

INTRO

Beste IJVK-fietzers,

Pasen; dan wordt het weer tijd om lekker buiten te gaan fietsen. Ook is het dan tijd voor de Hoogmis!

En uiteraard is er ook weer een nieuwe nieuwsbrief vol met clubnieuws.

We wensen jullie veel leesplezier!

Chris Weegink, Riekel Witteveen & Hans Dijkhuizen



IJclub Voorwaarts Katwijk
Afdeling Wielersport

VAN DE VEURZITTER

Eenmanszaak

In mijn somberste momenten als uw veurzitter vroeg ik mij nog weleens af of ik van de club geen eenmanszaak had gemaakt, met aan het hoofd een oude, zieke man die eerdaags nog eens ging bezwijken onder alle taken die hij op zich had genomen omdat hij niet kan delegeren of 'nee' kan zeggen. Slecht voor mij, maar nog slechter voor de club. Niet dat ik de illusie koester dat iemand op welke plek dan ook onvervangbaar is. Maar vaak pakken mensen taken pas op als iemand anders ze niet meer doet.

Gelukkig is er het afgelopen jaar weer veel ten goede veranderd, met de vorming van een aantal actieve commissies die zelfstandig de lijnen uitzetten. Als veurzitter bemoei ik me bijvoorbeeld niet actief met het Technisch Beleid, de organisatie van activiteiten of het opleidingsprogramma Start2Bike; daar zijn hele bekwame mensen voor. En deze maandelijkse Nieuwsbrief is ook het resultaat van mensen die achter de schermen onzichtbaar maar gedreven en gedisciplineerd hun werk doen.

Nog een lichtpunt: na mijn 'Van de veurzitter' van vorige maand meldde zich Arnoud van Zuijlen die zich beroepsmatig al geruime tijd bezighoudt met de Algemene Verordening Gegevensbescherming en deze taak nu ook met veel deskundigheid voor onze Afdeling heeft opgepakt. Daar plukken wij straks allemaal de vruchten van.

Zo zijn er op veel meer plekken binnen onze afdeling mensen actief om alles in goede banen te leiden en zo hoort het ook. De club zijn we met elkaar.

Dat wil niet zeggen dat er geen zorgen meer zijn. Sommige posities zijn nog steeds karig bezet en dan betekent het afhaken van vrijwilligers dat er meteen een probleem ontstaat. Dat zou in een club met meer dan 150 leden toch niet nodig hoeven te zijn. Maar helaas is het nog steeds gemakkelijker om af te haken dan om aan te haken. Terwijl alle taken er zoveel lichter op worden als er niet alleen sprake is van kwaliteit, maar ook van kwantiteit.

Neem nu de taak van wegkapitein: met een kleine groep gegadigden wordt dit al gauw een belastend corvee, maar met een grote groep captains kan het om de paar weken een feestje zijn om voorop te gaan bij een training of toertocht. Dat merk ik bijvoorbeeld ook als vrijwilliger op 't pontje in Valkenburg: na een oproep meldden zich daar spontaan 16 nieuwe pontbazen, waardoor ik nog maar om de vijf weken een paar uurtjes dienst hoef te doen.

Ik weet het: we hebben het allemaal druk – met werk, met gezin, met weet ik wat – maar wie tijd heeft om te fietsen heeft ook tijd en gelegenheid om af en toe zijn verantwoordelijkheid te nemen. En te beseffen dat vrijwillig niet vrijblijvend is. En wie het écht druk heeft, kan er altijd nog wel wat bij doen. Dus daarom andermaal mijn oproep: meld je aan als wegkapitein, doe een keer mee aan de dagopleiding voor Start2Bike-trainer, pols je luierende tienerdochter of -zoon of hij of zij geen zin heeft om (tegen betaling) bardiensten te doen, vraag aan de veurzitter of hij nog wat taken kwijt wil (bijvoorbeeld de ledenadministratie), kortom, maak de club met z'n allen een beetje mooier en het werk voor elkaar wat lichter.

Dat is niet alleen goed voor de nachtrust van uw veurzitter, maar ook voor de toekomst van onze Afdeling Wielersport die zoveel moois in zich draagt.

Dick van der Plas



TECHNISCHE COMMISSIE

Van vriendenclub naar wielervereniging

Het is niet langer meer het groepje van gelijkgezinden en min of meer gelijkwaardige fietsers dat zeven jaar geleden deze club oprichtte. De samenstelling is nu heel divers, de niveaoverschillen zijn gegroeid, de interesses en ambities lopen veel meer uiteen.

