

TC

TOURFLATS

Een uitgave van TC Heeze · info@tcheeze.nl · tcheeze.nl · NUMMER 1 / FEBRUARI 2024

ELFSTEDENTOCHT ARENT-JAN

**DE TOCHT
DER TOCHTEN**

**TRAINEN OP EEN
HOGE TRAPFREQUENTIE**

**DE RONDE VAN LOMBARDIJE
De mooiste rit
van Jos van Horrik**

TCHEEZE

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

AANMELDINGEN

Dianne de Haan
Harrie van der Heiden
Luuk Schakenbos
Anneke Vroomen-Husting

Welkom bij onze toerclub. Dianne stelt zich elders in deze toerflits aan alle leden voor. De rest volgt hopelijk snel!

AFMELDINGEN

Xavier van Aubel
Wouter van Galen
Marian van der Putten
Nico van der Putten
Marc de Groof

De redactie wenst Xavier, Wouter, Marian, Nico en Marc nog vele gezonde fietskilometers buiten de tourclub en wellicht tot ziens.



PREVENTIEF ONDERHOUD

We onderhouden allemaal preventief onze auto's en fietsen, vergeet het belangrijkste niet te onderhouden, je lichaam. Verzuring van de benen, kramp in de kuiten of spierpijn na de rit. Hoewel fietsen mijn passie is, had ik van eerdergenoemde ongemakken vaak last. Aangezien wij allemaal graag de trappers ronddraaien, wilde ik mijn ervaringen met het ondergaan van een massagebehandeling bij Mosense te Heeze graag met jullie delen. Wellicht helpt het jullie ook van ongemakken af.

Sinds ik met regelmaat een massage-APK aan mijn benen en kuiten geef, merk ik dat ik veel soepeler ben, maar vooral blijf. De verzuring en hierdoor de ontstane kramp is een stuk minder waardoor ik langere afstanden kan fietsen. Ook de spierpijn na een lange rit is afwezig. De eerste behandelingen moest ik even op mijn tanden bijten maar naarmate ik vaker voor onderhoud terugkwam merkte ik dat mijn benen en kuiten in een betere conditie kwamen. Dus een TIP voor alle fanatieke wielrenners onder ons...zorg goed voor de beentjes, ze werken hard voor ons.

Groet Peter Klarenbeek

MEDEDELINGEN- BORD TC HEEZE

TC

VAN DE REDACTIE

HET IS WINTER IN NEDERLAND. ER LAG EEN MOOIE WITTE DEKEN OVER HET LAND. HET HEEFT GEVROREN EN OP DE BEVROREN OVERLOOP VAN DE STERKELSE AA DE ACHTER HET KASTEEL WERD EEN BESCHIEDEN IJSBAANTJE IN GEBRUIK GENOMEN DOOR EEN PAAR SCHAATSERS ONDER ANDEREN JULLIE REDACTEUR.

Eenieder probeert de winter door te komen en dat viel deze winter nog niet mee. 2023 was het natste jaar ooit gemeten en dat was te merken de fietspaden waren som wel over honderden meters met water overstroomd en ook in het bos was het een en al nattigheid. Menig MTB-liefhebber onder onze leden werd de hoeveelheid water in de tracks te machtig, waarna het ritje, met een nat pak, werd afgebroken.

Er zijn ook velen onder onze leden, die graag met de racefiets de winter willen door komen; en daarvoor hebben we ons winterprogramma, dit jaar georganiseerd door de onvolprezen Hans Beks. Hans weet het elke keer weer voor elkaar te krijgen om een droge dag te kiezen en voor onderweg een bijzondere gelegenheid uit te zoeken om een lekkere vlaai te eten, die natuurlijk alleen in Limburg, Limburgse vlaai mag heten. Hans vertelt over de drukbezochte winterritten in deze Tourflits.

Bijzonder is ook het winterverhaal van Arent-Jan Michels, die dit jaar de wintereditie van de Friesche fietselfstedentocht reed, 220 km door het Friese land bij 6 graden, af en toe een buitje en een stevig windje.

Dit keer ook weer een mooi een mooi artikel van Monique van Kessel in de wisselrubriek "Waarom ik fiets". Monique vertelt haar bijzondere verhaal en wat het fietsen voor haar heeft betekend om gezond te worden en te blijven. Zij geeft de beurt door aan Hans en Cis Smits. Monique en ook ik ben heel benieuwd naar hun verhaal, welke in de Tourflits van juli zal verschijnen.

Jos van Horrik doet zijn verhaal van zijn mooiste rit, de Ronde van Lombardije. Een zeven daagse koers met LeChampion door de Italiaanse Alpen. Jos bedankt voor je inspirerende verhaal, wellicht lezen in de toekomst een verhaal van een ander lid, die door jou geïnspireerd een vergelijkbare reis heeft gemaakt.

Vrijdag 16 februari zal de voorjaarseditie van de ALV plaatsvinden. De notulen van de vorige ALV van november 2023 zijn te lezen op het ledengedeelte van onze website en de agenda van deze ALV in deze Tourflits.

Hopelijk geeft deze nieuwe editie veel leesplezier. En goed nieuws: binnenkort wordt de redactie uitgebreid met Gertie Brekelmans! Welkom Gertie!

PETER ROTHUIZEN
Redactie Tourflits



ntfu
nederlandse wielersportbond

TCHEEZE

Jaarverslag van 2023

HET SEIZOEN 2023 IS SNEL VOORBIJ GEGAAN MET WEDEROM VEEL ACTIVITEITEN. HET BEGON IN DELENTE MET HET RUSTIEKE BEELD VAN HET BRABANTSE LANDSCHAP MET EEN AANTAL FIETSGROEPEN UIT HEEZE DIE IN EEN RUSTIG OF WAT SNELLER TEMPO RONDRIJDEN. HELAAS HADDEN WE WAT INCIDENTEN IN HET BEGIN VAN HET JAAR 2023. VEEL GLAS OP EEN FIETSPAD RESULTEERDE IN EEN VERVELLENDE VALPARTIJ. GELUKKIG WAS DAAR DE VOLGWAGEN DIE DE PERSOON IN KWESTIE NETJES OPGEPIKT HEEFT. VERDER ALLEMAAL GOED GEKOMEN.

PUBLIC RELATIONS

Tourclub Heeze heeft bij de ALV een 125 leden in het bestand staan. We hebben gezien dat afgelopen jaar veel relatief jongere leden zich afgemeld hebben. Het combineren van een gezin/werk verdient veel aandacht. Natuurlijk vinden we het als club jammer als mensen vertrekken maar we hopen dat deze leden te zijner tijd een weg terug weten te vinden naar de TC.

Daarnaast hebben we ook weer nieuwe aanmeldingen en gaan we samen met de wegkapiteins onze best doen om ze goed te begeleiden in onze groepen. Bij onze eerste bestuursvergadering hebben we een doel gesteld om te kijken wat Public Relations verder kan betekenen in deze; om nog meer fietsplezier te geven voor actieve leden.

ELEGANCE

De Elegance groep startte in 2023 moeizaam. De groepjes waren klein in het begin. Maar dit kwam al snel goed, de groep werd steeds groter. Bij de voorjaars ALV hadden we het gebruik van de elektrische fiets besproken en dat dit toegestaan is in de Elegance groep met een fiets die voldoet aan de regels. We zagen verschillende leden met zo een fiets meerijden en dat is mooi; fietsen is voor alle leeftijden en condities. In totaal is er ongeveer 18000 km gefietst door 29 leden van de Elegance groep. Det Adelaars had de meeste kilometers (1810) op haar naam staan waarmee ze de Elegance Trofee 2023 heeft gewonnen.

