TC HEEZE

Het nieuwsbulletin van Tourclub Heeze

TOERFLITS

Nr. 1
Februari 2019
Jaargang 27

Redactie:
Marc Klaassen, Jac Zwart

Redactie Adres:
mgjj.klaassen@gmail.com
jaczwart@gmail.com

Vormgeving:
Jac Zwart

WIELERSHOP Achel

Albert Heijn Boonaerts Heeze

HSLnet

Café Thuys ETEN & DRINKEN HEEZE

Piet van Mierlo aannemer Leende

tableaux mediamakers

BIO RACER

P 2 Van de Redactie
P 3 Agenda Algemene Vergadering d.d. 22 feb. 2019
P 4 Notulen Algemene Vergadering d.d. 23 nov. 2018
P 6 Gevonden op het Internet
P 7 Jaarverslag 2018
P 8 Clubweekend 2019
P 9 Wat te doen bij calamiteiten?
P 10 Nieuwe leden stellen zich voor
Mijn mooiste tocht

NTFU nederlandse toer fiets unie

Van de Redactie

Beste clubleden, 2019 is begonnen, de ALV komt eraan en daarna is het al weer fietsen in het eerste weekend in maart. In deze Toerflits kunt u allereerst de agenda van de ALV vinden. Deze zal plaatsvinden in het vertrouwde Dorpshuis 't Perron. U bent van harte welkom op vrijdag 22 februari 2019 vanaf 20 uur. De koffie en vlaai staan klaar. Tijdens de ALV kunt de notulen van de vorige ALV goedkeuren, nadat u die in deze editie heeft kunnen lezen.

Een ander terugkerend artikel in de eerste Toerflits van het jaar is het jaarverslag. Ik moet zeggen dat onze voorzitter er goed zijn best voor gedaan heeft. Het jaar 2018 komt levendig terug in ons geheugen. En om 2019 goed te beginnen, vraagt Peter Rothuizen middels een beschrijving van de super omgeving van de Moezel de leden om zich aan te melden voor het clubweekend.

We hebben Bas Muller gevraagd om een "wat te doen bij calamiteiten" te schrijven. Graag bestuderen. Veiligheid boven alles en daarom helpt alles! Jac presenteert zijn mooiste rit; een ieder heeft wel een rit gemaakt die een streepje voor heeft. Een rit die een glimlach op je gezicht tovert. De redactie gaat mensen in de club vragen om dit te herhalen in de volgende Toerflitsen. Jac gaat voor de eerste versie. De redactie heeft ook een terugkerend "gevonden op het internet" opgenomen. Een opsomming van internet tools die gebruikt kunnen worden om Strava op te schonen. Let wel niet om de boel mooier te maken dan de werkelijkheid.

En tot slot, nieuwe leden, beter gezegd lid stelt zich voor. We zijn altijd blij om nieuwe fietsers in onze club te mogen begroeten. Deze keer komt de persoon uit Maarheeze.

Veel leesplezier en tot ziens bij de ALV in het Perron, 22 februari om 20.00 uur.

Jac en Marc

Agenda Algemene Vergadering Tourclub Heeze

Vrijdag 22 februari 2019 om 20.00 uur
Dorpshuis 't Perron, Schoolstraat 48, Heeze

1. **Opening.**
2. **Verslag van de vorige Algemene Vergadering.**
3. **Mededelingen van het Bestuur en ingekomen stukken.**
4. **Jaarverslag 2018.**
5. **Financiën: Financieel verslag 2018, kascontrole commissie, Begroting 2019.**
6. **Mededelingen commissies**
   - ★ **Elegance**
   - ★ **Elite / Prestige**
   - ★ **PR**
   - ★ **Clubweekend**
   - ★ **HFW**

PAUZE.

7. **Update 10e TC Heeze Fietsweek 2019.**
8. **Prsentatie Richard Spierings (MaxFysio Waalre).**
9. **Rondvraag.**
10. **Sluiting.**

Notulen Algemene Vergadering van 23 november 2018

1. Opening.

Stephan verwelkomt namens het bestuur de leden op de ALV. Natuurlijk is er weer vlaai en koffie geregeld. Daarnaast heeft het bestuur ervoor gekozen om op een verhoogd podium de ALV te houden.

2. Notulen AV van 23 februari 2018.

Er zijn geen vragen of opmerkingen over de notulen van de vorige ALV. Bij deze worden ze goedgekeurd.

3. Mededelingen van het Bestuur en ingekomen stukken.

★ Helaas zijn er afmeldingen van Heezer leden. De volgende leden hebben besloten om TCHeeze te verlaten: Bas van de Broek, Marian Zwart, Hans Raijmakers, Joris Kooter, Toos Kluijtmans en Marco Snoeijen. Er zijn ook nieuwe leden bij de club gekomen: Nico Boonen, Maarten de Leeuw, Helene van Stekelenburg, Matthijs Timmer en Hans Beks.

★ Over de NTFU fietspas, deze wordt niet meer rondgestuurd. De mensen zullen het moeten doen met de pas die ze hebben. Daarnaast legt Marc Klaassen uit hoe de scan en go feature op de mobiel werkt. Ofwel, de pas is niet meer per se nodig.

★ Kleren, Wim houdt een black Friday sale; een gelimiteerd aantal kledingstukken op voorraad kunnen tegen korting aangeschaft worden. Als mensen kleren nodig hebben dan is dit een kwestie van een email sturen naar Wim Collart. Zodra er genoeg aanmeldingen zijn dan bestelt Wim weer een partij. Het bestuur wil de voorraad limiteren.

★ De aanschaf en het gebruik van de clubhelm was een groot succes. Als nieuwe leden ook een helm willen aanschaffen dan zal dit door TCHeeze ook gesponsord worden.

