CYCLOO

CYCLING VLAANDEREN MAGAZINE | NOVEMBER 2025



REPORTAGE

Verzekering

Pechbijstand

Fietsverzekering

VRIJWILLIGER IN DE KIJKER

Christiaan Van de Maele

SPECIALE EDITIE

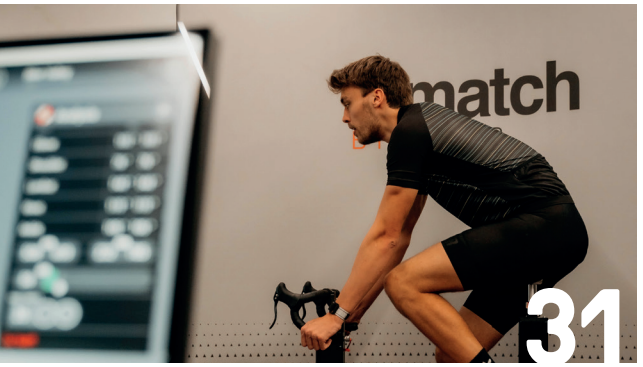
Haal alles uit jouw lidmaatschap

Afgiftekantoor Bruxxel X - P927438


ABUS
RIDE ALL IN
AIRBREAKER 2.0
Made in Italy
abus.com







INHOUD

4 In 't Kort
Nieuwtjes uit de buik van ons peloton

6 Voordelen opgefrist
Wat zit er allemaal in het lidmaatschap?

7 Verzekering
Dankzij een goede verzekering fiets je zonder zorgen.

10 Pechbijstand
Met onze bijstand ben je bij pech snel weer onderweg.

13 Bikewise
De fietsverzekering voor materiële schade.

16 Vrijwilliger in de kijker
Christiaan Van De Maele

17 Recreatief lidmaatschap
Hoe ondersteunen we jullie vanuit ons hoofdkantoor?

22 Het Vlaams Laureaatschap
Een initiatief om de trouwste toertocht-rijders te belonen.

25 Clubs in de kijker
Een vaste waarde en een nieuwkomer

26 Cycloo-app
De app voor de recreatieve fietser

29 Familielidmaatschap
Geniet voordelig van de fiets met het hele gezin.

31 Bikefitting
De zin en onzin van een bikefit

34 Cycling For All
Voor wie net dat tikkeltje meer wilt

36 Toertochtkalender
November - december

COLOFON

Verantwoordelijke uitgever:
Geert Barbry

Redactie:
Frederik Backelandt, Tomas De Neve, Brent Sandrie, Brecht Schelstraete, Birger Van Dael, Bart Vandermaelen

Eindredactie:
Frédéric Vanheule

Research:
Mathieu Bruyneel, Joost Sabbe

Coverfoto:
David Stockman

Advertenties:
Brecht Schelstraete
marcom@cycling.vlaanderen

Vormgeving:
KIXX

Abonnementen:
Meld je aan via het Cycling Vlaanderen Portaal om het Cycling Vlaanderen Magazine gratis te ontvangen in je bus. Cycling Vlaanderen Magazine verschijnt driemaandelijks.

© My cycling Vlaanderen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door printouts, kopieën of op welke manier dan ook, zonder voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Cycling Vlaanderen VZW
Strandlaan 3, 9000 Gent
T. +32 (0) 9 321 90 20
communicatie@cycling.vlaanderen

IN 'T KORT

Nieuwe look, nieuwe naam



Je zag het ongetwijfeld al aan de cover. Ons ledenmagazine heeft een nieuwe naam én een frissere look. Voortaan heet het Cycloo, net zoals onze app.

We hebben sinds jaar en dag een ledenmagazine. Dit nummer staat in het teken van alle voordelen van ons recreatief lidmaatschap. Cycloo staat voor plezier, beleving en ontdekking op de fiets. Ook sluit Cycloo helemaal aan bij wat je als recreatieve fietser zoekt.

ONTDEK DE NIEUWE KORTINGEN

De voorbije maanden werkten we hard op de voordelen voor iedereen die deel uitmaakt van onze wielerfamilie. Voortaan heb je als lid bijvoorbeeld kortingen bij tientallen topmerken. Van ABUS, Allnuts, BORN Superior Care, Centrum Ronde van Vlaanderen, Fringale, Ridley, RouteYou en Vermarc tot nieuwkomers als Grinta!, KOERS. Museum van de Wielersport, Morgan Blue, Pro Bike Sticker en WOWOW.

Scan de QR-code on ontdek hoe jij jouw kortingscodes bemachtigt!



Tijdens 'De Warmste 24 uur van Bavo' trapt Sporza-reporter Bavo Mortier op 13 en 14 december maar liefst 24 uur lang onafgebroken rondjes op de wielerpiste van Sport Vlaanderen Wielercentrum Eddy Merckx in Gent. Met deze actie wil hij De Warmste Week steunen.

Met deze uitdaging wil Bavo aandacht vragen voor mensen die onzichtbaar ziek zijn en geld inzamelen voor wie elke dag vecht zonder dat anderen het zien. Ook supporters en gezinnen zijn welkom. Heel wat bekende gezichten springen mee op de fiets. Kinderen tot 14 jaar kunnen zich uitleven op het Kidz On Wheelz-parcours, dat voor de gelegenheid het middenplein van het Gentse wielercentrum zal innemen.

Er zijn nog enkele plaatsen om mee te fietsen met Bavo. Schrijf je in! Volzet? Geen ambitie om zelf te fietsen? Kom supporteren en genieten van de randanimatie.

Alle info vind je op onze website!

KOPPEL JE LIDMAATSCHAP AAN CYCLOO

Onze **Cycloo-app** heeft ondertussen al meer dan 20.000 gebruikers, maar nog niet iedereen heeft zijn of haar account gekoppeld aan het lidmaatschap. En dat is zonde, want zo mis je extra premies, exclusieve kortingen én je digitale barcode.

Let wel: de eerste keer moet je je even apart registreren in de app – je login is anders dan die van het ledenportaal.

Ben je ingelogd? Ga dan onderaan rechts naar je profiel, klik op 'Koppel lidmaatschap' en vul je lidnummer en geboortedatum in.

Zo haal je écht alles uit je lidmaatschap.

VERLENG NU AL VOOR 2026

Heb je nog niet verlengd? Blijf ook in 2026 in ons wiel. We belonen trouwe leden trouwens met een erg mooi extra voordeel. Hou daarvoor je mailbox in de gaten. Een tip: het is geel en extra veilig én beschermt je tegen de regen. Te veel gezegd? Je ontdekt het binnenkort!

Velofollies 2026 komt dichterbij. Afspraak van 16 tot 18 januari in Kortrijk Xpo!



VOORDELEN OPGEFRIST: dit krijg je als Cycling Vlaanderen-lid

Kilometers malen op de fiets blijft een van de mooiste manieren om je hoofd leeg te maken. We merken dat velen al jaren lid zijn maar niet meteen alle voordelen kennen van hun lidmaatschap. We vatten nog eens kort alle voordelen samen.

Als lid van Cycling Vlaanderen ben het hele jaar door **verzekerd**, dag en nacht. Onze verzekering is zeer compleet en omvat zowel een persoonlijke-ongevallenverzekering, burgerlijke aansprakelijkheid als rechtsbijstand. Want de kans op een ongeval rijdt altijd mee.

Krijg je onderweg te maken met **pech**: een gebroken spaak, ketting of derailleur. Hulp komt ter plaatse zodat je je rit kan verderzetten, in uiterste nood kan je een lift naar huis krijgen.

Leden ervaren daarnaast het plezier van samen fietsen. Met korting deelnemen aan meer dan 300 **toertochten** en rondjes draaien op de **wielerpistes** in Gent en Heusden-Zolder. Dit brengt je automatisch in contact met andere fietsers. Ook heb je met je lidmaatschap korting op wielerwedstrijden, ideaal voor een winterse namiddag op de cyclocross.

Het lidmaatschap biedt verder inspiratie en extra voordeel. Vier keer per jaar ontvang je dit **magazine** met verhalen en tips uit de Vlaamse fietswereld. Via de **Cycloo-app** het je op je smartphone steeds de leukste **routes** en toertochten mee in je broekzak. Vervolgens bieden partners zoals ABUS, BORN, Ridley, Vermarc en vele **anderen exclusieve voordelen** aan onze leden.

Tenslotte (en erg aantrekkelijk!) is er de steun van de **mutualiteiten**. Een deel van je lidmaatschapsgeld wordt vaak terugbetaald, eenvoudig aan te vragen via je persoonlijke portaal. Sommige betalen bijna het volledige bedrag terug!

Lid zijn van Cycling Vlaanderen betekent dus zorgeloos fietsen en deel uitmaken van een levendige fietsgemeenschap en profiteren van een brede waaier aan voordelen. Het enige wat jij hoeft te doen is blijven trappen.

Ontdek alle voordelen op onze website!



"Snel na mijn valpartij werd ik volledig terugbetaald"

Hoe fijn fietsen ook is, het ongeluk schuilt soms in een klein hoekje. Met wat geluk beperkt de schade zich enkel tot wat schaafwonden en een kapotte broek, maar wanneer de gevolgen ernstiger zijn, kan je op de verzekering van Cycling Vlaanderen rekenen. Alexander Inghels uit De Klinge, nabij Sint-Gillis-Waas, kan erover meespreken.

