



opgericht in 1979

## **TCA NIEUWS, de nieuwsbrief van de TOERCLUB ABCOUDE** **Jaargang 2, nummer 5, september 2022**

### **Overpeinzingen van de voorzitter**



Op 15 september jl. vond wederom een bestuursvergadering plaats, de vijfde van dit jaar. Vast voornemen is om daarna zo snel mogelijk een volgende nieuwsbrief uit te brengen.

De meeste, niet alle, vergaderingen vinden bij mij thuis plaats. Zo'n vergadering kent een vast verloop: iedereen druppelt rond 19.30 uur binnen, meestal op de fiets of lopend. Er wordt koffie en thee geschonken; de laatste nieuwtjes worden uitgewisseld en dan beginnen we met het bespreken van de agendapunten in een grotendeels vaste volgorde: vaststelling van de notulen van de vorige bestuursvergadering; een terugblik op de clubactiviteiten sinds de laatste vergadering; een vooruitblik op nog komende activiteiten; de communicatie met de leden; financiële aspecten van de vereniging; sociale aspecten (in de agenda betiteld als "lief en vooral leed"); vaststelling nieuwe data (deze keer volgende bestuursvergadering, nieuwjaarsreceptie en ALV) en afsluitend de rondvraag. Dan nog wat napraten met 0.0 bier en zo rond 22.00 uur gaat ieder weer zijns weegs. De concept-notulen plegen binnen een uur daarna per email binnen te komen, een prestatie van formaat van Henk Hagen, onze vaste notulist.

Deze keer stonden we wat langer stil bij de Markermeerrit en wat daar volgens ons mis ging en hoe we het een volgende keer beter kunnen aanpakken. Er werd met tevredenheid teruggeblikt op de verenigingsdag, het Texelweekend en de Memorialtocht. Ik vermoed dat iedereen die aan een van deze activiteiten heeft deelgenomen, daar met plezier op terugkijkt. Er wordt binnen de vereniging best veel gemopperd (snelheid, route), misschien wel te veel, maar op dagen als deze overheerst het positieve verenigingsgevoel.

We keken op de vergadering vooruit naar de clinic, die Axel Koenders op 27 oktober a.s. geeft, gecombineerd met uitleg van Lars Ruizendaal over het gebruik van GPS. Nadere informatie over tijd, locatie en programma volgt.

Het bestuur heeft gemeend de Acht van Abcoude grondig te moeten herzien. Ik had het er in de vorige nieuwsbrief al over. In de rubriek 'mededelingen' zal daar nader op in worden gegaan. Met de wijzigingen hopen we meer deelnemers te bereiken, de voorbereiding minder arbeidsintensief te maken en de administratieve afhandeling te moderniseren. Misschien kunnen we dan zelfs wat vaker een NTFU-tocht organiseren.

De nieuwjaarsreceptie vindt plaats op 8 januari 2023 en de ALV op 17 januari 2023, nog even afhankelijk van een bevestiging door het Viscentrum van deze data.

Het officiële seizoen loopt af. Van de toerkalender resteren nog de herfstrit en de snertrit. Maar als het weer zo'n snertwinter wordt als de afgelopen jaren – ik hoop oprecht voor onze schaatsende leden op strenge vorst - dan kunnen we lekker door blijven rijden op racefiets, gravelbike of mtb. Axel zal ons tips geven hoe in topconditie de winter door te komen. Ook na de snertrit kunnen ritten dus als altijd worden aangekondigd via de daarvoor bedoelde whatsappgroep.

## Mededelingen

De Acht van Abcoude gaat op de schop: hij wordt volgend jaar in mei verreden (grotere kans op beter weer) en het wordt geen 'acht', maar een lus van twee afstanden (ca. 70 en ca. 100 km). De inschrijving wordt met de modernste digitale middelen mogelijk en er bestaat de kans dat zelfs PIN-betalingen tot de mogelijkheden gaan behoren. Kortom de 'Acht' wordt opgestoten in de vaart der volkeren. Nou moeten we nog een mooie naam bedenken.

