

Nieuws van onze voorzitter - Beste leden van de KWC, Allereerst de beste wensen voor 2022. Ik hoop dat iedereen een fijne Kerst heeft kunnen vieren en dat Oud en Nieuw ouderwets gezellig was.

Voor je zie je eerste nieuwsbrief van 2022. Een **terugblik op 2021** leert dat we ondanks alle maatregelen die we hebben gezien, we toch nog enigszins invulling hebben kunnen geven aan onze sport. Ik kan niet voor het hele jaar 2021 spreken, maar een aantal dingen springen er voor mij wel uit.

De Omloop van Kampen als onderdeel van de ZAC, was **een succes**. Mooi te zien dat zo'n lokale competitie nog steeds aandacht trekt en krijgt. Een hoop inschrijvingen en een prima organisatie maakt het tot een succes.

Ook onze deelname aan het NCK bracht het nodige fietsplezier met zich mee. Hopelijk dat we in 2022 hier weer aan mee kunnen doen. In Oktober hebben we het asfalt vaarwel gezegd en zijn het veld in gedoken. Met het veldritseizoen in beweging zien we ook het aantal **jeugdleden gestaag groeien**. Extra trainers zijn gezocht en ook gevonden.

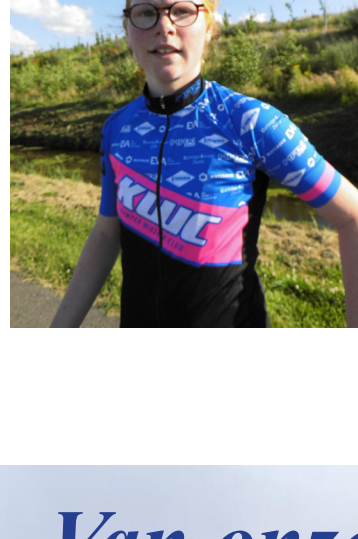
En ondanks dat we vanwege de huidige Corona maatregelen weer minder mochten, is het Johan toch gelukt om trainingen te kunnen blijven aanbieden; op de bult en in het Roggebotsebos. Gelukkig is er **licht aan het eind van de tunnel**. Vanaf 11 Januari mogen we doordeweeks weer tot 20:00 uur trainen op de bult.

14 december jongstleden heeft Wouter Bos een bezoek gebracht aan KWC. **Wouter Bos** is bekend als Minister van Financien tijdens de crisis van 2008 waarbij een aantal banken van de ondergang gered moesten worden. Wouter Bos is sinds Oktober 2021 voorzitter van de KNWU. Hij heeft de opdracht gekregen om de KNWU de goede richting op te sturen tot en met 2028. Om een goed beeld te krijgen waar het verbeterd kan worden binnen de KNWU heeft hij een aantal wielerverenigingen bezocht om aan te horen waar de pijnpunten liggen. Ook KWC mocht zijn mening geven, en samen met het hoofdbestuur en de BMX afdeling hebben we hem voorzien van de nodige informatie. Met de verkregen informatie (ook die van andere verenigingen) gaat Wouter aan de slag om een **nieuwe visie en strategie voor de KNWU** op te zetten. Hij gaf al wel duidelijk aan dat de KNWU zich meer zal moeten gaan richten op de verenigingen en wat minder op de topsport. Immers, zonder goed draaiende verenigingen zal de topsport ook nooit voorzien worden van nieuwe talenten.

Voor 2022 staat er weer het nodige op de planning. Sowieso de nieuwe wielerkleding (waar jullie al over geïnformeerd zijn), de ZAC, een trainingskamp, het NCK, de klassiekers. Teveel om allemaal in dit voorwoord op te noemen. Uiteraard is het doorgaan van deze activiteiten helaas nog wel afhankelijk van (daar is ie weer) Corona. Maar het bestuur gaat er alles aan doen om jullie weer zoveel mogelijk van jullie **geliefde sport te laten genieten**. Groeten Jasper



Tijd voor een nieuwe uitdaging - Fleur Prins en Pien Stael, beide meiden die al heel wat jaartjes bij KWC actief zijn. **Gezellige en vrolijke meiden** maar ook super fanatieke meiden, meiden met wielers ambities. Zowel regionaal als landelijk reden ze vele jeugdwedstrijden voor KWC. 2021 was hun laatste jaar als jeugdrenner, vanaf nu zijn ze nieuweling. Beide dames gaan de **uitdaging** aan en maken de stap naar een nieuwe ploeg. Fleur gaat rijden bij Talent Cycling en Pien bij WZN. Wij wensen deze toppers veel succes bij hun nieuwe ploeg en met hun wielercarrière. De dames blijven lid van KWC en zullen dus nog regelmatig gezellig een training mee fietsen op de bult.



