



WTC Berlaar

Nieuwsbrief

***Januari-februari
2012***

1. Voorwoord

Bij de wisseling van oud naar nieuw wil men al eens een terugblik werpen op het voorbije jaar en kijkt men vooruit en maken we wensen voor wat komen zal. Hopelijk kan 2011 voor U een jaar zijn vol mooie en leuke herinneringen, een jaar waar je nog met veel plezier aan terug kan denken. Ongetwijfeld zullen er ook mindere momenten geweest zijn maar bedenk dan dat: "als ongeluk in een klein hoekje zit, zit geluk in de rest".

Ik neem aan dat u, net als wij, over het voorbije wielerseizoen zeer tevreden kan zijn. We reden een mooi programma, hadden succesvolle inrichtingen en bleven gespaard van grote ongelukken. De sfeer was goed en ook financieel klopte het plaatje. Laat ons zo verder doen.

We moeten echter ook openstaan voor vernieuwing en verandering. Zo hebben we ons in het bestuur de voorbije weken beraad over de vraag van enkele mountainbikers om binnen de WTC Berlaar een aparte MTB-tak op te richten.

U herinnert zich ongetwijfeld nog dat we in een nog niet zo ver verleden met "een club binnen de club" zeer slechte ervaringen hebben gehad. We hebben hun verzoek in het bestuur dan ook unaniem afgewezen. Het mag ons niet ten kwade geduid worden. En niettegenstaande dit voorstel niet werd weerhouden zijn we toch blij met het feit dat er vanuit de leden voorstellen tot vernieuwing komen.

Blijvende vernieuwing is er ook nodig binnen het bestuur, nieuwe leden brengen nieuwe ideeën met zich mee. Voor de goede verstaander: we hebben nog enkele plaatsen vrij ... En stimulerende initiatieven verwachten we ook van de voorzitter die op de volgende ledenvergadering zal gekozen worden.

Nog enkele dagen en we beginnen het nieuwe jaar. In de natuur is het al zover. Op 21 december vond de zonnewende plaats. De dagen worden weer langer. Het duurt wel even voor je dat merkt, maar het besef geeft alvast een fijn gevoel.

En zo gaan we een feestweek tegemoet. De wijn wordt ontkurkt en het vlees gebraden. Het bestuur van de **Ware Toeristen Club** Berlaar wenst U en de uwen dan ook

een Zalig en vreugdevol Kerstfeest en een Gelukkig Nieuwjaar.

2. Algemene statutaire jaarvergadering

Overeenkomstig art.10 statuten wtc Berlaar vwb vzw en art.6+13 van de wet op de vzw's houden wij op vrijdag 10.02.2012 onze Algemene statutaire jaarvergadering. Dit in de B-Zaal van het Parochiecentrum (aan de kerk) op de Markt te Berlaar.

Aanvang : 20.00 uur STIPT

Agenda :

- o Welkomstwoord
- o Aanpassing bestuurskader :
- o Jaarverslag Penningmeester
- o Seizoen 2012
- o Pallieteren
- o Allerlei - vragen
- o Uitreiken trofeeën
- o Uitdelen vergunningen
- o Voor de deelnemers, inschrijving Eersel
- o Uitdelen nieuwe kledij
- o Een frisse pint op kosten van de kas ...

Al de leden die in orde zijn met hun lidgeld voor het jaar 2012 worden uitgenodigd deze vergadering bij te wonen.

Leden dewelke een punt op de dagorde willen plaatsen kunnen dit schriftelijk doen tot 31.01.2012 op het secretariaat - Doelstraat 2 - 2590 Berlaar of per mail aan eduardvanhove@telenet.be

De leden dewelke kledij bijbesteld hebben en deze nog niet vergoed hebben, gelieve hiervoor de nodige financiën mee te brengen.

3. Verjaardagen

De mooiste jaren van het leven beginnen elk jaar opnieuw. Daarom van harte proficiat aan onze jarigen.

