TC HEEZE

Het nieuwsbulletin van Tourclub Heeze

TOERFLITS

Nr. 1
Februari 2015
Jaargang 23

Redactie:
Marc Klaassen, Jac Zwart

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

Vormgeving:
Jac Zwart

WIELERSHOP Achel
Albert Heijn Boonaerts Heeze
HSLnet
Café Tnuys ETEN & DRINKEN HEEZE
Piet van Mierlo aannemer Leende
tableaux mediamakers
BIO RACER

P 2 Van de Redactie
P 3 Van de Voorzitter
P 4 Agenda Algemene Vergadering d.d 27 feb. 2015
P 5 Notulen Algemene Vergadering d.d. 28 nov. 2014
P 6 Jaarverslag 2014
P 8 De 24 uur van Gulbergen
P 9 Een APK voor uw lichaam
Fietsinfo op het Internet
P 10 Trainingstips van Chris Brands
P 11 Nightbiken
P 12 Nieuwe leden stellen zich voor
P 15 Vooruitblik Clubritten 2015

NTFU nederlandse toer fiets unie

Van de Redactie

Dit is normaliter een periode van redelijke stilte voor ons fietsers. Het is midden in de winterperiode, het is koud buiten (nou ja...), er zijn carnaval optochten, ski vakanties of gewoon fijne zondagmiddag wandelingen met de familie in de natuur. Desalniettemin wordt er toch door de leden doorgefietst; ofwel op de ATB fiets in de bossen, ofwel de koude trotserend op de weg met de racefiets. En stiekem kijken we natuurlijk allemaal weer uit naar het begin van het seizoen dat over pak ‘m beet twee weken al weer begint. En.... dan allemaal in het nieuw gekleed!.

Deze toerflits editie heeft een behoorlijke variatie aan informatie. Naast de standaard items, hebben we een artikel over de MTB Gulbergen 24 uurs editie van 2014. Hierin beschreven, drie leden die een fantastische prestatie hebben geleverd. En om het nog gekker te maken hebben we een bijdrage over hoe in het donker in het bos te fietsen. Natuurlijk met een lampke, maar lees maar wat voor ene.

We hebben ook informatie om onze gezondheid goed te houden. De activiteiten commissie heeft een informatieve avond georganiseerd met daarin tips over training. Daarnaast is er ook een persoonlijk verhaal binnengekomen waarin het benadrukt wordt hoe belangrijk het is om af en toe een checkup te laten doen.

Er is een nieuw rubriekje toegevoegd om het internet af te struinen naar extra informatie. Alsof we dat ook nog allemaal kunnen absorberen. Drie verschillende internet sites worden besproken.

Tenslotte is er natuurlijk ook de agenda van de komende ALV op vrijdag de 27ste februari. Zoals eerder vermeld, de nieuwe kleding zal dan uitgedeeld worden. Ook de plannen voor het fietsjaar 2015 worden gepresenteerd. Wij hopen van harte u te zien tijdens de ALV; het wordt een leuke avond!

De Redactie

Marc Klaassen en Jac Zwart

Van de Voorzitter

Beste Fietsvrienden,

Het nieuwe fiets seizoen staat weer voor de deur en Toerclub Heeze is daarbij niet meer weg te denken uit het Heezer straatbeeld. Afgelopen jaar zijn we opnieuw gegroeid, van 104 naar een totaal van 119 leden. Voor mij is dit een signaal dat fietsen leeft en dat onze toerclub een uitstekend platform biedt voor de recreatieve wielrenner van elk niveau. Wat TC Heeze bijzonder maakt is de grote betrokkenheid van alle leden en de vrijwilligers in het bijzonder. Onder meer de grote opkomst van rond de 80% op de algemene leden vergaderingen laat zien dat TC Heeze bloeit.

Ik kijk dan ook uit naar ons nieuwe programma waarin uiteraard de zondag ritten centraal staan, te beginnen op 1 Maart a.s. Daarnaast zijn er weer verschillende zaterdagritten en speciale activiteiten zoals het Heezer Fietsweekend, de fietsweek in het buitenland, de Jean Nelisse Classic in Luxemburg en het clubweekend waarin de fiets Elfstedentocht op het programma staat. Ook zijn er buiten het programma om een aantal leuke initiatieven van verschillende leden zoals de tocht Lourdes-Leende of de uitdagende TransAlp op de MTB.

Een belangrijk aspect bij alle activiteiten is de veiligheid. Zoals iedereen weet, is ‘’de recreatieve wielrenner” regelmatig in het nieuws als het gaat om veiligheid en gedrag. Bij TC Heeze hechten we hier veel waarde aan. Onze aanpak van het rijden in verschillende niveau groepen van beperkte omvang in combinatie met weg kapiteins heeft zich bewezen. Ik wil iedereen nogmaals vragen om de verkeersregels in acht te nemen en de weg kapiteins te respecteren en vooral ook met een positieve instelling op de fiets te stappen. Met deze insteek verwacht ik dat we ook in 2015 weer een veilig seizoen tegemoet gaan.

Reeds in het afgelopen jaar zien we dat een aantal nieuwe trends zich aandienen. Ten eerste worden er naast het standaard programma steeds meer ritten en activiteiten afgesproken via nieuwe media zoals bijvoorbeeld “WhatsApp” of “Facebook”. Ook zien we dat het mountainbiken sterk in opkomst is, niet alleen bij de bestaande maar ook bij (potentiële) nieuwe leden. In 2015 zullen we zeker aandacht besteden aan deze nieuwe trends.

Het belangrijkste voor 2015 zal echter het nieuwe clubtenue zijn. Er is door de kledingcommissie veel energie gestoken in het werven van sponsoren, het ontwerpen van de kleding en het begeleiden van het hele bestelproces. Ik kijk dan ook uit naar de aankomende ALV waar we met groot spektakel de nieuwe kleding zullen presenteren.

Rest mij iedereen een fantastisch fiets seizoen te wensen en ik hoop iedereen te zien op de aankomende ALV.

Met vriendelijke groet,

Michiel van der Veen, Voorzitter.

