TOURFLITS

Een uitgave van TC Heeze · info@tcheeze.nl · tcheeze.nl · NUMMER 1 / FEBRUARI 2022

Inschrijving TCH Fietsweek geopend

WE GAAN NAAR DE VOGEZEN!

Ter herinnering aan Jan Adams

Door P. Gijsbers

BANANEN

De grootste voordelen op een rij

MAAK KENNIS MET DE TOURFLITS IN DE NIEUWE STIJL!

TCHEEZE

Sinds de vorige Toerflits hebben zich de volgende nieuwe leden zich aangemeld en hebben helaas ook weer enkele leden hun lidmaatschap opgezegd.

AANMELDINGEN

Dennis Verhees	*Sterksel*
Nico van der Putten	*Heeze*
Bas Verhoeven	*Geldrop*
Loes en Theo Janssen	*Heeze*

Welkom Dennis, Nico, Bas, Theo en Loes bij onze toerclub. Zij stellen zich elders in deze toerflits aan alle leden voor.

AFMELDINGEN

Jos Thijssen
Wim Tindemans

De redactie wenst Jos en Wim nog vele gezonde fiets-kilometers buiten de toerclub en wellicht tot ziens.

OVERLEDEN

Jan van Moll
Jan Adams

Elders in deze toerflits gedenken we Jan en Jan in een in memoriam.

ZATERDAGPROGRAMMA 2022

DATUM	TOCHT	VERTREKPLAATS	AFSTAND
9 APR	HAGELAND CLASSIC	MOL	100-115-130-160-185 KM
16 APR	BLOESEMCLASSIC	ZONHOVEN	85-130-150 KM
27 APR	ORANJETOCHT	HORST	147 KM
21 MEI	LIMBURGRIT, TOCHT 129**	MUNSTERGELEEN	100-127-147 KM
18 JUNI	BBQ TOCHT**	HEEZE	100-125-150 KM
24-26 JUNI	CLUBWEEKEND	OSSENDRECHT	
2 JULI	MENDIG - BUDEL	MENDIG	240 KM
7 JULI	VUURSCHE VALLEI TOCHT	ERMELO	150 KM
27 AUG	DIEKIRCH - VALKENSWAARD	DIEKIRCH	
11-16 SEPT	FIETSWEEK		

** TELT MEE PB TROFEE!

MEDEDELINGEN-BORD TC HEEZE

VAN DE REDACTIE

BESTE LEDEN, VOOR JULLIE LIGT DE EERSTE TOURFLITS VOOR 2022. WAT NATUURLIJK HET EERSTE OPVALT IS DE FANTASTISCHE NIEUWE VORMGEVING VAN DEZE TOUR-FLITS, GEMAAKT DOOR STIJN VAN MEERWIJK. DE TOURFLITS IS NU OOK IN LIJN MET ONZE WEBSITE EN CLUBKLEDING. STIJN SUPER GEDAAN! STIJN HEEFT DE OPMAAK VAN DE TOURFLITS OVERGENOMEN VAN JAC ZWART. JAC WILLEN WE HEEL HARTELIJK BEDANKEN VOOR AL DIE JAREN ALS REDACTEUR VAN DE TOURFLITS. TELKENS WIST JAC WEER MOOIE, LEESBARE TOURFLITSEN OP TE LEVEREN.

Binnen de redactie van de Tourflits zoeken we nog iemand die met mij samen het redactiewerk wil doen, zoeken naar mooie artikelen, af en toe zelf een leuk verhaal schrijven. In deze Tourflits weer een overzicht van de aan- en afmeldingen van onze vereniging. De nieuwe leden stellen zichzelf aan jullie voor. Ook overleden helaas twee van onze leden, Jan van Moll en Jan Adams, voor beide staat ter herinnering in deze Tourflits.

Hopelijk wordt 2022 een jaar zonder corona beperkingen bij al onze activiteiten, clubritten, clubweekend en fietsweek. We gaan ervoor, denk dat we daar allemaal heel blij mee zouden zijn, als dat werkelijkheid zou worden.

Het clubweekend zal dit jaar in juni naar Ossendrecht gaan en de fietsweek in september gaat naar de Vogezen. In deze Tourflits vindt u alle informatie voor zowel het clubweekend als de fietsweek. Voor beide evenementen zijn de eerste inschrijvingen al binnen, maar voor beide evenementen is zijn nog enkele plekken beschikbaar, maar wees er snel bij want voor beide geldt VOL=VOL.

We verheugen ons natuurlijk op de start van de clubritten op 6 maart. Het rittenprogramma voor alle groepen staat in deze Tourflits. Let ook op het zaterdagprogramma. We hopen op een ouderwets flinke delegatie TC Heeze leden bij de eerste tocht; de Hageland Classic op 6 april. Zet ook allen de BBQ-rit op zaterdag 18 juni in jullie agenda.

Hopelijk zien we velen van jullie op 6 maart 9:00 uur bij het gemeentehuis voor de start van het seizoen.

PETER ROTHUIZEN
Redactie Tourflits

ntfu
nederlandse wielersportbond

TC HEEZE

PUZZEL TC HEEZE

G	V	T	N	A	B	A	R	B	R	E	N	N	A	P	S	L	E	N	S
N	E	O	I	P	M	A	K	B	U	L	C	E	O	M	E	N	T	U	E
I	R	M	N	T	O	R	K	S	U	I	I	N	F	B	E	R	P	T	J
E	S	C	E	L	U	B	A	C	T	T	T	N	A	G	R	E	H	N	K
T	N	E	M	E	E	V	Z	C	A	A	E	E	A	G	R	A	G	E	O
I	E	E	M	G	N	E	N	G	E	R	A	D	N	P	E	E	C	M	L
P	L	O	I	N	P	T	I	E	E	F	T	L	R	B	Z	L	P	E	B
A	L	S	L	I	A	V	H	S	N	I	I	E	P	E	A	D	E	S	M
K	I	C	K	N	A	E	I	U	U	E	S	E	L	E	G	N	N	S	E
G	N	H	I	N	E	R	E	Z	I	T	O	L	T	G	Z	E	D	A	R
E	G	IJ	L	A	O	B	O	F	I	S	I	H	A	S	N	U	N	L	E
W	E	F	O	P	D	R	S	G	O	G	P	D	C	I	P	I	A	K	S
C	L	R	M	S	F	A	E	O	R	R	N	L	A	S	T	I	S	P	E
A	I	E	E	N	R	N	T	H	C	O	T	R	E	T	S	N	O	M	R
S	T	M	T	I	A	D	E	F	Z	E	T	L	E	I	T	N	E	V	V
S	E	M	E	G	N	I	N	N	A	P	S	N	E	D	N	A	B	U	E
E	P	E	R	I	K	N	T	D	K	E	O	R	B	S	T	E	I	F	W
T	L	N	S	A	R	G	D	O	W	N	L	O	A	D	S	G	E	N	I
T	U	D	G	E	IJ	Z	R	E	P	P	O	T	S	D	N	I	W	E	E
E	S	L	L	I	K	J	A	A	R	V	E	R	S	L	A	G	W	G	L

