TC HEEZE

Het nieuwsbulletin van Tourclub Heeze

TOERFLITS

Nr. 2
Juli 2021
Jaargang 29

Redactie:
Peter Rothuizen, Jac Zwart

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

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

P 2 Van de Redactie
P 3 Ledenadministratie
Heezer Fiets Weekend 2021
P 4 Dinsdagavondritten
P 5 Navigatie Tips en Tricks
P 8 Blog Guido Vroemen: Sporten bij warm weer
P 9 Wat doen we met onze oude wielerkleding?
P 10 Nieuwe leden stellen zich voor

NTFU nederlandse toer fiets unie

Van de Redactie

Beste clubleden,

Voor ons is dit een typisch “tussennummer”, nl. tussen de Voorjaars- en Najaars-ALV’s in en ongeveer halverwege het fietsseizoen. Dat seizoen is ook dit jaar weer met vertraging op gang gekomen omdat het virus nog steeds huishoudt en ook de broddnodige vakantie kan beïnvloeden. Het betekent ook dat er nog niet veel valt te vertellen over de clubritten tot nu toe. Die trage start verhindert gelukkig niet dat we een aantal nieuwe leden mogen begroeten; ter kennismaking stellen enkelen zich in deze editie aan u voor. Deze pandemie waarin wij verkeren heeft dus ook nog ergens een positieve invloed, want veel mensen hebben de fiets ontdekt als een ideale uitlaatklep voor het ontplooien van wat fysieke activiteiten. Als ik de artikelen in de pers mag geloven dan is er vrijwel geen racefiets meer te krijgen vanwege de grote belangstelling en uit eigen ervaring kan ik melden dat dat ook geldt voor sommige fietsonderdelen. Toen ik op pad ging voor een nieuwe ketting kreeg ik te horen dat sommige levertijden opgelopen waren tot zeker een half jaar en dat er alleen, als je geluk hebt, nog iets gevonden kan worden op buitenlandse websites. Het blijkt dat een aantal cruciale fabrieken in veelal Aziatische landen door COVID stilliggen en hierdoor schaarste wordt veroorzaakt.

Mocht u toch nog op vakantie kunnen gaan, en wij hopen dat van harte, dan zien wij als altijd uit naar uw avonturen op de fiets, of dat nu in het buitenland is of in Nederland. Ons eigen land kent heel veel mooie gebieden die het waard zijn om per fiets te worden ontdekt en wij stellen onze lezers graag in staat om daarvan kennis te nemen. Dus aarzel niet om uw ervaringen op papier te zetten. De redactie ondersteunt u graag hierbij.

Jac en Peter

Ledenadministratie

door Peter Rothuizen

Met het onderstaande overzicht lossen we een oude toezegging in: een overzicht van aan- en afmeldingen van leden. We maken hierbij wel een inhaalslag want het overzicht heeft betrekking op de jaren 2020/2021. Enkele van de meest recente nieuwe leden stellen zich verderop in deze Toerflits aan u voor.

Afmeldingen 2020/2021:	Martijn Gijsbers	Patrick Groenen
	Elle Dekker	Ivo Verhoeven
	Peter Verlaan	Mark Smit
	Geert van Seggelen	Toos Bax
	Jos de Maagt	Tonny Seerden
	Pierre Kees	Nico Boonen
	Ton Vissers	Kees van Sambeek
	Mat Cremers	Gilbert van den Broek
	Annie van der Kruis-Cranenbroek	
Aanmeldingen 2021:	Dennis van der Heijden	Heeze
	Teun Manders	Sterksel
	Ben Snoeijen	Heeze
	Richard Vincent	Heeze
	Anton van Zutphen	Leende
	Dennis van der Heijden	Heeze
	Peter Ederveen	Geldrop
	Ties Louwers	Geldrop
	Youri Welten	Heeze

Heezer Fiets Weekend 2021

Wij doen een oproep aan onze leden om mee te fietsen tijdens het 33e Heezer Fiets Weekend

Dit prachtige evenement kan gelukkig dit jaar weer georganiseerd door onze Tourclub. Inmiddels hebben zich ruim voldoende vrijwilligers bij de organisatie gemeld, daarvoor dank.

Doe je niet mee als vrijwilliger, dan is dit je kans om met de rest van je familie mee te fietsen. Het Heezer Fiets Weekend wordt gehouden op 30, 31 juli en 1 augustus.

