

INTRO

Hoe gaat het met jullie goede voornemens? Is de strijd met de weegschaal of kilometerteller al aangegaan? In deze nieuwsbrief lezen jullie weer allerlei zaken om in vorm te komen of te blijven.

Veel leesplezier toegewenst namens de redactie.

Chris Weegink, Riekel Witteveen & Hans Dijkhuizen

VAN DE VEURZITTER

Sportgala

En zo stonden we opeens voor het derde achtereenvolgende jaar op het podium van de Sportverkiezingen Katwijk, het jaarlijkse sportgala. In 2017 mochten we als Katwijk Fietst de prijs voor het beste sportinitiatief in ontvangst nemen, in 2018 was er de nominatie voor het Bikepark en dan nu de cheque (350 euro) en eervolle vermelding voor onze deelname aan Start2Bike. De eerste prijs ging – ook dik verdiend – naar het topsportprogramma van de Grasshoppers.

Hoewel hij in de dagen voorafgaand aan het gala nog flink had lopen leuren met (gratis) kaarten, werd uw veurzitter op het podium alleen hartstochtelijk toegejuicht door de clubleden Reuben, Jerry en Peter (de Mol) in de zaal. Laat dat een les zijn. Het sportgala is echt een leuk evenement, professioneel georganiseerd, fijne catering, een goede coverband en een mooi audiovisueel spektakel in de grote zaal. En – als je lid bent van de Afdeling Wielersport van de IJclub Voorwaarts Katwijk – altijd prijs!



In het interview met presentatoren Krijn Schuitemaker en Mark Tuitert mocht ik ook nog iets zeggen over de impact die Start2Bike heeft op onze vereniging en dan met name op het aandeel vrouwelijke leden. We begonnen als een mannengeselschap in de werkplaats van Nico Onderwater en momenteel bestaat een derde van onze club uit leden van de andere sekse. Dat aandeel zal ongetwijfeld nog verder omhoog gaan. Het maakt onze

Afdeling Wielersport evenwichtiger, socialer en gezelliger, tijdens maar zeker ook na de ritten. Ons activiteitenprogramma in de wintermaanden is er – met dank aan onder anderen José – door verdiept en verbreed.

In de hulde die onze club ten deel viel, wil ik zeker ook de trainers van Start2Bike betrekken. Bas en Christiaan voor de wielertak en Michel, Martijn en Nanne voor de mountainbikers. Zonder hun inzet gaat het gewoon niet. In de maand april gaan ze er – bij leven en welzijn – weer tegenaan. Voor ons allemaal is de uitdaging om de nieuwe leden die via Start2Bike instromen zo op te vangen en te begeleiden dat ze zich ook thuis voelen in de club.

Ondertussen staan we weer voor een andere uitdaging: wat kunnen we dit jaar in hemelsnaam nog verzinnen om volgend jaar weer op het podium van het Katwijkse sportgala te staan?

Dick van der Plas



IJclub Voorwaarts Katwijk
Afdeling Wielersport

De TC heet welkom

Eind vorig seizoen heeft Gerard Parlevliet te kennen gegeven onvoldoende tijd te hebben om de taak Van 'Coördinator Wegkapiteins' voldoende uit te kunnen voeren. Als TC willen we Gerard hartelijk bedanken voor de getoonde inzet en voor het in goede banen leiden van de avond trainingen. Dit betekende wel dat wij op zoek moesten naar een vervanger. En ja, het is gelukt. Reuben Lange, een ieder wel bekend van het vele werk dat hij al voor de club heeft gedaan, is bereid gevonden de taak minimaal een jaartje aan te gaan zien.

Groot voordeel dat Reuben veel clubleden kent en vrijwel altijd aanwezig is. Ook is hij al gediplomeerd wegkapitein, dus weet wat die groep nodig heeft om goed te kunnen functioneren. De groep Wegkapiteins mag overigens best wat groter worden. Vele handen maken licht werk. De TC zal in maart een bijeenkomst beleggen om iedereen die wel oren heeft om wegkapitein te worden te laten zien en horen wat de taak inhoudt. Het moet wel gezegd worden dat de wegkapitein een aantal belangrijke taken heeft, maar dat een ieder verantwoordelijk is voor zijn eigen veiligheid.

Ik zou dus zeggen, hou de nieuwsbrief van maart in de gaten en schroom niet. Kom vooral eens naar deze avond in maart.
Dick Broekhuizen

Van de Technische Commissie

Het nieuwe jaar is reeds begonnen. Heb jij stil gestaan bij wat jij dit wielerseizoen wilt doen of bereiken? En dan bedoelen we geen vage voornemens, maar echte realistische doelstelling waar je in concrete stappen naar toe wilt werken? Iets wilt bereiken en ondernemen waar je echt blij van wordt?

Als Technische Commissie willen we daarbij helpen. Zorg dat wat je wilt bereiken SMART maakt. En dat betekent dat je het beschrijft.

We willen beginnen bij de D-groep.

Handig is om alvast uit te zoeken wat je maximale hartslag is door een maximaal test te doen met behulp van een hartslagmeter.

