

TC

TOURFLATS

Een uitgave van TC Heeze · info@tcheeze.nl · tcheeze.nl · NUMMER 1 / FEBRUARI 2025



KIES EENS VOOR EEN ANDERE UITDAGING

FIETSEN VOOR EEN GOED DOEL

VEILIG TOURFIETSEN IN EEN GROEP - TIPS & TRICKS

PRODUCTINFORMATIE

*De helmtest van
Erwin Bovens*

TCHEEZE

AAN-/AFMELDINGEN

Sinds de Tourflits van juli hebben zich geen nieuwe leden aangemeld, dus deze Tourflits geen bijdrage in de rubriek "Nieuw leden stellen zich voor". Ook zijn er geen afmeldingen.

Standaard (links) en de verbeterde versie met meer gegevensvelden



GARMIN HACK #2

Vanuit de redactie kwam de vraag of ik iets wilde schrijven over de apps en hacks die ik gebruik op m'n Garmin Edge 1040 omdat dit misschien ook voor andere leden leuk en/of nuttig zou zijn. Deze keer tip 2, meer gegevensvelden op je kaartscherm!

Een ander "probleem" wat ik had was dat ik meer gegevensvelden op mijn kaartscherm wilde hebben. Lange tijd waren dit er maximaal 2 wat bij de meeste stond op snelheid en afstand. Voor de overige gegevens moest je altijd naar een andere pagina.

Daarvoor staat er in de Garmin IQ store een app die Edge Mapfields heet en hiermee kun je veel meer datavelden kwijt op je kaartscherm en ook zelf bepalen welke gegevens je wilt hebben per vakje. Ideaal dus! Doe er je voordeel mee.

Een aantal tips voor je Garmin staan ook op onze eigen site:
www.tcheeze.nl/tc-heeze/tips-en-tricks-navigatie

WILLIE HURKX

GARMIN

MEDEDELINGEN- BORD TC HEEZE

TC

VAN DE REDACTIE

DE WINTER ZIT ER ALWEER BIJNA OP EN WE KUNNEN UITKIJKEN NAAR EEN NIEUW SEIZOEN MET TC HEEZE. THEO EN HENK ZIJN DRUK BEZIG EEN STRAK PROGRAMMA VOOR JULLIE OP TE STELLEN, ZODAT WE KUNNEN GENIETEN VAN UITDAGENDE, MOOIE EN GEZELLIGE TOCHTEN. EEN VERGADERING MET DE WEGKAPITEINS HEEFT PLAATSGEVONDEN ZODAT DE RITTEN VEILIG KUNNEN VERLOPEN EN IEDEREEN OP HAAR/ZIJN NIVEAU MEE KAN FIETSEN. OM OPTIMAAL IN MAART TE KUNNEN STARTEN, ADVISEREN WE JE DE CORE TRAINING IN DEZE TOURFLITS TE VOLGEN; SUCCES VERZEKERD.

In november werden de clubkampioenen en jubilarissen van 2024 gehuldigd. We hebben er een mooie fotoreportage van gemaakt. De notulen van de ALV van afgelopen november kun je vinden op de website van TC Heeze en de agenda van de ALV op 21 februari a.s. tref je in deze Tourflits aan. We nodigen alle leden uit om 20.00 uur in het Perron.

Afgelopen maand hebben we jullie een enquête gestuurd met vragen over de Tourflits en de website. Veel leden hebben gereageerd en de resultaten waren tot nu toe positief. Daar is de redactie blij mee. In de komende ALV zullen de resultaten worden gedeeld.

Van de actieve leden wordt verwacht dat zij een steentje bijdragen en dus 1 keer in de 2 à 3 jaar de volgwagen verzorgen. Als de datum waarop je gepland staat niet past, dien je zelf een vervanger te regelen of met iemand te ruilen. Gelieve dit door te geven aan de volgwagen

coördinator, Peter Rothuizen, zodat we niet voor verrassingen komen te staan. De instructies voor het rijden met de volgwagen hebben we nog eens tegen het licht gehouden en de nieuwe versie staat op de website onder "mijn TC Heeze". Alvast bedankt.

