

**41<sup>e</sup> jaargang nr 10**  
**November 2020**



**MTB-tochten (onder voorbehoud)**  
**November en December geannuleerd**  
**Zondag 3 januari 2021 – 9 uur**



TOERCLUB

**Alcmaria Victrix**

*Alcmaria Victrix in het hartje van Noord-Holland voor gezellig fietsen!*

## 41e Jaargang nr 10, november 2020

Het Bestuur:

VOORZITTER	SECRETARIAAT	PENNINGMEESTER
Hans Bos Justus van Effenstraat 62 1813 KW Alkmaar 072-5400648 j.hansbos@live.nl	Robert Makkus L. Couperusstraat 38 1822 LD Alkmaar robertmakkus@gmail.com	Peter Does Frans Mentonstraat 36 1816 HM Alkmaar 072-5116683 loepet@upcmail.nl

**Toercommissie** : Sander Meijer / Robert Makkus  
**Adres** : Kantine Sportpaleis, Terborchlaan 200, 1816 LE Alkmaar  
**Bank** : RABO bank IBAN: NL87 RABO 0376 4232 85  
**Website / Email** : [www.tcav.nl](http://www.tcav.nl) / [tcav.bestuur@gmail.com](mailto:tcav.bestuur@gmail.com)  
**Webbeheerder** : Sander Meijer  
**Lief en Leed** : vacant  
**Redactie** : Jack Narold, tel.nr 06-31780394

**Ledenadministratie:** tel.nr 06-14898935, [sander.meijer@gmail.com](mailto:sander.meijer@gmail.com)

**Vertrouwenspersonen:** Annie Peppelenbos (06-55174008) en Piet Hein Horsten (072-5896191)

Aanmelden nieuw lid: Download het aanmeldformulier vanaf de website en stuur deze naar Sander Meijer van de ledenadministratie.

Afmelden lidmaatschap: alleen schriftelijk bij de ledenadmin. voor **31 december** iedere jaargang.

Lid worden?  
Bel de leden-  
administratie  
06-14898935

## Kopy maand december inleveren voor 20 november 2020

### Inleveradres Kopie:

Jack Narold, Rottumstraat 4, 1825 NM Alkmaar  
[j.narold1@upcmail.nl](mailto:j.narold1@upcmail.nl), tel.nr 06-31780394

Advertentie prijzen bv.: ± 18 X 6 cm = € 100,00 per jaar;  
aanmelden bij de redactie

### Contributie 2021

Hoofdlidmaatschap (incl. NTFU) : € 58,00 per jaar  
Elk volgend gezinslid : € 43,00 per jaar  
NTFU lid bij andere vereniging : € 26,00 per jaar  
Jeugdleden t/m 17 jaar : € 22,50 per jaar

*Kijk regelmatig op onze website voor de actuele informatie van dit moment en bij twijfel over het doorgaan van de tocht!*

# Horeca Sportpaleis



## Inhoud

41 <sup>e</sup> jaargang nr 10, november 2020 .....	2
Kopy maand december inleveren voor 20 november . .....	2
Contributie 2021 .....	2
Inhoud .....	3
Stukje van de voorzitter – Hans .....	3
Reanimatiecursus .....	4
Winterfietsen 2020/21 .....	4
Eventueel in het leven roepen D groep .....	6
Prijslijst clubkleding .....	7
Houd je fiets in topconditie .....	8
Verjaardagen november/december 2020 .....	10

### Stukje van de voorzitter – Hans

Beste leden, het seizoen zit er weer op, een seizoen wat in clubverband rijden aan de korte kant was, uiteraard was het hele corona gebeuren hier debet aan zelfs de sluitingstocht moesten we cancelen. Ook hebben we besloten om de 2 MTB tochten van november en december af te gelasten, de Noord-Hollands langste houden we nog even aan in het programma en nemen daar medio eind november een beslissing over. Erg vervelend allemaal maar het is niet anders, aan de andere kant mogen we ook dankbaar zijn dat voor ik zover weet geen enkel lid is getroffen door corona.

