



Nieuwsbrief Juli '22

Nieuws van onze voorzitter -

Deel 1 van 2022 zit er zo'n beetje op en dan mag er best even **kort teruggekeken** worden. Een volledig half jaar waarin we zonder onderbrekingen hebben kunnen genieten van de wielersport. Na corona zijn we druk bezig geweest de boel weer op te starten en dat was te zien. Om maar eens wat te noemen:

- Diverse wedstrijden van de Zomeravondcompetitie waarbij KWC iedere keer goed vertegenwoordigd was
- Jeugdronde op de Bult, METEC ronde op de Bult
- Een groeiende groep jeugdige wielrenners
- Handbike die de trainingen weer heeft opgepakt
- Een mooie groep enthousiaste trainees
- Allemaal in een nieuwe outfit, met nieuwe sponsors

Toch wil ik een aantal **hoogtepunten** nog even benadrukken. En dat zijn de prestaties van 3 van onze jeugdleden, een trainster en de handbikers

Allereerst de Handbikers. Eind juni zijn Jan, Chaïm, Demion en Eva de uitdaging aangegaan om de Kaunertaler Gletscherstrasse te beklimmen. Een rit van 20 kilometer en 867 hoogtemeters. Voor een gemiddelde fietser al een uitdaging, maar als je even wat informatie over deze klim opzoekt dan weet je dat dit een pittige is (meer info over de Kaunertaler Gletscherstrasse: <https://www.bicycling.com/nl/tochten-en-routes/a39889598/favoriete-on-bekende-beklimmingen-oostenrijk/>). Voor zo'n prestatie bestaat maar 1 woord: **respect!** Mocht je nog na willen lezen hoe deze toppers dit evenement hebben beleefd, kijk dan op de Facebook pagina of Instagram pagina van KWC Wieler. Als je nog motivatie zoekt om zelf een mooie klim te gaan doen, dan biedt het verslag van de handbikers hier meer dan genoeg.

Dan de prestaties van Rinze, Luuk en en Jurre (Weber). Door hun prestaties tijdens de kwalificatie wedstrijden hebben zij zich weten te kwalificeren voor het Nederlands Kampioenschap op 11 Juni in Nijverdal. Voor Luuk en Rinze was dit hun eerste deelname aan een NK, en dat ging uiteraard gepaard met de nodige zenuwen. Deze wisten ze echter op het moment van de startbel aan de kant te schuiven om vol overgave te koersen. Met een schat aan **ervaringen rijker** zijn ze teruggekomen en worden (naar ik heb gehoord) er vol trots verteld op school hoe ze hebben mee gedaan aan dit kampioenschap. Fantastisch.

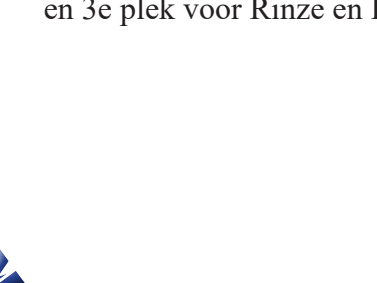
Jurre (Weber) deed voor de 4e keer mee met het NK. Ondanks de nodige ervaring blijft het iedere keer spannend hoe het koersverloop zal zijn. Nadat hij zijn plek in een mooie groep had gevonden hebben ze er een mooie koers van gemaakt met een **succesvolle eindsprint** (van deze groep) als resultaat. Ook voor Jurre weer een ervaring erbij waar hij trots op mag zijn.

Last but not least moeten we toch echt de prestatie van Naomi benoemen. 23e op een sterk bezet NK! En dat in een koers die een aantal keer de VAM berg over ging (uit persoonlijke ervaring weet ik dat dit een vervelende pukkel is). En dat zonder serieuze trainingsarbeid (zei Naomi hè..... niet ik). **Op puur talent** op zo'n plek eindigen. Wat als ze nou de trainingen wat verder opvoert? Wat zit er nog meer in het vat? In de gaten houden die Naomi....

