



VelOverpeinzigen Voorzitter

Deze periode vertegenwoordigt enigszins botsende gevoelens. Aan de ene kant is er de sfeer van het familiefeest Kerstmis en de feestelijke jaarwisseling, maar aan de andere kant moet de, over het algemeen egoïstisch ingestelde fietser, aan zichzelf denken en beginnen aan de voorbereiding op het nieuwe seizoen.

Maar we stellen dat vooruitkijken nog even uit en blikken eerst terug op het einde van het afgelopen seizoen. Zowel de vrouwen als de mannen hebben begin oktober met veel plezier deelgenomen aan het NCK en daarna hebben nog diverse koppels van VeloVrienden hun opwachting gemaakt bij de koppeltijdrit in 't Goy, met zelfs een podiumplaats voor Tiny en Jurjen.

We hebben onze 1^e Algemene LedenVergadering beleefd en inmiddels zijn diverse leden op mtb of crossfiets het veld en/of bos ingedoken om te overwinteren. Op organisatorisch vlak werd er hard gewerkt aan een aanpassing van de website om een speciale ledenhoek, VelOOverleghoek, te creëren, die vanaf 30 december 2010 operationeel is, zie pagina 2.

Dan wordt het toch onvermijdelijk voorzichtig vooruit te kijken naar het seizoen 2011. In een vogelvlucht kan ik schrijven dat we beginnen met de wintercompetitie op de Nedereindse Berg, die naar verwachting 15 januari a.s. zal starten. In februari start de MNC

(Midden Nederland voorjaarsCompetitie), een inter-clubcompetitie over 9 wedstrijden die verreden worden bij diverse verenigingen in ons district (zie pagina 3) en eind maart zullen de zomercompetities op de Nedereindse Berg weer starten. Tussendoor hebben we natuurlijk nog onze nieuwjaarsreceptie (lees daarover meer op pagina 4).

Verder wordt volgend jaar de hele licentie-structuur bij de KNWU gewijzigd en de elektronica doet steeds meer haar intrede. Naast een motortje in frames en elektrisch schakelen krijgen we nu ook te maken met transponders. Vanaf 1 maart 2011 zal iedereen die aan wedstrijden deelneemt met een transponder moeten rijden. Daarover vind je meer details in het artikel op pagina 4.

Rest mij iedereen, namens het gehele bestuur, een gezond, sportief en voorspoedig 2011 toe te wensen!

Denk aan de VeloVeiligheid en zet ALTIJD een helm op.

Velogroet,
Henry Danse
Voorzitter Wielervereniging VeloVrienden



In deze VeloVrij:

VelOverpeinzigen	1
VelOOverleghoek	2
VeloTip(s)!	2
Kalender MNvC	3
Advertentie	3
Nieuwjaarsreceptie	4
Transponders	4
Advertentie	5
Hoe voorkom je...	6
Ingestuurd	7
NTFU	7
Trainingskamp 2011	7
Advertentie	8
Veranderingen VeloVrij	9
VeloVermaak	9



Ledenstand op 31-12:

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



De oplettende VeloVriend(in) heeft het vast al gezien; op de website bevindt zich rechtsonderin plots een knop genaamd "VelOOverleghoek"! Onze vereniging wordt namelijk interactief!

Op de ALV werd het opgemerkt: VeloVriend(inn)en zijn zeer hecht als ze elkaar tegenkomen, maar daarbuiten is het wat minder hecht, doordat we niet allemaal in of rondom Zeist wonen. Omdat we niet actief de mailadressen van iedereen prijsgeven is het soms wat moeilijk contact met elkaar te leggen.

Om aan de wens tegemoet te komen interactief met elkaar te communiceren is er vanaf 30 december 2010 een forum en een chatpagina aan onze website toegevoegd. Deze pagina's zijn niet zichtbaar voor mensen die geen lid of donateur zijn van onze vereniging! Je kunt ze ook alleen raadplegen als je zelf inlogt.

