



VelOverpeinzigen Voorzitter

Als jullie dit lezen is het seizoen op gang gekomen na een, van de gemiddelde wielrenner, veeleisende winter. Het is een winter geweest van veel alternatieve trainingen. Hardloopschoenen, mtb's, Tacx'en enz. zijn zich doodgeschrokken, ze werden opeens in actieve dienst geroepen bij gebrek aan de mogelijkheid op de weg te kunnen fietsen vanwege de, voor Nederland, extreme weersomstandigheden.

Maar er is meer gebeurd deze winter, we hebben een zeer succesvolle eerste nieuwjaarsreceptie gehouden. De receptie was druk bezocht en heeft onze vereniging vele nieuwe leden opgeleverd. De loterij tijdens onze receptie mag, mede door de gulle gevers van de prijzen, als zeer geslaagd beschouwd worden. We proberen dit succes volgend jaar minimaal te evenaren.

Onze kleding is afgelopen winter ook geleverd. Gezien de vele positieve reacties mag aangenomen worden dat we geslaagd zijn in onze opzet frisse, sportief- en flitsend ogende, moderne kleding te ontwerpen. Na wat kleine aanloopprobleempjes zijn we ook tevreden over hoe onze leverancier ons ontwerp omgezet heeft in kwalitatief hoogstaande kleding.

Nu gaan we vooruit kijken naar een seizoen met hopelijk veel actief opererende VeloVriend(inn)en.

Er worden nog enkele wedstrijden in het kader van de MNC verreden. En op 30 maart aanstaande starten de competities op de Nedereindse Berg. Deze competities bieden voor elke renner of renster de mogelijkheid op competitief niveau actief te zijn.

Maar buiten de wedstrijden is er natuurlijk ook plaats voor vertier (lees training ☺). 31 Maart aanstaande starten onze gezamenlijke trainingen o.l.v. Peter van Koetsveld. En van 29 april t/m 3 mei gaan we voor een trainingskamp naar de Eifel. We hopen op mooi weer zodat we daar behoorlijk wat (klim)kilometers kunnen afwerken. Lees op pagina 3 meer hierover. In de volgende VeloVrij zullen we zorgen voor een uitgebreid verslag hiervan.

Denk aan de VeloVeiligheid en zet ALTIJD een helm op.

Velogroet,
Henry Danse
Voorzitter Wielervereniging VeloVrij



In deze VeloVrij:

VelOverpeinzigen	1
Nieuwjaarsreceptie	2
Trainingen	2
Kleding en wastips!	3
Trainingskamp	3
Van Domrenner tot	4
Prestatievermindering...	4
Even voorstellen: ...	5
Tijdritcompetitie ...	6
Kalender	6
Paasei	6
Oproep redactie	7
VeloVermaak	7



Ledenstand:

Licentiehouders:	23
Actieve leden:	9
Steunende leden:	14
Totaal:	46



Nieuwjaarsreceptie

Auteur:

Miranda Danse-Klaassen

Zondagmiddag 24 januari 2010 was onze eerste nieuwjaarsreceptie. Het bestuur had er alles aan gedaan om de leden naar Zeist te laten komen; hapjes, drankjes en een loterij moesten de mensen lokken. En dat is ook gelukt; zo'n 35 mensen mochten we verwelkomen. Het gezelschap bestond uit leden, al dan niet met partner, van VeloVrienden, potentiële leden, belangstellenden en de consul van ons district; Henk Martens.

Onder genot van een hapje en drankje werd er druk van mening gewisseld over de opbouw naar het nieuwe seizoen, het materiaal voor 2010 bij Care 4 Bikes werd bekeken en natuurlijk kon de kleding worden bewonderd.

Zelf probeerde ik tussen de bedrijven door de lotjes te verkopen, en dat ging zonder al te veel moeite.... Ik was er

maar druk mee ☺.

Toen de bak vol zat met lotjes, verrichtte Henry onder soms grote hilariteit de trekking en vonden zowel grote als kleine prijzen hun weg naar nieuwe eigenaren. Dat je kansen verhoogd worden door heel veel lotjes te kopen, werd erg duidelijk als er weer een "ja" viel aan de tafel achterin de hoek.

Het was gezellig en we hebben na deze middag de potentiële leden mogen verwelkomen als VeloVrienden! Lees hierover meer op pagina 4.

De goedgevulde prijzenpot was mogelijk gemaakt door gulle giften van diverse bedrijven en personen.

