

TC

TOURFLATS

Een uitgave van TC Heeze • info@tcheeze.nl • tcheeze.nl • NUMMER 2 / JULI 2022

Ossendrecht, juni 2022

VERSLAG VAN HET CLUBWEEKEND

**Word bloedonor
en red levens!**

Door Ties Louwers

DE MOOISTE...

*...ritten van Jan de Jong
en Dennis van der Heijden*

TCHEEZE

Sinds de vorige Tourflits hebben zich de volgende nieuwe leden zich aangemeld en hebben helaas ook weer enkele leden hun lidmaatschap opgezegd.

AANMELDINGEN

Erik van Erp
Eric Fischer
Robert van Liebergen
Edwin Gosens
Stephan van Hees
Gerbrand van Veldhuizen

Geldrop
Geldrop
Geldrop
Sterksel
Maarheeze
Heeze

Welkom Erik, Eric, Edwin, Stephan, Robert en Gerbrand bij onze tourclub. Zij stellen zich elders in deze tourflits aan alle leden voor.

AFMELDINGEN

Helene van Steekelenburg
Mariska Moerenhout
Piet van Mierlo
Geert Thoonen

De redactie wenst Helene, Mariska, Piet en Geert nog vele gezonde fietskilometers buiten de tourclub en wellicht tot ziens.



CLUBKAMPIOENSCHAP

Voor het eerst in onze historie zijn de vrouwen de heren de baas geweest en gingen de beide trofeeën in de clubkampioenschap naar dames. Monique van Kessel was winnaar van de Piet Bosmans wisseltrofee door 1700 km te fietsen bij onze Elite groep en Maaïke Hoogers van de Elegance wisseltrofee door 1575 km te fietsen bij de Elegance. Beide kampioenen werden tijdens de ALV van 1 april door onze voorzitter Stephan in het zonnetje gezet. De sportiviteitsprijs 2021 ging naar Joost van den Heuvel. **Allemaal van harte gefeliciteerd!**

ZATERDAGPROGRAMMA 2022

DATUM	TOCHT	VERTREKPLAATS	AFSTAND
7 JULI	VUURSCHE VALLEI TOCHT	ERMELO	150 KM
27 AUG	DIEKIRCH - VALKENSWAARD	DIEKIRCH	
11-16 SEPT	FIETSWEEK		

MEDEDELINGEN- BORD TC HEEZE

TC

VAN DE REDACTIE

GELUKKIG, WE ZIJN DIT JAAR WEER OUDERWETS AAN HET FIETSEN, NIKS GEEN CORONA MET ALLERLEI MOEILIJKE CONSTRUCTIES OM TOCH NOG SAMEN TE FIETSEN EN OM HET TC HEEZE CLUBGEVOEL HOOG TE HOUDEN. WE HEBBEN ALWEER VELE CLUBBITTEN GEREDEN EN DE VERSCHILLENDE KLASSEMENTEN BEGINNEN ALWEER TEKENING TE KRIJGEN. DE TUSSENSTAND VOORSPELT DAT WE MOGELIJK DIT JAAR NIEUWE KAMPIOENEN BIJ PIET BOSMAN- EN ELEGANCE TROFEE KUNNEN FÊTEREN?

In deze Tourflits gaat de column van Guido Vroemen over het voorkomen van valpartijen. Helaas hebben wij in de eerste clubritten van dit jaar ook enkele valpartijen gehad en ik denk dat we met z'n allen, bestuur, wegkapiteins en renners, hier een verantwoordelijkheid hebben en laat deze column een aanzet zijn om met elkaar dat te doen wat nodig is om de kans op valpartijen te verkleinen.

Gelukkig kon de jubileum club barbecue dit jaar eindelijk doorgaan en ik denk dat we op een geslaagde editie, bij Brasserie Gezellig in Leende, kunnen terugkijken.

Het clubweekend was in Ossendrecht als vanouds, prima georganiseerd door Hans Beks en Ine Reiling, met als decor een prachtige fietsomgeving met heuvelachtige klimmetjes, verschrikkelijke kasseien en dan die wind op de lange einden op de dijk in Zeeland. In deze Tourflits tref je een verslag van enkele vrijwillige verslaggevers.

Verder is in deze Tourflits verhalen opgenomen van Dennis van der Heijden en ook van Jan de Jong met hun mooiste ritten. We roepen leden op om ten behoeve van de volgende Tourflits, ook hun mooiste rit op schrift te

zetten, een paar mooie foto's toe te voegen en aan de redactie sturen.

In de volgende tourflits hopen we een mooi verslag te kunnen plaatsen van de TC Heeze fietsweek. Deze fietsweek gaat dit jaar naar de Vogezen en op Strava is te zien dat verschillende deelnemers reeds stiekem hoogtemeters maken om goed voor de dag te komen op La Planche de Belles Filles en de vele andere klimmen in deze mooie streek.

Namens de redactie wens ik iedereen veel leesplezier met deze nieuwe Tourflits en een hele plezierige vakantie, met of zonder mooie fietsritten en een andere omgeving.

PETER ROTHUIZEN
Redactie Tourflits



ntfu
nederlandse wielersportbond

TCHEEZE

TC

WORD BLOEDDONOR EN RED LEVENS!

SAMEN MET SANQUIN BLOEDVOORZIENING VRAGEN WE AANDACHT VOOR HET BELANG VAN BLOEDDONATIE. WANT ALS TC HEEZE DRAGEN WE GRAAG ONS MAATSCHAPPELIJKE STEENTJE BIJ IN DE ZOEKTOCHT NAAR VOLDOENDE BLOEDDONORS. VAN BLOEDTRANSFUSIES VOOR MENSEN MET KANKER TOT HET REDDEN VAN IEMAND NA EEN AUTO-ONGELUK. EN VAN HET ONTWIKKELEN VAN MEDICIJNEN TOT HET IN LEVEN HOUDEN VAN EEN TE VROEG GEBOREN BABY... MET JOUW BLOED KAN JE LEVENS REDDEN!

SLUIT JE IN 3 STAPPEN AAN BIJ DE BLOEDDONOR COMMUNITY:

1. Meld je hier online aan als bloeddonor.
2. Je krijgt een medische check op locatie en datum naar keuze.
3. Als uit de test blijkt dat je bloed kunt geven, ben je officieel donor. Je ontvangt een oproep voor je eerste donatie.

