De Nieuwsbrief van Tourclub Heeze

Toerflits

Jaargang 17 Nr. 2 JUNI 2009

Van de Redactie

Tourclub Heeze is 'on the move', zoals dat heet! Enerzijds omdat we alweer ruim tien weken onderweg zijn in het nieuwe seizoen. Een seizoen, waarin de opkomst tot nu toe zeer groot was en de sfeer in het peloton weer buitengewoon goed. Dat geldt voor zowel de Gazelles, de Giants en de Giants Plus. Het prima weer speelt hierbij uiteraard een belangrijke rol. Maar niet alleen op zondag is iedereen weer enthousiast van start gegaan. Aan de eerste zaterdagrit, de Hageland Classic (zie ook het verslag verderop in deze uitgave), werd door een record aantal van 24 deelnemers deelgenomen!

Daarmee is de club volop in beweging: we zijn gestart met de Giants Plus groep, voor de mensen die nog meer sportieve uitdaging zochten.

Redactie:
Stephan Eltink, Jac Zwart

Redactie Adres:
Gemini 50, 5591 SB Heeze
tel. 040-2240319
s.eltink@hccnet.nl

Vormgeving:
Jac Zwart

Daarnaast hebben we onszelf uitstekend weten te profileren tijdens 'Heeze luidt de lente in', o.a. met nieuw ontworpen posters en flyers, die inmiddels ook op diverse plekken in Heeze te vinden zijn. Dit heeft ervoor gezorgd dat zich in de eerste maanden van dit jaar opnieuw een behoorlijk aantal nieuwe leden heeft aangemeld. Bij deze heten we deze 'nieuwelingen' allemaal van harte welkom bij onze vereniging; verderop in deze uitgave stellen ze zichzelf kort voor.
Om de kennisuitwisseling binnen de club m.b.t. het gebruik van GPS systemen te bevorderen, is er recent een GPS avond geweest, waarover de aanwezigen unaniem positief waren. En alsof dat nog niet genoeg is, wordt er achter de schermen door het bestuur en enkele actieve leden hard gewerkt aan verdere promotie activiteiten (we verklappen nog even niks), het werven van sponsoren en het ontwerpen van een nieuw tenue! Uiteraard gaat het uiteindelijk allemaal om het fietsplezier, zowel op als naast de fiets. Wat dat betreft verheugen we ons weer op een veelbelovend clubweekend, een groot aantal klassiekers op zaterdag en uiteraard de gezellige clubritten op zondag, inclusief de inmiddels traditionele afsluiting bij ' de Koffer'.
Laat het mooie weer maar komen, wij van Tourclub Heeze zijn 'on the move'!

Mededelingen van het Bestuur

Ervaringen met de Giants Plus

Zoals op de ALV besproken, is na een zestal ritten het functioneren van het rijden met de Giants en Giants Plus groepen geëvalueerd. Concluderend kan worden gesteld dat e.e.a. over het algemeen zeer positief is verlopen. Het aantal renners binnen de Giants groep is nog steeds ruim voldoende en ook het tempo van de Giants ligt nog op het vertrouwde niveau. De gemiddelde snelheid van de Giants Plus groep valt hoger uit dan verwacht, maar naar onze inschatting leidt dit vooralsnog niet tot onveilige situaties. Desalniettemin blijft veiligheid voor alle groepen op de eerste plaats komen. Om de tijdsverschillen tussen Giants en Giants Plus niet al te groot te laten worden, is besloten om de Giants Plus later te laten vertrekken dan de Giants, zodat de groepen elkaar halverwege passeren. Na overleg met de EHBO-ers is besloten om de volgauto achter de Giants te laten rijden.

Verslag Algemene Vergadering

Het verslag van de ALV van februari vind u verderop in deze Tourflits.

Nieuw in het peloton

Jauco Martens

Beste allemaal, mijn naam is Jauco Martens en ik woon samen met Corine en onze kinderen (Pjotr (6), Madelief (3) en Jasmijn(2)) sinds 1 ½ jaar in Heeze. Mijn fiets “carriere”is er één van zo’n 25 jaar.

Toen ik een jaar of 15 was kocht ik een prachtige blauwe Colnago super. Met deze fiets ben ik onder andere samen met m’n vader en broertje van het voormalige Joegoslavië naar huis gefietst. Later kocht ik een groen-gele Merckx. Een mooie fiets die ik langzaam maar zeker steeds meer aanpaste naar een tijdritfiets die ik gebruikte voor triathlon wedstrijden. Het lastige van triathlon is dat je continue moet kiezen waar je de prioriteiten moet leggen in je training… (niet alleen in de sporten maar ook in de belasting en duur). Zwemmen en fietsen ging me aardig af, voor het lopen moest ik echter te veel moeite doen en te veel op m’n gewicht letten. Vandaar dat ik na een paar jaar opgehouden ben met lopen en nog alleen ging fietsen en zwemmen. De tijdritfiets werd dus vervangen door een normale racefiets. Omdat het zwemmen nogal vroeg op de avond was ingepland en ik vaak tot wat later op de avond werkte kwam ik helaas veel vaker niet dan wel… vandaar dat ik op een gegeven moment alleen nog ging fietsen. Vaak alleen, soms samen met een maat. Omdat mijn maat en ik nogal onregelmatige fietsers zijn ben ik ook lid geworden van TC Heeze. Op deze manier ben ik in ieder geval verzekerd van een wekelijks tochtje. Het lukt helaas nog niet altijd om regelmatig te komen … de combinatie van “mooi weer rijder”, kinderen en een vrouw met weekend en nachtdiensten maken het niet altijd makkelijk. Toch blijf ik stil hopen dat in de toekomst er wat meer rust komt zodat ik ook wat meer tijd heb om mee te fietsen. Wellicht dan het dan ook lukt om weer doelen te gaan stellen op het sportieve vlak.