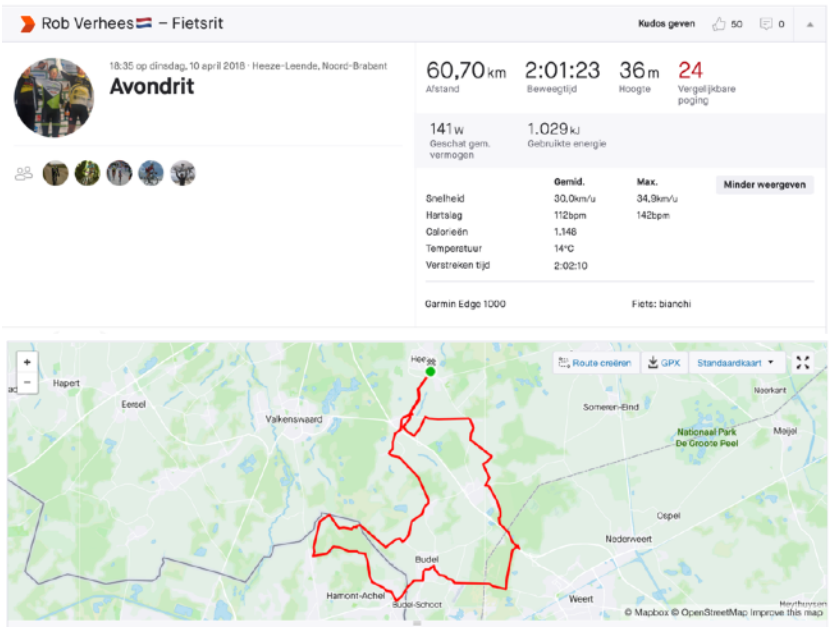
Jullie kunnen uit 30, 45 en 60 km, met iedere dag een andere unieke route. Alle routes zijn duidelijk uitgepijld. Het is een mooie gelegenheid om Heeze en omstreken met de familie op een leuke, gezellige en sportieve manier te ontdekken. Onderweg zijn er voldoende terrasjes om te genieten.

Het Heezer Fiets Weekend vertrekt dit jaar vanuit Hotel Kapellerput, Somerenseweg 100. Er is ruim voldoende parkeergelegenheid en een prachtig terras. Vertrek is dagelijks tussen 9.00 uur en 14.00 uur. Wilt u meer informatie over het Heezer Fiets Weekend? Kijk dan op onze website www.tcheeze.nl of vraag informatie aan bij Leny Thijs, tel. 040-2263746 of t.thijs@upcmail.nl

Dinsdagavondritten

door Peter Rothuizen

Sinds het voorjaar van 2018 kennen we bij onze toerclub “de Dinsdagavondrit”. Deze rit is ontstaan op initiatief van Super Prestige-renner Rob Verhees. Rob wilde graag op dinsdag een lekker rustig herstel ritje rijden; lekker peddelen en het lichaam laten recupereren van de vaak snelle ritten op donderdag(GP de Peel), zaterdag(Rondje Laar) en zondag(TC Heeze clubrit).



Zijn wekelijkse uitnodiging werd met steeds meer enthousiasme opgepikt door steeds meer renners. En al snel gingen tussen 10 en 20 renners wekelijks op pad voor deze hersteltraining of zoals Bas Muller het verwoorde in trainingszone 0,5. Bedoeling is dat het gemiddelde zo rond de 30 km/u ligt, dus op Elite tempo.

Zone	% van Max.	Harslag
5	90% - 100%	180 - 200
4	80% - 90%	160 - 180
3	70% - 80%	140 - 160
2	60% - 70%	120 - 140
1	<60%	<120

Trainingszones van een wielrenner ...
beterwielrennen.nl

Met dit prachtige initiatief won Rob de sportiviteitsprijs over 2018. Bij opeenvolgende besturen bestond een lang gekoesterde wens om, ook voor Elite & (Super)Prestige, doordeweeks een breed toegankelijke clubrit aan te bieden. Deze wens werd ons in de schoot geworpen met het initiatief van Rob en zo werd de dinsdagavondrit verheven tot TC Heeze clubrit.

Dit seizoen 2020/2021 is dan ook voor het eerst voor complete jaarprogramma gemaakt en gepubliceerd op de website en kunnen de routes wekelijks vanaf de website worden gedownload.

https://www.tcheeze.nl/ritten & https://www.tcheeze.nl/ritten-schema-elite-dinsdag.

Kortom de dinsdagavond is een ontspannen clubrit voor iedereen en leden zijn van harte uitgenodigd om eens een keertje mee te rijden. Motto van de rit is “Samen uit, Samen thuis”, het tempo zal altijd aangepast worden zodat we met alle renners samen terug in Heeze komen, al dan niet voor een heerlijk ijsje op het terrras bij Bellissimo.

Dinsdagavondritten (Programma)

door Peter Rothuizen

Programma 2021 Elite Dinsdag

mnd	datum	km	ri	tijd	naam	nr	richting
jul	di 6	70		18.45	Lillertocht	76	clubrit
	di 13	70		18.45	Pielistocht	29	clubrit
	di 20	66		18.45	Omloop vd Maisvelde	40	clubrit
	di 27	60		18.45	Pinksterrit	61	clubrit
aug	di 3	60		18.45	Gastel-Dommelen	46	clubrit
	di 10	60		18.45	Liessel	47	clubrit
	di 17	60		18.45	rondje Noord	51	clubrit
	di 24	55		18.45	Paasrit	78	clubrit
	di 31	55		18.45	Koude voetentocht	84	clubrit
sep	di 7	50		18.45	Kale bomentocht	54	clubrit
	di 14	50		18.45	Natte voetentocht	2	clubrit

Navigatie Tips en Tricks

door Peter Rothuizen

Op onze website is een pagina te vinden met slimme trucjes op het gebied van fietsnavigatie. De huidige tips werken vooral voor de Garmin apparaten.

