

## Nieuwsbrief nr 8 mei 2015

Na de voorjaarsklassiekers komen we nu in een volgende periode van fietsritten en werken we alweer richting zomer.

Misschien doe jij aan een leuke tocht mee komende tijd of in de zomervakantie. Maak er eens een verslagje van met wat foto's; altijd leuk om te lezen wat anderen doen op de fiets!

### Zondagritten starten in mei om 8.00 uur

Zet je wekker maar alvast want vanaf zondag 3 mei starten de zondagtrainingen om 8.00 uur. Jullie captains zullen de afstand van de ritten opvoeren tot ongeveer 100 kilometer. In juni wordt de afstand verder uitgebreid tot ongeveer 120 kilometer. In principe starten we op zondag met een A/B/C- en D/toergroep. Bij een gering aantal deelnemers worden de verschillende niveaus samengevoegd tot 1 of 2 groepen, waarbij geldt dat de langzaamste groep het tempo bepaalt.

Ondanks dat we al het mogelijke eraan doen om captains te regelen, vragen we jullie begrip voor het feit dat het soms kan voorkomen dat er geen captain beschikbaar is op de zondagochtend. Zo staan er in de maand mei twee clubritten en het mega-evenement Katwijk Fietst gepland, waar diverse captains meerijden en soms zit het weer gewoon tegen. Als er geen captain beschikbaar is dan kunnen jullie iemand uit jullie midden als captain benoemen en gezamenlijk de route bepalen.

### Racefiets-activiteiten

#### Terugblik: eerste clubrit voor de wielrenners in Zuid-Limburg

Jullie hebben het al op het ledenboek en de website kunnen lezen: de eerste clubrit voor de wielrenners was een groot succes. Met 22 leden is een deel van de Amstel Gold Race gereden onder bijzonder pittige omstandigheden. De hoogtemeters werden door iedereen goed verteerd en een groot deel van het gezelschap kon geen genoeg van elkaar krijgen en hebben de dag op gepaste wijze afgesloten in Kam San!

### Katwijk Fietst

Staat 16 mei al rood omcirkeld bij jullie in de agenda of smartphone? Op die dag vindt het evenement 'Katwijk Fietst' plaats waar ons bestuurslid Rob Onderwater zich het hele jaar het vuur voor uit de sloffen heeft gelopen. Mocht je nog willen helpen als vrijwilliger die dag dan kun je je aanmelden bij

Rob op: [robonderwater@gmail.com](mailto:robonderwater@gmail.com)

Daarnaast zoeken we nog clubleden die het aandurven om met de cracks mee te rijden. Hetzij met de strandrace, hetzij met het criterium, of gewoon met de toertocht. Voor de recreanten zijn mooie prijzen te winnen dus aarzel niet en schrijf je in. Wat is er mooier dan een deelnemersveld vol met die mooie tenues van onze fietsclub?

Zowel voorinschrijving als daginschrijving is mogelijk via de website: [www.katwijkfietst.nl](http://www.katwijkfietst.nl)



### Ladies only

Onze fietsende dames gaan de volgende toertocht fietsen:

Op zondag 31 mei vindt de Triangel toertocht plaats met startpunt in Uithoorn. Een prachtige toertocht van 100 km.

De route is volledig uitgepijld. Vanuit Uithoorn gaan we naar Sloten voor de eerste stop bij het Velodrome. Daarna volgt de route Amsterdam Zuidoost en doorkruist het Vesting Weesp met haar historische binnenstad. Hier is de koffiestop aan de Papelaan bij de Toerfietsclub.

Net als de damesrit van vorig jaar wordt het weer genieten!

Inschrijven kan bij de start op zondag 31 mei 2015 tussen 09.00 en 10.00 uur.

Inschrijfgeld voor NTFU-Leden € 3,00.