Agenda Algemene Vergadering Tourclub Heeze

Vrijdag 27 februari 2015
20.00 uur, dorpshuis 't Perron, Heeze

1. **Opening.**
2. **Verslag vorige Algemene Vergadering van 28 november 2014.**
3. **Mededelingen van het Bestuur en ingekomen stukken.**
4. **Jaarverslag 2014..**
5. **Financiën (verslag 2014, begroting 2015).**
6. **Programma 2015, organisatie van de ritten en veiligheid.**
7. **Mededelingen Commissies**
   (PR, Overige Activiteiten, Elegance, Elite, Club Weekend, Kleding/Sponsoring, HFW, Fietsweek)
8. **Rondvraag.**

PAUZE

9. **Tijdrit Leende.**
10. **6e TC Heeze Fietsweek 2015.**
11. **Presentatie Clubkleding..**
12. **Sluiting.**

Het Bestuur van Tourclub Heeze

Notulen Algemene Vergadering van 28 november 2014

1. Opening.

De Secretaris opent de vergadering, en legt uit dat deze vergadering door hem voorgezeten zal worden omdat onze voorzitter om gezondheidsredenen deze vergadering als toehoorder zal bijwonen. Er zijn maar liefst ruim 70 leden aanwezig, waarschijnlijk een record aantal in het bestaan van de club. Er zijn enkele afmeldingen binnengekomen voor de vergadering. Na het welkomstwoord geeft de voorzitter een kort overzicht van de te verwachten hoogte- en aandachtspunten in het op handen zijnde seizoen 2015.

2. Mededelingen van het bestuur.

Er zijn geen mededelingen.

3. Notulen AV van 21 februari 2014.

De notulen van de vorige AV worden door de vergadering goedgekeurd, met dank aan de secretaris.

4. Ingekomen stukken.

Er zijn geen ingezonden stukken te behandelen.

5. Bestuurssamenstelling.

Stephan Eltink en Joost vd Heuvel treden af als bestuursleden. Beiden stellen zich herkiesbaar. Gegeven het feit dat zich geen andere kandidaten hebben aangemeld worden de heren door de leden herkozen als bestuurslid. Bovendien heeft het bestuur Ellen Dekker voorgesteld als vervangster voor Monique Kupers die zich vorig jaar niet herkiesbaar stelde. Voor de opvolging van Monique hebben zich ook geen andere kandidaten aangemeld. Daarmee wordt Ellen Dekker opgenomen in het bestuur en neemt plaats aan de bestuurstafel.

6. Mededelingen van de commissies.

Commissie Elegance

Geen mededelingen.

Commissie Elite / (Super-)Prestige (Joost v.d. Heuvel)

Ook dit jaar spreken we weer van een geslaagd seizoen. De kleine aanpassingen in het programma t.o.v. 2014 zijn goed aangekomen. Ook de La Trappe Tour naar Berkel Enschot was een van de mooie ritten, jammer dat de Limburgrit dit jaar wegens slecht weer geannuleerd moest worden; deze zullen we volgend seizoen zeker weer opnemen. Verder worden de wegkapiteins nogmaals bedankt voor hun uitstekende werk. Voor komend seizoen geven Gerrit den Ouden en Karel Boogaart aan hun taak over te willen dragen, Gerrit komt later op de avond toch weer op zijn besluit terug. Voor de Elite willen we toch graag nog aanvulling op het aantal wegkapiteins, dus als er vrijwilligers zijn, graag dit doorgeven aan Joost vd Heuvel.

7. HFW 2014 en vooruitblik 2015.

Lenie Thijs spreekt van een geslaagde versie van het 2014 HFW. Het aantal deelnemers ligt beduidend hoger dan de editie van 2013. Ook voor 2015 is men weer voornemens om in vergelijkbare vorm dit evenement te organiseren.

8. Verslag Boels Rental Ladiestour.

Theo Thijs deelt mee dat de landelijke organisatie van de Boels Rental Ladiestour onder de indruk was van de organisatie. Hij bedankt dan ook alle vrijwilligers die dit mede tot stand hebben gebracht. Tevens zijn Theo Thijs en Joost vd heuvel toegetreden tot het bestuur van de Stichting Wielersupport Leende. De stichting organiseerde voorheen ook de tijdrit in Leende. Voor komend seizoen is er een aanvraag gedaan om de tijdrit weer naar Leende te halen, met opnieuw weer een etappe in deze Ladiestour. Daarbij zal wederom een beroep op vrijwilligers gedaan worden.

9. Verslag 5e TC Heeze Fietsweek.

Evenals de voorafgaande jaren is er weer een mooie presentatie getoond over de prestaties van de leden die mee naar de Pyreneeën zijn geweest. Niet alleen op de fiets werd er gepresteerd maar ook tijdens de processie in Lourdes werd de helpende hand geboden. Maar liefst 30 leden hebben aan de jubileum editie deelgenomen. De lat voor volgend jaar ligt dus weer hoog. Na afloop werden alle aanwezige leden op de ALV gezegend met het heilige water uit Lourdes voor een behouden seizoen 2015.

10. Clubkleding.

De stand van zaken m.b.t. sponsoring en het voorstel voor het nieuwe clubtenue worden gepresenteerd door Joost vd Heuvel. De presentatie wordt positief door de leden ontvangen. Met name de gele kleur en het rode accent in de kleding wordt als weer een vooruitgang ervaren. Ook de keuze tussen een tour en sport uitvoering wordt nog eens extra benadrukt.

11. Clubcompetities

De Clubkampioenen voor 2014 zijn geworden:

- ★ Elegance wisseltroffee; Willemien van der Veen
- ★ Dames superprestatie; Ingrid Rothuizen
- ★ Piet bosmans troffee; Ger Peeters
- ★ Heren superprestatie; Peter Rothuizen

12. Jubilarissen.

In 2014 hebben we de volgende Jubilarissen geëerd:

- ★ Theo Thijs, Jan Manders 25 Jaar
- ★ Jan de Jong, Ad v. Asten, Jan de Wit 10 Jaar

13. Rondvraag.

Er zijn geen vragen uit het publiek

14. Sluiting.

Tot slot bedankt de secretaris nogmaals alle vrijwilligers die hun steentje hebben bijgedragen aan het geslaagde seizoen en meldt dat na de vergadering er gelegenheid is tot het passen van de clubkleding.