★ De AED is 5 jaar oud, althans dit moet voor de zekerheid nog gecheckt worden. De EHBO vindt het prima dat wij de AED in ons beheer houden. Het bestuur draagt er zorg voor dat de AED gekeurd zal worden en wilt zeker zijn dat het apparaat voldoet aan de specificaties.

★ Leny heeft te kennen gegeven dat ze dit jaar nog de trekker van de kar zal zijn van het HFW, maar dat er voor de jaren daarna een opvolger dient te worden gezocht. Stephan geeft de ALV gelegenheid om na te denken tot aan de pauze: wie het eerst komt, eerst maalt.

4. Bestuurssamenstelling.

Het bestuur zoekt aanvulling in het bestuur van iemand die de groep Elegance vertegenwoordigt. Een persoon die de wensen van de Elegance kan overbrengen.

5. Nieuwe privacy wetgeving (AVG).

Wim Collart legt de achtergrond uit van de algemene verordening gegevensbescherming, ofwel AVG - privacy wetgeving. Het bestuur zal moeten voldoen aan de regelgeving en onnodige informatie niet op het internet verspreiden. Vandaar is reeds de leden informatie in het beveiligde gedeelte van tcheeze.nl geplaatst. Er is geen reactie van de leden geweest omtrent de foto's die te vinden zijn op onze site. Om zeker te zijn dat we voldoen is er een Self-Assessment verklaring welke ter inzage is bij Wim Collart. Ook de NTFU en haar ledenadministratie voldoet nu aan de AVG. De NTFU verklaart ook netjes met de gegevens van het ledenbestand om te gaan.

Pieter Groenveld plaatst een opmerking dat het beter is om voorzichtig om te gaan met foto's (zeker voor de ondernemers). Hij vermeldt dat soms mensen chantabel kunnen zijn. Nogmaals, het bestuur verklaart voorzichtig met foto's om te gaan.

6. Terugblik vanuit de commissies.

Heezer FietsWeekend

Helaas zijn er minder aanmeldingen geweest, maar dat is achteraf eigenlijk niet zo vreemd. Het was bloedheet met alle dagen (ver) boven de dertig graden. Er werd zelfs besloten dat de mensen eerder op de dag konden starten. Leny vertelt ook over de vlaggetjes die we uitgedeeld hebben: mooie PR.

De routes waren door België, Budel, Ommel. Er zijn geen ongelukken gebeurd wat ook weer prima is. De commissie HFW heeft het weekend afgesloten met een welverdiend diner voor de vrijwilligers bij Cafe Thuys (een van onze sponsors).

En dan komt ze terug op waar de leden tijdens de ALV over mochten nadenken: een nieuwe voorzitter van de commissie HFW. Leny heeft de functie zes jaar met plezier en passie uitgevoerd en na het jaar 2019 ziet ze graag iemand deze rol overnemen. De nieuwe commissie voorzitter kan nieuwe ideeën inbrengen en het succes van het HFW verder continueren.

Elite/Prestige

Peter Rothuizen gaat door de statistieken van het afgelopen jaar. Onze voorzitter heeft in zijn jaarverslag prima verwoord hoe de stand van onze club is in deze.

Peter verklaart dat de zaterdag ritten goed bezocht zijn: vooral de rit op de BBQ dag was een mooi initiatief. Voor herhaling vatbaar.

De volgwagen is afgelopen jaar een aantal malen in actie gekomen: 4 tot 5 valpartijen waarbij de betrokken renner toch maar verder met de volgwagen is gegaan. In totaal is er 13 keer assistentie nodig geweest. Het bestuur heeft besloten om in 2019 de volgwagen te blijven gebruiken.

Elegance

De ALV vraagt om op de website specifiek op te nemen dat er een gedeelte van de Elegance op lagere snelheid rijdt. Karel en Jos hebben een statuut regel over 65 jaar en snelheid verwijderd. Eenieder mag fietsen waar ie zich goed bij voelt.

PR

Marc Klaassen laat de ALV weten welke PR-acties er zijn geweest. De continu factor is de toerflits. Daarnaast is er ook een website update gedaan (niet alleen vanwege AVG). Er is een seizoenstart reportage op heeze24.nl. En zoals meestal is het HFW altijd positief in het nieuws.

Clubweekend

Het afgelopen jaar in het Twentse Vasse was wederom een goed bezocht evenement. Mooie fietstochten en wandelingen zijn door de leden en aanhang ondernomen. Peter vraagt de ALV wie het clubweekend het komend jaar 2019 op zich wil nemen.

7. Rondvraag.

★ Hoe kunnen we de veiligheid in de groep Elite verbeteren, met name betreffende het op kop rijden? Het bestuur is van mening dat dit in de groep zelf geregeld kan worden. Het is beter om voor vertrek bij elkaar te gaan staan als groep zodat de wegkapiteins een beter overzicht hebben over de deelnemers en in overleg beslissingen kunnen nemen.

★ Nog een vraag over veiligheid: wie beslist of iemand in de volgwagen “moet” gaan zitten na een valpartij. Het bestuur zal Bas Muller vragen of hij een stukje over EHBO in de toerflits kan schrijven ofwel tijdens de wegkapiteins bijeenkomst meer info kan verschaffen.

★ Het ruilen van plekken in het volgwagenschema is niet zichtbaar. Het bestuur zal poging doen een verbetering aanbrengen met betrekking tot het volgwagen schema en de communicatie hieromtrent. Een voorbeeld is om het schema van de volgwagen op de downloads sectie te plaatsen.

★ Tenslotte is er een vraag uit het publiek of we de groepsnamen kunnen veranderen. Bijvoorbeeld groep A, B, C, D in plaats van Elegance, Prestige, etc. Het bestuur zal dit intern bespreken en erop terugkomen bij de volgende ALV.

8. Jubilarissen.

We hebben dit jaar de volgende jubilarissen: Hans Galema, Monique Dierick en Joost van den Heuvel hebben alle drie 10 jaar bij de club volbracht. Rieky van der Kruis, Wilhelmien van der Veen en Wim Camp zijn reeds 25 jaar lid. Hulde aan allen. En natuurlijk ook een bloemetje en oorkonde voor allen.

