Toernieuws

D.T.C. 'DE MOL'

PORT BETAALD
PAPENDRECHT

clubblad
van de Dordtse Toerclub

Afzender: J. C. Stam, Lijsterbeshof 39, 3355 CC Papendrecht

TOERBESTUUR

Voorzitter:
A. Stam
Stadhouderstraat 16
3319 RM Dordrecht
Tel. 078-162403

Secretaris:
M. C. de Moor
Handelstraat 12
3335 WC Zwijndrecht
Tel. 078 - 103027

Penningmeester:
R. L. M. van Rutten
Alm 52
5172 CW Kaatsheuvel
Tel. 04167 - 79618

Clubgebouw: Vogelaarsweg 6 - "Merwelanden" - Dordrecht
Telefoon 078-164303

Redactie: J. C. Stam - Lijsterbeshof 39 - 3355 CC Papendrecht
Telefoon 078-158164

Toernieuws is het 9 maal per jaar verschijnende mededelingen blad van de Dordtse Toerclub 'DE MOL'.

9e JAARGANG
FEBRUARI 1993

van de bestuurstafel

NUMMER 1

Zo, daar is-ie dan weer, het allereerste toernieuws van 1993. Dat betekent, dat we binnenkort weer aan een nieuw seizoen beginnen en ik hoop van ganser harte, dat het voor al onze leden een goed seizoen mag worden, maar natuurlijk mag ik vanaf deze plaats al onze "begunstigers", zoals die zo mooi heten, niet vergeten en ook hen wens ik een onvergetelijk 1993 toe en ik hoop, dat zij veel voor onze

vereniging mogen betekenen, waarbij wij natuurlijk ook onze best zullen doen om ook iets voor hen te betekenen. Immers, zonder begunstigers kan bijvoorbeeld het toernieuws niet kostendekkend draaien en daarom hoop ik, dat onze leden ook eens naar al die advertenties kijken en dan deze bedrijven niet vergeten bij hun aankopen!
Natuurlijk verwacht ik, dat alle leden uitermate goed hebben overwinterd en dat zij op de tweede handsmarkt van 23 januari nog even die onderdelen op de kop hebben getikt, die nog broodnodig waren om geheel gesteld op de openingsrit van 29 februari te verschijnen. Uw voorzitter zal weer garant staan voor een fraaie Alblasserwaardroute!
Over routes gesproken, de Molritten voor dit jaar zijn onder leiding van Arie Korendijk weer verdeeld en er zitten weer fraaie exemplaren bij! Meerijden dus, want er is veel te genieten.
Het bestuur veroorloofde zich in deze winterperiode éénmaal minder te vergaderen; dit om flink adem te halen voor het nieuwe seizoen. Natuurlijk werd er al vooruit gekeken en de tweede handsmarkt en de vergadering van de Molrittenwerkgroep waren daarvan het direkte gevolg. Tevens zijn de zaken met de sponsor nagetrokken en dat betekent, dat er dus voor elk lid een binnen- en buitenband klaar zal liggen bij de FEP-uitreiking; een mooi gebaar dachten wij zo. Tevens is de aanvulling voor de kleding door de uitstekende zorg van Hester Weenink (ja, ja, van Hans Anders) ruimschoots op tijd binnen, dus ook nieuwe leden kunnen "in het pak"aan hun eerste rit beginnen; ook voor hen ligt de kleding gereed bij de FEP-uitreiking. Deze nieuwe leden raad ik vooral aan om bij de advertentie voor de FEP-uitreiking in dit toernieuws even goed te kijken naar de tijd, waarop zij apart zullen worden ontvangen; het loont zeker de moeite.
Gewoontegetrouw geef ik hier even een overzicht van de taakverdeling binnen het bestuur: sponsorkleding ligt bij de firma Dokman en de administratie hiervan wordt gedaan door Rini de Moor; de contacten naar de sponsor toe gaan via Jan Jongman en Ad Stam; Arie Korendijk doet de chauffeurs volgwagen en de Molritten, terwijl hij samen met jan Jongman Zwijdrecht-Zwijndrecht verzorgt; alle FEP-ritten worden gedaan door het complete bestuur, terwijl Jan Remus contacten onderhoudt met de Euraudax-commissie; de avond-4-daagse Zwijndrecht is voor Jan Jongman, die van Papendrecht voor Ad Stam en Dordrecht doet Johan Osseweijer; Johan Osseweijer coördineert tevens het toernieuws en Arie Korendijk regelt de herinneringen ; zorg voor het materiaal (wielen) is voor Jan Remus, terwijl Jan Jongman de volgauto doet; het kantine werk is voor rekening van Jan Remus en Jan Gelderblom, terwijl Karel Uitterlinden samen met Cees Bakker de p.r. zal doen; verder vertegenwoordigen Jan Remus, Jo Robijn en Ad Stam onze afdeling