[Bekijk de foto's](#) op onze website.

Trainingen

Auteur:

redactie

Natuurlijk willen we als VeloVriend(inn)en gezamenlijk trainingen. We zijn daarom als vereniging heel blij dat Peter van Koetsveld bereid is hier invulling aan te geven. Iedere woensdagavond vanaf 31 maart zal er daarom verzameld worden bij Care 4 Bikes, Nooitgedacht 40 te Zeist.

Iedereen kan en mag meetrainen!

Hoe meer fietsliefhebbers, hoe leuker natuurlijk. De trainingen van VeloVrienden zijn voor iedereen toegankelijk, zowel voor beginnende renners als voor wedstrijdrenners is het leuk om mee te trainen! Er zal tijdens het seizoen geëvalueerd worden of deze opzet de juiste is. Alle reacties m.b.t. deze gezamenlijke training zijn dan ook, van zowel VeloVriend(inn)en als "aansluiters", van harte welkom, en kunnen gestuurd worden naar info@velovrienden.nl.

De trainingen zijn bedoeld als duurtrainingen, nu zullen we niet meteen vanaf 31 maart 2 uur of langer kunnen trainen, maar we bouwen het langzaam op. De gemiddelde snelheid zal ongeveer 30 km/u zijn. Maar we

houden rekening met elkaar; we wachten bij een lekke band, rijden niemand opzettelijk eraf en helpen elkaar waar we kunnen.

Trainingscategorieën

Omdat we dit jaar voor het eerst met trainingen beginnen zullen we voorlopig in 1 groep trainen. Het is de bedoeling om een extensieve training met elkaar te hebben. Wanneer blijkt dat het niveauverschil onoverkoombaar is, of de groep te groot wordt, zal Peter ter plekke een alternatief verzinnen, zoals bijvoorbeeld een opsplitsing.

Vertreklocatie

De trainingsgroep vertrekt, tenzij anders vermeld (zie kalender op onze website), vanaf het terrein van Care 4 Bikes, Nooitgedacht 40 te Zeist.

Trainingstijden

• Vanaf 31 maart zal er elke woensdagavond om 18:45 uur een trainingsgroep van Wielervereniging VeloVrienden vertrekken.

Veiligheid

Binnen de vereniging gelden een aantal afspraken zoals:

- Een helm dragen is verplicht.
- Ligsturen of ligfietsen zijn **niet** toegestaan.
- Verkeersregels worden gerespecteerd.
- Iedereen mag aansluiten bij de groep, maar spreek iemand aan als hij/zij zonder helm rijdt!





VeloWasTip:



Kleding en wastips!

Auteur:

Miranda Danse-Klaassen

Op het moment dat ik dit schrijf is het bijna zover; eindelijk komt het 2^e deel van de kleding waar we al zo lang op zaten te wachten. De eerste leden die snel waren met bestellen hadden al wel hun winterkleding geleverd gekregen, maar ja...met 20 graden fietsen in je winterjas is niet echt fijn (kan ik uit ervaring vertellen).

De reacties van onze omgeving zijn zeer positief te noemen, iedereen vindt het mooie kleding! Dat Eemland nu plots ook in "onze" kleuren rijdt kan de pret dan niet drukken... Onze kleding is natuurlijk veel mooier ;-).

Maar nu is het belangrijk deze kleding ook mooi te houden, en dat is vaak wel moeilijk. In de afgelopen periode heb ik nog wel eens staan twifelen of ik wel mijn mooie Velobroek aan zou trekken; regen, pekkel, zand en modder op je nieuwe kleding is natuurlijk vreselijk zonde...

Maar ik weet nu dat ik alle viezigheid uit mijn kleren krijg! Hoe ik dat doe? Dankzij een tip van een vriendin van mij, wiens man plots zonodig in een wit setje wilde gaan trainen..., zij heeft mij verteld over Sunlight zeep. Dit is een ouderwets stuk zeep, ruikt wat citroenachtig, en heeft blijkbaar super schoonmaakkrachten. Want met dit zeepje heb ik alles tot nu toe schoon gekregen! Je moet even zoeken, maar ik vond het in een C100 vestiging voor € 1,15.

Hoe gebruik ik het dan? Zodra ik thuis kom sjouw ik de kleding mee naar de badkamer, daar spoel ik alles uit en smeer het in met Sunlight. Als de zwarte vlokken er dan vanaf spatten spoel ik het uit en herhaal mijn handeling. Als het gewoon sopt zonder dat het echt zwart is, laat ik het gewoon zo intrekken. Als alles zo is ingesmeerd, stop ik alles bij elkaar in de wasmachine.

