



Koersflits #9 – september 2023

Uitdaging #4 de La Base Pizza Toertocht zit erop

Op zondag 20 augustus organiseerden we uitdaging #4, de La Base Pizza toertocht. Het was een groot succes en zeker voor herhaling vatbaar. Al onze meefietsende leden verschenen in de nieuwe clubkleding en dat leverde mooie plaatjes en extra publiciteit op. De catering onderweg was perfect georganiseerd en de afsluitende pizza's smaakten fantastisch. De La Base Pizza toertocht staat ook in 2024 dus zeker weer op de agenda!



Het seizoen 2023 loopt op zijn eind, tijd voor het winterprogramma

Nog even en het fietsseizoen zit erop. Met de avondritten zijn we bijna gestopt omdat het te vroeg donker wordt, maar de zondagritten gaan nog een tijdje door. Het is realistisch om te veronderstellen dat we ook daar eind oktober mee stoppen. Om de winterstop te gebruiken om in vorm te blijven (of zelfs beter te worden) organiseren we ook dit jaar weer een winterprogramma in samenwerking met Jym's Gym. Dit programma richt zich op krachttraining (sterker worden), conditiebehoud (of verbetering) en ritten op de Mountainbike op zondag. Het programma begint op dinsdag 3 oktober en loopt door tot eind februari.

Het programma voorziet in 1 uur krachttraining (in een TFC Weesp trainingsgroep) op dinsdagavond, mountainbikeritten op zondagochtend en 1 uur indoor cycling op een zelf te kiezen moment in de week. Het programma is ook uit te breiden met extra trainingsuren.

Voor geïnteresseerden is er een voorlichtingsbijeenkomst gepland op **dinsdag 26 september vanaf 21:00 uur bij Jim's Gym**, Amstellandlaan 106 in Weesp. Je moet je voor de planning wel van tevoren aanmelden. Dit kan bij Hans tot een week voor de bijeenkomst.

Sleutel- & techniekavond met Handmade

Met onze sponsor La Base Pizza rijden we onze Toertocht, met Handmade organiseren we een sleutel- en techniekavond en krijgen clubleden 10% korting. De details van de avond moeten

we nog uitwerken. Op het programma staan sowieso praktische tips en instructies voor veelvoorkomende reparaties, onderhoud en afstellingen. Denk aan het vervangen van banden, remblokjes, ketting, cassette en het afstellen van remmen, derailleurs, zadel, stuur.

Deze avond staat *voorlopig* gepland op **dinsdag 14 november vanaf 20:00 uur bij Handmade**, Binnenveer 9 in Weesp. Je moet je voor de planning wel van te voren aanmelden. Dit kan bij Hans tot een week voor de bijeenkomst.

Sponsor toertocht 2023 voor Alzheimer Nederland

Op zondag 24 september organiseren we onze Sponsor toertocht voor een goed doel. Dit jaar regelt Tjebbe Bosma de fondsenwerving om zoveel mogelijk geld op te halen voor Alzheimer Nederland. De routes voeren richting Waterland en de Beemster. Aanmelding zoals gewoonlijk via Fietssport.nl en intern via Cyql. Alle omzet van de kantine en de inschrijfgelden van die dag worden overgemaakt aan Alzheimer Nederland. Bij inschrijving als deelnemer vragen we daarom een inschrijfgeld van € 10,00. Daarnaast kun je, eventueel ook via fietssport.nl, uiteraard nog een extra donatie doen.

Afsluiting fietsseizoen op 8 oktober

Op zondag 8 oktober rijden we de laatste toertocht van dit seizoen; de Herfsttocht. Aansluitend aan de rit organiseren we de afsluitingslunch voor alle clubleden in het clubhuis. Deze lunch begint vanaf 13:00 uur. Een uitstekende mogelijkheid om elkaar te ontmoeten, terug te blikken op het seizoen en plannen te maken voor de toekomst. Maar ook een mooi moment om eens te overwegen zelf een rol als vrijwilliger te vervullen zodat we als club door kunnen gaan met het organiseren van alle activiteiten die we alleen kunnen continueren als we voldoende vrijwilligers hebben.

Agenda 2024

Zoals in de vorige Koersflits al aangekondigd, staan er volgend jaar naast de reguliere sterritten, dinsdag- en donderdagavondritten en zondagritten ook een hoop andere fietsevenementen op de agenda. De voorlopige kalender is bijgevoegd, wijzigingen kunnen altijd plaatsvinden, maar dit staat voorlopig vast.

Ten opzichte van de vorige Koersflits is inmiddels deelname aan de Amstel Gold Race vervangen door de organisatie van onze eigen versie; de 'Wispel Blond Race', een week eerder (zaterdag 6 april 2024). De buitenlandreis is gepland van 22 mei tot en met 26 mei 2024 en het clubweekend van 13 september tot en met 15 september 2024.

Uitbreiding clubritten met een extra snelheidsgroep vanaf 2024

Volgend seizoen rijden we onze clubritten in drie verschillende snelheidsgroepen onder begeleiding van een wegkapitein. We hebben vanaf volgend seizoen:

- **toertempo** (25 à 27 km/u);
- **sportief tempo** (28 à 30 km/u);
- **snel tempo** (31 à 33 km/u).

Door de groei van de club en de onderlinge verschillen is de introductie van een snelle groep nu mogelijk. De ambitie voor komend jaar is om een eerste snelle groep te ontwikkelen met nadrukkelijk veel aandacht voor stuurmanskunst, veiligheid en weggedrag. Dit is een leerproces en daarom organiseren we begin volgend seizoen trainingsritten met een instructeur met speci-

fieke focus op die facetten van het fietsen. In één van de volgende Koersflitsen volgt daarover meer informatie. Het initiatief en de organisatie van de snelle groep is in handen van Hans Schinkel en Peter-Jan Soeters. Peter-Jan is de wegkapitein tijdens de ritten.

Nieuwjaarsreceptie donderdag 4 januari 2024, ALV dinsdag 5 maart 2024

Hierbij alvast de uitnodiging voor de Nieuwjaarsreceptie die plaatsvindt op donderdag 4 januari 2024, vanaf 17:00 uur in ons clubgebouw!

Op dinsdagavond 5 maart 2024 houden we de ALV, ook in het clubgebouw, start 20:00 uur, ontvangst vanaf 19:30 uur.

Tenslotte

Veel fietsplezier en een fijne, sportieve en gezonde winter gewenst.

Ria, Renée en Hans