Jaarverslag 2014

Het seizoen 2014 gaat opnieuw de boeken in als een zeer geslaagd seizoen voor Tourclub Heeze, waarin de ledengroei en het aantal afgelegde kilometers fors toe zijn genomen. Door de zachte weersomstandigheden voorafgaand aan het seizoen was er door een aantal leden flink doorgetraind in de winterperiode. Daardoor zat de vaart er vanaf de start van het seizoen bij de meeste groepen stevig in. Desondanks bleef de veiligheid gewaarborgd en verliep het seizoen zonder grote ongelukken. Helaas lieten enkele incidenten bij naburige wielerverenigingen zien dat fietsen in een groep risicovol blijft. Reden temeer om op elkaars veiligheid te blijven letten, ook in 2015!

In 2014 groeide Tourclub Heeze gestaag door van 104 naar 119 leden. Er meldden zich 20 nieuwe leden aan, waarvan 8 die in 2015 starten met hun lidmaatschap. Er waren 5 leden die de vereniging verlieten. Een daarvan was Karel van der Velden. Midden in de vakantieperiode overleed Karel, na een dapper gedragen strijd tegen zijn slopende ziekte. Tourclub Heeze was belangrijk voor Karel en hij arrangeerde zijn eigen afscheid op geheel eigen wijze met een persoonlijke boodschap voor al zijn dierbaren. Karel is en blijft een markant figuur, waarover we nooit uitgepraat zullen raken!

Bij de Elegance groep steeg de gemiddelde opkomst weer terug naar het niveau van voor 2013 (gemiddeld 10 renners). Het fietsprogramma was qua omvang vrijwel gelijk aan dat van 2013 en het totaal aantal afgelegde kilometers daalde licht naar 26150 km, toch een alleszins respectabele afstand! De Elegance groep ziet het seizoen 2015 dan ook met vertrouwen tegemoet.

Bij de Elite en (Super)Prestige groepen was er een spectaculaire stijging van zowel de gemiddelde opkomst (van 30,7 naar 36,5 renners) en het totaal aantal afgelegde fietskilometers (van 92110 km naar 113360 km), een stijging van circa 20%! Ook hier verliep het seizoen zonder noemenswaardige problemen. Tijdens enkele ritten reden Prestige en Superprestige op Prestige tempo ongeveer 100 m achter elkaar i.v.m. de veiligheid. Indien de ledengroei zich verder voortzet, zullen we ons moeten beraden hoe we bij grote opkomst nog steeds veilig kunnen blijven fietsen. Wellicht moeten we dan groepen ad hoc verder splitsen. Proactief optreden van de wegkapiteins voor en tijdens de ritten blijft cruciaal. Het

totaal aantal afgelegde fietskilometers steeg in totaal met +13% van 145.001 km naar 165445 km.

De volgauto werd dit jaar weer veelal bemand door eigen leden. Meestal bleef de assistentie beperkt tot het wisselen van wielen. Een enkele keer kwam de EHBO koffer eraan te pas. Enkele keren bleef de volgwagen onbemand doordat leden helaas geen gehoor gaven aan de taak van volgwagenbestuurder. Het bestuur hoopt dat in 2015 iedereen zijn/haar taak volgens schema vervult of tijdig vervanging regelt.

De Piet Bosmans Trofee ging dit jaar naar Ger Peeters met 34 ritten en 3100 km. Na zijn ziekte is Ger gelukkig weer goed hersteld en in topconditie, zo bewijst het verdienen van deze prijs. Ger werd dan ook door een trotse schoonzoon Gerard Dierick tijdens de uitreiking van de trofee in het zonnetje gezet. De Superprestatie Heren ging dit jaar naar 'nieuwkomer' Peter Rothuizen met 3765 km.

Bij de dames ging de Elegance Wisseltrofee haast traditiegetrouw naar Willemien vd Veen (45 ritten en 2310 km), terwijl de Superprestige Dames gewonnen werd door 'nieuwkomer' Ingrid Rothuizen met 3195 km. Het moge duidelijk zijn dat de familie Rothuizen zijn draai inmiddels gevonden heeft bij onze vereniging…

Ook buiten het reguliere clubprogramma werden opnieuw aansprekende sportieve successen behaald. Enkele leden voltooiden zware klassiekers als La Marmotte en Les 3 Ballons en er werd weer deelgenomen aan o.a. Jean Nelissen Classic, Mendig-Budel en Diekirch-Valkenswaard. De 24 uurs ATB race op de Gulbergen werd dit jaar schitterend uitgereden door Jeroen Manders, terwijl Rob Verhees in de 6uurs variant een fantastische derde plek opeiste, achter wereldtoppers als Rudy Vanhouts en Bart Brentjens!!

Theo Thijs mocht eveneens het erepodium delen met een wereldkampioene, namelijk Marianne Vos. Tourclub Heeze maakte dankzij de inzet van een groot aantal vrijwilligers uit onze vereniging goede sier tijdens de etappe van de Boels Rental Ladies Tour van Heeze naar Leende. Onze burgemeester was super enthousiast en daardoor iets te snel met zijn startschot, maar verder werd het een prachtige dag waarbij de internationale top van het dames wielrennen zich met bloedstollende snelheden begaf over de ons zo bekende wegen in de directe omgeving. Een

initiatief dat voor herhaling vatbaar is…!

Het clubweekend vond plaats in Lochem en was met 33 deelnemers weer vanouds gezellig. Waar de Fietsweek zich meer richt op de sportieve fietsuitdaging, staat het clubweekend garant voor de meer recreatieve fietsbeleving. Het aantal deelnemers aan het clubweekend dit jaar toont aan dat er nog steeds prima plaats is voor het clubweekend.

Na een tumultueus verlopen HFW in 2013 was de 2014 editie er weer in de oude, vertrouwde vorm, met een prima opkomst en voor de vereniging een boven verwachting gunstig financieel resultaat. Ook hier wederom dankzij de inzet van een groot aantal trouwe vrijwilligers.

Voor het eerste lustrum van de Fietsweek togen maar liefst 30 renners naar het plaatsje Argeles-Gazost in de Zuid-Franse Pyreneeën. Gezegend door het heilige water van Lourdes werden vrijwel alle bekende en minder bekende Pyreneëencols in het spoor van de grootste renners op aarde bedwongen. Het weer was werkelijk voortreffelijk en de sfeer was eveneens uitstekend. Al met al een eerste lustrum dat er mag zijn!