ELITE & PRESTIGE

De groepen Elite en Prestige hebben een afstand van 73.500 kilometer gereden door 89 clubleden (let wel, hier zijn ook leden bij die zowel bij Elegance als andere groepen rijden). Aan het end van het jaar, stond Gerard Dierick op de vertrouwde eerste plaats van de PB trofee met een totaal van 2630 kilometers. De Elite en Elite-plus opkomst was prima in 2023. Twee groepen

waar de snelheid rond 28-30 kilometer per uur ligt. We willen wel samen met de wegkapiteins aandacht vragen omtrent goede afspraken die gemaakt worden op het plein voor aanvang van de rit. Als er een groep deelnemers is die iets harder wil rijden is dat prima, maar rijdt gewoon apart in Elite-plus. Bij de prestige groepen gebeurde iets tegengesteld: waar in vorige jaren de Prestige groep vaak meer deelnemers had dan de Super Prestige was het dit jaar andersom.

De Super Prestige groep heeft het op enkele zondagen net niet voor elkaar kunnen krijgen om de groep te moeten splitsen (grens ligt op 16 deelnemers per groep). Enkele keren heeft de Prestige groep heeft zich met Elite plus kunnen combineren. Een goede oplossing. Zoals eerder vermeld hadden we enkele keren de volgwagen nodig. En deze moet onderhouden worden. De sportiviteitsprijs 2023 is naar Hans Smits gegaan. Naaste andere vrijwilligers taken, onderhoudt Hans onze volgwagen al jaren tot groot genoegen van het bestuur.

WINTERRITTEN

En dan hebben we de winterritten, zomerritten op dinsdag (en woensdag), en een speciale zaterdagrit. Als we beginnen met de winterritten kunnen we alleen maar concluderen dat het concept zeer goed werkt. Een enthousiaste Hans Beks regelt uitdagende ritten en zelfs ondanks dubieuze weersvoorspellingen is de opkomst goed. Het zal voor een deel ook aan de taartjes en de koffie liggen die we met plezier onderweg nuttigen. De dinsdag ritten worden goed bezocht door leden die doordeweeks een relaxmomentje willen pakken. Op een tempo van ongeveer 30 km/uur gaat het om het samen fietsen en het bestuur is dankbaar aan Rob Verhees voor het coördineren. Onder initiatief van Arent Jan Michels hebben we dit jaar de Theo Thijs Classis georganiseerd op de dag van de BBQ. Theo heeft met de ritten (en

TCH AGENDA ALV

16 FEBRUARI 2024 - 20:00 UUR IN 'T PERRON

- | | |
|--|--|
| 1. Opening | PAUZE |
| 2. Verslag vorige ALV
(Link in ledengedeelte website) | 6. Presentatie nieuwe
TC Heeze Fietsweek 2024 |
| 3. Mededelingen bestuur (taakverdeling,
koffieplek, actiepunten ALV november 2023)
en ingekomen stukken | 7. Rondvraag |
| 4. Financiën 2023, begroting 2024 | 8. Sluiting |
| 5. Update van de Commissies:
Elegance / Elite / Prestige / Super Prestige
PR
Clubweekend
Heeze Fiets weekend | We hopen op een
grote opkomst!
Bestuur TC Heeze |

HFW) een enorme stempel op het succes van de club gezet. De koppeling van deze rit met de clubBBQ is iets wat we in de komende jaren door willen zetten.

NEVENACTIVITEITEN

Uiteraard hadden we in 2023 onze "nevenactiviteiten". Over het HeezerFietsWeekend kunnen we kort zijn; het weer was ronduit slecht (zoals 2023 geëindigd is). Er waren toch een aantal diehards die mee hebben gedaan en de organisatie was weer ronduit goed geregeld. Op naar de HFW in 2024 met beter weer.

Het clubweekend vond begin juni plaats in Sittard met ruim 30 inschrijvingen. Een gezellig gezelschap kon genieten van het mooie weer en ritten in het zuiden des lands. En tot slot was er de Fietsweek in de Dolomieten met 23 deelnemers.

Na de eerste Dolomietenweek in 2013 was er besloten om nog een keer de regio rond Corvara te bezoeken. En dat was zeker geen teleurstelling. Ook hier de hele week strak blauwe luchten en veel nieuwe ervaringen/

klimmen in de bergen. Het bestuur is enorm trots op deze weken; samen met de clubritten is dit waar je het voor doet. De vrijwilligers doen het dan toch maar.

ENTHOUSIASTE LEDEN

TCHeeze staat voor een club met enthousiaste leden. Het bestuur is vernieuwd met twee nieuwe bestuursleden: Maaïke Hoogers en Gertie Brekelmans. Samen zullen we ons sterk maken om de ritten weer mooi en veilig te laten verlopen. En de organisaties van de andere activiteiten staan alweer in de steigers.

Meer informatie zal beschikbaar komen op de eerstvolgende ALV, dus let op! En tot slot vrijwilligers blijven altijd welkom. Dus als je geïnteresseerd bent, neem contact op met een van de bestuursleden.

**HET BESTUUR WENST ALLE LEDEN
EEN TOP FIETSSEIZOEN IN 2024, MET
PLEZIER EN GOEDE GEZONDHEID!**

Mijn
Mooiste
FIETSRIJ
76



Ik heb nog maar net mijn jas opgehangen bij binnenkomst van de vrijwilligersborrel of Peter staat al naast me: "Hoi Bernard, zou jij een keer een stukje over je mooiste rit willen schrijven voor de toerflits?" Ook goede avond Peter... Mijn antwoord is dat ik er eens over na zal denken. Echter merk ik de dagen daarna al snel dat ik weinig inspiratie vind om over mijn "mooiste rit" na te denken tijdens dit nieuw fenomeen dat we deze winter mogen ervaren; een moesson seizoen!

The Way Out

Door
Bernard Schrauwen

Een recht stuurtje

Daarnaast is mijn mooiste rit er gegarandeerd eentje op de MTB en aangezien het merendeel van onze vereniging helaas nog steeds niks met een recht stuurtje heeft, zal ik deze keer de moeite besparen om daar een enthousiast verhaal over te schrijven. Als ik dan nadenk over wat één van de mooiste ritten op de racefiets is geweest, dan kom ik toch snel uit bij een rit tijdens een fietsweek van onze vereniging, want ik ben nu eenmaal een liefhebber van een lekker potje klimmen in de bergen. Een rit die me altijd is bijgebleven en waarvan ik een aantal momenten zo terug kan halen is er een tijdens de fietsweek in Barcelonnette. Althans een rit die een van de mooiste ritten van die week had moeten worden en waarschijnlijk bij velen zeker herinneringen zal oproepen, want deze dag had bijna alles in zich: goed gezelschap, aangename temperatuur, heerlijk zonnetje, mooie klim, prachtig uitzicht, lekker lunch (of toch niet...?), vette rally auto's, teleurgestelde fietsgenoten, super afdaling, hongerige fietsgenoten, dreigende wolken, vloekende fietsgenoten, pittige slotklim, ijsig koude regen, een ieder voor zich mentaliteit, angstige natte bochten in de afdaling, bezorgde gezichten en discussie bij aankomst.... Oftewel het rondje Col de la Cayolle - Col des Champs - Col d'Allos, waarbij we die laatste col dus helaas door omstandigheden niet gehaald hebben (en sommige de finish overigens ook niet). Dus absoluut een "mooiste rit" om nooit te vergeten!