Verder in deze Tourflits tips voor rijden in een peloton. Altijd handig voor de nieuwe leden en als oprisser voor de "oude" leden. Deze tips zijn trouwens ook te vinden op de website. Ook interessant is de helmtest die door Erwin speciaal voor de TC Heeze leden is uitgevoerd. Lees hier alles over op pagina 10.

Redactielid Peter en zijn Ingrid zijn momenteel bezig met een zeer lange fietstocht door Nieuw Zeeland. Hopelijk komt daar een mooi reisverslag uit. Stijn en ik hebben zonder hem toch geprobeerd er weer een leuke Tourflits van te maken. We wensen jullie veel leesplezier!

**GERTIE
BREKELMANS**
Redactie Tourflits



Jaarverslag van 2024

HET SEIZOEN 2024 IS EEN PRIMA JAAR GEWORDEN VOOR TC HEEZE. DE LEDEN HADDEN ER WEER ZIN IN DIT JAAR OM DE BRABANTSE/KEMPISCHE/LIMBURGSE ROUTES TE ONDERNEMEN. OP DE ZONDAG EN WOENSDAG RITTEN IS ER EEN GROTER AANTAL KILOMETERS GEREDEN DAN DE JAREN ERVOOR. IN TOTAAL IS ER NET IETS ONDER 100.000 KILOMETER GEREDEN DOOR DE LEDEN. OOK IS ER MINDER GEBEURD OP DE WEG QUA ONGEVALLLEN. HELAAS WAS ER OP DE EERSTE RIT WEL EEN KLEIN ONGELUKJE EN DAT KWAM DEELS DOOR DE NATTIGHEID. WANT DAT WAS ER OOK HET AFGELOPEN JAAR. HET SEIZOEN BEGON EN EINDIGDE MET VEEL WATEROVERLAST IN VERSCHILLENDE GEBIEDEN. UITEINDELIJK ZIJN EEN PAAR RITTEN WEINIG BEZOCHT OF NIET GEREDEN DOOR SLECHT WEER.

Natuurlijk hebben we naast de zondag/woensdag ritten ook de winterritten en de dinsdagavond ritten. Met veel enthousiasme zijn deze bezocht. De winterritten hadden altijd een mooie tussenstop met taart, vakkundig geregeld door Hans Beks.

Het voorjaar fietsweekend werd op het laatste moment afgelast. De bestemming was in de buurt van Düsseldorf en de Rijn. Door omstandigheden konden sommigen leden niet en uiteindelijk bleef een te kleine groep over. Dit was wel een behoorlijke teleurstelling. Maar goede moed; de vrijwilligers (Hans/Ton) hebben een nieuw hotel/plaats voor het jaar 2025 gevonden. De locatie Elst is top ofwel de mooiste omgeving van NL waar super gewandeld en gefietst kan worden. Waarschijnlijk ben ik niet helemaal objectief omdat ik uit de buurt kom. We maken er een topweekend van!

Het HeezerFietsWeekend was een groot succes; het weer hielp mee, het aantal deelnemers was als vanouds. En de organisatie, geleid door Dianne, heeft al een paar jaar een mooi startpunt geregeld bij de korfbalvereniging. Wat is het daar een gezellige drukte. Ook hier genoeg vrijwilligers die meegeholpen hebben met de pijltjes, posten en andere belangrijke zaken. De BBQ naderhand was een mooie afsluiting van een prima weekend. Ook hier genoeg vrijwilligers als chef-kok bij de BBQ om een constante stroom van gerechten aan te bieden.

Over BBQ gesproken, de derde zaterdag van juni is een traditie aan het worden waar eerst de Theo Thijs Classic gereden wordt en vervolgens de leden aan (wederom) een BBQ kunnen deelnemen. Het is maar goed dat we veel fietsen zodat de calorieën een uitweg weten te vinden.