Het is echter zaak dat nieuwe, beginnende fietsers zich bij ons thuis voelen en meegroeien met de club. Tegelijkertijd willen we het ook voor onze 'harde kern' leuk en uitdagend houden.

Vorig seizoen heeft de voorzitter een nieuwe organisatiestructuur met diverse commissies geschetst en vervolgens is deze verder ingericht. Eén van deze commissies is de Technische Commissie A/D, welke zich bezighoudt met de disciplines wegwielrennen, strandfietsen en cyclo's.

Om voor de toekomst gesteld te staan hebben wij als commissie gemeend een Technisch Beleidsplan op te moeten stellen, zodat de organisatie niet stilvalt als er taken vacant mochten worden.

Als missie voor de wielerafdeling stellen wij dat ieder lid de mogelijkheid geboden moet worden om op zijn niveau en met plezier en op een veilige manier te kunnen fietsen en daarin door te kunnen groeien. Ook de sociale factor speelt daarbij een belangrijke rol.

Iedereen weet en ervaart dat de trainingen op de dinsdag- en donderdagavonden meer doen denken aan toerritten op tempo dan aan gerichte trainingen. Dit is dan ook een van de eerste punten waar wij nu aan werken. Zo heeft Albert diverse vaste routes samengesteld. Dit bevordert de veiligheid in de groep en mocht er op een avond geen wegcaptain aanwezig zijn dan kan er zonder problemen toch gereden worden.

Het is al eerder gezegd, beschouw de bebouwde kom van Katwijk als geneutraliseerde zone, bedoeld voor de warming-up en cooling-down. Dat gemiddelde is echt niet zo belangrijk als je denkt. Rustig rijden en zo nodig achter elkaar. Dat is ook goed voor de relatie met andere weggebruikers.



Ook opleiding voor de wegcaptains vinden wij belangrijk. Op zaterdag 14 april wordt bij onze club voor de eerste keer de cursus voor de wegcaptains georganiseerd.

Voor nieuwe leden is er de cursus Start2Bike, waar diverse aspecten van het wielrennen aan de orde komen. Het vervolg hierop is het fietsen in de D-groep.

Een belangrijk aandachtspunt blijft echter nog steeds de uitwisseling tussen groepen. In feite is dit de verantwoordelijkheid van de gehele groep. De wegcaptain zal hier op toe zien. In het verleden haakte er vanuit frustratie nog wel eens renners af. Dat willen we toch niet?

Dit is slechts een greep uit het werk van de Technische Commissie A/D.

Wil je meer weten, vraag het ons.

Deze taken zijn binnen de commissie als volgt verdeeld:

Trainingscoördinator:	Gerard Parlevliet
Technisch beleid:	Dick Broekhuizen
Opleidingen:	Bas van der Plas en Chris Weegink (Start2Bike), Jan Peppelenbos (D-groep)
Routecoördinator:	Albert van der Meij
Cyclo's:	Erik Broekhuizen
Strandfietsen:	Rob Lagendijk

Dick Broekhuizen

BIKEFITTING; WAT IS DAT NU PRECIËS?

Zoek je een efficiëntere fietspositie of heb je pas een nieuwe fiets? Wil je meer comfort of heb je specifieke klachten? Bikefitting kan hierbij helpen.

Een verkeerde fietshouding kan ervoor zorgen dat de kans op blessures groter is. Als je klachten of blessures hebt tijdens of na het fietsen, is de kans groot dat dit komt door een verkeerde houding op de fiets. Mocht je hiermee verder fietsen dan blijf je de klachten of de blessure onderhouden of maak je het erger, waardoor je er niet alleen last van hebt tijdens het fietsen, maar ook tijdens de dagelijkse bezigheden. Een bikefitting zorgt ervoor dat je goed op de fiets zit. Hierdoor kun je met meer vermogen trappen en is de kans op klachten en blessures kleiner.

Met behulp van geavanceerde software wordt je fietspositie, lichaamshouding en lenigheid (rug, bekken, knieën etc), voetstructuur (plaatsing schoenplaatjes), traptechniek en fietsgedrag in kaart gebracht. Vervolgens worden deze gegevens verzameld en de fiets afgesteld op deze nieuwe maten.



Er zijn diverse aanbieders van bikefitting; waarbij de inhoud van de bikefitting (en daarmee ook het tarief) kan verschillen.

