TC HEEZE

Het nieuwsbulletin van Tourclub Heeze

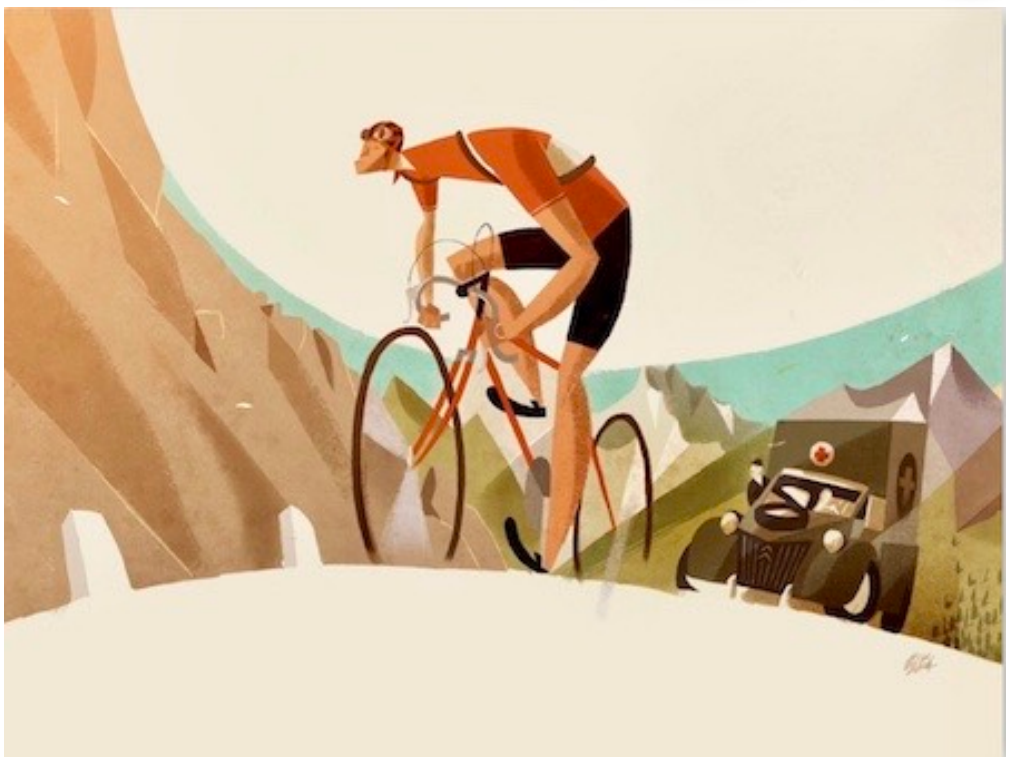
TOERFLITS

Nr. 3
November 2021
Jaargang 29

Redactie:
Peter Rothuizen, Jac Zwart

Redactie Adres:
peterrothuizen@gmail.com
jaczwart@gmail.com

WIELERSHOP ACHEL
HEEZE
Café Thuys ETEN & DRINKEN HEEZE
TABLE DU SUD
dennis van de ven installatietechniek
van de Looy schildersbedrijf +
SMULDERS Interieurprojecten · Heeze
CONCEPT + CREATIE SMEER
Rufus brouwerij
040 FIT
tableaux mediamakers



P 2 Van de Redactie
P 3 Van de Voorzitter
P 4 Agenda ALV en Jubileumborrel
P 5 Ledenadministratie
Van het Internet
Leestips
P 6 Verslag vorige ALV
P 9 Nieuwe leden stellen zich voor
P 10 Verslag TC Heeze Fietsweek
P 12 Verslag TC Heeze Clubweekend Assen
P 13 De Alternatieve Diekirch-Valkenswaard
P 14 Blog Guido Vroemen: Vitamine D
P 16 Winterprogramma 2021/2022

NTFU nederlandse toer fiets unie

Van de Redactie

Beste clubleden,

Voor jullie ligt Toerflits nr.3 in 2021. In 2021 hebben we gelukkig weer vele clubritten kunnen rijden en ook hebben de Fietsweek en ook het Clubweekend gewoon doorgang gevonden. In deze toerflits vinden jullie het verslag van de fietsweek in de Franse alpen, om precies te zijn in St. Jean de Maurienne, vele uit de Tour de France bekende bergen, werden door onze klimgeiten bedwongen. Voor de fietsweek van 2022 zoekt de organisatie, die vooralsnog uit Arent-Jan Michels en Peter Rothuizen bestaat, nog één of twee vrijwilligers om samen met ons deze fietsweek ergens in het middelgebergte in Europa te organiseren.

Nog nooit gingen zoveel mensen mee op ons Clubweekend, als dit jaar naar Assen. Harry Mennen heeft een mooi verslag gemaakt van het Clubweekend in Assen, met dank voor het organisatie-duo Hans Beks en Wim Tindemans.

De belevenissen van Willie Hurx in de alternatieve Diekirch-Valkenswaard vinden jullie ook in deze toerflits. Negen leden verschenen aan de start van de echte alternatieve van 260 km, om na vele lekke banden toch nog ruim voor de duisternis, onder het motto “Samen-uit Samen-thuis”, binnen te komen. Waarna de belevenissen op het terras van Cafe de Bel met het ontvangstcomité werden gedeeld. En tot slot stellen twee nieuwe leden, Mark Smolders en Peter van Hoof, zich aan jullie voor.

In deze Toerflits is ook de agenda voor de aanstaande ALV. Deze ALV zal zijn op 19 november vanaf 19uur30 in Brasserie Gezellig in Leende. Na het formele gedeelte zijn alle leden uitgenodigd om samen het 45-jarig bestaan van onze toerclub te vieren met een hapje en drankje, vanwege de corona zal dit “helaas” slecht tot middennacht mogen duren. Denk allen aan het kunnen tonen van je QR-code.

Om de winter goed en gezond door te komen heeft de Toercommissie voor de liefhebbers wederom een aantrekkelijk winterprogramma samengesteld. Elke zondag zal om 9uur30 vanaf het gemeentehuis worden gestart, de gpx van de rit zal wekelijks op de website worden gepubliceerd. Het hele programma staat hier in deze toerflits en de 1ste rit is zondag 7 november.