Herleven van deze rit

Kan ik meer over deze rit vertellen en heb ik zin om foto's te gaan zoeken? Eigenlijk niet. Maar wat wel mogelijk is, is om delen van deze rit weer een beetje te herleven. Gewoon in de winter, zonder de deur uit te gaan. Michael Cotty van The Col Collective heeft dit rondje namelijk ook hoog op zijn favorieten lijstje staan en de mooiste beelden van zijn rit verwerkt in een van de trainingen in

het indoor fietstrainingsprogramma "The Sufferfest". In de rest van mijn stukje zal ik dan ook wat meer vertellen over dit indoor trainingsprogramma en waarom ik hier zo enthousiast over ben.

recht

De meeste van jullie zullen voornamelijk bekend zijn met Zwift, waar je interactief tegen andere kunt fietsen in een soort van computerprogramma omgeving. Zo interactief is The Sufferfest niet, maar dat maakt het niet minder

interessant. Nadat de app The Sufferfest een aantal jaar geleden door Wahoo is overgenomen is het nu een onderdeel van hun trainings app SYSTM, waarin naast fietstrainingen ook trainingen zijn opgenomen voor hardlopen, zwemmen, yoga, core stability en mental training. Maar het grootste deel van het programma is duidelijk gericht op fietsen en binnen de

verschillende trainingen die er aanwezig zijn is "The Sufferfest" een categorie apart die zijn naam eer aan doet.

Een compleet programma

Zoals ik al zei is The Sufferfest (of SYSTM) misschien niet zo interactief als Zwift, omdat je niet samen met andere traint en de beelden ook niet zullen reageren op de de inspanning die je levert (gaat niet sneller als je sneller trapt). Het mooie van het programma vind ik echter dat het compleet is. Als je een training start (kan ook na downloaden, dus je hoeft niet eens online te zijn) is alles voor je geregeld: de beelden zijn afkomstig van allerlei fietsevenementen en van de vele camera's gemonteerd op allerlei fietsen (van de pro's in allerlei evenementen tot Michael Cotty die alle Col's in Europa heeft beklommen), er is goede muziek geregeld waarmee je lekker in je cadans blijft, er is regelmatig tekst in beeld met instructies, leuke weetjes, grappige opmerkingen en tekst om je soms een beetje op te juttten, de weerstand wordt voor je geregeld (althans als je in de ERG mode rijdt - ook wel bekend als

'De ERG-mode staat ook wel bekend als de ARRRRGH mode'



ARRRRGH mode) en er zijn wat geluidseffecten om je te waarschuwen voor de verschillende instructies en wijziging in weerstand mocht je met je tong op je stuur hangen en dus even niet naar je scherm kijkt. Verder zorgen ze voor veel afwisseling in je trainingsritme, doordat naast het intervallen in vermogen, je ook regelmatig van cadans moet veranderen of af en toe gevraagd wordt uit het zadel te komen.

Niet meer saai

Door dit alles is indoor trainen ineens totaal niet meer saai of geestdodend (voor mij althans) en hoef je niet bang te zijn dat je naar een trage klok zit te kijken met de vraag waarom dat uurtje binnentraineren zo lang duurt. Bij enkele trainingen (als je weerstandswaarden goed zijn ingesteld) zul je echter wel af en toe naar de tijd zitten te kijken met de vraag of je die laatste minuut in je interval nog wel gaat halen (voor mij althans). Om te weten op welke weerstand je moet rijden, moet je daarom eigenlijk eerst een Fitness Test binnen de trainings app doen die het vermogen bepaald wat je aan zou moeten kunnen. De meeste indoor trainings apps doen dat door je zogenaamde FTP te meten met een Ramp Test, waarbij de weerstand langzaam oploopt totdat je je trappers niet meer rond krijgt, of met een 20 minuten FTP test, waarbij je 20 minuten zo hard/zwaar mogelijk moet trappen. Degene die achter dit programma van Wahoo zitten hebben echter een zogenaamde 4 Dimensional Power test ontwikkeld, waarbij naast je FTP vermogen ook je 5 seconden sprintvermogen (Neuromuscular Power) en je maximaal vermogen wordt gemeten wat je 1 minuut (Anaerobic Capacity) of 5 minuten (Maximal Aerobic Power) kunt volhouden.

In alle trainingen die je daarna gaat doen worden die verschillende vermogens precies aangepast aan jouw nivo en kun je door keuze van de juiste training specifiek trainen om een van deze eigenschappen te verbeteren. Daarnaast is het leuk dat er na deze 4DP test een profiel van je bekend is wat voor soort fietser je bent; Sprinter,

Aanvaller, Achtervolger, Tijdrijder, Klimmer of Allrounder (Rouleur).

Kiezen en klaar

Heb je deze Fitness Test gedaan, je maximale vermogens zijn ingesteld en je fiets staat op een goede direct drive trainer (zo eentje waar je achterwiel door de trainer vervangen wordt), dan is het kwestie van een leuke training kiezen en klaar; je hoeft geen muziek te zoeken of de serie Friends voor de duizende keer aan te zetten om de tijd door te komen.

Op dit moment kun je kiezen uit zo'n 55 trainingen die het label "The Sufferfest" verdienen, meer dan 100 trainingen in de categorieën "Pro Rides", "On Location" en "Inspiration" en nog eens 158 verschillende intervaltrainingen zonder beeld en geluid. Mijn favorieten zitten dus in de categorie "Sufferfest", maar sommige "On Location" ritten (meestal begeleid door beelden en commentaar van Michael Cotty van The Col Collective) zijn zeker ook de moeite waard, zeker als je een keer geen zin hebt om doordrenkt in het zweet van je fiets af te stappen. En hoewel trainingen met de namen "A Very Dark Place", "Fight Club", "Nine Hammer" en "Violator" al genoeg doen vermoeden over wat er te komen staat, zijn er ook nog wel Sufferfest ritten te vinden die op een andere manier bijzonder zijn en eigenlijk nooit gaan vervelen. Een van die leuke trainingen is dus "The Way Out", waar ik telkens weer die mooie rit vanuit Barcelonnette kan herleven. Degene die erbij waren zullen vast de beelden van enkele van de screenshots van mijn laatste indoorritje bekend voorkomen.

Voor iedereen die enthousiast is geworden van "The Sufferfest" en het eens wil gaan proberen, hier nog wat extra info; je komt voortaan uit Sufferlandria, je trainer is Grunter von Agony, kijk uit voor de Laser Goats, je mag geen donuts meer eten (dat doen alleen Couchlandrians) en zorg ervoor dat je een goede ventilator aanzet. Succes!! ●

WALL OF FAME

Feb 2024

TC

DIANNE DE HAAN



Ik kreeg een verzoekje om me voor te stellen als nieuw lid van TC Heeze. Ik ben Dianne de Haan en ga vanaf 2024 meefietsen bij de tourclub.

Ik heb 2 kinderen: Bas en Kim Snoeijen. Werk bij de gemeente Eindhoven, afdeling Eindhoven Sport als financieel analiste. Op maandagavond ben ik altijd bij zwemschool Oostrik in Leende te vinden. Daar verzorg ik de lessen Aquajoggen voor fanatieke deelnemers.

Ik ben al enige jaren betrokken bij de tourclub en organiseer elk jaar het Heezer Fiets Weekend samen met andere enthousiaste vrijwilligers.

