



Koersflits #15 – maart 2024

In deze speciale editie van de Koersflits:

- Het ontstaan van de snelle groep
- Introductie derde snelheidsgroep en bijbehorende clinics
- Over de clinics
- De snelle groep in het kort
- Aanmelden? Of nog vragen?
- Wie is Anna Woldring?

Zoals vorig jaar al gememoreerd en tijdens de ALV wat uitvoeriger besproken, introduceren we dit jaar een derde snelheidsgroep. In deze Koersflits lees je alles over dit initiatief en hoe je je kunt aanmelden als je daarin geïnteresseerd bent.

Het ontstaan van de snelle groep

Het idee voor de introductie van een snelle groep ontstond langzaamaan toen bleek dat we steeds meer leden kregen die een uitdaging niet schuwen en af en toe wel wat sneller willen en kunnen. In een aantal gesprekken werkten Peter-Jan en Hans het idee geleidelijk verder uit en zijn we nu klaar om de derde snelheidsgroep te introduceren. Omdat het nu qua potentieel kan en de wens door verschillende clubleden is uitgesproken, gaan we het nu dus ook echt doen, maar wel met wat zorgvuldige begeleiding.

Binnen deze derde snelheidsgroep kunnen leden met sportieve ambities hun ei kwijt, waarbij ze hun prestaties zelfs verder kunnen opkrikken. Dat gebeurt in de geest van TFC Weesp: na een zware inspanning herstellen op het terras bij Wispe, samen met de andere clubleden. Het sociale aspect van de club blijft intact. De verwachting is dat we met deze uitbreiding van ons clubaanbod een aantal van onze huidige leden een mooie extra uitdaging kunnen bieden, en dat we hiermee ook een nieuwe doelgroep kunnen aanboren.



Introductie derde snelheidsgroep en bijbehorende clinics

Met de introductie van een snelle groep (naast de bestaande groepen op toer- en sportieve snelheid) gaan we als club een nieuwe fase in. Voor 2024 is het doel van de snelle groep om elke dinsdagavond een clubrit te rijden en aan het eind van het seizoen een rit van 120 km op tempo. We willen deze ambitie uiteraard veilig en professioneel waarmaken. Daarom organiseren we voor geïnteresseerden die voor deze uitdaging willen gaan drie speciale clinics. Dit doen we om er zeker van te zijn dat iedereen in de snelle groep straks doordrongen is van de extra risico's en verantwoordelijkheden die hardrijden in een groep met zich meebrengen en leert om dit veilig te doen.

Deelname aan de snelle groep is niet voor iedereen weggelegd. Sommige leden hebben absoluut deze ambitie niet, voor sommigen is het te hoog gegrepen en sommigen hebben wellicht de ambitie wel, maar hebben nog een 'weg te gaan'. Dat is allemaal prima en wat dat betreft veranderen we als club zeker niet. De snelle groep is geen select gezelschap en krijgt geen aparte status. We blijven de club die we zijn met een extra aanbieding voor geschikte geïnteresseerden die deze uitdaging wel zien zitten.

Over de clinics

- ✓ Anna Woldring geeft de geplande clinics. Anna is zo'n 35 jaar op allerlei niveaus binnen de wielersport actief en geeft dit soort clinics inmiddels 20 jaar. Meer over Anna lees je verderop in deze Koersflits.
- ✓ Het programma is breed opgezet met vooral de focus op de optimale samenwerking binnen een peloton.
- ✓ Rouleren, bochtenwerk, het rijden in waaiers, communicatie en elkaars kwaliteiten optimaal benutten, worden pragmatisch en in de praktijk geoefend.
- ✓ De clinics (ongeveer 1,5 uur per sessie) houden we waarschijnlijk op het circuit van Botshol (of een andere geschikte veilige oefenplek) op **dinsdagavond 23 april, 14 mei en 4 juni 2024**. De heen- en terugritten naar het trainingscircuit gebruiken we als warming-up en cooling-down.
- ✓ Als één van de clinics vervalt door weersomstandigheden plannen we die opnieuw.
- ✓ De clinics gaan niet meteen op 'topsnelheid'; dat komt later. Om het geleerde echt te oefenen en effectief te laten zijn, fietsen we wel stevig door, maar op een tempo waarop de focus nog steeds op het leren en oefenen ligt.
- ✓ In de periode tussen de verschillende trainingssessies oefenen we het geleerde om bij de volgende training goed voorbereid te beginnen.

