



VelOverpeinzingen Voorzitter

Weet je dat ik een zeer content mens ben! Waarom? Dat zal ik uitleggen. Toen ik de eerste stappen ondernam om een wielervereniging op te richten had ik iets in gedachte dat er volgens mij bij weinig wielerverenigingen bestaat; een hechte onderlinge band.

Nu we dit jaar voor de 2^e keer een trainingskamp in de Eifel hebben gehad en diverse malen samen getraind hebben voor een ploegentijdrit, en natuurlijk ook deelgenomen aan zo'n tijdrit, blijkt dat dit binnen onze vereniging steeds concretere vormen aan begint te nemen.

Moeten we nog over een wielervereniging spreken, of is vriendengroep een beter woord? Maakt niet uit, feit is dat ik geniet en, voor zover ik onbescheiden mag zijn, velen binnen VeloVrijden.
<< Oh ja, dat is waar ook daarom staat er "Vrijden" achter "Velo" ☺. >>

Is wat hierboven beschreven staat wat lang je heen gegaan? Geen probleem, doe gewoon eens mee met een ploegentijdrit(training) of koppeltijdrit(training). Nu is het wat laat in het wegseizoen, maar volgend jaar hoop ik echt dat meerdere leden ervaren hoe prettig we met de wielersport omgaan. Hierbij is dus heel belangrijk dat we proberen iedereen een plek te geven, misschien 2 vrouwen- en mannen-

ploegen inschrijven, waarom niet?!

Wil je die ongedwongen vriendschappelijke sfeer proeven, kom dan naar de ALV van 4 november aanstaande. Daar kun je ook eigen ideeën te berde brengen. En hoor je misschien dingen die ik nu nog niet mag vertellen zoals het aansluiten bij de NTFU..... #oeps.

Zie je in je omgeving mensen die passen binnen onze ongedwongen sfeer, maar ook de competitiviteit op zijn tijd kunnen waarderen, maak ze dan attent op onze vereniging. We blijven ons bijvoorbeeld inspannen de contributie t.o.v. andere wielerverenigingen heel laag te houden zodat we iedereen laagdrempelig kennis kunnen laten maken met de wielersport.

Denk aan de VeloVeiligheid en zet ALTIJD een helm op.

Velogroet,
Henry Danse
Voorzitter Wielervereniging VeloVrijden

In deze VeloVrij:

<u>VelOverpeinzingen</u>	1
<u>Zure sportdranken...</u>	2
<u>M3 Montafon MTB</u>	3
<u>Ingestuurd...</u>	4
<u>Velotip(s)!</u>	4
<u>Kalender veldrijden</u>	5
<u>Bruiloft Hans en Hillienke</u>	5
<u>Advertentie</u>	5
<u>Duchenne Heroes</u>	6
<u>Advertentie</u>	7
<u>Tijden van Weleer -1/3</u>	8
<u>Tijden van Weleer -2/3</u>	9
<u>Tijden van Weleer -3/3</u>	10
<u>Vacature secretaris</u>	11
<u>Advertentie</u>	12
<u>Uitslagen</u>	13
<u>ALV</u>	13
<u>Oproep redactie</u>	14
<u>VeloVermaak</u>	14



Ledenstand:

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

Sportdranken zijn onmisbaar voor de aanvoer van koolhydraten tijdens duurspanningen, maar vaak ook zeer zuur en dus schadelijk voor het tandglazuur. Sportdranken zijn in oorsprong ontwikkeld om het verlies aan vocht, elektrolyten en koolhydraten bij sporters aan te vullen. Tegenwoordig zijn ze een heel normaal verschijnsel geworden, niet alleen in de topsport maar ook in de breedtesport.

Het vochtverlies dat optreedt tijdens intensieve of langdurige sportbeoefening aanvullen door te drinken, is niet eenvoudig. Aan sportdranken zijn stoffen toegevoegd om de absorptie te versnellen. Ze zijn uiterst nuttig voor sporters om een goede vochtbalans te behouden; ze hebben echter een belangrijk nadeel: erosie van het tandglazuur.

Snelle erosie

Tandglazuur is op zijn dikste punt zo'n 2,5 millimeter dik, maar ondanks zijn kwaliteiten blijft het kwetsbaar, wanneer het frequent blootgesteld wordt aan zure voedingsmiddelen, smelt het langzaam weg. Een recent onderzoek berekende dat de blootstelling aan zure sportdrank in vergelijking met water of een neutrale drank de erosie van tandglazuur 3 maal kon versnellen. Dit sluit aan bij vroeger onderzoek dat een erosieversnelling van 7 tot 20 had opgetekend. Er zijn echter grote persoonlijke verschillen die afhangen van het poetsgedrag, het gebruik van neutraliserende voeding (bv. kaas of noten), de speekselvloed, de kwaliteit van het speeksel, enz. Gemiddeld duurt het tussen 3 en 10 jaar vooraleer de glazuurlaag volledig geërodeerd is door overdreven blootstelling aan zuren. Een aangetaste glazuurlaag vormt een aanzienlijke bedreiging voor de toekomstige gezondheid van het gebit. De tand wordt er aanzienlijk én blijvend door verzwakt en het risico op cariës neemt sterk toe. De schade zou in principe hersteld kunnen worden door een beschermende kunststoflaag over het resterende glazuur te leggen, maar deze behandeling houdt zoveel nadelen in dat ze niet aangeraden wordt. Dit betekent dat de schade definitief is.

Neutralisatie

Normaal prikkelt zure voeding of zure drank de speekselvloed en worden de zuren vrij snel geneutraliseerd, al kan de blootstelling aan het zuur tot 2 minuten duren. Atleten die zeer frequent kleine slokken drinken en de drank nog even in de mond rondspoelen, kunnen hun blootstelling aan de zuren zo aanzienlijk verlengen. Bij uitdroging of bij atleten met een droge mond en weinig speeksel kan het echter tot 30 minuten duren vooraleer de zuren geneutraliseerd zijn en de toestand in de mond weer normaal is. Sportdranken zijn sterk aangezuurd: ze bevatten zelfs tot 300 g citroenzuur per liter. Erosie treedt op als de pH of zuurtegraad lager is dan 5,5.

Er zijn drie verklaringen voor het feit dat sporters een groter risico lopen op erosie van het tandglazuur:

- uitdroging, met als gevolg minder speekselvloed;
- zeer frequent kleine slokken drinken, waardoor het milieu in de mond langer zuur blijft;
- gebruik van dranken met een lage pH, zoals sportdrank of fruitsap.

Zure dranken

Zuren lijken geen invloed te hebben op de sportprestatie. Ze maken de sportdrank vooral frisser en fruitiger zodat hij aangenamer wordt om drinken. De zuurheid van sportdranken valt echter niet op omdat ze tegelijk ook veel suiker bevatten. Vaak wordt citroenzuur of andere organische zuren toegevoegd aan een sportdrank om de smaak te verbeteren. Deze organische bestanddelen voorkomen ook dat microbiologische organismen zich ontwikkelen in de drank en daardoor blijft de drank ook langer houdbaar. Vanuit een fysiologisch standpunt is er geen enkel voordeel van een grotere hoeveelheid zuur in de drank. Bovendien is een hoge zuurgraad ook voor het gebit niet aan te raden. Het lijkt erop dat hoe minder zuur de drank is, hoe sneller de maaglediging en dus de aanvoer van koolhydraten en water.

