



VelOverpeinzigen Voorzitter

Het is zover; ik mag mijn eerste voorwoord als voorzitter schrijven. Tja en dan lijkt het of ik meteen met een "writers block" zit. Er zijn zoveel dingen gebeurd afgelopen jaar m.b.t. onze vereniging dat het me even duizelt.

Laat ik starten bij de sponsors. Het verhaal begint bij een vriend van mij; Willem van Koetsveld. Hij gooit een wielkje op (laten we in wielertermen blijven ☺) bij Care 4 Bikes en ik hoef dat wiel alleen maar over de meet te duwen; de eerste sponsor was een feit! Hierna heb ik Schoenmakers-Natuursteen benaderd, ook zij wilden sponsoren. Vervolgens heb ik met Quasar Wheels gesproken en hen kon ik als cosponsor toevoegen.

Notariskantoor Van Santvoort & Den Drijver-Pigmans wilde belangeloos de vereniging oprichten, maar eerst moest er een naam zijn. De naam, inmiddels bekend, is Wielervereniging VeloVrienden geworden. Geen willekeurige naam; hij draagt uit hoe we binnen onze vereniging met de wielersport, en vooral de bedrijvers ervan, willen omgaan.

Hierna konden we niet meer terug. Overleg met het KNWU hoofdbureau en het bestuur van district midden volgt. De toenmalige voorzitter van ons district, Albert van den Bosch, heeft

hierin een belangrijke rol gespeeld en ik waardeer zijn inbreng zeer.

Het werven van voldoende leden leverde geen problemen op, dus op naar de volgende gigantische stap; kleding. Het is haast onbeschrijfelijk hoeveel tijd er in het zoeken van een geschikte leverancier gaat zitten, en in het ontwerpen van frisse, moderne kleding die ook nog tegen acceptabele prijzen aangeboden kan worden. De reacties op de kleding, zowel binnen als buiten onze vereniging, zijn zeer positief en sterken ons in de overtuiging dat onze doelstelling bereikt is.

Nu wordt het tijd vooruit te kijken naar 2010. In januari start de wintercompetitie op de Nedereindse Berg en op 14 februari start de Midden Nederland Competitie. Lees hierover meer in deze **VeloVrij**. Het zou mooi zijn in beide competities Velo-Vriend(inn)en aan de start te treffen.

Maar we gaan niet alleen wielrennen. Op 24 januari houden we een nieuwjaarsreceptie bij Care 4 Bikes, waarbij alle aanwezige leden gratis meedoen aan een loterij, lees meer op pagina 3.

Rest mij iedereen prettige feestdagen en een gezond, sportief en voorspoedig 2010 toe te wensen!

Velogroet,
Henry Danse
Voorzitter Wielervereniging VeloVrienden

In deze **VeloVrij**:

<u>VelOverpeinzigen</u>	1
<u>Meet & Greet</u>	2
<u>Districtvergadering</u>	2
<u>Voorjaarscompetitie</u>	2
<u>RSSfeed: wat is het?!</u>	3
<u>Nieuwjaarsreceptie</u>	3
<u>SMA Amerongen</u>	4
<u>Einde van het jaar....</u>	4
<u>Oproep redactie</u>	5
<u>VeloVermaak</u>	5



Speciale dank aan:

Theo Schoenmakers
Loek Ietswaard
Gijs van Tuyl
Imke den Drijver-Pigmans
Willem van Koetsveld
Albert van den Bosch
Jan Gommers
Miranda Danse-Klaassen
Guido Vroemen
Alan van Tuyl
Christy Nussbaumer-Verkerk
Otto Verkerk
Martijn van Elzaker
Miep Ietswaard

Meet & Greet

Auteur:

Miranda Danse-Klaassen



**“Ik werd binnengehaald
als de man van het
tijdrijden....”**

Uitspraak Stef in gastenboek

Op woensdag 25 november jl. is er op verzoek van verschillende leden een Meet & Greet georganiseerd. Het idee was elkaar iets beter leren kennen, wensen en ideeën uitwisselen én nog een keer een kleding pas-sessie.

Het was een gezellige avond in ongedwongen sfeer, de cake met slagroom ging er goed in en ook de cola (light!) liep goed... Dat deze avond het fotoestel niet werkte (hmmm.... geheugenkaartje kan handig zijn) mocht de pret niet drukken.

Bijna alle licentiehouders hebben met elkaar kunnen kennismaken, alle soorten kleding is gepast en doorgesproken.

