

Nieuwsbrief nr 10 juli 2015

Vakantie!!

De opkomsten op de dinsdag- en donderdagavonden begonnen al wat terug te lopen. Zo langzamerhand gaat de één na de ander op vakantie of wordt er tijd gemaakt voor andere activiteiten zoals bbq-en, terrashangen enz.

Allemaal fijne vakantie toegewenst, en blijf lekker fietsen!

Van de (nieuwe) voorzitter:

Het is pas begin juli en ik ben alweer op mijn wintergewicht. Voor de kenners: dat is vijf tot acht kilo te zwaar voor de Ardennen en tien voor het hooggebergte. Voor een matig mens als ik is dat een vreemde gewaarwording. Mijn dagen slijt ik in soberheid; het aantal barbecues is bovengemiddeld laag en de alcoholconsumptie niet hoger dan normaal, waardoor ik onontkoombaar tot de conclusie kom: ik fiets te weinig.

Een deel van mijn vaste smoezenrepertoire – te koud, te nat, te glad – ging in de tweede helft van juni niet op, waardoor algehele lamtheid als de hoofdreden voor dit gebrek aan serieuze beweging kan worden aangemerkt. Het is tijd voor maatregelen, het verzetten van de bakens, het omgooien van het roer.

De aanschaf van een nieuwe fiets is doorgaans een goede stimulans om de in het slop geraakte wielercarrière weer op te pakken. Met steun van mijn vaste adviseur Rob van den Oever en de genereuze inruilprijzen van onze sponsor Luyten Bike Totaal rijd ik sinds een week op een Giant Defy Advanced Pro 1, Ultegra afgemonteerd en met schijfremmen. Dus daar ligt het niet (meer) aan.



Een tweede schop onder mijn kont: het markeren van nieuwe wielerdoelen.

Dit jaar heb ik vooral gepiekt in (begin) maart, toen ik met mijn voormalige werkgever op fietskamp naar Spanje mocht. Een week lang trappen in schitterend weer en een mooie omgeving heeft mijn eerste seizoenshelft voorgoed om zeep geholpen. De rest van het jaar vond ik het, inderdaad, te koud, te nat en te glad.

Na mijn zomervakantie in Schotland – de fiets blijft thuis – is in augustus het doel om weer een beetje in vorm en op gewicht te komen voor het Ardennenweekend met de club, zodat ik bergop mijn rol als laatste man met glans kan vervullen. In de wintermaanden overweeg ik serieus een abonnement op een sportschool, om althans een deel van de dagen die ik nu in ledigheid doorbreng nuttig te besteden. En voor 2016 wil ik weer een doel, een écht doel. De Mont Ventoux op, bijvoorbeeld, want die ontbreekt nog op mijn palmares. Nee, geen drie keer, ik heb nog altijd mijn broze gezondheid om mij achter te verschuilen. Maar wie weet...

Een nieuwe fiets en een wielerdoel.

Het is pas begin juli, maar de eerste Goede Voornemens zijn alweer gemaakt.

Dick van der Plas



**IJclub Voorwaarts Katwijk
Afdeling Wielersport**

Trainingen:

Zomerstop:

*tot 4 augustus vinden er
geen trainingen plaats*

Racefiets-activiteiten

Er zijn geen racefiets activiteiten te melden. Er staan geen toertochten op de club-planning komende periode.

Mocht je je in de vakantie vervelen: op de NTFU website staan altijd leuke georganiseerde tourtochten.

Hieronder nog wel een verslag van de **Jean Nelissen Classic**:

Op 11 juni is het dan zover! In ieder geval 10 Luxemburgse maagden vertrekken naar het zuiden voor de Jean Nelissen Classic. Volgens kenners een mooie tocht op nog mooiere wegen in een nog veel mooiere omgeving. Het is weliswaar geen clubrit maar los van elkaar hebben verschillende leden het idee opgevat om deze rit te rijden en tja dan zorg je natuurlijk wel even dat we gezamenlijk op de camping staan. Als Rob van den Oever, als verkenner, neerstrijkt in Luxemburg wordt hij direct aangesproken door vriendelijke Nederlanders. Hij geeft alvast aan dat er nog 20 mannen en vrouwen komen om een fietstoer te rijden. Geeft niets, zegt de vriendelijke buurman, hoe meer zielen hoe meer vreugd!