Het toevoegen van calcium zou het risico op erosie ook verminderen, maar dit zou de smaak negatief beïnvloeden.

Bij dranken is niet alleen de zuurheid belangrijk voor de bedreiging van het glazuur, maar ook het gemak waarmee ze geneutraliseerd kunnen worden.

Preventie

De beste dorstlesser is water. Voor de meeste sporten geldt dat wanneer je niet langer dan een uur traint, het drinken van water volstaat om het vochtverlies aan te vullen. Tijdens langdurig sporten kan de extra aanvoer van koolhydraten door sportdranken je energieniveau op peil houden. Voor atleten die veel sportdrank verbruiken, is een bezoek aan de tandarts een absolute aanrader ter controle van mogelijke schade. Preventieve maatregelen zijn:

- Drink liever enkele malen een grote slok dan vele kleine slokjes. Slik de sportdrank onmiddellijk door. Hou hem niet in de mond.
- Spoel de mond steeds na met water. Dus neem 1 bidon met sportdrank mee op de fiets en 1 bidon met water.
- Geef de voorkeur aan sportdranken met de hoogste pH (liefst meer dan 5,5). Dit is niet eenvoudig: de pH staat meestal niet op de verpakking vermeld.
- Kauwgom stimuleert de speekselvloed en zo de bescherming tegen zuur. Kies in elk geval voor suikervrije kauwgom.
- Wacht na het drinken van sportdrank minstens 1 uur alvorens de tanden te poetsen en gebruik een zachte tandenborstel.
- Bezoek minstens halfjaarlijks je tandarts.

Recent onderzoek:

Int J Sports Med. 2011 May 17. Elite Athletes and Oral Health.

Bryant S, McLaughlin K, Morgaine K, Drummond B.

Guido Vroemen, bondsarts NTB

Guido@sportarts.org



M³ MONTAFON MOUNTAINBIKE MARATHON

145 km, 4400 Hoogtemeters



Bekijk ook eens:
[3D video parcours](#)

Website van de wedstrijd:
www.m3montafon.at

M3 Montafon

Auteur:
Ben Gorissen

Zoals de meesten van jullie wel weten rijd ik graag MTB-marathons. De combinatie van techniek, de afwisselende en prachtige omgeving waarin je mag fietsen en de uitdaging om een marathon in een (voor jou) goede tijd uit te rijden zijn voor mij de belangrijkste drijfveren. Na een aantal marathons in de Ardennen, de Eifel en het Sauerland wilde ik graag eens weten hoe het voelt om een zware Alpenmarathon te rijden, vandaar dat ik me inschreef voor de Montafon marathon op 30 juli in Oostenrijk.

Door het tijdstip viel het mooi te combineren met onze vakantie. We vonden een hotel op 10 km afstand van de start... ideaal dus. De avond voor de marathon kon ik daarom makkelijk mijn startnummer gaan ophalen, dat was een lekker ritje op de fiets –even losrijden. 's Avonds gauw spullen klaarleggen en alles voorbereiden, inclusief het ontbijt... gezien om 6.00 uur de eetzaal nog niet open was.

Gelukkig was dat snel geregeld, zodat ik op de grote dag keurig om 7.30 uur aan de start stond, in het licentievak, tussen een aantal nationale kampioenen. We fietsten weg met zo'n 100 heren en nog een paar dames: allemaal klaar om 145 km en 4500 hoogtemeters af te leggen. De eerste kilometer was nog vlak, maar daarna begon de eerste klim van de dag, een asfaltklim die daarna overging in een schotterpad. Na 10 km werd het pittig: ruim 5 km 10-12% klimmen. Na bijna twee uur fietsen kwam de top van de eerste berg in zicht. Qua afstand viel dat op zich mee, met 29 km, maar inmiddels had ik wel al 1750 hoogtemeters gehad... Hierna kon ik lekker afdalen en even genieten van het prachtige uitzicht.

Na een mooi technisch stuk volgde de tweede lange klim van de dag, erg steil, ik kon mijn 22 voorblad dus goed gebruiken! Ik had ruim 50 minuten nodig om 6.8 km af te leggen... wat kwam door de 720 hoogtemeters. Op de afdaling na deze klim begon het zachtjes te regenen, wat helaas niet meer ophield. Beneden aangekomen zat de eerste lus van 62 km erop, waarvan in totaal 2300 hoogtemeters – er moesten dus nog 80 km en ruim 2000 hoogtemeters worden afgelegd. De volgende 22 km waren niet zo spannend, dus ik gebruikte dit stuk om goed te eten en te drinken. Ik maak

soms nog weleens de fout om niet genoeg te drinken tijdens marathons, iets dat ik op deze afstand absoluut niet wilde doen. Na dit relatief makkelijke stuk –met toch weer 650 hoogtemeters– volgde er weer een verzorgingspost, zodat ik met volle bidons aan de laatste klim van de dag kon beginnen: ruim 800 hoogtemeters met een gemiddeld stijgingspercentage van ruim 10%.

Na ruim 90 km rijden was ik zo'n zes uur bezig. Toen werd het echt zwaar: ik fietste inmiddels boven de boomgrens in de mist, de regen, met veel wind en een temperatuur van 8 graden Celsius. Na een klein uur doorzetten mocht er weer gedaald worden van 2000 naar 1650 meter. Dat was toch wel erg koud, volgende keer neem ik toch maar een jasje mee!

Op naar de allerlaatste klim van de marathon naar het hoogste punt! Ik verheugde me inmiddels al op de afdaling richting de finish. Bergop waren de paden allemaal slecht, met modder, stenen en veel plassen. Voor krap 10 km/400 hoogtemeters had ik bijna 50 minuten nodig. Na ruim 7,5 uur kwam ik eindelijk helemaal boven aan, waar ik uitkijk op een schitterend stuwmeer. Daarna volgde een lange afdaling, eerst via het asfalt, daarna werden we het terrein in gestuurd voor een verschrikkelijk technische afdaling via een bergbeekje naar beneden. Iedere deelnemer moest hier lopen, omdat het zo glad was. Na een stukje afdaling waar ik wel kon fietsen volgde de laatste technische singletrack. Na een korte stop om te bevoorraden volgden enkel nog goed te fietsen paden en kon ik op het buitenblad naar beneden richting de finish in Schruns. Toen ik door het dorpje fietste waar ons hotel stond zag ik Fleur, die me stond aan te moedigen.

