De Nieuwsbrief van Tourclub Heeze

Toerflits

Jaargang 16 Nr. 2 juli 2008

Van de Redactie

Op het moment dat het zomernummer van de Toerflits verschijnt staan de zomervakanties meestal voor de deur. Plannen voor de besteding daarvan die in de wintermaanden vaak al zijn ontstaan naderen nu hun uitvoering. Dat kan betekenen dat er gekozen wordt voor een relaxte strandvakantie, maar actieve fietsers, en dat zijn de meeste lezers, zullen waarschijnlijk wel kiezen voor een wat meer actieve invulling en gaan wandelen of fietsen. Het zojuist gehouden en geslaagde clubweekend in Cochem zal wat dat betreft als een uitstekende voorbereiding gediend kunnen hebben. In ieder geval houden wij, als redactie van ons clubblad, ons aanbevolen voor uw sportieve vakantiebelevenissen. Wij weten dat er twee mensen de eerste, noordelijke, lus van de Honderd Cols Tocht

gaan rijden, dus van hen verwachten wij zeker hun ervaringen te vernemen, voor het volgende nummer. Ook komen rond deze tijd de voorbereidingen voor het Heezer FietsWeekend weer in een stroomversnelling. Er is daarvoor heel wat werk te doen en de organisatoren hebben dringend behoefte aan medewerkers. De redactie doet daarom een beroep op iedereen om een handje toe te steken. Mocht u wat tijd beschikbaar hebben aarzel dan niet om even contact op te nemen met Ger Peeters van de Commissie HFW. U zult merken dat het veel voldoening verschaft en dat het een plezier is om mee te helpen. En bovendien steunt u de club daarmee.

De redactie wenst u een prettige vakantie.

Redactie:
Rob Geilleit, Ger Peeters, Jac Zwart

Redactie Adres:
Gemini 14, 5591 SB Heeze
tel. 040-2240097
rob.gei@hetnet.nl

Vormgeving:
Jac Zwart

Jubileum Piet van Zon

Onlangs heeft Piet van Zon zijn 50-jarig huwelijksfeest gevierd. De redactie feliciteert Piet en zijn vrouw van harte met het bereiken van deze

mijlpaal. Piet is het oudste lid van de club; ondanks zijn 79 jaren fietst hij nog regelmatig mee met de Gazelles.

Groot Sport-Medisch Onderzoek

Het onderzoek waar Piet Philipsen het in onze laatste Algemene Ledenvergadering over had is naar de mening van medewerkers van het St.Annaziekenhuis in Geldrop niet echt noodzakelijk. Dit is iets voor topsporters met ademanalyse en trainingsschema's enz. Wat voor ons meer van toepassing is, werd mij verteld, is het Groot Sportmedisch Onderzoek. Je krijgt een vragenlijst (met uiteraard de beoordeling hiervan en achteraf een interview met een sportarts), een intern en orthopedisch onderzoek, lengte, gewicht, vetpercentage, ogentest, urineonderzoek, longfunctieonderzoek, inspanningsonderzoek (op de fiets) met ECG-registratie en een beperkt bloedonderzoek. Het duurt 2 uur en kost ca. 195 euro (drie verschillende rekeningen), wat door veel ziektekostenverzekeraars geheel of gedeeltelijk wordt vergoed. Zie daarvoor: <http://www.sportgeneeskunde.com/>.

Ik meldde me op woensdag aan en kon de week daarna al direct terecht. Het onderzoek wordt alleen 's woensdags gedaan in Geldrop. Maar het kan uiteraard ook in andere ziekenhuizen.

Bij St. Anna kun je je aanmelden via <http://www.topsupport-anna.nl/>

Na enkele weken kreeg ik het verslag (en de rekeningen) thuisgestuurd met de resultaten, die ook al voor het grootste gedeelte diezelfde dag werden meegedeeld. Alleen het bloedonderzoek (met o.a. het HB-gehalte en cholestorolgegevens) kreeg ik nog aanvullend en ook werd op basis van de inspanningstest een a4-tje met traininsadviezen (hersteltraining, extensieve duurtraining, intensieve duurtraining, extensieve herhalingstraining en tenslotte intensieve herhalingstraining) meegegeven. Geen exacte gegevens, want daarvoor zou de ademanalyse en of lactaatmetingen moeten worden doorgevoerd (alleen voor topsporters). Al met al heb ik het gevoel gekregen nog eens goed doorgelicht te zijn en weet ik wanneer ik moet stoppen bij het bereiken van welke hartslag. Dsu als jullie mij bij een heuveltje bergop zien lopen langs de fiets dan ligt het daaraan.

Mat Cremers

Spinning bij Line Up

Zaterdag 3 november 2007 was het zover. Met z'n tienen (negen mannen en één vrouw) meldden we ons om 09.30 uur bij Line Up, nadat we toch in eerst instantie 15 mensen hadden.