De functies van de Garmin Edge 830 en Garmin Edge 1030 komen zo goed als overeen. De Garmin Edge 500/510/520/530 heeft minder functies en geen touchscreen. De gebruikte instellingen in deze handleiding zijn op alle Garmin Edge apparaten in te stellen. De menu's hebben over het algemeen dezelfde benamingen, maar zitten soms op een net andere plaats. De handleiding en de uitleg van de verschillende opties in de menu's zijn bewust eenvoudig gehouden om de duidelijkheid te bevorderen.

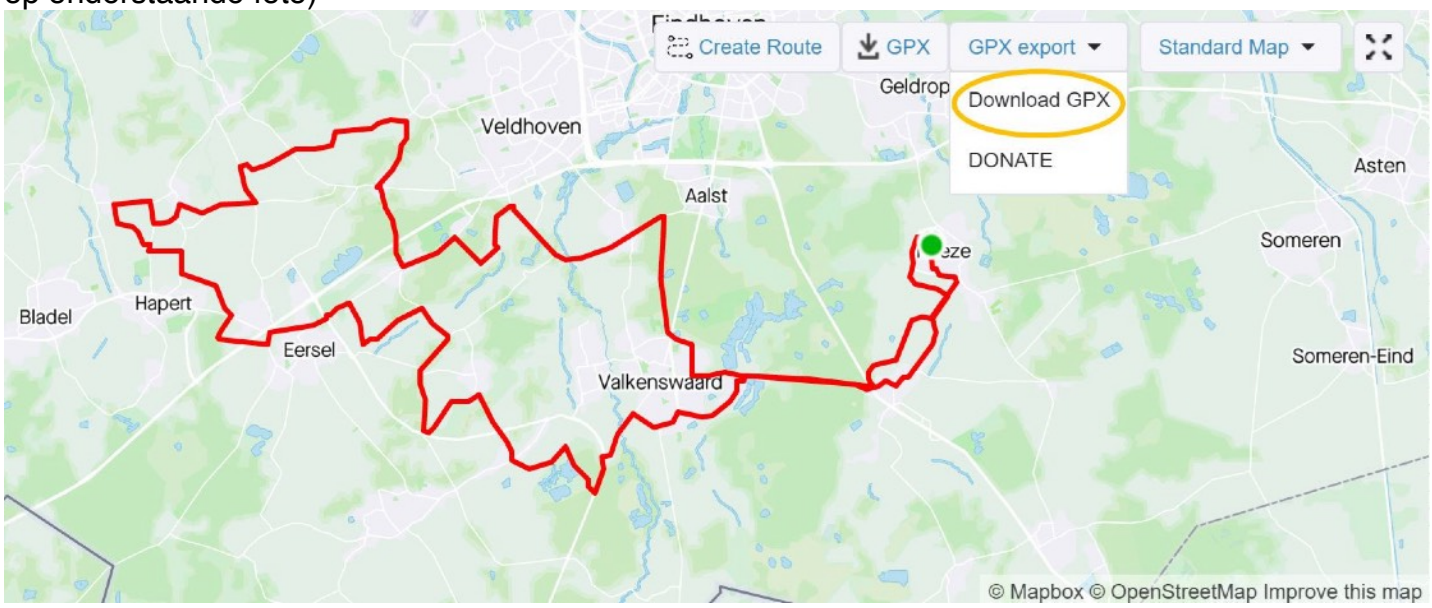
Hebben jullie nog andere navigatie-tips die je zou willen delen met de leden. Meld het op de website of aan de redactie.

Navigatie Tips en Tricks (vervolg)

door Peter Rothuizen

Tip 1: Strava GPX bestanden downloaden (ook zonder Premium account)

