



Berichten van het bestuur:

We kijken er naar uit, een kandidaat voor het bestuur vanuit de damesploeg. Er is overleg en we berichten daar spoedig over.

Belangrijke data:

05 mrt. De 8 van Oost Brabant.
12 mrt. Seizoensopening bij Café Libre.
13 mei **Benefiets** Indoor Marathon t.b.v. het K.W.F.

Ledental:

We kunnen weer twee nieuwe clubleden verwelkomen resp. Freddy Peters uit Mill en Eric Mioch uit Cuijk. Beide heren uiteraard van harte welkom bij die fijne club. Een juiste keuze en we wensen jullie ontzettend veel fietsplezier.

Het ledenaantal bedraagt nu **92**

Thema-avond "sportkeuring en trainingsopbouw."

"Lekker fietsen en morgen gezond weer op" was het thema voor donderdagavond 19 januari. Een thema-avond bezocht door ruim 50 clubleden, met een lezing door Willemien v. Teeffelen, sportarts, over het optimale gebruik en behoud een gezond lichaam. Tijdens deze avond presenteerde zij



over de invloed van longen, hart, bloed(vaten) en spieren op de conditie. Wat zijn de medische aspecten? Hoe worden die tijdens een sportmedisch onderzoek gemeten? Hoe gebruik je het inspanningsonderzoek (ook) om de conditie te analyseren.

Met deze wetenschap kun je verder, hoe stel je nu de trainingsrichtlijnen op? Invloed van leeftijd en geslacht. Waar we het allen over eens kunnen zijn dat de neiging nog steeds hebben prestatiegericht bezig te zijn. Niets mis mee, maar hoever ga je daarmee. We vergeten vaak een belangrijk aspect van ons bezig zijn met de sport, dat is het lichaam de kans geven "op adem" te komen, te herstellen. Zo'n avond vliegt voorbij, mede ook door de vragen die door leden op Willemien afgevuurd werden en waar eenieder aandachtig naar het antwoord luisterde.

In de pauze mocht ieder deelnemen aan een quiz over voorgaande inhoud en andere wielerwetenswaardigheden. "Petje op of petje af". Degene die het langst zijn



petje ophield en met de eer ging strijken was Frans v. Kempen. Gefeliciteerd Frans.

Na de pauze was de beurt aan Guus Vonk, een fysiotherapeut die zich gespecialiseerd heeft in het optimaal relaxed zitten op je fiets. Wat kun je daar aan doen en waar let je op? Guus die begint met een totale bodyscan qua afmetingen en gewicht. Aan de hand van die gegevens begin je een fiets af te stellen. Ook nu is het goed omgaan met je lichaam en optimaliseren van je houding het



belangrijkste aspect ter voorkoming van onnodig verkrampde spieren en uiteindelijk blessures. Simpele veranderingen aan je fiets leiden tot meer

fietsplezier en vaak daardoor ook aan prestatie. Wordt je drang daarnaar toch nog enigszins beantwoord.

Aan het eind van de avond bedankte Chris van Sambeek beide sprekers met een bosje bloemen en een attentie. Dat er nog meer vragen te beantwoorden waren bleek wel uit het feit dat een aantal leden na afloop nog een klein consult bij Willemien aflegde, conclusie?, een geslaagde avond.

Algemene ledenvergadering:

Op 16 febr. j.l. vond de jaarlijkse ledenvergadering op het programma. Een grote opkomst van de leden door wellicht het achterwege blijven van de z.g. bijpraatvergadering in oktober en de wetenschap dat na de jaarvergadering de nieuwe kleding uitgereikt gaat worden. Een item in de vergadering is ook het antwoord op de vraag uit de l.l. bijpraatvergadering over de mening van enkele leden, het toch wel grote reserve aan financiën die club op het moment heeft. Het bestuur heeft dit ter harte genomen en stelt voor een werkgroep samen te stellen die bestuurders hoe we de gelden aan de leden kunnen besteden. Uit de vergadering is een werkgroep gekozen en is het fiat verleend.

Voorts is onder de aandacht gebracht de diversiteit van activiteiten die door leden van de club georganiseerd worden. Het is niet alleen meer een rondje 's zondag 's morgens rond de kerk. Een scala aan andere activiteiten vind plaats waar ieder clublid wel zijn draai in kan vinden.



Een positieve ontwikkeling in deze zijn de thema-avonden in de winterperiode die door velen van ons bezocht zijn en met veel enthousiasme beleefd zijn.