In september zijn we met een mooie groep richting regio Alpes-Maritimes in Frankrijk gereden voor de fietsweek. Het is een end rijden maar dan heb je ook wat. Mooie plaatsen zoals Nice, Monaco, Menton, San Remo en nog

vele andere aan de kust en zodra je maar een beetje het binnenland in gaat, is het klimmen geblazen. En ook hier een fabelachtige omgeving. Oh ja, wie kwamen we tegen en hebben we natuurlijk een stukje aangehaakt: Pogacar, Matthews, Wout Poels, Mats Pedersen, Geraint Thomas, en anderen. Het is een ideale plek voor de profs... en ook voor ons.

Op de najaar ALV is er tijd voor de bloemen. Onder andere voor de jubilarissen en er waren er veel deze keer. Maar ook voor de winnaars van de klassementen; Jan Manders bij de Randonneurs en Monique van Kessel mocht de Piet Bosmans trofee in ontvangst nemen. Deze keer was er geen sportiviteitsprijs maar een vrijwilligersprijs Heeze-Leende met een mooie tegoedbon. Het bestuur heeft Ger Peeters gehuldigd als vrijwilliger. Met al zijn taken van de afgelopen jaren, een goede keuze.

Tenslotte, wat het vermelden waard is zijn de vrijwilligersborrel, nieuwjaarsborrel en het bestuur etentje. Het laatste vond plaats in Valkenswaard en we hebben heerlijk geborreld en gegeten. We hebben met alle organisaties plezier gehad.

De structuur van de vereniging bestaat uit het bestuur, de commissies, de informatie mogelijkheden (website, TF, groep apps, social media), de volgwagen en veel meer. Het is op orde mag ik zeggen. De kracht van de vereniging is het aantal vrijwilligers en al het werk dat ze verzetten. Het jaarverslag 2024 is er bewijs van!

HET BESTUUR WENST DE LEDEN EEN GOED 2025 EN DAT WE ER EEN NET ZO MOOI FIETSJAAR VAN MOGEN MAKEN ALS 2024.

Marc Klaassen, voorzitter TC Heeze

TCH AGENDA ALV

21 FEBRUARI 2025 - 20:00 UUR IN 'T PERRON

1. *Opening*
 2. *Verslag ALV 22 november 2024*
 3. *Mededelingen bestuur en ingekomen stukken*
 4. *Bestuurssamenstelling*
 5. *Financieel overzicht 2024 en begroting 2025*
 6. *Update vanuit de commissies*
 7. *Clubweekend*
 8. *Fietsweek*
 9. *Rondvraag*
 10. *Sluiting*
- We hopen op een grote opkomst!
Bestuur TC Heeze**



NIEUWJAARSBORREL 2025





Goede doelen 2025

In Tourflits nummer 3 van vorig jaar stond het verhaal van Rik Meesen en De Ronald McDonald Huizen. Wil jij nu net als Rik een mooie uitdaging aangaan én ook nog een goed doel willen ondersteunen? Dan hebben we hier voor jou een aantal initiatieven opgesomd.



CliniClowns

De Alpentocht vindt plaats van woensdag 10 tot zondag 14 september 2025 met beklimming van de Col de Galibier op zaterdag 13 september 2025.

Alzheimer-Nederland

Jaarlijks organiseert dit goede doel een fietsevenement 'de Herinneringen Rit' waar iedereen aan mee kan doen. Fiets je liever een andere tocht? Fiets dan een bestaande fietstocht voor Alzheimer Nederland.

Climate Classic

Fiets samen met duizenden anderen op vrijdag 20 juni 2025 langs de 'toekomstige' kustlijn van Nederland. Keuze uit zes toertochten met een langste van 375 km van Breda naar Groningen. Goede doel is de stichting Wetlands ter bescherming van natte landschappen in Nederland die, als ze goed onderhouden worden, grote hoeveelheden CO₂ opslaan.

Cycle for Hope

Deze stichting organiseert juni 2025 een estafette tocht over 1200km door heel Nederland, "het Rondje Nederland". In 48 uur kom je met jouw wielerteam de Zeelandbrug, de Limburgse heuvels en de Groningse wind tegen, gegarandeerd afzien, maar je weet waar je het voor doet. De stichting helpt mensen met verslavings- of psychische problemen.