Hoe werkt het? In het menu zie je een knop "VelOOverleghoek" staan. Als je hierop klikt kom je op een pagina terecht waarop je kunt inloggen. Je kunt ook klikken op de afbeelding rechtsonder aan de pagina. Je logingegevens zijn dezelfde waarmee je op de webshop inlogt. Ben je je gegevens kwijt, gebruik dan de mogelijkheid om je gebruikersnaam en/of wachtwoord op te vragen via de daarvoor bedoelde linken.

Zodra je inlogt kom je op de forumpagina terecht. In de bovenste balk staat onder andere "mijn profiel". Hier kun je je avatar (afbeelding bij je naam) wijzigen en wat gegevens wijzigen zoals geboortedatum, woonplaats en handtekening. Je kunt hier echter niet je loginnaam of je wachtwoord wijzigen! Dat kan wel via de module "Log in of uit" aan de linkerkant van de site. Er staat daar een link "accountonderhoud". Daar heb je de mogelijkheid je gebruikersnaam en wachtwoord te wijzigen in iets dat voor jou makkelijk te onthouden is.

De chatpagina werkt heel simpel; zodra je bent ingelogd op de ledenpagina verschijnt er in het menu een link naar de chatpagina, zodra je daarop klikt kom je de chatroom binnen. Daar kunnen we gezellig met elkaar kletsen.

Naast deze interactieve manier van communiceren, is er nu ook de mogelijkheid tot het zelf schrijven van een artikel voor op de website! Je komt hier via het menu VelOOverleghoek > Artikel toevoegen. Dit is zeer handig voor de redactie; ze hoeven niet zelf meer te knippen en plakken én... als je zelf een artikel aanmaakt komt heel handig geheel automatisch jouw naam op de site erbij te staan. Het enige wat je hoeft te doen is te schrijven in het witte vak en op opslaan te klikken. De webbeheerders krijgen dan een mailtje dat je een artikel hebt geschreven en na controle zetten zij het door naar de homepage. Wil je nog een foto bij je artikel? Mail de foto dan aan info@velovrienden.nl. Momenteel is het nog niet mogelijk zelf een foto aan je artikel toe te voegen.

VeloTip(s)!

Ingestuurd door:
Miranda Danse-Klaassen

10 tips voor het fietsen in de sneeuw.

In deze periode zul je misschien wel op je crossfiets of op de mountainbike wat rondcrossen in de sneeuw. Dat gaat meestal wel goed. Maar wat als je op je gewone fiets toch je boodschappen moet doen met deze winterse omstandigheden? Geen nood! Ik vond deze tips op internet om je overeind te houden!

1. Fiets hard genoeg! ([Gyroscopisch](#) effect).
2. Probeer eens te slippen op een overzichtelijk punt, om te voelen dat het best leuk is!
3. Fiets niet in het gebaande pad, behalve als het dooit.
4. Wees niet bang; ontspan! Verkrampd fietsen helpt niet.
5. Rem ruim voor een bocht, rem nooit in een bocht.
6. Steek je binnenste voet uit als je denkt dat het écht een ijsbaan is in de bocht.
7. Zet je zadel wat lager, zodat je makkelijker bij de grond kunt.
8. Pomp je banden iets minder hard op voor iets meer grip.
9. Trek schoenen aan met profiel (zie punt 6).
10. Pas op voor auto's en ander verkeer, ook zij hebben hinder van de sneeuw.



Bronnen:
[Recensiekoning](#)
[RTV Rijnmond](#)
[Fietsen 123](#)
[Halfords](#)

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.

Ook dit jaar organiseert het District Midden een VoorjaarsCompetitie. Ideaal om in vorm te komen voor het wegseizoen!

