

**34e Jaargang; Nummer 3**  
**Mei 2013**

Port Betaald



**TC ALCMARIA VICTRIX  
IN**



**INDONESIË EN WEESP**

## 34<sup>e</sup> Jaargang nummer 3, mei 2013

Erelid: W. Leenburg

Het Bestuur:

<u>Voorzitter</u>	<u>Secretariaat</u>	<u>Penningmeester</u>	<u>Ledenadministratie</u>
Wim Tolman Terrastraat 38 1829 XM Oudorp 072-5154814 w.tolman@tiscali.nl	Wim Westphal Beethovensingel 108 1817 HM Alkmaar 072-5333527 alcmaria@wawestphal.nl	Willem de Vroomen Marskramerstraat 1 1825 DV Alkmaar 072-5616462 willemdevroomen@versatel.nl	Hans van Sluis Israëlslaan 4b 1816 VL Alkmaar 072-5611628 rijkmethansvansluis4b@chello.nl

**Toercommissie** : Rob Klop, 072-5335002/-/Piet-Hein Horsten, 072-5896191  
**Clubhuis** : Kantine Sportpaleis, Terborchlaan 200, 1816 LE Alkmaar, 072-5155222  
**Bank** : RABO bank, 37 64 23 285 / IBAN: NL87 RABO 0376 4232 85  
**Website / Email** : [www.tcav.nl](http://www.tcav.nl) / [postbus@tcav.nl](mailto:postbus@tcav.nl)  
**Webbeheerder** : Ronald Mallant  
**Ziek en Zeer** : Truus de Maaré, [t.demaare@gmail.com](mailto:t.demaare@gmail.com), Telefoon nr: 072 5092746.  
**Redactie** : Jack Narold en Anton van Nimwegen  
**Eindredactie** : Anton van Nimwegen, 072-5314013

### Kopie inleveren voor de maand juni graag voor 16 mei

#### Inleveradressen Kopie:

Jack Narold  
Rottumstraat 4,  
1825 NM Alkmaar  
[J.narold1@chello.nl](mailto:J.narold1@chello.nl)



Anton van Nimwegen  
Justus van Effenstraat 25  
1813 KW Alkmaar  
[a.nimwegen77@upcmail.nl](mailto:a.nimwegen77@upcmail.nl) (nieuw emailadres)



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

#### **Contributie 2013**

Hoofdlidmaatschap (incl. NTFU) : € 46,00 per jaar  
Elk volgend gezinslid : € 30,00 per jaar  
NTFU lid bij andere vereniging : € 20,00 per jaar  
Jeugdleden t/m 17 jaar : € 22,50 per jaar



Lid worden?  
Bel onze  
Ledenadministratie  
072- 5611628

Aanmelden nieuwe leden: zie de website en download het inschrijfformulier of bel de ledenadministratie

De sfeer in een kamer wordt niet bepaald door de meubelen maar door de mensen.

*Olaf Hoenson*

Randonneurs, tandems en racefietsen  
van A tot Z op maat en naar wens voor  
de toekomstige eigenaar.

Bagagedragers, Lowrijders en  
tandemimperials uit eigen atelier en  
ijzersterk!

Kleding voor coureur en recreatieve  
toerist, voor dames en heren.



**W.M. Dudokweg 13 - Heerhugowaard - tel. 072 5712345 - [www.vittorio.nl](http://www.vittorio.nl)**

## CONTRIBUTIE.

Het innen van de contributie is een belangrijke taak voor de penningmeester. Via die inning komt het geld binnen waarmee alle activiteiten van onze vereniging worden bekostigd. Tot nu toe kregen de leden ieder jaar een factuur met een acceptgirokaart toegestuurd. Met die kaart maakten de leden het bedrag van de contributie over naar de rekening van de vereniging. Die werkwijze bracht veel werk en veel kosten met zich mee. Ook moest de penningmeester vaak leden nog nabellen wanneer vergeten werd op tijd te betalen.

Door een nieuwe werkwijze willen wij het werk en de kosten gaan verminderen. Die nieuwe werkwijze houdt in dat u het bestuur van de vereniging machtigt de contributie één maal per jaar van uw bankrekening af te schrijven. Dit wordt automatische incasso genoemd.

Wij willen u vragen het formulier in te vullen en op te sturen. Als iedereen mee doet, kost de inning van de contributie voortaan nog maar een uurtje werk. Bovendien bezuinigen we daarmee ook op de portokosten. Let u ook op de laatste regel van het formulier: u kunt altijd uw geld weer terug laten storten als u dat nodig vindt.

Wij begrijpen de bezwaren van sommigen tegen automatische incasso. Maar bedenk wel: wij zijn geen organisatie onbereikbaar ver weg waarmee u geen contact kunt krijgen. Wij zijn uw eigen bestuur, altijd aanspreekbaar en bereikbaar. Doe alstublieft mee, wij zijn u dankbaar.

Willem de Vroomen, penningmeester.

### Let op:

**Vul uw bankrekeningnummer in op de nieuwe manier.**

**Ons bankrekeningnummer is b.v. 3764.23.285.**

**De nieuwe manier: NL87RABO 0376.4232.85**

**Wilt u dat svp ook op die manier doen?**

**Die nieuwe manier staat al op uw bankafschriften.**

✂ -----

## **T**oer Club Alcmaria Victrix

Ondergetekende machtigt de Toer Club Alcmaria Victrix om één maal per jaar de contributie van de onderstaande bankrekening af te schrijven.

Naam: ..... Voorletters: ..... Roepnaam: .....

Adres: .....

Postcode: ..... Woonplaats: .....

Bankrekeningnummer: .....

Ten name van: .....

Datum: ..... Handtekening: .....

