



Nieuwsbrief Juni '22

Nieuws van onze voorzitter - Vandaag wil ik eens niet terugkijken op de afgelopen periode, maar eens een stukje **vooruit kijken**. Oke, oke, om een beetje context te geven moet ik toch nog wel een klein beetje terugkijken..... Het afgelopen half jaar zijn we met de wielerafdeling druk aan de slag gegaan om het gemis aan activiteiten weer een beetje in te lopen. Ik denk hierbij aan het organiseren van de voorjaarscompetitie, Jeugdronde, nieuwe kleding regelen, de zomeravondcompetitie, sponsors aan-schrijven, wielersbaan verder verfraaien, etc. etc. Dit alles om onze leden zoveel mogelijk **plezier in hun hobby** te kunnen bieden. En ik moet zeggen, alles wat georganiseerd is geweest is prima verlopen. Veel **complimenten** hebben we als vrijwilligers en bestuur mogen ontvangen van leden binnen de club maar ook van leden van andere verenigingen. Fantastisch!!!

Er zit alleen een 'maar' aan dit verhaal. En die 'maar' houdt in dat veel van deze activiteiten worden georganiseerd door (laat ik het even zo noemen) 'the usual suspects'. En dat is jammer, want deze 'usual suspects' steken enorm veel tijd en energie in het organiseren van deze activiteiten. En daar schuilt ook het gevaar in. Het is namelijk niet ondenkbaar dat deze 'usual suspects' op een gegeven moment haar/zijn prioriteiten gaan verschuiven. Zij hebben immers ook andere zaken in het leven naast haar/zijn werk, gezin en KWC.

Als KWC hebben we voor de leden een 'werkplicht'. Nu heb ik persoonlijk moeite met het woord 'werkplicht', maar het maakt wel duidelijk dat we **niet zonder die extra handjes** kunnen tijdens het organiseren van wedstrijden, familiedagen, trainingen, onderhoud etc.

Als stok achter de deur is er in het verleden bepaald dat ieder lid (of ouder/verzorger) per jaar 8 uur 'werkplicht' heeft. Indien deze niet worden ingevuld zal er een extra incasso van €50,- plaats vinden. Een maatregel waar ik toch ongemakkelijk van op mijn stoel zit te schuiven. Want ja, we hebben die extra handjes nodig, en nee we willen de leden (en ouders/verzorgers) niet met nog meer kosten opzadelen. De wielersbaan is al duur genoeg.

De afgelopen jaren hebben we als wielersbaan niet te strak vastgehouden aan deze 8 uur (om diverse redenen), en is de uitvoering van incasso ook niet ingevuld zoals we dat zouden moeten doen. En dat is ook eigenlijk wat ik zou willen. Waarom? Omdat we graag eens wat **nieuwe gezichten** willen zien naast die van de 'usual suspects'. En het gaat het er ook niet om dat die 8 uur exact worden ingevuld; sterker nog, al help je 2x 2uur mee met bijvoorbeeld bardiens of inschrijvingen dan zijn we daar al superblij mee en is daarmee voor ons de (daar is ie weer) 'werkplicht' al ingevuld.

Klaas (Salverda) heeft begin dit jaar al een bericht verstuurd naar alle leden met daarin de diverse poules voor vrijwilligers waar we mensen voor nodig hebben. Deze poules zouden we graag verder aangevuld zien worden met nieuwe namen zodat we de werkzaamheden beter kunnen verdelen over meerdere personen. Immers, "vele handen....."juist ja.

Daarom nodig ik jullie van harte uit nog eens te kijken in inschrijffijsten en poules die we hebben opgesteld voor vrijwilligers. Deze zal ik een dezer dgn nog eens delen via de app. Ik hoop dat de lijst snel wordt aangevuld met nieuwe namen.

Namens het bestuur van KWC Wieler alvast hartelijk bedankt!
Met sportieve groet, Jasper Blei
Ps. We zoeken nog steeds die **secretaris** voor ons bestuur. Wie wil ons komen helpen om de wielerafdeling te versterken en verder te ontwikkelen? Heb je interesse, spreek dan Klaas, Ginette, Johan of mij eens aan tijdens een trainingsavond. Dan kunnen we de functie verder toe lichten.



Recordronde mei - Begin mei was het weer tijd voor onze maandelijkse tijdrit. Aan de start een mooie groep

hongerige renners, op zoek naar het baanrecord.

En dat lukte in 3 categorieën, want zowel Erik, Willemijn als Jelle wisten het baanrecord van 2022 te verscherpen.

Wat tevens voor alle 3 tot een 'all time'

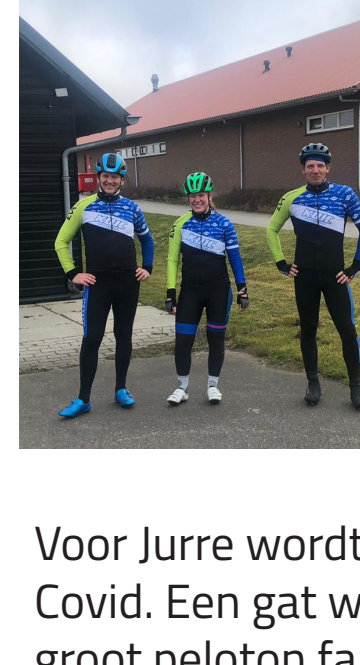
baanrecord zorgde.