binnen het omni-bestuur; tot slot is het info-boekje voor nieuwe leden saamngesteld door Rini de Moor en Ad Stam.
Na deze opsomming kan het niet anders of het seizoen begint goed. Het is dus nu aan de leden om te laten zien, dat er goed is overwinterd en dat kan bij de eerste ritten. Ik zie jullie allen bij de FEP-uitreiking en daarna bij de eerste rit.

Ad Stam,
voorzitter.

(VER) ZEKER (D) OP DE FIETS.

Zo'n twee jaar geleden heb ik voor het eerst een artikeltje geschreven met als onderwerp het fenomeen verzekering, omdat nog steeds blijkt, dat vele leden door de bomen het bos niet zien. Tevens geeft onze secretaris regelmatig aan, dat hij vreemde zaken tegenkomt. Reden te over dus, om weer eens iets te schrijven.
Voor iedere beginnende toerfietser is de verzekering een onduidelijke zaak, waarvan hij/zij hoopt, er nooit mee te maken te krijgen. Als dan het moment er is, dat er schade ontstaat, blijkt vaak een grote onbekendheid, maar toch ook vaak onnozelheid bij de betrokkene(n).
Vrijwel iedereen in onze samenleving ziet de noodzaak in van een W.A.-verzekering en zeker niet alleen om de kinderen of de hond. "W.A." staat voor "wettelijke aansprakelijkheid" en dat betekent, dat de schade, die wij iemand anders aandoen, moet worden vergoed. Echter nooit de eigen schade!
De verzekering, die via de fietstoerkaart loopt, is ook een W.A.-verzekering, dus eigen schade wordt nooit gedekt. Alleen de schade, die u iemand anders aandoet, wordt vergoed. Sommige mensen geven er de voorkeur aan om hun eigen (algemene) W.A.-verzekering te gebruiken, omdat "die sneller werkt". Zeker, als u dat zeker weet van uw verzekering, kunt u dat doen, maar let dan wel op het "addertje onder het gras": "normale" W.A.-verzekeringen hebben vaak een artikel, waarin staat, dat geen schade wordt vergoed, als er wordt gefietst, zoals wij dat doen: in een groep en dicht op elkaar. De verzekering van de NTFU kent dit artikel natuurlijk niet, omdat ervan uitgegaan wordt, dat wij altijd zo fietsen.
Bij de verzekering van de NTFU is het noodzakelijk, dat iemand de schuld heeft en dat ook verklaart. Er zijn dus in een schadegeval altijd twee personen nodig, waarvan één iets "doms" heeft gedaan. Deze twee personen vullen een formulier in, dat verkrijgbaar is bij de secretaris, maar dan ook alleen maar, als de schade ontstaan is tijdens een rit,