En dan volg ik de instructies van onze kledingleverancier op; een zacht wasmiddel gebruiken voor gekleurde was, geen wasverzachter en op maximaal 40 graden wassen!

Daarna hang ik mijn kleding op onze zolder te drogen en de volgende dag schittert het me tegemoet!

Denk er bij het wassen van je kleding ook aan alle ritsen dicht te ritsen en alle klittenband goed dicht te drukken, hierdoor beschadig je de andere kleding niet.

Gebruik liever ook geen wasdroger; die zorgt voor opruwing, waardoor het zwart minder mooi wordt.

Met al deze tips gaan we lang met veel plezier onze kleding mooi houden en schitteren!

Trainingskamp

Auteur:

Henry Danse

We gaan op trainingskamp naar de Eifel, meer precies; Strickscheid. Een heel klein plaatsje met een oppervlakte van 1,41 km² en een inwonertal van 32!! We gaan met z'n tienden, dat moet een behoorlijke impact zijn gezien het aantal inwoners van Strickscheid ☺.

We hebben een [groot huis gehuurd](#) en gaan zelf koken, dat gaat leuk worden... De boerderij van de eigenaren ligt ongeveer 100 meter van dit huis en daar zijn allerlei verse producten te verkrijgen. De boerin bakt zelf elke dag vers [dinkel\(spelt\)brood](#) heeft ze me gemaild.

De bedoeling is, als het weer meewerkt, elke dag redelijk wat kilometers te fietsen. En natuurlijk flink wat hoogtekilometers mee te nemen. We blijven VeloVriend(inn)en, dus zal er sociaal gereden worden. Dit betekent aan het einde van elke beklimming of afdaling dat er wordt gewacht tot we compleet zijn. De berggeiten onder ons kunnen natuurlijk altijd weer half terug rijden en de mindere klimmers onder ons oppikken en helpen. Op deze manier traint iedereen goed lijkt me, maar we willen ook genieten en elkaar beter leren kennen. En natuurlijk in supervorm terugkeren ☺!

Strickscheid here we come!!



Wanneer: 29 april t/m 3 mei 2010

Waar: Strickscheid, Duitsland

Wie: Jan, Marion, Marianne, Jurjen, Tiny, Robin, Henry, Miranda, Peter en Willem.

Er komt een tijd dat je de dertig raakt of gepasseerd bent, je een werkende man bent, trouwt, samenwoont. Misschien zelfs wel vader bent geworden.

Het is ons overkomen. Ons is Ronald, Emiel, Folkwin, Jan Willem, Barend, Sander en ondergetekende. Hieronder volgt onze weg van Domrenner tot VeloVriend. Gert doorliep een ander traject, maar daarover later meer.

Zo rond 2001 werden wij lid van studentenwielvereniging de Domrenner. Onze volledige studententijd reden wij koersen en cyclo's op de weg in het Domrenner-geel. De laatste jaren waren we, student af, donateur bij de club. Wel hadden we er nog onze licentie.

Langzaam aan stapten we over van racefiets naar mountainbike. Marathons werden 'zeg maar echt ons ding'. Met als hoogtepunt vorig jaar de meerdaagse wedstrijd in het Poolse en Tsjechische Reuzengebergte. Acht dagen volle bak in een gigantische speeltuin voor mountainbikers, slapen in avondse schoolgebouwtjes, genieten van de tradities van de lokale bevolking, en verbazen over de wonderlijke mede-mtb'ers van over de hele wereld. En angst en afzien. Veel angst en afzien.

Die angst zal iets met volwassenheid te maken hebben.

Je niet meer blind in een afdaling storten. Je hebt andere dingen aan je hoofd: je werk, je vrouw, je kind. Bij onze levensfase past geen studentenclub meer. Dus moesten we maar eens weg bij de Domrenner. Door naar VeloVrienden over te stappen snijden we de laatste banden met het studentenleven door.

VeloVrienden kenden we eigenlijk nog helemaal niet, maar de nieuwjaarsbijeenkomst was een goede binnenkomer. Vooral voor mij, want ik won een mobiele barbecue bij de loterij. We zijn benieuwd wat ons eerste VeloVrienden-jaar gaat brengen.

