



VelOverpeinzigen Voorzitter

Inmiddels is dan eindelijk de zomer begonnen en kunnen we de Tacx voor een tijdje afzweren en is het artikel in deze **VeloVrij** over sporten in de hitte opeens actueel. Ondanks de vaak mindere weersomstandigheden van de afgelopen periode zijn vele VeloVriend(inn)en toch al actief geweest. Hierover valt veel te lezen op onze website.

Naast wielrennen is ook plezier hebben, euh tijdens het wielrennen bedoel ik dan, belangrijk. Plezier hebben we in elk geval volop gehad tijdens ons trainingskamp in de Eifel. Qua weer was de band halfvol en hierdoor hebben we toch redelijk wat kilometers weg kunnen trappen. Het koken e.d. leverde soms hilarische taferelen op.

Waar kijken we naar uit? Het zal het NCK zijn. Het clubkampioenschap, gezien de lauwe reacties, zal even in de koelkast gezet worden. Het NCK wordt in oktober verreden en VeloVrienden gaat proberen een vrouwen- en herenafvaardiging te sturen. Op 8 augustus zal er een generale repetitie plaatsvinden als we starten met een gemengde ploeg in Achtmaal. Lees meer in het artikel agenda.

Maar daarvóór vieren we op 27 juli aanstaande ons 1-jarig bestaan. Hierboven is een foto van een jaar geleden te zien van de notaris en het tekenen van de akte van oprichting.

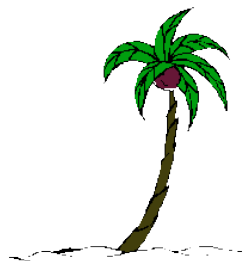
We hebben de leeftijd van een peuter maar de daden van een volwassene. We hebben namelijk inmiddels 50 leden en zijn een volwaardige vereniging binnen ons district. Dit laatste mede door de vrijwilligers die we konden "leveren" voor het DK in Wijk bij Duurstede. Dit kenmerkt de groei van onze vereniging in de breedte.

Naast al dit feestelijk nieuws moet ik helaas melden dat ook onze vereniging niet van ziekte en blessureleed gevrijwaard blijft. Onder het kopje **VeloVervelend** kun je meer lezen over de lichamelijke ongemakken van enkele van onze leden.

Oh ja, ik kan het niet langer geheim houden en beken het gebruik van motorische doping in deze **VeloVrij**.

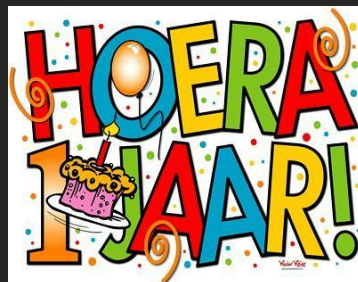
Denk aan de **VeloVeiligheid** en zet **ALTIJD** een helm op.

Velogroet,
Henry Danse
Voorzitter Wielervereniging VeloVrienden



In deze **VeloVrij**:

<u>VelOverpeinzigen</u>	1
<u>Sporten in de hitte</u>	2
<u>VeloVervelend</u>	3
<u>Na bijna 18 jaar ...</u>	4
<u>Wedstrijden buitenland</u>	4
<u>"Artiesten" Pools circus</u>	5
<u>VVWAT</u>	5
<u>Van fietster naar ...</u>	6
<u>Terugblik trainingskamp</u>	7
<u>Henry geeft doping toe</u>	9
<u>Agenda</u>	9
<u>Oproep redactie</u>	10
<u>VeloVermaak</u>	10



Oprichting: 27 juli 2009

Ledenstand:

Licentiehouders:	25
Actieve leden:	10
Steunende leden:	15
Totaal:	50

De afgelopen week is het warm geweest en ook de komende week belooft het warm te worden. Dit geeft vaak problemen bij inspanning, aangezien de meeste mensen niet gewend zijn aan deze temperaturen. Hieronder zal ik kort samenvatten welke problemen er kunnen ontstaan als gevolg van warmte en wat je er zelf aan kunt doen om dit te voorkomen.

Voorkomende warmteaandoeningen:

Kramp

Pijnlijke samentrekkingen van de skeletspieren veroorzaken kramp, meestal in de kuitspier. Dit is het gevolg van extreem vochtverlies, waardoor de balans tussen de zouten in de lichaamscellen (natrium, kalium, calcium) verstoord raakt.

Collaps

Een tijdelijk, gedeeltelijk (flauwte) of totaal bewustzijnsverlies (collaps) wordt veroorzaakt door de ophoping van bloed in de onderste extremiteiten. Hierdoor daalt de bloeddruk en volgt verlies van bewustzijn.

Zonnesteek

Symptomen van een zonnesteek zijn ernstige vermoeidheid, duizeligheid, hoofdpijn en een huid die kletsnat is van het zweten. Hart en circulatie hebben het zwaar te verduren. Dit komt doordat de huidcirculatie wordt verhoogd om warmte af te kunnen geven, terwijl het circulerend volume verminderd is door het vochtverlies van het zweten.