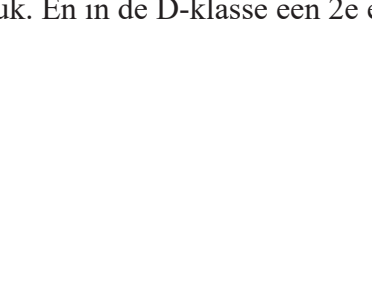
Rest mij jullie een **hele fijne vakantie** toe te wensen. Mochten jullie de fiets meenemen, neem dan ook je nieuwe outfit mee. Ben je op een bijzondere plek beland met je fiets, maak dan een foto van jou en je fiets én je nieuwe outfit en deel 'm op je Insta of Facebook pagina met de tag @KWC-kampen (als je geen social media hebt) of stuur de foto naar Ginette via Whatsapp of mail. Na de vakantie wordt dan de meeste originele of bijzondere foto(s) beloont met een verrassing.



9 juli - Marco Heijkoop 2e tijdens de NHC Handbike Event Breda



16 juni - Tijdens de eerste Maxi Promo ZAC wedstrijd van de jeugd, werden de nummers 4,5 en 6 gehuldigd. Mooie bekiers voor Koen, Manasse, Jurre, Thobias en Nora. De meeste punten gingen echter naar de top 3. Met voor KWC in de E-klasse een mooie 1e en 3e plek voor Rinze en Luuk. En in de D-klasse een 2e en 3e plek voor Aviv en Erik.



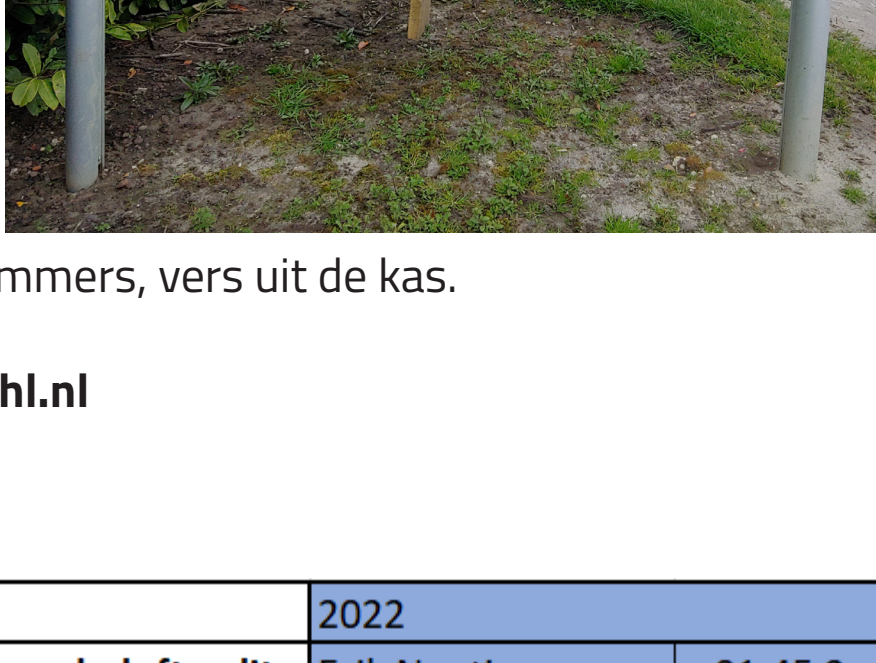
12 juni - Wielerdag Noordenveld Met aan de start voor KWC: Jonas v Gelder en Koert Weber.



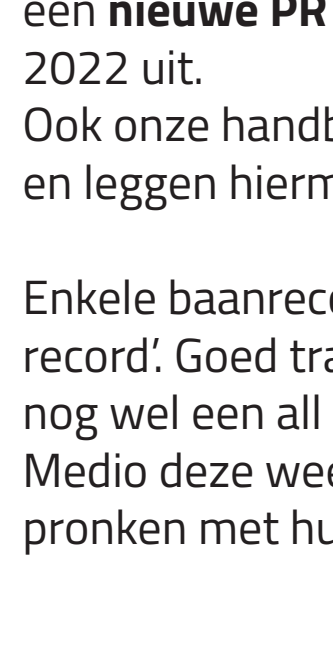
Nieuw als sponsor bij KWC is ook Gebr. Vahl bv uit IJsselmuiden. Een **modern familiebedrijf** dat zich heeft gespecialiseerd in het duurzaam telen van komkommers en paprika's op zo'n 101000 m2.

