47e jaargang nr 8
oktober 2026



za 17 oktober 2026
extra jaarvergadering tijdens sluitingstocht

Za 17 oktober 2026
Sluitingstocht – 90 km – 9.00 uur
Sportpaleis Alkmaar

TOERCLUB
Alcmaria Victrix

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

47e jaargang nr 8, oktober 2026

Het Bestuur:

VOORZITTER	SECRETARIAAT	PENNINGMEESTER
Robert Makkus	Jaap Boersma	Peter Does
L. Couperusstraat 38	Pater Schiphorststraat 21	Frans Mentonstraat 36
1822 LD Alkmaar	1827 NK Alkmaar	1816 HM Alkmaar
06-30372945		072-5116683
robertmakkus@ gmail.com	jaap@boersma.cc	loepet@upcmail.nl

Toercommissie : Sander Meijer / Martijn Rouwen
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 november inleveren voor 20 oktober 2026

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)	: € 76,00 per jaar
Elk volgend gezinslid	: € 60,00 per jaar
NTFU lid bij andere vereniging	: € 33,00 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

47e jaargang nr 8, oktober 2026 2
Kopij november inleveren voor 20 oktober 2026 2
Contributie 2026 2
Inhoud 3
Stukje van de voorzitter 3
Toerprogramma 3
Wielerkleding 4
Collentocht Vogezen 6
Toerreglement Alcmaria Victrix 8
Verjaardagen september/oktober 2026 8

Stukje van de voorzitter

Op maandag 7 september was er het volgende nieuwsbericht, “Fietser (66) overleden bij botsing met tractor in Hillegom”. Dit bericht raakte mij wegens vier aspecten. Als eerste herinnert het me aan het ernstige ongeluk van Nico. Ten tweede, het ongeluk gebeurde op een locatie waar wij als TCAV ook langs fietsen. Ten derde, de fietser heeft mijn leeftijd. Ten vierde en meest aangrijpende, de fietser is de vader van een vriend van mijn schoonzoon. Dit ongeluk geeft weer eens aan dat de sport die wij beoefenen gevaarlijk kan zijn. Daarom is het belangrijk dat we ons aan de verkeersregels houden; niet door rood rijden, niet vlak voor een auto de weg oversteken en richting aangeven. Fietsen in een groep betekent verder dat we elkaar op gevaar wijzen door middel van signalen en ook verbaal. Ik wil er daarom weer op wijzen dat we signalen doorgeven van voor naar achteren en dat iedere rij dit moet doen. We hebben binnen de vereniging wegkapiteins, die tijdens ritten hierop moeten toezien. Ieder lid moet een aanwijzing van de wegkapitein opvolgen.



Op dinsdagavond 29 september is een deel van de leden samengekomen om het toerprogramma van volgend jaar te bespreken. Ook tijdens dit overleg was de veiligheid onderweg een belangrijk agendapunt. Het programma zal binnenkort worden gepubliceerd. Eén belangrijke wijziging kan ik alvast meedelen. Op zaterdag en woensdag zullen alle groepen op hetzelfde tijdstip van de wielerbaan vertrekken. Hiermee creëren we een moment waar de verschillende leden elkaar treffen en geven ook de gelegenheid om nog van snelheidsgroep te wisselen.

17 oktober rijden we de sluitingstocht. Traditiegetrouw rijden het eerste deel gezamenlijk tot aan Spijkerman in Purmerend alwaar we kunnen genieten van koffie en gebak. Daarna splitsen we ons op in verschillende groepen. Ik zou graag zien dat iedereen in de clubkleding komt. Bij voorkeur in het rood/wit.

Ik wens alle leden veilige en plezierige kilometers toe de komende maand.
Robert

Extra jaarvergadering zaterdag 17 oktober 2026 10.30 uur

Locatie: Spijkerman, Neckerweg 1 Purmerend

Toerprogramma Oktober 2026

ZA 17	SLUITINGS TOCHT	Gezamenlijk	90 KM	9,00	Bestuur



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.