(Als u niet akkoord gaat met een afschrijving dan heeft u 56 dagen de gelegenheid de bank opdracht te geven het bedrag weer op uw rekening terug te storten: "storeren")

-----

Het ingevulde formulier opsturen naar:

Willem de Vroomen

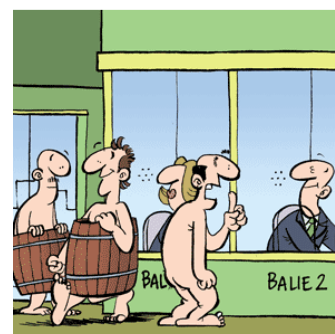
Marskramerstraat 1

1825 DV Alkmaar

Mailen kan ook: [willemdvroomen@versatel.nl](mailto:willemdvroomen@versatel.nl)

Informatie: (072) - 5616462

OVERHEID GARANDEERT  
TON BIJ BANKFAILLISSEMENT



## Inhoud

Contributie 2013 .....	2
CONTRIBUTIE. 2.....	3
De voorzitter aan het woord .....	4
Toerprogramma 2014 .....	4
Driedaagse 2013 - 30 augustus tot en met 1 september.....	5
Driedaagse 2013 .....	5
Oranjetocht 120 km, 4 mei 2013: vertrek 8.00 uur.....	5
Toerprogramma - April 2013.....	6
Toerprogramma - Mei 2013.....	6
Alle jarigen van de maand mei van harte gefeliciteerd! .....	6
Rondje Noordkop - Truus.....	6
Enquête .....	7
Tips bij aanschaf fietshelm .....	8
Intellectual Disability Cycling Group.....	9
Fietsen op Java deel II - Klaas Roos.....	11
Inschrijfformulier 3 dgs 2013 .....	12

## De voorzitter aan het woord

Beste fietsvrienden,

Dit is wel een uitzonderlijk voorjaar. Ons seizoen is dan wel in maart gestart, maar het lonkte niet erg om op de fiets te stappen. En als je dit al hebt gedaan, dan moest je wel heel goed aangekleed zijn. Ik heb mijzelf daar een paar keer goed in vergist en zat te blauwbekken op de fiets. Hopelijk krijgen we een heel mooie zomer.

Het bestuur heeft zich de afgelopen tijd gebogen over 2 belangrijke kwesties in onze vereniging. Namelijk: hoe gaan we verder met het clubblad en willen we een nieuw tenue? . Om alle leden deze vraag voor te leggen heb ik een kleine enquête gemaakt, die zowel in dit clubblad als op de website/forum zal komen. Wij vragen dus jullie mening over deze 2 zaken. Vul de enquête in en lever hem in bij de secretaris Wim Westphal. Als je hem tijdens een rit ontmoet, dan overhandig je het ingevulde formulier aan hem of je stuurt het op naar zijn huisadres. Via de website doe je het naar: [postbus@tcav.nl](mailto:postbus@tcav.nl). Doe dit **vóór** 7 mei, dan kunnen we voor de volgende bestuursvergadering de resultaten inventariseren.

Willem Tolman

## Toerprogramma 2014

Beste Toerfietsers van de Toer club Alcmaria Victrix,

De toercommissie wil u bij dezen uitnodigen voor een te houden vergadering op maandag 6 mei 2013.

De vergadering houdt in dat het toerprogramma van 2014 weer op papier moet komen te staan en dat we kunnen genieten van hele mooie ritten.

Nu kan de toercommissie heel eenvoudig het programma van 2013 overnemen maar of dit nu de bedoeling is? Het mooiste is natuurlijk dat u, als lid van onze vereniging, een leuk idee heeft voor een tocht door onze provincie. De toercommissie ziet dan ook graag leden die zelf een tocht willen opzetten.

Het opzetten van een tocht, zowel een CR als VTT, is een leuke bezigheid en daarbij kunt u altijd op assistentie rekenen indien u vragen heeft.

Dus m.a.w. wij, de toercommissie, zien u graag op deze avond om het toerprogramma 2014 weer samen te stellen en horen graag u mening over het wel en wee van de VTT en de CR.

Graag zien we u dan ook op de uitgeschreven datum voor deze vergadering in het Sportpaleis.

Locatie: Sportpaleis Alkmaar

Maandag 06 – mei – 2013

Aanvang: 19.30 uur

De Toercommissie





## Driedaagse 2013 - 30 augustus tot en met 1 september

Tot nu toe is iets meer de helft van het aantal beschikbare plaatsen besproken en er zijn 4 'reserveringen'. Het aantal in geschreven (iets snellere) semi-veteranen is momenteel 5, dit peloton kan nog wel wat versterking gebruiken! Als u in 2013 deel wilt nemen aan het driedaagse festijn dan moet u niet al te lang meer wachten.

**Herinnering:** als u ingeschreven bent moest u op 1 april de eerste betaling van 50 € maken op de rekening van de penningmeester TCAV. Als u nu inschrijft wordt u verzocht die eerste betaling bij inschrijving te voldoen.

Op 22 mei gaat het organisatie comité de route voorfietsen en de herberg en de koffiestops bespreken. Wij gaan ervan uit dat u voor die datum hebt ingeschreven.

## Driedaagse 2013.

Ook in 2013 rijden wij weer een driedaagse. Dit jaar heeft het organisatie comité gekozen voor een tocht met de start in Alkmaar naar en door de Veluwe. Omdat de wegen over het IJsselmeer nogal beperkt zijn gaat de heenweg over de Houtribdijk, tussen Enkhuizen en Lelystad (128 of 150 km). Slapen doen wij in de Stay Okay Apeldoorn. Wij hebben een aantal alternatieve overnachtingsplekken gevonden, maar die zijn ruwweg tweemaal zo duur als de Stay Okay. Voor wie 's nachts niet wil klimmen naar zijn bedje, maak bij aankomst een afspraak met uw kamergenoten. Op zaterdag rijden wij op de Veluwe (120 of 150 km). Retour gaan wij zuid van Eem- en Gooimeer (141 of 150 km). Het comité moet de route nog voorfietsen, dus details kunnen wij nog niet geven.