9. Uitslagen klassementen en prijsuitreiking.

Het bestuur heeft besloten dat de bekers vervangen gaan worden. Wat doen we dan met de ouder bekers/bokalen? Die geven we weg en wel aan diegenen die ze het meest gewonnen hebben. Het is Sjaak van Bree die de Piet Bosmanstrofee mag ontvangen met acht maal het kampioenschap. Theo Thijs als kilometervreter mag de Heren Super Prestatie bokaal mee naar huis nemen. De wisseltrofee Dames gaat naar Wilhelmien van der Veen. Ook zij heeft net als Sjaak, 8 vinkjes achter de naam staan. En tenslotte gaat de Dames Super Prestatie naar Marian Zwart.

En dan de nieuwe prijzen. En er zijn er nu maar twee… eh drie. De Piet Bosmans Trofee en de Wisseltrofee dames blijven. De super prestatie prijzen worden vervangen door een enkele sportiviteitsprijs.

Jawel het is prachtig nieuws, de Piet Bosmans trofee is voor het eerst door een dame gewonnen en wel Monique Dierick. Een fantastische prestatie en het bestuur vond het een goed idee om de nieuwe trofee op een speciale manier uit te reiken (met dank aan een tip van een oud voorzitter). Voor deze taak is de zoon van Piet Bosmans door het bestuur uitgenodigd om de prijs uit te reiken. Hij vertelt met passie wat dit voor hem betekent en legt uit

wat voor een man zijn vader was en zijn fietsverleden. Hij geeft tenslotte aan Monique een welverdiende trofee.

De wisseltrofee Dames is gewonnen door Wilhelmien van der Veen met in totaal 2567 kilometers op de teller.

En wie wint de sportiviteitsprijs: Rob Verhees. Hij heeft met een prima initiatief ervoor gezorgd dat de zomeravond ritten wederom flink bezocht werden. Niet harder dan 30 gemiddeld, netjes en rustig fietsen.

Aan alle drie de welverdiende felicitaties van het bestuur.

10. Verslag TC Heeze Fietsweek 2018.

Rob Geilleit doet uitgebreid verslag van de fietsweek in Barcelonette. 31 fietsers die een hele week het hooggebergte onveilig hebben gemaakt. Op de eerste dag was het eigenlijk andersom, waar de hoge bergen en het veranderlijk weer het erg vervelend maakte voor enkelen. Er zijn uiteindelijk geen ongelukken gebeurd. Wederom zijn er mooie ritten gefietst. En er zijn oorkondes uitgereikt aan degenen die de Brevet des 7 cols hebben volbracht.

11. TC Heeze Fietsweek 2019.

Waar oh waar gaat de 10de fietsweek naartoe? Een jubileum editie die best wel gevierd mag worden. Daarom is er een keuze voor de leden: In September naar Mallorca, September in Frankrijk of October Mallorca. De TCHeeze website wordt opengesteld om te polsen waar de voorkeur ligt van de leden. Peter Rothuizen presenteert uitvoerig de details van de Mallorca trip. Het zal duidelijk zijn dat dit eigenlijk toch wel een hele mooie optie is: strand, bergen, fietsen.

12. Sluiting.

Stephan Eltink sluit de vergadering en nodigt de leden uit om na te praten en na te borrelen.

Gevonden op het internet

door Marc Klaassen

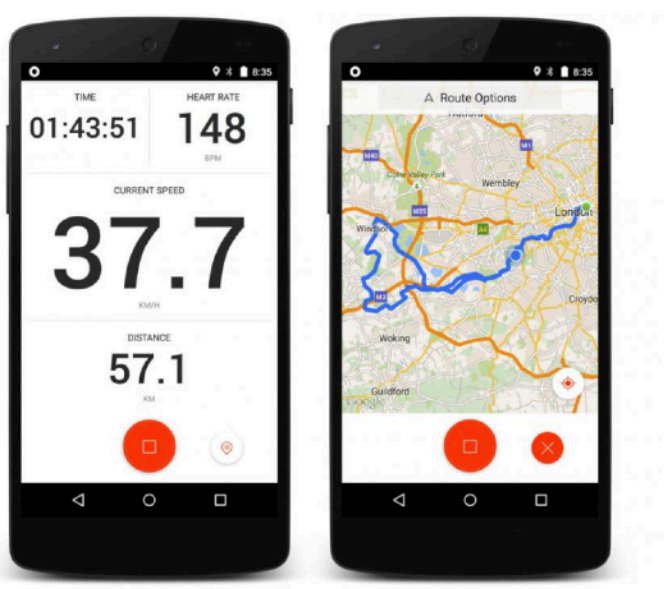
De Garmin wil nog wel eens crashen. Of de fietstocht wordt verdeeld in een eerste stuk naar het werk en weer terug van het werk. In beide gevallen zijn er twee ritjes op Strava te zien, terwijl je er misschien maar 1 wilt hebben. Het is mogelijk om dit te verhelpen via allerlei tools op het internet. Ten eerste moet je zoeken naar de informatie van de rit; deze wordt vastgelegd in een *.fit file (in de activities directory op de garmin). Vervolgens open je de tool sites en upload je de *.fit files door de tools heen.

Enkele sites zijn:

1. Gotoes.org/strava
2. Fitfiletools.com

De tweede site heeft wat meer speciale tools. Een ervan is de “section remover”. Als je verkeerd bent gereden tijdens de rit, dan kun je die sectie verwijderen (en de verloren tijd ook). Handig wanneer je een kom wilt claimen.