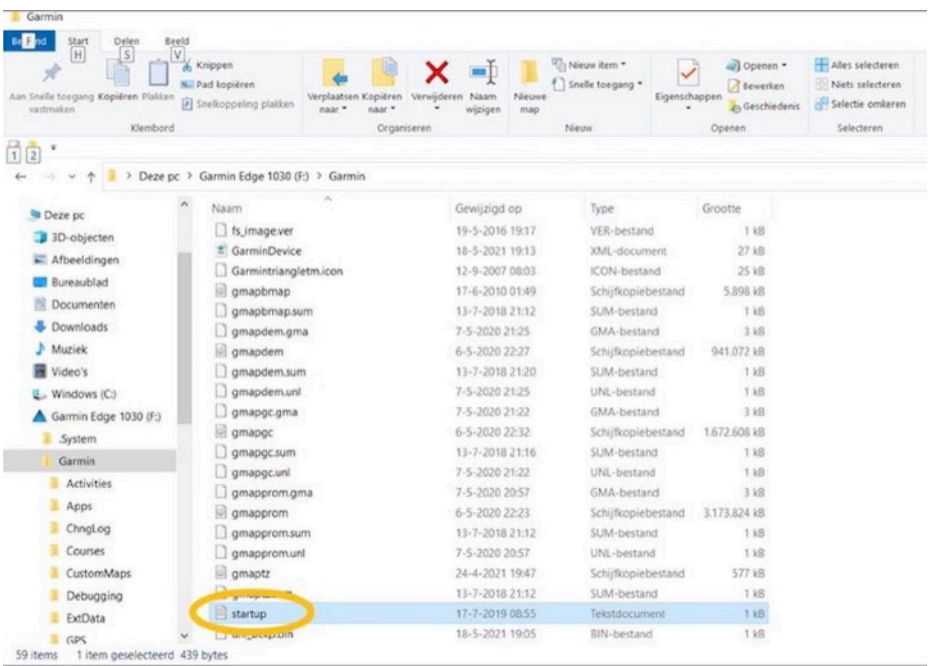
Het is mogelijk om in je Edge, Chrome of Firefox browser een extensie bij te downloaden die het dan mogelijk maakt om op Strava GPX bestanden te downloaden ook al heb je geen Premium account. Het volstaat om hier de extensie te downloaden en deze te installeren in je browser. Vervolgens zal er bij Strava een 'GPX export' knop bij komen op je scherm (zoals te zien bovenaan op onderstaande foto)



Tip 2: opstartscherm Garmin aanpassen

Het is mogelijk om op je PC het opstartscherm van je Garmin apparaat aan te passen.

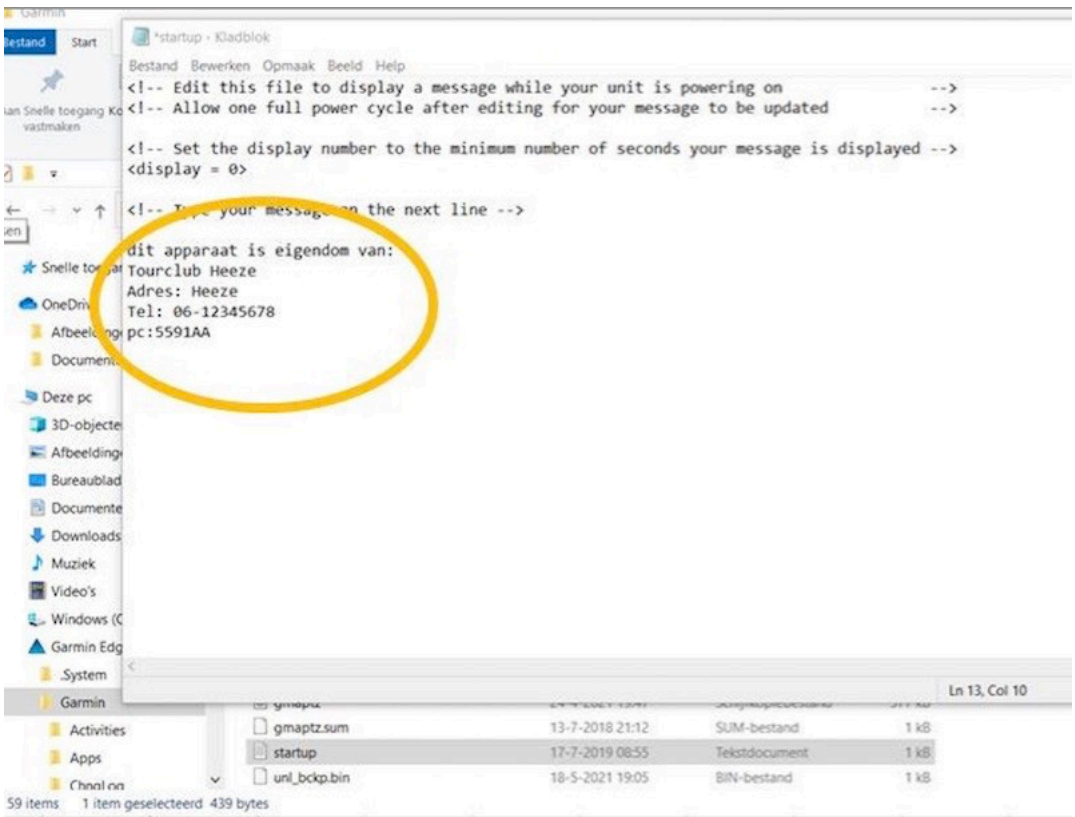
- Sluit je Garmin aan op je PC.
- Ga in verkenner naar je Garmin apparaat.
- Open vervolgens op je pc de text file "startup.txt".



Navigatie Tips en Tricks (vervolg)

door Peter Rothuizen

Vervolgens type je je gegevens onder.
< --Type your message on the next line -- >



Tijdens het opstarten van je Garmin geeft deze je ingevoerde gegevens weer. Handig voor de eerlijke vinder.

