



VelOverpeinzigen Voorzitter

De lente is begonnen, Milaan San Remo verreden, de klok verzet. Er is dus niets meer wat me tegenhoudt om vooruit te kijken naar het komende fietsjaar. Of het moet zijn dat we begin dit jaar even met ons neus op de feiten gedrukt werden dat de mens zeer kwetsbaar kan zijn door het nieuws dat we ontvingen dat bij 1 van onze leden bij toeval een zeer ernstige aandoening geconstateerd werd. Daar staat tegenover dat diezelfde mens ook zeer veerkrachtig kan zijn en samen met zijn naaste omgeving er al weer aardig bovenop aan het komen is. Daar ben ik zeer blij om en wens hem en zijn naasten veel sterkte.

Het bestuur heeft hard gewerkt aan een financieel overzicht van het eerste boekjaar en de kascontrolecommissie heeft hier inmiddels haar licht over laten schijnen. Dit zal allemaal gepresenteerd worden op de ALV van 18 april aanstaande.

Dan wordt het toch inderdaad tijd om vooruit te kijken. De VVWAT (VeloVriendenWoensdagAvondTraining) gaat weer beginnen. Er is een pool van mensen die wat richting gaat geven aan deze training. Zo komt er geen druk op de schouders van 1 persoon. We zijn blij als vereniging dat deze mensen willen helpen bouwen aan een goede, vaste trainingsgroep. Inmiddels heeft de eerste

VVWAT op 30 maart jongstleden al plaatsgevonden en ik hoop dat dit een aanzet is tot veel positieve ervaringen in de toekomst.

Bij het vooruit kijken kan het geplande trainingskamp in de Eifel niet ontbreken. Het leek nog zo lang te duren toen ik in december bezig was met het trainingskamp, maar je knippert een paar maal met je ogen en je realiseert je dat het over 6 weken al zo ver is. We gaan met onze vereniging, net als vorig jaar, genieten, dat is in elk geval de bedoeling, in de Eifel. We gaan een paar weken later dan vorig jaar en ik reken dan ook op echt mooi weer.

Dit was in het kort wat gespeeld heeft en gaat spelen en blijft er voor mij alleen nog over alle VeloVriend(inn)en een zeer prettig fietsjaar te wensen.

Denk aan de VeloVeiligheid en zet ALTIJD een helm op.

Velogroet,
Henry Danse
Voorzitter Wielervereniging VeloVrienden



In deze VeloVrij:

<u>VelOverpeinzigen</u>	1
<u>Trainingen</u>	2
<u>Velotips!</u>	2
<u>Eerste VVWAT</u>	2
<u>Hoe snowboarden...</u>	3
<u>Ingestuurd...</u>	4
<u>Advertentie</u>	4
<u>Veteranen 30 en 40+</u>	4
<u>Vitaminesupplementen</u>	5
<u>Trainingskamp</u>	5
<u>Advertentie</u>	6
<u>Wir haben trainiert...</u>	7
<u>Advertentie</u>	7
<u>Mijn overwintering...</u>	8
<u>Tijdritcompetitie</u>	9
<u>ALV</u>	9
<u>Oproep redactie</u>	10
<u>VeloVermaak</u>	10



Ledenstand:

Licentiehouders:	21
Aspirant leden:	17
Donateurs:	8
Totaal:	46

Iedere woensdagavond vanaf 30 maart zal er getraind worden vanaf Care 4 Bikes, Nooitgedacht 40 te Zeist.

De trainingen zijn bedoeld als duurtrainingen, nu zullen we niet meteen vanaf 30 maart 2 uur of langer kunnen trainen, maar we bouwen het langzaam op. De gemiddelde snelheid zal ongeveer 29/30 km/u zijn. In een groep is dit een snelheid die heel goed te doen is en voor iedereen met een beetje basis zal dit geen problemen opleveren..

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! Natuurlijk is, zoals hierboven al geschreven, enige basis wel noodzakelijk, we zijn tenslotte een KNWU aangesloten vereniging. Er zal tijdens het seizoen geëvalueerd worden of deze opzet de juiste is.