De Redactie

Van de Voorzitter

Beste clubleden,

De bladeren vallen van de bomen en dat betekent dat het officiële fietsseizoen er weer op zit. Gelukkig is in de loop van het seizoen de vaccinatie tegen corona op gang gekomen en hebben we het grootste deel van onze clubactiviteiten volgens planning kunnen uitvoeren.

Corona, en met name de discussie over vaccinatie en de overheidsmaatregelen, leidt tot veel discussie en een tweedeling in de maatschappij. Gelukkig geldt dat niet voor onze vereniging: op de fiets zijn we één peloton en qua veiligheid en fietsplezier van elkaar afhankelijk. Dat vind ik ook het mooie van onze club: allerlei mensen met uiteenlopende achtergronden die elkaar met respect behandelen en elkaar vinden in een gezamenlijke passie: het fietsen en de fiets! Voor wat betreft dat laatste leidt corona overigens tot minder discussie: ik heb ook dit jaar weer geen nieuwe fiets gekocht, want er waren eenvoudigweg geen fietsen te krijgen!

Op vrijdag 19 november a.s. zullen we in de najaars ALV terugblikken op het afgelopen fietsseizoen. Gelukkig konden naast de clubritten ook het HFW, het Clubweekend en de Fietsweek doorgaan. Naast de ALV is het op vrijdag 19 november ook tijd voor een feestje: we vieren het 45 jarig bestaan van onze vereniging. Vijfenveertig jaar, een indrukwekkende periode! Weet iemand toevallig wie in 1976, het jaar waarin Tourclub Heeze werd opgericht, de Tour de France won? Inderdaad: de Tour in 1976 werd gewonnen door Lucien van Impe, met onze eigen Joop Zoetemelk als (eeuwige) tweede. De gemiddelde snelheid bedroeg toen overigens een schamele 34.6 km/h. Daar draaien wij als ambitieuze wielertoeristen anno 2021 onze handen niet voor om! OK, OK, er zaten destijds wel een paar heuveltjes in het parcours, maar toch.. Overigens won Joop Zoetemelk in die Tour de 9e etappe naar Alpe d'Huez. Zoals een aantal van ons hebben bewezen, is dat een heuveltje, dat je met gemak een paar keer op dag op fietst. Ook Joop Zoetemelk dacht er in 1976 zo over; vandaar dat hij daags na zijn overwinning op Alpe d'Huez ook nog maar even de etappe naar Montgenevre won… Ik denk als wij met de benen van nu aan de Tour van 1976 mee hadden gedaan, dat we een heel eind waren gekomen! En zo niet, dan trainen we gewoon nog 5 jaar door tot ons grote 50 jarige lustrum in 2026.

Iedereen een fijne en veilige winterperiode toegewenst

Stephan Eltink

Voorzitter Tourclub Heeze

Agenda ALV en Jubileumviering Tourclub Heeze

Vrijdag 19 november 2021
19.30 - 21.15 uur: Algemene Ledenvergadering
21.15 - 24.00 uur: Jubileumborrel

Locatie: Brasserie 'Gezellig', Langstraat 8, Leende

1. **Opening.**
2. **Verslag van de vorige ALV (09/10 maart via Zoom).**
3. **Mededelingen van het Bestuur en ingekomen stukken.**
4. **Bestuurssamenstelling.**
5. **Jubilarissen.**
6. **Clubkampioenen 2021.**
7. **Update vanuit de commissies:**
   - ✦ **Kledingcommissie**
   - ✦ **Elegance**
   - ✦ **Elite / Prestige**
   - ✦ **PR**
   - ✦ **Fietsweek**
   - ✦ **Clubweekend**
   - ✦ **Heezer Fiets Weekend**
8. **Rondvraag.**
9. **Sluiting.**

Omdat ook Brasserie 'Gezellig' moet voldoen aan de geldende corona regels zal een ieder door Brasserie 'Gezellig' naar een geldige QR code worden gevraagd.

Ledenadministratie

door Peter Rothuizen

Met het onderstaande overzicht lossen we een oude toezegging in: een overzicht van aan- en afmeldingen van leden.

Afmeldingen:	Matthé Tijssens	Heeze
	Adriaan van den Laar	Sterksel

De redactie wenst Matthé en Adriaan nog veel gezonde fietskilometers buiten de Toerclub en wellicht tot ziens.

Nieuwe aanmeldingen:	Peter van Hoof	Heeze
	Mark Smolders	Geldrop

Welkom Mark en Peter bij onze Toerclub. Zij stellen zich elders in deze uitgave aan de leden voor.

Van het Internet

door Peter Rothuizen

https://www.zijwielrent.nl/blog/
Blog over alles wat wielrennen geweldig maakt. Met wielrenverhalen, fietstechniek, vakanties en wielertrainingen; wat dacht je van:
Beter wielrennen door minder hard te trappen
Beginnen met wielrennen: hoe kom je in vorm?

https://www.indeleiderstrui.nl/wielrennen
Het laatste nieuws over wielrennen vind je In de Leiderstrui, met achtergronden, statistieken, analyses en opinies.

https://www.fietssport.nl
Veel meer dan het maandelijkse magazine voor het NFTU-lid met overzicht van toertochten, verzekeringen en 1000+ routes voor race, gravel en MTB.

Leestips

door Peter Rothuizen

Leestips voor de wintermaanden :

De ronde van Italië – Dino Buzatti
Bartali en Coppi als soldaten die de vijand, de bergen, moeten overwinnen, en als de Hector en Achilles van hun tijd.

Drive: Train je stoïcijnse mindset – Mark Tuitert
Een wedstrijd winnen door je niet op winnen te richten.

Socrates op de fiets - Guillaume Martin
Een filosofische Tour de France

De verborgen motor – Martijn Veltkamp
Over de psychologie van het wielrennen en de stelling: “wielrennen berust grotendeels op verborgen mentale krachten”.

Verslag ALV maart 2021

door Peter Rothuizen

1. Opening.

Onze voorzitter Stephan Eltink opent de vergadering door de fysieke hamer aan de online vergadering te tonen. Ditmaal was het bestuur, vanwege de corona pandemie, genoodzaakt om de ALV middels een tweetal Zoom-sessies digitaal te organiseren. Op dinsdag 9 maart zaten we met 51 leden in de Zoom-sessie en op woensdag 10 maart waren dit er 25. Zeker een mooie opkomst in deze lastige tijd met op dit moment nog steeds de onmogelijkheid om met elkaar te fietsen.