04/01 Van Den Eynde Frans
11/01 Vervloet Joseph
14/02 Van Heugten Danny
14/02 Verswijvel.Daniel.

4. Enkele tips om de volgende maanden in vorm te blijven én een stevige basis te leggen voor 2012.

De echte winter staat voor de deur, maar dat is nog geen reden om de fietsteugels te vieren. Houd er echter rekening mee dat een moeizaam opgebouwde conditie in een vrij korte periode vrijwel helemaal kan verloren gaan.

Een ideale trainingsweek in de winter kan er uitzien als volgt:

Maandag: rustdag
Dinsdag: krachttraining op rollen
Woensdag: rustdag
Donderdag: krachttraining op rollen
Vrijdag: rustdag
Zaterdag: rustige loop- of zwemtraining
Zondag: mountainbike (toertocht) of rustige duurtraining op de weg

Mountainbiketraining

Veel fietsers verkiezen tijdens de winter om deel te nemen aan de mountainbike-toertochten. Fietsen met de mountainbike is dikwijls aangenamer dan fietsen op de weg: het tempo ligt over het algemeen lager, zodat je minder last hebt van afkoeling, en in een bosrijke omgeving ben je dikwijls beter beschermt tegen wind, koude en regen. Let er echter wel op dat je niet te intensief fietst! Mountainbiketrainingen hebben meestal plaats op geaccidenteerd terrein, waardoor de intensiteit hoog ligt en er dikwijls met een te hoge hartslag wordt gefietst. Tijdens de wintermaanden is werken aan de basisconditie van primordiaal belang. Je fietst beter iets langer en rustiger, dan kort en intensief.

Rollentraining

Fietsen op rollen met regelbare weerstand is tijdens de koude en natte wintermaanden een prima alternatief voor de wegtrainingen. Op relatief korte tijd kan je een hoog rendement bereiken. Rollentraining hoeft bovendien niet saai te zijn. Als je voor voldoende afwisseling zorgt kunnen deze trainingen zelfs als aangenaam ervaren worden. Zeer interessant is de specifieke krachttraining. Deze trainingen voer je bij voorkeur twee- tot driemaal per week uit. Let er wel op dat je nooit op twee opeenvolgende dagen een krachttraining plant.

Alternatieve trainingen

Met alternatieve trainingen bedoelen we trainingen, anders dan de fietstrainingen. Zo kan je tijdens de volgende maanden je conditie op peil houden met loop- en zwemtrainingen. Vooral looptrainingen kunnen zeer efficiënt zijn. Deze trainingen vereisen minder tijdsinvestering dan fietstrainingen, en ze kunnen probleemloos uitgevoerd worden in koude en natte weersomstandigheden. Hou er echter rekening mee dat deze trainingsvorm erg belastend kan zijn voor je bewegingsstelsel. Een zeer geleidelijke opbouw met een lage intensiteit (lage hartslag) is absoluut aan te raden, vooral als je weinig background hebt in deze sport. Beperk je tot maximaal 3 looptrainingen per week, loop zoveel mogelijk op een zachte ondergrond, en zorg voor degelijke loopschoenen die aangepast zijn aan je type voet. Ook zwemtrainingen zijn zinvol. Ze vergen minder van je bewegingsstelsel, en heel wat spiergroepen worden getraind.

5. In hoeverre zijn massages nuttig ?

Manuele massage van de beenspieren is een beproefde methode in de wielersport om het herstel na een zware inspanning te bevorderen, of de spieren voor te bereiden op een zware inspanning. Wetenschappelijke onderzoeken naar de effecten van massage meten echter niet allemaal een effect. Het effect is in ieder geval minder goed aan te tonen dan bijvoorbeeld het prestatiebevorderende en soepelmakende effect van een warming-up, of het herstelbevorderende effect van een cooling-down.