Trainingscategorieën

Voorlopig zullen we in 1 groep trainen. We respecteren de verkeersregels, houden rekening met elkaar, we wachten bij een lekke band, rijden niemand opzettelijk eraf en helpen elkaar waar we kunnen. Wanneer blijkt dat het niveauverschil onoverkoombaar is, of de groep te groot wordt, zullen we een alternatief verzinnen, zoals bijvoorbeeld een opsplitsing.

Vertreklocatie

De trainingsgroep vertrekt vanaf Care 4 Bikes, Nooitgedacht 40 te Zeist.

Trainingstijden

Vanaf 30 maart zal er elke woensdagavond om 19:00 uur een trainingsgroep van Wielervereniging VeloVrienden vertrekken. Gedurende het seizoen zal de duur van de training aangepast worden aan de beschikbare tijd dat het licht is.

Velotips

VeloTip(s) is een rubriek voor én door jullie. Heb je tips over alles wat met fietsen te maken heeft, meld het ons! VeloTip(s) kan met van alles te maken hebben; een goed fietsvakantie-adres, een materiaaltip, een link naar een geweldige website, maar ook tips voor betere trainingen of bijvoorbeeld voedingtips, alles is welkom. Onder de inzendingen zal de redactie ieder kwartaal een winnaar trekken en verblijden met een kortingsbon ter waarde van € 5,- voor de webshop.

Deze keer hadden we helaas geen inzendingen....

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!

Tiny, Jurjen en Miranda zijn aan het uitrijden na een wedstrijd, zegt Tiny tegen Jurjen: "He bah, je hebt vet op je shirt zitten". Miranda zegt daarop: "Ach, bij mij zit het onder mijn shirtje...." 😊

Eerste VVWAT 2011

Auteur:
Redactie



Vanwege de verslechterde weersomstandigheden was de kans op het doorgaan van de 1^e VVWAT op 30 maart zeer onzeker. Toch waren Miranda en Henry uit 's-Hertogenbosch afgereisd richting Zeist.

Toen om 19:00 uur alleen Frans van Eck, 1 van de poolleden, aanwezig was werd er besloten maar niet te vertrekken. Maar kort daarna verschenen Ben Gorissen en Hans Krukkert, beiden ook poolleden, ten tonele en werd het eerdere besluit vernietigd. Dus werd om 19:15 uur begonnen aan de eerste VVWAT. Alles, behalve het natte wegdek zat mee en het werd een zeer aangename eerste training.

Hieronder vind je wat gegevens over deze training:

Afstand:	29,0 km
Tijd:	1:03:20 uur
Gemiddelde:	27,4 km/uur
Maximaal:	43,1 km/uur

We hopen 6 april wat beter weer te treffen, zodat we meer mensen kunnen begroeten ©!

Een verslag over de bizarre dingen die Tiny en mij zijn overkomen in de eerste maand van 2011.

8 januari

Wintersport! Eindelijk een weekje heerlijk skiën in Italië, om precies te zijn naar de Dolomieten in San Cassiano. Naast ons, verheugde ook Tiny haar broer zich op deze vakantie, we waren dit keer met z'n drieën. Ik had bedacht dat het misschien leuk zou zijn om ook een dag iets nieuws te gaan proberen, namelijk snowboarden....

9 tot 11 januari

De Dolomieten lagen er weer mooi bij dit jaar. We kennen het gebied goed omdat we daar meerdere keren de 'Maratona dles Dolomites' hebben gereden. Helaas sneeuwde het de eerste dagen maar dat kon de pret niet drukken. We hebben mooie tochten gemaakt met ondermeer het Sella rondje en een tocht naar het hoogste punt in het gebied, de Marmolada. Positief was dat de zon steeds vaker door de wolken brak.

12 januari

Snowboarden! We hadden boards gehuurd vlak bij ons hotel en ook bij de piste waar we anderhalf uur les zouden krijgen. Het was een les van vallen en opstaan, zo wat is dat lastig! Bij het snowboarden ben ik twee keer erg pijnlijk op mijn linker bil gevallen maar ik dacht nog van hoe erg kan het zijn? Een pijnlijke bil gaat wel weer over.... Bij de tweede keer wel meteen gestopt want leuk was het niet! Die dag verder nog wel leuke dingen gedaan zoals zwemmen, saunatje pakken, winkelen en lekker eten met een wijntje er bij. Mij viel wel op dat mijn buik dik was maar ik had ook een flinke portie wintervet opgedaan omdat er weinig was getraind op de fiets.

