

DE **RONDE** VAN
FRANKRIJK

PUZZELBOEK VOOR WIELERFANS

Danny Demeersseman

DE **RONDE** VAN
FRANKRIJK

PUZZELBOEK VOOR WIELERFANS

Copyright © 2026
Danny Demeersseman

Alle rechten voorbehouden.

Geen enkel deel van dit boek mag in welke vorm dan ook worden
gereproduceerd zonder toestemming van de uitgever

Neem voor toestemming contact op met:

dekrachtbron@hotmail.com

ISBN: 978 94 037 8959-0

NUR 493

Tweede druk, april 2026

Cover: chatgpt

websites waar je online kan puzzelen:

www.sugurupuzzles.com

www.sudokutips.nl

www.oefeningen.eu

Massagecentrum voor sportmassage

www.dekrachtbron.be

INHOUDSTAFEL

INLEIDING	1
DE AUTEUR	2
DE RONDE VAN FRANKRIJK	4
SPORTMASSAGE BIJ DE KRACHTBRON	6
OPGAVEN PUZZELS RONDE VAN FRANKRIJK	7
BIDONS SUDOKU 6x6	8
COL TRINAIRE PUZZEL	15
LEAD-OUTS HYPER SUDOKU 9x9	34
CHAMPAGNESPUZZEL	53
COL DE JOUX PLANE CHAOS SUDOKU 9x9	72
ETAPPE PUZZEL	91
REMCO 1 TRIPOD SUDOKU 6x6	113
EASY AS SPURT PUZZEL	120
TIJDRIJ PUZZEL	12
TOUR DE FRANCE KRONKELWOORDZOEKER	132
OPLOSSINGEN PUZZELS RONDE VAN FRANKRIJK	137
CHAMPAGNESPUZZEL	138
REMCO 1 TRIPOD SUDOKU 6x6	141
EASY AS SPURT PUZZEL	144
TIJDRIJ PUZZEL	146
TOUR DE FRANCE KRONKELWOORDZOEKER	149

INLEIDING

DE AUTEUR

Als schrijver startte hij met de gedichtenbundel *Meer dan 700 wensen voor verjaardagen*. Daarna putte hij uit zijn kennis en ervaring als psycholoog en publiceerde *Burn-out, wat wil je mij vertellen?*

Op www.amazon.com vind je een aantal van zijn e-books over massage. Op www.maakjeeigenonderwijsboek.nl vind je voornamelijk zijn puzzelboeken:

- *150 binaire puzzels oplossen in grootletter puzzelboek.*
- *180 binaire puzzels oplossen.*
- *360 trinaire puzzels oplossen.*
- *Bedankt Juf: cadeauboek met leuke denkpuzzels.*
- *Bedankt Meester: cadeauboek met leuke denkpuzzels.*
- *Bruggen bouwen in de puzzelpauze.*
- *Chaos sudoku: tips en technieken.*
- *Cijferblokken Giant - 200 puzzels XL-formaat.*
- *Cijferlink puzzels: puzzelboek met 250 Numberlink puzzels*
- *Cijferzoeker: 200 rekenpuzzels met oplostips.*
- *Educatieve woordzoekers – Spaanse woorden leren.*
- *Het Gelukkig Nieuwjaar puzzelboek*
- *Japanse puzzels: hoe nonogram oplossen?*
- *Kamertje verhuren - Schapen en Wolven.*
- *KERST: puzzelboek*
- *Killer sudoku: tips en technieken.*
- *Max 3 puzzels: nieuwe variant binaire.*
- *Meneer gaat met pensioen: logische puzzels in thema pensionering.*
- *Mevrouw gaat met pensioen: puzzelboek over pensionering*
- *Mijnneveger: 360 puzzels.*
- *Paardensprong puzzels: puzzelboek met 1500 puzzels*
- *Puzzelboek in thema verjaardag.*
- *Sandwich sudoku.*

- *Star Battle puzzels.*
- *Sudoku technieken: sudoku oplossen met focusmethode.*
- *Sudoku Tips voor Kids.*
- *Tafels oefenen met logische puzzels.*
- *Tentje Boompje Puzzels: 160 puzzels en tips voor gevorderden.*
- *Valentijnpuzzels.*
- *Viva Vaderdag: cadeauboek met leuke denkpuzzels*
- *Woordsudoku van A tot Z.*
- *WoordVinder: woorden maken met 7 letters*
- *Woordzoeker paspuzzels*
- *Woordzoekers met 1000 anagrammen.*
- *Zeeslag puzzels: ga de strijd aan met 300 battleships.*

