



opgericht in 1979

## **TCA NIEUWS, de nieuwsbrief van de TOERCLUB ABCOUDE Jaargang 3, nummer 1, februari 2023**

### **Overpeinzingen van de voorzitter**



Het liefst wil ik de nieuwsbrief altijd beginnen met een positieve blik op het leven, meer specifiek op het wielerven en nog verder toegespitst op de Toerclub Abcoude. Dat valt mij deze keer toch wat zwaar. Voor het eerst in het bestaan van de Toerclub was een extra Algemene Ledenvergadering nodig om tot een nieuwe samenstelling van het bestuur te komen. Dat had anders gekund en ook anders ontmoeten en dat trek ik mezelf aan. Er is onnodig schade berokkend. Dat Ronny zich genoodzaakt zag om zich terug te trekken uit het bestuur is niet alleen vervelend voor hem maar ook slecht voor onze Toerclub. Ronny organiseerde ontzettend veel. Laat ik daar meteen “organiseert” van maken, want ik hoop dat hij ook als niet-bestuurslid daar gewoon mee door gaat. Denk aan de intervaltrainingen, meerdaagse ritten, de verenigingsdag.

Gelukkig meldde Wim zich aan als nieuw bestuurslid. Wim zit vol plannen ter promotie van de Toerclub en uitbreiding van het aantal leden, vooral met jongeren en vrouwen. “Daar mogen jullie mij op afrekenen,” riep Wim nog tamelijk uitgelaten. Die toezegging wil ik hem alvast wel doen. En Wim: jonge vrouwen zullen zeker van invloed zijn op de opkomst bij de clubritten.

Laat ik dan, zo meende ik met die positieve blik als uitgangspunt, over mijn persoonlijk leven als “wielrenner” vertellen. Laat ik jullie deelgenoot maken dat ik mij heb opgegeven voor een achtdaagse tocht in juni van de Stelvio naar de Cauberg; dat ik daar hard voor in training ben, met een vermogensmeter en een trainingsprogramma van Join, ook al vindt Axel dat voor mensen van mijn leeftijd niet nodig. Ik hou nou eenmaal van hebbedingetjes, zeker als je een onzekere uitdaging met jezelf aangaat. Diverse zegswijzen zijn van toepassing. “Hoe ouder, hoe gekker” is er een; wel een beetje negatief. “Je leeft maar een keer”, gelukkig de levensinstelling van mijn Gladys, dus die staat achter me. You only live twice was alleen voorbehouden aan James Bond. “De dood of de gladiolen”? Ik hou niet zo van gladiolen ... Jullie weten vast nog wel meer gezegdes te bedenken om mij tijdens clubritten in het oor te fluisteren, ter aanmoediging of ter ontmoediging.

Maar goed, daar vertel ik jullie dus niet over omdat een suffe valpartij mij een beetje heeft teruggeworpen en mijn schema in de war heeft gegooid. Maar ik geef niet op, ik heb ook al het grootste deel van de kosten betaald... Vooralsnog “zie ik er als een berg tegenop”. Die bespaar ik jullie alvast.

Soms kan een discussie in de WhatsApp-groep van de Toerclub een startpunt zijn voor mijn stukje, maar van die discussies is de zuurgraad soms zo hoog dat ook dat deze keer niet werkte. En van een bericht van Rob van Rooijen dat hij een ritje organiseert vanaf de Eendracht, word ik wel blij, maar daar kan ik geen lang stuk aan ophangen.

Wat wel werkte is de ontwikkeling van onze website. Wie er bij was kan zich herinneren dat Henk F. met werkelijk mierzoete woorden Lars heeft verleid om de website op te frissen. En omdat Lars nog jong is en omdat hij gewoon Lars is, liet hij er geen gras over groeien en ging binnen een paar dagen aan de slag met een bewonderenswaardige energie en kunde. Nou is iedereen die er iets meer van af weet dan ik voor mij al snel een tweede Einstein, maar Lars heeft er echt feeling voor.

Eindelijk staan er foto's in onze huidige clubkleding op de website. Open je de homepage, dan ontrolt zich een pallet aan stevige, standvastige wielrenners. De homepage bevat verder alleen actueel nieuws. Het activiteitenprogramma voor het lopende jaar staat er op en wordt steeds bijgewerkt. Alle verschenen nieuwsbrieven zijn opgenomen voor als jullie nog eens wat terug willen lezen. En eindelijk kunnen ritten worden gereden via een koppeling met Routeyou. Er staan nu drie ritten op maar er volgen er veel meer. Daarmee willen we dit jaar grote stappen maken.

We zijn Lars erg dankbaar! Neem een kijkje op de website. En kom met foto's, teksten, suggesties of fouten! Het is jullie website. Stuur ze mij of rechtstreeks aan Lars en wij bekijken hoe en waar we ze kunnen plaatsen.

De openingsrit komt er aan, zo zegt het activiteitenprogramma (zo handig). Hopelijk komen er zoveel mogelijk leden om mee te fietsen. Hopelijk werkt lekker fietsen en daarna een versnapering tegen de verzuring. Start bij de Eendracht. Dirk Robert rijdt voor. Dit jaar probeert hij de route zo aan te passen dat finishen bij de Punt voor de hand ligt en er weinig afhakers zijn. En misschien komt de route wel op de website te staan.