Lamber van Lierop

Hallo, ik ben Lamber van Lierop, 50 jaar, ik ben getrouwd en heb 2 kinderen. Mijn beroep is grafisch vormgever/illustrator en ik werk bij Tableaux mediamakers in Heeze. Hobby’s zijn, de Apple computer en tekenen en schilderen. Na vele sporten, Brabantse dagen en een vervelend motorongeluk in 2000 ben ik gaan fietsen. Mijn passie was de mountainbike. Kort bij huis, in de natuur en mooi uitgepijlde routes. Het was

dé sport en dé uitdaging om deze vaste routes steeds weer sneller én beter te doen. Een combinatie van conditie, kracht en techniek. Hang en smijtwerk zullen we maar zeggen. De laatste jaren ging het mountainbiken echter steeds minder “van harte” en ik heb een racefiets gekocht. Minder geknots en gebots en vooral minder poetsen. Het fietsen op een racefiets en het rijden bij de tourclub bevalt me heel erg goed. Je merkt dat je conditie verbetert. Wel is het moeilijk een keus te maken tussen de Giants en de Giants Plus. Buiten je conditie moet je echt wennen aan het groepsrijden. Bij de snelle groep is het allemaal toch wat zenuwachtiger en de snelheid wil nog wel eens… Continu opletten en de omstandigheden goed inschatten. Zelf wil ik nog niet denken aan de toertochten van 150 km en meer! Volgens insiders is dit echter een kwestie van tijd en een automatisch gevolg van…

Sportieve doelen heb ik niet, zoals het nu gaat vindt ik prachtig. ‘s Zondags het programma van de tourclub en doordeweeks een individuele topprestatie op de racefiets of toch nog steeds die mountainbike. Het heeft wellicht met de leeftijd te maken, maar voor mij is fietsen een goede balans tussen inspanning en ontspanning. De grens wordt bepaald door het plezier dat ik eraan beleef. Sportieve groeten en tot zondag.

Lamber van Lierop

Matthe Tijssens

Ik ben Matthé Tijssens, 56 jaar en zal daarom de gemiddelde leeftijd van de tourclub niet verlagen. Geboren en getogen in Heeze woon ik nu met mijn vrouw Mariëtte in De Leuren. Mijn drie kinderen wonen niet meer thuis; ik ben verslingerd aan Amsterdam en m’n twee dochters die daar wonen. Afgestudeerd als leraar werk ik al jaren op De Berkenschutse in Heeze (Speciaal Onderwijs: leerlingen met een neurologische beperking, een chronische ziekte, autisme of met beperkte intellectuele capaciteiten). Na jaren van lesgeven ben ik al geruime tijd afdelingsleider en heb 14 klassen en + 50 personeelsleden onder mijn hoede.

Van jongs af aan voel ik mij aangetrokken door alles wat sport heet. In mijn jeugdjaren was ik vooral actief bezig met voetbal, tennis en basketbal (alles balletje-balletje dus). Ook heb ik ooit aan de wieg gestaan van Basketbalclub Heeze en ben ik jaren trainer/coach bij de voetbal geweest (toen mijn zoon bij de Heezer jeugd speelde). In militaire dienst ontdekte ik dat ik met hardlopen vrije dagen kon verdienen en daar is dan ook mijn liefde voor duursporten

ontstaan. Na de dienstplicht ben ik blijven duurlopen tot halve marathons en een enkele hele; aanvullend ging ik regelmatig naar fitness. Gedurende periodes met loopblessures was de fiets een mooi alternatief, maar daarna wilde ik steeds (te) snel de looptrainingen hervatten. De smaak van fietsen kreeg ik echter goed te pakken. Uiteindelijk werd het zo frustrerend om steeds weer over loopblessures te struikelen dat ik mezelf een racefiets kado deed en afscheid nam van duurlopen (voorgoed???). Wel zit ik nog in de organisatie van de Sylvesterloop in Heeze.

Nu ben ik anderhalf jaar fervent fietser en met collega's heb ik enkele toertochten gereden, o.a. Diekirch-Valkenswaard. Op de rustplaatsen was ik tijdens die tocht zo gecharmeerd van de begeleiding/verzorging van Tourclub Heeze, dat ik me toen heb voorgenomen om me daar een keer bij aan te sluiten ◊ en zo ver is het nu. Na twee proefritten was dat snel duidelijk!

Kanttekening: ik ben een mooi-weer-fietser. Als het nat of koud is train ik thuis in de garage!

