



VelOverpeinzigen Voorzitter

Het is zomer en we zitten midden in het wielerseizoen. Hoewel we in het voorjaar beter fietsweer hebben gehad dan nu houdt dat de fervente fietser niet in huis. Zeker niet nu we weer gefocust zijn om goed te presteren in de ploegentijdritten die er aan komen.

Hierboven ben ik aan het vooruitkijken, maar ik moet ook even stilstaan bij de periode die achter ons ligt. We hebben van 12 t/m 16 mei een zeer succesvol trainingskamp in de Eifel beleefd. Hierover heb je al op onze website kunnen lezen en ook in deze VeloVrij komen we daar nog op terug.

Dan stonden er op Hemelvaartsdag maar liefst 6 VeloVriend(inn)en aan de start van het Districtskampioenschap tijdrijden in Baambrugge. Hierover lees je meer op pagina 9.

En natuurlijk kan ik trots melden dat Jan Sanders onze vereniging extra op de kaart gezet heeft door op 13 juni j.l. bij het Districtskampioenschap in Wijk bij Duurstede de eerste plaats te grijpen.

Nu even terug naar het vooruitkijken, om maar even een rare woordspeling te gebruiken. Op 9 juli aanstaande gaan we de eerste ploegentijdrit van dit jaar rijden. Er gaat een vrouwen- en mannenploeg van start tijdens het Wieler Weekend Gilze.

Dan volgen in augustus en september nog respectievelijk Achtmaal en Vught.

Tussendoor zijn we nog jarig; op 27 juli aanstaande worden we 2 jaar. 2 Jaren die eigenlijk alleen uit hoogtepunten bestaan en waarin alles mooier verlopen is dan ik ooit had durven dromen.

Ik wens jullie deze zomer veel actief fietsplezier in welke vorm dan ook, maar ook veel passief fietsplezier met het kijken naar de Tour de France.

Natuurlijk levert de Tour de France naast veel kijkplezier ook veel motivatie op om te trainen en eventueel wedstrijden te rijden. Voor mij in elk geval wel, maar

Denk aan de VeloVeiligheid en zet ALTIJD een helm op.

Velogroet,
Henry Danse
Voorzitter Wielervereniging VeloVrijenden



In deze VeloVrij:

<u>VelOverpeinzigen</u>	1
<u>Hooikoorts</u>	2
<u>Trainingskamp</u>	3
<u>Advertentie</u>	4
<u>Ingestuurd...</u>	5
<u>Velotip(s)!</u>	5
<u>Vroegere tijden</u>	6
<u>Advertentie</u>	6
<u>Eikenprocessierups</u>	7
<u>Advertentie</u>	8
<u>Uitslagen DK's!</u>	9
<u>Agenda</u>	9
<u>Oproep redactie</u>	10



Oprichting: 27 juli 2009

Ledenstand:

Licentiehouders:	21
Aspirant leden:	19
Donateurs:	8
Totaal:	48



Het voorjaar en de zomer zijn de maanden waarin de meeste hooikoortsklachten voorkomen.

Hooikoorts is een allergische reactie van het lichaam, die wordt veroorzaakt door kleine korreltjes stuifmeel van planten, bomen en grassen (pollen). Stuifmeel verspreidt zich vooral door de lucht op zonnige en winderige dagen.

Zodra de ogen, neus, mond en keelholte in aanraking komen met stuifmeel raken de slijmvliezen geprikkeld. Het gevolg is een verstopte jeukerige neus met niezen en branderige ogen.

De periode waarin je klachten krijgt is afhankelijk van welke periode het stuifmeel in de lucht zit van de planten waar je allergisch voor bent. Mensen met hooikoorts kunnen in verschillende tijden van het jaar allergisch zijn. Sommige mensen zijn allergisch in het voorjaar, anderen in de zomer of de herfst. Als je allergisch bent in februari tot en met mei, ben je gevoelig voor boomstuifmeel. In juni en juli krijgen veel mensen last van grasstuifmeel. In juli en augustus veroorzaken planten als brandnetels, guldenroede en bijvoet de problemen. In de herfst kunnen sporen en schimmels hooikoorts veroorzaken. Sommigen hebben het hele seizoen door hooikoorts, anderen af en toe een dag.

