TC HEEZE

Het nieuwsbulletin van Tourclub Heeze

# TOERFLITS

**Nr. 1**
**Februari 2020**
**Jaargang 28**

**Redactie:**
Peter Rothuizen, Jac Zwart

**Redactie Adres:**
peterrothuizen@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. 28 feb. 2020
P 4 Notulen Algemene Vergadering d.d. 22 nov. 2019
P 5 Jaarverslag 2019
P 6 Nieuw lid: Dorothé Damen
P 7 Clubweekend 2020
P 8 Nieuw lid: Jos de Maagt
P 9 Mijn mooiste tocht: Parijs-Heeze
P 10 Opruiming wielerboeken
P 11 Rugklachten en wielrennen

NTFU nederlandse toer fiets unie

# Van de Redactie

Beste clubleden,

2020 is begonnen, de ALV komt eraan en daarna is het alweer fietsen in het eerste weekend in maart. In deze Toerflits kunt u allereerst de agenda van de ALV vinden. Deze zal dit jaar plaatsvinden in Dorpshuis Valentijn in Sterksel. U bent van harte welkom op vrijdag 28 februari 2020 vanaf 20 uur; de koffie en vlaai zullen klaar staan.

Tevens staan, wellicht ten overvloede, in deze TF ook de notulen van de vorige ALV. Deze notulen zullen ter goedkeuring worden voorgesteld in de aanstaande ALV. Een ander terugkerend artikel in de eerste Toerflits van het jaar is het jaarverslag. 2019 is een bewogen jaar geworden met als hoogtepunt een fantastische fietsweek naar Mallorca en kort daarna het trieste dieptepunt met het tragische overlijden van Brigitte Schakenbos.

Erg blij zijn we met het initiatief van Wim Tindemans en Hans Bekx om het clubweekend te gaan organiseren. In deze toerflits vind je hun aankondiging van het clubweekend 2020. Deze zal als gebruikelijk in het weekend na Pinksteren worden georganiseerd. Ditmaal naar fietsprovincie Drenthe met naar verluid het mooiste fietspadennetwerk in Nederland. Gelogeerd gaat worden onder het toeziend oog van Bartje in hartje Assen.

Peter Bax schrijft van zijn mooiste rit; een monsterrit uit 1980 van ruim 430 km van Parijs naar Heeze. Een mooi en wellicht inspirerend verhaal voor toekomstige wielerprojecten?

Ook stellen de nieuwe leden Dorothé Damen en Jos de Maagt, zich voor. We zijn altijd blij om nieuwe fietsers in onze club te mogen begroeten. Dorothé en Jos van harte welkom en tot ziens bij één van onze clubritten

Verder hebben we toestemming om elke Toerflits een blog te publiceren van Sportarts Guido Vroemen. Guido schrijft blogs over de medische aspecten bij het wielrennen. Ditmaal een stukje over wielrennen en rugklachten. Kijk ook via de link naar de oefeningen om je Core-Stability te verbeteren.

Veel leesplezier en tot ziens bij de ALV in Dorpshuis Valentijn in Sterksel, 28 februari om 20.00 uur.

Jac en Peter

# Agenda ALV Tourclub Heeze

*Vrijdag 28 februari 2020 om 20.00 uur*
*Dorpshuis Valentijn, Valentijn 3, Sterksel*

1. **Opening.**
2. **Verslag van de vorige ALV (23-11-2019).**
3. **Mededelingen van het Bestuur en ingekomen stukken.**
4. **Jaarverslag 2019.**
5. **Financieel verslag 2019, begroting 2020, kascontrole commissie.**
6. **Mededelingen commissies**
   - ★ **Elegance**
   - ★ **Elite / Prestige**
   - ★ **PR**
   - ★ **Clubweekend**
   - ★ **HFW**
   - ★ **Kleding / Sponsoring**

**PAUZE.**

7. **Aankondiging Fietsweek 2020**
8. **“Inspanningsfysiologie en Wielrennen” door Jelle Oosterhof, Triatleet en sportarts i.o.**
9. **“Grinta” en “Max en Jolein fietsen door Europa” door Max van Leeuwen.**
10. **Rondvraag.**
11. **Sluiting.**

**Na afloop van de ALV zal er een hoeveelheid wielerboeken worden neergelegd die naar believen mogen worden meegenomen. Zie ook de aankondiging op de laatste pagina van deze Toerflits.**

# Notulen Algemene Vergadering van 22 november 2019

## 1. Opening.

De voorzitter open de algemene leden vergadering van TCHeeze met een verzoek tot een minuut stilte voor Brigitte Schakenbos. Door een ernstig verkeersongeval is zij overleden en heeft ze maar een jaar lid met ons mee kunnen fietsen. In dat jaar heeft zij een zeer positieve indruk achter gelaten die bij de leden niet vergeten zal worden.

## 2. Verslag ALV van 22 februari 2019.

De notulen worden aan de leden voorgelegd en zijn bij deze geaccepteerd.