Ik mountainbike al jaren en sinds juni 2023 heb ik een racefiets gekocht om ook deze tak van sport te ervaren. En wat is dit te gek: had ik al jaren eerder moeten doen! Om mijn wielrennen meteen een boost te geven ben ik eind september 2023 een week naar Mallorca gegaan. Daar heb ik samen met 16 andere internationale dames een hele toffe week gehad. We hebben een kleine 400 km gefietst in 5 dagen. Hier heb ik veel geleerd: in een groep fietsen, vele klimkilometers en natuurlijk afdalen. Dit laatste is niet zo mijn ding, maar goede tips gekregen en verder blijft het oefenen. Om verder mijn fietsconditie op peil te houden spin ik 2 a 3 x per week bij Line-up Fitness- en Bewegingscentrum te Heeze. Hier volg ik ook nog ander groepslessen zoals Powerpump en Total Body Gym.

Ik hoop vele van jullie te gaan ontmoeten bij de tourtochten van TC Heeze en samen vele veilige kilometers te gaan maken in 2024. Groetjes en tot snel Dianne

ONZE NIEUWE LEDEN STELLEN ZICH VOOR!



Winterritten '23/'24

IS HET ALWEER TIJD VOOR TAART?!

Zoals vorig jaar zijn we ook dit jaar zijn we weer fanatiek gestart met het rijden van de winterritten. Tussen het officiële seizoen einde en de nieuwe seizoensstart van TC Heeze gaan we uiteraard vrolijk fietsend verder. Altijd 80 Km, op zaterdag of op zondag als het weer het toe laat, tegenwoordig om 09:30 start in Heeze en over de helft natuurlijk koffie en gebak. Bij weer en NIET bij geen weer.

En, als routeplanner wonende in Maarheeze, **ALTIJD** via Maarheeze terug (als ik erbij ben). Ook voor mij is 80Km ver genoeg. Het tempo is samen uit, samen thuis. Of zoals Harry Mennen het noemt "Tempo Gezellig Gruurke 30/31". Velen rijden op een gravelbike, de rest op de racefiets en een enkeling op een mountainbike (hoewel dat wel aanpoten is).

Het uitgangspunt (op "instructie" van Rob Verhees) is elke week ergens anders op een gezellige en unieke plaats koffie met gebak scoren: Daatjeshoeve Nederweert, Busjop Heythuysen, Luysenmolen, Wonderland Bocholt, Pastorieke Neeritter om er maar eens een paar te noemen.

De opkomst varieert van een man of 8 bij windkracht 5 tot 20 man als we naar het taartenvrouwtje in Bocholt gaan. En hoewel we de rit super serieus nemen, de TC Heeze huisregels in acht nemen, en veiligheid voorop staat, is de koffiebreek altijd weer hilarisch. Zelfs als er op nog geen 30Km 5x lek gereden wordt.

Met nog 2 maanden te gaan kan je uiteraard altijd aansluiten. In de appgroep "Tourtochten tc Heeze" vind je wekelijks de aankondiging. Dus als je gezellig fietsen aan het hart ligt, je van vlaai houdt en je ook nog eens goed wilt lachen dan raad ik je aan zeker een keer mee te gaan.

Groeten,
Hans



70

Trainen OP EEN HOGE TRAPFREQUENTIE

Simpel gezegd draait het in het wielrennen om kracht en snelheid. Je levert kracht om een bepaalde versnelling rond te draaien. Dit in combinatie met de snelheid waarin je dit doet bepaalt het wattage wat je levert.

Bron: wielerfit.nl

Er zijn verschillende fysiologische redenen waarom het rijden op een hoge trapfrequentie voordelig is voor wielrenners. Uit diverse onderzoeken bij goed getrainde wielrenners is gebleken dat er minder energie tussen de 80 en 100 omwentelingen wordt gebruikt. Bij ongetrainde mensen ligt de optimale trapfrequentie lager.

OPTIMALE TRAPFREQUENTIE

Het is moeilijk om de optimale trapfrequentie waarop er gefietst moet worden aan te geven. Dit is afhankelijk van diverse factoren, waaronder de samenstelling van de spiervezels. Hoe meer snelle spiervezels er in de beenspieren zijn, hoe hoger de optimale trapfrequentie zal zijn.

Tijdens wedstrijden is het belangrijk om trapfrequenties aan te houden waarbij de minste energie gebruikt wordt. Een wielrenner op amateurniveau kan met een toename van 1% in efficiëntie 45 seconden tijdswinst boeken over een individuele tijdrif van 40 km. Trainen op een hoge trapfrequentie kan je helpen om deze efficiëntie te verbeteren.

ANDERE VOORDELEN VAN EEN HOGE TRAPFREQUENTIE ZIJN:

- *De doorbloeding van de spieren zijn bij een hogere trapfrequentie veel beter dan bij een lage trapfrequentie, omdat er per pedaalomwenteling minder kracht geleverd hoeft te worden. Een betere doorbloeding van de spieren zorgt voor een verbeterde aan- en afvoer van energierijke stoffen, zuurstof en*

afvalstoffen. Daardoor is een wielrenner beter in staat om een inspanning langer vol te houden.

- *Bij eenzelfde belasting schakel je met een hogere trapfrequentie meer langzame spiervezels in. De snelle spiervezels blijven langer fris waardoor de vermoeidheid kan worden uitgesteld. Daarnaast is een renner beter in staat om een goede eindsprint aan het einde van een wedstrijd af te leveren doordat je meer snelle spiervezels beschikbaar hebt.*

CADANSOEFENINGEN

Door training kun je de ideale trapfrequentie voor de langzame spiervezels verhogen door duurtraining met een hoge trapfrequentie. Hierdoor ontstaat er een hogere efficiëntie gedurende het gebruik van de langzame spiervezels bij een hoge trapfrequentie. Daarom is het ook zo belangrijk om tijdens de winterperiode waarin de focus op duur en kracht ligt velerlei cadansoefeningen in de duurtrainingen in te passen. Let tijdens de cadansblokjes, waarbij je je trapfrequentie verhoogt tussen de 90-130 omwentelingen, erop dat je de heupen zo stil mogelijk houdt, niet op je zadel stuitert en alleen de benen rond laat draaien. Wanneer dit bij een bepaalde cadans goed gaat kun je trapfrequentie stapsgewijs verhogen of de blokjes verlengen.

Voer ook zeker 1-benige cadansoefeningen uit waarbij je enkele keren in de training 5x30 seconden alleen met links en hierna alleen met rechts trapt. Zo kun je je volledig op de traptechniek van dat ene been focussen waardoor je efficiëntie toe zal nemen. ●





GA JE MEE OP CLUBWEEKEND, MEI 2024?

BESTE FIETSERS, VERHEUGD KUNNEN WE MEDELELEN DAT WE TOCH HET DORINT HOTEL IN NEUSS DUITSLAND AANHOUDEN ALS LOCATIE VOOR 24-26 MEI, 2024. WE HEBBEN NOG ZEKER 50 ANDERE HOTELS AANGESCHREVEN MAAR WAREN OF VOLGBOEKT, HADDEN NIET GENOEG KAMERS, KONDEN NIET VOOR ETEN ZORGEN OF WAREN SCHREEUWEND DUUR. THEO HEEFT ZEER ZEKER EEN UITDAGING OM EEN AANTAL MOOIE ROUTES TE MAKEN MAAR IS ER VAN OVERTUIGD DAT HET 'M DAT TOCH GAAT LUKKEN. WAARVOOR ONZE DANK NATUURLIJK.