Dcrainmaker is per definitie een interessante site waar veel reviews staan van electronica en sport gadgets. Van Apple / Suunto horloges tot Fitbits tot Garmin / Wahoo fietscomputers; alles kun je er vinden. Ook heeft de rainmaker een sectie opgenomen met een overzicht van alle tools. Zie: https://www.dcrainmaker.com/tools



STRAVA

Jaarverslag 2018

door Stephan Eltink

Het seizoen 2018 is wat mij betreft voorbij gevlogen. Zonder al te grote incidenten hebben we weer kunnen genieten van de rustige Brabantse achteraf weggetjes op de zondagochtend. Op een vertrouwd, rustig tempo of met iets meer sportieve uitdaging, maar in beide gevallen goed zichtbaar door een opvallende, fluorescerend gele helm! Een helm, die de uitstraling van ons tenue, maar ook onze zichtbaarheid op de weg en daarmee onze veiligheid, naar een hoger plan tilt. En dat in een seizoen waarin in de zomer alle hitte records werden verbroken! Gelukkig hielden wij ons hoofd koel en konden we in de nazomer genieten van een schitterende fietsweek in Barcelonnette.

Het ledental van Tourclub Heeze bleef in 2018 min of meer stabiel rond 135 leden: 8 leden namen afscheid van de vereniging, tegelijkertijd mochten we 9 nieuwe leden verwelkomen. Belangrijk blijft dat we nieuwe leden goed begeleiden bij het fietsen in een groep en elkaar op een positieve manier aanspreken als er verbeterpunten zijn.

Bij de Elegance groep verliep het seizoen voorspoedig. De gemiddelde opkomst in deze groep nam toe tot bijna 12 renners. In goed onderling overleg kiest regelmatig een deel van de groep ervoor om de route in te korten en het wat rustiger aan te doen. Een prima oplossing! Door de iets hogere opkomst dan in 2017 nam het totaal afgelegde aantal kilometers toe tot ruim 34.000 km! Ook qua snelheid en veiligheid kan met tevredenheid terug worden gekeken op het afgelopen seizoen: de gemiddelde snelheid lag netjes in lijn met die van 2017 en er waren geen grote incidenten. Bij de Elite en (Super) Prestige groepen liep de gemiddelde opkomst helaas licht terug naar ruim 34 renners. Analyse van de verdeling van het aantal gereden ritten over de leden laat zien dat een 10 tal leden aan geen enkele clubrit deelnam en in totaal 60 leden 10 ritten of minder reed tijdens het seizoen. Dit betekent twee dingen: 45% van onze leden neemt slechts af en toe deel aan onze ritten. De redenen hiertoe zijn niet bekend. Tegelijkertijd is de overige 55% van de leden zeer actief betrokken bij de vereniging en neemt deel aan 80% of meer van de ritten! In totaal nam het totaal aan verreden kilometers in de Elite/Prestige groepen licht af naar 105.000 km. Qua gemiddelde snelheid blijkt dat zowel de Elite als de Super Prestige groepen zich in 2018 gemiddeld behoorlijk netjes aan de afspraken hebben weten te houden. Tegelijkertijd nam de gemiddelde snelheid in de Prestige groep toe tot bijna 33 km/uur. Dit is een aandachtspunt voor het komend seizoen! Positief punt qua veiligheid is zeker het feit dat bij te grote groepsgrootte de groepen steeds vaker gesplitst worden. Desondanks laten enkele vervelende valpartijen zien dat veiligheid binnen de groepen een aandachtspunt blijft. Om de wegkapiteins hierin beter te ondersteunen zullen het bestuur en de wegkapiteins in het voorjaar van 2019 deelnemen aan de NTFU cursus voor wegkapiteins.

Dat het niet altijd hard hoeft te gaan om toch lekker te fietsen, ervoeren we in de zomer. Op dinsdagavond werd op initiatief van Rob Verhees wekelijks met een gemengde groep een lekker rondje door de omgeving gereden. Door de mooie zomer, de grote opkomst en het feit dat we ons over het algemeen qua snelheid goed aan de afspraken hielden, was het iedere week genieten. Een mooi initiatief, waarvoor aan Rob Verhees terecht de eerste Tourclub Heeze Sportiviteitsprijs werd toegekend tijdens de ALV op 23 November j.l.Tijdens de November ALV werden naast de Sportiviteitsprijs ook de nieuwe (!) bekers voor de clubkampioenen uitgereikt. Ook hierbij een unicum: de Piet Bosmans trofee werd voor de eerste maal in de geschiedenis van onze vereniging uitgereikt aan een dame: Monique Dierick. Zij liet haar echtgenoot 1 keer verplicht thuis blijven en won met 80 km verschil in de eindstand. Bij de Elegance werd de trofee gewonnen door Willemien van der Veen, die Monique van Kessel 40 km voorbleef in de eindstand. Alle kampioenen nogmaals van harte gefeliciteerd!

Uiteraard waren er de nodige sportieve hoogtepunten, door groepjes van leden of individueel. Om niemand tekort te doen, zal ik hier geen poging doen tot opsomming...

We hadden ook weer een mooi, maar warm HFW (met wederom dank aan alle vrijwilligers!), een schitterend clubweekend in Vasse en een fantastische fietsweek in Barcelonnette! We gaan ons in 2019 opmaken voor de jubileum editie van de Fietsweek: naar het zich laat aanzien met ruim 30 renners naar het zonnige Mallorca. Ik kan jullie mededelen dat ik als voorzitter, maar ook als mede initiatiefnemer van het begrip Fietsweek, enorm trots ben op de schitterende weken die we het afgelopen decennium hebben mogen beleven. Ik ben ervan overtuigd dat de 10e editie iets heel speciaals zal worden, al was het alleen maar door de combinatie van zon, strand, bergen en fietsen!