De start in Alkmaar is op vrijdag 30 augustus, op zondag 1 september komen wij weer aan in Alkmaar. Er is plaats voor 32 deelnemers en Sam en Yvonne gaan ook dit jaar weer mee als begeleiders in de bekende volgwagen van Theo Schilder. Waarvoor natuurlijk onze harte-

lijke dank! Mede dankzij Theo Schilder kunnen we de driedaagse fietspret u aanbieden voor maar 178 €!! Uit veiligheidsoogpunt zullen wij in twee groepen fietsen met elk twee 'voorfietsers'. Een vierde 'voorfietsers' wordt nog gezocht! Daarnaast is besloten om de groepen te splitsen in veteranen en semi-veteranen. Dat betekent dat de twee groepen verschillende snelheden zullen fietsen: de veteranen het tempo van de C-groep en de semi-veteranen het tempo van de B-groep. Daarmee hopen we ook een aantal deelnemers te trekken die tot nu toe niet mee gingen omdat zij het tempo te laag vonden. Wij proberen de koffiestops en lunches, zo mogelijk, gelijktijdig plaats te laten vinden door een extra lusje voor de semi-veteranen. Maar u begrijpt dat het weer en de wind goede berekeningen kunnen frustreren. Maar de 'apres-fiets', het ontbijt en diner zullen wij natuurlijk altijd gezamenlijk genieten. Wij hopen dat een aantal semi-veteranen die tot nu toe niet deelnam zich aangetrokken voelt om dit jaar de uitdaging aan te gaan!!

Voor deze reis gelden de standaard annuleringskosten (nieuwe versie wordt opgenomen in ons huishoudelijke reglement tot dan geldt het onderstaande):

- ☞ Tot de 21 e dag voor vertrek alleen gemaakte kosten;
- ☞ Vanaf 21e tot 7e dag is 35% reissom;
- ☞ vanaf 7 tot 2e dag is 50% reissom;
- ☞ Vanaf 2e dag tot vertrekdag is 75% reissom;
- ☞ Annulering op vertrekdag is 100% reissom.

Voor inschrijvingen kunt u het hierbij gevoegde inschrijfformulier gebruiken en per post opsturen of op onze TCAV forum een formulier downloaden en e-mailen naar [paul.diane@chello.nl](mailto:paul.diane@chello.nl). Wij hopen dat u zich uitgedaagd voelt en u snel inschrijft. Op=op.

## Oranjetocht 120 km, 4 mei 2013: vertrek 8.00 uur.

Hierbij nodigen André Pover en ondergetekende u uit om op 4 mei deel te nemen aan de jaarlijkse Oranjetocht van 120 km. Wij vertrekken 8.00 uur voor deze tocht, er is bijna een geheel nieuwe route. Om u een beetje een indruk te geven waar u zoal die dag fietst, volgt nu een kleine opsomming. Via het Geesterambacht / Oude Niedorp gaan we door allerlei boerendorpen waar ook maar Woud in voor komt. Daarna komen we door een mooi natuurgebied het Egboetswater en in Wervershoof treffen we zelfs nog een stukje oud Langedijk aan zoals het vroeger was. Dan volgen we de dijk boven of beneden, dit hangt een beetje van het weer af, richting Enkhuizen. Dit stadje laten we links liggen en vervolgen de

weg richting Broekerhaven waar we na 60 km bij een van onze adverteerders "Restaurant de Woeste Hoogte" op de koffie gaan.

Na de stop gaan we via de dorpen Oosterleek/ Wijdenes en door mooi Schellinkhout, afgewisseld met stukken dijk, richting Hoorn. Dan via Schardam/Beets weer naar de thuisbasis. We hopen dat er door het late winterweer veel in bloei zal staan, o.a. de bollenvelden in West Friesland, de prunussen bij de vele boerderijen die we passeren, lijkt u dit alles wat, ga dan gezellig mee. **Inschrijven kan vanaf 7.30 uur.**

Namens Andre tot 4 mei  
Hans Bos

## Toerprogramma - April 2013

DATUM	NAAM VAN DE TOCHT	SOORT	AFSTAND	STARTTIJD	€	STEMPELTAFEL
ZA 27	DUINRANDTOCHT	VTT	90 KM	7.30 – 8.00	1.70	Piet Hein/Jack N
ZA 27	ALKMAAR–WASSENAAR	VTT	145 KM	7.30 – 8.00	2.20	Jack N/Piet Hein
ZO 28	DE ZONDAGPLOEG	CR	NTB	9.00	1.20	Cees/Peter

## Toerprogramma - Mei 2013

DATUM	NAAM VAN DE TOCHT	SOORT	AFSTAND	STARTTIJD	€	STEMPELTAFEL
ZA 04	ORANJETOCHT	CR	120 KM	8.00	2.20	Andre P/Hans B
ZO 05	DE ZONDAGPLOEG	CR	NTB	9.00	1.20	Cees/Peter
ZO 12	DE ZONDAGPLOEG	CR	NTB	9.00	1.20	Cees/Peter
ZA 18	VOORJAARSKLASSIEKER	CR	160 KM	8.00	2.70	Andre P/Nico K
MA 20	DE 2e PINKSTERDAGPLOEG	CR	NTB	9.00	1.20	Cees/Peter
ZO 26	DE ZONDAGPLOEG	CR	NTB	9.00	1.20	Cees/Peter

## Alle jarigen van de maand mei van harte gefeliciteerd!

- 11-mei Jan Zoon
- 12-mei Peter Bras
- 17-mei John van Mourik
- 18-mei Yolanda Kramer-Van Rhoon
- 25-mei Roelof Wieringh
- 30-mei Piet Dekker
- 31-mei Karel de Boorder
- 31-mei Annelies van der Land



## Rondje Noordkop - Truus

Het was alweer zover, het rondje Noordkop. Door steeds maar weer die harde oostenwind en de nachtvorst had ik niet het idee dat het al voorjaar was en dat de ronde naar Den Helder al weer aan de beurt was. Tot deze dag hadden we bijna nog helemaal geen mooi weer gehad. En warempel, bij het opstaan s' morgens was de temperatuur al bijna 4 graden. Wat een wonder. En zowaar, het bleef de hele dag redelijk weer. Er was een grote animo voor deze tocht. Op weg naar Alkmaar kwamen wij de 1<sup>e</sup> groep al tegen met zo'n 20 man wat ik in de gauwigheid kon tellen. Daarna startte, samen met de laatste groep, Ruud met Peter Does met twee vreemdelingen, waarvan één mij vertelde dat hij van ver kwam en had gedacht dat de route uitgepijld was. Hij zag het niet zitten om met een route in zijn hand te fietsen en besloot dan maar te wachten tot dat hij met Ruud kon starten. De groep met Hans Bos had hij net gemist. Het zat het Ruud niet mee want bij de koffiestop in Den Helder hoorden wij dat de derailleur van Ruud zijn fiets kapot was gegaan. Hij moest toen lopend verder naar Beukers in Petten. Hoe dat verder afgelopen is weet ik niet.

