



VelOverpeinzigen Voorzitter

"Time flies when you're having fun", zeggen ze wel eens. En dat is zeker het geval, het wegseizoen zit er bij het verschijnen van deze VeloVrij al weer bijna op.

Langzaam wordt de focus verlegt naar het veldritseizoen. Met Christy & Otto, en af en toe Marion & Jan zal VeloVrienden in het veld vertegenwoordigd zijn. En met ons nieuw lid Susan krijgen we er iemand bij die zich ook concentreert op een veelzijdig verblijf in de bossen, modder, zandstroken enz..

Anderen zullen hun trouwe makker van het afgelopen half jaar wat rust gunnen en hun mountainbike eens wakker schudden voor wat tripjes in de bossen. Wie dat niet ziet zitten zal misschien eerder voor een binnenactiviteit zoals bijvoorbeeld spinning kiezen. Het is voor de meeste van ons gericht op een frisse start van het nieuwe wegseizoen.

Voordat deze frisse start een feit zal zijn staan er nog wel wat veranderingen op stapel bij de KNWU. Dit betekent ook binnen onze vereniging dat er wat zal wijzigen, maar daar zal nog op gestudeerd moeten worden.

Ik schrijf hierboven bewust "bijna op", want op 2 oktober aanstaande wordt nog wel het NCK verreden en daar staat er voor onze vereniging een vrouwen- en mannenploeg aan het vertrek, bijgestaan door Peter en Willem van Koetsveld.

Dat is allemaal nog, zij het nabije, toekomst. Is er in de afgelopen tijd nog iets gebeurd? Jazeker, het ledental blijft gestaag groeien en steeds meer leden laten zich her en der in het land, en ook buitenland, zien in wegwedstrijden, (ploegen)tijdritten, toertochten, cyclo's en mtb-wedstrijden. Daarmee begint VeloVrienden nu al een vaste waarde te worden binnen de fietssport.

Het blessureleed zoals gemeld in de vorige VeloVrij neemt gelukkig af. Huib is op de weg terug, Peter is geopereerd en aan het revalideren. Loek fietst al weer voorzichtig en ikzelf denk heel voorzichtig dat ik op de goede weg zit.

Graag maak ik hier, misschien ten overvloede, even van de gelegenheid gebruik om te melden dat we op 20 oktober aanstaande om 20:00 uur onze Algemene Ledenvergadering belegd hebben bij Care4Bikes. Ik hoop jullie daar te zien.

Denk aan de VeloVeiligheid en zet ALTIJD een helm op.

Velogroet,
Henry Danse
Voorzitter Wielervereniging VeloVrienden



In deze VeloVrij:

<u>VelOverpeinzigen</u>	1
<u>Ploegentijdrit Vught</u>	2
<u>Compressiekousen</u>	3
<u>Kalender Veldrijden</u>	3
<u>Ontwikkelingen KNWU</u>	4
<u>MTB-challenge II</u>	4
<u>Advertentie</u>	5
<u>Leuker kunnen we...</u>	6
<u>Utrecht-Maastricht</u>	7
<u>ALV</u>	7
<u>Rijden voor Duchenne</u>	8
<u>Te huur!</u>	8
<u>Oproep redactie</u>	9
<u>VeloVermaak</u>	9



Ledenstand:

Licentiehouders:	26
Actieve leden:	12
Steunende leden:	16
Totaal:	54

Ploegentijdrit Vught



Zaterdag 25 september werd er een ploegentijdrit in Vught georganiseerd door de plaatselijke ijsclub. Zij organiseren deze ploegentijdrit voor schaatsende fietsers en fietsende schaatsers. Maar eigenlijk mag iedere wielervriend deelnemen!

Wij konden maar liefst 2 ploegen afvaardigen! De ploeg mannen bestond uit: Jurjen, Otto, Ben en Henry en had de naam VeloVrienden.
De ploeg vrouwen bestond uit Tiny, Christy, Susan en Miranda en had de naam VeloVriendinnen.

We zouden het zien als een generale repetitie voor het NCK, maar vooral ook lol hebben en we hadden de afspraak met z'n allen aan te komen.