PER DAG 2 ROUTES

We gaan per dag 2 routes maken:

Zaterdag:

- 1 lange (120Km) met 1 stop op hoger tempo
- 1 kortere (80-90Km en dit is een afkorting van de lange) met meerdere stops

Zondag:

- 1 lange (100Km) met 1 stop op hoger tempo
- 1 kortere (60-70Km en dit is een afkorting van de lange) met meerdere stops

We hebben gevraagd om een prijs voor een buffet lunch op zondag. Hiervoor is de prijs € 15,- PP

Verder zouden we 2 kamers kunnen boeken met late check-out om te douchen maar dat heeft een meerprijs van 30,- kamer omdat het hotel helemaal uitverkocht is voor zondagnacht.

Zou het zo zijn dat er wel kamers ongeboekt blijven dan mogen we deze kamers gratis gebruiken om te douchen na het fietsen op zondag. Dit kunnen we beslissen terwijl we daar zijn.

AANMELDEN VÓÓR 1 APRIL A.S.

Graag willen we jullie aanmelding **VOOR 1 april** ontvangen hebben. De inschrijving is pas geldig als Wim Collart ook het inschrijfgeld heeft ontvangen. Het bankrekeningnummer is: NL 94 RABO 0123 3520 02 ten name van Tourclub Heeze o.v.v. Clubweekend 2024.

VOL = VOL

We hebben 15 stuks 2-persoons kamers en 10 stuks 1-persoons kamers gereserveerd. VOL=VOL. Natuurlijk proberen we extra kamers te krijgen als we meer inschrijvingen hebben maar dat is onder voorbehoud.

Zodra we meer weten betreffende de routes lichten we een tipje van de sluier.

*Groeten,
Commissie Clubweekend
TC Heeze
Hans en Theo*



LOCATIE

Dorint Hotel in Neuss Duitsland

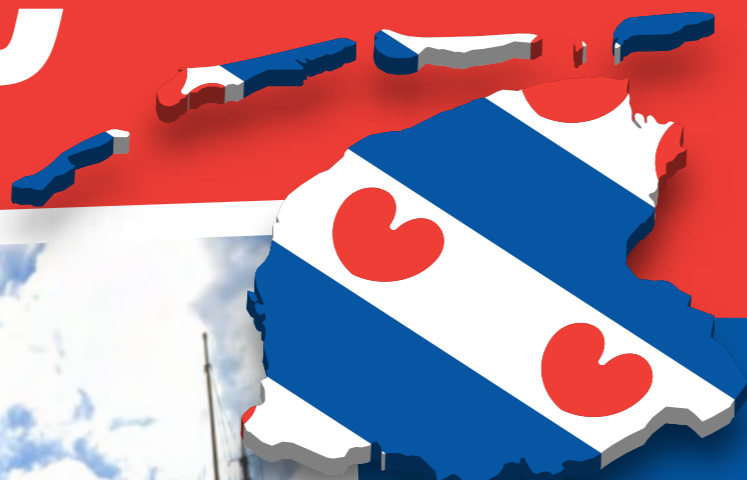
DATUM

24-26 mei, 2024

PRIJZEN

De prijzen per persoon incl 2x ontbijt, 2x dinner en lunch zijn:
1-persoons Kamer, enkele bezetting, ontbijt en dinner buffet en lunchbuffet: € 239,- ex belasting (80+80+32+32+15)
2-persoons Kamer, dubbele bezetting, ontbijt en dinner buffet en lunchbuffet: € 164,- ex belasting ((85+85)/2+32+32+15)

7C



De tocht der tochten

door Arent-Jan Michels

Als fervent Frieslandganger heb ik inmiddels vele friese landwegen gezien. Altijd rustig en altijd een tandje meer wind dan in ons Brabant. Aangezien de Elfstedentocht een soort magische status heeft bereikt en de kans klein is dat deze op de schaats gereden wordt leek me de Winter Fiets-elfstedentocht een mooi alternatief om de provincie nog eens te doorkruisen.

Olie op de ketting

Zondag 14 januari was de dag! De voorbereiding was tamelijk eenvoudig: B & B boeken vlak bij Leeuwarden, olie op de ketting, reepjes mee en vooral de weersvoorspelling (Epic Ride Weather) volgen. Volgens goed gebruik worden de 1000 deelnemers in groepen in gedeeld; ik mocht starten om 7:30. Dus met lampjes aan om 7 uur naar de Elfstedenhal in Leeuwarden gefietst.

Na rondje door de ijsshal onder begeleiding van het enige echte elfstedenorkest met de klanken van het fries volkslied door de roldeur het parcours op! Donker, koud en na 10 kilometer de eerste regendruppels bij halve wind. Aangezien ik alleen reed eerst maar eens mijn tempo bepalen. Groepje met 34 km/ uur net iets te snel dus dan maar zelf kop in de wind.

Een knipje in de kaart

Eerste stad is Sneek waar het net licht werd en ik de stop alleen met een knip in mijn kaart vereerd heb. Hup naar IJlst met een knipje in de kaart langs de gracht. Raketings langs de thuishaven Woudsend op naar Sloten. In de regen langzaam tegen de wind in draaiend passeer ik de eerste paradijsvogels uit de vroege groepen op skeelers/rolschaatsen en steppen als ik Sloten binnen draai. Vervolgens langs het IJsselmeer met de wind en regen op kop; hoogste beklimming in Friesland de Roode Klif wordt bedwongen waarna Stavoren en Hindeloopen zich

gelukkig snel opvolgen. In Stavoren moet binnen worden gestempeld dus tussen de natte collega's even van de fiets in een lokale uitspanning even snel opwarmen.

De tocht is weliswaar geen wedstrijd maar met wetenschap dat er nog ruim meer dan 100 km volgen voelt het soms wel zo. Klein stukje met wind in de rug helpt gelukkig totdat plensbui voor Workum mij doet besluiten bij de lokale stempelpost toch even een

regenjack aan te trekken. Voelt warmer! Van hieruit recht zo die gaat met halve wind naar Bolsward gesneld waar de helft bereikt wordt. In de Broerekerk met haar opengewerkte dak bouillon en krentebolletje gescoord.

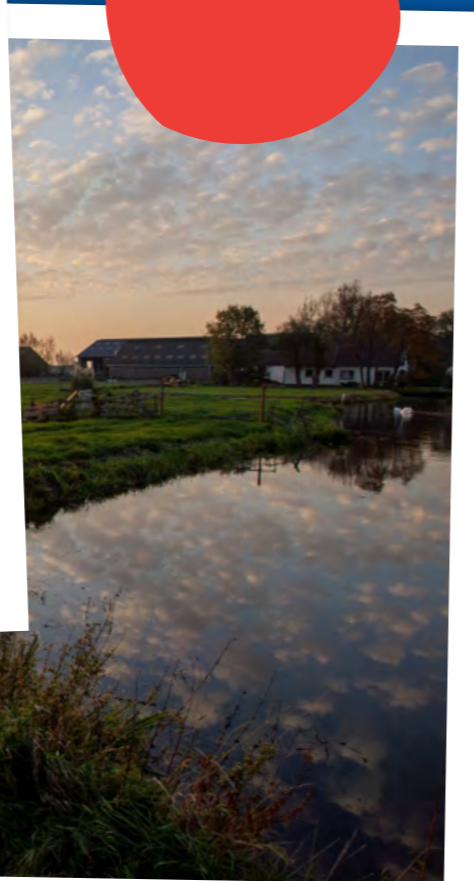
In de wind / uit de wind

Volgende stuk naar Harlingen zal groot deel wind tegen zijn en met eerdere ervaringen daar bereid ik me voor op een zwaar stuk. Echt grote

groepen rijden er niet maar ik kan toch 10 km aanpikken aan een tweetal (zonder spatborden) waarbij ik uit de wind kan rijden. In Kimswerd zakt het tempo maar daar staat gelukkig mijn held Grutte Pier mij op te wachten. Klein stukkie nog naar Harlingen!