Om met elkaar snel en veilig te kunnen fietsen, is het zeker in het begin van belang om elkaar als groep te leren kennen. Het vraagt commitment en inzet. Daarom vragen we ook een financiële bijdrage van € 42 voor deelname aan de drie clinics.

De snelle groep in het kort

De uitgangspunten van de snelle groep zijn:

- ✓ De snelle groep rijdt zo snel als mogelijk, binnen de kaders van TFC Weesp. Dat houdt in dat er veilig en sociaal wordt gereden. De groep gaat een leertraject in waarin gaandeweg duidelijk wordt waar de grenzen en mogelijkheden liggen.
- ✓ We starten deze groep in fietsseizoen 2024 op de dinsdagavond (vertrek 19:00 uur vanaf De Eendracht).
- ✓ Wegkapitein is Peter-Jan of Hans. Geen wegkapitein beschikbaar? Op die dag géén snelle clubrit.
- ✓ De routes wijken soms af van de reguliere dinsdagavondritten om de veiligheid te verbeteren en doorrijden mogelijk te maken.

- ✓ Deelnemers aan de snelle groep moeten (naar beste inspanning) hun deel van het kopwerk doen. Dus, we rouleren regelmatig.
- ✓ Gemiddelde snelheid 32+, dus een rondje van 60 km betekent binnen de twee uur uit en thuis.
- ✓ Snelle clubritten op zondag zijn mogelijk een toekomstige uitbreiding, uiteraard afhankelijk van het succes en de animo.
- ✓ Veiligheid en discipline: de deelnemers aan de snelle groep moeten de drie clinics hebben gevolgd. Deze voorwaarde is essentieel om een groep van minimaal zes geoefende rijders te vormen. De samenwerking en het onderling vertrouwen moeten binnen de groep optimaal zijn.
- ✓ Toekomstige groei van de snelle groep is voorzien. Toekomstige deelnemers moeten binnen de gestelde voorwaarden kunnen opereren, dus conditioneel en qua stuurvaardigheid mee kunnen komen. Zij kunnen door de bestaande groep worden 'opgeleid'.

Aanmelden? Of nog vragen?

Meld je aan bij Hans (06 83 69 79 08) of Peter-Jan (06 14 15 87 93) of benader ze met vragen. Op vrijdag 29 maart, *Posbank klassiekerdag*, sluit de inschrijving en/of aanmeldingsfase.

Wie is Anna Woldring?

Anna begon op haar 10e met koersen. Wielrennen werd toen nog nauwelijks recreatief gedaan. Zeker niet door kinderen en jongvolwassenen. Meisjes en vrouwen waren ook nog eens schaars in het peloton. Anna groeide daardoor op in een competitieve mannenwereld, waarin ze zich tot de dag van vandaag erg thuis voelt.

Op de weg, in het veld en op de wielervedbaan ging ze altijd voor de winst. In de ene discipline met meer succes dan in de andere. De koersfiets was haar eerste liefde en is dat ook gebleven.



Na haar studie in Groningen, verhuisde ze naar Amsterdam en reed ze dankzij haar jaren koerservaring vrij gemakkelijk mee in het mannenpeloton van de trainingskoersen op Sloten. Toen de kans voorbijkwam om in de VS te koersen in een amateur vrouwenteam, greep ze die met beide handen aan.



Inmiddels heeft ze het koersen vervangen door duurritten door de polder en tochten maken in de bergen. Als voormalig sprinter ligt daar niet haar kracht, maar dat maakt voor haar de uitdaging alleen maar leuker. Ook rijdt ze wekelijks mee met de Groep 1 mannen van Toerclub Excelsior in Haarlem, waar ze nu woont.

Daarnaast werkt ze als Internationaal Accountmanager bij BBB Cycling, organiseert ze fietsclinics met oud-renner Stef Clement en heeft ze 10 jaar geleden een fietsnetwerk voor Haarlemse vrouwen opgericht, die ze begeleidt om betere fietsers te worden.

Aan ervaring met en passie voor fietsen dus geen gebrek!