Wij starten met Rob en Willem aan kop. Bij ons hadden we ook 5 jonge mensen die prima mee fietste. Op heenweg hadden we een behoorlijk tegenwind, waardoor het op de terugweg heerlijk ging.

Het zonnetje was lekker aan het schijnen. En het werd tijd want deze hadden we al heel lang moeten missen. Met een groot koppel kwamen Rob en Willem weer terug bij de kantine, die jammer genoeg dicht was maar dat wel was te begrijpen.

En zo was het weer een hele mooie tocht met onze dank aan de voorrijders.

Verder nog even wat nieuws, Jorina van Aarsen gaat verhuizen naar Heerhugowaard en zij heeft straks op haar nieuwe adres wel een kaartje verdiend. (Ze moet bestraald worden voor borstkanker). Onze oudste lid, Dirk de Boer mogen we ook niet vergeten. Dan hebben we Sebastiaan Overbeek nog, Jo Dekker, en ongetwijfeld zijn er nog meer mensen die wat aandacht erg leuk zouden vinden.

Mensen die veel en onbevungen luisteren, hebben ook het meeste te vertellen.

*Godfried Bomans*

## Enquête

Beste leden,

Naar aanleiding van twee onderwerpen op onze algemene ledenvergadering heeft de ledenvergadering besloten om de mening van alle leden over deze onderwerpen te peilen.

Het betreft de volgende zaken:

- Het wel of niet aanschaffen van een nieuw clubtenue per 2014
- Het verzenden van het clubblad anders dan per post

### Wel of niet aanschaffen van nieuwe clubkleding per 2014

Toelichting voor die leden die niet aanwezig waren op de laatste ledenvergadering: Sinds enige tijd is er onder een aantal leden de behoefte om onze clubkleding te vernieuwen. Omdat 2014 een jubileumjaar is zou dit een aanleiding kunnen zijn om een nieuw clubtenue te laten ontwerpen en introduceren.

**Dilemma:** Er is nog veel voorraad van de huidige kleding. Het aanschaffen van een geheel nieuw tenue maakt dit vrijwel onverkoopbaar.

### Uw mening: (let op deze vragen gaan **alleen** over het shirt en niet over de broeken)

- Ik wil dat Alcmaria Victrix in **2014** een nieuw clubtenue aanschaft
- Ik wil dat Alcmaria Victrix op een later tijdstip dan 2014 een nieuw clubtenue aan schaft
- Ik wil helemaal niet dat Alcmaria Victrix een nieuw clubtenue aanschaft
- Geen mening over de aanschaf van een nieuw clubtenue

### Rondzenden van clubblad per mail of per post

Toelichting voor de leden die niet aanwezig waren op de ledenvergadering: De kosten voor het verzenden van het clubblad stijgen flink en zijn dit jaar gestegen tot € 1300,00

Om dit bedrag lager te maken zijn er een paar alternatieven:

Verzending per e-mail naar de leden die dat willen

Het clubblad niet maandelijks, maar 2 maandelijks te laten verschijnen en dan toch per post

### Uw mening/ voorkeur

- Ik wil het clubblad per post toegestuurd krijgen zoals het nu is, dus 1x per maand.
- Ik wil het clubblad per post toegestuurd krijgen, maar dan met een verschijningsfrequentie van 1x per 2 maanden.
- Ik wil het clubblad toegestuurd krijgen naar mijn e-mailadres in de huidige verschijningsfrequentie.
- Ik wil het clubblad toegestuurd krijgen naar mijn e-mailadres in een verschijningsfrequentie van 1x per 2 maanden.
- Ik wil maandelijks nieuwsbrief met daarin actuele zaken over de ritten, als het clubblad een verschijningsfrequentie heeft van 1x per 2 maanden.

### Welke informatie wilt u in het clubblad:

- Actuele voorinformatie over ritten
- Reisverslagen
- Lief en leed
- Andere informatie zoals:

Hopend op een hoge respons bij voorbaat dank,

Het bestuur van TCAV

**U kunt deze enquête inleveren VÓÓR 7 mei het liefst bij Wim Westphal;**

**Beethovensingel 108; 1817 HM Alkmaar**

**Of bij één van de leden van het bestuur. Bijvoorbeeld voor een fietstocht uit.**

Inspiratie is precies het juiste doen, zonder helemaal te weten wat je doet.

*Robert Bresson*



**Zoef voor de juiste fiets naar de fietsspecialist in de Hoef, van Ostadelaan 258**

## Tips bij aanschaf fietshelm

### De helm – onmisbaar voor elke racefietser en mountainbiker

De NTFU vindt het dragen van een helm een absolute noodzaak. De ervaring leert dat nagenoeg al onze leden een helm dragen tijdens club- en toertochten en dat zij ook veelal een helm dragen als zij alleen op pad zijn. Toch is er een klein gedeelte van de leden die de helm niet opzet wanneer hij/zij individueel fietst.

### Hoe werkt een helm?

Een helm vangt de ergste klap op bij een valpartij. De bedoeling is dat de krachten die hierbij ontstaan door de helm opgevangen worden in plaats van door je hoofd. Het is wetenschappelijk bewezen dat op deze manier belangrijke trauma's in de hersenen voorkomen kunnen worden.