Gelukkig houdt het daar zo'n beetje op met regenen en volgt een lang stuk naar het noordoosten met wind van achteren. In Franeker nog ff een espresso'tje aan de toog van het lokale cafe en dan vol gas naar de ijsbaan in Stiens, waar ik ook logeerde. Bij de schaatsclub weer binnen stempelen en genieten van oma's homemade snert. Live gemaakt in grote pannen op gasbranders achter de tap. Dat smaakt! Nu nog lusje naar Dokkum en dan zijn we er weer. Het legendarische bruggetje bij Bartlehiem klunend genomen om van het uitzicht te genieten (maar ook omdat mijn voorganger stil viel). Steil ding is dat iconische bruggetje. Langs de Dokkummer Ee naar Dokkum en dat is inderdaad nog een heel eind.

**'Een mooi
alternatief voor
de échte
Elfstedentocht'**



De beloning daar is mooi: flauw zonnetje en lokale droge worst gescoord.

Na de nodige repen en gelletjes dan nu klaar voor de eindsprint. GPX route geeft andere afslag aan dan gepeilde route, ik kies voor de eerste en moet stukkie omrijden. Wind tegen natuurlijk en het tempo zakt nu toch wel. Beentjes nu toch wel vermoeid aan het raken. Terug in gemeente Leeuwarden lijkt de stad groter dan voor vertrek maar route langs de gracht in avondzonnetje maakt veel goed.

Het kruisje

Zo tegen half 5 draai ik de Elfstedenhal weer binnen en kan ik mijn gravelfietsje aan een balk hangen om op het middenterrein het kruisje op te halen en finish foto met ronde-miss te maken. Zo dat is me toch maar mooi gelukt dacht ik.

Na een vega-pastaatje weer op weg terug naar B&B in Stiens. Net voor het donker schuif ik mijn fiets achter in de auto. Ik kan gelukkig nog even lekker douchen voordat ik op de automatische piloot met de auto weer naar Brabant afzak. Moeie beentjes maar verder eigenlijk geen andere malleur met inmiddels 222 km op de garmin. Prachtige tocht in een prachtige provincie die je één keer in je leven toch wel gereden moet hebben. De elementen hebben er vrij spel maar kunnen overwonnen worden! ●



Vrijdag 17 november 2023

De notulen van deze ALV zijn te vinden in het ledengedeelte van onze website via deze link [Notulen ALV](#).

Kort verslag ALV

Op vrijdagavond 17 november hadden zich 51 leden van onze vereniging verzameld in het Perron.

WISSELING VAN HET BESTUUR

Een belangrijk agendapunt was de wisseling van het bestuur met het afscheid van Stefan en Peter en de benoeming van twee nieuwe bestuursleden, Gertie en Maaïke. Zie hiervoor ook het nieuwsartikel op de website.

JUBILARISSEN EN KAMPIOENEN

Na de wisseling van de wacht werden de jubilarissen en clubkampioenen, dit jaar

Det Adelaars en Gerard Dierick, gehuldigd. Tevens werd de winnaar van de Sportiviteitsprijs, Hans Smits, in de bloemetjes gezet. Zie hiervoor ook de nieuwsartikelen op de website; Clubkampioenen 2023 en Sportiviteitsprijs 2023

STEPHAN SLUIT DE VERGADERING VOOR DE LAATSTE KEER

Voor het laatst in zijn bestuurlijke carrière sluit Stephan de vergadering en overhandigt de hamer aan Marc en Wim. Benieuwd wie in februari bij de volgende ALV de bestuurshamer zal hanteren? Zorg dan dat je aanwezig bent! De voorjaars ALV zal zijn op vrijdag 16 februari 2024. ●

.....

Ronde van Lombardijen

Door Jos van Horrik

Mijn
**Mooiste
FIETSRIT**
76



De redactie van de Tourflits heeft mij gevraagd om een stukje te schrijven over mijn mooiste fietstocht. Dat is een lastige keuze als je al ruim 30 jaar fietst. In die periode heb ik veel fietstochten gereden, waarvan de meeste in het binnenland. Ook heb ik een aantal meerdaagse tochten gereden in het buitenland. De eerste ervaringen laten natuurlijk een onvergetelijke indruk achter, maar al peinzend over de vraag welke tocht mijn mooiste is geweest, kom ik uit op de fietsweek, waarin de Ronde van Lombardije in Italië is gereden. Deze vakantie week werd georganiseerd door Le Champion. Vanuit Heeze nam ook Jan de Jong aan deze ronde deel.

De bus heeft ons op zaterdagmorgen 13 juni 2009 opgehaald in Zevenaar, langs de A12, vlak bij de Duitse grens. Door daar met een frisse buschauffeur te starten, kon de chauffeur in 1 dag naar het eerste hotel in het Zwitserse Zofingen rijden. Het passeren van de Frans-Zwitserse grens was geen automatisme. Er bestond kans op een douanecontrole. Als je pech had, moest alle bagage uit de bus, maar wij hadden geluk en konden na een kort gesprek van de buschauffeur met de douane weer vlot doorrijden. Eerste avond is het naast het diner vooral kennismaken en wat fietservaringen uitwisselen met de in totaal 26 deelnemers.

De eerste rit was op zondag 14 juni 2009. Een bijzonder warme dag (>35 graden C). Vanuit Zofingen reden we een rit van ruim 140 km met ruim 2300 hoogtemeters naar Andermatt. Deze plaats ligt halverwege de Gotthardpas. Dat was geen ideale rit voor de eerste fietsdag, een zondag. Veel motorrijders, die ook de pas reden en die hitte bij een klim van gemiddeld 8%, met regelmatig stukken die aanzienlijk steiler waren.

Sneeuw richting de top

Op maandag 15 juni was het gelukkig niet meer zo warm en zorgde een beetje motregen in combinatie met de hoogte voor de nodige verkoeling. Onderweg naar de top van de Gotthardpas lag nog behoorlijk wat sneeuw. (zie foto). Iets verderop werd er nog gewerkt met een soort maishakselaars om de weg sneeuwvrij te maken. Iets verderop in Italië werden we ingehaald door een auto met reporters van de lokale radio. Ze vroegen of ze Jan en mij mochten interviewen voor hun radioprogramma dat over toerisme in Lombardije moest gaan. Uiteraard hebben wij daaraan meegewerkt, maar het resultaat hebben wij helaas niet op de radio gehoord. Het eindpunt van de tweede etappe was Santa Maria Maggiore. Op dag twee hebben we ca 139 km gereden met een gemiddelde van bijna 21,8 km per uur en iets meer dan 1500 hoogtemeters.

De derde dag fietsen we van Santa Maria Maggiore naar Varese/Malnate. Onderweg een prachtige afdaling gefietst door een fraai dal. Een minder leuke ervaring was een tunnel met een lengte van 700 meter waar wij doorheen moesten. Deze was totaal onverlicht. Spannend en behoorlijk gevaarlijk. Aan het einde van de tunnel zagen wij dat ze met de elektriciteit bezig waren. Dat verklaarde waarom de tunnel totaal onverlicht was. Vervolgens langs het Lago Maggiore gefietst. Prachtig uitzicht over het meer, maar helaas erg druk met auto's, die over dezelfde weg moesten als wij. Ruim 140 km gefietst met een gemiddelde van net boven de 22 km per uur en bijna 1200 hoogtemeters.