In het afgelopen jaar ook voor het eerst een volledige damesploeg op de weg. Ook daaruit zijn er veel positieve reacties en ziet het er naar uit dat het aantal dames nog eens best zal toenemen.

Dat was ook de aanleiding dat de begeleiders van het eerste uur Hein Roeffen en Chris van Sambeek nog eens extra in het zonnetje te zetten en te voorzien van een attentie en een knuffel zodat hun avond niet meer kapot kon. We moeten natuurlijk ook niet vergeten dat niet al-



leen Chris en Hein de trouwe begeleiders op de dinsdagavond waren, ook Henk de Klein was regelmatig een van de mannen die de damesploeg de kneepjes van het in een groep rijden bijbracht.

Het financieel jaarverslag is wederom door onze penningmeester gepresenteerd en goed bevonden.



Een speciale jaarvergadering zou later blijken omdat onze huidige voorzitter Henk de Klein zijn functie als voorzitter over wil dragen aan de jongere generatie. Op 17 febr. j.l. was het precies 17 jaar geleden dat Henk de voorzittershamer overnam. Symboliek voor het erin hameren, geenszins de werkwijze van Henk. Sturend, corrigerend, begeleidend, innovatief niets was hem teveel. Chris van Sambeek memoreerde dat ook nog maar eens, "geen vrijwilliger,? dan doe ik het toch zelf". Een voorbeeld voor ons allen. Henk nogmaals, "hartstikke bedankt" het zal moeilijk worden jouw inbreng te evenaren.

Het was tegen 21:00 uur dat Henk de jaarvergadering op zijn manier en toch met een klein beetje weemoed voor hem de laatste keer afsloot.

Kledinglijn 2017

We hebben er lang naar uitgekeken maar eindelijk was het zover. Na de sluiting van de jaarvergadering stond de presentatie en de uitreiking van de nieuwe kledinglijn gepland.

Voorafgaand aan de presentatie is door de werkgroep kleding ruim een jaar lang gewerkt aan het kiezen van een leverancier en het ontwikkelen van een nieuw design. Om ons nog wat langer in spanning te houden werd er door leden van het eerste uur ook de kleding getoond die zij destijds bij het lid worden van de club aangeboden kregen. Een bonte mengeling van kleur en later ook sponsoren die op de kleding thuis hoorde.



V.l.n.r.	Henk Leenders	lid sinds en kleding uit	14-mrt-80
	Frans v. Bommel	lid sinds en kleding uit	09-apr-80
	Ger v.d. Duijn	lid sinds en kleding uit	01-mrt-85
	Peter d. Klein	lid sinds en kleding uit	01-mrt-89
	Grad v. Bommel	lid sinds en kleding uit	01-mrt-94
	Eric Otten	lid sinds en kleding uit	30-nov-05
	Kevin Minten	lid sinds en kleding uit	26-feb-11

Dit nostalgisch geheel zal over enige tijd ook door toedoen van Hugo v. Schayik te bewonderen zijn in het [Museum voor nostalgie & techniek](#)

Na even "terug in de tijd" was het de beurt aan onze



"catfietsers" om de nieuwe kledinglijn te showen. Met een flair van 'ik doe dit al jaren' toonden Thea, Hugo en Peter al fietsend de nieuwe kledinglijn. Hier was men toch wel een beetje van ondersteboven. Het duurde niet lang of er ging een luid applaus

op voor het getoonde. Dit heeft stijl, zoveel stijl dat de leverancier toestemming heeft gevraagd dit ontwerp in de collectie op te mogen nemen. Zien we dus ook op de website van BioRacer onze eigen kleding terug. En dat zegt genoeg over de smaak en de kunde die Hugo samen



met zijn dochter Floor bezitten en het weer flikten. Chappeau.

Na een korte uitleg van Chris v. Sambeek over het design van de kleding kon men toch met veel plezier het eigen pakketje in ontvangst nemen.



Het was een geslaagde avond met dank aan de werkgroep kleding. Individuen die tijd nog moeite gespaard hebben deze opdracht met verve uitgevoerd hebben en we als clubleden een "dank je wel" mogen zeggen. Tot besluit van het geheel nam menigeen nog een 'afzakertje' en keudelde nog wat na over het geen ze deze avond beleefden.

Jaarverslag 2016

De Doortrappers

Op 31 december 2016 tellen de Doortrappers 90 leden. (Dit is incl. de nieuwe aanmeldingen welke officieel 01-01-2017 zijn aangemeld.)