Het seizoen 2015 begint over minder dan twee weken en de vereniging bruist als nooit tevoren. De (sportieve) plannen voor 2015 liegen er weer niet om. Naast het vertrouwde concept van wekelijkse clubritten en alles wat we erom heen organiseren, gaat Tourclub Heeze in 2015 een nieuwe start maken: met een aantal nieuwe sponsoren, die onze vereniging een warm hart toedragen. Sponsoren, bedankt! En een schitterend nieuw tenue, waardoor we nog beter zichtbaar zullen zijn en wat qua uitstraling nog beter past bij de dynamische en gezellige vereniging die we zijn. 'Gezond, uitdagend, sportief en gezellig' blijven de kernwaarden van Tourclub Heeze, ook in 2015.

Het bestuur wenst alle leden veel fietsplezier in het nieuwe seizoen!

De 24 uur van Gulbergen, 28 september 2014

Ik kijk naar buiten en zie nevel over het Huboveldje hangen en vervloek meteen de app op mijn telefoon. Het zou toch mooi weer worden? Alsof ik me daar zorgen over moet maken, nee ik niet ik heb wel wat beters te doen. Namelijk 24 uur fietsen op de Gulbergen. Iets na tienen ga ik met Rob en Michiel, die de 6-uurs gaan rijden, richting Nuenen om alles klaar te zetten. Een goede voorbereiding, deze keer foppen ze mij niet. Er is voldoende ondersteuning voorhanden om ons te helpen en de zon komt inmiddels zijn belofte na en heeft de nevel vriendelijk opgelost. Om 13:00 uur is het dan zover en ik geef mijn ATB de sporen. Tactiek: 2 ronden flink snel en dan het tempo van de tikker. De beentjes willen wel en mijn Garmin geeft feedback over de inspanning. Op een 2e plek rijdend hengel ik langzaam de nr1 naar binnen maar blijf met reserve rijden want ik moet nog even.

Plek nr1, alle tandwieltjes op mijn fiets en in mijn hoofd draaien overuren. “Als ik dit eens zou volhouden”, de soigneurs doen superwerk en voorzien ons van het nodige. Ik kan er alleen maar van genieten. Na 6 uur fietsen blijkt dat Rob 3de is geworden en mag met wereldtoppers Rudi van Houts en Bart Brentjes het podium op. Ook een lieftallige dame mag het supertrio vergezellen. Een super prestatie en we zijn allemaal trots op ons TC Heeze lid. Na de huldiging zie ik hem nog lopen en twijfel even te stoppen voor een felicitatie, maar nee ik ben een man op een missie. Ik moet door. De avond valt en veel veranderd; het circuit wordt leeg en de toeschouwers verdwijnen. Mijn rikketik heeft dan wel 10uur gezegd dat ie lekker gaat maar mijn beentjes en kroonjuwelen beginnen daar anders over te denken. `s Nachts neem ik een vol uur pauze en ondanks alle goede hulp kom ik daarna niet meer lekker op gang. De meeste solorijders tuffen door als Thomas de trein en ik maak er iedere keer een Sprintertje van 2uur van met daarna de gezelligheid van de tent. De stretcher die ik van thuis heb mee genomen heeft een gezicht en armen gekregen en wuift bij elke doorkomst dat ik moet komen liggen. Later in de nacht geef ik daar op advies van alles wat onder mijn navel zit steeds vaker aan toe.

Het is inmiddels licht geworden en lig 4de en zie na een intensief rondje op mijn Garmin dat het wel goed is. Omdat ik geen behoefte heb om mezelf in de vernieling te rijden ga ik voor een paar uur rusten en kan mooi naar de gesloopte deelnemers kijken die wel doorrijden. Michiel (12de mooie prestatie) en Rob zijn onderweg naar mij na hun nachtrust. Ik

word nog een keer opgelapt door ze voor de laatste 2uur. Echter bij de 2de doorkomst wil ik toch even naar ze toe en stop weer, een half uur verstrijkt snel en ik raap alles bij elkaar om tot 13:00uur door te gaan. De zeem in mijn fietsbroek biedt nog evenveel demping als een betontegel en ik moet dan ook noodgedwongen staand over de singletrack met al die kuilen en wortels. Een paar minuten over 1 ga ik dan moe maar gelukkig over de finish. In totaal 51 rondes en 401km is mijn deel en eindig daarmee op plaats 8.

Het doet me deugd dat er aardig wat toerclubleden zijn en familie dus we babbelen nog wat na. Nog even onze tent met voedselbank opruimen en ik rijd samen met de mannen van TC Heeze over de weg naar huis. Ik wil nog demarreren maar wordt professioneel geblokt, maar beter ook want ik wil rusten. Maandag kan ik alles nog een keer overdenken en heel even denk ik aan de volgende keer Gulbergen24. Yeah right, voor mij geen 24 uur meer. Een uurtje of 10 wordt de max. en dat is meer dan genoeg voor een gek op een fiets of fietsgek.

Jeroen Manders

Een APK voor uw lichaam

Het nieuwe seizoen begint aanstonds of is inmiddels weer begonnen en velen onder ons die zondagsmorgens op het Gemeentehuisplein staan, zullen weer watertandend kijken naar die vrienden die met een nieuwe fiets of nieuw materiaal aan de meet staan. De één heeft dan een nog mooiere fiets dan de ander en zij die geen nieuwe fiets hebben, hebben weer vele (honderden) Euro's uitgegeven aan het jaarlijkse onderhoud van de fiets en/of aan nieuwe onderdelen. De fiets lijkt bij velen onder ons meer (financiële) aandacht te krijgen dan het eigen lichaam, terwijl velen onder ons – als wij Strava mogen geloven – af en toe het uiterste van het lichaam vragen.

Ook ikzelf heb de afgelopen jaren te weinig aandacht aan mijn eigen lichaam geschonken. Nadat in het voorjaar van 2014 een jongere broer van mij tijdens het wielrennen een hartinfarct kreeg, heb ik mij ook maar eens aangemeld voor het ondergaan van een sportmedische keuring, die – achteraf gezien – gelukkig plaats vond in de week na de fietsweek in de Pyreneeën, waar ik bij aanwezig was. De sportkeuring begon en eindigde bij het opnemen van mijn hartslag in rust, omdat ik de rest van de medische keuring niet mocht ondergaan. Hoewel ik mij kiplekker voelde, de week ervoor in de Pyreneeën flink had afgezien en vele kilometers had gemaakt, kreeg ik te horen dat ik voorlopig een tandje minder moest fietsen en eerst een afspraak moest maken met de cardioloog.

