



Berichten van het bestuur:



Ieder voorjaar was het vaste prik: je nieuwe NTFU-ledenpas was er weer! Dit jaar gaat het iets anders; door de ontwikkelingen binnen Scan&Go en de komst van de digitale ledenpas via Fietssport.nl is het overbodig geworden om jaarlijks een nieuwe pas te versturen. Daarom blijft de ledenpas die op dit moment in je portemonnee of fietstasje zit geldig zolang je lid bent.

Scan&Go: "Het aantal toertochten dat Scan&Go gebruikt blijft maar

groeien en mede daarom is er nu voor gekozen om een 'pas for life' uit te geven. Via de scanner kunnen de organisatoren van toertochten namelijk zien of iemand lid is en dus korting krijgt op de tocht. Dit maakt de ledenpas met een jaartal erop overbodig.

Handig: je ledenpas op je mobiel

Daarnaast is er een aantal maanden geleden Fietssport.nl gelanceerd, een platform waar je de toertochten en fietsroutes vindt. NTFU-leden kunnen hier gratis een PLUS-account aanmaken, zodat je je ledenpas ook digitaal hebt. Verlies je je fysieke ledenpas? Dan heb je nog altijd je digitale ledenpas óf vraag je voor €5,- een nieuwe fysieke pas aan.

Wil jij je ledenpas digitaal? Maak dan een basic account aan op Fietssport.nl en voer op de pagina 'mijn gegevens' je lidnummer van de NTFU in. De barcode die je ziet is je ledenpas, maar dan op je mobiel – handig!

Belangrijke data:

- 17 nov. Clubavond met Henk Lubberding
- 20 nov. Kuulentocht
- 05 dec. St. Nicoklaas

Ledental:

Een gezonde vereniging is groeiende, we kunnen wederom een 7-tal nieuwe leden verwelkomen die officieel al ingeschreven zijn ook bij de N.T.F.U. Daarnaast zijn er een 4-tal aspirant leden die aangegeven hebben ook lid te worden. We verwelkomen dan ook alvast. Annet v. Gerwen, José Hanenberg, Ria Hanenberg, Susanne v. Leuken, Marianne Oosterhout, Marga v. Sambeek en Marja v. Schayik. Allen lid van het damesteam en als zodanig iedere week op de weg actief. Wij wensen jullie heel veel fietsplezier. Er zijn ook twee leden die om persoonlijke redenen niet meer aan fietsen toekomen en het lidmaatschap hebben opgezegd. Jan en Ronnie het was geweldig jullie in ons midden te hebben en mocht je je ooit nog eens bedenken, je bent altijd van harte welkom. Het huidige ledental zit nu dus op: **89** geregistreerde leden.

Kleding:



Er zit schot in, de pasavonden zijn geweest. De huidige sponsors zijn door de werkgroep nog eens persoonlijk bedankt voor hun bijdrage aan de clubkleding gedurende de afgelopen periode. Onze designer is hard bezig aan het ontwerp dat zeker zo apart zal zijn als het huidige.

Er heeft zich nu een sponsor aangevend die garant staat voor de bijdrage van de komende periode. We gaan toetsen en brainstormen hoe we de sponsors ruimte kunnen geven zich te binden aan de club d.m.v. een andere vorm van sponsoring

Nog heel even en het ontwerp wordt definitief goedgekeurd en de order kan geplaatst worden bij de leverancier. We hopen dat we met het begin van het nieuwe wegseizoen direct in de nieuwe outfit rond kunnen toeren.

Werkgroep alvast hartelijk dank voor jullie tomeloze inzet.

