

Handboek voor de bergfietser

Tirion Uitgevers, 3^e druk
ISBN 978 90 4391 564 9
NUR 461

Na een voorwoord van Bauke Mollema start het *Handboek voor de bergfietser* met een korte introductie ter voorbereiding op het fietsen in berggebieden. Hierin staan veel tips over training, te gebruiken materiaal en verzetten, kleding en andere praktische zaken.

Vervolgens wordt in deze inspirerende gids voor de sportieve fietser in 14 hoofdstukken 71 interessante fietsroutes met honderden beklimmingen in Europese berggebieden beschreven.

De auteur heeft vier gebieden in Spanje opgenomen: Catalonië, Asturië, Andalusië en het eiland Mallorca. Deze populaire fietsbestemmingen zijn voorzien van gedetailleerde beschrijvingen met fraaie foto's, routekaartjes, hoogteprofielen van beklimmingen en ook gps-informatie, waardoor de routes eenvoudig zijn na te fietsen.

Girona is door de invloed van de Amerikaanse en Anglosaksische profrenners in de afgelopen 15 jaar een populair fietsgebied geworden. De auteur beschrijft in 6 routes naar alle windstreken een gedeelte van de provincie Catalonië. Daarbij zijn stille routes door het binnenland, maar ook langs de populaire kuststreek. Westelijk van Girona wordt een serie onbekende beklimmingen beschreven, die zich in stille natuurparken bevinden (o.a. Montseny, Garrotxa). De hellingen worden niet gemeden en lopen door het glooiende kust- en middengebergte met de hoogste top in de directe omgeving: Turó de l'Home (1706 m).

Zuidelijk van Gijón en Oviedo ligt in Asturië het vlakbij mijnwerkersstadje Pola de Lena de pre-romaanse kapel **Santa Cristina**. Het nabij gelegen gelijknamige dorpje is voor de auteur het vertrekpunt van 4 uitdagende routes door het woeste en verlaten landschap dat tussen de kuststrook Costa Verde en de langgerekte berggordel Cordillera Cantábrica ligt. In vier uitdagende routes wordt een serie serieuze beklimmingen in het authentieke berglandschap met o.a. de beruchte Alto de l'Angliru verkend. Asturië is een provincie met stille en fraaie natuur, maar een fietser zal goed geoefend moeten zijn om kennis van de mooiste plekjes te kunnen nemen.

Ronda is een mooi, levendig en oud stadje dat hogerop in het kustgebergte boven Malaga, Marbella en Estepona ligt. Van alle drukte is weinig merkbaar in het historische en moderne stadscentrum dat door een imposante, diepe kloof wordt gescheiden. Vanuit Ronda zijn prachtige ritten te maken langs de zo fotogenieke 'witte dorpen' in Andalusië, naar de indrukwekkende Puerto de las Palomas of door stille sierra's die het stadje omgeven. Is de Franse Marmotte, een fietstocht met maar liefst 170 km en 5000 hm, een begrip voor veel sportieve fietsers, zo onbekend is de net zo zware La Sufrida die jaarlijks vanuit Ronda wordt verreden.

Van de Isles Baleares is Mallorca misschien niet het mooiste – Formentera, Menorca? – of in Nederland zo geliefd als Ibiza in de laatste decennia, het eiland biedt fietsers een prachtige mix van glooiend landschap, goede wegen en een uitgestrekt berggebied aan de westzijde. Mede door het milde en aangename klimaat is Mallorca – met de fraaie oude hoofdstad Palma – een van de meest populaire fietslocaties in het voor- en najaar ter wereld geworden. Vanuit **Platja de Palma** beschrijft de auteur in 8 routes vrijwel alle interessante bestemmingen op het eiland. Daarbij is een goede mix gevonden tussen het vlakkere en glooiende zuiden, oosten en midden en de pittige bergroutes die in de Serra de Tramunta gereden kunnen worden.