Recent verschenen op www.maakjeeigenonderwijsboek.nl ook een aantal boeken over aanvankelijk lezen en rekenen, massage, psychologie en poëzie:

- *bROOD met aardbeien: gevoelens leren uiten door gedichten.*
- *BurN-oUT: wat wil je mij vertellen?*
- *Cursus Shiatsu stoelmassage.*
- *ESCAPE ROOM: Dragos de Dierendief.*
- *Ik tel tot tien! Wie niet weg is, is gezien. Lees- en speurboek.*
- *Leesbeest Mees 1.0: wisselrijtjes lezen in verhaalvorm.*
- *Meer dan 700 wensen voor verjaardagen.*
- *Omgaan met het gevoel ik ben niet goed genoeg*
- *PLUS in de dierentuin: rekenverhaal met getalbeelden.*
- *SKIP en de brievenbussen zonder naam: oefenen van de tafels.*
- *Tafels automatiseren voor beelddenkers: de keersommenkalender.*

DE RONDE VAN FRANKRIJK

De Ronde van Frankrijk, of Tour de France, is een van de meest prestigieuze en iconische wielervedstrijden ter wereld. Sinds de eerste editie in 1903 heeft de Tour zich ontwikkeld tot een jaarlijks sportevenement dat miljoenen mensen wereldwijd trekt. De race wordt over drie weken gereden en bestaat uit verschillende etappes, die vaak variëren in afstand, terrein en moeilijkheidsgraad.

De oorsprong van de Ronde van Frankrijk ligt in een poging van de Franse krant L'Auto om de verkoop te stimuleren. De krant besloot een grote wielervedstrijd te organiseren, die het land zou doorkruisen. De eerste editie van de Tour de France was een enorme uitdaging voor de deelnemers, die in 1903 door een ruig en gevarieerd Frankrijk reden. De organisatoren kozen voor een route die niet alleen sportief uitdagend was, maar ook de verschillende regio's van Frankrijk in de schijnwerpers zette.

De Tour de France bestaat uit verschillende soorten etappes. De vlakke etappes zijn bedoeld voor sprinters, die over relatief eenvoudige routes racen en hun snelheid moeten maximaliseren. De heuvelachtige etappes zijn een test voor klimmers, die zich omhoog werken naar de toppen van bergachtige gebieden. De bergetappes, vaak in de Alpen of Pyreneeën, zijn de zwaarste van allemaal, en de renners moeten hun uithoudingsvermogen en klimvermogen tonen om de toppen van iconische bergen als de Alpe d'Huez of de Col du Tourmalet te bereiken.

Een ander type etappe is de tijdrif, waarin renners individueel de klok tegen zich hebben en hun beste prestaties leveren over een vooraf bepaalde afstand. Dit soort etappes is vaak bepalend voor de uiteindelijke stand in het klassement, omdat het de tijdsverschillen tussen de favorieten kan vergroten of verkleinen.

De Tour de France is niet alleen een fysieke uitdaging, maar ook een strategisch spel. Teams spelen een grote rol in het succes van een renner,

waarbij de teamleden elkaar ondersteunen door bijvoorbeeld kopwerk te verrichten voor hun kopman, of door het beschermen van hun leider in de bergen. De kracht van een team kan van cruciaal belang zijn om een individuele renner te helpen het geel te dragen, de kleur van de leider in het algemeen klassement.

Er zijn ook verschillende andere truien en onderscheidingen te winnen in de Tour. De groene trui wordt uitgereikt aan de beste sprinter, terwijl de bolletjestrui wordt gedragen door de beste klimmer van de race. De witte trui is voor de beste jongere renner, meestal een jonge belofte die zich in de grote wielersport bewijst.

De winnaar van de Ronde van Frankrijk wordt bepaald door het laagste gecombineerde tijd over alle etappes. De winnaar ontvangt niet alleen de prestigieuze gele trui, maar ook een plek in de geschiedenis van de wielersport. De Tour de France is een race die niet alleen draait om snelheid, maar ook om uithoudingsvermogen, strategie en het vermogen om te overleven in de vaak extreme omstandigheden van de Franse wegen.

De Tour is niet alleen een sportevenement, maar ook een cultureel fenomeen. Het verbindt mensen over de hele wereld en heeft miljoenen fans die langs de weg staan om de renners aan te moedigen. Het is een evenement dat sport, geschiedenis en cultuur samenbrengt en het blijft elk jaar een van de grootste evenementen in de wielersport.

We wensen je veel plezier met ons puzzelboek in thema **Ronde van Frankrijk**. Van de moeilijke puzzels hebben we achteraan ook de oplossingen opgenomen.

