



Op één been



Stepmagazine
Voorjaar 2025

IEDEREEN ONBEZORGD OP WEG



Alles op het gebied van **verkeersveiligheid** onder één dak.

- ▲ Verkeersregelaars
- ▲ Tijdelijke verkeersmaatregelen
- ▲ Borden
- ▲ Calamiteitendienst
- ▲ Monteurs
- ▲ Verkeersplannen

Ierlandstraat 13 - 5171 PD Kaatsheuvel

Bel ons: 0416 241 200

www.jdaverkeerenveiligheid.nl

JDA[®]
VERKEER & VEILIGHEID

Voorwoord van onze oud-penningmeester:

Hallo leden, sponsoren en lezers van Op één Been.

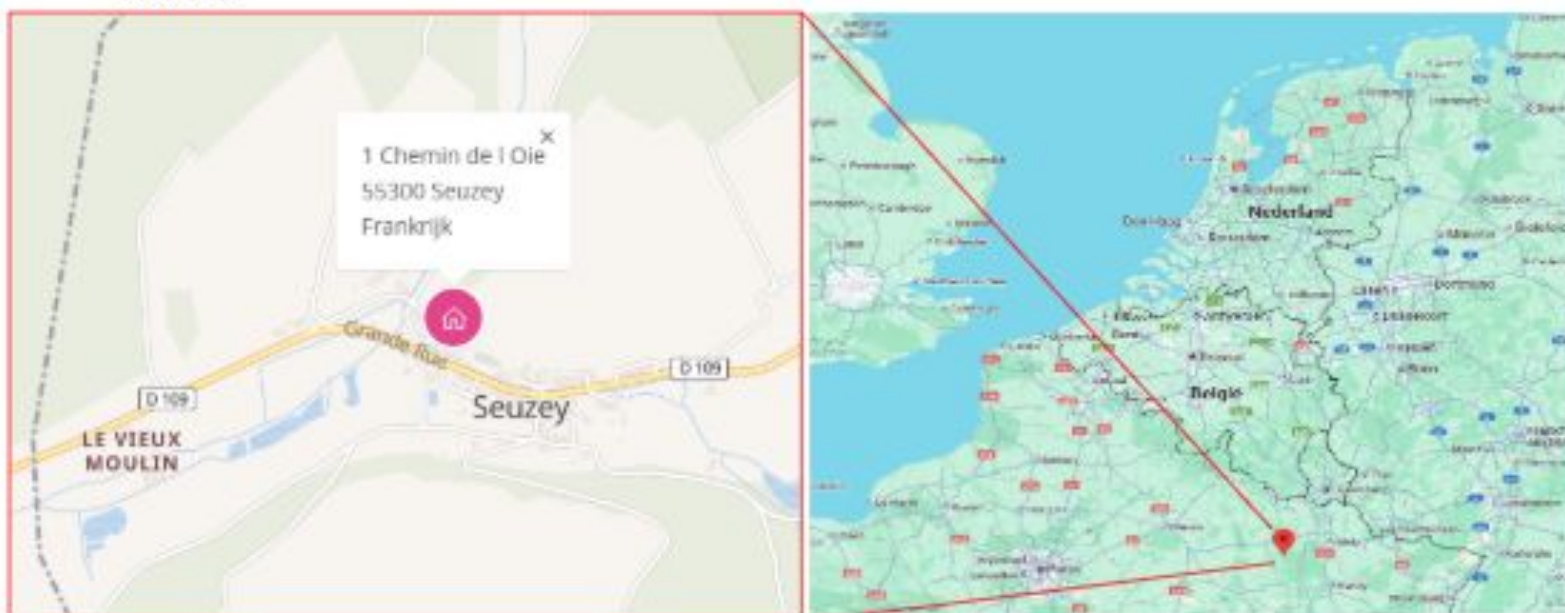
Tsja, hoe schrijf je dan een afscheidswoord?

Om te beginnen: Steppen heeft mijn leven een andere wending gegeven. Van zitten op de bank met een zak chips en een wijntje naar lekker buiten bezig zijn. De toertochten met STBB waren 'de kers op de taart', heerlijk steppen & beppen. Laat dit nooit verloren gaan!

Inmiddels is mijn leven verplaatst naar Frankrijk; vorig jaar kwam er een 'nu of nooit' moment voorbij waarop we besloten om de grote sprong te wagen. Huis in Tiel verkopen, voor de kinderen een woning vinden en vervolgens ons hart achterna gaan. 'Ik vertrek' is erbij, dus mocht je willen zien hoe we hier in Noord Oost Frankrijk gaan landen dan kan dat ergens in november. Het vertrek maakt ook dat we afscheid moeten nemen van de vertrouwde omgeving.

Los van de woonomgeving in Tiel zal ik ook de Club in Sprang Capelle los moeten gaan laten. Een Club welke mij echt diep in het hart heeft geraakt. Vanaf dag 1 welkom zijn en oprecht onderdeel vormen van de Club is iets waar STBB aan vast zal moeten houden. Het Steppen ga ik missen, net zoals het beppen onderweg. Maar in Frankrijk gaat er een nieuw avontuur ontstaan, ik hoop dat ik jullie weer mag ontmoeten bij 'La-Tulipe' in Seuzey.

Met een warme groet en een oprecht tot snel,
Marcel.