Madonna di Ghisallo

De vierde dag, 17 juni 2009, zijn wij van Varese naar San Pellegrino Terme gereden. Een tocht van ruim 150 km met ruim 2400 hoogtemeters, waardoor ons gemiddelde zakte naar iets onder de 19 km per uur. Op deze dag zijn wij aan de oostkant van het meer omhoog gefietst en hebben wij

diverse villa's gezien van bekende Hollywoodsterren. George Clooney zou daar ook ergens een villa hebben en daar wilden wij wel een kopje koffie gaan drinken. Hij schijnt goeie koffie te zetten als je zijn reclamespotjes mag geloven. Maar helaas. Wij hebben hem niet getroffen. Na een paar fraaie dorpjes kwamen wij langs een fietsmuseum, naast het legendarische kapelletje van Madonna di Ghisallo, de beschermheilige van de wielrenners. In het kapelletje staan de fietsen van onder meer Fausto Coppi en Gino Bartali. zie foto's. Daar hebben we een kaarsje aangestoken.

De vijfde etappe ging van San Pellegrino Terme naar Schilpario. Een afstand van bijna 150 km en heel veel hoogtemeters. Dit was de koninginnenrit met 4 serieuze beklimmingen. Nadat we 2 van de vier beklimmingen hadden gefietst ben ik in de bus gestapt. Bijna 30 graden is niet mijn temperatuur om bergen te beklimmen. De gemiddelde snelheid was gezakt naar 15,3 km per uur. Jan heeft de rit wel uit gefietst.

Getrakteerd op een rustdag

De zesde etappe ging van Schilpario naar Morbegno. Een afstand van ruim 134 km. Omdat ik het tijdens de vijfde etappe wel erg zwaar had en deze tocht op mijn verjaardag viel, heb ik mezelf getrakteerd op een rustdag en heb ik de buschauffeur gezelschap gehouden.

De laatste etappe ging van Morbegno naar Chur. Deze tocht begon op een hoogte van 262 meter en langzaam klommen wij uit een langgerekt dal, waar het altijd waait. Pech voor ons, want wij hadden de wind tegen en het ging langzaam, maar gestaag bergop. Uiteindelijk moesten wij over de Passo dello Spluga (ligt op 2115 meter hoogte) om in het Zwitserse Chur te komen. Onderweg kwamen wij door prachtige bergen en kloven, die in de natuur waren uitgesleten door het water. Diverse keren gestopt om te genieten van die prachtige uitzichten.

Na bijna 7 en een half uur fietsen hadden wij 133 km en ruim 2300 hoogtemeters gefietst en kwamen wij aan bij het hotel waar wij de laatste nacht verbleven. De Italianen hebben ons overal uiterst gastvrij ontvangen en zijn uitermate vriendelijk. De Zwitsers daarentegen zijn zakelijker en duidelijk minder gastvrij. Enige arrogantie straalde er wel vanaf. Bovendien is het drinken in Zwitserland ook aanzienlijk duurder dan in Italië en de rest van Europa.

Samenvattend

We hebben een week gefietst in een prachtige omgeving met over het algemeen goede wegen en mooi weer. Genoten van gastvrije Italiaanse restaurants en hotels. Een ervaring om niet te vergeten.

Het was een erg mooie, leuke en uitdagende week.
Jos van Horrik ●

**SPONSOR
IN
BEELD**



**WIL JE MEER INFO
ONTVANGEN OVER
VAN DE LOOY B.V.?**

CONTACTGEGEVENS

Schildersbedrijf Van de Looy B.V.
De Run 4409
5503 LS VELDHOVEN

040 253 27 50
info@vanelooy.nl
www.vanelooy.nl

**VAN DE LOOIJ
SCHILDERSBEDRIJF**

**HALLO IK BEN ERWIN BOVENS EN IK FIETS BIJ DE
SUPER PRESTIGE. OOK BEN IK SHIRTSPONSOR MET MIJN
BEDRIJF OP HET MOOIE TC HEEZE SHIRT EN WEL OP DE
SCHOULDERS MET SCHILDERSBEDRIJF VAN DE LOOY B.V.**

MIJN BELANGRIJKSTE PASSIE

Daar zet ik iedere dag mijn schouders onder, en is naast fietsen, mijn belangrijkste passie / hobby, want zo voelt mijn werk voor mij. Schildersbedrijf van de Looy is werkzaam in de breedste zin van het woord wat betreft schilderwerk, zowel in grote projecten voor beleggers en aannemers, maar zeker ook in de particuliere branche kun je ons terug vinden. Op het gebied van schilderwerk of behang ben je bij ons aan het juiste adres. Met circa 60 vaste medewerkers zijn wij gevestigd in Veldhoven op de Run 4409. Mijn collega's werken allemaal in vaste dienst en komen uit de regio.

VELE ANDERE SPECIALISATIES NAAST SCHILDERWERK

Naast het schildersbedrijf hebben we nog een glaszettersbedrijf, dus ook voor verduurzaming van je huis of een glasschade ben je bij ons aan het juiste adres. In maart 2023 is van de Looy beton- & vloerenbedrijf hier aan toegevoegd. Met deze onderneming injecteren we o.a. keldermuren zodat we met deze hoge waterstanden, vele natte kelders kunnen helpen voorkomen.

MEER INFORMATIE?

Wil je meer informatie over onze werkzaamheden of ben je benieuwd of we iets voor je zouden kunnen betekenen? Aarzel niet en neem direct contact op met ons!

Groet,
Erwin Bovens





Monique van Kessel

Mij is gevraagd een stukje te schrijven waarom ik fiets. Fietsen heb ik altijd graag gedaan, mijn eerste racefiets heb ik gekocht via marktplaats, de versnelling zat nog op het frame en achteraf was de fiets ook nog eens te klein, maar om te beginnen goed genoeg.

Na wat ritjes alleen gefietst te hebben kwam ik de élégance tegen die me uitnodigde om met ze mee te fietsen en zo kwam ik bij de club terecht.

In 2007 kwam hier abrupt een einde aan door een herseninfarct. Jaren later toen ik nog steeds klachten had met lopen zei een therapeut tegen mij, 'meid ga toch fietsen dan heb je die ellende niet'. Dit heb ik me geen twee keer laten vertellen en ben weer gaan fietsen, eerst alleen en daarna weer met de club.

GENIETEN!

Sindsdien geniet ik nog meer van het fietsen, de ritten met de club het mountainbiken in de winter en sinds de kinderen zelfstandig

zijn de fiets vakanties met mijn man. We begonnen eerst met fietsen in Zeeland, fietsen langs de Moezel, maar al gauw werden het grotere uitdagingen, rondje

Zweden, rondje Denemarken en toen kwam de corona. Ja en wat ga je dan doen, een rondje Nederland natuurlijk. We vertrokken vanuit Heeze met de fiets naar Middelburg, vandaar langs de kust omhoog naar Den Helder, de afsluitdijk over en weer via de andere kant van het IJsselmeer omlaag richting Heeze. Een hele mooie tocht je ziet ons land op een hele andere manier.