Speciaal gekweekt voor de Nederlandse- en Europese markt. **Kwaliteit, milieu en duurzaamheid** zijn belangrijke speerpunten in het bedrijf. De energie halen ze uit aardwarmte en plagen bestrijden ze op natuurlijke wijze.

Naast shirt sponsor, hebben we ook tijdens de familiedag en jeugddag mogen genieten van de overheerlijke paprika's en komkommers, vers uit de kas.



Gebr. Vahl bv – Hartogsweg 6 – IJsselmuiden - www.tuinderij-vahl.nl



BAAN RECORD WIELERBAAN

Recordronde juli - Op het nippertje, voor de vakanties aan, reden de renners afgelopen week nog een recordronde. Dankzij de wind en met de vakantie in de bol, was het **afzien** voor onze renners. Dat was aan de tijden ook te zien. Er werden namelijk maar enkele PR's gereden.

Naomi heeft na haar top prestatie tijdens het NK de smaak te pakken en perst er nog even een **nieuwe PR** en dus een baanrecord verbetering voor 2022 uit.

Ook onze handbikers hebben hun eerste tijden neergezet en leggen hiermee de **lat direct hoog** voor de rest v/h jaar.

Enkele baanrecords van 2022 zitten dicht bij het 'all time record'. Goed trainen v/d zomer en wellicht kunnen jullie nog wel een all time record behalen.

Medio deze week zal het bord in het clubhuis ook geupdate zijn en hangen alle huidige recordhouders dus te pronken met hun tijd op het bord.

	2022	
Amateur belofte elite	Willemntjes	01:45,3
Dames	Willemijn Prins	01:50,6
Juniores M.	Jelle van Dijk	01:43,4
Juniores V.	Naomi Juffer	02:01,4
Nieuweling M.	Jonas v Gelder	01:56,0
Nieuweling V.	Laura Besamuca	01:57,9
Trainers	Johan Dorgelo	01:57,0
Cat. 7	Manasse Hermans	01:56,8
Cat. 6	Joris Prins	02:11,6
Cat. 5	Erik vd Vegt	02:19,3
Cat. 4	Jelmer Blei	02:42,2
Cat. 3	Nora Snoeijer	02:27,8
Cat. 2	Luuk vd Belt	02:28,2
Cat. 1		
Handbike V.	Yvette Rottger	02:35,8
Handbike M.	Marco Heijkoop	02:46,2



Van onze trainers...

Zomertraining - Nog een paar weekjes en het is alweer zomervakantie. Een periode waarin de opkomst logischerwijs wat lager is dan gewoonlijk. Toch willen en kunnen we de hele zomer door training aanbieden.

Tijdens de zomerperiode ruilen we de racefiets tijdelijk om voor de **MTB**. Even iets anders, de uitdaging in het **bos** zoeken. Jong en 'ouder' rijdt gezamenlijk naar het Roggebotbos om daar een rondje te 'crossen door de bossen'.

Heb je geen MTB, informeer dan even bij Johan. Er zijn namelijk enkele leenfietsen aanwezig.