Alpe d'HuZes

Opgevenisgeenoptie. Alpe d'HuZes is een sportief evenement met als goed doel het stimuleren van onderzoek naar kanker en de verbetering van de kwaliteit van leven van mensen met kanker. Op de eerste donderdag van juni beklimmen velen de Alpe d'Huez, de bekende Nederlandse berg in de Franse alpen en de echte diehards tot zes keer op deze ene dag.

Er zijn genoeg uitdagingen en goede doelen te vinden!

Giro di KiKa

De mooiste routes in Italië, 5 epische etappes door de prachtige Dolomieten en fantastische wielermomenten. Dat beleef je tijdens Giro di KiKa!

• Fiets van 22 t/m 27 juni 5 onvergetelijke etappes door de Dolomieten waarbij je afsluit met de Stelvio di KiKa. In het wielergekke Italië.

Tour for Life

• Tour for Life fiets je voor succesvol kankeronderzoek. Fiets 8 prachtige etappes tussen Briançon naar Maastricht. Rijdt met een team van fietsvrienden of collega's, of schrijf je alleen in. Je bent verzekerd van een onvergetelijke week. Is 8 dagen fietsen te lang? Fiets dan Tour for Life 4 days. ●



7C



Veilig **TOERFIETSEN IN EEN GROEP**

Fietsen op de openbare weg is een kunst op zich. Het rijden in een groep vereist nog meer van de fietser. Hoewel er geen exacte cijfers zijn, is het algemeen bekend dat de meeste ongevallen gebeuren in een groep. Reden genoeg om een verzameling regels op te stellen die een vereniging kan hanteren voor de veiligheid in hun clubritten. Natuurlijk is het gezellig om met de fietser naast je te kletsen over het fietsen in al zijn vormen. Een sociaal gebeuren dat het toerfietsen een extra dimensie geeft. Belangrijk is dat je geconcentreerd en alert blijft fietsen in een groep. Goed opletten voorkomt plotseling remmen of van de lijn afwijken. Veel ongevallen in een toerpeloton gebeuren vaak door onverwachte omstandigheden. Veel plotselinge uitwijkmanoeuvres en remacties zijn vaak redenen voor valpartijen. Ook zijn niet alle fietsers op de hoogte van algemene regels die het veilig fietsen in een groep bevorderen. Je kunt allerlei regels bedenken maar de verantwoording ligt natuurlijk bij de fietser. De fietser moet weten wat voor snelheid hij/zij aankan en zich afvragen of die snelheid past bij de groep waarin hij/zij fietst. Op de volgende pagina vindt u een aantal tips voor veilig toerfietsen in een groep.



Bron: NTFU

We houden rekening met elkaar dus

- Er wordt als groep gereden. Samen uit, samen thuis
- De tochten zijn geen wedstrijden
- We houden ons aan de verkeersregels
- Groepen van maximaal 16 personen
- Nieuwe deelnemers aan de groep worden opgevangen en begeleid
- Bij pech wordt er gewacht en geholpen bij de reparatie
- Rijd nooit blindelings achter iedereen aan
- Bij een klim wachten we bovenaan tot de laatste boven is

Regels in de groep

- In groepsverband niet met losse handen rijden
- In groepsverband niet rijdend achterom kijkend een gesprek voeren
- Nooit abrupt van richting veranderen of remmen, maar langzaam uitrijden
- Bij twijfel over de richting rustig rechtdoor fietsen (indien mogelijk)
- Als men in de berm rijdt niet de weg/het fietspad weer oprijden maar rustig uitrijden.
- Niet mobiel bellen
- Bij oversteken van een weg, wachten tot de gehele groep in 1 keer over kan
- In de bebouwde kom wordt het tempo aangepast
- Als iemand het tempo niet aan kan wordt er gewacht en het tempo aangepast
- Als iemand meerdere weken het tempo niet aan kan, wordt hij/zij hierop aangesproken
- Iemand die duidelijk moeite heeft met het tempo, mag op de tweede rij fietsen
- De wegkapitein bepaalt het tempo
- De wegkapitein bepaalt de richting

Tekens in de groep

- Als er gestopt moet worden geven de voorrijders een stopteken met de arm recht omhoog en roepen STOP en de groep geeft de roep door naar achter. Groep niet meer trappen en rustig uitrijden.