Heb je deze niet zijn er nog wel een paar manieren om dit te berekenen. Hierbij een voorbeeld.

SPECIFIEK
MEEETBAAR
ACCCEPTABEL
RREALISTISCH
TIJDGEBONDEN

Als richtlijn voor je maximumhartslag kan je aanhouden: 220 (mannen) of 224 (vrouwen) minus je leeftijd. Ben je dus een man van 29, dan is je maximumhartslag ongeveer $220 - 29 = 191$. Een vrouw van dezelfde leeftijd zou dan een maximum van $224 - 29 = 195$ slagen per minuut hebben. Stel nu dat je rusthartslag 60 slagen per minuut is. Je bereik is dan (als man) $191 - 60 = 131$ slagen.

De meeste trainingen zullen plaatsvinden in de aerobe zone. Dat houdt in maximaal 80% van de maximale hartslag, maar vaker in de zone tot 70%. Hiermee wordt het duurvermogen vergroot en de basis gelegd voor een algemene goede conditie.

In de vorige nieuwsbrief is hier al iets meer over verteld en stonden ook verwijzingen naar de KNWU kennisbank. Neem daar vooral eens een kijkje om je alvast enigszins te verdiepen in de materie en voor te bereiden op de trainingen die zullen aanvangen vanaf eind maart.

Kijk ook eens op de website van www.doefiets.nl

Hier staat goed uitgelegd wat al die kreten en termen betekenen.

Bas van der Plas, Jan Peppelenbos

Activiteitencommissie

Hou dinsdagavond 26 maart vrij in je agenda!

Bijna alle fietsers rijden met een Garmin, voor registratie van de fietssnelheid; hartslag; route enz.

Maar hoe werkt dat ding nou echt; hoe en waar kun je nou de instellingen veranderen en wat kan het apparaat nou allemaal nog meer?

Ton Verhoef legt ons de ins en outs uit in een workshop Garmin-gebruik.

Een avond voor alle gebruikers dus.

Zaal open 19.30 uur en de workshop start om 20.00 uur.

Riekel Witteveen



Startrit wielrenners 30 maart

Op zaterdag 30 maart organiseert de activiteitencommissie een clubrit om het seizoen officieel af te trappen. We vertrekken vanaf de Goerie.

De volgende afstanden zullen worden gereden:0

- Niveau A 160 km
- Niveau B 135 km
- Niveau C 100 km
- Niveau D 80 km.

Vertrektijden zijn: A & B 08.00 uur en C & D 09.00 uur.

Meer informatie volgt!

Jan Peppelenbos

Factuur voor lidmaatschap in februari

Een enkel lid heeft al bezorgd geïnformeerd waar de rekening blijft, maar geen paniek: die komt eraan. Na de dure decembermaand wilde ik jullie er niet meteen mee opzadelen. En denk erom: het moment dat de factuur in de bus valt, is niet meer de gelegenheid om het lidmaatschap op te zeggen. Dat had voor 1 januari moeten gebeuren omdat het clubjaar voor de NTFU – die ons ook een nota voor jullie stuurt en onverbiddelijk is – het kalenderjaar als lidmaatschapsjaar ziet.

Wel zijn we er wederom in geslaagd om het lidmaatschap van de club onder de 55 euro te houden, voorwaar een prestatie in een tijdsgewricht waarin alles duurder wordt. Dat geldt ook (het duurder worden) voor de NTFU-bijdrage en dan met name voor het verzekeringsdeel: 'we' (de Nederlandse toerfietsers) rijden behoorlijk wat schade en dat vertaalt zich in de tarieven.

Ook dit jaar kunnen we dat weer opvangen door het clubdeel wat goedkoper te maken omdat we als vereniging financieel gezond zijn. Maar omdat we ook voor de toekomst gezond willen blijven, is dat voor 2020 geen zekerheidje. Ja, dat is een winstwaarschuwing ;).

Dit zijn de bedragen voor 2019. Maak ze nog niet enthousiast over, de factuur komt!

Tarieven 2019	Club	NTFU	Totaal
Hoofdlidmaatschap	54,71	35,29	90 euro
Gezinslid	53,35	31,65	85 euro
M-Lid	51,93	3,07	55 euro

Nog even de voordelen van het NTFU-lidmaatschap op een rijtje:

✔ **Fietsschadeverzekering**

Gevallen? Jouw fiets is standaard verzekerd tot €1.000,- aan schade, je accessoires tot €350,-. Kies voor Extra Dekking om het bedrag op te hogen.

✔ **Korting op 2.500 toertochten**

Je krijgt korting bij toertochten. Rij je regelmatig een tocht? Dan kan de korting flink oplopen!

✔ **Scan & Go**

Bij een tocht snel van start? Met jouw unieke barcode hoef je vooraf bij een tocht alleen maar gescand te worden en kun je daarna direct op pad.

✔ **Belangenbehartiging**

Wij vertegenwoordigen jouw stem, zo zetten we ons in voor een ruimte voor de wielrenner en aantrekkelijk bos voor de mountainbiker.