Het bestuur bestaat momenteel uit 9 personen. Het bestuur vergadert iedere 1^e maandag van de maand, uitgezonderd juli en augustus. In totaal dus 10 keer.

De opzet van 4 weggroepen A, B, C, D werd ook in 2016 positief voortgezet.

Naast deze 4 groepen zijn er ook het hele jaar door een aantal mensen op de MTB actief bezig geweest. Ook in de wintermaanden werd steeds vaker op de weg doorgefietst.

En last but not least: In 2016 zijn we van start gegaan met een nieuw damesteam op de weg, en dit wordt gelukkig in 2017 positief voortgezet.

Naast het fietsen op de vaste tijdstippen, zoals zondagochtend, woensdagavond, dinsdagmiddag/avond, woensdagmiddag, en de vrijdagochtend, zijn er diverse activiteiten geweest:

In 2016 hadden wij op 28 februari onze seizoensopening bij café Libre.

In 2016 hadden wij (eigenlijk) op 9 maart een bijeenkomst met gastspreker Tom Laurensen.

In 2016 hadden wij op zondag 17 april onze gezamenlijke koffiedrinkmorgen op de Horst in Groesbeek.

In 2016 hadden wij op zondag 11 september onze jaarlijkse clubdag in Amerongen.

In 2016 hadden wij op zondag 25 september een barbecue in Zeeland op 't Oventje.

In 2016 hadden wij op zondag 9 oktober de regelmatigheidsrit met seizoensafsluiting.

Buiten de clubactiviteiten om, hebben er ook nog tal van andere activiteiten plaatsgevonden.

De jaarlijkse tijdrift.

Met een heel gezelschap meegedaan aan Bike festival Brabant te Zeeland.

Een groep A-rijders is naar de Dolomieten in Italië geweest.

Een groep B-C-D rijders is naar Oostenrijk geweest.

2 leden (Henk de Klein en Marco Nabuurs) hebben meegedaan aan Alpe d'Huzes.

Tochten in 2016 door de Doortrappers (mede) georganiseerd:

* De 8 van Oost Brabant. (wederom wegens succes met wegroute erbij.)

* De LML tocht op Hemelvaartsdag

* De Kuulentocht

Wat betreft de nieuwe kleding welke begin 2017 wordt uitgereikt, is hiervoor in 2016 een nieuwe kledingcommissie gestart, welke dit (mede) allemaal mogelijk heeft gemaakt.

Wat organisatorische zaken betreft, heeft er in 2016 vanuit de NTFU een contributieswitch plaats gevonden, waardoor het contributiejaar voortaan loopt van 1 januari tot 1 januari.

Dit was een beknopte samenvatting en terugblik op 2016.

Secretaris: Jessy Hendriks

Blessures

Op volle snelheid met je racefiets de berg af

Wielrennen, je grote passie. Rijdend in de buitenlucht. Het hoofd leegmaken na een lange werkdag. Je mentaal voorbereiden op de klim die gaat komen. Je voelt je fit,



vol power en voldaan na het uitrijden van die uitdagende tocht. Allemaal ingrediënten voor een geslaagde rit...

Wielrennen laat het hart van vele Nederlanders sneller kloppen. Met veel passie genieten zij van een flinke dosis lichaamsbeweging op de racefiets. Rijden van vele kilometers in de Nederlandse velden met je ploeggenoten. Of fietsend langs prachtige bergwanden in het buitenland. Het maximale uit jezelf halen.

Geniet optimaal van wielrennen, zonder blessures Of je nou een recreatieve wielrenner bent die werkt aan z'n conditie en tegelijkertijd samen met vrienden de omgeving verkent. Of een gedreven wielrenner die prestaties levert door wekelijks te trainen voor wedstrijden. Iedere wielrenner is tijdens het fietsen intensief bezig. Je maakt langere tijd gebruik van je uithoudingsvermogen, kracht en snelheid en vraagt daardoor veel van je lichaam. Wil je optimaal blijven genieten van wielrennen, zonder wielrenblessures? Dan is een goede lichamelijke voorbereiding, een goede sportuitrusting en advies van een professional een must. Zo voorkom je wielrenblessures zoals: - breuk van arm, sleutelbeen of schouder; - ontwrichting van schouder of van de verbinding tussen sleutelbeen en schouderblad of - hoofdletsel.