13 januari

Ik voel me niet goed. Een poging gedaan om een ontbijt naar binnen te werken maar al snel besloten om naar dokter te gaan. We moesten daarvoor met de auto naar La Villa. Bij de dokterspost begon het bizarre deel van het verhaal. Ik ben op straat bewusteloos neergevallen en in no-time naar het ziekenhuis in Bruneck gebracht. De artsen ontdekten dat mijn milt was gescheurd maar er was nog iets wat niets met de val had te maken. Dat iets konden ze niet verhelpen maar de milt is daar wel verwijderd, de eerste operatie.... Voor het tweede moest ik naar Bolzano en daar ben 's avonds naartoe vervoerd. Daar werd ons verteld dat ik een aneurysma in mijn buik had.

14 januari

In Bolzano werd ik klaargemaakt voor de tweede operatie, het aneurysma moest worden verholpen. Een aneurysma is een uitstulping veroorzaakt door een zwakke plek in de vaatwand. Het is een soort van tijdbom die ik in mijn buik had want als de uitstulping ging knappen dan was het allemaal nog veel erger afgelopen. Deze tweede operatie is goed geslaagd al kostte het veel voorbereiding en was het allemaal erg spannend.

15 tot 21 januari

Herstellen van de twee zware operaties. In eerste instantie lag ik op een 'sub-intensiva' afdeling, een soort

van medium care. Ik lag in bed en mocht mij niet bewegen want ook mijn rugwervel was gebroken dachten de doktoren. Na vijf dagen bleek dat een oude breuk te zijn en mocht ik weer gaan lopen, het voelde voor mij als een feestje! Tiny zat elke dag aan mijn bed. Haar broer was de eerste zondag naar huis gevlogen dus de week daarop waren we samen. Nog nooit zo'n intensieve week samen meegemaakt. Tiny vroeg 's avonds hoe laat ze de volgende dag zou komen en dan was mijn antwoord altijd weer: kom maar vroeg... Om acht uur de volgende ochtend zat ze dan weer aan mijn bed tot een uur of negen in de avond, het mocht allemaal in Italië!

22 januari

Naar Nederland! Met de ambulance werd ik opgehaald om naar Hilversum te worden vervoerd. Vliegen mocht nog niet i.v.m. de luchtdruk en mijn buik. De ambulance ging heel goed. Ik kon een filmpje kijken of wat ik maar wilde. Mijn behoefte was nog niet zo groot, zet maar een muzikje op en ik heb verder genoten van het landschap wat aan mij voorbij trok. Wel was er één voorwaarde en dat was dat we zouden gaan eten. De twee broeders hadden zo hun adresjes waar ze ook met brancard naar binnen konden. Gelukkig hoefde dat laatste niet want ik kon al weer lopen.

23 tot 27 januari

In quarantaine in Hilversum. Totdat was bewezen dat ik geen bacteriën had meegenomen uit Italië mocht ik niet van mijn kamer van 4 bij 5 meter. Bezoekers moesten ook maatregelen treffen zoals een schort voor, petje op, mondkampje voor enzovoort. Al mijn bezoekers zagen er ongeveer hetzelfde uit...

28 tot 31 januari

Geen bacteriën! Ik mocht gelukkig weer van de kamer en kreeg zo weer wat beweging. Ik moest verder herstellen en meerdere onderzoeken werden opgestart.

1 februari tot nu


Op een aantal ongemakken na gaat het herstel redelijk voorspoedig. De doktoren in Nederland zijn erg tevreden over de operatie's in Italië. Ik ben echt op een plek geweest met erg professionele artsen is meerdere keren aangegeven. Inmiddels ben ik weer deels aan het werk en kan ik weer veel dingen doen al is mijn conditie helemaal weg. Dat komt vooral naar voren als ik een trap op moet lopen of bij de eerste korte ritjes die ik weer op de racefiets heb gemaakt. Ik moet gaan wennen aan nieuwe normen want als ik anders gemakkelijk 30 gemiddeld zou fietsen dan ben ik nu al blij met 22 km per uur. Echter allemaal niet belangrijk, het belangrijkste is dat ik kan het allemaal kan navertellen en heb daadwerkelijk een geluk bij een ongeluk gehad.