Vervolgens mocht ik na het consulteren van de cardioloog (de heer Hoogsteen, jarenlang de arts van de Raboploeg) een aantal testen ondergaan (o.a. een ECG en een echo), waaruit bleek dat mijn hart wat ouderdomsverschijnselen vertoonde; verschijnselen welke via medicijngebruik inmiddels een halt zijn toegeroepen. Door deze ervaring en door hetgeen ik ook weer het afgelopen jaar om mij heen gezien heb, ben ik een warm pleitbezorger voor het ondergaan van een (twee)jaarlijkse sportmedische keuring, die gemiddeld genomen veel minder kost dan een grote onderhoudsbeurt aan de fiets.

Via een sportmedisch onderzoek kun je ook inzicht krijgen in de maximale zuurstofopnamecapaciteit ("VO2max"), het omslagpunt en de hartslag-trainingszones, zodat ook om die reden het ondergaan van zo'n onderzoek verstandig is.

Er zijn verschillende soorten sportmedisch onderzoek. Hoe meer onderzoek je wenst, hoe hoger de kosten bedragen. De kosten van een onderzoek variëren van ongeveer € 100,- tot ongeveer € 350,-; afhankelijk van de omvang van het onderzoek. Bij een onderzoek van ongeveer € 350,- maakt men o.a een ECG en een echo van het hart. Afhankelijk van de vraag hoe en waar je verzekerd bent, kun je deze kosten in sommige gevallen declareren bij de ziektekostenverzekeraar. In mijn geval kreeg ik voor het inleidende onderzoek slechts een rekening van ongeveer € 100,-, waarna de resterende onderzoeken voor rekening van mijn verzekeraar kwamen.

In onze regio zijn er twee instanties die een sportmedisch onderzoek uitvoeren. Dit zijn het SMC Sportmax (http://www.smcsportmax.nl) te Veldhoven en TopSupport te Eindhoven / Geldrop (http://www.topsupport-anna.nl).

Mijn advies aan iedereen is dus om niet alleen aandacht te hebben voor de fiets en/of de accessoires maar ook voor het eigen lichaam; immers de gezondheid gaat boven alles en om de **geringe** kosten hoef je een onderzoek niet achterwege te laten.

Geurt te Biesebeek.

Fietsinfo op het Internet

Ik wil een nieuw rubriekje introduceren in de Toerflits en wel over de beschikbare fietsinformatie op het internet. Er is zoveel te browsen in de "cloud". Natuurlijk zullen sommige sites voor enkelen onder jullie bekend voorkomen, maar toch proberen we te zoeken naar nieuwe pareltjes. Jullie kunnen altijd ook een suggestie doen voor een site die je besproken wilt zien. De eerste die ik wil tonen is er een die voor veel opschudding heeft gezorgd.

https://wielerspiegel.wordpress.com/

Een prima site met daarin veel fietsverhalen over de lokalen met specifiek hierin een mooi artikel over Jan Adams:

https://wielerspiegel.wordpress.com/2014/12/26/200-1968-1979-heeze-hoe-is-het-met-jan-adams/

Binnen no time ging het als een vuurtje rond op onze whatsapp group. De prestaties die Jan nu levert zijn absoluut een reflectie van zijn verleden: over kudo's gesproken!! Een tweede site die ik wil bespreken is er eentje die me bekend werd via Laurens ten Dam en zijn social media. Hij refereert altijd naar regels op zijn strava ritten. Ik vroeg me af wat hij ermee bedoelde totdat ik er op zocht.

http://www.velominati.com/the-rules

Regel 11 is een typische wielerregel: " Sean Kelly wordt geïnterviewd na de 1984 Amstel gold race en ziet zijn vrouw al leunend tegen zijn Citroen AX. Hij interrumpeert de interviewer en zegt tegen haar niet de lak van zijn auto te beschadigen. Ze zegt tegen hem ietwat verongelijkt dat de auto zijn eerste prioriteit heeft, daarna de fiets en

tenslotte zijzelf. Direct zegt Sean Kelly dat de volgorde niet correct is: het is de fiets die op de eerste plaats staat". Zo zijn er meerdere regels te vinden. Ook over de "dresscode" voor onze hipsters. Tenslotte is er de site:

http://www.handgespaakt.nl/

We hoeven nu niet meer te whatsappen over de breedte van een band ofwel welke kleur de ventieldopjes moeten hebben. Alle wiel informatie is hier te vinden.