VAKGARAGE[®] BRAAT

Hoveniersbedrijf

RIJKEN

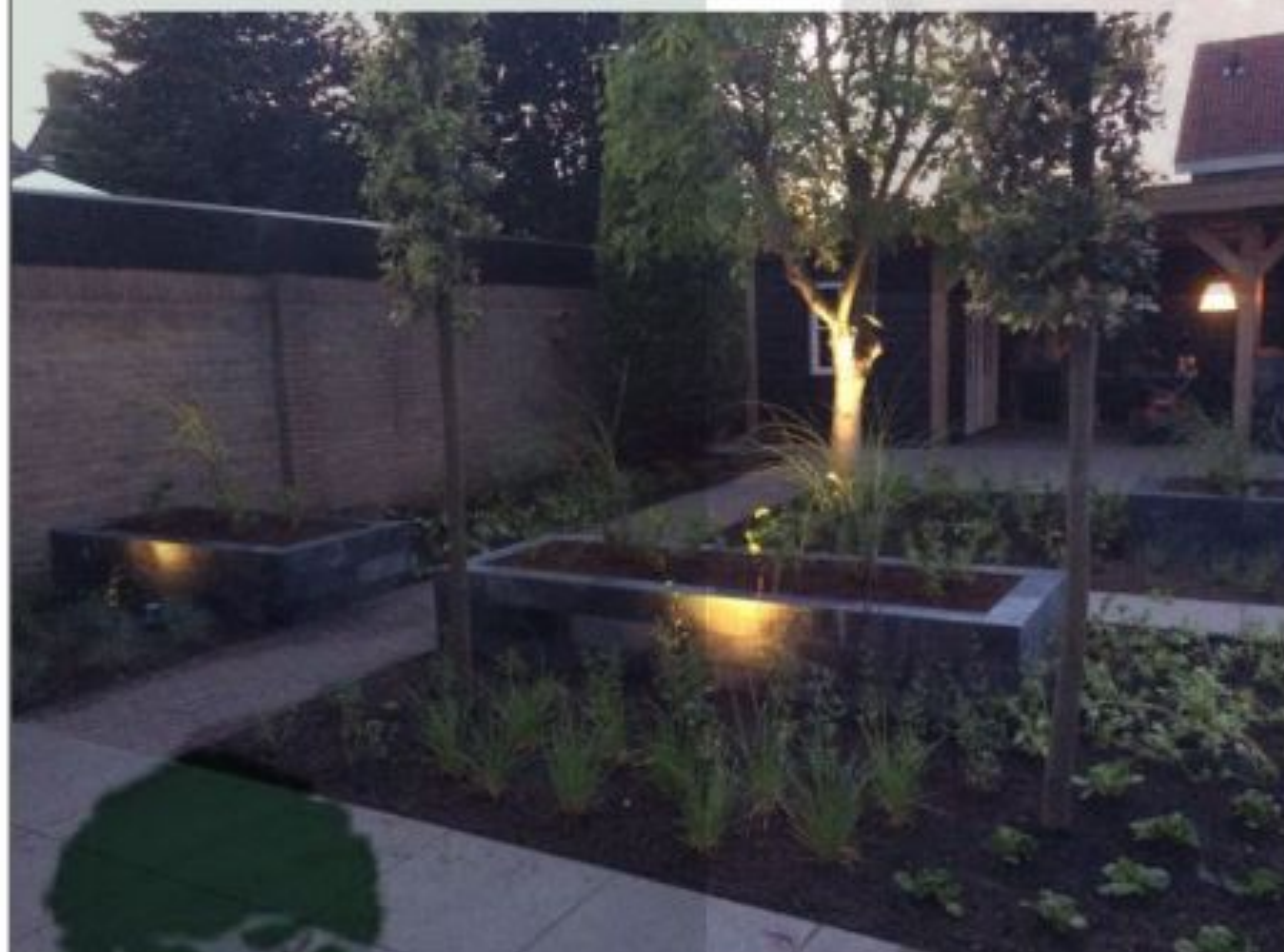
MAATWERK IN TUINEN

TUIN ONTWERP AANLEG EN ONDERHOUD
VIJVERS, VERLICHTING
SIEBESTRATING
HOUTBOUW
BOOMVERZORING
VOOR- EN NAJAARSBEURTEN
TUINBENODIGDHEDEN

WIJ STAAN GARANT VOOR: SERVICE

KWALITEIT

VAKBEKWAAMHEID



CONTACTGEGEVENS

Roek 4

5161 SM Sprang-Capelle

TEL: 06-13 53 94 60

Email: info@hoveniersbedrijfrijken.nl



Verslag van de Drielandentocht 2024 (130 km) - 6 juli 2024

Budel, 6-7-2024

Al vroeg uit de veren op weg van Vught naar Budel voor de start van de Drielandentocht op de step. Voor deze gelegenheid zijn Bram en Paul een keer niet in de clubkleding van Stepteam Brabantsbont, maar rijden we een keer in het nieuwe tenue wat we gebruiken voor het WK 2024 in Pilzen, Tsjechië.

Bram en ik (Paul) zitten net in de auto, als een berichtje van de organisator Ad binnenkomt. Twee andere deelnemers moeten helaas wegens familie-omstandigheden afhaken, we zijn maar met drie personen. Het maakt niet uit, we gaan toch samen rijden en proberen om deze tocht als jaarlijkse toer in de stepagenda te krijgen. We zijn blij dat collega steppers ook iets organiseren in het zuiden van het land. Na zo'n drie kwartier rijden arriveren we in de dorpsstraat in Budel waar Ad ons al opwacht. De buurt is kennelijk blij met zo'n mooie tocht want de gehele straat was versierd met vlaggetjes :-). Na een foto van de start gaan we op weg om te proberen redelijk op tijd weer thuis te zijn.

De eerste kilometers rijden we in de richting van België, Hamont en Achel en vandaar zuidelijker richting Bocholt en Bree en nog zuidelijker via Elen naar Maaseik. Het waait al flink, maar gelukkig afwisselend zijwind en voor de wind. Vai Echt en Slek gaan we zuid-oostelijk in de richting van Koningsbosch (De Boesj) om daarna de grens over te steken naar Duitsland richting Bockel en Braunsrath. Er moest nog wat gekluud worden door iemands voortuin en de diepte in door een metersdiep gat voor vernieuwing riolering. Voordeel van deze wegafsluiting was wel dat er geen kip op de weg was de eerste paar kilometers.

We rijden nog steeds naar het oosten in Duitsland. Er zitten een paar mooie afdalinkjes bij waar we richting de 50km/u naar beneden snellen. Af en toe raast een auto langs ons heen, want ja, zoveel fietspaden hebben ze nog niet bij de oosterburen. Het tempo was lekker stevig in de eerste uurtjes, gemiddeld rond de 21.7 km/u zag ik in Strava. Maar ja, we moeten ook weer een keer terug naar Nederland en Budel en dat tweede deel van 55-60 km is vrijwel helemaal tegen de wind in.

Toen we vertrokken was de wind nog redelijk, 3 tot 4, vlogen 5. Maar al rijdend begon het steeds harder te waaien en nam de wind toe tot 6-7 en stonden we af en toe bijna stil. Het werd ook steeds dreigender en donkerder, de eerste buien zaten er al aan te komen. Er was niet veel regen voorspeld, maar ons plan was om tijdens die bui ergens droog binnen te zitten voor een lunch. En dat was gelukt. Weer terug in Nederland reden we richting Montfort en vonden daar een leuke plek die open was (Fika Koffie bij Marijn) met een heerlijke lunch.

We hadden al 75 kilometers met stevig tempo achter de rug en er moest nog flink wat tegen de storm ingebeukt worden, dus de heerlijke lunch was erg welkom. De regen was maar minimaal en gelukkig al voorbij toen wij weer buiten kwamen. Ad en Bram reden met de Garmin route steeds voorop en gaven mij grotendeels beschutting tegen de felle windvlagen en continue tegenwind. Het is op mijn oude stalen Kickbike Classic met hoger stuur toch echt wat harder werken dan op de Kickbike Race Max van Ad en Bram. De stemming bleef ondanks het weer, opperbest en er was veel om uit te wisselen. Organisator Ad is samen met een paar vrienden al een tijdje bezig met diverse stepclinics, toertochten en opstarten van een Stepclub Budel/Limburg. Naast de Drielandentocht komt er nog een mooi stepevenement aan: De halve, hele en dubbele Heide-Stepmarathon. Ook dit wordt waarschijnlijk een jaarlijks terugkerend evenement.