Hyperthermie

Hyperthermie is een levensbedreigende toestand. Bij het aanblijven van de warmte en het vochtverlies neemt de huidcirculatie af ten gunste van de centrale circulatie. De lichaamstemperatuur kan dan extreem oplopen. Symptomen zijn een hete, droge huid, een snelle pols en irrationeel gedrag. Soms kan het zelfs leiden tot stuiprekkingen en fatale schade aan het zenuwstelsel en de inwendige organen.

Tien tips om aandoeningen bij extreem warm weer te voorkomen:

1. Zweet moet verdampen

Zweet kan makkelijk verdampen als de kleding gemaakt is van licht, ademend en los geweven materiaal, katoen bijvoorbeeld of opengewerkte shirts.

2. Beschermen tegen de zon

Ultraviolette stralen (UV), zowel UV-A als UV-B kunnen de ogen beschadigen en huidkanker veroorzaken. Een pet of bandana onder je helm houdt het hoofd koel en beschermt gezicht en nek tegen verbranding. Tegen felle schittering van de zon is een zonnebril of donkere contactlenzen geen overbodige luxe. Op de langere termijn is dit ook beter voor de ogen. De huid kan het best beschermd worden met een zonnebrandcrème met een goede beschermingsfactor (BF) of Sun Protection Factor (SPF).

3. Wat is de WBGT?

De Wet Bulb Globe Temperatuur (WBGT) is een maat voor de omgevingsstress en wordt berekend uit de temperatuur van de lucht, de vochtigheid, de wind en de straling van de zon. Veel sportbonden houden de WBGT aan als richtlijn om te bepalen of wedstrijden door kunnen gaan of afgelast moeten worden vanwege de verwachte weersomstandigheden.

4. Voldoende vocht

Zorg ervoor voldoende te drinken. Bij kortdurende inspanningen, bijvoorbeeld een training van een uur, is water drinken een goede manier om vochtverlies aan te vullen.

5. Mineralen en koolhydraten aanvullen

Bij langere trainingsperioden en tijdens wedstrijden is het verstandig om niet alleen het vocht, maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. Isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt. Na één à twee uur sporten raken ook de koolhydraatreserves uitgeput en kunnen sportdranken met extra energie de sportprestaties verbeteren. Vermijd het drinken van hypertone energiedranken, daar het vochtverlies in het algemeen groter zal zijn dan het energieverlies.

6. Géén zouttabletten

Vroeger werden zouttabletten nog wel eens aanbevolen op warme, hete wedstrijddagen. Doe dit echter niet. Hoewel het juist is dat zweet zout bevat, is het gebruiken van zouttabletten vergelijkbaar met het drinken van zeewater als je dorst hebt. Het verergert het probleem alleen maar. Drink ruim vocht en vul het verlies van zouten aan met het natuurlijke zout van je voeding of met het drinken van sportdrank waarin voldoende mineralen zitten.

7. Pauze houden

Tijdens trainingen in de hitte is ruim gebruik van pauzes aan te bevelen. Koel het gezicht met koud water. Het lichaam koelt ook af van een natte handdoek in de nek.

8. Gewichtsverlies peilen

Weeg jezelf voor en na de training of wedstrijd. Een gewichtsverlies van slechts drie procent (twee liter vocht voor iemand van zeventig kilo) zorgt voor een ernstige afname van de prestatie. Vul vochttekorten binnen 24 uur aan.

9. Kans op herhaling

Mensen die in het verleden problemen met de warmte hebben gehad, lopen een groter risico op een herhaling en doen er verstandig aan sporten in de zon tot een minimum te beperken. Kinderen, ouderen, zieken en minder fitte mensen lopen een groter risico op warmteaandoeningen. Zij kunnen situaties van extreme en langdurige warmte beter vermijden.

10. De training opbouwen

Acclimatiseren is belangrijk, zeker ook als je afreist naar een gebied met een warmer klimaat. Het circulatiesysteem kan de lichaamstemperatuur efficiënter regelen als je de lengte van de trainingen geleidelijk opbouwt. Getrainde sporters zweten bijvoorbeeld meer en sneller bij lagere temperaturen dan ongetrainde.

Guido Vroemen
info@sportarts.org



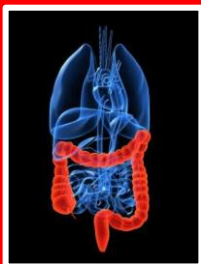


Zoals het bij iedere vereniging gaat delen we heel vaak het plezier voor, tijdens en na een wedstrijd of trainingstocht. Helaas kennen we een aantal leden die wat pech hebben dit jaar ...

Huib kreeg begin dit jaar pijn in zijn rug. Na vele doktersbezoeken kwamen ze tot de ontdekking dat er een gecompliceerde hernia zat en dat er in het wervelkolom zelf ook verschuivingen en verdikkingen zaten. Een wervelkolom specialist heeft zich er uiteindelijk over gebogen en heeft met succes Huib afgelopen 28 mei geopereerd. Inmiddels is het revalidatieproces begonnen en lukt het hem alweer redelijk stukken te fietsen! Wij wensen Huib een voorspoedig herstel en hopen hem snel weer op de fiets te zien!