Na 9 uur en 14 minuten kwam ik als 46^e van de ruim 90 finishers over de finish! Na het schoonspuiten van de fiets –wat hard nodig was– nam ik een heerlijke douche. Met een goed gevoel en bijzonder weinig spierpijn hebben we daarna nog heerlijk vakantie gevierd in de omgeving. Al met al was het een hele mooie en goed georganiseerde marathon, waarbij ik geen moment problemen heb ervaren. Nu op naar volgend jaar... ik durf alvast te dromen van de Salzkammergut Trophy! ☺

Zit u lekker? Ga eens staan. En maak wat bewegingen terwijl u dit leest. Als u daar een gewoonte van maakt, leeft u misschien wat langer.

'Waarom zou ik dat doen', denkt u wellicht, 'ik sport toch al twee keer per week?' Ja, maar ga eens na hoeveel u eigenlijk zit op een dag. In de auto, achter uw bureau, aan tafel en voor de tv. Wie zittend door het leven gaat, heeft meer kans op hart- en vaatziekten, suikerziekte, botontkalking, bepaalde kankersoorten en depressie dan iemand die veel in beweging is.

Stilzitten is dodelijk, daar raken wetenschappers de laatste tijd steeds meer van overtuigd. Inactiviteit is zelfs doodsoorzaak nummer twee in westerse landen, na roken. Op drie staat alcohol.

Sporten

Sporten wordt soms ten onrechte gezien als antwoord op de schadelijke gevolgen van niet bewegen. "Bij roken en drinken wordt gezegd: stop ermee", geeft Hesselink aan. "Zo zou je ook moeten stoppen met stilzitten. Maar dat is niet hetzelfde als een half uur bewegen per dag."

Onderzoek

"Natuurlijk, sporten is goed voor je, dat staat vast", zegt Matthijs Hesselink. "Maar los daarvan staat ook vast: hoe langer je stilzit, hoe slechter." Zijn collega Hans Savelberg illustreert dit aan de hand van een onderzoek dat hij zeer recent uitvoerde. De universitaire hoofddocent liet 18 studenten vier dagen lang stilzitten. Ze mochten alleen de hoognodige bewegingen uitvoeren, zoals naar het toilet lopen en douchen. Twee weken later deden ze hetzelfde, alleen mochten ze elke dag één uur fietsen.

In de derde testperiode gingen de studenten wandelen, maar moesten ze dezelfde hoeveelheid energie gebruiken als voor een uur fietsen. "Ze wandelden dus zo'n vijf uur per dag. Het stilzitten werd gereduceerd van 23 uur per dag in de eerste week, tot 22 uur en tenslotte 18 uur."

Schadelijke vetten

Aan het einde van elke week werden schadelijk vetten in het bloed die bijdragen aan aderverkalking gemeten. De eerste resultaten lijken er op te wijzen dat ondanks hetzelfde aantal calorieën dat werd verbrand, het spreiden van energiegebruik over een langere periode gunstiger effecten heeft dan het verrichten van intensievere arbeid gedurende een kortere periode.

Werk

Slecht nieuws dus voor mensen met een zittend beroep. Urenlang stilzitten is dodelijk, of je daarna nou gaat hardlopen of thuis op de bank tv gaat kijken. Zittend werk is volgens Vincent Hildebrandt van onderzoeksinstituut TNO zelfs een 'arbeidsrisico'.

"Als je werk je veroordeelt om acht uur per dag op een stoel te zitten, loop je gezondheidsrisico. Werkgevers zouden hun verantwoordelijkheid moeten nemen en met maatregelen moeten komen. Maar veel werkgevers denken daar nog niet over na. De overheid zou hen dus moeten stimuleren met richtlijnen."

Daarom komt TNO dit najaar met een voorstel voor een norm hoe lang mensen maximaal aaneengesloten stil mogen zitten.



4E Care 4 Bikes
Serious care for serious bikers

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

QUASAR

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 geen inzending!

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

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

09 oktober 2011 Amersfoort
16 oktober 2011 Hilversum
23 oktober 2011 Nieuwegein
29 oktober 2011 DK Woerden (telt niet mee voor MNC)

06 november 2011 Woerden
13 november 2011 Soest
20 november 2011 Veenendaal
27 november 2011 Woerden

04 december 2011 Soest
11 december 2011 Hilversum
18 december 2011 Nieuwegein

15 januari 2012 Amersfoort
23 januari 2012 Veenendaal
30 januari 2012 Koppelcross 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: Nieuwelingen, 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

Bruiloft Hans en Hillienke

Auteur:
Bestuur

Vrijdag 19 augustus 2011 stapte Hans met zijn Hillienke in het huwelijksbootje. Het was een zonovergoten dag! Namens VeloVrienden hadden we een 36-spaaks wiel gemaakt, met strikjes, foto's en geld eraan, met daarbij de verwijzing naar het hele 36-spaaks verhaal van het trainingskamp:



Lieve Hillienke en Hans,

Een ring, een cirkel, staat voor oneindigheid, maar waar niemand aan denkt is dat een wiel ook een cirkel is.

Daarom een wiel voor jullie... maar niet zomaar een wiel, nee... natuurlijk een 36-spaaks wiel!

Door het in de echt verbinden met Hans treedt Hillienke namelijk ook toe tot het illustere gezelschap der 36-spaaks wielen binnen Wielervereniging VeloVrienden.

Want... in de wereld van VeloVrienden staat een 36-spaaks wiel voor:

- | | | |
|------------------|---------------------|---------------------|
| 1. Geluk | 13. Verbondenheid | 25. Velligheid |
| 2. Vereniging | 14. Solidariteit | 26. Gelukzaligheid |
| 3. Voorspoed | 15. Saamhorigheid | 27. Connectie |
| 4. Stevigheid | 16. Schakel | 28. Harmonie |
| 5. Eenheid | 17. Soliditeit | 29. Evolutie |
| 6. Vastheid | 18. Bondgenootschap | 30. Succes |
| 7. Verbinding | 19. Relatie | 31. Weelde |
| 8. Snelheid | 20. Standvastigheid | 32. Welzijn |
| 9. Vriendschap | 21. Band | 33. Duurzaamheid |
| 10. Vooruitgang | 22. Hechtheid | 34. Voortgang |
| 11. Welbevinden | 23. Levendigheid | 35. Bestendigheid |
| 12. Volledigheid | 24. Verband | 36. Evenwichtigheid |

En dit alles wensen we jullie dan ook toe!

- Met dank aan Harry en Maartje Krukkert voor de foto's.-



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



Het begon allemaal een jaar geleden, op 12 september 2010... Een idee werd geboren! We zouden in 2011 Duchenne Heroes fietsen. Een 7-daagse 700 km lange mountainbiketocht vanuit Luxemburg, door de Belgische Ardennen, Duitsland en het heuvelachtige Limburg naar Nijmegen. Per persoon moesten we hiervoor € 2.500,00 aan sponsorgeld bijeen brengen. Dit bedrag zou ten goede komen aan het Duchenne Parent Project. Ik had hier een hard hoofd in... zou het lukken?

