



Nieuwsbrief Mei '22

Nieuws van onze voorzitter – Voor jullie ligt weer de nieuwste nieuwsbrief. Sinds de laatste nieuwsbrief is er weer een hoop gebeurd. Zo zijn Klaas en Johan druk bezig geweest met het plaatsen van het hekwerk aan de achterzijde van De Bult. Hier moeten binnenkort de eerste sponsorborden aan komen te hangen. Daarnaast hebben we, eerder dan verwacht, de nieuwe wielerkleding in ontvangst mogen nemen. Kalas had afgegeven dat de kleding medio mei verstuurd zou worden, dit werd echter de eerste week van April. Een **flinke meevaller** dus voor degene die de kleding besteld hebben. Ondanks wat aanloopproblemen zoals wat losse stiksels en een stukje pasvorm krijgen we als bestuur veel complimenten over het ontwerp. Hier zijn we uiteraard **erg blij** mee, want het is best lastig een tenue te laten ontwerpen die voldoet aan iedereen's wensen. Op de familiedag van 23 april jongstleden hebben we met z'n allen mogen poseren in de nieuwe outfit. De komende jaren staan we er weer fris op.

Ondertussen zijn we ook weer begonnen met de **recordronde**. De eerste keer recordronde resulteerde, naast wat problemen met de tijdwaarneming, ook in een valpartij van Erik vd Vegt. Met een flink geschaafd been was hij niet in staat om zijn recordronde te rijden. Gelukkig zagen we Erik al weer, in het nieuwe tenue, weer op de fiets tijdens de familiedag. Ik weet niet wat die herstelreep van de club allemaal voor een ingrediënten heeft, maar het werkt blijkbaar prima. Daarom hebben we ook besloten om Manasse hetzelfde medicijn te geven zodat hij ook weer snel mee kan rijden. Voor jullie allebei beterschap en een **voorspoedig herstel** gewenst

De **familiedag** van 23 april was een **groot succes**. 65 leden en introducees waren aanwezig op het terrein. Na een eerste welkom en de fotosessie in het nieuwe tenue zijn we daarna op de fiets gestapt. Een deel reed op de racer, een deel op de MTB. De racers volgde de recent uitgezette Tulpenroute, terwijl de MTB'ers het Roggebotsebos in doken om daar de MTB route te trotseren. Na terugkomst was er nog een officieel tekenmoment met de sponsors, een kleine uitleg over de nieuwe kleding en daarna een lekkere maaltijd, verzorgd door Happy Garden uit Kampen en de frituur in het clubhuis. Al met al een **geslaagde dag**.

Wat staat er de komende tijd nog meer op het programma? Nou, onder andere de **jeugdronde** op 15 mei aanstaande op De Bult van Kampen, de nodige ZAC wedstrijden, portretfoto's voor de recordronde, de recordronde zelf en uiteraard de normale trainingen door de weeks.

Als laatste dan nog een keer de oproep dat we als bestuur op zoek zijn naar een **nieuwe secretaris**. Wie komt ons ondersteunen?

Tot de volgende nieuwsbrief.
Met sportieve groet, Jasper Blei

Agenda:

12 mei Record rondje
15 mei Jeugdronde

02 juni ZAC - a en b-rijders
16 juni Metex race - nwl/jun

10 sept Omloop v Kampen

data's onder voorbehoud

DICK van de BELT
AUTOSERVICE
B&S Bouw B.V.
nieuwbouw, verbouw, onderhoud en renovaties
www.bs-bouw.nl
kagas interieorchiek
SCHUURMAN ELEKTROTECHNIEK
MATEBOER Mateboer Groep B.V.
DE HOUTBURCH
KALAS
GEBROEDERS VAHL BV
MFXI FROMO SPORTSWEAR
mertens H²W architecten bna
Decker Rijwielen www.deckerrijwielen.nl



Het logo van autoservice Dick van de Belt pronkt sinds kort op onze nieuwe wielerkleding. Maar wie zijn ze eigenlijk? Karel, de zoon van Dick, heeft sinds 2015 het 'wiel' van zijn vader overgenomen en is de **kopman** van de autoservice in IJsselmuiden. Samen met 3 werknemers staat hij dagelijks klaar voor een **APK, reparatie of aircoservice** aan jouw auto. Bij vd Belt zijn alle merken en leeftijden auto's welkom. Met zorg worden de 4wielers weer geprepareerd voor een veilige reis. Zo ook de grotere bedrijfsauto's en campers. **De kleinschaligheid is hun kracht**. Elke klant en de geschiedenis van de auto is bekend voor Karel en zijn team. Naast het onderhoud van je auto kan je bij vd Belt ook terecht in de wasstraat en om je tank vol te gooien. Rest nog om je fietsen op te laden en je bent klaar voor vertrek.