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.

bike action ALKMAAR

Contactgegevens

Bike Action Alkmaar B.V.
Korte Vondelstraat 8
1811 AE Alkmaar
Tel. 072 – 51 52 684
info@bikeaction.nl

Openingstijden winkel

Maandag	: 13.00 – 18.00 uur
Dinsdag	: 09.00 – 18.00 uur
Woensdag	: 09.00 – 18.00 uur
Donderdag	: 09.00 – 21.00 uur
Vrijdag	: 09.00 – 18.00 uur
Zaterdag	: 09.00 – 17.00 uur
Zondag	: gesloten

cannondale

SPECIALIZED

bike action ALKMAAR

ADRES:

SPORTSWEARHOUSE
VOORBURGGRACHT 176
1722 GT ZUID-SCHARWOUDE

GEWIJZIGDE OPENINGSTIJDEN

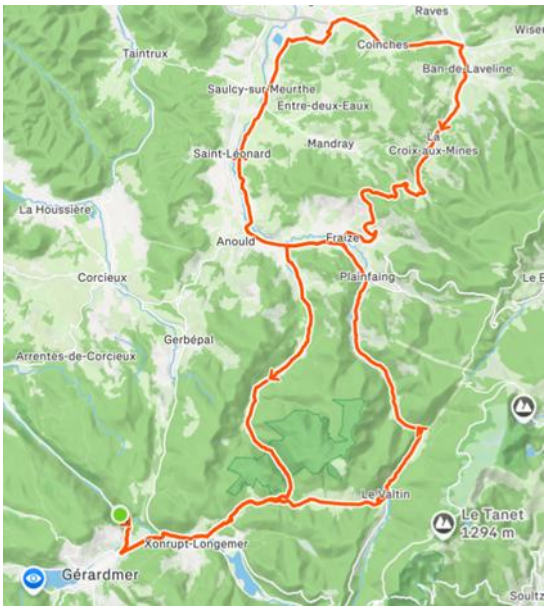
ZONDAG	GESLOTEN
MAANDAG	GESLOTEN
DINSDAG	08:30 UUR TOT 17:30 UUR
WOENSDAG	08:30 UUR TOT 17:30 UUR
DONDERDAG	08:30 UUR TOT 17:30 UUR
VRIJDAG	08:30 UUR TOT 17:30 UUR
ZATERDAG	09:00 UUR TOT 17:00 UUR



Collentocht in de Vogezen. Dag 2, 15 juni



Vandaag gaat de route noordwaarts. Maar eerst naar Gérardmer om van Xonrupt-Longemer omhoog te gaan. De route voert door Fraize en die plaats heeft Harm in zijn geheugen geprent. En rijden daardoor rechterdoor bij de afslag die we volgens de route hadden moeten nemen. Flexibel als we zijn passen we de route aan, en dalen heerlijk af door een rustig groen dal. In Fraize fietsen we richting Sondreville en Arnoud en pikken daar de route weer op. We rijden weer over een lokale weg parallel aan de Meurthe. Vlak voor Sainte-Marguerite slaan we af na Remémont en moeten een korte steil klimmetje verwerken. We vervolgen de route naar het oosten tot Le Giron. Vandaar gaan we naar het zuiden door allerlei kleine dorpen en pakken we en passant ook een col mee, Col de Mandray. Daarna dalen we af naar Fraize, hopelijk is daar koffie te krijgen. Ook hier is het weer zoeken, maar met behulp van een bewoner vinden we een bakkerij die ook koffie serveert. We nemen er iets lekkers bij. Als we weer aangesterkt zijn gaan we weer op stap. Eerst weer naar Sondreville om vandaar de oorspronkelijke route in tegengestelde richting te fietsen. De weg gaat langzaam omhoog door een prachtige rustige omgeving, bos, weilanden en af toe een dorpje. Boven bij de kruising met de weg die we in de ochtend hadden gereden, gaan we even uitrusten op een bankje. Na eten en drinken zetten we daling in naar Xonrupt-Longemer en verder naar onze vakantiewoning.