Marc

Trainingstips van Chris Brands

1. Training dient gericht zijn op het optimaliseren van de vetverbranding zodat je een fietsinspanning langere tijd kunt volhouden:
   - ★ Hanteer altijd de verhouding 80% duurtraining en 20% intensieve training
   - ★ In lente en zomerperiode kun je binnen de 20% variëren in interval, sprint- of bloktrainingen, afhankelijk van het doel dat je nastreeft
   - ★ Breidt de duurtraining uit en hanteer daarbij je persoonlijke referentiepunt wat deze duur betreft
   - ★ Twee uur rustig fietsen (50-70% van max hartslag) is in de winterperiode voldoende
   - ★ De trainingseffecten van duurtraining in de winterperiode blijven 10-15 dagen behouden vanwege een verminderd herstel
   - ★ De trainingseffecten van duurtraining in de zomerperiode blijft 3-5 dagen behouden vanwege een beter herstelvermogen
   - ★ Gebruik in de winterperiode weinig sportvoedsel tijdens het fietsen omdat dit de koolhydraatverbranding stimuleert
   - ★ Neem water mee waarin mineralen zijn opgelost
   - ★ Nuchter trainen heeft positief effect op vetverbranding (dus afvallen!).
2. Vermijd dat je te frequent te diep gaat tijdens het fietsen omdat je hiermee het eiwitreservoir uitput wat negatieve effecten heeft op je gezondheid (o.a. de hartspier); overschrijdt de zone boven 70% van de maximale hartfrequentie zo min mogelijk.
3. De meeste fietsers trainen te vaak te intensief (indicatie houdt 55% van je maximale hartfrequentie aan en veel nauwkeurig is 50 tot 60% van je zgn Heart Rate Reserve = verschil tussen maximum en minimum hartslag) en houdt altijd de verhouding 80% duur en 20% intensief aan (ook in de lente en zomer!!).
4. Bouw de duurtraining over een maand uit van 10-12-14-10 uur per week; bouw een relatieve rustigere week in.
5. Trainen op hartslag is een redelijke graadmeter voor opbouw van de conditie maar de hartfrequentie wordt ook door andere factoren beïnvloed, zoals stress, ziekte etc.
6. Trainen op vermogen is de beste graadmeter voor conditionele opbouw maar betrouwbare vermogensmeters zijn duur (denk hierbij aan Quarq of Garmin Vector S); bij een sportkeuring krijg je een betrouwbaar beeld van je maximaal vermogen; drempelwaarden liggen tussen 250-320 watt voor de meeste sporters.
7. Laat je om de twee/drie jaar sportmedisch keuren.
8. Kleed je in de wintermaanden goed als je op de weg traint; minimaal 3 lagen bovenkleding maar vergeet de benen niet (1 paar beenstukken is te weinig bij temperaturen rond het vriespunt. Er is dan minimaal windstoppermateriaal op de benen nodig. Realiseer dat de koude een vermogensverlies op kan leveren van 50 -70 %.
9. Trainingen op de Tacx zijn zeer effectief als overbrugging van de winter of slecht weer dagen; gebruik hierbij ook de verdeling 80-20; trainingen van >2 uur zijn voor de conditionele opbouw niet nodig.
10. Uitfietsen op de Tacx (15-30 minuten) na een wegrit zorgt voor een optimaal herstel.

Nightbiken

Enkele weken na de zeer geslaagde fietsweek in de Pyreneeën stond de 24 uurs van Gulbergen op het programma. Zoals jullie weten heeft met name Rob Verhees maar ook Michiel v.d. Veen, Derek Cornelissen en Jeroen Manders hier geweldig gepresteerd. Aangezien het jaar ervoor het gebrek aan begeleiding Jeroen had opgespeeld, hadden we dit jaar een begeleidingsteam samengesteld. Mijn beurt was van 17.00 uur tot 22.00 uur. Aanvankelijk zat ik te genieten van de ondergaande zon, het was immers prachtig weer dat weekend. Toen het donker begon te worden zag ik ze allemaal voorbij komen met “lempkes” op hun fiets. En die lempkes gaven verrrekes veel licht. Het leek me wel wat om zo door de bossen te crossen als het donker is.

In de week erop had ik een zaklamp met ducktape op mijn helm geplakt en ben ik het Leenderbos in gegaan met de mountainbike. Ik wilde immers eerst maar eens de proef op de som nemen. Ondanks dat ik mijn snelheid moest beperken gezien de mindere lichtopbrengst vond ik het toch een geweldige ervaring. Ik moest ook die lempkes hebben. Na wat “gegoogled” te hebben op o.a. mountainbikeforums bleek dat je het beste een lempke op het stuur (diffuus licht) in combinatie met een helmlempke (gebundeld licht) kon hebben. Nadat ik een betaalbaar setje (van Chinese makelaardij) op de kop heb kunnen tikken, ben ik ’s-avonds weer direct het Leenderbos in gegaan. Nondeju wat een licht. Ik keek de vogels uit de bomen. En met zo’n geweldige lichtopbrengst kon ik ook gewoon snelheid maken. Niettemin moet je wel erg alert zijn, hetgeen nightbiken ook zo mooi maakt. Je kunt niet anders dan in het NU leven, die intens levendige toestand waarin je verlost bent van tijd, problemen en denken (filosoof Snoeijen [illegible]). Daarnaast waren er op deze avond ook mistflarden. Net als bij de auto zie je in zo’n mistflard niets aangezien het felle licht gereflecteerd wordt. Ik reed voor de zoveelste keer zo’n mistflard in en plotseling zag ik een grote bruine hoop op het pad voor me liggen. Ik vol in de ankers en stond net voor deze hoop stil. Het bleek een Schotse hooglander te zijn die onverschrokken doorging met herkauwen. Dit liep gelukkig goed af maar was wel een les: nightbiken alleen is niet zo verstandig. Nadat ook o.a. Rob V., Joost S. en Bernhard zo’n zelfde setje lempkes hadden aangeschaft werd het “MTB Team Solarstorm” als groepsapp aangemaakt. In verband met mijn gezondheid heb ik de rest van de winter helaas nauwelijks kunnen nightbiken, dat neemt niet weg dat ik dit in de toekomst hopelijk nog vaak zal gaan doen. Het is immers een geweldige fietservaring.

Marco

Nieuwe leden stellen zich voor

Willy van den Heuvel

Hoi ik ben Willy van den Heuvel, ja inderdaad broer van. Ik ben 50 jaar en woonachtig te Geldrop met Lia en hond Moos. Sinds 1983 werkzaam bij VDLbus Valkenswaard en fiets al enkele jaren, ook samen met de broers, vooral voor de gezelligheid. 3 Jaar geleden ben ik lid geworden van Toerclub Mierlo, het eerste jaar vaak mee geweest maar het 2e jaar kwam het er niet van. Afgelopen jaar ben ik 1 keer mee geweest, en dat kwam vooral door de vele valpartijen en het zenuwachtige rijden. Joost had al eens een keer gezegd om mee te gaan, zo gezegd zo gedaan. Wat meteen opviel was het relaxed rijden en het gemoedelijke waar ik wel van houd. 3 jaar geleden heb ik samen met Willie Hurx en het MMC Veldhoven Alpe d'Hu Zes gefietst voor het goede doel, aangezien ik zelf ook met kanker te maken heb gehad. Een week om nooit te vergeten, de saamhorigheid die je daar treft. Afgelopen najaar ben ik met 2 vrienden naar Italië geweest om daar een weekje te gaan afzien, maar wel erg gaaf om daar de Stelvio te overwinnen. Nu ben ik gezien mijn postuur meer iemand voor op het vlakke, desalniettemin erg gaaf om te doen. Ik hoop een mooie maar vooral een leuke tijd tegemoet te gaan, en bovenal te genieten. Dat hoeft zeker niet altijd hard te gaan.