Er werd een website gemaakt door MDK webdesign en privé- en zakenrelaties werden aangeschreven. In de tijd van economische crisis waren onze verwachtingen niet torenhoog... Maar... op 13 september 2010 meldden de eerste sponsors zich en vanaf dat moment kwamen er bijna elke dag nieuwe sponsors bij! Al na 4 weken waren we de benodigde € 5.000,00 gepasseerd. Met behulp van o.a. de verkoop van zeepzakjes, een mountainbikeclinic, een grote verloting en diverse veilingen steeg onze sponsormeter hard.

We zijn uiteindelijk geëindigd op **€ 17.242,30!**

De voorbereiding

Onze voorbereiding verliep met de nodige ups and downs, maar desondanks groeide de vorm en langzaam maar zeker werd de laatste hand gelegd aan een topvorm. Helaas werd een week voor de start deze topvorm door fysieke ongemakken gewijzigd in een "tob"-vorm. Otto had net een stevige griep gehad en ik werd aangevallen door een bacterie die zorgde voor een zware ontsteking aan mijn zitvlak. Maar we zouden ons niet laten kisten...

Etappe 1 - Wiltz > Grand Halleux:

Team: Otto, Coen en Frans.

Ik heb koorts vanwege mijn zitvlakontsteking en kan niet fietsen.. Otto stapt op, maar stapt na ¾ rit weer af; hij is tot op het bot verkleumd wegens de regen en modder.

Etappe 2 – Koninginnerit: Grand Halleux > Sart lez Spa:

Team: Coen en Frans.

Nog steeds koorts... dus geen fiets voor mij. Ook voor Otto niet. Rugproblemen hadden hem de hele nacht uit slaap gehouden, en hij kon alleen nog maar op een stoel zitten.

Etappe 3: Sart lez Spa > Vijlen:

Team: Christy, Otto, Coen en Frans.

YES, temperatuur vanmorgen 36,5 graden: FIETSEN!!!! Ook Otto was weer redelijk mobiel en zou van start gaan. Om 16.00 uur passeerden we eindelijk de NL-grens. Vanaf daar nog 10 km tot de verlossende eindstreep. Otto's rug begon weer op te spelen. Mijn zitvlak had het gehouden!

Etappe 4: Vijlen > Valkenburg:

Team: Christy, Coen en Frans.

Otto was in de nacht ziek geworden; diarree en snipverkouden. Hij zou vandaag in bed blijven. Ik genoot zelf enorm van deze etappe ondanks dat het enorm zwaar was. Het ging erg lekker.

Etappe 5: Valkenburg > Herkenbosch:

Team: Christy, Coen en Frans

Elk uur ben ik wakker geweest. Volle blazen en een sniffende, snotterende, hoestende Otto zorgden ervoor dat de nachtrust verre van optimaal was. Het werd al snel duidelijk dat ook deze dag geen fietsdag zou worden voor Otto. Het ging vandaag met mij erg lekker! Met uitzondering van de steile technische stukken was de route nagenoeg vlak. Mijn favoriete terrein!

Etappe 6: Herkenbosch > Oostrum:

Team: Christy, Otto V, Coen en Frans.

Otto was inmiddels voor de derde dag aan de diarree. Ik voelde me nog steeds prima! Geen last van mijn zitvlak! Otto V. kwam zoals gepland om de laatste twee dagen met ons mee te fietsen en was om 6.30 uur ter plaatse en liet een frisse wind door ons kleine kampje waaien. Het laatste uur gaven we stevig gas en ik was blij dat we terug waren op de camping.

Etappe 7: Oostrum > Nijmegen

Team: Christy, Otto V, Coen en Frans en Ferdi.

Otto kon amper op zijn benen staan, laat staan op de fiets zitten en ook nog trappen. Hij besloot naar huis te gaan en alvast wat spullen uit te laden en daarna naar Nijmegen te komen. Na een aantal mooie en laatste klimmetjes bereikten we via de bekende finishweg van de Nijmeegse Vierdaagse het verzamelpunt bij het UMC St Radboud in Nijmegen. Daar werd gewacht op alle bikers om gezamenlijk te finishen...

De intocht in Park Brakkenstein was er een om nooit meer te vergeten!! KIPPENVEL!! Wat een mensen, wat een geweldige sfeer. Hier hebben we het voor gedaan! Voor al die kinderen die ons toejuichten! Voor al die kinderen die hopelijk in de toekomst weer op eigen benen kunnen staan en ook lekker kunnen mountainbiken zoals wij gedaan hebben!

Terugblik

Een jaar voorbereiding is in één week voorbij gevlogen! Helaas voor Otto een hele grote teleurstelling. Hij heeft er zo enorm naar uitgekeken en dan gooit diarree en een griep roet in het eten. Voor mij een teleurstelling in het begin van de week maar de 5 etappes die ik heb kunnen rijden, hebben heel veel goed gemaakt. Ook Otto V. heeft genoten van de 2 ritten die hij heeft kunnen rijden. Frans en Coen, die in deze week onze teamgenoten waren, hebben de volledige Duchenne Heroes week volbracht wat heel erg knap is. De sfeer in ons kampje was reusachtig goed, we hebben veel lol gehad en elkaar ondersteunt wanneer dit noodzakelijk was. Kortom: een succesweek ondanks de teleurstellingen en ontberingen! Allen, bedankt!



Bekijk alle foto's [hier](#).

Lees het volledige verslag op www.riding4duchenne.nl



Drie generaties notarissen, van links naar rechts mr. M.M.G. van Santvoort (notaris van 1993 tot 2007), mr. I.M.A.J. den Drijver-Pigmans (notaris van 2007 tot heden) en mr. H.P.J.M. Koopmans (notaris van 1972 tot 1993).

Historie

Sinds 1876 is er een notariaat in Maasdriel; de voorgangers zijn de notarissen Kolfschoten, Koch, Van den Akker, Koopmans en Van Santvoort. Per 1 juli 2007 werd de huidige notaris, mevrouw Imke den Drijver-Pigmans benoemd. Zij heeft Maarten van Santvoort opgevolgd. Maarten van Santvoort werkt nog als kandidaat-notaris bij het kantoor. Ons kantoor ligt midden in het kloppende hart van Nederland op de kruising van Europa's drukste snelweg, de A2, en Europa's drukste bevaren rivieren, de Waal en de Maas.

Het notariskantoor is inmiddels weer gevestigd op de plek waar oud-notaris mr. H.P.J.M. Koopmans in 1979 een nieuw kantoor liet neerzetten en jarenlang zijn praktijk uitoefende. Koopmans werd in 1993 opgevolgd door mr. M.M.G. van Santvoort die het pand in 1998 verkocht. De notarispraktijk werd voortgezet in de oude pastorie aan de Kerkstraat 41. Inmiddels was het voormalige notariskantoor sinds 2000 makelaarskantoor. Toen het pand enige tijd geleden weer te koop stond, werd het gekocht door notaris Imke den Drijver-Pigmans, de opvolgster van Maarten van Santvoort. Na een verbouwing staat er nu een modern, ruim notariskantoor dat aan alle eisen van de tijd voldoet.

Wie zijn wij?

Wij hebben een kantoor in een ondernemende gemeenschap voor ondernemende mensen. "Kan het morgen klaar zijn?" is een vraag die vaak aan ons gesteld wordt en wij antwoorden daar bevestigend op.

