letterlijk als figuurlijk je grenzen, flirt je continu met de Belgische grens en moet je zelfs een veerpontje bedienen.

3. Parijs-Roubaix van het Zeeuwse land.

Liefhebber van kasseistroken? Haal je hartje op tijdens deze 89 km lange pittige rit over de West Zeeuws-Vlaamse kinderkopjes met dikwijls de wind als belangrijkste tegenstander.

Alle info over de routes met de GPX-tracks en verblijfsaccommodaties is te vinden op de website gastvrij-zeeuwsvlaanderen.nl



ABUS

Security Tech Germany

THIS IS PURE

Discover the ABUS HUD-Y PURE Edition – urban helmets in six pastel colors.



abus.com

100 YEARS ABUS
1924–2024

Velofollies: een vat vol fietsideeën



Van 17 tot 19 januari 2025 vindt in Kortrijk Xpo de 17de editie van Velofollies plaats, dé fietsbeurs voor de actieve fietser en wielervriend. Bezoekers kunnen zich opnieuw vergapen aan de meer dan 300 exposanten verspreid over ruim 40.000 m² beursoppervlakte. Met het grootste fietsaanbod in de Benelux is Velofollies duidelijk een trendsetter en biedt de beurs een mooie weerspiegeling van het aanbod op de fietsmarkt. Voeg daar de interessante workshops, een e-bike testzone en tal van interviews en meet & greets met (ex-) wielrenners aan toe, en je hebt het ideale recept voor een hele dag fietsplezier.

Een overzichtje van wat er allemaal te ontdekken is in januari 2025:

Focus op prestaties bij racefietsen en MTB

Op Velofollies kan je op vlak van racefietsen uiteraard tal van nieuwe modellen en innovaties spotten. Hier ligt de klemtoon vooral op lichtere materialen en een steeds meer aerodynamisch design van zowel kader, stuur en wielen, met o.a. het volledig wegwerken van kabels en toebehoren in het frame. Mountainbikes worden ook lichter, maar de focus ligt hier vooral

op geavanceerdere schokdempers. En in beide categorieën komt ook de e-ondersteuning natuurlijk om de hoek kijken.

Gravel: geen ééndagsvlieg

De populariteit van gravelfietsen blijft aanhouden met een groeiend aantal gravelfietsevenementen, ex-renners die in de gravelfiets hun toevlucht zoeken en uiteraard de stijgende verkoopcijfers. De gravelfiets is duidelijk geen hype,



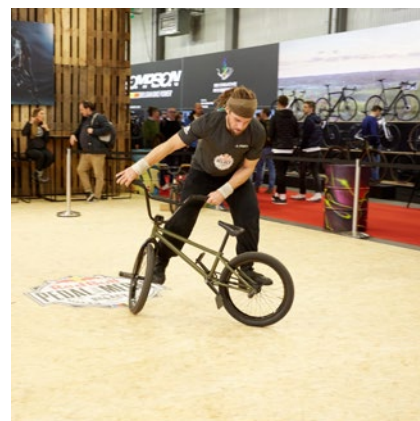
Veelzijdigheid, avontuur en ontdekking

maar een volwaardige fietscategorie, lichter en sneller dan een mountainbike en meer geschikt voor onverharde ondergronden dan de racefiets. Veelzijdigheid, avontuur en ontdekking zijn sleutelwoorden voor de gravel fietser die op

zoek zijn naar passie, inspiratie en uitdaging tegen een achtergrond van de heroïsche beelden van de Strade Bianche. Logisch dat fabrikanten en exposanten er dan ook vol op inzetten op Velofollies met nieuwe modellen en innovaties zoals specifieke gravelonderdelen, een 1x13 gravelgroep, 30mm velgen, enz.

E-bikes niet te stuiten

Elektrische fietsen zitten de laatste jaren duidelijk in de lift, maar volgende editie worden ze op Velofollies populairder dan ooit. De nieuwste modellen bieden niet alleen betere prestaties, met een grotere actieradius en snellere oplaadtijden, maar ook op vlak van stijl en design zijn grote stappen gezet. Waar e-bikes vroeger vooral praktisch waren, zien we nu dat ze steeds vaker worden ontworpen met een oog voor design. Bovendien maken ze ook hun intrede in het 'peloton': elektrische ondersteuning bij mountainbikes, maar ook meer en meer bij racefietsen, zijn stilaan geen uitzondering meer bij sportieve fietsclubs.



Fietstoerisme in de lift

Ook het aantal toeristische diensten en organisatoren van actieve fietsvakanties en cyclo's neemt jaar na jaar toe op Velofollies. Van een aangename recreatieve fietsvakantie over socials rides tot legendarische beklimmingen en epic





challenges. De website van Velofollies biedt trouwens een handige tool om snel te navigeren tussen productcategorieën en zo je ideale parcours voor te bereiden: 'race', 'gravel', 'travel',...

Technologie en duurzaamheid gaan hand in hand

Wat opvalt op Velofollies is dat fietsmerken ook steeds meer investe-

ren in nieuwe technologieën, zoals geïntegreerde GPS-systemen voor navigatiehulp, trackingsystemen voor diefstalpreventie, ingebouwde hartslagmonitoring, automatische vering en uiteraard de verdere ontwikkeling in batterijtechnologie voor e-bikes met zelfs oplaadmogelijkheden voor smartphones. De focus op comfort, veiligheid en efficiëntie is hier duidelijk te mer-

ken. Deze nieuwe technologieën omarmen ook de fietsduurzaamheid, veel fabrikanten kiezen voor duurzamere materialen en productieprocessen (denk aan bamboe, gerecycled aluminium, biologisch afbreekbare smeermiddelen,...) , dus goed voor je gezondheid én het milieu.

Ben je van plan om in 2025 een nieuwe fiets te kopen, wens je tips & tricks rond voeding en training, ben je op zoek naar een leuke fietsvakantie of wil je gewoon een gezellige namiddag met fietsvrienden beleven, trends en renners spotten, dan mag een bezoek aan Velofollies zeker niet in je fiets agenda ontbreken.

Velofollies vindt plaats van vrijdag 17 t.e.m. zondag 19 januari telkens van 10u tot 18u met een avondopening op vrijdag tot 20u. Tickets kosten 15 € in de online voorverkoop.





De ideale formule voor teambuildingsdagen of gewoon een geweldige fietsvakantie



Verblijven in het Hof van Kalenberg

Hof van Kalenberg ligt in het prachtige landelijke dorpje Voort. Deze prachtige 5 sterren vakantiewoning biedt plaats aan 12 personen

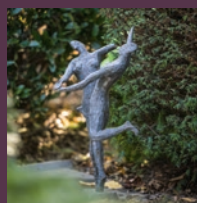
- Twee badkamers met douche en ligbad
- Vier ruime slaapkamers zonder tapijt
- Een grote woonkamer met zicht naar de tuin
- Open keuken
- Een aparte relaxruimte
- De tuin biedt privacy en het terras ligt op de zuidkant.
- Jacuzzi en sauna
- Een houtskool barbecue en ligstoelen maken het Haspengouw-vakantiegevoel compleet.
- Wasmachine en droogkast.

Hof van Kalenberg is lid van fietslogies Limburg! Extra's voor de fietser.

- Een professionele fietswash kan gehuurd worden.
- Afsluitbare fietsstalling aan de woning ook voor elektrische fiets.
- Fietsgereedschap voor kleine herstellingen zijn in de woning beschikbaar
- Fietsen huren kan op aanvraag
- Fietskaarten in de woning en fietslogboek met onze favoriete routes
- Fietscafés in de buurt waar je als fietser heel welkom bent
- De wielerpiste van Zolder op minder dan 25 km



5 STERREN VAN TOERISME VLAANDEREN



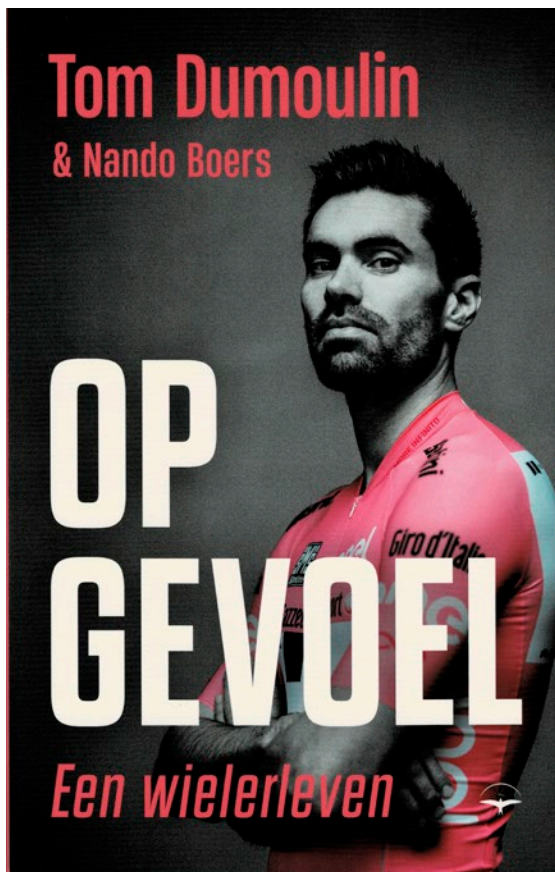
HOF VAN KALENBERG
VAKANTIEWONING HASPENGOUW

Hof van Kalenberg is de perfecte vakantiewoning voor een gezellig samenzijn met je familie of vrienden.

Arrangementen op aanvraag

www.hofvankalenberg.be

Benaetsstraat 9a, 3840 Borgloon | +32 478 36 87 07 | welkom@hofvankalenberg.be



Op gevoel. Een wielerveven.

Tom Dumoulin, de eerste Nederlander die er in slaagde de Giro d'Italia te winnen. Daarnaast won hij in zijn carrière twee olympische medailles, twee wereldtitels en meerdere etappes in alle drie de grote rondes. Hij was ook dichtbij de eindzege in de Vuelta en de Tour de France. Maar uiteindelijk blijkt dat de manier waarop hij in het leven staat niet past bij de eisen die wielerveven aan een topwielerveven stellen. Hij is te veel mens en te weinig machine. Het strakke keurslijf waarin renners (moeten) leven bleek uiteindelijk toch niet bij hem te passen. Het gevoel overheerste in plaats van de lijstjes met de harde cijfers.

Nadat hij met wielerveven stopt gaat hij met schrijver en journalist Nando Boers terug naar de plekken, die om wat voor redenen dan ook, een hoofdrol hebben gespeeld in zijn loopbaan.

Om terug te kijken en na te gaan wat het wielerveven betekend heeft. Over het plezier dat hij aan zijn sport heeft beleefd maar ook over het ontbreken daarvan.

Het boek is, zoals we Tom kennen, een openhartig relaas van een topsporter die er, overmand door twijfels, voor kiest om te stoppen met de sport die hij zo liefheeft. Maar het wereldje helemaal loslaten kan hij niet want inmiddels is hij teruggekeerd in een nieuwe rol. Als co-commentator bij de omroep.

Voor € 23,99 is het boek te koop bij de uitgever (thomasrap.nl) of in de reguliere boekhandel.



De Ronde van België, een cultuurgeschiedenis op twee wielen

Het boek is een weerslag van de zoektocht naar de (wielerveven)geschiedenis van ons land. Want nergens op onze planeet is het dagelijkse leven zo verweven geraakt met de wielerveven sport die in het DNA van elk van ons zit.

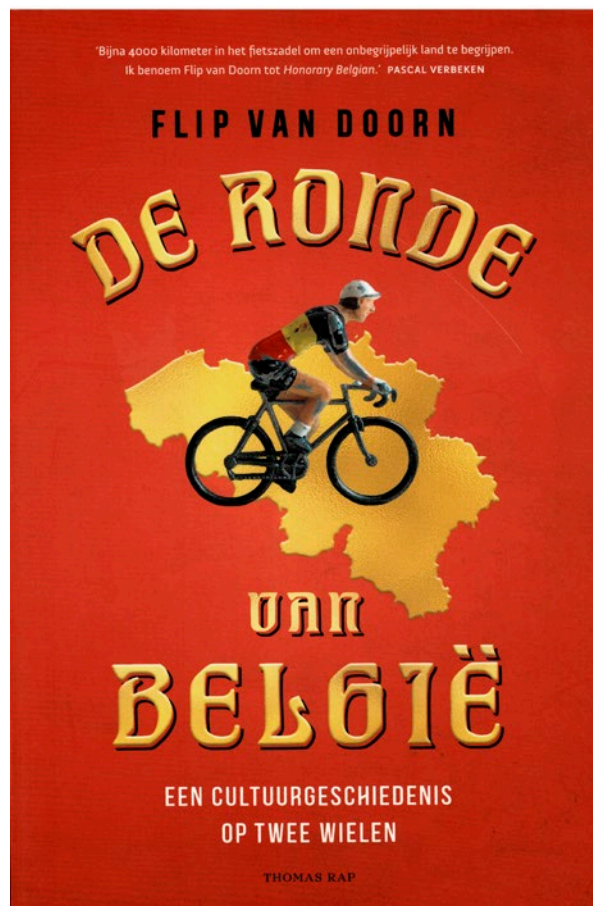
Om dat als buitenstaander te begrijpen heeft de in Friesland woonachtige auteur Flip van Doorn, hoe kan het ook anders, de fiets gepakt. In een proloog en zeven etappes reed hij ruim 3750 km door ons land. De parcoursen van de bekende wielerveven klassiekers waren daarbij de leidraad met soms een klein uitstapje over de landsgrens. Ook zijn eigen familiegeschiedenis blijkt overigens deels in ons land te liggen.

Door het zelf allemaal te aanschouwen en de vele ontmoetingen met onze landgenoten onderweg heeft hij voor zijn boek een goed beeld gekregen van de Belgische (wielerveven)cultuur. Iedere landgenoot kent persoonlijk wel een (oud-)renner die een groot of klein wie-

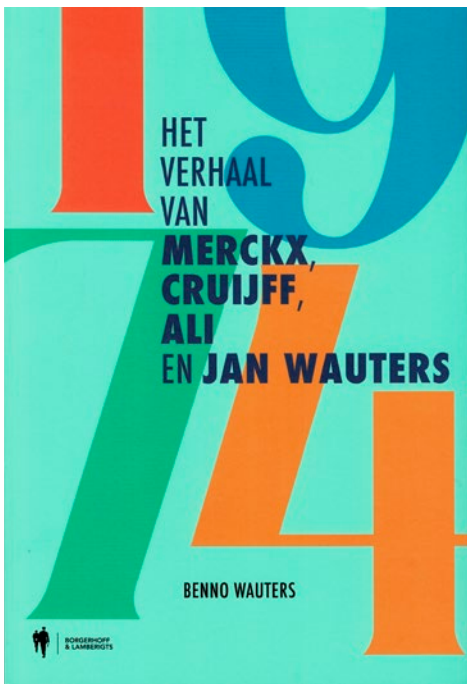
lerveven verhaal heeft geschreven. Uiteindelijk was het voor Flip meer een bedevaart door ons land waarbij hij bij elk kapelletje en wielerveven monument dat hij onderweg tegenkwam als dank voor weer een alineas in zijn boek denkbeeldig een kaarsje heeft aangestoken.