BANDENSPANNING
BRABANT
BUITENBAND
CARBON
CASSETTE
CLUBKAMPIOEN
DOWNLOADS
ELEGANCE
ELITEPLUS
FIETSBROEK
FIETSGROEPEN
FRANKRIJK
GEMEENTHUISPLEIN
GEZELLIG
INSPANNING
JAARVERSLAG
KILOMETERS
KLASSEMENT
KLIMMEN
MONSTERTOCHT
NAAF
NAVIGATIE
PAUZEPLAATS
RACEFIETS
REMBLOKJE
RESERVEWIEL
SCHOENEN
SCHIJFREMMEN
SINGLETRACK
SNELSPANNER
SUPERPRESTIGE
TEMPORISEREN
TRAINEN
UITDAGEN
VENTIEL
VERSNELLING
VETVERBRANDING
WEGKAPITEIN
WINDSTOPPER
WISSELTROFEE
ZONDAG

Woorden afstrepen

Oplossing

VAN ONZE VOORZITTER

Terugblikken op afgelopen seizoen

OP HET MOMENT DAT IK DIT SCHRIJF, HEBBEN WE NET DRIE FLINKE STORMEN ACHTER DE RUG EN LIJKEN WE NOG VER VERWIJDERD VAN LEKKER FIETSWEER. TOCH STAAT HET NIEUWE SEIZOEN ALWEER BIJNA VOOR DE DEUR (EERST STAAT ER NOG EEN PAARD IN DE GANG...). EN DAT IS OOK ALTIJD HET MOMENT OM TERUG TE BLIKKEN OP HET AFGELOPEN SEIZOEN.

Op dit moment lijkt er ook een einde te komen aan de beperkingen, waar de coronapandemie ons twee jaar mee heeft opgezadeld en die ons ook in het seizoen 2021 parten hebben gespeeld. Corona hield de afgelopen maanden de gemoederen flink bezig, toen we ondanks de vaccinaties toch weer in lockdown moesten. Gelukkig was op dat moment ons fietsseizoen al beëindigd, maar helaas kon de combinatie van ALV met jubileumviering hierdoor niet doorgaan. We hopen later in 2022 alsnog het 45-jarig bestaan van onze vereniging feestelijk te vieren. Gelukkig hebben we in 2021 een groot deel van ons clubprogramma volgens planning kunnen uitvoeren in een fantastisch nieuw tenue! Ook het Heezer Fietsweekend, het Clubweekend en de Fietsweek hebben kunnen plaatsvinden met weer veel mooie verhalen en foto's tot gevolg.

Tegelijkertijd is het door alle maatregelen niet gelukt om buiten de ritten om als club bij elkaar te komen in de vorm van een ALV, clubdag met BBQ of vrijwilligersborrel. En dat voelt toch raar als je het mij vraagt... Want onze vereniging bestaat dankzij de band tussen de leden. Natuurlijk is het fijn om samen een rondje te fietsen in ons peloton. Maar naast het fietsen zelf geniet ik toch het meest van de onderlinge contacten met alle leden. Velen van ons kennen elkaar al heel lang en we delen lief en leed. Waar corona de samenleving verdeelde, hoop ik dat wij snel weer als een hechte groep fietsvrienden zowel op als naast de fiets respectvol en vriendschappelijk met elkaar kunnen optrekken. Sportief, uitdagend, gezellig en gezond, ook in 2021 blijven dat de kernwaarden van onze vereniging. Waarbij ook veiligheid – voor jezelf en voor de ander - hoog in het vaandel staat.

Naast hoogtepunten zijn er helaas ook dieptepunten. Met pijn in het hart hebben we onlangs nog kennisgenomen van het plotseling overlijden van twee van onze fietsvrienden: Jan van Moll en Jan Adams. We zullen nog vaak aan ze terugdenken en hebben hun nabestaanden veel sterkte gewenst namens bestuur en leden van Tourclub Heeze.

Nog een kleine week en dan gaan we weer officieel van start met het seizoen 2022. Ik verheug me erop jullie allemaal weer te zien in blakende gezondheid en bloedvorm... Ik heb niks tegen curling en ijsdansen, maar ik ben nu wel weer eens toe aan echte sport! Ik hoop jullie ook. Tot zondag 6 maart voor de eerste clubrit!

STEPHAN ELTINK
Voorzitter Tourclub Heeze

PROGRAMMA 2022
ELITE - PRESTIGE - SUPERPRESTIGE

Kijk voor het volgwagenschema op onze vernieuwde website!

MND	DATUM	KM	TIJD	NAAM	NR.	RICHTING
MRT	zo 6	65	9.00	Weilandrit	60	Ospeldijk
	zo 13	65	9.00	Limburgiarit	149	Swartbroek
	zo 20	70	9.00	Grote Heidetocht	151	Neerpelt
	zo 27	75	9.00	Kempentochtje	160	Luyksgestel
APR	zo 3	75	8.30	Voorjaarstocht	90	Leveroy
	zo 10	100	8.30	Leudaltocht	97	Roggel
	ma 18	80	8.30	Bakelse Plassentocht	164	Bakel-Milheeze
	zo 24	80	8.30	Rondje Gemert	106	Gemert
MEI	zo 1	120	8.00	Langs de Maas	99	Neer-Baarlo
	zo 8	75	8.30	Over de Meet	74	Neerpelt
	zo 15	80	8.30	Ellertocht	159	Ell
	zo 22	80	8.30	Kempentocht	111	Vessem
	zo 29	100	8.30	Klottocht	114	Horst
JUNI	ma 6	85	8.30	Rondje Thoear	166	Thorn
	zo 12	120	8.00	21-dorpen tocht	107	Haaren
	zo 19	75	8.30	Ysseltocht	161	Ysselstein
	zo 26	80	8.30	Belgische Kanalentocht	165	Bocholt
JUL	zo 3	100	8.30	Omloop van de Kempen	168	Reusel
	zo 10	80	8.30	Omloop van de Peel	113	Ospel
	zo 17	85	8.30	Verassingstocht	132	Opitter
	zo 24	120	8.00	Lateraaltocht	167	Buggenum
	zo 31	80	8.30	Door de Peel	119	Ospeldijk
AUG	5-6-7	-	-	-	-	HFW
	zo 14	80	8.30	Heijdetocht	65	Luyksgestel
	zo 21	100	8.30	Heeze-Horst	32	Horst-America
	zo 28	80	8.30	Leukerbeektocht	133	Swartbroek
SEP	zo 4	80	8.30	Lommeltoer	104	Lommel
	zo 11	120	8.00	Schwalmtaltocht	88	Swalmen
	zo 18	80	8.30	Veentocht	95	Griendtsveen
	zo 25	80	8.30	Achterom Gemert	125	Handel
OKT	zo 2	80	9.00	Nazomertocht	124	Weebosch
	zo 9	80	9.00	Heeze-Egchel vv	158	Egchel
	zo 16	75	9.00	Bocholtertoer	136	Bocholt
	zo 23	70	9.00	Herfsttoer	34	Deurne
	zo 30	65	9.00	Sluitingsrit	155	Neerpelt

PROGRAMMA 2022
ELEGANCE

Kijk voor het volgwagenschema op onze vernieuwde website!