TEKST **BART VANDERMAELEN**
FOTO **DAVID STOCKMAN**

Alexander kreeg in 2013 de fietsmicrobe te pakken: "De fietsvergoeding die ik toen van mijn werkgever kreeg, gaf me het finale duwtje in de rug om de fiets naar het werk te nemen. Sindsdien ben ik in feite verslaafd geworden aan de fiets. Nadat ik in 2020 met pensioen ging, reed ik regelmatig mee met enkele plaatselijke fietsclubs en nu doe ik toch zo'n 15.000 kilometer per jaar. Het is ook via vrienden in die fietsclubs dat ik Cycling Vlaanderen leerde kennen. De meesten onder hen waren al aangesloten bij de federatie en daarom heb ik me ook individueel lid gemaakt."



DURE LIFT MET DE ZIEKENWAGEN

Het is vooral de verzekering die Alexander over de streep heeft getrokken om een lidmaatschap aan te gaan: "Als recreatief lid betaal ik € 33 per jaar. Dat is niks in feite. Zeker als je weet wat ik er – jammer genoeg - al heb uitgehaald..."
Dit jaar werd Alexander immers slachtoffer van een fietsongeval waarvoor hij naar het ziekenhuis werd afgevoerd: "Ik woon vlakbij de grens met Nederland en begin dit jaar kwam ik ten val in de polders in de buurt van Terneuzen. Ons groepje fietsers moest uitwijken voor een vrachtwagen die uit de tegenovergestelde richting kwam aangereden en zo ben ik van de weg afgesukkeld. We reden op dat moment toch zo'n 30 à 35 kilometer gemiddeld. Ik ging over mijn stuur en viel recht op mijn hoofd. Natuurlijk droeg ik een fietshelm, maar ik was toch een tijdlang buiten bewustzijn. Net daarom bracht de ambulance me niet naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis in Terneuzen, maar naar Sint-Niklaas waar ik meteen door een neuroloog onderzocht kon worden. Al was dat natuurlijk een heel eind verder en werd het een dure rit richting hospitaal. Alleen al de ziekenwagenfactuur was zo'n € 1200."

SNELLE AFHANDELING

Voor Alexander maakte de verzekering via Cycling Vlaanderen een enorm verschil, vooral in de portemonnee: "Aangezien mijn ongeval in Nederland plaatsvond, vreesde ik een pak administratieve rompslomp. Maar dat was gelukkig

Mijn lidgeld van €33 is in feite niets, zeker als je ziet wat ik er al heb uitgehaald.

ONZE VERZEKERING IN CIJFERS

650 leden
maakten in 2024 gebruik van de verzekering

Gemiddeld uitgekeerd bedrag per schadegeval?
€ 250

Top 3 meest voorkomende types letsels

1 Schaafwonden
2 Gebroken pols
3 Gebroken schouder

Oorzaak van de meeste fietsongevallen?
Slecht wegdek

niet het geval. Je bent via de verzekering van Cycling Vlaanderen ook gedekt tot een paar kilometer buiten de landsgrenzen. Al zijn er blijkbaar ook aparte formules voor wie regelmatig in het buitenland fietst of fietsreizen maakt. Ik heb in elk geval het volledige bedrag van mijn ziekenhuisopname teruggestort gekregen. Een deel werd betaald door het ziekenfonds en de rest werd bijgepast door de verzekeraar van Cycling Vlaanderen. Na een drietal maanden had ik mijn geld terug, maar het was vooral het ziekenfonds dat zijn tijd heeft genomen om mijn dossier te behandelen. Tussen de uitbetaling door de mutualiteit en die door Cycling Vlaanderen zat slechts twee weken."

PLEZANTE EXTRAATJES

Het enige wat Alexander zelf heeft moeten bekostigen, was de schade aan zijn fiets en uitrusting. Al wordt er momenteel ook gewerkt aan een ledenvoordeel bij BikeWise, een formule van Concordia, die fietsverzekeringen aanbiedt voor zowel recreanten als competitieve fietsers. Daarover lees je meer vanaf pagina 13 in dit magazine. Maar dat maakt het huidige aanbod bij een Cycling Vlaanderen-lidmaatschap volgens Alexander niet minder interessant: "Ik maak me jaar na jaar opnieuw lid. Je denkt soms: 'Heb ik dat nog wel nodig? Ik maak er niet echt gebruik van.' Maar wanneer je zoals ik dan toch eens beroep moet doen op de verzekering, dan ben je meer dan blij dat je snel geholpen wordt. Pas dan besef je eens te meer dat de prijs van het lidmaatschap eigenlijk 'peanuts' is. Daarnaast vind ik ook de gratis routes in de app een plezant extraatje en ik zie via Cycling Vlaanderen ook regelmatig oproepen voorbijkomen om seingever te worden. Misschien dat ik me daarvoor binnenkort eens engageer!"

VERLENG JOUW LIDMAATSCHAP IN 2026

Wil jij net als Alexander blijven profiteren van een voordelige verzekering, pechbijstand en tal van andere fijne extra's? Verleng dan zeker je lidmaatschap in 2026 via **cycling.vlaanderen/lid-worden**

"De gemoedsrust van die pechbijstand is onbetaalbaar"





Pech onderweg: lijkt het jou ook steeds te overkomen net op de plaats waar je het verst van huis bent? Een lekke band kan je allicht zelf nog repareren. Maar bij grotere schade is het fijn wanneer je een pechverhelper kan bellen om je te helpen of om je een lift naar huis of richting fietshersteller te geven. Ook Georges Debrabandere uit Knokke-Heist rekende onlangs nog op de VAB-pechbijstand waarop hij via zijn Cycling Vlaanderen-lidmaatschap recht had.

TEKST **BART VANDERMAELEN**
FOTO **DAVID STOCKMAN**

Wanneer ik Georges aan de lijn krijg voor een interview, bevindt hij zich vrij letterlijk in hogere sferen: "Ik ben momenteel op fietsvakantie met mijn vrouw in Frankrijk. We zijn allebei met pensioen en fietsen momenteel met onze e-bikes door het Juragebergte. Maar de komende weken trekken we nog verder richting de Ardèche en de Cevennen. Jaarlijks staan er zo'n 5000 à 6000 fietskilometers op de teller. Meestal met de e-bike, maar wanneer ik in het vlakke West-Vlaanderen fiets, dan is dat nog met de koersfiets."

DE SERVICE WAS PICOBELLO

Het is dan ook in dat vlakke West-Vlaanderen dat het onlangs spaak liep voor Georges: "Ik heb thuis een vast trainingsrondje: vanuit Heist langs het Leopoldkanaal naar Moerkerke om dan via Brugge en Blankenberge terug huiswaarts te keren. Maar in Moerkerke, uiteraard pal in het midden van de rit, brak mijn ketting. Mijn vrouw kon ik op dat moment niet bereiken en dus werd het de pechverhelper van VAB. Ik moest amper twintig minuutjes wachten en de service was picobello, ook al kon hij mijn ketting niet ter plaatse herstellen. Daarom werd ik teruggebracht naar mijn vaste fietsenmaker in Knokke-Heist. Een nieuwe ketting erop en klaar was Kees."

MINIMALE NETTO-KOST

Georges is intussen al veertien jaar lid van Cycling Vlaanderen en dat lidmaatschap is voor hem een 'no-brainer': "Zowel mijn vrouw als ik hebben in de bank- en verzekeringssector gewerkt. De verzekering die Cycling Vlaanderen biedt is zelfs goedkoper dan wat wij destijds via het werk konden krijgen. Dan moet je toch niet twijfelen? Je krijgt zelfs nog een deel van je lidmaatschap terugbetaald via de mutualiteit. Op jaarbasis kost het ons netto dus amper iets om aangesloten te zijn bij de federatie. Mijn zoon is voorzitter van een wielertoeristenclub en elk jaar sluiten zij bij een verzekeraar een soort collectieve verzekering af. Al zou het goedkoper voor hen zijn mocht iedereen van de ploeg zich gewoon individueel lid maken bij Cycling Vlaanderen."

ONZE PECHBIJSTAND IN CIJFERS

532

interventies in 2024 (tegenover 606 in 2023 en 619 in 2022)

Waarvan:
83 speedpedelecs
170 e-bikes
279 niet-elektrische fietsen

Gemiddelde tijd tussen oproep en aankomst van de pechverhelper?

62

minuten

ALTIJD SNEL GEHOLPEN ONDERWEG

Het is vooral de gemoedsrust die ervoor zorgt dat Georges zich elk jaar opnieuw lid maakt. "Het idee dat je snel geholpen bent wanneer je onderweg een probleem hebt, vind ik onbetaalbaar. Ik heb al meermaals beroep gedaan op de VAB-pechbijstand via Cycling Vlaanderen en het systeem werkt gewoon echt goed. Meestal staat er binnen het uur een pechverhelper bij jou, die je fiets dan repareert of die je naar huis of een fietsenwinkel brengt. Ook al fiets ik heel vaak in het buitenland en is de pechbijstand slechts geldig tot 25 kilometer buiten de landgrenzen, toch vind ik het nog altijd de moeite om me bij de federatie aan te sluiten."

