



IJclub Voorwaarts Katwijk
Afdeling Wielersport

Intro

Beste wielervrienden, racers en MTB-ers:

Het startschot heeft geklonken op de startavond. We gaan weer los!

De captains zijn geïnstrueerd en op scherp gezet. Het zomerrooster van MTB-trainer Oscar is ook klaar. Dus wordt er gefietst op de dinsdag- en donderdagavonden en ook op de zondagen staan er 's-morgens grote groepen fietsers klaar voor een leuke fietsrit.

En uiteraard is er weer een nieuwe Nieuwsbrief!

Chris Weegink, Riekel Witteveen & Hans Dijkhuizen

Van de veurzitter

Of het zo had moeten zijn. Vier dagen voordat het wielerseizoen op de weg voor onze club een aanvang nam, kreeg ik mijn koffer met wielerspullen terug. Na een bezoek aan mijn rentenierende vriend in Spanje was het ding op eigen houtje 44 dagen onderweg geweest. Mijn koffer bezocht onder meer Brussel, Londen, Amsterdam en Alicante, voordat een wakkere beampte doorkreeg dat de beschrijving van de inhoud voldeed aan mijn opgave van vermiste bagagestukken: fietshelm, wielerkleding met KW! op de rug en een fietsbril met geslepen glazen. De kilo volrijpe Stompwijker kaas die ik voor mijn vriend tussen de kleding had verstopt, was er ergens op deze reis rond de wereld uitgehaald.

Gelukkig maar, anders had ik de koffer bij thuiskomst door de Explosieven Opruimingsdienst in de Coepelduijnen tot ontploffing moeten laten brengen.

En zo vielen er afgelopen maand wel meer dingen op hun plek die lang onderweg zijn geweest. Op de openingsavond van het seizoen heb ik er al over verteld, maar nog even voor de enkeling die afwezig was: de aanleg van ons Bikepark rond De Goerie is begonnen met het uitzetten van de basistrack, die al een goede indruk geeft van wat een leuk oefenrondje dit gaat worden. Maar het wordt pas echt uitdagend als straks ook de North Shore, de Pumptrack en andere obstakels zijn aangebracht.



Parcoursbouwer Patrick Jansen hoopt eind mei de baan te kunnen opleveren. Daarna kunnen we ook onze verdere plannen voor onder meer de oprichting van een jeugdafdeling vormgeven.

Tegen die tijd moet onze nieuwe skeelerbaan alweer een tijdje in gebruik zijn: ook eind maart begon het plaatsen van een nieuwe worteldoek rondom het asfalt, dat in de toekomst moet voorkomen dat bomen hun tentakels weer door de bovenlaag steken. Daarna wordt het parcours gefreesd en voorzien van een nieuwe, skeelervriendelijke bekleding.

Ook de deur uit: de bestelling van nieuwe meubels die ons clubhuis niet langer de aanblik van een uitgestorven gymzaal moeten geven. Verwachte levertijd: ook eind mei. Het wachten is nog op het kleurenplan en wat Handige Harry's, die voor die tijd willen helpen om de muren van een nieuw laagje verf te voorzien en de gordijnen en de lamellen willen slopen. De eerste afspraken met nieuwe gebruikers (overdag!) staan al in de agenda.

Verder wordt uw veurzitter ook nog blij van het enthousiasme van de vele commissies die aan het werk zijn om dit wielerseizoen tot een succes te maken: van de mensen achter de bar tot de wegkapiteins.

Van tevreden achterover leunen is nog geen sprake. Ik denk dat ik mijn koffer met wielerspullen maar eens ga uitpakken. Tijd om een stukje te fietsen.

Dick van der Plas

Schrijf je in voor Katwijk Fietst!

Onze routewizzard Albert van der Meij rijdt hem op dit moment meermalen per week, als ik de berichten op Facebook moet geloven. Maar ook jullie kunnen al inschrijven voor onze eigen toertochten tijdens het evenement Katwijk Fietst. Niet via de site van de club, maar op www.katwijkfietst.nl.

Voor de beginnende fietser is er de route van 80 kilometer, de gevorderden kiezen uiteraard voor de volle lengte van 150. De route gaat dit keer in zuidelijke richting, via Delfland tot voorbij Rotterdam. En Albert zou Albert niet zijn, als ook dit traject niet vol prettige verrassingen zou zitten. Op de foto: het punt waar de routes van 80 en 150 kilometer weer samenkomen.



Deelname aan Katwijk Fietst op 27 mei a.s. is veel plezier voor een schijntje aan inschrijfgeld. En je steunt er het goede doel en de club mee.
Doen dus.
Meteen.