06 februari 2011	Nieuwegein (Volharding/Stadion)
13 februari 2011	Tiel (De Batauwens)
20 februari 2011	Amersfoort (Eemland)
27 februari 2011	Nieuwegein (Volharding/Stadion)
06 maart 2011	Veenendaal (Axa-Valleirenners)
13 maart 2011	Veenendaal (Axa-Valleirenners)
20 maart 2011	Tiel (De Batauwens)
27 maart 2011	Nieuwegein (Volharding/Stadion)
03 april 2011	Amersfoort (Eemland)

Iedere deelnemer/-ster dient in het bezit te zijn van een geldige KNWU-licentie 2011 of een KNWU Basislidmaatschapskaart. Is de aanvraag nog in behandeling, dan dien je een afdruk van de afhandeling te overleggen. Deze kun je verkrijgen via mijn-KNWU/licentie/status.

Basislidmaatschapskaarthouders van 17 jr. en ouder kunnen kiezen of ze starten in de A- of B-klasse.

Het door de organisatie uitgereikte rugnummer moet voor de jury duidelijk zichtbaar zijn (dus niet verkleinen en niet onder regenjas/windstopper dragen). Bij het niet duidelijk zichtbaar zijn voor de jury wordt de betrokken renner/renster niet geklasseerd. Renners/rensters die te laat zijn, kunnen na de eerste ronde (zonder problemen) instappen. Ben je nog later, rijd je dus pas mee na de 2de ronde, dan rijd je buiten mededinging mee. Te laat gestarte renners kunnen niet mee doen aan de eventuele puntensprint.

09:30 uur , B- categorie:

- Veteranen 40, 50, 60+
- Sportklasse
- Nieuwelingen
- Dames

11:00 uur , A categorie:

- Elite/beloften
- Junioren
- Amateurs

Puntentelling:

10 t/m 1 punt voor de plaatsen 1 t/m 10. Iedere renner krijgt 3 startpunten. Daarnaast krijgen de nrs. 1 t/m 3 bij de eventuele puntensprint respectievelijk 3, 2 en 1 punt. De jury bepaalt of de puntensprint verreden wordt. Punten worden bijgehouden over wedstrijd 1 t/m 9 (voor het klassement dient aan minimaal 5 wedstrijden te zijn deelgenomen, alle wedstrijden tellen mee voor de einduitslag).

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

Inschrijfgeld:

€ 2,00

ER WORDT NOG NIET MET CHIPREGISTRATIE GEREDEN.

Advertentie



WWW.QUASARWHEELS.COM



Nieuwjaarsreceptie

Auteur:

Bestuur VeloVrienden



Wanneer: Zondag 30 januari 2011

Waar: Care 4 Bikes, Nooitgedacht 40 te Zeist

Hoe laat: Vanaf 16:00 uur

De voorzitter heeft het in de VelOverpeinzingen al genoemd; VeloVrienden houdt ook in 2011 een nieuwjaarsreceptie!

De receptie wordt gehouden bij Care 4 Bikes op zondagmiddag 30 januari 2011 vanaf 16:00 uur tot circa 19:00 uur.

Onder het genot van een drankje en hapje kan op informele wijze het nieuwe jaar gestart worden.

Ieder lid ontvangt nog een uitnodiging voor hem of haar met introducé.

Daarnaast worden alle sponsors/ondersteuners, het districtsbestuur, de consul en alle overige betrokkenen uitgenodigd.

Zet de afspraak alvast in je agenda, zodat je hem zeker niet vergeet en hou je mailbox in de gaten voor de officiële uitnodiging.

We zien jullie allemaal graag op 30 januari 2011!

Transponders

Auteur:

Henry Danse

Vanaf 1 maart 2011 zullen alle deelnemers aan KWNW wedstrijden met een transponder moeten rijden. Door middel van deze transponder kan de organisator snel een volledige uitslag opmaken en zijn allerlei gegevens na de wedstrijd op internet terug te vinden. Dit is in principe allemaal zeer positief. Overigens blijft de uitslag van de eerste 5 opgemaakt worden door de jury en eventueel fotofinishapparatuur.

