

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

**45<sup>e</sup> jaargang nr 5  
juni 2024**



**zaterdag 1 juni 2024  
Markerwaardtocht - 8.00 uur  
Sportpaleis – 185 km**

**zaterdag 15 juni 2024  
Haarzuilentocht – 8.00 uur  
Sportpaleis Alkmaar – 180 km**

**zondag 23 juni 2024  
verrassingstocht – 9.00 uur  
Sportpaleis Alkmaar – 70 km**

**15 t/m 23 juni 2024  
Collentocht (Alpen)  
Sportpaleis Alkmaar – NTB**



**TOERCLUB  
Alcmaria Victrix**

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

## 45e Jaargang nr 5, juni 2024

Het Bestuur:

VOORZITTER	SECRETARIAAT	PENNINGMEESTER
Hans Bos Justus van Effenstraat 62  1813 KW Alkmaar 06-46678771 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** : Rabobank IBAN: NL87 RABO 0376 4232 85  
**Website / Email** : www.tcav.nl  
**Webbeheerder** : Martijn Rouwen, martijn@martijnrouwen.nl  
**Lief en Leed** : A en B groep Ferry Ronde en Hans Bos

: C-groep Klaas Roos en Patrick Dekker  
: Zondag groep Yolanda Kramer en Marijke v/d Sluis

**Redactie** : Jack Narold, tel.nr 06-31780394  
**Ledenadministratie** : tel.nr 06-14898935, [sander.meijer@gmail.com](mailto:sander.meijer@gmail.com)  
**Vertrouwenspersoon**: Annie Peppelenbos, tel.nr 06-55174008

**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.

### Kopy maand juli inleveren voor 20 juni 2024

#### Inleveradres Kopie:

Jack Narold, Rottumstraat 4, 1825 NM Alkmaar  
j.narold1@upcmail.nl, tel.nr 06-31780394

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

### Contributie 2024

Hoofdlidmaatschap (incl. NTFU) : € 59,00 per jaar  
Elk volgend gezinslid : € 44,00 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!*



## Inhoud

45 <sup>e</sup> jaargang nr 5, juni 2024 .....	2
Kopy maand juli inleveren voor 20 juni 2024 .....	2
Contributie 2024 .....	2
Inhoud .....	3
Stukje van de voorzitter – Hans .....	3
Tekens bij fietsen in groepsverband .....	4
Hooikoorts .....	7
TC Alcmaria Victrix wielerkleding .....	8
Verjaardagen juni / juli 2024 .....	10

### Stukje van de voorzitter

Beste leden, de maand mei zit er inmiddels alweer op, een erg wisselende maand qua weer. Opkomsten bij de zondag en C-groep zijn redelijk tot goed, maar bij de A-en B-mix valt het de laatste tijd erg tegen. Bij de langere afstanden naar Wassenaar maar 12 en met de voorjaarsklassieker maar 8 deelnemers, terwijl het prima fietsweer was, daarentegen worden de woensdagen wel goed bezocht.

Zowel de Wassenaartocht als de Voorjaarsklassieker troffen het met het weer, alleen bij de laatstgenoemde nabij de Ronde Hoep veel omleidingen. Helaas was de rit niet voor verkend door een gebrek aan leden die een toertocht op zich willen nemen, helaas we moeten we maar dan op de navigatie vertrouwen dat die ons weer op de goede weg helpt.

Ook was de jubileum dag uiteindelijk zeer geslaagd, op het laatste moment werd besloten om de bijbehorende toertocht met bij behorende quiz gezien de verwachte weervoorspelling af te gelasten en dat was maar goed ook want iedereen was al drijfnat bij het vertrekpunt aangekomen. Het noodplan

werd ingesteld en in allerijl werd de routequiz omgezet in een sportquiz en kon de dag beginnen in de Wijkboerderij met koffie en de bij Bianca opgehaalde tompouce met het Alcmaria Victrix logo. Daarna werden de deelnemers verdeeld in groepjes van 4, allemaal onder de naam van een oud Tour de France deelnemer en kon de strijd beginnen.