- Als de weg vrij is, geven de voorrijders een teken met de arm omhoog naar voren wuivend en roepen 'VRIJ', iedereen kan weer gaan fietsen en de groep geeft de roep door naar achter.
- Bij rechtsaf: voorrijder met arm rechts en roept 'RECHTS' de groep geeft de roep door naar achter.
- Bij linksaf: voorrijder geeft dit aan met arm naar links en roept 'LINKS'. De groep geeft de roep door naar achter.
- Bij rechtdoor: voorrijder roept 'RECHTDOOR' de groep geeft de roep door naar achter.
- Bij obstakel rechts van de weg of inhalen mede weggebruiker: de voorrijders roepen duidelijk 'VOOR' en de groep geeft de roep door naar achter.
- Bij obstakel links van de weg of tegenligger: voorrijders roepen duidelijk 'TEGEN' en de groep geeft dit door naar achter.
- Obstakels in of op het wegdek roep dan luid de naam "TAK, PAAL, GAT" enz en wijs met arm naar beneden het obstakel aan.
- Ingehaald worden roep dan luid "ACHTER" (fiets, auto enz) de groep geeft de roep door naar voren.
- Zijn er technische problemen roep dan luid "LEK".
- Wordt er "RITSEN" geroepen dan dient men achter elkaar te rijden.

Tips voor de groep

- Geef al deze boodschappen door van voor naar achter of achter naar voor.
- De voorste fietsers 'waarschuwen' andere weggebruikers tijdig en vriendelijk.
- Blijf alert en geconcentreerd.
- Iedereen wordt geacht deel te nemen op een goed onderhouden fiets.
- Iedereen wordt geacht persoonlijke gegevens (identificatie) bij zich te dragen.
- Drink en eet op tijd maar wel op een rustig moment.
- Bij pech (bv lek) rijdt iedereen naar een veilige plek. Ga indien mogelijk van de weg of fietspad af.
- Vermijd bij clubritten zoveel mogelijk fietspaden in drukke toeristische gebieden. ●



Helmtest Kask Protone

DOOR ERWIN BOVENS



Afgelopen zondag 12 januari 2025 was een speciale dag. Tijdens een van de vele winterritten was het de beurt aan Erwin Bovens om een Kask fietshelm te testen.

Het was koud op die betreffende zondag. Dik ingepakt trotseerde het peloton de ijzige omstandigheden op weg naar het Limburgse land waar Hans wederom een mooie stop had geregeld. Op weg naar Neeritter ging het in de buurt van Weert echter fout. Vanaf de kop van het peloton werd er slecht of niet gewaarschuwd (Lees ook eens de tips voor rijden in een groep in deze Tourflits, pagina 8) waardoor Erwin een bemodderd tractorspoor niet meer kon ontwijken. Hij stuurde zijn fonkelnieuwe Pinarello de berm in, waardoor hij al snel te maken kreeg met zand tussen de tanden. Daarbij bedoelen we natuurlijk niet de tanden van zijn cassette, laat dat duidelijk zijn.

Vanaf dat moment ving de Kask helmetest aan. Erwin herrees uit de modder, met de stoom nog uit zijn oren, pakte zijn mooie middengrijze Kask helm uit het hogere segment vast en voordat het peloton het kon bevatten of hem überhaupt tegen kon houden slingerde hij het mooie accessoire met een rotgang tegen het asfalt. Het geluid van het scheurende kunststof werd tot ver in de Belgische Kempen waargenomen.

CONCLUSIE

De conclusie van deze uitvoerige gebruikerstest is dat de Kask Protone Icon in de maat L niet bestand is tegen rechtstreeks contact met een harde ondergrond met een snelheid van 124 km/h. Lagere snelheden zal de helm ongetwijfeld wel overleven.

Wil je zelf ook een keer een product testen, schroom dan niet om even contact met ons op te nemen. Erwin, in ieder geval bedankt voor jouw waardevolle informatie!