Maar... zoals het eigenlijk hoort bij een generale repetitie ging er van alles mis. We beginnen bij de VeloVriendinnen: Miranda rijdt in de 1e ronde al lek. Ze mag een nieuw wiel steken, maar haar tijd zal niet meetellen. De reglementen geven aan dat de eerste 3 aankomende renners de tijd bepalen. Ze mag nog aansluiten, om als motor mee te draaien, maar pas als de vrouwen aan de 3^e ronde beginnen. Helaas slaat het noodlot in de 2^e ronde toe; Susan krijgt last van een oude blessure en moet lossen. De 2 vrouwen merken het te laat, wachten nog wel, maar zien Susan niet meer. Susan stapt dan af, en daarmee, vertelt de jury nog aan Miranda, is de wedstrijd eigenlijk ten einde... Met alleen Tiny en Christy in de wedstrijd kunnen ze niet voldoen aan de eerste 3 aankomende renners.. Balen, maar als Miranda aansluit besluiten ze toch door te gaan! Het is een goede oefening, en we willen zien wat voor tijd we met 3-en kunnen neerzetten.

Tiny blijkt beresterk te zijn en ook Miranda heeft redelijke benen. Christy laat zich in totale wanhoop mee naar de streep slepen. Ze ziet gigantisch af, maar weet zich staande te houden!

De VeloVriendinnen zetten een tijd neer van 1 uur 11 minuten en 36 seconden. Een minuut sneller dan de winnaars van vorig jaar! En wat blijkt achteraf; ze hadden met deze tijd ruim gewonnen... Balen dus dat ze met zoveel pech gediskwalificeerd werden, maar ze houden er toch een goed gevoel aan over voor het NCK.

De VeloVrienden beginnen beter; al in de tweede ronde hebben ze 3 ploegen ingehaald en draait het als een tierelier, waar vooral Jurjen de motor is. Ben, voor wie het zijn eerste tijdrit is, staat zijn mannetje en rijdt sterk.

Helaas slaat ook hier het noodlot toe: Henry komt ten val. De mannen twijfelen, moeten ze wachten, afstappen, kijken hoe het met Henry is? Maar ze zien Henry overeind krabbelen, en besluiten dan om toch door te rijden. Henry baalt, maar zit snel weer op zijn fiets. Hij wordt door de organisatie aangeduwd en heeft dan even het idee dat hij weer kan proberen aan te sluiten. Maar onder leiding van Jurjen ligt het tempo zo hoog, dat dat niet zal lukken.

Henry besluit om toch door te blijven rijden... je weet immers nooit... als er iemand lek rijdt kan Henry nog de 3^e tijd neerzetten. De ploeg rijdt met drieën goed door, er gebeuren geen gekke dingen meer en ze zetten een tijd neer van 1 uur 5 minuten en 21 seconden waarmee ze 10^e worden van de 27 deelnemende ploegen. Henry komt binnen op 1 uur 9 minuten en 28 seconden.

Het was een leuke middag, we hebben veel geleerd met en van elkaar!

Bekijk de door Stef van Gelderen gemaakte foto's op [onze website](#), of bekijk de behaalde resultaten in de [uitslag](#).



Christy



Miranda



Susan



Tiny



Jurjen



Ben



Otto



Henry



Bron:
Website KNWU 01-09-2010

Compressiekousen tijdens wedstrijden NIET toegestaan

De commissie Jury en Reglementen heeft de afgelopen tijd onderzoek gedaan naar het gebruik van compressiekousen tijdens de wedstrijden. De reglementen van de UCI worden in dit geval nageleefd. Dat betekent dat het in geen enkele discipline is toegestaan om compressiekousen te dragen tijdens de wedstrijden.

Compressiekousen

Auteur:
Guido Vroemen

Je ziet ze steeds vaker opduiken: sporters die compressiekousen dragen. Het gebruik van deze kousen wordt voornamelijk aangeraden bij kuitklachten, maar vaak wordt ook gedacht dat het een prestatie bevorderend effect zou hebben.

Wanneer zijn kousen nu een goede oplossing voor blessures van het onderbeen?

Er loopt momenteel een onderzoek waarin wordt gekeken naar het beloop van de klachten van sporters met kuitblessures, die deze kousen gaan dragen tijdens inspanning. Aan de hand van vragenlijsten en het volgen van hun klachtenpatroon wordt gekeken welk soort kuitklachten goed reageert op het dragen van compressiekousen.

Hoe werken de kousen?

De compressiekous heeft een afnemende drukgradiënt vanaf de enkel tot de knie. De gedoseerde compressie heeft een positief effect op de spierpompwerking van de kuit. Deze wordt ondersteund en de bloedstroom vanuit het haarvatennetwerk richting hart wordt geoptimaliseerd. Om het herstel te bevorderen wordt aanbevolen de kousen ook na de training of wedstrijd nog geruime tijd aan te houden.