Regelmatigheidsrit 2016

Zoals gebruikelijk sluiten we het wegseizoen af met een regelmatigheidsrit. Elk jaar toch weer spannend waartoe dat zal lijden, pardon leiden. Enige weken vooraf wordt je in de gelegenheid gesteld een medeweggebruiker (clubmaatje) uit te zoeken waarmee je een poging gaat doen om eindelijk de wisselbeker als eerste prijs een jaar lang op toerbeurt op de schoorsteen te laten prijken. Ik heb ze gezien, "mag ik al vertrekken?", wanneer mogen we vertrekken?", stijf van de spanning. Waarvoor,? Het is toch maar een spelletje. Maar ja die gedrevenheid zit nu eenmaal in je en hoe ga je daar mee om. Op zondag 9 oktober j.l. was het weer zover. Fris 's morgens, de eerste nachtvorst was een feit, een blauwe lucht en bijna geen wind. Enig nadeel heb je dan wel van een soms verblindende laag staande zon. Het gebeurde daarom wellicht dat een aantal koppels even een richtingpijl over het hoofd zagen en reden en/of afsloegen waar ze gewend waren. Dat had je dus niet moeten want blijkbaar wordt er een sport van gemaakt om wegen te berijden die je



normaal gesproken niet rijdt. Zo heb je er lekker de gang in langs de Maasdijk moet je plotsklaps linksaf een fietspad op. Nu zullen we wel richting Langenboom rijden, draaien we terug naar een punt waar

we kilometers daarvoor al dicht bij zijn geweest. De moed er inhouden en je een ware Doortrapper tonen. Een van



de schuldige aan het op het verkeerde been (wiel) zetten was.?

Een compliment aan de twee dames van ons nieuwe damsteam die de euvele moed hadden zich te meten met al die kerels. Respect voor de volharding die zij toonden, gespot door degene die na afloop de pijlen ook weer op haalden en stiekem een oogje in het zeil konden houden. Niet te dichtbij komen en als het nodig was een afleidingsmanoeuvre uithalen door een willekeurige oprit in te rijden en zich voor te doen als zijnde de bewoners die net huiswaarts keerden. Je moet toch iets. Bij terugkomst je snel afmelden bij Mart voor de tijdregistratie een hartelijk welkom geheten door de voorzitter en door Grad van Bommel en de dames voorzien van een warme bak koffie. En nu maar afwachten tot het hele zootje terug was. De tijd verdrijvend met een lekkere warme kop snert en de keuze uit een overheerlijk belegd broodje. Grad en dames dank daarvoor. Ook een dank je wel aan Mart Huvenaars die als een waar jurylid het rekenwerk verrichte om uiteindelijk een tot een klassement te komen met een winnaar. Een jaar lang mogen Fred v. Dalen, Pim Eggenhuizen en Jan-Willem Koolen de wisselbeker aan de familie tonen en uitleg geven van hun prestatie. Namens ons allen proficiat mannen. Voor de volledigheid de uitslag hieronder. [Uitslag](#)

Terugkijkend op deze activiteit kunnen met een gerust hart concluderen dat het mede ook door het enthousiasme van de deelnemers een mooie afsluiting is geweest en we klaar zijn voor het winterseizoen.

Een gevalletje panne.

Waar ga je naartoe als je panne hebt met je auto,? gewoon de garage bellen en die lossen dat wel op. Een enkele handige jongen gaat zelf aan het sleutelen en fikst het voor de helft.

Maar wat nu als je intensief met je hobby bezig bent en je komt met panne te staan.? Je fiets super onderhouden en dan sta je in de midle off nowhere met een lekke band



of met een ketting die er afloopt, of nog erger het breeft en breekt. Je was net zo lekker bezig, een vrije middag genomen en in je uppie genieten van het weer en de mooie omgeving.

Dan schiet je de 11-de oktober in gedachten, die avond dat we met de groep dames een uitleg kregen en geofend hebben met kleine reparaties die we zelf zonder

hulp kunnen uitvoeren. Het was eigenlijk ook wel een heel gezellige avond.