Ik, Ties Louwers, heb inmiddels 260 keer bloed danwel plasma gedoneerd. Sanquin heeft donoren benaderd om te promoten om extra donoren te werven. Hieraan wil ik graag meewerken en heb met medewerking van het bestuur dit kunnen plaatsen. Er dient weinig uitgelegd te worden waarvoor en waarom donoren zo nodig zijn. Al heel lange tijd kunnen we in de geneeskunde niet meer zonder. Zowel in de Corona periode heeft Sanquin een grote rol gespeeld en op dit moment terwijl de oorlog gaande is in de Oekraïne is het meer dan nodig om bloed en plasma te doneren. Ik heb dan ook aan jullie namens Sanquin de vraag om er over na te denken om ook donor te worden.

OVER BLOED DONEREN

- Mannen mogen tot 5 keer per jaar bloed doneren.
- Vrouwen maximaal 3 keer.
- Zodra jouw bloed nodig is, ontvang je een oproep.

- Hoe vaak je wordt opgeroepen, hangt af van je bloedgroep en de vraag vanuit ziekenhuizen.
- Bloed afnemen duurt 10 minuten.
- Verder beantwoord je vóór iedere donatie enkele medische vragen en wordt je hb-waarde en bloeddruk gemeten. Na afloop eet en drink je iets in het donorcafé. Met een uurtje sta je weer buiten.

OVER SANQUIN

In Nederland zorgt Sanquin voor de bloedvoorziening. Naast het afnemen, verwerken en uitgeven van bloedproducten, verricht Sanquin ookonderzoek naar het effectiever inzetten van bloed.

>> MELD JE NU AAN ALS BLOEDDONOR DOOR OP DEZE LINK TE KLIKKEN!

*Dank namens Sanquin,
Ties Louwers. •*



TCHEEZE

Mijn
Mooiste
FIETSRIJ
 76



Wat is mijn mooiste rit? Daar moest ik even over nadenken, ik heb in de afgelopen 30 jaar veel mooie ritten gereden, maar wat is nu de mooiste? De Stelvio, Alpe D'Huez, de Mont Ventoux beklommen, de Sella ronde, de 10 prachtige fietsweken met TCH, met le Champion een gedeelte van de 100 cols tocht of de ronde van Lombardije. Maar de rit die de meeste indruk op mij gemaakt was toch mijn eerste lange rit en wel op tweede pinksterdag 1993, Tilff Bastogne Tilff, 220 km met 3600 hoogste meters. Ik wist niet dat ik dat kon.

Tilff Bastogne Tilff '93

Door
 Jan de Jong

Hardlopen

Ik was toen 39, ik ben pas op latere leeftijd serieus gaan race fietsen daarvoor was ik meer aan het hardlopen. Maar omdat ik een knie blessure kreeg moest ik stoppen met hardlopen en ben ik gaan fietsen. In 1993 had ik geen ervaring met lange ritten en ik had nog nooit met een georganiseerde rit meegedaan. Ik fietste meestal alleen, rondjes van 30 – 40 km. Ik was toen nog geen lid van TCH. Als extra training voor Tilff Bastogne Tilff had ik twee keer 100 km gereden in de Ardennen. Maar 220 km dat is toch iets anders.

Ik reed Tilff Bastogne Tilff op uitnodiging samen met mijn zwager Hans. Hij had deze rit al eerder gereden en ik zag hem als grootmeester. Omdat 220 km mij wel erg lang is, leek het me verstandig om nu maar andere Isostar te gebruiken (voor lange duur). Maar dat had ik niet eerder uitgeprobeerd. Ik werd er misselijk van en kon gelukkig bij de eerste stop na 60 km weer terug naar mijn vertrouwde Isostar. Leermoment nooit iets nieuws uitproberen op een lange rit.

Over voorbereiding gesproken er ging ook een vriend mee van Hans. Die had geloof ik pas een paar weekenden ervoor getraind met fietsen. De avond voor de rit deed hij de veters nog in zijn nieuwe fietsschoenen. Bij de eerste stop na 60 km moest hij geheel verzuurd afstappen en ging verder in onze volgwagen. We hadden met de gehele familie overnacht in het huisje van mijn schoonvader in Hockai. Om 6.00 uur stonden we aan de start in Tilff.

In de hoofdrol

Mijn schoonvader reed de volgwagen en mijn vrouw Annemarie en de kinderen (3, 5 en 7 jaar) waren bij de geplande stops te vinden. Dat is best een uitdaging in een tijd dat we nog geen mobiele telefoon hadden. Het was een hele familie happening met ik (pa) in de hoofdrol. Het was behoorlijk afzien op de verschillende beklimmingen. Ik had toen nog niet veel ervaring hiermee

en kon nog niet zo goed doseren op een helling. Tegenwoordig rijd ik op de steile stukken gewoon langzamer (ook omdat ik nu ouder ben natuurlijk). Ik kijk nu niet op de snelheids meter tijdens de klim, alleen maar naar de hartslag meter en houd een maximum aan in het aerobe gebied. De laagste snelheid die je staand nog goed kunt rijden is iets van 3 km/uur. Als het goed gaat kun je altijd nog sneller rijden. Dat is een heel andere benadering dan zo snel mogelijk naar boven te rijden en als het niet meer gaat pas langzamer gaan rijden. (Want als je moet stoppen dan "telt" de helling niet). Dan kom je echt elke helling zonder problemen omhoog. Hoewel bij een lange helling van 24% in Oostenrijk moest ik toch een keer afstappen, daar was 3 km/uur nog te snel.

'Ik wist niet dat ik dat kon!'

Maar nu weer terug naar Tilff Bastogne Tilff. Ik kan me de laatste stop in Stavelot nog goed herinneren, nu nog maar 60 km, maar wel met een zwaar toetje. de muur van Stavelot (die zat toen nog in de route) en de Redoute als horror klim na 180 km gereden te hebben. Ik had er veel over gehoord maar was daar nog nooit naar boven geweest.

De Redoute

De Redoute heeft in feite 3 steile stukken tot wel 20%. Na het eerste steile stuk dacht ik het ergste al gehad te hebben maar toen kwam er nog een tweede en daarna nog een derde stuk van 20%. Ik kwam met een hardslag van 193 boven ! Maar ik was niet afgestapt, zoals vele anderen dat wel moesten doen. En toen de finish in Tilff, gehaald voor het eerst 220 km gereden. Geweldig !! Moe maar voldaan. Ik voelde deze rit nog zeker de hele week in de benen en de pols.