We hebben iets meer dan 83 km op de teller en 1014 hoogtemeters.





Collentocht in de Vogezen. Dag 3, 16 juni

De dag van de waarheid, het hoogtepunt van de week. We gaan een stuk van etappe xx van de tour van dit jaar fietsen. Harm voelt zich helaas niet lekker en blijft thuis.

Om kwart over acht stappen we op. We zijn koud Gérardmet uit of we hebben al meteen een steile klim te pakken met een stijgingspercentage in de dubbele cijfers. Gelukkig gaat alles wat omhoog gaat ook weer naar beneden, zo ook de weg. Helaas maar een klein stukje. We gaan weer stijgen, op naar Col de Grosse Pierre. We dalen daarna af naar Cornimont. Daar start de klim naar Col d'Oderen. Onderweg eerst nog koffie in Ventron. Op de col is het druk, meerdere fietsers willen een foto bij het bord hebben. Martin maakt een foto van een jong stel. Zij gaan dezelfde richting op als wij. Martin, ik en de jongeman dalen snel naar Kruth. Kees haalt in de afdaling de jonge vrouw in. Voordat zij beneden is, gaan wij al weer verder. Op naar Saint-Amarin en de start van Col du Haag via Geishouse. In Saint-Amarin prop ik nog snel een broodje naar binnen en ga linksaf richting Geishouse. De klim begint meteen en doet meteen pijn. Het percentage ligt ver boven de 10%. Ik worstel, gelukkig staan Martin en Kees mij op te wachten bij de derde haarspeldbocht. We gaan weer verder, weer steil tot Geishouse. Daar gaat de weg iets naar beneden. Bijna aan de andere kant van Geishouse begint het vervolg van de klim. Eerst is het nog een weg die overgaat naar een fietspad. Het blijft flink stijgen en ik krijg bijna de pedalen niet meer rond op een kort stukje waar het afvlakt en je bijna uit de bocht vliegt in een haarspeldbocht. Na nog een stukje fietsen, stap ik even af. Maar weer opstappen lukt de eerste keer niet. Ik val om en voel me heel onhandig. Gelukkig ziet niemand me. De tweede keer lukt het wel en fiets door naar de top van de Col du Haag. Daar zitten Martin en Kees op me te wachten. Ik puf uit, eet en drink wat, maak een paar foto's en we stappen weer op. Op naar Le Markstein, de finishplaats de touretappe. Hier drinken we cola en rusten nog meer uit. We fietsen nu op Route des Crêtes. Het gaat o p en neer. Neer gaat me goed af, maar op niet meer. De kramp schiet in de benen en voel me slap. Gelukkig komt er een einde aan het geaccidenteerde terrein en start de daling naar Xonrupt-Longemer.



Uiteindelijk komen weer thuis met 103 km in de benen en 2143 hoogtemeters.



Extra jaarvergadering zaterdag 17 oktober

Bij deze nodigen wij alle leden uit voor een extra ledenvergadering op zaterdag 17 oktober tijdens de sluitingsrit.

Locatie: Spijkerman, Neckerdijk 1, 1441 GX Purmerend

Tijdstip: 10:30 uur

TOERCLUB Alcmaria Victrix

Agenda

1. Opening
2. Tweede Stemming statutenwijziging
3. Sluiting

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 2de of 3de 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 oktober 2026

18 oktober Mart Zijl
19 oktober John Water
21 oktober Aad Min

Verjaardagen november 2026

07 november Richard Vreeker
19 november Jan Jansen
22 november Ron Vink
24 november Arend van Giffen
27 november Tineke Water-Lammers



Wat doet een banaan?

