



opgericht in 1979

## **TCA NIEUWS, de nieuwsbrief van de TOERCLUB ABCOUDE Jaargang 2, nummer 6, december 2022**

### **Overpeinzingen van de voorzitter**



#### *De Acht van Abcoude wordt Honderd van Abcoude*

De Acht van Abcoude wordt de Honderd van Abcoude! Eerder schreef ik al op deze plek dat het bestuur aanleiding zag om de organisatie van de Acht van Abcoude nog eens goed onder de loep te nemen. Later in het jaar? Één lus in plaats van twee? Minder drukke wegen? Pinbetaling? Pijlen of GPS?

Mede omdat afgelopen week de laatste mogelijkheid was om onze tocht aan te melden bij de NTFU heeft het bestuur een aantal knopen doorgehakt. Op 22 mei 2023 wordt een nieuwe route door het Groene Hart gereden van 100 km. Er is één afstand. We starten bij *Ollie's coffee and more* tussen 9 en 10 uur. Pinbetaling mogelijk. De GPS-gegevens zijn enkele dagen voor de rit beschikbaar. De NTFU heeft de rit na onderzoek goedgekeurd en neemt deze op in hun rittenoverzicht en in het Fietsport-magazine.

Dit was een van de onderwerpen op de agenda van de bestuursvergadering van 22 november 2022. We blikten die avond verder terug op de activiteiten in de afgelopen periode. Allereerst was daar de herfstrit van 25 september, waarbij 12 deelnemers genoten van prachtig fietsweer met een koffiestop halverwege. Op 6 november was er de snertrit. Vijf deelnemers, waaronder een gastrijder uit het Verenigd Koninkrijk (jawel!), trotseerden het snertweer; zes anderen lieten zich erwtensoepe en bier goed smaken maar hielden hun fiets liever schoon. En tot slot was er, een beetje een experiment, een leerzame clinic van Axel en Lars op 27 oktober bij *Ollie's coffee and more*. De bijdrage van Lars vinden jullie elders in deze nieuwsbrief. Henk Hagen komt in zijn bijdrage uitvoerig terug op Axels verhaal. Er kwamen 15 Toerclubleden (inclusief de docenten) en drie mensen van buiten de vereniging. Enkele Ouderkerkers stonden bij de verkeerde Brugstraat, namelijk de Brugstraat in Ouderkerk aan de Amstel! In Henks mijmeringen elders in dit nummer staat een samenvatting van Axels presentatie.

De opkomst was wat teleurstellend, mede gezien de geïnvesteerde tijd en kosten. Op de ALV moeten we maar eens bespreken of het zinvol is om dit soort extra activiteiten te organiseren of dat we het beter bij één keer kunnen laten.

### *Financiële situatie*

Dat brengt mij op een belangrijk ander onderwerp waar onze penningmeester onze aandacht voor vraagt: de financiële situatie van de Toerclub. In het lopende jaar zijn de uitgaven hoger dan de inkomsten. Henk Foekema zal dat op de ALV nader toelichten. Clubactiviteiten als de verenigingsdag en de clinic zijn direct van invloed op onze financiën. Verder hebben we als bestuur dit jaar meer kosten dan gebruikelijk gemaakt vanwege ziekte en ander fysiek ongemak van leden.

De financiële situatie noopt ons er toe om op de ALV een verhoging van de jaarlijkse contributie voor te stellen naar 60 euro. Ter herinnering: de contributie bedraagt nu ca. 50 euro. Zoals jullie weten gaat het grootste gedeelte van die jaarlijkse bijdrage naar de NTFU. Voor 2022 was dat 37,54 euro per persoon. In 2023 wordt dat 3% meer.

Maar ..... om verdere verhoging van de contributie te vermijden, zouden we er ook voor kunnen kiezen om ons lidmaatschap van de NTFU te beëindigen. Er is dan zelfs ruimte voor een niet-onaanzienlijke contributieverlaging (naar bijvoorbeeld 25 euro). De beëindiging kan trouwens pas per 2024 ingaan, niet meer per 2023. Als vereniging uit de NTFU stappen laat overigens onverlet dat iedereen er voor kan kiezen om een individueel lidmaatschap met de NTFU aan te gaan.