2. Verslag vorige vergadering.

Het verslag van de vorige vergadering d.d. 28.02.2020 wordt door de leden zonder verdere opmerkingen in beide vergaderingen goedgekeurd.

3. Mededelingen Bestuur en ingekomen stukken.

De bestuurstermijn van Stephan en Peter liep te einde, maar beiden hadden zich reeds bereid -verklaard om een nieuwe termijn als bestuurder door te gaan. Voor de vergaderingen en ook in de vergaderingen hebben zicht geen andere kandidaten gemeld, waarna met instemming van de vergaderingen de herbenoeming van Stephan en Peter werd bevestigd. Wel zoekt het bestuur nog steeds een vijfde lid, waarbij het mooi zou zijn als deze uit de gelederen van de Elegance groep zou komen.

Helaas mogen we op dit moment maar met maximaal twee personen samen buiten fietsen, Maar als de overheid toelaat, dat we met minimaal 4 personen samen kunnen buitensporten, zullen we als bestuur, meteen weer “clubritten” gaan organiseren. We zullen dan een opzet maken, waarbij eenieder als hij dat wil in clubverband in groepjes ter grootte van wat is toegestaan, op zondag weer samen kan fietsen. Tot die tijd, fiets veilig in duo’s of solo en gebruik hiervoor gerust het nieuwe clubtenue.

4. Jaarverslag 2020.

Het Jaarverslag 2020, geschreven door Stephan en gepubliceerd in de Toerflits Mrt 21, wordt door de leden zonder verdere opmerkingen goedgekeurd.

5. Financiën.

Penningmeester Wim Collart geeft een toelichting op het exploitatieoverzicht over 2020.

De penningmeester vraagt in de vergadering van 9 maart naar suggesties uit de vergadering voor een goede bestemming voor de “overjarige kleding” afboeking voor 646,- Euro in het exploitatieoverzicht. In de vergadering van 10 maart kon gemeld worden dat de overtallige clubkleding naar Gambia zal gaan voor een tweede leven.

Nagekomen info: Als leden hun oude wielerkleding ook een tweede leven gunnen in Gambia, dan kunnen deze ingeleverd worden bij Det Adelaars aan de Dingbank 11 in Heeze

Op vraag van Henk Groenemans over de kosten voor de nieuwe website in het exploitatieoverzicht werd door de penningmeester bevestigd dat dit éénmalige kosten voor het opzetten van de nieuwe website betreffen.

Financieel was 2020 ook een bijzonder jaar met grote verschillen ten opzichte van de oorspronkelijke begroting, maar uiteindelijk toch nog met een klein exploitatieoverschot van € 270,15, dit ondanks ontbrekende inkomsten uit het HeezerFietsWeekend en de éénmalige kosten voor de nieuwe website.

De kascontrole commissie, bestaande uit Michiel van der Veen en Jos van Horrik, heeft in een digitale meeting met de penningmeester het beheer van de financiën gecontroleerd en goedgekeurd. Hiermee dechargeert de commissie het bestuur voor het gevoerde financiële beleid over het boekjaar 2020. In de ALV van 9 maart gaf Jos van Horrik, namens de commissie een toelichting met de constatering dat de administratie er keurig uit zag en bracht hij namens de commissie de complimenten over aan onze penningmeester. De kascommissie over 2021 zal bestaan uit Jos van Horrik en Gerard Dierick. In de vergadering werd Harco Beens bereid gevonden om in 2021 de reserve voor de kascommissie te zijn.

Voor 2021 wordt verder door de penningmeester een sluitende begroting gepresenteerd. Een sluitende begroting ondanks de extra kosten voor de clubbijdrage in de nieuwe clubkleding en de extra bestuurskosten vanwege de 17 jubilarissen die we dit jaar mogen fêteren.

Op vraag van Arent Jan Michiels bevestigde de penningmeester, dat inderdaad de contributie over 2021 gelijk is gebleven aan deze in 2020 en ook de club NTFU-afdracht is gelijk gebleven.

6. Mededelingen commissies.

Toercommissie (Marc Klaassen)

Ondanks dat het seizoen nog niet regulier kan beginnen, zijn er toch twee volledig rittenschema's voorbereid voor Elegance door Henk Groenemans en voor Elite en de andere groepen door Theo Thijs. Deze rittenschema's zijn gepubliceerd en staan op de nieuwe website www.tcheeze.nl . Ook nu we nog geen clubritten zullen rijden, zullen de downloads (gpx en gpb) voor de komende rit volgens het schema steeds klaar staan op de website. Ook op de website kun je het volgwagenschema vinden, een mail zal binnenkort naar de, voor de volgwagen, ingeplande leden worden verstuurd.

Met betrekking tot wekkapiteins is de commissie blij dat bij Elite Bart van Lierop bereid is gevonden om samen met Theo Thijs de wegkapiteinstandem te gaan vormen.

Fietsweek(Harco Beens/Arent Jan Michiels):

Namens de organisatie van de fietsweek hebben dinsdag Harco Beens en woensdag Arent Jan Michiels mogen aankondigen, dat er een tweede poging wordt gedaan de fietsweek in dit jaar in St Jean de Maurienne Frankrijk te organiseren. Harco en Arent Jan lieten zien dat deze locatie in de Alpen voor de sportieve renner, die van hoogtemeters houdt, vele uitdagingen kent. De fietsweek zal dit jaar georganiseerd worden in het tijdvak van 4 tot 11 september 2021. De presentatie, met meer info over reis, verblijf en kosten, is op de nieuwe website terug te vinden. De reis kan natuurlijk alleen worden georganiseerd met inachtneming van alle dan geldende lokale corona-maatregelen, gelukkig is het hotel coulant gebleken in geval van afzeggingen. Opgaves kunnen via email naar één van de fietsweek commissieleden.

Clubweekend (Hans Beks/Wim Tindemans):

We gaan weer proberen een clubweekend te organiseren. Vanwege de onzekerheid m.b.t. corona in het voorjaar is ervoor gekozen om het clubweekend in september te organiseren en wel tussen 24 en 26 september 2021. Hans en Wim lieten ons zien welke mooie locatie zij hebben voorbereid in wellicht de mooiste fietsprovincie van Nederland. De uitgebreide presentatie vind je op de website clubweekend-2021. Aanmelding kan middels email naar wim.tindemans@gmail.com

HFW (Leny Thijs/Wim Collart):

Het plan is om dit jaar het HeezerFietsweekend te organiseren als gebruikelijk in het eerste weekend van augustus, dit jaar wordt dit vrijdag 30 juli, zaterdag 31 juli en zondag 1 augustus.