Vanwege bezettingsproblemen bij Line Up moest uiteindelijk toch uitgeweken worden van de zondag- naar de zaterdagmorgen en dat betekende toch 5 mensen minder. Voor iedereen was het de eerste keer dat er in een zaal en op de maat van de muziek gefietst ging worden, dat wisten we wel maar verder wisten we nog niet wat ons echt te wachten stond. Maar dat kwam snel. Afwisselend werden we de ene zaterdag door Jolanda en de andere door Peter onder handen genomen, waarbij zij zelf het goede voorbeeld gaven. Zittend of staand klimmen, uit, op of net boven het zadel fietsen, sprinten, zo'n drie kwartier werden we met het

wisselende ritme van de muziek opgezweept door onze begeleiders. Menig zweetdruppeltje heb ik van de voorhoofden van mijn medelotgenoten zien vallen. Maar allemaal, zonder uitzondering, waren we enthousiast. Bij enkelen werkte het verslavend, zij zijn blijven hangen. Jolanda en Peter hebben we de laatste zaterdag een fles witte Mont Ventoux gegeven voor hun bereidwilligheid ons op hun vrije zaterdagmorgen te willen begeleiden.

Met Peter heb ik de afspraak dat ik na de vakantie weer contact met hem opneem om te bezien of we weer "en groupe" als Tourclub Heeze de zaak een uurtje mogen bezetten in de maanden november t/m februari. De oud-spinners hebben hun pasje nog behouden, dus die zijn snel weer geactiveerd. Voor nieuwe is uiteraard nog plaats. De condities waaronder ken ik nog niet maar de leden met mailadressen zal ik snel weten te bereiken voor een eventuele afstemming. Heb je geen mailadres dan bel me eventjes dat je geïnteresseerd bent en ik bel jou als ik iets meer weet.

Mat Cremers

Het 21ste Heezer FietsWeekend

Het Heezer Fiets Weekend wordt alweer voor de 21e keer georganiseerd door Tourclub Heeze. Het evenement vindt ook dit jaar weer plaats in het eerste weekend van augustus. Voor 2008 is dat op vrijdag 1, zaterdag 2 en zondag 3 augustus. Zoals elk jaar is de rit op zondag nieuw en valt de rit op vrijdag van het jaar ervoor af. Zo schuiven wij elk jaar een rit door. Informatie over het weekend is op onze website te vinden, waar jullie ook een kaart van de nieuwe routes kunnen downloaden. Ook de folder terffen jullie aan op de site www.tcheeze.nl. Alle deelnemers aan deze tochten wensen wij veel fietsplezieren zonnige dagen toe.

Verslag ALV 29 februari 2008

Afgemeld: Peter Bax, Paul van Beek, Gertie Brekelmans, Adriaan van Eert, Toos Kluijtmans, Annie v.d. Kruis, Rieky v.d. Kruis, Anneke en Floris-Jan Hekker, Frans v.d. Wiel.

Aanwezig: 48 leden

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering en heet de aanwezigen welkom. Hij heet in het bijzonder 4 leden welkom: Maria Lanigan, Jan Sloots (beiden lid geworden in 2007), Joost v.d. Heuvel en Hans Galama (beiden recent lid geworden). Ook Monique van Kessel wordt welkom geheten, nu ze naar haar ziekte weer terug is op de vergadering.

2. Mededelingen van het Bestuur

★We zijn het seizoen eigenlijk gisteren al succesvol gestart met het etentje in de Boschwachter. Prima initiatief van Gertie.

★Opgemerkt wordt dat in de Toerflits de eerste damesrit niet was aangekondigd. Jac Zwart geeft aan niets te hebben ontvangen. De redactie gaat uit van wat is aangereikt. Leny geeft aan dit de volgende keer te zullen doen.

3. Verslag ALV 23 november 2007

Het verslag wordt met dank aan de secretaris goedgekeurd.

4. Jaarverslag 2007

Het jaarverslag wordt goedgekeurd en is ook te vinden in het Infoboekje van 2008.

5. Mededelingen vanuit de Commissies

ATB

Weinig veranderingen. Er is door Dennis van Scherpenzeel een zomerprogramma opgesteld.

Dit staat al op de site www.tcheeze.nl. Elke zondag vertrekt de groep van het gemeentehuis.

Commissie Toertochten (Giants)

Wim Camp geeft een aantal zaken aan:

★De commissie heeft op 19 februari vergaderd. Er is weer een interessant programma samengesteld door Theo; we gaan weer enkele zaterdagen naar België en in het najaar naar Ochten omdat er dan weinig georganiseerd wordt in België.

★De in de najaarsvergadering naar voren gebrachte punten m.b.t. tot de snelheid en de veiligheid zijn besproken. Er zal extra op worden gelet en we spreken af dat we elkaar er op zullen aanspreken.