Sporten bij warm weer

door Guido Vroemen, sportarts SMA

Sporten bij hoge temperaturen brengt het risico van hyperthermie (warmtestuwing) en dehydratie (uitdroging) met zich mee. Door goed op de signalen van het lichaam te letten en verstandig te trainen voorkom je problemen. Tijdens het sporten zet je een groot deel van de energieproductie om in warmte. Het lichaam van de wielrenner wordt dus warmer door het sporten. Wanneer de lichaamstemperatuur te hoog wordt spreek je van hyperthermie. Doordat je lichaam zweet gaat produceren om te kunnen afkoelen bestaat het gevaar van uitdroging, ook wel dehydratie. Doordat tijdens het fietsen dit zweet snel verdampt kun je ongemerkt grote hoeveelheden vocht verliezen.

Oplopen van lichaamstemperatuur

Tijdens een onderzoek bij de Zevenheuvelenloop in 2009 is de lichaamstemperatuur gemeten bij hardlopers. De lichaamstemperatuur bleek tijdens het hardlopen op te lopen tot 40 a 41 graden. Tijdens het wielrennen zal de lichaamstemperatuur door de koeling van de wind iets minder snel oplopen, maar uiteindelijk zullen naar verwachting vergelijkbare temperaturen gemeten worden als bij hardlopers. Dit hoeft geen probleem voor de gezondheid op te leveren bij een gezonde, goed getrainde sporter, maar het is niet volledig zonder risico. Boven een lichaamstemperatuur van 42 graden treden er wel gevaarlijke fysiologische veranderingen op. Tijdens sportevenementen zijn er afgelopen jaren meerdere (gezonde) sporters overleden als gevolg van hyperthermie (warmtestuwing). Je lichaam zal er alles aan doen om de lichaamstemperatuur niet boven de 41 graden te laten stijgen. Signalen van een te hoog oplopende lichaamstemperatuur, ook wel warmtestuwing of hyperthermie genoemd, zijn: merkbare prestatievermindering, duizeligheid, misselijkheid, verwardheid en hoofdpijn. Stop bij deze signalen direct met de inspanning en probeer af te koelen. Probeer echter niet te snel af te koelen. Je lichaam probeert de warmte kwijt te raken door o.a. verbeterde huiddoorbloeding. Door af te koelen middels een ijskoud bad zal het lichaam reageren met verminderde huiddoorbloeding. Hierdoor is koeling via de huid lastiger. Beter is het om onder een lauwe douche te gaan of een natte spons in de nek te leggen. Ook kun je wat koud of lauw water over je heen gooien.

Wennen aan warmte

Het lichaam van een gezonde sporter kan zich aanpassen aan sporten in warmte. Door geleidelijk de intensiteit en duur van de trainingen bij warmte op te voeren is het lichaam beter in staat de lichaamstemperatuur onder controle te houden. Het grootste gevaar voor warmtestuwing treedt dan ook op bij (relatief) ongetrainde personen en/of bij plotselinge temperatuurstijging. Ook mensen met hart- en vaataandoeningen hebben een groter risico op gezondheidsproblemen bij warmte. Een jaarlijkse sportkeuring met inspanningstest is met name voor wielrenners sterk aan te raden om gezondheidsproblemen te voorkomen. Raadpleeg ook bij twijfels over je gezondheid altijd je huisarts of een sportarts en ga niet bij onvoldoende training een zware tocht met warm weer doen.

Aanpassen van je sportactiviteit.

Doe het rustig aan tijdens je trainingen in de warmte. Matig je snelheid en de duur van je trainingen. Train op het koelste moment van de dag. Pas je kleding aan.Door het verdampen van zweet koelt je lichaam af. Kies voor kleding die deze zweetverdamping niet belemmerd. Zorg ook voor voldoende vocht. Drink voldoende voor en tijdens de training of wedstrijd. Bij kortdurende inspanningen, trainingen tot een uur, is water een goede manier om vochtverlies aan te vullen. Bij langere trainingen en tijdens wedstrijden is het verstandig om niet alleen het vocht, maar ook de mineralen en koolhydraten aan te vullen. Isotone dranken zijn hiertoe uitstekend geschikt. Het allerbelangrijkste blijft dat je de signalen van je lichaam serieus neemt: stop wanneer je voelt dat het niet lekker gaat. Zeker wanneer je je tempo niet kunt volhouden, je duizelig wordt, misselijk bent en/of een verward gevoel hebt. Zorg dat er dan iemand bij je blijft. Laat nooit een wielrenner die stopt vanwege warmtestuwing alleen achter.

Controle

Houd ook het vochtverlies in de gaten. Dit kan je meten door je voor en na een training te wegen. Een verlies van 3% lichaamsgewicht is te veel. Het gewichtsverlies door zweten is per persoon erg verschillend. Het is goed om van jezelf te weten hoeveel vocht je tijdens een training ongeveer aan moet vullen. Naast de absolute temperatuur zijn er meer factoren van belang. De *Wet Bulb Globe Temperatur*(WBTG) is een maat voor de omgevingsstress en wordt berekend uit de temperatuur van de lucht, de vochtigheid, de wind en de straling van de zon. Hoe hoger deze WBTG hoe moeilijker het voor je lichaam is om warmte kwijt te raken.