MND	DATUM	KM	TIJD	NAAM	NR.	RICHTING
MRT	zon 6	40	9.00 uur	Openingsrit	214	Mierlo
	zon 13	45	9.00 uur	Grenstocht	1	Hamont
	zon 20	45	9.00 uur	Kassentocht	27	Asten-Maarheeze
	zon 27	50	9.00 uur	Lentetocht	71	Lierop
APR	zon 3	50	9.00 uur	Kale Bomentocht	54	Soerendonk
	zon 10	55	9.00 uur	Vroege vogelstocht	78	Steensel
	zat 16	70	9.00 uur	Bloementocht	162	Heibloem
	maa 18	55	9.00 uur	Druppeltocht	43a	Hamont
	zon 24	60	9.00 uur	Kempentocht	33	Eersel
MEI	zon 1	65	9.00 uur	Noorder rondrit	63	Mariahout
	zon 8	50	9.00 uur	Bomentocht	54R	Soerendonk
	zon 15	60	9.00 uur	Kleintje Kempen	46	Westerhoven
	zon 22	65	9.00 uur	Wulptocht	147	Lommel
	zon 29	70	9.00 uur	Bikkeltocht	117	Vlierden
JUNI	maa 6	60	9.00 uur	Pinksterrit	41	Bergeijk
	zon 12	65	9.00 uur	Peltentocht	154	Overpelt
	zat 18	85	9.00 uur	Rondje Thoear	166	Thorn
	zon 19	60	9.00 uur	Rondje Brabant	51	Nijnsel
	zon 26	65	9.00 uur	Kempentochtje	160k	Luyksgestel
JUL	zon 3	70	9.00 uur	Door de Peel	163	Neerkant
	zon 10	65	9.00 uur	Kanalentocht	155	Neerpelt
	zon 17	70	9.00 uur	Veentocht	169	Griendtsveen
	zon 24	65	9.00 uur	Airport Tocht	11	Zandoerle
	zon 31	70	9.00 uur	Sigarentocht	145	Duizel
AUG	zon 7					HFW
	zon 14	70	9.00 uur	Rond Helmond	150	Aarle-Rixtel
	zon 21	65	9.00 uur	Omloop vd Maisvelden	40	Hamont
	zon 28					Brabantse dag
SEP	zon 4	70	9.00 uur	Nazomertocht	34	Deurne
	zon 11	65	9.00 uur	Limburgiarit	149	Swartbroek
	zon 18	60	9.00 uur	Bevertocht	8	Achel-Statie
	zon 25	60	9.00 uur	Maximatocht	10	Knegsel
OKT	zon 2	55	9.00 uur	Natuurtocht	17k	Budel
	zon 9	55	9.00 uur	Najaarsrit	3	Walik
	zon 16	50	9.00 uur	Rondom Hugten	52	Maarheeze
	zon 23	50	9.00 uur	Herfstrit	69	Heusden

BANANEN: DE GROOTSTE VOORDELEN OP EEN RIJ

ALLES OVER VOEDING - DOOR ROMY LOUISE VAN SCHOONEVELD

HET IS NIET VOOR NIETS DAT BANANEN AL SINDS JAAR EN DAG FAVORIET ZIJN BIJ ATLETEN. NIET ALLEEN IN TRAINING, MAAR OOK TIJDENS EN NA WEDSTRIJDEN. EEN MAKKELIJKE, GOED VULLENDE EN GEZONDE 'SNACK'. DE BANANENPANNENKOEKEN EN BANANENBRODEN VLIEGEN JE TEGENWOORDIG OM DE OREN OP SOCIAL MEDIA, EN DAT HEEFT EEN GOEDE REDEN: ER ZITTEN BIJZONDER VEEL VOORDELEN AAN HET ETEN VAN BANANEN.

#1. VITAMINEN B

Maar liefst vijf van de acht vitaminen B vind je terug in bananen. Deze zijn zeer belangrijk voor je zenuwstelsel.

#2. B6

Er zijn weinig vruchten of groenten waarbij je zo makkelijk aan je dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitaminen komt. Met het eten van een banaan zit je meteen op 40 procent van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine B6. Daar zal niet alleen je weerstand van opknappen, maar het is ook goed voor de spijsvertering en een gebalanceerde bloedsuikerspiegel.

#3. KALIUM

Bananen zijn een bron van kalium. Dit mineraal verlaagt de bloeddruk en draagt daarmee bij aan het goed functioneren van hart, nieren en hersenen. Daarbij speelt het een rol in het doorgeven van prikkels in het zenuwstel. Niet onbelangrijk voor sporters!

#4. BLIJ VAN EEN BANAAN

Met het stofje tryptofaan – dat je vindt in bananen – maakt ons lichaam serotonine aan; een stofje dat mensen een gelukkig gevoel geeft.

#5. VERBETERDE STOELGANG

Ga je weinig naar de wc? Of ga je juist te vaak? Een banaan kan wel eens uitkomst bieden. Bananen zijn een bron van vezels die je stoelgang beter in balans kunnen brengen.

#6. MAAGZUUR

Een banaan helpt bij het neutraliseren van maagzuur. In plaats van een 'Rennie', kun je dus ook gewoon een gezonde banaan eten om brandend maagzuur te bestrijden.

#7. ZWANGERSCHAP

Aangezien bananen de bloedsuikerspiegel stabiel houden, kan een banaan helpen tegen ochtendmisselijkheid.

#8. DE BESTE VAN DE FRUITMAND

Naast appels zijn bananen het populairste fruit in de Nederlandse fruitschaal. Vergeleken met een appel bevat een banaan echter vier keer zoveel proteïnen, een dubbele hoeveelheid koolhydraten, drie keer meer fosfor en vijf keer zoveel ijzer en vitamine A.

#9. ZWEETVOETEN VOORKOMEN

Naast al deze gezondheidsvoordelen, zouden bananen ook helpen om zweetvoeten tegen te gaan. ●

Noot van de redactie: *Dus Moniek D, ga zo door, het is goed voor je ;)*

WALL OF FAME

Maart 2022

ONZE NIEUWE LEDEN STELLEN ZICH VOOR!