Emiel heeft tussen het trainingskamp en het districtskampioenschap in het ziekenhuis gelegen met een blindedarmontsteking. Gelukkig is hij daar zeer snel van hersteld en zit nu alweer volop op de fiets!



Peter heeft tijdens het trainingskamp verteld over zijn slechte knieën en dat hij eigenlijk noodgedwongen een andere sport is gaan zoeken en nu het wielrennen helemaal heeft gevonden zonder dat hij last van zijn knieën heeft ... Enkele weken daarna schrijft hij ons op met de mededeling dat hij door zijn knie is gegaan en dat het niet goed aanvoelt. De woensdagavondtrainingen moest hij afzeggen en was in afwachting van de uitslag van de verschillende onderzoeken. Vorige week is duidelijk geworden dat zijn meniscus is gescheurd, maar gelukkig kan dat vrij makkelijk verholpen worden met een operatie! Als alles volgens planning verloopt is hij eind augustus aan de beurt en zal dan het naseizoen gebruiken om te revalideren. Wij wensen Peter sterkte voor de operatie en hopen echt dat we hem eind september weer zien rondpeddelen!



Loek liet ons een dag voor het Districts Kampioenschap flink schrikken door de mededeling dat hij in het ziekenhuis lag... Al sinds januari klaagde Loek dat het niet lekker ging, bij trainingen ging zijn hartslag vaak over de 200 slagen per minuut en in de maanden daarna merkte hij dat hij steeds slechter ging rijden en werd bij de B/C-categorie op De Nedereindse Berg dan ook geregeld gelost. Hij dacht zelf aan oververmoeidheid of overtraining. Op aanraden van Arnout Witzenburg, zijn fysiotherapeut, kon hij versneld een inspanningstest laten uitvoeren bij de KNVB-SMA. Na het aansluiten van de sensoren voor de test gingen meteen alle toeters en bellen af en werd hij meteen doorverwezen naar het ziekenhuis.



Via een katheterisatie werd er een vernauwing gevonden. Er volgde een dotterbehandeling en er werd een stent geplaatst, maar helaas bleek dit niet het gewenste effect op te leveren ... Na een MRI-scan bleek dat er ooit een licht hartinfarct is geweest, maar ook dat er sprake is van een aangeboren hartafwijking, welke ritmestoornissen geeft. Deze is nooit eerder opgemerkt, normaal zou dat tussen het 20^e en 30^e levensjaar problemen hebben opgeleverd.. maar bij een laatbloeiër als Loek dus pas na zijn 60^e levensjaar ;-). De afwijking zit op het hart, en dat plekje is weggebrand, maar door de langdurige ritmestoornissen is dat deel van het hart vergroot geraakt. Eigenlijk zoals bij een sporthart dus. Dit kan zich wel herstellen, maar alleen door veel rust! We zullen Loek zeker de eerste maanden helaas dus niet meer op de fiets zien, maar natuurlijk komt hij wel naar ons kijken! We hopen dat het hart zich snel herstelt, zodat hij toch weer wat op de fiets mag gaan kruipen ... Tot die tijd zullen we Loek wel tegenkomen in zijn winkel natuurlijk en zwaait hij ons uit bij de woensdagavondtrainingen, maar ook zal hij geregeld komen kijken bij wedstrijden in de regio, zoals op de Nedereindse Berg.

En dan rest ons nog jullie uit te leggen wat er precies met **Henry** aan de hand is.

18 augustus 2008 heeft Henry een [zwaar ongeluk gehad in Oostenrijk](#), hij werd geschept door een tegemoetkomende auto en belandde met zijn hoofd onder de auto. Het leek allemaal achteraf relatief mee te vallen. Maar gedurende de maanden dat hij zou moeten herstellen, ging hij zich juist slecht voelen. Hij was erg moe, kwam meer dan 20 kg aan en voelde zich zeer slecht. Na meer dan een half jaar proberen rust te nemen zijn de onderzoeken in het ziekenhuis begonnen. Ze vonden een heleboel "kleine" dingen; bloedarmoede, nieruitval, een stofje van hart dat wees op hartfalen en nog meer. Maar het gekke was dat alles een week of 2 daarna dan weer verdwenen was .. Ze wisten er geen raad mee en raadden een andere levensstijl aan zonder sport. Dit vond Henry een advies van niets, dus is hij het alternatieve circuit ingedoken. Hier zijn verschillende inzichten, maar allen komen eigenlijk op hetzelfde neer; zijn lichaam is verstoord op gebied van nieren, alvleesklier en de verbranding van energie. Hij is nu bezig met verschillende therapieën, welke langzaam maar zeker wel resultaat boeken, maar helaas kent hij geregeld nog terugslagen. Dit kan een terugslag van een dag zijn, maar ook weken... Hierdoor kan het dus voorkomen dat je hem soms hard ziet fietsen en dan weken weer niet...