Succes meiden!

Heb jij je al opgegeven voor de Kalas pasmomenten?

Met de komst van de nieuwe wielerkleding, stappen we ook over op een nieuwe leverancier: Kalas. Dit betekent tevens een andere pasvorm en maten.

Reserveer je pasmoment online en kom met ruime assortiment van Kalas bewonderen.

14-01 15 tot 17 uur
15-01 09 tot 12 uur

Zie verder info in je mail van 2 januari.



Van onze trainers...



Afmelden en zo - Uiteraard gaan we er van uit dat je altijd gezellig op de training komt, maar snappen ook dat dit niet altijd mogelijk is. Mocht het zo zijn dat je niet komt trainen, stuur Johan dan even een prive appje. Plaats dit ook niet in de groepapp. Dit om het voor de trainers overzichtelijk te houden.

Super fijn dat we in de laatste week van december op dinsdag en donderdag overdag konden trainen. **Fijn dat jullie zo enthousiast waren!** Helaas zit Johan's vakantie er weer op en moeten jullie de training door de weeks zelf weer oppakken. Vraag gerust wat andere renners om samen het bos in te gaan, hou hierbij uiteraard rekening met de huidige corona maatregelen.

De aangegeven olieboltocht is helaas geannuleerd ivm de huidige maatregelen. Hou de app in de gaten voor de trainingen voor de komende tijd.



Wie komt ons team versterken? Zoals reeds vermeld in de mail, heeft Angela besloten het bestuur te verlaten en zich te focussen op haar werk in de zorg en het hoofdbestuur van KWC. Wij willen haar langs deze weg enorm bedanken voor haar inzet voor het wielersbestuur. **Je was een fijne en gezellige collega!**

Secretaris gezocht - Wie lijkt het leuk om ons team te versterken en dus de functie van Angela over te nemen? Wij zoeken een enthousiaste man/vrouw die het leuk vindt om contacten te leggen en onderhouden met onze leden, het hoofdbestuur, KNWU, gemeente Kampen, de pers etc. Zowel mondeling, schriftelijk als online. Geen ervaring maar wel de ambities? Geen probleem we begeleiden je hier in.



Jochem Terluin - Lelystad - Junior

Leeftijd: 16 jaar
Woonplaats: Lelystad
School: Havo 3
Welke klasse fiets je: Junior
Hoelang wielren je al: 1,5 jaar
Wie is jouw wielersheld: Jeffrey Hoogland
Weg, veld of baan? De afwisseling tussen alle drie

Mooiste herinnering: De NCK
Leukste aan wielrennen: De adrenaline kick die je krijgt
Minst leuke aan wielrennen: De kou
Mooiste podiumplek: Optimisten beker
Favo trainingsonderdeel: Wedstrijdjes
Minst leuke trainingsonderdeel: In de zwaarste versnelling omhoog gaan
Ambitie: Er plezier in houden

De trainers over Jochem: Onze schaatsende wielrenner of wielrennende schaatsers. Naast het schaatsen is Jochem via zijn zus Floor ook gaan wielrennen. Helaas op een paar trainingswedstrijden en het NCK na, nog weinig wedstrijden kunnen rijden. Aan zijn inzet zal het niet liggen en zal de wedstrijd snelheid vanzelf bij Jochem komen, als hij regelmatig een wedstrijd kan fietsen.

Aan wie geef jij het stokje door?: Michel van der Vecht

Van onze sponsorcommissie: Aan het begin van 2022 willen we even stil staan bij de afgelopen 3 jaar, 2019 t/m 2021. Jaren waarin we **veel wielersplezier** hebben mogen ervaren. Met nationale en regionale wedstrijden, een trainingskamp, clinics, bbq's, jeugd activiteiten etc. Maar ook jaren waarbij we vele nieuwe jeugdleden kennis hebben mogen laten maken van onze mooie wielersport, dmv het tijdelijk uitlenen van een van onze leenfietsen. Dit alles is mede mogelijk gemaakt door onze sponsors. **Wielersplezierhebbers die ons door dik en dun (financieel) steunen**. Wat zijn enorm blij met jullie betrokkenheid en willen jullie daar enorm voor bedanken. **Toppers zijn jullie!**

Indmiddels is het 2022 en starten we een nieuwe sponsorperiode. Een periode met enkele oude bekende en enkele nieuwe sponsors. Samen gaan we er weer een mooie periode van maken met leuke activiteiten en vooral veel fietsplezier.