Wat hebben wij te bieden?

Het kantoor heeft een algemene praktijk. Toch is er een verdeling van werkzaamheden.

Notaris Imke den Drijver-Pigmans, die tevens estate-planner is, houdt zich hoofdzakelijk met het familierecht en erfrecht bezig. Daarnaast verzorgt zij ook onroerend goed transacties.

Kandidaat-notaris Maarten van Santvoort adviseert vooral in het ondernemings- en vennootschapsrecht. Ook hij verzorgt onroerend goed transacties.

Notarieel medewerkster Jolande Lammers houdt zich bezig met overdrachten van woningen, hypotheek en verdelingen van woningen bij echtscheiding en overlijden.

Notarieel medewerkster Margot Sas houdt zich bezig met hypotheek, vennootschapsrecht, royalementen en ondersteunde taken.

Kortom met zijn vieren een klein, hecht en flexibel team, waar de lijnen kort zijn, zodat we weten wie waarmee bezig is.

Het kantoor is goed geautomatiseerd via het systeem van Quantaris. We hebben een online verbinding met het Kadaster, Kamer van Koophandel, Centraal Testamenten Register en de Gemeentelijke Basisadministratie, waardoor in no time alle actuele informatie beschikbaar is. Verder zijn wij via het netwerk aangesloten op de databank van onze Koninklijke Notariële Beroepsorganisatie waardoor de juridische en fiscale ondersteuning steeds up-to-date is.

Bij ons is de klant koning.

Kerkstraat 53a
5331 CB Kerkdriel
0418-63 66 10
info@notariskerkdriel.nl
www.notariskerkdriel.nl

Zoals beloofd heb ik een avondje gepland om een interview af te nemen met Gerrit en Jan, de "oudjes" van de vereniging. Dat avondje werd een compleet avondvullend programma, en van een interview was amper sprake...! Zet deze twee mannen bij elkaar, voeg er wat oude foto's aan toe en je hebt gegarandeerd een avond vol met de meest mooie, bizarre en ontroerende verhalen...

Jan stapte als eerste bij ons binnen, met een dikke envelop met foto's. Nog voordat hij op de bank neerstreek, werd de envelop opengetrokken en kwam de eerste foto al tevoorschijn: Gerrit en Jan met dezelfde ploegkleding aan in een bocht:



Terwijl Jan zich afvroeg welke wedstrijd dit ook al weer was, meldde Gerrit zich aan de voordeur. Hij had zijn voet nog niet over de drempel, of Jan had hem de foto al laten zien. "Ach wat leuk Jan, dat is onze tijd bij Cristal Alken geweest." zegt Gerrit en zijn ogen beginnen te twinkelen... Volgens Gerrit hebben ze samen in 3 ploegen gezeten. Jan weet het niet zo goed meer, en ze beginnen allerlei jaartallen en wedstrijden tegen elkaar te noemen, en de verhalen komen al naar boven. Dat is voor mij het moment om in te grijpen en ik roep de mannen even tot orde... Ik wil bij het begin beginnen... Op een notitieblok heb ik een aantal vragen staan, dus ik lees mijn eerste voor:



Wanneer en hoe zijn jullie begonnen met wielrennen?

Jan: Ik was 15 jaar en voetbalde naast het wielersbaantje. Het was ontzettend leuk om naar de wielrenners te kijken. Mijn buurjongen reed ook wedstrijden. Ik wilde dat ook wel eens proberen en mocht een sportfietsje lenen. Ik was meteen verkocht...

Gerrit: Ik was 11 jaar en mijn neef fietste, we gingen dan kijken naar zijn wedstrijden en mijn oom jutte mij op... of ik dat ook wel zou kunnen zo hard fietsen... Ik kon namelijk wel heel hard lopen. Mijn vader was een duivenmelker, en ik moest de koperen ringen gaan inleveren, bij de vader van Jan, een paar straten verderop. In een recordtijd kon ik door de straatjes en steegjes heen rennen. Ik heb de uitdaging aangenomen en ben op de fiets gekropen en was ook meteen verkocht...

En hoe ging dat met een fiets kopen dan?

Jan: Dat ging niet... het was net na de oorlog, je had bijna niets. In eerste instantie leende ik een fiets om te proberen of ik het leuk vond. Toen ik het leuk vond, wilde ik gaan sparen, maar ik mocht geld lenen van mijn oma.

Gerrit: Ik heb een fiets gekregen van mijn vader. Die moest nog wel compleet verbouwd worden, maar in die tijd was er weinig mogelijk.

Heb je vanaf je jeugd altijd gefiets?

Jan: Het werd minder toen ik verkeer kreeg... Andere dingen werden belangrijk. Zo moest ik in dienst, waar ik overigens wel toestemming kreeg om te trainen op het terrein en ook toestemming had om mijn fiets binnen te krijgen. Ik heb in 1958 nog wel het Nederlands Kampioenschap gereden, maar ben daarna gestopt. Ik ben gaan werken, ben getrouwd en heb 3 kinderen gekregen.

Gerrit: In het jaar dat ik 19 werd ben ik in dienst gegaan en ben toen tijdelijk gestopt. Helaas heb ik altijd al problemen gehad met mijn gewicht, en na mijn dienst was ik 103 kg. Dan kruij je niet meer op de fiets. Later kregen Marianne en ik onze zaak, Café de Sport, het oude café van Gerrit Schulte, en we kregen onze zoon. Tijd om te fietsen was er in die periode niet.

Hoe zijn jullie dan toch weer met het wielrennen in aanraking gekomen?

Jan: Ik ben in 1970 weer opgestapt. Ik kwam veel bekenden tegen die inmiddels ook weer aan het fietsen waren, en het begon daardoor wel weer te kriebelen.

Gerrit: Ik ben in 1968 al weer opgestapt.... In het jaar dat Jan Janssen de tour won. In Nederland was het fietsen een echte hype, en daardoor kriebelde het. Ik heb toen een fiets gekocht om in de zomer een wedstrijd te kunnen rijden voor "gestopte renners". Daarna was ik geen gestopte renner meer ;-).



Beide heren zitten inmiddels op 1 spoor, en weten het weer... Ze hebben samen in de volgende ploegen gereden: Dartel van Bostel '75, Laponder '76 en Cristal Alken '77-'78.

Zijn jullie direct bij elkaar in de ploeg gekomen? Reden jullie al samen?

Jan: Nee, ik reed bij de KNWU, Gerrit zat bij de NWB. Ik heb bij de KNWU een aantal liefhebbers wedstrijden gereden. Mijn eerste wedstrijd, het clubkampioenschap van de vereniging, zei een vriend van me: "je kunt hier wel winnen Jan". En ik won die wedstrijd ook... De KNWU liefhebbers was erg leuk om te doen, maar het landelijke was lastig met gezin en werk te combineren. Ik werd toen door Gerrit gevraagd om in zijn ploeg te rijden. Dat leek me wel leuk, dus ben ik bij de NWB gaan rijden.