★We verwachten voldoende voor- en koprijders te hebben. Theo en Wim zullen elke zondag in overleg vaststellen hoe we zullen rijden.

Commissie Gazelles

Programma staat ook op de site. Bij pech of ongeval kan ook dit jaar Mariet Camp worden gebeld. Frans van de Wiel is back-up.

Commissie Heezer Fietsweekend (1-3 aug)

De commissie is bijeen geweest en Ger doet verslag:

★de nieuwe ritten zijn klaar, richting Vlierden.

★verzoek om aanmelding van vrijwilligers in een vroeg stadium, liefst vanavond.

★we zullen iets gaan doen voor kinderen onder de 12 jaar.

Overige fietsaktiviteiten

Ook dit jaar wordt er elke week op woensdag om 9.30u gefietst door de "Fit fiets"-club.

6. Clubweekend 2008

Het fietsweekend vindt op 30 mei – 1 juni 2008 plaats in Cochem aan de Duitse Moezel. Er zijn reeds 51 aanmeldingen. Het lagere aantal in 2007 blijkt dus een tijdelijke dip te zijn. Degenen die zich hebben aangemeld: graag het geld storten (€ 70).

7. Financiële zaken en begroting

Er is een fors positief resultaat dankzij het Heezer Fietsweekend. De kascontrole commissie, bestaande uit Paul van Beek en Marian Zwart (beiden het 1e jaar in de commissie), hebben de boekhouding gecontroleerd en alles in orde bevonden. Zij verlenen de penningmeester decharge voor 2007. De kascontrole commissie, die verder bestaat uit Floris-Jan Hekker (voor het 3e jaar), blijft ongewijzigd.

8. Familie fietstocht

Door Adriaan van Eerst is de vorige vergadering geopperd om na te denken over een fietstocht voor de families van de leden. Het bestuur juicht dit idee toe en nodigt leden die zin hebben om dit te organiseren uit om zich bij Wim te melden.

10. Rondvraag

★Ad van Asten geeft aan dat hij net als vorig jaar het een ander wil regelen voor Diekirch-Valkenswaard, dat dit jaar op 30 augustus plaatsvindt. Mensen die meewillen kunnen zich melden bij hem.

★Karel vindt het door Mat georganiseerde "spinnen" een succes en raad het iedereen aan.

★Wim meldt dat Jac Zwart een boek heeft geschreven over wielermonumenten; dit wordt op 29 maart "openbaar" gemaakt in boekhandel Pied à Terre in Amsterdam. Jullie zijn daarbij welkom. In de 2e toerflits zal hierover iets worden opgenomen.

★Piet Philipsen raadt de sportkeuring aan die hij heeft ondergaan (Top Support). Hij heeft folders daarover. De verzekering vergoedt in het algemeen een flink deel van de kosten (€ 240,-). Ieder zal dit zelf moeten nagaan.

★Jacks: er is nog één grote maat winterjack bij Verest. Er is verder weinig behoefte aan, dus geen verder actie vanuit de club. Zomerjacks zijn er nog een aantal. Nu nog geen actie, wellicht in het najaar, afhankelijk van de behoefte.

★Door een aantal leden wordt aangegeven dat ze de nieuwe zomershirts van mindere kwaliteit

vinden. Sommigen geven aan niet de maat te hebben gekregen die ze hadden gepast. Er zijn nog 14 shirts op voorraad bij Mat in diverse maten.

Na de zondagritten zullen we bij mooi weer peilen of er behoefte bestaat om bij de Zwaan gezamenlijk iets te drinken.

11. Sluiting

De voorzitter sluit de vergadering om 21.35 uur. Vervolgens worden de toerboekjes, NTFU-pasjes, TEPs en Infoboekjes uitgereikt.

Wielermonumenten - Het Boek

Op zaterdag 29 maart was het dan zover: de presentatie van mijn boek over Wielermonumenten. Daarmee worden niet klassieke wielerwedstrijden bedoeld, zoals de Ronde van Vlaanderen of Parijs-Roubaix, maar wat er in diverse landen aan gedenktekens te vinden is die herinneren aan legendarische renners, heroïsche prestaties of tragische gebeurtenissen in de geschiedenis van de wielersport. Om precies aan te geven wat ik onder een wielermonument versta heb ik de volgende definitie gebruikt: "een kunstzinnige uiting ter ere van bepaalde personen of gebeurtenissen uit de historie van de wielersport". Cruciale criteria in de voorgaande zin zijn daarbij: kunstzinnig, bepaalde en wielersport, om straatnaambordjes en zomaar beeldjes met een fiets dus buiten het kader.