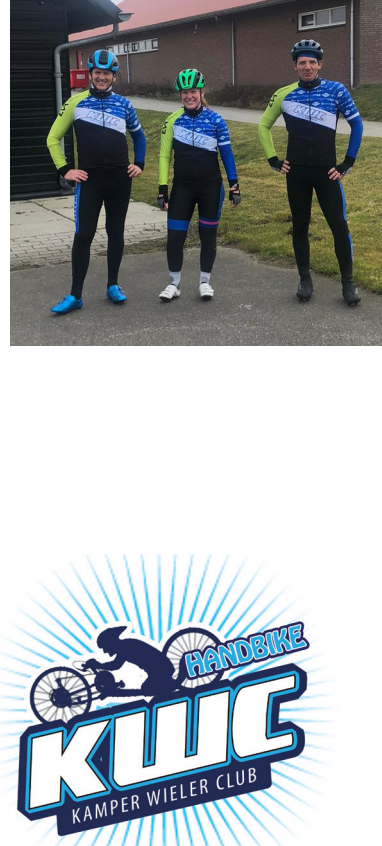
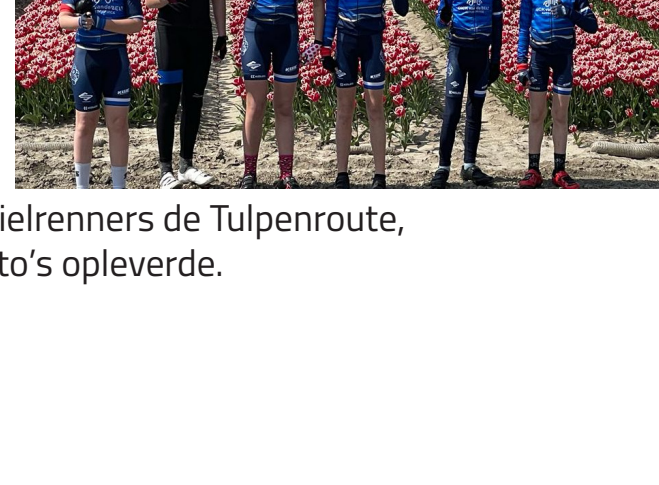
Autoservice Dick vd Belt – Spoorstraat 63 – IJsselmuiden – 038 33180 50
info@dickvandebelt.nl – dickvandebelt.nl



Naast dat Karel betrokken is bij KWC als sponsor, is hij ook de vader van Luuk (jeugdlid) en fanatieke jeugdtrainer



Tijdens de familiedag, reden de wielrenners de Tulpenroute, wat prachtige teamfoto's opleverde.



Record rondjes – Het eerste record rondje hebben we inmiddels verreden. Zowel de renners als timers waren **licht gespannen**. Vele jeugd renners reden dan ook hun eerste tijdritle. Ondanks dat de jeugd enorm hard hun best gedaan heeft, hebben we toch besloten de eerste poging als training te zien. Dit omdat de tijden van de verschillende timers te veel uit elkaar lagen. **12 mei** rijden we opnieuw, dan met behulp van MyLaps.

Voor de renners vanaf nieuweling zijn er wel tijden bekend. En daarmee zijn de eerste tijden voor 2022 neergezet en ligt de **uitdaging** voor 12 mei klaar, het baanrecord in jouw categorie verbeteren. **Succes!**

Categorie	Naam	Tijd
Amateurs	Erik Nentjes	01:47,6
Trainers	Walfred Besamuca	02:19,3
Dames	Gaïkje Salverda	02:25,0
Juniores m.	Jelle van Dijk	01:49,3
Juniores v.	Naomi Juffer	02:04,4
Nieuweligen m.	Koert Weber	02:03,4
Nieuweligen v.	Laura Besamuca	02:01,5



Eva & Mirjam aan het woord

Ook wij (de handbikers) zijn weer heel voorzichtig aan begonnen met trainen. En sommige leden waaronder ook de trainer zijn al wel wat langer in training voor de handbikebattle in Oostenrijk.

Vorige week Zaterdag hebben wij ook onze nieuwe clubkleding kunnen ophalen tijdens de familiedag. Hopelijk **motiveert** het mooie weer en de nieuwe kleding iedereen weer om te gaan trainen zodat er weer meer **animo** is tijdens de handbiketrainingen.



Laurens Odding – Kampen
Leeftijd: 28 jaar
Woonplaats: Kampen
School: Aan de TU Kampen Master Predikant & Master Church and Mission in The West
Werk: Glazenwasser bij Van 't Veen, Barman bij De Stomme van Campen en ik ga regelmatig voor in kerkdiensten binnen de Gkv en NGK.