Na een kilometer of vijftien na de lunch kreeg ik na weer een beklimming ineens kramp in de kuit, het meeste in de rechterkuit. Gelukkig maakten we na een kwartiertje een korte stop boven op de brug over de Maas voor een mooie foto. Een aardige passerende wandelaarster kwam precies op het juiste moment om ons vast te leggen. De wind bleef onderstussen maar in kracht toenemen. Er kwam steeds meer rommel en takken op de wegen en de kramp van Paul werd maar niet minder. Zo werden we genoodzaakt om het tempo bij te stellen en het iets rustiger aan te gaan doen. Afijn, het werd gewoon tegen de wind in beuken van Wessem naar Ittervoort, langs Haler naar Stramproy en om Weert heen weer op weg naar Budel. Het laatste stuk door de Weerter en Budelbergen was gelukkig wat meer beschut en al aftellend stepten we de laatste kilometers weg.

Na aankomst hebben we heerlijk nog even uitgerust en genoten van Limburgse vlaai en een drankje. De ontvangst en gastvrijheid van de familie van Knippenberg-Soers was fantastisch (nogmaals hartelijk dank!) en de Drielandentocht staat met stip in onze agenda voor de komende jaren! Er zijn nog vele foto's, deze zijn terug te vinden in het foto-archief.

Paul Settels

Verslag van de 2e Pannenkoeckerstocht (41 km) 07-09-2024

John heeft (weer) een fantastische tocht uitgezet van 41 km. Ik deed voor de eerste keer deze tocht mee, samen met mijn eigen stepmaatjes Carla en Evelien die geen lid van Stepteam Brabantsbont zijn. In totaal 15 aanmeldingen, geen record maar oh wat een gezellige club om samen mee op pad te gaan.

Gestart vanuit het Pannenkoekersrestaurant volgden wij als kuddebeesten de voorgangers, zij het dat het met het gedownloade gpx bestand wel erg leuk was om te zien of we goed op weg waren.

Onderweg kregen we nog wat geschiedenis van John, nooit geweten dat Napoleon hier in Brabant zijn sporen achtergelaten heeft ;0)

Halverwege de tocht heeft John een tussenstop gepland bij de Avia in Dongen? Bij een benzinstation?



Geen vooroordeel hebben he, want wát was de koffie lekker en het warme worstenbroodje zeer welkom! Goed geregeld John!

De tweede helft ging qua tempo wat rustiger maar leek uiteindelijk wel snel te gaan. Voor mijn gevoel waren we in een mum van tijd weer bij het Pannenkoekersrestaurant waar té veel keus was voor mij om de juiste pannenkoek te kiezen. Iedereen genoot van zijn/haar eigen pannenkoek en lekker drankje.

Om 15.30 uur vonden wij het welletjes geweest want we hadden nog een tochtje van zo'n 15 km voor de boeg!

Carla, Evelien en ik zijn met de step naar den Hout gekomen, wat voor ons extra kilometers voor deze dag geworden zijn. Met totaal zo'n 70 kilometer hebben wij onze dag afgesloten.

Dank aan John en de overige deelnemers voor de gezellige dag. Ik heb genoten, het weer zat mee en wat wil je dan nog meer hè.

Ellen



Verslag van 8e editie - Monster van Brabant 2024 (232 km) 21 september 2024



Vooruit dan maar, ik laat me door mijn stepmaten Ad en Ruud pas een week voor de tocht overtuigen om me alsnog op te geven voor de Monstertocht. Mijn eerste keer. Mijn collega's vragen of ik misschien gek geworden ben of wat voor goed doel we hiermee dienen. Op jouw leeftijd moet je dat toch niet meer willen? Een grote appgroep wordt opgetuigd waarin allerlei bekenden onze vorderingen gaan volgen, ik kan nu niet meer terug en opgeven is eigenlijk geen optie meer. Maar kan ik dit eigenlijk wel? Mijn langste tocht was 140 km en dat is al een hele poos geleden.

Als we bij de sporthal aankomen om 23 uur bekijk ik mijn medesteppers en hun materiaal en bedenk ik me dat ze er wel erg afgetraind uitzien, en met hun carbon steps val ik in het niet met zo'n zware stalen step. Gijs en William geven de laatste briefing en kondigen aan dat we met een gemiddelde van 19 a 20 km/uur gaan vertrekken. Dat is eigenlijk iets meer dan ik had verwacht, maar ik laat me niet kennen. Ik neem me voor om zuinig te rijden en de koppositie te vermijden, laat die andere bikkels dat maar doen denk ik gemeen.

Om 24 uur zetten we ons met 10 mannen en 1 vrouw in gang en het tempo zit er dankzij onze jonge honden Bram en Maarten al lekker in. Paul Settels houdt als laatste stepper de groep goed in de gaten. Gelukkig is er nauwelijks wind. We komen nog enkele late cafégangers op weg naar huis tegen, maar al snel wordt het steeds stiller op straat en zien we ook in de huizen geen licht meer. Brabantse nachten zijn lang, maar in deze regio liggen ze toch gewoon in bed hoor. Gelukkig is het een heldere nacht en hebben we nog een beetje maanlicht.

Er vormen zich duo's en overal hoor ik de mensen kletsen, voor mij zijn de meeste vreemd, maar sommigen kennen elkaar al jaren. Na ca 40 km staan Gijs en William klaar met een lekkere kop koffie en krentenbollen zoveel als we willen. Aan alles is gedacht, maar we gaan snel weer verder voor de volgende etappe van 40 km. Het tempo blijft er lekker in zitten, achter me hoor ik de ervaren stepkleppers opmerken: "we gaan wel lekker, maar misschien moeten we het tempo later op de dag gaan bekopen, sommigen zullen het toch wel moeilijk gaan krijgen". Ze zullen mij toch niet bedoelen hoop ik? Maar ik ga het niet aan ze vragen.

We stappen vrolijk verder naar de 2e stop waar Gijs en William weer klaarstaan. 80 km aangetikt nu en het is pas ca 4.30. Een buurtbewoonster bij de pauzeplaats komt wat bozig naar buiten vraagt of we geen andere rustplek hadden kunnen kiezen, "hier liggen oude mensen op bed en die willen slapen" Gijs kan haar met zijn natuurlijke charme geruststellen en we maken onze stop rustig af. Oude mensen horen vaak slecht dus de overlast zal toch wel meevallen? Maar goed, op naar de 3e etappe van 40 km, ik begin inmiddels al wat pijntjes te voelen, iets meer met links stappen, doof gevoel in de handen.