## 3. Bestuurssamenstelling.

Twee bestuursleden, en wel Wim Collart alsmede Marc Klaassen, hebben hun termijn van drie jaar volbracht. Ze hebben te kennen gegeven door te willen gaan als bestuurslid. Geen tegenkandidaten zijn aangemeld en de ALV accordeert bij deze een nieuwe termijn voor Wim en Marc

## 4. Mededelingen Bestuur.

Het bestuur verzoekt de ALV tot de instelling van een kleding en sponsoring commissie. De bedoeling is dat in het seizoen 2021 met nieuwe kleding gereden gaat worden. Het is een behoorlijke klus; ook vanwege het feit dat er nieuwe sponsoren gezocht dienen te worden. Het bestuur vraagt of de vrijwilligers zich tijdens de ALV willen melden.

In het seizoen 2019 is er een Elite Plus groep ontstaan en dat is goed ontvangen. Er zal voortaan bij aanvang van de rit bekeken worden hoeveel deelnemers er zijn en dan indien mogelijk twee groepen te vormen: elite en elite plus.

Het bestuur vraagt aan haar leden om in het bestuur van het Heezer Fiets Weekend deel te nemen ofwel de kar te willen trekken. Het HFW is een fenomeen in de omgeving en dient te blijven bestaan.

## 5. Commissies TC Heeze.

**Elegance**

Over het algemeen een veilig en geslaagd seizoen tot ieders tevredenheid. Er zijn geen valpartijen geweest wat altijd goed is.

**Elite/Prestige**

Het seizoen begon met een wegkapiteins training (waar ook Elegance deelnemers deel namen). 15 deelnemers ontvingen een certificaat na een training van een dag.

De zaterdag ritten zijn dit jaar niet zo goed bezocht als voorgaande jaren. Het bestuur heeft besloten om rond de drie Piet Bosmans trofee ritten te behouden op zaterdag. Een daarvan zal de BBQ rit zijn.

Ook zijn er minder kilometers gereden door de Elite en Prestige op de zondag ritten. Deels is dit te verklaren door het slechte weer. Er zijn zes ritten niet gereden door teveel regen en of wind. Dit is wel anders ten opzichte van drie jaar geleden toen er geen rit afgelast werd.

Het volgautoschema is zeer goed opgevolgd. Onze leden hebben netjes bijna alle zondagen een volgwagen achter hun aan hebben zien rijden.

TC Heeze heeft samen met 12 andere verenigingen/ sportondernemers een intentieverklaring getekend voor een Sportakkoord Heeze-Leende. Gevraagd zijn initiatieven om meer inwoners van Heeze-Leende in beweging brengen en/of houden

Beschikbaar is :
Euro 10.000,- voor deze initiatieven
Euro 5.000,- voor workshops/begeleiding

Het ALV bedenkt dat het mogelijk is om dit eventueel voor het HFW te gebruiken. Of om tegelijkertijd met het HFW kinderen te mobiliseren middels geocaching spelen.

**Public Relations**

Marc vertelt de ALV van de activiteiten dit jaar in PR. Er is wederom aardig wat te vinden omtrent het HFW en onze leden op lokale internet, magazines. De toerflitsen worden ook drie keer per jaar uitgebracht. Het bestuur laat de ALV weten dat er een verschuiving in taken zal plaatsvinden. Na vijf en half jaar Toerflits redacteurschap van Marc Klaassen gaat Peter Rothuizen deze taak overnemen. Marc gaat de toercommissie doen.

**HFW**

Leny Thijs laat de ALV weten dat er negen nieuwe vrijwilligers waren maar tegelijkertijd vijf afmeldingen. Er zijn komend jaar meer mensen nodig om het HFW draaiende te houden; de taken zijn o.a. uitpijlen van de routes en aan het einde van de dag deze pijlen weer ophalen bijvoorbeeld. Ook zou het fijn zijn als er meer mensen zijn bij de tafel voor aanmeldingen en in de kantine. De verwachte opbrengst zal dit jaar rond de 1500 euro zijn. Voor het komend jaar zal Leny de organisatie ondersteunen. Bij deze een noodoproep van het bestuur aan de mensen om de HFW kar te willen trekken.

**Clubweekend**

Peter Rothuizen heeft met plezier de laatste jaren het clubweekend georganiseerd. Voor het komende jaar

echter wordt er gezocht naar een nieuwe organisator. Het is zeker mogelijk om nieuwe initiatieven te introduceren: bijvoorbeeld een combinatie met race en MTB.

**Fietsweek.**

Ook hier gaat een groot deel van het organiserend comité stoppen. Er zijn al drie kandidaten naar voren gestapt: Harco Beens, Joost van de Heuvel en Marc Klaassen. Maar er wordt aan de ALV gevraagd naar een vierde vrijwilliger in de commissie.

## 6. Rondvraag.

Stephan laat weten dat er vanavond naar veel vrijwilligers gevraagd wordt. Een club draait nu eenmaal op vrijwilligers en dat is gelukkig ook duidelijk te zien bij TC Heeze.

Er zijn geen vragen en de voorzitter pauzeert de ALV. Tijd voor een frisje, biertje of nog meer koffie.