We hopen dat de terugslagen snel wegblijven, zodat hij weer de stenen uit de straat kan rijden!

Get Well Soon!





Na bijna 18 jaar ...

Auteur:
Jurjen Draaijer

Na op 24 augustus 1992 als laatste criterium ronde van de Harkema te hebben gereden was het op zondag 13 juni 2010 weer zover. De ronde van Weesp kwam ineens voorbij. Tiny en ik hadden ons voor de zaterdag ingeschreven voor de tijdrit van Mildam maar ja, we kwamen tot de ontdekking dat op zondag de ronde van Weesp werd gereden en Weesp is wel erg dichtbij. De dames konden starten maar ook de B amateurs! Nu ik toch weer een licentie heb een mooie gelegenheid voor een wedstrijdje.

Wat moest ik verwachten? Ik wist dat ik nog wel kon fietsen maar dit jaar niet al te veel gedaan door drukte rondom onze verhuizing. En een criterium ... Da's wel erg veel aanzetten en dat ben ik niet meer gewend. Dan ook nog een parcours met 100% klinkers. Het zal vast niet eenvoudig worden.

Om 13:15 uur klonk het startschot. Als bijschrijver moest ik achteraan starten in het peloton van 70 man. Het tempo zat er vanaf het begin behoorlijk in. Toch proberen naar voren te rijden want daar gaat het gemakkelijker dan achterin. Gelukkig ging dat goed en kon ik elk rondje wel weer een paar plaatsjes winnen totdat ik daadwerkelijk echt voorin kwam te zitten.

Bij de 2e premiesprint draaide ik als 7e de finishweg op. Ik had niet de bedoeling om voor de premie's te gaan sprinten maar er waren 5. Toch maar proberen en zowaar pakte ik de 5e. Mijn 4 euro inschrijving toch weer binnen dacht ik nog (helaas het waren er 3 ontdekte ik na afloop ☺).

De 10 minuten daarna toch een beetje spijt want die sprint die hakte er behoorlijk in. Gelukkig kon ik wel een beetje herstellen en bleef ik in het peloton. Het rijden in de groep ging me nog goed af en het was best leuk om weer zo een criterium te rijden.

Het laatste deel van de wedstrijd heb ik mij rustig gehouden want uitrijden vond ik belangrijk en vooral geen ongelukken. 3 Man hadden inmiddels het peloton verlaten dus in de finale ging het nog om plek 4. Met 20 prijzen zat daar nog wel een kansje voor mij in maar dat heb ik toch niet gered. De voorlaatste bocht kwam ik in aanraking met het achterwiel van een andere renner en heb ik de sprint laten lopen. De 31e plek was voor mij.

Wat mij betreft een prima resultaat van mijn eerste wedstrijdje na lange tijd.

Wedstrijden rijden in het buitenland

Auteur:
Henk Martens, Consul

Nu het wielerseizoen volop bezig is, zijn er in de verschillende categorieën veel renners die in het buitenland wedstrijden willen rijden.

Wil je in het buitenland ook eens een wedstrijd gaan rijden? Dat is mogelijk, maar je moet wel toestemming van de consul uit het district hebben! De toestemming van district midden Nederland kun je op de volgende manier aanvragen:

Ga naar www.knwumidden.nl en klik in het linkermenu de knop "wedstrijden buitenland" aan. Vul het formulier in en stuur het als bijlage naar de consul district Midden (mailadressen: henkmartens@xmsnet.nl of consul.midden@knwu.nl).

Als je voor meerdere landen aanvraagt, moet je per land een formulier, invullen en elke keer als bijlage versturen. Ik zou het fijn vinden als je alles in één keer aanvraagt, dus niet nu België en volgende keer weer een ander land.

Je kan per land voor een heel jaar aanvragen, dan vul je in bij benaming wedstrijd alle wedstrijden in het hele jaar 2010.



Onderstaande tekst is deel I van een tweeluik over een mountainbike-meerdaagse in het Pools-Tsjechische Reuzengebergte.

Een goede vraag die wielrenners bijna nooit beantwoorden en meestal proberen te negeren, is deze: waarom doe ik dit?

Hem beantwoorden zou volgens mij altijd tot gevolg hebben, dat je ermee stopt. Met die k.tsport.

Toch fietsen wij nog steeds. Het is vaak de herinnering aan de lijdensweg die de sport interessant houdt. Het is net als vakanties: tijdens je twee weken aan het strand van Rimini heb je alleen maar ruzie, ben je verbrand, raak je je fototoestel kwijt en ga je elke avond zonder mooie dame aan je hand terug naar het appartement.

Na de vakantie wordt al het negatieve eruit gefilterd en blijkt je een prachttijd te hebben gehad.

Zo ging het ook met [de achtdaagse mtb-challenge](#) in het grensgebied tussen Polen en Tsjechië, waar wij vorig jaar in twee teams van twee (Jan Willem en Folkwin, en Emiel en ondergetekende) aan meededen.