Het 768 bladzijden tellende boek is zeker voor iemand die de Belgische (wielerveven)cultuur wil ontdekken een echte aanrader. Met het boek in de hand kan je zo je eigen bedevaart door ons land houden. En dat geldt zowel voor de wielerveven-, geschiedenis- als cultuurfanaat.

Het boek is verkrijgbaar in de boekhandel, via de uitgever (Thomas Rap) of via flipvandoorn.nl voor € 34,99 Op die website staan o.a. ook de routes die Flip fietste en bezienswaardigheden onderweg.



1974. Het verhaal van Merckx, Cruijff, Ali en Jan Wauters



1974 was een magisch sportjaar! Eddy Merckx wint zijn laatste Tour, zijn laatste Giro, zijn laatste WK. Johan Cruijff is de beste voetballer ter wereld, maar hij verliest de WK-finale tegen West-Duitsland. En Mohammed Ali heroverft na zijn schorsing de wereldtitel boksen door Frazier en Foreman te verslaan.

Jan Wauters, Vlaanderens grootste sportjournalist, was er overal bij. Vijftig jaar na dato dook zoon Benno in het archief van zijn vader. Dat resulteerde in een zeer lezenswaardig boek. Het is doorspekt met de herinneringen van echtgenote Thérèse aan Jan. Maar uiteraard komt ook Jan zelf aan het woord. Zijn hart klopte toch vooral voor de wielersport. En Eddy Merckx was daarbij zijn ijkpunt. Want beider carrières liepen

min of meer gelijk op. Een verslag van de uitgebreide interviews die hij met hem heeft gehad ontbreekt dan ook niet. En ook de eigen wielercarrière van Benno komt aan de orde.

Bij alle fans van Jan Wauters en Eddy Merckx zal dit boek de oude, misschien wat vervlogen herinneringen, weer naar boven brengen.

Het kan besteld worden bij de uitgever (borgerhoff-lamberigts.be) en kost € 24,99. Het is ook verkrijgbaar in de boekhandel.



Het verhaal van Flandria

Flandria, de ploeg van vader Pol en zoon Aime Claeys uit het West-Vlaamse Zedelgem, is de meest legendarische wielerploeg die ons land tot nu toe heeft gekend. Een kleine fietsenfabrikant die een legendarische wielerploeg uit de grond stampt. Tussen 1959 en 1979 reden renners zoals Joop Zoetemelk, Jan Janssen, Jean-Pierre Monseré, Michel Pollentier, Freddy Maertens, Erik Leman en Roger De Vlaeminck in het peloton met de iconische rode koerstruitjes. En natuurlijk niet te vergeten was er de ploegleider Briek Schotte. Halverwege de jaren zeventig was het absoluut de beste ploeg ter wereld. De renners grossierden in grote overwinningen. Maar ondanks die grote successen ging het toch bergafwaarts.

Dit boek van de bekende wielerauteur Filip Osselaer gaat over de dramatische val van de ploeg tussen 1974 en 1979. Die hield gelijke tred met de zakelijke neergang van de fietsenfabrikant. Aan de hand van gesprekken met de hoofdrolspelers van toen én met de zoon van meneer Pol, de grote baas van het merk en de fabriek. Het niet te missen verhaal voor de liefhebbers van de wielergeschiedenis vanuit de buik van het peloton en van de familie, op de werkvloer in Zedelgem, Warleton en Zwevezele, tot in Portugal toe.

Het boek is verkrijgbaar voor € 24,99 via de uitgever (lannoo.be) en in de boekhandel.



Knooppunter Fietsboek Midden-Nederland

Na het eerder verschenen boek over Zuid-Nederland (Limburg, Noord-Brabant en Zeeland) is nu ook het Fietsboek over Midden-Nederland beschikbaar. Met 30 kant en klare fietsroutes in de provincies Zuid- en Noord-Holland, Utrecht en Gelderland. Aan de hand van de routes laat auteur Harry Bunk je zien hoe gevarieerd Midden-Nederland wel is.



De routes zijn uitgezet op basis van de vertrouwde fietsknooppuntennetwerken en kunnen gedownload worden met de code die in de gids staat. Van elke route is een korte en een lange variant beschikbaar. Van een rondje over het noordelijke eiland Texel tot een tocht in het oosten tegenaan de Duitse grens. Langs oude Hollandse (vesting)steden en dorpen, de zo kenmerkende molens en door de ongerepte natuur. Met een Knooppunter roadbook op je stuur kun je volop van al dat moois genieten. De gids geeft je tips over de bezienswaardigheden en de horecagelegenheden onderweg. De vele foto's in het boek geven een prima impressie van hetgeen je onderweg zoal kan verwachten.

Het boek is voor € 25,99 verkrijgbaar bij de uitgever (lannoo.be) en in de boekhandel.



Op de fiets met Emile

Op 5 juni 2024 was het 100 jaar geleden dat kunstschilder Emile Claus overleed. Dat wilden ze in de Leiestreek niet onopgemerkt laten passeren. De impressionist Emile Claus zocht zijn inspiratie in zijn na aan het hart liggende geboortestreek. Het landschap met de meanderende Leie en de lichtinval geeft hij fantasistisch weer op zijn kleurrijke schilderijen.

Met de route 'Op de fiets met Emile' ontdek je al die schilderachtige plekken waar de 'prins van het luminisme' de kleuren en het licht vond. De route, die grotendeels de fietsknooppunten volgt, start aan de Leie in Deinze bij het Museum van Dein-

ze en de Leiestreek (mudel). Er is een lus van 33 km door Deinze, Deurle en Machelen en van 34 km vanuit Sint-Eloois-Vijve richting Waregem en Machelen. De volledige tour kan ook, dan trap je 64 km door het prachtige Leielandschap. En wil je een aantal van zijn werken bewonderen bezoek dan het museum. De gratis routekaart is o.a. te verkrijgen bij toerisme Deinze.

Je kan de kaart evenals de gpx-files ook downloaden van de website op www.deinze.be



UCI deelt de prijzen uit voor 2024 met een uniek record voor Shirin van Anrooij

Aan het eind van het wegseizoen werden in het Franse Nice de UCI Women's WorldTour and UCI WorldTour seminar prijzen uitgedeeld. België was daarbij twee keer de winnaar, namelijk in het UCI Women's WorldTour klassement dat werd gewonnen door Lotte Kopecky en ook als het beste land in het UCI Men Elite World klassement.

Een echt succes kon de prijsuitreiking echter niet genoemd worden, want slechts twee winnaars kwamen hun prijzen persoonlijk ophalen. Dat net Tadej Pogačar - die als eerste eindigde in het UCI Men Elite World klas-

sement - wel aanwezig was, was weliswaar meer dan een doekje voor het bloeden. Verder kwam ook de Nederlandse Shirin Van Anrooij - die uitgeroepen werd als beste jonge renster in het UCI Women's WorldTour klassement haar prijs afhalen. Zij zorgde wel meteen voor een uniek record, want het was voor de derde keer op rij dat ze de eindwinnares werd bij de jongeren. Daar was nog nooit eerder, iemand in geslaagd. Begin november werd ze nog geopereerd aan een geknelde liesslagader in haar linkerbeen en daarom zal ze deze winter aan geen enkele cyclocross deelnemen.



Teksten: Rens Klaasse

Handig slot met als sleutel je vingerafdruk

De vooruitgang in technologie is een niet te stoppen evolutie op alle fronten. Dat die innovatieve technologie ook de beveiliging van onze fietsen ten goede komt wordt duidelijk met de nieuwe Yardo 7807F van ABUS. Een capacitieve sensor op het kettingslot zorgt ervoor dat je het fietsslot kunt openen zonder sleutels of draaiwielletjes - gewoon met jouw vingerafdruk. Het YARDO-kettingslot bestaat uit een ronde, 7 millimeter dikke ketting die een robuuste bescherming tegen diefstal biedt. De uiteinden van de optionele 85 cm en 110 cm lange ketting zijn verbonden met een slotkast van zamak.

Ontgrendelen in seconden met vingerafdruk

Het speciale kenmerk van deze slotkast: Zij is uitgerust met een nauwkeurige vingerafdruksensor die tot 20 gescande vingerafdrucken herkent. Als je jouw schone vinger op de sensor legt, gaat het slot in een oogwenk open.

Door meerdere vingerafdrucken te scannen kan je flexibel omgaan met het fietsslot of fiets als je die met meerdere mensen wilt delen. Het vergrendelingsproces is uiterst eenvoudig, aangezien het slot zich automatisch vergrendelt wanneer de sloteinden in de slotkast worden gestoken.

Om krassen op het fietsframe te voorkomen, is de slotkast omhuld met een siliconen-cover. De IP66- en IP68-certificering geeft aan dat de slotkast stof- en weerbestendig is. Een dubbele kogelvergrendeling biedt betere bescherming tegen geforceerd openen.

Met dit YARDO-kettingslot gaan comfort en functionaliteit hand in



**Yardo
7807F**

hand en ben je meteen mee met de tijd. De vingerafdruchtechnologie is trendsettend en biedt maximaal comfort en een hoge mate van veiligheid.

- Ronde, 7 mm dikke ketting (lengte 85 en 110cm)
- Slotkast van gecoate zamak
- Incl. CR2-batterij
- Nauwkeurige capacitieve vingerafdruksensor

- Sla tot 20 individuele vingerafdrucken op
- Dubbele kogelvergrendeling voor betere bescherming tegen geforceerd openbreken
- Snelle vergrendeling zonder vingerafdruk dankzij automatische vergrendeling
- Stof- en weerbestendig dankzij IP-certificering IP66 & IP68

Adviesverkoopprijs vanaf €99.95

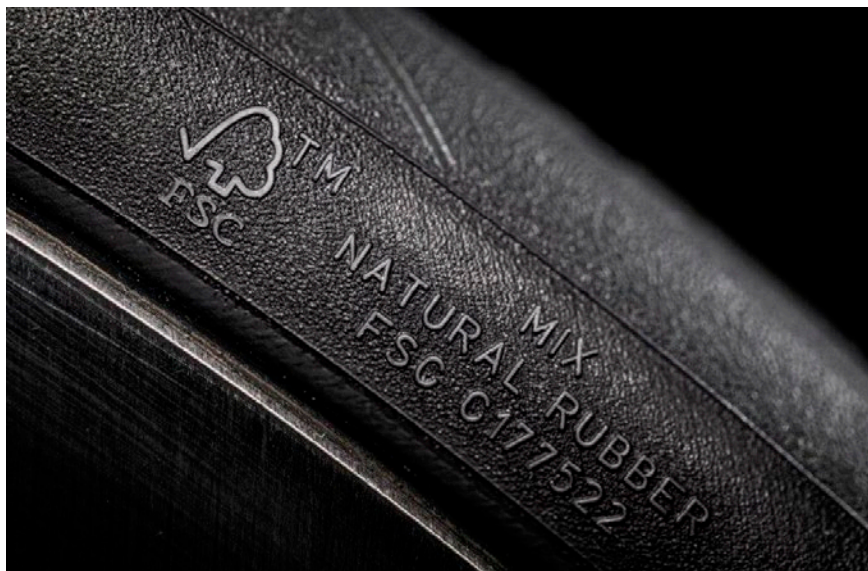
PIRELLI P ZERO RACE RS

DE EERSTE FIETSBAND TER WERELD MET NATUURLIJK FSC®-GECERTIFICEERD RUBBER

De P Zero Race TLR RS is de eerste band in de fietssector die natuurlijk rubber* gebruikt dat gecertificeerd is door de FSC® (Forest Stewardship Council®, de NGO die wereldwijd erkend wordt voor verantwoord bosbeheer).

*De buitenband van
Pirelli kreeg het
certificaat van-
wege de uit bossen
afkomstige
componenten*

Deze buitenband, die in de Pirelli-vestiging in Milaan-Bollate geproduceerd wordt, opent de weg voor een heel assortiment van producten met een certificering die aangeeft dat het gebruikte natuurlijke rubber komt van plantages die beheerd worden op een manier dat de biologische diversiteit garandeert en voordelen oplevert voor



de plaatselijke gemeenschappen en werknemers. FSC® is de belangrijkste wereldwijde organisatie die certificeringen afgeeft voor materialen uit de bosbouwsector.

Van aandacht voor de natuur tot high performance.

Het World Tour Lidl-Trek team stond met de P Zero Race TLR RS voor het eerst aan de start in de Tour 2024.

“De keuze om steeds meer FSC®-gecertificeerd natuurlijk rubber te gebruiken in onze producten, is in lijn met de aandacht van Pirelli voor natuur en biodiversiteit”, aldus Piero Misani, Chief Technical Officer bij Pirelli, “maar ook met de wil om de voordelen door te geven aan de lokale gemeenschap en werknemers in de gebieden waar het natuurlijk rubber vandaan komt. Dit is onze sociale en ecologische verbintenis, die we combineren met onderzoek naar de beste prestaties, zonder in te leveren op veiligheid, om tegemoet te komen aan de eisen van zowel professionele als veeleisende ama-



*Nu blijkt dat
aandacht voor de
natuur kan verenigd
worden met veilig-
heid en maximale
prestatie*

teurwielrenners. Ook uit onze ervaringen in de Formule 1, waar sinds dit jaar ook alle banden FSC®-gecertificeerd rubber bevatten, blijkt dat aandacht voor de natuur kan verenigd worden met veiligheid en maximale prestatie”.