Maatwerk

Voor een optimale druk van de compressiekous is het bepalen van de juiste maat noodzakelijk. De voet en het onderbeen worden hiervoor op een aantal precies gedefinieerde punten opgemeten. Dit is belangrijk voor een juiste compressiewerking. Slechts de schoengrootte of schoenmaat kan nooit een juiste indicatie geven over de maten en de vorm van het been, immers bij dezelfde schoenmaat kan er sprake zijn van een totaal verschillende kuitcontour.

In rust of tijdens inspanning?

Ook worden de kousen gedragen tijdens reisdagen (lange vluchten). Beter is dan een kous te dragen die een lagere drukgradiënt (20 mm Hg) heeft dan de kousen die je tijdens inspanning draagt (30 mm Hg).

Wel is intussen duidelijk geworden dat een hoop atleten, die gebruik maken van deze kousen, een duidelijke afname hebben van hun kuitklachten.

Guido Vroemen
info@sportarts.org



Kalender Veldrijden Midden Nederland

Bron:
Website KNWU Midden

Ook dit jaar organiseert het District Midden een Veldritcompetitie. Het hele seizoen kan er volop gereden worden!

10 oktober 2010 Amersfoort
17 oktober 2010 Hilversum
24 oktober 2010 Nieuwegein
30 oktober 2010 DK Nieuwegein (telt niet mee voor MNC)

07 november 2010 Woerden
14 november 2010 Soest
21 november 2010 Veenendaal
28 november 2010 Woerden

05 december 2010 Soest
12 december 2010 Nieuwegein

02 januari 2011 Veenendaal
16 januari 2011 Hilversum
23 januari 2011 Amersfoort (prijsuitreiking)
30 januari 2011 Koppelpcross Hilversum

Op de website www.knwumidden.nl zullen alle uitslagen komen te staan.



Start:
10.30 uur

Drie categorieën:

A: Elite, Belofte, A-amateurs, Junioren
B: Masters 40,50,60+, B-amateurs,
C: Nieuweligen, Dames (apart klassement)

Puntentelling:

10 t/m 1 punt voor de A en C categorie
20 t/m 1 punt voor de B categorie

Inschrijfgeld:
€ 2,00

De KNWU heeft het projectplan "[herzieningen tarieven](#)" geïntroduceerd. Op 1 juli werd dit gepresenteerd, en is er veel ophef, vooral binnen de amateurcategorie, ontstaan. Na o.a. een petitie van de amateurs en een gesprek met de KNWU is het projectplan iets bijgesteld. Op 12 oktober wordt er gestemd over het gewijzigde plan. Als alles naar verwachting verloopt gaat het plan in 2011 in.

Even kort samengevat worden dit de grootste wijzigingen:

Licenties

De licentieprijs zijn verlaagd en het rekeningrijden is weer ingevoerd (€ 5,- afdracht per wedstrijd). Vanaf 2011 worden de C, B en A licenties samengevoegd. Uitzondering is de categorie Amateurs. Omdat deze groep erg groot is, wordt naast de categorie Amateurs de categorie Sportklasse in het leven geroepen. Tevens wordt de Masters 30+ als wedstrijdcategory geïntroduceerd, naast de reeds bestaande Masters 40+, 50+ en 60+. Verder wordt het verschil tussen mannen en vrouwen opgeheven en krijgen we elite-, belofte-, junior-, nieuweling- en amateur mannen én vrouwen.

Transponders

Om sneller completere uitslagen te verzorgen wordt er vanaf 2011 gewerkt met transponders (chipmeting) in alle nationale wedstrijden. Hiervoor worden alle licentiehouders verplicht een transponder via de licentieaanvraagprocedure aan te schaffen, dan wel in bruikleen te nemen. De prijs voor de aanschaf van een dergelijke

transponder is € 85. De kosten voor het huren bedragen € 35, - in het eerste jaar en vervolgens € 25, - in de jaren daaropvolgend. Sporters die al een eigen transponder hebben (bijv. schaatsen of skaten) kunnen de code van die transponder doorgeven op "mijn KNWU" en hoeven dus geen aparte KNWU transponder aan te schaffen.

Basislidmaatschap

Ieder lid van een wielervereniging krijgt een basislidmaatschap bij de KNWU. Hiermee kun je deelnemen aan club- en interclubwedstrijden en ben je tevens verzekerd (voor Wettelijke Aansprakelijkheid, Persoonlijke Ongevallen en rechtsbijstand) tijdens trainingen en op weg van en naar een training of wedstrijd. Niet fietsende leden zijn ook verzekerd voor, na en tijdens alle werkzaamheden die zij in en om de wielersport verrichten. De betaling voor dit basislidmaatschap geschiedt door de vereniging.