Karel van der Velden

Mag ik me even voorstellen: ik ben Karel van der Velden (54 jaar) en getrouwd met Marie-anne van Bussel. We hebben een dochter van 18 en een zoon van 16 jaar. Ik ben werkzaam bij de brandweer Eindhoven in de functie van teamleider/ bevelvoerder. Daarnaast ben ik duikinstructeur, waar ik me bezig houd met oefenen, opleiden en het ontwikkelen van lesstof. Ik heb in mijn jonge leven al heel veel sporten beoefend. In de loop der jaren is er wel een tendens ontstaan naar individuele duursporten. Dit heeft alles te maken met mijn 24 uurs diensten, die het erg lastig maken om op vaste tijden te trainen. Ik was daarom ook blij te horen dat er bij de Tourclub meerdere mogelijkheden zijn om in groepsverband te fietsen. Voor mezelf vind ik het belangrijk om een trainingsdoel te hebben. Vorig jaar was dit een zesdaagse mountainbike marathon met 12000 hoogtemeters. We fietsten vanuit Oostenrijk door Zwitserland naar Italië. Een prachtige ervaring, al is het wel onwennig om beklimmingen van 20 km lang met

6 km per uur te fietsen. Dit jaar ga ik samen met mijn zoon mountainbiken in Suriname. We overnachten in een tentje in de jungle en hopen in 4 weken zo'n 1000 km af te leggen. De Verrassingstocht beviel me prima, het is prettig om af en toe uit de wind te rijden. Ik hoop nog vele kilometers samen met jullie te kunnen trainen.

Frans Marcelissen: Aanstormend talent of zelfoverschattende oude knar?

Hallo, leuk me aan jullie te mogen voorstellen en ik kom meteen maar binnen met een stevig kop. Ik ben Frans Marcelissen en fiets sinds april mee met de club. Ik ben 57 jaar, woon sinds 1991 in Leende, ben getrouwd met Toos en vader van Leon (21), Martien (20) en Paulien (16). Ik ben psycholoog en onderzoeker/ adviseur op het terrein van arbeidsomstandigheden. Dat betekent dat ik onder andere internet vragenlijsten ontwerp over werkdruk en gezondheid en deze vragenlijsten voor bedrijven afneem. Op dit moment ben ik in dienst van een arbo-dienst (Maetis), maar vanaf augustus zal

ik dat waarschijnlijk als zelfstandige doen. Ik fiets sinds een paar jaar regelmatig. Meestal alleen, en een paar keer per jaar met ex-collega's. Nu ik lid van de club ben komen daar meer regelmaat en meer kilometers in. Eigenlijk ben ik een hardloper, doe dat nog steeds een paar keer in de week maar ik ga steeds meer fietsen. Ik merk dat als je ouder wordt het hardlopen een verloren strijd tegen de aftakeling wordt. Als je binnen begint te komen met tijden dat waarop vroeger al gedoucht had en twee koppen koffie had gedronken… En dan die bewondering van dat jonge grut omdat je dat zomaar kunt…. Fietsen kun je veel langer volhouden en boven-

dien kan ik mezelf wijsmaken dat het hoogtepunt nog voor me ligt. Maar de echte reden om meer te gaan fietsen is toch dat bij fietsen de gezelligheid veel groter is. Je komt mensen tegen, kletst met elkaar en bent een hele tijd samen lekker bezig. En ik heb nog nooit een hardloopwedstrijd meegemaakt waar halverwege gestopt wordt om vlaai te eten. Daar doe je het toch voor. En dan het glas bier na afloop….. Sinds ik met de club fiets is de zondagochtend echt een moment om naar uit te kijken. Ik heb wel het gevoel dat het verschil tussen de giants en de giants-plus een beetje te groot is. Ik heb het wel eens geprobeerd bij de giants plus. 30-33 km/uur vind ik in een groep een mooie snelheid, maar als de giants-plus 36-40 km/uur gaan rijden moet ik toch echt afhaken na een tijdje. Zeker als je kop doet. Maar toch wil ik het blijven proberen.

Tot ziens, ik reken op veel sportieve gezelligheid met jullie….

Verslag AV 20 februari 2009

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering met de binnengekomen afmeldingen. Ofschoon het nieuwe clubseizoen op het punt staat te beginnen, heeft een aantal leden gedurende de hele winter doorgefietst. Ook zijn er onder deze groep 4 nieuwe leden bijgekomen. Een goede start van het seizoen!

2. Mededelingen van het bestuur

Er zijn geen specifieke mededelingen vanuit het bestuur, anders dan de punten op de agenda.

3. Verslag ALV 28 november 2008

Het verslag van de vorige ALV wordt zonder verdere op- of aanmerkingen door de vergadering goedgekeurd.

4. Financieel verslag 2008 en begroting 2009

De penningmeester presenteert het financieel verslag over 2008. Er resteert een overschot van 1650 euro. Dit is een mooi resultaat, ofschoon iets minder hoog dan gebudgetteerd door toegenomen kosten van het HFW en de aanschaf van een aantal reservewielen. Het HFW blijkt opnieuw een goede aanvullende inkomstenbron voor de vereniging met een netto winst van 2600 euro. De kascontrole commissie o.l.v. Jos van Horrik heeft de financiële verslaglegging over 2008 gecontroleerd en slechts 2 kleine onvolkomenheden gevonden (1 bonnetje met foutieve datum en een typefout in het exploitatieoverzicht). Op grond hiervan wordt het financieel verslag 2008 goedgekeurd en de penningmeester decharge verleend.

De begroting voor 2009 wordt vervolgens toegelicht. Deze bevat ongeveer dezelfde posten als in voorgaande jaren met vergelijkbare bedragen. In 2009 is geen reservering meer nodig voor reservewielen. Bestuurskosten zijn iets hoger ingeschat i.v.m. etentje van oude bestuur (zie notulen vorige ALV). Er is opnieuw geld

gereserveerd voor een Familiefietsdag. Daarnaast is er een bedrag gereserveerd voor promotie en ledenwerving. Uiteindelijk resulteert dit opnieuw in een begrotingsoverschot, maar uiteraard is de exacte hoogte hiervan afhankelijk van het resultaat van het HFW. Echter, het eigen vermogen van de vereniging is dusdanig hoog, dat zelfs een tegenvallend HFW ons niet in de problemen kan brengen.