	Feb	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt
Hazelaar									
Els									
Taxus									
Cipres									
Iep									
Populier									
Es									
Berk									
Wilig									
Eik									
Den									
Spar									
Rozen									
Zuring									
Grassen									
Vlier									
Kastanje									
Weegbree									
Brandnetel									
Ganzevoet									
Bijvoet									
Moerasspirea									

= Matig aanwezig
 = Sterk aanwezig

Elk mens maakt antistoffen tegen stuifmeel, maar bij mensen met hooikoorts maken de slijmvliezen een overdreven reactie, zodra ze in aanraking komen met stuifmeel. Het is niet bekend waarom sommige mensen allergisch zijn en anderen niet. De aanleg voor hooikoorts is al bij de geboorte aanwezig, maar de klachten ontstaan pas in de loop der jaren en nemen na verloop van tijd weer af.

Hooikoortsklachten zijn hinderlijk, maar gaan altijd weer over, zodra het stuifmeel uit de lucht verdwenen is. Je kunt niets doen om hooikoorts te genezen, maar wel proberen het contact met stuifmeel zoveel mogelijk te vermijden.

Houdt er rekening mee dat vooral op zonnige en winderige dagen er veel stuifmeel in de lucht zit. Draag buiten een zonnebril ter bescherming van de ogen. Aan zee en hoog in de bergen bevat de lucht minder stuifmeel dan in het binnenland. Indien je ondanks voorzorgsmaatregelen toch klachten krijgt, kan de huisarts medicijnen voorschrijven om de overdreven afweer reactie van het lichaam af te remmen. Dit kan in de vorm van tabletten, oogdruppels of een neusspray. Vaak is het voldoende om alleen in het klachtenseizoen medicijnen te gebruiken.

Mensen die aanleg hebben voor astma, kunnen tijdens het hooikoortsseizoen last hebben van een tijdelijke vorm van astma. Een piepende ademhaling of prestatieverlies bij allergie kan duiden op astmatische klachten. Zeker voor prestatiesporters kan het raadzaam zijn om te testen of tijdens hooikoortsklachten de longfunctie niet verslechtert, door een allergische vernauwing van de luchtwegen.

Informatie over de toegestane middelen die je kunt gebruiken kun je vinden op:

http://www.dopingautoriteit.nl/wat_is_doping/dopinglijst/toegestanemiddelen#a3

Je kunt de middelen vinden onder de categorie allergie.

Kijk voor meer informatie en actuele hooikoortsverwachtingen op:

www.hooikoorts.com

www.hooikoorts.info

www.hooikoortstest.nl

Guido Vroemen
info@sportarts.org



Trainingskamp



[Op de website](#) staat inmiddels het uitgebreide verslag van ons trainingskamp. Ook [de foto's](#) (maar liefst 121) zijn op de website te bekijken. Tevens hebben we, dankzij Wim en zijn Garmin, zeer nauwkeurig de statistieken bij kunnen houden!

Voor de cijferfreaks onder ons, hier nogmaals de gegevens, in een tabelletje weergegeven:

Datum	Aantal leden	Afstand	Tijd	Hoogtemeters
Donderdag 12-05-2011	5	102 km	4:08 uur	1610 m
Vrijdag 13-05-2011	8	85,4 km	3:37 uur	1440 m
Zaterdag 14-05-2011	10	133,8 km	5:30 uur	1830 m
Zondag 15-05-2011	10	43,9 km	1:56 uur	816 m
Maandag 16-05-2011	5	76,1 km	3:32 uur	1310 m

Sommigen hebben wat meer kilometers gereden, maar de gegevens hierboven geven een goed beeld van de gezamenlijke trainingen.

Inmiddels zijn we al twee keer op dezelfde locatie geweest, [familie Thiex in Strickscheid](#), en dat is twee keer zeer goed bevallen. Het blijkt een prima uitvalsbasis te zijn voor veel verschillende routes.