De Doortrappers Chris en Hein die normaal gesproken met de dames op de dinsdagavonden mee toerden en ze leerden hoe zij in een groep moesten rijden met alle ins en outs over positie, snelheid, welke versnelling (och nee, dat heet "verzet") en vooral de veiligheid van ieder in de groep. Het waren dezelfde kerels die demonstreerden hoe je die kleine handigheidjes toepasten binnen enkele minuten onze weg weer konden vervolgen. Met een negental dames zijn zij aan het oefenen geslagen. Met behulp van een demonstratiefilmje gaf Chris een eerste indruk wat er moet gebeuren als je een bandje moet wisselen. Belangrijke weetjes om te voorkomen dat je net gewisselde bandje weer lekt.

Als je dan de demonstratie van Chris ziet, lijkt het eigenlijk niks voor te stellen. Ja het ontbreekt soms aan spierkracht maar het lukte ze allemaal. En zo'n eerste keer is eigenlijk best spannend. Het kost wel echt moeite, hopen maar dat ze niet te veel lekrijden. Thuis nog maar eens flink oefenen. Of je onderweg ook zo'n tafel of een krukje kunt vinden om je bandje te wisselen moet je nog maar afwachten.

Toch een leerzame en vooral leuke avond. Hier zal zeker een vervolg op komen.



Dames veel succes gewenst en vooral veel fietsplezier het komende seizoen. Aan de samenstelling van de groep zal het niet liggen gewoon een gezellig stel dat geniet van het fietsen en alles wat daarbij hoort.





NTFU fietsschadeverzekering uitgebreid:

Er is ook goed nieuws! Vanaf 1 januari 2017 wordt de NTFU fietsschadeverzekering uitgebreid. Zo wordt deelname aan wedstrijden toegevoegd aan de verzekering en is de vergoeding van accessoires verhoogd naar € 350,-. Deze uitbreidingen hebben geen gevolgen voor het lidmaatschapstarief.

NTFU-leden hebben een standaard fietsschadeverzekering waarin onder andere de vergoeding van materiële schade aan de fiets en persoonlijke eigendommen tengevolge van een ongeval zijn geregeld. Vanaf 1 januari 2017 wordt de verzekering op de volgende punten uitgebreid.

Accessoires

De maximale vergoeding voor persoonlijke eigendommen wordt vanaf 1 januari 2017 verhoogd van € 115,- naar € 350,-. Onder persoonlijke eigendommen wordt verstaan; wielerkleding, schoenen en alle goederen die de persoon op het lijf draagt (b.v. bril, helm horloge en telefoon).

Overig

Voor alle leden van de NTFU wordt deze wijziging automatisch doorgevoerd, je hoeft hiervoor geen actie te ondernemen. En het mooiste nieuws is: het tarief van je lidmaatschap wordt niet aangepast. Een uitbreiding van het pakket tegen hetzelfde tarief. Ook is het bedrag dat wordt uitgekeerd bij blijvende invaliditeit en overlijden als gevolg van het fietsongeval verhoogd. De uitkering bij overlijden wordt verhoogd van € 2.500 naar € 12.500. De uitkering bij blijvende invaliditeit wordt verhoogd van € 7.000 naar € 25.000. Wanneer er sprake is van een ernstig ongeval adviseren we je direct contact op te nemen



met onze verzekeraar Meijers assurantiën.

Unieke verzekering

We zetten de kenmerken van de NTFU fietsschadeverzekering nog even voor je op een rij:

Standaard verzekerd tegen schade aan fiets tot maximaal € 1.000,-

Verzekerd tegen schade aan persoonlijke eigendommen (kleding e.d.) tot maximaal € 350,-

De basisverzekering is uit te breiden tot € 10.000,-

24 uur per dag, 7 dagen in de week verzekerd, tijdens tochten, trainingsritten én wedstrijden
Je bent verzekerd voor de fiets waarop je fietst, dus 1 verzekering voor al je fietsen

Geldig in Europa, dus ook tijdens je fietsvakantie
Snelle afhandeling via digitaal schadeformulier op mijnNTFU.nl

Eigen risico per gebeurtenis: € 50,-

Indexering van de aankoopprijs van fiets en onderdelen: 1 % per maand tot maximaal 72 %