Tot een volgende test, groet van de redactie.

TC



TRAINEN ZONDER FIETS

NAAST ALLE TRAININGEN OP DE FIETS, KUN JE JEZELF FLINK VERBETEREN DOOR TE TRAINEN ZONDER FIETS. VEEL KRACHT DIE JE TIJDENS HET FIETSEN MET JOUW BENEN LEVERT GAAT VERLOREN DOOR ZWAKKE SPIEREN IN JE ROMP. DOOR HET DOEN VAN ROMPSTABILITEITSTRAINING KUN JE JEZELF MET VELE PROCENTEN VERBETEREN. EN HET TRAINEN VAN ROMPSTABILITEIT, OF IN GOED NEDERLANDS CORE STABILITY, KUN JE OVERAL DOEN WANT HET ENIGE DAT JE ECHT NODIG HEBT IS JE EIGEN LICHAAM(SGEWICHT).

ROMPSPIEREN

De rompspiieren zijn grofweg alle spieren tussen je bovenbenen en je borst: buikspieren, rugspieren, bilspieren, heupspieren en hamstrings. Al deze spieren staan met elkaar in verbinding en werken samen om de bewegingen te maken die jij wilt maken. Het geïsoleerd trainen van een van deze spiergroepen is dus sterk af te raden! Doe bijvoorbeeld nooit situps om je buikspieren te trainen, want zo maak je een spiergroep sterker dan de ander terwijl deze spiergroepen juist samen moeten werken. Je verstoort met dit soort oefeningen dus eigenlijk de balans tussen de rompspiieren.

TRAINEN VAN DE ROMPSTABILITEIT

Beter is het om oefeningen te doen waarbij de spiergroepen samen moeten werken. Hierdoor worden ze niet alleen sterker, maar leren ze ook beter samen te werken. De kracht uit je benen (en ook uit je armen trouwens) komt vanuit de romp. Hoe sterker en stabielier je romp en hoe beter deze rompspiieren samenwerken des te explosiever en krachtiger zijn de bewegingen vanuit je benen en des te meer kracht kun je dus overbrengen op de pedalen.

PLANK / BRIDGE

Ga op de grond liggen en steun met je onderarmen en tenen op de grond. Houd je rug recht! Zorg ervoor dat je hoofd in het verlengde van je ruggewervel is dus kijk een beetje schuin voor je. Probeer dit 3 x 15 seconden te doen en breidt in de loop van de tijd uit naar 3 x 1 minuut.

Op deze oefening zijn talloze varianten te verzinnen. Je kunt afwisselend een voet een klein stukje van de grond houden. Je kunt het met gestrekte armen doen (straight arm bridge). En voor gevorderden: om en om langzaam je armen recht voor je strekken.

SIDE BRIDGE

Ga op je zij liggen en zet je onderarm op de grond. Druk jezelf omhoog en zorg dat je lichaam in een rechte lijn is. Duw de borstbeen en heupen goed naar voren. Uiteraard wissel je de linker- en rechterkant van je lichaam af. Probeer dit 3 x 15 seconden per kant te doen en breidt in de loop van de tijd uit naar 3 x 1 minuut. Op deze oefening zijn tal van varianten te verzinnen zoals een arm in de lucht, een been in de lucht of zowel arm als been in de lucht. Variëren kun je pas doen als je deze basisoefening goed beheerst.

SQUAT

Ga rechtop staan met je hielen iets naar binnen en voeten net wat breder dan schouderbreedte. Zak naar beneden waarbij je heupen naar achteren duwt (niet je bekken kantelen!). Zorg dat je knieën recht boven je voeten blijven dus let erop dat je knieën niet naar binnen draaien en niet te ver voor je voeten uitsteken. Probeer 3 x 5 herhalingen te maken en breidt in de loop van de tijd uit naar 3 x 20.

Ook op deze oefeningen zijn variaties te maken. Je kunt bijvoorbeeld je armen gestrekt boven je hoofd houden (in een lijn met je wervelkolom) of achter je hoofd.