Gerrit: Ik heb een paar wedstrijden bij de KNWU liefhebbers gereden, maar kon daar mijn draai niet vinden. Ik ben toen overstapt naar de NWB. Ik had niet

veel tijd om te trainen, we zaten met ons café. Ik kon alleen weg als het café dicht was. De meeste wedstrijden waren op zondag en dat kon ik dan goed combineren. Bij de NWB was je als renner echt vrij, je hoefde niet aangesloten te zijn bij een vereniging of in bepaalde kleding te rijden. In die tijd ontstonden veel vriendenploegen. Je zocht een sponsor, liet truien maken en je had een ploeg! Zo heb ik verschillende ploegen samengesteld. De sponsors deed ik in het café op; als ze aangeschoten waren, sloeg ik toe. Met een bepaald bedrag konden we dan kleding kopen voor de renners. De renners trokken we uit onze eigen omgeving aan. We zochten mensen die we goed vonden, maar ook in de ploeg zouden passen.



Dus een sponsor betaalde alleen je kleding, en verder kon je je gang gaan?

Jan: In principe wel, hoewel je natuurlijk wel rekening houdt met je ploeggenoten. We hadden allemaal ook wel onze eigen specialiteit, dus de krachten waren goed verdeeld.

Gerrit: Sommige wedstrijden heb ik ook wel afgekocht. Als we een wedstrijd in het dorp van de sponsor hadden bijvoorbeeld. Dan moest je zorgen dat er iemand van de ploeg zou winnen. Als ik merkte dat het lastig werd, ging ik praten met andere ploegen. Het heeft me wel een keer wat geld gekost, maar ja...dan was zo'n sponsor weer tevreden en wist je dat de ploeg volgend jaar ook weer werd gesponsord.

Overigens heb ik ook wel sponsors gehad die je fl 100,- betaalden als je een overwinning betaalde. Dat was in die periode natuurlijk een enorme prijs en motiveerde enorm.

Dus jullie waren wel echt serieus met je sport bezig! Hoe combineerde je dat met je werk en gezin?

Jan: Ik kon 's avonds wel trainen. De kinderen waren al wat groter, en gingen hun eigen gang. Op zondag ging wel iedereen mee naar de wedstrijd. De auto was dan overvol: met 5-en in de auto; fiets op dak en reserve wielen tussen de bank en de deuren gestoken. Naar de wedstrijden gaan was wel een uitje in die tijd... Het was echt feest in het dorp dan. Rijendik stonden mensen te kijken. Er waren ook altijd veel prijzen te winnen en veel aandacht in de kranten.

Gerrit: Ik kon maar 2 dagen in de week fietsen: op dinsdag en donderdag, want dan was het café gesloten. In Den Bosch was er altijd de groep van Jo Hulshof. Iedere dag werd er vanaf zijn huis vertrokken, daar kwamen de meeste renners naar toe. Verder probeerde ik in de week nog ergens een uurtje mee te pikken, maar het café ging natuurlijk voor. Het leuke was altijd wel dat er veel over te doen was, natuurlijk ook bij ons in het café. In het dagen voor de koers stonden er altijd voorbeschouwingen in. En

achteraf natuurlijk de verslagen, foto's en uitslagen. Het leefde echt in die tijd. Zo won ik een keer de Ronde van Stevensweert, en werd daardoor "beroemd"... het staat dan uitgebreid in de krant en zo'n naam gaat leven, zeker omdat je tussen oud-beroepsrenners reed.

Kun je de ander eens beschrijven? Wat voor renner was hij? Had hij speciale talenten?

Jan: Gerit was rap, hij was de sprinter van de ploeg. Als hij erbij zat maakte hij het ook af. Tevens was hij taai: eenmaal in je wiel loste hij niet... en ook een gaatje in 1 ruk dichtrijden lukte hem altijd wel. Hij was iemand om altijd rekening mee te houden.

Gerrit: Jan was all-round. Hij kon goed tijdrijden, was erg sterk in zijn eentje, kon heel goed omhoog, en omdat Jan zo sterk was, kon hij ook altijd goed meekomen in een kopgroep. Hij was in de sprint nog redelijk snel ook, dus men wist ook wel dat je Jan niet zomaar mee naar de streep moest nemen.

Hoe gingen de wedstrijden met de ploeg?

Jan: Er waren in die tijd heel veel goede renners. Onze ploeg was sterk, we reden altijd in de prijzen en ook veel podiumplekken. Maar vooral in de breedte waren we goed. Ik reed bijvoorbeeld altijd in de prijzen (bij de eerste 20 renners), maar heb ook een aantal wedstrijden gewonnen.

Gerrit: We hielpen elkaar, niet dat we een tactiek afspraken, maar natuurlijk liet je een gat vallen als je ploegmaat weg zat, en als je met tweeën in een kopgroep zat wist je hoe je het af moest maken. In de jaren is de samenstelling van de ploeg natuurlijk meerdere malen veranderd. Er is wel veel gewonnen.



Nu we het over winnen krijgen. Waren jullie winnaars?

Jan: Ik heb 10 wedstrijden gewonnen in mijn carrière en ook veel podiumplaatsen behaald. Maar in elke wedstrijd waar ik stond heb ik een prijs(je) mee naar huis genomen. Een echte winnaar was ik niet, ik was vooral een constante factor.

Gerrit: Ik heb 115 wedstrijden gewonnen, waarvan 9 keer een nationaal kampioenschap. Drie keer bij de BWF (Brabantse bond), drie keer bij de NWB (Limburgse bond) en drie keer bij de WFN (Breedtesport Nederland). Daar ben ik wel behoorlijk trots op... maar overigens kon ik me voor zo'n kampioenschap ook echt vastbijten; ik moest en zou die trui winnen!



Hoe lang ben je doorgedaan met het wedstrijden rijden? Rijd je nu nog?

Jan: Nee, daar ben ik in 1980 mee gestopt, en heb alleen in 1982 nog het WK gereden.

Gerrit: Eigenlijk ben ik gestopt, maar zo af en toe rijd ik nog wel eens. De lol is er bij mij grotendeels afgegaan nadat mijn fietsmaat is overleden, in 2006. Samen met hem ging ik overal naartoe. De reis in de auto, de voor en napret, dat mis ik. Wat ik wel ben blijven doen zijn de wedstrijden in Oostenrijk. Ik ga daar al naartoe vanaf 1972. En eigenlijk wil ik dat ook volhouden tot mijn 80e!

**Jullie trainen nog steeds vrij veel?**

Jan: Ja, ik ben altijd blijven trainen. In 1980 ben ik dan wel gestopt met wedstrijden rijden, maar altijd blijven trainen. Het is een manier van leven geworden. Door het fietsen voel ik me fit en kan ik nog steeds alles. Ik doe ook nog steeds de boodschappen op de fiets. Als ik dan een dag niet heb kunnen trainen, heb ik wel op de fiets boodschappen gedaan. Die beweging heb ik gewoon nodig.