In principe was het een hel. Loodzware etappes, immens steile afdalingen, een aanslag op je fiets, veel te steile

klimmen, slapen op de grond in brakke scholen, enorme vermoeidheid, ijskoude douches, eten tegen heug en meug, ga zo maar door.

Toch staan wij 25 juli aanstaande doodleuk opnieuw aan de start, alsof al die ellende nooit heeft plaats gehad. Die “hel” werd al snel een stoer verhaal om te vertellen. Zo stoer blijkbaar, dat we nog een keer willen.

Natuurlijk hebben we tijdens die week ook al onze geluksmomentjes gehad en is het allemaal niet zo zwart-wit als ik net schreef.

Het gaf enkele keren per dag een enorme kick om onderdeel te zijn van een reizend gezelschap. Om als een soort meute nomaden door de bossen, velden en dorpen van het Reuzengebergte te trekken. Om als artiesten van een curieus circus te worden bekeken door de plaatselijke alcoholisten.

Ach, laat ik ook eerlijk zijn: ik genoot er met volle teugen van ook eens een heel klein beetje een echte ronderenner te zijn.

In de volgende VeloVrij leest u of ik dat nog steeds onderschrijf.

Groet, Robin

VVWAT (VeloVriendenWoensdagAvondTraining)

Auteur:
Henry Danse



VVWAT-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!

Er werd bij de oprichting al door diverse mensen om gevraagd; een trainingsgroep. En natuurlijk hoort een zichzelf respecterende vereniging zo'n groep in het leven te roepen. Dus is er na het verzetten van de klok in maart jongstleden gestart met een groep die om 18:45 uur elke woensdagavond vertrekt bij Care 4 Bikes.

De VVWAT (VeloVriendenWoensdag-AvondTraining) werd geleid door Peter van Koetsveld, en Willem van Koetsveld droeg ook zijn steentje bij. Nadat er diverse reacties binnenkwamen om later te vertrekken werd er in 19:00 uur een compromis gevonden.

Nu is Peter geblesseerd (zie VeloVervelend in deze VeloVrij) en Willem heeft aangegeven liever niet leiding te geven aan deze training. Overigens is dat heel begrijpelijk, Willem kan namelijk overdag trainen en is op dit moment nog licentiehouder via Het Stadion, maar wel steunend lid van onze vereniging.

En ook Loek moest even verstek laten gaan (zie ook VeloVervelend in deze VeloVrij).

Uit ervaring weet ik dat het tijd nodig heeft om een trainingsgroep een begrip te laten worden. Daarna is zo'n groep "self sustaining". Helaas is de VVWAT voortijdig onthoofd en dreigt een jammerlijke dood te sterven.

Ik roep dan ook iedereen op elke woensdagavond om 19:00 uur bij Care 4 Bikes te verzamelen. Dit is de AED die de VVWAT op dit moment heel hard nodig heeft. Op deze manier wordt de VVWAT een vaste waarde binnen het wielrennen in Zeist en omgeving.

Blijf dus komen en steun elkaar in deze aanloopperiode!

Mijn tweede jaar als wielrenster. Vorig seizoen eigenlijk wel veel slechte ervaringen gehad, maar toch mag ik niet klagen, voor mijn gevoel ging ik goed vooruit. Hieronder een korte terugblik op mijn eerste seizoen.

Ik heb op het NK tijdrijden op Texel een mooie 3^e plek binnen gesleept. Ook in het peloton voelde ik me steeds meer op mijn gemak.



Mijn laatste wegwedstrijd was op Moleneind (een rondje op een industrieterrein in Breda), waar ik mocht starten bij de 50+ mannen. Ik reed de hele wedstrijd achteraan, maar reed hem uit en dat met een gemiddelde van 43km/u! Daar was ik dus erg trots op!

Okay, nu moest ik dus doelen gaan stellen voor het nieuwe seizoen. Dat was vorig jaar een wedstrijd uitrijden, maar voor dit seizoen heb ik de lat wat hoger gelegd; nog harder rijden bij tijdritten en meer voorin koersen en misschien een beetje mee doen in de kop van de wedstrijd.

Het begon met in de winter lekker weer hardlopen en een beetje in het bos rondcrossen. Dat laatste is niet aan mij besteed ben ik al gauw achter gekomen. Door een beetje druk van derden toch maar blijven crossen want het schijnt goed voor je techniek te zijn en ja die is nou eenmaal nog niet goed als je net 1 jaartje fietst.

Het nieuwe seizoen begon, ik had er zin in! Vooral de tijdritten trokken mij toch weer erg aan. Hard fietsen is wel aan mij besteed. De Midden Nederland Competitie begon weer en ik schreef mij er voor in, in de hoop dat het beter zou gaan dan vorig jaar, maar helaas Het ging net zo "slecht" als vorig jaar, ik werd er elke keer weer afgereden. Dit gaf mij weinig motivatie voor de rest van het seizoen. Maar...het voorjaar stond voor de deur en dus ging ik vol goede moed verder met trainen, soms een beetje té enthousiast maar ik wilde zó verschrikkelijk graag beter worden.