De combinatie van zon en zweten zorgt voor snelle verbranding door de zon. Vergeet je dus niet in te smeren met een hoge beschermingsfactor.

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

Wat doen we met onze oude wielerkleding?

door Fred Strauven

Hallo wielervrienden,

Ik ben door jullie bestuur gevraagd of ik interesse heb voor wielerkleding van jullie mooie vereniging, En die kleding is dan bestemd voor Gambia .

Waarom Gambia zullen vele van jullie denken en dat dacht het bestuur ook dus die vroegen hoe en wat.

Dus: Hoezo Gambia en hoe kom je daar bij wielrennen?

Nou een kleine 20 jaar geleden kwamen Wilma en ik daar terecht voor een winterzon vakantie en dat beviel zo goed dat wij er het jaar daarop weer zijn gegaan en zo ieder jaar soms meerdere malen.

Zo leer je steeds meer mensen kennen. En aangezien dat er daar veel armoede is helpen wij wat mensen daar in het binnenland, vooral met voedsel en kleding. En op een gegeven moment zag ik iets wat op een wielrenner leek en aangezien ik zelf ook graag fiets raakte we aan de praat en toen bleken er ongeveer 5 te " wielrennen" maar ze hadden totaal niets fatsoenlijk maar dat is normaal in een derdewereldland.

Ik ben toen in de zomer in contact gekomen met een wielerclub in België genaamd Pax Global Cycling in st Truiden en die helpen wielrenners over de hele wereld in hele arme landen en toen was de afspraak hun regelen fietsen en ik ging kijken voor kleding. Nu waren ondertussen onze vrienden John en Ans Vermeulen van Vermeulen fietsen ook Gambia gek geworden dus dat kwam ook goed uit, ook leerde ik Kommer en Willy van Trigt kennen die zijn ook wielergek en Gambia gek en die kende ook vele mensen daar en hielpen bij het organiseren van de wedstrijden.

Ook kreeg ik veel spullen van onze fietsvrienden van 'Rondje Laar'. Op die manier is het gegroeid en hebben we er wielerwedstrijden georganiseerd, ook voor de jeugd.

Zo kregen ze op den duur ongeveer 5 -8 serieuze wielrenners die wedstrijden rijden ook in het buitenland vooral West-Afrika op bescheiden niveau maar ze zijn bezig. Ook hebben ze ondertussen een officiële bond. Dus wij zorgen nu nog steeds voor de wat recreatieve renners en daar is de kleding voor en John zorgt zo en dan voor wat materiaal en gereedschap

Wij sturen de spullen op in het najaar en dan zijn ze daar als wij er ook zijn en dan delen wij ze zelf uit.

Uiteraard krijgen jullie dan een verslag met foto's

Bedankt namens vele blije Gambiaanse gezichten.

Fred en Wilma Strauven

John en Ans Vermeulen

Van de Redactie:

Je overcomplete TC Heeze wielerkleding voor de wielrenners in Gambia kan, uiteraard schoon en heel, ingeleverd worden bij Det Adelaars, Dingbank 11 in Heeze. Deze kleding wordt dan in december door Fred Strauven persoonlijk in Gambia afgegeven. Hij heeft ons toezeggend hiervan aan ons verslag te doen, kunnen we onze clubkleuren zien shinen bij de Afrikaanse renners.

Nieuw leden stellen zich voor

Anton van Zutphen

Geboren in Strijp, Eindhoven en met de fiets naar school. Door weer en wind. Dat was de norm: geen ouders die je met de auto brachten en geen bus. Tijdens mijn studie in Nijmegen ging ook alles met de fiets en toen ik in de weekends oberde in het pannenkoekenrestaurant de Duivelsberg viel het toch zwaar om na 10 uur sjouwen 's avonds na achten de Oude Kleefsebaan omhoog te rijden naar Berg en Dal om daarna af te dalen naar de studentenflat in Nijmegen. Nee, daar moest wat op gevonden worden…een renfiets…ofwel de goedkopere Motobecane of de duurdere Gitane waarop Jean Stablinski, Rudi Altig, Jacques Anquetil en ook Joop Zoetemelk zoveel successen behaalden. Het werd een Gitane in 1972 die ik nog jaren heb gebruikt en gehad voordat die ergens tijdens de vele verhuizingen verdwenen is. Vervolgens lange periodes in het buitenland dus veel van het fietsen ben ik toch wel verleerd: voornamelijk het snel reageren en haha…met losse handen rijden! In 1996 kocht ik een riksja in Bangladesh en die ben ik momenteel aan het opknappen…daarna gratis beschikbaar voor evenementen. Nadat ik eind 2017 in Leende ging wonen heb ik toch maar weer een racefiets gekocht en ik dacht eerst regelmatig mountainbiken en daarna wielrennen. Ik ben geen 'solo-fietser' en bij de Leendse club 't Bultje rijden ze te hard voor me. Mijn interesse ligt in toeren door het Brabantse/ Limburgse landschap in groepsverband op een sportieve, gezellige en elegante manier. Vandaar mijn aansluiting bij en opname door Team Elegance van TC Heeze. Het leerproces is begonnen en het voelt allemaal goed en alreeds vertrouwd.