Je verzekering aanpassen

Standaard zijn NTFU-leden verzekerd tegen schade aan hun fiets tot maximaal € 1.000,-. Het is ook mogelijk het bedrag te verhogen tot bijvoorbeeld € 2.000, € 5.000 of zelfs € 10.000,-. Wil jij je verzekerde bedrag ophogen of aanpassen? Ga dan voor 1 december naar mijnNTFU.nl of stuur een mail naar de NTFU om de verzekering te beëindigen of wijzigen. Vermeld daarbij je lidnummer en NAW gegevens.

Wielercafe met oud prof wielrenner Henk Lubberding



donderdag, 17 nov 2016 20:00 – 22:30

Locatie: Café d'n Bens, Dominicanenstraat 34, Langenboom

Categorie: Informatief

De klok is weer verzet, en het is vroeg donker. Omdat wielclub de Doortrappers uit Langenboom nu in de avonduren niet meer de weg op kunnen, hebben ze regelmatig ook andere activiteiten in petto. Nu een wielercafe waarbij ook niet-leden van harte welkom zijn op donderdag 17 november. Aanvang 20.00 uur. (slechts € 5,- entree, inclusief 1 consumptie.) Ooit Lubberding zien fietsen?

Onvergetelijke beelden! Snel als de wind, noeste arbeid en wapperende manen.

Ooit Lubberding horen praten?

Onvergetelijke ervaring! Rap van tong, scherp als een mes en bijzonder inspirerend. Verwacht een levendige en leerzame presentatie van deze legendarische wielersheld. Verwacht opvallende anekdotes, scherpe analyses en een eigenzinnige visie op het huidige wielrennen. Maar ook advies en tips over gezond sporten, voeding, materiaal en training. Een ervaring die je niet wilt missen. Een ervaring die mede mogelijk is dankzij sponsor N2people Uitzendbureau.



Van meesterknecht tot mastercoach

Henk Lubberding was een onmisbare schakel in de succesvolle wielerploegen van Peter Post. Als meesterknecht zorgden zijn noeste inspanningen ervoor dat Jan Raas, Joop Zoetemelk en Gerrie Kneteman konden zegevieren in grote rondes en klassiekers. Zelf won hij ook belangrijke wedstrijden en touretappes, en was hij twee keer Nederlands kampioen op de weg. In zijn latere jaren was hij de wegkapitein die jonge renners wegwijs maakte in het peleton. Die rol zette hij na zijn wielercarrière voort door het geven van clinics en lezingen. Voor de NOS geeft hij regelmatig analyses over grote wedstrijden.

De legende is nog lang niet uitgekoerst...

Donderdag 17 november. Aanvang 20.00 uur bij cafe d'n Bens.

Entree € 5,- (incl. 1 consumptie)

Self-check spoort bloedvataandoening op



Eén op de vijf profwielrenners krijgt met een probleem in de bekkenslagader te maken. Ook recreatieve fietsers kunnen met dit probleem kampen. Met name diegene die meer van 25.000 kilometer hebben gefietst of geschaatst (meer dan vijf jaar vijf uur per week) behoren tot de risicogroep.

Geknikte slagader

Door de gebogen positie op de fiets in combinatie met de vele omwentelingen die het been maakt, kan de bekkenslagader een 'knik' maken. Sportarts Goof Schep van Máxima Medisch Centrum licht toe: "Vergelijk het met een tuinslag die je steeds op hetzelfde punt buigt: eenmaal geknikt, zal de slagader bij iedere zware inspanning op hetzelfde punt afknikken. De klachten kenmerken zich door pijn, een machteloos gevoel of kramp in het been bij hard fietsen. Dit verdwijnt snel in rust."