Het tempo blijft mooi stabiel, maar ik blijf twijfelen of ik de tocht überhaupt ga uitrijden. We komen inmiddels weer wat mensen tegen die naar hun werk gaan, een nieuwe dag breekt aan. Om 7 uur zijn we getuige van een mooie zonsopkomst met lage mist over de velden, alleen de boomtoppen steken er bovenuit en de koeien liggen nog in het gras, een magisch moment.

vervolg op pagina 9



Deur & Interieur

Hout & plaat

Vakbouwmarkt

Poolsestraat 10-12
5171 DP Kaatsheuvel
Tel. 0416-272 614
info@akkaatsheuvel.nl

www.akkaatsheuvel.nl



PODOTHERAPIE

COMFORTSCHOENEN
BREED & SMAL

WANDELAFDELING

MODE TRENDS
ALLE TOPMERKEN

ShoeRama
schoenen + voeten

GROOTSTE
SCHOENSPECIALZAAK
IN DE REGIO!

Breda + Valkenierslaan 59 Sprang-Capelle + Nies v.d. Schansstr. 5-7

shoerama.nl

Vervolg van: Verslag van 8e editie - Monster van Brabant 2024 (232 km)

Om 8 uur zijn we bij kapelletje Boshoven voor de derde stop, bekertje bouillon erbij om het zoutgehalte bij te vullen en een colaatje voor de suiker. 120 km op de teller nu, over de helft in ieder geval en ik voel me toch redelijk goed. Ik kijk naar de andere steppers en die zien er nog topfit uit, wel zie ik dat even in- of uitstappen uit de volgauto al wat moeite kost, gelukkig ben ik niet de enige bedenk ik me, dat doet me goed.

Op naar de volgende stop, 46 km naar de "omeletttestop" in Schijf, een dorpje waar ik nog nooit van had gehoord maar toch bestaat. Ik merk dat de gesprekken wat korter worden, soms step je even zwiiggend naast elkaar, maar dat is ook niet erg en we willen de krachten sparen om te steppen. Je merkt al een beetje dat we nachtrust overgeslagen hebben. Maar de sfeer blijft goed, iedereen let goed op en het materiaal blijft in orde.

Het wordt steeds warmer en het tempo blijft voor mijn doen ook hoog. Voel ik daar wat beginnende kramp opkomen? Hoe zit het met de kuit en wat voel ik daar achter bij de hamstring? Ik moet wel goed drinken dus pak enkele momenten voor een drinkstopje. Gelukkig wacht de groep verderop even zodat ik weer kan aansluiten.

Om 11 uur zijn we in Schijf en genieten we van de omeletten, een welkome afwisseling na al die krentenbollen, mueslibollen- en repen. Maar ook een uurtje van de step en een stoel onder je kont voelen al aan als luxe. Iedereen zien we even de telefoon pakken om de appjes even te lezen. Ik app het thuisfront om te laten weten dat alles goed gaat en we al 166 km ver zijn. Dat schiet lekker op, nog 66 te gaan nu. Ik bedenk me nu dat wat er ook gebeurt ik dit monster zal bedwingen, al moet ik er kruipend komen.

Om 12 uur starten we met de laatste etappe, maar wat zijn de benen nu stram! 'Waren me maar niet gestopt' flitst er even door mijn hoofd maar dat is natuurlijk onzin. Niet aanstellen nu en gewoon doorsteppen, niks laten merken aan de anderen. Ik merk dat ik steeds meer moet drinken en mijn bidon is sneller leeg dan me lief is, reden om de volgauto even een seintje te geven dat ik graag wat water wil bijtanken. De volgende tussenstop is in Dorst zegt Gijs, ik denk nog even dat hij een grapje maakt, maar Dorst bestaat dus echt, hoe toepasselijk.

Na Dorst nog 24 km naar de finish, vooruit dan maar, ik bedenk dat ik straks wel een koel biertje heb verdiend en dat geeft de spirit om door te steppen. Onze echtgenotes zijn afgereisd naar het Brabantse land en moedigen ons in Ulvenhout en Waspik enthousiast aan, fijn om ze te laten zien dat het nog goed met ons gaat. Ik zwaai vrolijk en laat niet merken dat mijn tank leeg raakt, maar de laatste 24 km kruipen voorbij voor mijn gevoel.

Gelukkig zien we al snel het bordje Sprang Capelle, het eindpunt is bij de sporthal toch en ver kan het niet meer zijn? Alle dorpjes waar we onderweg doorheen reden waren na 1 km wel voorbij, maar aan deze lange rechte weg door Sprang Capelle komt geen voor mijn gevoel geen einde aan. Uiteindelijk passeren we om 16.15 de finish en hebben we allen de tocht volbracht. We feliciteren elkaar met het resultaat en gaan snel douchen.

Gijs en William hebben nog een kort maar mooi en emotioneel woord van dank aan iedereen en delen de oorkondes met handdoeken uit, een ware trofee waar ieder trots op is. Ik heb me laten vertellen dat ik tot nu toe de enige Limburger ben die de Monstertocht heeft volbracht, ik heb het niet gecheckt, maar ik daag de andere Limburgers graag uit voor de volgende tocht.

Na de oorkondes zijn we eigenlijk te moe om nog lang na te borrelen en sommige steppers hebben nog een verre thuisreis voor de boeg. Ik stel het welverdiende biertje maar uit tot later en we kijken in de avond terug bij een etentje, nu bekennen de anderen ook wel wat pijntjes hier en daar. Bram, Paul, Ruud, Ad, Sacha, Carianne, Hans, Rodger, Roel en Maarten, dank jullie wel voor de prachtige tocht! Het was voor mij een gedenkwaardige dag waar ik over grenzen heen ben gestapt, maar nog lang met een tevreden gevoel op terug zal kijken.

Een speciaal woord van dank aan Stepteam BrabantsBont, Gijs en William. Aan alles was gedacht, alles was tot in de puntjes verzorgd, chapeau!

Paul Adriaens



STURRIS INSTALLATIE EN ONDERHOUD

STURRIS

Installatie & Onderhoud

- ▲ oplossen van lekkages
- ▲ zink- en dakwerk
- ▲ dakinspectie
- ▲ CV
- ▲ water - gas - riool
- ▲ sanitair

www.sturrisinstallatie.nl

T. 06 52612217

Boerderij-Camping
"De Linde"
www.boerderijcampingdelinde.nl

Boerderijcamping De Linde beschikt over 25 staanplaatsen.

ligt aan de Bergsche Maas vlakbij het vestigingsstadje Heusden. Ideaal voor mensen die komen voor de rust, om door de mooie omgeving te fietsen. Verwarmde sanitaire ruimte, douchen zonder muntjes, chemisch toilet, gratis wifi, oplaadpunt voor elektrische fietsen en een jeu de boules baan.