**Tijdens de pauze meldden zich verschillende leden aan voor de commissies. De Fietsweek commissie is geregeld. De kleding commissie is ook klaar voor actie. Voor het clubweekend heeft Wim Tindemans zich gemeld om samen met een mede-organisator het clubweekend te organiseren. Deze mede-organisator is echter nog niet gevonden.**

## 7. Jubilarissen.

Er zijn wederom een aantal Jubilarissen te melden. Allen worden naar voren gehaald en krijgen een bloemetje en oorkonde van de voorzitter Stephan Eltink. De 10 jaar jubilarissen zijn deze keer: Joost Snoeijen, Jan Adams, Matthe Tijssens, Hans van Bree, en tot slot Cris Gijsbers. Er is ook wel een hele bijzondere 40-jarig jubileum. Deze eer komt de beurt toe aan Peter Bax. Een groot applaus voor Peter.

## 8. Uitslag klassementen en prijsuitreiking.

De prijsuitreiking is sinds een jaar of twee verkort naar drie categorieën. De Piet Bosmans trofee gaat naar Gerard Dierick met de respectabele afstand van 2930 kilometer. De Elegance trofee is gewonnen door Rieky van der Kruis. Zij heeft 2337 kilometer afgelegd.

De sportiviteitsprijs is deze keer voor Leny en Theo Thijs. Zij hebben belangeloos vele malen het Heezer Fietsweekend georganiseerd. Ten eerste is dit evenement een goed bezocht sportief gebeuren met mooie routes. Ten tweede zorgt het ook voor een gezonde fietsclub door de inkomsten.

## 9. Verslag Fietsweek op Mallorca.

Joost van de Heuvel heeft een mooi verslag gemaakt van de fietsweek in Mallorca. Een ongeveer 15 minuten durend filmpje laat zien hoe prachtig de omgeving was en welke mooie bergen zijn beklommen. Er wordt afgesloten met het herdenken van Brigitte die een fanatieke deelnemer was van deze fietsweek.

## 10. Sluiting.

# Jaarverslag 2019

**door Stephan Eltink**

**Het is inmiddels 2020 en we kijken terug op het seizoen 2019. Een seizoen met vele hoogtepunten, maar ook een tragisch dieptepunt aan het einde.**

Qua fietsplezier was 2019 wederom een prima seizoen, met veel aandacht voor veiligheid. Voorafgaand aan het seizoen werd door bestuur en wegkapiteins de NTFU training voor wegkapiteins gevolgd. Er werd een tweede Elite (plus) groep toegevoegd, voor de mensen die net wat meer snelheid willen maken, maar de Prestige groep wat teveel van het goede vinden. In de zomer werden weer de nodige dinsdagavond ritjes afgelegd. Het genot van zo'n lekker ontspannen zomeravondritje is tijdens de koude winter nauwelijks voor te stellen!

In oktober stond de jubileum editie van de Fietsweek op het programma. Meer dan 30 leden beleefden een geweldige week op Mallorca met prachtig weer, een prima hotel, fantastisch mooie en uitdagende ritten en een gezellige sfeer.

Helaas moesten we medio november afscheid nemen van Brigitte Schakenbos, die door een tragisch ongeval om het leven kwam. Het onverwachte afscheid van Brigitte maakte diepe indruk op alle leden en het was mooi om te zien hoe we met zijn allen ons medeleven hebben betuigd aan de familie en nabestaanden van Brigitte. De planning is dat we tijdens de clubdag in juni 2020 een 'Brigitte memorial' tocht rijden in aanwezigheid van haar fietsvriendinnen uit Alkmaar. Hoe mooi is dat?

De reguliere clubritten tijdens het seizoen 2019 zijn in principe goed verlopen. Helaas hadden we maar liefst 6 keer te maken met erg slecht weer, waardoor het totaal aantal gereden kilometers wat lager uitviel. Er was sprake van slechts twee eenzijdige valpartijen in clubverband, hetgeen laat zien dat onze inspanningen om de veiligheid te vergroten positieve resultaten opleveren. Het volgwagenschema werd over het algemeen goed gevolgd; slechts bij één rit was geen volgwagen beschikbaar. In totaal moest de volgwagen 20 keer in actie komen, waarvan het overgrote deel materieel assistentie/lekke banden betreft. Het zaterdagprogramma werd zeer mager bezocht: bij slechts drie ritten werd deelgenomen (waaronder de rit

op de clubdag voorafgaand aan de BBQ). Mede door het slechte weer daalde het totaal aantal verreden kilometers in clubverband van 140.158 (2018) naar 114.663 km.

Ofschoon het grootste deel van onze leden nauw betrokken is bij de vereniging, blijkt dat ook in 2019 een significant deel van onze leden (47 leden = 35%) slechts 5 ritten of minder mee rijdt (waarvan 20 leden geen enkele rit). Dat is jammer en het bestuur vraagt zich hardop af waardoor dat komt. Aan de veiligheid en de snelheid kan het niet liggen, want de statistieken laten zien dat in 2019 alle groepen zich over het geheel genomen prima aan de snelheidsafspraken hebben gehouden. Uiteraard zullen er enkele uitschieters zijn geweest, maar de cijfers laten zien dat we gemiddeld over het seizoen heen het prima voor elkaar hebben.

