

46^e jaargang nr 10 november 2025



Dinsdag 18 november 2025
Toercommissiebijeenkomst – 8 uur
Kantine voetbalver. Alcmaria Victrix
Terborglaan 329 Alkmaar

In de winter fietsen we
gewoon door op
woensdag en zaterdag – 9 uur
Sportpaleis Alkmaar



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

46e jaargang nr 10, november 2025

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
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 december inleveren voor 10 december 2025

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**

Hoofdlidmaatschap (incl. NTFU) : € 71,00 per jaar
Elk volgend gezinslid : € 56,00 per jaar
NTFU lid bij andere vereniging : € 30,00 per jaar
Meefietsende donateurs : € 30,00 per jaar

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



Inhoud

46 ^e jaargang nr 10, november 2025	2
Kopij december inleveren voor 10 december 2025.....	2
Contributie 2025	2
Inhoud	3
Stukje van de voorzitter – Hans	3
Winterfietsen	3
Uitnodiging Toercommissie	4
Collentocht 2026	4
Wielerkleding	5
Bandenspanning „„.....	7
Toerreglement Alcmaria Victrix	9
Verjaardagen november/december 2025.....	9

Stukje van de voorzitter

Beste leden, met een geslaagde sluitingstocht, waaraan maar liefst 32 deelnemers meededen, hebben we het fietsseizoen alweer afgesloten. Het was een seizoen met een prachtige driedaagse, een indrukwekkende Alpentocht en natuurlijk de vele mooie ritten op de zondagen, zaterdag en woensdagen. Helaas stak Koning Pluvius regelmatig een stokje voor onze plannen — vaak precies op het moment van vertrek.

Het was helaas ook een pechseizoen met diverse ongevallen en valpartijen. Vooral bij de A- en B-ploeg vielen er slachtoffers, van wie sommigen nog steeds niet volledig hersteld zijn. We hopen natuurlijk dat zij bij de start van het nieuwe seizoen weer fris aan de start zullen staan.

Inmiddels zijn we alweer begonnen met het winterfietsen. Daarnaast staat er een TC-overleg gepland op dinsdagavond 18 november (zie de uitnodiging elders in deze uitgave).

Verder staat medio januari de nieuwjaarsborrel weer op de agenda; de exacte datum volgt nog. Ook mochten we een mooie bijdrage ontvangen van de Rabobank Support-actie: maar liefst €339,00. Dank aan iedereen die op onze vereniging heeft gestemd!

Het volgende clubblad verschijnt rond 20 december als speciale kersteditie. Heb je een leuk verhaal rondom kerst, een bijzondere herinnering of iets grappigs dat je wilt delen? Stuur het dan gerust in naar de redactie – alvast hartelijk dank!

Tot slot nog een persoonlijk woord: ik wil iedereen bedanken voor de vele bezoeken, attenties, kaarten en appjes tijdens mijn verblijf in het revalidatiecentrum en daarna thuis. Dat heeft me ontzettend goed gedaan. Sportieve groet, Hans

Winterfietsen 2025–2026

Vanaf **woensdag 22 oktober** starten we weer met het winterfietsen, zowel op **woensdag-** als **zaterdagochtend**.

- **Vertrek:** 09.00 uur
- **A-groep:** ± 80 km
- **B-groep:** 60–70 km in rustiger tempo

Zoals gebruikelijk gebruiken we onze groepsapps. Bij slechte weersomstandigheden kan de vertrektijd via de app aangepast worden.

👉 Sta je nog niet in een van de groepsapps, maar wil je wel eens meerijden? Meld je dan even aan, zodat je toegevoegd kunt worden.

👉 Heb je geen app of twijfel je? Stuur dan gerust een dag van tevoren een sms naar een van de onderstaande contactpersonen:

- **A- & B-groep:** Hans – 06-46678771
- **C-groep:** Klaas – 06-10853115



Uitnodiging Toercommissie-bijeenkomst

De Toercommissie houdt op dinsdagavond 18 november de jaarlijkse bijeenkomst voor iedereen die al een tocht in beheer heeft.

Daarnaast nodigen we graag ook leden uit die geïnteresseerd zijn in het organiseren van een tocht, of die leuke ideeën hebben voor nieuwe activiteiten.