Week	Dinsdag	12-jul	Jeugd	Ouderen
Week 28	Dinsdag	14-jul	Weg	Weg
	Dinsdag	14-jul	ZAC Jeugd	Weg
Week 29	Dinsdag	19-jul	MTB	MTB
	Dinsdag	19-jul	Geen training	Geen training
Week 30	Dinsdag	26-jul	MTB	MTB
	Dinsdag	26-jul	Geen training	Geen training
Week 31	Dinsdag	2-aug	MTB	MTB
	Dinsdag	4-aug	Geen training	Geen training
Week 32	Dinsdag	9-aug	MTB	MTB
	Dinsdag	11-aug	Geen training	Geen training
Week 33	Dinsdag	16-aug	MTB	MTB
	Dinsdag	18-aug	Geen training	Geen training
Week 34	Dinsdag	23-aug	MTB	MTB
	Dinsdag	25-aug	Geen training	Geen training

MTB onder voorbehoud i/vm afwezigheid Johan op eigen initiatief, buiten de baan i/vm ZAC Jeugd



HandbikeBattle



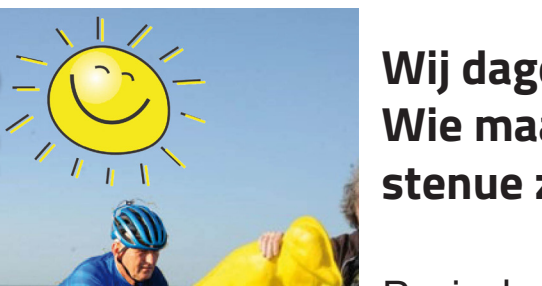
DANK DANK DANK aan IEDEREEN die de afgelopen week mijn hoofd heeft helpen op welke manier dan ook.

Ik heb mijzelf en mijn lijf beter leren kennen. Waarbij ik heb mogen ervaren dat er dingen zijn die nog steeds kunnen. Dat ondanks het mijn hoofd sterker is dan ooit. Dat doorzetten en balanceren nog steeds loont ook al zit daar veel meer tijd in dan gewenst. Dat er altijd mensen zijn die om je geven en je willen helpen. En ook dat er mensen zijn die je nog iets te geven hebt! Dat je om hulp en aandacht mag vragen en dat als je dat doet, je die ook zal krijgen. Dus DANK voor het mogelijk maken van deze reis.



Jan: Het was voor mij de eerste keer dat ik aan dit evenement deel nam. Meer dan 100 handbikers gingen in groepen na handicap klasse van start.

Het was een strijd om de kaunertaler gletsjer te beklimmen. Na 15 km. had ik het gevoel dat het mij niet ging lukken. Mijn buidmoedigheid mij aan om door te gaan. Ik was niet de enige die het zwaar had. Na 3 uur en 59 minuten bereikte ik moe maar voldaan de top. Wat was het een fantastische week en wat hadden wij een super team

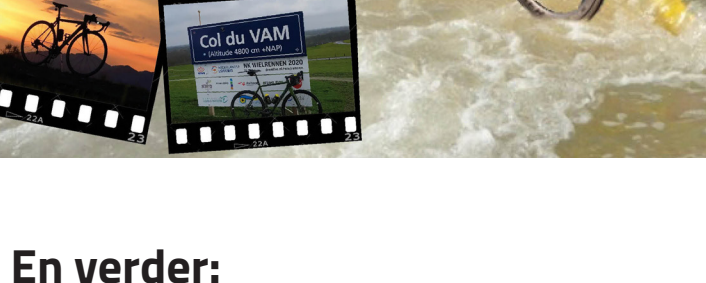


Demion: Ik was best een beetje zenuwachtig maar heb het over me heen laten komen. Wat een super leuke dag, kinderen die langs de weg bij de start stonden van de scholen daar. En wat een publiek langs de kant om aan te zien:59.68 bereikte ik de finish. Een geweldige binnenkomst. Wat genieten. Op naar volgende jaar.