THEO & LOES JANSSEN

Wij zijn Theo en Loes Janssen 59 en 54 jaar, wij zijn getrouwd en hebben drie kinderen, Bart, Cato en Sara. Theo is werkzaam als fysiotherapeut bij fysiotherapie van de Ven-Verest in Maarheeze en Loes is Privacy Officer bij DAF Trucks in Eindhoven.

Bart en Cato zijn afgestudeerd en wonen niet meer thuis. Sara is dit schooljaar gestart met een HBO opleiding. Een jaar geleden zijn we met zijn 3'en verhuisd vanuit Valkenswaard naar de Bulders in Heeze en hebben het daar prima naar onze zin.

Fietsen zit bij ons beide in het bloed – Theo heeft vanaf middelbare school leeftijd op de racefiets gezeten en Loes heeft in de begintijd van BMX in Nederland gefietst bij de Powder Puffs (nu girlsclass). Na een tussenpauze heeft Theo het wielrennen weer opgepakt bij TWC Valkenswaard en Loes volgende een paar jaar later bij dezelfde club. Tot en met 2020 hebben we bij daar gefietst. Het fietsen in een groep is dus niet nieuw voor ons. Eind 2020 hebben we al een keer meegereden met TC Heeze en eigenlijk was het de bedoeling dat we vorig jaar al lid zouden worden maar vanwege de verhuizing en corona waren de afgelopen 2 jaar niet onze beste "fietsjaren". Nu alles zo goed als op orde is hebben we weer tijd om te gaan fietsen en we hebben er dan ook heel veel zin in om dat met jullie in clubverband te doen. We zullen proberen bij de Elite groep aan te sluiten en hebben daar alle vertrouwen in dat dat gaat lukken. Het clubtenue is binnen dus we kunnen kilometers gaan maken. **Tot gauw!**

DENNIS VERHEES

Hallo TCH leden! Ik ben Dennis Verhees, dertig jaar, geboren en getogen in Heeze en momenteel woonachtig in Sterksel. Getrouwd met Jolien en afgelopen november trotse vader geworden van onze dochter Rosalie.

In het dagelijks leven ben ik werkzaam als IT-consultant binnen de zakelijke dienstverlening. Gedurende het hele jaar steek ik met enige regelmaat de barbecue aan, drink ik graag speciaal biertjes en ben ik in de zomer actief bij de Brabantsedag (De Rooie Hoek).

Na ruim vijftien jaar niet gesport te hebben, heb ik anderhalf jaar geleden een mountainbike aangeschaft. Het verbaasde me dat na al die jaren mijn conditie me niet volledig in de steek had gelaten en zelfs dankbaar was dat ik weer een beroep op hem deed. Inmiddels is de racefiets niet meer weg te denken en fiets ik ook graag binnen (met Zwift). Kortom; dat fietsen bevalt me wel. Reeds heb ik via mijn oom al pret gemaakt met een aantal TCH leden op de mountainbike. Ik kijk dan ook uit om komend seizoen mooie ritjes te kunnen maken op de harde weg. Tot snel!

Groet, Dennis Verhees

WALL OF FAME

Maart 2022

ONZE NIEUWE LEDEN STELLEN ZICH VOOR!

NICO VAN DER PUTTEN

Hallo peloton
TC Heeze, in het nieuwe seizoen zal ik, Nico van der Putten mijn eerste kilometers gaan maken bij jullie. Wellicht mijn naam al ooit ergens horen vallen in Heeze, niet vreemd omdat ik hier geboren en getogen ben.

Of wellicht als de man van Marian, oud-voetballer RKSV Heeze, een van de boys van TC de Natte Zeem, of vul het zelf maar in. Ongeveer 8 jaar geleden begonnen met fietsen en tot heden niet meer losgelaten en nu zelfs de stap naar een echte tourclub gemaakt. Wanneer vrije tijd het toelaat in de thuissituatie van twee jonge kids probeer ik mijn kilometers te maken, alleen, samen met mijn vrouw Marian of in een pelotonnetje van TC de Natte Zeem. Tot heden is het alleen gebleven bij de racefiets maar je weet maar nooit wat de toekomst zal brengen. Aan eenieder tot snel op de fiets dan kletsen we verder indien de omstandigheden het toelaten.

Groet Nico

BAS VERHOEVEN

Mijn naam is Bas Verhoeven. Ik ben 43 jaar oud en geboren in Eindhoven. Momenteel woon ik samen met mijn vriendin in Geldrop. Ik heb 3 kinderen uit een eerdere relatie.

Ik ben 15 jaar lid geweest van TWV Brabantia maar na mijn scheiding ben ik verhuisd naar Geldrop en dat was te ver weg om nog veel met hen te fietsen. Ik heb de laatste jaren vooral alleen mijn kilometers gemaakt maar ik wil mijn jaarlijkse kilometer totaal weer gaan opschroeven. Ik kijk ernaar uit om weer met een groep te gaan fietsen. Hopelijk hebben we dit jaar weer veel goed fietsweer en zal ik vaak van de partij zijn.

Groet, Bas

Welkom bij onze club en veel plezier gewenst!

GRENSHOTEL
DE JONCKHEER, OSSENDRECHT

GA JE MEE OP CLUBWEEKEND, JUNI 2022?

DIT JAAR GAAN INE REILING & HANS BEKS EEN MOOI EN GEZELLIG CLUBWEEKEND ORGANISEREN. HOEWEL HET WEEKEND VORIG JAAR IN ASSEN IN SEPTEMBER EEN GROOT SUCCES WAS, IS TOCH DE WENS UITGESPROKEN OM HET DIT JAAR IN DE MAAND JUNI TE LATEN PLAATSVINDEN. ZET IN JULLIE AGENDA VRIJDAG 24 JUNI T/M ZONDAG 26 JUNI. HET FORMAAT GAAT HETZELFDE ZIJN: AANKOMST OP VRIJDAG, VERTREK OP ZONDAG INCL 2X DINER, 2X ONTBIJT EN 1X LUNCH. UITERAARD KUNNEN WE DE FIETSEN VEILIG STALLEN.

KOOS MOERENHOUT

Bij een goede kennis, voormalig profrenner en huidige bondscoach Koos Moerenhout heeft Hans informatie ingewonnen over een geschikte locatie. De gekozen locatie was ook de keuze van deze bondscoach en de profrenners in 2021 voor een trainingsweek voor het WK. We hebben er dus alle vertrouwen in. De afstand vanaf Heeze is 115 Km en de omgeving staat bekend als de Brabantse Wal.