In principe is het positief, ware het niet dat de KWNW geen goede prijs onderhandelt heeft bij de leverancier van de transponders. Hierdoor worden renners op hoge kosten gejaagd.

Er is een mogelijkheid de transponder te kopen voor   85,-- (normale prijs   95,--). Dit is de hiernaast afgebeelde rode transponder.

De transponder kan ook gehuurd worden (grijze), dit kost   35,-- voor het eerste jaar en   25,-- voor de volgende jaren.

Het is moeilijk inschatten wat gunstiger is. De batterij in de transponder is namelijk

niet te vervangen. Mocht de kooptransponder binnen 3 jaar de geest geven, was het gunstiger geweest te huren. De verwachting is echter dat de transponder 5 jaar of 100.000 passages meegaat.

De leverancier van de transponders gaat er naar verwachting duizenden via de KWNW leveren. Gezien de aantallen zou een scherpere prijs naar mijn mening op zijn plaats zijn geweest.

Enkele weken geleden heb ik onze leden gemaïld met de vraag aan te geven of ze geïnteresseerd zijn collectief via de vereniging deze transponder te kopen. Ik ben namelijk bezig met een poging de transponder tegen een gunstiger prijs te bemachtigen. Op deze manier probeer ik het leed voor onze leden enigszins te verzachten.

Mocht je alsnog hierin geïnteresseerd zijn stuur dan even een mailtje naar henry@velovrienden.nl.



Koop transponder



Huur transponder



Opruiming bij Care 4 Bikes.

Op voorraad kleding, schoenen, fietsen en frames van
2010 tot soms wel 50%!



Wees er snel bij!



Dealer van:
Storck
Beone
Eddy Merckx
BMC

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

Wielrenners worden erg nerveus wanneer ze vanuit hun bed ziek toe moeten kijken hoe de concurrentie aan het trainen is. Een verkoudheid of luchtweginfectie is erg vervelend voor een sporter. Belangrijk is te weten hoe een verkoudheid ontstaat en wat je kan doen om te voorkomen dat je ziek wordt.

Het is niet zoals het woord zegt de kou die er voor zorgt dat je ziek wordt, maar een virus. Een virus kan pas zorgen voor een infectie wanneer er genoeg in aantal zijn, dus als ze de gelegenheid hebben zich te vermenigvuldigen. Ook moet het virus het lichaam in kunnen komen, dit kan via de slijmvliezen (neus, mond, ogen). Als laatste moet het immuunsysteem de aanval van het virus niet kunnen afslaan (bij een verzwakt immuunsysteem).

Hieronder staan 10 tips die kunnen helpen om een verkoudheid en luchtweg infectie te voorkomen.