Contact: 0416-661180/06-17103468

info@boerderijcampingdelinde.nl

www.boerderijcampingdelinde.nl

PROVINCIALEWEG 6

5157 ND DOEVEREN

Verslag van 1e Winterserie Steptocht 2024-2025 (42 km) - 10 november 2024

Ik had er zin in in deze eerste wintertoertocht, bij aankomst in de sporthal bleek ik niet de eerste te zijn van de club, er zaten al enkele deelnemers aan de koffie. Marry, John en Ron Jobse die was vanuit Terheijden op de step gekomen... alleen, Kees Flipsen had zich nl. afgemeld bij Ron i.v.m. ziekte, jammer.

Er zouden deze dag dus 14 deelnemers zijn maar door afwezigheid van Kees werden dat er 13, een respectabel aantal deelnemers. De weersvooruitzichten waren niet slecht, wat grijsig weer wel droog en tussen de 10- en 12 graden en niet te veel wind goed te doen dus vandaag. Van lieverlee druppelden de deelnemers binnen en nadat iedereen een koffie of thee had gedronken werd het tijd voor vertrek om 10.00 uur.

Voorzitter William nam buiten voor vertrek even het woord en verwelkomde iedereen voor een mooie en gezellige tocht. Daarna gingen we op weg, via Jan de Rooijstraat richting het Lidopark daar doorheen de eerste helling op naar het kanaal. Daar ging het linksaf, de vaart zat er lekker in, dat bleek even later al toen er van achteruit werd geroepen dat het wat rustiger aan moest en dat het geen wedstrijd was, dus een tandje terug.

Bij aankomst op het Halve Zolenpad waar het rechtsaf ging zagen we dat er al een gaatje was gevallen in de gelederen dus even wachten en temporiseren. Ik had het bere naar mijn zin daar voorop, eindelijk weer eens op de step want na de pannenkoeckerstocht heb ik toch wel erg veel spierpijn gehad en daarna niets meer gedaan tot vandaag en nu voelde de benen wel goed.

Bij de Drunense molen ging het linksaf naar beneden richting het fietspad langs de Elshoutsewielen, een prachtig fietspad waar we al heel lang niet meer overheen gereden waren tijdens onze toertochten maar nu was het zeker de moeite waard met al die herfstkleuren en dwarrelende bladeren. Het was soms wel oppassen geblazen omdat er nogal wat gladde plekken met bladeren waren en om valpartijen te voorkomen zijn we daar maar achter elkaar gaan rijden.

Aan het einde ging het rechtsaf naar Heusden-vesting om daar langs de vesting gracht, waar nog volop bloemen in bloei stonden, te rijden richting Oud-Heusden. Dan gaat het via Elshout naar Drunen waar we de warmehap stop hebben gepland bij snackbar Polonia op 22 km. Niet de eerste keer dat we hier aangaan, er kon gekozen worden uit een broodje bal, kroket of frikandel en voor de vegetariërs en veganisten was er een broodje gezond en natuurlijk koffie of thee voor iedereen. Iedereen liet het zich goed smaken en na een goed halfuur werd het weer tijd om te vertrekken richting de bossen, het personeel werd bedankt voor hun gastvrijheid en de heerlijke warme hap.

Nu moesten de spieren er even aan geloven wat stram geworden in de pauze maar alles was snel weer op gang en ook na deze start moest er wat rustiger aan gedaan worden, ook nu niet jagen. Na een lang recht stuk kwamen we eindelijk in de bossen waar het best druk was met wandelaars die net als wij genoten van de herfstkleuren en geuren, hè Ron! Ook hier maar achter elkaar rijden i.v.m. de drukte op het fietspad wat weer een mooi gezicht was met al die unieke stepshirts achter elkaar, een echt plaatje. Zo draaiden we om de Rustende Jager heen op weg naar Bos en Duin waar we even een drinkstop hadden ingelast en van de gelegenheid gebruik maakten om even een foto te maken van de groep.

Laat daar nou toevallig Ad Sprangers langs komen, een oude bekende van de club en aanbood de foto te maken zodat iedereen op het plaatje stond. Nu kwam het mooie stuk langs de duinen en ook hier een drukte van belang en kwam de zon zelfs even door de grijze massa, de kers op de taart.

Dan rijden we rechtdoor langs het leugenbengske, wat opvallend leeg was, naar de Efteling daar gaan we achter door en komen zo in Kaatsheuvel. Daar gaat het even mis, daar moeten we een paar steppers terug roepen die de verkeerde kant opreden, maar dat was snel gecorrigeerd en na 4 km zat de eerste wintertoertocht er op na 42,6 km.

In de sporthal hebben we zoals gewoonlijk de tafels weer tegen elkaar geschoven zodat we er met zijn allen gezellig omheen konden zitten om nog even onder het genot van een drankje lekker na te kletsen en genieten. Ik heb ervan genoten, ik hoop jullie ook.

Gijs de Geus





PLUS

Frans Andriessen

Goed eten. Daar houden we van.

Hier komt
Sprang-Capelle
voor terug



GRONDVERZETBEDRIJF



*Arjan
Koekkoek*

Voor elk karwei hebben wij de juiste kraan !

Werkzaamheden als het uitgraven voor funderingen, trampoline, vijver of het rooien van bomen en struiken. Voorbereiding voor tuinaanleg en bestrating.

Vraag naar de mogelijkheden en beschikbaarheid via:
arjankoekkoekgrondverzet@gmail.com

Verslag 's-Gravenzande-Zandvoort v.v. (113 km) - 17-11-2024

Het is 7.15.uur, de tafel is gedekt en het is wachten op de steppers voor de rit die Nicolette gepland heeft. Er wordt vandaag vanuit het Westlandse Gravenzande gestart. Er waren niet bizar veel inschrijvingen dus gewoon vanuit huis vertrekken. Het is wachten op Paul en Bram vanuit Brabant en Antoine en Richard uit Maassluis (ikzelf was er al). Helaas was onze motivator Nicolette niet aanwezig door blessures. De mannen stromen langzaam binnen en zo worden er krentenbollen en koffie genuttigd. Het is bijna 9.30 als we nog even een groepsfoto maken.

En zo starten we richting de duinen, de wind zat in een stiekem hoekje. Veel zij en schuin voor tegen, maar dat mag de pret niet drukken. We zijn al snel Scheveningen voorbij na wat zoeken vanwege wegwerkzaamheden. Nog even de gevangenis gedag zeggen en op weg naar Wassenaar waar heerlijke heuveltjes liggen. Het tempo zit nog steeds goed. (18.5 km/u) Het gaat lekker tot dat we bij Katwijk aankomen. Ik hoor ineens een klap. Kijk achterom en zag dat Bram even iets anders aan het doen was dan steppen. Gelukkig geen schade aan Bram en de step. Dus vervolgen wij onze weg.