Na deze rit ben ik meer gaan race fietsen. Ik heb daarna Tilff Bastogne Tilff, de Jean Nelissen Classic, Diekirch-Valkenswaard meerdere keren gereden en vele andere ritten en beklimmingen maar deze eerste rit in 1993 heeft wel de meeste indruk gemaakt. ●

WALL OF FAME

ONZE NIEUWE LEDEN STELLEN ZICH VOOR!

Juli 2022

TC STEPHAN VAN HEES



Hoi, ik ben Stephan van Hees en ik ben 59 jaar jong. Ik ben geboren in Geldrop en heb tot mijn 24 jaar in de Engelse tuin in Heeze gewoond. Ik woon nu weer 35 jaar in Maarheeze. Ik ben getrouwd met Lia en we hebben twee dochters Nikie en Sanne. En twee schoonzonen Mike en Frank. En niet te vergeten inmiddels ook opa van Noalynn en Bink. En baasje van Noortje de teckel.

Ik heb in mijn jonge jaren eerst gevoetbald bij RKSv Heeze en daarna vanaf mijn 18 jaar gefietst tot nu. Voordat ik bij TC Heeze lid werd heb ik eerst bij wielclub Eindhoven, TWC de Zwegers gefietst en in de tachtigere jaren enkele jaren gekoerst en daarbij ook geregeld prijzen gewonnen.

Verder zijn mijn hobby's, vissen, solex rijden. Wij zitten nm. bij de solexclub Marens en we rijden dan op de eerste zondag van de maand in clubverband de terrassen af. Ik hou van lekker uit eten en op tijd een pilske.

Groet. Stephan Van Hees



GERBRAND VAN VELDHUIZEN

Opgegroeid en woonachtig in Heeze (In het ziekenhuis in Geldrop geboren). Op het moment van uitkomen van deze tourflits waarschijnlijk net 40 jaar. Samenwonend met Monique en onze 3 kinderen (3 jongens).

Sinds een paar maanden lid van de tourclub. In het verleden diverse andere sporten gedaan. Ruim 15 jaar geleden voorzichtig gestart met Mountainbiken om buiten het voetbalseizoen op zondag door de bossen te crossen. Dit vooral met de 'Holle klepels'. Daar kwam vanaf 2011 een racefiets bij. Destijds om voor een goed doel de Mont Ventoux te beklimmen. Dat jaar was mijn eerste echte racefiets jaar met trainingen en een doel. In de jaren daarna wisselend fietsen actiever en minder actiever opgepakt en wisselend tussen de mtb en race. Nu sinds een paar jaar gestopt met zelf te voetballen en fietsen actiever aan het oppakken. Fietsen doe/deed ik altijd met diverse fiets/vrienden-groepjes en vooral op zondagochtend. Vorig jaar besloten om dit jaar met "The Ride" mee te doen en van Bedoin naar Valkenburg te fietsen. Deze tocht startte voor het eerst onderaan de voet van de voor mij enige echte (bekende) berg, weer de Mont Ventoux. Dat was voor mij aanleiding me door Peter van Hoof te laten overhalen en mee te doen met deze 8 daagse tocht. Ik had ook wel weer zin in een uitdaging en daarmee een trainingsdoel. Deze tocht hebben we begin Juni voltooid. Op de foto (ik rechts) staan we trots boven op de Ventoux. Afgelopen winter daarom goed doorgetraind met zowel racefiets als gravelbike om fit uit de winter te komen en net voor het nieuwe seizoen lid geworden van de tourclub om in de aanloop naar onze tocht nog meer motivatie te hebben extra te fietsen/trainen. Maar zeker ook om nadien niet in een gat te vallen... :).

Groet. Gerbrand van Veldhuizen

WALL OF FAME

Welkom bij onze club en veel plezier gewenst!

TC ERIC FISHER

Dag fietsvrienden. Ik ben Eric Fischer. 51 jaar en woonachtig in Geldrop. Ben getrouwd met Mira en heb twee dochters Senna en Roos.

Fietsen is sinds jaar en dag mijn passie en mijn leven. Vooral het fietsen zelf, eraan sleutelen maar ook het kijken naar de koers. Het geeft mij vrijheid, ontspanning en houdt geest en lijf fit. Ik houd van de bergen. Die worden dan ook in de vakanties vaak bezocht. En ja de fiets mag mee. In de herfst en wintermaanden wordt de racefiets vaak geruild voor de mountainbike.

Mijn mooiste fietservaring is zonder twijfel deelname aan Alpe d'Huzes. Enkele jaren geleden heb ik samen met collega's van Heras, waar ik nog steeds werk, twee keer meegedaan.

Wat een bijzondere ervaring was dat. En niet te vergeten het fantastisch doel, de strijd tegen kanker.

Tourclub Heeze is mijn eerste fietsclub. Collegaleden Rob en Joerie waarmee ik vaak heb voor velen bekend "Rondje laar" fiets hadden me snel overtuigd. Heb nog wel even de Corona-ellende afgewacht maar sinds maart lid van deze gezellige, goed georganiseerde mooie club. Een warm onthaal waardoor je je meteen thuis voelt. Inmiddels al diverse leden ontmoet en mooie ritten gereden. Op naar meer.

Tot snel, groet Eric



EDWIN GOSENS

Hallo TC Heeze! Mijn naam is Edwin Gosens. Ik ben 26 jaar, ben geboren in Geldrop, getogen in Heeze en sinds kort woon ik in Sterksel.

Ik ben werkzaam bij DAF als gereedschapsengineer. Buiten kantoor tijden ben ik graag actief: Fitnessen, kickboksen, mountainbiken en dus ook wielrennen.

Tijdens de lockdown toen de sportscholen gesloten waren ben ik begonnen met fietsen als een vorm van beweging. Ik werd geregeld gepasseerd door mensen op de racefiets en ik dacht: 'is dat niet iets voor mij?' Zo gezegd zo gedaan. Diezelfde week had ik tweedehands een racefiets gekocht. Ik raakte al snel verslaafd aan de nieuwe snelheden die ik kon bereiken.

Nu ik dus al een kleine 2 jaar op de racefiets en inmiddels ook mountainbike zit ben ik recentelijk lid geworden bij TC Heeze. Ik heb inmiddels al wat kilometers met jullie gemaakt en ik hoop er nog heel veel te gaan maken!