### Een aantal gebruik- en kooptips voor een helm:

- ⌘ De helm moet als een tweede huid op het hoofd zitten.
- ⌘ Of een fietshelm comfortabel is of niet wordt bepaald door 3 factoren: pasvorm, gewicht en ventilatie.
- ⌘ Een helm moet goed ventileren. Oververhitting van het hoofd kan het reactievermogen vertragen.
- ⌘ Ga naar een winkel met een groot assortiment helmen, die je kunt passen.
- ⌘ Neem de tijd om te passen. Stel de maat van de helm en de lengte van de riempjes in. Schud met het hoofd: de helm moet in dezelfde positie blijven. Hij mag niet te los en ook niet te strak zitten.
- ⌘ De juiste maat kun je meten door met een centimeter ongeveer 2 cm boven de wenkbrauwen de hoofdomtrek te meten.
- ⌘ Check of de stelriempjes goed op de ingestelde stand blijven zitten (ook wanneer je de helm een paar keer op en af doet).
- ⌘ Zet de helm horizontaal op het hoofd (niet naar voren of ver naar achteren). De riempjes moeten zo afgesteld worden dat ze de oren helemaal vrij laten.
- ⌘ De slapen moeten goed bedekt zijn (voor kinderen erg belangrijk)
- ⌘ Draag je een bril of racebril, houd die dan op tijdens het passen.
- ⌘ De sluiting (onder de kin) moet je makkelijk met één hand kunnen openen en sluiten.
- ⌘ De sluiting mag niet opschieten als je aan beide riempjes trekt.



Als je een helm koopt binnen de EU, moet erin staan dat hij voldoet aan de norm EN 1078. Let op! Soms wordt foutief Norm EN 1077 (Skihelmen) of EN 1080 (Speelhelmen) gebruikt. Deze helmen zijn niet geschikt voor gebruik op de fiets. EN 1078 staat zowel op kinderfietshelmen als op fietshelmen voor volwassenen.

- ⌘ Voor skate en inline helmen geldt dezelfde norm EN 1078. Je kunt dus met een gerust hart ook gaan inlineskaten met je fietshelm. Voor andere activiteiten is de fietshelm NIET geschikt.
- ⌘ Helmen met de bekleding in de buitenschaal gegoten ('in-mold') genieten de voorkeur boven helmen met binnen- en buitenkant apart geproduceerd en aan elkaar gelijmd.
- ⌘ Er bestaan specifieke helmen voor vrouwen, maar laat je daar niet door misleiden. Het grootste verschil is meestal de maat en een andere kleurencombinatie.
- ⌘ Een helm met een heldere kleur en reflecterende strips valt goed op in het verkeer.
- ⌘ Na een val of ongeval is de helm niet meer bruikbaar. De klap die werd opgevangen maakt de helm onherroepelijk stuk, ook als er aan de buitenzijde geen zichtbare schade is. Je moet de helm natuurlijk ook vervangen als hij te klein geworden is of te oud. Een goede fietshelm gaat zo'n 3 tot 5 jaar mee. Daarna kun je hem het beste vervangen door een nieuw exemplaar.
- ⌘ Je kunt je helm het beste onderhouden door hem schoon te maken met een vochtige doek. Dompel hem nooit onder water. Fietshelmen kunnen ernstig beschadigd worden door bepaalde chemische schoonmaakmiddelen. Gebruik slechts schoonmaakmiddelen die door de fabrikant (gewoonlijk zeep en water) worden geadviseerd. Probeer de helm niet te laten vallen en bevestig er geen extra attributen op.
- ⌘ Bewaar je helm niet in een tas of doos. Je transpiratievocht kan dan niet goed verdampen. Het beste is een droge, koele plaats. Leg je helm niet achter een raam in de zon. De temperatuur kan dan snel oplopen en de buitenschaal kan vervormen.
- ⌘ Ook fietshelmen worden oud en verliezen hun bescherming. Ook al ben je niet gevallen, vervang je fietshelm toch om de drie tot vijf jaar.
- ⌘ Wil je een tweedehands helm kopen? Een helm die door een bekende van je gedragen is en waarvan je weet wat er mee gebeurd is, is op zich geen probleem (mits niet ouder dan 5 jaar). Koop echter nooit zomaar een helm van iemand over als je niet precies weet wat er met de helm gebeurd is. De kans bestaat dat de helm niet meer 100% beschermt.

Fietshelmen kunnen tussen de € 25,- (kinderfietshelm) en de € 200,- euro kosten. Aangezien alle helmen aan strikte veiligheidscriteria moeten voldoen, krijg je geen extra veiligheid door een dure fietshelm te kopen. Je betaalt dan voor het comfort, uiterlijk, aerodynamica, gewicht en merk.





## Intellectual Disability Cycling Group

Wielerspektakel Alkmaar 9 en 10 maart

### Zaterdag 9 maart

Buiten is het guur en het regent, maar binnen in het Sportpaleis Alkmaar is het lekker warm. Het plan lag al bijna twee jaar klaar, een fietsweekend anders dan andere weekenden. Ditmaal geen toertocht over geasfalteerde fietspaden maar fietsen op een houten ondergrond en een dag later door de Egmondse prut.

Op zaterdag 9 maart hadden we “zo rond de middag” afgesproken op de Alkmaarse wielersbaan, voor onze zaterdag groep lekker dichtbij huis, voor de Zeeuwse en Brabantse deelnemers iets langer reizen.



De gezichten stonden wat gespannen, fietsen op een echte wielersbaan hadden de meeste deelnemers nog nooit gedaan.

Er waren zelf renners bij die me verzekerden dat ze alleen maar op het beton gingen rijden en zeker niet op dat stuk hout met die strepen.

Na dat de fietsen uitgedeeld waren begon ook het vragenvuur, Gelukkig hadden de twee trainers Rinus en ED verstand van baanfietsen

En na een duidelijke uitleg over de fiets en wat je wel en juist niet moet doen werd er voorzichtig gestart, eerst maar eens leren remmen op een fiets waar helemaal geen remmen op zitten en dat doortrappen is ook best vreemd.

Toen een ieder een beetje aan de fiets gewend was werd de

groep in tweeën verdeeld en kon het “echte” werk beginnen. Rinus legde de oefening uit en Ed reed voor, een perfect trainings koppel samen op de baan!! De deelnemers waren dol enthousiast en reden net als wereld kampioen Theo Bos hun rondjes op de wielersbaan.

Alleen Peter Jahn niet.... die was er zeker van noooooit op het hout te gaan rijden.

Rinus ging eens een goed gesprek aan met Peter en terwijl Ed samen met de grote groep renners over de baan suisden kroop Peter op zijn fiets om achter Rinus aan te rijden.

In het begin alleen op het rechte eind op het hout maar per ronde een stukje langer tot dat de bocht in zicht kwam, na twee keer de halve bocht te hebben gereden ging het de derde keer goed!!!! Dankzij Rinus en Ed heeft ook Peter zijn angst overwonnen!!