We willen daarom waarschijnlijk volgend jaar weer hier gaan trainen, weer ergens in de periode eind april-begin mei. Waarschijnlijk zullen we aan het einde van het jaar weer gaan inventariseren, dus houdt je mail rond die tijd in de gaten als je weer, of voor het eerst, meewilt!

Want vol=vol...!



Van links naar rechts:

Jurjen
Henry
Tiny
Frans (met fiets)
Wim
Jan
Ben
Hans

Zittend:

Miranda en Marion

Care 4 Bikes

**Speciale actie voor alle licentiehouders en aspirant-leden
van Wielervereniging VeloVrienden.**



Tijdens de Tour de France 25% korting op alle fietsen/framesets...



en 20% korting op alle andere artikelen!



Dealer van:
Blue
Eddy Merckx
BMC
Storck
Beone

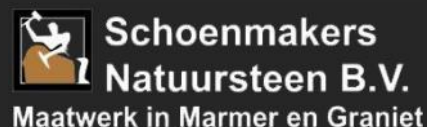
Care 4 Bikes
Nooitgedacht 40
3701 AN ZEIST
030-6668121
info@care4bikes.nl
www.care4bikes.nl

COPD-patiënten krijgen binnenkort waarschijnlijk het advies om vaker broccoli te eten. Deze groente bevat een stof met een positief effect op het afweersysteem van de longen en de aanwezige ontstekingen.

Onderzoekers aan de John Hopkins Bloomberg School of Public Health in Baltimore hebben een nieuwe behandeling voor COPD-patiënten ontwikkeld. Tijdens de behandeling gebruikten ze de stof sulforafaan om de longen te beschermen tegen negatieve invloeden van buitenaf. De stof helpt het immuunsysteem om schadelijke bacteriën uit de longen te verwijderen. Het verergeren van de klachten door een bacteriële longinfectie is namelijk een veelvoorkomende klacht bij COPD-patiënten. Sulforafaan is onder

andere aanwezig in broccoli en bloemkool. Of een sulforafaan dieet daadwerkelijk een effectieve behandeling vormt, moet nog verder onderzocht worden.

Het is al wel duidelijk dat Sulforafaan bepaalde enzymen activeert die helpen bij het aanpakken van carcinogenen (kankerverwekkende stoffen). Onderzoekers ontdekten recent dat deze stof anti-oxidanten en enzymen in immuuncellen activeert. Dit proces voorkomt dat vrije radicalen de cellen beschadigen.



VeloTip(s)!

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 welgeteld 1 inzending... dus Roland, van harte gefeliciteerd!

Wil jij de volgende keer ook kans maken op een kortingsbon? Stuur dan je tip voor 20 september naar info@velovrienden.nl

VeloTip: Tour du Jour bijwonen!

Tip door:
Roland Danse



In een zomerse ambiance kan jij met je vrienden of relaties de uitzending van het tv-programma Tour du Jour bijwonen. Dit kan als alleen gast bij het programma of inclusief een dinerarrangement.

Het dagelijkse programma inclusief arrangement ziet er als volgt uit :
18.30 – 19.00 uur - ontvangst
19.00 – 20.15 uur - diner
20.15 – 20.30 uur - plaatsnemen in studio
20.30 – 22.00 uur - **live** Tour du Jour

Het arrangement bestaat naast het bijwonen van de uitzending uit:

- Frans brood
- Kruidenboter
- Franse uiensoep
- Vleeswarenschaal op spiegel
- Coq au vin
- Ratatouille
- Gratin Dauphinois
- Riz complet
- Haricots Vert met spekjes
- Salade Nicoise
- Mousse au chocolat aux fraises
- Twee consumpties (wijn, bier of fris)

[Prijs arrangement: € 29,50](#)

[Prijs alleen uitzending: € 5,00](#)

Wat is Tour de Jour?

Vanaf vrijdag 1 juli rolt elke zomeravond de Tour de France de huiskamer binnen met de talkshow 'RTL 7 Tour du Jour'.