LET OP: dagkaarten bestaan niet meer, je moet een basislidmaatschap hebben om te kunnen proeven aan het wedstrijdrijden.

MTB stuurborden

Met ingang van 2011 moeten de stuurborden en rugnummers voor het Mountainbiken via de licentieaanvraagprocedure aangeschaft worden, de kosten daarvan bedragen € 7,-. Het aanschaffen/ ophalen van een stuurbord bij de start van MTB wedstrijden is dan niet meer mogelijk.

MTB-challenge II: Over angst, verlangen en dwazen

Auteur:
Robin van der Kloor



Wie zich in de vorige **VeloVrij** mijn prelude over de MTB-challenge nog kan herinneren, weet wellicht ook dat er een tweeledige gedachte aan vast hing. Angst tegenover verlangen.

Nou, beiden waren volop aanwezig tijdens deze zesdaagse mtb-wedstrijd. Dat ravijn induiken, niet wetende hoe diep en steil precies, blijft een bizarre ervaring. Enerzijds die bangigheid om [onderuit](#) te gaan, de angst voor schaafwonden, en erger nog, botbreuken.

Anderzijds is er een onmetelijke nieuwsgierigheid: zou dit mogelijk zijn, gaat het goed als ik over die steen of wortel rijd? Is dit [zo steil](#) dat ik over de kop ga, of moet ik niet zo emmeren en gewoon gaan? Ik liet me vaak overhalen door mijn omgeving: als zij het durven en doen, [dan ik ook](#).

Tot zover mijn pseudo-psychologisch gewauwel, nu even wat over de mededwazen die week.

Er reed daar een of andere Brit rond, die zichzelf constant filmde. Voor de start, tijdens de klim (tactisch, zo kon hij

verbloemen dat hij niet fietsend bovenkwam), na de finish, in de douche (waar hij paradeerde in een over the top witte badjas) en zelfs, echt waar, in een grot. [Bewijs hier](#).

Verder waren er twee Belgen die van Zottegem naar Polen waren gereden, daar de trans afwerkten en daarna op de fiets doorreden naar Sint Petersburg, Rusland. Ook behoorlijk gestoord leek mij, want wij moesten alle vier een week herstellen.

Jan Willem, een van de vier in Polen aanwezige **VeloVrienden**, heeft ze nog gezien in Sint Petersburg toen hij daar op vakantie was, dus het is die Vlamingen nog gelukt ook.

En wij? Hoe dwaas zijn wij? Nou, op dit ogenblik lijken we een beetje genezen van de Poolse gekte, maar we struinen het internet al weer af op zoek naar andere uitdagingen. De mooiste maar ook onhaalbaarste lijkt wel de Trans-Andes: drie maanden lang op grote hoogte mtb-marathons rijden. Die slaan we maar even over.





Compressiekousen

Steeds meer professionele en vrijetijdssporters gaan over tot het gebruik van compressiekousen om hun sportieve inspanningen te ondersteunen.

Met VenoTrain® Sport compressiekousen kunnen wij je een optimale sportieve ondersteuning tijdens de training en na een wedstrijd bieden. VenoTrain® Sport vervult de wens van vele sporters qua prestatieondersteuning, herstel en draagcomfort.



Een belangrijke producteigenschap van de VenoTrain® Sport kous is dat deze een nauwkeurig gedefinieerde druk uitoefent. Het zwellen van de benen, wat bij extreme belasting kan voorkomen, wordt duidelijk verminderd. Bovendien wordt door het dragen van VenoTrain® Sport het uithoudingsvermogen vergroot.

Tevens biedt de compressie voordelen bij herstel van een spierruptuur (zweepslag) of shin splint (overbelasting van het scheenbeenvlies). Door een verbeterde doorbloeding worden enerzijds afvalstoffen sneller afgevoerd en anderzijds zuurstof en bouwstoffen sneller aangevoerd.

Voordelen van de VenoTrain® Sport Compressiekousen

- Verbetering van je uithoudingsvermogen door een verminderde opslag van oedeem vocht in de kuit.
- Beenspieren herstellen sneller na een inspanning.
- Geeft tijdens het sporten een gevoel van stabiliteit en zekerheid.
- Groot draagcomfort.
- Optimale vocht- en warmte regulatie.
- Perfecte pasvorm.
- Preventief tegen spierblessures en vermoeidheidsklachten.

