



IJclub Voorwaarts Katwijk
Afdeling Wielersport

Namens het bestuur, technische commissie, activiteitencommissie, kledingcommissie, wegcaptains:

Iedereen een goed, gezond en ongeval-vrij nieuw jaar met veel fietsplezier toegewenst!

Racefiets activiteiten

Op dit moment hebben zelfs de meest verstokte racefietsers onder ons hun fiets in het vet gezet zodat er toch nog sprake is van een (korte?) winterstop.

Het is tijd om fietsvakanties naar zonnige oorden te plannen, of om te plannen waar er komend jaar gefietst moet worden.

De inschrijving voor de Joop Zoetemelk Classic 2015 is open. Inschrijven kan via www.swift-joopzoetemelkclassic.nl. De negende editie wordt verreden op zaterdag 21 maart 2015. Een cyclo-sportieve tocht door het Groene Hart aan het begin van de lente. Een echte Hollandse voorjaarsklassieker voor toerfietsers met start en finish bij Swift in Leiden. Joop doet zelf weer mee en zal om 8.30 uur het officiële startschot geven.

Limiet aantal deelnemers, meedoen alleen na voorinschrijving.

Wegens de steeds grotere belangstelling in voorgaande jaren is nu een limiet van 5500 deelnemers ingesteld. Deelname kan alleen na voorinschrijving via www.swift-joopzoetemelkclassic.nl met als deadline 15 maart 2015. Inschrijven kost € 12,- pp. Inschrijven op de dag zelf is niet mogelijk.

Mountainbike activiteiten

De oliebolentocht op de Loonse en Drunense duinen, die op 27 december geprogrammeerd stond moest helaas geannuleerd worden. De winter van 2014 viel precies op 27 december. Code geel van de ANWB; veel neerslag; vorst; harde wind; al met al vond de technische commissie het niet verantwoord om met meer dan 20 man richting Kaatsheuvel te rijden.

Wat gelukkig wel kon doorgaan was de strand-training van Oscar op 21 december: hieronder het verslag van Teun:

Er is er 1 jarig!

In het door de TC gemaakte activiteiten programma stond vandaag een strandtraining op de kalender. Onder leiding van onze huistrainer Oscar moest er met zuidwest 6 getraind worden hoe je het beste door het mulle zand kan rijden.

Onder de aanwezige deelnemers was Annet de opvallendste. Met witte tennisschoenen (omdat de spd pedalen niet paste onder de raceschoenen) en een geleende fiets deed ze keurig mee aan alle opdrachten die door Oscar werden gegeven. Ze moest wel want voor degene die nog nooit een training met Oscar hebben gehad, doe het geluid van een misthoorn na en dat 2 uur. Als je niet luistert dan fluistert hij de opdracht nog wel een keer in je oor. Zelfs wind in heeft hij geen moeite om de opdrachten aan de deelnemers door te geven! Met zuidwest 6 starten we om 9:30 uur om naar Langevelderslag te rijden. Onderweg, na het warmrijden, het bekende spelletje.... Tikkertje op de fiets voor volwassenen! Jaco, niet de minste, was de tikker en in een afgezet vierkant ging de jager achter zijn prooi aan. Als een bloedhond dreef hij zijn slachtoffers op om ze allemaal uit te tikken. 1 introducé (broer van Annet) heeft kennis gemaakt hoe fanatiek Jaco kan zijn als hij bloed ruikt, met een ferme duw gooide hij zijn slachtoffer van zijn fiets! Yep, hij is af was de reactie van Oscar

Bij Langevelderslag konden we helaas niet de strandopgang op, een Noordwijkse hardloophwedstrijd gooide roet in het eten, de teleurstelling onder de aanwezigen was natuurlijk groot.... Dan maar terug richting Noordwijk, wind in en vooral Marco moest zich verdapperen. 4 maanden heeft hij door allerlei omstandigheden niet op zijn fiets gezeten en dan mee doen aan een strandtraining, dat is pas lef hebben! Of zijn lichaam er vanavond nog zo over denkt valt natuurlijk nog maar te bezien.

Halverwege toch een strandopgang gevonden waar tegenaan kon worden gereden, de jarige onder ons liet even zijn kunsten zien. Alleen Jaco en Theo konden de krachtpatser het nakijken geven maar verder kan je niet zien dat "good old" Rob van der Oever 52 jaar is geworden. Met kinderlijk gemak rijdt hij de zandheuvelds op en trakteert hij de "jonkies" op een staaltje stuurmanskunsten. Na deze afmatting dan eindelijk richting de koffietent, Gerco krijgt wederom een afloper. Ik zal niet zeggen dat het een gewoonte is maar ik heb nog geen strandtraining met hem



Nieuwjaarsreceptie:

*Het volgende wielercafé is op zaterdag 10 januari
Dit is dan meteen onze **nieuwjaarsreceptie!**
Vanaf 17.00 in de bestuurskamer*

gereden of hij is slachtoffer geworden van de scherpe schelpen; waar moet je anders lek op rijden? Vraag het Gerco en hij krijgt het voor elkaar!

Rob van den Oever werd vanmorgen bij het clubhuis hartstochtelijk toegezongen aangezien hij had aangekondigd dat hij koffie met gebak zal trakteren werd bij het zeepaviljoen door de groep nog een keer "er is er 1 jarig" ingezet.