Op het sfeervolle Westergasterrein in Amsterdam ontvangt presentator Wilfred Genee samen met sidekicks en Tour-veteranen Gert Jakobs en Danny Nelissen uiteenlopende gasten om onder meer de laatste etappe te bespreken. Hiervoor schuiven ervaringsdeskundigen aan zoals Erik Dekker, Jeroen Blijlevens, Leo van Vliet, Leontien van Moorsel, Henk Lubberding, Theo de Rooy en Michael Boogerd.

Vanuit Frankrijk komen reportages van Erik Dijkstra en Marcel Maijer over zowel het harde nieuws als de karakteristieke achtergronden van de Tour. Elke avond is er bovendien een samenvatting van de etappe van de dag. Het commentaar hierbij komt van Leo Driessen, die de Tour jarenlang als verslaggever coverde voor het radioprogramma 'Langs de Lijn'.

Ook beschikt 'RTL 7 Tour du Jour' over dagelijks exclusieve beelden van de Rabobank-ploeg.

Met het publiek en livemuzyk van de band Danny Vera wordt de zomeravondsfeer verder omlijst.

Afgelopen week ontvingen wij een link naar een website waarop oude uitslagen staan vermeld van wedstrijden die vanaf 1946 zijn verreden bij Wielersbelang Limburg. Op 1 maart 1950 is daaruit de NWB (Nederlandse Wielrenbond) officieel opgericht.

De NWB zal onder onze wedstrijdrenners wel bekend zijn, het is een zogenaamde wilde bond die momenteel wedstrijden, maar ook nog een aantal (semi)klassiekers in Oost-Brabant organiseren.

Al speurend op de website kwamen wij een aantal bekende namen tegen met daarbij een aantal foto's.

De bekende namen zijn:

Jan Danse en **Gerrit van den Bogaert**.

Jan (76) is de vader van Henry, hij is het [eerste lid van de vereniging](#) en fiets geregeld nog met Henry en Miranda, of met verschillende groepen in de buurt.

Gerrit (71) is onze oudste aspirant lid. Gerrit fiets nog steeds wedstrijden en komt ieder jaar nog steeds op het WKmasters in Oostenrijk, waar hij geen onverdienstelijke resultaten neerzet (vorig jaar nog 13^e bv.!). Elke dag vertrekt er vanuit Gerrit's huis een groep renners voor een vaste ronde van 60, 80 of 100 km.

Dat deze mannen al meer dan 40 jaar op de fiets zitten vergeet je soms als je samen aan het fietsen bent...

Maar zodra je ernaar vraagt, blijkt dat ze heel veel hebben meegemaakt. Jan en Gerrit hebben zelfs in dezelfde ploeg gefietst...!

Miranda is dol op oude verhalen en wil graag alles weten van Gerrit en Jan. Helaas lukte het niet meer om alles te regelen voor een interview in deze VeloVrij.

De afspraak is wel met beide mannen gemaakt; er komt een interview over de loopbaan als wielrenners van beide mannen in de volgende VeloVrij!

Om iedereen alvast lekker te maken...hier wat foto's uit de oude doos:



Gerrit wint ronde van Stramproy 1977



Jan wint ronde van Zeelst 1977

Wil je zelf ook eens een kijkje nemen, en bijvoorbeeld tellen hoeveel kampioenstruiken Gerrit heeft veroverd bij de NWB?

Ga dan naar:

<http://www.wielkuntzelaers.nl>

Advertentie



MDKwebdesign

Miranda Danse-Klaassen
Florijnstraat 7
5237 NG 's-Hertogenbosch
06-55951474
info@mdkwebdesign.nl

MDKwebdesign ontwerpt heldere, overzichtelijke en eenvoudige websites voor verenigingen, organisaties, (kleine) bedrijven en particulieren op basis van het CMS Joomla!.

Ook een webshop geïntegreerd binnen de website 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



Dit jaar lijken we er meer last van te hebben dan andere jaren: de eikenprocessierups.

Omdat wij als fietser geregeld bloot gesteld worden, zonder dat we het weten/zien, gaan we eens wat dieper op het onderwerp in.