Tot op de racefiets/mtb!
Groet, Robin



O ja, hoe zit het nou met die Gert, vraag je je misschien af. Nu ja. Dat weet ik eigenlijk ook niet. Gert was er ineens afgelopen winter en bleek een meer dan geschikte kerel. Het schijnt dat Folkwin hem ergens op een feestje heeft opgeduikeld en sindsdien komen we niet meer van hem af.

Prestatievermindering door antibiotica kuur?!



Antibiotica zijn medicijnen tegen ziektes, die veroorzaakt worden door bacteriën. Verschillende wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat antibiotica geen directe invloed hebben op het prestatievermogen. Een sporter krijgt vaak antibiotica wegens een bacteriële ontsteking in zijn lichaam. De werking van diverse antibiotica is gericht op de eiwitsynthese van de bacteriën. Deze wordt geremd, maar ook wordt de eiwitsynthese van je eigen lichaam geremd. Daarom is het belangrijk de trainingsintensiteit te beperken wanneer je antibiotica neemt.

Het voordeel van antibiotica is dat je meestal sneller herstelt van een infectie. Het nadeel van antibiotica is dat ze niet alleen de schadelijke, ziekmakende bacteriën doden, maar ook de goede bacteriën uit de darmflora. Dit heeft tot gevolg dat ze de darmflora ernstig kunnen verstoren. Deze verstoring kan leiden tot o.a. weerstandsvermindering, schimmelinfecties en maag- darmklachten zoals bv. diarree.

Probiotica zijn levende microbiologische voedingssupplementen, die de gezondheid van de gastheer bevorderen, door het microbiële

evenwicht in de darm te verbeteren. Deze bacteriën, zoals bijvoorbeeld lactobacillen en bifidobacteriën, kunnen in de maag overleven en bereiken daardoor de darm. Deze probiotische producten hebben een gunstige werking op de darmflora en als zodanig kunnen ze de weerstand ondersteunen en bescherming bieden tegen infecties, ziektes en darmproblemen. De afgelopen jaren is veel onderzoek gedaan naar de effecten van probiotica op onze gezondheid. De resultaten van deze onderzoeken zijn niet eensluidend, maar overwegend positief. Dit heeft geleid tot de ontwikkeling van een keur aan voedingsmiddelen die rijk zijn aan probiotica, zoals o.a. de gefermenteerde melk- en yoghurtproducten Yakult, Vitamel, Activia, Actimel en capsules en poeders met probiotica, waaronder o.a. Orthica Orthiflor, Aciforce van Vogel en Acidophilus van Previte.

Het lijkt verstandig tijdens en na een antibioticum kuur probiotica te gebruiken om de darmflora en daarmee de weerstand te verbeteren.

Guido Vroemen
info@sportarts.org



"Zou je een stukje willen schrijven voor de nieuwe **Velo Vrij?**" was de vraag van Henry enige tijd geleden. "Natuurlijk!! Stukjes schrijven is leuk!"

Maar ja, dan is het zover en dan ga ik me afvragen waar het stukje dan over moet gaan... Zal ik het gaan hebben over het nut van lange rustige duurtrainingen waarbij oude omaatjes met een grote fietstas mij inhalen? Of over mannen (vrouwen in mindere mate) die altijd maar met >30 km/u thuis willen komen omdat ze anders het gevoel hebben niets gedaan te hebben? Dat als je samen met ze fietst, ze dan hoofdpijn, rugpijn, kniepijn etc. hebben? Of over Core Stability Training wat momenteel erg 'hot' schijnt te zijn?

Nee, niks over dit alles. Over training is al genoeg geschreven en er zijn mensen die dat veel beter kunnen dan ik. Over alle andere zaken schrijf ik maar niks want ik wil geen mensen tegen het hoofd stoten. Dus houd ik het maar bij het meest veilige en neutrale: mezelf voorstellen.

Ik ben geboren in 1980 als Ida Teuntje Christina Verkerk maar iedereen mag mij Christy noemen. Inmiddels gelukkig getrouwd met Otto Nussbaumer die ik van het altijd zonnige Gran Canaria afgesleept heb, waar hij werkte als bikeguide, 32.000 km per jaar fietste, 700.000 hm maakte en er nog voor betaald kreeg ook! Oh ja, nog een belangrijk iets om mee te beginnen: ik houd van kwekken, kletsen, kwebbelen, verhaaltjes schrijven.