GENIET OOK IN 2026 VAN PECHBIJSTAND IN HEEL BELGIË

Laat ook volgend jaar je fietsplezier niet in de kiem smoren door een technisch mankement aan je fiets. De VAB-pechbijstand blijft één van de hoekstenen van onze lidmaatschapsformule. Zo helpen we jou altijd weer zorgeloos met de fiets op weg. Via **cycling.vlaanderen/lid-worden** verzeker je jouw gemoedsrust ook in 2026.



BIKEWISE

DE FIETSVERZEKERING DIE JE ZELFS TIJDENS WEDSTRIJDEN DEKT

Voor elke fervente fietser is zijn of haar fiets enorm kostbaar. Of het nu gaat om een nagelnieuw exemplaar van enkele duizenden euro's of dat ouwe getrouwe werkpaardje dat al jaren dienst doet: we zien onze fiets graag! Het is dan ook niet onlogisch dat meer en meer mensen hem willen verzekeren. Met BikeWise van Concordia kan dat: je bent volledig gedekt tegen schade en diefstal, zelfs tijdens wedstrijden.

TEKST **BART VANDERMAELEN** | FOTO'S **BIKEWISE**



Je fiets is altijd en overal verzekerd.

Fietsen en valpartijen horen jammer genoeg bij elkaar. Vroeg of laat beland je weleens op de grond, maar na een stevige smak is de vraag dikwijls niet 'Ben ik ok?', maar 'Is mijn fiets ok?' Onze tweewieler is immers heilig. Hij schenkt ons plezier, avontuur, een betere conditie... Die wil je dan toch ook goed beschermen tegen onheil? Tom Daniels is brand en project manager bij BikeWise en legt uit waar het idee voor een 'all-in' fietsverzekering vandaan komt: "BikeWise is een merk van vezekeringsmakelaar Concordia. Omdat fietsen en e-bikes steeds duurder worden, kregen we alsmaar vaker de vraag om niet enkel fietsers, maar ook fietsen te verzekeren. Schade na een valpartij of – erger nog – diefstal van je bolide is immers je grootste nachtmerrie wanneer je er net duizenden euro's voor hebt betaald. Daarom zijn we binnen Concordia aan de slag gegaan om een verzekering uit te werken die alles dekt. Zo is BikeWise ontstaan."

ENIGE VERZEKERING IN BELGIË MET DEKKING TIJDENS WEDSTRIJDEN

Uniek aan BikeWise is dat je fiets ook verzekerd is tijdens wedstrijden. "We bieden met BikeWise drie pakketten aan" aldus Tom Daniels. "Er is de Clik-basisverzekering tegen diefstal van je fiets en fietsuitrusting in heel Europa. Een trapje hoger heb je een allround Plus-verzekering waarmee je als recreant wereldwijd gedekt bent tegen diefstal en schade na een ongeval of vandalisme. Maar wat we in België momenteel als enige aanbieden, is een 'Race'-pakket dat verzekeringnemers ook beschermt tegen schade of diefstal tijdens koersen. De mosterd voor zo'n dekking haalden we in Groot-Brittannië, waar het bij amateurrenners al een tijdje is ingeburgerd om hun materiaal te laten verzekeren. Maar in ons land werd schade in een competitieve omgeving nog door geen enkele verzekeraar vergoed. Daar hebben we met BikeWise dus verandering in gebracht. Koers je wekelijks rond de kerktoren of trek je soms naar het buitenland om deel te nemen aan granfondo's of gravelraces? Geen zorgen: je fiets is altijd en overal verzekerd."

MAKKELIJK ONLINE BEREKENEN EN AFSLUITEN

BikeWise bestaat momenteel twee jaar en het merk is in volle groei. Het is een volledig onlineverhaal.

Tom Daniels: "Op de BikeWise-website kan je in enkele kliks jouw premie berekenen en een fietsverzekering afsluiten. Het premiebedrag is vooral afhankelijk van de factuurprijs van je fiets (inclusief btw) en van het merk. Een extra BikeWise-voordeel is dat er geen afschrijving wordt toegepast. Stel: je laat dit jaar een fiets van € 3.000 door ons verzekeren en binnen drie jaar val je ermee tijdens een wedstrijd, een toertocht of een doordeweekse rit met onherstelbare schade tot gevolg. Dan zal je ook effectief € 3.000 uitbetaald krijgen, ondanks het feit dat de fiets al drie jaar oud is en dus in waarde is gedaald. Wanneer er herstelbare schade is dan dien je een schadeaangifte in samen met het bestek van de fietsenmaker en de factuur van jouw fiets. Het bedrag op het bestek zal uitbetaald worden. Ook goed om weten is dat je vijftig procent korting krijgt op de premie van de tweede fiets die je laat verzekeren wanneer je al BikeWise-klant bent."



MEER WETEN OVER BIKEWISE?

Surf naar **bikewise.eu** en bereken er zelf je premie. Je vindt er ook alle info en voorwaarden die bij de verschillende verzekeringspakketten horen.

Wat kost een BikeWise-verzekering in de praktijk?

Wij deden de test op de BikeWise-website en lieten een premie berekenen voor een Ridley racefiets en een gravelbike van Eddy Merckx:

RIDLEY NOAH FAST 3.0 RACEFIETS

Nieuwprijs: € 8.799
CLIK-premie: € 20,80 / maand
PLUS-premie: € 32,47 / maand
RACE-premie: € 48,66 / maand

EDDY MERCKX CORSA STRASBOURG GRAVELBIKE

Nieuwprijs: € 3.849
CLIK-premie: € 9,13 / maand
PLUS-premie: € 14,30 / maand
RACE-premie: € 21,41 / maand

GIANT TCR ADVANCED 2 (FIETS UIT 2009)

Nieuwprijs: € 2.900
CLIK-premie: €5,93 / maand
PLUS-premie: € 9,32 / maand
RACE-premie: € 13,92 / maand

Clik: de basisbescherming met diefstaldekking.
Plus: bescherming tegen schade en diefstal voor recreatieve fietsers.
Race: bescherming tegen schade en diefstal, ook wanneer dit gebeurt tijdens een wedstrijd.



Christiaan Van de Maele

Al meer dan veertig jaar is de fiets een rode draad in het leven van Christiaan Van de Maele uit Sint-Lievens-Houtem. Wat begon als hobby groeide uit tot passie én een indrukwekkend engagement als vrijwilliger. Vandaag is hij coördinator Recrea Oost-Vlaanderen bij Cycling Vlaanderen. Hij vertelt over zijn weg, zijn liefde voor de koers en de zoektocht naar nieuwe vrijwilligers.

TEKST **BRENT SANDRIE** | FOTO **CYCLING VLAANDEREN OOST-VLAANDEREN**

Hoe ben je in de wielersport terechtgekomen?
"Toen ik mijn legerdienst had gedaan, ben ik beginnen lopen. Maar ik merkte dat ik daar niet ideaal voor gebouwd was. Op mijn 27e ontdekte ik een wielerclub vlak bij mijn deur, Unitas. In 1984 ben ik daar lid geworden en vanaf dan was ik vertrokken. Eerst als wielertoerist, maar al snel ook als vrijwilliger bij de club."

Wat trok je zo aan in fietsen?
"Voor mij was het vooral de beweging en het plezier dat we samen beleefden. Elke week reden we tochten van zo'n honderd kilometer, altijd in goed gezelschap. Daaruit ontstonden vriendschappen die vandaag nog altijd standhouden. Later ontdekte ik ook het mountainbiken, en de laatste jaren ben ik helemaal fan van gravellen. Dat is iets minder zwaar, maar je zit toch in de natuur en beleeft diezelfde vrijheid. Dat maakt het zo mooi."

Je bent vandaag coördinator Recrea Oost-Vlaanderen. Wat houdt die functie precies in?
"De kern van mijn werk is het samenstellen van de kalender voor de toertochten. Clubs vragen hun tochten aan via de e-tool van Sport Vlaanderen. Ik volg die dossiers op, controleer of alles klopt en stuur ze daarna door naar de gemeenten Sport Vlaanderen. Daarnaast zorgen we dat clubs het nodige materiaal krijgen: pijlen, borden, tenten… Ik coördineer dat samen met collega's. Je zou kunnen zeggen dat ik het schakelpunt ben waar alles samenkomt."

Hoe is jouw pad als vrijwilliger verder gelopen?
"In 1998 kreeg ik de vraag om toe te treden tot de provinciale commissie Recrea. Een jaar later volgde de Vlaamse commissie, en nog een jaar later zat ik al in het provinciaal hoofdbestuur. Dat ging heel snel, maar ik was altijd bereid om mee te werken. Dat is eigenlijk de rode draad: ik vroeg me nooit af of het te veel was, ik deed het gewoon graag."

Waarom is dat vrijwilligerswerk zo belangrijk voor jou?
"Ik denk dat het er altijd heeft ingezeten. In mijn eigen club neem ik vaak de coördinatie op van toertochten, of het uitpijlen van routes. Dat geeft voldoening: zien dat mensen plezier hebben en dat een organisatie geslaagd is. Het is niet zozeer een bewuste keuze, het voelt eerder als een roeping. Je maakt jezelf nuttig en je helpt anderen vooruit."