Ik wil meteen van de gelegenheid gebruik maken om te bedanken voor de steun die wij vanuit de VeloVrienden heb gehad. Veel reactie's via mail maar ook de 'fruitvaas' (70 cm hoog gevuld met allerlei fruit, gekregen van het bestuur) smaakte heerlijk!

VeloVrienden bedankt!
VeloGroet, Jurjen





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



"Ingestuurd" is een nieuwe rubriek. Hierin willen we fietsgerelateerde berichten uit allerlei media plaatsen die opvallend, ontroerend of bijzonder zijn. Een ieder is vrij om iets in te sturen.

Ingestuurd: Teveel vitamine B6 nekte carrière Vissers

Bron: Brabants Dagblad, wielerveue
Ingestuurd door: Jan Danse

Na het NK eind juni reed Job Vissers vorig jaar geen koers meer, zijn contract bij Skil-Shimano werd niet verlengd. Wat was er aan de hand met de Brabander? In het Eindhovens Dagblad van vandaag zegt Vissers, die in zijn eerste en enige profjaar wel de Ronde van Overijssel won, dat hij neurologische problemen kreeg door het gebruik van voedings-supplementen. Een te hoog gehalte vitamine B6 leidde tot klachten. „Het was alsof er met naaldjes in mijn voeten werd geprikt. Vooral als ik in bed lag. Dan stond ik midden in de nacht op om met mijn voeten in een teilje met een sopje te gaan zitten. Ik fietste nog braaf iedere dag om te zien of het beter ging. Het ging niet beter.”

Ploegarts Edwin Achterberg van Skil-Shimano was op de hoogte, maar Vissers voelde zich door hem niet serieus genomen. „In die onzekere periode had ik verwacht als patiënt te worden behandeld. Na het NK, in de tijd dat ik nog wat fietste, heb ik

tientallen mails naar de ploegarts gestuurd met informatie over zaken als mijn ochtendpols, avondpols en ziektebeeld. Nooit heb ik hem bij me thuis gezien. Hij woont niet meer dan twintig kilometer bij me vandaan.”

Twee gesprekken met teamchef Iwan Spekenbrink liepen ook niet zoals Vissers hoopte. „Het was er mij om te doen dat de ploegmanager zich een keer verplaatste in mijn situatie, dat hij oor had voor wat ik had meegemaakt. Hij vond dat ik mezelf in een slachtofferrol had geplaatst. Ik heb het gesprek gewoon over me heen laten komen. Tegen iemand ingaan die over bepaalde zaken heel anders denkt, had geen zin.”

Nu is Vissers renner af en gaat hij wellicht promoveren. De voormalig Nederlands kampioen bij de elite zonder contract rondde vorig jaar zijn studie Scheikundige Technologie cum laude af.

Veteranen 30 en 40+ wedstrijden

Bron:

SportCoöperatie Nedereindse Berg

In samenwerking met de [Veteranen Belangen](#) organiseert SportCoöperatie Nedereindse Berg een serie wedstrijden voor heren 30+ en 40+ op de Nedereinde Berg.

De wedstrijden worden ingepast in het programma van de 50/60+ competitie. Er wordt in één wedstrijd in aparte twee categorieën gereden: 30+ en 40+.

De eerste wedstrijd heeft al plaatsgevonden op zondag 20 maart.

De andere wedstrijddagen zijn:
Zaterdag 16 April
Zondag 17 juli
Zaterdag 17 September
Zondag 24 September

De tijden van deze wedstrijden zijn nog niet bekend, maar worden z.s.m bekend gemaakt via de website van de veteranen belangen.

Deelnemen aan de wedstrijden in de 30+/40+ competitie kun je met een licentie Sportklasse of Amateur of met een KNWU basislidmaatschapskaart.

Verder dien je vóór 01-01-1982 resp. 01-01-1972 geboren te zijn.

Deelname aan deze wedstrijd kost € 4,- per keer, waarvan € 2,- t.b.v prijzengeld aan het eind van de competitie.