Wordt Henk H. gesponsord en heeft hij wellicht belangen bij Shimano en Bioracer? Deze vraag zal zich bij menige lezer opdringen bij lezing van Henks column, waarin onze sympathieke notulist onbeschaamd reclame maakt voor Shimano's nieuwe 105 Di2 groep. Ook geeft hij wel erg hoog op van de kwaliteit van de kleding van Bioracer die nog voorradig is. Hij heeft dus alle schijn tegen. Maar desgevraagd ontkende hij in alle toonaarden en we zullen 'Shimano' Henkie maar op zijn blauwe ogen geloven. Maar meestal: waar rook is, is vuur ...

Nu we het toch hebben over voorradige kleding: lees Henks column en kijk daar welke artikelen in welke maten (4, 5 of 6) aanwezig zijn en bestel snel. Op is op natuurlijk.

Meindert is onlangs aan zijn oog geopereerd waarbij er allerlei littekenweefsel van zijn oogbol is geschraapt. Onze patiënt maakt het momenteel weer uitstekend en ziet weer als een havik. Het is onbekend of hij hierdoor nog sneller zal gaan fietsen. Hou hem in de gaten.

Onze sponsor, Peter Jansen, heeft ook voor 2023 toegezegd onze club weer financieel bij te staan. We zijn daar heel blij mee en we kunnen zijn bijdrage in deze moeilijke tijden heel goed gebruiken.

## Tochten en activiteiten

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

Datum	Activiteit	Start
<b>25 september</b>	Herfstrit	Eendracht
<b>27 oktober</b>	Axel Koenders clinic	Ollie's
<b>6 november</b>	Snertrit	Eendracht
<b>8 januari</b>	Nieuwjaarsreceptie	Viscentrum
<b>17 januari</b>	Algemene ledenvergadering	Viscentrum

## Henks mijmeringen



Ooit gedacht dat Shimano 105 zou kunnen wedijveren met Shimano Ultegra of zelfs Shimano Dura Ace? Zelfs met de elektronische versies? Welnu: Consistent. Aanpasbaar. Direct. Intuïtief. Nauwkeurig. Betrouwbaar. Vloeiend. Al deze woorden typeren het schakelen met Shimano's 105 Di2 draadloze elektronische schakelsysteem. Zo zeg, dat maakt een nieuw aan te schaffen fiets wel zo voordelig. Op de nieuwste modellen zie je al gauw prijsverschillen tussen de € 1500,- en € 2000,- per groep. Met de 105 serie komt een nieuwe fiets eerder binnen handbereik. Fietsen blijft op deze wijze toch waanzinnig leuk.

Afgelopen zondag was het baggerweer. De gehele dag binnen zijn komt mij na die heerlijke zomer onwennig voor. Een lange broek trok ik zondagochtend aan. Ik moest voor zo'n broek echt even zoeken en toen ik hem vasthield heb ik hem eens bekeken en dacht, oh ja, zo ziet zo'n broek er uit. En die korte? Die was wel rijp voor een wasbeurt. Die is van Mallorca, Markermeer naar Aix-en-Provence weer in Abcoude aangeland. De zomerlucht was in die broek geïmpregneerd.

Maar goed, de zondag. Om negen uur stond niemand bij De Eendracht, vermoed ik. Ik heb mij nog eens omgedraaid, ontbijt naar bed gehaald, de Volkskrant uitgelezen, Buitenhof aanschouwd en aangehoord dat Groen Links en de PvdA niet fuseren maar wel een lijstverbinding willen aangaan voor de Eerste Kamerverkiezingen. In de middag met regenjack en paraplu nog een wandeling gemaakt en bij Ollie nog koffie voor de één, en een coffee-mocca voor de ander besteld. Heerlijk. Nadien heb ik thuis lekker Italiaans gekookt op een degelijk Nederlands apparaat en toen dat voorbij was toonde buienradar aan dat vanaf ongeveer half zeven de regen zou stoppen. Ah, dat is mijn kans, effe twee uurtjes in droog weer rijden. Het wegdek was kleddernat en soms behoorlijk modderig maar er viel geen spat. Het was fris en thuisgekomen zag ik dat Pim nog acht redenen had waarom fietsen in de regen een must is. Lees: [www.bicycling.com/nl/tips-en-tricks/.a29220599/8-redenen-fietsen-in-de-regen/](http://www.bicycling.com/nl/tips-en-tricks/.a29220599/8-redenen-fietsen-in-de-regen/). Onderweg heb ik trouwens geen andere wielrenner gezien, wel zo'n klote automobilist die het leuk vond bij het passeren van mij een grote plas water op te zoeken en mij alsnog een douche te schenken. Hij toeterde nog en ik riep hem terug. Zonder enig resultaat natuurlijk, gelet op mijn gebrek een stem te hebben als een kanon. Tijdens het rijden merkte ik dat ik de zomer nog in mijn hoofd had en weinig warme kleding droeg.