Peter heeft het geflikt

### **RINUS EN ED, ONTZETTEND BEDANKT VOOR JULLIE LEERZAME CLINIC, WE HEBBEN ER VAN GENOTEN!!!!!!**

Terug in de kantine werd er onder het genot van een drankje heel wat nagepraat over die gekke fietsen zonder remmen.

Inmiddels begon het ook lekker te ruiken in de keuken van Adriënne, grote pannen pasta stonden op het vuur. De deelnemers lusten wel wat en wat kan je dan beter hebben dan pasta!?

Er stond een enorme pan met pasta klaar met wel drie verschillende soorten saus en salade en kaas en fruit kortom te veel om op te eten. Na al dat wielrenvoer vertrokken we naar de stayokay in Egmond waar we de nacht doorbrachten 's Avonds werd er nog een potje poolbiljard gespeeld en een klein biertje of wijntje gedronken anderen speelden wat met een computer er waren er zelfs een paar die zóóó moe waren dat ze lekker vroeg naar bed gingen.

### Zondag 10 maart

Noordoostenwind kracht 6, gevoels temperatuur min 8 graden en een laagje sneeuw op de auto's maar wel weer droog. Het was al vroeg opstaan op de zondag, om 07.00 uur ging voor de meeste de wekker.

Iedereen meldde zich stipt om 07.30 uur aan het ontbijt.

Het is wel wat vroeg maar we moesten uiterlijk 8.45 weg rijden op de MTB's richting de duinen anders kwamen we in serieuze tijd nood.



Voor een gezellig fietstochtje moet je bij TC Alcmaria Victrix zijn!

Het voelde zeer koud aan maar iedereen was lekker warm aangekleed we vertrokken vanaf Stayokay en na ruim 3 km begon het echte mountainbiken, de tocht ging dwars door het PWN gebied, een prachtig stukje natuur. We kronkelden van het ene naar het andere slingerpad, fijn dat we echte MTB's hadden meegekregen. Ook hier werd de groep weer gesplitst zodat iedereen tegelijkertijd bij de verzorgingspost was. Het was een prachtig gezicht het leek wel of we door een kerstkaart reden



Na de verzorging werd het tijd om richting de lunch te rijden.

Op de terug weg hadden we de stevige noordoostenwind pal tegen en werd het toch wel heel erg koud!

Rond elf uur waren we allemaal weer terug en hadden we een tocht van 30 km gereden.

Nu snel naar het sportpaleis voor een warme douche en wederom een lunch.

In het sportpaleis stond er erwtensoepp klaar diverse belegde broodjes en een lekker broodje kroket, dat ging er wel in na zo'n koude ochtend.

Het moment om weer huiswaarts te keren was nabij, na de lunch ging iedereen zijn eigen provincie weer opzoeken.

we zijn het er allemaal over eens  
**HET WAS EEN GEWELDIG  
WEEKEND!!!!!!**

**Een weekend als dit is natuurlijk niet  
"zomaar" tot stand gekomen  
Daar zijn een paar mensen druk mee bezig  
geweest en die willen we dan ook nog even  
hartelijk bedanken voor hun inzet of  
donatie!**



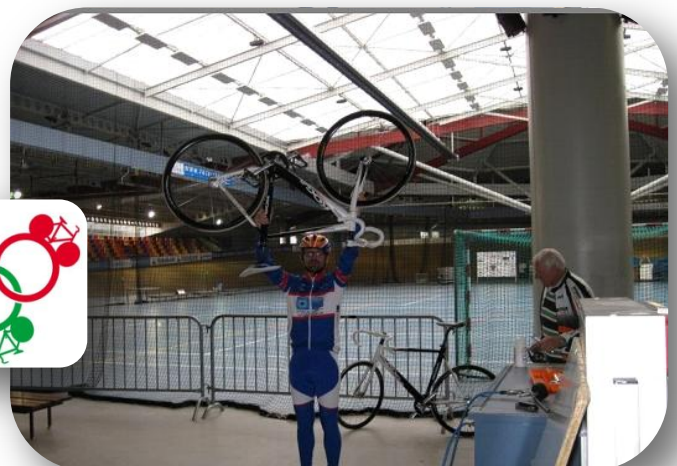
- 🚲 Stichting rommelmarkten Egmond
- 🚲 "de goudgele patat"
- 🚲 De Heren Balk
- 🚲 Dagcentrum Jan-Willem
- 🚲 HTH transport Horst
- 🚲 Gemeente Bergen
- 🚲 De Roeck interieur bouw
- 🚲 Rabobank Alkmaar e.o.
- 🚲 Lekkere Bakker Jos Rood
- 🚲 Risk & fraud investigations
- 🚲 Toerclub Alcmaria Victrix
- 🚲 TdB Bevrachtingen
- 🚲 Horeca Sportpaleis
- 🚲 Motorrijders Terneuzen (voorrijders koppeltijdrit)

- 🚲 Schot transport
- 🚲 Kids & parents Biking Limmen ( Ton Kramer )
- 🚲 Piet en Adri Wijker
- 🚲 Schoonmaakbedrijf Arjo
- 🚲 De papierophalers van de oud Katholieke Kerk
- 🚲 Jumbo supermarkt Amsterdam ( fam. Honigh )

- 🚲 Jaap ( conciërge dagcentrum Jan Willem )
- 🚲 Albert Heijn Egmond a/d Hoef
- 🚲 Ad & Hidde van Rijn
- 🚲 Tweewielercentrum de Hoef
- 🚲 Sportpaleis Alkmaar
- 🚲 Mary Kolk & Sylvia Wester

**Beste vrijwilligers en donateurs,  
namens de renners van  
I.D. Cycling ontzettend bedankt.**

**Met vriendelijke groet,  
Dick Wester & Dick Kolk**





## Fietsen op Java deel II - Klaas Roos

Maart 2013, Alcmaria Victrix is begonnen aan het seizoen en hoe. Wegens gebrek aan lente is de lentetocht zelfs afgelast. Zelf heb ik nog een aantal tochtjes laten schieten, want met 0 graden en een sneeuwbus stap ik niet op de fiets. Te koud! Daarom nog maar een stukje over het lekker warme Java.