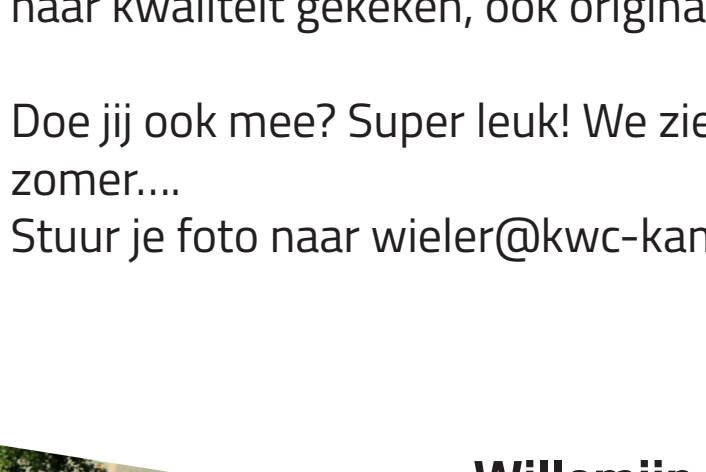


Eva: Wat was dit een fantastische week! Een top team! Van de week ben ik samen met het

Birds On Wheels - HandbikeBattle team Vogellanden naar Oostenrijk geweest. In deze week hebben we elkaar nog beter leren kennen, veel gelachen, gehuild en veel gedeeld. Maar ook hebben we allemaal de Kaunertaler berg overwonnen. En ik heb mijn tijd van 2019 met een half uur kunnen verbeteren! Kortom het is een week om nooit meer te vergeten en hier wil ik iedereen voor bedanken!



Zomer foto contest - De vakantie periode komt er aan. Heerlijk fietsen, de mooiste plekken spotten in NL of elders. Een selfie maken na het bereiken vd top van een berg, het mooie uitzicht vast leggen, chill moment op het terras etc. Op de socials mogen we allemaal meegenieten van de belevenissen van de wielrenner.



Wij dagen de KWC's uit voor een foto contest. Wie maakt de mooiste/origineelste foto waarin het huidige fietsstenuw zichtbaar is?

Periode: vanaf 28 juni tm 10-9

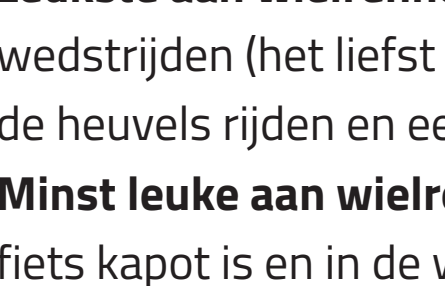
- Wat te doen:
- Maak een leuke foto tijdens je vakantie, training of... wanneer jij wilt!
 - Zorg er voor dat het huidige fietspakje hier op zichtbaar is
 - Plaats de foto op de socials en tag KWC. Of stuur hem per mail/app indien je geen socials hebt
 - Camera met telelens of telefoon, iedereen mag mee doen
 - Bewerkte/photoshop foto's worden niet geaccepteerd

En verder:

We verzamelen alle foto's en plaats deze op de socials. In de maanden september/oktober van jong tot ouder) zal aan het eind vd periode beoordeeld welke foto(s) in de prijzen vallen. Hierbij wordt niet alleen naar kwaliteit gekeken, ook originaliteit wordt beloond. De uitslag volgt begin oktober.

Doe jij ook mee? Super leuk! We zien je creatie graag tegemoet. Neem ons mee met je belevenissen vd zomer....

Stuur je foto naar wielers@kwc-kampen.nl of app naar 06-44462994



Wie is jouw wielersheld: Mijn vader

Weg, veld of baan? : Weg

Mooiste herinnering: Eerste keer U6 in Zweden (6 daagse)

Mooiste podiumlek: 1ste op het NK

Leukste aan wielrennen: Hmmm dat vind ik moeilijk, ik denk wedstrijden (het liefst waarbij ik dan win), hard gaan, tijdrijden, in de heuvels rijden en een goede lead out hebben

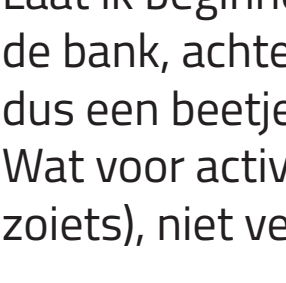
Minst leuke aan wielrennen: In de regen rijden, vallen, als mijn fiets kapot is en in de winter in de kou mijn fiets schoonmaken

Favo trainingsonderdeel: Olympische rit/tegen elkaar in rijden in teams.