1. Laat je niet besmetten. Vermijd tijdens griepperiodes en periodes waarin je immuunsysteem verminderd is (na wedstrijden, zware trainingsperiodes, stress situaties) om in grote groepen mensen (in slecht beluchte ruimtes) te verblijven. Vermijd ook zieke, verkouden mensen.
2. Was regelmatig je handen, vooral na het geven van een hand. Via handen zijn virussen makkelijk door te verspreiden. Wanneer je daarna aan je mond, neus of ogen komt ben je zo besmet.
3. Genoeg slapen. Slaap is het belangrijkste middel om te herstellen. Zorg voor een goed beluchte slaapkamer, geen droge verwarmingslucht omdat dit de slijmvliezen zal uitdrogen en zo een grotere kans op infectie geeft door virussen omdat de toegang door de slijmvliezen heen dan makkelijker is. Als je meer traint heb je ook meer slaap nodig.
4. Zorg voor goede voeding. Vooral vitamine A, E, beta-caroteen, C, B6 en foliumzuur hebben een versterkende werking op het immuunsysteem. Ook Selenium en Zink hebben dit waarschijnlijk. Voldoende drinken is ook erg belangrijk.
5. Kies de juiste kleding bij het weertype. Er is geen slecht weer, wel slechte kleding. Zorg ervoor dat je bij koude en natte weersomstandigheden goed beschermt bent tegen onderkoeling. Gebruik meerdere lagen.
6. Bescherm de luchtwegen. Zorg voor een goede warming-up, adem in door de neus en uit door de mond. Dit geeft meer verwarming van de ingeademde lucht en zal de doorbloeding van de luchtwegen ook stimuleren.
7. Zorg voor voldoende rustige training. Bij beginnende verkoudheid zorgen voor voldoende rust of rustige training, durf trainingen over te slaan of minder intensief uit te voeren. Intensieve trainingen zorgen voor een verminderd immuunsysteem, terwijl rustige duurtrainingen juist het immuunsysteem versterken.
8. Herstel bevorderende maatregelen. Neem een warm bad na afloop van de training, laat je een keer (extra) masseren, ga een keer (extra) naar de sauna.
9. Positief denken. Negatieve stress zorgt voor verminderd immuunsysteem terwijl positieve invloeden juist je afweer verbeteren.
10. Bij koorts niet sporten. Alleen bij een simpele neusverkoudheid mag gewoon door getraind worden. Hierbij zal in de regel geen echte koorts optreden en geen spierpijnachtige klachten. Als de klachten dus beperkt blijven tot een zere keel, hoesten en een loopneus, kan er gewoon doorgesport worden.

Neem de tips in acht, zodat je goed door de winter komt!

Guido Vroemen
info@sportarts.org



WIKIPEDIA:

Verkoudheid of **acute virale nasopharyngitis** is een virale infectie van de bovenste luchtwegen (neus en keel) door een virus (meestal een rhinovirus of coronavirus). Symptomen kunnen zijn: niezen, loopneus, een verstopte neus, keelpijn, hoesten, hoofdpijn, vermoeidheid. In sommige gevallen is er een conjunctivitis (rode, jeukende ogen).

De patiënt is meestal niet bedlegerig en kan de dagelijkse activiteiten gewoon voortzetten. Een verkoudheid duurt meestal vijf tot zeven dagen, een enkele keer twee weken. Een verkoudheid is de meest voorkomende infectie bij mensen; er zijn gemiddeld 2 à 4 infecties per jaar bij volwassenen.

De naam *verkoudheid* suggereert dat verkoudheden worden veroorzaakt door afkoeling. Dit verband is niet wetenschappelijk bewezen. Het is wel een feit dat verkoudheden vooral in de winter en bij koud of regenachtig weer voorkomen, maar dit kan andere oorzaken hebben. In dergelijke omstandigheden zitten mensen veel meer binnen bij elkaar en verluchten minder, zodat de virussen zich veel gemakkelijker kunnen verspreiden dan onder zomerse omstandigheden. Een hypothese luidt dat kou de bloedvaten in de bovenste luchtwegen vernauwt, waardoor het afweersysteem minder goed werkt.



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

Ingestuurd: Duurzame fiets

Bron: Telegraaf
Ingestuurd door: Jan Danse



Moderne racefietsen moeten vooral licht en snel zijn. Aluminium is enigszins ouderwets en het superlichte en oersterke carbon heeft het al lang overgenomen in het professionelere segment. Maar de Eindhovense ingenieur Richard Kleijn komt nu met wel heel bijzondere materialen voor een racefiets: hennepvezel en bamboe.

De hennepfiets heeft Kleijn samen met de Duitse triatlet Nicolas Meyer ontwikkeld. "We bedachten eigenlijk zomaar dat we een fiets van duurzaam materiaal moesten maken. Zo kwamen we bij hennep en bamboe uit. Van bamboe is de kwaliteit wel bekend, maar hennep is ook bekend

van de scheepvaart, waar er krachtige touwen mee werden gemaakt. De trekkracht is groot, maar het kan geen druk opvangen. Daar hebben we dan ook bamboe voor gebruikt." Meyer heeft er in Duitsland al twee triatlons mee gereden.