Dus: alle dames kunnen zich uiterlijk 15 mei opgeven bij Claudia van der Plas: [claudiaplas72@gmail.com](mailto:claudiaplas72@gmail.com)



IJclub Voorwaarts Katwijk  
Afdeling Wielersport

### Trainingen:

*Vanaf zondag 3 mei  
start de zondagtraining  
om 08.00 uur vanaf het  
clubgebouw aan de  
Goerie*

*Ladies only fietstocht:  
Zondag 31 mei  
Uiterlijk 15 mei  
aanmelden:*

[claudiaplas72@gmail.com](mailto:claudiaplas72@gmail.com)

## Mountain bike-activiteiten

### Trainingen

Ook de mountainbikers verzamelen elke dinsdag- en donderdagavond om 19.00 voor hun trainingen bij de Goerie.

### Technische commissie

#### Captainsrooster

Als bijlage bij deze nieuwsbrief vinden jullie het captainsrooster voor de maand mei dat weer door Albert van der Meij is opgesteld. Via de whatsapp groep kunnen jullie je medecaptains vragen een dienst te ruilen of over te nemen indien jullie verhinderd zijn. De meest recente versie van het captainsrooster is ook te raadplegen op de ritregistratie: [www.all21.nl](http://www.all21.nl) Hier kun je wijzigingen doorvoeren, maar je kunt natuurlijk ook Albert een mail sturen.

### Wielerkleding

Van veel leden hebben we een bestellijst mogen ontvangen. Inmiddels wordt de bestelling door ZAES definitief gemaakt, waarna de productie kan plaatsvinden. Hou rekening met een levertijd van 8-10 weken, jullie worden op de hoogte gesteld zodra de kleding binnen is. Mocht er behoefte aan zijn, dan zullen we in het najaar weer een bestelronde organiseren.

### Activiteiten commissie

#### Clubrit Ardennen voor de C-rijders

Op zaterdag 2 mei staat de traditionele Ardennenrit op de agenda. Het is niet meer mogelijk je voor deze rit in te schrijven, maar als je zelf voor vervoer zorgt dan ben je natuurlijk welkom om mee te gaan. We gaan met maar liefst 21 leden richting de Ardennen. Onder leiding van Jan Peppelenbos rijden we een route vanuit het plaatsje Coö met een lengte tussen de 100 en 120 kilometer. Het belooft weer een spektakel te worden, Jan heeft voor dit jaar de route aangepast. Alle niveaus kunnen meerijden met deze rit, maar tussen de klimmetjes door zal een strak C-tempo worden aangehouden. Een aantal leden zal blijven overnachten in Coö om op zondag 3 mei de tocht 'La Philippe Gilbert' te rijden. Laten we hopen dat Phil is bijgekomen van zijn val in de Waalse Pijl en zijn tegenvallende prestatie in Luik – Bastenaken – Luik, want de IJVK'ers staan klaar om hem van de troon te stoten. Hou het ledenboek en de website in de gaten voor de ongetwijfeld heroïsche verhalen over deze dag(en).

#### Clubrit Ronde van Nijmegen

Op zondag 10 mei staat de derde – en voor de heren voorlopig laatste – clubrit op het programma: de ronde van Nijmegen. Een bijzonder mooie ronde in een bijzonder mooi landschap met pittige beklimmingen, waaronder de Holleweg. Vorig jaar moesten we deze rit helaas afgelasten vanwege het slechte weer. Voor deze rit moet je je vooraf inschrijven, dat kan op [www.rondevannijmegen.nl/inschrijven](http://www.rondevannijmegen.nl/inschrijven)

We rijden de rit bij voldoende animo met een A/B- (160 kilometer) en B/C-groep (120 kilometer). Hou er rekening mee dat deze rit plaatsvindt op moederdag!