Dennis van der Heijden

Ik ben Dennis van der Heijden en woon sinds een paar maanden in Heeze. Sinds een paar weken ben ik lid van TourClub Heeze.

Ik geniet enorm van fietsen, praten over fietsen en het bouwen/onderhouden van fietsen. De meeste van mijn fietsen zijn zelf samengesteld en opgebouwd. Wat betreft fietsen houd ik van meerdere disciplines (MTB, touring, road & gravel). Mijn favoriete vakanties zijn dan ook fietsvakanties. De hele dag op pad bepakt met tent en slaapspullen, met geen idee waar je die dag uitkomt of wat voor slaapplek je zult tegenkomen. Het liefst in een land met goed eten zoals Italie, waar je overal goede pasta kunt vinden. Noord-Frankrijk kan ik je afraden in dat aspect (alles dicht rond lunchtijd).

Het fietsen is ooit begonnen met ligfietsen, maar sinds een aantal jaar toch volledig gezwicht voor de "bukfiets". Het liefst plan ik mijn fietsavonturen door bossen, heide en onverharde landweggetjes. Ik heb een jaar in Nijmegen gewoond en daar was ik verzot op paadjes nabij de St. Jansberg en door het Reichswald (net over de grens in Duitsland). Sommige mensen zullen de Kartenspielerweg misschien herkennen; een prachtig glooiende verharde weg door het bos. Maar het liefst bevond ik me in delen van dat bos met grillige steile single-track klimmetjes en ietwat gevaarlijke afdalingen. Een zo'n afdaling zal ik voor altijd vergeten, omdat ik na de crash wakker werd in het ziekhuis, zonder enige herinerring aan de laatste 12 uur. Het Brabantse landschap is dan ook iets veiliger voor mij. Ik hoop dan ook voorlopig geen helm meer stuk te vallen.

Hoewel het fietsen in een groter groepje nieuw voor me is, verwacht ik toch dat ik erg zal genieten van de zondagmorgens. Het is voor mij een andere discipline die ook een andere focus vereist. Ook brengt het in een groepje rijden iets competitiefs met zich mee. Je kunt jezelf uitdagen en werken aan een steeds hogere gemiddelde gereden snelheden. Gelukkig is dit alles optioneel en hoef je niet elke zondag de lat te verleggen.

Peter Ederveen

Hoi, mijn naam is Peter Ederveen, inmiddels 60 jaar, ik ben getrouwd met Henriëtte en we hebben drie kinderen Cor, Roos en Teun.

Fietsen geeft me een gevoel van vrijheid en ontspanning, Het fietsen op de mountainbike en racefiets heb ik opgepakt na in mijn jeugdige jaren actief te zijn geweest bij voetbalvereniging Geldrop. De mooiste herinneringen zijn toch wel de fietsvakanties samen met Henriette op de racefiets met de bekende volle bagagetassen. Daarnaast heb ik ook diverse toertochten gereden zoals bijvoorbeeld Luik-Bastenaken-Luik. De mountainbike gebruik ik meer in het najaar en de winter. Tussentijds is sporten zoals fietsen, wel wat minder geweest, kinderen studeren, op kamers etc. Daarnaast heb ik ook een periode bij loopvereniging LOGO hard gelopen, dat was toen even meer mijn passie dan fietsen, daar heb ik een aantal jaren alle mogelijke afstanden met plezier gelopen onder andere de marathon van Rotterdam, Berlijn en Eindhoven. Gezien de blessuregevoeligheid van hardlopen ben ik daarmee gestopt en heb het fietsen weer helemaal opgepakt.

De racefiets en mountainbike gaan elke vakantie mee en ik gebruik hem dan ook om de omgeving te ontdekken en de prachtige bergen, in de omgeving, op eigen tempo te beklimmen, daarbij genietend van het prachtige uitzicht wat bij elke bocht weer anders is. 2 Jaar geleden was ik in de omgeving van Albertville waar de Tour de France ook langs kwam. Verschillende cols heb ik beklommen, o.a. de Madeleine, Val Thorens, Col de la Bonette en Col de la Loze (zie foto).

Verder fiets ik in een groepje van café “In de Gammele geit”, echter dit groepje is niet zo heel groot en de afstanden zijn vaak ook niet zo heel ver. Daarnaast heb ik ook interesse in mooie toertochten. Ik hoop nog lang te kunnen genieten op de fiets en mooie tochten te kunnen maken bij Tourclub Heeze.

Ties Louwers

Ik ben Ties Louwers, bijna 67 jaar oud en woonachtig in Geldrop. Ik ben getrouwd, heb 2 kinderen, een schoonzoon en 4 kleindochters, waar ik onwijs veel plezier aan beleef.