Maar de praktijk levert ook waardevolle informatie op en wielrenners die zware meerdaagse wedstrijden rijden weten natuurlijk als geen ander of een massage het herstel bevordert of niet. Sommige renners durven niet eens een etappekoers te rijden

zonder masseur, met andere woorden, het effect is niet eenduidig maar bij sommige fietsers zou het wel eens heel positief kunnen zijn.

Om kort te gaan kan massage een warming-up en cooling-down niet vervangen, maar het zou wel een waardevolle aanvulling kunnen zijn. Je kunt bijvoorbeeld gedurende een periode van zware training een rustdag vullen met een lichte hersteltraining van een uur, gevolgd door een massage. Bovendien is massage net als stretchen een manier om je mentaal voor te bereiden op het trainingsdoel. Het geeft een gevoel er helemaal klaar voor te zijn.

6. Hoe voorkom ik hoofdpijn na intensieve inspanning?

Hoofdpijn op het spreekuur is een lastige klacht. Zowel voor de patiënt als de dokter. Hoofdpijn is een symptoom met een grote variabiliteit aan oorzaken. Hoofdpijn na een fietstocht kan liggen aan de fietshouding. Een verkeerde houding kan de nekspieren overbelasten en daardoor een spierspanninghoofdpijn veroorzaken. Hoofdpijn tijdens en na sporten wil ook nog wel eens een variant zijn van migraine. Meestal is deze migraine bij de patiënt wel bekend omdat in andere situaties als stress, (over)vermoeidheid of na het eten van bepaalde voedingsbestanddelen, een vergelijkbare hoofdpijn optreedt. Migraine is met medicijnen te behandelen, na overleg met de huisarts. Een migraineaanval tijdens de sportbeoefening is overigens niet ongevaarlijk omdat de coördinatie en alertheid (door de pijn) duidelijk negatief wordt beïnvloed. Kenmerkend voor migraine is de kloppende hoofdpijn.

Als de belasting tijdens het sporten te hoog is, kan dit ook een oorzaak zijn van een optredende hoofdpijn. Te veel zuurstoftekort en een te lage suikerspiegel kunnen beiden na de sportbeoefening een periode hoofdpijnklachten veroorzaken. De conditie schiet dan eigenlijk tekort voor de geleverde prestatie. Een goede afstelling van de fiets en een passende conditie voor de geleverde prestatie zijn een vereiste. Mocht de hoofdpijn daarmee niet te verklaren zijn, overleg dan met de huisarts over een eventuele migraine als oorzaak.

7. Fiets-3-daagse

In navolging van de vorige jaren plannen we in 2012 onze 6^o editie.

Volgend jaar gaan we opnieuw richting Nederland : Eersel. (Als u dit zou zoeken op de kaart, zoek naar Postel en dan een beetje verder naar het Oosten)

Het vertrek met de fiets is voorzien op vrijdag 18 mei 2012 en de terugkomst zondag 20 mei 2012. Dit zijn de dagen volgend op O. H. Hemelvaart, feestdag die traditioneel op een donderdag valt waardoor de vrijdag voor bijna iedereen een brugdag is (of hoe men het ook al mag noemen). In vergelijking met vorig jaar is dit vroeger want toen viel dit weekend pas in juni,

Het is de bedoeling om, net als vorige edities, met de fiets, langs rustige wegen en fietsknooppunten Nederland te bereiken voor het donker wordt. (allé voor het avondeten)

De vrouwen rijden eveneens met de fiets naar Eersel via een kortere weg met toch wel een 75 à 80 km op de teller.

De bagage zal ter plaatse gebracht worden en de laatste dag in het hotel terug afgehaald.

We gaan in 2012 terug naar hetzelfde hotel als in 2011. Sommigen zeiden in 2011 dat dit het beste hotel was dat we al aangedaan hadden, vermoedelijk heeft dit veel met de ligging te maken en het aanbod van terrasjes in de onmiddellijke nabijheid, We verblijven in hotel De Bengel op basis van half-pension. Alle kamers zijn voorzien van douche of bad en toilet.