Vroege herkenning

Vaak wordt een bloedvatprobleem niet of te laat ontdekt. Dit komt, omdat hiervoor gespecialiseerde diagnostiek en behandeling nodig is. Vroege herkenning is wel van groot belang voor een sporter, aldus Goof Schep: "Onbehandeld kan een vaatprobleem tot ernstige beschadiging van de slagaders leiden, terwijl bij vroege herkenning een eenvoudige aanpassing van sport en/of fiets vaak een goede oplossing biedt."

Vragenlijst

Wil je weten of jouw klachten mogelijk wijzen op een bloedvatprobleem? Doe dan de self-check via <https://www.sportzorg.nl/sportblessures/bloedvatproblemen-bekkenslagader>

Deze check bestaat uit een eenvoudige vragenlijst. Na het

invullen van de vragen zie je hoe groot het risico op vaatproblemen is in jouw situatie. Vervolgens krijg je advies bij wie je het beste hulp kunt vragen. Als de kans kleiner is dan 60 % volgt in eerste instantie een verwijzing naar een huisarts/sportarts in eigen regio. Bij een risico van meer dan 60 % wordt je doorverwezen naar sportarts Goof Schep van Máxima Medisch Centrum. Hij heeft zich gespecialiseerd in dit onderzoek. Na een telefonisch intakegesprek volgt verder onderzoek.

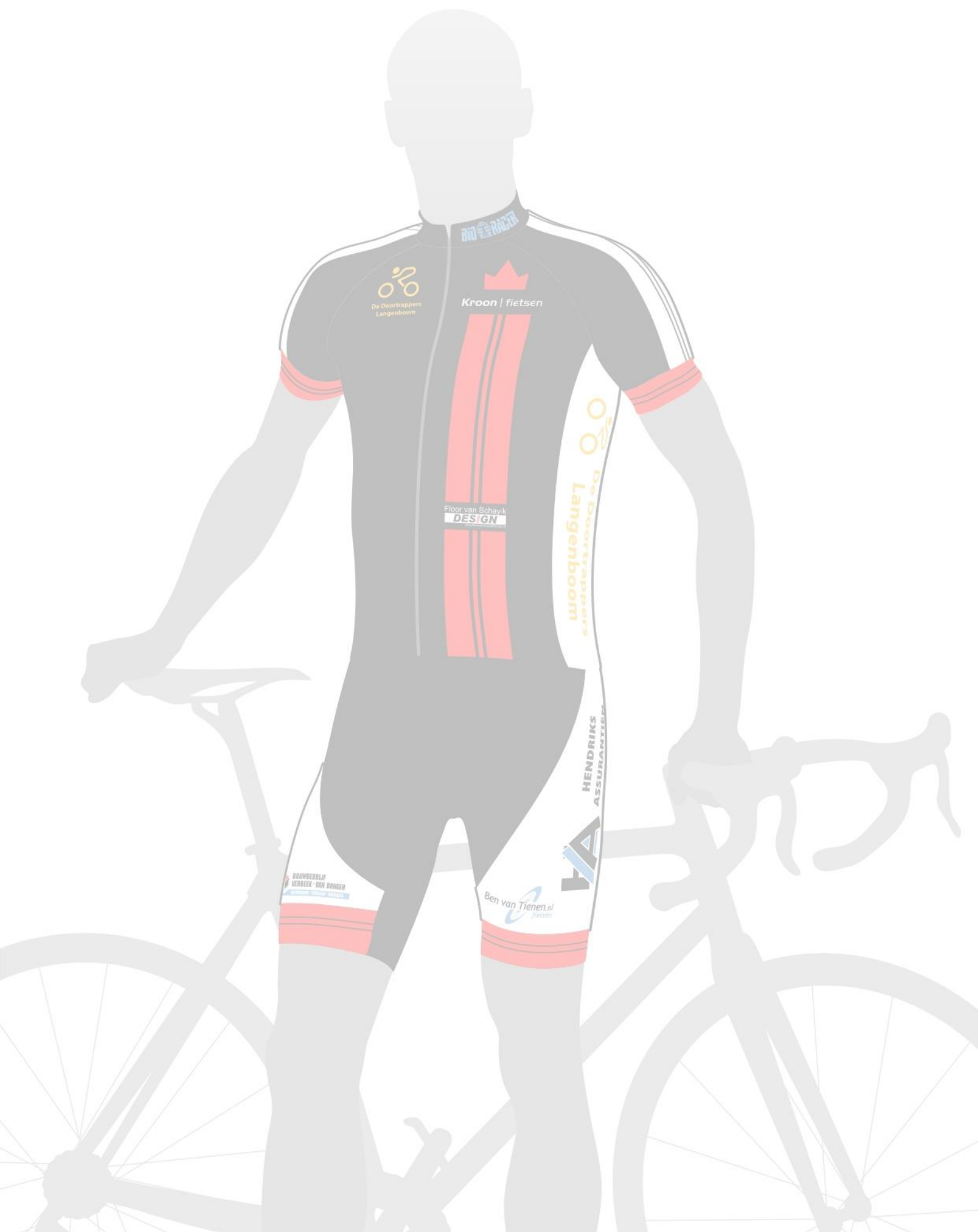
De self-check is ontwikkeld door Sportzorg.nl in samenwerking met diverse experts op het gebied van wielrennen/schaatsen. De groep experts bestaat uit sporters, trainers, sportartsen, bewegingswetenschappers, een fysiotherapeut en een cardioloog. Daarnaast zijn de NTFU, KNWU, KNSB, NTB, Dopingautoriteit en VeiligheidNL bij de groep betrokken.