Op vrijdag arriveren de meesten om aan te sluiten voor een biertje of een wijntje. Leon en Gerda zijn de laatsten, de camper had er niet veel zin in en weigerde in Valkenburg bijna dienst. De avond valt, de bbq staat aan, er is voldoende pasta voor alle camping gasten en het alcoholvrije bier vloeit rijkelijk. Rob en Teun hebben 's-middags alvast een rondje gemaakt en de muur beklommen, die van Vianden natuurlijk. De voorspellingen lijken niet gunstig maar we gokken erop dat het mooi en droog blijft.

Op zaterdag 6:15 uur bij het krieken van de dag geen vuiltje aan de lucht. Dat belooft veel goeds maar een half uur later, begint het te spetteren en even later gaan de sluizen open. De snelle mannen overleggen, we gaan een half uur later weg want zo lijkt het, dan knapt het op. De dames daarentegen ontspannen zich, drinken nog een kop koffie en als het nat blijft gaan we gewoon wandelen. Niemand die zich druk maakt terwijl de mannen twijfelen, wel of geen mouwstukken, wel of geen beenstukken, wel of geen regenjas, nog langer uitstellen, er wordt toch zeker wel gefietst vraagt een enkeling zich bezorgd af. Gelukkig om 9 uur wordt het droog en rijden we naar de start. De weg is nog wel nat maar de lucht ziet er goed uit.

Vanuit de start knallen we gelijk de eerste 25% stijgingspercentage op. De rest van de dag krijgen we er nog 3! Direct worden de beentjes getest en van alle beloftes dat we rustig aan doen komt natuurlijk niets. Mike en Leon gaan direct de strijd met elkaar aan en Rob Vermeulen kijkt het schouwspel van kleine afstand aan. De rest sleurt en ploegt zich omhoog.

Na 2 uur fietsen, door weliswaar prachtige omgeving staan we even stil om te genieten en beseffen dat we net 40 km hebben afgelegd. De 180 km zal een latertje worden maar we besluiten later bij de splitsing van 145 en 180 km. Het klimmen en dalen volgt elkaar snel op en na 60 km een bevoorrading, tenminste dat had het moeten zijn alleen was er niets meer te scoren. Alsof er aasgieren langs zijn geweest, er ligt geen kruimel meer! We kunnen water krijgen van een behulpzame bewoner maar dat is het dan ook. Gelukkig hebben we genoeg voedingssupplementen bij ons en krijgen we nog een stop bij 110 km. Het klimmen en dalen gaat onverminderd door, we doen nog een koffiestop het is tenslotte geen wedstrijd en starten weer met de volgende klim.



Leon en Mike rammen iedere heuvel wel op alsof het een wedstrijd is. Een strava gevecht zal dit wel weer opleveren maar ze hebben er zelf veel plezier in. De rest verklaart ze voor gek, praten het goed dat ze niet de kilo's mee moeten zeulen of is het pure jaloezie?

In de afdeling kunnen de zware mannen terugkomen en vol trots kijken hoe hard er gereden is.

Bij de splitsing van 145 en 180 km zegt niemand iets en rijden we snel door. Bovenaan de mur de extreme 26% stijgingspercentage wordt er nog gevraagd of iemand de 180 km wil rijden. Dan moeten we wel 5 km terug.....niemand heeft hier behoefte aan en we dalen af en gaan richting Vianden. De bevoorrading op 110 km is wederom een aanfluiting, we kunnen nu wel een 1 wafel krijgen maar niet meer, we moeten nog rekening houden met anderen..... (red. de organisatie heeft een excuus mail gestuurd, de bevoorradingscoördinator heeft er een zootje van gemaakt, volgend jaar een herkansing) Op 20 km van de finish heeft Riekel het wel gezien. De Mont Ventoux (3x op 1 dag, applaus graag!!) zit nog in de benen en neemt samen met Rob Oever een short cut en stuiten nog op een omleiding van 18%, de rest vervolgt de route en krijgen nog 20 km op en af, een klim van 20% en dan eindelijk de afdeling naar Vianden. Om half 6 komen we op de camping aan waar de dames de 85 km hebben gereden en vol met verhalen zitten. Vooral de afdaal snelheid van Gerda komt ter sprake, ze ging als een raket, ze vloog naar beneden, een roze flits. De mannen moeten bewijzen overhandigen aangezien de topsnelheid van Gerda op 81,25 ligt en verreweg de snelste dame is.