Gerrit: Ik heb mijn eigen trainingsgroep opgezet. Toen Jo Hulshof is gestopt, ben ik gestart. Iedere ochtend is het verzamelen bij mij voor de voordeur. Jong of oud, man of vrouw, iedereen mag aansluiten. We rijden een rondje van ongeveer 65 km en in de zomer als het mooi weer is willen we soms ook wel een langere ronde rijden. Ik moet ook in beweging blijven. Al mijn hele leven is mijn gewicht een strijd. Als ik te weinig doe, neem ik meteen in kilo's toe.

Ik hoor jullie over de leuke ervaringen, maar er zijn vast ook minder leuke dingen gebeurd? Is er een bepaald dieptepunt?

Jan: Tja...natuurlijk zijn de valpartijen nooit leuk, maar ik heb weinig ernstige dingen meegemaakt. Ik heb wel iets anders meegemaakt dat me altijd bij is gebleven. Midden in mijn carrière heb ik iets raars meegemaakt. Ik reed in dat jaar heel sterk, had elke week prijs en men reed op mijn wiel. Als je bij Jan in de buurt blijft, zit je altijd goed was het motto in het peloton in dat jaar. In Wijchen kwam ik niet vooruit. Ik snapte er maar niets van...ik was niet ziek, er mankeerde niets aan mijn fiets. Maar het was alsof ik pap in mijn benen had. Iedereen stemde zijn wedstrijd af op mij. Ik probeerde van alles, maar presteerde totaal niets. Iedereen verkeek zich daarop en kwam achteraf "klagen". Ik voelde me schuldig, omdat ik ook geen reden kon vinden waarom het niet ging. Dat is de enige keer dat ik dit heb meegemaakt... en dat gevoel is me altijd bij gebleven. Zeer bizar.

Gerrit: Ja, helaas wel. Mijn valpartij in een BWF-wedstrijd was de ergste van mijn carrière. Dat was in 2002 in Hoeve. Er zaten 10 man weg, Gerrit Hairwassers stopt ineens, ik kon hem niet meer ontwijken, rij er tegenaan en sla over de kop. Ik had mijn sleutelbeen, schouderblad en 2 ribben gebroken, verder lag mijn hele rechterkant open en was

mijn been van enkel tot lies helemaal blauw/zwart. Het heeft lang geduurd voor ik daar volledig van hersteld was.

En om het verhaal toch nog maar positief af te sluiten: Wat was je hoogtepunt? Een bepaalde overwinning?

Jan: Bij mij niet... Natuurlijk was het leuk een wedstrijd te winnen, maar ik kijk met het meeste genot terug op mijn wedstrijd tijdens het WK in Oostenrijk. Ik ben in 1980 gestopt met het wedstrijdrijden, ik ben wel gewoon blijven trainen, maar had geen zin meer in wedstrijden. In 1982 kon ik mee naar Oostenrijk, het WK masters. Omdat ik de renners daar altijd over hoorde praten was het iets mythisch... Toen de kans zich voordeed heb ik daar dus 2 wedstrijden gereden. Ik ben daar 11^e geworden.. maar voor mijn gevoel was ik wereldkampioen! Het hele internationale gebeuren, het feit dat je met 200 buitenlanders een koers in de bergen rijdt en de mega-aandacht die er in die tijd voor was maakte dat het een superervaring was. In mijn wedstrijd zaten 7 man weg, en de sprint daarachter word ik 4^e. Een 11^e plek dus, voor een "kaaskop" met geen ervaring in buitenlandse wedstrijden, dat voelde goed.



Gerrit: Mijn mooiste overwinning was in 2004 tijdens het BWF kampioenschap. Er zaten 5 goede renners weg, en er waren nog 2 rondes te rijden. Ik weet in mijn eentje er naar toe te rijden.. en zit in het groepje als we de bel voor de laatste ronde krijgen. Ik demarkeer en de rest kijkt elkaar aan. Ik ben in mijn eentje de laatste ronde vooruit gebleven en ben dus solo over de streep gekomen. Ja, dat was echt mijn mooiste overwinning.



Maar toch heb ik nog een ander hoogtepunt ook... eentje die altijd in mijn gedachten blijft.. Ik was 16 jaar, nieuweling, en werd uitgenodigd voor de ronde van Heerlen. Dat was een wedstrijd waar je alleen op uitnodiging mocht rijden, dus dat was al heel wat. Uiteindelijk win ik de wedstrijd ook. Als de dag van gisteren kan ik me de gladiolen herinneren die ik kreeg van de ronde miss. Trots als een pauw was ik.

Helaas heb ik nog lang niet alle verhalen kunnen neerschrijven. Van hoe een auto-ongeluk geluk bracht, het café van Gerrit Schulte, wielen op de rug meenemen etc.... Vraag er gerust naar als je een van beiden tegenkomt; ze zullen er graag over vertellen!



Wie zijn we?

Wielervereniging VeloVrienden is op 27 juli 2009 opgericht en heeft statutaire zetel Zeist. De vereniging is aangesloten bij de KNWU en valt onder district Midden-Nederland. Wielervereniging VeloVrienden heeft als doel de wielersport in de volle breedte bevorderen. De vereniging wil daarbij een brede vereniging zijn, waarin iedereen die iets wil doen binnen de wielersport bediend kan worden. De vereniging zal plaats bieden aan wedstrijdrenners en recreatieve rijders, aan oud en jong, aan man en vrouw. Iedereen moet binnen de vereniging zijn of haar eigen plek kunnen vinden, op de weg, op de baan, in het veld of op de mountainbike.

VeloVrienden staat voor gezelligheid, saamhorigheid en samen plezier beleven aan fietsen, zowel competitief als recreatief. Dit geldt natuurlijk voor jong, oud, man of vrouw!

Wat zoeken we?

Voor de vereniging zijn we op zoek naar een enthousiaste vrijwilliger (m/v) voor de rol van **secretaris**. De secretaris maakt deel uit van het bestuur van de vereniging, dat uit 3 personen bestaat (voorzitter, penningmeester en secretaris). We hebben professionaliteit en kwaliteit hoog in het vaandel staan en hechten veel waarde aan het uitdragen van het "VeloVriendengevoel".

Wat zijn de taken?

Als secretaris van Wielervereniging VeloVrienden ben je betrokken bij alles wat er gebeurt binnen de vereniging. Naast de relatief kleine taak van het verzorgen van notulen ben je breed inzetbaar en help je bijvoorbeeld ook andere bestuursleden met hun taken. Een sleutelrol van de secretaris, waarin nog veel ruimte is voor uitbreiding en ontwikkeling, is het bijhouden van de ledenadministratie, het opstellen van het jaarverslag en het mede vorm geven van het verenigingsbeleid. Er gebeurt van alles binnen de vereniging en het is belangrijk dat deze informatie op een goede manier wordt uitgedragen.

Profiel

Je bent communicatief vaardig en kunt grote hoeveelheden informatie terugbrengen tot een kort en duidelijk verhaal. Je vindt het leuk bij meerdere activiteiten tegelijk betrokken te zijn. Omdat je mee gaat nadenken over hoe we het beste de activiteiten van VeloVrienden kunnen vorm geven en uitdragen, moet je beschikken over creativiteit en organisatorisch talent. Je zult niet alleen nauw samenwerken met de andere bestuursleden, maar ook met de leden, sponsors en externe contacten.