De motivatie achter de hennepfiets is duurzaamheid. Carbon wordt gemaakt van olie en de productie kost veel energie. Het zadel is van recyclebaar materiaal gemaakt. De fiets heeft wel gewone racewielen en een gewoon versnellingsapparaat.

Kleijn en Meyer zoeken naar mogelijkheden om duurzame fietsen seriematig te gaan fabriceren. Hoeveel het nieuwe racepaardje kost, wordt niet vermeld.

De fiets is te zien in duurzaamheidscentrum ICSE in de Lichttoren in Eindhoven. |
Of bekijk het filmpje op [Youtube](#).

NTFU

Auteur:

Bestuur VeloVrienden

In de ALV van 20 oktober j.l. is besproken dat het bestuur de mogelijkheden met betrekking tot aansluiting bij de NTFU zal onderzoeken en onze leden informeren wat de kosten en voorwaarden zijn.

Door privéomstandigheden is dit er nog niet van gekomen. Wel is er telefonisch contact geweest met een adviseur van de NTFU.

Dit onderwerp zal zo snel mogelijk weer opgepakt worden.



Trainingskamp 2011

Auteur:

Bestuur VeloVrienden

Enkele weken geleden hebben we onze leden gevraagd of er interesse was in een trainingskamp. We hebben (meer dan) genoeg geïnteresseerden gevonden en daarom gaan we net als in 2010 weer naar de Eifel voor een trainingskamp.

De uitvalbasis zal weer in Strickscheid liggen. Een heel klein plaatsje met een oppervlakte van 1,41 km2 en een inwonertal van 32!!

We hebben hetzelfde [huis gehuurd](#) en gaan weer zelf koken!

Wanneer: 12 t/m 16 mei 2011

Waar: Strickscheid, Duitsland

In de volgende **VeloVrij** zal hier meer over verteld worden.



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

Kempenlandstraat 15 A
5262 GK Vught
073-6561727

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



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

Kopij vóór 15 maart naar:

info@velovrienden.nl

Het bestuur van
Wielervereniging
VeloVrienden
wenst iedereen
een gezond,
voorspoedig
en sportief 2011!



Veranderingen VeloVrij

Auteur:
redactie

Naar aanleiding van de opmerkingen tijdens de ALV zijn we eens goed gaan nadenken over de inhoud van de VeloVrij.

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

Jullie hebben al twee nieuwe rubrieken voorbij zien komen in deze editie ("Velotip(s)" en "Ingestuurd").

Maar... we zijn op zoek naar nog meer veranderingen. We willen namelijk in het clubblad ook graag aandacht besteden aan onze renners. Een rubriek waarin we iemand willen uitlichten, wie is hij/zij, wat doet hij/zij in het dagelijks leven en hoe is hij/zij met het wielrennen in

aanraking gekomen. We zijn nog op zoek naar de juiste vorm hiervoor... Robin heeft ons al enigszins op weg geholpen, maar we krijgen graag nog meer input.

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

Velogroet,
Henry & Miranda



Wil je adverteren in onze VeloVrij? Mail met de redactie!

VeloVermaak

Auteur:
redactie

- Wist je dat we weinig wist je datjes toegestuurd krijgen...
- Wist je dat het dus moeilijk wordt voor ons om deze rubriek te vullen...
- Wist je dat we ons daarom suf hebben zitten piekeren toch iets te verzinnen...
- Wist je dat we niet verder kwamen dan dat broodjes kroket en frikandel best smaken na een NCK...
- Wist je dat dat eigenlijk wel heel weinig is om een rubriek mee te vullen...
- Wist je dat we écht niet meer konden verzinnen...
- Wist je dat we jullie hulp nodig hebben om deze rubriek te kunnen laten bestaan!