De eikenprocessierups

De eikenprocessierups (*Thaumetopoea processionea* Linnaeus) is een behaarde rups die van april tot begin juli op eikenbomen voor kan komen.

De eikenprocessierupsen leven in groepen bijeen en maken op de stammen of dikkere takken grote nesten. Dit gebeurt vooral aan de zonnige zuidkant van de eikenbomen. Vanuit hun nesten gaan de rupsen 's nachts in processie op zoek naar voedsel: de eikenbladeren. Soms met als zichtbaar gevolg kaalgevreten eikenbomen.

De rups wordt vooral gesignaleerd in zomereiken langs lanen in steden en dorpen, erfbeplantingen op campings en op landgoederen in bosrijke omgeving. In bosgebieden zelf wordt de rups ook waargenomen, maar hier lijkt er een biologisch evenwicht te bestaan met zijn natuurlijke vijanden (de sluipwesp, sluipvlieg). Hierdoor leidt de eikenprocessierups in bosgebieden nauwelijks tot problemen.

De brandharen

Wanneer de rupsen volgroeien, in de periode van half mei tot eind juni, ontwikkelen ze brandharen. Deze brandharen zijn over het gehele lijf aanwezig. De vrijkomende brandharen kunnen tot overlast in de directe omgeving leiden.

De brandharen worden bij een ongewenste aanraking actief afgeschoten door de rups. Tevens kunnen de haren vanuit de nesten passief met de wind worden meegevoerd of door trillingen van verkeer vrijkomen en verder verspreid worden.

De brandharen behouden 6 tot 8 jaar hun karakteristieke vorm en activiteit. Op plaatsen waar dus in voorafgaande jaren processierupsen aanwezig waren en waar deze nu niet meer voorkomen, kunnen de brandharen echter nog geruime tijd voor ongemak zorgen.

De ongemakken voor de mens

In de maanden juni, juli en augustus kunnen de brandharen uit de nesten veel ongemak opleveren voor de mens. Wanneer contact met deze brandharen optreedt, kunnen gezondheidsklachten als jeuk, huiduitslag, irritatie aan de ogen of aan luchtwegen ontstaan. Na direct contact met de brandharen kan binnen 8 uur een rode pijnlijke huiduitslag met hevige jeuk ontstaan, die zich kenmerkt door bultjes, pukkeltjes of met vochtgevulde blaasjes die kunnen gaan ontsteken. Vaak ontstaan deze reacties op de onbedekte huid, maar door versleping met bijvoorbeeld zweet kan dit ook

plaatsvinden op de bedekte huid.

Als er brandharen in de ogen terechtkomen, kunnen zij binnen 1 tot 4 uur een heffige reactie geven van het oogbindvlies en/of hoornvlies met zwelling, roodheid en jeuk en in sommige gevallen met ontstekingen. Na inademing kunnen brandharen irritatie of ontsteking geven van het slijmvlies van de bovenste luchtwegen (neus, keel en bovenste gedeelte luchtpijp). De klachten lijken op een neusverkoudheid. Tevens kunnen mensen ook klagen over pijn in de keel en eventuele slikstoornissen, in sommige gevallen is er sprake van kortademigheid. Daarnaast kunnen algemene klachten optreden, zoals braken, duizeligheid, koorts en gehele malaise.

Behandeling van klachten

In het algemeen verdwijnen de symptomen, zoals hierboven beschreven, spontaan binnen enige dagen tot weken. Voorkom verdere verspreiding van de brandharen over het lichaam en progressie van ontstekingreacties door de huid goed met water te wassen en de ogen goed te spoelen met water. Bij lichte symptomen kan ondersteunende behandeling met medicijnen achterwege blijven, omdat de klachten vanzelf zullen verdwijnen. Bij hevige jeuk kunnen anti-jeukmiddelen en/of een verzachtende crème verlichting geven.