Het avondmaal dat u geserveerd wordt, is een 3-gangenkeuzemenu waarbij u op het ogenblik zelf keuze hebt uit een 4-tal voor- en hoofdgerechten en desserts. U stelt dus zelf uw menu samen. Het ontbijt is in buffetvorm.

De prijs bedraagt : 115 € per persoon (de hoteluitbaters hebben ons dezelfde prijs gegarandeerd als in 2011).

Hier is inbegrepen : verblijf op basis van halfpension. (Niet inbegrepen : drankverbruik ter plaatse en ter info : indien men in dit hotel een "pintje" vraagt krijgt men geen Heineken of zo maar wel een 33 cl Jupiler van 't vat. Schol.)

U kan hiervoor inschrijven op onze jaarvergadering in februari 2012.

8. La Marmotte

Eén van de grootste wedstrijden voor cycloportieven is de Marmotte. Voor sommigen is het een wedstrijd, voor anderen een uitdaging welke veel uithouding en moed vergt.

De Marmotte is 174 kilometer lang waarbij je meer dan 5000 hoogtemeters doet. De start is in Bourg d'Oisans en enkel de best getrainde komen aan op Alpe d'Huez. Wil je mee doen neem dan deze rit ernstig en train voldoende!

De Marmotte loopt volledig over geasfalteerde wegen en doet mythische cols aan als de Col du Glandon (1,924 m), Col du Galibier (2,642 m) en Alpe d'Huez (1,880 m). De Marmotte bestaat al meer dan 30 jaar en is voor sommigen de ultieme rit om iets meer voeling te hebben met de Ronde van Frankrijk. Net als in die grootste rittenwedstrijd ter wereld moet je ook hier rijden tegen de klok, jezelf en anderen.

De Marmotte wordt de 1e zaterdag van juli verreden, juist voor of tijdens de Ronde van Frankrijk, en het is dan voor veel wielervliefhebbers de ultieme combinatie om hun helden te volgen en zelf voor één dag aandacht te krijgen van duizenden kijklustigen.

9. Evolutie der verliefdheid

Bij het ontwaken:

na 6 weken : Ik hou van jou.

na 6 maanden : Ja, ik zie je wel.

na 6 jaar: Hoi.

Bij thuiskomst:

na 6 weken : Dag schat.

na 6 maanden : Hallo, een leuke dag gehad ?

na 6 jaar : Hé, is er post ?

Bij het beantwoorden van de telefoon:

na 6 weken : Schat, het is je moeder aan de telefoon

na 6 maanden : Het is voor jou.

na 6 jaar : TELEFOON !

De vakantie bespreken:

na 6 weken : Ik neem je mee naar een tropisch eiland.

na 6 maanden : Wil je echt naar het strand gaan ?

na 6 jaar : We zitten hier toch goed ? "

10. Kalender

Zat	7/1	Averbode – Westerlo
Zat	14/1	Rondje Keerbergen (meer)
Zat	21/1	Boom
Zat	28/1	Viersel – Wijnegem
Zat	4/2	Walem – Boortmeerbeek
Zat	11/2	Openingsrit Heultje
Zat	18/2	Oefenrit Kleine Boekaerts
Zat	25/2	Onze openingsrit in de sporthal (Indien zaterdag slecht weer
Zon	26/2	rijden we zondagochtend onze openingsrit of een oefenrit)
Zat	3/3	Niel
Zon	4/3	Herent

- Zaterdagritten vertrek om 13.00 uur aan de Sporthal in de Pastorijstraat
- Zondagochtend vertrek om 08u30

Slot

Als slot van deze eerste nieuwsbrief van het nieuwe jaar wil ik eindigen met een citaat van Montaigne; een bedenking die op een lange ervaring berust
"Geen wind waait gunstig voor hem die niet weet welke haven hij zal aandoen"