Allereerst de etappe van Turen naar Sendang Biro aan de Indische Oceaan. Vanuit het hotel was er eerst een rit met het busje naar het startpunt in een restaurant van het luxe soort. Een der deelnemers was jarig en dus was er koffie met gebak, een Schwarzwaldler, en dat in Indonesië. Deze was gemaakt door de Holland Bakery. Dit is een keten die in alle wat grotere plaatsen in Indonesië te vinden is. Je kunt er Hollands witbrood, cake en taart kopen. Speciaal voor de toerist met heimwee.

Na de koffie opgestapt en begonnen met een korte klim, gevolgd door een hele lange mooie afdaling.

Enmaal beneden reden we door een rustig dal. Vijftien jaar terug was het oerwoud gekapt voor palmolie bomen. Verbazend hoe groot die in vijftien jaar worden. Onderweg zagen we op de huizen langs de weg het opschrift 17-08-1945. In Nederland hebben we het idee dat we pas in 1949 afscheid van Indonesië genomen hebben. In Indonesië hebben ze echter al in 1945 afscheid van ons genomen. Onderweg echter geen rancune tegen ons "Belanda's". Eerder kijken ze ons meewarig en medelijdend aan. In hun ogen zijn we stinkend rijk en dan in plaats van een scooter of motor op een fiets. Dan moet er toch wel een steekje aan je los wezen! Uit eindelijk bereikten we na een klimmetje van 2,5 kilometer de kust. Het laatste deel van de route was een stuk redelijk intact gebleven oerwoud, met de daarbij behorende geluiden. Je denkt dat ze aan het bomen zagen zijn, maar dat is het geluid van vele honderden krekels, klein maar veel herrie. Aangezien er maar één weg was, zonder afslagen fietste ieder op zijn eigen tempo. Heerlijk en een aparte ervaring om alleen door het oerwoud te fietsen. Ergens lag nog een heel klein dorpje met een katholieke missiepost.

Enmaal aan het strand aangekomen stapten we in een houten scheepje, dat ons naar een klein "Bounty" eilandje vlak voor de kust bracht. Ik meende nog een krokodil te zien, maar dat bleek slechts een boomstam te zijn. Op het eiland aangekomen meteen de fietskleding geruild voor het zwembroekje en een duik in de Indische Oceaan gewaagd. Het Alcmaria shirt wapperde aan de boom om te drogen. Na een picknick en het knappen van een uiltje met datzelfde bootje weer terug naar het dorpje aan de overkant. Dit had een vismarkt. De meeste vis is vers, maar ze laten daar op rekken ook vis drogen in de zon. Duurt een paar dagen, maar dan heb je ook wat, wat een stank. Daar hebben we vis gekocht voor het avondeten. Aangezien ik geen vis lust, had gids Agus speciaal voor mij een kip de nek omgedraaid. Sorry kip! . Verser kun je het niet hebben bij het avondeten. In plaats van een restaurant aten we deze dag bij de gids thuis Ook in Indonesië kennen ze de traditionele rolverdeling, de man braadt de vis en kip op de bbq en moeder de vrouw be-

reidt de rest van het eten. Dat was heerlijk, je kon kiezen uit rijst en nassi en mie, met allerlei heerlijke groenten. Dan de etappe van Tulungagung naar Pacitan, wederom van het binnenland richting kust. En ook hier eerst een stukje met de bus. Na een kilometer of 5 kwamen we er achter dat we onze gids kwijt waren. Een van de fietsen moest voorzien worden van een nieuw tandwiel en de busjes waren zonder Agus weggereden. Chauffeur 1 dacht dat hij bij chauffeur 2 zat en omgekeerd. De fietstocht begon boven op een berg, dus eerst 4 kilometer steil naar beneden. Vervolgens een beetje vals plat omhoog door een schitterend dal en langs de rivier de Grindulu. Weerszijden een afwisseling van oerwoud en dorpen met namen als Slaung, Tegalombo en Arjosari. Tussen de dorpen veel rijstvelden. In de rivier werd druk naar stenen gevist. Deze worden naar boven gebracht en door oude vrouwtjes en mannetjes tot grind geklopt. Vervolgens wordt dit ter plaatse gebruikt om de weg te repareren. Hoe simpel kan het zijn. En, er komt geen machine aan te pas. Onderweg nog even gestopt en geluisterd. Het was bijna middag, dus heet en stil op de weg. Aan de overkant van de rivier lag wat hoger tegen de berg een dorpje van wat houten huisjes onder de palm-bomen. Uit dat dorp klonk heel zachtjes gamelan muziek. Dan heb je het idee dat je heel ver van huis bent. Even verder werden we door een meubelmaker uitgenodigd om zijn werkplaats te bekijken. Hij maakte van mahonie- en acaciahout tafels en andere meubels. Ook hier geen machine aanwezig, alles is handwerk. De man sprak twee woorden Engels, dus communiceren met handen en voeten. Je kon aan alles merken dat hij trots op zijn werk was. Normaal gesproken koop je wat, maar om nu een mahoniehouten tafel achter op de fiets te zetten werd me toch te gek. De lunch, wederom een verrukkelijke rijsttafel. Het smaakt prima, maar je moet dus niet de foto's van de keuken terugkijken. Dat ziet er dus niet uit, maar zo lang alles maar gekookt is, kan het lang aan. Het gevaarlijkst zijn eigenlijk de ijsblokjes en salades. Na de lunch 15 kilometer vlakke weg langs nog steeds dezelfde rivier tot aan de kust. Landschap langs de kant nog steeds schitterend. Aangekomen bij de Indische Oceaan mochten we nu slechts pootje baden, vanwege de sterke stroming. Het hotel in Pacitan was niet veel soeps, eigenlijk een van de slechtste, de wc op onze kamer deed het niet. Was voor Ans lastig, net die avond was haar maag wat van streek. Niet het idee dat we verkeerd hadden gegeten, maar meer de temperatuur in combinatie met een behoorlijke inspanning. Gelukkig zit er altijd een douche-kop bij de wc (een Indonesiër gebruikt geen papier), kun je de zaak wegwerken. Het eten stond haar tegen, maar met een geheimzinnig soort lammetjespap van onze gids Agus was ze er gelukkig weer snel bovenop. Ons hotel was tweede keus, het eigenlijk bedoelde hotel was twee jaar daarvoor failliet gegaan (Indonesisch: bangkrut) en dat was zonde, want het lag mooi aan het strand van de Indische Oceaan. Nu na twee jaar al compleet vervallen en de natuur begon er al aardig bezit van te nemen. Wederom een bedrijvige dag met veel indrukken.