Enkele weken terug heb ik, met mijn fietsmaat Peter Ederveen, een eerste kennismaking gehad met de Toerclub Heeze.

De ontvangst ‘s morgens op het plein was heel hartelijk. Ongevraagd kregen we meteen een mooie uitleg en een goed advies met welke groep we het beste mee konden fietsen. Samen zijn we aangesloten in de groep “ Elite Plus” Al gauw bleek dat dit een goede beslissing was.

Al fietsend en dus ook meteen meedraaiend in de groep maakte, dat ik binnen een aantal kilometers al met velen in de groep kennis kon maken. Meteen kreeg ik dat goede clubgevoel. Allemaal bezig met hetzelfde doel. Lekker en gezellig trappen.

Dat gevoel herkende ik meteen vanuit mijn vorige sportclub Logo Geldrop. Daar ben ik lid geworden vanaf de oprichting. Doel, lekker en goed trainen (hardlopen) met een groep fijne mensen. Hier ligt dan ook mijn sportgeschiedenis. Ik vond hardlopen zo ontzettend fijn om te doen dat het bijna mijn leven beheerste. Nagenoeg elke dag was ik hiermee bezig. Ik heb daar ook een grote vriendenkring aan overgehouden en heb met enkelen wel

18 marathons gelopen. Het overgrote deel in Eindhoven, 1x in Toronto, 1x in Palermo, 2x in New York en 1x in Parijs. Het aantal halve marathons heb ik niet bijgehouden, maar dat ligt zeker dicht bij de 100.

Dat lopen heeft helaas waarschijnlijk wel veroorzaakt dat ik 7 jaar terug een nieuwe knie heb gekregen. Ik dacht even dat mijn wereld instortte toen de arts me adviseerde om te stoppen met hardlopen, maar een tijd later vond ik de fiets. Nu denk ik, “was ik hieraan maar eerder mee gestart”, zoveel plezier heb ik ervan.

Gestart in een groepje in Valkenswaard, nu ook eentje in Geldrop en ik fiets ook graag alleen mijn rondje. Ik heb al enkele keren meegedaan met Diekirch-Valkenswaard. Op de donderdag en vrijdag richting Diekirch gefietst en op de zaterdag in 1x terug naar Valkenswaard.

De reden dat ik lid wil worden van een vereniging, is dat zaken goed en duidelijk geregeld zijn. Indien gewenst, zal ik ook zeker bereid zijn om een hand uit te steken om zaken op te pakken voor de vereniging.

Ik zal er niet alle zondagen zijn, maar zeker wel bij grote regelmaat. Mijn MTB is een Giant en mijn racefiets van het merk Pilot met een titanium frame.

Youri Welten

Hallo leden van de Tourclub. Ik ben Youri Welten, 28 jaar en al mijn hele leven woonachtig in Heeze. Hiervan woon ik de laatste (bijna) 2 jaar samen met mijn vriendin Lotte. Ik ben werkzaam als business controller bij een kinderopvangorganisatie met 40 locaties verspreid over de regio’s Den Bosch, Rosmalen, Zaltbommel en Uden. Ik ga met plezier naar mijn werk, tenminste toen dat nog gewoon kon zonder alle corona gerelateerde restricties, maar ben daarnaast ook erg graag sportief bezig in mijn vrije tijd. Dit was van mijn 4de tot aan vorig jaar voornamelijk met veld- en zaalvoetbal. Ik ben 2 jaar geleden gestopt bij de selectie en ben toen ‘lager’ gaan voetballen met vrienden. Vorig jaar gingen er helaas een hoop jongens terug naar Nuenen en zouden wij achterblijven met 12 man, zoals je begrijpt is dit vrij karig voor een 11-tal. Dit heeft mij aan het denken gezet wat ik ermee wilde gaan doen op sportief vlak. Inmiddels was de sport grotendeels platgelegd door corona en was ik vorig jaar rond maart/april op m’n “ouw racefietske” wat kilometers aan het maken om toch wat bezig te blijven. Dit beviel eigenlijk zo goed dat ik tegen mijn vriendin zei: ‘ik stop met veldvoetbal en dan schaf ik een nieuwe racefiets aan’, de rest is geschiedenis. De nieuwe racefiets is er gekomen en ik ben gestopt met voetbal (niet met zaalvoetbal). Het sporten in team/clubverband vind ik altijd zeer prettig. De gezelligheid, eensgezindheid en het streven naar het behalen van een doel of neerzetten van een prestatie, of dit nu winnen is met voetbal of een leuke rit maken met veel veilige kilometers (en een leuk tempo), is iets wat mij enthousiasmeert en motivatie geeft. Ten tijde van schrijven heb ik al 3 ritten op zondag en 2 ritten

op dinsdag mee mogen rijden. Hierbij ben ik goed opgevangen door iedereen van de club en leer je al gauw wat leden iets beter kennen.

Op naar nog vele kilometers samen en mogelijk tot snel!
Groet, Youri Welten