De P Zero Race TLR RS is een tubeless ready buitenband die de nieuwste evolutie vertegenwoordigt van Pirelli racefiets buitenbanden. De band is speciaal ontwikkeld voor wedstrijdrijden, met karakteristieken die zich richten op grip onder alle weersomstandigheden, goede wegligging tijdens het remmen, sprinten en in de bocht, lage rolweerstand en een minimaal gewicht. De profiel diepte en stoflagen van de structuur zijn volledig herzien om het gewicht te verminderen (-8%*) en dragen samen met de compound bij aan een aanzienlijke vermindering van de rolweerstand (-16%*).



(*) gemiddelde waarden van tests van alle vier beschikbare maten ten opzichte van de PIRELLI P ZERO RACE TLR.

Concap Max Energy

Ontdek de nieuwste sportdrink uit de Concap Max-lijn.

Zijn naam doet het al vermoeden: Hij geeft je maximale energie en werkt op de uithouding van het lichaam.

Deze sportdrink met lekkere rode vruchtensmaak kan voor bloedgroep A, AB en B zowel voor als tijdens het sporten gebruikt worden. Bloedgroep O sporters kunnen best een halve dosis mengen met hun isotone sportdrink omwille van de aanwezige cafeïne.

Prijs: 36 euro per pot.

Concap biedt ook voordelige kortingen aan sporters, clubs en teams vraag er naar via info@concap.be



Met deze alarmbox van ABUS beveilig je jouw dure fietsen waar je maar wil

Je dure fiets beveiligen is de laatste jaren steeds meer een noodzakelijk kwaad geworden. Waar kan je jouw fiets nog met een gewoon slot als beveiliging achterlaten? Antwoord: nergens!

Op reis met de camper met die dure fietsen in de garage...Ola kan dat wel?

Zelfs als je in de buurt van je fiets bent is het uitkijken geblazen. Zo ook als je op reis gaat met de auto of motorhome. Stel je gaat met je partner, vriend of familie in alle enthousiasme met de camper naar een mooie fietsregio...Hoe neem je twee dure racefietsen en twee even dure gravelbikes - of MTB's mee? Slaap je wel echt gerust met zulk een kapitaal in de garage van de camper of erger nog op het fietsrek achteraan de motorhome?

Jawel, het kan, als je de juiste beveiliging gebruikt!

ABUS heeft naast een uitgebreid assortiment aan diverse sloten met de alarmbox de oplossing voor de beveiliging van jouw fietsen. Je plaatst de alarmbox simpelweg op de bevestigingsarmen van je



fietsrek, of op je fiets zelf en de box doet zijn werk wanneer iemand de fiets van het rek wil halen.

Zelf deden we de test met onze fietsen die in de garage van onze camper worden vastgelegd met de nodige

(verschillende) beveiligingssloten. De fietsen staan netjes naast elkaar in een fietsrek en bovenop de arm van de laatst geplaatste fiets hebben wij onze alarmbox geplaatst.

Vanaf het moment dat de fiets wordt gemanipuleerd gaat de

alarmbox een eerste waarschuwing geven. Bij een tweede manipulatie (beweging) gaat hij in overdrive.

Het alarm is zo hard en snerpend, dat eenieder die de fiets wilt meenemen de fiets moet laten staan om de oren dicht te houden.

Deze onopvallende box kun je ook gewoon op elke gewenste plek op het frame van je bike monteren. Ook al vormt de box geen vervanging voor een veiligheidsslot, de afschrikkende werking is echt goed! Maar, wij raden wel aan om de combinatie van een goed slot en de alarmbox te gebruiken.

Nadat de box via de sleutel op scherp is gezet, zijn al minimale

bewegingen en schokken naar de zijkant, voor en achter en/of omhoog en omlaag voldoende om de alarmfunctie te activeren. En die weet met 100 db echt wel te overtuigen ...

De box is ook heel gemakkelijk in te schakelen en uit te schakelen.

Inschakelen met één druk op de knop en uitschakelen met een sleuteltje. En ook het monteren gaat snel en eenvoudig.

Een absolute aanrader voor iedereen die een (elektrische) fiets heeft, maar ook erg effectief voor snorfietzen of bromfietsen.



Nog leuk om weten: Er bestaan 2 soorten:

- Alarmbox 2.0: met bovenstaande specificaties en ook de mogelijkheid om een in-steekketting in te steken zodat je deze nog kan vastmaken aan een paal, fietsenrek,...
- Alarmbox RC: lichtgewicht versie van de normale alarmbox. Afgewerkt in plastic ipv metaal, maar te bedienen door middel van een afstandsbediening wat zorgt dat je deze nog volledig kan "wegsteken".



SPECIFICATIES:

- **3D Position Detection** herkent schokken en de kleinste bewegingen in alle drie dimensies en activeert het alarm.
- **Intelligent alarm** bij kleine, korte schokken, zoals door een voetbal enz., geeft het slot een kort waarschuwingssignaal af
- **incl. CR2-batterij**
- **veilige bevestiging**
- **laag gewicht** van slechts ca. 370 g
- **Afmeting** (l x b x h): 82 mm x 58 mm x 37 mm

Adviesprijs: €59.95
Prijzen vanaf €39.95

De Thule EasyFold 3

De ultieme fietsendrager voor elk avontuur

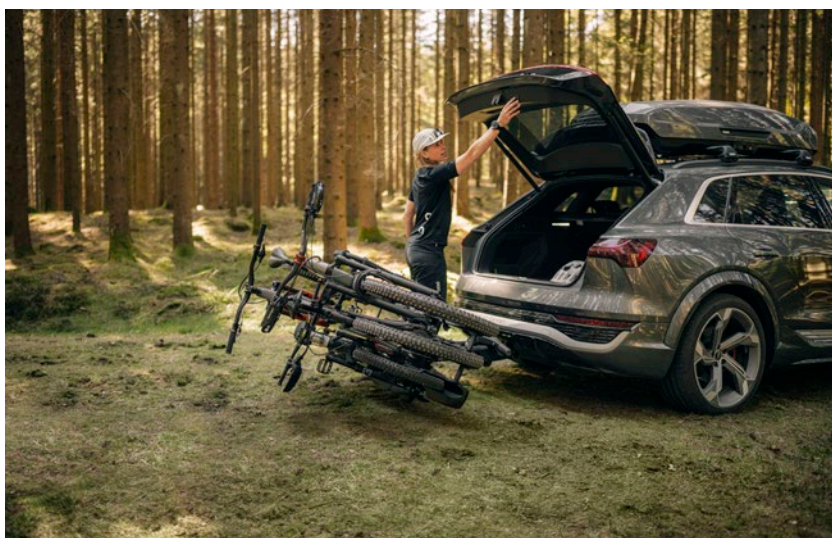
Til je fietsavonturen naar een hoger niveau met de nieuwe Thule EasyFold 3, een innovatief ontwerp dat ongeëvenaard gemak en veelzijdigheid biedt. Dankzij de verstelbare fietsarm en draaibare kop kun je veilig fietsen vervoeren met frame-afmetingen van 20 mm tot 90 mm, ideaal voor kinderfietsen tot zware mountainbikes en e-bikes.

Met een intuïtieve klik-in/klik-uit functie is het laden en lossen van fietsen eenvoudiger dan ooit. Het volledig opvouwbare ontwerp maakt opslag en vervoer moeiteloos. De Thule EasyFold 3 kan eenvoudig worden omgebouwd van een 2-fiets- naar een 3-fietsdrager, of van een 3-fiets- naar een 4-fietsdrager met een extra adapter.

De stijlvolle fietsendrager met geïntegreerde verlichting, maakt deze fietsendrager zowel functioneel als visueel aantrekkelijk. Maak je klaar voor eindeloze fietsavonturen!

Adviesprijs:

- 2-3 fietsen: 969.95
- 3-4 fietsen: 1069.95



➤ Til uw fietsavonturen naar een hoger niveau

Thule EasyFold 3 fietsendrager

THULE
SWEDEN

Bring your life
thule.com

De Thule Chariot Sport

Tip voor actieve gezinnen



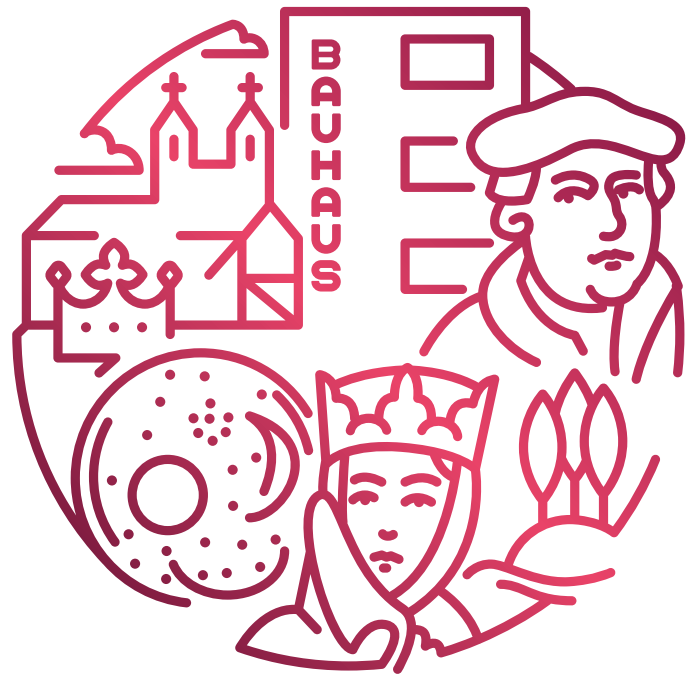
De nieuwe Thule Chariot Sport 2 is perfect voor sportieve ouders die comfort, flexibiliteit en stijl zoeken. Met de FlipWing-functie schakel je snel tussen fiets- en wandelwagenmodus, zonder de voorwielen te verwijderen. De trekstang klik je eenvoudig met één hand vast aan je fiets.

Daarnaast is de kar opvouwbaar, waardoor je hem makkelijk kunt meenemen of opbergen, ideaal voor reizen en voor het dagelijkse leven. De Jogging Kit (apart verkrijgbaar) maakt er in een handomdraai een jogging kinderwagen van. Uitgerust met geïntegreerde LED-verlichting met hoge zichtbaarheid voor in het verkeer. Veilig, duurzaam en ontworpen voor actieve gezinnen!

Adviesprijs:

- Enkel: 1424.95
- Dubbel: 1574.95

THE INSPIRING SIX



Outstanding examples of the 36,000 monuments in Saxony-Anhalt!

Take a spectacular journey of world heritage discovery in Naumburg, Halle (Saale), Quedlinburg, Dessau-Roßlau, Oranienbaum-Wörlitz and Luther's hometowns of Eisleben and Wittenberg.