PUSH UP

Ook met 'ouderwets' opdrukken train je je rompstabiliteit. En wat mooi meegenomen is dat je er ook sterker van wordt in je bovenlichaam. Hierdoor kun je harder aan je stuur trekken tijdens een sprint of het klimmen.

Zet je handen iets breder dan schouderbreedte en ter hoogte van je borstbeen op de grond. Houd je rug recht en je hoofd ook, in het verlengde van je wervelkolom (eigenlijk maak je nu de straight arm bridge). Laat je zakken totdat je borst bijna de grond raakt en druk je zelf weer omhoog terwijl je uitademt. Probeer 3 x 5 herhalingen en breidt in de loop van de tijd uit naar 3 x 20.

Als je nu nog snel begint, dan sta je tijdens onze eerste clubrit weer helemaal strak aan de start. Succes!



TC

Jubilarissen & vrijwilligers van het jaar

Tijdens de ALV van afgelopen november zijn de jubilarissen van TC Heeze in het zonnetje gezet. Het was een ongekend hoog aantal van 12 leden. Anneke Hekker fietst al 25 jaar bij de club, maar vanwege een vakantie in Australië, zal zij de volgende ALV haar oorkonde en bloemen overhandigd krijgen. Van de 10-jarige jubilarissen waren er 8 aanwezig, namelijk Wim Collart, Ralph van Gogh, Willie Hurx, Hans de Jong, Ronald van de Moosdijk, Josje van den Ree, Dennis van Scherpenzeel en Arie Wijffelaars. De andere 3 jubilarissen, Henk van de Berg, Albert van der Kruis en Rik Meessen zullen hun oorkonde thuis ontvangen.

Bovendien heeft het bestuur besloten aan Ger Peters de Vrijwilligersprijs 2024 uit te reiken. Sinds 1987 is hij lid van TC Heeze en heeft in de loop der jaren verschillende taken op zich genomen. Hij verzorgde jarenlang de routes op de website, de website zelf en organiseerde mede het Heezer Fiets Weekend. De club is hem hiervoor dankbaar.

Allemaal van harte gefeliciteerd namens het bestuur!

Van harte!



**SPONSOR
IN
BEELD**



**MEER INFO?
NEEM CONTACT
OP MET:**

tableaux
Jan Deckersstraat 29
5591 HN Heeze

040 226 5550
info@tableaux.nl
www.tableaux.nl



tableaux



AL JARENLANG IS TABLEAUX SPONSOR VAN TOURCLUB HEEZE. ALS EEN ÉCHT HEEZERS BEDRIJF VOELEN WE ONS NAUW VERBONDEN MET DE LOKALE GEMEENSCHAP. WE ONDERSTEUNEN GRAAG INITIATIEVEN DIE MENSEN SAMENBRENGEN. TOURCLUB HEEZE DOET PRECIJS DAT: SPORTIEVE FIETSLIEFHEBBERS MOTIVEREN OM SAMEN DE WEG OP TE GAAN EN TE GENIETEN VAN MOOIE TOCHTEN. DAAR SLUITEN WIJ ONS MET VEEL PLEZIER BIJ AAN!

SAMEN IETS MOOIS NEERZETTEN

Onze band met Heeze-Leende gaat al meer dan 25 jaar terug. We zijn hier geworteld en geloven in de kracht van samen iets moois neerzetten. Daarom zetten we ons in voor lokale verenigingen en initiatieven, niet alleen met sponsoring, maar ook met onze kennis en expertise. Zo dragen we ons steentje bij aan een sterke en verbonden gemeenschap.

TROTS

We zijn dan ook trots op onze samenwerking met Tourclub Heeze en kijken uit naar nog vele jaren samen. Aan alle leden: geniet van elke rit en maak vooral heel veel mooie veilige kilometers!

Groet,
Mark Damen



UPDATE CLUBWEEKEND TC HEEZE 16-17-18 MEI

TERWIJL EEN GROOT DEEL VAN ONZE FIETSCLUB EEN SOORT WINTERSLAAP AAN HOUDEN WAS, HEBBEN HANS BEKS EN TON JAKOBS VERDER GEWERKT OM INVULLING TE GEVEN AAN ONS CLUBWEEKEND DAT WORDT GEHOUDEN IN HET WEEKEND VAN 16, 17 EN 18 MEI 2025.