De gele allemansvriend is een vast onderdeel van het dieet van vrijwel iedere fietser. We stoppen hem in onze achterzak voor onderweg, eten hem bij het ontbijt of gebruiken hem om na een zware inspanning weer op krachten te komen.
Toch is er een fundamenteel verschil tussen zomaar een banaan eten en een banaan eten op het strategisch juiste moment. Door bewust te kiezen wanneer je de vrucht eet, ontgrendel je specifieke voordelen die perfect aansluiten bij de verschillende fases van je training en herstel.

Een stabiele energiebasis in de ochtend

Je dag beginnen met een banaan, bijvoorbeeld door je havermout of in een smoothie, is een slimme zet voor een stabiele energielevering. De koolhydraten in een banaan die je in de ochtend eet, worden relatief langzaam in je bloedbaan opgenomen.
Dit voorkomt een snelle suikerpiek en de onvermijdelijke energiedip daarna. Het resultaat is een gelijkmatige stroom van brandstof, waardoor je de ochtend geconcentreerd en zonder hongergevoel doorkomt. Het is de perfecte, rustige start, ongeacht of je een zware rit plant of een rustdag neemt.

De ultieme brandstof-boost voor je fietstocht

Dit is het klassieke moment voor wielrenners, en met goede reden. Ongeveer 30 tot 60 minuten voor je op de fiets stapt een banaan eten, is de meest effectieve manier om je glycogeenvoorraden (de direct beschikbare suikers in je spieren) volledig aan te vullen.



De natuurlijke suikers geven een directe, maar toch stabiele, energie-impuls. Het zorgt ervoor dat je met een volle tank aan je training begint. Bovendien lever je je lichaam vooraf alvast een dosis kalium, een essentieel mineraal voor de spierfunctie dat je in grote hoeveelheden verliest via zweet.

Sneller en beter herstel na het fietsen

Een misschien nog wel onderschatte strategie is de banaan ná je training. Zodra je van de fiets stapt, schreeuwt je lichaam om voedingsstoffen om de geleden schade te herstellen en de energievoorraden weer aan te vullen.
De suikers in de banaan zijn hier perfect voor. Maar er is meer: bananen bevatten ook een aanzienlijke hoeveelheid magnesium. Dit mineraal helpt de spieren te ontspannen en kan de kans op vervelende spierkramp in de uren na een zware inspanning, of zelfs 's nachts, aanzienlijk verminderen.

De onverwachte bonus voor je nachtrust

Het effect van een 'avondbanaan' reikt verder dan alleen je spieren. Bananen zijn een natuurlijke bron van het aminozuur tryptofaan. Je lichaam gebruikt deze bouwstof om serotonine aan te maken, wat op zijn beurt weer wordt omgezet in melatonine.
Dit stofje staat ook wel bekend als het ‘slaaphormoon’ en reguleert je dag- en nachtritme. Een banaan voor het slapengaan kan dus daadwerkelijk bijdragen aan een diepere en meer herstellende slaap. En zoals elke serieuze sporter weet: kwalitatieve slaap is de meest cruciale factor voor echt herstel en duurzame progressie.

SCHILDER
ALKMAAR

LETS GO BY BIKE

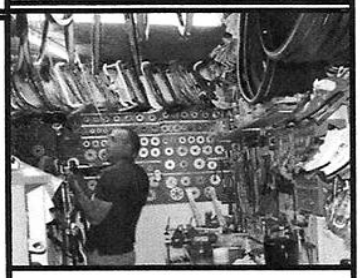


Schilder Tweewielers Koedijkerstraat 31 1823CR Alkmaar 072 5112042

IMMING BIKES

DE FIETSENSPECIAALZAAK
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
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



TweewielerCentrum De Hoef ALKMAAR

TWEEWIELERCENTRUM DE HOEF

Van Ostadelaan 264
1816 JG Alkmaar
Tel. 072-5155740





BEUKERS
BIKE CENTRE PETTEN

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"