Uiteindelijk waren er 3 groepen met een fout en kwam er een extra vraag aan te pas met als uiteindelijke winnaar meen ik de groep Joop Zoetemelk die er met de 1<sup>ste</sup> prijs vandoor ging. Daarna was er nog een voortreffelijke lunch en als afsluiting een uurtje gezellig na borrelen. Bij deze wil ik mijn medeorganisatoren hartelijk bedanken voor hun spontane inzet.



Voor de komende maand staan de Markerwaardtocht en de Haarzuilentocht, beide circa 185 km op het programma, terwijl de zondagploeg op 23 juni een pracht verrassing tochtje in gedachte heeft. Tevens gaan er 12 deelnemers van de Alpentocht deze maand weer op pad onder leiding van Robert Makkus en Harm Schneider naar Frankrijk, we wensen jullie veel plezier.

Helaas staat is er ook minder goed nieuws te melden qua ziekenboek, Eelke Slootheer is al geruime tijd ernstig ziek, moet opnieuw een zware operatie ondergaan, hopelijk leidt dit uiteindelijk naar een goed herstel, Eelke veel sterkte toegewenst.

En Aart Hoogschagen heeft afgelopen week te horen gekregen dat hij is uitbehandeld en moet het verder maar afwachten hoe de ziekte verder verloopt, vreselijk nieuws voor Aart en hopen maar dat hem een lijdensweg wordt bespaard.

Verder valt er te vermelden dat we 2 nieuwe leden mogen begroeten en wel twee dames namelijk Lonneke Dekker en Marja Elzinga. Welkom bij de vereniging dames en wensen jullie veel plezierige en veilige km. Bij deze wensen wij u een mooie fietsmaand juni toe.



## Tekens bij fietsen in groepsverband – NTFU

**STOPPEN:** Voorrijder steekt linkerarm omhoog en roept “STOP”. Groep geeft roep door naar achter.

**WEG VRIJ:** Voorrijder steekt linkerarm omhoog, wuift naar voren en roept “VRIJ”.

Groep geeft roep door naar achter.

**RECHTDOOR:** Voorrijder roept “RECHTDOOR”. Groep geeft roep door naar achter.

**AFSLAAN:** Voorrijder steekt arm naar links of rechts en roept “LINKS” of “RECHTS”.

Groep geeft roep door naar achter. Achterrijder steekt ook arm uit.

**OBSTAKEL RECHTS/INHALEN:** Voorrijder roept “VOOR”. Groep geeft roep door naar achter.

**OBSTAKEL LINKS/TEGENLIGGER:** Voorrijder roept “TEGEN”. Groep geeft roep door naar achter.

**OBSTAKEL IN/OP WEGDEK:** Voorrijder roept naam obstakel en wijst ernaar. Groep geeft roep door naar achter.

**ACHTER ELKAAR RIJDEN:** Voorrijder/achterrijder roept “RITSEN”.

Groep geeft roep door en geeft ritsers de ruimte.

**INGEHAALD WORDEN:** Achterrijder roept “ACHTER”.

Groep geeft roep door naar voren.

**PROBLEMEN:** Betrokkene roept “LEK”



### Toerprogramma Juni 2024

ZA 01	MARKERWAARDOCHT	GT	185 KM	8.00	Robert Makkus/Will Tolman
ZA 15	HAARZUILENSTOCHT	GT	180 KM	8.00	Robert Makkus
15 - 23	Collentocht (Alpen)	GT	-	8.00	Robert Makkus
Zo 23	Verrassingstocht	GT	-	9.00	Bert/Yolanda

### Toerprogramma Juli 2022

ZA 06	Aart Slegh Tocht	GT	170	7.45	Jaap/Dirk
ZA 13	Cees Bol Classic; Muiden				
ZA 20	LEIDSETOCHT	GT	165 KM	8,00	Hans Bos



**1350 m<sup>2</sup> fietsplezier**

**ROOD**  
**≡CYCLE-CENTER**

Voorburggracht 176 • 1722 GT Zuid-Scharwoude  
0226 - 341212 • [www.roodcyclecenter.nl](http://www.roodcyclecenter.nl)

Op vertoon van lidmaatschapspas 10% korting op alle accessoires

GARMIN

GSG

ProSalton

BCNT

SIENNECCHI



**SPORTSWEARHOUSE**

• [www.sportswearhouse.nl](http://www.sportswearhouse.nl) • 0226-750050

CASCO

CRAFT

HAD

AFTERSHOCK

CHIBA

F

>LAKE

wahoo

DMT

uvex

champion

bryton

gh







# 7x Tips om te fietsen met hooikoorts

Het hooikoortsseizoen is in volle gang. Dat betekent voor veel fietsers dat ze stapelgek worden van een loopneus, jeukende ogen en kriebels in hun hoofd. Geen pretje. Deze 7x tips geven je een beetje extra lucht zodat je (hopelijk) toch kunt fietsen.