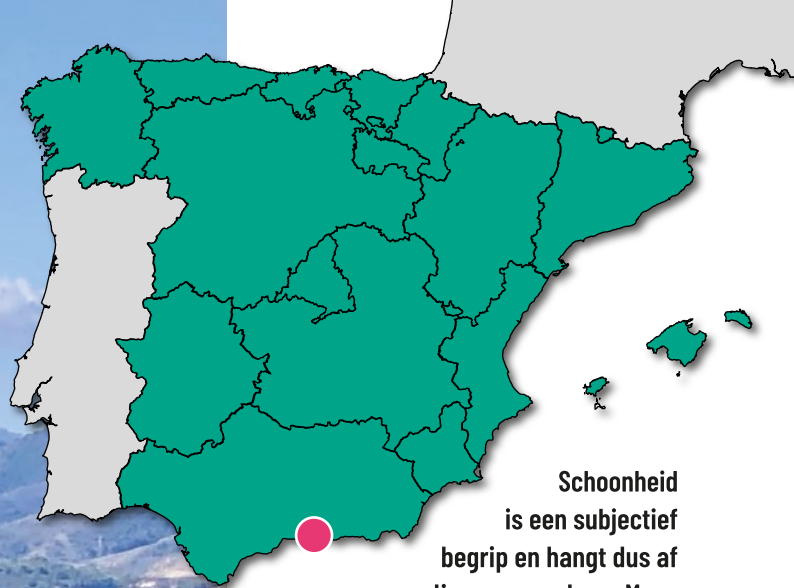
world-heritage-saxony-anhalt.com



Torrox - Algarrobo - Sayalonga - Competa - Frigiliana - Nerja

FIETS LANGS DE WITTE DORPJES IN ANDALUSIË

De waanzinnig mooie kust met in de
verte Nerja en het Balcon de Europa



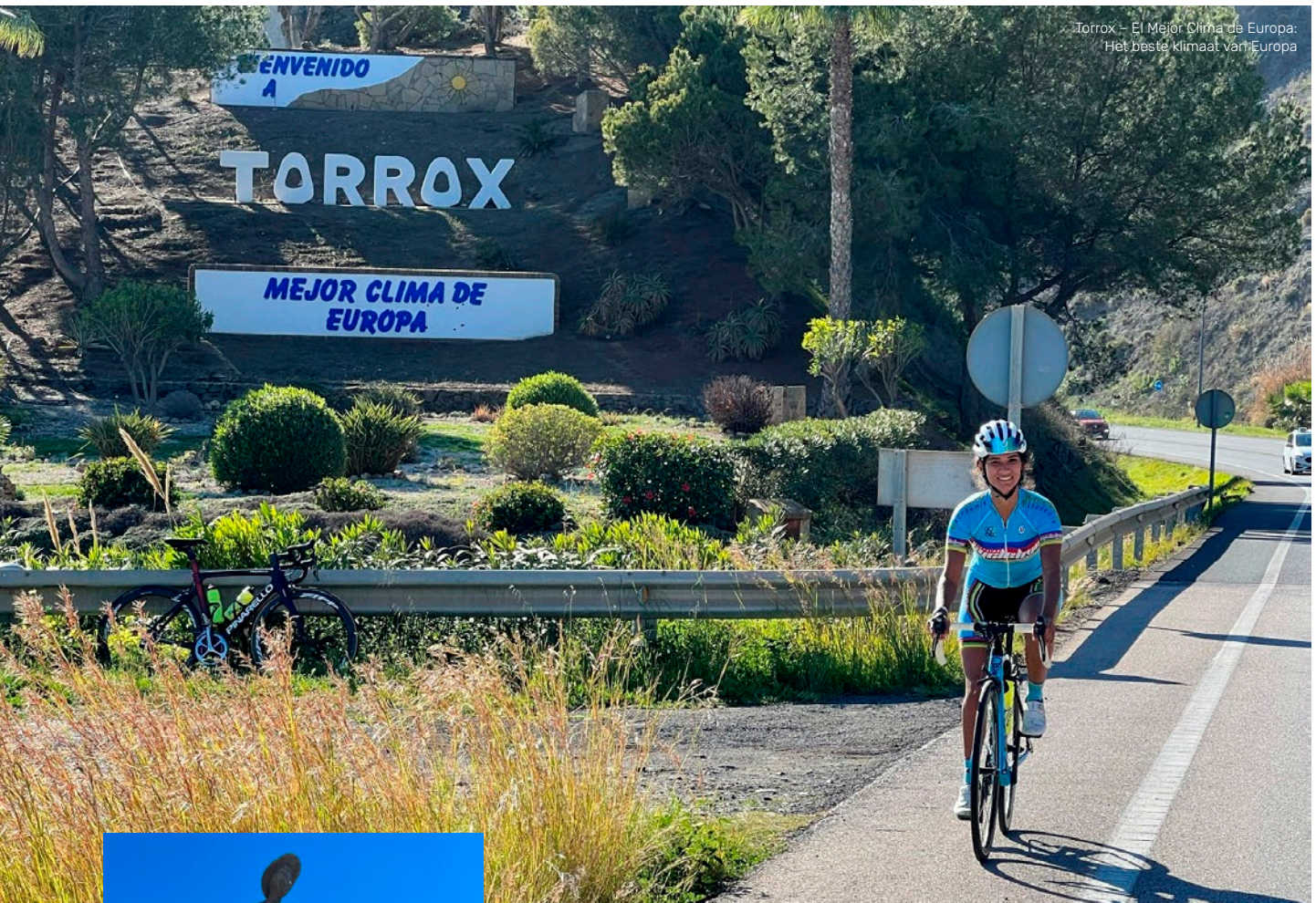
Schoonheid is een subjectief begrip en hangt dus af van diverse smaken. Maar toch zijn er bepaalde dingen, waar iedereen het over eens is dat ze tussen alle andere schoonheden de uitzonderingen zijn. Al meer dan 35 jaar reis ik met de motorhome door heel Europa. Hoeveel keer de ganse kustlijn van oostelijk en zuidelijk Spanje op het programma stonden weet ik zelfs niet meer precies. In ontelbare kustplaatsjes werd minstens 1 keer voet aan de grond gezet en de fiets van stal gehaald om het binnenland in te trekken en een deel van de kustlijn per fiets af te leggen. Mooi is het op vele plaatsen aan en rond de Spaanse costa's. En om te fietsen denken we dan spontaan aan de streken rond Girona, Tossa de Mar, Tarragona, Peñíscola, Valencia, Dénia, Moraira, Calpe, Alicante, Aguilas, Mojacar, Salobreña. Mooi, mooier, mooist en dan komen we uit in de Costa del Sol en meer bepaald de streek tussen, Almuñécar, Nerja en Torrox Costa. Het binnenland is er zo mogelijk nog mooier dan de kust en een fietstocht langs de witte bergdorpjes zou iedere getrainde fietser ooit moeten doen.

Beginnen doen we vanuit Camping El Pino vanuit Torrox Costa.

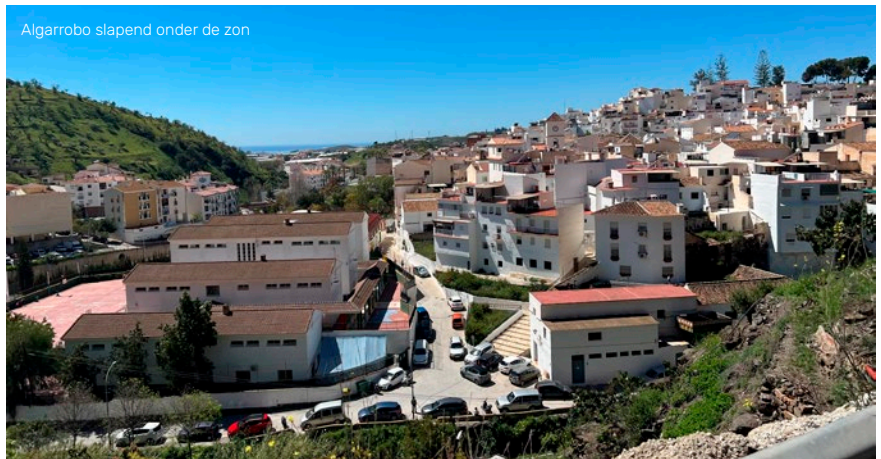
Torrox - El mejor clima de Europa

Als je Torrox Costa binnen komt gereden langs de kustweg vanuit Nerja, wordt je meteen met je neus op de feiten gedrukt. Hier ben je in het beste klimaat van Europa. Een (fiets)vakantie in het meest zonnige klimaat van Europa met gemiddeld 320 dagen zon per jaar biedt echter veel

Torrox – El Mejor Clima de Europa:
‘Het beste klimaat van Europa’



Algarrobo slapend onder de zon



meer dan zon alleen. – Een “zon-dag” in Torrox is trouwens gemiddeld acht ‘zonuren’ per dag. Je zou dus wel verwachten dat het hier – zoals in meerdere streken in Spanje – heel droog en dor is. Maar niets is minder waar! Door de nabijheid van de Sierra Nevada en omringd van een aantal andere bergketens is de natuur hier groen en vind je in het binnenland veel (kleine) riviertjes en water-

vallen. Een fenomeen dat weinig mensen weten, is dat het water dat van de Sierra Nevada komt voor het overgrote deel naar de zuidwestkant dus, richting Torrox/Malaga stroomt. Pech voor de andere kanten van de Sierra Nevada, want daar krijgt de natuur op sommige plaatsen af te rekenen met geweldige droogte. De combinatie van het beste klimaat van Europa met het water

uit de bergen, maakt het hier tot een paradijs over de ganse lijn.

De witte dorpjes in de buurt ontdekken

Torrox – Algarrobo – Sayalonga – Competa – Frigiliana – Nerja

Het is eind oktober, en op het middaguur is de temperatuur gestegen naar een mooie 26°C. Onder een staalblauwe hemel vertrekken we vanuit camping El Pino in Tor-

rox, langs de kust in de richting van Malaga. Onze fietstocht zal recht door het hart van de Axarquia-regio trekken. Deze regio is een relatief onbekende parel aan de Costa del Sol. Gedurende een kleine 10 km rijden we langs de kust tot we rechts de weg inslaan die naar Algarrobo leidt. Meteen beginnen we te klimmen aan per-



centages tussen de 1 en 8%. Algarrobo is de voorbode van wat komen gaat. Tegen de bergwand aangebouwd lijkt het wel of de witte huisjes bezig zijn aan een deugddoende siesta in de blakende zon.

Eens we Algarrobo buiten rijden in de richting van Sayalonga komen we op een prachtige verkeersluwe weg die zich verder naar boven slingert met percentages tussen 5 -9%. Een zeer mooie beklimming die leidt naar



het voor ons intrigerende plaatsje Sayalonga, de Spaanse heimat van de nisperos.

De wat?...Hoor ik nu vele lezers zeggen...wel ja, de nisperos of in het Nederlands loquats. Een vrucht die wanneer ze rijp van de boom wordt geplukt tot het absoluut favoriete fruit van ondergetekende werd verkozen. De nispero dus, oorspronkelijk komende van China waar het de pipa wordt genoemd. De vallei rondom het mooie witte Andalusisch dorpje kleurt ieder jaar in mei weer vrolijk oranje door de fruitbomen vol rijpe nisperos.

Vanuit Sayalonga klimmen wij - zachtjes aan met nu en dan wat steilere stukken - verder naar Competa. Je ziet het witte dorp



al van ver liggen. Competa is één van de echt prachtige witte dorpjes in Andalusië. Het plaatsje is in architectuur een mix van Arabische, Romeinse en Christelijke invloeden. Erg de moeite waard om even te stoppen en wat foto's te nemen. Bij het buiten rijden van Competa klimt de weg verder omhoog tot we het hoogste punt op bijna 800 m bereiken. Vanaf zee-niveau hebben we net 18 kilometer geklommen wat dus neerkomt op een 4,4% gemiddeld. Vanaf hier gaat het naar beneden richting Torrox pueblo met tussendoor nog enkele venijnige stukken terug omhoog. In Torrox aangekomen zijn we op een paar kilometer van camping El Pino, maar we weten hier nog een prachtig verkeers-arm weggetje liggen waar we de beentjes zullen laten branden en juichen van plezier. Zonder ook maar één auto tegen te komen gaat de weg over 14 km en twee beklimmingen richting Frigiliana. De stukken boven de 15% lijken ons soms de moed te willen ontnemen, maar eens in Frigiliana aangekomen is alle pijn vergeten.



Sayalonga - het witte dorp is de Spaanse heimat van de nispero



Competa fiets je niet voorbij zonder een foto te nemen!

Nispero - Sappig en smaakvol

De nispero, die ook loquat of Japanse mispel genoemd wordt, is een ovaalvormige vrucht. De kleur varieert van geel tot dieporanje en het schilletje is dun. Het oranje vruchtvlees is zeer sappig en de smaak is licht-zuur tot honingzoet. Voor mij persoonlijk is het met geen ander fruit te vergelijken, de intense smaken zijn overheerlijk. In het hart bevinden zich twee tot vijf relatief grote en niet eetbare bruine pitten.

Exotische herkomst

De fruitboom wordt al meer dan 1000 jaar gekweekt in China en Japan. In de late achttiende eeuw vond het z'n weg naar Europa en zo'n honderd jaar later deed de Tanaka-soort uit Japan zijn intrede in Spanje. In Nerja werd de eerste boom op het Europese continent in de aarde gezet door een plaatselijke boer. Later werden de stekjes verplant naar Sayalonga, waarna daar de teelt op gang kwam. Sinds de jaren tachtig is dit witte dorpje uitgegroeid tot het 'Paraíso del Nispero' in de Axarquía-regio. De oranje vrucht voelt zich helemaal thuis in het microklimaat van dit gebied, dat gelegen is tussen de Middellandse Zee en de Sierra de Almijara. Tegenwoordig is Sayalonga met meer dan 500 ton per oogst, met afstand de grootste leverancier in de provincie Málaga.

Gezonde lekkernij

De nispero is het perfecte tussendoortje voor sporters en al wie gewicht wil verliezen. Dit fruit bevat weinig calorieën en zeer veel vezels, die zoals we weten bijdragen aan een goede darmwerking. De smaakvolle vrucht bevat verder ook vitamine A, B & C alsook mineralen als calcium, kalium en magnesium. Verder helpt de nispero bij het verminderen van cholesterol en het onder controle houden van diabetes.

Het mooiste dorp van Andalusië

Frigiliana wil je zeker niet missen, gelegen op 320 meter hoogte en pal boven het bekende kustplaatsje Nerja. Van hieruit heb je een immense uitzicht over Nerja en de Middellandse Zee, de welverdiende beloning voor het eerdere afzien is gewoonweg prachtig. Een doolhof van straatjes, witgekalkte huisjes en overal de geuren en kleuren van bloemen, jasmijn en (in de lente) lavendel.

Frigiliana wordt vaak het mooiste dorpje van Andalusië genoemd en heeft die titel dan ook officieel al meermaals in ontvangst mogen nemen. Het ziet er dan ook écht als een postkaartplaatje uit! Bovendien kijk je vanuit het mooiste dorp van Andalusië naar beneden naar één van de mooiste stranden van Spanje, omringd door natuurgebieden zowel landinwaarts als op zee.

Nerja

Na een 6,3 km lange afdaling vanuit Frigiliana bereik je al een van de prachtige stranden van het al even pittoreske Nerja. Nerja is een waar strandparadijs! En ook voor wie meer wil, biedt Nerja al het nodige. Het is een sfeervol dorpje, met ca. 22.000 inwoners en een ruim aanbod aan activiteiten, zonder de drukte van een grotere stad. Je kunt er lekker uit eten, heerlijk slenteren in het autovrije centrum, genieten van culturele evenementen.

Het oude centrum van Nerja is voor een gedeelte exclusief toegankelijk voor voetgangers en fietsers. Het nodigt uit tot een ontspannen wandeling en een leuke fotosessie op het Balkon van Europa! Daar kun je genieten van de meest spectaculaire uitzichten van Nerja, en het bruist er van de gezelligheid en leven.



Frigiliana - Vanuit het mooiste dorp van Andalusië kijk je naar beneden naar één van de mooiste stranden van Spanje.



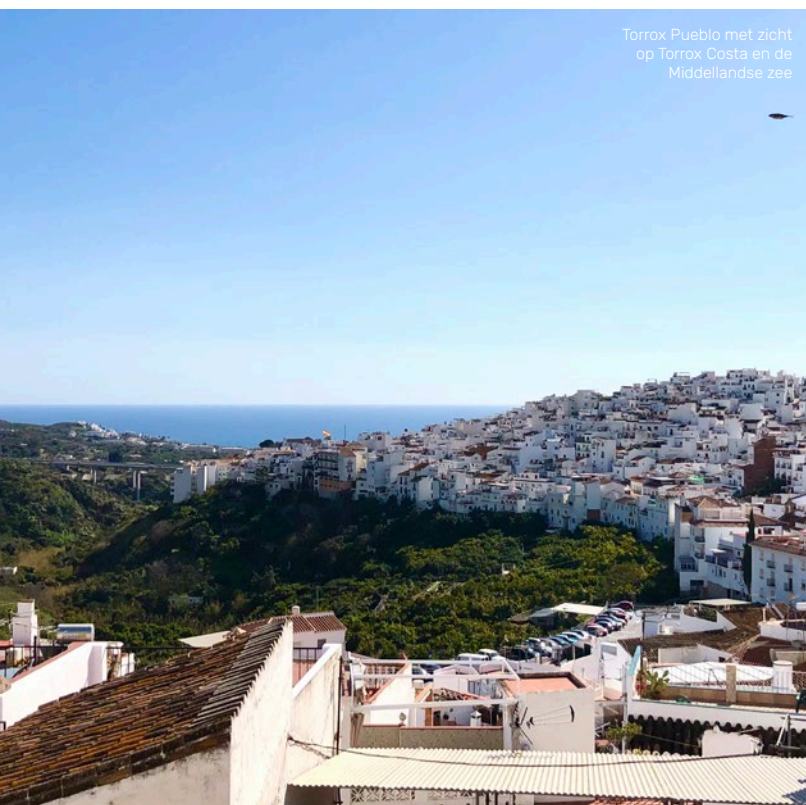


Naamgeving door de koning

De bezienswaardigheid dankt volgens de legende haar naam aan koning Alfonso de 12de. Omdat deze koning zorgde voor de bekendheid van het balkon van Europa vind je aan het einde ervan ook zijn standbeeld terug. Dit levensechte standbeeld is op ware grootte en vormt derhalve een mooie plek om foto's te maken. Het lijkt alsof je dan samen met de voormalige vorst op de prent komt te staan.