Vandaag hoor je vaak dat clubs moeilijk vrijwilligers vinden. Hoe zie jij dat?
"Het blijft een uitdaging, vooral om jongeren tussen 20 en 40 jaar warm te maken. Maar ik merk tegelijk dat wie zich toch engageert, er echt plezier aan beleeft en blijft terugkomen. Want eens je proeft van dat samen iets op poten zetten, dan wil je eigenlijk niet meer afhaken."

Wat geeft jou zelf het meeste plezier in dit engagement?
"Vooral de vriendschappen en de contacten. Je leert enorm veel mensen kennen in de wielerwereld. En het geeft energie om na afloop van een tocht te horen dat het goed verlopen is. Samen iets neerzetten geeft een onbetaalbaar gevoel."

Wat mogen we je nog toewensen voor de toekomst?
"Gezondheid, dat is het allerbelangrijkste. Zolang die er is, wil ik blijven meewerken. Maar ik besef ook dat er een moment moet komen waarop de jongere generatie het overneemt. Ik wil graag helpen bij die overgang, zodat ook de volgende generatie de wielersport met evenveel hart en ziel kan dragen."

Word ook vrijwilliger! Draag ook je steentje bij aan onze fantastische wielersport! Ontdek op onze website hoe jij mee het verschil maakt.

Met een gerust hart de baan op



HOE CYCLING VLAANDEREN ACHTER DE SCHERMEN ELKE RECREATIEVE FIETSER ONDERSTEUNT

TEKST **TOMAS DE NEVE**
FOTO'S **KRAMON & BELGIAN CYCLING FACTORY**

FIETSEN ZIT ONS IN HET BLOED

Wie op een zonnige zondagochtend langs Vlaamse wegen rijdt, ziet ze overal: groepjes wielertoeristen, gezinnen met kinderen, vrienden op gravelbikes. Fietsen is niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Het is ontspanning, sport en sociaal contact in één. Maar wie vaak de baan op gaat, weet dat het niet altijd vanzelf gaat. Een lekke band, een valpartij, een administratieve rompslomp bij een inschrijving. Het hoort er allemaal bij.

Het **recreatief lidmaatschap** is voor duizenden Vlamingen een onzichtbare steun in de rug. Achter die lidkaart zit een heel team dat er elke dag voor zorgt dat jij met een gerust hart kan fietsen.

MEER DAN EEN VERZEKERING

Het bekendste voordeel is natuurlijk de verzekering: een vangnet dat je overal beschermt bent en beroep kan doen op de fietsbijstand, 24 uur op 24. Maar volgens **Joost Sabbe**, verantwoordelijke breedtesport bij Cycling Vlaanderen, is dat slechts het begin.





Ons recreatief lidmaatschap is veel meer dan een polis. Het is het resultaat van een hele organisatie die dag in, dag uit bezig is met de beleving van fietsers. Wij zorgen dat je zonder zorgen op je fiets kan springen, terwijl wij achter de schermen de rest regelen.



ADMINISTRATIE DIE DE DREMPEL WEGNEEMT

Een nieuw lid aansluiten? Een attest voor de mutualiteit aanvragen? Een club die zijn leden wil beheren? Het administratieve team in Gent zorgt ervoor dat dit allemaal vlot en gebruiksvriendelijk verloopt.

Wie zich vandaag inschrijft, krijgt meteen een digitale lidkaart. Clubs beheren hun leden eenvoudig via een online platform. En wie een verzekering of attest nodig heeft, vindt dat in een paar klikken terug.

"We willen dat administratie geen last is, maar een service," zegt Sabbe. "Dat leden en clubs voelen: dit is professioneel geregeld, zodat zij zich op het fietsen kunnen richten."

COMMUNICATIE DIE VERBINDT

Een lidmaatschap stopt niet bij een verzekering en een kaartje. Cycling Vlaanderen wil ook **inspireren en informeren**. Dat gebeurt via nieuwsbrieven, sociale media en bovenal het **Cycling Vlaanderen-magazine** dat vier keer per jaar verschijnt.



We proberen mensen informatie te brengen die hen inspireert om te gaan fietsen.

Daarin vind je praktische info, reportages, tips en verhalen die tonen hoe breed de fietssport is. En voor wie digitaal leeft, is er de **Cycloo-app**: een plek waar alle toertochten en routes samenkomen, gekoppeld aan beloningen die leden motiveren om vaker op de fiets te springen.

"Goede communicatie is de lijm die onze community samenhoudt," legt Sabbe uit. "We proberen mensen informatie te brengen die hen inspireert om te gaan fietsen."

BREEDTESPORT: VAN IEDEREEN, VOOR IEDEREEN

De kern van het recreatief lidmaatschap ligt bij de **breedtesportwerking**. Cycling Vlaanderen werkt samen met clubs, organisatoren en lokale besturen om een zo divers mogelijk aanbod te creëren.

Van laagdrempelige familietochten tot avontuurlijke gravelrides: elk initiatief krijgt steun en begeleiding. Clubs krijgen praktische hulp, organisatoren kunnen rekenen op verzekering en advies, en fietsers zelf vinden een overzichtelijk aanbod in de kalender.

"Onze boodschap is simpel," zegt Sabbe. "Fietsen is van iedereen. Het maakt niet uit hoe vaak je rijdt, hoe snel je gaat of op welke fiets je zit. We willen dat elke Vlaming zich aangesproken voelt."

ACHTER DE SCHERMEN, VÓÓR DE FIETSER

Wie lid wordt, ziet misschien vooral een digitale kaart en een korting bij een toertocht. Maar achter die voordelen zit een organisatie die op verschillende fronten samenwerkt: administratie die alles regelt, communicatie die inspireert, een breedtesportwerking die nieuwe initiatieven mogelijk maakt, en digitale tools die de toekomst omarmen.

Al die puzzelstukken samen vormen het recreatief lidmaatschap.

"WIJ REGELEN DE REST"

Voor amper enkele tientallen euro's per jaar ben je verzekerd, krijg je kortingen, toegang tot een community en de zekerheid dat er een heel team achter je staat.

"Dat is waar het om draait," besluit Sabbe. "Wij nemen de zorgen weg. Wij zorgen voor de verzekering, administratie, communicatie en ondersteuning. Zodat onze leden maar één ding hoeven te doen: genieten van hun rit."

EXCLUSIEF VOOR CV-LEDEN

15% KORTING IN DE WEBSHOP VAN BORN



SCAN

KORTINGSCODE

CV-15

GELDIG T/M 31-12-2025

WEBSHOP.BORN.EU

CYCLING VLAANDEREN

BORN SUPERIOR SPORTS CARE

VLAAMS Laureaatschap



Week in, week uit vinden in Vlaanderen toertochten plaats. Net geen 90.000 fietsers nemen gemiddeld jaarlijks deel aan onze toertochten. Voor sommigen zijn die ritten een vaste afspraak in de agenda, voor anderen een manier om nieuwe plekken te ontdekken. En daar ontstaan soms opmerkelijke verhalen. Trouwe deelnemers belonen we in het Vlaams Laureaatschap.

TEKST **BRENT SANDRIE** | FOTO'S **DAVID ANDRES & BIKING@RONSE**

ANDRÉ HOSTE: DE KOPLOPER DIE ELKE PROVINCIE WIL VERKENNEN

Met 57 deelnames dit jaar staat André Hoste bovenaan het Vlaams Laureaatschap. Echt bijhouden doet hij zijn ritten niet, maar de optelsom blijkt indrukwekkend. Die oefening nemen we met Cycling Vlaanderen wel voor ons rekening. "Het is plezant om te weten dat ik aan de leiding sta. Al had ik dat op voorhand niet verwacht", zegt hij.

André begon op jonge leeftijd al bij de wielertoeristen. Op zijn zestiende sloot hij zich aan bij een club, maar door zijn werk als zelfstandige bleef er vele jaren weinig tijd over om te fietsen. Pas de laatste vijftien jaar vond hij het ritme terug. Intussen vult hij zijn weekends steevast met toertochten. "Als ik niet meer zou kunnen fietsen, zou ik me veel ouder voelen", vertelt hij.

VLAAMS LAUREAATSCHAP?

- Je moet lid zijn van Cycling Vlaanderen
- Minstens 25 deelnames aan recreatieve toertochten in 2025 (tussen 1 januari en 31 december)
- Minstens 1 deelname in elke provincie (bijvoorbeeld: 21 in eigen provincie en 4 verspreid over de andere provincies)
- Slechts 1 deelname per dag telt mee
- Geldig voor cyclo-, gravel- en VTT-tochten


BTDH
SCOTT



Voor André gaat het niet alleen om het aantal ritten, maar ook om de beleving onderweg. In Oost-Vlaanderen kent hij naar eigen zeggen elke kerktoren, maar het ontdekken van andere provincies geeft hem extra voldoening. Limburg is zijn favoriet, met de glooiende landschappen en rustige wegen. Eén tocht blijft hem bijzonder bij: Grobbendonk. "Een perfecte combinatie van een mooie omgeving en pittige inspanning."

CYRIEL VERMANDER: DE MEEST ACTIEVE DEELNEMER

Wie Cyriel bezig ziet, vergeet snel zijn leeftijd. Op 84-jarige leeftijd is hij een levende legende binnen de Vlaamse wielertoeristen. Al meer dan een halve eeuw trekt hij eropuit en de lijst van tochten die hij reed, leest als een kleine geschiedenis: Luik-Bastenaken-Luik, tweemaal Parijs-Brest, de volledige Ronde van Frankrijk in 24 dagen. Zelfs de loodzware Trondheim-Oslo van 550 kilometer staat op zijn palmares.

