

## Nieuwsbrief nr 37: januari 2018

### INTRO

Beste wielervrienden,

En zo beginnen we weer aan een nieuw jaar.  
Wij wensen jullie allemaal een mooi, gezond en fantastisch nieuw fietsjaar toe!

Chris Weegink, Riekel Witteveen & Hans Dijkhuizen



IJclub Voorwaarts Katwijk  
Afdeling Wielersport

### VAN DE VEURZITTER

De jaarwisseling nodigt onvermijdelijk uit tot terugblikken. De laatste weken van 2017 worden gevuld met overzichten en lijstjes, van vreugde en ramspoed in het dagelijkse leven tot teleurstellingen en overwinningen in de sport. Ja mensen, de tijd is een ongrijpbaar en vluchtig iets en het leven is een damp, de dood wenkt ieder uur.

Persoonlijk heb ik niet zoveel met deze vorm van agendajournalistiek. Maar als uw veurzitter ontkom ik er natuurlijk niet aan om het afgelopen jaar in een breder perspectief te plaatsen. En dan was 2017 voor de Afdeling Wielersport een jubeljaar. Het ledenaantal maakte een behoorlijk sprong, van ruwweg 125 tot 160, wat met name te danken was aan de sterk verbeterde begeleiding van (onder meer via Start2Bike) ingestroomde beginnende fietsers. Nóg een lichtpuntje: het waren veelal vrouwen. Goed voor de balans, voor de sfeer en het enthousiasme.

Ook in andere opzichten zijn we ons tot een volwassen afdeling aan het ontwikkelen: we hebben goed bezette commissies en gedreven vrijwilligers die – soms nog wat zoekend naar de juiste aanpak – het fundament van de club sterker maken. Dat proces is nooit af, want we zijn een lerende organisatie die elk jaar zowel kwantitatief als kwalitatief moet groeien. Zonder het leed van de enkeling die wél tegen het asfalt of het zand smakte te bagatelliseren, mogen we ook vaststellen dat 2017 een fietsjaar zonder veel brokken was. De discipline binnen de trainingsgroepen was over het algemeen goed, niet in de laatste plaats een verdienste van ons gewaardeerde captainsgilde.

Ook de clubaccommodatie ging er behoorlijk op vooruit: een nieuwe bar, nieuw meubilair, nieuwe tv en een nieuw discomeubel, onder meer met dank aan BeMa Interieurbouw (onze nieuwste sponsor), Katwijk Fietst en het Rabo Wensenfonds. En als wielertak hebben we er ook wat centjes ingestoken. Het kan allemaal nog wat gezelliger en sportiever, maar daar wordt (langzaam maar gestaag) aan gewerkt. Laten we bovendien de aanleg van ons 'eigen' Bikepark niet vergeten.

Nog voordat het is begonnen, mag ik hier ook wel veronderstellen dat 2018 een historisch jaar wordt voor de IJclub Voorwaarts Katwijk: 'we' bestaan 125 jaar. En hoewel de klimaatverandering garant lijkt te staan voor steeds langere ijsloze perioden, is de club toch kerngezond. Niet in het minst door de goed florerende wielertak, die de potentie heeft om nog verder te groeien. Dank aan iedereen die daaraan heeft bijgedragen!

Rest mij niets anders dan iedereen een gezond, sportief en ook in andere opzichten voorspoedig jaar toe te wensen. Bij mij moet er weer acht kilo af, dus jullie zullen me weer vaker op het zadel zien. Goede voornemens!

Dick van der Plas



## Te koop: 'Voor spek en bonen'

Een kloek boek van je eigen club. Hoe cool is dat? De geschiedenis van 125 jaar IJclub Voorwaarts Katwijk is vastgelegd door oud-voorzitter Gerard van Beelen, in een rijk geïllustreerde uitgave met als titel 'Voor spek en bonen'. Deze uitdrukking verwijst naar de tijd dat in kommervolle winters vaak letterlijk werd geschaatst om voedsel op tafel te krijgen: voor spek en bonen, dus.