Na onze ontmoeting en de leuke babbel met Alfonso de 12de vatten we het laatste deel van onze tocht aan. Langs de kustweg zijn we al snel weer in Torrox en kunnen we - na 64 km met 1460 hm - gaan relaxen en recupereren aan onze camper op camping El Pino.

Tekst en beeld: P. Van Gansen



Torrox Pueblo met zicht op Torrox Costa en de Middellandse zee

Torrox Pueblo vind je landinwaarts op ongeveer vier kilometer van Torrox Costa vandaan. Het dorp is mooi tegen een heuvel aangelegd waardoor je vanaf hier een prachtig uitzicht over de zee en Torrox Costa hebt. Het is met de fiets alvast een mooie opwarmer om verder landinwaarts te trekken en dus heel wat hoogtemeters te doen. Torrox Costa is een kleine badplaats met een mooi lang zandstrand. Langs dit strand loopt een levendige boulevard waar je ook winkels en verschillende restaurantjes vindt. De badplaats en het dorp zijn omringd door verschillende nationale parken, het is met andere woorden één van de meest centraal gelegen kustplaatsjes om de geweldige Costa del Sol en bij uitbreiding het prachtige Andalucia te verkennen.

CAMPING el PINO

www.campingelpino.com

TORROX COSTA. MALAGA. TLF +34 952530006



Ten volle genieten van je vakantie aan de Costa del Sol op Camping el Pino



Op **Camping el Pino** kan je ten volle genieten van je vakantie aan de Costa del Sol. De camping is gelegen in een streek die Axarquia heet. Vanaf de camping heb je een mooi uitzicht op de omgeving en dankzij de vele avocadobomen en andere tropische bomen zijn er veel frisse schaduwplaatsen. Er zijn ook zonnige plaatsen,

meer geschikt voor de winter. De 2-sterrencamping is rustig en gezinsvriendelijk met 369 kampeerplaatsen, 47 bungalows, café-restaurant, winkel, zwembad, wasruimte enz. De camping is het hele jaar open en dankzij het plaatselijke microklimaat zijn de temperaturen aangenaam zowel winter als zomer.

www.campingelpino.com

Urbanización Torrox Park s/n
29793 Torrox Costa, Málaga
Tel/Fax: 952530006 – 952532578
valero@campingelpino.com

VIND **JOUW** CHALLENGE VOOR **2025**



www.cyclotour.ch
Zwitserland wacht op je.



Fietsen door het werelderfgoed van Anhalt-Dessau-Wittenberg



Dessau, Steglitzer Berg Burgtor
© Elberadweg
Felix Meyer

De werelderfgoed-regio Anhalt-Dessau-Wittenberg biedt alles wat je nodig hebt voor een perfecte fiets-kampeervakantie in de vrije natuur. Kilometerslange paden door idyllische bossen, over bloeiende weiden en langs kleine beekjes en grote rivieren beloven allerlei afwisseling. Een dicht netwerk van internationale en regionale fiets- en wandelpaden verbindt de toeristische hoogtepunten van de regio, zoals de vier door de UNESCO-commissie erkende sites: De Luther-monumenten in Wittenberg; Bauhaus, meesterhuizen en arcadehuizen in Dessau-Roßlau; het tuinenrijk Dessau-Wörlitz en het biosfeerreservaat Midden-Elbe als onderdeel van het transnationale biosfeerreservaat Elbe River Landschap.

De regio die op de Werelderfgoedlijst staat, heeft ook veel te bieden voor sportliefhebbers die van koel water houden. De rivieren de Elbe, de Saale en de Mulde en de idyllische meren zoals de Goitzsche, de Muldestausee, de Gremminer See, de Gröberner See, de Bergwitzsee en de Edderitzer See, met hun diverse watersportfaciliteiten zoals een modern wakepark en andere waterattracties, nodigen uit tot veel actie en ontspannende uren ook naast het fietsen.

Het gebied nodigt zeker ook uit om per fiets te verkennen. Het terrein leent zich voor gebruik van zowel de race-, gravel-, elektrische- of

“Wij kozen in deze regio voor de elektrische fiets”

mountainbike. Ontsnap aan de dagelijkse sleur en verken de regio Anhalt-Dessau-Wittenberg op je eigen manier!

Onze tip voor uw vakantiebudget:

Met de World Heritage Card betaal je maar één keer en krijg je in één keer gratis toegang tot meer dan 130 kunst-, cultuur-, natuur- en vrijetijdsactiviteiten. Je kan deze



kaart kopen zowel voor 24-uur, als 3-daagse of als familiekaart inclusief een reisgids.

Wij kozen in deze regio voor de elektrische fiets. Op deze manier kunnen we alle mogelijke bezienswaardigheden al fietsend combineren zonder dat we telkens onder het zweet zitten wanneer we stoppen voor een nieuw cultuurshot. We delen hier twee van onze rondritten waar we enorm van genoten hebben.

Tour 1 Gartenreich Tour "Prins Franz" - Ontdek de paradijselijke tuinen

Een bewogen tocht voert fietsers door het tuinenrijk Dessau-Wörlitz van prins Leopold II. Friedrich Franz von Anhalt, een kleinzoon van de "Oude Dessauer".

Het UNESCO Werelderfgoed met zijn romantische paleizen, parken, lanen en kleinschalige architectuur,

ligt ingebed in een prachtig landschap langs de rivieren de Elbe en de Mulde. Aan het begin van de route in Großkühnau (Dessau) is het Kühnauer Park een landschappelijk juweeltje. De route voert langs de Weinbergschlösschen naar het paleis en park Georgium. Het paleis huisvest de Anhalt Picture Gallery met een collectie oude Duitse en Nederlandse schilderijen. De route gaat verder door het Sieglitzpark, de Elbeweiden en Vockerode naar de parken van Wörlitz. Via Oranienbaum met zijn barokke stads-, paleis- en parkensemble leidt de route naar de beverburcht en het informatiecentrum "Auenhaus" van het UNESCO Biosfeerreservaat Midden-Elbe naar Mildensee en via het Mosigkaupark terug naar het beginpunt.



Chinesisches Haus,
Oranienbaum
© WelterbeRegion
Anhalt-Dessau-Wittenberg,
Uwe Weigel, 2020



**“Romantische paleizen te midden van het
prachtige landschap tussen de Elbe en de Mulde”**

Tour 2 Mulderadweg

Op oude kastelen jacht

Oude stadscentra, historische kastelen en paleizen, musea en indrukwekkende gebouwen omzomen deze route.

Aan het begin kunnen fietsers beslissen of ze op de iets langere Zwickauer Mulde of de Freiburger Mulde willen beginnen. Bij Sermuth stromen beide takken van de rivier samen tot de Verenigde Mulde. Bij het kuuroord Bad Düben bereikt de loop van de rivier Saksen-Anhalt en het Mulde-stuwmeer. De fietsroute loopt van Löbnitz via het schiereiland Pouch naar de Goitzsche, een ondergelopen dagbouwmine bij Bitterfeld-Wolfen. Een omweg naar Ferropolis op de kolen-stoom-lichtroute via de rondweg om het Mulde-stuwmeer is de moeite waard. De Mulde-fietsroute brengt je naar Mühlbeck-Friedersdorf, het eerste boekendorp in Duitsland, en verder naar Altjeßnitz met zijn doolhof, landgoed en kasteelpark. Langs de rivierweiden bereikt de route Dessau-Roßlau.



SUP auf Gremminer See, Ferropolis, Gräfenhainichen
© WelterbeRegion ADW, Uwe Weigel, 2021



Strand am Naturcampingplatz am Möhlauer See,
Möhlau © WelterbeRegion ADW, Uwe Weigel, 2021



Elberadweg, Dessau
Siegltzer Park
Felix Meyer (ccbync4)

**“Alle mogelijke
bezienswaardigheden
al fietsend combineren
zonder telkens onder het
zweet te zitten”**

Tip
Biosfeerreservaat Midden-Elbe
Op ontdekkingsreis

Het biosfeerreservaat van de Midden-Elbe strekt zich over 303 kilometer uit van de Elbe door Saksen-Anhalt en is onderdeel van het transnationale biosfeerreservaat van het rivierlandschap van de Elbe – UNESCO werelderfgoed. De verscheidenheid aan verschillende habitats in de uiterwaarden is indrukwekkend en de basis voor een grote soortenrijkdom. Er leven hier talloze planten en dieren, waaronder veel bedreigde soorten. De bever bijvoorbeeld, die hier tientallen jaren geleden bijna was uitgestorven, is teruggekeerd in het rivierlandschap.



Venustempel Wörlitzer Park, Wörlitz © WelterbeRegion
Anhalt-Dessau-Wittenberg, Uwe Weigel, 2020



Meer informatie

www.welterbecard.de

WelterbeRegion Anhalt-Dessau-Wittenberg e.V.
Neustraße 13 • 06886 Lutherstadt Wittenberg

Telefon 03491-402610
info@anhalt-dessau-wittenberg.de
www.anhalt-dessau-wittenberg.de

UNIEKE FIETSREGIO SAALE-UNSTRUT

Saale-Unstrut is een wijn- en cultuurlandschap in het hart van Duitsland, gekenmerkt door de hoge middeleeuwen. Een wereldwijd uniek architectonisch erfgoed van meer dan 1000 jaar Europese geschiedenis, vormt samen met ongerepte rivierlandschappen en oude wijngaarden, een indrukwekkende bestemming om met de fiets te verkennen.







De wijnbouwtraditie, die al sinds 998 wordt beoefend, is een traditie waar je niet aan voorbij kan rijden. Wijngaarden met steile terrassen, droge stenen muurtjes en wijngaardhuisjes kenmerken

de regio. Vandaag de dag worden er meer dan 50 druivensoorten verbouwd op de 768 hectare aan wijngaarden. Je zou elke week van het jaar een nieuwe variëteit kunnen proeven en ze nog steeds

niet allemaal geprobeerd hebben. Imposante kastelen en paleizen, indrukwekkende kathedralen, kloosters en kerken herinneren aan de periode tussen de 11de en 13de eeuw. Hiertoe behoort ook



Saaleradweg
© SUT Transmedial



Arche Nebra © SUT Transmedial



Zusammenfluss Saale Unstrut © SUT Falko Matte

de kathedraal van Naumburg, die sinds 2018 op de Werelderfgoedlijst van UNESCO staat. De prachtige verkeersluwe asfaltwegen, de heuvels en de wijnproeverijen maken van Saale-Unstrut een

ideale fietsvakantieregio.

De vele goed ontwikkelde fietspaden leiden niet alleen langs de gelijknamige rivieren Saale en Unstrut, maar ook naar spannen-

de thema's: De "Sky Trails" nemen je bijvoorbeeld mee in de wereld van archeologie en astronomie, waaronder de wereldberoemde "Nebra Sky Disc".

Saale-Unstrut verrast en nodigt je uit om de regio meer dan eens al fietsend te ontdekken.

Fietsroute 1: Saaleradweg **Beleef de natuur en bewonder de buitengewone kastelen**

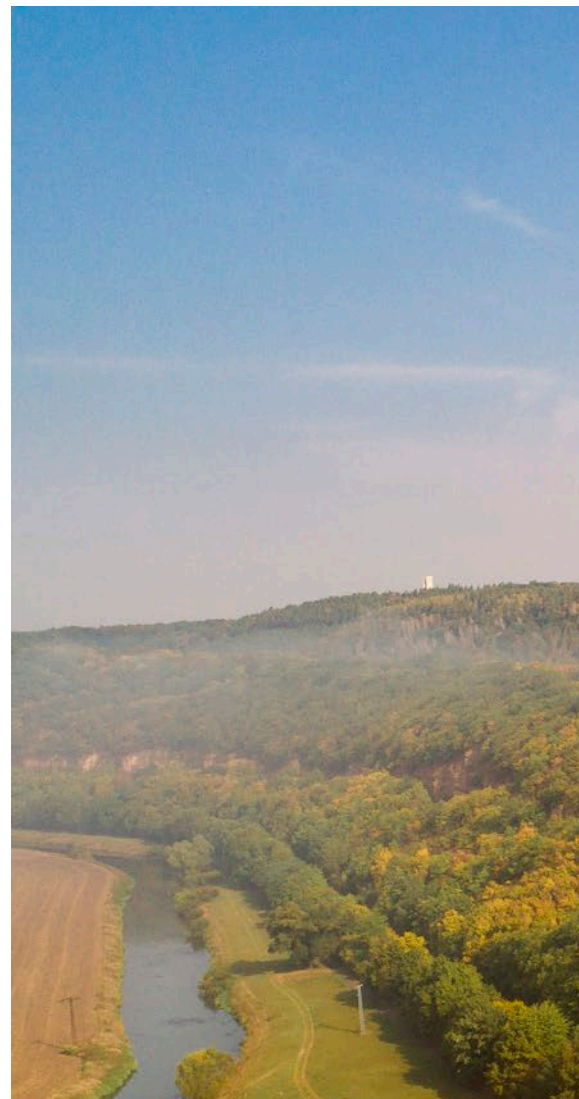
De Saaleradweg is een van de aantrekkelijkste en meest afwisselende rivierfietsroutes in Duitsland.

Van het Fichtelgebirge tot de laagvlakte van de Elbe doorkruist de fietsroute een afwisselend landschap met een rijkdom aan culturele monumenten, schitterachtige rivierdalen en een veelheid aan steden en dorpen, van kleine, dromerige dorpjes tot grote steden als Jena en Halle (Saale).

De route volgt de Saale van de bron door de deelstaten Beieren, Thüringen en Saksen-Anhalt tot aan de monding. In het gebied van de stuwdammen is de route vooral populair bij ambitieuze fietsers die graag hun intervaltrainingen doen op de nijldige beklimmingen. Vanaf Saalfeld wordt de route vlakker. Naast het indrukwekkende landschap zijn de vele kastelen en paleizen de mooiste kenmerken van de fietsroute. In Saksen-Anhalt loopt de route ongeveer 180 kilometer van Kleinheringen tot waar de Saale bij Barby in de Elbe uitmondt.