Al met al zijn we nog steeds een bloeiende vereniging. En dat willen we ook in 2019 blijven. Iedere vereniging staat of valt met de inzet van vrijwilligers: bestuur, commissies en specifieke assistentie bij clubactiviteiten. Ofschoon velen zich op een of andere manier inzetten voor onze vereniging, moeten we hierin blijven investeren. We zoeken op dit moment nog naar een bestuurslid (liefst vanuit de Elegance groep), een toekomstige kartrekker voor het HFW, iemand die de organisatie van het clubweekend op zich neemt en enkele nieuwe wegkapiteins. Dus ben je geinteresseerd om d.m.v een van deze functies een positieve bijdrage te leveren aan onze vereniging, meld je dan s.v.p. bij een van de bestuursleden.

Het bestuur wenst alle leden een GEZELLIG, SPORTIEF, UITDAGEND en GEZOND fietsseizoen toe!

Clubweekend 2019

door Peter Rothuizen

Reserveer 14 juni t/m 16 juni 2019 voor ons clubweekend in Cochem aan de Moezel.

Zoals ieder jaar organiseren we weer een clubweekend in het weekend na pinksteren. Dit weekend staat open voor leden, maar ook kunnen (wandelende) partners meekomen. We verzorgen twee dagen zowel een fietsprogramma alsook een wandelprogramma. We hebben dit jaar in het centrum van het toeristische stadje Cochem een perfect hotel gevonden voor ons jaarlijkse clubweekend. Dit drie sterren hotel is wel wat duurder dan het hotel van vorig jaar in Vasse. Het hotel noemt zich superieur met drie sterren en ligt op unieke locatie midden in het centrum met kamers (niet allemaal) met uitzicht op de Moezel en zijn wijnbergen. De afstand vanaf Heeze is 230 km en ca. twee en een half uur te overbruggen. Na aankomst kunnen we dan vrijdagavond dineren in het restaurant van het hotel “Balduinstuben”. Het clubweekend is dit jaar wederom gepland in het eerste weekend na Pinksteren, vrijdag 14 juni tot zondag 16 juni.

Kosten voor het hotel zijn 188 euro per persoon op basis van tweepersoonskamers. Hierin zijn inbegrepen logies voor 2 nachten, 2x ontbijt en 2x diner, niet inbegrepen zijn de reiskosten, de lunch op zondagmiddag en het parkeergeld. Op de website van het hotel kunnen jullie al een kijkje nemen https://www.hotel-karl-mueller.de en vinden jullie eventuele aanvullende informatie. Onze Fietsen kunnen we in een garage stallen, op zondag na onze rit kunnen we douchen in het sauna gedeelte of op eventuele overgebleven kamers.

De ligging van het hotel beidt de mogelijkheid om op beide dagen vlakke etappes te maken langs de Moezel, aan beide zijden van de rivier bevinden zich prachtige fietspaden. De ene dag kan oostwaarts gefietst worden richting Koblenz, met een eventueel een stukje langs de Rijn, en de andere dag westwaarts gefietst worden richting Trier. Ook is het heel goed mogelijk om aanvullend een alternatief traject te maken voor degene, die ook nog een stukje wil klimmen. Er liggen enkele prachtige klimmen aan weerszijden van de Moezel, waarbij tussen de wijnranken enkele hoogtemeters gemaakt kunnen worden.

Ook voor de wandelaars heeft de omgeving veel in petto. In het hotel zijn brochures beschikbaar met prachtige wandelingen in de mooie omgeving als ook wandelingen door het historische stadje zelf, waar na een korte of lange wandeling, een terrasje gepakt kan worden. Eventueel kan op een hoger punt met wandelen begonnen worden, als eerst met de stoeltjeslift de helling te bedwingen.

We hebben een optie op 12 tweepersoonskamers en moeten voor 1 maart definitief reserveren.

Inschrijving staat open vanaf nu via inschrijving activiteiten op de website of middels een mailtje of telefoontje aan mij **peterrothuizen@gmail.com** of **06-12440380**. Vertel ook even of je kunt rijden en hoeveel passagiers (incl. jezelf) je kunt vervoeren. Als je je op de website opgeeft en je partner wil ook mee, zet dat dan in een mailtje naar mij of bel me even.

Het is : “Wie het eerst komt, wie het eerst maalt.” Zoals gezegd we hebben plek voor 24 personen in 12 2p-kamers.

Namens Commissie Clubweekend

Peter Rothuizen

Adres van het hotel

Hotel Karl Mueller,

Moselpromenade 9,

56812 Cochem

https://www.hotel-karl-mueller.de

Wat te doen bij calamiteiten?

door Bas Muller

Beste leden van TCHeeze, mij is gevraagd een stukje te schrijven over acties te nemen bij calamiteiten.

Allereerst wil ik duidelijk maken dat elke calamiteit op zich staat en alles wat hieronder beschreven is, een leidraad is om calamiteiten te lijf te gaan. Ik benadruk dan ook meermaals: Gebruik je gezond boerenverstand en bij twijfel bel je 112.

De beschreven punten betreft calamiteiten die tijdens het fietsen kunnen voorkomen.

val op hoofd:

1. persoon buiten bewustzijn geweest?
2. vraagt persoon steeds wat er gebeurd is?
3. is persoon misselijk of moet hij/zij braken?
4. is persoon ouder dan 50 en/of gebruikt hij/zij bloedverdunners? (met symptomen als hierboven beschreven)

In al deze gevallen dient het slachtoffer te worden gezien door een arts. De vraag is of dit met een ambulance moet of dat we persoon zelf naar een dokter/Spoedeisende hulp kunnen vervoeren.

Omdat elk geval een ander geval is, is dit moeilijk op voorhand te zeggen. Mijn advies hierbij: neem geen risico. Voldoet het slachtoffer aan een van bovengenoemde criteria, dan niet meer verder fietsen en bezoek arts. Indien het slachtoffer niet kan staan/lopen met bovengenoemde criteria, dan professionele hulp ter plaatse laten komen, 112 bellen dus.