die valt onder de vlag van de NTFU, dus FEP-ritten, maar ook onze eigen Molritten en ritten, waar wij als club aan deelnemen. Overigens mogen de leden voor het aankaarten van de schade best wat eigen initiatieven ontplooien; het bestuur hoeft ook niet alles te regelen.
Wij vinden als vereniging nog steeds, dat elk lid zijn toerfietskaart moet hebben, dus ook is verzekerd, als hij een ander schade berokkent. Afhalen dus eind februari.
In het verleden is gebleken, dat er per geval een maximum schadebedrag is van ƒ 2.000. Zijn er meer betrokkenen, dan gaat men tot een bedrag van ƒ 3250 voor drie gedupeerden.
Zeker ook gezien het bovenstaande, maar meer nog om in alle gevallen deelnemers aan onze tochten goed verzekerd te zien, heeft het bestuur bovenop de NTFU-verzekering nog eens een eigen collectieve W.A.-verzekering afgesloten. Deze verzekering kan worden aangesproken, als de NTFU-verzekering niet geldt. Ook hiervoor dient men contact op te nemen met de secretaris, die de zaak verder zal afhandelen.
Bij beide verzekeringen is het van het allergrootste belang, dat er zo spoedig mogelijk wordt gereageerd, anders wordt het ook voor ons moeilijk om nog wat te bereiken.
Voor diegenen, die na het lezen van het bovenstaande een uitgebreider verzekering willen, die met name ook eigen schade dekt, heeft de NTFU een tweetal certificaatsverzekeringen (A en B), die als voordeel hebben, dat wel de schade aan de eigen fiets is meeverzekerd tot een maximum van ƒ2.000; ook kleding is meeverzekerd tot ƒ 250; voor beide bedragen geldt wel een eigen risico van ƒ 50. Het A-certificaat geldt voor NTFU-tochten, het B-certificaat ook erbuiten. Tevens moet u weten, dat een afschrijving geldt van 1% per maand ouderdom met een maximum van 6 jaar (uiteraard geldt dit voor het rijwiel en niet voor de berijder).
Voor die leden, die dit nog niet voldoende vinden, tip ik de verzekering, die uitgebreid gepropageerd wordt door de makers van het blad "Fiets".
Hopelijk kunnen we hierdoor in het oerwoud der verzekeringen weer wat bomen ontdekken.

Ad Stam.

TOT ZONDAG 28 FEBRUARI KUNT U UW KOPY INLEVEREN VOOR HET TOERNIEUWS NR. 2.

F.E.P. UITREIKING

Let op!!!! Het bestuur gaat weer uitreiken:

* FIETSEVENEMENTENPROGRAMMA'S (F.E.P.'s)
* FIETSTOERKAARTEN
* TOERBOEKJES
* 1 BUITENBAND (Hutchinson met kevlar)
* 1 BINNENBAND

Dit kan worden **opgehaald op:**

vrijdag 26 februari van 19.30 - 21.00 uur

dinsdag 2 maart van 19.00 - 20.00 uur

in het clubgebouw van "De Mol".

REGELS VOOR UITREIKING:

- ieder lid dient zijn contributie + F.E.P.-bijdrage te hebben betaald (ƒ63,- + ƒ19,-).
- is dat niet gebeurd, dan kan dit ter plaatse worden betaald.

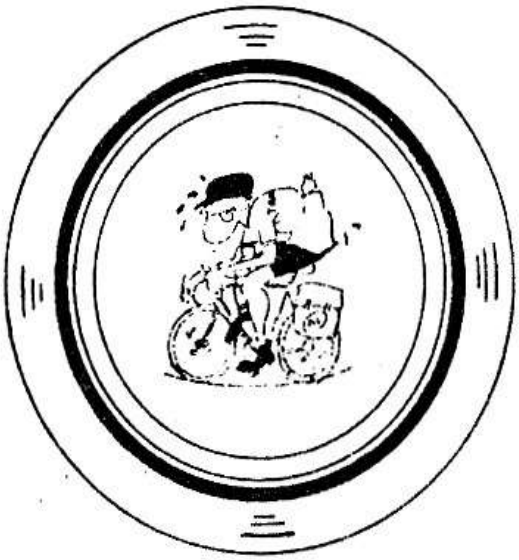
De FIETSTOERKAART biedt de houder de volgende voordelen:

- gratis verstrekking van het FIETSEVENEMENTENPROGRAMMA 1993, het handboek voor de fietstoerist.
- 6x per jaar het blad "Toerfiets magazine".
- gratis verzekering tegen wettelijke aansprakelijkheid en ongevallen bij deelname aan de N.T.F.U.-fietstochten en ten dele daarbuiten.

NIEUWE LEDEN EN OOK IETS MINDER NIEUWE, OPGELET:

Op vrijdag 26 februari om 20.30 uur zal de voorzitter een inleidend praatje houden over toerfietsen en onze vereniging. Tevens zal een infoboekje worden uitgereikt.