Dit jaar verzamelde hij al 67 deelnames, waarmee hij de meest actieve deelnemer is van het Vlaams Laureaatschap. Voor Cyriel is fietsen een bron van energie en levenslust. "Het is een hobby die je fysiek en mentaal sterk houdt." Samen met zijn vrouw blijft hij wekelijks in beweging.

Naast de sportieve uitdaging zijn er de ontmoetingen onderweg. "De band die je opbouwt met de mensen met wie je fietst is onbeschrijfelijk", vertelt hij. "Het zijn echte vriendschappen." En na een lange dag op de fiets voelt hij zich vaak weer een twintiger.

Zijn mooiste herinnering van dit seizoen? De toertocht in Maldegem, in het Meetjesland. Goed uitgetekende routes, rustige wegen, prachtige uitzichten, eenvoud die hem raakt. Voor Cyriel gaat het nooit alleen om snelheid of afstand. Het gaat om het gevoel onderweg en de mensen die je ontmoet. Aan jonge fietsers heeft hij een eenvoudige raad: grijp de kans. "Je leert plekken en mensen kennen die dezelfde passie delen. Het is een prachtige hobby die je een leven lang kan dragen."

LAUWRENT WILLEMARCK: DE JONGSTE DEELNEMER

Bij de Willemarcks zit fietsen in het bloed. Het was de grootvader die ooit met de eerste toertochten begon en sindsdien werd de passie van generatie op generatie doorgegeven. Lauwrent, de jongste van drie zonen, is de trotse benjamin van het gezin en van zijn club WTC Maldegem. Met zijn zestien jaar staat hij dit jaar al op 38 deelnames.

Het begon allemaal vroeg. Op zijn vierde reed Lauwrent zijn eerste tocht mee. "Ik herinner me dat ik met korte stukjes begon," vertelt hij, "maar ik vond het meteen leuk en wilde altijd mee met de rest." Al snel werd het een vast familiegebeuren: vader, moeder, grootvader en drie zonen, allemaal op de fiets.

Het plezier van samen fietsen is voor hen minstens even belangrijk als de kilometers. "Het mooiste is dat je onderweg samen kunt lachen en dat iedereen elkaar blijft motiveren," zegt Lauwrent. "We hebben zo al veel verhalen verzameld, ook van momenten die niet helemaal zoals gepland gingen. Ik ben al eens in een gracht beland, daar wordt nog steeds om gelachen."

In de club wordt hij als benjamin op handen gedragen, want zijn energie steekt anderen aan.

Voor Lauwrent hoeft het niet ingewikkeld te zijn. De toertochten zijn belangrijk voor hem, maar vooral het plezier telt. "Je ziet nieuwe plekken, maakt vrienden en je komt thuis met een goed gevoel. Dat is wat telt", zegt hij.

Koninklijke Wielervrienden Nazareth

Opgericht: 1973
Locatie: Nazareth
Voorzitter: Patrick De Mulder De Mulder
Leden: 73 (met wachtlijst)
Toertocht: *Delirium Tour* (eerste editie in 2005)

Sinds 1973 kleurt de Koninklijke Wielervrienden Nazareth het Vlaamse wielerlandschap. Iedere week trekken de Wielervrienden eropuit: op zaterdag losse ritten en op zondag in groepen die elk hun eigen tempo rijden. De Delirium Tour is hun jaarlijkse hoogtepunt. De tocht begon ooit als de Davitamon Classic. Vandaag organiseert een ploeg van 19 vrijwilligers de toertocht samen met Brouwerij Huyghe.

Naast de toertocht koesteren de Wielervrienden ook hun tradities. Zo organiseert de voorzitter elk jaar een ludieke "president's ride", meestal de voorlaatste rit van het seizoen. Dan verschijnen leden in retrokleren of krijgen ze een grappige uitdaging, zoals een tijdrit met verplichte wielwissel of het afhalen van een pedaal halverwege de rit. Tijdens de rit wordt er gelachen, gezweet en soms flink gebikkeld op de pedalen.



't Kolv

Opgericht: 2023
Locatie: Rumbeke
Voorzitter: Sam Decoene
Leden: 4 (exclusief voor oud-leiders KSA Rumbeke)
Toertocht: *Zwientjesrit* (eerste editie 2023)



In 2023 startten vier oud-leiders van de jeugdbeweging in Rumbeke 't Kolv, een jonge fietsclub met ambitie. Hun eerste toertocht, de Zwientjesrit, trok meteen 300 deelnemers voor de cyclo en nog eens 100 voor de familietocht. Een knappe prestatie voor een debuutjaar.

Waar ze het meest trots op zijn, is de sterke band met hun jeugdbeweging. Zelfs de huidige generatie leiders hielp mee tijdens de tocht. Zo slaat 't Kolv een brug tussen jong en oud. Het motto van de club past perfect bij hun ontspannen sfeer: "Elkaar pushen, maar vooral plezier maken tussen pot en pint."

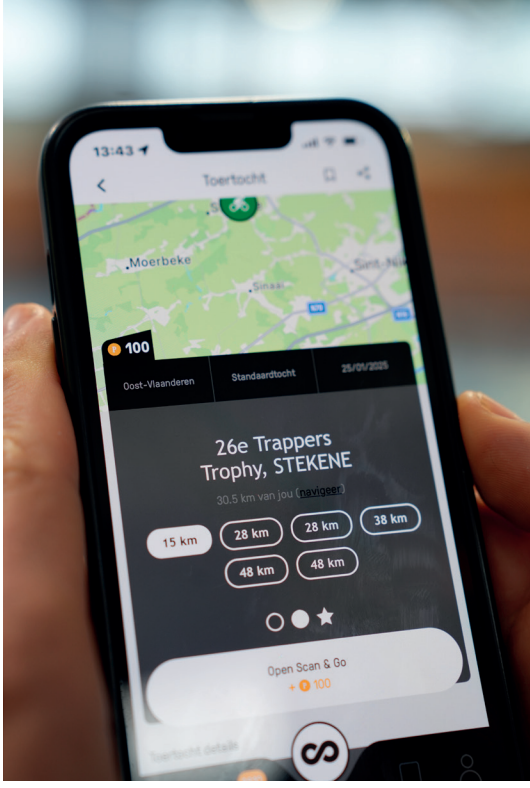
Cycloo

DÉ APP VOOR DE RECREATIEVE FIETSER

Cycloo is de app van Cycling Vlaanderen die recreatieve fietsers in Vlaanderen ondersteunt en motiveert. De app biedt een overzicht van georganiseerde fietstochten, routes en fietshotspots, en beloont gebruikers met Cycloo-premies die ingewisseld kunnen worden voor kortingen bij partners. Cycloo is beschikbaar voor zowel Android- als iOS-apparaten en is gratis te downloaden in de respectieve app stores.

TEKST **TOMAS DE NEVE** | FOTO **DAVID ANDRES & CYCLING VLAANDEREN**





WAT IS CYCLOO?

Cycloo is een initiatief van Cycling Vlaanderen, en richt zich op de Vlaamse recreatieve fietser. De app biedt een platform waarop gebruikers fietstochten kunnen ontdekken, deelnemen aan georganiseerde ritten, en hun geschiedenis kunnen bijhouden. Daarnaast kunnen gebruikers Cycloo-premies verzamelen door deel te nemen aan activiteiten en deze inwisselen voor kortingen bij diverse partners.

FUNCTIONALITEITEN VAN DE CYCLOO-APP

1 Toertochten en Routes
Cycloo biedt een overzicht van met zorg georganiseerde Vlaamse fietstoertochten die ook op de kalender van Cycling Vlaanderen staan. Door deel te nemen aan deze toertochten kunnen gebruikers Cycloo-premies verzamelen. Daarnaast kunnen gebruikers de mooiste routes in hun omgeving ontdekken en zien welke fietsspots en hoeveel Cycloo-premies ze onderweg kunnen tegenkomen.

2 Cycloo Spots
De app biedt informatie over diverse fietsspots, zoals hellingen, kasseistroken, en locaties voor koffie en cafés. Gebruikers kunnen deze spots ontdekken en gebruiken om hun fietservaring te verrijken.

3 Cycloo-premies en Shop
Gebruikers kunnen Cycloo-premies verzamelen door deel te nemen aan activiteiten en deze inwisselen voor kortingen bij verschillende merken. De Cycloo-app-shop biedt een scala aan kortingen die regelmatig worden bijgewerkt, waardoor het de moeite waard is om de shop regelmatig te bezoeken. Momenteel is het exclusieve The Vandal t-shirt van Cycling Vlaanderen erg in trek. Zowel bij mannen als vrouwen.

4 Badges en Challenges
Voor de competitieve fietser biedt Cycloo de mogelijkheid om badges te verdienen door het voltooien van verschillende challenges. Voorbeelden hiervan zijn de Esso Badge, Pavé King, Toertochtkoning(in) en VTT-vreter.

5 Persoonlijke Statistieken
Cycloo biedt gebruikers de mogelijkheid om hun persoonlijke statistieken bij te houden, zoals de gereden ritten en de gescoorde spots.

