

Nieuwsbrief juli/augustus 2024

Het organiseren van de traditionele kalenderritten via cycling vlaanderen, waarbij een parcours van pijlen wordt voorzien, blijkt geen succes meer te zijn. Het motiveert clubs ook niet om voor slechts een handvol fietsers een parcours uit te zetten en van pijlen te voorzien. De meeste clubs zijn ondertussen al afgehaakt. Daarom wilden we in samenspraak met de verantwoordelijken van Cycling Vlaanderen eens iets anders proberen. Of het kon lukken? Niet geschoten is zeker mis. Als het 'oude' niet meer werkt, moet je op zoek naar iets nieuw. Het kostte ons zo goed als geen moeite, tijd en geld. Het risico was nul. Viel het tegen, geen man over boord. Omdat we dachten dat er toch nogal wat fietsliefhebbers zijn die vaak alleen rijden, maar af en toe toch ook eens de behoeften voelen om in groep te fietsen, organiseerden we als eerste een LIMBURGSE CLUBRIT zoals dit door Cycling Vlaanderen wordt genoemd: het parcours wordt NIET van pijlen voorzien, enkele wegkapiteïns bepalen het tempo dat om en bij de 25km/u zal liggen. Het was de eerste keer dit seizoen dat zoiets in onze provincie wordt georganiseerd. En werd het een succes? We waren met 32 deelnemers zeker niet ontevreden. Bovendien werd het een leuke rit waarvan de deelnemers hebben genoten.

Dit was de reactie van Luc Veestraeten, coördinator van Cycling Vlaanderen-Limburg.

De Haspengouwroute was de eerste Limburgse Clubtocht. 32 deelnemers die hebben genoten van een mooie tocht in het Toscane van het noorden. Felle ZW wind maakte het eerste deel moeilijk. Tijdens de rust in Café Haspengouw in Zep- peren viel een klein buitje. Het tweede deel met de wind in de rug en een zonnetje reden we terug naar Genk. Iedereen was zeer tevreden van dit initiatief. Dank u aan de experts Yvo Rens en Freddy Vaes voor het mee helpen bedenken van de geleide clubtochten. Volgende keer zullen er meer deelnemers zijn, want we hebben nu 32 ambassadeurs, die mond aan mond reclame zullen doen. Dikke Merci aan de deelnemers, wegkapiteïns en de leden van de Genker Trappers.



Even buiten strijd



Vallen en fietsen horen soms bij elkaar, zegt men. Dat klopt natuurlijk niet. Al kan het uiteraard altijd gebeuren. Zoals onlangs **Berke Smets** overkwam. Tijdens een ritje met enkele clubmakkers kwam hij ten val en kwetste zich daarbij aan de pols. Aanvankelijk leek het volgens hem allemaal niet zo erg. Maar een medisch check up gaf als resultaat

dat de pols toch voor een tijdje in het gips moet. Hopelijk zit Berke snel weer op de fiets.

Ook **Christophe** ligt tijdelijk in de lappenmand. Hij kamp met een gebroken kleine teen wat hem onder meer verhindert om te fietsen.

Oud maar niet out

In het kader van de fotowedstrijd 'oud maar niet out', georganiseerd door de stad Genk, maakte ons Genker Trapper lid Marie-José, de vrouw van Michel, voor de start van een clubrit een foto van enkele dappere clubleden die nog helemaal niet out (en ook niet oud) zijn.

Het resultaat hiervan zie je hieronder:



Grasduinen in foto's en archieven kan ooit zeer confronterend zijn en op een bruuske wijze de relativiteit van het leven doen inzien. Opgegroeid in volle Merckxperiode, misschien wel de roemrijkste wielperiode ooit, kom je ondertussen zelf een stukje de 60 gepasseerd met het vorderen van de jaren steeds meer foto's tegen waarbij men pijnlijk constateert hoeveel van de jeugdhelden en sterke renners uit die tijd het tijdelijke reeds voor het eeuwige verwisselden: Felice Gimondi, Raymond Poulidor, Patrick Sercu, Herman Van Springel, Luis Ocana, Rudi Altig, Jacques Anquetil, Joaquin Agostinho, Roger Pingeon, Vittorio Adorni, José-Manuel Fuente, Vicente Lopez Carrill, Eric De Vlaeminck, Domingo Perrurena, Tom Simpson, Jempi Monsere, Wladimiro Panizza, Marc Demeyer, Vic Van Schil, Jos Huysmans, Fedor Den Hertog, Hugh Porter, Charly Grosskost, Roy Schuiten, Gerben Karstens, Evert Dolman, Harm Ottenbros, Georges Vandenberghe, Albert Vanvlierberghe, Ramon Saez, Noel Vantuyghem, Gerrie Knetemann, Wilfried David, Georges Vanconingsloo, Daniel Vanryckeghem, Ryszard Szurkowski, Giacinto Santambroggio enz.... Ook de latere generaties verloren reeds menig groot kampioen: Laurent Fignon, Claudy Criquelion, Frank Vandenbroucke, Marco Pantani, Bert Oosterbosch, Rudy Dhaenens, Franco Ballerini, Anthony Doyle, Daniel Willems, Jose-Maria Jimenez, Radomir Simunek sr.... Het lijstje is dan ook haast eindeloos.

Toch iets om bij tijd en stond eens bij stil te staan al was het maar om ons te doen beseffen hoe relatief banale dingen en materialisme toch vaak zijn.