Het DK tijdrijden kwam eraan. Ik had geen doel, zou het wel zien, maar ik weet nog goed toen ik hoorde dat ik 2e was, zo blij, ik had van alles verwacht maar dit niet! Een gemiddelde van 38,7 km/u dat kon toch niet waar zijn?

In juni reed ik weer een tijdrit die ik vorig jaar ook had gereden. Spannend, zou ik sneller zijn? En zoja hoeveel? Toen ik mijn tijd hoorde geloofde ik het niet, ik was dik een minuut sneller dan vorig jaar! Wow zou het dan toch door mijn nieuwe fiets komen waar ik sinds dit seizoen op rijd?



Dit gaf nog meer stimulans om hard door te trainen.

Ook de wegwedstrijden gingen steeds beter, ik durfde voorin te rijden en kwam er al snel achter dat het daar veel beter rijdt dan achterin. Weet nog goed dat ik op een gegeven moment toch een keer achterin zat en ik dacht "ik heb veel teveel mensen voor me ik zit te ver achterin, moet naar voren!" Ik schrok van mijn eigen gedachte ... hahaha ... dat ik zo dacht, dat is toch een goed teken!

Zelfs de ervaring van in een kopgroep rijden heb ik al mogen beleven. Er werd tegen me gezegd "doortrekken we zijn weg" waarop ik dacht "wat, in de kopgroep?" Ja het was waar. Geweldig, het was afzien maar zó leuk om erbij te zitten, het gaf een soort van kick waardoor ik het gevoel had dat ik nóg meer kon.



Tot nu toe heb ik mijn doel voor dit jaar behaald, maar we gaan gewoon lekker verder, het seizoen is pas op de helft dus er kan nog genoeg leuks gebeuren!

Sowieso sta ik bij het NK op Texel weer aan de start, want ik moet daar toch m'n 3e plek van vorig jaar verdedigen en wie weet eindig ik wel een treetje hoger

2 Juli rijd ik een tijdrit op het parcours van de tourproloog. Geweldig toch dat je dat mee mag maken? die kans krijg ik nooit meer. Ik heb er super veel zin in en ik weet zeker dat ik door Rotterdam heen ga knallen!

Conclusie van dit verhaal is toch wel dat je moet investeren om ergens te komen. Ik heb keihard getraind (en dat doe ik nog steeds) maar ik zie zoveel vooruitgang dat daardoor de motivatie alleen maar groter wordt.

Tuurlijk, ik heb nog een hoop te leren, maar dat komt ook wel. Deze stap vooruit pakken ze me niet meer af! Vorig jaar was fietsen leuk, maar dit jaar is het nog veel leuker geworden, ik zie goede resultaten. Vanzelfsprekend moet ik nog een hoop leren maar ik weet zeker dat dat lukt, ik heb goede hulp van teamgenootjes die me hier en daar tips geven.

1 Ding weet ik wel, wielrennen is echt een verslaving! Maar wel een hele leuke!

Dag 1 donderdag 28 april

99,4 km

Henry, Miranda, Emiel en Robin

In zomerse omstandigheden een heerlijke rit gemaakt. De bedoeling was om niet te lang te gaan, maar door wat dwalingen (waarbij we voor Miranda & Henry te veel onverhard terrein tegenkwamen) net iets te lang gefietst. Jan en Marion stonden daardoor voor een gesloten deur, maar zij hebben gelukkig heerlijk op het terras op ons kunnen wachten.



Terwijl de anderen gingen douchen zorgde Jan en Marion voor het eten. 's Avonds voegde Marianne zich bij ons gezelschap.

Dag 2: vrijdag 29 april

96,6 km

Henry, Miranda, Emiel, Robin, Jan, Marion, Marianne, Willem en Peter

Nadat Peter en Willem zich 's ochtends meldden, vertrokken we voor een rondje van een kilometer of 100. De eerste echte klim die we opgingen, was meteen 14% en was pittig! Marianne had meteen haar vuurdoop gehad, en we beloofden haar dat dit niet vaak voor zou komen zo heftig in de Eifel De overige klimmen waren inderdaad niet zo heftig, maar hakten er wel stevig in, en na zo'n 80 kilometer hebben we daarom even een tussenstop bij een imbiss gemaakt.



Henry is na de tussenstop niet goed geworden, hij is nog wel mee naar huis gefietst, maar was erg duizelig en ziek. Dit is waar hij na zijn ongeluk in augustus 2008 last van heeft. Gelukkig trok dit 's avond na het eten wel weer weg en hebben we heerlijk kunnen genieten van de appeltaart van Jan.



Hij trakteerde, omdat hij in de week daarvoor de ronde van het Munnikenland had gewonnen.

Een deel ging vroeg naar bed, maar een deel ging pas tegen middernacht naar bed Daaronder bevond zich Henry en Willem, welken door Marianne al gekscherend Statler & Waldorf (voor de jongeren onder ons, dit zijn figuren uit de Muppetshow) werd genoemd, vanwege het onophoudelijk geklets met z'n tweeën ...