 Datum: Dinsdag 18 november

 Tijd: 20.00 uur

 Locatie: Kantine van voetbalvereniging Alcmara Victrix, Terborchlaan 329.

~~~~~

## Collentocht 2026

Na vele Collentochten vanuit de standplaats Savines le Lac in de vakantiewoning van Harm Schneider gaan we een fase in. Een Collentocht met een andere standplaats die ook nog jaarlijks kan verschillen.

Voor het organiseren van de collentocht 2026 wil ik in december 2025 of januari 2026 een bijeenkomst organiseren met belangstellenden. De tocht vindt plaats in juni 2026 en de kosten zullen €600 tot €800 bedragen afhankelijk van overnachtingsplek en aantal deelnemers.

Wie interesse heeft kan zich voor 1 december 2025 aanmelden bij mij, [robertmakkus@gmail.com](mailto:robertmakkus@gmail.com). Tijdens de bijeenkomst kunnen we ideeën inventariseren waar we willen fietsen. Een idee van mijn kant is fietsen in de Elzas met het beklimmen van de diverse Ballons. Een chatbot heeft al meerdere tochten van ongeveer 100 km met 1000 hm gegenereerd.

~~~~~

Klaas Roos - 23 oktober 2025

Afgelopen zaterdag hebben we het zomerseizoen afgesloten met koffie en een appelpuntje bij Spijkerman in Purmerend. Prachtig weer en we hebben zelfs nog bewegende beelden. Uiteraard fietsen we ijs en weder dienende van de winter gewoon door.



Let op!! Het volgende clubblad verschijnt net als voorgaande jaren circa 20 december 2025. Kopij inleveren tot 10 december, alvast bedankt!



1350 m² fietsplezier

ROOD
CYCLE - CENTER

Voorburggracht 176 • 1722 GT Zuid-Scharwoude
0226 - 341212 • www.roodcyclecenter.nl

Op vertoon van lidmaatschapspas 10% korting op alle accessoires



GARMIN CSG ProSalton BONT SIEMMECH

SPORTSWEARHOUSE
• www.sportswearhouse.nl • 0226-750050

CASCO CRAFT HAD AFTERSHOCK CHIBA F > LAKE wahoo DMT uvex cAMPUS bryton gh

TC Alcmaria Victrix wielerkleding

Welkom op de website voor sportkleding speciaal ontwikkeld in samenwerking met en voor TC Alcmaria Victrix! Deze website geeft je toegang tot het aanschaffen van dit unieke TC Alcmaria 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 2025 is dat van:

Levering vanaf 22-9-2025 t/m 4-10-2025. Levering vanaf 27-10-2025 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 voor alle informatie en actuele openingstijden.

4 Tips om je bandenspanning van je fiets optimaal te krijgen

Artikel door info@bicycling.nl (Bicycling)

• 1 w •

3 minuten leestijd

Als je er geen aandacht aan besteedt, is je bandenspanning waarschijnlijk verkeerd. We hebben het over de goede hoeveelheid bar in de banden! Of ook wel PSI. Want de perfecte bandendruk op je fiets maakt je rit beter, leuker en sneller. Dit zijn dé 4 problemen waar je als fietser tegenaan loopt. En natuurlijk geven we je ook een oplossing!

1. Je weet je bandenspanning van je fiets eigenlijk niet

Als je je banden oppompt met een vloerpomp, heeft deze pomp hopelijk een drukmeter. Het slechte nieuws: die is niet zo nauwkeurig. De meters in je vloerpomp meten de druk bij de meter. Ze meten de luchtdruk dus binnenin de pomp, niet in de band. En de kwaliteit van de meter varieert; soms zitten ze er slechts een paar tienden naast, maar bij anderen kan dat een halve tot hele bar zijn.

Een ideale bandenspanning op je racefiets, mountainbike of gravelbike zorgt voor een comfortabele fietsrit, optimale grip en lage rolweerstand.

Het goede nieuws: de meeste meters zijn in ieder geval wél consistent, ook al zijn ze niet helemaal accuraat. Dus je pompt er in ieder geval steeds dezelfde druk in. De oplossing: tegenwoordig heb je handige compacte compressoren die je bandenspanning exact meten.

2. Je gebruikt voor en achter dezelfde spanning

Wat is nou de juiste bandenspanning? Het is vrij gebruikelijk om je voor- en achterband simpelweg even hard op te pompen. Maar je gewicht is niet 50/50 verdeeld over voor- en achterwiel. Voor wielrenners zal het voorwiel in de meeste gevallen ongeveer 40 procent van het gewicht dragen en het achterwiel 60 procent. Maar dit kan variëren. Als je benieuwd bent hoe dat bij jou zit, kun je deze simpele test doen:

1. Weeg jezelf in fietskleding (inclusief schoenen) terwijl je je fiets optilt, zodat je het totaalgewicht weet.
2. Zet de weegschaal onder één wiel en een blok van dezelfde hoogte onder het andere wiel. Laat een vriend je op de fiets helpen en lees de weegschaal af.
3. Doe hetzelfde bij het andere wiel.