Groet. Edwin

ERIK VAN ERP

Mijn naam is Erik van Erp. 52 jaar, geboren in Sint Oedenrode en nu 15 jaar samenwonend in Geldrop met mijn vriendin Sonja. Ik ben werkzaam als manager operations bij Nanogate NL te Geldrop.

Ik zit zowel graag op een MTB als op een racefiets. Dat probeer ik continue af te wisselen, dat bevalt me het beste. Normaal zijn de meeste kilometers op de MTB, maar dat is nu omgedraaid naar de racefiets. Al neigt het Mtb 'n steeds meer naar gravelen. Op de MTB heb ik vooral de toertochten in België gereden en een aantal 6 uurs en 24 uur races (met TC Heeze clubgenoten). Later ben ik ook op de racefiets gaan rijden met mooie ritten als de Charly Gaul (Trento), Ronde van Lombardije en de Ardennese toertochten.

Ik ben zo'n 15 jaar lid geweest van TWC Dommeldal, maar door de afstand naar Sint Oedenrode werd de activiteit daar steeds minder. Ruim twee jaar geleden ben ik wegens een blessure zowat helemaal gestopt met fietsen. Ik probeer het fietsen nu weer voorzichtig op te bouwen. Na twee testritten was me wel duidelijk dat dit een stuk leuker is om te doen met TC Heeze dan alleen. Buiten het fietsen is bierbrouwen (en het drinken ervan) een belangrijke hobby.

Tot binnenkort.
Erik





TC

CLUBWEEKEND OSSENDRECHT JUNI 2022

VERSLAG DOOR
DE "VRIJWILLIGE"
VERSLAGLEGGERS
DET, GERTIE EN MAAIKE

VRIJDAGS OP NAAR OSSENDRECHT EN HET MOOIE HOTEL DE JONCKHEER, WAAR IEDEREEN OP ONS WACHTTE VOOR HET GEZAMENLIJKE DINER. HEERLIJK ZO AANSCHUIVEN, BEETJE LAAT MAAR WAT EEN GOED DINER WERD ONS VOORGEZET. NA HET HEERLIJKE (TE GROTE) TOETJE IJS, BEGON HANS GELIJK OVER HET IJSJE DAT ER DE VOLGENDE DAG OP DE FIETSRUTE ZOU KOMEN IN PUTTE. "BIG SMILE" VAN HANS ALS HIJ HET ER OVER HAD.

Na de nachtrust op naar het uitgebreide ontbijt (wat een verwennerij). Klaar voor de eerste rit. In 2 groepen gestart, maar wel kort na elkaar. En na 1 kilometer al regen en dat was niet waar we op gerekend hadden. Gelukkig werd het snel droog en de temperatuur was prima. De kleding droogde snel weer op al fietsend door de mooie heuvelachtige natuur. En natuurlijk langs de zee, rijdend in de zalige zeelucht.

We begrepen niet goed waar groep 2 bleef, totdat we een berichtje ontvingen. Jan was al na 2 kilometer gevallen en de dames die nog in het hotel waren, hebben hem naar het ziekenhuis gebracht. Daar bleek zijn heup gebroken te zijn en geopereerd diende te worden. Diezelfde dag nog is Jan naar het ziekenhuis in Geldrop gebracht, waar hij maandag werd geopereerd. Wat een pech voor hem. De groepen fietsten door in de wetenschap dat er goed voor hem gezorgd werd. Top dames!

Voor ons volgde nog een lange kasseienstrook. Wie heeft dit toch in godsnaam uitgevonden? Wat een klote gevoel geeft dit aan de handen en nek. Pff blij dat we er allemaal heelhuids over heen waren. Op naar de koffie, die we vet hadden verdiend. Daarna door naar de lunch en die smaakte goed na 80 kilometer fietsen.

Omdat ik de "bui" al zag hangen ben ik toen naar het hotel gegaan, maar de rest ging door en maakte de route af door de stromende regen. Helaas voor Hans dus geen ijsje in Putte waar hij zo op had geteld. Het werd dus een warme douche en het heerlijk verdiende cocktailtje en biertje, dik verdiend. En weer een perfect diner met een groot ijsdessert voor de liefhebbers (Hans?).

Kleding en schoenen waren in 1 nacht helaas niet droog te krijgen, dus dan maar nat starten de volgende dag voor de 80 kilometer. Tijdens de rit mochten de verschillende lekke banden de pret niet drukken, maar na de rit van zaterdag toch best pittig voor sommigen. Een enkeling ging wandelen of per e-chopper de omgeving bekijken (fijn voor de vermoeide beentjes). Ook de afsluitende lunch was weer zeer goed verzorgd.

Met goed gevulde buik en tevreden gevoel kon iedereen weer terug naar Heeze. Hoewel er een paar nog even gingen uitwaaien aan de kust. De val van Jan was natuurlijk heel triest, maar op fiets- en culinair gebied was het een prima weekend. Kortom een zeer geslaagd weekend met dank aan Hans en Ine voor de perfecte organisatie. Hans, je hebt het ijsje nu echt verdiend! ●



VRIJDAG 01.04.2022

1. Opening

Eindelijk, sinds Sterksel februari 2020, weer een ALV waarbij we allemaal samen mochten komen. Met deze woorden en opende een zichtbaar opgeluchte voorzitter Stephan de vergadering met een echte ferme tik met de hamer op tafel. Het Perron was goed gevuld met ca. 60 leden aanwezige leden.

Afmeldingen voor deze ALV hadden ontvangen van Karel Boogaart, Erwin Bovens, Wim Camp, Wim Coene, Rob Geilleit, Loes Janssen, Theo Janssen, Max van Leeuwen, Josje van den Reek, Bas Snoeijen, Hennie Thijs en Ton van Zutphen.

2. Verslag vorige vergadering

De notulen van de vorige vergadering digitale **ALV dinsdag 09.03.2021 & woensdag 10-03-2021** wordt door de leden zonder verdere opmerkingen goedgekeurd.