Tip: Wijnroute Saale-Unstrut

Fiets door de 1000-jarige geschiedenis van de wijnbouw aan de rivieren Saale en Unstrut. De



De “Sky Trails” nemen je mee in de wereld van archeologie en astronomie



Zicht op Merseburg © Saale-Unstrut Tourismus e.V.

Hier werd de beroemde Hemelschijf van Nebra gevonden



The Nebra Ark aan de Unstrut
© Saale-Unstrut Tourismus e.V.

regio Saale-Unstrut is met bijna 770 hectare het meest noordelijk gelegen kwaliteitswijngebied in Duitsland. De Saale-Unstrut wijnroute werd geopend op 17 september 1993 en heeft zich in de 30 jaar van zijn bestaan ontwikkeld tot een populaire avon-

tuurlijke route in het zuiden van Saksen-Anhalt. De route is ongeveer 60 kilometer lang en voert langs oude terrasvormige wijngaarden naar talrijke wijnmakerijen, wijntavernes en wijneilanden. Middeleeuwse kastelen, mystieke plaatsen en de charmante ri-

vierlandschappen van de rivieren Saale en Unstrut kenmerken het landschap tot aan Bad Sulza in Thüringen.





Fietsroute 2 Himmelsscheibenradweg Fietspad van de hemelschijf

Op het spoor van de bronstijd

Een spannende reis in de geschiedenis van de mensheid, terug naar het bronzen tijdperk, begint op de plek waar de beroemde "Hemelschijf van Nebra" werd gevonden.

De sensationele vondst van de bronzen schijf met gouden applicaties wordt beschouwd als de oudste afbeelding van de kosmos ter wereld (ca. 3600 jaar oud). Vanaf de huidige opslag-

**Je proeft
een jaar lang
elke week
een andere
kwaliteitswijn**

plaats van de hemelschijf, het Staatsmuseum voor Prehistorie in de stad Halle aan de Saale, kunnen fietsers op dit fietspad in de voetsporen van de geschiedenis treden naar de opgravingslocatie op de Mittelberg. Vanuit Halle (Saale) leidt de route naar de regio Mansfeld met zijn wijnbouwgebied aan de Süßen See, om je dan verder naar het kasteel van Querfurt te leiden. Dit kasteel is een van de machtigste en bijzondere in Duitsland. De fietsroute gaat verder door het Ziegelroda-woud naar het bezoekers- en avonturencentrum Nebra Ark.



Blütengrund

Tip: Stap even van je fiets en ervaar de Himmelswege

Al duizenden jaren kijken mensen naar de nachtelijke hemel om de geheimen van het leven te ontdekken. De toeristische avonturenroute "Himmelswege" onderzoekt ook niet minder dan de zin van het leven, het waarvan en het waarheen. Het antwoord staat geschreven in de sterren. In het zuiden van Saksen-Anhalt geven unieke archeologische vondsten van internationaal belang op vier "Himmelswege"-stations, informatie over de prehistorie van een

regio die ooit een van de belangrijkste centra van Europa was. Ga dan in het vijfde station – het zonneobservatorium – op reis naar de sterren en maak de cirkel rond! In Halle, Goseck, Langeneichstädt, Nebra en Pömmelte bij Maagdenburg, vind je deze spannende tentoonstellingen over de hemel en de aarde, of misschien ook: over de hemel op aarde.

Meer informatie over de toeristische route "Sky Trails" en de vijf stations vind je op:



Weingut Köhler Wölbling

Meer informatie

Saale-Unstrut
Tourismus GmbH

Neuer Steinweg 1
06618 Naumburg
Telefon +43 (0)3445-233790

info@saale-unstrut-tourismus.de
www.saale-unstrut-tourismus.de



Welkom in het paradijs



© Samuel Confortola



© Samuel Confortola

Fietsen hoog boven de wolken, eindeloze flows voor je en een exclusief toevluchts-oord om opnieuw bij te komen van je avonturen... klinkt dat als het paradijs voor jou? Dat is het ook! Welkom bij de Paradise Lodge in Livigno! Op slechts 10 minuten van het stadscentrum en direct naast de Carosello 3000 liften vind je deze gloednieuwe MTB hideaway in het hart van de Italiaanse Alpen in Lombardije. Op een perfecte locatie op 1.816 meter boven zeeniveau. Fietsers en kenners zijn in een mum van tijd in de ijle en zuivere lucht en op een van de 14 trails in het Mottolino Bike Park. En ook voor après-bike is gezorgd, want de 500 m² grote wellnessruimte Soaria van de Paradise Lodge wacht op je. Onder het motto "Free Spirit" belooft de innovatieve Paradise Lodge met zijn authentieke alpine chaletkarakter een kleine pauze hoog boven het alledaagse leven. Met maximale flexibiliteit, dicht bij de natuur en ruimte voor vrije geesten.



Overnachten bij het gespecialiseerde fietshotel in Livigno

Paradise Lodge****S
paradiselodge.it

Meer fietshotels en -regio's

bike-holidays.com
#MyPlace2Bike



Het seizoen vroeg beginnen in het zuiden van Zuid-Tirol



Voordat je in een winterdepressie zou geraken, begin je liever nu al met de planning voor het wielerseizoen 2025. En wij hebben dan een gouden tip voor jou: het zuiden van Zuid-Tirol! Jawel, want terwijl anderen nog tot hun knieën in de sneeuw zitten, kan je hier dankzij het milde mediterrane klimaat al de eerste trainingsrondjes afwerken en met een espresso genieten van de warme lentezon. Zo werkt de zonnige vroege start@ südtirolerunterland

Als je bij de familie Teutsch logeert in het Teutschhaus racefietshotel in het dorpje Kurtinig an der Weinstraße, ben je aan het juiste adres om jouw voorjaarstraining naar een hoger niveau te tillen. Niet alleen de gastheer heeft een passie voor fietsen, maar ook de hotel-fietsgids Roberto Mich. Hij is al meer dan 35 jaar enthousiast wielrenner. Naast ex-Italiaans kampioen klimtijdrijden is hij ook een trotse Sel-laronda winnaar. Kortom: DE top-

gids om je volledig fit te krijgen na de lange winter! En maak je geen zorgen: in het wijndorp Kurtinig is er ondanks al het harde werken aan je conditie geen gebrek aan plezier. Want de kleinste gemeente aan de Zuid-Tirolse wijnroute wordt omringd door ongeveer 70 hectare wijngaarden, wijnmakerijen, boomgaarden (appelbloesem vanaf april!) en exotische vijgenbomen. Genieten is dus de tweede naam van dit kleine dorp 30 kilometer ten zuiden van Bolzano.

Proeven, Dolomieten & DOMS

In deze regio is het dan ook niet verwonderlijk dat het traditionele familiebedrijf Teutsch, waarvan de wortels teruggaan tot 1506, naast het Ruf racefietshotel ook een eigen wijnmakerij heeft. Als je hier de "huiswijn" bestelt, zoals in Italië gebruikelijk is, krijg je die ook echt. De wekelijkse proeverij met bijbehorende multivisieshow over het

zuiden van Zuid-Tirol in de historische wijnkelder mag je zeker niet missen! Gastheer Walter Teutsch is niet alleen wijnkenner, maar ook tourkenner. De mooiste tochten door het Zuid-Tirolse laagland beginnen direct voor de deur en nemen ons mee over de Zuid-Tirolse wijnroute, tot in Bolzano en Merano

Ook een tocht langs het Gardameer staat hoog op de prioriteitenlijst

en naar het UNESCO Werelderfgoed Dolomieten. Een mooie roadbike-tocht om in het voorjaar mee te beginnen is die door de asperge- en wijnstreek Trentino - helemaal naar de provinciehoofdstad Trento voor de dolce vita in het voorjaar en een eerste gelato. De inleidende tocht vanuit Teutschhaus via de



oude Montan-spoorlijn biedt daarentegen prachtige uitzichten over het laagland. Als alternatief fietsen we naar het Sarchetal en het Molvenomeer. Ook een tocht langs het Gardameer staat hoog op de prioriteitenlijst, want de lente kan hier prachtig worden begroet aan de oevers van het Gardameer! Als je jezelf naar een hoger niveau wilt tillen ben je zeker bereid om die prachtige kilometertjes op je tellertje te zetten.

Gezellige roll-in op & naast de weg

De regio met zijn milde mediterrane klimaat biedt een prachtige cuvée voor racefietsers en gravelbikers, bestaande uit het imposante Mendelgebergte, alpine terrein, vlakke valleifietspaden en steile paswe-

gen. Rond de vele charmante dorpen in het zuiden van Zuid-Tirol fiets je van 200 tot 2.000 hoogtemeters met de Mendelpas (1.363 m) als een van de hoogtepunten - op voorwaarde dat er geen sneeuw ligt. Als je hier gefietst hebt zal je zeker ook in de zomer terugkeren, want dan zijn er zijn immers nog tochten naar de San Lugano Pas en zijn er prachtige hoogtemeters te winnen naar het Fennberg-meer.

In deze fietsregio in het zuiden van Zuid-Tirol komen niet alleen racefietsers, maar ook gravelbikers aan hun trekken. Want op de provincie- en taalgrens met Trentino, vinden we ook spannende gravelbiketochten. Vooral de lager gelegen boswegen hebben het voordeel dat ze van half februari tot half november meestal sneeuwvrij zijn. Het brede, vlakke dal langs de rivier de Adige

is net zo geschikt als de minder bekende boswegen door het natuurpark Trudner Horn: het meest soortenrijke natuurpark van Zuid-Tirol herbergt hier ongeveer 60 soorten orchideeën.

Vast punt: Sellaronda Fietsdag

De Sellaronda is allesbehalve een onbekende. De Dolomietenlegende is op zijn mooist iets later in het seizoen, begin juni om precies te zijn, op Sellaronda Bike Day. Op deze autovrije dag zijn de Dolomietenpassen - Sellapas, Gardenapas, Pordoipas en Campolongopas - exclusief voor fietsers. Wie het spektakel mist, krijgt in september een herkansing.

Onze conclusie: Of je nu een natuurfietsers, een cyclospportief competitiebeest, een langeafstandsfietsers, plezierfietsers of fietsende wijnkenner bent - de Zuid-Tirolse racefietsregio is reeds perfect vanaf de start van het seizoen - begin maart.



Meer info over de fietsregio:

Tourismusgenossenschaft Südtirols Süden
suedtirols-sueden.info

Overnachten bij gespecialiseerd fietshotel

Hotel Teutschhaus***S, Kurtinig, teutschhaus.it

Voor meer fietshotels en -regio's

roadbike-holidays.com

#MyPlace2Bike




Fietsen in het merenlandschap van SalzburgerLand-Salzkammergut

Iedereen die van het element water houdt, zal dol zijn op de Salzkammergut regio! Het turkooisblauwe merenlandschap omringd door talrijke bergtoppen is uniek in Oostenrijk. Naast de meer dan 69 kristalheldere meren is de regio Salz-

burgerLand - Salzkammergut tot ver over de grenzen bekend om zijn netwerk van fietspaden. En daar is een goede reden voor: 6.000 kilometer wachten hier op racefietsers die verslaafd zijn aan het meer. Het kan een hele uitdaging zijn om

de mooiste tochten langs de meren en de mooiste paswegen aan de noordelijke rand van de Alpen uit te kiezen. Wat goed dat er experts zijn. Oh, en dan is er nog de Mozartstad Salzburg. En de Salzburger Nocker!



Er liggen niet minder dan 70 prachtige meren in het SalzburgerLand

Mondsee, Fuschlsee, Wolfgangsee, Hintersee, Krottensee, ... - het zou het bestek van dit artikel te buiten gaan om alle ongeveer 70 meren in het SalzburgerLand - Salzkammergut op te sommen. De regio wordt algemeen erkend als het merengebied van Oosten-

rijk. De meren vormen samen met de bergen een uniek en buitengewoon landschap. En dat maakt de regio niet alleen aantrekkelijk voor de rustige fietser die koelte en weinig hoogtemeters langs de meren zoekt, maar ook voor de klimmer die een pak hoogteme-

ters wil verzamelen. De fietsroutes spreiden zich over een totaal van 6.000 kilometer tussen het SalzburgerLand en Opper-Oostenrijk en slingeren zich een weg door de heuvelachtige uitlopers van de Alpen. Maar liefst zes regio's - namelijk Fuschlsee,



Mondseeland, Attersee-Attergau, Salzburger Seenland, Eugendorf en Wolfgangsee - komen samen in deze unieke racefietsregio. Ze hebben allemaal geweldige fietsvakanties te bieden vol met natuur, cultuur en de uitstekende Salzburgse keuken.

In de voetsporen van keizerin Sissi & keizer Frans

Het toevluchtsoord van beroemde literaire figuren, persoonlijkheden en iconen van de Oostenrijks-Hongaarse monarchie blijkt een eersteklas racefietsgebied te zijn dat van april tot oktober een enorme

verscheidenheid aan tochten over meren en bergtoppen biedt. Als je het routenetwerk nog verder wilt uitbreiden, kun je op gravelfietsen over de geautoriseerde bospaden en het enorme netwerk van speciaal gemarkeerde routes fietsen. Bijvoorbeeld op de Salzkammergut Meren Monster Gravel Tour, die 82,8 km aan single trails, bospaden, fietspaden en zijwegen combineert en naar een panoramische 1.259 meter voert. Hiervandaan kijk je uit over... meren zover het oog reikt.

Bucketlist voor racefietsers & gravelbikers

Het grindcircuit Salzburger Seenland en de Haunsbergtrail moeten ook op de bucketlist staan. De regio Wolfgangsee is een nieuwe aanwinst: een tocht rond het grootste en diepste meer van het SalzburgerLand is een must, net als een off-roadtocht naar de Postalm. Hier kun je het grootste almagebied

Probeer hier een luchtige
Salzburger Nockerl
knödel om te weten hoe
Salzkammergut smaakt

van Oostenrijk verkennen en je ongeremd overgeven aan de rustieke romantiek van berghutten. Want als je hier niet een kaasknödel of een snack met boerenbrood, alpenkaas, spek en karnemelk en luchtige Salzburger Nockerl knödel hebt geprobeerd, weet je niet hoe Salzkammergut smaakt! Wie liever niet over grind rijdt, kan profiteren van de 600 km aan fietspaden in het Velodrom Salzburger Seenland voor een grote verscheidenheid aan tochten. De beste manier om meer te weten te komen over het land, de mensen en de verborgen hoekjes



© SalzburgerLand / WOM Medien / Stefan Schopf

is om met een lokale racefietsgids mee te gaan op een begeleide gravel- of racefietsstocht. Deze experts vind je in het gerenommeerde en gecertificeerde racefiets- en triathlonhotel Jakob in Fuschl am See.