TOERWETENSWAARDIGHEDEN.



- Het eerste nummer van een nieuw toerseizoen. Laten we er met elkaar een prachtig seizoen van maken.
- Bestuurslid Arie Korendijk is in januari weer onder het geweest om zg. zijn "bek" te laten verbouwen. Hij mocht daarna enkele weken niet praten. Dat zal niet meegevallen zijn. Mocht hij veel praten dit seizoen, dan is hij wat schade aan het inhalen. Mooie bril trouwens, Arie (moet ook wel, hij is van Hans Anders).
- Ook onze voorzitter ziet het sinds kort weer helder en scherp. Zelf uitgezocht, Ad??
- En, nog wat op de kop kunnen tikken op de tweede handsmarkt, of alleen maar verkocht??
- De monstertocht Dordrecht-Nieuw Dordrecht v.v. die op 5 en 6 juni a.s. verreden wordt is volgeboekt. Wie dus mee wil moet een jaartje wachten.
- Onze sponsor Hans Anders verrast ons dit jaar weer met een leuke gift. Bij de F.E.P.-uitreiking krijgt ieder lid een buitenband met kevlar en een binnenband toegestopt. Fantastisch toch maar weer!!
- Laat iedereen nog eens goed het in dit nummer gepubliceerde verhaal over fietsverzekringen door onze voorzitter lezen. Voor weinig geld is een behoorlijk uitgebreide verzekering mogelijk.
- Ook zo benieuwd hoe iedereen heeft overwinterd? Kom dan naar de openingsrit op zondag 28 februari a.s.

BESTELLING.

December is altijd de maand waarin de toerfietskaarten besteld worden voor het komende toerjaar.
Als dan zo halverwege de maand de computerlijst die door de NTFU wordt toegestuurd nog niet bezorgd is, dan begin ik al wat zenuwachtig te worden. Omdat ik weet dat deze evenals voorgaande jaren in de eerste week van januari bij het bondsbureau gecorrigeerd terug moet zijn, wordt de tijd om de lijst te controleren wel wat erg krap. Op maandag 21 december wordt deze toch bezorgd en kan ik aan de slag. Het werkt het gemakkelijkst om de ca. 370 namen een voor een door te lopen en te controleren op juistheid. Niet alle leden blijven lid van onze vereniging en sommigen zijn verhuisd. Tussentijds worden mutaties doorgegeven aan de NTFU en verwerkt, maar klopt alles nu ook!!
Gelukkig zijn er ook nieuwe leden en ook die gegevens worden opgestuurd en zij krijgan van de bond een toerkaartnummer toegewezen. Belangrijk is ook welke leden A-lid zijn (hoofdlid) en welke B-lid (gezinslid). Gezinsleden betalen maar *f* 13,- voor hun toerfietskaart i.p.v. *f* 19,-. Dit alles moet kloppen.
Sinds ik de beschikking heb gekregen over een computer, beschikbaar gesteld door sponsor Hans Anders!!, is het allemaal wel wat gemakkelijker geworden. Ik loop nu naam voor naam af in de databank en vergelijk dit met de gegevens van de NTFU. Wat mij soms opvalt is dat leden bij verhuizing een adreswijziging opsturen naar de NTFU, maar niet naar mij. Dit maakt het een stuk ingewikkelder, want ik weet niet wat de juiste gevens zijn en dit kan stagnatie opleveren o.a. bij de toezending van het Toernieuws.
Tevens bestel ik voor de toerfietsclub van Dupont (een onderafdeling van De Mol) de toerfietskaart.
In mijn vrije avonduren ben ik zo beziggeweest en op 4 januari kon alles op de post. Met een gerust hart kijk ik nu uit naar de ± 41 meter toerfietskaarten die bij de F.E.P.-uitreiking gesptempeld en wel klaar liggen.
Tot 26 februari of 2 maart a.s.