Op grond van deze toelichting keuren de leden de begroting goed. Voor 2009 blijft de contributie gehandhaafd op het 2008 niveau. In November zal het bestuur terug komen op een mogelijke verhoging voor 2010 ivm hogere afdracht aan de NTFU.

De BEB zegel actie loopt nog tot halverwege dit jaar. Formulieren kunnen worden ingeleverd bij de penningmeester. Karel Bogaart zal samen met Jos van Horrik in 2009 de kascontrole commissie vormen als opvolger van Paul van Beek, die zijn lidmaatschap inmiddels heeft beëindigd.

Hans Galama vraagt of naast de uitgaven voor promotie en ledenwerving ook opbrengsten t.g.v. extra leden zijn begroot en of deze uitgaven rendabel zijn. De penningmeester licht toe dat geen baten zijn gebudgetteerd, met name omdat de uitgaven niet gebaseerd zijn op een bedrijfseconomische keuze, maar gericht op de lange termijn continuïteit binnen de club.

5. Jaarverslag 2008

Het Jaarverslag 2008 wordt goedgekeurd zonder verdere opmerkingen.

6. Beleidsplan, promotieactiviteiten en nieuwe clubkleding

Beleidsplan: Het nieuwe beleidsplan, waarin het kader wordt geschetst hoe we ons als vereniging verder willen ontwikkelen, moet nog worden gemaakt en zal op de ALV van november worden gepresenteerd.

Promotie: Het bestuur en enkele actieve leden werken aan een aantal promotieactiviteiten om TC Heeze meer onder de aandacht van het Heezer publiek te brengen. Deelname aan ‘Heeze luidt de lente in’ wordt voorbereid. Het concept voor een folder en poster wordt aan de vergadering getoond; enkele leden dragen ideeën ter verdere verbetering aan. Enkele artikelen in regionale bladen zijn in voorbereiding. Verder wordt bekeken hoe wij RKSV Heeze kunnen helpen en tegelijkertijd onze eigen zichtbaarheid vergroten; nadere acties zullen t.z.t. worden gecommuniceerd.

Clubkleding: het bestuur stelt voor om te gaan onderzoeken of d.m.v. sponsoring tegen geen of geringe kosten de leden in een vernieuwd tenue kunnen worden gestoken. Dit betekent dat de aangezette actie om huidige shirts bij te bestellen voorlopig stop wordt gezet. (Nieuwe) leden die dringend een shirt nodig hebben, kunnen dit bij het bestuur melden; er is nog een beperkte voorraad. Mensen die nog extra shirts over hebben, kunnen dit melden bij Rob. Op de najaarsvergadering zal worden teruggekomen op het thema clubkleding en sponsoring. Jac Zwart geeft aan dat er nog een ontwerp in de kast ligt, wat helaas in het verleden afgewezen is; dit zal opnieuw worden bekeken.

7. Mededelingen vanuit de commissies

Wijziging reglementen wisseltrofee

De voorzitter licht de voorgestelde wijzigingen in de reglementen toe. Vervolgens worden deze door de leden goedgekeurd. Belangrijkste wijzigingen zijn het weglaten van het minimale aantal km voor deelname en het werken met een presentielijst en wekelijkse ranglijst op de site voor de Giants (Plus).

Commissie Giants

Joost licht het concept van de Giants Plus groep toe. Enkele leden geven aan de voorkeur te geven aan het tegelijk laten starten van beide groepen; ook bij de EHBO.heeft dit de voorkeur. Daarom stemt het bestuur in met dit voorstel en zal het functioneren van de groepen na 6 ritten worden geëvalueerd en zo nodig worden bijgesteld. Tiny geeft aan dat hij bang is dat het

tempo bij de Giants sterk zal dalen door geen voorrijders en mogelijk gebrek aan koprijders. Joost licht toe dat, als er onvoldoende koprijders mochten zijn bij de Giants, er assistentie zal worden verleend vanuit de Giants Plus. Peter Bax benadrukt de noodzaak voor Giant Plus renners om wekelijks een uitgeprinte route bij zich te hebben. Binnen de Giants Plus zal zoveel mogelijk iedereen mee op kop rijden. Hans Galama vraagt naar de snelheid van de Giants Plus; we denken dat een kruissnelheid van rond de 32-33 km/uur realistisch is. Theo heeft het nieuwe programma samengesteld. Het definitieve programma, inclusief de zaterdagritten, zal op de site worden gepubliceerd. Ad van Asten coördineert vanaf nu de zaterdagitten.

Commissie Gazelles

De Gazelles gaan door op dezelfde manier en blijven ook gewoon met stickers werken. Monique Dierick maakt de overstap naar de Giants.

Commissie Heezer Fiets Weekend

Ofschoon de formele leiding vanuit het bestuur over het HFW nu bij Wim ligt, is Ger nog steeds actief voor het HFW en is reeds begonnen met de eerste voorbereidingen. Uiteraard zal weer een beroep worden gedaan op een groot aantal leden/vrijwilligers.

Commissie ATB

Helaas heeft Dennis van Scherpenzeel opgezegd en is er daardoor geen ATB programma. Het bestuur zal bespreken hoe we hiermee verder gaan.