Val met schaaf/verwondingen:

1. Schaafwond schoonspoelen en openlaten.
2. Vleeswond, afdekken met een steriel gaas en afrollen met zwachtel onder lichte rek. Als deze gehecht moet worden, slachtoffer naar spoedpost/ huisarts brengen. (liefst binnen 4 uur)
3. Slagaderlijke bloeding (de spuiter) 112 bellen en zelf wond afdrukken (evt. boven de wond slagader afdrukken) drukverband aanleggen met steriel gaas, watten en zwachtel.

Val met breuken:

1. indien mogelijk met eigen vervoer. Indien te veel pijn of persoon niet te mobiliseren, dan 112 bellen. Bij hevige nek/rugpijn, ook 112 bellen en slachtoffer in positie laten liggen.
2. open botbreuken, 112 bellen, wond afdekken met steriel gaas en evt. ondersteunen met een jas/ deken.

Wanneer starten reanimatie:

1. Bij verdenking reanimatie: Leg patiënt voorzichtig op zijn rug, schud patiënt aan en roep of het gaat…
2. Indien geen reactie, 112 bellen, laat z.s.m. een AED ter plaatse komen. Controleer ademhaling voor 10 seconden. Indien geen hoorbare/voelbare ademhaling (min. 2 ah in 10 sec.) start reanimatie met 30 borstcompressies afwisselend met 2 beademingen. Continueer dit.
3. AED z.s.m. aansluiten en volg de gesproken instructies op die de AED geeft. De meldkamer (112) zal ook aan de lijn blijven en helpen met de te nemen stappen tot de ambulance ter plaatse is.

In alle hier beschreven gevallen is het heel erg belangrijk om te bepalen wat er is gebeurd. Wat is het ongevalsmechanisme? Als er sprake is van een zwaar ongeval (bv: auto vs fietser of frontale aanrijding fietser vs fietser) dan mag je aannemen dat het slachtoffer “recht heeft” op letsel.

Daarom nogmaals: gebruik je gezond boerenverstand en bel bij twijfel 112!!

Als er behoefte is aan een informele bijeenkomst om e.e.a. nader toe te lichten neem dan contact op met mij of het bestuur. Ik kan ook een reanimatie (basis) training geven als hier behoefte aan is, ik ben gediplomeerd reanimatie/aed instructeur. Officiële lessen gaan via de EHBO-vereniging in Heeze of via de Stichting Reanimatie Onderwijs Brabant Zuid Oost, waar ik trainingen geef.

Veel veilige kilometers gewenst en hopelijk hebben we dit alles niet nodig.

Tot in de beugels.

Nieuwe leden stellen zich voor

Hans Beks

Als nieuwkomer in de club werd mij gevraagd een klein stukje over mezelf te schrijven. Dus daar komt ie!

Mijn naam is Hans Beks, sportief, actief en alweer 52 jaar oud. Woonachtig in Maarheeze sinds ongeveer 25 jaar maar geboren in het Limburgse Weert. Geen nood! Ouders van Geldrop en Someren.

Na een jaar of 20 lid van de triatlon vereniging TVWeert te zijn geweest, ruim 10 jaar spinningles te hebben gegeven en daarnaast nog de nodige indoor sportlessen ben ik me me gaan richten op zelf sporten: fitness, rennen en de rest van week fietsen als het weer het toe laat.

Werkzaam voor een Amerikaans bedrijf in de televisie industrie. Regelmatig voor het werk op reis in Scandinavië en Finland dus mocht ik een ritje missen dan is dat om een van de 3 redenen: het weer, de starttijd (Alles na 19:00 vind ik wel OK :-)) of op reis voor het werk.

In bezit van Cube ATB die er nog te nieuw uitziet nadat ik ben overgestapt op een Basso Cyclocrosser en een Basso racefiets. Niet omdat ik een zwak heb voor Italiaanse fietsen. Not at all! Wel omdat mijn buurman Basso importeert.

Ik doe geen bergen, geen heuvels, geen viaducten en als het even kan rij ik nog om een verkeersdrempel heen. Heb dan ook een fiets met “3 versnellingen”: 53/13, 53/14, 53/15.

Fietsen doe ik nooit alleen. Als er niemand gaat fietsen dan ga ik ook niet. Dus een toerclubje is een must voor mij. Een kilometer of 125 max is genoeg. Zijn het er een keer meer? Prima maar niet maandelijks.

Als hobby doe ik een beetje onderhoud aan fietsen en heb ik een zwak voor gadgets en computers (Zolang het een Mac is).

Verder getrouwd met Ingrid Vaessen (inderdaad, familie van…) die vanuit huis een massage praktijk runt. Voornamelijk sport massage maar ook hotstone, zwangerschap en specifieke klachten (massagepraktijk ingrid vaessen: www.ingridvaessen.nl).

Geen kinderen maar wel een beer van een Berner Senne hond.

Op Niels Brusse na, waarmee ik in de sportschool in Weert heb gewerkt, ken ik helemaal niemand in Heeze maar het zou zomaar kunnen dat ik een van jullie in mijn “jeugdjaren” nog dansles vanuit Ward Lamar heb gegeven. Maar dan moet je ondertussen toch ouder zijn dan een jaar 40-45….

Ik kijk uit naar mijn eerste seizoen waarvan de eerste rit is gemaakt. Ik probeer in groep 2 aan te sluiten maar zal zeer zeker na de ritten nog even een drankje pakken als dat op de agenda staat zodat ik de rest ook leer kennen.

Mijn mooiste tocht

door Jac Zwart

“De zwaarste fietstocht ter wereld! De Honderd Cols Tocht is de ultieme uitdaging voor de fietser. Vierduizend kilometer over alle grote gebergten van Frankrijk, over ruim honderd cols en ruim honderd côtes. Een individueel te rijden tocht. Wie deze tocht volbrengt kan zich rekenen tot de allersterksten, tot de echte volhouders. Want de tocht kan alleen worden volbracht door fietsers met een geweldig doorzettingsvermogen. Maar ook de mooiste. De Honderd Cols Tocht is volgens vrijwel alle deelnemers ook de mooiste tocht ter wereld. Je zult prachtige, afwisselende en ruige landschappen doorkruisen en vele schitterende vergezichten aanschouwen. De route gaat door een groot aantal regionale natuurparken, en de grootste zorg is besteed aan de schoonheid van de route”.