Start2Bike is vooral een Ladies Ride

Er is aan getrokken en gesleurd, met onder meer een campagne in de dag- en weekbladen en op Facebook en Twitter. Maar de animo voor deze editie van Start2Bike viel wat tegen. Toch is een enthousiaste groep van zeven beginners (allemaal vrouwen), aangevuld met enkele leergierigen uit eigen geledingen, op zaterdag 1 april begonnen met de vier trainingslessen die de deelnemers beter en veiliger op de fiets moeten krijgen.

Nieuw dit jaar is dat er zowel op de racefiets als op de mountainbike kan worden gereden. Bas van der Plas en Christiaan Weegink hadden de trainerscursus bij de NTFU al gevolgd, en voor de MTB volgden Michel Langmuur, Martijn van der Togt en Nanne Valk hun voorbeeld. Het mooie voor de club is dat ze hun kennis ook tijdens de trainingsritten en straks wellicht ook tijdens workshops of clinics op de eigen ATB-baan kunnen benutten. Op die manier zouden we in het vervolg ook onze eigen Start2Bikes kunnen opzetten, los van het jaarlijkse ritme van de NTFU.



Dick van der Plas

MTB trainingen

*Zie het trainingsschema
op de website*

Technische commissie C

Zaterdag 6 Mei fietsen wij het Ardennenoffensief niveau C.

De afstand is 100 km. Er kan ingekort worden waar dit nodig mocht zijn.

Iedereen is welkom maar het is niveau C.

We vertrekken vanaf de Goerie om 06.00 uur, en we zijn weer terug in Katwijk rond 22.00 uur.

Opgeven en betalen via de website.

Groetjes, Jan Pep

Technische commissie D

Hoi allemaal,

Zaterdag 29 april wordt er een toertocht georganiseerd. We fietsen rondom Arnhem Niveau D afstand ongeveer 100 km.

De rit gaat langs de IJssel en de Veluwe. Ook de Posbank en de Zijperberg gaan wij weer over.

Iedereen die mee wil is welkom, maar het is wel Niveau D.

Vertrek vanaf de Goerie om 07.30 uur kosten 10 euro.

Opgeven en betalen via de website.

Groetjes, Jan Pep

Activiteitencommissie

De activiteitencommissie heeft een avond verzorgd met als onderwerp; Sportvoeding.

Nu weet iedereen wel wat van voeding of sportvoeding, maar het is altijd goed om informatie te krijgen van iemand die er beroepsmatig mee bezig is.

Op maandag 7 maart heeft Rogier Troussel van fa Duursport uit Katwijk een presentie verzorgd in ons clubhuis, wat mooi bezet was met ruim 30 geïnteresseerde leden.

Hij vertelde het één en ander over onze dagelijkse voeding; hoe één en ander in relatie staat tot onze sportieve uitdagingen. Wanneer je heel serieus met sport bezig bent, zul je ook je voedingspatroon hierop aan moeten passen. Voldoende drinken maakt hier bijvoorbeeld onderdeel van uit.

Ook praktische zaken zoals wat je voorafgaand of tijdens een fietstocht eet en kunt verwerken is besproken.

Eet je wel of niet gebakken eieren met spek tijdens het ontbijt voor een fietstocht; wat is het nut en effect van het innemen van een gel of een reep of banaan tijdens het fietsen.

Wat voor sportdranken en sportvoedingsproducten zijn goed om te gebruiken bij welk soort inspanningen / fietstochten.



Al met al een leuke informatieve avond waar voor iedereen wel nuttige informatie bij zat.

Uit de vragen en opmerkingen van het publiek bleek wel dat er toch heel veel vragen zijn op voedingsgebied.

Tijdens de after-presentatie werd er nog volop informatie uitgewisseld en kreeg iedereen nog een Bidon en Oat-reep mee.

Riekel Witteveen

Mountain Bike MTB

Op dinsdagen en zondagen worden regelmatig trainingen verzorgd door Oscar, onze MTB-trainer. Dit zijn trainingen voor ervaren mtb-ers, maar ook de minder geoefende mtb-ers zijn van harte welkom. Meer informatie hier over is te verkrijgen bij Michel.

Zie de agenda voor de trainingen voor de komende periode:
Het complete rooster staat op de IJVK-website.

AGENDA

Dinsdag 4 april	19.00	MTB training vanaf clubgebouw
Dinsdag 18 april	19.30	MTB training bij grasveld op de Bult, wielclub Swift Leiden
Zondag 23 april	08.00	intensieve training door Leon Lourens voor A,B,C,D-rijders
Zaterdag 29 april		Toertocht Arnhem voor D-niveau, afstand 100 km
Zondag 30 april	09.30	MTB training Parkeerplaats Outdoor Valley Bergschenhoek
Zaterdag 6 mei		Ardennenrit C-niveau
Zaterdag 27 mei		Katwijk Fietst
16-19 juni		Fietsweekend Vogezen B-niveau
8-11 september		Fietsweekend Sauerland A-/B-/C-niveau

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