De speciale kenmerken van VenoTrain® Sport compressiekousen:

- Weefsel met geïntegreerde zilverionen voor een betere hygiëne.
- Goede ondersteuning van de kuitspier door aparte weefstechniek rondom de kuit.
- Exacte pasvorm door het individueel aanmeten van de kous.
- Optimale pasvorm voor een verbeterde bloeddoorstroming.

VenoTrain® Sport compressiekousen moeten individueel worden aangemeten. Dit kan bij ons in de winkel. Wij meten uw voet, enkel en been en vinden daar de perfecte kous voor. U kunt de kous ter plekke passen om te voelen hoe deze zit.

VenoTrain® Sport is verkrijgbaar in de kleuren; wit, zwart en titaan en kost slechts € 49,95

Kom gerust vrijblijvend bij ons langs.

Dealer van:
Storck
Beone
Apex
Eddy Merckx
BMC
Sensa

Care4Bikes
Nooitgedacht 40
3701 AN ZEIST
030-6668121
info@care4bikes.nl
www.care4bikes.nl

Het **Nederlands ClubKampioenschap**... iedere wielervereniging in Nederland heeft de kans een ploeg af te vaardigen om een ploegentijdrit van 45 km te rijden. De snelste ploeg mag zich een jaar lang Nederlands ClubKampioen noemen!

Iedereen die wel eens heeft gereden zegt dat het een ontzettend leuke happening is.

Dit willen we als vereniging natuurlijk niet missen en al vroeg in het jaar zijn we aan het polsen of het leeft onder de leden. Dit blijkt het geval te zijn, dus we sturen een mailtje rond en in een aantal dagen tijd hebben we 2 ploegen staan, met bij de mannen zelfs een reserve-renner. Er worden plannen voor trainingen gemaakt, en er wordt ook echt daadwerkelijk getraind. We hebben Peter gestrikt als ploegleider en zijn auto wordt omgebouwd als heuse ploegleidersauto! Het enige dat nog even gedaan moest worden was het inschrijven. Het wachten was op de bekendmaking hoe je kon inschrijven als vereniging, dan zou niets ons meer in de weg staan...

1 juli: Inschrijven NCK gaat via www.nckwielrennen.nl maakt de KNWU bekend. Voor 01-08 moet er ingeschreven worden. Een blik op de website blijkt dat het niet werkt...

15 juli: Oproep op prikbord geplaatst of anderen al kunnen inschrijven...helaas...bij niemand werkt het...

25 juli: Mail gestuurd naar de KNWU dat de website niet werkt om in te schrijven.

26 juli: Antwoord KNWU: deadline wordt verschoven.

28 juli: Website KNWU: deadline verschuift naar 26-08.

28 juli: Opnieuw contact opgenomen met KNWU, de website van het NCK werkt nu wel, maar onze vereniging staat niet in de lijst van verenigingen.

28 juli: KNWU: website van het NCK wordt komende week geüpdate, dan staan we erbij.

5 augustus: Geen update zichtbaar, dus weer contact gelegd met de KNWU: wanneer is de update?

17 augustus: KNWU: wij hebben geen invloed op de update...Ik krijg wel het mailadres van NCK-organisator Ben Kamphuis. Hij moet meer weten.

17 augustus: Mail gestuurd naar Ben Kamphuis

19 augustus: Nogmaals mail gestuurd naar Ben Kamphuis

19 augustus: Contact opgenomen met KNWU, gevraagd om andere contactgegevens van de organisator.

20 augustus: Nieuw emailadres en telefoonnummers gekregen van Ben Kamphuis. Meteen mail gestuurd en gebeld. Geen gehoor/reactie.

21 augustus: Gebeld naar Ben Kamphuis, geen gehoor.

22 augustus: Wederom geen gehoor in huize Kamphuis.

23 augustus: Jawel! In de ochtend krijg ik contact met de heer Kamphuis, hij heeft alle mailtjes gezien, maar kan het bestand nog niet aanpassen...ik mag een mail sturen met alle gegevens, dan voegt hij ons handmatig toe.

23 augustus: Mail gestuurd aan Ben Kamphuis met alle gegevens van de ploeg, ploegleider en alle licentienummers en mijn contactgegevens.

29 augustus: Er verschijnt een voorlopige startlijst op internet, we staan er niet tussen... Weer de telefoon gepakt en Ben Kamphuis gebeld. Hij stelt me gerust: we staan er nog niet bij, omdat dit een lijst is uit het geautomatiseerde systeem. Hij gaat de lijst nog handmatig bijwerken.