Tips:

- Vermijd zoveel mogelijk de plaatsen waar rupsen zijn waargenomen. Aanbevolen is het gebied ruim te mijden; de haren kunnen zich tot 500 meter verplaatsen!
- Bedek je ledematen zoveel mogelijk ter voorkoming van direct contact met je huid.
- Draag een zonnebril, zo voorkom je dat er direct brandharen in je ogen kunnen waaien.
- Spoel bij thuiskomst je huid direct goed af (in eerste instantie niet wrijven!).
- Als je denkt in aanraking te zijn gekomen, strip dan je huid met plakband, zodat eventuele brandharen uit de huid worden gehaald.
- Was je kleding zo heet mogelijk. Aanbevolen is >60 graden, helaas zal dat bij onze wielerveding niet gaan. Was je kleding daarom op 45 graden (max.) en was ze meerdere malen voordat je ze weer aantrekt.
- Als je toch bultjes hebt ontwikkeld, gebruik dan een zachte crème met bijvoorbeeld menthol of een gel van Aloe Vera voor verlichting.
- Ga bij (ernstige) klachten van ogen, luchtwegen en ontstekingsreacties van de huid ALTIJD langs de huisarts.





Schoenmakers Natuursteen b.v.

Maatwerk in Marmer en Graniet

Schoenmakers Natuursteen is al meer dan 10 jaar een begrip in de omgeving van Vught.

Natuursteen is op vele manieren toe te passen in zowel interieur als exterieur.

Denk hierbij aan dorpels, vensterbanken, tafelbladen, aanrechtbladen, wastafelbladen maar ook trappen en vloeren behoren tot de mogelijkheden.



Wij beschikken over een moderne werkplaats van 800 m² met los daarvan een showroom met kantoor van 200 m². Op het buitenterrein staat een grote hoeveelheid natuursteen welke in natuurlijk (dag)licht bezichtigd kan worden.



Er staat ten allen tijde zo'n duizend m² natuursteen op voorraad waaruit een keuze gemaakt kan worden. Al onze medewerkers beschikken over de juiste kennis, hebben jarenlange ervaring in het ambachtelijke beroep van natuursteenbewerker en weten precies welke mogelijkheden voor uw keuken, badkamer of verbouwing van toepassing kunnen zijn. U kunt bij ons dus altijd een perfecte keuze maken.

Slaagt u niet in uw materiaalkeuze bij ons of zoekt u echt iets exclusiefs, dan kunnen we altijd nog uitwijken naar Italië, HET natuursteenland bij uitstek. Door rechtstreekse import en zeer goede contacten kunnen wij uiteraard snel leveren.



Ook voor vloeren kunt u bij ons terecht. We hebben een aantal natuursteenvloeren in onze showroom ter bezichtiging en kunnen deze in elke willekeurige afwerking leveren zoals gepolijst, gezoet of anticato ('getrommeld' of 'gebrand'). Ook onderscheiden wij ons door u ieder formaat tegel te kunnen leveren die gewenst is. Ook extra grote maten van meer dan 100x100cm zijn voor ons geen enkel probleem.

Kortom, Schoenmakers Natuursteen kan voorzien in al uw natuursteenwerken. Wanneer u speciale wensen heeft geven wij u hierin graag een passend advies. We denken natuurlijk gericht met u mee. Neem hiervoor vrijblijvend contact met ons op.

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



Schoenmakers Natuursteen b.v.

Maatwerk in Marmer en Graniet

Kempenslandstraat 15 A
5262 GK Vught
073-6561727

info@schoenmakers-natuursteen.nl
www.schoenmakers-natuursteen.nl



Volgens traditie worden er tijdens hemelvaart en Pinksteren Districtskampioenschappen gereden.

Op hemelvaart stond het Districtskampioenschap **tijdrijden** op het programma en onze aanwezige leden behaalden de volgende plaatsen:

Sportklasse:

Jan Sanders 4^e
Ben Gorissen 5^e

Masters 40+:

Henry Danse 7^e

Vrouwen:

Tiny Breimer 5^e
Marion Gerssen 8^e
Miranda Danse-Klaassen 9^e

Tweede pinksterdag stond het districtskampioenschap op de **weg** op het programma.

Gewoontegetrouw werd er gereden op de dijk bij Wijk bij Duurstede. Dit jaar stond er een flinke wind, wat de wedstrijden erg zwaar maakte! Onze leden behaalden de volgende plaatsen:

Masters 50+:

Hans Krukkert 22^e
Loek Ietswaard 25^e

Sportklasse:

Jan Sanders 1^e!