8. Clubweekend 2009

Het clubweekend van 5-7 juni 2009 in Limburg a/d Lahn ligt vast. Inschrijven kan nog tot 15 maart. Het hotel is geboekt. Er zullen verschillende routes van 90-150 km worden uitgezocht en nagereden. In de omgeving zijn behoorlijke hoogteverschillen (vergelijkbaar met Cochem), maar er zullen ook vlakke(re) routes worden uitgestippeld.

9. Overige zaken

★ Frank's Fitness in Leende is bereid om leden van TC Heeze tegen gunstige condities te laten spinnen gedurende de wintermaanden. Bij interesse kan men zich opgeven via Leny.

★ Om nieuwe leden sneller te laten integreren binnen de vereniging stelt Stephan voor om een smoelenboek te maken. Iedereen wordt verzocht een digitale foto naar Stephan te mailen.

★ Marian Zwart wordt door de leden en het bestuur van harte bedankt voor het jarenlang rondbrengen van de Toerflits.

10. Rondvraag

★ Jan de Jong vraagt of naast de routebeschrijving ook het routekaartje wekelijks van de site kan worden gedownload. Dit is het geval, voor GPS tracks is dit nog niet mogelijk.

★ Jac Zwart stelt voor om ervaringen mbt GPS gebruik tussen leden onderling te delen. Er wordt besloten dat Rob samen met Jac een GPS thema avond zal organiseren.

★ Peter Kuijpers stelt voor om de inzet van EHBO en volgwagen expliciet te vermelden in de folder. Stephan zal de folder aanpassen en dit opnemen. Verder zal Paul van de Mortel als 4e EHBO-er dit seizoen mee gaan draaien.

11. Sluiting

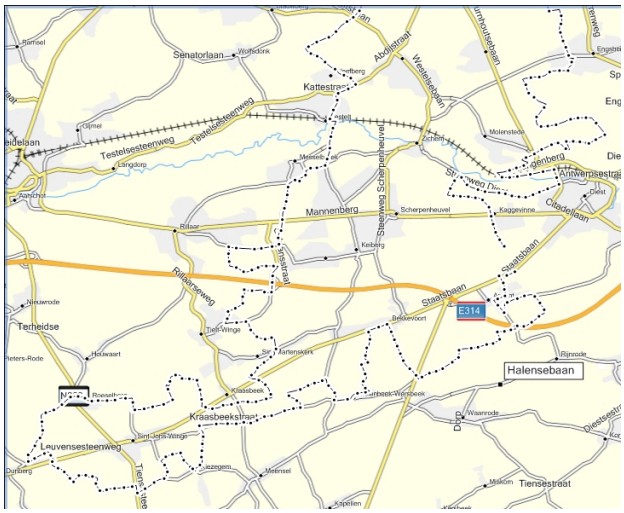
De voorzitter sluit de vergadering en de toerkaarten, toerboekjes en TEPs worden aan de leden uitgereikt. Het was nog lang gezellig…

Volgende vergadering: vrijdag 27 november 2009.

GPS-kennisgroep

Op donderdagavond 14 mei is een aantal leden bijeen geweest om kennis en ervaring uit te wisselen over het gebruik van een GPS op de fiets. Het merendeel van de vijftien aanwezigen beschikte over een GPS voor op de fiets, vrijwel alle van het merk Garmin. Het eerste model dateerde van 2003 en het laatste is nog in bestelling. De verschillende modellen bieden allen navigatiemogelijkheden; daarnaast worden afhankelijk van het type trainingsprogramma's, hartslagmeter en hoogtemeter functies geboden.

Op de bijeenkomst is getoond hoe je een GPS-Route kunt downloaden van www.tcheeze.nl, deze kunt "uitpakken" en vervolgens kunt oproepen met het kaartprogramma van Mapsource. Vanuit dit programma kun je zelfs direct naar Google Maps, waarin je de route in vogelvlucht kunt volgen: een spectaculaire functie! De meest belangrijke toepassing is om de Route over te halen van de computer naar het GPS-apparaat. Je kunt dan tijdens het rijden de route op de GPS zien, of het GPS zo instellen dat hij je helpt bij het navigeren. Hij geeft dan aan wanneer je links of rechts af moet. Het is ook mogelijk om tijdens het rijden een route op te nemen als een "Track". Nadat je deze hebt overgezet naar je computer kun je deze handmatig of met behulp van speciale software omzetten in een Route, die je vervolgens op boven geschetste manier kunt gebruiken en natuurlijk weer met anderen kunt delen. Als voorbeeld heb ik een deel van een eigen "opname" van de Hageland route in België bijgevoegd.



Verkeerd rijden zal ooit tot het verleden gaan behoren……

Rob Geilleit

Wielrennen en Techniek, de positie op de fiets

Comfortabel en rendabel fietsen is in grote mate het gevolg van een goede afstelling. En precies afstellen is niet zo eenvoudig. Trouwens, een zo perfect mogelijke positie verwerf je pas na jaren en dat heeft niet alleen met de fiets te maken maar ook met de aanpassingen van je body, via vele, vele oefenkilometers natuurlijk. Een groot probleem bij het zoeken naar de goede positie is dat alles went, dus ook een verkeerde zit en veel fietsers blijven dan ook gedurende jaren verkeerd op de fiets zitten.
Een racefiets is gemaakt om relatief snel mee te fietsen. Wie rechtop op een fiets wil rondtoeren schaft zich dus beter een stadsfiets, een hybride of een MTB aan, want toeren met een racefiets eist onvermijdelijk een gebogen rug. Echt snel rijden gebeurt bovendien met de handen onderaan de stuurboog en kijk maar eens hoeveel zogeheten doorwinterde wielertoeristen nooit of bijna nooit met de handen onderaan rijden. Ofwel hangt het buikje wat in de weg ofwel is de rug niet echt geschikt – of er is een combinatie van beide. Toch kan ook een slechte afstelling

er oorzaak van zijn dat iemand niet in staat is om gedurende meerdere kilometers met de handen onderaan in de stuurboog te rijden.