3. Mededelingen bestuur en ingekomen stukken

In de opening refereerde onze voorzitter dat we ons Vereniging van het jaar 2019 mogen noemen, een prijs die mochten ontvangen van de Gemeente Heeze-Leende en de organisatie het Sportgala. Deze erkenning hebben we mede te danken aan de inspanning van enkele leden en oud-leden in het project FietsenAllejaren. Jos van Horrik vertelde daarop over het succes van dit initiatief om minder mobiele Heezenaren een uitje te geven in riksja's door Heeze. Om dit succes verder uit te bouwen heeft FietsenAllejaren nieuwe vrijwilligers om 1 dagdeel in de week een riksja te rijden nodig, bij deze de oproep om jullie bij Jos van Horrik of Mat Creemers te melden.

4. Financiën

Onze penningmeester Wim Collart genoot van een welverdiende vakantie in het zonnige Spanje, maar desondanks wilde hij toch graag zelf de financiën toelichten. Middels een Zoom verbinding gaf hij een toelichting op het exploitatieoverzicht over 2021. Financieel was 2021 wederom een bijzonder corona jaar. We waren in 2021 niet in de gelegenheid ons 45-jarig bestaan te vieren, om hier de middelen voor te hebben in 2022 werd in het exploitatie-overzicht over 2021 een reservering van 1750 Euro gemaakt. Met deze reservering en de mindere inkomsten uit het HeezerFietsWeekend, werd toch nog een klein

exploitatieoverschot van € 122,24 geboekt.

De kascontrole commissie, bestaande uit Jos van Horrik en Gerard Dierick, heeft met de penningmeester het beheer van de financiën gecontroleerd en goedgekeurd. In de ALV gaf Gerard Dierick, namens de commissie een toelichting op hun bevindingen. Op grond van deze bevindingen gaf de commissie advies aan de leden om het bestuur decharge te verlenen voor het gevoerde financiële beleid over het boekjaar 2021. De kascommissie over 2022 zal bestaan uit Gerard Dierick en Harco Beens. In de vergadering werden Arent-Jan Michiels en Marino Strik bereid gevonden om reserve voor deze kascommissie te zijn.

Voor 2022 wordt door de penningmeester een sluitende begroting gepresenteerd.

5. Mededelingen commissies

Tourcommissie (Marc Klaassen)

In 2022 zal het zondag programma van de Elegance uit 37 ritten bestaan en naast dit zondagprogramma is er ook weer een mooi woensdagavond programma, welke start op 6 April. Het bestuur zoekt nog steeds naar een Elegance Bestuurslid! Het zondagprogramma voor de Elite (Plus) & (Super) Prestige werd ook gepresenteerd met hierin zeven ritten tussen 100 en 120 km. Verder is er een mooi zaterdagprogramma gemaakt met inschrijving op de website. Eerste rit is de Hageland classic op 9 april. Verder is er een BBQ-rit voorafgaand aan onze clubbarbecue op 18 juni. Ook wordt nog aandacht gevraagd voor de veiligheid in het peloton, spreek ook elkaar aan op onveilig gedrag en geef het goede voorbeeld, en de speciale verantwoordelijkheid voor de wegkapitein, die toeziet op de veiligheid binnen de groep en zorgt dat niet in te grote groepen (>16 man) gereden wordt.

Kledingcommissie

In de vorige ALV van februari 2021, welke online was, werd in een prachtige presentatie ons nieuwe clubtenu aan ons leden voorgesteld en inmiddels hebben we in 2021 al vele ritten in dit tenue gefietst. In deze ALV waren we instaat de kledingcommissie fysiek met een bloemetje te bedanken voor het prachtige nieuwe tenue.

Fietsweek (Harco Beens/Arent Jan Michiels):

Namens de organisatie van de fietsweek, vertelde Arent-Jan



Michiels in een mooie presentatie dat de 12de editie van de fietsweek in 2022 van 11 tot en met 16 september in de Vogezen zal worden gehouden. En wel naar het plaatsje Plombières-les-Bains waar de organisatie een fietshotel heeft gereserveerd waar ruimte voor 23 personen in 9 kamers. Alle voorzieningen zijn aanwezig en niet onbelangrijk ook een flink aantal leuke beklimmingen en mogelijkheden voor het rijden van rondritten. Meer informatie kan een ieder vinden op www.sportherberg.com Met deze presentatie is de inschrijving voor deze fietsweek op onze website geopend.

Clubweekend (Hans Beks/Ine Reiling):

Dit jaar gaan Ine Reiling & Hans Beks een mooi en gezellig fietsweekend organiseren. Hoewel het weekend vorig jaar in Assen in September een groot succes was, is toch de wens uitgesproken om het dit jaar in de maand juni te laten plaatsvinden. Zet vast in jullie agenda vrijdag 24 juni t/m zondag 26 juni. Het formaat gaat hetzelfde voor een trainingsweek voor het WK. We hebben er dus alle vertrouwen in. De afstand vanaf Heeze is 115 Km en de omgeving staat bekend als de Brabantse Wal. Voor de niet fietsers zijn er tal van mogelijkheden. Naast een heerlijke wandeling aan de Zeeuwse kust is een dagje Antwerpen ook dichtbij. Partners zijn van harte welkom. We verblijven in grenshotel De Jonckheer in Ossendrecht. De kosten voor het evenement bedragen Eur 168,50 pp op basis van een 2-persoons kamer excl. Eur 3,00 toeristenbelasting pp. Dit is inclusief 2x ontbijt, 2x diner en 1x lunch. (Eenpersoons kamers hebben een toeslag van Eur 52.50) Inschrijven kan vanaf vandaag door een email te sturen aan hansbeks@gmail.com en het bedrag over te maken op NL 56 RABO 0176 9655 56 op naam van H. Beks. Pas als het bedrag is ontvangen is de inschrijving definitief. De inschrijving sluit op 30 april. We hebben optie op 15 kamers maar er zijn meer kamers beschikbaar. Uiteraard gaan we uit van een mooie, grote en gezellige groep deelnemers. Want zeg nu zelf, na alle beperkende corona maatregelen van de afgelopen 2 jaar willen we er wel weer eens een keertje gezellig en/of sportief tussen uit. Aankomst op vrijdag, vertrek op zondag incl 2x diner, 2x ontbijt en 1x lunch. Uiteraard kunnen we de fietsen veilig stallen. Bij een goede kennis, voormalig profrenner en huidige bondscoach Koos Moerenhout heeft Hans informatie ingewonnen over een geschikte locatie. De gekozen locatie was ook de keuze van deze bondscoach en de profrenners in 2021.