Het was overigens ook een seizoen met veel blessureleed, veroorzaakt door fikse valpartijen al of niet in clubverband, gelukkig zijn allen weer zo goed als hersteld en rijden sommige alweer mee met de groep.

We zijn inmiddels ook weer gestart met het winterfietsen hetzij we dat door de nieuwe maatregelen van het RIVM in groepjes van maximaal 4 personen rijden. Mochten de maatregelen verscherpt of versoepeld worden volgen wij het beleid van de RIVM.

De oproep in het vorige clubblad om een D – groep op te richten na verzoek van een van onze leden is geen enkele reactie opgekomen, de oproep staat nogmaals in het clubblad misschien heeft u het gemist en lijkt u het wat om echt wat rustiger te willen rijden meldt u dan aan.

Ook heeft zich nog niemand gemeld om lief en leed op zich te nemen, jammer want het is toch wel een belangrijk gebeuren binnen onze vereniging. Voor de rest valt er weinig te vermelden en wens ik een ieder een mooie winterperiode toe, hetzij op sportieve wijze, de ander misschien met een mooi boek. Maar wees vooral voorzichtig en neem de regels in acht zodat we aan de start van het seizoen 2021 allemaal weer gezond aanwezig zijn.



## Winterfietsen 2020 – 2021.

Met ingang van woensdag 21 oktober zijn we weer gestart met het winterfietsen, zowel op de woensdag als op de zaterdag. De beide groepen vertrekken om 9.00 uur en de afstand van de A groep zal zo rond de 80 km bedragen en de B groep een wat rustiger tempo en zal zo tussen de 60 en 70 km rijden. Uiteraard gebruiken we weer onze groepsapps zodat we bij bepaalde weer-omstandigheden de vertrektijd wat aanpassen. Sta je nog niet op een van de apps en je bent van plan om wel eens mee te rijden dan is het zeker handig dat je even aan meldt voor een van de app groepen geen app en twijfel kan je altijd even een dag van tevoren een sms sturen naar onderstaande telefoonnummers. Contactpersoon A- groep Hans 06-46678771. Contactpersoon B -groep Klaas 06-10853115. P.S. Voorlopig rijden we volgens de RIVM-normen.

### Gemiddelde snelheden:

**A-groep** : 27 km/uur; Bij een te grote groep splitsing in een vrije groep van 30 km/u en groep 27 km/u.

**B-groep en Zondag-groep**: 25 km/u

**Starttijden:** Maart: beide groepen om **9.00 uur**.

April: A-groep **8.30 uur** en B-groep **9.00 uur**.

Vanaf mei t/m 12 september op de zaterdag A-ploeg **8.00 uur**; B ploeg **8.30 uur**\*

Na 13 september voor beide groepen weer **9.00 uur**.

Woensdag: altijd **8.30 uur**.

Zondag: gehele seizoen **9.00 uur**.

\*Met uitzondering van de geplande tochten op de zaterdag (Zie altijd Toerkalender in clubblad).

## MTB-tochten 2020 – 2021 (onder voorbehoud)

ZONDAG	3 januari	2021	MTB – Noord-Holl. Langste	( 65 km )	start	9.00 - 10.00 uur
--------	-----------	------	---------------------------	-----------	-------	------------------

## Reanimatiecursus

Er zijn inmiddels een aantal aanmeldingen, dus als je interesse hebt, meld je aan! Dan kan ik dat doorgeven. Joannette van Duyvenvoorden heeft gereageerd en ondanks de corona denkt zij dat het lukt om weer een cursus voor elkaar te krijgen. Ook voor de nieuwe onder ons. Zij bericht mij wanneer dat mogelijk is, zal wel in november/december worden.