BEGINNEN

Om de overstap naar een racefiets vlotter te laten verlopen, vooral als je niet meer van de allerjongsten bent, moet je het zadel niet te ver boven het stuur plaatsen. Dat is beter dan hetgeen spijtig genoeg meestal gebeurt, namelijk het stuur wel laag plaatsen ten opzichte van de zadelhoogte en de stuurpen kort houden. Op die manier, met een korte zit via een korte stuurpen, wil men vlotter het stuur kunnen grijpen maar deze uitgangspositie is niet goed voor de

rug. Een gestrekt rug is fysiologisch beter en kan rugklachten voorkomen en dat verkrijg je niet via een korte zit. Concreet, beter zadel en stuur qua hoogte niet te veel laten verschillen en liever een wat langere stuurpen gebruiken.

FRAME

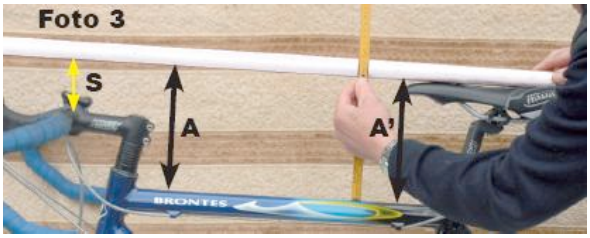
Uitgangspunt voor de frame- en zithoogte is de binnenbeenlengte. Die lengte wordt gemeten door de afstand te nemen van het kruis tot aan de grond, waarbij de voeten zonder schoeisel - circa 15 van elkaar plat op de grond staan. Opmeten kan je zelf, al hebben de meeste fietshandelaars een passend toestel om je daarbij te helpen. Wil je het toch zelf doen dan ga je tewerk zoals op onderstaande foto – een winkelhaak is daarbij onmisbaar. Je drukt deze in het kruis, zo ongeveer met dezelfde druk als deze die je ondervindt als je op het zadel zit bij het fietsen. De framehoogte wordt gemeten vanaf het midden van de trapas, op de staande zadelbuis, tot het denkbeeldig snijpunt midden liggende bovenbuis – midden staande zadelbuis, zoals aangeduid op Foto 1. Indien het gaat om een “sloping” frame (waarbij de liggende bovenbuis niet horizontaal maar schuin naar beneden loopt vanaf de balhoofdbuis naar de zadelbuis), moet je “aanpassen” de liggende bovenbuis recht brengen, zoals blijkt op Foto 2

Als je de binnenbeenlengte hebt kan je op zoek naar een geschikt frame; voor een gekend merk is er doorgaans geen probleem wat de lengte betreft – die is in goeie verhouding tot de hoogte. Alleen als je een lichaam hebt dat echt afwijkt van het normale (zeer lange benen en kort bovenlichaam of andersom) kan het nodig zijn ook echt aandacht te hebben voor de lengte van het frame. Maar doorgaans baseer je je dus eigenlijk op de framehoogte. En de hoogte van het frame bepaal je aan de hand van volgende formule : **Binnenbeenlengte X 0,65**

Dat wil niet zeggen, eens je een keuze gemaakt hebt, dat je meteen overgaat tot aankoop. Je doet er beter aan om het zadel op de gepaste hoogte te zetten en dan eens rustig uit te testen hoe het voelt. Het zadel moet in principe afge-

steld worden (qua hoogte) op basis van de formule : **Binnenbeenlengte X 0,885 (of X 0,89)**

Maar daarmee ben je er nog niet. Eerst moet je nog de zadelstand ten opzichte van de trapas min of meer afstellen – afstellen meer naar voor of meer naar achter dus; hou er rekening mee dat je het zadel perfect horizontaal zet, zie Foto 3 hierna.



Noteer ook dat je op een MTB wat lager gaat zitten dan op een racefiets. Om alles duidelijk te maken bekijk nog eens Foto's 4 en 5 : Richtinggevend kunnen we, in functie van je binnenbeenlengte, volgend cijfermateriaal meegeven voor wat betreft de afstand zadelpunt / midden trapas :

Binnenbeenlengte - Afstand zadelpunt/ midden trapas

- 75cm - 4 tot 5,5cm
- 76cm - 4 tot 6 cm
- 77cm - 4,5 tot 6 cm
- 78cm - 4,5 tot 6,5 cm
- 79cm - 5 tot 6,5 cm
- 80cm - 5 tot 7 cm
- 81cm - 5,5 tot 7 cm
- 82cm - 5,5 tot 7,5 cm
- 83cm - 6 tot 7,5 cm
- 84cm - 6 tot 8 cm
- 85cm - 6,5 tot 8 cm
- 86cm - 6,5 tot 8,5 cm
- 87cm - 7 tot 8,5 cm
- 88cm - 7 tot 9 cm
- 89cm - 7,5 tot 9 cm
- 90cm - 7,5 tot 9,5 cm