Voor de niet fietsers zijn er tal van mogelijkheden. Naast heerlijke wandelingen op de Brabantse Wal, zijn ook de Zeeuwse kust en Antwerpen dichtbij. Partners zijn van harte welkom. We verblijven in grenshotel De Jonckheer ***https://grenshoteldejonckheer.nl*** in Ossendrecht.

DE KOSTEN

De kosten voor het evenement bedragen Eur 168,50 pp op basis van een 2-persoons kamer excl. Eur 3,00 toeristenbelasting pp voor 2 nachten. Dit is inclusief 2x ontbijt, 2x diner en 1x lunch. Als je een éénpersoons kamer wilt, dan geldt een toeslag van Eur 52.50).

INSCHRIJVEN

Je kunt jezelf inschrijven via de site (Agenda > clubweekend en door daarna het bedrag over te maken op NL 56 RABO 0176 9655 56 op naam van JMEM Beks. Pas als het bedrag, Euro 171,50 pp bij een tweepersoonskamer of Euro 224,- pp bij een éénpersoonskamer, is ontvangen is de inschrijving definitief. De inschrijving sluit op 30 april. We hebben optie op 15 kamers maar er zijn meer kamers beschikbaar. Uiteraard gaan we uit van een mooie, grote en gezellige groep deelnemers. Want zeg nu zelf, na alle beperkende corona maatregelen van de afgelopen 2 jaar willen we er wel weer eens een keertje gezellig en/of sportief tussen uit.

Tot op heden (19 februari 2022) hebben zich 23 mensen aangemeld. Er is nog ruimte voor nieuwe aanmeldingen. We hebben nog een optie op 8 tweepersoonskamers. ●

Groeten,
Ine & Hans
Commissie Clubweekend TC Heeze

NOTULEN ALV TOURCLUB HEEZE

d.d. dinsdag 09.03.2021 & woensdag 10-03-2021

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.

7. 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 staat 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 tourflits, Jac Zwart en Peter Rothuizen, weer gelukt om in het afgelopen jaar weer drie mooie Tourflitsen 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 Tourflits. Ook hoort de redactie graag welke ideeën bij de leden leven over de Tourflits; Weet je een leuk idee voor een nieuwe rubriek, kom er mee bij de redactie.

8.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 animaties 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.

9. 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.

10. 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.

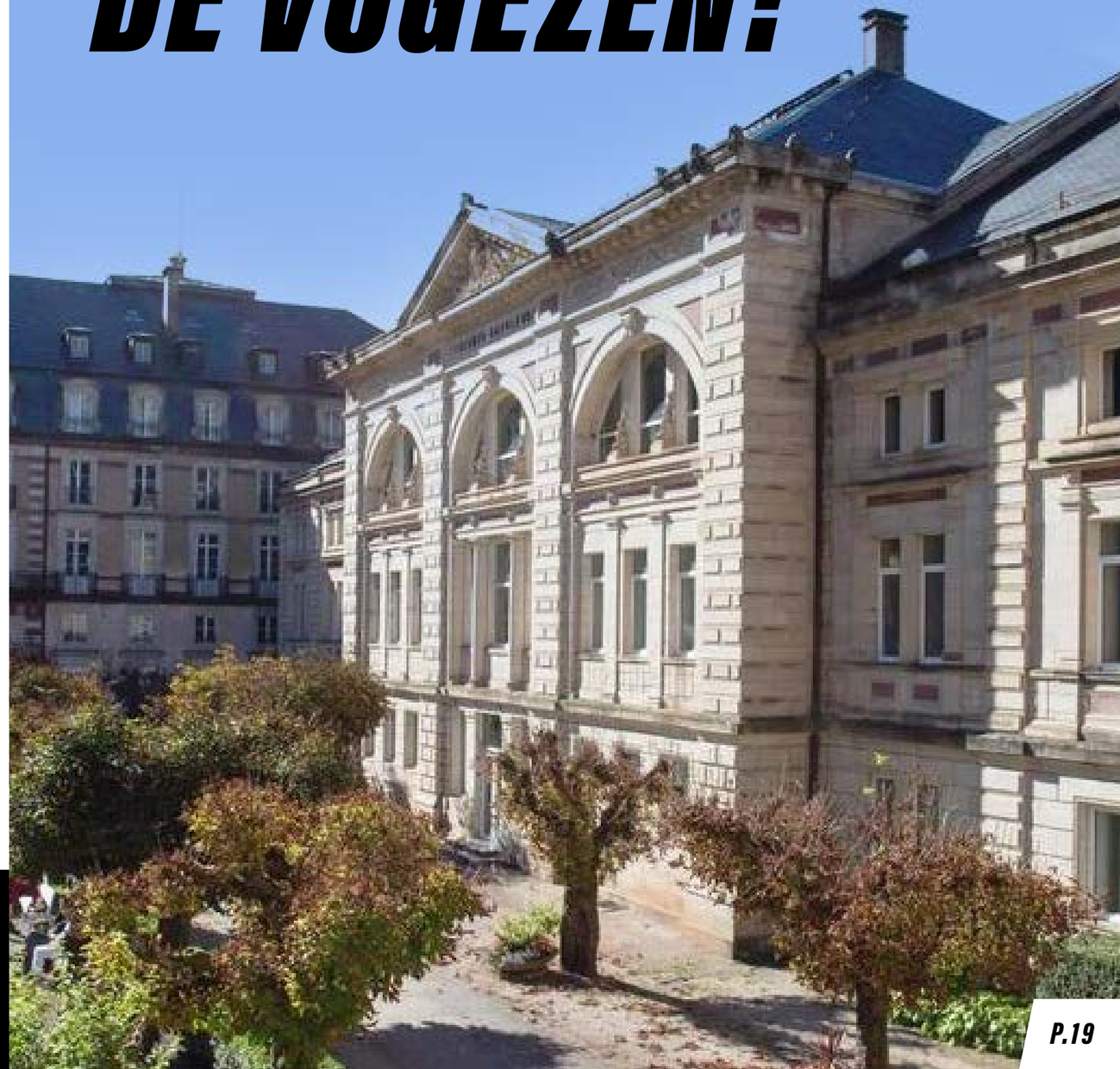
Vraag: Wat te doen met foto’s waar niet leden op staan bijvoorbeeld genomen bij het HFW?
Antwoord: Deze foto’s zijn gemaakt in de openbare ruimte en het is gewoon toegestaan deze te publiceren. Als iemand hier bezwaar tegen maakt zullen wij deze foto wel zonder discussie verwijderen.

10. Sluiting

Stephan sluit de vergadering. ●

Inschrijving TCH Fietsweek geopend

WE GAAN NAAR DE VOGEZEN!