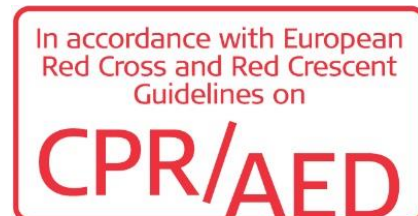
We denken dat er voldoende belangstelling voor is. In twee avonden van 2 uur of overdag zou je daar voldoende vaardigheid mee kunnen opdoen. Eventueel een zaterdagochtend in 4 uur is ook mogelijk. We willen eerst de belangstelling inventariseren. De cursus kost 50 euro, exclusief BTW. De zorgverzekeraars vergoeden het cursusgeld geheel of gedeeltelijk, indien u aanvullend verzekerd bent.

Bij reanimatie en AED cursus leert u hoe snel te handelen. Snelheid is een belangrijke schakel, indien er snel de juiste handelingen worden gedaan neemt de kans van een geslaagd optreden enorm toe. In openbare ruimten is de Automatische Externe Defibrillator steeds meer aanwezig. Wanneer een AED wordt gebruikt in combinatie met reanimeren vergroot dit de kansen van het slachtoffer.

Geef je op bij: Jack Narold

[j.narold1@upcmail.nl](mailto:j.narold1@upcmail.nl)

Tel. 06-31780394





Contactgegevens	Openingstijden winkel
Bike Action Alkmaar B.V.	Maandag : 13.00 – 18.00 uur
Korte Vondelstraat 8	Dinsdag : 09.00 – 18.00 uur
1811 AE Alkmaar	Woensdag : 09.00 – 18.00 uur
Tel. 072 – 51 52 684	Donderdag : 09.00 – 21.00 uur
info@bikeaction.nl	Vrijdag : 09.00 – 18.00 uur
	Zaterdag : 09.00 – 17.00 uur
	Zondag : gesloten







## VITTORIO FIETSEN

*maatwerk fietsen*

**KLEDING & ACCESSOIRES**

W.M. Dudokweg 13  
1703 DA Heerhugowaard  
T - 072-5712345  
E - info@vittorio.nl  
I - vittorio.nl

Naast ons eigen merk Vittorio verkopen we ook Riese & Müller, Merida, Colnago en VSF.

Ook voor de elektrische fiets (ook 45 km/h) bent u bij ons aan het juiste adres.

Openingstijden:  
Dinsdag t/m vrijdag van 9.00 t/m 18.00 uur  
Zaterdag van 9.00 t/m 17.00 uur










**Bekend adres. Bekend gezicht... John staat er als vanouds voor u klaar!**

<b>Openingstijden</b>	<b>Zilverstraat 6</b>
Maandag : Gesloten	<b>1811 DH ALKMAAR</b>
Dinsdag : 09:00 – 18:00	<b>Tel. 072-5823247</b>
Woensdag : 09:00 – 18:00	
Donderdag : 09:00 – 21:00	
Vrijdag : 09:00 – 18:00	
Zaterdag : 09:00 – 17:00	



## Prijslijst clubkleding 2020

Shirt korte mouw en rits	€40.00
meer prijs lange rits	€ 4.00
meer prijs rits achterzak	€ 2.50
Shirt korte mouw	€55.00
Broek kort met net bretels	€57.00
Broek kort zonder bretels	€52.00
Broek 3/4 met bretels	€65.00
Broek 3/4 zonder bretels	€60.00
Broek 3/4 met roubaix bretels	€65.00
Broek 3/4 zonder bretels roubaix	€60.00
Winterbroek lang met bretels zonder zeem	€46.00
Winterbroek lang zonder bretels en zeem	€42.00
meer prijs HT090-5 zeem	€ 6.50
meer prijs Evo Poron zeem	€ 5.00
meer prijs Armadillo zeem	€ 5.00
Herfstjas (niet winddicht)	€51.00
Winterjack	€81.50
Windbreaker	€36.50
Armstukken zwart, siliconegrip	€19.50
Beenstukken zwart, siliconegrip	€23.00



Op vertoon van lidmaatschap Alcmaria Victrix altijd 20% korting in de showroom op de artikelen van GripGrab (handschoenen, overschoenen etc.) en Bestelmogelijkheden clubkleding:

Er kan ook altijd tussen de periodes door besteld worden, de artikelrijzen liggen dan hoger. Aflevering: Wij zorgen ervoor dat de kleding per persoon wordt verpakt, er zijn diverse aflevermogelijkheden.