We hebben ons vergaapt aan de fietsen

bij Loek en natuurlijk weer wat technische snufjes bekeken.

Een rode draad door het verhaal was het tijdrijden.... De vrouwen zijn allen gek van tijdrijden en toen Stef binnenkwam is het onderwerp niet meer van tafel geweest.

Tevens is gesproken over een trainingskamp en er is besloten dit trachten te organiseren in de Eifel voor het lang weekend van 30 april 2010.

Het was zeker gezellig, maar ook nuttig! De eerste banden zijn aangehaald. Op naar de nieuwjaarsreceptie!

Districtsvergadering

Auteur:

redactie

Onze vereniging valt, zoals jullie weten, onder District Midden Nederland. 15 December jl. werd er vergaderd door het Districtsbestuur en daarbij werden alle verenigingen uitgenodigd.

We hebben daar kennis kunnen maken met de besturen van de andere verenigingen, maar we hebben vooral veel gehoord. Een aantal punten op een rijtje:

De consul van Midden Nederland is Henk Martens, afgelopen jaar was zijn eerste jaar als consul. Zijn ervaringen na het eerste jaar zijn zeer positief en hij vervult zijn functie met passie. Afgelopen jaar is hem echter opgevallen dat hij heel veel dezelfde vragen krijgt van individuele renners, vaak zelfs binnen 1 vereniging. Hij vraagt daarom of de renners hun vragen via de vereniging willen stellen. Zo wordt de vereniging ingezet als vangnet, maar hierdoor krijgt de vereniging ook veel meer kennis en kunnen zij misschien hun renners zonder tussenkomst van de consul verder helpen. Heb je een vraag voor de consul, [mail dan naar Henry](#). Hij zal

voor jou op zoek gaan naar het antwoord!

Verder is de KNWU hard op zoek naar juryleden. Ook in ons district is het aantal juryleden krap. Daarom heeft de KNWU speciale opleidingen in het leven geroepen. Zo kun je na 1 dagdeel al kennismaken met jurywerkzaamheden; daarna mag je een jaar lang verschillende jurytaken vervullen op stagebasis bij criteriums. Heb je interesse? Lees dan meer op de site van de KNWU of neem contact op met de consul van Midden Nederland: [Henk Martens](#).

Voorjaarscompetitie Midden Nederland

Net zoals andere jaren is er in ons district weer een voorjaarscompetitie. Er staan een 9-tal wedstrijden op het programma, elke zondagochtend zal er in de volgende categorieën gestreden worden: dames, amateurs A, amateurs B, masters, nieuwelingen, junioren, beloften en elite. Alle wedstrijden, m.u.v. Ede en Tiel, worden op een clubparcours verreden. Aan het einde wordt een klassement opgemaakt. Om voor die prijzen in aanmerking te komen moet je aan 6 wedstrijden deelgenomen hebben!

14 februari 2010	Nedereindse Berg, Stadion/Volharding
21 februari 2010	Tiel, de Batauwers
28 februari 2010	Amersfoort, Eemland
07 maart 2010	Nedereindse Berg, Stadion/Volharding
14 maart 2010	Veenendaal, AXA valleirenners
21 maart 2010	Ede, WV Ede
28 maart 2010	Tiel, de Batauwers
04 april 2010	Nedereindse Berg, Stadion/Volharding
11 april 2010	Amersfoort, Eemland





 **Schoenmakers
Natuursteen B.V.**
Maatwerk in Marmer en Graniet



VeloVeiligheid:

Draag **altijd** een helm!



Ook als je alleen traint!!!

RSS feed; wat is het?

Auteur:

Miranda Danse-Klaassen

Op de website van VeloVrienden zie je op de homepage, helemaal links onderaan, deze afbeelding staan:



Dit is het teken van RSS, wat staat voor Really Simple Syndication. RSS is een technisch hulpmiddel waarmee je je op nieuwe info van een website kunt abonneren. Zodra er, bijvoorbeeld, een nieuw artikel verschijnt krijg je daarvan een seintje.

Dit kan heel handig zijn voor onze site; je hoeft zelf niet meer elke keer te kijken of er nieuwe artikelen zijn geplaatst, maar je krijgt gewoon een berichtje!

Je schakelt het als volgt in: Klik op het RSS-teken en je komt in een nieuw scherm terecht, waarin bovenin de mogelijkheden tot abonneren staan. Ik zal me beperken tot de twee meest gebruikte mogelijkheden.

De eerste mogelijkheid:

"Abonneren op deze feed via Microsoft Office Outlook".