25 mooie berggebieden in Europa

Tirion Uitgevers
ISBN 978 90 90 4391 194 8
NUR 501

Het boek is nog in beperkte oplage beschikbaar bij de auteur.

In zijn eerste publicatie beschrijft Richard van Ameijden 25 interessante, onverwachte maar uitdagende fietsbestemmingen in Europa. Het boek werd samengesteld ter gelegenheid van het 25-jarig jubileum van magazine Fiets en kreeg een aanbeveling van Hennie Kuiper, Olympisch-, wereld- en nationaal kampioen en winnaar van vrijwel alle grote klassiekers.

De auteur heeft vijf locaties in Spanje opgenomen: Andorra, Granada, Gran Canaria, Mallorca en Mojácar. In het boek worden de routes gedetailleerd beschreven en van persoonlijke observaties voorzien. Ook begeleiden foto's, routekaartjes en algemene resinformaties (bronnen, kaarten, overnachtingen en overige voorzieningen) de routebeschrijvingen.

Het bergstaatje **Andorra** kent louter stijgende en dalende wegen. Vanuit het dal worden in drie routes de belangrijkste beklimmingen met de fiets verkend. Een fietsgebied, dat slechts voor de geoefende fietser toegankelijk is en die op tijd een juist bergverzet op de fiets heeft gemonteerd!

Granada is een van de belangwekkendste toeristencentra van Andalusië met haar oude centrum, de Arabische invloeden op de architectuur en vooral het machtige Alhambra. Ook indrukwekkend is de van uit de stad zichtbare Sierra Nevada met de daarin liggende en nog net met de fiets berijdbare Pico Veleta, Europa's hoogste te fietsen bergtop. In vier ritten fietst de auteur rond en door dit majestueuze berglandschap.

De Canarische eilanden zijn vanwege de zomerse temperaturen een geliefd toevluchtsoord voor (professionele) fietsers. Lanzarote (wat vlakker, vaak stevige wind) en Tenerife (hoogtestages voor de profs rond de Pico del Teide) zijn met **Gran Canaria** de eilanden waar je veel fietsers kunt tegenkomen. Het wegennetwerk op La Palma en La Gomera zijn beperkt en, vooral op La Palma, steil. Op Gran Canaria fietst de auteur vanuit **Maspalomas** vier routes, waarbij het de hoogtemeters veel sneller oplopen dan het aantal afgelegde kilometers.

Het artikel over Mallorca werd voor het eerst gepubliceerd in dit boek. Het artikel is inmiddels voorzien van een update en met 8 digitale routes opgenomen in het recent verschenen *Handboek voor de bergfietser*.

Mojácar is een klein dorpje in het zuidoosten van Spanje tussen Murcia en Almeria, maar zeer goed bekend in heel Spanje vanwege de bijzondere, sfeervolle ligging. Naast het oude tegen de bergwand gelegen centrum is Mojácar Playa – met zelfs een Parador Nacional - een rustige en geliefde zomerbestemming. In vier ritten tot ver in het binnenland verkent de auteur dit onbekende, stille gedeelte van Spanje met beklimmingen tot zelfs boven de 2000 hoogtemeter.

De auteur, **Richard van Ameijden**, heeft zich - na aanvankelijke functies als o.a. adviseur, trainer en gemeentesecretaris - in 1998 gevestigd als zelfstandig ondernemer. Hij is nu werkzaam als interim-manager, mediator, personal en management coach, acteur, consultant of trainer. Richard schrijft al enkele decennia uiteenlopende artikelen over fietsen in de bergen voor het magazine Fiets. Voor Webtrainer traint hij sportieve fietsers en (bege)leidt hij fietsclinics, het programma BergOp en sportvakanties.

Het *Handboek voor de bergfietser* en *25 mooie fietsgebieden in Europa* zijn te bestellen via zijn website: www.richardvanameijden.nl

Beide boeken kan hij voor u signeren en/of van een persoonlijke notitie of boodschap voorzien.