De avond wordt afgesloten met een feestavond. Helaas doet de Duitse band zijn best en speelt niet onfortuinlijk maar de aanwezigen hebben teveel km in de benen en als een stel bejaarden gaan we om 23:30 uur naar de camping en vallen om 23:31 in slaap.

De volgende ochtend kunnen we nog even genieten van de prachtige omgeving, de heerlijke temperatuur en een felle zon alvorens we weer afreizen naar het regenachtige Nederland. De kenners hebben wederom gelijk, een prachtige omgeving en rit! Wie weet een nieuwe bestemming voor een clubweekend?

Teun van der Plas

Mountain bike-activiteiten

Trainingen

Er is nog één mtb training te gaan voor de zomervakantie volgens het mtb rooster:

14 juli Zoetermeer Ingang SnowWorld ± 19.30 uur Buytenparklaan 30 2717 AX
Zoetermeer Techniek / Kracht

Technische commissie

Zomerstop

Vanaf heden tot 4 augustus vinden er geen dinsdag- en donderdagtrainingen plaats.

Ook op de zondagen zijn er geen captains ingeroosterd.

Want: het is vakantie.

Vanaf dinsdag 4 augustus worden er weer trainingen en zondagse fietsritten georganiseerd.

Uiteraard staat het iedereen vrij om onderling af te spreken en te verzamelen bij de Goerie voor een fietsrit; alleen is er dan ook geen koffiedienst na afloop.



Trainingen:

*14 juli laatste MTB
training voor de
zomerstop*

Column door Mart Ouwehand

Eindelijk is het dan zover. Het mooie weer is gearriveerd. Het hele voorjaar was het bagger, en in de winter vervloekte iedereen de tax of de mountainbike, maar nu is het dan zover...Het is zomer!

De mouw-en beenstukken kunnen af en de windstopper kan ook de kast in. Geen regenjassen meer en al die lekke banden zijn ook voorbij. Geen glibberige wegen meer, dus geen valpartijen.

Na iedere rit je fiets schoonmaken, het hoeft niet meer. Ook tandwielen en kettingen hoeven niet meer om de 2 weken vervangen te worden. En je zadeltas kan ook voor meer dan de helft leeg gegooid worden.

Geen tintelende voeten meer onder de douche, na weer een rit in de vrieskou. Geen loopneuzen, ontstoken ogen en longontstekingen meer...Eindelijk kunnen we echt gaan fietsen!!!



Er is echter wel een klein probleem...In de zomer heb ik helemaal geen tijd om te fietsen! Op het werk is het druk en in het weekend is er altijd Haringrock, Oranjerock of Reuring aan zee. Hetgeen betekent dat er op de aansluitende zondag niet gefietst mag worden, vanwege het alcoholpromillage..

Al mijn vrienden, familie en kennissen vieren in de zomer hun verjaardag en dan zijn er nog de familiedagen op de voetbal, de bbq's en de kaartavondjes, die mijn vorm naar een bedenkelijk niveau doen kelderen.

Eigenlijk is het zo dat wat ik vroeger als voetballer al gewend was, nu als wielrenner ook de regel is...

IN DE ZOMER IS HET ZOMERSTOP!!!

*Tekstuele bijdragen
door:*

*Dick van der Plas
Teun van der Plas
Mart Ouwehand
Riekelt Witteveen*

*Reacties of bijdragen
aan de nieuwsbrief
insturen aan:
witteveenr@planet.nl of
[wielersport@ijsclubvoor
waartskatwijk.nl](mailto:wielersport@ijsclubvoorwaartskatwijk.nl)*