In 2001 begon ik met dank aan een weddenschap met fietsen. Dat liep al snel uit de hand omdat het 'wanneer het in mijn kop zit, niet in mijn kont zit' volgens mijn moeder. Natuurlijk kon overtraindheid met de ziekte van Pfeiffer als gevolg niet uitblijven. Wat wil je?! Ik deed alleen maar intensieve trainingen want thuis komen met een gemiddelde snelheid onder 30 km/u was niet toegestaan, dan was ik een week over de zeik. Maar bloed kruipt waar het niet gaan kan en al snel erna vroeg ik in 2004 mijn eerste licentie aan bij de Moving Ladies van Groenewoud in Nijmegen. In elke klassieker mocht ik na 20 minuten het peloton uitzwaaien, in elk criterium kon ik zo'n 6 keer het peloton van de achterkant bekijken... maar ik vond het superleuk en zette door.



Vanaf 2005 reed ik in de kleuren van RSC de Zuidwesthoek, later Dura Vermeer. Helaas gooiden in dit jaar 2 zware valpartijen roet in het eten en had ik bijna het bijltje erbij neer gegooid.

Maar ik ben toch doorgeslagen met als gevolg finishen in Omloop het Nieuwsblad, een 3^e plek in een criterium op

Papendal en diverse leuke top 20 plaatsen. 2007 werd nog beter! Ik werd inmiddels getraind door een professionele trainer waar ik veel van geleerd heb... over het nut van rustige duurtraining met een lage hartslag die ik dan ook met plezier deed na een half uurtje kracht- en stabiliteits-oefeningen. Dat het nut had bleek wel want in de eerste klassieker (Omloop van de Hoekse Waard) zat ik mee in de kopgroep en finishte ik als 6^e. Daarna bleven de mooie klasseringen zich opvolgen, wederom een 3^e plek in Nispden en 5^e clubdame tijdens het NK in Maastricht (32^e overall), met daarnaast ook dekrenten in de pap aan wedstrijden zoals de Ronde van Polen, Danny Boy stage race in Ierland, RasNaMban in Ierland etc. Een jaar vol prachtige ervaringen!



2008 Was het jaar van de waarheid. In het begin van dit jaar leerde ik Otto kennen en besepte al gauw dat er meer was dan alleen maar wielrennen, trainen, eten en slapen. Oh ja, en ook nog werken erbij. Tot de dag na het NK, waar ik niet gestart ben, heb ik gereden. Tijdens de laatste wedstrijd zat ik vanaf het vertrek mee in de kopgroep maar het was "op". Ik werd 6^e en laatste van deze kopgroep en die avond heb ik de knoop doorgehakt: ik stop met wedstrijden rijden.

Die beslissing was de beste ooit. Mijn leven en omgeving veranderde compleet; ik was weer vriendelijk, had weer interesse in andere dingen dan het ding op twee wielen, mijn werk ging weer goed. De egoïstische, gestreste persoon die ik was, verdween! Samen met Otto heb ik in



2009 fantastische cyclo's gereden waar de prestatiedrang natuurlijk ook naar voren kwam maar op een andere manier. We zijn 3 keer in Oostenrijk wezen trainen, 3 keer in Frankrijk, 1 keer in Italië, veel in België en

Limburg. Kortom: we hebben genoten!

Sinds dit jaar zijn we samen bij VeloVrienden weer met wat trainingswedstrijden en regiowedstrijden begonnen en dat is leuk! Geen spanning, geen stress, zonder verplichting.

Wat ik met mijn verhaal, wat niet alleen een voorstelronde is, wil vertellen is dat je altijd in het oog moet houden dat fietsen, wielrennen, in de basis **GENIETEN** moet zijn. Dat het daar als het goed is ooit mee moet zijn begonnen en dat dit altijd het belangrijkste moet blijven. Presteren is leuk en maakt het genieten nog intenser maar als de prestatiedrang de overhand krijgt is het tijd om pas op de plaats te maken en weer even na te denken waarom je eigenlijk op je ros gestapt bent. Oh en stiekem heb ik toch ook een en ander door laten schemeren over waar ik mijn verhaal mee begon en waar ik niet over wilde schrijven... ;-)

Degene die op de Meet & Greet zijn geweest, kennen Stef nu. Stef is de drijvende kracht achter de tijdritcompetitie van WV Salt-Boemel.

Deze vereniging organiseert dus ieder jaar een tijdrittencompetitie. Deze bestaat in 2010 uit 4 tijdritten, steeds over een andere afstand en een ander parcours.