Het HFW was wederom zeer geslaagd door de inzet van vele vrijwilligers onder aanvoering van Leny en Theo Thijs. Het was dan ook zeer verdiend dat tijdens de ALV van Nov 2019 aan Leny en Theo de Sportiviteitsprijs werd uitgereikt voor hun inzet voor de vereniging in het algemeen en het HFW in het bijzonder.

Tijdens diezelfde ALV werden jubilarissen Joost Snoeijen, Jan Adams, Hans v Bree, Mathé Thijssens, Chris Gijsbers (10 jaar) en Peter Bax (40 jaar!!) in het zonnetje gezet, net als de clubkampioenen Gerard Dierick en Rieky vd Kruis.

Het Clubweekend trok met 16 fietsers en 6 wandelaars naar het altijd gezellige Duitse stadje Cochem aan de Moezel, waar genoten werd van prachtige ritten en wandelingen.

De fietsweek in Mallorca was zoals eerder gezegd een meer dan waardige afsluiting van het seizoen.

Inmiddels staat het seizoen 2020 al weer bijna voor de deur. De voorbereidingen zijn in volle gang! Dit seizoen zullen we voor het laatst in ons huidige tenue rijden en gaan we op zoek naar nieuwe sponsoren en een fris nieuw tenue.

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

Stephan Eltink

Voorzitter Tourclub Heeze

# Nieuwe leden stellen zich voor

**door Dorothé Damen**

Hallo allemaal, ook mij is als nieuwkomer gevraagd een stukje over mezelf te schrijven. Mijn naam is Dorothé Damen. Bij sommige beter bekend als Dotje.

Ben 55 jaar en geboren en getogen in Heeze. Namelijk in de rooie hoek waar we in de Heipoldersstraat een aannemersbedrijf hadden. Mijn vader is echter al op 53 jarige leeftijd gestorven maar mijn moeder is gelukkig 92 geworden, maar helaas inmiddels ook overleden. Rond mijn 21st ben ik verhuisd naar Maarheeze waar ik zo'n 6 jaren gewoond heb. Toen hebben we in Geldrop een huis gebouwd en hier heb ik de laatste 24 jaren gewoond. In Geldrop hebben we sinds 13 jaren een klein machinefabriek waar ik mede-eigenaar van ben. Hier doen we hoofdzakelijk frezen. Momenteel woon ik weer in Heeze bij mijn vriend Ronnie van Stiphout. Wellicht bekend bij jullie omdat hij al meerder jaren lid is van de club. Hij is ook degene die me heeft aangemoedigd om te gaan fietsen.

Uit eigen ervaring kan ik nu al zeggen dat behalve het sportieve gedeelte ook het sociale gedeelte me zeer zal gaan bevallen. Ik heb namelijk al een goede indruk kunnen krijgen hiervan tijden de "ietwat" uitgelopen nieuwjaarsreceptie ☺️. Heb hier al meteen een aantal leuke, gezellige mensen leren kennen.

Wat betreft het wielrennen heb ik helaas nog helemaal geen ervaring. Ben daarom uiteraard ook van plan om rustig aan te beginnen. Moet er eerlijkheidshalve ook bij vermelden dat ik wel een mooi weer fietser ben ☹️. Denk wel dat ik mag zeggen dat ik wel sportief ben. Heb namelijk een aantal keren de Kennedy mars en de vierdaagse van Nijmegen gelopen. Ook hardlopen heb ik een tijdje gedaan en toen een halve marathon gelopen. Nu houd ik me nog voornamelijk bezig met fitnessen en wandelen. Mijn hobby's zijn vakantie, shoppen en muziek en dansen. Hoop nu daar ook het wielrennen aan toe te kunnen voegen. Als laatste wens ik iedereen een gezellig, sportief en veilig fietsseizoen toe. Tot binnenkort!

# Clubweekend 2020

Wim Tindemans en Hans Beks

**Na een wat moeizame start gaat het er toch van komen: het clubweekend 2020 gaat door. Zoals gewoonlijk in het weekend na Pinksteren en dat is dit jaar van vrijdag 5 t/m zondag 7 juni. Het weekend wordt georganiseerd voor de leden van TC Heeze en hun (wandelende) partners.**

In het centrum van Assen, Brinkstraat 85, ligt Hotel De Jonge. Daar hebben we een optie genomen op 14 Comfort-kamers. Voor de bijzonder schappelijke prijs van €126,- per persoon krijg je daar 2 overnachtingen + 2x ontbijt + 2x 3-gangen keuzediner + een eenvoudige lunch op zondagmiddag. Dat alles op basis van 2 personen per kamer. Voor een 1-persoonskamer geldt een toeslag van €20,-. Consumpties en toeristenbelasting reken je zelf af bij het uitchecken. Op zondagmiddag zijn er 2 kamers beschikbaar om te douchen. Er is een afgesloten fietsenstalling. Je kunt het hotel bekijken via www.hoteldejonge.nl. Wij moeten uiterlijk 9 maart het juiste aantal kamers doorgeven. Dat betekent dat je tot uiterlijk 8 maart bij ons kunt inschrijven.