Het boek gaat in de boekhandel over de toonbank voor 19,99 euro, maar kost in dit jubileumjaar 2018 14,99 euro. Alle leden van de IJclub Voorwaarts Katwijk kunnen het bovendien bemachtigen tegen de kostprijs van 12,50 euro. Uw voorzitter beveelt het van harte aan omdat het niet alleen de boeiende vroege historie beschrijft, maar ook oog heeft voor de jongste geschiedenis. Zo staan er ook iconische clubhelden van de Afdeling Wielersport in afgebeeld.

'Voor spek en bonen' is vanaf 13 januari (de jubileumdag) in het clubhuis te koop. Ook warm aanbevolen: de nieuwjaarsreceptie op deze dag en de lezing van Gerard van Beelen en ondergetekende op 18 januari op de plek waar het ooit allemaal begon: de Roskam. Deze bijeenkomst wordt georganiseerd door de bibliotheek. Kaartjes zijn verkrijgbaar in de bibliotheekvestigingen of online ([www.bibliotheekkatwijk.nl](http://www.bibliotheekkatwijk.nl)).

## Dick van der Plas

## ACTIVITEITENCOMMISSIE

Dinsdag 23 januari

Onze eerste activiteitenavond dit jaar is op dinsdagavond 23 januari ingepland.

Zoals al eerder aangekondigd, komt Katwijker Jaap van der Meij het één en ander vertellen over zijn leven als belofteenner U23 bij het Swaboteam.

We gaan wat horen en zien over zijn trainingen, wedstrijden, en andere bezigheden op en naast zijn racefiets.

Het belooft een leuke informatieve avond te worden waarvan wij als fietsliefhebbers zeker ook nog wat kunnen opsteken.

Ons clubgebouw is open vanaf 19.30 en het programma start om 20.00 uur. Zorg dat je er bij bent!



## ACTIVITEITENCOMMISSIE

Dinsdag 13 februari

De volgende activiteitenavond vindt plaats op 13 februari. Jaap Zwaan, één van onze strandfietsers, racefietser en onze "eigen" osteopaat, zal een inleiding houden over ademhalingstechniek. Voor alle sporters belangrijk om hier alles over te willen weten.

Deze avond is de zaal van het clubhuis ook geopend vanaf 19.30; het programma start om 20.00 uur.

Jan Peppelenbos, Kees Zwanenburg, José van der Meij, Riel Witteveen



## ACTIVITEITENCOMMISSIE

Clubrit zaterdag 24 maart

Wat is er leuker dan met zoveel mogelijk clubleden gezamenlijk een fietstocht te maken? Als club-startrit willen we op zaterdag 24 maart het fietsseizoen opstarten met een fietstocht voor alle niveaus:

Albert en Jan hebben voor die dag 4 routes uitgezet:

De A-groep rijdt dan 140km; de B-groep rijdt 125km; de C-groep rijdt 100km en de D-groep rijdt 80km.

Er wordt dan gestart vanaf de Goerie; en als het een beetje meezit kunnen alle groepen ongeveer rond dezelfde tijd weer binnen zijn om daarna nog gezellig wat sterke verhalen op te hangen in het clubhuis.

Dus zet de datum alvast in je agenda en probeer er bij te zijn!

## HTWV/IJVK fietsweekend

De fietsweekenden van de HTWV/IJVK zijn inmiddels legendarisch.

Dit jaar wordt het weekend georganiseerd van vrijdag 7 t/m maandag 10 september en vindt plaats in de Vogezen. Deze mooie heuvelachtige streek in Noord-Oost Frankrijk is fantastisch om een weekend in rond te fietsen.

Op vrijdag wordt er 's-morgens vroeg met de auto's vertrokken zodat er 's-middags nog een rit van 60km gemaakt kan worden. Op zaterdag wordt er een tocht van 120km gereden en op zondag nog een rit van 100km.

Niet iedereen fietst even snel, dus er wordt op niveau's gefietst: er zal een A/B-groep zijn en een C-groep.

