

Klimmen en dalen



Een fietsreis voor en door vrouwen. Iets jou? Met Vasasport rijd je de Dreiländer Giro, een schitterende ronde door Italië, Zwitserland en Oostenrijk, over bekende cols als de Stelvio, Passo Gavia, Albula pas en de Fluele pas. Omdat ze voor elke etappe verschillende niveaus hebben, rijd je steeds op je eigen niveau. Voor de liefhebbers organiseren ze de klimtijdrit Queen of the Mountain. Ook is het mogelijk om één of twee rustdagen in te plannen. Deze fietsreis vindt plaats van 12 t/m 19 juni 2016 en begin en eindig je op dezelfde plek, dus bustransfers zijn niet aan de orde. Meer informatie vind je op vasasport.nl.

Lekker koken

Het sportkookboek bevat een schat aan informatie voor zowel professionele als recreatieve sporters. In het eerste deel wordt uitgelegd wat voeding met je lichaam doet en waarom sporters bepaalde soorten voeding nodig hebben. Het tweede deel vertelt je wat je moet eten op rustdagen, rustige en intensieve trainingdagen, trainingdagen met krachttraining en wedstrijddagen. Je krijgt ruim 75 originele en lekkere recepten voor elk moment van de dag. Het boek is geschreven door topsportdiëtiste Stephanie Scheirlyncx. Zij werkt onder meer voor wielerploegen, voetbalclub RSCA Anderlecht en verschillende topatleten. Vanuit haar ervaring weet ze goed welke voedingsstoffen sporters wanneer nodig hebben. Prijs: 34,99. hetsportkookboek.com



Agenda

Wanneer	Wat	Waar	Km
19-mrt	Jaap Coermantocht Vrouwenpeloton	Soest	80
10-apr	Toch effe weg Ladiesride	Heesch	75
17 april	Giro Donna	Apeldoorn	90
7-mei	Marianne Vos Classic	Wijk En Aalburg	65 / 100
7-8 mei	Nijmegen - Maastricht - Nijmegen	Nijmegen	265
28-mei	Veluwe Ladies Ride	Nunspeet	111
10-jun	LadiesNightRide	Goes	15 / 30
11/12 jun	NTFU Fietsvrouwen weekend	Arnhem	40 / 80
12-jun	Ladies on tour	Amsterdam	115
18-jun	13 Heuvelentocht Special Ladies Tour	Ravenstein	90
26-jun	Vrouwen-fiets-TOCH(t)!	Hengelo	65 / 105
2-jul	Lange-Haren	Haren	90
3-jul	Drentse Dames Toer	Ruinen	60 / 90
10-jul	Daphny van den Brand Classic	Zeeland (N-Br.)	75 / 95
3-sep	Deerns op de Fietse	Keijenborg	75 / 100
27-nov	Ladies Only	Eerbeek	30 / 50

Tr

Van sma
hartslag
waarsch
sApp ber
komt het
weergege
A360 is w
aantal stap
opgeladen
teiten en sla
zachte pols
kleuren. Prijs