Jarigen in de maanden november en december:

😊	11	nov.	Anton Gerrits
😊	11	nov.	Hans van de Pol
😊	12	nov.	Mantje Bens
😊	13	nov.	Jos Bongers
😊	20	nov.	Thea Verstegen
😊	29	nov.	Fred van Dalen
😊	01	dec.	Annet van Gerwen
😊	02	dec.	Jan-Willem Koole
😊	04	dec.	Beppie van der Zanden
😊	05	dec.	St. Nicoklaas
😊	11	dec.	Ikke
😊	13	dec.	Susanne van Leuken
😊	18	dec.	Ger van der Duijn
😊	19	dec.	Jan Cornelissen
😊	26	dec.	Mirjam Berents-Delpeut
😊	28	dec.	José de Kleijnen-Peters

Namens ons allen van harte gefeliciteerd.







[Terug naar het artikel](#)

Team	te langzaam	Te snel	berekende gemiddelde over uitgeprijde afstand	opgegeven gem	UITSLAG
Fred van Dalen, Pim Eggenhuizen en Jan Willem Koole	0:01:51		31,91	32,50	1
Jan Cornelissen en Bert van Boekel		0:02:02	29,85	29,30	2
Paul Bens en Paul Lubberding		0:03:05	29,39	28,60	3
Sander Hendriks en Arnold Cornelissen		0:03:07	36,20	35,00	4
Lambert van de Kolk, Gerard Verbruggen en Henk Leenders	0:03:14		22,49	23,00	5
Wim Willems en Jan Hendriks	0:03:33		23,39	24,00	6
Antoon Gerrits en Mark Mooring	0:03:35		25,75	26,50	7
Jos Bongers en Bas Berents		0:04:03	36,34	34,79	8
Jessy Hendriks en Chris van Sambeek		0:04:40	32,97	31,50	9
Peter Oosterhout en Eric Schel		0:04:50	35,24	33,50	10
Mark van den Heuvel en Theo Voss	0:05:09		32,28	34,00	11
Frans van Kempen en Theo van de Hei		0:05:16	33,50	31,80	12
Walter Arts en Roland Willems		0:05:27	34,91	33,00	13
Marco Nabuurs Wim Wijdeven	0:05:55		28,46	30,00	14
William Jans en Maarten Toenders	0:10:12		23,96	26,00	15
Annet van Gerwen en Marga van Sambeek	0:29:26		19,74	24,00	16