TOERCLUB

**Alcmaria Victrix**

Opricht 12 maart 1979  
Aangesloten bij de N.F.T.U

### Inschrijfformulier 3 dgs 2013

**Deelnemer:** .....

Toerfietskaartnummer: ..... Paspoort / ID: nummer: .....

Naam: ..... Voornaam: .....

Adres: ..... Nummer: .....

Woonplaats: ..... Postcode: .....

Geboortedatum: .....

E-mail: ..... Telefoon: .....

Bank nummer: .....

In noodgeval waarschuwen: ..... Telefoon: .....

Dieet ja/ nee: ..... Zo ja welk: .....

Medicijn gebruik ja/nee: ..... Zo ja welk: .....

Schrijf zich in voor:

Driedaagse Apeldoorn: 30, 31 aug en 1 sept 2013

**Kosten € 178,00: 1<sup>e</sup> betaling € 50,00 vóór 1 april.**

**2<sup>e</sup> betaling voor 1 augustus 2013**

Verklaring:

De ondergetekende verklaart dat de ingevulde gegevens juist en volledig zijn.

De ondergetekende verklaart zich akkoord met de geldende bepalingen en voorschriften en heeft hiervan kennis genomen.

De ondergetekende zorgt voor tijdige en juiste betaling

**Op bankrekening: 37 64 23 285; Rabobank te Alkmaar; met de vermelding 3-daagse Apeldoorn.**

Handtekening: .....

**Inleveren:**

Bij voorkeur verzenden per e mail, naar : **paul.diane@chello.nl.**

Indien geen e mail dan per post : **Paul van Meel; Emmastraat 93; 1814 DN**



**DE FIETSSPECIALIST VAN DE HOEF, VAN OSTADELAAN 258,  
1816 JG ALKMAAR, TEL: 072 - 5155748**



# BEUKERS

## Bike-Centre Petten

25 JAAR SPORTIEF OP WEG



Ir v/d Banstraat 14 Petten  
T: 0226-381367, E: info@beukersbikecentre.nl  
www.beukersbikecentre.nl

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

*Dit doen we in 2011 al 25 jaar. Dus kom eens naar onze winkel en maak kennis met ons uitgebreide assortiment!*

*Tot ziens in Petten*

**A Bike Behind The "Dijk"**

### Ko Hartog Elektrotechniek BV

**Meer dan 75 jaar**



Postbus 31 De Oude Werf 18  
1850 AA Heiloo 1851 PW Heiloo  
Telefoon 072 535 35 55  
Telefax 072 535 35 56  
Website www.kohartog.com  
E-mail info@kohartogelektro.nl

- Terreinverlichting
- Aanstraalverlichting
- Verkeerstechniek
- Detectiesystemen
- Parkeersystemen



CITROËN



MAZDA



HONDA

Complete onderhoudsbeurt €149 voor alle merken

Berenkoog 2 – Alkmaar – 072-5208898

www.klaverautogroep.nl



Autoschade Herstel  
Roos Alkmaar



**KLAVER**  
autogroep

# BREED

# auto's

www.breedautos.nl

- \* Verkoop alle merken nieuw en gebruikt
- \* Onderhoud en reparaties
- \* APK keuringen
- \* Schade taxatie & reparatie
- \* 24 uur per dag tanken

Twuyverweg 45 1834 AB St.Pancras  
Tel. 072-5642972

**BOVAG** Lid

**NAP**  
Nationale Auto Pas



# Theo Schilder

ALKMAAR

*Bike  
Totaal*

Koedijkerstraat 31 1823 CR Alkmaar Tel. 072-5112042 Fax 072-5125989

info@theoschilder.nl www.theoschilder.nl



# KENSO bv

## Schoonmaak en Dienstverlening

Onderhoud van kantoren, scholen en flats  
Glazenwasserij en gevelreiniging

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





## *Eet-Café* **Het Wapen van Wieringerwaard**

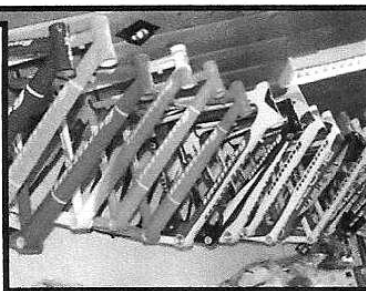
Voor een heerlijk kopje koffie, zelf gemaakte appeltaart en een kleine kaart.  
Tevens een geschikte plaats voor feesten, bruiloften en partijen voor kleine en grote groepen.

Openingstijden: ma t/m zo 10.00-02.00 uur

Noord Zijperweg 36 • 1766 HH Wieringerwaard • Telefoon 0224-221285  
Internet: [www.hetwapenvanwieringerwaard.nl](http://www.hetwapenvanwieringerwaard.nl)

## **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**

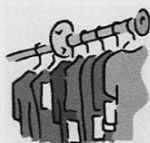
Tel/Fax: 072-5062001, [www.immingbikes.nl](http://www.immingbikes.nl)

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



### KLEDINGPRIJZEN TC ALCMARIA VICTRIX

Broek - kort model	30 euro
Broek - lang model	35 euro
Shirt - korte mouw	25 euro
Zomerjack	33 euro
Winterjack	57 euro



Onze clubkleding is te koop bij:

Cees Adrichem  
Baetenburg 104  
1852 TV Heiloo

**Vakantie  
Mei en Juni**

Bel voor een afspraak: 072-5334140



**DOUMA  
CONSULTANTS**

- \* (bouw)planontwikkeling bedrijfshuisvesting
- \* herontwikkeling nieuwbouwlocaties woningbouw
- \* bedrijfsverplaatsingen

bureau voor bedrijfsadviesing  
en projectmanagement

Corfstraat 19, 1814 HT Alkmaar

TEL. 072-5122929  
FAX. 072-5118902