Het totale gewicht zou overeen moeten komen met het gewicht uit stap 1, en van daaruit kun je de percentages berekenen. Als je 70 kilo weegt met een gewichtsverdeling van 40/60, zou dat 28 kg op het voorwiel en 42 kg op het achterwiel betekenen. Er staat dus minder druk op het voorwiel. Het is niet onredelijk om aan 5 tot 10 procent minder druk in je banden te denken (circa 0,5 bar).

3. Je controleert de druk niet regelmatig

Banden lekken lucht. Butyl binnenbanden (de meest voorkomende soort) lekken veel minder lucht dan de lichtere latexversies, maar ze verliezen nog steeds een paar tiende bar per week (hoe hoger de druk, hoe groter het verlies). Je hoeft het waarschijnlijk niet voor iedere rit te controleren, maar check op zijn minst één keer per week of je band lucht heeft verloren. En als je met tubeless banden rijdt, zal je nog iets vaker moeten pompen.

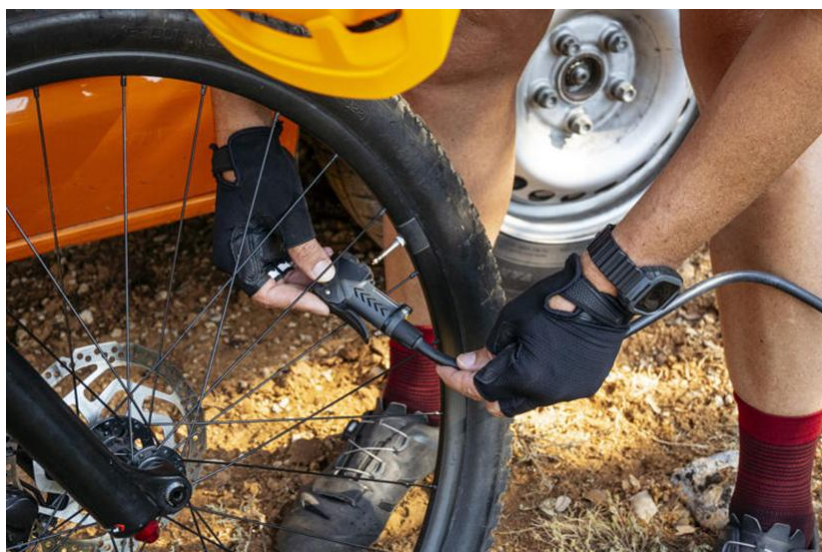
Wanneer je zeker opnieuw moet pompen: als je onlangs je band hebt gevuld met een CO₂-patroon. Koolstofdioxide is zeer oplosbaar in butylrubber, dus het dringt snel door de band heen. Als je in je laatste rit lek gereden hebt en je je band op druk gebracht hebt met een CO₂-patroon, moet je de pomp zeker tevoorschijn halen voordat je weer op pad gaat. Als je band vroeg in een tocht lek raakt en je deze

vult met een CO2-patroon, controleer de band na een uur nog eens; hij kan waarschijnlijk nog wel wat extra lucht gebruiken om met de perfecte bandenspanning op je fiets verder te kunnen.

4. Je weet niet wat de juiste bandenspanning voor je fiets is

Dé vraag die veel fietsers elkaar stellen: hoeveel bar pomp jij in je banden? Veel conservatieve wielrenners blijven gewoon 8 bar in hun racebanden pompen, terwijl dit al lang niet meer de norm is. Fiets je met 25 of 28 mm banden, dan kan je echt flink wat lager in bandenspanning gaan. Wil je alles weten over de juiste bandenspanning voor je racefiets? Lees dan: [Welke bandenspanning gebruik je voor je racefiets?](#)

Op je gravelbike en MTB is de druk nóg veel lager, zeker als je daarbij ook tubeless rijdt. Sommige lichte mountainbikers pompen nauwelijks meer dan 1 bar in hun brede banden, om optimale grip te hebben op de trails. Probeer het zelf maar eens een keer, gewoon flink wat minder lucht in de banden en gaan rijden. Je zult merken dat je gigantisch veel grip hebt.