Tot snel op de fiets.

Hans

## Mededelingen

Met zo'n breedsprakige, pardon communicatieve, voorzitter blijft er weinig mee te delen over.

Toch maken we jullie weer attent op de kleding die in voorraad is. Bedenk dat het nieuwe seizoen eraan komt en wat dan is het toch fijn wanneer je er tiptop uitziet. Hieronder een overzicht van de voorraad. Heb je een keuze gemaakt, stuur dan een appje naar Henk H.

Artikel	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

En .... heb jij je *contributie* al overgemaakt? Het verzoek is op 2 februari verzonden. De meeste leden hebben betaald, maar nog niet iedereen. Dus controleer even of je betaald hebt!

## Tochten en activiteiten

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

Datum	Naam tocht	(Start)locatie
5 maart	Openingsrit	Eendracht
19 maart	Verrassingstocht	Eendracht
16 april	Verrassingstocht	Eendracht
7 mei	Oude Hollandse Waterlinie	Eendracht
21 mei	100 van Abcoude	Ollie
18 juni	Verrassingstocht	Eendracht
17 juli	Verrassingstocht	Eendracht
3 september	Verenigingsdag	De Vijf Bogen
10 september	Memorial tocht	WvAbcoudelaan
24 september	Herfstrit	Eendracht
5 november	Snertrit	Eendracht

## Henks mijmeringen



### Oud worden gaat gepaard met achteruitgang.

Een uitdrukking van voormalig USA filmster Bob Hope was: "Je weet dat je oud begint te worden wanneer de kaarsen meer kosten dan de taart." Wijze woorden, maar dan moet je wel gezond oud worden om alle kaarsjes te kunnen uitblazen, waarvoor je wel enige conditie nodig hebt, die je weer kunt opbouwen door middel van sport in combinatie met krachttraining. Krachttraining? Hoor ik je denken, ja dat dus, ondersteund met voldoende eiwitten.

Voor de ouder wordende mens is het gebruik van voldoende eiwitten en krachttraining cruciaal, aldus Andrea Britta Maier verouderingsonderzoeker en hoogleraar Gerontologie aan de VU in Amsterdam en hoogleraar Interne Geneeskunde - Geriatrie aan de University of Melbourne. En die spieren nemen steeds sterker af als je ouder wordt. Tijd dus om 't heft in eigen handen te nemen.

### *Gevolgen van (te) weinig spiermassa*

Dit heft in eigen handen nemen begint met krachttraining, legt Maier uit: *"Als je spiermassa afneemt, neemt je kracht af. Het eerste signaal dat je achteruit gaat. Spiermassa heeft dan ook een onderschatte werking op het lichaam."* Zo moet je spiermassa als een soort koelkast zien volgens Maier. *"Als je weinig beweegt en te weinig eiwitten eet, haal je jouw koelkast leeg zonder 'm bij te vullen."*

En een lege koelkast is gevaarlijk. *"Als de koelkast leeg is, ben je nauwelijks meer functioneel. Te weinig spiermassa levert geheid narigheid op. Zo blijkt uit onderzoek dat mensen met weinig spiermassa zo'n één tot twee keer hogere kans hebben om te overlijden, evenals een grotere kans op botbreuken. Heb je meer spiermassa? Dan heb je minder kans op dementie, hartfalen en een sterker immuunsysteem. Kortom: spiermassa is cruciaal om gezond ouder te worden, maar wordt nog erg onderschat",* aldus de expert.

### *Wijze lessen bij krachttraining*

Dus, wil je gezond(er) oud worden? Focus je dan op krachttraining en eiwitten. Maier licht toe: *"Bij krachttraining denkt misschien iedereen aan eiwitshakes. Logisch, want eiwitten zijn onmisbaar voor spieropbouw. Als oudere hoef je niet letterlijk de krachttrainers achterna. Het gaat immers niet om het volume van je spieren, maar om spierkracht. Dus vooral de kwaliteit van je spieren. Wees een soort gematigde krachttrainer als je ouder wordt en ga voor weerstandstraining en denk aan je eiwitten"*. En als wielrenner kun je spierkracht op de fiets, althans je benen, prima ontwikkelen.

Een vermogensmeter is daarbij een excellent hulpmiddel. Op internet vind je diverse trainingen waarbij een vermogensmeter (vraag eens aan Pim, Lars of Hans om meer info) wordt gebruikt die spierversterkend zijn. En heb je die niet dan zou je ook via [bicycling.com](http://bicycling.com) een training voor wielrenners kunnen volgen om sterkere spieren te kweken. Heb je geen vermogensmeter en wil je niet betalen voor een cursus krachttraining via [bicycling.com](http://bicycling.com) dan zijn er nog genoeg andere methoden om met of zonder fiets aan dat soort trainingen te doen. Ronny geeft gedurende de zomermaanden elke week een intervaltraining om je spieren zodanig te ontwikkelen dat je meer power in je benen krijgt. Dat is natuurlijk niet genoeg. Wielrenners dienen vooral toch ook een stevige core te hebben, of te wel, een sterk bovenlijf (nek, schouder, arm, borst en rug).