1. Afhalen in Oudkarspel bij ProSalton.
2. Thuisbezorgen via PostNL met trace & track code, extra kosten zijn dan €6,95 per pakket.
3. Of een mix van bovenstaand. Het bestellen zelf: Ik zorg voor bestelformulieren in excel die ik hier uitgeprint heb liggen. Deze kunnen tijdens het passen ingevuld worden maar kunnen ook vanuit huis gemaild worden. Betaling vindt plaats bij of na levering. Zie voor adressen het clubblad.

Schuit 16D  
1724BD Oudkarspel  
0226 - 750 050

www.prosalton.nl  
info@prosalton.nl  
www.prosaltonsportshop.com



**ProSalton**  
custom sportswear

VOOR AL UW CUSTOM MADE SPORTKLEDING AL VANAF 1 STUKS

## Houd je racefiets in topconditie

Af en toe een grondige check van je racefiets is wel handig voor als je de weg op gaat. Bij sommige is poetsen met een doekje genoeg, bij andere fietsen is meer werk aan de winkel nodig. Lees de basisprincipes voor het onderhoud van je racefiets.

Rik de Bruin van Gek van Fietsen in Alphen aan den Rijn geeft enkele nuttige tips voor fietsers die niet meteen naar een fietsenzaak stappen voor onderhoud, maar het leuk vinden om zelf aan hun geliefde tweewieler te sleutelen.

### Zadel en stuur

Bij het onderhoud van een fiets ligt de focus uiteraard vooral op de draaiende delen. Maar kijken we van bovenaf naar beneden, dan komen we als eerste het zadel en de zadelpen tegen. “Maak het zadel even los of haal het eraf. Maak het goed schoon en draai alle bouten en moeren weer goed aan. Zo heb je de minste kans dat het zadel gaat kraken. Ook handig is om alle boutjes even in te vetten.” Voor het stuur en de stuurpen geldt hetzelfde, zegt De Bruin. “Losmaken, schoonmaken en weer monteren met montagepasta. Met carbon heb je speciale carbonmontagepasta nodig voor extra grip op het carbonframe.”

### Kabels en versnellingsapparaat

Vervolgens komen we bij de kabels. “De meeste kabels zijn tegenwoordig van hoge kwaliteit. Je hebt bij schijfremmen weinig onderhoud nodig. Dat hoeft eigenlijk pas als het hydraulische gedeelte gaat lekken. Soms worden staalkabels nog wel eens ververst tijdens een grote onderhoudsbeurt, maar steeds meer kabels zijn tegenwoordig rvs.” Wat betreft het versnellingsapparaat is uiteraard de juiste afstelling een belangrijk aspect. “We zien steeds meer elektronisch aangestuurde versnellingen, daar heb je dus vrijwel geen onderhoud aan nodig.”



### Ketting, banden en remmen

De ketting moet goed gereinigd worden en vervolgens in de olie of wax gezet. “Met een waxlaag breng je een extra beschermlaag aan over de ketting, waardoor er minder vuil aan blijft hangen. De eerste keer is dat redelijk wat werk, maar uiteindelijk profiteer je er wel van.” Wat in het voorjaar ook zeker moet gebeuren is controle van de banden en remblokken. “Let op het slijtageproces. Bij schijfremmen is het handig om de schijven een keer goed schoon te maken en ze goed te ontvetten. Door het rijden en spetteren komt er toch aardig wat troep op, waardoor de kans op een piepgeluid ontstaat. Bij velgremmen kun je zien wanneer ze aan vervanging toe zijn door te letten op de groeven in de blokjes. Zodra die minder zichtbaar zijn, is het tijd voor een nieuwe set. Of als je blokjes hebt met een metalen huls eromheen is het helemaal duidelijk: als het metaal op je velg komt, ben je te laat en komen er groeven in je velg.”