Rini de Moor

Toerprogramma

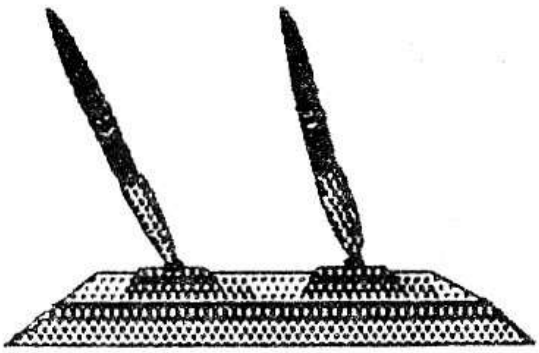
DATUM	TOCHT	TIJD	VERTREK	AFSTAND	CHAUFFEUR
zo. 28 feb.	Openingsrit	10.00	Clubhuis	45 km	Jan Jongman
za. 6 mrt.	Trainingsrit	9.00	Clubhuis	60 km	Dany Pellikaan
zo. 14 mrt.	Veluwetocht/Driebergen V.T.T.	8.00	Handelskade	95 km	Jan Beijer/Joop Wit
zo. 21 mrt.	Molrit 1	9.00	Clubhuis	80 km	Hans Claessen
za. 27 mrt.	Euraudax Waardentocht	9.00	Clubhuis	100 km	Bestuur
zo. 4 apr.	Molrit 2	8.00	Clubhuis	100 km	André Hoogenboom
za. 10 apr.	Molrit 3	8.00	Clubhuis	120 km	Wim v. Papendrecht
zo. 18 apr.	Molrit 4	8.00	Clubhuis	120 km	Jan Beijer/Jan Noordijk
za. 24 apr.	Euraudax Haringvlietronde T.T.	8.00	Clubhuis	200 km	Bestuur
zo. 2 mei	Germania Klimtocht/Wageningen V.T.T.	6.00	Handelskade	150 km	Peter de Gast/Kees Jan v. O
za. 8 mei	Molrit 5	8.00	Clubhuis	120 km	Wim v. Papendrecht
za. 15 mei	Voorrijden Zw.drecht-Zw.drecht v.v.	ALLEEN OP UITNODIGING			Anton Verjaal/Jan Jongman
za. 22 mei	Zw.drecht NL-Zw.drecht B v.v. T.T.	7.00	Bakestein	220 km	Anton Verjaal/Jan Jongman
za. 29 mei	Molrit 6	8.00	Clubhuis	120 km	Adrie Hokke
za/zo 5+6 juni	Dordrecht - Nieuw Dordrecht v.v. T.T.	ALLEEN BIJ VOORINSCHRIJVING			Joop v. Dommelen

- De lijst van chauffeurs kan altijd uitgebreid worden. Bel hiervoor **ARIE KORENDIJK, TEL. 01858-14910**
- Ben je verhinderd; neem dan ook contact met hem op.
- Neem ruimschoots vooraf contact op met **JAN JONGMAN, TEL. 078-127452** voor het afhalen en wegbrengen van de volgwagen.
- Voor gezamelijk vertrek per auto is afgesproken op de Handelskade. Dit is de parkeerplaats aan het eind van de **LAAN DER VERENIGDE NATIES** vlak boven de tunnel aan de Oude Maas.

T.T. = Toertocht in groep
V.T.T. = Vrije toertocht

VAN DE REDACTIE.

We staan weer aan het begin van een nieuw fietsseizoen en dus ook een jaar Toernieuws.
Het afgelopen jaar kenden we wat problemen met de toezending van ons clubblad, omdat de adresstickers wat moeilijk leesbaar waren, waardoor sommige postbodes een 0 voor een 8 aanzagen. Na snel overleg met Karel Donsen die onze adresstickers verzorgt, is voor een ander lettertype gekozen en hopelijk verloopt alles nu naar wens. Zo niet, laat het ons weten. Soms krijgen we ook van leden een adreswijziging toegestuurd. Dit hoeft u niet te doen. Stuur ze gewoon naar secretaris Rini de Moor en via hem wordt alles op de juiste wijze verwerkt.



Voor het komende seizoen hopen we op wat leden die copy kunnen leveren of een bepaalde rubriek voor hun rekening willen nemen. Dit om wat variatie in ons Toernieuws aan te brengen.
Vergeet ook het aanbod van Adrie Hokke niet in het laatste clubblad van vorig seizoen. Leden die niet zo vaardig met de pen zijn, maar wel een interessante fietservaring hebben kunnen hun stukje naar Adrie opsturen en hij maakt het dan klaar om in het clubblad te worden opgenomen.
Wij vinden dit een goed initiatief en hopen dat er veelvuldig gebruik van zal worden gemaakt.