WE ZIJN INMIDDELS AL OP VELE MOOIE PLEKKEN GEWEEST TIJDENS DE FIETSWEEK. IN 2022 KOMT HIER EEN NIEUW HOOFDSTUK BIJ: DE 12E TC HEEZE FIETSWEEK 2022 VINDT PLAATS IN DE VOGEZEN IN FRANKRIJK. WE VERBLIJVEN IN HET PLAATSJE PLOMBIÈRES-LES-BAINS VAN ZONDAG 11 T/M VRIJDAG 16 SEPTEMBER 2022.

We willen het mogelijk maken dat op elk van deze dagen een fietsrit gemaakt kan worden, dus 6 ritten in totaal. Waarbij de zondagrit een iets kortere middagrit zal zijn en op vrijdag een ietwat kortere ochtendrit (helaas zonder mogelijkheden voor douchen na de rit).

SPORTHERBERG

We verblijven in Sportherberg le Gros Chêne, volgens hun website het ideale fietshotel in de Vogezen. Het hotel biedt plaats aan 23 personen in 9 kamers en heeft de volgende faciliteiten: bar, gratis WIFI, restaurant met terras, lounge- / televisieruimte, fiets parkeerruimte, auto parkeerruimte en wasservice. Nog veel meer info over het hotel is te vinden op hun website: ***www.sportherberg.com***.

GESCHATTE KOSTEN

De geschatte kosten van deelname aan onze fietsweek zijn ons verblijf op basis van 4 personen in de auto en vrije kamerkeuze:

• Vervoer ((478x2x0,2) + 0)/4	€	48,-
• Accommodatie en eten	€	398,-
• Voorbereiding en onvoorzien	€	25,-
• Totaal*	**€**	**471,-**

**excl. Toeristenbelasting (€ 1,65 p.p.p.n.), lunch, drank en overige kosten.*

VERDERE INFO

- Er zijn 2 vier-persoons kamers, 1 driepersoons kamer en 6 tweepersoons kamers. Vrije indeling.
- Inschrijving is vanaf heden tot uiterlijk 30 maart geopend via link in het agenda item Fietsweek.
- Deelname op volgorde van inschrijving
- Voorschot à € 80,- overmaken op: NL 94 RABO 0123 3520 02 ten name van Tourclub Heeze o.v.v. 12e TC Heeze Fietsweek

TUSSENSTAND

Inmiddels, stand 19 februari, hebben zich reeds 12 leden ingeschreven, wees er dus snel bij want met 23 deelnemers is de Sportherberg vol! Compleet door ons bezet en zijn er geen mogelijkheden meer. ●

COMMISSIE FIETSWEEK

Arent Jan Michels
Harco Beens
Peter Rothuizen

DE RONDE TOPPEN VAN DE GROTE VOGEZEN WORDEN BALLONS GENOEMD, FRANS VOOR BOLVORMIGE BERGEN

TE BEKLIMMEN COLS IN DE REGIO PLOMBIÈRES

▪ COL DU PEUTET	646 METER
▪ CÔTE D'HAMANXARD	738 METER
▪ CÔTE DU BAMBOIS	809 METER
▪ COL DE RAMONCHAMP	739 METER
▪ COL DE MORBIEUX	791 METER
▪ COL DU BALLON D'ALSACE	1175 METER
▪ LA PLANCHE DES BELLES FILLES	1146 METER

Check de myCols-app voor meer info over de beklimmingen in deze regio.

THIBAUT PINOT OP WEG NAAR DE OVERWINNING OP LA PLANCHE DES BELLES FILLES IN DE TOUR VAN 2019

Tourclub Heeze in Afrika

Door Fred Strauven

Hallo wielervrienden. De redactie van de Tourflits heeft mij gevraagd een verslagje te schrijven van het overhandigen van de door jullie geschonken wielerkleding. Graag informeer ik jullie hoe dit in zijn werk gaat.

Waar gaat het heen

Gambia is een land met heel veel armoede. Maar erg vriendelijke mensen en een land waar ze op maandagmorgen al meer gelachen hebben als wij in de hele week. Daarbij is het van oktober tot mei altijd 35+ graden, is het eten goed en zijn er goede hotels in het toeristisch gebied. Daar hebben wij de jongens gevonden die van wielrennen houden net als wij.

‘Schoenen en helmen, die hebben ze zo nodig!’ zei hij met een blij gezicht

Cherno

Wilma en ik zijn rond de kerstdagen naar Cherno gereden op ongeveer 60 km van het hotel. Cherno is al van af het begin de leider en manusje van alles. We hebben om te beginnen 2 dozen kleding meegenomen voor de vaste kern. En die waren er heel blij mee. Toen hebben wij afgesproken om enkele weken later terug te komen om de rest van de kleding een goede bestemming te geven.

Zo zijn we eind januari weer naar Gunjur gereden waar ze de lunch voor ons al aan het bereiden waren bestaande uit vis, rijst en groenten. We hebben eerst de familie blij gemaakt met een zakje rijst van 50 kg!! En de kinderen met wat lolly’s en de vrouw des huizes met wat kleding van ons. Toen met Cherno de eerste doos opengemaakt en die zat vol met schoenen en helmen. Cherno had de tranen in de ogen zo blij was hij daarmee. ‘Die hebben ze zo nodig!’ zei hij met een blij gezicht. Toen de tweede doos geopend en daar zaten van allerlei oude onderdelen in en toen was hij nog blijer.

De rest van de dozen zaten vol met kleding en we hebben afgesproken dat we die gaan verdelen op het Gambiaans kampioenschap op 18 februari. Dit wordt een koers over 130 km bij een temperatuur van 40 graden en als de wind staat zoals normaal dan met wind tegen. Maar dit is nog niet alles: De koers staat open voor iedereen, als ze maar een fiets hebben. Maar hierover in het volgende nummer meer. Als het tenminste doorgaat want dat weet je híer nooit. Er hoeft maar een politieagent ziek te zijn en het stopt.

Maar een ding is mij wel duidelijk geworden dat voorlopig kleding niet het belangrijkste is, maar schoenen en gebruikte, enigszins goede onderdelen des te meer. Dus als jullie ooit wat over hebben, graag!

Zo terwijl ik hier op het strand met de voetjes in het zand het verslag zit te schrijven ga ik jullie bedanken namens onze Gambiaanse wielervrienden en tot het volgende verslag van het Gambiaans kampioenschap. ●

Groeten van Fred, Cherno en Wilma

Wist je dat....

je oude wielerkleding, helmen, schoenen en fietsonderdelen het gehele jaar door kunt inleveren bij Det Adelaars, Dingbank 11 te Heeze? Deze spullen gaan dan bij een volgend bezoek van Fred en Wilma aan Afrika zeker een goede bestemming krijgen. Alvast bedankt voor je medewerking!

†

JAN ADAMS

IN MEMORIAM

Afgelopen 1 februari stierf geheel onverwachts ons zeer gewaarde lid Jan Adams. Jan is 70 jaar geworden. Jan was sinds mei 2009 lid van onze vereniging. Ik denk dat vele in onze vereniging Jan kennen als een bijzonder mens.