Gast van de Ironman-finisher

Gastheer Jakob Schmidlechner is zelf een enthousiaste raadbiker die, ondanks zijn grote liefde voor asfalt, ook meegaat in de flow van de gravel-trend. Naast de huurfietsen van

Canyon en een allround zorgeloze service, heeft hij voor zijn gasten gepersonaliseerde toersuggesties in petto. Triatleten zijn bij hem natuurlijk ook in goede handen - het trainingsgebied ligt direct voor de deur. Je kan ook deelnemen aan de Trumer Triathlon of aan de Mondsee vijf meren fietsmarathon, die vijf van de beroemdste meren in het Salzkammergut onder één helm aflegt. Of ga voor de kroon in de grootste individuele tijdrit van Eu-

ropa rond de schilderachtige Attersee, de ASVÖ Koning van het meer. Daarna kun je ontspannen op het privéstrand met een 25 meter buitenzwembad aan het Fuschl-meer of in de wellnessruimte van Hotel Jakob. De kuiten van de vermoeide fietsers kunnen ook worden losgemaakt met een ontspannen wandeling en proeverij in de wereldberoemde Getreidegasse in Salzburg, om ook de culturele verlangens te bevredigen.



© SalzburgerLand / Markus Greber

Meer info over fietsregio's:

rennrad-austria.at
rennrad.salzburgerland.com
oberoesterreich.at/radfahren

Overnachten bij fietsfanaten:

Rennrad & Triathlon Hotel Jakob****
hoteljakob.at

Voor meer fietshotels en -regio's

roadbike-holidays.com
[#MyPlace2Bike](https://twitter.com/MyPlace2Bike)



Zuid-Tirol van zijn mooiste kant Magische Dolomieten - 3 Zinnen

Als je op fietsvakantie naar het UNESCO Werelderfgoed Dolomieten trekt, moet de regio 3 Zinnen Dolomieten bovenaan je bucketlist staan. De drie markante bergobeliskken zijn niet alleen een plek van verlangen voor bergliefhebbers van over de hele wereld, maar ook een uniek fietsgebied in Zuid-Tirol. Kenners komen aan hun trekken in de regio 3 Zinnen Dolomieten, net als natuurliefhebbers en bergfanaten.

Met zijn unieke berglandschap heeft de regio van de 3 Zinnen Dolomieten al vele fietsers het hoofd op hol gebracht. Met hun spectaculaire bergkammen, beklimmingen, weiden en alpenweiden zijn Sexten, San Candido, Dobbiaco, Villabassa en de Braiesvallei een echte speeltuin voor mountainbikers. Het indrukwekkende UNES-

CO-werelderfgoed 3 Peaks is altijd in zicht. En precies in het midden van het gebied vind je een fantastische singletrail van 29 km, 1.550 m downhill in de Alpen. De Demuth Passage is de meest gegeerde trail van de regio en hoort thuis op elke serieuze 'Dolomieten-fiets-bucketlist'. De regio zit vol met WOW-momenten!



**De Demuth Passage is een trail die thuis-
hoort op elke Dolomieten fiets-bucketlist**



Spannend, uitdagend, divers

Er zijn 5 dorpen onder één dak in de regio 3 Peaks Dolomites: Sesto, San Candido, Dobbiaco, Villabassa en Braies. Allemaal Zuid-Tirolse karakterdorpen. Dobbiaco, gelegen op het kruispunt van verschillende valleifietspaden, scoort hoog met het MTB-paradijs Silvestertal. Braies is de toegangspoort tot de Braiesvallei, die door iedereen ook per e-bike ontdekt kan worden. Vanuit Villabassa, San Candido, en Sesto vind je de perfecte startpunten voor prachtige (grensoverschrijdende) fietstochten. Vanuit het MTB-oe-



fenpark kun je rechtstreeks naar de twee single trails Erla & Stand-schützen. En dan zijn er nog de kenmerkende trails van de regio: de Demuthpassage en de Marchkinkele. De legendarische Stoneman Trail wacht ook op je: 120 km en 4.560 hoogtemeters te overwinnen in 1, 2 of 3 dagen - afhankelijk van je stemming en conditie.

Volg de geschiedenis op de Demuthpassage!

Je begint aan een korte reis door de geschiedenis van de aarde en de tijd: Per slot van rekening zijn de beroemde bleke pieken van de

zonnwijzer van Sesto in miljoenen jaren gevormd als versteende algen en koraalriffen in de Tethyszee, voordat ze hun hoekige gezicht lieten zien toen het waterpeil daalde. De Karnische grensrug aan de andere kant van de Sesto vallei, op de grens tussen Oostenrijk en Italië, was ooit het toneel van een veldslag met zware verliezen, omdat de frontlinie hier liep tijdens de Eerste Wereldoorlog. Vandaag biedt de bergkam fietsers een uitzicht op de Oosten Zuid-Tirolse bergen en stuurt hen vervolgens - vol nederigheid en verwachting - over het smalle pad van de Demuth Passage naar Sesto. Een absolute must in de Dolomieten!

Grenservaring op de Karnische bergkam

Het uitzicht op de bergen van Oosten Zuid-Tirol is werkelijk subliem. Maar de Demuth Passage trekt meteen weer onze aandacht. Het pad strekt zich uit tot aan de Kniebergsattel en is meer een dagtocht dan een korte trail, aangelegd als een hoogalpiene rondweg. Maar ook fietsers met iets minder ambitie komen aan hun trekken in de omgeving. Het netwerk van gravel- en mountainbikeroutes is zo groot en gevarieerd dat er voor elk paar kuit wat wils is. Als je in deze streek aan het fietsen bent vergeet dan zeker ook niet die andere populaire trail van de 3 Zinnen Dolomieten regio, de Marchkinkele. Met zijn 7 km en 740 downhill meters, gaat het naar de Silvesteralm.

Van hieruit zijn drie verschillende routes die zich een weg verder naar beneden kronkelen tot aan Dobbiaco. Wij nemen de moeilijkste van de drie, maar minder technisch aangelegde fietsers kunnen ook zalig naar beneden over één van de andere paden. Onze keuze is een tamelijk

Hier fiets je over de Karnische grensrug langs de frontlinie van de Eerste Wereldoorlog

moeilijke en technische trail die ons de nodige adrenaline geeft en ons meteen ook weer langs historische (oorlogs-) plaatsen brengt. Zo gaat het tot in Toblach/Dobbiaco waar onze volgende uitdaging wacht: afkoelen in het Toblach-meer. Met een maximumtemperatuur van 16°C is het kristalheldere water alleen geschikt voor diegenen die een koude, strakke huid kunnen weerstaan. Het is toch vooral een mentale kwestie en eens je in het water ligt is het gewoonweg magisch!

Vooraf door de schoonheid van de natuur en het zeer unieke uitzicht van de 3 zinnen is deze regio een absolute must om snel van je bucketlist af te vinken. Dus doen gewoon! Beuk de deur open en ga op avontuur!

Bestemming

Tourismusverein 3 Zinnen Dolomites
dreizinnen.com

Overnachten in gespecialiseerd fietshotel

Hotel Union ***, Toblach
hotelunion.it
Hotel Laurin's ****, Toblach
hotel-laurin.com

Meer fietshotels en -regio's

bike-holidays.com
#MyPlace2Bike



Revolutionaire GRATIS trainingsapp op de rand van internationale doorbraak?

In onze maatschappij draait (bijna) alles rond geld. In de wielwereld is het niet anders natuurlijk. Een fiets kost (veel) geld en daar stopt het niet als je een ambitieuze fietser bent die steeds maar beter wil worden. In de professionele wielersport is geld (lees: sponsors) zelfs helemaal alles waar het om draait. Zonder sponsors geen professionals. Geld maakt ook geld. Probeer maar eens iets nieuws op de markt te brengen zonder kapitaal dat erachter zit. Geen geld is (bijna) geen mogelijkheden om een geweldig idee succesvol te lanceren. Een probleem waar meerdere uitvindingen mee kampen en dus is de factor geluk het enige wat er nog overblijft om kans te maken op een doorbraak. We gaan in functie van een geweldig nieuwe GRATIS training APP, op zoek naar dat geluk en trachten de uitvinder van de APP (professor fysica op rust Charles Dauwe) een beetje te helpen bij zijn zoektocht naar de juiste partner om de APP helemaal op de kaart te zetten waar het behoort te staan!

Alles draait om het vermogen en de energie die je daarmee verbrandt

"De in Vlaanderen wereldberoemde uitspraak van Briek Schotte geldt nog altijd "Je moet rijden als je moet rijden". We moeten dus alleen "diep gaan" wanneer het er echt toe doet, namelijk om een gat te slaan of dicht te rijden, een sprint te trekken, het verschil te maken op een beklimming zoals Van Aert deed op 21 Juli 2022 op Hautacam door Pogačar uit het wiel te rijden en Vingegaard naar ritwinst te lanceren.

Spijtig genoeg is die anaerobe reserve, dus de lading van onze batterij, lachwekkend klein

In de wielrennerij draait dus alles om vermogen en een hoog vermogen leveren kan enkel door beroep te doen op de anaerobe energiereserve. Spijtig genoeg is die anaerobe reserve, zeg maar de lading van onze batterij, lachwekkend klein, ongeveer 20 kilocalorie. Bij trappenlopen heb je na 30 hoogtemeters reeds



Nog een mooi voorbeeld van 'diep gaan in de anaerobe zone'. Een moment dat in ons collectieve wielergeheugen gegrift staat. In de rit 15 van de voorbije Tour de France naar Plateau de Beille, bereidt de ploeg van Jonas Vingegaard een aanval voor op de gele trui drager Tadej Pogačar. De Deen plaatst zijn aanval, maar haalt zich een keiharde counter op zijn nek en aan de meet moet hij ruim een minuut toegeven op de Sloveen.

“Toch is het zo dat in **wedstrijden** zoals de Ronde van Vlaanderen de anaerobe reserve meer dan **20 maal** wordt uitgeput”

20 kcal verbruikt en een blikje Coca Cola van 250 ml bevat zelfs 5 maal meer energie.

De aerobe energiebron daarentegen is gigantisch veel groter. In een gemiddelde wedstrijd bij elite renners wordt ongeveer 4000 kcal aerobe energie verbruikt zodat het anaerobe verbruik slechts ongeveer 0.5 % van het totale energieverbruik zou zijn. Toch is het zo dat in wedstrijden zoals de Ronde van Vlaanderen de anaerobe reserve meer dan 20 maal wordt uitgeput...” Zo start Charles Dauwe zijn enthousiaste betoog bij het begin van ons gesprek.

De toon is meteen gezet en het is een beetje met de deur in huis vallen wat de professor doet. Maar zoals we ons een professor altijd hebben voorgesteld heeft het ook zijn charmes. Geen poespas en cirkelen rond het doel met wat siroop en suiker om pas later te zeggen waar het op staat. Neen, recht vooruit en concentreren op wat de wetenschap ons te vertellen heeft.

We onderbreken hem echter in zijn verdergaande betoog, want wij willen eerst wel eens weten wat het doel en de geschiedenis achter de nieuwe APP zijn, alvorens op het wetenschappelijke en het technische door te gaan.

Charles, sorry dat ik je onderbreek maar kan je eerst eens vertellen wie de mensen zijn die achter deze revolutionaire APP zitten? Wie zijn jullie?

“In de eerste plaats mezelf, professor Fysica op rust. Ik heb het ganse project op poten gezet. Als weten-

schapper vind ik dat kennis gratis ter beschikking moet gesteld worden van de vele fietsers. De wielrennerij is te lang in onwetendheid blijven hangen wat training betreft. En we zijn nog lang niet waar we ooit zullen zijn wat betreft die wetenschap. Naast mij is kayak- en



'The power battle' goes on, met volle respect voor elkaar © ASO / Charly Lopez



Tadej Pogacar: de meester van het vermogen © ASO / Charly Lopez

wieler trainer Frank Vandewiele mee ingestapt. Frank is trainer en hij past al jaren mijn wetenschappelijke theorieën toe bij enkele professionele renners. Hij weet dat die wetenschappelijke begeleiding meer uit het individu haalt. Frank en ik hebben samen een e-boek geschreven over trainen op vermogen. De derde man is de Amerikaanse software engineer John Osborn. Hij is ook gepensioneerd en een fervente wielerman. Hij ontwikkelde de app SuperCycle.”

Hoe ben je erop gekomen om de APP te ontwikkelen?

“In 2014 maakte ik kennis met de mensen achter iQO2 en werd ik uit pure interesse onbezoldigd medewerker. Daardoor kreeg ik inzage in honderden vermogen files van professionele wielrenners. Ik merkte dat hun systeem voor ‘performance analysis’ niet optimaal was en we brachten een aantal verbeteringen aan. Toen kreeg ik

ook het idee dat het beheer van de anaerobe energie helemaal onderbelicht was. iQO2 werd overgenomen door EnergyLab en E-lab ging niet verder met de ontwikkeling in die aard. Wel werd er nog een poging tot samenwerking met Polar gedaan. Ondertussen had ik kennis

Dit zijn veel **betere modellen** voor de anaerobe huishouding maar het is **vechten** tegen de bierkaai.

gemaakt met Frank die een eerste boek over trainen op vermogen had geschreven. Frank geloofde direct in mijn ideeën en we startten een lange samenwerking. Op een bepaald moment waren we voldoende overtuigd dat we een

systeem voor aerobe-anaerobe huishouding hadden ontwikkeld dat veel beter is dan hetgeen betalende mensen kregen op de grote platforms zoals Inscyd, Trainig-Peaks of WKO+”

Maar deze APPS hebben niet wat jullie hebben...

“Juist! Maar deze platforms hebben wel miljoenen gebruikers, en wat zijn wij als kleine garnaaltjes tegen het kapitaal dat daarachter zit? Wij hebben wel veel betere modellen voor de anaerobe huishouding maar het is vechten tegen de bierkaai.”

“Ondertussen waren Frank en ik echt geobsedeerd door een mogelijke app voor live metingen van de anaerobe reserve maar hier waren we gefrustreerd en geblokkeerd door onze eigen gebrekkige kennis van app programmatuur en een pro inhuren zou een onverantwoorde investering geweest zijn.”

Kracht krijg je met Concap

Mis jij kracht en energie tijdens jouw inspanning? Dan bieden wij de ondersteuning die jij zoekt! Maak gebruik van onze nieuwe krachtcapsules en voel het verschil.