### Spaken en banden

De wielen behoeven aandacht in de vorm van een controle van de spakenspanning en bandenspanning. “Bij een racefiets staat meestal op de zijkant hoeveel bar erin moet. Dat varieert in het algemeen van 8 bar achter en ongeveer 7 voor, afhankelijk van het gewicht van de berijder. Sommige banden mag je iets harder oppompen maar dat ligt aan wat je zelf wilt, de ondergrond en aan de weersomstandigheden. Bij glad weer wil je meer grip, dus dan is een hele harde band niet zo handig. Wij raden aan om tenminste iedere twee weken de spanning te controleren. En na iedere tocht even te checken of er bijvoorbeeld steentjes of andere vuiligheid in de groeven zitten. Als je tubeless rijdt is het verstandig om ieder half jaar de vloeistof in de banden te vervangen. Dat kan gemakkelijk zelf.”



## Tandwielen

Bij de tandwielen is het belangrijk dat je ze goed schoonmaakt. Smeren hoeft niet, want de ketting is al gesmeerd. “Let vooral op de slijtage van de tandwielen en ketting. Als tandwielletjes scherp worden, zijn ze versleten. Ook bij de derailleurs. Goed naar de karteltjes kijken, de lagers smeren en de derailleur goed schoonmaken, want die vangen veel vuil op.”

## Welk gereedschap?

Wat voor gereedschap heb je minimaal nodig om je fiets zelf te onderhouden? “Als je een ketting goed schoon wilt maken en demonteren heb je vaak een pons nodig. Voor het nastellen van boutjes en moertjes moet je een imbus of torx in huis hebben. Een spakenspanner is ook handig, net als een meter voor de bandenspanning. Maar voor het hele onderhoud van de fiets geldt eigenlijk dat als je niet technisch onderlegd bent, je beter naar de fietsenzaak kunt gaan met een goede werkplaats. Als je niet weet wat je doet, kunnen er echt ongelukken gebeuren.”

## Tips in het kort

- Reinig/smeer de ketting
- Ketting /tandwielen versleten?
- Maak de derailleur goed schoon en stel deze af
- Controleer remmen/remblokjes/ versnellingsapparaat
- Geen losse bouten/ moeren?
- Alle spaken recht en vast?
- Breng banden goed op spanning



### Openingstijden

Maandags gesloten

Dinsdag t/m vrijdag

09:00 - 19:00 uur

Zaterdag: 9:30 - 17:00 uur

— DÉ —  
ALKMAARSE  
FIETSENWINKEL

**Vondelstraat 82, 1814 AC, ALKMAAR 072 - 5158538-  
“THE PLACE TO BE” voor al uw fietsen en benodigdheden**



*Victorie wielsets hand gespaakt in Alkmaar!*



*Carbon velgen, eigen merk. Naven van DT Swiis, Hope, Dura ace of Campa Record  
Carbon wielset Race of MTB vanaf 999 euro*

### **Verjaardagen november 2020**

- 03 november Theo Evers
- 07 november Richard Vreeker
- 18 november Aart Hoogschagen
- 19 november Jan Jansen
- 22 november Ron Vink
- 22 november Sjaak Lakeman
- 24 november Arend van Giffen
- 27 november Tineke Water-Lammers



### **Verjaardagen december 2020**

- 02 december Rinaldo Espis
- 04 december Jan Schijf
- 05 december Henri Balink
- 08 december A. Kaandorp
- 16 december Piet Brink
- 22 december Jo Dekker
- 26 december Karel Beckmans
- 28 december Peter Deken



Theo Schilder Tweewielers; Koedijkerstraat 31;1823CR Alkmaar; Tel: 072 5112042



Stap vrijblijvend even binnen. Uw **Reparatie** is bij ons in goede handen !