Assen is de hoofdstad van Drenthe. Deze provincie lijkt wel gemaakt voor fietsen. Al fietsend door de Drentse natuur trekt er allerlei moois aan je voorbij. Je komt door Nationale Parken, prachtige natuurgebieden, gezellige dorpjes, mooie beekdalen en de historische plekjes. Met ruim tweeduizend kilometer aan fietspaden zal het Theo zeker lukken om enkele mooie routes uit te zetten.

De Drentse natuur is ook uitermate geschikt voor wandeltochten. Er zijn diverse wandelroutes, maar je kunt ze ook zelf maken via het knooppuntennetwerk. En wil je dicht bij huis blijven: het centrum van Assen en het Drents museum zijn beide een bezoek waard.

Het clubweekend wordt ook besproken op 28 februari tijdens de voorjaarsvergadering.

Aanmelden voor het clubweekend kan tot uiterlijk 8 maart. Dat is een week na de voorjaarsvergadering. Je meldt je aan via een email naar wim.tindemans@gmail.com Op-is-op: je aanmelding is pas definitief als ook het volledige bedrag overgemaakt is op rekening NL91 INGB 0001 952350 van W.Tindemans onder vermelding van Clubweekend Assen.

Vermeld in het mailtje je eigen naam en indien van toepassing ook die van je meereizende partner. Meld ook of je kunt rijden, en hoeveel passagiers (incl. jezelf) en hoeveel fietsen (incl. eigen fiets) je kunt vervoeren.

Uiteraard kun je in het mailtje ook je vragen en opmerkingen kwijt. Ook suggesties voor kamer-en wagenindeling zijn welkom.

**Adresgegevens van het hotel:**

**City Hotel de Jonge**
Brinkstraat 85
9401 HZ Assen
hoteldejonge.nl

# Nieuwe leden stellen zich voor

door Jos de Maagt

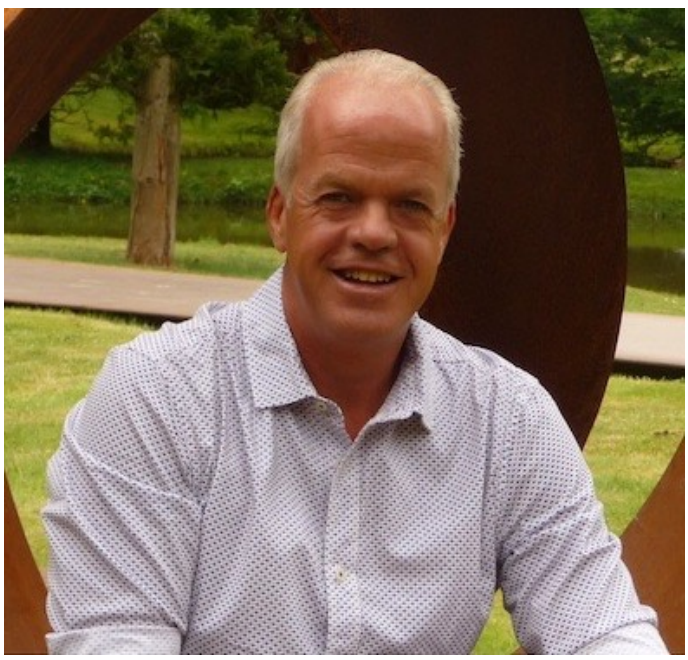
Mijn naam is Jos de Maagt 53 jaar ben getrouwd met Rita en woon ruim 23 jaar in Geldrop. Ik Werk als “Mechanical Team Leader” bij ASML in Veldhoven.

Mijn passie voor fietsen is jaren geleden ontstaan toen ik met mijn mountainbike individueel door vele bossen en paden heb gefietst. Reeds enkele jaren geleden ben ik van mijn mountainbike afgestapt omdat ik wat langere tochten wil maken en de ruige paden in de natuur even los wilde laten.

Nu samen met mijn vrouw, familieleden en vrienden pakken wij de fiets en genieten wij van de natuur en gezelligheid die wij beleven. Heerlijk om even de werkdruk te ontlasten. We rijden vele kilometers op onze fiets en achter iedere kilometer die we rijden, zit een verhaal. Iedere weg is anders. Iedere route is anders en dat maakt het fietsen zo leuk hier kan ik ontzettend veel van genieten.

Je komt vaak op prachtige wegen en langs gezellige dorpjes waar je anders niet zo snel komt om daar even te stoppen genieten we van goede romige cappuccino met een lekker stukje appeltaart om vervolgens weer op te stappen. Als wij terugkomen van een prachtige fietsdag geeft dit weer voldoening en denk ik vaak terug aan de mooie fietstochten die wij in het verleden hebben mogen maken. Heel mooi allemaal het recreatief fietsen, dit heeft me ook goed doen beseffen dat deze passie in de jaren meer en meer is gaan groeien.