Indien je hiervoor kiest, opent Outlook en krijg je de vraag of je het RSS-kanaal aan Outlook wilt toevoegen. Klik daar op geavanceerd en geef

het kanaal een naam, bijvoorbeeld VeloVrienden © . Klik op ok en daarna op ja. Er wordt nu een mapje in outlook aangemaakt RSS-kanalen, waarin een map is gemaakt met de zojuist opgegeven naam (in dit voorbeeld VeloVrienden).

In dat mapje staat een aantal berichten, dat zijn de artikelen die momenteel op de homepage staan. Wanneer er een nieuw artikel wordt aangemaakt komt er in dit mapje een soort van mailtje te staan met de verkorte inhoud van het artikel en de mogelijkheid via een link naar de website te gaan, zodat je het hele artikel kunt lezen.

De tweede mogelijkheid:

"Abonneren op deze feed via Google".

Dit is handig als je Google bijvoorbeeld als standaard startpagina hebt ingeschakeld. Klik op Add to Google homepage. Op je Google startpagina wordt dan een gadget geplaatst dat de laatste nieuwsberichten van de site weergeeft.

Voortaan hoef je dus geen enkel nieuwsbericht meer te missen!



Nieuwjaarsreceptie

Auteur:

Henry Danse

Er is al eerder over gesproken; VeloVrienden houdt een nieuwjaarsreceptie! De receptie wordt gehouden bij Care 4 Bikes op zondagmiddag 24 januari 2010 vanaf 16.00 uur.

Maar dit is niet zomaar een receptie....nee...we willen echt even stilstaan bij het feit dat we van start gaan. Een soort oprichtings-/startfeestje dus!

Natuurlijk hoort daar een toespraak en een hapje & drankje bij, maar we doen nog meer. We houden namelijk ook een loterij! Ieder lid ontvangt bij binnenkomst een gratis lot en natuurlijk zijn nog meer loten te koop. De prijzen variëren van een bidon, tot een barbecuesetje of helm etc... Voor ieder wat wils, en heb je iets gewonnen dat je echt niet kunt gebruiken, kun je het misschien ruilen met een collega renner ;-).

Ieder lid ontvangt een uitnodiging voor hem of haar met introduc e. Daarnaast worden alle sponsors/ondersteuners, het districtsbestuur, de consul en alle overige betrokkenen uitgenodigd.

Zet de afspraak alvast in je agenda, zodat je hem zeker niet vergeet en hou je mailbox in de gaten voor de officiële uitnodiging!



Wanneer: Zondag 24 januari 2010

Waar: Care 4 Bikes, Nooltgedacht 40 te Zeist

Hoe laat: Vanaf 16:00 uur





Zoals jullie weten is VeloVrienden een samenwerkingsverband met SMA (Sport Medisch Adviescentrum) Amerongen aangegaan. Guido Vroemen is sportarts en eigenaar van SMA Amerongen en bondsarts van de Nederlandse Triathlon bond. Daarnaast begeleidt hij o.a. meerdere wielerploegen (AA-Cycling Team en damesploeg Leontien.nl) en individuele sporters op zowel trainingstechnisch- als medisch vlak.

SMA Amerongen biedt vele mogelijkheden onze vereniging te ondersteunen.

Het is mogelijk verschillende testen en onderzoeken te laten verrichten. Een test kan je bijvoorbeeld helpen bij het bepalen van je trainingswaarden. Guido kan je adviseren over een verplichte sportkeuring tot een maximale inspanningstest met ademgas analyse, waarbij je VO2max wordt gemeten.

SMA Amerongen is gespecialiseerd in het werken met vermogensmeters en analyse van de gegevens. Maar natuurlijk kan Guido je ook helpen bij blessures; zonder verwijzing van (huis)arts kun je bij hem terecht! Vanzelfsprekend kun je ook preventief een beroep op hem doen; een dynamische fietsanalyse behoedt je voor vervelende blessures door een verkeerde zit, en door een betere fietspositie zul je je trapfrequentie/trapkracht beter kunnen benutten.

Alle leden van VeloVrienden kunnen bij Guido terecht tegen speciale condities (**20% korting** op alles wat niet door de ziektekostenverzekeraar vergoed wordt). Neem voor uitgebreide informatie [contact op met Guido](#).

Alles over Guido en het SMA kun je lezen op www.sportarts.org

Guido zal proberen iedere editie iets voor ons te schrijven, deze keer over het opstarten van het nieuwe seizoen!



Einde van het jaar, begin van het nieuwe seizoen!