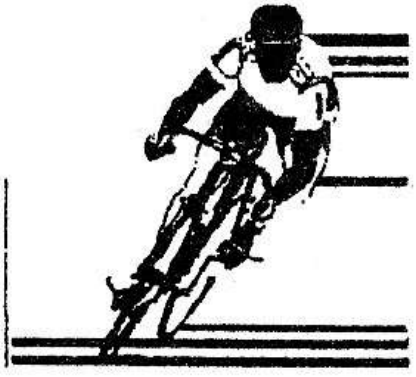
Voor het komende seizoen zijn er ook wat adverteerders weggevallen, bij elkaar een pagina. Dit geld kunnen we goed gebruiken om de kosten van ons clubblad te drukken. Misschien is het bedrijf waar u werkt bereid een advertentie te plaatsen of anders het bedrijf van een familielid of kennis. Het kost ƒ 75,- per blok en een hele pagina bestaat uit 6 blokjes (= ƒ 450,-). Ons clubblad valt per uitgave bij zo'n 400 mensen in de brievenbus.
Als u een adverteerder heeft gevonden neem dan zo snel mogelijk contact op met de redactie (078-158164).

Tot slot wenst de redactie een ieder een fantastisch fietsseizoen toe.

<u>anmelden van nieuwe leden</u>,

A<u>fmelden als lid</u>,

Altijd <u>schriftelijk</u> bij de secretaris,



specifiek trainen

IN DE AANLOOP NAAR HET NIEUWE SEIZOEN ZOEKEN WE NAAR DE MEEST EFFECTIEVE MANIER OM BETER TE GAAN PRESTEREN.KORTOM:WE GAAN WEER TRAINEN. ZIJN ER`GEHEIMEN`DIE DE KANS OP SUCCES WAT GROTER MAKEN ? EN AAN WELKE REGELS MOET EEN GOEDE TRAINING VOLDOEN ?

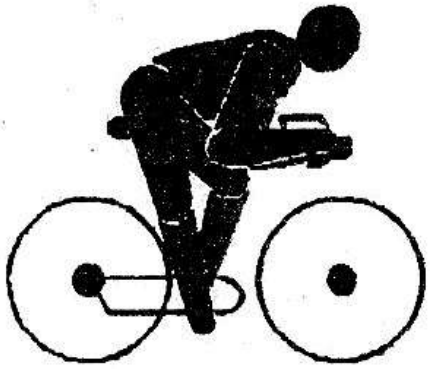
Het allerbelangrijkste bij het opzetten van een goede training (trainingsprogramma,trainingsschema) is het vooraf bepalen van een doel. Het schiet stukken makkelijker als je weet waar je op moet mikken. Wat dat betreft lijken veel trainings programma`s nog het meest op schieten met hagel. We zullen zien dat het trainingsdoel alles bepalend is bij het nemen van bijna iedere beslissing over hoe een training eruit moet zien. Een paar voorbeelden: een wedstrijdsporter kan het vooral zoeken in een hogere snelheid,terwijl de toerfietser zijn actieradius wil vergroten (langere tochten kunnen rijden). De gelegenheidsklimmer hoeft niet zo snel,maar wil juist omhoog kunnen fietsen. Ook binnen de groep wedstrijdsporters maken we nog onderscheid. De sprinter wil pure eindsnelheid,de klimmer kracht en souplesse de waterdrager vooral uithoudingsvermogen.

vermogen

Elders in dit nummer staat een artikel over vermogen. Vermogen is een maat voor de hoeveelheid