30 augustus: Ik stuur iedereen een mailtje, cc naar Ben Kamphuis, zodat men op de hoogte is van het ontbreken van onze ploegen op de website.

6 september: Nog niets te zien op de website, ik mail nog maar eens naar Ben Kamphuis.

11 september: Nog niets te zien op de site, en nog geen antwoord van Ben Kamphuis. Ik mail nog maar eens.

16 september: De definitieve startlijst staat op internet, wij staan er niet tussen! Ik bel Ben Kamphuis die dag **5** maal, spreek elke keer zijn voicemail in. Henry belt 2 keer en laat een bericht achter. Geen reactie. Ik stuur hem een mail met de dringende vraag mij te bellen. De mail leest hij direct na het versturen (leesbevestiging!), maar ik krijg geen reactie... Opnieuw bellen geeft geen resultaat. Dan maar weer achter de pc: ik stuur het complete bestuur van WV Groningen een mail, wie weet kunnen zij als mede-organisator iets voor mij betekenen.

17 september: Contact met de KNWU. Er blijken die week meer klachten over Ben Kamphuis te zijn geweest, ze hebben een nieuwe contactpersoon aangewezen: Thijs Rondhuis. Ik krijg zijn mailadres. Meteen mail ik hem en voordat ik kan knippen met mijn ogen, heb ik al antwoord. Helaas niet het antwoord dat ik verwacht...: *"Kun je mij de verenigingsnaam, categorie, contactgegevens en de namen van de renners doorgeven? Dan ga ik kijken wat ik kan doen. De deelnemerslijst definitief. Sinds maandag kunnen we geen ploegen meer toevoegen"*

Ik verschiet van kleur, begin te bibberen en te vloeken tegelijk. Het zal toch niet waar zijn...Ik mail direct terug met een beschrijving hoe Ben Kamphuis mij aan het lijntje heeft gehouden, en voeg o.a. de mail van 23 augustus erbij als bewijs dat we op tijd ingeschreven hadden. Een paar spannende minuten volgen, na 16 minuten volgt het verlossende antwoord:

"Excuses voor de ontstane problemen. We gaan jullie toevoegen aan de startlijsten."

Yeu, gelukt! Dezelfde avond staan we op de website!

18 september: Antwoord van het bestuur van WV Groningen, dat ze ons gewoon in de startlijst zien staan, of het opgelost is?!

Brrr...ik geef heel netjes antwoord, maar meteen schiet de slogan van de belastingdienst door mijn hoofd...

"Leuker kunnen we het niet maken, wel makkelijker....."

Laten we hopen dat onze startnummers gewoon netjes klaar liggen en niemand meer moeilijk doet...

Alhoewel...als ik zou weten dat de heer Kamphuis in de voorrijauto zou zitten, denk ik dat ik erg hard zou rijden... al was het alleen maar om hem even te bedanken voor alle adrenaline die hij me bezorgt heeft ;-)!

Dit zijn onze ploegen die gaan strijden op het NCK:

C-categorie (dames):

Starttijd: 11:32 uur.

Christy, Marion, Miranda en Tiny.

A-categorie (mannen):

Starttijd: 13:54 uur.

Folkwin, Henry, Jurjen, Jan S., Jan vd W. en Otto.

Waarschijnlijk zal het spektakel live te volgen zijn via een tickertape op www.nckwielrennen.nl.



zaterdag 2 oktober 2010

nck wielrennen
gemeente hoogezand-sappemeer

Zaterdagmorgen, 10.00 uur

Ik doe mijn rugzak op, de frisheid van de ochtend in. Via Nieuwegein op pad, over de Lekbrug bij Vianen. Hartslag veel te hoog, hoe loopt dit af? Zon, langzaam warm ik op. Verraderlijk lang stuk naar Zaltbommel. Benen voelen nog niet bepaald goed. Vrijwel alles wind tegen, kracht 3. Brug over de Waal, waarom nog niet over de Maas? Benen zwaar, zwaar hoofd, Den Bosch nog niet eens in zicht.

Rugzak irriteert en ik kom niet meer vooruit. Toch Den Bosch gehaald, maar voel me hoe ik me over vijf uur zou moeten voelen. Bostel-Best, gegangmaakt door toerder. Moet bijna lossen. Forceer, terwijl hij piano piano pedalleert. Totale offday dit. Niet denken aan hoe ver nog, dat helpt niet.