### *Hoeveel eiwitten moet je nemen?*

Zonder voeding kun je geen spiermassa opbouwen. Alleen neemt de eiwitopname van je lichaam af als je ouder wordt, en dat terwijl spiermassa juist extra belangrijk is met het verstrijken van de jaren. *"Als je vanaf 60 jaar meer eiwitten neemt, blijf je fitter blijkt uit onderzoek,"* aldus Maier. Maar hoeveel eiwitten heb je dan precies nodig? De verouderingsonderzoeker legt uit: *"En als je al last hebt van spiermassa afname, moet je eerder aan 1.2 gram eiwit denken per kilo lichaamsgewicht. Weeg je 70kg? Mik dan op ongeveer 84 gram eiwitten per dag. Maak het jezelf makkelijk door 's ochtends al een eiwitrijk ontbijt te nemen, en genoeg voeding met veel eiwitten te eten zoals peulvruchten of tofu. Ook vlees heeft veel eiwitten, maar is niet bepaald goed voor de leeftijdssduur."*

### *Pensionado's aller landen, blijf bewegen!*

Door ouder worden en inactiviteit raak je je spiermassa kwijt. Als je ouder wordt, is bewegen dan ook crucialer dan ooit. En pensioen is geen reden om niet te bewegen. *"Doe iets met je lijf,"* pleit Maier. En dan vooral krachttraining. *"Vind je de gym een te hoge drempel? Haal dan de gym in*

*huis. Maak bijvoorbeeld een squat door op een stoel te gaan zitten, maar vlak voor je gaat zitten even 10 seconden te blijven hangen. Voel dat je spieren hebt, en beweeg ze! Je eigen lichaam is al een gewicht waarmee je kunt trainen."* Op [bicycling.com](http://bicycling.com) vind je ook een kosteloos programma om je lijf te trainen dat heet: "De beste oefeningen voor sterke benen." Bouw kracht en stabiliteit op met 22 krachtoefeningen. Op You Tube overigens vind je nog veel meer en anders ga dan minimaal een keer per week naar een sportschool om o.l.v. een trainer aan je gestel te werken. Ouder worden gaat onverbiddeijk gepaard met achteruitgang. Hoe veel je ook sport, de afname van gezondheid neemt toe. Bij de geboorte was al bekend dat je eens zou overlijden. "God" de natuur heeft al bepaald wanneer dat zal zijn, alleen jij weet het nog niet. Bewegen is wel een wijze om aangenamer oud te worden, zonder dat je daarmee je leven met jaren verlengt. Behalve sport zou een mentale training om je voor te bereiden op een naderend einde ook belangrijk kunnen zijn om jouw als ouder wordende mens meer relaxed je oude dag te kunnen laten omarmen. Als je dit terugleest ben je hopelijk gewaarschuwd om zonder inspanning maar het einde van je bestaan af te wachten.

### **Ronny's uitsmijter (is niet meer ...)**



Op deze plaats stond tot voor kort de column van Ronny, altijd lezenswaard en met een verrassende invalshoek als het om wielrennen gaat. Helaas heeft Ronny zijn bestuursfunctie opgegeven wat hoogstwaarschijnlijk zal betekenen dat hij geen uitsmijters meer zal verzorgen (maar het mag altijd, net zoals andere leden bijdragen kunnen inzenden.)

Voor mij toch een moment om nog eens stil te staan bij wat Ronny allemaal voor de club gedaan heeft en wat hij betekend heeft.

Denk eens aan de intervaltrainingen die hij in winter en zomer organiseerde. Sta stil bij de meerdaagse tochten die hij verzorgde om het IJsselmeer, in Friesland of op Texel, waarvoor hij ook al het verblijf regelde en realiseer je hoeveel werk dat moet zijn geweest. En dan de verenigingsdagen van de afgelopen twee jaar waarvoor hij een uiterst amusante quiz in elkaar draaide en een leuke maar moeilijke puzzeltocht in elkaar flanst, die door Johan en Nel – en terecht - gewonnen werd. Ronny was ook altijd degene die probeerde het peloton bij elkaar te houden door een tempo te kiezen dat voor de meesten bij te houden was. En waarschijnlijk ben ik nog wat activiteiten vergeten waar Ronny een grote inbreng bij had. Hij had (en hopelijk heeft) een groot hart voor de club.

Tjonge, dit lijkt wel een necrologie maar zover is het gelukkig niet.

Het is voor mij dan ook moeilijk te begrijpen dat er een 'frisse wind moet waaien' waarbij impliciet bedoeld wordt dat er in plaats van Ronny (en Dirk-Robert) andere mensen voor die wind moeten gaan zorgen. Laten we oppassen dat het niet windstil wordt.

Jammer dat Ronny zich genoodzaakt zag hieruit consequenties te trekken. Doodzonde dat hij niet meer in het bestuur zit.

Henk F.