De vergunningsaanvraag ligt momenteel bij de Gemeente Heeze/Leende. Als de vergunning verleend wordt en de corona-situatie het toelaat zal de organisatie worden doorgezet.

Er zal dan wederom een beroep worden gedaan op onze leden om zich als vrijwilliger aan te melden. Hiervoor zal t.z.t. een mail naar de leden gaan. We hopen natuurlijk dat dit mooie evenement als vanouds door kan gaan.

PR (Peter Rothuizen):

In 2020 was een bijzonder jaar met bijzondere evenementen. Ook voor de PR-commissie; wie zou aan het begin van 2020 kunnen bedenken dat we de sportiviteitsprijs naar onze zorgmedewerkers zou gaan. En dat een TC Heeze PubQuiz, het hoogtepunt van onze winteractiviteiten zou worden.

Naast deze heel bijzondere activiteiten hebben we ook een paar bepalende stappen gemaakt in 2020. Waardoor we in deze ALV onze nieuwe clubkleding en ook onze nieuwe website kunnen introduceren.

Ook is het de redactie van de toerflits, Jac Zwart en Peter Rothuizen, weer gelukt om in het afgelopen jaar weer drie mooie Toerflitsen uit te brengen met onder andere verslagen van de mooiste rit van Peter Bax en Geurt te Biesebeek. We waarderen het enorm als leden hun mooiste rit in een verhaal met foto met ons delen voor publicatie in de Toerflits. Ook hoort de redactie graag welke ideeën bij de leden leven over de Toerflits; Weet je een leuk idee voor een nieuwe rubriek, kom er mee bij de redactie.

7. Presentatie nieuwe clubkleding (Stijn van Meerwijk).

Het vormgeven van de nieuwe clubkleding begint met het polsen van de huidige sponsoren of ze door wilden gaan met de sponsoring en daarna de zoektocht naar een aantal nieuwe sponsoren. In totaal hebben we 11 bedrijven bereid gevonden om onze mooie tourclub te gaan of te blijven sponseren. En voor alle nieuwe en oude sponsoren is in het ontwerp van het nieuwe tenue een mooi plekje gezocht en gevonden, denken we.

Vormgeving en styling van het nieuwe tenue was in de kundige handen van Stijn van Meerwijk. Middels een Powerpoint presentatie heeft Stijn ons het nieuwe ontwerp laten zien. Als eerste werd het nieuwe logo gepresenteerd. Het nieuwe logo heeft een moderne uitstraling en ons oprichtingsjaar 1976 is op geraffineerde wijze in het logo zichtbaar. Hierna werd ter illustratie van onze moderne uitstraling onze nieuwe professionele "Tesla-volgwagen" getoond, dit als opmaat naar het nieuwe tenue, welke vanuit de spelonken van het duister opdoemde om zich daarna in volornaat met veel oh's en ah's aan de leden te vertonen. Nadat iedereen weer bijgekomen was, konden broek en shirt in 3D animatie

bewonderd worden. Deze animatie staan ook op de website. https://www.tcheeze.nl/tc-heeze/clubkleding

Stephan vertelde ons daarna dat de uitlevering van de kleding zo spoedig mogelijk zal aanvangen en dat de leden middels mail hiervan op de hoogte gesteld worden. Wel werd een probleempje gemeld voor de leden die een EPIC-uitvoering van het shirt/jack hebben besteld. De levering van deze shirts was niet naar tevredenheid van de commissie en met de leverancier, Bioracer, wordt naar een oplossing gezocht. Inmiddels is bekend dat deze shirts opnieuw geproduceerd gaan worden en zullen worden na geleverd.

8. Presentatie nieuwe website (Joost van den Heuvel).

We zijn graag na het aflopen van het sponsorcontracten van onze oude sponsoren, natuurlijk ook met Tableaux in gesprek gegaan en ook hebben we hen onze wens om een nieuwe professionele website te hebben voorgelegd. Tableaux wilde ook heel graag met de sponsoring doorgaan, dus een plek op ons nieuwe tenue bemachtigen en ook wilden met korting een nieuwe website voor ons maken als onderdeel van een nieuwe sponsorovereenkomst. Deze aanbieding hebben we aanvaard en nu mogen we jullie de nieuwe website presenteren. De website staan gewoon onder het oude internet-adres namelijk www.tcheeze.nl. De website heeft een algemeen voor iedereen toegankelijk deel en ook een deel alleen toegankelijk voor leden. Voor toegang tot dit deel gaat elk lid een email met activatielink ontvangen, waarbij na activeren een eigen wachtwoord moet worden ingegeven, advies is een sterk wachtwoord te kiezen. Gebruikersnaam wordt een ieders emailadres.

Joost gaf een rondleiding door de nieuwe fraaie website. De styling van de website was in de goede handen van Stijn van Meerwijk, die Tableaux ondersteund heeft om het geheel in lijn met het nieuwe tenue en met het nieuwe logo vorm te geven.

De mogelijkheid om op de nieuwe website te kunnen inschrijven, waren nog niet naar tevredenheid, daarom zijn deze nog niet in beschikbaar. Daarom moeten opgaves voor fietsweek en clubweekend vooralsnog via email gaan. We verwachten dat in april de inschrijvingen voor clubevenementen mogelijk zullen zijn.

9. Rondvraag.

Vraag :
Zijn de prijzen voor de clubkleding op de site van Bioracer zichtbaar voor iedereen?
Antwoord :
Prijzen alleen zichtbaar in het ledengedeelte.

Vraag :
Zijn alle leden (ook nieuwe) akkoord met het plaatsen van (club)foto's van hen op de website?
Antwoord :
In mei 2018 is bij ingaan van de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) in een mail akkoord gevraagd aan alle leden voor plaatsen van foto's.
Voor nieuwe leden was dit echter niet geregeld. Hiervoor is nu op het inschrijfformulier voor nieuwe leden op de website een vinkje voor akkoord opgenomen. Middels een mailing zullen we de leden die zijn lid geworden tussen mei 2018 en maart 2021 expliciet vragen of zij eventueel een bezwaar hebben.