We doorkruisen Katwijk en op naar Noordwijk. De voorspelde regen kwam inderdaad met hagel er bij, maar we zijn bijna op tijd bij ons koffie rustpunt. Al zoekende in de hagel naar parkeerplaatsen voor de steps liep ik met de step gewoon naar binnen. Dat leverde verbaasde blikken op! Wat de andere steppers niet wisten.... dat dit heel normaal is hier. Een goede pauze met heerlijke koffie en appeltaart met slagroom en de steps op de dansvloer. Dat deed ons erg goed voor de laatste etappe. Nog 15 km naar Zandvoort, dan daar ff een krentenbol en wat drinken en terug naar Katwijk.

Daar had ik een pauze in gedachten, maar alles liep anders. 200.mtr voor Zandvoort kreeg ik plotseling kramp in mijn beide benen boven de knieën, terwijl ik helemaal geen aanleiding had gevoeld van belasting. Na het keerpunt terug en op naar Noordwijk naar de eerste halte. Halverwege ging het echt niet meer, dus in overleg een taxi geregeld. De mannen bleven trouw bij mij in de buurt. Ik voelde me hierdoor erg ongemakkelijk. Maar het zij zo. Eenmaal in Noordwijk aangekomen kreeg ik zelfs kramp met lopen. De ingelaste rustpost had geen 100mtr verder moeten zijn. Dus ipv Katwijk was Noordwijk de rustplaats geworden. We hebben daar nog wat genuttigd en ik ben daar achter gebleven wachtend op mijn taxi.

De wind was ondertussen gedraaid naar Z/W. En er stond de mannen nog een tocht van 40km te wachten, pal tegen wind in. Dit resulteerde er in dat door mijn kramp dat de boys pas om 17.55.u in 's-Gravenzande aankwamen, waar ze een heerlijk drankje en een soepje hebben genuttigd. En waar Bram nog wel wist te vertellen, dat er ook trainingen zijn voor de Elfstedentocht met wind. Maar hier staat dus echt wind en veel! Ik ben trots op de mannen dat ze het toch even hebben geflikt.

Lex Boers



Andoornstraat 1A
5143 TA Waalwijk
0416-534412
info@maddex.nl
KvK 69054142



MADDEX

FIETSSPECIAALZAAK

VERKOOP, ONDERHOUD EN REPARATIES

<i>stadsfietsen</i>	<i>e-bikes</i>	<i>hybride-fietsen</i>	<i>racefietsen</i>	<i>mountainbikes</i>
---------------------	----------------	------------------------	--------------------	----------------------

Voorheen: wielerspecialist Kees Noorloos



CARON

 Made

autohandel verhuur demontage

www.caronvw.nl

0162 - 682187

Verslag 3e Winterserie Steptocht 2025 (42km) - 18-januari 2025



De eerste tocht in het nieuwe jaar. De 1ste uitdaging was het parkeerterrein bij de sporthal. Na wat rondgereden te hebben met de auto, vond ik een parkeerplek. De eerste steppers kwam ik daar al tegen. Bij binnenkomst werd er al genoten door de andere deelnemers van een warm bakje koffie.

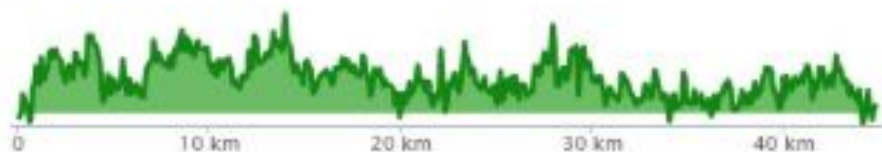
Rond 10.00 uur vertrokken we. Het gezelschap was wel mooi samengesteld. 5 stepsters, 5 steppers en 1 allrounder (navigator, verkeersregelaar) op de fiets. Het gras zag er vandaag lichtgroen uit en met temperaturen rond het vriespunt is het niet vreemd dat iemand zo slim was om haar handschoenverwarming aan te zetten. Gijs had een mooie tocht uitgezet, met als tussenstop Karelkje in Heusden.

We hebben veel op paden gereden waar geen auto mag komen. Ander bijkomend voordeel is dat met temperaturen rond het vriespunt men graag bij de kachel blijft zitten en wij vrij doorgang hadden op de fietspaden. Er zaten aardig wat kleine klimmetjes in de tocht.

TOTAL CLIMB



256



Na zo'n goede 29 km gestept te hebben, werd besloten om nog een houten bruggetje te nemen. Het bruggetje was spekglad en gelukkig heeft iedereen de andere kant zonder kleerscheuren bereikt.

De uitbaters van Brouwcafé Karelkje verwelkomden ons en hadden al de verwarming voor ons aangezet. We hebben daar de reuze- zelf samenstel - tosti genomen. De pootafdruk van Karelkje mocht niet ontbreken.

Het viel tegen om na zo'n warm onthaal weer op de step te stappen. Tot Doeveren hebben we langs de Bergsche Maas gereden. Daarna gingen we richting het Halve Zolenpad. De tocht was voor Bram en Paul het opwarmrondje voor de Elfstedentocht. Op 19 januari werd er door hen ruim 200 km gestept in het Friese Land. Petje af. Gijs complimenten voor de mooie route. John en Bram bedankt voor het navigeren en alle deelnemers voor de gezellige tocht.

- Conny Brans -



Voor zakelijk en particulier:

- *Dakbedekking*
- *Zinkwerk*
- *Verwarming*
- *Water*
- *Sanitair*

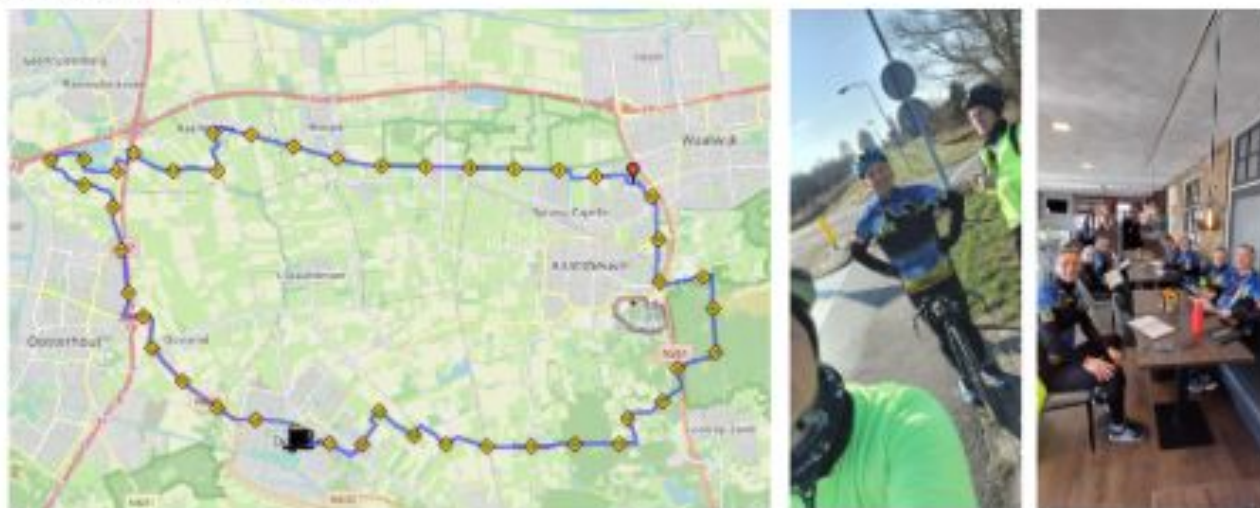
*Ook voor onderhoud & inspecties
van dak en verwarmingsinstallatie*