GEBRUIKERSERVARING EN INTERFACE

Cycloo heeft een gebruiksvriendelijke interface die het voor zowel beheerders als gewone gebruikers gemakkelijk maakt om de app te gebruiken. Een handleiding is beschikbaar op de webiste om gebruikers wegwijs te maken in de app. De app combineert eenvoud met functionaliteit, waardoor het een waardevol hulpmiddel is voor elke recreatieve fietser.

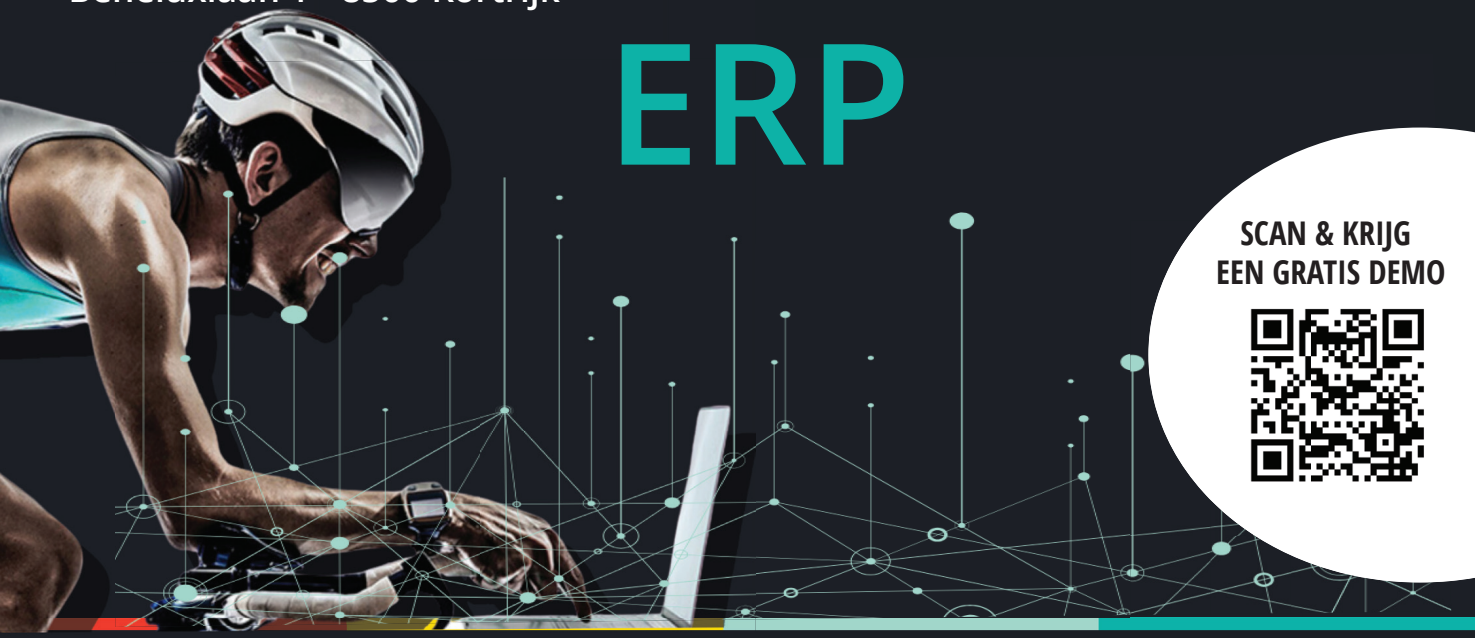
TOEKOMSTIGE ONTWIKKELINGEN

Cycling Vlaanderen blijft de Cycloo-app verder ontwikkelen en verbeteren om tegemoet te komen aan de behoeften van de fietsgemeenschap. Er worden regelmatig updates uitgebracht om de gebruikerservaring te optimaliseren en nieuwe functies toe te voegen. Gebruikers worden aangemoedigd om feedback te geven, zodat de app kan blijven evolueren.

Voor meer informatie over Cycloo en om de app te downloaden, bezoek de website van Cycling Vlaanderen of zoek naar 'Cycloo' in de Google Play Store of Apple App Store.

PROFITPLUS
business software. never outdated.
+32(0)56 960 200
Beneluxlaan 1 • 8500 Kortrijk

HIER BOUWEN WE ECHTE ERP



SCAN & KRIJG EEN GRATIS DEMO









Fietsen, wandelen of gewoon genieten in het hart van de echte Ardennen? Vayamundo Houffalize verwacht je.













vayamundo holiday clubs



FAMILIES BINNEN DE GROOTSTE fietsfamilie!

Wist je dat... je hele familie in één klap lid kan worden bij Cycling Vlaanderen. Dat alle gezinsleden dan meteen genieten van alle voordelen? Dat het in je portemonnee amper iets verschilt? Het familielidmaatschap zelf, dat maakt wel het verschil!

TEKST **BRECHT SCHELSTRAETE** | FOTO'S **KRAMON**



Bijna één op de twee leden bij ons kiest vandaag al voor een familie-lidmaatschap.

We informeerden bij verantwoordelijke breedtesport Joost Sabbe naar de voordelen van een familielidmaatschap.

Waarom zouden fietsliefhebbers een familielidmaatschap moeten nemen?
"Als gezin is het een logische keuze dat je iedereen zo veilig mogelijk op pad wil laten gaan. Niet enkel tijdens de sportbeoefening, ook voor de kinderen die naar school gaan. Een of meerdere partners die de fiets bijvoorbeeld gebruiken voor woon-werkverkeer. De extra verzekering en de pechbijstand bezorgt hen meer vertrouwen."

Dus je ziet het familielidmaatschap als veel breder dan puur voor de recreatieve renner of renster?
"Zeker weten. Een fietstocht met de kinderen bijvoorbeeld waarbij iemand fietspech heeft. Een ongelukkige valpartij. Dat zijn momenten waarop de pechbijstand én de stevige verzekering zeker een belangrijke waarde hebben."

Wat moet dat kosten?
"Vanaf €50 kan je een familielidmaatschap nemen. Vervolgens maakt het niet uit hoeveel gezinsleden je hebt. Als je dan rekent dat je mutualiteit €25 tot €35 terugbetaalt, is het bijna een geschenk."

Wat met een bakfiets of een longtail?
"De pechbijstand is er ook voor deze fietsen. Het familielidmaatschap dus zeker ook. Een collega kende onlangs pech met een bakfiets. Hij had geluk met de wachttijd, want amper 15 minuten later kreeg hij al hulp. Hij werd getakeld, de bakfiets werd naar de fietsenmaker gebracht en vervolgens dropte de chauffeur mijn collega zelfs thuis. Dat is een voorbeeld van hoe je binnen een familielidmaatschap kan genieten van ondersteuning."

Als je al een lidmaatschap hebt en je wil er een familielidmaatschap van maken. Kan dat?
"Dat kan zeker. Als je al individueel lid bent kan je via jouw portaal een aanpassing doen en upgraden naar een familielidmaatschap. Gezinsleden toevoegen kan dus op die plek. Je betaalt een extra kost van €10."

Ook bij toertochten hebben families een voordeel?
"Inderdaad, als je met je gezin graag toertochten doet, hoeft niemand de extra dagverzekering te betalen."

Is het familielidmaatschap populair bij de leden?
"Bijna één op de twee leden bij ons kiest vandaag al voor een familielidmaatschap. Heel wat individuele leden die die keuze nog niet hebben gemaakt maken wel deel uit van een gezin. Mijn boodschap aan hen is eenvoudig: sluit je hele familie aan. Je betaalt amper iets meer en je hele gezin fietst extra verzekerd rond."

"Er staat zelden maar één fiets in een garage of pakweg in een tuinhuis of fietsenruimte van een woning. Met een familielidmaatschap zijn alle fietsers verzekerd. Een must!"

Als gegoten op je fiets



DE ZIN EN ONZIN VAN EEN PROFESSIONELE BIKEFIT

Pijn in de onderrug, verkrampte spieren of verdoofde handen: veel fietsers herkennen de klachten. Vaak ligt een verkeerde houding op de fiets aan de basis. Het lichaam compenseert, spieren raken overbelast en de klachten stapelen zich op. Daarom investeren steeds meer renners, van beginner tot doorgewinterde amateur, in een professionele bikefit. Tijdens zo'n sessie analyseert een expert jouw positie en zorgt die ervoor dat je letterlijk één wordt met je fiets.

TEKST **BIRGER VANDAEL**
FOTO'S **BELGIAN CYCLING FACTORY**



Niet elke fiets of houding is voor iedereen geschikt. Door de aandacht voor aerodynamica kiezen veel fietsers voor een agressieve positie, terwijl een endurancefiets vaak meer comfort biedt. Laat je dus niet leiden door trends of looks: een extra spacer onder het stuur kan meer plezier opleveren dan een zogenaamd “pro”-uiterlijk. Een bikefit vooraf bespaart je geld én frustratie onderweg.

GEEN UNIVERSELE HOUDING

Er bestaat geen standaardpositie. Elk lichaam is uniek: flexibiliteit, spierverhoudingen en doelen verschillen. Voor recreanten primeert comfort: een houding die langdurig vol te houden is zonder klachten. Aerodynamica is nuttig, maar pas nadat comfort en gezondheid kloppen.