Dag 3: zaterdag 1 mei

104,5 km

Henry, Miranda, Emiel, Robin, Jan, Marion, Marianne, Willem en Peter

Omdat we gisteren wel erg veel stil hebben gestaan om op de kaart te kijken, had Willem een route uitgestippeld in twee delen. Marianne had namelijk aangegeven dat het voor haar te veel zou zijn weer zo'n lange tocht te rijden. De tocht ging een totaal andere kant en we wisten niet wat we onderweg zouden tegenkomen ... Nou, daar waren we al snel achter ☺ ...

Na een korte klimmetje het dorp uit zagen we in de afdaling al een pittige klim voor ons liggen. Iedereen schakelde en schakelde, niemand hield kransjes over, en je zag ze zwoegen om boven te komen ... Op hangen en wurgen kwamen we boven, maar Marianne geloofde vanaf dat moment ons niet meer als we zeiden dat het in de Eifel niet zo heel pittig was ... Bovenop bleek de klim 16% te zijn.



Hierna hebben we een schitterende route gevolgd, richting Luxemburg. Eenmaal in Luxemburg (na een zeer lange afdaling van zo'n 10 %) kwamen we op de kaart erachter dat er geen goede weg terug was, dan alleen die weg weer terug omhoog ... Hij zag er vreselijk uit als we zo omhoog keken, maar gelukkig liep deze klim wel lekker! Vlak voordat we terug keerden naar het huis, ging de zon schijnen en werd het even erg warm.

Helaas duurde dit niet lang; nadat we Marianne in het huisje hadden afgezet sloeg het weer om, werd het kouder en konden we alles weer aantrekken.



Bij thuiskomst na ons tweede rondje had Marianne koffie met koeken klaar staan! Wij vielen gretig aan! 's Avonds hebben Robin en Emiel gekookt en verblijdt Willem ons met de mededeling dat hij volgend jaar VeloVriend licentiehouder wordt!

Dag 4 zondag 2 mei

46,1 km

Henry, Miranda, Emiel, Robin, Jan, Marion, Marianne, Willem en Peter

De weersberichten voorspeldden het al twee dagen, maar nu was het dan echt zo ver; regen

We baalden verschrikkelijk en hebben om de 5 minuten buiten staan kijken. Emiel en Robin bleken bikkels en zijn wel op de fiets gestapt! Met de rest zijn we een ritje met de auto gaan maken naar een geiser in de buurt. Het weer werd beter; de lucht trok open en de zon liet zich af en toe even zien ... We zijn terug in de auto's gesprongen om toch nog maar te gaan fietsen. Eenmaal thuis trok de lucht weer dicht en terwijl we in wilerkieren klaar staan om onze fietsen te pakken, begint het weer te regenen. Peter, Willem, Miranda en Henry trokken zich er niets van aan en zijn toch gaan fietsen. Marion, Marianne en Jan zijn thuis gebleven en hebben om de beurt op de tacx gezeten.



Emiel en Robin kwamen doorweekt thuis, maar ook de andere 4 zijn drijfnat geworden. De 4 zijn naar België gereden, waar Miranda toch echt wat moeite had met het afdalen in het slechte weer op de slechte Belgische wegen... Toch was ook dit een mooi rondje, ondanks het weer.

's Middags hebben we Emiel en Robin uitgezwaaid en na de overdadige maaltijd van Henry is ook Marianne huiswaarts gekeerd.



Dag 5: maandag 3 mei

87,9 km

Henry, Miranda, Willem en Peter

Jan en Marion vertrekken na het ontbijt, want Marion heeft 's middags een sollicitatiegesprek. Willem, Peter, Henry en Miranda gaan met 4en een tocht maken. We rijden richting Bitburg en volgen daar een route naar een stuwwaard. Prachtige route, maar Miranda krijgt het alsnog zwaarder. Op het mooiste stuk van het parcours is het echt op; een hongerklop ... Ze stoppen en eten en drinken wat, waarna ze verder kunnen. Het weer is dan omgeslagen; het is koud en er waait een gure wind. Willem krijgt door het rustige rijden wel erg koud en neemt met genoeg het bodywarmertje van Henry aan. Miranda trekt haar fototoestel, want na 3 dagen undercover te hebben gereden, hoort Willem er nu echt bij!



Samengevat kunnen we zeggen dat het kamp zeer geslaagd was. Er waren zeer grote leeftijdsverschillen tussen de deelnemers (jongste 26, oudste 62 jaar) maar misschien was het ook daardoor dat we juist 1 groep waren. Er was een groot gevoel van saamhorigheid, alle taken als koken, afwassen en tafel dekken/opruimen verliepen in goede harmonie en leverde af en toe nog wel wat hilariteit op ... **Volgend jaar weer?!**



Er is veel over te doen en ik heb nooit aan doping willen toegeven, maar nu moet ik bekennen dat ik overstag ben en jawel, motorische doping gebruik. Nu is het niet zo erg hoor als bovenstaande zin doet vermoeden. Cancellara hoeft echt niet bang te zijn en tijdens wielervedstrijden zal ik op elke vorm van doping negatief testen, maar ik heb een motorfiets gekocht. Een soort motorische doping dus hahaha.