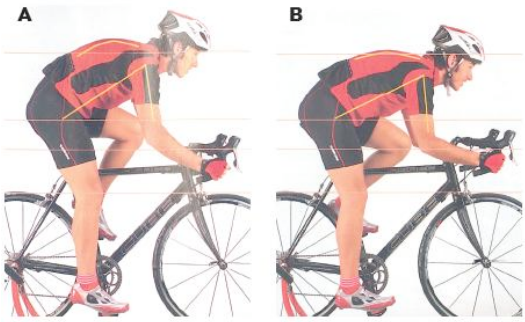
Maar nogmaals : dat is allemaal maar theorie en je zal mettertijd zelf moeten corrigeren. Als je dat allemaal voor mekaar hebt vraag je aan de verkoper om eens rustig je zitpositie uit te testen en als dat meevalt kan je overtuigd zijn dat je, qua maat, een geschikt frame voor ogen hebt. Een goede vakman zal je daarbij trouwens flink helpen.
Insiders zullen je misschien nog wel willen overbluffen met begrippen als "vorksprong" en "chasse" en stuurbuishoek en zadelhoek, maar sta daar niet te veel bij stil. (Je kan wel eens aan je vakman vragen hoe het hier mee staat, dan test je meteen zijn vakmanschap). Maar voor de klassieke raceframes ligt dat allemaal vrij dicht bij mekaar; zo is de hoek liggende bovenbuis/ zadelbuis (bij niet-slooping) omzeggens altijd begrepen tussen 73 en 74 graden, tenzij voor tijdritfietsen waar de zadelbuis rechter staat en die hoek wel eens tot 78° kan oplopen.

STUURPEN – ZITLENGTE – ZADELSTAND T.O.V. STUUR QUA HOOGTE
Je hebt nu zicht op een passend frame, op een passende zadelstand zowel qua hoogte als qua afstelling naar voor of naar achter ten opzichte van de trapas - en dat is al heel wat. Op één punt zijn deskundigen het eens: de beste positie is een zo veel mogelijk gestrekte; ze spaart de rug en maakt het trappen efficiënter. Je zit op die manier ook aërodynamisch en dat is mooi

meegenomen. Om een kromme rug te voorkomen (enkele decennia terug hadden profrenners een soort bult) kantel je de bekken naar voor; dit creëert een actievere, stabielere houding op de fiets. En hoe langer je zit, hoe vlotter je deze positie kan innemen omdat je met een kromme rug het ver naar voor geplaatste stuur minder vlot kan bereiken. Maar, deze gestrekte houding is bij het begin niet comfortabel. Om je positie te verbeteren moet je ook aan je lichaam en niet alleen aan je fiets werken. Om het bekken lang in de naar voor gekantelde positie te kunnen houden, heb je getrainde rugspieren nodig. Onthou in ieder geval : de meest voorkomende fout is een te korte zitlengte. Het stuur moet binnen bereik blijven en zeker niet alleen het bovenstuur. Wie nooit onderaan pakt zit goed fout. Het is wel aan te bevelen de positie stapsgewijs te veranderen. Het stuur mag ook niet te diep onder het zadelniveau staan omdat de die-

pe positie de vorming van een kromme rug bevordert. Kies dus liever voor een iets langere stuurpen. Altijd eerst de zitlengte instellen en dan later pas het stuur laten zakken. Het kan helpen als je af en toe op de hometrainer gaat fietsen met naast je een grote spiegel, zodat je je houding kan bestuderen. Wie de armen volledig moet strekken om comfortabel te zitten, zit te lang. Die armen moeten licht gebogen blijven omdat je op die manier de schokken beter opvangt. De bovenarmen zouden in de diepste zitpositie een rechte hoek met de rug moeten vormen. Indien deze hoek groter wordt, worden de schouders en de nek sterker belast.
De bovenkant van het stuur zit 2 tot 6 cm lager dan de bovenkant van het zadel. Om toch ergens een idee te hebben hoe lang je zit, vorm je met onder- en bovenarm een rechte hoek en dan zet je de punt van de elleboog tegen het zadelpunt; tussen de gestrekte vingers en het stuur moet een ruimte zijn van 1 à 5 cm. Wijkt dit te veel af dan moet de lengte van de stuurpen aangepast worden. Zie Foto 6 Hierna geven wij enkele beelden mbt de lengtezit. Positie A : de rug wordt door de korte en diepe positie te sterk gekromd. Ongunstig ! Positie B : een bruikbare positie voor een geoefend fietser.

Joost v.d. Heuvel



Stuurpositie : 8 cm onder zadel
lengte stuurpen : 8,5 cm

Stuurpositie : 7 cm onder zadel
lengte stuurpen : 12 cm

Verslag Hageland Classic

Op zaterdag 11 april stond de allereerste clubrit op zaterdag gepland, de bekende ‘Hageland Classic’ vanuit het Belgische Mol. Al enkele jaren wordt aan deze tocht deelgenomen door een aantal TC Heeze leden als aftrap van het seizoen en als eerste oefening van de ‘klimspieren’. Want ofschoon de Hageland Classic (135 km) begint met een vlakke aanloop van circa 35 km, bevat de tocht een kleine twintig voornamelijk licht glooiende hellingen. In de tweede helft van de route schuilt zelfs een aantal ware kuitenbijters, zoals een steil kasseienklimmetje bij een kerk en een steile klim naast een spoorlijn (door sommige renners ook wel gekscherend de ‘Poggio’ genoemd).