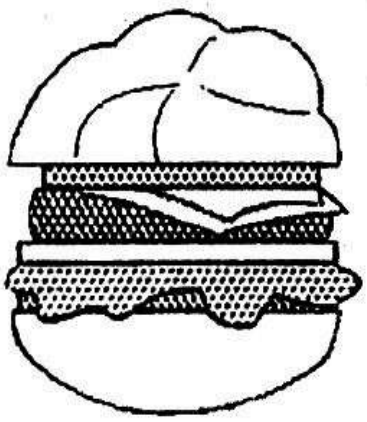
inspanning (energie) die een fietser levert en dat meten we in watt. De doelen die we hiervoor noemden,kunnen we gemakkelijk naar vermogen vertalen. De wedstrijdsporter wil eigenlijk altijd een hoog vermogen (bijvoorbeeld 350 watt) kunnen leveren,liefst ook nog gedurende langere tijd (meer dan een uur). De sprinter wil bovendien extreem veel vermogen (meer dan 1000 watt) gedurende zeer korte tijd (de sprint) kunnen leveren. De toerfietser neemt genoegen met wat minder vermogen (bijvoorbeeld 150 watt),maar wil dit wel lang vol kunnen houden.

de geheimen



De gelegenheidsklimmer wil tenslotte iets wat (ongetraind) niet goed kan:zeer veel vermogen leveren (bijvoorbeeld 400 watt) en dan ook nog redelijk lang. U heeft al gemerkt dat we er steeds bij hebben gezegd hoe lang het vermogen geleverd moet worden. Gegevens over inspanning en vermogen (maar ook:snelheid,hartslag) zijn eigenlijk nietszeggend als we daarbij niet weten hoe lang die inspanning duurde. Als ik met gepaste trots verkondig dat ik met 400 watt,50 km/uur en hartslag 180 (met bloed voor de ogen) heb `getraind`,dan hoef ik helemaal niet te jokken. Het zal echter veel langer dan een minuut hebben geduurd. Van Eddy Merckx en Bernard Hinault is bekend dat zij dergelijke prestaties een uur vol konden houden.

energievoorziening



De tijdsduur is zo belangrijk omdat het menselijk lichaam beschikt over een aantal manieren om aan energie te komen (energievoorziening),die elk passen bij een bepaalde tijdsduur en hoogte van de inspanning. De meest gebruikte manier,aerobe (met zuurstof) energievoorziening,staat ons toe om langere tijd op een bepaald niveau te presteren, waarvan de hoogte afhankelijk is van getraindheid en aanleg. Willen we harder,dan zijn we gedwogen de tweede manier te gebruiken: de anaecrobe (zonder zuurstof) energievoorziening. Hierbij komt naast de benodigde energie ook een stof vrij die melkzuur of lactaat heet. Het wordt daarom vaak het lactaatsysteem genoemd. Lactaat heeft de onhebbelijke eigenschap dat het in grote concentraties ' giftig' is voor ons lichaam. De spieren houden op met werken (pap in de benen),de ademhaling gaat moeilijker en algehele moeheid (tot uitputting) slaat toe. We kunnen dus maar betrekkelijk korte perioden achtereen gebruik maken van het lactaatsysteem. Willen we nog meer vermogen (bijvoorbeeld sprinten),dan is er het ATP-of fosfaat systeem. Dit systeem werkt als een soort turbo of naverbrander en maakt enorm veel energie vrij. Helaas is het dan wel na zo´n 10-20 seconden bekeken.

overtraining

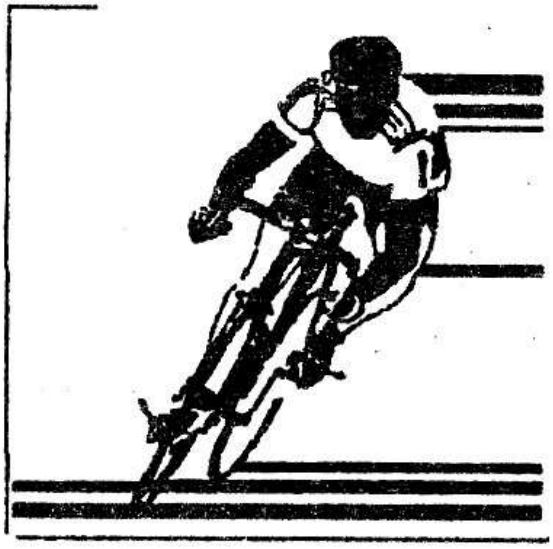
Zoals het (willen) leveren van een prestatie haalbaar moet zijn,moet ook het trainingsdoel haalbaar zijn. Als het doel te hoog wordt gezet, dreigt overtraining en demotivatie omdat al gauw blijkt dat men het niet zal halen. Te laag inzetten is in elk spel zonde. De mogelijke verbetering van het prestatievermogen is afhankelijk van een paar zaken.