DE WETENSCHAPPELIJKE BASIS

Een bikefit draait om biomechanica. Een juiste knie- en heuphoek voorkomt overbelasting en ondersteunt de ademhaling. De zitpositie bepaalt welke spieren het meest belast worden en hoe efficiënt je kracht verdeelt. Te ver naar voren legt de nadruk op de quadriceps, te ver naar achteren belast de hamstrings. Wiebelen de heupen bij elke pedaalslag, dan staat je zadel te hoog. Kleine aanpassingen maken vaak een groot verschil: een zadelbreedtemeting, een hogere stuurpositie of ander stuurlint kunnen klachten verhelpen.

Een agressieve houding oogt professioneel, maar is niet automatisch optimaal. Een goede bikefit focust minder op esthetiek en meer op trapbeweging, krachtverdeling en pedaalefficiëntie.

DE AANPAK IN DE PRAKTIJK

Een bikefit start met een screening van flexibiliteit, blessurehistoriek en eventuele beenlengteverschillen. Vaak volgen voetmeting, afstelling van schoenplaatjes en een dynamische fietstest. Daarna worden parameters zoals zadelhoogte, setback, stuurbreedte, stuurhoogte en cranklengte aangepast. Trends zoals smallere sturen of kortere cranks zijn niet per definitie beter: wat werkt hangt af van jouw lichaam en doelen.

Veel fitters hanteren drie fases: een nulmeting van je huidige positie, het zoeken naar de ideale houding met meet- en analysesystemen, en daarna de implementatie met een testrit. Je krijgt een rapport mee zodat je ook toekomstige fietsen correct kunt opbouwen. Voor de meeste volwassenen volstaat één bikefit, al kan een update na enkele jaren nuttig zijn.

WAT MAAKT EEN GOEDE BIKEFITTER?

Een goede bikefitter combineert kennis van biomechanica met ervaring in de wielersport. Hij of zij begrijpt de noden van recreanten én profs en kijkt verder dan statische maten. Technologie helpt, maar






Dankzij moderne technologie wordt je lichaam tot in detail geanalyseerd.

het verschil zit in interpretatie en persoonlijk advies. In het Aero Performance Lab komt dat samen: specialisten met brede ervaring die weten welke details bepalend zijn. Het resultaat: een bikefit die niet alleen correct oogt, maar vooral goed aanvoelt.

WANNEER HEB JE EEN BIKEFIT NODIG?

Wachten tot er pijn is, hoeft niet. Een bikefit is ook zinvol bij de aankoop van een nieuwe fiets, specifieke prestatiedoelen of wanneer omstandigheden veranderen. Het geeft vertrouwen en motiveert.

DE TECHNOLOGIE STAAT NIET STIL

Waar vroeger een ervaren oog volstond, helpen vandaag high-speed camera's, 3D-scanners en drukplaten. Ook artificiële intelligentie doet zijn intrede: algoritmes analyseren duizenden posities en helpen voorspellen welke houding bij jou past. Aerodynamische metingen worden steeds toegankelijker, ook voor amateurs. Toch blijft comfort de basis.

AERO PERFORMANCE LAB IN BERINGEN

In het Aero Performance Lab in Beringen, op de terreinen van Bike Valley, komen amateurs en topsporters hun positie finetunen. Naast bikefitting biedt het centrum windtunneltesten, inspanningstesten en bodyscans. Doel: wetenschap en praktijk dichter bij elkaar brengen, met een comfortabele én efficiënte houding als resultaat.

Een bikefit is geen luxe, maar een investering in comfort, gezondheid en prestaties. Of je nu droomt van langere tochten zonder last of van duurzame progressie, de juiste positie maakt het verschil. Met wetenschappelijke onderbouw, praktische expertise en de juiste begeleiding vind je in het Aero Performance Lab in Beringen de houding die voelt alsof de fiets voor jou is gemaakt.

LEDENVOORDEEL VOOR CYCLING VLAANDEREN

Ben jij lid van Cycling Vlaanderen en heb je een Ridley-fiets gekocht? Dan geniet je van een cashback van 10% van de aankoopprijs in de vorm van een voucher. Die kan je gebruiken voor Ridley-accessoires, waaronder een bikefit.
Bij een fiets van €4000 betekent dat €400 korting, ruimschoots voldoende om een professionele bikefit te boeken. Hou de Cycloo-app in de gaten, want je kan er een de vijf bikefits in vrijfietsen!

VOOR WIE NÉT DAT

tikkeltje meer wil

Ben jij een recreatieve fietser die houdt van uitdagingen? Dan is Cycling for All precies wat je zoekt. Met dit lidmaatschap biedt Cycling Vlaanderen sinds 2024 ook sportieve fietsers de kans om een UCI ID te krijgen. Zo kan je deelnemen aan een hele reeks nationale én internationale topevenementen die normaliter enkel voor competitieleden toegankelijk zijn.

WAT IS CYCLING FOR ALL?

Cycling for All is een uitbreiding op het recreatieve lidmaatschap, speciaal voor fietsers die graag hun grenzen verleggen.

Cycling for All:

- kan vanaf **18 jaar**
- bezorgt je een persoonlijk **UCI ID**
- ben je **extra uitgebreid verzekerd** in het buitenland, inclusief repatriëring
- geniet je alle voordelen van het recreatief lidmaatschap (waarde €43)
- betaal je slechts **€75 per jaar**

WAAROM KIEZEN VOOR CYCLING FOR ALL?

Een UCI ID is normaal voorbehouden aan competitierenners. Zij zijn verplicht medisch gekeurd; voor Cycling for All raden we een medische keuring ten stelligste aan, maar ze is niet verplicht. Dankzij Cycling for All krijg jij als recreatief fietser dus dezelfde toegang tot internationale events zonder dat je een competitievergunning nodig hebt.

Met Cycling for All kan je deelnemen aan:

- **UCI Gravel World Series** (meer dan 30 in 2025)
- **UCI Gran Fondo World Series** (meer dan 30 in 2025)
- **UCI Masters**

Daarnaast is jouw UCI ID ook geldig voor nationale **FUN-wedstrijden** (MTB, veld en weg). Let wel: beachraces vallen hier niet onder.

Belangrijk: Cycling for All vervangt **geen competitievergunning**. Neem je bijvoorbeeld deel aan een Belgisch kampioenschap buiten de hierboven vermelde disciplines, dan kan je met Cycling for All geen titel behalen.

KLAAR VOOR JOUW VOLGENDE UITDAGING?

Of je nu droomt van een Gran Fondo in de bergen, een gravelavontuur op internationale paden of gewoon dat extra competitieve gevoel dicht bij huis: met **Cycling for All** ligt de wereld voor je open.

Afspraak op de UCI Gran Fondos, de Gravel World Series, de UCI Masters en onze FUN-wedstrijden!

HOE AANVRAGEN?

Reeds recreatief lid in 2025? Vraag Cycling for All eenvoudig aan via je Cycling Vlaanderen Portaal, onder 'Competitie-vergunning.'
Nieuw in 2026? Welkom! Je kan meteen aansluiten via onze website.

CYCLING VLAANDEREN



BLIJF DEEL UITMAKEN VAN DE

grootste wielerfamilie!

GENIET VAN EEN PELOTON AAN VOORDELEN

- **24 op 24 uitgebreide fietsverzekering, ook in het buitenland**
- **Pechverhelping 24/7**
- **4x per jaar gratis ons ledenmagazine in je bus**
- **Dubbele premies in de Cycloo-app**
- **Kortingen bij topmerken, toertochten, wedstrijden en op de BMX en/of wielerpiste**
- **Deels of volledige terugbetaling dankzij je mutualiteit**
- **Mogelijkheid om extra verzekeringen af te sluiten (vb. speedpedelecs)**

VANAF €33/JAAR

Tip: maak je hele gezin voordelig lid dankzij het familielidmaatschap. **Vanaf €7 genieten alle gezinsleden van de voordelen.**

Wil je graag een UCI ID (deelname gravelwedstijden, Gran Fondo's, Marmotte, etc.) met extra verzekering voor het buitenland incl. repatriëring? **Neem Cycling For All (€75).**

VERLENG NU JE LIDMAATSCHAP

Exclusieve kortingen bij deze topmerken

ABUS Security Tech Germany · ALL NUTS · BORN Superior Sports Care · Centrum Ronde van Vlaanderen · FRINGALE coffee stories · GRINTA! Voor de actieve fietser · KOERS · MORGAN BLUE · PRO BIKE STICKER.nl personalise your life · RIDLEY · ROUTE YOU · the Vandal · vermarc · WOWOW

Kalender TOERTOCHTEN

Waar ga jij fietsen? Neem een kijkje in onze recreatieve fietskalender!
Check steeds **www.cycling.vlaanderen/recreatie/kalender**
of de **Cycloo-app** voor de meest actuele kalender.



Door de herplanning van de najaarseditie van ons magazine, kwamen niet alle toertochten van oktober en november aan bod in het kalenderoverzicht. Via onze online kanalen plaatsten we deze extra in de kijker. Ook volgend jaar komen zij extra in de aandacht. Onze excuses voor het ongemak!

Tip: download onze Cycloo-app en bekijk onze website voor de meest actuele toertochtenkalender.