Willy Hurx

Mijn naam is Willie Hurx en ik ben nog even 47 jaar, want op de openingsdag van het seizoen wordt ik namelijk 48. Ik kom uit Geldrop, ben getrouwd en heb 2 kinderen. Een zoon van 17 en een dochter van 11 jaar oud. Fietsen heeft mij altijd erg getrokken, als kind keek ik altijd naar de Tour de France en het leek me geweldig om dat zelf ook te gaan doen. Dus ging ik naast voetballen, wat mijn 2e grote hobby is, na het seizoen fietsen. Ben in die jaren zelfs ooit 3 weken op fietsvakantie naar Frankrijk geweest. Zonder GPS of mobiel want dat was er in die tijd nog niet,

we hadden vooraf een soort route uitgestippeld, en keken gewoon hoe ver we kwamen die dag en zochten op het einde van de dag wel ergens een camping op.

Toen ik ging samenwonen heb ik al mijn spullen verkocht en heb jaren geen fiets aangeraakt. Het was voornamelijk voetballen wat in die tijd de klok sloeg, daar kennen sommige leden van de tourclub mij ook van. Daarnaast deed ik ook regelmatig aan spinning zodat ik toch een beetje met fietsen bezig was. Maar na een jaar of 15 begon het toch weer te kriebelen en mede door het enthousiasme van een collega besloot ik toch weer een fiets te kopen en opnieuw met fietsen te beginnen. Dit is ondertussen alweer een kleine 10 jaar geleden en sinds die tijd fiets ik regelmatig en gaat de fiets ook mee op vakantie naar mijn favoriete vakantieland Italië. Ik heb ondertussen al de nodige bekende en minder bekende tochten meerdere malen gereden. Zoals de Amstel Gold Race, Grenslandklassieker, Diekirch-Valkenswaard, Limburgs Mooiste. Mijn sportieve hoogtepunt is mijn deelname aan de Alpe d'HuZes in 2013. De meeste kilometers maak ik samen met mijn fietsmaat (en gewone vriend) Willy van den Heuvel en samen met hem heb ik toen ook de AlpduZes gereden. Hij is ook degene die me enthousiast heeft gemaakt om te gaan fietsen bij een club. Maar ook een toevallige ontmoeting onderweg eind vorig seizoen, waarbij we vriendelijk werden overgehaald om mee kopwerk te doen heeft er aan meegewerkt dat ik graag lid wilden worden bij jullie tourclub

Ik hoop op vele mooie en gezellige kilometers, en zie het als een mooi verjaardagscadeau om op 1 maart samen met jullie aan een nieuw seizoen te beginnen.

Ronald van de Moosdijk

Hoi, mijn naam is Ronald van de Moosdijk. Geboren en getogen in Eindhoven. Mijn bouwjaar is 1978. Over mijn schooltijd kan ik heel kort zijn. Vooral veel verspilde moeite. Ben nu eenmaal niet gemaakt om stil te blijven zitten. Met minimale inspanning toch nog havo3 afgerond. Hierna nog even geprobeerd detaillist te worden via het ELE. Was een erg gezellig jaar. Maar omdat we meer op het Stratumseind te vinden waren dan in de klasbanken schoot dat ook niet echt op. Op mn 21e ben ik verkast naar Amersfoort om te gaan werken voor een hypotheek

administratiekantoor. Erg veel geleerd, leuke collega's, maar helaas het saaiste werk dat je kon verzinnen. En op m'n 28e maar terug naar het mooie zuiden vertrokken. Wel heb ik in het midden van het land mijn 1e mtb opgepikt en ben besmet met "het virus". Na terugkomst ben ik dan ook begonnen met een opleiding om fietsenmaker te worden. Na te hebben gewerkt als postbode en magazijnmedewerker, kreeg ik in 2008 de kans om te gaan werken als fietsenmaker in Aalst-Waalre. Sinds 2006 "serieus" aan het fietsen en toch al wat mooie herinneringen aan elkaar gereden. 1e serieuze fietsbeproeving was de Duchenne Heroes in 2010. En ook de 24uurs van Best: allereerste ervaring met dit soort wedstrijden en dan meteen de teamklasse winnen. En in 2013 ook die van Nuenen gewonnen, met geweldige tegenstand, was super om mee te maken. Sinds vorig seizoen wel tot de ontdekking gekomen dat fietsen vooral erg gezellig moet zijn en de ervaring belangrijker dan de tijd die je er over doet. Mooiste ervaring tot nu toe is dan ook de Stonemann in de Dolomieten, 3 dagen met 5 man en gids de mooiste bergen beklommen die ik ooit heb gezien. Daarom vorig jaar ook de Stonemann Miriquidi (165km en 4400hms) met een maatje in 1 dag gereden en weer geweldige genoten. En, niet te vergeten natuurlijk, de mooiste trip met de racefiets... De Fietsweek van TC Heeze in Argeles. Naast een supermooie omgeving, superweer ook een erg relaxte en gezellige sfeer. Precies de reden waarom ik nog wel even lid zal blijven van ons clubke!

Rik Meessen

Ik stel me even voor, mijn naam is Rik Meessen, 29 jaar, geboren en getogen in Zuid-Limburg, sinds vorig jaar woonachtig in Heeze en trotse papa van Thomas van 1 jaar oud. Ik ben werkzaam bij Rabobank Eindhoven-Veldhoven en naast mijn werk- en gezinsleven ontspan ik mij graag op de racefiets. In de winter oefen ik binnen op de spinning-fiets en vanaf de lente tot het weer koud wordt buiten op de racefiets. Ongeveer drie jaar geleden daagde een vriend mij uit om de bergen van Zuid-Frankrijk te beklimmen. Na een jaar trainen had ik de smaak te pakken en dit is nu een jaarlijkse traditie geworden. Voor komend jaar ga ik terug naar mijn roots en heb ik mij ingeschreven voor Limburgs Mooiste op 30 mei. Ik kijk weer uit naar een mooi fietsseizoen.

Albert van de Kruis

Bij deze wil ik graag aan het verzoek voldoen om een kleine introductie te schrijven omdat ik weer lid geworden ben van Tourclub Heeze. Mijn naam is Albert van de Kruis, ben een geboren en getogen Heezenaar, getrouwd en vader van 2 volwassen kinderen. Ik woon op Iras 10 te Heeze.