De capsules zijn voor iedereen geschikt die wilt presteren. De formules Force 8 en Best-ecdysterone zijn aangevuld met ecdysterone, daarnaast bevat de T-Boost ashwagandha.

Deze 3 capsules verhogen op een natuurlijke wijze het testosteron-gehalte.

Ontdek ook onze voordeeltarieven voor sporters en teams!

Concap is een merk dat zichzelf blijft heruitvinden met dank aan de feedback van alle klanten. Ontdek onze nieuwigheden op www.concap.be.



CONCAP - ENERGY FOR WINNERS



CONCAP.BE

Dus zaten jullie vast met het project?

"Ja eigenlijk zaten we compleet vast. Tot ik in Juli 2022 in de Play Store een fietsapp SuperCycle ontdekte, waarop ik onmiddellijk verliefd werd; heel compleet, mooi, professioneel en vooral gratis. Ik schreef naar John Osborn met de vraag of hij mijn live Exhaustion-Recovery model kon implementeren. Daarvoor gaf ik hem de volledige off-line code die ik had uitgetest in andere computertalen.

Slechts 1 maand later was dit reeds in kannen en kruiken en is SuperCycle nu de enige fietsapp ter wereld die over een live ExRec module beschikt."

Dus was alles in kannen en kruiken toch?

"Eigenlijk niet, want opnieuw zitten we met een probleem. SuperCycle werkt op smartphone en i-phone. Potentiële gebruikers kopen liever een Garmin, MIO, Sigma, Wahoo, etc... dan hun eigen telefoon te gebruiken. Bovendien hebben wielrenners door sponsordeals helemaal geen keuze."

Dus zijn jullie vooral op commercieel vlak beperkt?

"Kortweg gesteld zijn wij eigenlijk roepende in de woestijn. Deze App is de basis voor nog betere analyse en trainingsmogelijkheden en we willen iedere renner erop aanspreken dat hiermee gigantische progressie te maken valt in zijn prestaties."

Dus uiteindelijk zoeken jullie partners om de APP mogelijk te maken via alle platformen?

"Ik persoonlijk niet, want mijn doel is het gratis ter beschikking te stellen van de fietsers. Maar zoals het altijd is, als je het niet werkelijk kan lanceren bij gebrek aan middelen om het bekend te maken zal de wereld het niet echt kennen tot er vroeg of laat iemand anders wel commercieel mee aan de haal gaat."

Vertel eens wat over de wetenschap achter de APP

"Wel zoals ik in het begin vertelde wordt in een wedstrijd als de RVV de anaerobe reserve tientallen keren uitgeput. Het is dus in de recuperatie dat die reserve terug wordt aangevuld."

Ze wordt aangevuld als de intensiteit onder een bepaalde waarde komt en opgebruikt als de intensiteit de hoogte in gaat. Om de anaerobe ExRec of Exhaustion and Recovery correct in beeld te brengen, moeten twee vragen beantwoord en becijferd worden. Vooreerst, hoe snel verbruiken we anaerobe energie wanneer we boven bepaalde grenzen presteren? En vervolgens - en dit is een netelige vraag - hoe snel wordt deze energie terug aangevuld wanneer we rijden in de herstelzone m.a.w. beneden een hersteldrempel?"

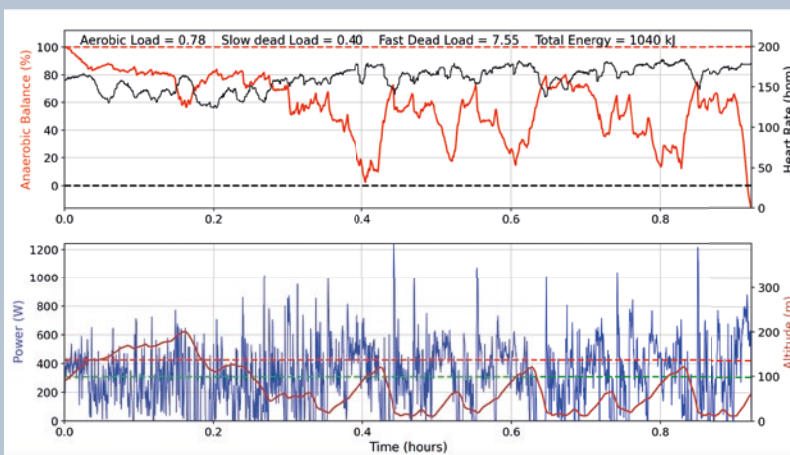
En wat is het antwoord op die vraag?

"De wetenschappelijke literatuur is het erover eens dat het herstel op een exponentiële manier verloopt maar verder is er discussie over belangrijke details. Een studie aan de Ugent in 2021 wees uit dat het herstel snel verloopt wanneer de uitputting nabij is en vertraagt naarmate het herstel vordert. Bovendien is er nog weinig geweten over individuele verschillen in het recuperatievermogen zoals de invloed van de leeftijd, het verschil man-vrouw etc.

Aan de hand van vele tientallen vermogen bestanden van professionele en vrije tijds atleten zijn we er in geslaagd om een ExRec model op te stellen dat voldoet aan de individuele noden van de renners en dit model in een 3-tal applicaties te gieten die enkel en alleen op basis van geleverd vermogen en overeenkomstige inspanningsduur het verloop van de anaerobe energiebalans tonen."

Drie APPS zeg je?

"Ja, in eerste instantie is er de gratis webapp op typhoocycling.org die gebruikt kan worden voor analyses van vermogen files van uw



Voorbeeld van de Typhoocycling webapp. Verloop van de anaerobe reserve voor een WT renner in het laatste uur van een rit in de ronde van Noorwegen. De rit eindigt met 3 lokale rondjes met telkens 2 korte steile beklimmingen. Zijn anaerobe reserve daalt 5 maal beneden 20% gevolgd door behoorlijk herstel en eindigt met een sprint bergop waarbij de renner beter presteert dan ooit tevoren en zijn reserve "negatief" wordt. Die dag had hij heel goede benen. In dit laatste uur is zijn totale anaerobe belasting gelijk aan 7.95. Hij heeft dus bijna het equivalent van 8 keer zijn batterij leeggereden

wedstrijden en trainingen. Vervolgens is ons ExRec model ook ingebouwd in de gratis fietsapplicatie SuperCycle voor smartphones, te vinden in Google Play en de App Store.

Kies in deze app de instelling 'ECP'. Op de naar keuze in te stellen schermen kies je de anaerobe widget. Zo krijg je "live" de evolutie van je anaerobe reserve, 3 belasting scores en eveneens de aanduiding van de inspanningszone waarin je op dat ogenblik fietst."

Dat zijn dan al twee APPS en de derde?

"Als derde APP hebben we een

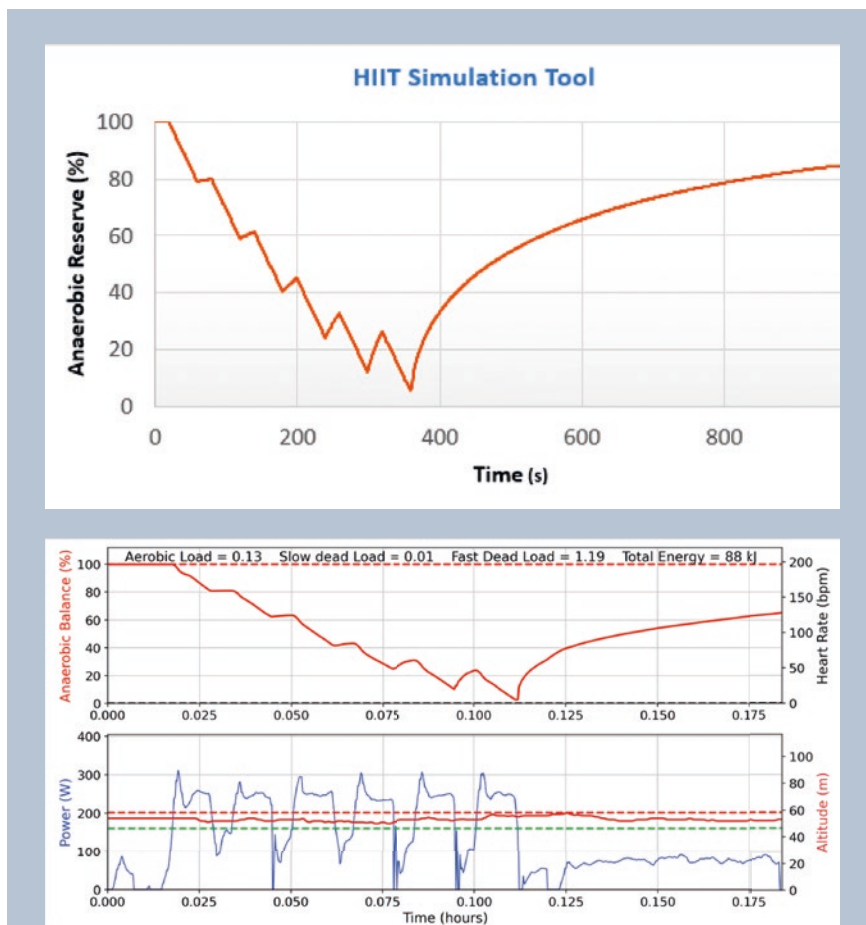
unieke webapp gemaakt voor de planning en de evaluatie van intervaltrainingen. Tot nu toe was het opstellen van intervaltrainingen

eerder een kwestie van ervaring dan van wetenschappelijk inzicht. Veelzeggend is het veelvuldig gebruik van de Rating of Perceived Exertion om de zwaarte van de inspanning te definiëren.

Daar waar het uitputten van de anaerobe reserve relatief gemakkelijk in beeld is te brengen, is de dynamiek van aanvullen zeer ingewikkeld en sterk individueel. Dankzij de ontwikkeling van de Individual Recovery Index kunnen we nu wel voorspellen hoe de balans voor een specifiek intervalformat en voor deze persoon zal evolueren. Op deze manier kan een trainer perfect inschatten welke de fysiologisch impact en het training effect van de geplande interval training zal zijn."

Dus voor de trainer een enorme bonus om de trainingen individueel aan te passen?

"Dat mag je wel zeggen ja! Door dit specifiek intervalformat is het mogelijk om de anaerobe belasting op 1,2 te brengen vooraleer uitputting optreedt. Door te spelen met de rust heeft de trainer nu de kans om het aantal herhalingen nog op te voeren vooraleer uitputting optreedt. De anaerobe belasting en de Accumulated Work Duration stijgen navenant wat dan weer het trainingseffect verhoogt."



Plannen van een interval training. In dit voorbeeld beoogt de trainer een maximaal effect in de high anaerobic zone. Hij kiest daarom 250 W als inspanningsintensiteit. Indien deze renner deze 250 W in een volgehouden inspanning zou uitvoeren, zou hij/zij na 192 seconden uitgeput zijn. Door echter voor het intervalformat van 40" inspanning en 20" rust aan 90 W te kiezen, ziet de trainer dat zes herhalingen mogelijk zijn wat de belastingscore op 1,2 brengt. Een winst van 20%.

"Deze theoretische training moet dan natuurlijk ook in werkelijkheid geverifieerd worden. Na analyse van de training door onze webapp blijkt de anaerobe balans inderdaad op nul te staan en geeft de renner aan totaal uitgeput te zijn."

Hebben jullie dan nog toekomstplannen voor verdere ontwikkeling?

“Neen, die zijn er eigenlijk niet. Technisch-wetenschappelijk gezien zitten we met een afgewerkt product. Promotioneel zouden we een enorme hoop geld moeten stoppen om op te boksen tegen giganten en dat is niet de bedoeling. De enige mogelijke evolutie zou kunnen zijn dat een van de grote spelers zoals Garmin of Wahoo geïnteresseerd zouden zijn om de toepassing bij hen te

integreren. Ten andere hebben we daarover reeds in September 2018 met Garmin in Brussel vergaderd, voorlopig zonder gevolg. Frank en ik willen wel nog een boek schrijven over intervaltraining en daarmee de trainers en renners meer inzicht geven in de trainingsleer.”

Bedankt Charles voor dit gesprek en vooral voor jouw geweldige werk dat vroeg of laat toch op grotere schaal zal worden opgepikt in de wielerswereld. 🚲



Wout Van Aert
op Hautacam



Kim Knaeps met de
SuperCycle App in actie



Gratis webapp op
typhooncycling.org



Link naar
SuperCycle App



© ASO / Pauline Ballet

Een fantastisch moment in de Belgische wielergeschiedenis!

Wout van Aert wint in de gele trui - na een geweldige inspanning - rit 4 in de Tour de France van Duinkerke naar Calais en komt al vliegend over de streep.

De volledig elektrische Kia EV3.

Tot 605 km rijbereik.



Movement that inspires

Met zijn gedurfde design en vooruitstrevende technologie is de 100% elektrische Kia EV3 de nieuwe standaard in zijn categorie. Geniet van een rijbereik tot 605 km en ultrasnel opladen, waardoor elke reis 100% stressvrij verloopt. Dankzij een royale binnenruimte en een koffer van 460 liter biedt de Kia EV3 je ook een ongeëvenaard rijcomfort. Ontdek nu de compacte SUV die je ál je verwachtingen overtreft, tegen een heel betaalbare prijs.

Ontdek de Kia EV3 bij Kia Van Gansen.

VAN GANSEN

ANTWERPEN EKEREN

Noorderlaan 85, 2030 Antwerpen
T. 03 660 55 10

Leugenberg 105, 2180 Ekeren
T. 03 660 29 40

info@garagevangansen.be
garagevangansen.be

14,9 - 16,2 kWh/100 km • 0 g CO₂/km (WLTP)

Contacteer je concessiehouder voor alle informatie over de fiscaliteit van je voertuig.

 GEEF VOORRANG AAN VEILIGHEID.

*7 jaar garantie of 150.000 km (wat het eerst wordt bereikt, zonder kilometerbeperking tijdens de eerste 3 jaren). **Het getoonde model is enkel illustratief.



velofollies

Dé beurs voor elke fietser en wielervriend.



17, 18 & 19 JANUARI 2025

10U TOT 18U, VRIJDAG TOT 20U

tickets
in vvk

€15 VOLWASSENEN

€10 KINDEREN <12 JAAR

KORTRIJK
XPO

VELOFOLLIES.BE



Ontdek dé app voor het
beheer van jouw fietsclub!