#### Agenda: alle activiteiten nog even op een rij:

- 2 mei: Clubrit Ardennen
- 10 mei: Ronde van Nijmegen
- 16 mei: Katwijk Fietst
- 31 mei: Ladies only toertocht

### *Trainingen:*

*Iedere dinsdag en donderdag om 19.00 uur vanaf het clubgebouw aan de Goerie*

### *Tekstuele bijdragen door:*

*Hans Dijkhuizen  
Claudia van der Plas  
Albert van der Meij  
Riekel Witteveen*

## Fietsverhalen:

**De Ronde van Vlaanderen:** daar moet je geweest zijn!

De Ronde van Vlaanderen is natuurlijk bekend van de profronde.

Maar de zaterdag voor de profronde kunnen alle andere fiets-fanaten zich uitleven op het parcours.

Zaterdag 4 april is het zover: 16000 wielrenners rijden hun Ronde.

Er is keuze uit diverse afstanden; 70; 133 of de klassieke 256km die ook door de profs ongeveer gereden wordt.

Vanuit de IJVK zijn er dit jaar ook diverse leden die meedoen; Peter Meester; Rob Lagendijk; Ronald Sieval en Jaap Zwaan hebben gezamenlijk de 133km gefietst.

In een ander fietsteam van 14 man zitten onder andere Arie Nijgh, die ook de 133km rijdt, Peter de Mol en ikzelf. Peter en ik gaan dit jaar voor de 2<sup>e</sup> keer voor de 256km-tocht.

Vrijdagnmiddag vertrekken we met een groep van 14 enthousiaste fietsers per auto naar Oudenaarde om de startnummers op te halen.

Wij overnachten in een hotel in Gent op ca 30 minuten rijden vanaf de startplaats.

Na een voedzaam Italiaans diner proberen wij bijtijds te gaan slapen. Na een doorwaakte nacht loopt om 03.45 onze wekker af. Dan is het snel aankleden; niets vergeten mee te nemen; niet te weinig kleding; niet te veel kleding; repen; water; Garmin; en ontbijt...

Fietsen op het dak van de auto en weg zijn we. Naar Oudenaarde waar wij om 05.30 op de bus stappen die ons naar Brugge brengt, zo'n 100km verderop. In de bus hebben we tijd om te ontbijten; dat blijft helaas beperkt tot wat krentenbollen en een sapje..

Zodra wij uit de bus stappen begint het zachtjes te motregen. Een buitje dat ongeveer tot 13.00 uur zal duren.

Dan in het donker naar de grote markt in Brugge, waar om 07.00 met een kanonschot het startsein wordt gegeven voor het vertrek met ca 3 a 4 duizend fietsers, die de lange afstand gaan afleggen vandaag.

Die 1e 100 kilometers zijn redelijk vlak; de wind hebben we eerst nog mee; na ca 50 kilometer draaien we wat bij en hebben we de wind behoorlijk tegen.

Na een uur in de regen gaat toch mijn regenjasje aan, want ik begon al aardig af te koelen met die aanhoudende regen.

Er staan best veel fietsers met lekke banden langs de kant; dit blijft ons gelukkig bespaard; ik had al totaal geen gevoel meer in mijn vingers; een bandje wisselen is dan niet prettig.

Elke 50 kilometer is er een uitgebreide bevoorrading; ontbijtkoeken; wafels; stroopwafels; Aptonia's; fruit; sportdrink; alles is er in overvloed verkrijgbaar. Dat is altijd perfect geregeld in België: Ik mis alleen een kop hete soep..

Dan komen we in de buurt van Oudenaarde op de eerste kasseistroken; ik merk het meteen: het wordt niet mijn dag vandaag; ik voel weinig power in de benen. Zijn het de kou en de regen die mij nekken? Het wordt een lange dag...

Gelukkig heeft Peter een topdag; hij rijdt soepeltjes over de hobbelstroken en heuvels. Voor mij rest weinig anders dan proberen aan te haken; en dat gaat niet eens heel slecht.

Onderweg stappen we nog ergens af om in een café toch maar die kop soep te gaan halen. Goeie actie; ik kom weer een beetje bij mijn positieven.