Advertentie



MDKwebdesign ontwerpt heldere, overzichtelijke en eenvoudige websites voor verenigingen, organisaties, (kleine) bedrijven en particulieren. Ook een webshop behoort tot de mogelijkheden.

Maar MDKwebdesign ontwerpt naast websites ook logo's. Samen met een website is het logo 50% goedkoper. Ideaal dus voor startende ondernemers!

- ➔ Heldere, overzichtelijke, eenvoudige websites
- ➔ Concurrerende prijzen
- ➔ Maatwerk

www.mdkwebdesign.nl

Ik ontving de volgende vraag:

Ik train gemiddeld 5-10 uur per week en ga binnenkort op trainingskamp. Nu werd mij aangeraden om eventueel (extra) voedingssupplementen te gebruiken.

Op dit moment gebruik ik nog helemaal geen supplementen en ben ik ook vrijwel nooit ziek of verkouden.

Is het verstandig om extra vitaminesupplementen te gebruiken voor een trainingsstage of is het überhaupt slim om hiermee te beginnen?

Anno 2011 liggen de snelheden steeds hoger, niet alleen op de fiets, maar de hele maatschappij wordt steeds sneller, wat ook leidt tot een verandering van de voedingsgewoonten.

In een poging Nederland gezond te laten eten werd door het voedingscentrum de *schijf van vijf* geïntroduceerd: eet gevarieerd, niet te veel, gebruik minder verzadigd vet, eet volop groente (200 gr per dag), fruit (2 stuks per dag) en brood en ga veilig met voedsel om.

Naast de "gewone" voeding gebruikt al meer dan 30% van de Nederlanders vitamine preparaten. Nooit eerder gaf de Nederlandse consument zoveel uit voor de aanschaf van producten die geen directe "consumer satisfaction" opleveren zoals een prettige smaak of een verzadigd gevoel.

Maar wat is een vitamine? Een vitamine (de naam is een samenstelling van *vitale* en *amine*) is een stof die een organisme zoals de mens nodig heeft om te overleven, maar die hij niet of in onvoldoende mate zelf kan aanmaken. In totaal zijn er 12 vitamines bekend. Er worden wel meer vitamines genoemd maar deze stoffen kunnen we zelf aanmaken of zijn niet essentieel, zodat ze feitelijk niet onder de vitamines vallen. Vitamines zijn nodig voor de opbouw van enzymen en co-enzymen.

Bij een gezonde voeding zullen geen vitaminetekorten ontstaan. Echter, slechts 2% van de Nederlanders eet elke dag voldoende groenten en slechts 7-8% eet dagelijks voldoende fruit. Vaak worden extra vitamines genomen onder het motto "baat het niet, dan schaadt het niet". Echter, bij suppletie van meer dan 5 maal de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) is er een kans op overdosering met schadelijke effecten zoals botbreuken, neurologische afwijkingen, nierstenen en dehydratie.

In perioden van intensief fietsen is het verbruik van vitamines verhoogd. Echter, een verhoogde energie-inname zal bij een evenwichtige voeding gepaard gaan met een lineaire verhoging van de inname van vitamines, waarmee een tekort wordt voorkomen. Maar meestal bestaat een groot deel van de extra energie-inname uit energiedranken en energierepen, zodat er soms toch een tekort aan vitamines kan ontstaan.

Een tekort aan vitamines kan het prestatievermogen nadelig beïnvloeden, terwijl een overschot aan vitamines het prestatievermogen niet verbeteren.

Een vitaminesupplement dient dus vooral om tekorten te voorkomen. Om er zeker van te zijn dat een supplement geen dopinggeduide stoffen bevat, is het belangrijk dat een supplement NZVT (Nederlands Zekerheidssysteem Voedingssupplementen Topsport) gekeurd is. Dit kun je controleren op <http://antidoping.nl/nzvt>

De beste vitale aminen zijn nog steeds een gezonde voeding en een optimale training.

Guido Vroemen
info@sportarts.org



Trainingskamp

Auteur:
Henry Danse

We gaan ook dit jaar weer 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 11 man/vrouw, dat moet een behoorlijke impact zijn gezien het aantal inwoners van Strickscheid ☺.

We hebben wederom hetzelfde [huis gehuurd](#) en gaan ook weer 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 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: 12 mei t/m 16 mei 2010
Waar: Strickscheid, Duitsland
Wie: Jan, Marion, Jurjen, Tiny, Robin, Wim, Hans, Frans, Ben, Henry, Miranda.