VOL HUIS

In een vroeg stadium hadden we in Het Wapen van Elst al een mooie locatie gevonden en inmiddels hebben 41 personen zich ingeschreven voor dit weekend. We hebben op dit moment nog een optie op drie 2-persoonskamer en het zou mooi zijn als we voor een vol huis zouden kunnen gaan. Mocht je eventueel nog interesse hebben ga dan even naar de website van TC Heeze waar je in kan schrijven. Op dit moment is het waarschijnlijk niet meer mogelijk om nog meer kamers vast te leggen dus helaas moeten we wel zeggen vol = vol.

INVULLING PROGRAMMA

We zijn bezig geweest met de invulling van het programma en er werd door verschillende deelnemers geopperd om op vrijdag fietsend richting Elst te gaan. Op dit moment is Hans Beks bezig om een mooie route te maken en we zullen binnenkort inventariseren bij de deelnemers wie hier allemaal interesse in heeft. Ook zal worden gevraagd op welk niveau je wil gaan fietsen om er voor te zorgen dat iedereen op zijn of haar niveau in het weekend zijn favoriete hobby kan uitoefenen. Na aankomst in Elst zal rond 18.30 uur de tafel voor ons gedekt zijn en na het genoten diner zullen we de hersenen van de deelnemers gaan pijnigen door middel van een PubQuiz.

DE ZATERDAG

Op zaterdag willen we rond een uur of 9 op onze stalen rossen klimmen voor een uitdagende rondje in de buurt van Nijmegen. Tijdens de tocht zullen we een keer aanleggen voor een lekker bakkie (en eventueel iets erbij) en ook een keer om van een lunch te genieten. Voor de deelnemers die aan het alternatief programma gaan deelnemen, hebben we een mooie wandelroute op het oog met daarin natuurlijk ook ruimte voor een lunch pauze. In de middag is er voor de deelnemers van het alternatief programma de mogelijkheid om op eigen gelegenheid richting

Nijmegen of Arnhem te gaan. Rond 18.30 uur zullen we dan weer aan tafel gaan en we hebben ervoor gekozen om de zaterdagavond geen programma aan te bieden zodat iedereen dit zelf in kan vullen. We hopen dan op zondagmorgen iedereen weer rond een uur of 9 fris en fruitig aan te treffen voor opnieuw een mooie fietstocht. Voor de deelnemers aan het alternatief programma hebben we een mooie wandeltocht beschikbaar. Het is de bedoeling dat we rond 12.30 – 13.00 uur terug zijn bij het Wapen van Elst waar er de mogelijkheid is om je op te frissen en we kunnen te genieten van een kleine lunch waarna we weer richting Heeze zullen vertrekken.

Binnenkort zullen de deelnemers van Ton Jakobs een mail ontvangen met daarin aanvullende informatie. Mocht je eventueel toch nog vragen en/of opmerkingen hebben, neem dan even contact op met Ton Jakobs, 06-39721617 of via de mail Tonjakobs1@gmail.com. Laten we er met zijn allen een geweldig weekend van maken! ●

Hans Beks & Ton Jakobs
Commissie Clubweekend TC Heeze





Van harte!

Onze clubkampioenen

Piet Bosmans- en Randonneurs Trofee 2024 uitgereikt

Tijdens de laatste ALV van het jaar worden, zoals gebruikelijk, de Clubkampioenen gehuldigd. In 2024 hebben 95 van de 125 leden meegefietsd en in totaal werden er 99.490 kilometers afgelegd door alle leden. Jan Manders heeft 1.560 kilometer gefietst bij de Randonneurs en werd daarmee kampioen. Monique van Kessel legde zelfs 2.380 kilometer af en ontving daarvoor de Piet Bosmans Trofee. Het bestuur feliciteert beide Clubkampioenen van harte. ●

.....

7C

*“If you brake,
you don’t win!”*

Mario Cipollini

Italiaanse sprinter