Auteur:
Guido Vroemen



December: het einde van het jaar nadert, een goed tijdstip om je seizoen te evalueren. Maar ook een goed tijdstip om het nieuwe seizoen goed te plannen. Waar wil je volgend jaar naar toe werken en hoe kan ik dat het beste doen? Heb ik daar hulp voor nodig?

Belangrijk bij het maken van een plan is dat het reëel is en uitvoerbaar. Je moet fit zijn. Geen beter moment dan deze maand om alles op een rijtje te zetten. In de periode van oktober tot en met december is het ideaal om een sportmedisch onderzoek te laten verrichten om een bepaalde 'nulmeting' te hebben. Van hieruit ga je dan verder werken naar je doel toe. Zijn er bepaalde aandachtspunten dan is er ruim voldoende tijd om hieraan te werken. Bij een sportmedisch onderzoek wordt ook aandacht besteed aan een uitgebreid bloedonderzoek. Dit is, naarmate de trainingsbelasting groter is, belangrijk om periodiek te herhalen. Zelf adviseer ik altijd bij een trainingsbelasting van meer dan 10 uur per week eens per 6-8 weken een bloed-onderzoek te laten verrichten. Dit om snel eventuele tekorten op het spoor te komen.

De inspanningstest in deze periode is belangrijk om te kijken waar je basis ligt op dat moment. Het is belangrijk dat je eerst uitgerust bent van het afgelopen seizoen en vervolgens pas gaat testen. Naarmate je doelen groter zijn en meer trainingsuren vergen, is het ook belangrijker je progressie te meten. Daarom is het goed een vervolgtest te plannen in de periode rond maart. Zorg er verder voor dat je bij blessures snel een diagnose hebt en er gericht aan gewerkt kan worden, blijf niet te lang met pijnklachten doorlopen. Is je voedingspatroon goed of heb je aanvulling nodig in de vorm van supplementen? Ook dit wordt veel belangrijker naarmate de trainingsarbeid oploopt. Kortom: naast het plannen van mooie wedstrijden in het komende seizoen is het ook belangrijk de weg er naar toe zo goed mogelijk te plannen. Dan heb je namelijk de grootste kans dat je je doelen gaat halen!

Guido Vroemen
info@sportarts.org



Auteur:
redactie



Correspondentieadres:

Florijnstraat 7
5237 NG 's-Hertogenbosch

Vestigingsadres:

Nooitgedacht 40
3701 AN Zeist

Email:

info@velovrienden.nl

Website:

www.velovrienden.nl

Bestuur:

Voorzitter:

Henry Danse

Penningmeester:

Miranda Danse-Klaassen

Secretaris:

Loek Ietswaard



Oproep redactie!

Deze editie van **VeloVrij** is gemaakt door Henry en Miranda.

In de opstartfase, waarin we nu zitten, is dat niet zo heel moeilijk, want er is vanzelfsprekend genoeg te schrijven. Maar voor de toekomst zijn we op zoek naar mensen die ons willen helpen **VeloVrij** tot een volwassen clubblad uit te laten groeien.

We zoeken mensen die de inhoud willen verzorgen van **VeloVrij**, door teksten te schrijven en/of ideeën, foto's enzovoort aan te leveren. Heb je interesse of ben je nieuwsgierig en wil je hier meer over weten, neem dan [even contact met ons op](#).

Natuurlijk kan iedereen zijn of haar verhaal, verslag of foto insturen. Alle kopij is welkom, ook als je twijfelt stuur het naar ons en wij beoordelen of het geschikt is voor **VeloVrij**.

Het is onze bedoeling **VeloVrij** 4 maal per jaar, aan het einde van een kwartaal uit te brengen. Gedurende 2010 zullen we evalueren of dit voldoende is, of misschien juist meer of minder moet worden.

Wij hopen op veel reacties!

Velogroet,
Henry & Miranda

Wil je adverteren in onze **VeloVrij**?

Mail met de redactie!



Redactie:

Miranda Danse-Klaassen
Henry Danse

Gastschrijver(s):

Guido Vroemen



Kopij voor 20 maart 2010 naar:

info@velovrienden.nl

Het bestuur van
Wielervereniging
VeloVrienden
wenst iedereen
fijne feestdagen,
en een gezond,
voorspoedig
en sportief 2010!



VeloVermaak

Auteur:
redactie

- Wist je dat 2 van onze VeloVriendinnen vorig jaar al naast elkaar op het podium stonden, maar elkaar nog niet kenden ©...