Eindhoven rustplaats nummer twee. Bijna slapen op bankje voor Bijenkorf. 'Trein pakken,' flits met 140 per uur door mijn hoofd, maar is niet meer te achterhalen. 'Verder fietsen,' gaat een stuk trager en blijkt wel een haalbare gedachte. Richting Leende, geknoei met de route. Dan maar weer langs de A2, Maarheeze, Weert.

Plots weg, dat doffe gedoe. Dit voelt als ontwaken. Eindelijk. België in. Stramproy, Molenbeersel, Kinrooi, Maaseik. Terug Nederland in, langs de meanders van de grensmaas. Oversteken van rivier naar kanaal. Verbaas me over zigeunerkamp achter een haventje. Die gasten zitten daar chill.

Is dit de brug naar Stein? Nee. Is dit de brug naar Stein? Nee. Is de brug naar S... Nee. Grr. Is dit de brug naar Stein? Ja. Dat zou verdomme eens tijd worden!

Kasseienklim de Maasberg af. Is een afrader. Slingerberg op, finale. Volle bak nu. Boven, beneden. Kramp doet zijn intrede. Totale ineenstorting. Cola en Snickers bij tankstation. Kruipend de laatste kilometers.

Zaterdagmiddag 17.30 uur. Vrijthof. Toch enige euforie.

Zes Leffe Blond en meteen door naar bed.



< Oktober >						
M	D	W	D	V	Z	Z
27	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



Algemene LedenVergadering

Auteur:

Bestuur VeloVrienden

Iedere vereniging is verplicht om minstens 1 keer per jaar een Algemene LedenVergadering te houden.

Waarom houden we onze ALV nu?

Onze vereniging bestaat net een jaar, en op deze vergadering zullen we beslissingen over de vereniging moeten gaan nemen.

Zoals het vaststellen van de hoogte van de contributies van volgend jaar en omdat we nog geen kascommissie hebben, zullen we een kascommissie moeten samenstellen. Tevens willen we graag eens van onze leden horen wat er goed gaat en wat niet.

Maar ook het bestuur heeft punten voor haar leden; zo zoeken we nog steeds redactieleden voor de VeloVrij en zouden we graag een beroep doen op jullie. Het bestuur heeft afgelopen jaar hard aan de kar getrokken, maar nu de kar in beweging is gebracht, willen we hem laten rollen...

Genoeg punten dus om eens met elkaar over te praten!

Graag horen we van onze leden of zij wel of niet 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: 20 oktober 2010

Tijd: 20:00 uur

Locatie: Care 4 Bikes,
Nooitgedacht 40
3701 AN Zeist





Heb je ooit een kindje gezien dat probeert te rennen maar niet meer dan enkele meters vooruit komt... omdat het elke keer struikelt en valt...? Heb je ooit een kindje gezien dat op een paard rijdt, lekker in het water zwemt of met vriendjes speelt op straat? Natuurlijk heb je dat. Maar heb je ook dat kindje gezien aan de kant van de weg in een rolstoel, ergens zittend onder een boom, verdrietig kijkend naar alle anderen die op straat samen spelen? Misschien heb je jezelf afgevraagd wat er met dit kindje aan de hand is.

Een kindje met Duchenne kan niet op de straat spelen met vriendjes, een kindje met Duchenne kan niet paardrijden, een kindje met Duchenne kan niet in het water zwemmen als het zomers warm is! Maar er is NU een mogelijkheid om dit kindje te helpen!! Duchenne Heroes ondersteunt het Duchenne Parent Project; onderzoek om de oplossing te vinden en wellicht Duchenne te genezen of te voorkomen.

Wat is Duchenne?

Duchenne is een ernstige en erfelijke spierziekte die nagenoeg alleen bij jongens voorkomt. Deze jongens kunnen niet sporten, werken of leven op de manier zoals wij dat doen.

Als een kindje geboren wordt met Duchenne spierdystrofie, breken de spieren langzaam maar zeker af en wordt het steeds minder sterk.

Kleine kinderen met Duchenne vallen vaak en kunnen niet goed rennen. Meestal rond 10-12 jaar is de ziekte zodanig ontwikkeld dat de Duchenne kinderen afhankelijk worden van een rolstoel.

Wanneer de spieren die voor ademen nodig zijn te zwak worden, is beademing nodig. Ook de hartspier wordt steeds zwakker waardoor Duchenne uiteindelijk een fatale ziekte is.

Op dit moment is Duchenne nog niet te genezen of te voorkomen. De levensverwachting van kinderen met deze ziekte ligt tussen 20 en 30 jaar; in de bloei van het

leven, houdt het voor hen op.