Bikefitting kun je o.a. laten doen bij:

- Bike-in-Balance, Leiderdorp (www.bike-in-balance.nl)
- Robic Wielcoach (www.robic.nl)
- Bakala in Leuven (www.bakala-academy.com)
- Energy Lab in Eindhoven (www.energylab.nl)
- Futurum shop Amsterdam (www.futurumshop.nl)
- Sportgeneeskunde Rotterdam (www.sportgeneeskunderotterdam.nl)

Tijdens de Velofollies wielerbeurs in januari van dit jaar werd er een lezing gegeven door Kenny van Damme, die o.a. de Belgische wielrenner Tiesj Benoot begeleidt. Hij gaf aan dat de meeste wielrenners het belang van voldoende vochtinname onderschatten en dat de vochtinname tijdens een tocht van invloed is op de sportprestatie, misschien wel even veel als het belang van voldoende koolhydraten.

E.e.a. heeft natuurlijk ook te maken met individuele verschillen tussen personen, de intensiteit en duur van de tocht en de temperatuur en vochtigheidsgraad van de omgeving. De profwielrenners die hij begeleidt wegen zich voor een tocht. Vervolgens wordt bijgehouden hoeveel vochtinname er is tijdens de tocht en tenslotte wordt er weer gewogen achteraf. Als het gewichtsverlies > 2% is, wordt de vochtinname voor een volgende tocht bijgesteld en worden er met name meer elektrolyten aan de vloeistof toegevoegd (natrium, kalium). Zijn advies is:

* drink voordat je dorst krijgt

* elke 15-20 minuten drinken (150-200 ml per keer / 500-1000 ml per uur)

* liefst een koele drank (15 graden)

Nou ja, wie weet kunnen wij ook nog iets aan deze tips hebben.

José van der Meij

ACTIVITEITEN COMMISSIE

Hoi,

Het fietsweekend voor de Vogezen in september is alweer vol. Nieuwe aanmeldingen komen dan op een reserve lijst.

Rob van den Oever en ik zelf zijn bezig met de voorbereiding van een clubrit. Ook dit keer weer voor alle niveaus. Meer informatie volgt.

Groetjes,

Jan Peppelenbos

KATWIJK FIETST

Zomereditie

Meedoen met Katwijk Fietst:

Katwijk Fietst is op 26 mei. Er worden voor racefietsers twee afstanden gereden: 85 en 150km. De routes zijn nagenoeg hetzelfde, richting Rottmeren en Rotterdam. Reden dus om massaal als wielierclub in te schrijven. Daarbij steun je het goede doel, de Katwijkse ziekte.

Rob Onderwater

Veelbelovende start van het wegseizoen

Voor een aantal van ons lijkt het vorige nooit gestopt. Maar het officiële begin van het nieuwe wegseizoen viel dit keer op zaterdag 24 maart. En als de opkomst symptomatisch is voor de honger naar de racefiets, gaan we de komende maanden nog wat beleven. De snelle A en B-groepen vertrokken al om 08.00 uur voor hun door Jan Peppelenbos en Albert van der Meij uitgezette routes, de C en D konden een uurtje langer op bed blijven liggen. Maar ook voor hen die nog niet veel kilometers in de benen hadden, bleken de eerste 80 kilometer van 2018 uitstekend te doen (zie foto). Na afloop werd er in het clubhuis het glas geheven en vonden de van de Koek en Zopie overgeschoten gehaktballen nog gretig aftrek. De kop is eraf, dit wordt een uitstekend jaar!

Dick van der Plas



Heb jij een leuke tourtocht gereden? Zet het eens op papier; foto erbij, en stuur het naar ons!

Facebook item:

RONDE VAN VLAANDEREN 2018

Hoogmis

In Vlaanderen staat 1 weekend van het jaar alles in het teken van een evenement dat zijn weerga niet kent. De Ronde van Vlaanderen! Niet voor niets wordt deze hoogmis door alle wielersfans uit de hele wereld aanbeden. Een rit die je als wielersfanaat blijkbaar gereden moet hebben.

Op vrijdag voorafgaand aan de helse tocht, het is 230 km over de kasseien rammelen, verzamelen we met 8 man om af te reizen naar België. Het evenement start in Antwerpen maar Oudenaarde is de place to be. Het plein voor de kerk is volgepakt met drinkende Belgen die allemaal op Gilbert en Greg van Avermaet gokken. Wij rijden door naar onze slaapplek het Moerashuis. Een herberg die omgetoverd is voor fietsfanaten, voor enkele IJVK leden, het vaste adres. Het bier is goed en eten nog beter!