Er zijn nog plaatsen vrij voor het weekend; de kosten hiervoor zijn €200,-. Hierin zit alles inbegrepen zoals overnachting in een appartement-huis; vervoerskosten; eten en drank.

Geef je op voor een gezellig en goed verzorgd fietsweekend per email: of heb je nog vragen hierover: [pep1951@xs4all.nl](mailto:pep1951@xs4all.nl)

Jan Peppelenbos

*Nieuwjaarsreceptie en  
Jubileumviering  
zaterdag 13 januari  
van 16.00-18.00 in het  
clubgebouw op de  
Goerie*

## KLEDINGCOMMISSIE

Wijziging kledingmerk

Onze kledingleverancier Zaes is per 2018 samengegaan met Agu.

Agu is een vertrouwde merknaam en is producent van fietskleding.

Volgens directeur Pascal Vergeer is de naamsverandering de enige verandering voor de klanten, want de kwaliteit zal hetzelfde blijven.

Het bedrijf Zaes gaat ook binnenkort verhuizen van Noordwijk naar Alkmaar, de thuisbasis van Agu.

In de loop van 2018 wanneer er nieuwe partijen clubkleding te koop komen bij Luyten, zal daar het logo van Zaes dus vervangen worden door dat van Agu.

Rob Onderwater

## DIVERSEN

### Documentaires op televisie

Er zijn een tweetal mooie wielersdocumentaires in première gegaan in de kerstvakantie: de een gaat over de Amstel Gold Race, de ander gaat over de wielrenner Bram Tankink.

### De Amstel Gold Race: “Passie voorbij de Cauberg”

De Amstel Gold Race, de enige echte voorjaarsklassieker in ons eigen land, kent een rijke historie. In 1966 werd de eerste editie verreden en de afgelopen jaren waren het grote namen die deze wedstrijd wisten te winnen: Frank Schleck, Michal Kwiatkowski (in zijn wereldkampioentruif) en natuurlijk Philippe Gilbert, die de Amstel Gold Race afgelopen jaar al voor de vierde keer won.

Het was reden voor een groep Limburgse filmmakers om de documentaire ‘Passie voorbij de Cauberg’ te maken. Een documentaire over deze prachtige wielerskoers in ons eigen Limburgse land. Zoals de naam doet vermoeden, is er daarbij uiteraard grote aandacht voor de finishklim, de Cauberg. En niet alleen de mannen komen in beeld, ook de vrouwenwedstrijd wordt niet vergeten. In 2017 was er voor het eerst na veertien jaar weer een vrouweneditie, die op indrukwekkende wijze werd gewonnen door Olympisch en Europees kampioene Anna van der Breggen.

In januari vindt de tv-première plaats. Op zaterdag 6 januari 18.00 uur en zondag 7 januari om 11.00, 13.00 en 15.00 uur is deze documentaire te zien op de regionale zender L1.

### Bram Tankink: “Stoppen of doorgaan?”

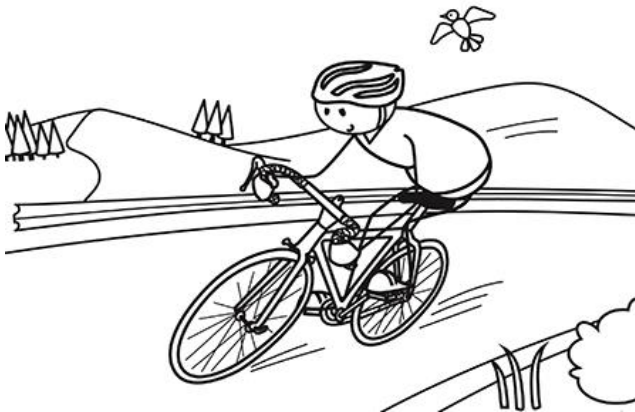
Vorige week ging nog een andere documentaire in première. Wielrenner Bram Tankink is het afgelopen seizoen gevolgd en de documentaire kreeg de naam “Stoppen of doorgaan?”. Met een aflopend contract en zijn 39e verjaardag deze maand, moest de renner van Team LottoNL-Jumbo in 2017 beslissen of hij met pensioen zou gaan, of nog een jaartje door zou blijven fietsen. De vraag leverde al mooie momenten op op televisie, zoals bij het interview van de NOS na de Giro d’Italia. Maar in deze documentaire krijg je een grotere inkijk in het leven van de renner, die in 2018 aan zijn negentiende seizoen begint. “Ik wilde graag eens de andere kant laten zien, het andere leven van een wielrenner belichten,” zei Tankink tegen Tubantia na een van de voorvertoningen. “Of de documentaire geslaagd is, dat is aan de kijker. Ik vind het wel raar om 65 minuten naar mezelf te kijken, maar ik vind het resultaat wel leuk.”