Zo prijst de organisatie, de Stichting Honderd Cols Tocht, deze tocht aan op hun website (www.100cols.nl).

De tocht begint in het plaatsje Saverne in de Vogezen, doorkruist heel Frankrijk van noord-oost tot zuid-west via een stukje Central Massif (met de Puy Marie als

voornaamste obstakel) en vervolgens gaat de route over de Pyreneeën, buigt noordwaarts naar de Cevennen, steekt de Rhone over richting de Mont Ventoux en gaat over alle grote Alpen-cols in het Frans-Italiaanse grensgebied. Na Annecy gaat de pret verder met o.a. de Grand Colombier en de Jura, waarna in Saverne wordt geëindigd. De route volgt voornamelijk rustige en autoluwe wegen en wordt elke twee jaar aangepast om drukker geworden wegen te vermijden. Iedere deelnemer

mag er zo lang over doen als men wil en velen doen er meerdere jaren over. Ter controle moet er worden gestempeld: iedere dag een datumstempel en op voorgeschreven plaatsen in de route. Dat wordt gedaan in een groen boekje, een soort paspoort, dat ik nog steeds koester als een kostbare herinnering.

De Buitenlandcommissie van Le Champion, waar ik toen deel van uitmaakte, had het parcours al eens in drieën gedeeld om die als georganiseerde tocht te rijden. Maar in 2006 besloot men om de hele tocht in één keer te rijden en ik nam het besluit om mee te gaan met een groep met in totaal 14 geroutineerde fietsers, waaronder een vrouw: Andrea, de partner van organisator Gerrit. Volgens de planning zouden we er 25 dagen over doen, wat een gemiddelde betekent van 160km per dag met 2500 hoogtemeters. Dat leverde wel opgetrokken wenkbrouwen op bij de Stichting. De bedoeling is om er naast de te leveren inspanning vooral van te genieten en men wil koste wat kost verhinderen dat het een jacht wordt op een snelheidsrecord. Uiteindelijk kwam het allemaal goed. Gelukkig werd er wel overnacht in hotels en ging er een volgbusje mee voor de bagage.

Als voorbereiding had ik de Gran Fondo Fausto Coppi gereden en dat was helemaal fout gegaan. Ik stond al op het punt om mij maar af te melden, want wat had ik hier te zoeken? Tot ik mij realiseerde dat ik ondanks mijn ervaring twee cruciale fouten had gemaakt. Ik was meegegaan met een groep die achteraf gezien te snel reed en naar later bleek ook maar de halve afstand reed. Fout nummer twee was dat ik daardoor ook nog vergat te eten waardoor op een gegeven moment het licht echt uitging. Dat resulteerde meteen in het voornemen om konsekwent mijn eigen tempo aan te houden, om rond tien uur te stoppen voor koffie met iets van de bakker en om alles te doen om maar “het goede fietsgevoel” te krijgen. Als dat zou betekenen dat ik een groep zou moeten laten gaan dan moest dat maar.

Op 23 juli 2006 was het zover. In Nederland was het al drie weken bloedheet en iedereen vroeg zich af hoe we

dat zouden verteren. In Saverne kwamen we allemaal samen, de meesten kende ik nog niet, en werd er wat vooruitgekeken. Er werd ook verteld dat we voor de kamerindeling zouden rouleren, om hinder door gesnurk te verminderen. Een verstandige maatregel. De dag erop gingen we op weg voor de eerste stempel aan het loket van het station in Saverne. Het personeel daar moet wel knettergek worden van dat steeds terugkerende ritueel. Ik reed met drie anderen op een bosweggetje en we hadden allemaal het gevoel dat we aan een groot

avontuur waren begonnen. Iets later reden we twee wat oudere Fransen achterop. Wij raakten aan de praat en ze vroegen waar wij naar toe gingen. “Bains-les-Bains” antwoordden wij, maar dat wisten ze niet te liggen. Geen wonder want dat lag enkele departementen verderop. En

ook wat we aan het doen waren: “ah, vous êtes centcollistes”. In Frankrijk blijkt er een Confrèrie des Cent Cols te bestaan (waar ik later nog enkele jaren lid van ben geweest omdat ik mij daarvoor kwalificeerde). Deze hele eerste week bestond eruit om zo snel mogelijk dwars door Frankrijk te rijden, met dagafstanden van dik boven de 200km. De cols waren nog niet zo hoog en er waren dagen bij dat je er zo acht af kon vinken. De temperaturen lagen zo rond de veertig graden en mijn groepje had al snel door dat terrasjes pakken niet alleen te lang zou duren maar ook flink in de papieren zou lopen. Iemand vertelde na die week dat hij al voor ruim €250 aan cola had opgedronken. Het bleek veel sneller en goedkoper om gekoelde dranken bij benzinepompen te kopen. Ook het eten leverde bij mij een probleem op: door de warmte had ik niet voldoende speeksel om het stokbrood weg te kauwen. Midden in die eerste week belde ik naar huis. Marian verwachtte al half dat ik het onder deze omstandigheden voor gezien zou houden (“gekkenwerk”), maar ik vertelde dat het prima ging. Op zich was dat ook zo, dankzij mijn uitgekiende manier van efficient rijden, maar ik had ook nog een probleem met het zitvlak. Dat lag op een gegeven moment helemaal open en de broek begon er aan te kleven. Dat voel je overigens pas echt als je even los moet van het zadel en dan was het echt pijnlijk. En toiletpapier in mijn broek hielp ook niet echt. Totdat ik daarover praatte met de kamergenoot van die dag, Ron. Die had enkele tubes met zalf bij zich die zijn zus had meegegeven. Dat spul werd gebruikt in bejaardencentra tegen doorliggen en dat werkte niet alleen pijnstillend maar ook genezend. Dat soort zalf is in de apotheek te koop onder de naam barriercreme. Een week later ontdekte ik trouwens de oorzaak van dit ongemak waar ik nooit eerder last van had gehad. Ik had langere cranks laten monteren en had er niet aan gedacht om dan mijn zadel ook iets lager te zetten waardoor ik ongemerkt wat “wrikte” op mijn zadel. Het zadel iets lager zetten verhielp onmiddellijk het probleem.