Henry Danse 35^e

Vrouwen:

Tiny Breimer 9^e
Miranda Danse-Klaassen 13^e
Marion Gerssen 16^e

< Juli >						
M	D	W	D	V	Z	Z
28	29	30	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



Agenda

Wat staat er komende periode in grote lijnen voor de vereniging op de agenda?

Aankomend weekend staat het NK masters van de KNWU op het programma. Helaas staat er maar 1 VeloVriend aan de start: Jan Sanders en dan nog wel in het hele grote deelnemersveld van de 30+ categorie. Wij wensen Jan heel veel succes!

Op 9 juli staat er een ploegentijdrit op het programma. Of... twee eigenlijk! We vaardigen namelijk een mannen- én een vrouwenploeg af! Op 2 juli gaan de twee ploegen samen trainen en het parcours verkennen. Heb je zin om te komen kijken/aanmoedigen of achter een ploeg aan te rijden met een auto, meld je aan op info@velovrienden.nl. Zowel voor 2 als 9 juli kunnen we nog hulp gebruiken! Op 2 juli kun je na afloop met ons mee-eten.

Op 14 augustus wordt er in Achtmaal ook een ploegentijdrit gereden. Vorig jaar hadden we een gemengde ploeg samengesteld. Voor dit jaar moeten we nog gaan inventariseren... Hou je mailbox in de gaten en meld je aan!

Eind augustus zijn de [Masters WM](#) in Sankt Johann in Tirol, waar ook weer een aantal van onze leden gaan strijden om de felbegeerde bokaal. Veel succes voor iedereen!

Susan gaat op 28 augustus de [Gruyère cycling tour](#) rijden... veel succes!

Op 3 september zal Marion haar zilveren medaille gaan verdedigen bij de dames <35 tijdens het [NK tijdrijden voor vrije renners](#). Alvast veel succes Marion! Ditmaal reist ook Tiny af naar Texel en zal daar strijden in de categorie dames >35. Zet 'm op!

11 t/m 17 september vindt Duchenne Heroes plaats; een mountainbiketocht over 700 km, 7 dagen door 4 landen voor het goede doel Duchenne Parent Project. Christy en Otto Nussbaumer hebben het hele jaar al geld ingezameld en ervoor getraind. Dat ze er klaar voor zijn weten we zeker! Volg de belevenissen van Otto en Christy op www.riding4duchenne.nl.



Wielervereniging
VeloVrij

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

Kopij voor 20 september 2011

naar: info@velovrienden.nl

Fijne zomer!



Oproep redactie!

Auteur:
Redactie

Naar aanleiding van de opmerkingen tijdens de ALV van 2010 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 "Velotips" een oplossing te hebben gevonden voor de weinig inzendingen...immers er zit een "prijsje" aan vast! Helaas heeft er de vorige keer niemand (!) een tip ingestuurd en ditmaal is er slechts eenmaal 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!

Volgende keer gaan we voor het eerst een interview afnemen, heb jij vragen voor Jan of Gerit? Meldt ze maar en wij stellen ze!

Is er verder nog iets dat je zou willen zien in het clubblad? 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 Wim 36-spaaks wielen heeft en dat dat volgens Tiny "not done" is...
- Wist je dat Wim hier tijdens het trainingskamp hevig mee "gepest" is...
- Wist je dat Wim vanaf dat moment bij alles tot 36 telt...
- Wist je dat Tiny volgens een Duitse mijnheer "Beine ohne ende" heeft?!
- Wist je dat we eerst amper genoeg dames hadden voor de ploegentijdrit Gilze en nu een luxeprobleem hebben...
- Wist je dat we een wereldkampioen tijdrijden als gastrenster hebben bij de damesploegentijdrit in Gilze!
- Wist je dat we 2 nieuwe vrouwelijke leden hebben...: Jizka en Astrid **WELKOM!**
- Wist je dat je zelf ook iets in kunt sturen om hier te vermelden?!