Lidmaatschap van de NTFU biedt voordelen. Ik noem:

- de verzekering
- de NTFU is belangenbehartiger van veel toerrijders
- de NTFU heeft een informatieve website
- de NTFU brengt een informatief kwartaal magazine uit
- als deelnemer van tochten krijg je korting op het inschrijfgeld
- door zelf een NTFU-tocht te organiseren creëer je publiciteit

Daar staat tegenover:

- 78% van onze contributie gaat naar de NTFU
- de verzekeringsvoorwaarden en -uitkering zijn karig
- zonder de NTFU-afdracht is verlaging van de contributie van de Toerclub mogelijk
- veel informatie kun je ook via andere websites en tijdschriften krijgen

Er zijn dus argumenten pro en contra het lidmaatschap. Naast zakelijke argumenten zijn er ook meer emotionele. We moeten het er maar eens over hebben op de eerstkomende ALV, waar het als apart agendapunt zal worden geagendeerd.

### *Wat voor vereniging willen we zijn?*

Het laatste punt, waar we het op de ALV ook over willen hebben, is de vraag wat voor vereniging we willen zijn. De discussie over de aan te houden snelheid is van alle tijden. Dit zal bij andere verenigingen niet anders zijn. Verenigingen met een groter ledenaantal kunnen dit oplossen door in meerdere groepen te rijden met ieder een eigen tempo. Onze Toerclub is daarvoor te klein. Bovendien is het aantal leden dat meedoet aan de vaste clubritten beperkt. De opkomst in 2022 is wisselend, maar over het algemeen vrij laag. De saamhorigheid binnen de club lijkt minder te worden en de fricties tussen leden nemen toe. Willen we als Toerclub twee groepen toerfietzers, de snelle en de minder snelle, blijven bedienen? Moet je ook rekening houden met het feit dat de gemiddelde leeftijd oploopt omdat er niet of nauwelijks aanwas van jonge leden is? Moeten we bij ritten aangeven voor welke categorie deze rit bedoeld is? Het zijn vragen die gesteld moeten worden maar waar veel kanten aan zitten en die niet eenvoudig beantwoord kunnen worden. Ook binnen het bestuur zijn we niet eensluidend. Toch moeten we deze discussie met elkaar voeren.

Snel of minder snel: we willen bovenal een vereniging zijn waar iedereen zich thuis voelt en plezier beleeft. Wordt vervolgd.

Met de snertrit is het met het fietsen niet gedaan. Hoewel een aantal leden deze tijd van het jaar liever de ijsbaan op gaat, rijden we op zondag (of op een andere dag in de week) nog steeds het winter rondje. Laten we elkaar via de rittenapp van initiatieven op de hoogte houden.

## Mededelingen

De voorzitter heeft in zijn overpeinzingen al in zoveel plannen en plannetjes een inkijkje gegeven, dat er weinig meer te mededelen overblijft. Het is wel belangrijk om zo goed mogelijk je mening te laten horen in de eerstkomende algemene ledenvergadering.

Gelukkig hebben we weer een nieuw lid. We heten Rolf Limmen uit Abcoude van harte welkom!

## Tochten en activiteiten

Het overzicht van de tochten en andere activiteiten die worden ondernomen is als volgt:

Datum	Activiteit	Start
8 januari	Nieuwjaarsreceptie	Viscentrum
17 januari	Algemene ledenvergadering	Viscentrum
22 mei	Honderd van Abcoude	Ollie's

## Henks mijmeringen



Eind oktober 2022 gaf Axel Koenders een presentatie over hoe wij wielrenners onze conditie zouden moeten onderhouden.

Hij begon met kort uit te leggen wie hij is en wat hij zoal gedaan heeft gedurende zijn lange sportcarrière. En da's best veel. Afgezien dat hij enkele jaren domineerde in de top van de triatlonsport, zelfs een keer wereldkampioen met WK-record, heeft hij ook zijn schaatsbelevissen, zijn docentschap lichamelijke opvoeding, zijn adviserende rol bij net NOC\*NSF en natuurlijk het runnen van een sportschool gedurende 25 jaar. Axel begon met een variant op de piramide van Maslow. Bovenaan staat de topsporter en vier niveaus lager de recreatieve sporter. Een niveau hoger tref je de prestatiegerichte recreatiefietser ofwel het merendeel van de leden van de Toerclub Abcoude. Degenen die op niveau drie of hoger sporten

behoeven weinig tekst en uitleg. Zij weten wel vanuit de wedstrijdsport wat er van hun verwacht wordt. Interessanter is niveau vier, voor de meeste leden van de Toerclub dus.

1.