Minst leuke trainingsonderdeel: Heb ik niet

De trainers over Willemijn: Door haar studie en trainings/wedstrijdprogramma van haar ploeg kan ze wat minder op de training aanwezig zijn. Maar als ze er is kan ze altijd lekker de rest uit dagen. In de sprint en tempo blokjes.

Aan wie geef jij het stokje door?: Cas Kanis



De tip van Rob - Tip 18: Zomertraining

Beste renners, deze keer een zonnige tip over training in de zomer(-vakantie), want ja, het is zonnig, warm, misschien zelfs te warm om op de fiets te stappen en om te zorgen dat je ook na de zomer(-vakantie), in het "naseizoen", nog een beetje mee kunt komen, wil je toch actief blijven, toch?

Je hoeft niet naar school of aan het werk en je hebt wat meer tijd om in je favoriete sport te steken.

Misschien ga je wel, met de fiets, naar een gebied waar je normaal gesproken nooit komt, de bergen in, of ergens anders lekker de natuur in, of doe je juist nu liever wat anders. Wat te doen?

Laat ik beginnen met dat het beter is om iets te doen, dan je tijd te verdoen, zittend in een stoel of liggen op de bank, achter een telefoon of beeldscherm. Dat kun je ook doen als het slecht weer is, buiten de vakantie, dus een beetje sneu en jammer van je vrije tijd.

Wat voor activiteit je doet, maakt, tenzij je op weg bent naar een speciaal evenement (tijdrit, grote ronde, of zoiets), niet veel uit! Je hebt tot nu toe getraind en je conditie is goed: je bent in vorm.

Dus ga lekker iets doen wat je leuk vindt: zwemmen, wandelen (in de bergen?), wadlopen, paardrijden, mud-runnen, MTB-en, fietsen, op je gewone fiets, je racefiets, je BMX, noem het maar.

Zolang je maar bezig blijft en liefst minimaal net zo vaak als je voor de zomer(-vakantie) deed. Persoonlijk zie ik de zomer als DE tijd van het jaar om te gaan zwemmen. Zwemmen heeft veel voordelen: je raakt niet oververhit in het water, je kunt lekker drijven "zweven" in het (zee-)water, je krijgt meer lucht (heeft een positief effect op je ademhaling) en je traint vrijwel alle spieren van je lichaam, gratis en voor niks, terwijl je aan het spelen bent. Deze effecten komen weer goed van pas in de wedstrijden na de zomervakantie!

Ook wandelen of welke andere sportieve activiteit ook, zorgen voor een stukje stimulering van je lichaam, anders dan tijdens het wielrennen, waardoor je sterker wordt en waar je voordeel uit kunt halen in het naseizoen.

Wil dat zeggen dat je dan beter niet kunt gaan wielrennen in de zomer? Nee, zeker niet! Maar kijk eens of je ritten of wedstrijdjes kunt ga rijden die je normaal minder vaak rijdt: fietsvakanties, klimwedstrijdjes, tijdrijden, duurritten op lage snelheid, meerdaagse, of op een andere fiets, zoals een MTB of een veldrij-fiets. Op die manier breng je wat variatie in je (fiets-)activiteit en krijgt je lichaam een nieuwe trainingsimpuls waardoor je sterker wordt.

Dus: ga niet in de stoel hangen of op de banken liggen, maar geniet van het mooie weer en blijf actief, terwijl je die dingen doet, die je niet kunt/wilt doen als het koud en/of nat is. Als dat fietsen is: prima, als dat wat anders is: net zo prima, maar blijf actief.

Tip: in en na de zomer zijn een aantal klimwedstrijdjes in Limburg, wat toch wel weer anders is dan de wedstrijden in onze omgeving.

En, ongeacht welke activiteit je kiest: goed blijven drinken als het heet is en insmeren in de zon.

Fijne vakantie!

P.S.: Na de zomer tip 19: Tubeless banden



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



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