RONDJE FRANKRIJK

Dit smaakte naar meer. In 2022 zijn we op de fiets van huis uit vertrokken voor een rondje Frankrijk. Via het Belgisch lijntje naar Parijs, van Parijs via de Seine route naar Le Havre, van Le Havre langs de kust naar Blankenberge en via de grensrouten weer terug naar Heeze, een route van ongeveer 1700 km. om nooit meer te vergeten. Zo kwamen we op zaterdagmiddag aan in Parijs, het was zo druk dat je alleen

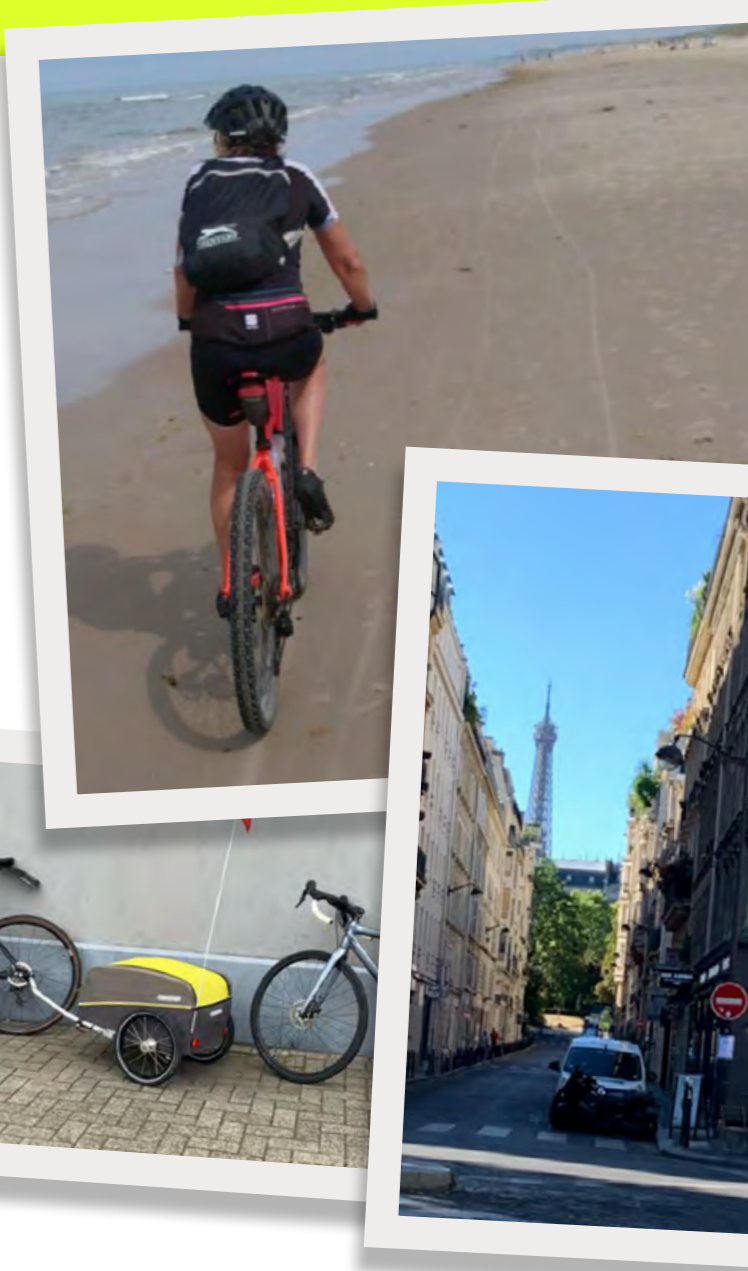
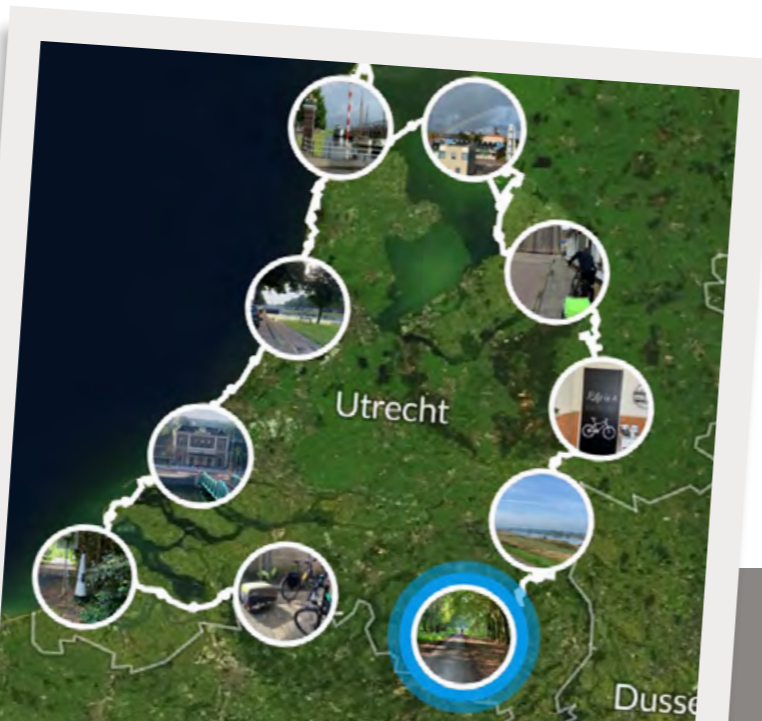
IN DEZE NIEUWE RUBRIEK WORDT DE PEN DOORGEGEVEN. EEN LID VERTELT IN HET VERHAAL WAT HEM OF HAAR TOT HET FIETSEN HEEFT GEBRACHT EN WAAROM HIJ OF ZIJ DAT NOG STEEDS ZO LEUK VINDT. AAN HET EINDE VAN ZIJN VERHAAL GEEFT DEGENE DE PEN DOOR NAAR EEN VOLGEND LID, DIE DAN VOOR DE VOLGENDE TOURFLITS EEN VERHAAL MAG SCHRIJVEN. ZO KUNNEN WE IN ELKE TOURFLITS HET PERSOONLIJK RELAAS LEZEN VAN EEN LID EN ZIJN RELATIE MET DE FIETS.

maar op het verkeer kon letten en niet in echt rond kon kijken, dus dan maar op zondagmorgen vroeg terug Parijs in. Een hele mooie ervaring, het was alsof de hele stad sliep, we hebben zelfs over de Champ-Elysees gefietst.

In Antwerpen werden we met een fietslift naar beneden gestuurd, om door fietstunnels naar de andere kant van de stad te fietsen. Kortom met de fiets kom je op plaatsen waar je anders niet komt en maak je soms verrassende dingen mee. Fietsen is zo veelzijdig, het kan soms best spannend zijn maar ook heel erg ontspannend, je kunt er alle kanten mee op, op de weg, in het bos, alleen of met een groep, het geeft je voldoening, vrijheid en je kunt gewoon genieten van alles wat je tegenkomt. Ik hoop dat ik nog heel veel jaren mag genieten van de ritten met de club en de fietsvakanties, want plannen zijn er zat!

IK GEEF DE PEN DOOR AAN...

...aan Hans en Cis, ik ben heel benieuwd naar hun verhaal.
Groetjes Monique ●



7C

“It never gets easier, you just go faster!”

Greg Lemond

Amerikaanse Tourwinnaar



WIELERSHOP
ACHEL



CONCEPT + CREATIE
SMEER

tableaux
mediamakers



HEEZE



dennis van de ven
installatietechniek



SMULDERS
interieurprojecten • Heeze



TABLE DU SUD