In ons land hebben ongeveer 800 jongens deze ziekte, wereldwijd meer dan een kwart miljoen. Door het financieren van onderzoeksprojecten kan er wellicht een geneesmiddel ontwikkeld worden!



Otto en ik willen het Duchenne Parent Project ondersteunen door met alle andere Duchenne Heroes een zware mountainbiketocht te ondernemen in september 2011: 700 km in 7 dagen op de mountainbike, door 4 landen (Luxemburg, België, Duitsland en Nederland). Rijdend door weer en wind, over niet geasfalteerde paden, door de bergen en heuvels, slapend in tenten...

Deze heroes doen dit niet voor zichzelf maar voor Stichting Duchenne. Een non-profit organisatie die zich ten doel stelt het onderzoek naar genezing (en wellicht zelfs voorkomen in de toekomst) van Duchenne spierdystrofie te bespoedigen zodat deze kinderen ook een toekomst hebben en ook lekker kunnen rennen en sporten zo lang als ze willen.

Sponsoring

Alle deelnemers dienen per persoon minimaal EUR 2.500,00 aan sponsoring voor Duchenne af te dragen. Voor ons geldt dus minimaal het dubbele, te weten EUR 5.000,00 omdat wij samen van start gaan. Wij zijn tot op het bot toe gemotiveerd om dit bedrag voor 1 januari 2011 toegezegd te hebben gekregen, zodat we ons vanaf dat moment alleen nog maar hoeven te richten op trainen, trainen en nog eens trainen. Tussen 1 januari en de startdatum in september hopen wij minimaal 10.000 km onder de wielen te hebben!

Wil je meer lezen of ons ondersteunen? Check dan onze website www.christyverkerk.nl

Te huur!

Sinds enkele weken is de vereniging trotse eigenaar van twee fietsdragers!

Altijd handig voor een ploegleidersauto, of als we meerdere mensen en fietsen in 1 auto moeten vervoeren.

Maar... ook jullie kunnen er gebruik van maken! Ga je op vakantie en heb je geen idee hoe je je fiets mee moet nemen? Hier is je oplossing: voor onze leden verhuren we de fietsdragers voor € 1,--/stuk per week. Je hebt wel zelf dakdragers op je auto nodig om de fietsdrager(s) op te bevestigen. Wil je hem huren, of alvast reserveren? Stuur dan een mail naar info@velovrienden.nl.

Oh ja, we vragen wel een borg van € 20,-- per fietsdrager, welke je terug krijgt als de fietsdragers in goede staat terugkeren bij de vereniging!



**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
Christy Nussbaumer-Verkerk

Kopij vóór 15 december naar:

info@velovrienden.nl



Oproep redactie!

Auteur:
redactie

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

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

We zoeken mensen die de inhoud willen verzorgen van **VeloVrij**, door teksten te schrijven en/of ideeën, foto's enzovoort aan te leveren.

Heb je interesse of ben je nieuwsgierig en wil je hier meer over weten, neem dan [even contact met ons op](#).

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

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

Wij hopen op veel reacties!

De volgende editie zal eind december worden uitgebracht.

Velogroet,
Henry & Miranda

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

VeloVermaak

Auteur:
redactie

- Wist je dat Tiny & Jurjen in een ritje van 5 km iemand enthousiast hebben weten te maken over WV VeloVrienden?!
- Wist je dat we meteen daarna een licentiehoudster erbij hadden!
- Wist je dat wij een supergoede fotograaf onder ons hebben...
- Wist je dat hij zelf ook wel graag eens op de foto wil ([klik hier](#)).
- Wist je dat een generale repetitie kan leiden tot goede inzichten....
- Wist je dat de NCK-ploegen nu niemand meer onderweg kwijtraken!
- Wist je dat Tiny in een ploegentijdrit riep: "neem maar over als jullie het te langzaam vinden gaan" ...
- Wist je dat ze vervolgens de halve rit een groep zwijgende, of beter gezegd zwoegende, vrouwen in haar wiel heeft gehad!
- Wist je dat echte mannen met geschoren benen rijden ;-).
- Wist je dat Henry de beste tips hiervoor heeft...
- Wist je dat Ben zijn eerste ploegentijdrit met dik 41km/uur heeft gereden!
- Wist je dat Tiny & Jurjen dit op de A2 gespot hebben.... ☺!
- Wist je dat je zelf ook iets in kunt sturen om hier te vermelden?!