Na zoveel natuurschoon en ontspanning werd ik meer en meer getriggerd en heb sinds eind vorig jaar een “KUOTA” racefiets gekocht om nu ook mijn conditie maar weer eens op een hoger pijl te brengen. Het zal voor mij weer even wennen zijn om de snelheid op te gaan voeren maar kijk uit naar uitdagende fietstochten met veel gezelligheid bij TC Heeze.



# Mijn mooiste tocht: Parijs-Heeze

door Peter Bax

Nu alweer bijna veertig geleden, in augustus van het jaar 1980 heb ik, terugkijkend op mijn gehele wielerleven, mijn mooiste tocht gereden. De tocht ging met vijf andere leden van de Toerclub Heeze over 430 km vanuit Parijs terug naar Heeze.

Ik wil jullie, als leden van toerclub Heeze, graag over mijn mooiste rit vertellen. Veel van de tekst heb ik overgenomen uit een herinneringsboekje, welke voor de gelegenheid was gemaakt door Joep Bijlmakers, een van deelnemende renners.

Behalve ikzelf, Peter Bax (29 jaar) waren de andere vijf renners: Thijs Adriaans(29 jaar), Joep Bijlmakers(44 jaar), Peter van de Velden (20 jaar), Carel Vereyken(39 jaar) en Theo Wijnen (35 jaar) allen waren we lid van de Toerclub Heeze.

Ik reed op een fiets van het merk Gitane, een fiets met 5 tandwielen achter en 2 voor en met shifters op het frame. Joep reed op een Colnago en alle andere renners had een fiets van het merk Gazelle.

Volgens mij was het Carel Vereyken die het lumineuze idee had om een tocht te maken vanuit Parijs terug naar Heeze. De inschrijving werd geopend. Ik was enthousiast en ook onder de gelederen van de voorrijders van Tourclub Heeze bleken enkelen de uitdaging aan te durven.

**De voorbereiding**

Vanaf maart 1980 werd door mij met de beoogde renners volop getraind. Met z'n zessen reden we elke zaterdag ritjes van 80 tot 100 km. Deze werden later uitgebreid tot tochten boven de 200 km bijvoorbeeld vanuit Heeze naar Limburg en in Limburg aangekomen reden we dan de Mergelland route en dan weer terug naar Heeze. Ook op de woensdagavonden reden we dan nog een rit tot 100 km. Ook moest elke renner zorgen voor een puike conditie van zichzelf en van zijn fiets, de fiets moest voorzien zijn met versnellingen voor vals plat en heuvelachtig gebied. Ik reed op het vlakke met 52/17 of 52/15 en op 't vals plat met 42/19. In het begeleidende busje ging een complete reserve-fiets plus het nodige reserve-materiaal mee. Vier begeleiders hebben ons verzorgd tijdens de tocht.

Leuk is in het herinneringsboekje te lezen, dat als proviand mee zijn gegaan:

- ✓ 6 vlaaien (zoveel mogelijk eten op de fiets)
- ✓ 30 sinaasappelen
- ✓ 30 bananen
- ✓ 12 flessen Spa
- ✓ 4 flessen Spa-citroen
- ✓ 3 flessen appelsap
- ✓ 3 flessen vruchtenlimonade
- ✓ 1 blik boontjes
- ✓ 2 runderlappen
- ✓ 1 pan soep
- ✓ 6 pudding
- ✓ 6 blikken fruit
- ✓ 4 blikken appelmoes
- ✓ 3 kg aardappelen

Het hotel in Antilly waar gerust werd.

**De tocht**

Op donderdagavond zijn alle wagens geladen en op vrijdagmorgen 9 augustus 1980 rond negen uur vertrekken we richting Parijs. Het is fraai zomerweer, en de weersverwachting is uitermate gunstig voor een fietstocht. Na enkele korte pauzes komen we aan bij ons hotel in in Antilly. Antlliy ligt circa 45 km ten noordwesten van Parijs en op 10 km afstand van de route Parijs-Soissons. Antilly is een gehucht met 150 inwoners. Het hotel overtreft onze stoutste verwachtingen, het geheel bevindt zich echter in een volledige renovatie-fase. De hoteleigenaar monsieur Poisson maakt er het beste van. De ontvangst is met rijkelijk vla en is prima. Van onze verzorgers krijgen we de eerste instructies: de renners moeten rusten, want 's nachts moet er gefietst worden. Ondertussen kunnen de begeleiders zich kostelijk gaan amuseren in Antilly; ze bezoeken gebracht een kerk met antiek; een plaatselijke camping en wonen een gemeenteraadsvergadering bij. Voorts wordt er nog gesproken met een plaatselijke visser en met hem wordt het volledige sociale gebeuren in dit gehucht aan een onderzoek onderworpen. Een ware belevenis en de renners maar rusten!!!??? Het avondeten is rijkelijk voorzien van vitamines en koolhydraten en uitstekend bereid.