Belangrijk voor leden van niveau vier is *fit worden* en *fit blijven*. Voor hen geldt gemiddeld genomen het volgende:

- 5 keer bewegen per week, een blok van 3 en een blok van 2 dagen
  - rustige/matige intensieve duurtraining van ong. 75 – 90 min.
- Bij slecht weer, spinningfiets, max. 45 min.
  - Met videotje op de laptop
  - i.c.m. 15 min. core oefeningen
- 4 keer per week lenigheids- en core-oefeningen max. 15 min.
  - Om de dag
- 4000 stappen per dag (voor niet-fietsers 10.000 stappen per dag.
- 5 keer de trap op en af per dag

2.

Wil je je conditie goed vast houden dan adviseert Axel het volgende:

- Bij goed weer buiten fietsen, race-, gravel-, of crossfiets/MTB
  - 2- 3 keer per week
    - 90 – 120 min.
    - 1 keer rustige duurtraining
    - 1 keer matig intensieve duurtraining
    - 1 keer Fartlektraining
- Bij slecht weer hometrainer, spinningfiets 30- 60 min.
  - i.c.m. met lenigheid, balance- en coreoefeningen
- Tacx, Zwift, video you tube, filmpje op de laptop of voor TV
- 4 keer per week combinatie van lenigheids-, balance- en core-oefeningen, bijv. 12 oefeningen.

3.

Wanneer je daarnaast ook je sprint dan wel je vermogen om gaatjes dicht te rijden wilt verbeteren, kun je nog een keer per week intervaltraining inlassen. Hier een voorbeeld. A = Arbeid en R = Rust.

- 15 seconden nel, 15 seconden ustig (A:R = 1:1)
  - Maximaal 30A vs. 30R
- Kortere tempo-intervallen
  - 45 sec – 2 min. (A:R = 1:1.5)
  - Snelle aanzet en voluit doorrijden
- Langere tempo-intervallen
  - 2 – 5 min (A:R = 1 ;1.5)
  - Wedstrijdtempo
- Blokken training
  - 5 – 15 min. (A:R = 1:0.5)
  - Stevig duurtempo (niet voluit)
  - Richting wedstrijdtempo
  - Of op een bepaald wattage (voor hen die een vermogensmeter hebben)

Axel legt uit dat het sporten op niveau vier of lager geen wattage of vermogensmeters nodig zijn. Maar als je het leuk vindt moet je dat vooral doen. Belangrijk voor 50-55+ is: blijf bewegen. Wil je

toch kunnen vlammen op bepaalde momenten kun je jouw conditie en tempo ook verhogen d.m.v. een Fartlektraining (lees hierna) en aldus je weerstand verhogen.

4.

Wat je niet hoeft of moet doen! Als recreatief sporter.

- Geen sprinttraining
  - Nov. t/m febr. Geen intensieve korte interval en of tempotrainingen
- Buiten adem raken (richtlijn van de hartstichting)
- Trainen met vermogen/wattagemeters (tenzij je het gewoon interessant vindt)
- Veel stil zitten (het nieuwe roken)

5.

Fartlektraining = een vorm van Intervaltraining

- Geen plan, ongestructureerd versnellen, vertragen, tempofietsen, extra aanzetten bij een viaduct (probeer eens dezelfde snelheid te onderhouden als je omhoog fietst), rustige stukken kop over kop in een redelijk tempo, versnellen richting een plaatsnaambord.
- Tijdens de training bepaal jezelf de lengte, intensiteit en de rustige stukken
- Training op heuvelachtig terrein, heeft een automatisch wisselende intensiteit
- Fartlek kan een onderdeel zijn van een langere duurtraining.

## **De fietscomputer is je beste vriend op de fiets!**

*Door Lars Ruizendaal*



Fietscomputers met de mogelijkheid om te navigeren kunnen je uitstekend helpen tijdens het fietsen in binnen- en buitenland. Daarnaast kunnen de fietscomputers je ontzettend veel vertellen over je rit en is het een onmisbaar hulpmiddel tijdens je trainingen. Zo zijn er ontzettend veel mogelijkheden om data te bekijken tijdens het fietsen en kan je daardoor ook specifieke keuzes maken over wat je nou wel of niet wil zien, want op één scherm kun je natuurlijk niet alle data zien die door de fietscomputer worden aangeboden. Bij aanschaf van een fietscomputer is het belangrijk om te letten op de aanwezigheid ANT+/Bluetooth sensoren en of de fietscomputer kan navigeren door middel van GPS.