HFW (Wim Collart):

De 34e HFW zal worden gehouden op 5,6 en 7 Augustus. Er is een nieuwe start locatie en wel de Korfbalkantine ds. Kremerstraat. Parkeren kan bij de Tennishal of bij het Station. De HFW heeft een nieuwe "kartrekker" in de persoon

van Dianne de Haan. Leny Thijs stopt hier in 2023 mee. De commissie vraagt vrijwilligers voor hulp tijdens weekend met als beloning een gezellig afsluitingsdiner op 7 augustus, waarbij TC Heeze de drank voor haar rekening neemt.

PR (Peter Rothuizen):

In de ALV wordt de nieuwe styling en nieuwe naam van ons clubblad gepresenteerd. Voortaan zal de Toerflits, de Tourflits heten. In de letters een klein verschil, maar in de styling een groot verschil. Onze eigen vormgever, Stijn van Meerwijk, heeft de Tourflits een prachtige nieuwe look gegeven, geheel in de stijl van onze clubkleding. Stijn zal ook de opmaak van nieuwe edities van de Tourflits verzorgen en we zoeken nog wel naar een enthousiaste nieuwe redacteur. Heb je interesse meld je dan bij mij. Mededeling in de ALV : De nieuwe clubfoto van onze club in het nieuwe tenue zal 8 Mei gemaakt worden bij de Kapellerput in Heeze.

6. Jubilarissen & Clubkampioenen

De volgende jubilarissen werden in deze ALV gehuldigd: Geert Thoonen, Marc de Bie, Henry Sanders, Geurt te Biesebeek, Jan Brusse, Vincent Haighton, Jeroen Manders, Harry Mennen, Mark Ramakers, Helma v Ravenstein, Ine Reiling, Bernard Schrauwen, Ronnie van Stiphout, Bas Snoeijen, Hennie Thijs, Michiel van der Veen, Gerard Thijsen, Jos Thijsen en Geert van Wijk. Allen 10 jaar lid in 2020 of 2021. Zie foto. Voor het eerst in onze geschiedenis waren geen mannelijke clubkampioenen. Beide trofeeën gingen naar een vrouw; de Piet Bosmans trofee naar Monique van Kessel met 1700 km en de Elegance trofee naar Maaïke Hoogers met 1575 km. De TC Heeze sportiviteitsprijs over 2021 ging naar Joost van de Heuvel.

7. Rondvraag

Det Adelaars verteld dat de wielrenners in Gambia ons willen bedanken voor de vele jaren dat we onze oude clubkleding richting Afrika stuurden, echter de wielrenners in Afrika geven aan nu te veel kleding te krijgen en dat we niet meer hoeven sturen. Wel hebben de Gambiaanse wielrenners behoefte aan fietsonderdelen in redelijke staat. Deze onderdelen kunnen bij Det Adelaars worden ingeleverd, dan kan Fred Schrauwen ze bij een volgende reis naar Gambia overhandigen. Hans van Bree vraagt of we bij onze clubritten Café Thuys nog kunnen gebruiken. Bestuur geeft aan dat dit geen zekerheidje. We zoeken naar een oplossing in het besef dat Café Thuys onze lopende sponsor is. Adriaan van Eerd bedankt het bestuur voor de bloemen die hij mocht ontvangen toen hij plotseling in het ziekenhuis moest worden opgenomen.

8. Sluiting

Stephan sluit de vergadering wederom met de fysieke hamer. De volgende ALV zal in november 2022 plaatsvinden.

Mijn
**Mooiste
FIETSRIT**
76



Pescara-lago di Campotosto

Door Dennis van der Heijden

**Bikepacking Abruzzo:
Het jaar dat Dumoulin de Giro won!**

Etappe: Pescara - lago di Campotosto

We hadden niet door dat er die dag 2000 hoogtemeters op ons stonden te wachten, en de rit over de 100km zou zijn met onze volle bepakking. Mijn broer en ik waren allebei nog onervaren fietsers en bikepackers. We hadden dat jaar allebei onze eerste fiets gekocht / opgebouwd. Navigeren deden we aan de hand van een kaart, waar ik een kronkelend lijntje op had getrokken. Lago di Campotosto leek een mooie eindbestemming voor die dag, een meer hoog in de bergen. De eerste 50km van de tocht gingen vlak plat omhoog langs drukke straten met veel vrachtverkeer en een veel te warme zon in de nek.

Nadat we ieder 2 broodjes schnitzel (in Italië?) geluncht hadden, begon pas het echte werk. De weg werd rustiger en het stijgingspercentage ging omhoog. Langzaam werd de omgeving mooier, en kwamen we steeds minder bebouwing tegen. Daar waar we door een dorpje kwamen was het eigenaardig rustig. Veel gebouwen dichtgetimmerd. Nadat we al een uur geen levend persoon meer tegen waren gekomen, en allebei in stilte met de beklimming bezig waren, zagen we plots een vervallen cafeetje. Tot onze verbazing was deze wel open. Een oude man zat op het terras. Zijn kleindochter bracht ons koffie. "Waar komen jullie vandaan?" "Nederland". "Ahh, Dumoulin, Dumoulin, Dumoulin!" Ik keek lachend mijn broer aan, hier komt weer een ode aan Dumoulin. De Italianen zijn duidelijk fan van de Limburger.

De laatste 10km werd het nog rustiger op de weg leek het, doodse stilte. Het voelde een beetje onaangenaam. Waar gaan we heen? En waarom is hier niemand? De huizen die we tegenkwamen waren allemaal dichtgetimmerd, of leken ingezakt door vervalling. Wat is dit voor gebied? Waarom woont hier niemand? Op

de kaart had ik een klein weggetje gespot die ons via de meest directe weg naar het meer zou leiden. Het was een steil weggetje. Na 500m kwamen we het karkas van een koe tegen midden op de weg. Die lag hier al een tijd. Komen hier wel ooit mensen? Na de volgende haarspeltbocht werd het duidelijk, de hele weg was weggezakt over honderd meter. Doodlopend. (We hadden niet door dat we op dit moment 15km van Amatrice waren, waar in 2016 een grote aarbeving was geweest).

We begonnen ons af te vragen of we überhaupt voor die avond nog wel een slaapplek zouden kunnen vinden. Na een lange omweg kwamen we eindelijk bij een weg die ons naar het meer zou leiden. Een stuwmeer bleek, maar het water stond verdacht laag (veiligheidsmaatregel bleek achteraf, want een volgende aardbeving zou een overstroming kunnen veroorzaken als de dam het zou begeven).