Per geluidswagen wordt afscheid genomen van Antilly. Op Le Bourget wordt alles in gereedheid gebracht voor de start. Het is nog 19 °C als er tegen middernacht opgestapt wordt. De nachtelijke tocht kan beginnen begeleidt door ons Volkswagen busje met zwaailicht. Achter het busje volgen in waaiervorm de zes renners van Parijs-Heeze, waarna de Simca Horizon de colonne sluit. Een lange tocht begint. Goede reis. Boes hanteert de VW als geen ander; co-piloot Leo van de Velden geeft de route aan, de renners zetten een tandje bij soms een snerpend fluitsignaal als de bus moet opschieten voor de jagende coureurs. Ad Sleddens zit onverstoorbaar en onbeweeglijk in zijn Horizon; zet nog een bandje op met smartlappen en laat de renners meeluisteren. Henk van

Hees, attent op alles wat er gebeurt, geeft aanwijzingen: “heren denk aan de versnelling “, “even zakken voor een rijstevlaatje”, enzomaardoor... De vlaai wordt vooral al fietsende genuttigd. Het wordt koud en mistig. Het tempo zakt... Kom op mannen, Hechtel en Heeze zijn nog ver weg. Gevechten tegen de slaap worden geleverd. Het is afzien en al dat valse plat. Eindelijk na een lange nacht in de vroege ochtenduren wordt de Frans-Belgische grens bereikt. Daar wordt ook een flinke maaltijd bereid op het meegenomen gasstelletje. Er wordt genoten van een lange rust van anderhalf uur met massage ..We trekken droge kleren aan en ook de korte broek. We moeten weer opstappen en rijden, want de toerclub wacht in Hechtel. Via Charleroi gaat de rit naar Hasselt. Ojee, dat verdikkeme Hasselt. Eindelijk in de verte een geel puntje, ja een shirt van toerclub Heeze. Circa 4 uur in de namiddag ontmoeten we een flink aantal leden van de toerclub in Hechtel. Er wordt gedronken en we maken een aantal foto’s, waarna we samen in hoog tempo en als peloton naar Heeze rijden. Deze laatste twee uur naar Heeze worden een soort triomftocht te midden van alle gele afhalers.

Bij de spoorweg Heeze worden we ontvangen we bloemen, waarna de voorzitter ons huldigt op het gemeenteplein. Het was een geweldig leuke ontvangst door de toerclub Heeze. Onze tocht zit erop. We hebben geen materiaalpech gehad, geen ongelukken en zelfs geen lekke band.

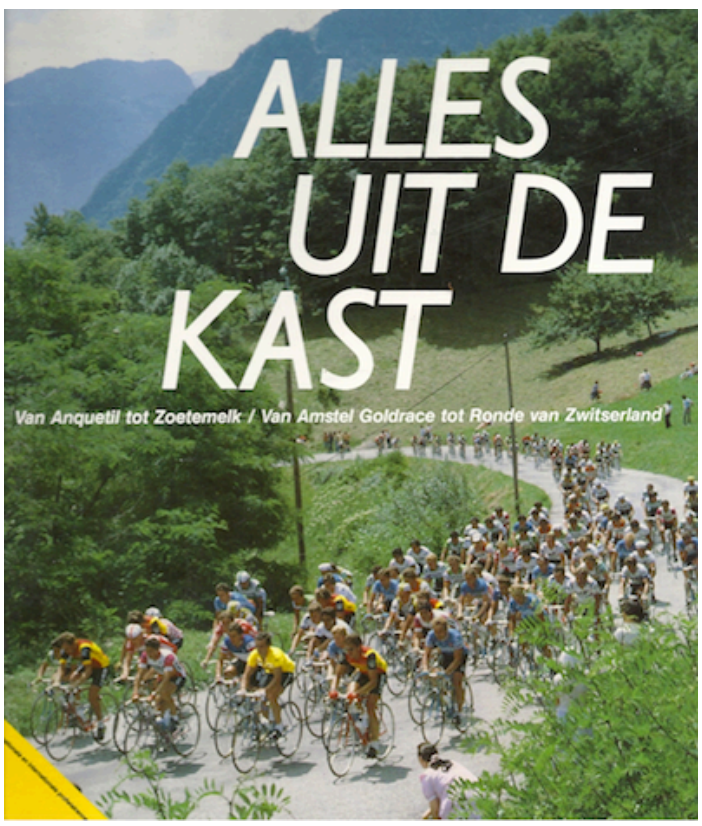
**Terugblik**

Parijs-Heeze betekende voor mij een kleine 16 uur op de fiets, tegen een gemiddelde van 28 kilometer per uur. Toen ik in 1980 werd gevraagd of ik het nog een keer zou willen doen: “Het is mij meegevallen, wanneer we kunnen rijd ik volgend jaar weer mee." Het is er echter tot op heden (2020) niet meer van gekomen. De rit van Parijs naar Heeze in 1980 was voor mij een fantastische ervaring, ik kijk er met trots op terug en ook nu, na al die jaren wielrennen bij de Toerclub, beschouw ik het nog steeds als mijn mooiste rit.