Wat wordt geboden?

Een uitdagende, vrijwillige bestuursfunctie, samen met nog 2 bestuursleden. Omdat je een dynamische en veelzijdige functie gaat vervullen die nog niet eerder echt vorm heeft gekregen binnen de vereniging, kan het takenpakket nog in overleg met het bestuur worden vormgeven en wellicht toegespitst worden op jouw ervaringen of talenten.

Solliciteren?

Ieder lid kan solliciteren; man, vrouw, jong of oud! Stuur voor 20 oktober 2011 een mailtje naar info@velovrienden.nl en vertel ons wat volgens jou het VeloVriendengevoel is en waarom je interesse hebt onze secretaris te worden! Geen brieven, moeilijke woorden of officiële documenten...maar gewoon een leuk mailtje waarom jij je wagonnetje bij ons wilt aanhaken.

Dit is de procedure!

Onze statuten geven aan:
Tot aanvang van de ALV kan door het bestuur of minstens 10 leden kandidaten worden gesteld voor de functie van secretaris.

Je kunt dus twee dingen doen:

1. Het bestuur overtuigen van jouw kandidaatschap.

Stuur voor 20 oktober 2011 een mailtje naar info@velovrienden.nl met je motivatie. Tussen 20 oktober en de ALV op 4 november zullen we, als we meerdere kandidaten hebben, gesprekken voeren. Het bestuur zoekt daarbij naar de meest geschikte kandidaat. Het kan voorkomen dat het bestuur meerdere kandidaten aan de ALV voorstelt.

2. Minstens tien leden overtuigen van jouw kandidaatschap.

Schrijf, mail of spreek minstens 10 leden aan die je op jouw manier overtuigt van je kandidaatschap. Zorg dat ze aanwezig zijn op de ALV en geef je kandidaatschap voor aanvang van de ALV aan de voorzitter aan.

Tijdens de ALV zal er anoniem en schriftelijk gestemd worden. De kandidaat met meerderheid van stemmen krijgt de functie van secretaris.

Vragen? Meer informatie?

Heb je vragen?

Je kunt ze stellen aan:

- Henry Danse (voorzitter)
Henry@velovrienden.nl
06-16195485.
- Miranda Danse-Klaassen (penningmeester)
Miranda@velovrienden.nl
06-55951474.

Wil je meer lezen over onze vereniging verwijzen we je graag naar het besloten deel van onze website; daar zijn veel verenigingsdocumenten terug te vinden.



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



Radweltpokal

Mannen 1942-1946

44^e Herman Henssen

92^e Huib Klip

Mannen 1937-1941

52^e Gerit van den Bogaert

Wilder Kaiser-Bergpokal

Mannen 1942-1946

20^e Roel Satter

WK weg masters

Mannen 1942-1946

59^e Herman Henssen

76^e Huib Klip



NK tijdrijden vrije renners:

Dames 16 t/m 34 jaar:

2^e Marion Gerssen

Dames 35 jaar en ouder:

5^e Tiny Breimer



NK tijdrijden masters

Dames KNWU-licentiehouders 30+

2^e Tiny Breimer



NK weg masters

30+ categorie

76^e Jan Sanders

60+ categorie

DNF Herman Henssen

(Herman komt helaas ten val).

Ploegentijd Gilze

8^e Mannenploeg

Folkwin,

Jan-Willem,

Ben,

Henry

Frans

Wim

VIJC Wielerploegentijdrit (Vught)

6^e Mannenploeg

Ben

Henry

Wim

(Frans als ploegleider)



ALV

Auteur:
Henry Danse

Iedere vereniging is verplicht om minstens 1 keer per jaar een Algemene Leden Vergadering te houden. Onze vereniging heeft in haar huishoudelijk reglement vastgelegd dat we 2 keer per jaar een ALV houden.

In het voorjaar zullen we terugblikken middels een jaarverslag en jaarrekening op het afgelopen jaar.

In het najaar zullen we vooruit kijken en beslissingen nemen als vaststelling contributie, nieuwe commissies etc...

Dit keer wordt het een ALV nieuw stijl, we komen namelijk samen bij één van onze leden. Iets wat naar onze mening perfect binnen de hele sfeer van onze vereniging past en we kijken er dan ook naar uit.

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! Heb je nog niets laten weten doe dat dan s.v.p. alsnog.

Meld je aan of af via info@velovrienden.nl

Datum: 4 november 2011

Tijd: 20:00 uur

Locatie: bij Ben & Fleur

[Korenmolen 7](#)

[3738 WL Maartensdijk](#)



**Correspondentieadres:**

Florijnstraat 7
5237 NG 's-Hertogenbosch

Email:

info@velovrienden.nl

Website:

www.velovrienden.nl

Bestuur:

Voorzitter:

Henry Danse

Penningmeester:

Miranda Danse-Klaassen

Secretaris:

Vacature

VeloVrij

Redactie:

Miranda Danse-Klaassen
Henry Danse

Gastschrijver(s):

Guido Vroemen

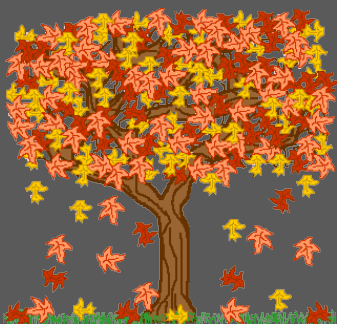
Ben Gorissen

Christy Nussbaumer-Verkerk

Kopij voor 20 december 2011

naar: info@velovrienden.nl

Fijne herfst!



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 niemand een tip ingestuurd...

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

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

De volgende keer zullen we uitgebreid verslag doen van de nieuwe ontwikkelingen m.b.t. nieuwe sponsors etc!

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 **V**elo**V**rij? Mail met de redactie!

VeloVermaak

Auteur:
Redactie

- Wist je dat we heel veel wist je datjes in ons hoofd hadden zitten...
- Wist je dat we dat die in 1 klap kwijt waren...
- Wist je dat dat gebeurde op de fiets, tijdens een training voor een koppeltijdrit...
- Wist je dat de klap Jan Danse was, die met zijn hoofd/helm zijn val probeerde te breken...
- Wist je dat JD daardoor nu met 2 gebroken nekwerfels rondloopt...
- Wist je dat JD met nekbrace in het ziekenhuis als 76 jarige met VeloVrienden kleding aan veel bekijks had en goede reclame maakte ;-).
- Wist je dat de redactie daar erg trots op is.
- Wist je dat we daarom deze rubriek aan Jan hebben gewijd..!
- Wist je dit nog niet? Logisch... het is gebeurd op de dag dat deze **VeloVrij** moest uitkomen ... Vandaar de late verzending... Excuses!
- Wist je dat we er toch nog eentje hebben onthouden:
Ben en Fleur gaan trouwen in december!!!