Dat brengt mij op het volgende: nu we in de herfst van 2022 zijn aangeland en de winter daarop volgt is het goed nog eens even te kijken naar jouw Toerclub Abcoude kleding. Er is nog wat kleding op voorraad, zie het lijstje op de volgende bladzijde. De shirtjes korte en lange mouw die kennen we wel, maar ik wil je graag attent maken op de Jack Prof Combi. Dat is een supergaaf warm niet al te dik winterjack. En wat daar goed bij past is die Bibtight lange broek met zeem. Een topproduct. Die broek kun je zo aan zonder dat er iets onder moet. De stof is sterk windwerend en heerlijk warm. Met deze kledingstukken kom je behaaglijk de winter door. Bestellen dus.

Artikelen op voorraad	Aantal maat 4	Aantal maat 5	Aantal maat 6	Prijs
Shirt korte mouwen	1	1	1	€ 40
Shirt lange mouwen (isolatie)	1	2		€ 50
Jack	1	1		€ 100
Lange broek met zeem	1	1		€ 90

## Ronny's uitsmijter



Volgens de overlevering is Jan Splinter een Westfries die de hoofdrol speelde in een klucht van rond 1600, genaamd: `Het Testament van Jan Splinter`. Jan Splinter werd weer tot leven geroepen in 1983 toen Marcel van Dam Jan Splinter aanhaalde als het noodlijdende broertje van Jan Modaal. "Hoe komt Jan Splinter door de winter", was de vraag die Marcel van Dam zich stelde in reactie op het beleid van het kabinet Lubbers. Ongetwijfeld zal Jan Splinter met de hoge energieprijzen ook deze winter weer veel worden aangehaald. De schaatsers onder ons zullen vanwege die hoge energieprijzen deze winter mogelijk, geheel tegen hun natuur in, voor het eerst hopen op een zachte winter.

De term overwinteren zal deze winter hoe dan ook meer inhoud krijgen. Hopelijk geldt dat ook voor het behouden van conditie ter voorbereiding op het fietsseizoen 2023. Over het onderhouden van de conditie in de winterperiode en het opbouwen van conditie in het voorjaar zal toerclub-lid Axel Koenders op donderdag 27 oktober ons alle ins en outs vertellen. Dit gebeurt bij Ollie's en begint om 20.00 uur. Ons jongste lid Lars zal ons daarna (bij)les geven hoe je routes kan plannen op de computer en kan importeren naar je Garmin/Wahoo. Deze avond zal ook open staan voor niet toerclubleden. Noteer deze avond alvast in de agenda.

Bij het schrijven van dit stukje moest ik met weemoed denken aan de winter-woensdagavonden waarop jarenlang veel leden van de toerclub bij Axel Koenders overwinterden met spinning en core-stability training. Dat laatste is niet altijd even leuk om te doen, maar juist voor een sport als wielrennen, met zijn eenzijdige belasting van spieren, wel erg goed. Het is jammer dat Axel is gestopt met zijn sportschool en dat we in de directe nabijheid van Abcoude (nog) geen goed alternatief hebben. Zelf ben ik vandaag maar weer eens begonnen met core-stability training bij de sprotschool waar ik ook aan Wattbike doe. Dat laatste is trouwens ook een prima alternatief in de wintermaanden. Met name de op wattages gebaseerde blokkentrainingen zijn een zeer efficiënte training om de conditie in de wintermaanden goed op peil te houden.