<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	1811 DH ALKMAAR Tel. 072-5823247
Dinsdag : 09:00 – 18:00	
Woensdag : 09:00 – 18:00	
Donderdag : 09:00 – 21:00	
Vrijdag : 09:00 – 18:00	
Zaterdag : 09:00 – 17:00	

Toer reglement Alcmaria Victrix.

Er wordt als groep gereden en twee aan twee naast elkaar en onder het motto samen uit, samen thuis.
Een helm is verplicht.

Er wordt rekening gehouden met nieuwe deelnemers in de groep.

De voorrijders waarschuwen de groep en andere weggebruikers tijdig.

Het tempo wordt bepaald door de wegkapitein deze moet zich wel houden aan het tempo wat voor de desbetreffende groep geldt.

De wat minder sterke van de groep rijden op de 2^{de} of 3^{de} zodat zij niet steeds achterin hoeven te sprinten om weer bij de groep te komen dat kunnen zij beter overlaten aan de sterkere mannen van groep.

Als iemand het tempo niet aan kan laat de wegkapitein de betreffende persoon op de tweede rij fietsen en/of wordt het tempo aangepast.

Bij een klim wachten we bovenaan tot de laatste boven is (niet meteen weer vertrekken gun ook de laatste dat hij of zij op adem komt).

Er wordt altijd met de handen op of bij de remmen gereden.

Je voert niet rijdend, achterom kijkend een gesprek.

Nooit abrupt van richting veranderen of remmen, maar langzaam uitrijden.

Als men de berm in rijdt niet direct de weg/of fietspad weer oprijden maar remmen en proberen uit te rijden en weer voorzichtig de weg op gaan.

De mobiele telefoon houden we tijdens het rijden in de zak

Elke fietser wordt geacht persoonlijke gegevens bij zich te dragen.

Bij pech (bijvoorbeeld lek) rijdt iedereen naar een veilige plek.

Ga, indien mogelijk, van de weg of fietspad af. Er wordt gewacht en geholpen bij de reparatie.

De tochten zijn geen wedstrijden, je houdt je aan de verkeersregels.

Ga uit van groepen van maximaal 14 personen

Bij twijfel over de richting rustig rechtdoor fietsen (indien mogelijk).

Iedereen wordt geacht te fietsen op een goed onderhouden fiets.

Hierbij de namen van de wegkapiteins binnen onze vereniging zoals afgesproken op de ledenvergadering, waarbij de voorrijders een beroep kunnen doen bij geplande tochten.

Het lijkt ons raadzaam om ook de armband te dragen bij de normale ritten op de zaterdag zondag en de woensdag.

Annie Peppelenbos - Theo v/d Landen - Robert Makkus.

Fred de Klerk - Martijn Rouwen - Mirjam Hoogeterp.

Nico Kuilboer - Jaap Boersma - Bert Kramer – Hans Bos.



Verjaardagen november 2025

07 november Richard Vreeker

22 november Ron Vink

24 november Arend van Giffen

27 november Tineke Water-Lammers

27 november Gaston v. d. Bilt

Verjaardagen december 2025

04 december Jan Schijf

04 december Martin Broertjes

05 december Henri Balink

08 december Arie Kaandorp

22 december Jo Dekker

26 december Karel Beckmans





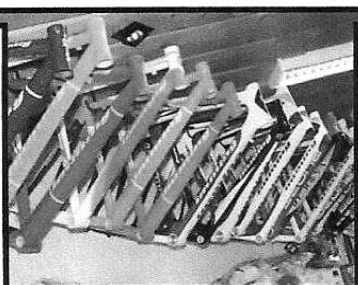
Schilder Tweewielers Koedijkerstraat 31 1823CR Alkmaar 072 5112042

IMMING BIKES

DE FIETSENSPECIAALZAAK
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

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

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 voor meer informatie.

Dorpsstraat 2 | 1842 GV Oterleek
T 072 888 1600 | M 06 39141668
E bmpronk@quicknet.nl
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



Berenkoog 2, Alkmaar, 072 520 88 98
klaverautogroep.nl

KWALITEIT IS
EEN KEUZE



Autoschade Herstel
Roos Alkmaar

Robbenkoog 23, Alkmaar, 072 562 22 10
autoschader Roos.nl



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 nu al ruim 45 jaar.
Dus kom eens naar onze winkel en
maak kennis met ons uitgebreide
assortiment!

Tot ziens in Petten

A Bike Behind The "Dijk"