Vanwege uitbreiding van onze winkel starten binnenkort verbouwwerkzaamheden en hebben wij dus ruimte nodig.

DUS:

Speciale actie voor alle licentiehouders, aspirantleden, donateurs en familieleden van Wielervereniging VeloVrienden.

BMC en Eddy Merckx frame sets...



...nu voor de helft van de nieuwprijs*!

*Mits uit eigen voorraad leverbaar.

Loop gerust een keer vrijblijvend binnen om te kijken of we iets passends voor u op voorraad hebben liggen!

Dealer van:
Blue
Eddy Merckx
BMC
Storck
Beone

Care 4 Bikes
Nooitgedacht 40
3701 AN ZEIST
030-6668121
info@care4bikes.nl
www.care4bikes.nl

Een weekje trainen op Mallorca, zo dachten Emiel en ik (en Lexan, die geen VeloVriend is, maar nondeju hoog tijd dat ie het wordt!) leek ons wel een goed idee om wat conditieachterstanden weg te werken.

En zo kwam het dat we ons vrijdag 11 maart terugvonden op Schiphol, klaar voor een week trainen, eten en slapen.

In een hotel in het kustplaatsje Alcudia, waar in de zomer alleen maar dikke Duitsers over de boulevard strompelen, stond ons begeleidingsteam op ons te wachten: receptionisten, barmannen, schoonmakers, het kon niet op.

Trainen kun je er perfect: klimmen, polderen, alles kan. Het weer was in onze week wisselend, van 20 graden in de stralende zon, tot zware slagregens bij 8 graden.

En we waren er niet alleen. Van zonsop- tot -ondergang reden non-stop honderden fietsers in de rondte daar. Amateurwielrenners als wij, beginnende toerders, profs, triatleten, alles en iedereen.

De wegen waren over het algemeen fietsvriendelijk. Zo waren er veel tot fietspaden omgetoverde kleine autoweggetjes, met helaas wel veel gaten in het wegdek. Het enige vreemde was dat op de eerste dag een weg er spekglad bijlag. Bij de minste stuurbeweging leek het wel of de fietsen onder ons vandaan gleden.

Geruchten over de oorzaak liepen uiteen van de aard van het asfalt tot lekkende olie uit olijfbomen. Ik dacht zelf aan de materie uit een of andere bloesem die over het eiland heen waaide, maar ook die theorie is zeer twijfelachtig.

Los van dit mysterie is trainen op Mallorca een aanrader, ook omdat de kosten redelijk meevallen. We hadden de fietsen zelf meegenomen in fietstassen, maar je kunt er ook goede fietsen huren: Giant carbon (Rabobank-stijl) met Ultegra voor 120 euro per week, dat lijkt geen slechte deal!

Dan nog een slotwoord over het eiland.

Mallorca, een Spaans eiland waar iedereen Duits spreekt. En tot overmaat van ramp lieten wij ons conditioneren, als ware we makke lammetjes, murw gereden na ons beestachtig trainingsregime.

En zo gebeurde het dat we bij de receptie in het Duits werden gegroet (Gutentag!) en wij in het Duits terugsalueerden (Gutentag!). Of dat ze daar im Deutsch om de schuursleutel (wo ist die Schlusell!) vroegen en wij in dezelfde taal: das weiss ich nicht, das mussen Sie nicht an mir fragen, das sagte meine Frau auch heute Nacht.

De Duitse slag vond je ook terug in de hotelbar: halve liters bier! En dus voegden we een element toe aan ons regime: trainen-eten-BIER-slapen. Tot zover.

Tschuss!

Advertentie



Notariskantoor Van Santvoort & Den Drijver-Pigmans

Kerkstraat 41
5331 CB Kerkdriel
0418-63 66 10

www.notariskerkdriel.nl

Het seizoen was afgelopen en ja, wat ga je dan doen? Krachttraining en het bos in.

Crossen wist ik nog van vorig jaar dat dat mij totaal niet lag, maar ik vond het wél leuk.

Op aanraden van anderen toch maar een goedkope mountainbike op de kop getikt.