In het café is men bezig met de voorbereidingen voor het fietsfeest op zondag.

Vraagt een vrouw ons wat wij zo leuk vinden aan deze zelfkastijding op de fiets...

Tja sommige dingen kun je niet uitleggen; je moet toch wat op je vrije dag...

Nog even de ketting squirten.. die begon vervaarlijk te piepen en te kraken na al dat water; en verder met de strijd.

We zitten inmiddels op het parcours van de 133km-rijders dus in het kassei- en heuvelgebied. Ook passeren we enkele malen de plaatsborden



van Oudenaarde; we rijden namelijk een paar lussen die steeds in de buurt van de finish passeren.. zal ik... Nee; tuurlijk niet! Hoe kom je op zo'n gedachte??

Nee we rijden door; al is het alleen maar om warm te blijven. Via de Molenberg; Berendries; Kanarieberg; Oude Kwaremont en vele kasseistroken die soms ook heuvelop en heuvelaf liggen. Gelukkig zijn de wegen al weer redelijk opgedroogd en dus goed begaanbaar.

Langs de route staan diverse mega-partytenten die zondag tot de nok toe vol zullen staan met bierdrinkend wielergek volk; en ook nu al staan er veel mensen langs de weg ons aan te moedigen. Deze mensen snappen wel wat ons bezielt om hier onszelf te kastijden..

Voor de meest actuele informatie:

Controleer het ledenboek en de ritregistratie op de website:

[www.ijsclubvoorwaarts.nl](http://www.ijsclubvoorwaarts.nl)



Ploegen- tactiek...

Op de Koppenberg kreeg Peter last van een oude blessure. Gelukkig kon hij er nog wel prima mee fietsen. En kon ik nog even uit de wind zitten. Vooral het laatste stuk na de Paterberg is redelijk vlak; maar de wind staat daar vol op de kop. Het is dus nog even doorharken.

Yes! We finishen in Oudenaarden om 18.45; toch nog 3 kwartier sneller dan de vorige keer!

Onze 12 metgezellen waren ook pas een uurtje binnen hoorden we later.

Nog even wat merchandise ophalen in het start/finishdorp en snel naar de auto:

trainingspak aan; kachel aan en richting Gent; richting hete douche en Belgische bieren.

Na een snel diner in een eettentje om de hoek gaat bij ons het licht uit om 22.00 uur

Maar de volgende dag zijn we weer helemaal fris en fruitig en komen de sterke verhalen weer los..

Het was weer helemaal geweldig! Dat ik de halve dag heb zitten afzien is alweer bijna vergeten.

Na een la-place ontbijt rijden we door naar huis om de profronde te gaan bekijken vanaf de bank: leuk!

En volgend jaar? Ik had mezelf al 2 jaar beloofd geen cyclo's meer te fietsen.. maar ja??

-Riekel-



### **Uit de Ziekenboeg:**

Deze rubriek blijkt toch een hardnekkig terugkerend item te zijn:

Johan van Rhijn is tijdens de zondagrit van 19 april vervelend gevallen en heeft zijn ribben gekneusd. Zolang hij maar geen adem haalt gaat het prima, zo hebben we van hem begrepen.

Raymond Hoek heeft een fraaie schaafwond op zijn heup en een deuk in zijn ego te pakken en kan zich de komende tijd laten verwennen door Marita. Zodra de wond niet meer plakt aan zijn wielersport zien we hem weer op de trainingen verschijnen.

Ook Mike Otten heeft een schuiver gemaakt en zit voorlopig met zijn kont in de soda. Maar deze marinier laat zich niet gemakkelijk kennen dus die zullen we weer snel in het peloton mogen begroeten.

Johan, Raymond en Mike, van harte beterschap toegewenst!



Af en toe moet er een sensatie-foto bij:

de schaafwond van Raymond

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