Iemand met weinig woorden, maar met een grote passie voor fietsen en ook had Jan veel plezier in het aangaan van sportieve uitdagingen ook in andere sporten, een echte multi-sporter. Dat Jan ook in zijn jonge jaren reeds een begenadigd wielrenner was, kunnen jullie, elders in deze Toerflits, lezen in een artikel door P. Gijsbers.

Velen van onze vereniging zullen zich Jan herinneren van zijn deelname aan onze fietsweken. Hij was erbij in Die, Arraba, Argeles-Gazost, Todtmoos en op Mallorca. Op Mallorca, zo vertelde een lid mij, was Jan steevast de man die bij beklimmingen het eerste solo boven kwam.

Recentelijk sprak ik Jan nog, toen ik bij zijn fietsenwinkel achterom kwam om in de lockdown toch nog een fietsonderdeel te scoren. Hij vertelde me dat hij in een sportmedische keuring gezond was verklaard. Hij vertelde mij ook dat hij zich super fit voelde en weer driemaal per week op de ijsbaan zich uitleefde, schaatsen is zijn en mijn andere gemeenschappelijke passie. Hij had nog zoveel plannen. Het zou de laatste keer zijn dat ik Jan zou zien.

Als u in gedachten nog eens bij Jan wilt zijn; is dit ook mogelijk op de natuurbegraafplaats het Schoorsveld, waar Jan begraven ligt.

RUST ZACHT JAN

Door Peter Rothuizen

Door wielerliefhebber P. Gijsbers

Ter herinnering aan Jan Adams

Afgelopen dinsdag 1 februari overleed oud-renner Jan Adams totaal onverwachts. De oud-renner uit Heeze was nooit een echte uitblinker in zijn sport, maar reed toch aardig wat prijzen bijeen.

In augustus 1968 reed hij zijn eerste wedstrijd bij de zuidelijke wielerbond NWB. Een jaar later boekte hij op 17-jarige leeftijd zijn eerste overwinningen in Someren-eind en in het Limburgse Thorn. Hij stapte over naar de KNWU, werd lid van Trap Met Lust in Geldrop met een nieuwelingenlicentie. Adams was geen hoogvlieger, maar wist met zijn snelle spurtersbenen toch menige prijs in de wacht te slepen. Het leverde hem een plaats op in sponsorploeg Lakspuiterij De Uitkomst. Drie seizoenen reed hij in het shirt van die sponsor. In 1974 liet hij de zege in Maarheeze bijna volgen door een overwinning in de Ronde van de Eindhovense Binnenstad. In de kopgroep koos hij aan de finish het verkeerde wiel en moest daardoor de zege aan Amsterdammer Cor Leunis laten. In 1978 nam Adams een liefhebberslicentie, klopte dat jaar good-old Bart Solaro voor de zege in een wedstrijd in Orthen bij Den Bosch en behaalde nog een aantal podiumplaatsen. Naast zijn werk als computer-operator bij Rabobank Nederland in Eindhoven had hij sinds 1978 het diploma rijwielhersteller op zak en noemde zich in zijn vrije tijd 'De Trimspecialist'. Later zette hij dat om in een rijwielzaak in zijn geboortedorp Heeze.

Elfstedenkruisjes

Naast het wielrennen was ook de schaatssport een passie van hem. Na zijn actieve wielerperiode was dat lang een uitlaatklep voor de Heezenaar. Het levert hem in 1985 en 1986 zelfs twee Elfstedenkruisjes op toen hij samen met Tiny Lijten uit Nuenen de Tocht der Tochten in Friesland tot een goed einde bracht. Vanaf 1998 begon hij opnieuw met mountainbiken en opende 'Jan Adams Fietsen ' waar hij vanaf 2003 in de Kapelstraat 12 in Heeze zijn klanten bediende met MTB's en racefietsen.

Nu wordt in besloten kring afscheid genomen van de Heezenaar op Natuurbegraafplaats Schoorsveld in zijn woonplaats waar hij ook wordt begraven. Jan Adams ruste daar in vrede. ●

Foto boven: Jan Adams in 1973 met rechts naast hem Fons van Katwijk (Oploo) en achter hem Tiny Lijten (Nuenen)

herstel VOEDING

Een goede timing van de herstelvoeding met koolhydraten en eiwitinname rondom inspanning leidt tot een beter spierherstel, maar wat is het beste?

Door Guido Vroemen
sportarts SMA Midden Nederland

Bron: Sportzorg.nl

Eiwittiming belangrijk voor spierherstel

Bij zowel duur- als krachttraining wordt er spiereiwit afgebroken. Een deel van de aminozuren die hierbij vrijkomen wordt weer gebruikt voor de opbouw en herstel van het (beschadigde) spierweefsel en als er niet tijdig aanvoer van nieuwe aminozuren in de voeding plaatsvindt zal de afbraak groter zijn dan de opbouw. Concreet betekent dit voor de sporter dat hij/zij altijd herstelvoeding na de training dient te gebruiken om een negatieve eiwitbalans en spierafbraak te voorkomen. Uit verschillende onderzoeken lijkt 20-25 g voldoende voor een optimaal herstel van het spiereiwit. Een grotere hoeveelheid eiwit lijkt niet meer voordeel te bieden.

Eiwitspreiding nodig zelfs voor de nacht

Bij langdurige (sportieve) inspanning is het nodig om tijdens de activiteit al te zorgen voor een toevoer van aminozuren, zodat er tijdens de inspanning al ingezet wordt op een goed spierherstel. Om het herstel continu te garanderen is spreiding van de eiwitinname aanbevolen. Vijf maaltijden van 20-25 g eiwit die verspreid over de dag worden genomen bieden een optimale toevoer van aminozuren gedurende de gehele dag. Eiwitinname van 20-25 g voor het slapen leidt zelfs 's nachts nog tot spierherstel. Eiwitrijke voedingsmiddelen zijn: vlees, vis, ei, melk en melkproducten, peulvruchten en soja. Vooral melk blijkt voor een prima herstel te zorgen na lichamelijke activiteit.

Snelle en trage eiwitten

Melkeiwit bestaat uit voor 80% uit Caseïne en 20% Wei. Na een inspanning is het belangrijk dat er snel aminozuren in het bloed beschikbaar zijn voor de opbouw van nieuw spierweefsel. Daarom is het gebruik van korte eiwitketens (snelle eiwitten) aan te raden. Wei-eiwit bevat veel van deze korte aminozuurketens en het bevat ook nog leucine. Dit essentieel aminozuur zorgt voor extra insuline-uitstoot waardoor de aanwezige aminozuren nog sneller in spierwit worden omgezet. Caseïne wordt minder snel omgezet in aminozuren en is dus een langzaam eiwit. Sinds enkele jaren is er

'Vooral melk blijkt voor een prima herstel te zorgen na lichamelijke activiteit'

echter ook een caseïnehydrolysaat op de markt dat verrijkt is met leucine. Dit hydrolysaat dat bekend is onder de naam Peptopro wordt ook wel toegepast in herstelvoeding en is met name geschikt voor een herstelvoeding die voor de nacht wordt genomen.