Welke klasse fiets je: Recreanten
Hoelang wielren je al: Ik heb wielrennen ontdekt toen ik in Kampen ben komen wonen. Nu ongeveer 5 jaar, gok ik
Wie is jouw wielersheld: Mathieu van der Poel
Weg, veld of baan? Altijd op de weg
Mooiste herinnering: Afgelopen zomer heb ik in Oostenrijk twee keer de Kaunertaler Gletscherstrae opgereden. Van 880 meter hoogte naar 2750 meter in ongeveer 40 kilometer. Ook het dalen was heerlijk.
Leukste aan wielrennen: Dat je in 5 uur tijd fietsen ontzettend veel kunt zien van Nederland
Minst leuke aan wielrennen: Dat het tijdrovend kan zijn
Favo trainingsonderdeel: Als het maar hard gaat
Minst leuke trainingsonderdeel: Techniek, rondjes draaien enzo.
Ambitie: Lange klimtontoe in het buitenland knuttooien (+200 km met vele hoogtemeters)
De trainers over Laurens: Lange afstanden rijden op de fiets, vind Laurens leuk om te doen. Mocht hij de tijd vinden om wedstrijden te rijden, zal hij hier ook zeker zijn mannetje staan. Hij kan de rest vd renners altijd lekker opjagen met de tempo blokjes.
Aan wie geef jij het stokje door?: Floor Terluin



De weg terug naar de top!
Vorige week was de kwalificatie tijdrit voor **internationale wedstrijden** van de KNWU voor para- atleten. Wauw wat vond ik het spannend! Vroeger (2017-2019, vóór mijn amputatie) heb ik ook veel van deze tijdritten gereden, dan wist ik meestal wel 'waar ik stond', ten opzichte van mijn eigen verwachtingen en ook van de concurrentie. Nu had ik geen enkel idee.
Mijn coach en trainer probeerden me rustig te houden en me te laten focussen op dat wat ik wel kan controleren: trainen, eten en rusten. En dat werkte redelijk, het gaf in ieder geval houvast, zeker omdat ik in de trainingen zelf ook al een aantal weken merk dat ik vooruit ga. De trainingen bestaan vooral uit veel uren maken en 2 a 3x in de week heel heel diep gaan in diverse vormen van intervaltrainingen. Dat diep gaan was meteen ook een **goede voorbereiding** op de tijdrit zelf, tijdens die rit moest ik mezelf weer tot 't uiterste pushen en als ik dat een tijd niet gedaan heb dan moet ik daar weer mee oefenen. Mijn lijf moet daar fysiek aan wennen en de psychische blokkades moet ik dan doorbreken. Gelukkig kon ik dit altijd goed en dat maakt het makkelijker om dat nu ook weer op te roepen. **En toen was de dag daar....**

Benieuwd naar het vervolg van Yvette d'r blog? --> kwc-kampen.nl/wielren/handbikers/blogs



De tip van Rob -Tip 16 Schakelen

Nadat ik het in tip 9 heb gehad over de (juiste) versnelling, deze keer wat over het schakelen.

Als je naar een racefiets kijkt vallen er een paar dingen op, zoals:
– Een gebogen stuur, aangepaste pedalen, speciale remgrepen
– Geen lamp, geen bel, geen spatbord, geen bagagedrager
Alles gericht op maximale snelheid.

Maar er is meer: je ziet tandwielen op de as van je achterwiel en 2 of 3 bij je trapas: Versnellingen! Spannend, maar wat moet je ermee? Je weet natuurlijk wat je het liefst zou willen: **Harder rijden!** Hoe gaan die versnellingen je daarbij helpen? En is dat niet veel te lastig, om tijdens het fietsen ook nog te moeten nadenken over je versnelling?

In tip 9 kun je lezen, hoe je erachter kunt komen **wanneer je het best kunt schakelen**. Maar wanneer moet je nu op het "kleine" voorblad gaan rijden en wanneer op het "grote"? Om dat te begrijpen kijken we naar de fietsketting.
Een ketting is een flexibele buis met gaatjes, opgebouwd uit schakeltjes, zodat hij naar voor en naar achter, over de tandwielletjes heen kan buigen. Hij kan ook wel een klein beetje naar links en rechts buigen, maar daar is hij niet voor gemaakt. Als hij teveel naar links en rechts moet gaan! Zal hij gaan "wringen", een duur werk te houden, wil je de ketting zo recht mogelijk laten lopen.
Zo weet je wanneer je het best naar het "kleine" voorblad (of binnenblad) kunt schakelen of naar het "grote" voorblad (het buitenblad).

Het is belangrijk om te weten dat een paar versnellingen "even groot" zijn, bijvoorbeeld als je "voor" op je binnenblad rijdt en "achter" op je kleinste of één na kleinste tandwiel. Maar dan staat je ketting helemaal scheef en dat wil je voorkomen. Je kunt dan beter "voor" op je buitenblad gaan rijden en "achter" wat meer naar binnen schakelen, zodat je op dezelfde versnelling rijdt, maar nu met een rechte(re) ketting!

Mag je alleen maar op heel klein of heel groot rijden? Nee, natuurlijk niet, maar zo recht mogelijk.

Vuistregel 1:
Schakel aan de voorkant van binnen naar buiten, als je achter nog maar (1 of) 2 tandwielletjes aan de buitenkant over hebt en je groter wilt schakelen. (Schakel daarna achter naar binnen!)
Omgekeerd, schakel je aan de voorkant naar binnen, als je achter nog maar (1 of) 2 tandwielletjes aan de binnenkant over hebt en je kleiner wilt schakelen. (Schakel daarna achter naar buiten!)

Vuistregel 2:
Als je je ketting op een ander voorblad wilt schakelen:
Eerst aan de voorkant schakelen en daarna aan de achterkant.

GA DIT (VEEL) OEFENEN!

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