1. De huidige trainingstoestand.
2. Het systeem dat men wil trainen (kracht/uithoudingsvermogen,aerob/anaeroob etcetera).
3. Aanleg,talent,dus erfelijke eigenschappen.
   Om met de laatste te beginnen als er ergens geldt'wie voor een dubbeltje geboren is... dan is het wel de sport. Zo ook in het fietsen. Gelukkig is er binnen iederś vermogelijkheden meestal nog wel wat vooruitgang te boeken. De meesten van ons zullen echter altijd van topsport moeten genieten door er naar te kijken. Op de trainbaarheid van de verschillende systemen gaan we in volgende artikelen uitgebreid in. We maken nu alleen de mindere goden eens blij. De grootste vooruitgang is namelijk te boeken door hen die nu het slechtst getraind zijn. Vermeerdering van het prestatievermogen met 50% is voor hen soms mogelijk(mits verstandig aangepakt!). Redelijk getrainde toerfietsers moeten al gauw met 10%

genoegen nemen. Als een wedstrijd(top)sporter slechts 5% in een jaar vooruitgaat,mag hij zijn handen dichtknijpen.
Hoe ziet een veilige,verantwoorde en toch effectieve trainingsopbouw er nu uit ? We volstaan voorlopig met de volgende vuistregel:

1. Leg een basis door eerst kleine,en daarna langere tochten te rijden.
2. Verhoog langzaam het tempo (meer vermogen) en rijdt daarmee wat kortere ritten.
3. Probeer die hogere belasting weer wat langer vol te houden. Herhaal deze procedure een aantal keren.
4. Bepaal (desgewenst) regelmatig het leverbaar vermogen met behulp van een fietsergometer of een vermogensmeter op de weg (Look MAX-one). (Ook hartslag kan een indicatie geven. Als de rustpols afneemt of de hartslag bij hogere vermogens lager is voor dezelfde snelheden,dan is de trainingstoestand meestal verbeterd.) Hiermee krijgt u informatie over uw vorderingen. Het is belangrijk niet te snel te veel te willen. Geleidelijkheid is het devies. Het lichaam heeft tijd nodig om zich aan te passen.

uit: Fiets



NIEUWE LEDEN:

A. v. Oosterhout	J. Sluijtersstr. 29	Papendrecht
J. Pors	Schooldwarsstraat 10	Pependrecht
P. v.d. Giessen	Pauwtjesmolen 63	H.veld-G'dam
I. v. Gameren	Kersentuin 15	Heerjansdam
R. v. Varik	Schipbeekstraat 148	Dordrecht
A.J. Dubbeldam	Laurierstraat 41	Dordrecht
B. de Koning	Vorensaterstraat 3a	Dordrecht
E. Chevet-Ensing	H.R. Holsterf 92	Dordrecht
C.H.J. Duineveld	Weegschaal 97	Dordrecht.
A. Honcoop	Brederohof 53	H.I. Ambacht
M.C. v.d. Broek-Braun	Riouwstraat 44-46	Dordrecht
H.W. Singewald	Troelstrastraat 14	Alblasserdam

BEDANKT ALS LID:

M. Jongedijk	Zwijndrecht
L. van Bergen	Zwijndrecht
L. Booman	Zwijndrecht
M. Dekker	Zwijndrecht
P. Vergouwe	Alblasserdam
G. Kootte	Breda
H. Everaars	's-Gravendeel
L. van Keulen	's-Gravendeel
G. Wijnolts	's-Gravendeel
L. Kandel	Dordrecht
F. Bastemeijer	Dordrecht
O. Lageweg	Dordrecht
T. Everts	Dordrecht
H.J. van Gils	Dordrecht
J. Verschoor	Papendrecht
B. Heideveld	Papendrecht
N. v. Wingerden-v.d. Plas	Hardinxveld

---

337 Mollen