**"Jongens, hebben
jullie dorst?
Biertje?"**

Aan de andere kant van het meer zagen we een dorpje, maar dat zag er net zo verlaten en vervallen uit als de dorpjes die we eerder waren tegenkomen. Toch maar die kant op. Plots spotte ik een bordje "L'Agrocampeggio Cardito" en een steil onverhard weggetje omhoog met stijgingspercentage "niet te doen". "Gaan we dit proberen?" "Wat is de kans dat deze camping nog bestaat?"

Onze fiets bovengeduwd zagen we iemand op het terras zitten. "Jongens, hebben jullie dorst? Biertje?" Ook komen er plots een 3-tal auto's aangereden. De ene na de andere jonge vrouw stapt uit. "Wat is hier aan de hand?", vroegen we aan de eigenaar. "ahh, jullie komen precies op het goede moment, mijn nichtje viert hier vanavond dat ze geslaagd is voor haar eind-examen, eten en drinken jullie mee?" De volgende dag stonden we te laat op om nog te gaan fietsen. Een noodzakelijke rustdag. ●

Na een slapeloze en warme nacht op een camping aan het strand in Pescara, zouden mijn broer en ik weer de bergen in trekken. Gelukkig maar, want wie bedenkt het om een trein recht langs het strand te laten lopen. De hele nacht goederentreinen. We hadden behoefte aan rust en frisse lucht.



70 Val PARTIJ!

Helaas komen valpartijen regelmatig voor bij fietsen. In deze blog vertel ik hoe je ze kunt voorkomen. Maar als het toch gebeurt, geef ik je ook tips over wat je op dat moment kunt doen.



Door Guido Vroemen
sportarts SMA Midden Nederland

Bron: Sportzorg.nl

Allereerst is het van belang om binnen de fietsgroep de risico's zo klein mogelijk te maken. Dit kan door:

- Een wegkapitein te hebben en daar naar te luisteren
- De groepen niet te groot te maken
- Regelmatig een training te besteden aan bocht- en remtechniek.
- Steek niet over vlak voor andere weggebruikers. Regelmatig steekt de voorfietser veilig over, maar is de weg niet meer vrij als de laatste renner oversteekt.
- Houd rekening met de andere weggebruikers. Met name mensen op elektrische fietsen kunnen gevaarlijke situaties opleveren. Zowel de wielrenners als de gebruiker van e-bike schat de snelheid van de elektrische fiets vaak verkeerd in. Anticipeer op de hoge snelheid (en soms wat lagere reactiesnelheid) van de gebruiker van de e-bike.
- Zorg voor goed materiaal. Goede banden, voldoende op spanning. Goede remmen.
- Laat je gezondheid regelmatig checken middels een sportmedisch onderzoek. Boven de 35 jaar is eens in de 2 à 3 jaar een sportmedisch onderzoek sterk aan te raden.
- Neem niet teveel risico. Zorg dat je te allen tijde de fiets onder controle hebt. Door je fiets goed te laten afstellen vergroot je de controle over de fiets. Kijk voor informatie over een bikefitting op: www.smamiddennederland.nl/diensten/fietsmeting. Vooral in de herfst met natte, gladde wegen, bladeren en takken op de weg glijd je eerder weg.
- Uiteraard draagt iedere wielrenner een goede fietshelm. Handschoenen zijn ook verstandig en voorkomen letsel bij vallen.

Ondanks de genomen veiligheidsmaatregelen kan er toch een valpartij ontstaan. Wat moet je dan doen:

- Doe je hand recht omhoog en roep "STOP".
- Verplaats een slachtoffer niet, behalve als hij of zij op een gevaarlijke plek ligt.
- Bel bij twijfel over de toestand van een gevallen wielrenner altijd 112.
- Je kunt de plek beveiligen door een fietser een stuk voor de plek van het ongeval met zijn fiets dwars laten staan. Door je gestrekte arm met vlakke hand op en neer te bewegen geef je toekomstig verkeer aan langzamer te rijden.

- Vermoedt je schedel of wervelletsel? Laat het slachtoffer liggen en beweeg het hoofd niet. Stabiliseer het hoofd alleen als je weet hoe dit moet.
 - Schouder uit de kom? Laat het slachtoffer zelf de arm ondersteunen. Probeer het lichaamsdeel niet te zetten. Je kunt eventueel met een binnenband een smalle das maken om de pols, langs de gezonde zijde van de nek.
- Het slachtoffer moet niet vergeten om na een valpartij waarbij er open (schaaf)wonden zijn ontstaan een tetanusinjectie bij de huisarts te halen.

De meest voorkomende letsels bij wielrenners na een val zijn:

1. Schaafwonden
2. Schouder uit de kom
3. Botbreuk: vooral sleutelbeen, schouder en scheenbeen
4. Schedel- en hoofdletsel (vooral als je géén helm draagt)

Wat neem je mee als je met een groep gaat fietsen:

- Gerold snelverband** Dat is klein, licht en multifunctioneel. Aan te leggen zelfs met je wielershandschoenen aan. Je kunt het gebruiken voor het bedekken van nagenoeg elke wond, maar kunt er door de brede zwachtel ook lichte druk mee uitvoeren. De niet verklevende laag zorgt er voor dat het niet aan de wond blijft plakken.
- Pleisterspray** Te koop bij elke drogist in een spuitbusje van nog geen 5 centimeter groot. Het ontsmet en legt een transparant laagje over de wond waarmee, als het opdroogt, het bloeden ook wordt tegengegaan. Een goede remedie voor schaafwonden.
- Pleisters** Je wielershandschoenen trek je meestal uit als je de band gaat vervangen, een ketting oplegt of iets anders tussendoor moet sleutelen. Juist dan loop je vervelend wondjes op. Koop de gevormde pleisters zodat je niet hoeft te knippen, neem van elk formaat er 1 mee.
- Zorg voor voldoende water in de bidons** Spoel een schaafwond met water. Zorg dus dat je tweede bidon (voor langere ritten) gevuld is met water in plaats van sportdrink. Voor korte ritten is water sowieso ook beter voor het lichaam.
- Heb je ruimte over in je zadeltas?** Dan zijn een setje kunststof handschoenen en een beademingsdoekje een mooie aanvulling. Beide erg klein en handzaam. ●

TC

CLUBFOTO MEI 2022

**'DIT
IS EEN
GOED STEL
HOOR!'**



TCHEEZE

PROGRAMMA 2022 ELITE - PRESTIGE - SUPERPRESTIGE

Kijk voor het volgwagenschema op onze vernieuwde website!