De documentaire was op woensdag 27 december voor het eerst te zien, op Ziggo Sport, maar wordt tot en met 5 januari meerdere keren herhaald. Bekijk de Ziggo Sport Programmagids voor de exacte uitzendtijden.

Beide documentaires zijn ook te bekijken via internet.

### Rustig ademen, slim sporten

Veel mensen ademen sneller dan nodig is. Dat kost onnodig veel energie. Een goede ademhaling is belangrijk voor ontspanning, herstel na sporten, beter slapen en meer energie. In februari komt Jaap Zwaan hier meer over vertellen. Op de websites van Koen de Jong en Aart Vierhouten (voormalig wielrenners) zijn gratis ‘webinars’ te volgen over o.a. trainen met een hartslagmeter, ademhaling en afvallen. Zie [www.kiwinederland.nl](http://www.kiwinederland.nl) en [www.sportrusten.nl](http://www.sportrusten.nl)



Als je je inschrijft voor de nieuwsbrief krijg je vanzelf een uitnodiging voor deze 'webinars', en kun je deze via internet volgen. Ook is er gelegenheid tot het stellen van vragen via de chat.

De agenda ziet er als volgt uit:

Maandag 22 januari 20.00 uur: Trainen met een hartslagmeter

Dinsdag 20 februari 20.00 uur: Sportrusten en ademhaling

Dinsdag 20 maart 20.00 uur: Vijf kilo afvallen

### High tea

Zaterdagmiddag 17 februari gaan we high tea-en bij Ine Paauw, bekend van Heel Holland Bakt. Ladies only, sorry hoor mannen...

In Rijnsburg verzorgt Ine in haar woonkamer de high-tea (incl. prosecco) met heerlijke hartige en zoete hapjes. De kosten zijn € 30,00 per persoon; maar dan hoef je 's avonds (en eigenlijk ook de dag erna) nauwelijks meer iets te eten.

Van een aantal van jullie heb ik al doorgekregen dat jullie mee gaan.. er zijn nog een paar plaatsen beschikbaar, dus geef je snel op (e-mail: [josevandermeij@ziggo.nl](mailto:josevandermeij@ziggo.nl)). Nadere details volgen eveneens via de e-mail.



José van der Meij

### AGENDA

Zaterdag 13 januari	van 16.00 tot 18.00 uur Nieuwjaarsreceptie clubgebouw de Goerie
Dinsdag 23 januari	19.30 activiteitenavond met belofterenner Jan van der Meij
Dinsdag 13 februari	19.30 activiteitenavond met Osteopaat Jaap Zwaan
Zaterdag 17 februari	High Tea voor dames
Zaterdag 24 maart	tijd: ntb: clubrit nivo's A,B,C,D
7 t/m 10 september	HTWV/IJVK fietsweekend Vogezen

Reacties of bijdragen  
aan de nieuwsbrief  
insturen aan:  
[witteveen@planet.nl](mailto:witteveen@planet.nl)  
of  
[wielersport@ijsclubvo  
orwaartskatwijk.nl](mailto:wielersport@ijsclubvo<br/>orwaartskatwijk.nl)