In de lente- en zomermaanden springen veel fietsers op hun zadel om een rondje te trappen. Helaas is dit ook de periode dat hooikoorts de pret behoorlijk kan bederven. Hooikoorts is een allergische reactie die wordt veroorzaakt door pollen (stuifmeel) van bomen, grassen en kruiden die in de lucht zweven. Heb je er last van, dan kunnen de symptomen, zoals tranende ogen, sniezen, benauwheid, keelpijn en een verstopte snotneus, je mountainbike-, gravel- of racefietsrit aardig verzieken.

Wil jij je niet door een paar irritante pollen laten tegenhouden? Check dan onze 7x tips tegen hooikoorts.

**1. Houd het weer in de gaten.** Schijnt de zon en staat er een briesje, dan kun je het beste binnenblijven; de kans is vrij groot dat er veel stuifmeel in de lucht zit. Wacht tot de wind is gaan liggen of ga na een regenbui op pad. Raadpleeg voordat je eropuit gaat sowieso de pollenvoorspelling van [Buienrader](#) of het [Pollennieuws](#).

**2. Sta vroeg op.** 's Ochtends waait het vaak minder hard waardoor er nog niet zoveel pollen rondzweven. Geen ochtendmens? In de maanden mei t/m augustus doet de wind het ook 's avonds vaak rustig aan.

**3. Draag een fietsbril om je ogen te beschermen** tegen vijandige pluisjes en pollen. Een bril die goed aansluit op je hoofd houdt zwevende indringers het beste buiten de deur. Wat je ook doet, probeer niet in je ogen te wrijven: dat verergert de klachten (jeuk, tranen).

**4. Smeer vaseline aan de binnenkant van je neus.** Serieus. Het plakkerige goedje vormt namelijk een barrière tegen stuifmeel waardoor het niet je slijmvlies bereikt. Nu je toch bezig bent: een beetje vaseline onder je ogen kan ook geen kwaad.

**5. Probeer weilanden en bossen zoveel mogelijk te vermijden.** Stippel eens een tochtje uit door de duinen of over het strand (wel checken waar dat is toegestaan). Omdat de wind in Nederland vaak uit het zuidwesten komt, heb je in het kustgebied sowieso iets minder last van hooikoorts dan in het binnenland. Vakantie aan het plannen? Hoog in de bergen is de lucht ook een stuk schoner.

**6. Was je fietskleding direct na het sporten;** pollen hechten zich makkelijk aan bezwete kleren. Dit geldt ook voor natte haren. Spring daarom na het fietsen zo snel mogelijk onder de douche. Nog een aanvullende tip: hang je gewassen sportkleren niet buiten aan de waslijn.

**7. Ga langs de apotheek (of huisarts) als niks helpt.** Er zijn zat middelen op de markt (neus-spray, pillen, drankjes) die verlichting kunnen brengen. Bekende voorbeelden zijn Zyrtec, Ceterizine, Oxymetazoline en Tramazoline.

## TC Almaria Victrix wielerkleding

Welkom op de website voor sportkleding speciaal ontwikkeld in samenwerking met en voor TC Almaria Victrix! Deze website geeft je toegang tot het aanschaffen van dit unieke TC Almaria Victrix ontwerp.

U kunt 3 x per jaar gedurende 2 weken uw clubkleding aanschaffen met een korting van 10%. Deze couponcode "ALC10" voert u in voor het betalen.

In 2024 is dat van: 14-2-2024 t/m 19-2-2024. Levering vanaf 17-3-2024.