## Opruiming wielerboeken

**door Jac Zwart**

In de afgelopen jaren heb ik op een soms wat maniakale wijze allerlei wielerboeken verzameld, variërend van romans en biografieën tot complete naslagwerken. Ik heb nu besloten die verzameling eens flink uit te dunnen. Na afloop van de komende ALV zal ik wat boeken die bij mij overbodig zijn geworden uitstallen en dan staat het iedereen vrij om iets van zijn/haar gading mee te nemen. Alles wat overblijft gaat naar de versnipperaar, dus er is geen reden om bescheiden en terughoudend te doen.



# Rugklachten en wielrennen

door Guido Vroemen, sportarts SMA

Samen met problemen aan de knie vormen rugblessures de meest voorkomende klachten bij het wielrennen. Onderstaand artikel gaat in op oorzaken, behandeling en preventie van rugklachten bij wielrenners.

**Ernst van klachten**

Rugpijn komt veelvuldig voor. De ernst van de rugpijn varieert daarbij sterk van mild tot ernstig. Zo zal bij milde pijnklachten de meeste activiteiten – ook fietsen- gewoon kunnen worden uitgevoerd zonder al te grote problemen. Bij meer ernstige pijnklachten is bijna elke (kleine) beweging heftig pijnlijk. Veel fietsers herkennen de klachten van een stijve, pijnlijke rug na een lange rit of aan het begin van het seizoen. Deze klachten nemen meestal af na een paar weken regelmatig fietsen. Wanneer de klachten niet te herleiden zijn naar startklachten na de winter is het zeker raadzaam hier iets mee te doen.

**Medische oorzaken**

Van belang is het om te beoordelen of er echt geen gevaar is voor schade aan rug of grote zenuwen die vanuit de rug naar het been lopen, zoals bijvoorbeeld het geval is bij een beklemming van een zenuw door een hernia. Hierbij is er sprake van een ernstige beschadiging van een tussenwervelschijf.
Wanneer de pijn zich beperkt tot de rug zelf en er geen sprake is van uitstraling in de benen en er geen sprake is van klachten na een (onge)val is er zelden gevaar voor verdere schade aan de rug.
Wanneer de pijn uitstraalt in 1 van beide benen tot onder de knie, er uitvalsklachten zijn of een doof gevoel dan is het raadzaam om de rug te laten beoordelen door een deskundige. In deze gevallen is fietsen in principe niet aan te raden totdat meer duidelijk is over de oorzaak van de klachten

**Overbelasting**

Indien er geen sprake van een hernia of dreigende zenuwbeklemming is er nagenoeg altijd sprake van overbelasting van de rug. Deze kan acuut ontstaan na een valpartij. Ook kan deze geleidelijk ontstaan door een wanverhouding tussen de langdurige belasting van de voorovergebogen fietshouding en de belastbaarheid van de rug. Andere oorzaken zijn:

- Een relatief matige conditie van rompspieren
- Verminderde beweeglijkheid van de wervelkolom
- Instabiliteit van de wervelkolom
- Slecht afgestelde fiets
- Te intensieve trainingen met te weinig rust

**Behandeling**

In eerste instantie moet er zekerheid zijn dat er geen verdere schade kan optreden aan rug of zenuwen. In de acute fase van rugpijn zal gedurende minimaal enkele dagen iets rustiger aan gedaan moeten worden. Een sportarts of fysiotherapeut zal altijd eerst eventuele schade uit sluiten en daarna de beweeglijkheid van de rug en aangrenzende gewrichten controleren. Vaak is een bewegingsbeperking in heup, bekken of rug aanleiding voor de klachten. Dit kan door een manueel therapeut over het algemeen worden opgelost.
Indien er sprake is van een overbelasting dan zal er altijd aandacht moeten zijn voor het verbeteren van de rompspierconditie. Trainen van de zogenaamde core-stability en stabiliserende oefentherapie. Dit kan je zelf doen, maar je kan ook de hulp inroepen van een sportarts of sportfysiotherapeut. Oefeningen kun je vinden op:

http://www.smamiddennederland.nl/blessure-en-oefeningen/

**Fietsafstelling**

Een fietsenmaker kan over het algemeen prima de fiets in grote lijnen afstellen. Hij/zij zal uitgaan van standaarden en is niet opgeleid om de fiets aan te passen aan specifieke klachten of beperkingen of individuele variaties. Niet iedereen van dezelfde lengte heeft even lange benen en kan zijn rug even makkelijk buigen. Bij SMA Midden Nederland werken drie bewegingswetenschappers/ sportartsen die volledig gespecialiseerd zijn in fietsafstellingen en fietsaanpassingen bij fysieke klachten. Hier kun je zo nodig een afspraak maken. Een verwijzing is niet nodig en vanuit de aanvullende verzekering wordt het vaak ook nog deels of volledig vergoed. Kijk voor meer informatie op: http://www.smamiddennederland.nl/diensten/fietsmeting/

Bron: Sportzorg.nl