Van iedere tijdrit wordt een klassement opgemaakt.

Het aantal punten dat je krijgt is gelijk aan je klassering. Degene die na 4 tijdritten de minste punten heeft, is de winnaar. Mis je een tijdrit, dan krijg je 1 punt meer dan het aantal punten van de laatst geëindigde. Het slechtste resultaat van de 4 vervalt!

De prijsuitreiking vindt plaats na afloop van de laatste tijdrit op 31 mei 2010. Voor de beste tijdrijders is er een leuke herinnering en de winnaar krijgt

bovendien de ROAM Special Cycles Wisseltrofee voor een jaar mee naar huis.

De data van alle tijdritten 2010 zijn:
26 april
10 mei
17 mei
31 mei

Om 18.45 uur wordt er verzameld op [de Markt in Zaltbommel voor 't Stadscafé](#).

Hier vindt de loting voor de startvolgorde plaats en wordt de afstand en het parcours bekend gemaakt. Iedereen kan meedoen, lid van Salt-Boemel of niet. Ook supporters zijn van harte welkom.

Na iedere tijdrit wordt het [tussenklassement](#) bijgewerkt.



Maart						
M	D	W	D	V	Z	Z
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

Kalender

Auteur:
Redactie

Op onze website staat aan de linkerkant onder het menu een kalender. Onder alle witte vakjes zitten wedstrijden en/of trainingen! Klik op zo'n vakje en je komt in het overzicht van die dag. Klik daar weer op het soort wedstrijd of training en je krijgt alle informatie; starttijden, adressen en categorieën.

Reuze handig dus, voortaan 1 overzicht waarin alle trainingen staan en de wedstrijden waarin we kunnen rijden. Zie je ergens een wedstrijd waarvan je denkt dat andere VeloVriend(inn)en ook kunnen deelnemen, geef die dan door, wij zorgen dat die wedstrijd in de kalender komt te staan. We hebben wel zo veel mogelijk informatie nodig, zoals de starttijden, de categorie en het liefst ook een link van de organisatie... Je kunt deze informatie mailen naar info@velovrienden.nl.



Eet je met Pasen wat meer eieren dan normaal? Dat is geen probleem. Op het cholesterolgehalte in je bloed heeft dit nauwelijks effect. Het idee dat veel eieren eten slecht is voor je cholesterolgehalte, is niet helemaal waar. Een eitje dat is beschilderd met eierverv of viltstiften, kun je zorgeloos opeten. Zo voorkom je een salmonellabesmetting. Eieren zijn verder rijk aan alle essentiële aminozuren. Bovendien zijn ze een bron van biologische, hoogwaardige eiwitten. Tot slot bevatten eieren [nuttige stoffen](#) als ijzer, choline, foliumzuur en de vitamines B2, B12, E en D.



Wielervereniging
VeloVrienden

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

VeloVrij

Redactie:

Miranda Danse-Klaassen
Henry Danse

Gastschrijver(s):

Guido Vroemen
Robin van der Kloof
Christy Nussbaumer-Verkerk

Kopij voor 20 juni 2010 naar:

info@velovrienden.nl



Alvast fijne paasdagen!

Oproep redactie!

Auteur:
redactie

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

In de opstartfase, waarin we nu zitten, was het 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!

De volgende editie zal eind juni worden uitgebracht.

Velogroet,
Henry & Miranda

Wil je adverteren in
onze **VeloVrij**?

[Mail met de redactie!](#)

VeloVermaak

Auteur:
redactie

- Wist je dat sommigen in de korte periode dat we nu trainingwedstrijden rijden al geleerd hebben **ALTIJD** door te trappen tot over de streep...?! ;-)
- Wist je dat we iemand in ons midden hebben die geen meter meer kan rijden als ze paprika gegeten heeft...Jullie begrijpen dat we natuurlijk op trainingkamp elke dag paprika eten, anders rijdt ze ons weer verloren ;-)
- Wist je dat ze in Bussum al jaloers op ons zijn....Jurjen reed laatst door Bussum...zegt iemand achter hem...'nou jij hebt tenminste vrienden' ...
- Wist je dat we van Gert waarschijnlijk nooit meer afkomen ;-)
- Wist je dat onze voorzitter in een wedstrijd het peloton voornamelijk van achteren bekijkt en achteraf dan precies kan vertellen wie de dikste en dunste kont had...;-)
- Wist je dat je zelf ook iets in kunt sturen om hier te vermelden?!