Maar ook werden er meerdere **persoonlijke records** verbeterd. Super mooi te zien hoe fanatiek iedereen hier in is. Zowel jong als oud!

Dinsdag 7 juni een nieuwe poging. **Succes!**

	2022	
Amateur belofte elite	Erik Nentjes	01:45,3
Nieuweling V.	Laura Besamuca	02:01,5
Dames	Willemijn Prins	01:50,6
Juniores M.	Jelle van Dijk	01:43,4
Nieuweling M.	Koert Weber	02:03,4
Trainers	Gerwin Stoele	01:57,3
Cat. 7	Manasse Hermans	02:04,4
Cat. 6	Joris Prins	02:11,6
Cat. 5	Erik vd Vegt	02:20,6
Cat. 4	Thobias vd Vegt	02:41,8
Cat. 3	Nora Snoeijer	02:27,8
Cat. 2		
Cat. 1		

Om 'niet wedstrijdrijdende trainers' ook een kans te geven, is besloten om wedstrijdrijders niet mee te tellen in de categorie 'trainers'.



NK Jeugd - Super trots zijn wij op Luuk, Rinze en Jurre. Alle 3 de heren hebben zich **gekwalificeerd** voor het NK jeugd-wielrennen 2022. Tijdens 7 wedstrijden in de KNWU regio oost, hebben ze gestreden voor de punten.

Voor Luuk en Rinze hun eerste jaar op landelijk niveau. Echt onder de indruk waren ze niet van de wat ervarende renners. Zodra het startschot ging, **was de koers aan!** Beide heren hebben al mooie resultaten behaald in de kwalificatie wedstrijden en hebben zelfs al aan het podium mogen ruiken en vrienden gemaakt. Want ook dat hoort bij jeugdwielrennen.



Voor Jurre wordt het alweer zijn 4e NK. Met een gat van 2 jaar er tussen dankzij Covid. Een gat wat er voor gezorgd heeft dat Jurre opeens al categorie 6 is, een groot peloton fanatieke dorstige renners. Dat was best even wennen.

Het behalen van het NK was een strijd en bleef tot de laatste wedstrijd spannend. Maar hij heeft het gehaald, super knap!



Het NK jeugd 2022 wordt verreden op zaterdag 11 juni in Nijverdal. Wij wensen de heren heel veel plezier en succes toe.



Na een lange voorbereiding en hard te hebben getraind. Vetrekken wij (Jan, Chaïm en Eva) op 19 juni naar Oostenrijk met het handbikebattleteam van het revalidatiecentrum de Vogellanden uit Zwolle. En Demion gaat individueel deelnemen. De **HandbikeBattle** is een handbikewedstrijd voor mensen met een beperking. Je kunt meedoen als deelnemer van een team van een Nederlandse revalidatiecentrum of als individuele deelnemer. Jaarlijks zijn er ook een aantal buitenlandse deelnemers. Wij hebben een extra lange trainingsperiode gehad omdat corona roet in het eten heeft gegooid. Hier gaan wij als het weer het toelaat op donderdag 23 juni de **Kaunertaler gletscher** beklimmen met de handbike. Anders wordt dit verplaatst naar woensdag 22 juni. Het is een wedstrijd van 20 km lang en met 867 hoogtemeters. De hoogtemeters hebben wij getraind op de Holterberg, Posbank en Honcooplaan in Hattem.

Wij kijken er heel erg naar uit!

Verder hebben Marco en Eva op 28 mei nog deelgenomen aan de wedstrijd in Westerhoven. Het was een **pittig parcours met veel bochten**. Uiteindelijk zijn we naar huis gegaan met een 2de plek voor Marco in zijn klasse de H5 en een 3de plek voor Eva in haar klasse H1 t/m H4.



Valschaderegeling - Helaas zijn er al enkele leden met beschadigde kleding ivm valpartijen. Gelukkig heeft Kalas hier een **mooie regeling** voor:

Bij schade aan uw custom wielerkleding, door een ongeval of valpartij tijdens uw rit, kunt u gebruik maken van onze valschade garantie. Bij valschade garantie leveren wij een zelfde product in dezelfde maat als uw beschadigde kleding. Er kan niet gekozen voor een ander product, andere maat of ander design. U betaalt voor een product op basis van valschade garantie 50% van de advies verkoopprijs en € 6,90 verzendkosten. De advies verkoopprijs kan afwijken van het bedrag wat u bij aanschaf betaald hebt. (zie de mail van 2-6 voor verdere uitleg)



Floor Terluin - Amsterdam

Leeftijd: 18 jaar

Woonplaats: Ik studeer aan de UvA

Welke klasse fiets je: Belofte/amateurs

Hoelang wielren je al: Ik zit nu ongeveer 3,5 jaar bij KWC, daarvoor fietste ik af en toe al wel met de schaatsvereniging.