Na zeven dagen waren we aan de voet van de Pyreneeën, in Mauleon-Licharre, en was iedereen wel aan klimmen toe. We werden op onze wenken bediend want er stond een monsteretappe over 7 Baskische cols op het programma met in het begin een flinke mist. Dat was ook de etappe waar we het langst over deden, pas om 20.30 uur bereikte het groepje waar ik als “aanwaaiende gast” mee reed ons hotel in Eaux-Bonnes, halverwege de Aubisque. Daarna kon iedere etappe alleen nog maar meevallen. Na drie etappes in de Pyreneeën kregen we de eerste “rustdag”, d.w.z. een etappe van iets meer dan 100km met alleen maar de steile Col de Péguère. Na Carcassonne ging het naar de

Cevennen met wat makkelijke cols, waaronder de Mont Aigoual. Het was nog steeds goed weer maar het begon intussen wel flink te waaien. Andrea, die het beste bewijs

vormt dat ADHD niet alleen bij mannen voorkomt, was bij het ontbijt in Uzès in alle staten omdat ze vreesde dat wij misschien de Mont Ventoux niet op zouden mogen. Dat was ook de etappe van 193km waar ik het meeste

tegenop had gezien: eerst 80km tegenwind naar Carpentras, de Mont Ventoux vanuit Bedoin (had ik nog nooit van die kant gereden en ik kende alle horror-verhalen) en daarna nog drie “kleinere” cols waarvan de laatste, de Col de l’Homme Mort, toch nog 1212m hoog was. Ik had al een Plan-B bedacht, maar Gerrit stelde mij gerust: “Jac, je bent nog nooit als laatste binnengekomen en ik heb je ook nog nooit kapot gezien, dat red je best”. En als iets mij achteraf is meegevallen dan is dat die etappe. Wel wind maar niet te warm en geen vliegen in het bos. De klim valt ook best mee als je weet hoe je die moet indelen. Persoonlijk vind ik de klim vanuit Malaucene veel lastiger.

Via de grote cols langs de grens met Italië ging het weer noordwaarts. Geen enkele col kon mij nu nog afschrikken en met iedere klim kwam ik snel in mijn cadans. In de klim van de Izoard bleek nog een andere hinderlijke eigenschap van Andrea: ze klimt niet alleen als beste van ons, ze doet dat ook nog eens continu pratend. Maar het is verder een gouden meid en dat praten daar wen je wel aan. Zo ging het verder over de Galibier en de Telegraphe. Was het tot dusver warm en later mooi fietsweer, in Lanslebourg sloeg het weer volkomen om. Bij het vertrek koud met landurige regen en bleek dat ik toch nog iets vergeten was om mee te neman: mijn winterhandschoenen. Bovenop de Iseran kregen we zelfs 500m verse sneeuw en een vriendelijke automobilist deelde plastic handschoentjes uit. Goed bedoeld, maar ik had een andere oplossing voor de afdaling: ik trok mijn armstukken half uit en sloeg het uiteinde om mijn vingers. Zo bereikte ik Val d’Isere. Ons hotel lag bovenop de Col des Saisies en ik reed continu op kop van een groep van acht. Later vertelde Ron mij dat hij nog nooit zo regelmatig een col was opgereden. Het bleef slecht weer, maar het regende gelukkig nooit de hele dag. De Grand Colombier was een flinke kluif en trof ik Mark die net het restaurant waar we moesten stempelen verliet. Dit is de enige keer ooit dat ik twee koffie tegelijk heb besteld. In de afdaling

haalde ik Mark nog in die echt angst had en daalde als een slak. Omdat het elke dag wel flink regende was het nodig om om de dag de remblokjes te vervangen, een klusje waar we allemaal erg geroutineerd in werden. De Jura leverde verder geen problemen meer op en was het de dagen aftellen op de weg terug naar Saverne. Op 17 augustus, exact op schema, kwamen we daar aan. Iedereen in goede gezondheid en zonder ongelukken. Wat begonnen was als een groot avontuur bleek dat na aankomst ook te zijn gewest. Een avontuur waar iedereen met veel plezier op terug kan kijken. Dit is met afstand de

allermooiste tocht die ik ooit heb gereden en ik moet bekennen dat ik er ook wel heel trots op ben dat ik dit gedaan heb. Bij het afscheid nemen vroeg iemand nog aan mij of ik dit nog eens zou doen. Ik weet mijn antwoord nog precies: “Ja, maar dan in een open cabrio”. Nu, ruim tien jaar later, is die cabrio er.

Dus wie weet!

Afsluitend lijkt mij dit een mooie uitdaging voor alle prestatieve leden van onze Tourclub. Er is wel een goede voorbereiding voor nodig, zeker als je niet van camping naar camping wilt rijden, zoals velen de tocht doen. Ik kan iedereen aanraden om jezelf de luxe van een hotel, een goed bed en een verkwikkende douche te gunnen. En ook qua logistiek is er het een en ander te regelen. Vervoer van je bagage en een begeleidingsauto maken het volbrengen van de tocht een stuk makkelijker. Dus probeer dit met een groepje te organiseren. Vergeet de Marmotte, vergeet welke cyclo dan ook. Dit is de enige en echte prestatietocht.

En nou: wie volgt?