Damen dakbedekkingen B.V.
Vier Heultjes 17
5161 PW Sprang-Capelle

T. (0416) 66 01 43
E. info@damendak.nl

Verslag van 4e Winterserie Steptocht (42 km) - 16 februari 2025

Het is al weer vroeg dag, samen met Bram op de step naar Sprang Capelle voor de 4e Winterserie steptocht 2024-2025. Er zijn helaas twee afmeldingen wegens ziekte en een blessure. We verwachten dus 9 steppers voor deze tocht.



Er staat een lekker windje N-N-O en het is best fris, graad of 4. De vaart gaat er gelijk flink in en samen rijden we de inmiddels uitgesleten route naar de Sporthal De Slagen. We komen mooi op tijd aan en houden rekening met een van de beheerders van de Sporthal die liever niet al die steps binnen ziet. We parkeren meteen maar achterin buiten aan de zijkant zodat we de steps vanuit de kantine een beetje in het zicht kunnen houden.

Al snel komen de eerste steppers aangereden en we genieten samen van koffie, thee en chocomel. De route van vandaag is weer uitgezet door Gijs, die voor het werken nog even langs komt om gedag te zeggen. Ook John komt nog even langs, helaas kan hij door een hardnekkige blessure nog niet lekker meerijden. Tof dat je toch even langs kwam John! Mooi op tijd vertrekken we om 10:00 voor deze tocht.

Wederom een zeer fraaie route langs het halvezolenpad richting Waspik en Oosterhout. De stemming zit er goed in ook deze keer gelukkig geen ongelukken of lekke banden. Ruim over de helft maken we een stop bij Eethuis van Holst in Dongen. We genieten van heerlijke broodjes en uitsmijters om daarna vol energie weer verder te rijden richting Loon op Zand. Van daaruit rijden we door de Loonse en Drunense duinen langs Waalwijk weer terug richting de Sporthal. Daar drinken we gezellig nog iets samen.



Samen met Bram is het nog ruim een uurtje steppen voor de terugweg naar Vught. We hebben weer de nodige kilometers gemaakt (ruim 86). We kijken terug op weer een mooie tocht. Dank aan Agnes voor de mooie foto's onderweg! Zie het foto archief voor alle foto's van deze tocht.

- Paul Settels -

UW MAKELAAR

Heeft u hulp nodig bij het aankopen of verkopen van een woning of bedrijfspand?

Dan is Woonkenners.nl uw makelaar die u hierbij kan assisteren. Zo ook met taxaties kunt u terecht bij ons!

Wat bieden wij nog meer:

- Deskundigheid;
- Uw wensen zijn leidend;
- Persoonlijke benadering;
- Brede marktkennis;
- Uitstekende resultaten;

Wij maken graag kennis met u.

Zo zijn wij ook altijd opzoek naar nieuwe woning en uitdagingen!

Kom eens langs op ons nieuwe kantoor:

Peperstraat 15, 5171 EC Kaatsheuvel

0416-28 39 39 / info@woonkenners.nl



Verslag 5e Winterserie 2024-2025 Steptocht (42 km) - 15 maart 2025



Mijn stepdag begint eigenlijk de avond tevoren, het weer checken, spullen klaarmaken en kijken of de step in orde is. Op de stepdag zelf is het eerste wat ik doe, de step op de auto zetten, dan hoef ik iig niet te haasten. Ontbijtje, krantje, klaar om te gaan. Weerman/-vrouw beloofde een zonnige dag maar hier bij mij is het nog één grijze bedoening dus ik besluit de zonnebril thuis te laten, de handschoenen gaan wel mee. Zodra ik de snelweg opdraai, breken de wolken. In het zonnetje, kachel ik naar Waalwijk.

Als iedereen er is, gaan we op pad. Mooi groepje, met z'n elven zijn we. Na wat industriegebied, door Strava "Western Suburbs of Waalwijk" genoemd, komen op en achter de dijk met vrij uitzicht rondom en kan het genieten van de omgeving beginnen. We rijden een heel eind langs het kanaal. Een schoenstrik momentje leent zich prima voor het maken van foto's.



We gaan richting Sprang-Capelle waar we in de koninklijke buurt verwelkomd worden door Joke met pannenkoeken met overheerlijke Ragout. We zitten in de snelle groep want we zijn een half uur eerder dan verwacht.

Vandaar gaat het verder richting Kaatsheuvel en de altijd mooie Loonse en Drunense duinen. Daar stap ik spontaan over naar de langzame groep voor nog een plaatje. John en William wachten op me en zo gaan we verder. We krijgen nog een geschiedenis lesje van John als we langs het Galgenwiel komen. Heerlijk vind ik dat, die lokale weetjes, en John kan mooi vertellen. Daar is heel wat gebeurd, in het kort over het Galgenwiel:

Het Galgenwiel dankt zijn naam aan de galg die door Dirk van Haestrecht, heer van Venloon (Loon op Zand) begin vijftiende eeuw werd opgericht. Dirk wilde hiermee zijn rechten op het gebied duidelijk maken. Dit leidde tot ongenoegen bij Foijke Foijkens, heer van Waalwijk die de rechten van Dirk betwistte. Foijke liet de galg afbreken en dit leidde tot "oorlog". (bron Google)

Van hier uit zijn we zo weer terug bij de sporthal in Waalwijk, zowat een uur eerder dan gedacht, op naar de ALV. Bedankt Gijs voor alweer een mooie route, en samen met Joke bedankt voor de gastvrijheid en de lekkere pannenkoeken.