De eerste keer emee in het bos was super! Overal waar ik met de crossfiets niét doorheen kwam, kwam ik met de mountainbike wél doorheen en het was nog veel leuker ook! Ik was verkocht.

Mul zand en blubber vind ik helemaal geweldig. Het gevoel dat je fiets jou corrigeert als je niet helemaal goed stuurt is leuk om te ervaren. Waar je bij de crossfiets wordt gestraft als je een fout maakt wordt je bij de mountainbike gecorrigeerd.

Samen met Otto en Christy naar Drunen geweest. Ik vond het doodeng want ik wist totaal niet wat ik kon verwachten. Het was een pittig rondje met héél veel bochten en boomwortels. Los komen met de fiets was daar meer regel dan uitzondering. Na 3 uurtjes was ik veel leuke en spannende momenten rijker.

Na mijn eerste keer in het veld met de mountainbike wist ik eigenlijk niet zo goed wat ik nou leuker vond, op de weg of in het bos. Ja oké tijdrijden is en blijft mijn ding maar mountainbiken komt wel heel dichtbij!

Nu dit seizoen gaat beginnen gaat de mountainbike weer op zolder en kom de tijdritfiets weer terug, maar ik weet zeker dat ik eind van het seizoen wel weer verlang naar het bos, lekker veel blubber dat vind ik echt super! Alleen een beetje jammer dat je daar zo vies van wordt.

In Januari hadden we het weer over de MNC. Uhm daar had ik dus echt geen zin in! Vorig jaar werd ik nog bij elke start gelost, dus dacht dat het dit jaar ook wel zo zijn. Maar niks bleek minder waar, ik kon het bij houden! Als ik de start bij kon blijven was ik al blij. Hadden we dit jaar wel het geluk dat we alleen met de dames starten en niet met de nieuwelingen, want die zijn zó explosief, dat ben ik dus niet.

Zelfs in Tiel kon ik bij de masters bij blijven. Ik had voor de MNC al besloten dat ik niet in Veenendaal wilde rijden, zulke moeilijke bochten. Maar nu het zoveel beter ging dan vorig jaar ben ik toch ook maar naar Veenendaal gegaan. Het is en blijft denk ik niet mijn rondje, maar ik heb er wel weer veel van geleerd! Het was zeker een goede intervaltraining.

In Tiel was helemaal super. Ineens moesten we wél met de nieuwelingen starten, maar voordat ik me kon bedenken dat dat vorig jaar niet lukte zat ik al tegen de 50 km/u aan te rijden achter de nieuwelingen aan! Oef gelukkig het viel stil, even gauw drinken en herstellen (zover dat dan ging) Er werd behoorlijk doorgereden, maar ik bleef erbij. Ineens hoorde ik iemand roepen "de veteranen komen erbij" waarop ik dacht "nee nou wordt dat peloton nóg groter, waar moet ik heen. Ik keek om maar ik zag ze niet, maar wij waren naar hen toe gereden :-D

Tegen m'n verwachting in voelde het lekker tussen de wielen. Ik ging er dus maar weer een training van maken. Mijn doel was geworden, tussen de wielen zitten en niet remmen maar schuiven (dit wordt me al 3 jaar verteld maar vond het lastig te doen) Op een gegeven moment voelde het "goed" tussen de wielen, maar ik merkte wel dat ik er niet teveel aan moest denken haha, gewoon blijven rijden en niet nadenken.

Toen ik merkte dat het best lekker ging besloot ik maar om een beetje naar voren te gaan rijden, en ook dit opschuiven ging weer lekker.

Al met al een supergoede training geweest die MNC. Nu nog 2 te gaan. 1 Ding weet ik zeker, ik heb van de MNC echt veel geleerd!

Kom maar op met het seizoen, ik heb er weer zin in! Misschien toch ook maar eens een Nationale wedstrijd proberen. Dat zal dan niet voor de uitslag zijn, maar puur om te kijken hoe ver ik nu ben, we zullen zien!

Dit motiveert wel om lekker door te gaan met trainen en wedstrijden rijden, het blijft leuk! :-D



"Onze" Stef is de drijvende kracht achter de tijdritcompetitie van WV Salt-Boemel (ook daar is hij lid nl.).