Koolhydraten voor herstel spierweefsel

Duursporters zijn er doorgaans op gefocust om tijdens en na de training voldoende koolhydraten binnen te krijgen om de brandstofvoorraden (glycogeen) in de spieren aan te vullen. Wanneer er na de training naast de eiwit ook kleine hoeveelheden koolhydraten (< 1,0 g/kg lichaamsgewicht/uur) worden genomen gedurende de eerste uren na de training of wedstrijd blijkt de afbraak van het spiereiwit, dat het gevolg is van de inspanning, nog extra te worden geremd.
Toch is inname van koolhydraten aan te raden voor het herstel van de energievoorraden in de spieren. Vaak wordt er een verhouding van eiwit: koolhydraten geadviseerd van 1:3 tot 1:4.

Smakelijk herstel

Voeding kan erg functioneel zijn, maar wanneer het niet smaakt zal het minder goed gegeten worden. Voor een sporter kan het soms handig zijn om een kant-en-klaar product te gebruiken, omdat het gemakkelijk meegenomen kan worden en snel bereid kan worden, zodat de sporter snel zijn/haar herstelvoeding kan nemen na een inspanning.

Er zijn vele sportvoedingsproducten op de markt. Het is goed om kritisch naar de inhoud te kijken. Is de inhoud goed, let dan op de smaak en kies een product dat goed bevalt. Goedkoper is het om te herstellen met normale producten zoals kwark (of nog beter; Skyr) met vers fruit. Ook chocolademelk is een aanrader. ●

‘DE EERSTE ‘COL’ VAN DE TOUR’

UITGELICHT: De Ballon d’Alsace

Komende september dalen we af naar Frankrijk voor een nieuwe TCH Fietsweek. In de Vogezen komen we ook een aantal bekende cols tegen. myCols licht er voor jullie één uit, de Ballon d’Alsace. Deze Ballon d’Alsace wordt genoemd als de eerste echte ‘col’ die in de Tour de France zat. Deze pas was de eerste duizendplusser die in 1903 al in het parcours zat. Tijd voor een introductie.

In het totaal is hij 28 keer opgenomen in het parcours waarbij hij vaste prik was van 1905-1914. Tijdens de introductie in 1905 werd er zelfs beweerd dat er geen enkele wielrenner er fietsend overheen zou komen, dit om dramatiek en publiciteit te genereren. René Pottier bewees het tegendeel en fietste zonder afstappen in een keer naar boven. Zo werd de mythe geboren dat de Ballon d’Alsace de eerste berg was in de geschiedenis van de Tour de France.

De berg heeft zelfs 4 keer als finishberg gediend eind jaren 60 en 70. Vooral de overwinning van Merckx in 1969, toen men via de noordkant de berg beklom, was indrukwekkend. Het was zijn eerste deelname aan de Tour (nadat hij in de Giro al faam had gemaakt). Hij zou in de Tour van 1969 zes etappes winnen, waarbij de eerste de etappe naar de Ballon d’Alsace was. Vanaf de voet van de beklimming gaf hij gas en reed iedereen op meer dan 2 minuten. Uiteindelijk zou ‘de Kanibaal’ de Tour winnen met meer dan 17 minuten voorsprong op de nummer 2.

NEW KID IN TOWN

De laatste keer dat de berg beklommen werd in de Tour de France was in 2019. Ditmaal vanuit het zuidoosten, waarbij het als opwarmertje gold voor de ‘new kid in town’ van de Vogezen; de Planche de Belle Filles. ●

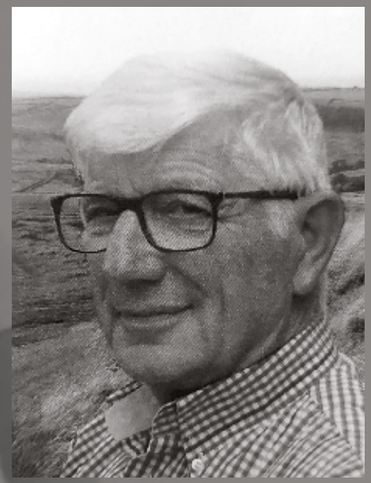
DOWNLOAD DE APP

Elke uitgave van de TCH Tourflits zal myCols een specifieke berg uitlichten. Voor meer informatie over meer dan 7000 beklimmingen kun je de app downloaden voor iOS of Android!

†

JAN VAN MOLL

IN MEMORIAM



Jan was lid van TC Heeze sinds 1988. Jarenlang kwam hij iedere zondag vanuit Valkenswaard naar Heeze, in het begin samen met zijn collega Chris, om hier bij de tourclub te komen fietsen. Later kwam hij ook op de woensdagen.

Ook is hij, samen met zijn vrouw Riet, meerdere malen mee geweest met de Tourclub-weekends. De laatste keer in Monschau, waar hij nog geen 5 km van het hotel al fietsend werd getroffen door een hartinfarct. Na weken in het ziekenhuis in Duitsland en Nederland, waar hij meerdere omleidingen heeft gekregen, herstelde hij goed. Dit alles is 16 jaar geleden. Daarna is hij weer gewoon gaan fietsen bij de tourclub.

De laatste jaren op zondag bij de Elegance en op woensdagmorgen werd er trouw gefietst samen met Adriaan, Henk, Hans en Cis. In het winterseizoen ging hij samen met dit groepje op de ATB de bossen in. Ze spraken dan af bij de ingang van het Leenderbos en dronken vaak koffie bij Zomerhof of in Valkenswaard bij Riet. Fietsen was echt zijn hobby en dat is hij blijven doen tot enkele maanden voor zijn overlijden.

Naast het fietsen was het ook altijd gezellig met Jan. We hebben heel wat afgekletst, uiteraard over het fietsen, maar ook over zijn mooie, oude, blinkende Zündapp, die hij graag in Heeze kwam showen.

WE ZULLEN ONZE FIETSMAAT GAAN MISSEN

Hans en Cis Smits

“Don’t buy upgrades, ride up grades”

Eddy Merckx

Belgische oud veelwinnaar

WIELERSHOP ACHEL
van de Looy schildersbedrijf
tableaux mediamakers
Café Pmeys
dennis van de ven installatietechniek
SMULDERS interieurprojecten · Heeze
CONCEPT CREATIE SMEER
Rufus
HEEZE
040 FIT
TABLE DU SUD