In 1994 heb ik ooit vlug mijn motorrijbewijs gehaald. Dat was vlak voor de wijziging waarna je het hele traject moest doorlopen. Voor mij gold toen nog, omdat ik reeds in het bezit van rijbewijs BE was, dat ik alleen maar praktijkexamen hoefde te doen. Dus een paar lessen genomen en meteen de eerste keer geslaagd en toen euhhh niets. Maar ik heb altijd in gedachte gehad dat ik ooit motor wilde gaan rijden.

Waarom nu? Tja, is het de midlifecrisis die zich aandient, of is het om dat ik noodgedwongen minder kan wielrennen? Wie zal het zeggen? Feit is dat het me prima bevalt en ik nu Miranda nog zover moet zien te krijgen dat ze achterop plaats durft te nemen ☺.

< 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

Auteur:
Redactie

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

Aankomend weekend rijden een aantal van ons in ieder geval de [Bram Tankink Challenge](#), een nieuwe toertocht waarvan het inschrijfgeld naar het goede doel gaat. Een mooie manier om wat extra kilometers te rijden in een andere omgeving!

Zoals jullie hebben gelezen gaan een aantal van onze MTB-ers een zeer uitdagende wedstrijd in Polen/Tsjechië rijden. Zie www.mtbchallenge.com voor meer informatie over het parcours en dergelijke. Veel succes mannen!

Op 8 augustus staat er een ploegentijdrit op het programma. Een unieke kans bood zich namelijk aan; de vrouwen gaan een wedstrijd in Achtmaal rijden en 's middags kun je daar een ploegentijdrit rijden. De vrouwen hadden niet genoeg deelnemers, en na overleg met de organisatie is er een gelegenheidsploeg op gezet! We mogen namelijk met een gemengde ploeg rijden. De dames nemen hun partners mee, en de ploeg is compleet! Hebben er meer mannen zin een ploegentijdrit? Meld je aan op info@velovrienden.nl, zoek meer VeloVrienden en we kunnen dan ook nog een tweede puur mannenploeg afvaardigen!

Op 4 september zal Marion haar bronzen medaille gaan verdedigen tijdens het Nederlands Kampioenschap tijdrijden voor vrije renners. Alvast veel succes Marion!

En dan zullen we als nieuwe vereniging voor de eerste keer gaan deelnemen aan het Nederlands ClubKampioenschap op 2 oktober! Een ploegleiderswagen hebben we al, ook al iemand die hem wil en kan besturen ... Nu nog een ploeg, of liever zelfs twee ploegen! De vrouwen hebben hem al groot in de agenda staan, en gaan er zelfs voor trainen! Bij de mannen is nog niet gepolst; 6 hebben we er nodig! Meld je aan bij Henry als je mee wilt doen: henry@velovrienden.nl De amateurs B en C worden vooral gevraagd te reageren, omdat onze vereniging graag in de breedte mogelijkheden wil bieden om ervaring op te doen!



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 Kloor
Jurjen Draaijer
Henk Martens
Marion Gerssen

Kopij voor 20 september 2010

naar: info@velovrienden.nl

Fijne zomer!



Oproep redactie!

Auteur:
redactie

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

Het afgelopen jaar is gebleken dat we geen vaste redactieleden geworven krijgen, maar dat er genoeg enthousiaste verhalen naar ons worden gezonden.

Het is leuk om te zien dat iedereen erg graag wil vertellen over verschillende belevenissen. We juichen dit ook toe en 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**.

Toch blijven we zoeken naar vaste mensen die de inhoud van **VeloVrij**

mee willen verzorgen 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](#).

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 september worden uitgebracht.

Velogroet,
Henry & Miranda

Wil je adverteren in
onze **VeloVrij**?
[Mail met de redactie!](#)

VeloVermaak

Auteur:
redactie

- Wist je dat we tijdens het trainingskamp elkaar op allerlei manier hebben leren kennen en dat er daardoor wel honderden wist je datjes langs hebben horen komen maar er nu geen 1 daarvan is ingestuurd ...
- Wist je dat Jan S. de bijnaam Jan de Knager heeft gekregen dankzij zijn ontembare eetlust!
- Wist je dat de VelloVriendinnen hun bijnaam truttige dalers zeer goed hebben laten zien tijdens het trainingskamp ...
- Wist je dat Christy en Marion een wedstrijdje streepjes kweken gestart zijn?!
- Wist je dat Marianne door is naar de finale?! En dat dat niets te maken heeft met wielrennen, maar met brandweermannen!!!
- Wist je dat een aantal renners de verborgen ritsen blijkbaar nooit heeft ontdekt en het shirt over het hoofd aantrekt ;-)?!
- Wist je dat Miranda een supergrote beker heeft gewonnen met de tijdritcompetitie rondom Zaltbommel, maar dat ze dat te danken heeft aan het feit dat ze de enige vrouw was ;-)?!
- Wist je dat je zelf ook iets in kunt sturen om hier te vermelden?!