Indoortraining, ook geschikt voor handbikers. Marco Heijkoop in actie.



De tip van Rob -Tip 15: Indoortraining

Het nieuwe jaar is begonnen en dus **hartje "winter"**. Waar we de vorige keer spraken over de keuze van de juiste kleding, wil ik nu wat vertellen over indoortraining, voor veel wielrenners, naast kijken hoe gras groeit, zo ongeveer het saaieste wat er bestaat.

ROB Waarom zou je het dan toch doen? Tja, dat is een moeilijke. Misschien omdat er geen ijs ligt? Omdat het voortdurend regent en je geen zin hebt om om de haverklap je fiets te moeten poetsen? Of omdat je weinig tijd hebt, of wat voor reden dan ook. Wat je ook kiest, je kan het doen voor de "fun", om even lekker bezig te zijn, of wat serieuzer, als alternatief voor trainen op de weg, of als computerspel, waarin je meedoet met wedstrijdje. Toch zou ik, zeker vanaf een bepaalde leeftijdscategorie, zeg vanaf categorie 6/7, de mogelijkheid van indoortraining als alternatieve wintertraining eens overwegen, als je geen andere invulling hebt.

Hoe doe je het?

1. Lekker eenvoudig, op een simpele trainer, of misschien op je eigen fiets in een simpele Tacx?
2. Op diezelfde eenvoudige trainer, maar nu gekoppeld aan een computer?
3. Op diezelfde trainer, maar nu met een powermeter/wattagemeter in hartslagmeter?
4. Superdeluxe, op een smart (of turbo-)trainer, met een hartslagmeter, in een computerprogramma?

Laten we eens wat meer kijken naar welke programma's er zijn?

Teveel om op te noemen, dus ik zou zeggen, Google eens op "e-cycling", dan zie je ze allemaal.

Laat ik eens 2 e-cycling programma's noemen: Het meest bekende op dit moment in Zwift. Dit is een programma in een getekende wereld, waar je zelf als getekend figuurtje rond kunt rijden, trainingen en wedstrijden kunt doen. Omdat het erg bekend is zijn er veel mensen "online" daardoor voelt het alsof je met anderen rijdt. Nadeel: het kost € 15 per maand, per persoon, al kunnen kinderen tot 15 jaar gratis "meeliften". Een alternatief is RGT Cycling. Wat minder bekend, maar zeker een goed werkend programma, wat bovendien ook gratis kan worden gebruikt.

Nadeel: je hebt een smarttrainer, of powermeter en een hartslagmeter nodig om erop te rijden.

Waar moet je op letten en wat moet je weten?

1. Indoortraining is binnen, dus het waait niet! Dat betekent dat je het erg warm krijgt als je geen goeie ventilator hebt, of in de garage of in de bijkeuken of de schuur kunt gaan zitten.
=> Zorg voor goede ventilatie/afkoeling! (En dus voldoende drinken)
2. Een fiets gaat, tijdens het fietsen, heen en weer, waardoor je zitvlak afwisselend wordt belast, maar in een trainer, staat hij stil! Dat heeft tot gevolg dat je eerder "zadelpijn" krijgt. Is dat te voorkomen? Ja en nee. Zadelpijn ontstaat nl ook als je lang buiten fietst, maar je achterwerk daar nog niet aan gewend is. Maar op een fietstrainer staat al, eerder. Je kunt het tegengaan/uitstellen door een "wiebelpank" of rockerplate te gebruiken. Dat is een apparaat dat ervoor zorgt dat je fiets met trainer en al, heen en weer gaat tijdens het rijden op de trainer. Er zijn verschillende soorten en merken te krijgen en ze doen bijna allemaal hetzelfde. Als je indoortraining als een serieuze training wilt gaan doen: => Wiebelpank
3. Vanwege de warmte, het minder heen en weer bewegen en een iets andere traptechniek is indoortraining op een fietstrainer zwaarder dan op de weg. Dat betekent dat, zeker de langere indoortraining (vanaf ~2 uur), 25-30% korter moet zijn dan je geplande buitentraining.
=> Pas de trainingsduur aan!

Mocht je nog vragen hebben nav de tip van Rob? Stel ze gerust in de KWC app.