Vraag :
Wat te doen met foto's waar niet leden op staan bijvoorbeeld genomen bij het HFW?
Antwoord :
Deze foto's zijn gemaakt in de openbare ruimte en het is gewoon toegestaan deze te publiceren. Als iemand hier bezwaar tegen maakt zullen wij deze foto wel zonder discussie verwijderen.

10. Sluiting.

Vacature bij de Redactie

Er is een tijd van komen en er is een tijd van gaan. Na bijna 15 jaar met veel plezier bezig te zijn geweest met redactionele zaken en de opmaak van de Toerflits is het tijd om het stokje door te geven aan een nieuwe generatie met frisse en vernieuwende ideeën. Dat betekent niet dat ik onmiddellijk de pijp aan Maarten geef: ik heb Peter laten weten dat ik volgend jaar nog de opmaak zal verzorgen, zodat er ruim de tijd is om een opvolger te zoeken.

De samenstelling en opmaak van de Toerflits doe ik op mijn Apple iMac en het programma Pages. Het zou natuurlijk ideaal zijn als iemand met soortgelijke kennis en hulpmiddelen mijn rol zou overnemen, maar dat is niet noodzakelijk: juist iemand met nieuwe ideeën en opvattingen heeft misschien ook wel voorkeuren en/of ervaring met andere tools en komt met een flitsend nieuw uiterlijk voor de Toerflits.

Ik heb altijd gebruik gemaakt van de huisstijl zoals die destijds is ontworpen door Tableaux. Al dat materiaal heb ik beschikbaar, zodat er volgend jaar een soepele overdracht mogelijk zal zijn. Als u geïnteresseerd bent laat dat dan even weten aan Peter Rothuizen of iemand anders van het Bestuur. Ik dank Peter en Marc alvast voor de prettige samenwerking de afgelopen jaren..

Jac Zwart

Nieuw leden stellen zich voor

Mark Smolders

Ik ben Mark Smolders, kom uit Geldrop en ben 54 jaar. Ik ben getrouwd, heb twee dochters en we hebben een lieve (zwerf)hond uit Spanje. Mijn hobby is naast het wielrennen (kijken en doen) de natuur in gaan met een verrekijker.

Verschillende onder jullie kennen me al. Ik heb eerst een paar keer de avondrit op dinsdag meegereden, waarna ik mij vervolgens op zondag bij de Elegance groep heb aangesloten. Dat bevalt me prima. Het is een leuke en gezellige club, waarbij toch lekker doorgefietst wordt. In mijn jeugd heb ik heel veel gefietst. In mijn geboorteplaats Luyksgestel had ik me als 15 jarige al aangesloten bij de plaatselijke toerclub. Naast de zondagsritten, heb ik toen ook alle bekende toertochten in de omgeving gefietst. Later heb ik me aangesloten bij T.W.C. de Kempen uit Valkenswaard en heb meerdere jaren wedstrijden gefietst. Later is het fietsen wat minder geworden, maar nooit helemaal verdwenen. Ik werk in een grote drukkerij in Limburg als kwaliteits- en milieucoördinator. Hier ben ik verantwoordelijk voor de ISO certificaten.

Nadat ik 5 jaar geleden een klaplong heb gekregen met medische complicaties is mijn longinhoud minder dan het moet zijn. Vandaar dat het voor mij ook heel belangrijk is om te blijven sporten en zo gezond en fit te blijven. Het zelf opbouwen van de conditie ging voor mij echter heel moeizaam. Daarnaast fietste ik ook altijd liever in een groep. Echter de afstanden en het tempo weerhielden mij om lid te worden van een toerclub. Gelukkig heb ik deze stap nu toch gezet bij toerclub Heeze en heb op sportief vlak al een hele stap heb gemaakt. Ik heb gekozen voor TC. Heeze vanwege de goede organisatie en naast de zondagsritten vind ik het fijn dat er ook doordeweekse ritten georganiseerd worden. Zo kun je tweemaal per week in groepsverband een tocht fietsen. Het seizoen zit er alweer op, dus ik zie jullie in het nieuwe jaar.

Peter van Hoof

Mijn naam is Peter van Hoof, 42 jaar en geboren in Hapert; inmiddels woon ik alweer 16 jaar in Heeze samen

met mijn partner Annemarie en onze 2 kinderen Stef en Fenne. Na 30 jaar gevoetbald te hebben, gaf mijn lichaam me aan dat het tijd werd voor een sport waarbij minder contactmomenten ‘genoodzaakt’ zijn, Fietsen moest het gaan worden. Al op mijn eerste rit wist ik genoeg, dit was qua sport de juiste keuze! Het meest ben ik te vinden op de racefiets maar ook de mtb of gravelbike laat ik niet staan. Of het nu een koude dag is of juist heerlijk in de brandende zon bergop fietsen, ik vind het geweldig. Voor aankomend jaar heb ik me ingeschreven voor ‘the Ride’. Vanaf de voet van de Mont Ventoux via diverse mythische bergen naar uiteindelijk, na 8 dagen de finish in Valkenburg, ik heb er zin in! Maar om deze tocht te kunnen voltooien zal ik meer moeten gaan trainen, dit is een van de redenen waarom ik me heb ingeschreven bij de tourclub, andere reden is om wat meer contact te maken met mannen en vrouwen met dezelfde hobby en passie, gezellige socialrides op dinsdag, en af en toe mee met de zondagritten. Ik heb inmiddels een aantal ritten mee gereden en kan zeggen dat ik ervan genoten heb om in een grotere groep te rijden, gezellig praten met gelijkgestemden en ondertussen jezelf fit trappen. Inmiddels zit de laatste rit van dit jaar er voor de TC op, hopelijk zien we elkaar aankomend jaar om kennis te maken of bij te buurten.

Verslag TC Heeze Fietsweek

door Marc Klaassen

Col de Madeleine, Galibier, Télégraphe, Croix de Fer, Glandon … het leek wel of we naar een boek van Tim Krabbé gingen. Allemaal namen die je meermaals in Juli op TV hoort en waar je als wielrenner van droomt om deze toch een keer te mogen fietsen. Welnu, 13 enthousiaste wielrenners van TCHeeze die zaterdag 4 september arriveerden in het plaatsje St. Jean de Marianne in de Franse Alpen. Door Corona, een iets kleiner clubje dan normaal en ook een jaar later dan gepland.