Ondanks het heerlijke bier wordt het geen zuipfestijn. Er moet immers gepresteerd worden. Alles wordt geprepareerd, de bandenspanning bij elkaar afgekeken en de kledingkeuze bepaald. Vooruitzichten vertrouwen we niet meer op, de temperatuur rond 8 graden, we gaan in het lang!

Om 5:15 uur staat de bus voor ons klaar en worden we samen met 5500 andere deelnemers naar Antwerpen gebracht. Een uurtje rijden en dan de fietsen uitladen; het laatste



zenuwachtige plasje en dan op naar de startboog. Om 7 uur worden we afgeschoten, nog maar 230 km te gaan!

Het is koud, we zetten de teller op 35 en onder aanvoering van Meester rammelen we de eerste 100 km richting Oudenaarde. Opgewarmd komen we aan bij de eerste kasseien stroken, Dirk Nijgh valt nog net niet van zijn fiets maar schrikt zich rot van de kasseien. Blijft dit zo vraagt hij voorzichtig, om hem te stimuleren zijn we eerlijk: nee Dirk het wordt nog erger....

De organisatie is grandioos en eten in overvloed, volgens mij hebben ze op 25000 man gerekend. Er zijn 4 stops ingebouwd en dit is geen overbodige luxe; bij alle 4 nemen we even rust en eten de broodnodige zoetheit.

Vlak voor Geraardsbergen een valpartij en Hugo ligt op de grond. Door een of andere oetlul aan de kant geduwd. Uiteraard is deze lul niet gestopt, maar Hugo moet worden opgelapt en Dirk Nijgh ontfermt zich over de fiets. Na wat buig en duw werk lijkt er nog gereden te kunnen worden. Bovenop nog maar een keer naar kijken. Rob en Dirk krijgen het voor elkaar om de fiets weer draaiend te krijgen maar Hugo heeft iets voelen krakken en vermoedt een gebroken elleboog en in ieder geval gekneusde ribben. (volgens laatste info niets gebroken, red.) Hugo laat zich niet kennen en stapt als een prof weer op de fiets. Nog maar 100 km kasseien het zal een sadomasochistische ervaring worden.

Alleen om de namen moet je de Ronde een keer rijden, Koppenberg, Kanarieberg, Karnemelkbeek en Oude Kwaremont. Mooie kasseien beklimmingen en dan vergeten we nog de kasseienstroken die niet in het programma boekje staan opgenomen.

De beleving onderweg is fantastisch, overal mensen die je persoonlijk aanmoedigen. De organisatie had de voornaam om het stuurbordje geplaatst. Allemaal Belgen die je naam noemen en bier naar je gooien, allemaal vrienden dus.



We tikken de 200 aan en het beste is er bij iedereen wel vanaf. De stroken die we nog krijgen liggen er niet om maar we gaan ze nog wel ff pakken. Hugo bikkelt zich erdoor en verbijt zich van de pijn.

Voor Rob Oever is de koers al geslaagd: als een kat weet hij zich als enige fietsend de Koppenberg tussen vallende mensen door te wurmen. Bovenop krijgt hij van ons een schouderklopje....dan heb je respect want fietsers geven geen complimenten.

Nog 3 kuitbijters te gaan, de oude Kwaremont en de Paterberg als uitsmijter. We

vliegen er nog maar een keer tegenaan. Omdat het de laatste zijn is het genieten maar de grootste beloning komt nog. De afdeling van de Paterberg en de laatste 13 km vlak over het asfalt. De weg is afgezet en als ware profs koersen we naar het plein van Oudenaarde. Uiteraard wordt er nog gesprint voor de bloemen, ook na 230 km en Koos mocht ze in ontvangst nemen.

Het zit erop, de hoogmis is gereden. Het was wederom een fantastisch ervaring om met 7 klasbakken deze koers te rijden.



Teun van der plas



AGENDA

Zaterdag 26 mei
Vrijdag 7 september

Katwijk Fietst 85 / 150 km
Fietsweekend Vogezen (volgeboekt)

Reacties of bijdragen aan de nieuwsbrief
insturen aan: witteveenr@planet.nl of
wielersport@ijsclubvoorwaartskatwijk.nl

Reacties of bijdragen aan de nieuwsbrief
insturen aan: witteveenr@planet.nl of
wielersport@ijsclubvoorwaartskatwijk.nl