## Café restaurant **DE WOESTE HOOGTE**

Provinciale weg (naast de jachthaven)  
Bovenkarspel  
Telefoon 0228-511431  
[www.dewoestehoogte.com](http://www.dewoestehoogte.com)

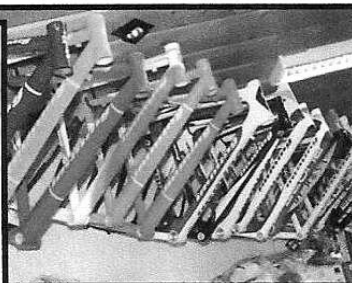
Geopend vanaf 09.00 uur  
Zaterdag en zondag vanaf 10.00 uur  
Dinsdags gesloten

## **IMMING BIKES**

DE FIETSENSPECIALZAAK  
IN EGMOND-BINNEN

HET OFFICIËLE DEALERSCHAP  
VAN DE ROSA EN BEONE  
EN HET EIGEN MERK  
**IMMING BIKES**

VOOR ELKE BEURS IS ER EEN FIETS



VOOR UW AANKOOP,  
ONDERHOUD EN REPARATIES  
VAN UW  
RACEFIETS,  
MOUNTAINBIKE,  
OF BAANFIETS,  
BENT U BIJ  
**IMMING BIKES**  
OP HET GOEDE ADRES.  
KWALITEIT, SERVICE EN  
DESKUNDIGHEID STAAN BIJ  
ONS VOOROP.



**IMMING BIKES, Herenweg 58c, 1935 AG EGMOND-BINNEN**

Tel/Fax: 072-5062001, [www.immingbikes.nl](http://www.immingbikes.nl)

Openingstijden: ma-di-do-vr van 13:30 tot 20:00 uur  
zaterdag van 9:30 tot 17:00 uur



*Bianca's  
Gewoon gezellig*



Voor een lekker kopje koffie, een punt zelfgemaakt appelgebak of gewoon een lekkere lunch. Tevens verzorgt Bianca's het hele jaar door overheerlijke hapjes. **Zeer scherp geprijsd:** 40 stuks voor € 15,-  
Zie [www.brasseriebianca.nl](http://www.brasseriebianca.nl) voor meer informatie.

Dorpsstraat 2 | 1842 GV Oterleek  
T 072 888 1600 | M 06 39141668  
E [bmpronk@quicknet.nl](mailto:bmpronk@quicknet.nl)  
[www.brasseriebianca.nl](http://www.brasseriebianca.nl)

**TweewielerCentrum**  
  
**De Hoef**  
ALKMAAR

TWEEWIELERCENTRUM  
DE HOEF

Van Ostadestraat 264  
1816 JG Alkmaar  
Tel. 072-5155740



**KENSO bv**  
Schoonmaak en Dienstverlening

Onderhoud van kantoren, scholen en flats  
Glazenwasserij en gevelreiniging

Margadantstraat 40, 1976 DN IJmuiden;  
tel. 0255-521189

**SNEL RIJDEN!  
WIJ LEVEREN  
VAAK UIT  
VOORRAAD**



 **KLAVER**  
autogroep

Berenkoog 2, Alkmaar, 072 520 88 98  
[klaverautogroep.nl](http://klaverautogroep.nl)

**KWALITEIT IS  
EEN KEUZE**



 **Autoschade Herstel**  
**Roos Alkmaar**

Robbenkoog 23, Alkmaar, 072 562 22 10  
[autoschader Roos.nl](http://autoschader Roos.nl)



**BEUKERS**  
BIKE CENTRE PETTEN

Ir v/d Banstraat 14 Petten  
T: 0226-381367, E: [info@beukersbikecentre.nl](mailto:info@beukersbikecentre.nl)  
[www.beukersbikecentre.nl](http://www.beukersbikecentre.nl)

Mooi en goed materiaal én perfect afgesteld is de basis voor elke goede prestatie.

Dit doen we nu al ruim 35 jaar. Dus kom eens naar onze winkel en maak kennis met ons uitgebreide assortiment!

*Tot ziens in Petten*

***A Bike Behind The "Dijk"***