15/11/2025

○ ● **24ste MTB-tocht & 8ste cyclotocht Oekene (W-VL)**
Parochiaal Centrum De Regenboog,
Sint-Elooiswinkelsestraat 59, OEKENE
VTT: 25 & 35 & 45 & 55 km I&S: 08:00-14:00
Cyclo: 40 & 60 km I&S: 08:00-14:00
WIELERCLUB OEKENE VZW

16/11/2025

○ ● **24ste MTB-tocht & 8ste cyclotocht Oekene (W-VL)**
Parochiaal Centrum De Regenboog, Sint-Elooiswinkelsestraat 59, OEKENE
VTT: 25 & 35 & 45 & 55 km I&S: 08:00-10:30
Cyclo: 40 & 60 km I&S: 08:00-10:30
WIELERCLUB OEKENE VZW

● **Cameleon ride 2025 (O-VL)**
▲ Provinciaal Domein De Gavers - De Doos, Onkerzelestraat 280, GERAARDSBERGEN
VTT: 32 & 45 & 60 km I&S: 08:30-11:00
Gravel: 60 km I&S: 08:30-11:00
CAMELEON BIKE

23/11/2025

○ ● ▲ ☆ **VTT & CYCLO & GRAVEL Toyoya Boone Roland (O-VL)**
Oefenterrein Evergem 2020, Drogenbroodstraat 42, EVERGEM-WIPPELGEM
VTT: 62 & 54 & 37 km I&S: 08:30-11:00
Kids: VTT: 16 km I&S: 09:00-09:25
Gravel: 64 km I&S: 08:30-11:00
Cyclo: 50 km I&S: 08:30-11:00
DE BURGGRAVETRAPPERS - EVERGEM

● ▲ **TT Warabikeshop/Genkertrails (LIM)**
Warabikeshop, Dijkstraat 35, GENK
VTT: 45 km I&S: 08:00-11:00
Gravel: 65 km I&S: 08:00-11:00
GRVLADDICTS

● **22e VTT Aartrijke (W-VL)**
Aartrijksestraat 63/Z, AARTRIJKE
VTT: 28 km I&S: 08:00-10:30
WTC BERG EN DAL AARTRIJKE

29/11/2025

○ ● **TC Houtland VTT & Cyclo (O-VL)**
Sporthal Ertvelde, Guldensporenlaan 32, ERTVELDE
Cyclo: 50 & 38 & 25 km I&S: 08:30-14:00
VTT: 47 & 25 km I&S: 08:30-14:00
TC HOUTLAND - ERTVELDE

07/12/2025

○ ● ☆ **Maldegemse Poldertocht (O-VL)**
Sporthal De Berken, Kleitkalseide 109A, MALDEGEM
Cyclo: 25 & 50 km I&S: 08:30-11:00
VTT: 15 & 28 & 38 & 48 km I&S: 08:30-11:00
Kids: VTT: 15 km I&S: 09:00-09:25
WTC MALDEGEM VZW

● **28ste Bosveldtoertocht (W-VL)**
Sportcentra De Groene Meersen, Stadionlaan 48, ZEDELGEM

● **Xmass Toertocht (W-VL)**
Park Ter Walle, Julius En Maurits Sabbestraat 163A, MENEN
VTT: 35 km I&S: 08:00-13:00
VZW KWSC MENEN

13/12/2025

○ **trapper vtt & cyclo (O-VL)**
● voetbalplein vc boekhoute, Graafjanstraat 19, BOEKHOUTE
☆ VTT: 25 & 40 & 55 km I&S: 08:30-14:00
Kids: VTT: 25 km I&S: 13:00-13:20
Cyclo: 30 & 50 km I&S: 08:30-14:00
WTC NELLYTRAPPERS BOEKHOUTE

02/11/2025

● **14/12/2025**
☆ **Winter Krieretocht (W-VL)**
OC De Spoele, Schelderstraat 14, OTEGEM
VTT: 38 & 48 & 57 & 71 & 80 km I&S: 08:00-11:00
Kids: VTT: 28 km I&S: 08:00-09:00
KRIERECROSSERS



20/12/2025

○ **Xmass Toertocht (W-VL)**
● Park Ter Walle, Julius En Maurits Sabbestraat 163,
VOORZORGSTRAAT 15 8930 MENEN
VTT: 25 & 35 & 45 km I&S: 08:00-13:00
VTT: 55 km I&S: 08:00-12:00
Cyclo: 65 km I&S: 08:00-12:00
VZW KWSC MENEN

○ **VTT & Cyclo Ernest Van der haeghen (O-VL)**
● Voetbalterrein KSCE Mariakerke, Polderkenslaan 31,
GENT - MARIAKERKE
VTT: 25 & 45 km I&S: 08:30-14:00
Cyclo: 25 & 45 km I&S: 08:30-14:00
KON.WC ARNOLD STANDAERT - WONDELGEM VZW

21/12/2025

○ **Xmass Toertocht (W-VL)**
● Park Ter Walle, Julius En Maurits Sabbestraat 163A,
MENEN
VTT: 25 & 35 & 45 km I&S: 08:00-13:00
VTT: 55 km I&S: 08:00-12:00
Cyclo: 65 km I&S: 08:00-12:00
VZW KWSC MENEN

27/12/2025

○ **23ste MTB / Cyclo Gitsbergtoertocht (W-VL)**
● Sporthal Dominiek Savio, Koolskampstraat 24, GITS
VTT: 32 & 42 & 52 km I&S: 08:30-14:00
Cyclo: 58 km I&S: 08:30-14:00
WTC DE IJZERZONEN HOOGLEDE

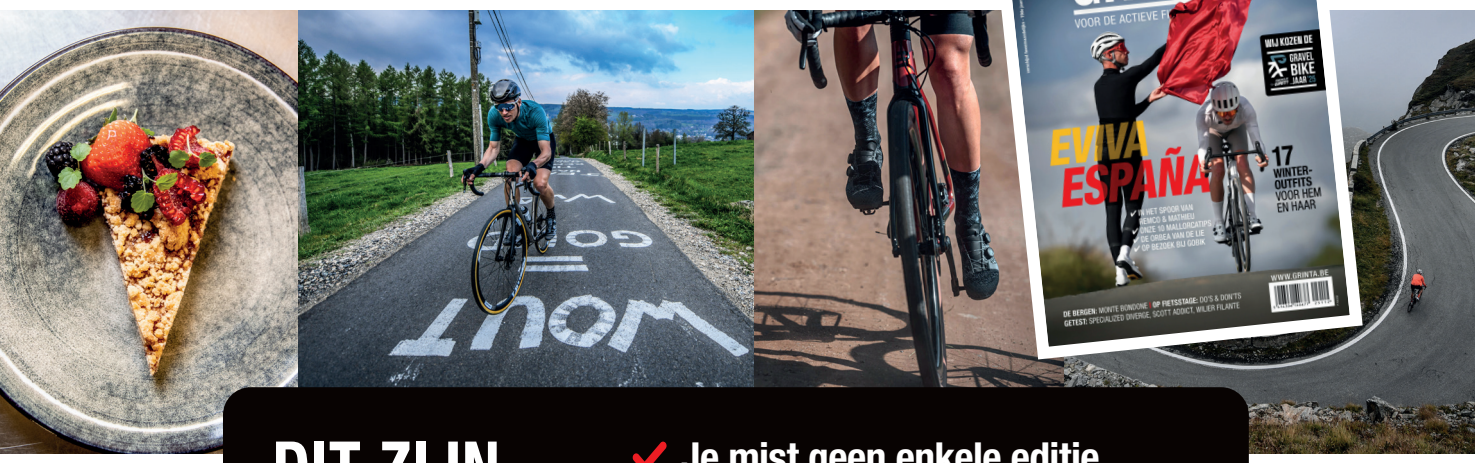
● **Marathon Maniac (VL-B)**
▲ Sporthal Heverlee, Hertogstraat 82, HEVERLEE
☆ Kids: VTT: 25 km I&S: 08:00-10:00
VTT: 50 & 80 km I&S: 08:00-10:00
VTT: 100 km I&S: 07:45-09:30
VTT: 136 km I&S: 07:45-09:00
Gravel: 45 & 90 km I&S: 08:00-10:00
HUMANPWR - SPOQ

28/12/2025

○ **23ste MTB / Cyclo Gitsbergtoertocht (W-VL)**
● Sporthal Dominiek Savio, Koolskampstraat 24, GITS
VTT: 32 & 42 & 52 km I&S: 08:30-11:30
Cyclo: 58 km I&S: 08:30-11:30
WTC DE IJZERZONEN HOOGLEDE

ABON NEER

JE NU OP GRINTA!



DIT ZIJN JOUW VOORDELEN

- ✔ Je mist geen enkele editie
- ✔ 20% goedkoper
- ✔ Gratis thuisbezorgd
- ✔ Voordeelacties doorheen het jaar

scan me

WWW.GRINTA.BE/ABO

Cycloo

DE KOERSKAPITEIN VAN DE VLAAMSE RECREANT



Neem deel aan toertochten en beloon jezelf met Cycloo-premies.

Ontdek de mooiste routes in jouw buurt.

Fiets naar onze Cycloo Spots en laat je inspireren.

Spaar Cycloo-premies en verzilver kortingen en goodies.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

DOWNLOAD DE CYCLOO-APP!

Als lid van Cycling Vlaanderen verzamel je nog sneller de Cycloo-premies!

SUPPORTED BY Esso

CYCLING VLAANDEREN