MND	DATUM	KM	TIJD	NAAM	NR.	RICHTING
MRT	zo 6	65	9.00	Weilandrit	60	Ospeldijk
	zo 13	65	9.00	Limburgiarit	149	Swartbroek
	zo 20	70	9.00	Grote Heidetocht	151	Neerpelt
	zo 27	75	9.00	Kempentochtje	160	Luyksgestel
APR	zo 3	75	8.30	Voorjaarstocht	90	Leveroy
	zo 10	100	8.30	Leudaltocht	97	Roggel
	ma 18	80	8.30	Bakelse Plassentocht	164	Bakel-Milheeze
	zo 24	80	8.30	Rondje Gemert	106	Gemert
MEI	zo 1	120	8.00	Langs de Maas	99	Neer-Baarlo
	zo 8	75	8.30	Over de Meet	74	Neerpelt
	zo 15	80	8.30	Ellertocht	159	Ell
	zo 22	80	8.30	Kempentocht	111	Vessem
	zo 29	100	8.30	Klottedocht	114	Horst
JUNI	ma 6	85	8.30	Rondje Thoeaar	166	Thorn
	zo 12	120	8.00	21-dorpen tocht	107	Haaren
	zo 19	75	8.30	Ysseltocht	161	Ysselstein
	zo 26	80	8.30	Belgische Kanalentocht	165	Bocholt
JUL	zo 3	100	8.30	Omloop van de Kempen	168	Reusel
	zo 10	80	8.30	Omloop van de Peel	113	Ospel
	zo 17	85	8.30	Verassingstocht	132	Opitter
	zo 24	120	8.00	Lateraaltocht	167	Buggenum
	zo 31	80	8.30	Door de Peel	119	Ospeldijk
AUG	5-6-7	-	-	-	-	HFW
	zo 14	80	8.30	Heijdetocht	65	Luyksgestel
	zo 21	100	8.30	Heeze-Horst	32	Horst-America
	zo 28	80	8.30	Leukerbeektocht	133	Swartbroek
SEP	zo 4	80	8.30	Lommeltoer	104	Lommel
	zo 11	120	8.00	Schwalmtaltocht	88	Swalmen
	zo 18	80	8.30	Veentocht	95	Griendtsveen
	zo 25	80	8.30	Achterom Gemert	125	Handel
OKT	zo 2	80	9.00	Nazomertocht	124	Weebosch
	zo 9	80	9.00	Heeze-Egchel vv	158	Egchel
	zo 16	75	9.00	Bocholttoer	136	Bocholt
	zo 23	70	9.00	Herfsttoer	34	Deurne
	zo 30	65	9.00	Sluitingsrit	155	Neerpelt

PROGRAMMA 2022 ELEGANCE

Kijk voor het volgwagenschema op onze vernieuwde website!

MND	DATUM	KM	TIJD	NAAM	NR.	RICHTING
MRT	zon 6	40	9.00 uur	Openingsrit	214	Mierlo
	zon 13	45	9.00 uur	Grenstocht	1	Hamont
	zon 20	45	9.00 uur	Kassentocht	27	Asten-Maarheeze
	zon 27	50	9.00 uur	Lentetocht	71	Lierop
APR	zon 3	50	9.00 uur	Kale Bomentocht	54	Soerendonk
	zon 10	55	9.00 uur	Vroege vogelstocht	78	Steensel
	zat 16	70	9.00 uur	Bloementocht	162	Heibloem
	maa 18	55	9.00 uur	Druppeltocht	43a	Hamont
	zon 24	60	9.00 uur	Kempentocht	33	Eersel
MEI	zon 1	65	9.00 uur	Noorder rondrit	63	Mariahout
	zon 8	50	9.00 uur	Bomentocht	54R	Soerendonk
	zon 15	60	9.00 uur	Kleintje Kempen	46	Westerhoven
	zon 22	65	9.00 uur	Wulptocht	147	Lommel
	zon 29	70	9.00 uur	Bikkeltocht	117	Vlierden
JUNI	maa 6	60	9.00 uur	Pinksterrit	41	Bergeijk
	zon 12	65	9.00 uur	Pelentocht	154	Overpelt
	zat 18	85	9.00 uur	Rondje Thoeaar	166	Thorn
	zon 19	60	9.00 uur	Rondje Brabant	51	Nijnsel
	zon 26	65	9.00 uur	Kempentochtje	160k	Luyksgestel
JUL	zon 3	70	9.00 uur	Door de Peel	163	Neerkant
	zon 10	65	9.00 uur	Kanalentocht	155	Neerpelt
	zon 17	70	9.00 uur	Veentocht	169	Griendtsveen
	zon 24	65	9.00 uur	Airport Tocht	11	Zandoerle
	zon 31	70	9.00 uur	Sigarentocht	145	Duizel
AUG	zon 7					HFW
	zon 14	70	9.00 uur	Rond Helmond	150	Aarle-Rixtel
	zon 21	65	9.00 uur	Omloop vd Maisvelden	40	Hamont
	zon 28					Brabantse dag
SEP	zon 4	70	9.00 uur	Nazomertocht	34	Deurne
	zon 11	65	9.00 uur	Limburgiarit	149	Swartbroek
	zon 18	60	9.00 uur	Beventocht	8	Achel-Statie
	zon 25	60	9.00 uur	Maximatocht	10	Knegsel
OKT	zon 2	55	9.00 uur	Natuurtocht	17k	Budel
	zon 9	55	9.00 uur	Najaarsrit	3	Walik
	zon 16	50	9.00 uur	Rondom Hugten	52	Maarheeze
	zon 23	50	9.00 uur	Herfstrit	69	Heusden

7C

*“Zo lang als
ik adem, zal ik
aanvallen”*

Bernard Hinault

Frans oud-tourwinnaar



WIELERSHOP
ACHEL



van de Looy
schrijfservice

tableaux
mediamakers



dennis van de ven
installatietechniek

SMULDERS
interieurprojecten · Heeze



CONCEPT · CREATIE
SMEER



Rufus
bezworven



HEEZE



CAD FIT



TABLE DU SUD