2<sup>de</sup> 27-5-2024 t/m 11-6-2024. Levering vanaf 7-7-2024. 3<sup>de</sup> 23-9-2024 t/m 8-10-2024. Levering vanaf 27-10-2024 Buiten deze periodes kunt u ook bestellen conform de bij de producten aangegeven 1-stuks prijs.

Niet helemaal zeker van uw maat? Kom dan passen in de winkel van Sportswearhouse, de koffie/thee staat klaar! Meer weten over Sportswearhouse? Zie [SPORTSWEARHOUSE.NL](https://SPORTSWEARHOUSE.NL) voor alle informatie en actuele openingstijden.




### Starttijden gehele seizoen:

- Woensdag: A/B-ploeg: Maart 9:00 uur April t/m 18 September 8:30
- Woensdag C ploeg Maart / April 9.00 uur en Mei t/m 11 sept 8:30
- Zondag: gehele seizoen 9:00
- Zaterdag: – Maart: A/B- en C- groep 9:00
- Zaterdag: – April: A/B-groep 8:30 – C-groep 9:00\*
- Zaterdag: – Mei t/m 14 sept: A/B-groep 8.00 en C-groep 8:30\*.
- Zaterdag: – 21 sept t/m 5 okt: A-groep 8.30 en C-groep 9:00\*. Sluitingstocht: 9:00


\*Bij geplande tochten is vertrektijd zoals in de toerkalender wordt weergegeven.










<u>Contactgegevens</u>	<u>Openingstijden winkel</u>
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



ADRES:

SPORTSWEARHOUSE  
VOORBURGGRACHT 176  
1722 GT ZUID-SCHARWOUDE

GEWIJZIGDE OPENINGSTIJDEN

ZONDAG	GESLOTEN
MAANDAG	GESLOTEN
DINSDAG	08:30 UUR TOT 17:30 UUR
WOENSDAG	08:30 UUR TOT 17:30 UUR
DONDERDAG	08:30 UUR TOT 17:30 UUR
VRIJDAG	08:30 UUR TOT 17:30 UUR
ZATERDAG	09:00 UUR TOT 17:00 UUR






<u>Openingstijden</u>	Zilverstraat 6
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	

## 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 benodigheden



*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*

van harte gefeliciteerd  
met jullie verjaardag

### Verjaardagen juni 2024

13 juni Gerard Hulsteijn  
16 juni Wim Verhoeff  
23 juni Jan Geert v.d. Bijl  
25 juni Ferry Ronde  
25 juni Truus de Maare  
26 juni Dick de Haan  
28 juni Hans Bos  
29 juni Ties de Groot

### Verjaardagen juli 2024

02 juli Annie Peppelenbos  
03 juli Rob Klop  
07 juli Cor Kliffen  
11 juli Robert Makkus  
17 juli Klaas Roos  
21 juli Vincent Dekker  
26 juli Harold Theurer



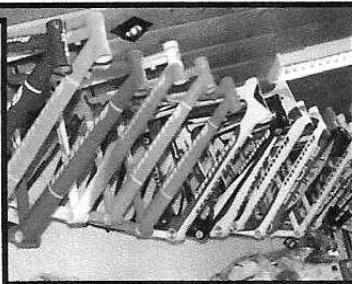




Schilder Tweewielers Koedijkerstraat 31 1823CR Alkmaar 072 5112042

## **IMMING BIKES**

DE FIETSENSPECIALZAAK  
IN EGMOND-BINNEN



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.

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



VOOR ELKE BEURS IS ER EEN FIETS



**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



## 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



*Bianca's  
Gewoon gezellig*



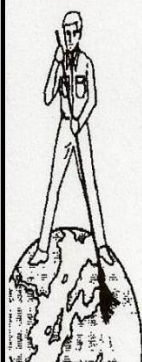
Voor een lekker kopje koffie, een punt zelfgemaakt appelgebak of gewoon een lekkere lunch. Tevens verzorgt Bianca's het hele jaar door overheerlijke hapjes. **Zeer scherp geprijsd: 40 stuks voor € 15,-**  
Zie [www.brasseriebianca.nl](http://www.brasseriebianca.nl) voor meer informatie.

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

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  
[autoschaderooos.nl](http://autoschaderooos.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"***