Om goed gebruik te maken van de fietscomputer, is het dus belangrijk om het datascherm in te delen met de informatie die voor jou belangrijk is. Denk aan het bekijken van je vermogen: wil je het actueel vermogen zien of juist het gemiddelde vermogen over drie seconden. Daarnaast kun je bijvoorbeeld je cadans en hartslag toevoegen aan je favoriete datascherm. Ook kun je navigeren met je fietscomputer en kan je een kaart bekijken met daarop de uitgestippelde route. Voor het navigeren op de fietscomputer kun je verschillende websites gebruiken om een route te maken. [www.climbfinder.nl](http://www.climbfinder.nl) en [www.RouteYou.nl](http://www.RouteYou.nl) zijn twee handige websites om een route te creëren. Climbfinder is een mooie website om klimmetjes toe te voegen aan je route en zeker in heuvelachtig gebied is deze website een echte aanrader! Routeyou heeft een gebruiksvriendelijke

website gemaakt om routes te maken, met behulp van overzichtelijke kaarten. Nadat je de route hebt gemaakt, kun je deze downloaden naar de app van je fietscomputer. Hierna kun je de route vanuit de app exporteren naar de fietscomputer en ben je klaar om een mooie fietstocht te maken.

## Ronny's uitsmijter



### *Lichting '96*

Van ieder geboortjaar zijn er in Nederland een paar honderd jongetjes die hopen ooit profwielrenner te worden. Gelukkig de laatste jaren ook steeds meer meisjes. Slechts een handvol van ieder geboortjaar slaagt er in om die droom te verwezenlijken. Van het geboortjaar 1995 is Mathieu van der Poel de bekendste prof. Van het geboortjaar 1997 is dat de huidige Nederlandse kampioen Pascal Eenkhoorn. Fabio Jakobsen is de bekendste van het geboortjaar 1996.

Mijn zoon is van hetzelfde geboortjaar en had ooit ook die droom. Hierdoor heb ik de ontwikkeling van Fabio van nabij kunnen volgen. Fabio was een beetje een dikkertje die in de jeugd en bij de nieuwelingen vooral goed was in veldrijden. Op de weg pakte hij ook wel zijn wedstrijden mee. Maar hij was vooral in het veld een veelwinnaar. Op de weg werd gaandeweg duidelijker dat Fabio vooral het type sprinter was, maar tot en met de junioren was hij niet een renner die duidelijk boven de rest uit stak. Hij ging in zijn juniorentijd ook niet rijden bij opleidingsploegen als de Jonge Renner, Restore of Monky Town. Hij bleef zijn eigen vereniging Jan van Arkel trouw en dat betekende vooral dat hij weinig koersen reed in het buitenland. In het wielrennen wordt dat (overigens geheel ten onrechte) gezien als een noodzakelijke voorwaarde om je te kunnen ontwikkelen tot prof.

Blijkbaar zagen de talentenjagers van opleidingsploeg SEG Racing Academy wel zijn talent en bij de beloften (renners van 19 t/m 22 jaar) ging Fabio voor deze ploeg rijden. Bij deze ploeg reed ook Julius van de Berg. Daar waar Fabio al was begonnen met het rijden van wedstrijden toen hij acht jaar was, reed Julius pas zijn eerste wedstrijd als eerstejaars junior. Bij een kermiscriterium in Noord-Holland reed hij tussen de bierdrinkende feestvierders in Heerhugowaard zijn eerste wedstrijd. Een lange jongen met rossig haar. Al in het begin van de koers reed hij weg uit het peloton. Je zag alle andere renners denken: wie is die gast die zo dom is om nu al zo hard weg te rijden? Die pakken we wel terug! Het peloton zag hem echter pas terug toen ze door Julius op een ronde waren gezet. Zo won hij direct zijn eerste koers en was zijn naam als hardrijder gevestigd. Bij de beloften werd hij later ook Nederlands kampioen tijdrijden.

Wil je meer lezen over de ontwikkeling van deze twee jonge profwielrenners en dan vooral over hun vriendschap? Lees dan het onlangs verschenen boek Fabio & Julius van Menno Haanstra. Deze journalist had een vooruitziende blik toen hij in maart 2015 besloot om deze twee eerstejaars beloften te gaan volgen. De slotalinea in zijn voorwoord bij dit boek luidt:

*In het voorjaar van 2015, nu bijna acht jaar geleden, moest de reis nog beginnen. Ik zag Fabio en Julius, samen met hun ploeggenoten, uit de zij-uitgang van een eenvoudig hotel in Roden stappen.*

*Twee doodgewone knapen die toevallig iets goed konden. Met geen flauw benul van wat er voor hen lag, slechts één plan: wielrenner worden van beroep.*