Met al je fietsvrienden koffie met gebak eten is toch op zondag ochtend het mooiste wat er is! Alhoewel Rob had natuurlijk niet gerekend op een opkomst van 14 personen!

Nogmaals en namens de hele groep, GEFELICITEERD Rob en bedankt voor de traktatie!



Kleding-commissie:

De mensen die hun bestelde kleding nog niet hebben afgehaald kunnen dit doen tijdens het wielercafé / nieuwjaars-receptie op 10 januari

Uit de Ziekenboeg:

Nog wat mindere nieuwtjes:

Mirjam Dijkhuizen is voor de kerst tijdens een rustig rondritje met de racefiets gevallen; En behoorlijk verkeerd terecht gekomen; niets gebroken, maar wel bont en blauw.

Dirk van Duijn is 28 december met de mtb op het ijzige duinpad bij het parcours in Noordwijkerhout onderuit gegaan en zit nu met één arm in het gips en één arm in een drukverband; beide armen met ingescheurd bot...

Mirjam en Dirk: beterschap en snel herstel toegewenst!

Eerdere meldingen van wat lichtere ongevallen:

Martijn van der Voort en Peter Meester die met de mtb onderuit zijn gegaan; ongevallen zonder erg. Mocht er schade zijn: beterschap!

*Diversen:
4 januari
MTB training Noordwijk
van Oscar
vertrek 0930 vanaf de
Goerie*

*18 januari
MTB verrassingstraining
van Oscar*

Column

Door Willem van Duijn:



Fietsen is meer dan.....

Eenmaal in aanraking gekomen met het fietsvirus kom je daar niet snel meer van af. Althans zo zegt men. Zelf begon ik in 1986 met wielrennen. Na mijn eerste Elfstedentocht in 1985 werd ik lid van de IJsvvereniging Noordwijk en voordat ik het wist zat ik ook op de sportfiets in een peloton met kanonnen zoals: Simon Rog en Karel Teeuwen.

Nu na 30 jaar op de sportfiets herken ik een patroon dat ik meen te herkennen bij meer wielrenners. Bij de start van je fietscarrière ben je blij met een tweedehands sportfiets, maar al snel gaat de kwaliteit van het materiaal een rol spelen. De opbouw moet dan toch minimaal de Ultegra

groep van Shimano zijn, maar liefst een Campagnolo groep. Een tochtje van 40 – 50 km is al snel niet meer voldoende en er gaan toertochten worden gereden, zoals: Luik-Bastenaken-Luik, Limburgs mooiste en de Hel van Wageningen. Natuurlijk 's-zomers naar Frankrijk en Italië en altijd de fiets achterop de caravan. Heuse wedstrijden komen ook op het programma: Sloten, Lisse, Noordwijk, Katwijk Binnen en de Katwijkse Boulevard.

In het begin ben je blij dat je kan aanklappen in het peloton en langzamerhand word je sterker en schuif je op naar voren. Er volgen dan jaren waarin het veel voldoening geeft om het peloton het 'snot' voor de ogen te rijden. Dat kan je een tijd volhouden totdat de leeftijd gaat tellen, de motivatie en trainingsfrequentie afneemt en daardoor de prestaties minder worden en je weer langzaam naar achteren in het peloton afzakt tot dat je weer in de aanklappfase zit. Maar dat fietsvirus bezit je nog steeds en raak je niet meer kwijt.

In die fase zit nu mijn 'fietscarrière'. Ik vind het nog steeds geweldig leuk om te fietsen. Bijna al het vervoer gebeurt met de fiets. Dit jaar heb ik zo'n 6000 km gereden op mijn gewone fiets. Een uurtje vrij betekent toch al snel even een rondje Wassenaar en in het weekend samen met mijn vrouw een rondje van 40 a 50 km fietsen. En als toetje dit jaar heb ik me laten verleiden de Alpe d' Huez een aantal keren te bedwingen. Ik wilde nog één keer een fietsprestatie neerzetten. Het was een geweldige happening en wat was het 'lekker' dat 'lijden' op die Hollandse berg. Het lukte me de berg vier keer te beklimmen en daar was ik niet echt ontevreden mee. Hoewel.....



Het fietsjaar 2015 staat voor de deur. Ik wens u veel mooie kilometers. Dit jaar zal er op 15 mei 2015 ook weer een *Katwijk fietst* worden georganiseerd. En er wordt hard gewerkt aan de realisatie van een ATB-parcours. En geeft het fietsen even minder plezier, weet dan dat dertig minuten per dag fietsen al een belangrijke gezondheidswinst oplevert:

- U voelt zich fitter en bent minder snel moe.
- Uw uithoudingsvermogen verbetert.
- U vermindert de kans op hart- en vaatziekten, verhoogde bloeddruk, diabetes type 2 en sommige soorten kanker.
- U vermindert de slechte vorm van cholesterol in het bloed.
- U verbetert de bloedsomloop waardoor u minder kou heeft.
- U verhoogt uw weerstand tegen verkoudheden en griep.
- U verbetert uw longcapaciteit.
- U krijgt stevige beenderen en bevordert de spierspanning en de spierkracht in de benen.
- Fietsen is een vorm van 'onbelast bewegen'. De gewrichten worden gespaard omdat tijdens het fietsen het lichaamsgewicht niet gedragen moet worden.
- Wie regelmatig fietst, behoudt gemakkelijker een gezond gewicht.

Willem van Duijn