✔ **700+ routes**

Eens een andere route fietsen dan het bekende rondje? Op Fietssport.nl staan meer dan 700 routes die je gratis als GPX-bestand kunt downloaden.

✔ **Fietssport Magazine**

4x per jaar ontvang je ons magazine, boordevol inspiratie voor sportieve fietsers en mountainbikers.

WORKSHOP CORE STABILITY

Op dinsdag 15 januari 2019 heeft Angela van Smoorenburg een interactieve workshop gegeven over core stability-oefeningen, training en fietshouding. Angela heeft ook een houdingstest bij Lidia en Ineke gedaan. Een boeiende avond waarbij lekker enthousiast werd geoefend. Belangrijke les: van

core stability oefeningen alleen ga je niet sneller fietsen, dus het planken kunnen we voortaan wel overslaan op de sportschool. Als bijlage bij deze nieuwsbrief vind je de presentatie door Angela.



Vitaal fysiotherapie helpt u graag weer op de been, schaats of pedalen.

Bovengenoemde workshop door Angela van Smoorenburg vond plaats bij Vitaal fysiotherapie. Vitaal fysiotherapie stelde hiervoor graag haar ruimte ter beschikking op het Cleijn Duinplein in Katwijk.



Als (geblesseerde) sporter bent u bij ons aan het juiste adres. We begrijpen goed dat het hebben van een blessure voor elke sporter veel frustraties oplevert. Je wilt als sporter zo snel mogelijk weer op je oude niveau kunnen sporten.

Om dit te bereiken heeft Vitaal fysiotherapie diverse specialisaties

(sportfysiotherapie, manuele therapie en bekkenfysiotherapie) in huis om een breed aanbod van klachten met specialisten te behandelen.

Wij hebben de beschikking over een breed aanbod van revalidatieapparatuur en diagnostische middelen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan training met vliegwiellapparatuur waarbij voortdurend de geleverde kracht gemeten wordt. Daarnaast hebben wij de beschikking over echografie. Hiermee kunnen we goed de ernst van de weefselschade bekijken en zo daar de revalidatie optimaal op af te stemmen. Ook training en meting met de Wattbike behoort bij ons tot de mogelijkheden. Informeer bij een sportblessure naar het inloopsprekuur. U kunt dan op korte termijn gezien worden.

Vitaal Fysiotherapie, www.vitaalkatwijk.nl , tel. 071 40 22073.

INTERACTIEVE LEZING OVER SPORTVOEDING



Wil je weten wat je het beste kunt eten om maximaal te presteren tijdens het fietsen?

Sarai Pannekoek en haar twee collega's hebben onlangs het boek 'Eet als een atleet' geschreven. Op dinsdag 12 februari komt Sarai iets vertellen over voeding voor sporters, o.a. over benodigde eiwitten, vetten en koolhydraten.

Sarai maakt deel uit van het online platform 'I am a foodie'. Samen met collega's Titia van der Stelt en Vera Wisse geeft zij voedingsadvies aan (top)sporters. Zo

begeleidt het team van 'I am a foodie' profwielrenners van het hoogste niveau, o.a. van Team Sunweb. Sarai is tevens werkzaam als sportdiëtist bij Topsport Amsterdam en CTO (Centrum voor Topsport en Onderwijs).

Aanvang: 19.30 uur, zaal open om 19.00 uur.

Zie ook www.iamafoodie.nl; www.eetalseenatleet.com en www.voedingconditie.nl

CLASSICO BORETTI

Het is nog wel heel ver weg.. maar via de WhatsApp groepen slaat de koorts al toe; Zaterdag 11 mei Classico Boretti, een volledig verzorgde toertocht met een Italiaans tintje. Start vanaf Papendal in Arnhem. Incl. Boretti shirt (hier zijn de meningen over verdeeld...) en pastamaaltijd.. Afstanden 115 of 165 km. Inmiddels hebben ruim 30 leden zich al opgegeven... Wie volgt?



Bike MOTION

Waar kun je fietsseizoen beter beginnen dan op de grootste fietsbeurs van de Benelux? Bike MOTION brengt van vrijdag 1 tot en met zondag 3 maart drie dagen fietsplezier.

Met Bike MOTION in het voorjaar geven we jouw seizoenstart een boost. Er is een groot aanbod van bekende grote merken met de nieuwste sportieve fietsen. Natuurlijk zijn ook de speciale en exotische merken aanwezig. Bekijk, voel en test vooral jouw mogelijk toekomstige racefiets, (e)-mountainbike, crosser of gravelbike. Je vindt alles onder één dak. Bike MOTION laat ieders fietshart sneller kloppen voor het nieuwe seizoen.

AGENDA

Dinsdag 12 februari

Sportvoeding met Sarai Pannekoek. Zaal open 19.00 uur, start 19.30 uur

Dinsdag 26 maart

Garmin workshop door Ton Verhoef. Zaal open 19.30 uur, start 20.00 uur

Zaterdag 30 maart

Seizoensopening – clubrit voor alle niveaus

6 t/m 9 september

HTWV / IJVK fietsweekend Ardennen