Voorkom wielrenblessures: 4 handige tips! Wielrenblessures zijn te voorkomen als je van tevoren actie onderneemt:

1. Draag een helm.
2. Bereid je voor met een warming-up: fiets eerst rustig in.
3. Controleer je fietsafstelling: stel je zadel, stuur en pedalen goed af.
4. Eet en drink regelmatig als je lange tochten maakt.

Meer informatie voorkomen blessures: www.voorkom-blessures.nl Hier vind je informatie over maar liefst 15 verschillende sporten, waaronder wielrennen. Bekijk ook de filmpjes met 3D animaties die laten zien wat er in het lichaam gebeurt bij een blessure. Verder kun je per sport testen hoe het zit met jouw kennis over het voorkomen van blessures. De uitslag van de test vormt de basis voor een persoonlijk advies waarmee jij blessures (nog beter) kunt voorkomen in de toekomst. Zo sport je met veel plezier, betere sportresultaten én veilig!

Over wielrenblessures:

Wist je dat...

- Er in Nederland jaarlijks zo'n 1.500.000 mannen en vrouwen wielrennen? Dat is 9% van de totale Nederlandse bevolking.
- de eerste wedstrijd wegwielrennen plaatsvond in 1868 in Parijs? De belangrijkste, meerdaagse wedstrijd wegwielrennen is de Tour de France. Deze bestaat sinds 1903.
- wielrenners de berg af een snelheid van 80 km per uur kunnen halen? De hoogste snelheid ooit behaald op een fiets bedraagt ruim 260 km per uur.

- baanfietsen geen remmen, versnellingen en free-wheel hebben? Dit is al zo sinds het ontstaan van de baanfiets. Alleen de materialen van de fiets zijn veranderd en verbeterd.
- jaarlijks zo'n 1.700 Nederlandse wielrenners worden behandeld op een spoedeisende hulpafdeling van een ziekenhuis?
- de medische kosten per geblesseerde wielrenner (die wordt behandeld op een spoedeisende hulpafdeling van een ziekenhuis) gemiddeld oplopen tot 2.000 euro? Wielrennen is in Nederland de sport met de hoogste medische kosten per geblesseerde.
- 87% van de geblesseerde wielrenners (op een spoedeisende afdeling van een ziekenhuis) man is? Tweederde van de geblesseerde wielrenners is 35 jaar of ouder.
- een blessure in de meeste gevallen (90%) wordt veroorzaakt door een val van de fiets?

Tekens tijdens onze fietstochten

Nog maar eens herhalen aan het begin van het seizoen.

STOPPEN: Voorrijder steekt linkerarm omhoog en roept "STOP". Groep geeft roep door naar achter.

WEG VRIJ: Voorrijder steekt linkerarm omhoog, wuift naar voren en roept "VRIJ". Groep geeft roep door naar achter.

RECHTDOOR: Voorrijder roept "RECHTDOOR". Groep geeft roep door naar achter.

AFSLAAN: Voorrijder steekt arm naar links of rechts en roept "LINKS" of "RECHTS". Groep geeft roep door naar achter. Achterrijder steekt ook arm uit.

OBSTAKEL RECHTS/INHALEN: Voorrijder roept "VOOR". Groep geeft roep door naar achter.

OBSTAKEL LINKS/TEGENLIGGER: Voorrijder roept "TEGEN". Groep geeft roep door naar achter.

OBSTAKEL IN/OP WEGDEK: Voorrijder roept naam obstakel en wijst ernaar. Groep geeft roep door naar achter.

ACHTER ELKAAR RIJDEN: Voorrijder/achterrijder roept "RITSEN". Groep geeft roep door en geeft ritsers de ruimte.

INGEHAALD WORDEN: Achterrijder roept "ACHTER". Groep geeft roep door naar voren.

PROBLEMEN: Betrokkene roept "LEK".



Jarigen in de maanden maart en april:

	3	mrt.	Henk Leenders
	10	mrt.	Paul Lubberding
	19	mrt.	Jos van den Broek
	23	mrt.	Theo van de Hei
	27	mrt.	Wil Burgers
	1	apr.	Nellie van Melis
	2	apr.	Jessy Hendriks
	4	apr.	Ser van Strijp
	7	apr.	Pim Eggenhuizen
	14	apr.	Wim Wijdeven
	15	apr.	Bill Schonenberg
	19	apr.	Mark van den Heuvel
	23	apr.	Suzan Verstraten-Zegers
	26	apr.	Mark Mooring
	27	apr.	Marco Nabuurs
	30	apr.	Mike van den Broek



Namens ons allen van harte gefeliciteerd.