Wie is jouw wielersbaan: Mathieu van der Poel

Weg, veld of baan? Oei moeilijk... Ik denk het veld, maar op de weg vind ik ook heel erg leuk...

Mooiste herinnering: Het kamp van een paar jaar geleden vond ik heel erg leuk! Het was heel gezellig om met zijn allen een weekend weg te zijn en te trainen.

Leukste aan wielrennen: Dat je met zijn allen lekker aan het sporten bent, en het tegelijkertijd ook nog heel erg gezellig hebt.

Minst leuke aan wielrennen: Het neemt best wel veel tijd in beslag, waardoor ik er vaak niet aan toe kom als ik het druk heb...

Favo trainingsonderdeel: Het leukst vind ik om met zijn allen een stukje toeren. En sprintjes!

Minst leuke trainingsonderdeel: Lange stukken keihard fietsen.

Ambitie: Met vrienden lekker veel toeren.

De trainers over Floor: Door haar studie kan Floor helaas wat minder op de training komen. Al vind ze lange duurblokjes minder leuk, ze is een renster die niet gauw op geeft. Zeker haar doorzettings-

vermogen is te prijzen. En het is altijd gezellig als ze erbij is.

Aan wie geef jij het stokje door?: Willemijn Prins



28 mei - 2e plek voor Marco een 3e plek voor Eva in Westerhoven



02 juni - William, Jonas en Huib. ZAC Kampen



De tip van Rob -Tip 17: Fiets afstelling

Beste renners, deze keer wil ik graag wat vertellen over de (basis) fiets afstelling. **Een goede fiets afstelling is belangrijk.** Je kunt er blessures mee voorkomen en klachten zoals knieklachten, rugklachten, nek-/schouderklachten, hand-/polssklachten vermijden. Ook ga je er harder door rijden, omdat je meer spierkracht, beter kunt overdragen op je fiets.

Tegenwoordig kun je veel lezen over een "bike fit". Dat is een professionele fiets afstelling, die behoorlijk wat geld kan kosten. Meestal een goede zaak, omdat je dan op een goede manier op je fiets wordt gezet. Nadeel: als je nog niet bent uitgegroeid, zou je dit 1 of meer keer per jaar moeten laten doen, om te weten of je fiets nog steeds past en je goed op je fiets zit.

De basis (race-)fiets afstelling kun je ook prima zelf doen aan de hand van een aantal basisregels.

Stap 1: de framemaat

Voor de framemaat verwijst ik naar het kenniscentrum van de KNWU: https://kenniscentrum.knwu.nl/wegwielrennen/starten-met-wegwielrennen?from_search=85822587

Stap 2: het stuur

De breedte van het stuur is gelijk aan de breedte van je schouders.

Stap 3: De cranklengte basisregel

Tot 1.70m: cranklengte 165mm of kleiner (= MTB cranks). Boven de 1.70m: ~ lichaamlengte in cm

Stap 4: Het zadel

a. Klik met beide schoenen in je klikpedalen. Zet één pedaal helemaal naar beneden. Het zadel moet zo hoog staan dat, terwijl de voet horizontaal staat, je been aan die kant nu (bijna) gestrekt is.

b. Zet nu je cranks horizontaal en kijk of je knieschijf op of achter de pedaal valt die door de PEDAAL-as van het voorste pedaal loopt. Zo niet, moet het zadel naar achter.

Als dan de knieschijf wel op of achter de pedaal valt, herhaal je stap a. Het kan zijn dat het zadel dan weer naar beneden moet. Herhaal in dat geval stap b.

Meer hierover o.a. zadelhoek (max 9°!) op <https://www.mantel.com/blog/zadelhoogte-racefiets>

Stap 5: De stuurpen

Bij jeugdrenners kun je de juiste afstelling van het stuur bepalen door ze zittend, met de handen in de beugels, over het stuur te laten kijken, richting de as van het voorwiel.

Je moet deze as, over het stuur kijkend, kunnen zien.

Als je deze niet (meer) kunt zien, is of de stuurpen te lang, staat het stuur te hoog, of het frame te kort (= bovenbuis maat). In dat laatste geval zal meestal ook de zadel afstelling problematisch zijn.

Je zou het stuur omlaag te zetten, of het zadel naar achter, evt met een zadelpen met "achterloop".

Stap 6: pedaal/plaatjes.

Dit zijn wat minder eenvoudige afstellingen.

Ik verwijst hiervoor graag naar: <https://www.mantel.com/blog/schoenplaatjes-afstellen-fietschoenen> of <https://www.fiets.nl/test-techniek/monteren-en-afstellen/spd-pedalen-en-plaatjes-afstellen-zo-doe-j-dat/>

Belangrijk: zorg dat je **stap 4 regelmatig herhaalt**, zolang je nog in de groei bent.

Mocht je nog vragen hebben nav de tip van Rob? Stel ze hem gerust...



KAMPER WIELER CLUB - KWC
Schandijk 3, 8263 AZ Kampen
www.kwc-kampen.nl
wielers@kwc-kampen.nl