Het hotel St. Georges waar we mochten logeren is gespecialiseerd in het ontvangen van wielergasten. Eindelijk waren we daar dan; de hoteldame was erg blij om de club in levende lijve te mogen zien in plaats van al die vele emails van 1.5 jaar. In 2020 zouden we toch met 25+ man arriveren, maar dit was door Corona gewoon niet mogelijk. In 2021, voilà Nous sommes la. Het personeel was aardig en zeer behulpzaam, de kamers zijn elke ochtend weer netjes schoongemaakt, ontbijt en het avondeten (uitbesteed aan een restaurant in de omgeving) was gewoon goed/uitstekend. Op de eerste fietsdag vertrok de complete groep naar Col du Mollard en Montée la Toussuire. Het zonnetje scheen heerlijk, en we

wilden allemaal rustig beginnen deze eerste dag. De klim van de Mollard liep heerlijk, een strakke weg door een woud van bomen. Na de afdaling van de Mollard was de weg richting de Toussuire afgesloten. We maakten een ommetje via de Croix de Fer klim om de uitgestippelde tocht te vervolgen. Op een mooi plekje poseren voor een fotootje en dan snel door om rond 3 uur te arriveren in het dorp. We moesten natuurlijk wel Verstappen gaan kijken die Zandvoort in vervoering bracht.

Op maandag stonden bergen van naam en faam op het programma: Télégraphe en de Galibier. Zo heerlijk de eerste berg loopt des te pittiger is de laatstgenoemde. Maar ook hier, samen uit, samen thuis. Alhoewel

ondergetekende toch wel tot het gaatje moest gaan. Het is toch een klim van bijna in totaal 30 kilometer. En wat zag scherp-oog Arent Jan in de afdaling opeens lopen: het is klein, knaagt en het piept, een Marmotte.

De derde dag was een splitsing van groepen; Rob, Niels, Erwin en Stijn gingen de Glandon beklimming doen met de gevreesde laatste kilometers (10+ procent). De rest wilde de rit pakken met de Lacets de Montvernier en de Chaussy. Die Lacets de Montvernier is een weg die tegen de berg geplakt is. Je gaat van de ene haarspeldbocht naar de volgende. Hoe hoger je komt, des te mooier is het uitzicht op het dal alsmede op de weg die je afgelegd hebt.

De Chaussy loopt geleidelijk omhoog met hier en daar steile momenten. Met het groepje boven samen genoten van een lunch. Eindelijk hadden we weer een restaurant gevonden die wel open was. Dit is in Frankrijk niet altijd het geval met de gesloten skidorpen (lees Toussuire). Oh ja, Harco, Marco en Leon hadden zin om de Chaussy twee keer te doen… hebben ze dan maar ook gedaan.

Verslag TC Heeze Fietsweek (vervolg)

door Marc Klaassen

Op woensdag, de laatste zonnige dag van de week, stond een mooie naam op het programma voor velen: de Madeleine. Een groep van 8 man veroverden deze icoon en wel van beide kanten (omhoog via Maurienne vallei, andere kant naar beneden en weer terug omhoog). Een rit van in totaal 120 kilometer, top prestatie.

Arent Jan en ik reden de Croix de Fer, Geurt en Theo hebben de Glandon tot halverwege gereden. De Croix de Fer start met een mooi bordje die aangeeft dat er nog 28 km te gaan zijn eer de top bereikt is. Een voor een tellen we de kilometers af. Het is afzien, denkend aan die 8 tot 10 procent stijgingspercentage, maar als je dan boven bent dan is er het euforisch moment; nu gauw zoals iedereen op de berg een foto maken om de prestatie vast te leggen!

Na die eerste zonnige dagen werd er voor de donderdagmiddag slechter weer voorspeld. Ook waren er in de loop van de week enkele ziekte gevallekes. Dit zorgde ervoor dat sommige deelnemers andere routes gingen rijden of helemaal niet. Mede als gevolg daarvan worden de laatste ritten meer in de trend van: “ik moet deze nog doen, of ik heb alles al gehad ik ga die maar doen, of ik ben nog steeds ziek jammer dan.”

Ik heb zelf met Arent Jan de Madeleine gedaan na hersteld te zijn van maagproblemen. De klim ging verbazingwekkend heerlijk. Ja het is af en toe steil, maar zoals Mark Ramakers me al geadviseerd had, de Madeleine loopt geleidelijk; het is niet afwisselend in steilheid maar het kabbelt naar boven. Natuurlijk wel in Longchamps 1650 stoppen voor een baguette ham/kaas.

Na het donderdagavond diner bedankte de groep de organisatie van de fietsweek voor het gedane werk. Harco, AJ en ik kregen een lekker wijntje van de jongens; altijd welkom. Normaliter hebben we op de vrijdagavond deze festiviteiten. Maar helaas was de voorspelling dat op de laatste dag het weer nog slechter zou worden. De helft van de groep besloot om dan maar een dag eerder te vertrekken naar huis. De andere helft heeft nog een kort ritje gereden op de vrijdag. Ook zij zijn uiteindelijk goed thuisgekomen…. Al met al een topweekje en nu op naar de volgende fietsweek

Verslag Clubweekend

door Harrie en Antonet Mennen

Na een jaartje geen clubweekend gehad te hebben door de corona perikelen kon het clubweekend dit jaar wel doorgang vinden.

Locatie dit jaar was City Hotel de Jonge in het centrum van Assen. Zo'n 32 deelnemers gingen mee. De leeftijd van de groep varieerde ergens tussen de 45 en 79 jaar, wat totaal geen probleem opleverde, het was gewoon super gezellig. Wij zelf hadden ons pas een week of twee voor aanvang aangemeld, in de hoop dat er nog plaats was en gelukkig was er nog een kamer vrij.

Op vrijdagochtend kwamen de eersten (wij) al aan, niet veel later druppelde de rest van de gasten binnen en sommige kwamen s`avonds tegen etenstijd. Onze kamer was al klaar en we konden er meteen op, overigens allemaal prachtige luxe kamers. We zijn direct nadat we de koffers op de kamer hadden gebracht, door de stad gaan wandelen en hebben nog de benodigde inkopen gedaan.