Ik was al eens lid van de Tourclub Heeze in de periode (weet niet meer precies) 1983 – 1992. Behoorde tot het groepje voorrijders welke naast de reguliere clubritten ook regelmatig op zaterdag deelnam aan tochten, waarbij deelname aan Luik-Bastenaken-Luik, Waalse Pijl, Ronde van Vlaanderen, Amstel Gold Race, Diekirch-Valkenswaard tot mijn hoogtepunten gerekend kunnen worden. In concreto betekende dit op vrijdagavond fiets in orde maken, zaterdag de hele dag op de fiets, 's avonds op de bank uitrusten en zondag morgen losfietsen gedurende de club rit. In 1992 kreeg het gezinsleven de voorkeur en ben ik gestopt met TC Heeze. Na eerst vele jaren trimzwemmen heb ik uiteindelijk het fietsen weer opgepakt door een mountain bike te kopen. Op zondag morgen 2 uur door de bossen was goed te combineren met het gezinsleven.

In 2013 ben ik een week in Zuid Frankrijk gaan fietsen op de mountain bike. Helaas waren er geen off the road routes aldaar waar we logeerden en hebben we tochten gemaakt tot 80 km op de reguliere weg. Toen kreeg ik weer zin om op een race fiets te gaan fietsen. Mijn oude race fiets vond ik nog terug, heb hem opgeknapt en heb het plezier weer terug gekregen. Tijdens het fietsweekend afgelopen jaar heb ik weer met een aantal oude fietsvrienden contact gehad en besloten om lid te worden en een moderne race fiets te kopen. Dus ben ik benieuwd of ik nog fit genoeg ben om jullie bij te houden en heb op de rollen al getraind, om er niet bij de eerste de beste rit afgereden te worden.

Ik hoop regelmatig van de partij te zijn.. Fietsers die voor de prestige trofeeën gaan kunnen gerust zijn, ik ben geen concurrent. Voor mijn werk als Technical Account Manager in de Drankenindustrie ben ik regelmatig op reis in het buitenland, waardoor ik wel eens een ritje zal moeten overslaan. Ik stel me dan ook tevreden met een plaatsje in het peloton, liefst helemaal achteraan, zodat ik nog wat kan intervallen. Ik heb tijdens de laatste ledenvergadering gemerkt dat ook gezelligheid een belangrijk element is en heb vele, oude bekenden alweer de hand geschud. Vanaf 15 maart begint mijn seizoen bij TC Heeze. Tot dan.

Ingrid Verhees

Hoi allemaal. Mij is gevraagd om mezelf te introduceren als nieuw lid bij de Tourclub. Ik ben Ingrid Verhees getrouwd met Rob en moeder van Maudi en Joris. Verder hebben we ook nog een hond, Puk. Ik werk als praktijkverpleegkundige in de huisartsenpraktijk in Heeze en sinds een aantal maanden met regelmaat als verpleegkundige in het St Anna ziekenhuis. In mijn vrije tijd sport ik graag. Ben al jaren lid bij Harks waar ik 2-3 keer per week een groepsles volg o.a. x-co en Body Shape. Ik heb een tijd aan hardlopen gedaan maar niet voor lang, door knieklachten was 't niet mogelijk om echt lange afstanden te gaan lopen. Toen kwam de fiets in beeld. Eerst met de mountainbike over de weg en van de zomer met de racefiets.

Ik ben op het einde van het seizoen een paar keer mee gefietst met de Tourclub en vond het erg gezellig om in een groep te fietsen. Heb dan ook veel zin in het komende seizoen. Voor de toekomst lijkt het me erg leuk om samen met Rob tijdens onze vakanties wat uren op fiets door te brengen naast lekker relaxen met een mooi boek!!

Programma 2015 TOURCLUB HEEZE

ELEGANCE — CLUBRITTEN ZONDAG

Datum			vertrektijd	Km	Via	Nr.	Via	
Zon	1	mrt	9.30	40	Blaakvenroute	213	Budel	
Zon	8	mrt	9.30	40	Rondje Valkenswaard	211	Valkenswaard	
Zon	15	mrt	9.30	40	Kleintje Lierop	215	Lierop	
Zon	22	mrt	9.30	45	Nebeltocht	220	Beverbeek	
Zon	29	mrt	9.30	45	Zomertocht	218	Hamont	
Zat	4	apr	9.00	60	Huismussentocht	10	Veldhoven	zaterdagrit

ELEGANCE — CLUBRITTEN WOENSDAG

woe	15	apr	19.00	30	Maarheeze	201	clubrit	
woe	22	apr	19.00	35	Someren	206	clubrit	
woe	29	apr	19.00	35	Mierlo	209	clubrit	
woe	6	mei	19.00	35	Budel	208	clubrit	
woe	13	mei	19.00	40	Blaakven	213	clubrit	
woe	20	mei	19.00	40	Someren	216	clubrit	

ELITE-PRESTIGE — CLUBRITTEN ZONDAG

Zon	1	Mrt	9.00	60	Druppeltocht	43	clubrit	
Zon	8	Mrt	9.00	65	2-Provincientocht	28	clubrit	
Zon	15	Mrt	9.00	70	Achterom Weert	4	clubrit	
Zon	22	Mrt	9.00	80	Kempentocht	111	clubrit	
Zon	29	Mrt	8.30	100	Klottocht	114	clubrit	
Maa	6	Apr	8.30	75	Omloop van het Zuiden	31	clubrit	

ELITE-PRESTIGE — CLUBRITTEN ZATERDAG

Zat	14	Mrt	7:00		Dallacollina Primavera	90-120	licht heuvelachtig	Ede
Zat	28	Mrt	7:00		Gert-Jan Theunisse Classic	105120-160	licht heuvelachtig	Rips
Zat	1	Apr	7:00		Hageland Classic	110-135-155-185	licht heuvelachtig	Mol
Zat	9	Mei	6:45		8 v Zelem	100-130-170-200	licht heuvelachtig	Zelem
Zat	30	Mei	6:45		Bilzen Classic	105-135-185	licht heuvelachtig	Bilzen
Zat	20	Jun	6:45		8 v Munsterbilzen	81-100-126-162	Matig heuvelachtig	Munsterbilzen