Deze vereniging organiseert ieder jaar een tijdrittencompetitie. Deze bestaat in 2011 uit 4 tijdritten, steeds over een andere afstand en een ander parcours.

Van iedere tijdrit wordt een uitslag 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 30 mei 2011. 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 2011 zijn:
18 april
2 mei
16 mei
30 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 er een klassement bijgehouden op de [website van Salt-boemel](#).



Maandag 18 april 20 uur
ALV VeloVrienden
Niet vergeten!!!



Algemene LedenVergadering

Auteur:
Bestuur VeloVrienden

Iedere vereniging is verplicht om minstens 1 keer per jaar een Algemene LedenVergadering te houden. Onze vereniging heeft in haar huishoudelijk reglement vastgelegd dat we 2 keer per jaar een ALV houden. In het voorjaar zullen we terugblikken middels een jaarverslag en jaarrekening op het afgelopen jaar. In het najaar zullen we vooruit kijken en beslissingen nemen als contributieverhoging, begroting etc...

De vorige keer was bijzonder, omdat het onze eerste ALV was, maar ook deze ALV wordt weer bijzonder, omdat we ons eerste boekjaar afsluiten. Het bestuur heeft een jaarverslag geschreven, en de penningmeester heeft een jaarrekening opgemaakt.

Op 30 maart jongstleden is ook voor het eerst de kascontrolecommissie bij elkaar geweest en zijn de financiën van de vereniging grondig doorgelicht.

Genoeg punten dus voor de tweede ALV!

Graag horen we van onze leden of zij aanwezig zullen zijn op de ALV, dan kunnen we zorgen dat er genoeg stoelen en tafels klaar staan!

Meld je aan of af via info@velovrienden.nl

Datum: 18 april 2011
Tijd: 20:00 uur
Locatie: Care 4 Bikes,
Nooitgedacht 40
3701 AN Zeist





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):

Jurjen Draaijer
Guido Vroemen
Robin van der Kloor
Marion Gerssen

Kopij voor 20 juni 2011 naar:

info@velovrienden.nl



Jan dwars door het veld...

Oproep van de redactie!

Auteur:
Redactie

Naar aanleiding van de opmerkingen tijdens de vorige ALV hebben we wat wijzigingen doorgevoerd in de **VeloVrij**.

We gaan proberen in het clubblad iets meer aandacht te besteden aan algemene dingen zoals krantenartikelen, leuke links of tips.

Wij dachten met de rubriek "Velotip(s)" een oplossing te hebben gevonden voor de weinig inzendingen...immers er zit een "prijsje" aan vast!
Helaas heeft er deze eerste keer niemand (!) een tip ingestuurd...

De nieuwe rubriek "ingestuurd" wordt voornamelijk gebruikt door Jan Danse, hij leest zoveel kranten dat hij altijd wel bijzonder nieuws vindt!

Verder zijn we vooral op zoek naar meer wist je datjes....stuur ze gerust in, wij verzamelen ze wel!

En grappige uitspraken zoals op pagina 2 zijn ook altijd meer dan welkom!

Is er verder nog iets dat je zou willen zien in het clubblad? Meldt het dan!
We staan open voor alle suggesties.

Velogroet,
Henry & Miranda



Wil je adverteren in
onze **VeloVrij**?

Mail met de redactie!

VeloVermaak

Auteur:
redactie

- Wist je dat Tiny geregeld uit het raam zit te staren op kantoor in Amersfoort...
- Wist je dat Tiny daardoor elke week een VeloVriend langs ziet rijden...
- Wist je dat ze er maar niet achter kan komen wie het is...
- Wist je dat wij als bestuur het antwoord ook schuldig moeten blijven..
- Wist je dat het leuk zou zijn als de renner zich bekend zou maken... (iemand met veel tijd overdag op een BMC...)?
- Wist je dat Marion de smaak te pakken heeft van het tussen de wielen rijden...
- Wist je dat dat ook wel tijd werd na 3 jaar wielrennen ;-)?
- Wist je dat Jan en Jan ontzettend hard rijden in de MNC?!
- Wist je dat de ene Jan zelfs tijdens de MNC nog wil veldrijden?! (zie foto <<)
- Wist je dat je zelf ook iets in kunt sturen om hier te vermelden?!