Anderen hadden een middagje Westerbork gepland met veel indrukwekkende verhalen en bezienswaardigheden. Vele gingen die vrijdag lekker erop uit te voet of met de fiets.

Het avondeten was perfect geregeld in Hotel de Jonge, tafels waren netjes gereserveerd en iedereen had vooraf aan kunnen geven wat men wilde eten. Na het eten bleven velen nog gezellig na borrelen tot (sommige) in de late uurtjes. Een klein groepje trok de stad in om daar op een terras te genieten van een drankje.

Zaterdag stond er een grote groep klaar in ons prachtige TC Heeze tenue om gezamenlijk in een groep een mooie ronde van 115 km te gaan fietsen. Een ander groepje ging op de gewone fiets een rondje doen van 55 km en bezochten onderweg de hunebedden. Sommige gingen wandelen.

Op zondag ging een grote groep met de racefiets gezamenlijk een ronde van 85 km doen, andere gingen wandelen, en een groepje gingen op de gewone fiets langs het gevangenis museum in Veenhuizen.

Bij terugkomst was er nog een kleine lunch geregeld in het Hotel.

Daarna maakte iedereen zich op voor een lange terugreis richting het mooie Brabantse land.

Wij en ik neem aan iedereen hebben een prachtig weekend gehad met mooi weer, veel gezellige mensen, een prima Hotel met mooie kamers, goed eten en een fantastisch ontbijt.

Onze dank gaat uit naar Wim Tindemans en Hans Beks voor de goede organisatie. Wij zijn er volgend jaar weer bij.

De Alternatieve Diekirch-Valkenswaard 2021

door Willie Hurx

Die dag was mijn plan om voor het eerst eens de 300km grens te halen. Vandaar mijn idee om vanuit Geldrop te starten en via Heeze, waar een aantal andere aanhaakte, door te gaan naar Valkenswaard. Vanuit daar 250km gezamenlijk de alternatieve Diekirch-Valkenswaard te rijden en dan dezelfde weg omgekeerd terug naar huis. Zou op een 285km zitten en ging de 300km volmaken via een kleine omweg. Helaas kwam het er niet van.

Voordat we Heeze uit waren (bordje einde bebouwde kom in zicht) de eerste lekke band van de dag. Al lachend werd het gerepareerd en vol goede moed gingen we door naar Valkenswaard waar Hans en Marc ons al op stonden te wachten.

Eenmaal op weg ging het goed en binnen en paar km hing er al een heel lint met renners achter ons. In Heeze stond Geurt ons op te wachten om zodoende een stuk mee te rijden. Net voorbij Mierlo de 2e lekke band van de dag, ook deze werd nog lachend ontvangen en gerepareerd, maar toen dezelfde band 2 km verderop weer lek ging, leek het een hele lange dag te gaan worden. Marc besloot z'n vrouw te bellen voor een nieuw wiel. De afspraak was dat de rest door zou rijden en bij de eerste post zouden wachten.

Na een te lange stop door naar de 2e post. Dat ging goed en werd wat gelachen over de eerdere lekke banden. Bij de post kocht Marc 2 nieuwe binnenbanden, want je weet nooit. Vol goede moed gingen we verder. Km of 4 voorbij de post een klapband, hele buitenband gescheurd dus kon niet worden gerepareerd. Daar stonden we weer in “the middle of nowhere”. Met 2 man terug naar de post om uiteindelijk bij de plaatselijke fietsenmaker een nieuwe band te scoren. En uur verder konden we weer op pad, terwijl de mensen van de 150km rit ons voorbij reden.

Daarna in de laatste 40 km nog maar eens een lekke band. Deze keer was het verwisselen niet zomaar gebeurt, omdat er lijm op de velg zat. Uiteindelijk bereikten we rond 18u (geloof ik) Valkenswaard met nog maar 2 rijders achter ons. En dat met toch een heel behoorlijk gemiddelde.

Na een enthousiaste ontvangst van diversen clubleden en verontruste echtgenotes genoten van een welverdiend biertje met een medaille om m'n nek. De teller stond op 265km maar kon het niet opbrengen om nog 35km te rijden. Dus via een korte weg richting huis om daar na uiteindelijk 282km aan te komen rond half 8 's avonds. M'n vrouw stond net op het punt om een Amber alert uit te doen gaan. Al met al een lange dag met toch het nodige plezier, veel km's maar net niet het gehoopte aantal.

De finishers van TC Heeze van de Alternatieve Diekirch - Valkenswaard 2021

260 km

Youri Welten, Marc Klaassen,
Mark Ramakers, Thijs van Dam,
Harrie Mennen, Hans Beks,
Dennis van Scherpenzeel, Willie Hurx,
André Smeulders

150 km

Piet van Mierlo, Jos Thijssen,
Ties Louwers, Ad van Asten,
Stephan Eltink, Peter Rothuizen

Met een speciale vermelding voor Geurt te Biesebeek voor de support van de 260km rijders.

Vitamine D

door Guido Vroemen, sportarts SMA

Vitamine D, is het nodig om bij te slikken?
Bijna alle benodigde vitamines kunnen voldoende uit de voeding gehaald worden. Het voedingspatroon is sterk bepalend voor de eventuele benodigde aanvullingen. Afwisselende, gezonde voeding kan volstaan. Een uitzondering hierop is vitamine D. Vitamine D is geen gewone vitamine, maar een hormoon. De belangrijkste bron van vitamine D is de aanmaak in de huid onder invloed van zonlicht. Daarnaast kan vitamine D uit voeding gehaald worden, vooral uit vette vis (paling, zalm en makreel) en in geringe mate uit met vitamine D verrijkte vetten zoals margarine en braadproducten.