Van diverse puzzels hebben we ook aparte puzzelboeken waarin we ook uitgebreid bespreken hoe je de puzzels moet oplossen. Verder kan je online spelen op **www.sugurupuzzles.com**.

SPORTMASSAGE BIJ DE KRACHTBRON

Sportmassage is een effectieve behandeling voor zowel recreatieve als professionele sporters. Bij Massagecentrum De Krachtbron bieden wij sportmassage aan die gericht is op het bevorderen van herstel, het verlichten van spierspanning en het voorkomen van blessures. Of je nu intensief traint, een belangrijke wedstrijd hebt of gewoon last hebt van stijfheid na een sportieve activiteit, onze sportmassage helpt je om snel weer in topvorm te komen.

We gebruiken technieken die gericht zijn op de specifieke behoeften van de sporter. Dit kan variëren van het verbeteren van de flexibiliteit en doorbloeding, tot het verminderen van spierpijn of het behandelen van acute blessures. Sportmassage kan zowel preventief als curatief werken, zodat je optimaal kunt blijven presteren.

Bij Massagecentrum De Krachtbron creëren we een rustgevende en professionele omgeving, waar we de tijd nemen om naar jouw specifieke klachten of doelen te luisteren. We passen de massage aan op jouw persoonlijke situatie, zodat jij het meeste uit je behandeling haalt.

Voordelen van sportmassage bij De Krachtbron:

- *Verbetering van het herstel na intensieve inspanning*
- *Verlichting van spierpijn en stijfheid*
- *Preventie van blessures door het bevorderen van de flexibiliteit*
- *Verbetering van de bloedcirculatie en afvoer van afvalstoffen*
- *Behandeling van bestaande blessures en spierklachten*

Onze sportmassage is geschikt voor alle niveaus van sporters, van amateurs tot topsporters. Bij Massagecentrum De Krachtbron zorgen wij ervoor dat jij niet alleen fysiek herstelt, maar ook mentaal verfrist en opgeladen weer verder kunt gaan met je sportieve activiteiten.

Meer info: **www.dekrachtbron.be**

OPGAVEN PUZZELS RONDE VAN FRANKRIJK

BIDONS SUDOKU 6x6

Op tijd drinken is zeer belangrijk in de Ronde van Frankrijk. In de begindagen van de wielersport gebruikten renners glazen flessen om te drinken. Pas later werden aluminium en plastic bidons geïntroduceerd, wat veel veiliger was bij valpartijen.

In de Tour proberen renners soms slim een paar extra seconden aan de ploegauto te blijven hangen bij het aanpakken van een bidon. Deze **sticky bottle-truc** wordt soms bestraft met een waarschuwing of tijds straf.

Bij de **Bidons Sudoku 6x6** worden de cijfers van 1 tot 6 vervangen door de zes letters van het woord BIDONS.

				B	
N				O	
S					
			O	N	
		B	D		
I					

D	O	S	N	B	I
N	B	I	S	O	D
S	N	O	I	D	B
B	I	D	O	N	S
O	S	B	D	I	N
I	D	N	B	S	O

Wat zijn de regels om een **Bidon Sudoku 6X6** op te lossen?

1. *Deze sudoku bestaat uit 6 bij 6 vakjes gegroepeerd in 6 blokken van 2 bij 3 vakjes.*
2. *In de vakjes moeten de letters van het woord **bidons** ingevuld worden op zo'n manier dat in elke rij, in elke kolom en in elk van de 6 blokken de letters van het woord bidons slechts één keer voorkomen.*

In mijn boek - *Sudoku technieken: sudoku oplossen met focusmethode* - vind je een uitgebreid overzicht van technieken om sudoku's op te lossen.

BIDONS SUDOKU 6x6
PUZZELS 1 - 6

B		S		O	
					N
S					
	D		I	S	
	I	N			

O		S			
			B	D	
				O	N
	D			I	S
		O			D

	D	N		I	
				B	
		O	S	D	
S					
	I				D

					I
	I	S		D	B
N					D
			O	N	
			D		
	B				

	D			N	B
	O				
O		D			S
				I	
B					D

I					
				S	N
	D	I			
O	S				
					B
N				O	I

BIDONS SUDOKU 6x6
PUZZELS 7 – 12

				O	
			N	S	
O	I				
D					N
B			D		
	O				

B					D
D					S
		O			
		D	N		
N	I		B		

			S		
	N	S			O
	B				
				D	I
		I		O	
O					

I	S	B		N	
D	I				
			N	D	
		O		I	

D				I	
	I				
			D		
O				S	
		O	B		
		N	O		

S			O	I	
					S
	D				
B			I		
		O		N	D