- Agnes Tops -



Van Wijlen

Infra | Milieu | Sport | Groen

Heistraat 112a | 5161 GJ Sprang-Capelle | (0416) 27 95 69

www.vanwijlen.eu |    



Gommers Hortensia B.V.
Wendelnesseweg Oost 8
5161 ZA Sprang-Capelle

erik@gommershortensia.nl
+31(0)6 – 25093662

Verkoop
Arjan de Bie
Telefoon: +31(0)6 – 29335168

Verslag van de Westland Tour 2025 (44.5 km) - 13 april 2025



Na het hele mooie weer van afgelopen zaterdag zijn de weer-apps het voor vandaag niet met elkaar eens. Waar de een zonnig en 24° aangeeft, heeft de andere het over regen rond vertrektijd, windkracht 5 en een graad of 13. Dat scheelt toch een jas. Gewapend met zonnebril en regenjas (en nog veel meer) ga ik op weg. Ik kom eigenlijk nooit in deze hoek dus ik heb zin in deze tocht. Het is niet druk op de snelweg dus cruise control gaat aan en ik krijg de tijd om lekker om me heen te kijken. Aangekomen op bij het vakantiepark, kan ik mooi achter Paul en Bram aanrijden naar de verzamelplaats. Bij het restaurant staan al wat steps klaar en zie ik warempel mijn oude step terug. Leuk is dat er behalve van onze club, ook andere steppers meedoen. Dat geeft weer leuke andere gesprekken onderweg.

Als we compleet zijn, gaan we met 10 steppers op pad. We rijden eerst richting strand voor een eerste groepsfoto. Het eerste deel van de route gaat, met de wind in de rug, grotendeels door de duinen met uitzicht op zee en aan de andere kant de kassen. Mooi als je zo op de kassen kijkt en daar de lucht in weerspiegelt ziet. Ik vraag me dan wel af hoe het is om tussen al die kassen te wonen, want dan kijk je toch anders tegen al dat glas aan. We draaien van het strand af en komen door bosrijker gebied en langs plaatsen waar de kassen plaats gemaakt hebben voor woningbouw. We komen langs de mooiste stulpjes voor het hogere segment.

Onze eerste stop is bij De Zweth. Jaap de Jong uit de Lier, rijdt vandaag zijn laatste toertocht op de step en trakteert ons op koffie met huisgemaakte appeltaart. Als ik nog zo meekan doen als ik 70 ben, dan teken ik ervoor. Petje af. En dan rij je daar en blijkt dat je een hele tijd in de luwte hebt gereden, we slaan een bocht om en komen ineens vol in de wind, dan merk je dat het toch behoorlijk waait. Zeker als we in open landschap komen, met vrij uitzicht rondom en veel water.

Lex wijst de volgende pauze plaats aan, kijk daar, dat huis. Het lijkt hemelsbreed niet zo ver weg, maar het is toch nog 2 km volle bak tegen de wind in. Met de belofte dat daarna nog een klim tegen de wind in naar de stormvloedkering komt, leggen we deze 2 km af. We worden gastvrij ontvangen door Lex' zoon en zijn gezin. Wat een fantastische plek om te wonen en je kinderen zoveel vrije speelruimte te kunnen geven. We worden verwend met heerlijke erwtensoep en een stevige boterham, gemaakt door Yvonne.

Dan gaat het verder naar de stormvloedkering, 8% omhoog en dan 9% lekker naar beneden suizen. Wat een ingenieus bouwwerk! Bram gaat nog een keer extra om te kijken hoe snel het kan, de bikkel. Van daar zijn we zo weer terug bij het strand, maken we nog een laatste groepsfoto en sluiten af op het terras, waar Lex ons nog trakteert op een Schrobbeletje.

Bedankt Lex voor de mooie route en de goede zorgen onderweg.

Voor wie nog met diverse extra foto's wil nagenieten, deze zijn te vinden in ons foto archief

- Agnes Tops -





Kom jij gezellig langs?

Bij Roos Borrel & Keuken staat ons team altijd voor u klaar bij iedere gelegenheid, voor een hapje en een drankje, of voor een heerlijke cocktail op ons zonnige terras! Komt u genieten van een borrel of van onze keuken?

Raadhuisstraat 10,
5165 CH Waspik
info@roosborrelenkeuken.nl
+31 6 30 12 75 27
www.roosborrelenkeuken.com



Crielaard Bouwgroep
Wendelinosseweg-West 63
5161 ZH Sprang-Capele
Tel: 06 54717559
E-mail: info@crielaard-bouwgroep.nl

Stepkalender (<http://www.stepteambrabantsbont.nl/>)
(<https://www.stepbond.nl/stepkalender/>)

- Zondag 1 juni 2025 Klaverstep Oudsbergen (BE) 🏆
- Zondag 8 juni 2025 PinksterStepElfstedentocht 12.5" 🏆 🏆 🏆
- Zaterdag 21 juni 2025 Rotterdam - Den Hout 🏆
- Zaterdag 5 juli 2025 Drielandentocht NL-BE-DE Budel 🏆 🏆
- Zaterdag 5 juli 2025 Trainingsdag Stepbond.nl Hengelo 🏆
- Zondag 6 juli 2025 Rondje Vught (45 km) 🏆
- Zaterdag 9 aug 2025 Trainingsdag Stepbond.nl Kampen 🏆
- Vrijdag 22 aug 2025 EK Sprint Hengelo 🏆
- Zaterdag 23 aug 2025 EK Criterium & Relay Hengelo 🏆 🏆
- Zondag 24 aug 2025 EK Long Distance Hengelo 🏆 🏆 🏆
- Zaterdag 30 augustus 2025 NK Criterium (42 km) 🏆 🏆 🏆
- Zondag 7 september 2025 Pannenkoeckerstocht (42 km) 🏆
- Zaterdag 20 September 2025 9e Monster van Brabant
Stepteam Brabantsbont Monstertocht (234 km) 🏆 🏆 🏆 🏆 🏆

Colofon

OpéénBeen is een periodieke uitgave van Stepteam Brabantsbont (opgericht 2004) en verschijnt twee tot drie keer per jaar. De redactie doet haar uiterste best om alle inhoud op juistheid te controleren, doch kan niet aansprakelijk worden gesteld voor eventuele tekstuele fouten.

www.stepteambrabantsbont.nl

Redactie: Paul Settels en William van Geloof
Adverteren: redactie@stepteambrabantsbont.nl

Oplage: Printversie: 50
PDF/Online: onbeperkt

Foto's: Archief Stepteam Brabantsbont

Drukwerk: Tirage-Art

Bank IBAN: NL85 RBRB 0706 4430 04
t.n.v. Stepteam Brabantsbont

KvK: 18088989

Voorzitter/Sponsoring : William van Geloof
Penningmeester : Agnes Tops
Toertochten : Gijs de Geus
Bestuurslid : Kees Laros
Secretaris : Paul Settels
Ere-leden : John en Gijs

De steppers van Stepteam Brabantsbont zijn niet alleen te zien op de eigen georganiseerde tochten en trainingen. Vaak wordt ook buiten de provincie deelgenomen aan andere tochten en evenementen, waaronder bijvoorbeeld:

19-01-2025: WinterElfstedentocht 208 km

01-06-2025: Klaverstep Oudsbergen BE

21-06-2025: Den Hout - Rotterdam-Den Hout 104 km

06-09-2025: Tukkertocht

13-09-2025: Posbanktocht

05-10-2025: Groene hart steptocht