In de maanden oktober tot en met maart is de zon in Nederland niet sterk genoeg om voldoende vitamine D aan te maken. Zelfs niet als je veel buiten bent. Mensen met een donkerder huidtype hebben meer zonlicht nodig om voldoende vitamine D aan te maken en ook ouderen maken minder makkelijk vitamine D aan. Deze groepen wordt hierom geadviseerd om het hele jaar door vitamine D te slikken. Een simpele stelregel voor jongere, blanke mensen is dat je voldoende vitamine D aan kan maken als je dagelijks langer dan een kwartier in de zon bent. De zon is sterk genoeg als je schaduw korter is dan dat je werkelijk lang bent. In de wintermaanden staat de zon niet hoog genoeg om dit lang genoeg te bereiken. De aanmaak van vitamine D is dus sterk afhankelijk van het jaargetijde, het huidtype, de leeftijd, dragen van bedekkende kleding en het gebruik van zonnebrandcrèmes. Om huidkanker te voorkomen wordt steeds meer zonnebrandcrème gesmeerd. Uiteraard is dit ook aan te raden. Zonnebrandcrème bemoeilijkt wel de vitamine D aanmaak waardoor er sneller moet worden bij geslikt.

Vitamine D te kort
De symptomen van vitamine D tekort zijn vooral Spierzwakte, vermoeidheid, spieratrofie (afname spierweefsel), spierpijnen, gewrichtspijnen en depressieve klachten/ lusteloosheid. Op langere termijn kan botontkalking ontstaan en er zijn diverse ziektebeelden waarvan bekend is dat deze eerder optreden bij een vitamine D tekort.
Er bestaat een duidelijke relatie met de hoeveelheid vitamine D in het lichaam en het seizoen. Gedurende de wintermaanden (oktober t/m maart) zal de vitamine D concentratie gaan zakken (minder blootstelling aan zonlicht) en van april t/m september zal deze weer toenemen bij voldoende blootstelling aan zonlicht. De meeste klachten van vitamine D tekort zullen hierdoor in de maanden januari t/m maart optreden. De voorraden zijn dan uitgeput en de zon niet sterk genoeg voor nieuwe aanmaak.
Vroeger namen de mensen levertraan. In 1 eetlepel levertraan zit ongeveer 40 mcg vitamine D. Levertraan wordt ook wel het oudste voedingssupplement genoemd. Veel sporters die voldoende buiten komen hebben in de wintermaanden en voorjaar een vitamine D tekort. Suppletie van vitamine D lijkt voor Nederlandse sporters dan ook zinvol. Om klachten te voorkomen is dagelijks slikken van vitamine D heel verstandig. Mocht er toch een tekort ontstaan dan kan je in overleg met je huisarts of sportarts een hoge dosering vitamine D krijgen die binnen enkele dagen de voorraden aanvult.

Hoeveel vitamine je moet slikken en of je dit het hele jaar moet doen of alleen in de wintermaanden, is voornamelijk afhankelijk van leeftijd en huidtype. In de tabel hiernaast vind je een richtlijn. Overdosering van Vitamine D komt zelden voor. Uit recente studies lijkt dosering tot 250mcg per dag geen schadelijke gevolgen te hebben.

Dosering
Soms wordt de dosering niet in mcg, maar in I.E (internationale eenheden) aangegeven. 400 I.E. is gelijk aan 10 mcg.
Vitamine D is te koop bij drogist en apotheek en dus ook bij winkels als Kruidvat en Hema. Een potje vitamine D hoeft niet meer dan enkele euro's te kosten. Er zijn druppels op waterbasis en oliebasis en er zijn pilletjes. Voor zover nu bekend zijn al deze varianten even goed.

Multivitaminen
Kies je voor een zogenaamde multivitamine dan zit daar meestal vitamine D in. Let dan wel op de dosering. Controleer of je multivitamine voldoende vitamine D bevat. Wedstrijdsporters doen er verstandig aan om NZVT gecertificeerde supplementen te gebruiken om een positieve dopingtest te voorkomen. In sommige fabrieken waar multivitamines worden gemaakt, worden ook doping-geduide stoffen gefabriceerd. Bij NZVT gecertificeerde merken is dat niet zo.

Vitamine D (vervolg)

door Guido Vroemen

Richtlijnen

De richtlijn voor suppletie (aanvulling) van het vitamine informatie bureau is als volgt:

leeftijdsgroep		wie	Vitamine D (mcg)
kinderen	0 t/m 3 jaar	iedereen	10
vrouwen	4 t/m 49 jaar	Donkere huid / licht huid **	10 (** alleen winter)
	50 t/m 69 jaar	iedereen	20
	70 jaar en ouder	iedereen	20
zwangeren		iedereen	10
mannen	4 t/m 69 jaar	Donkere huid/lichte huid**	10 (** alleen winter
	70 jaar en ouder	iedereen	20

**Wintermaanden in deze context oktober tot en met maart*

Voorzichtigheid geboden

Er bestaan vitamines die bij overdosering toxisch zijn. Een voorbeeld hiervan is vitamine A en B6. Vitamine B6 intoxicatie komt bij sporters regelmatig voor. Er zijn veel vitaminesupplementen voor sporters op de markt met extreem hoge doseringen van het toxische B6. Vermijd het slikken van supplementen die hoge doseringen vitamine B6 bevatten. Ook van andere vitamines lijkt het onverstandig om een hoge dosering bij te slikken.

Een andere goede remedie tegen vitamine D tekort is overwinteren in een zonnig oord. Twijfel dus niet te lang over een trainingsweekje op Mallorca of een ander zonnige plek, maar de meesten zullen het helaas moeten doen met een pilletje of druppeltje in de winter.

Door: Guido Vroemen, sportarts en medisch bioloog SMA midden Nederland

Winterprogramma 2021/2022

Datum	Ritnr.	Naam rit	Afstand	Richting
7-11-21	65	Heidetocht	75	Weebosch
14-11-21	68	Rondom Helmond	75	
21-11-21	74	Over de meet	75	Neerpelt
28-11-21	117	Pinksterrit	70	Vlierden
5-12-21	61	Kleine Peeltocht	65	Heusden
12-12-21	93	Rondje Noord / Noorder Rondrit	65	Mortel
19-12-21	42	Kanalentocht	60	
2-01-22	38	Sluitingsrit	60	Riethoven
9-01-22	54	Kale Bomentocht	50	Budel
16-01-22	69	Kleintje Brabant	50	Heusden
23-01-22	84	Voorjaarstocht	55	Gastel
30-01-22	16	Doortrappertocht	60	
6-02-22	8	Bevertocht	60	Hamont
13-02-22	57	Verrassingstocht	70	Weert
20-02-22	34	Lentetocht/Zomertocht/Herfstrit	70	Vlierden
27-02-22	37	Landerijentocht	75	Nijnsel