CYCLING
VLAANDEREN

Kalender clubritten voor de maand juli

Dag	Datum	Rit	Aantal km	Startplaats	Startuur
Zaterdag	6 juli	Haspengouwroute	80km	Kattevennen	9.30
zondag	7 juli	Alken	60km	Hormann	9.00
zaterdag	13 juli	Achel (kluis)	90km	Hormann	9.00
zondag	14 juli	Schulensmeer	60km	Hormann	9.00
zaterdag	20 juli	Genk-Heinsbergen	135/65/37km	Bruno-Hermeslaan	9.00
zondag	21 juli	Genk	65km	Bruno-Hermeslaan	9.00
zaterdag	27 juli	Wareme	90km	De Schom	9.00

Voor de fietskalender van augustus rekenen we op de medewerking van de fietsende leden omdat Freddy er van 29 juli tot minstens 2 september door omstandigheden niet zal zijn.

Jos Mertens heeft al twee ritten doorgestuurd om op de kalender van augustus te plaatsen. Twee van de vijf zaterdagen in augustus zijn daarmee al ingevuld. Resten er dus nog drie.

Wat de zondagen betreft... laat maar komen. Al blijkt de jongste tijd dat de fietsinteresse op zondag bijzonder klein is.

Aanpassing reglement betreffende terugbetaling kledij

Tijdens de jongste algemene vergadering werd een aanpassing betreffende eventuele terugbetaling van kledij besproken. Als besluit werd voorgesteld dat het bestuur de knoop zou doorhakken, rekening houdend met de ideeën die daar werden voorgesteld. Dat is ondertussen gebeurd en het aangepast item ziet er als volgt uit:

Bij algehele vernieuwing van de clubkleding dient ieder lid tussen te komen voor een bepaalde som tot delging van de onkosten naar gelang de waarde van de bestelde uitrusting. Zolang de financiële mogelijkheden van de club het toelaten en in verhouding met de waarde van de bestelde basisuitrusting is er terugbetaling door de club voorzien op volgende tijdstippen :

- 25% van de betaalde aankoopsom van de basiskledij bij het einde van het 1ste fietsseizoen in de nieuwe kledij indien men tijdens dat 1ste seizoen aan minstens 20 CLUBBRITTEN heeft deelgenomen.
- 25% van de betaalde aankoopsom van de basiskledij bij het einde van het 2de fietsseizoen in de nieuwe kledij indien men tijdens dat 2de seizoen aan minstens 20 CLUBBRITTEN heeft deelgenomen.

(onder clubritten verstaan we de ritten die op de kalender van de Genker Trappers verschijnen of via de whatsapp-groep 'fietsmaten' worden aangekondigd)

De verplichte basiskledij is samengesteld als volgt : 1 korte broek en 1 trui met korte mouwen.

De terugbetalingen gelden niet voor bijkomende aankopen van kledij.

Enkel voor nieuwe leden kan van deze regel worden afgeweken en kunnen deze leden aanspraak maken op een terugbetaling van 2 x 25 % zoals hoger geformuleerd.

Aangekochte kledij wordt niet terug genomen.



FIETSEN **IN DE REGEN**

Met het weer van de laatste maanden kan je er bijna niet aan ontkomen als je buiten wil fietsen; door de regen gaan. Maar fietsen in de regen kan een uitdagende en soms behoorlijk oncomfortabele ervaring zijn. Echter, met de juiste voorbereiding en uitrusting, kan het (misschien) ook een bevredigende en avontuurlijke manier zijn om te fietsen. Hier zijn enkele tips waar je op kan letten.

Verminderde Grip

Wegen kunnen (extra) glad worden door regen, vooral als er olie of vuil op ligt. Wees voorzichtig in bochten en vermijd plotselinge bewegingen. Rem geleidelijk en anticipeer op verkeerssituaties.

Verminderde zichtbaarheid

Regen kan je zicht beperken en je ook minder zichtbaar maken voor anderen. Draag felgekleurde of reflecterende kleding en zorg ervoor dat je fietsverlichting werkt. Dit verhoogt je zichtbaarheid voor automobilisten en andere weggebruikers.

Plassen en Modder

Vermijd grote plassen omdat ze vaak dieper zijn dan ze lijken en gevaarlijke obstakels kunnen verbergen. Modder op de weg leidt tot bijzonder weinig grip en kan je remmen verstoppen. Een extra klus in de regen is om je fiets goed schoon te maken na de rit, maar wel heel belangrijk.

Controle over de Fiets

Houd je handen aan het stuur en blijf geconcentreerd op de weg. Kleine correcties kunnen helpen om je balans te behouden, vooral bij harde windstoten.

Opwarmen na een regenachtige rit

Verwijder Natte Kleding

Het eerste wat je moet doen na een regenachtige rit is je natte kleding uittrekken om onderkoeling te voorkomen. Droog jezelf goed af en trek warme, droge kleding aan, en ga daarna pas je fiets poetsen.

Warme Drank

Een warme drank zoals thee, koffie of warme chocolademelk helpt je interne temperatuur snel te verhogen. Het biedt ook comfort na een koude en natte rit.

Warme Douche

Een warme douche helpt niet alleen om je lichaam op te warmen, maar ook om spieren te ontspannen en vuil af te spoelen. Vermijd echter te heet water, omdat dit je huid kan irriteren na blootstelling aan de kou.

Eet

Een voedzame maaltijd helpt om je energieniveau weer op peil te brengen. Kies voor warme, energierijke voedingsmiddelen zoals soepen, stoofschotels of pasta's.

Stretchen

Stretch na het opwarmen om spierpijn en stijfheid te voorkomen. Focus op de benen, rug en schouders om de doorbloeding te verbeteren en herstel te bevorderen.

(bron: benefiets)