Eigenlijk kwam het idee om dit soort gedenktekens, meestal in de vorm van beelden en plaquettes, te gaan verzamelen op tijdens het rijden van de Honderd Cols Tocht, twee jaar geleden. Ik daalde af van de Col d'Aubisque en realiseerde mij dat ik gelezen had dat daar een koperen plaat zou moeten hangen op de plaats waar Wim van Est in 1951, in zijn pas veroverde gele trui, in het ravijn was gevallen en daar door aan elkaar gebonden banden weer uit omhoog was getrokken. Omdat er ook een bericht was dat de plaat zou zijn verdwenen, was ik er helemaal op gericht of ik die plaat zou kunnen vinden. Op een gegeven moment meende ik iets koperkleurigs aan de want te zien hangen. Na voorzichtig remmen, omdraaien en een stukje terug omhoog te gaan stond ik oog in oog met een fraaie koperen gravure met het hoofd van Van Est en een beschrijving welke gebeurtenis daar toen heeft plaatsgevonden. Na het maken van een foto had ik echt het gevoel iets aparts in handen te hebben. Het maakte dat ik de verdere tocht meer en meer geïnteresseerd raakte wat ik nog meer tegen zou gaan komen: het monument

voor Fabio Casartelli, de steen op de Mont Ventoux voor Tom Simpson en wat al niet meer. Dat gebeurde dan ook en het hielp flink mee dat ik wel het een en ander van de wielerhistorie weet, dus ik was niet verrast om bij de Col de Perjuret een gedenksteen te vinden voor Roger Rivière die op die plaats uit de bocht vloog en er heel wat minder goed vanaf kwam dan Wim van Est. Toch rijd je, als je niet van het bestaan weet, nog heel wat gedenktekens voorbij. Ik ben zo'n drie keer de Col de Mente op gereden

zonder te zien dat er op 4km van de top hoog in de bergwand een gedenkplaat hangt dat Luis Ocana daar door een val tijdens noodweer de Tour van 1971 verloor.

Eenmaal naar huis teruggekeerd ben ik begonnen een database te maken om de foto's en de verdere gegevens te catalogiseren. Uit hobbyisme ben ik, net als ik dat voor de Toerflits heb gedaan, de monumenten ook gaan beschrijven in een concept boekwerkje. Iemand uit mijn kennissenkring vond het er zo mooi uitzien dat hij vroeg of ik er al eens aan gedacht had om een uitgever te benaderen. Dat idee was ook al bij mij opgekomen en ik heb het concept opgestuurd naar tien uitgeverijen die sportboeken uitgeven. Van de meeste hoor je dan meestal niets, maar er reageerde er één direct positief, de Arbeiderspers, die mij uitnodigde voor een gesprek. Dat klikte meteen heel goed en zij vertelden mij dat ze al meer dan een jaar met hetzelfde idee rondliepen maar dat het bij hun nog bij praten was gebleven. Ik kwam dus met het juiste idee op het juiste tijdstip op de juiste plaats, wat simpelweg een kwestie is van geluk hebben. Gezamenlijk is, na wat heen en weer praten, toen besloten om het de vorm van een reisgids te geven. De vorige zomer heb ik daarna besteed om de achtergrondverhalen te schrijven, verder te inventariseren en om foto's te maken of via contacten te bemachtigen. Zo hebben Hans en Cis Smits enkele foto's voor mij gemaakt tijdens hun vakantie in Normandië vorig jaar. Eigenlijk is het schrijven snel gegaan, in totaal duurde dat zo'n twee maanden. Dat ik een vrij uitgebreide wielerbibliotheek bezit heeft zeker mee geholpen. En omdat Marian vorig jaar geblesseerd was werd onze fietsvakantie veranderd in een auto-trektocht om in Zwitserland, Italië en Frankrijk nog de nodige foto's te maken.

De presentatie van je eigen boek is iets speciaals, vooral omdat de uitgever de bekende schrijver en radio-journalist Jeroen Wielaert bereid had gevonden om de presentatie op te luisteren. Ik heb heel veel positieve reacties gehad en niet van de minsten uit de wielerjournalistiek. Ook op internet zijn er verschillende recensies te vinden. Het boek is, volgens zeggen, makkelijk leesbaar, staat boordevol wetenswaardigheden en bevat talloze (ca. 200) foto's. Het is verkrijgbaar bij de reguliere boekhandel, zo ook bij Lectura in Heeze.

Ritstatistieken

	Giants	Gazelles (zondag)	Gazelles (woensdag)	
02-03	28	3		
09-03	34	10		
16-03	8	7		
24-03	10	- (regen)		
30-03	25	15	02-04	5
06-04	18	11	09-04	- (regen)
13-04	23	9	16-04	4
20-04	24	18	23-04	- (regen)
27-04	19	15		
04-05	20	16	07-05	11
10-05		12		
12-05	26	10	14-05	6
18-05	16			

Gazelles: gemiddelde opkomst zondag 11,5 / woensdag: 6,5