De weersvoorspellingen voor deze zaterdag waren redelijk goed en het enthusiasme ongekend. Daarom togen we met maar liefst 24 renners richting Mol, een record aantal! Helaas werd Henk Smolenaers onderweg ziek en kon niet deelnemen aan de tocht. In het vlakke gedeelte tot aan de eerste pauze bleef de groep als een geheel bij elkaar en vervolgens konden de spieren worden opgewarmd tijdens de eerste hellin-

gen. Voor de meesten onder ons waren dit de eerste hoogtemeters van het nieuwe seizoen, voor enkele nieuwkomers zelfs de eerste hoogtemeters ooit! Desalniettemin ging de groep enthusiast van start en de eerste zweetdruppeltjes dienden zich aan. Gelukkig kon tijdens de

eerste pauze het verloren vocht weer worden aangevuld en werden we tegelijkertijd overvallen door een enorme plensbui...Desondanks was het snel weer droog en werd de groep gesplitst in een snelle en een verstandige groep. In een rap tempo volgenden de hellingen elkaar nu op en tegen de tijd dat de tweede pauze in zicht kwam, werd er links en rechts al af en toe flink gezucht 'dat we nu het ergste toch waarschijnlijk wel gehad hadden..?'. Helaas..... Na een koffiepauze in een gezellig Belgisch cafe werd koers gezet richting het derde deel van de route met daarin de gevreesde kasseienklim en de 'Poggio'. Al snel bleek dat de kasseien in een jaar tijd geen millimeter opgeschoven zijn en nog even schots en scheef ons de doorgang naar de top belemmerden. OK, ik durf het nu wel toe te geven: ik heb in het bovenste gedeelte een stukje gesmokkeld en door het gras gereden; niet verder vertellen!! Vervolgens werd in een flink tempo door de snelle groep koers gezet richting de laatste steile klim van de dag. Onderweg kregen we commentaar van ingehaalde jongere renners 'dat die mannen van TC Heeze er flink het tempo in zetten'. 'En het zijn niet meer de jongste, ook niet...' werd ons meegedeeld. Met dat in het achterhoofd werd de 'Poggio' bestormd en kon onze dag niet meer stuk (onze benen waren dat inmiddels al). Bij de derde pauze nogmaals bijgetankd en vervolgens volgens oud Heezer gebruik met werkelijk een noodgang terug richting Mol. Het schijnt dat we hierbij onderweg enkele keren geflitst zijn binnen de bebouwde kom! Uiteindelijk kwamen beide groepen behouden en 'moe maar voldaan' weer terug in Mol. Daar werd in de gezellige sportzaal nog lekker nagekletst over

de koers onder het genot van vloeibare stimulerende middelen. Het was een gezellige dag, een mooie route en een prima training. Wat mij betreft staat de Hageland Classic in 2010 weer op het programma! Stephan Eltink

Verslag Cretskens Classic

Er werd vertrokken vanaf onze vaste locatie, zoals inmiddels gewoonlijk wat later dan gepland. Dit komt waarschijnlijk doordat de Giants Plus groep er al aan begint te wennen om een kwartier later te vertrekken! Maar dit terzijde...

Deze tocht was voor de meesten onder ons nog vrij onbekend, omdat deze tocht pas voor de derde keer verreden werd. Ondanks dat hadden zich toch nog 10 personen aangemeld voor deelname. Met slechts 3 auto's konden we gepakt en gezakt aan onze reis richting Herk de Stad beginnen (ook dit mag best wel een prestatie genoemd worden: lang leve de 'Clubbus'!).

Aangekomen bij onze altijd vriendelijke zuiderburen konden we na het inschrijven en een bakje koffie beginnen aan dat waar we tenslotte voor gekomen waren, namelijk het fietsen door het heuvelachtige landschap. De afstand die we gingen afleggen, bedroeg 125 km. Het weer was goed te noemen, alleen de wind was zeer nadrukkelijk aanwezig. Deze toch vrij zware

omstandigheden hebben ons doen besluiten om de groep niet te splitsen. In het begin van de rit was dit ook nog niet aan de orde, omdat daar alles nog behoorlijk vlak te noemen was. Toen de eerste klimmen zich aanmeldden, waren er wel wat onderlinge krachtsverschillen, maar deze waren goed op te vangen door even in te houden of op elkaar te wachten. Door deze manier van rijden (dus rekening houdend met de minderen onder de deelnemers) geeft het ook hen de ambitie en motivatie om deel te nemen aan een zaterdagclubrit. Dit merk je trouwens ook aan het steeds groter wordende aantal deelnemers, die we dit jaar tot nu toe mochten noteren.

Weer aangekomen op de plaats waar we ook vertrokken waren, lag voor ons nog een boterham met spek klaar! Deze vond gretig aftrek en nadat we nog wat vloeibaar genot van onze zuiderburen genuttigd hadden, konden we weer voldaan huiswaarts keren.

Als er leden zijn die ook eens een keer bij onze zuiderburen willen gaan koersen en niet schrikken als de weg een beetje anders ligt dan bij ons, meld je dan aan voor onze volgende zaterdag clubrit bij Ad van Asten. Deze wordt verreden op zaterdag 20 Juni in Munsterbilzen. Meerdere afstanden zijn in onderling overleg mogelijk.

Ad van Asten