



## Nieuwsbrief vanuit het bestuur

### ***Beste Clubleden en Ouders,***

Hierbij ontvangen jullie de 6<sup>e</sup> nieuwsbrief van 2016 van het bestuur.

Wederom een nieuwsbrief met meerdere onderwerpen. We naderen het einde van het jaar en gaan de feestdagen tegemoet. Voordat het zover is organiseren we de clubkampioenschappen voor de veldrijders op zaterdag 24 december.

**Wij wensen je alvast hele fijne feestdagen en een gezond & sportief 2017.**

### **Het Bestuur WV Eemland**

#### **De onderwerpen zijn deze keer:**

1. Clubkampioenschap Veldrijden
2. Ledenvergadering
3. Nieuwe clubkleding
4. Midden Nederland Competitie
5. Start wedstrijdseizoen WV Eemland (zaterdag, dinsdag en donderdag)
6. Voorstel Bikefitting van de Mechaniker

#### **1. Clubkampioenschap Veldrijden zaterdag 24 december 12.00 uur.**

Dit wordt gehouden op zaterdag 24 december op het terrein achter IKEA Amersfoort. De start is om 12.00 uur voor alle categorieën. Inschrijving en prijsuitreiking in het clubgebouw. De jeugd organiseert op een ander moment clubkampioenschappen. Informatie volgt via de jeugdcommissienieuwsbrief.

#### **2. Ledenvergadering**

Op de ledenvergadering heeft Chris Hop afscheid genomen van het bestuurslidmaatschap. Gelukkig blijft Chris wel het aanspreekpunt voor de kleding. Gert-Jan Nederend komt het bestuur versterken. Gert-Jan neemt met name de externe communicatie voor zijn rekening naar de media. Gert-Jan van harte welkom!

Contributie: de contributie voor de jeugd is ongewijzigd gebleven. De contributie voor de andere categorieën is verhoogd naar € 110,= per jaar.

De Ledenvergadering is akkoord gegaan met de begroting voor 2017.

### **3. Kleding bestellen.**

De passessies zijn inmiddels voorbij. Als je nog wilt bestellen doe het dan snel. De eerste bestelling gaat net voor de kerstdagen naar BioRacer. Direct na de kerstvakantie gaat de 2<sup>e</sup> bestelling eruit. Dit allemaal nog voor het laagste tarief. Op de website kan je het bestelformulier vinden.

### **4. Midden Nederland Competitie**

Start vanaf zondag 5 februari.

Kijk hiervoor op de website van District Midden. [www.knwumidden.nl](http://www.knwumidden.nl) voor de locaties van de wedstrijden.

### **5. Start wegseizoen WV Eemland**

Zaterdagcompetitie: vanaf zaterdag 4 februari.

Dinsdagcompetitie: vanaf dinsdag 4 april

Donderdagcompetitie: vanaf donderdag 6 april

### **6. Bikefitting**

#### **Aanbod van een van onze nieuwe sponsors: Mechanieker Bikefitting**

In de Amersfoortse wielwinkel Mechanieker staan een aantal zaken centraal: kwaliteit, passie en vakmanschap.

Die zaken laten we in alles wat we doen zoveel mogelijk terugkomen, waaronder in onze bikefittings.

Bij Mechanieker is Martijn Willems (voormalig (sport)fysiotherapeut, brand- en productmanager bij Trek en Gazelle) verantwoordelijk voor de bikefittings.

Bij bikefittings geldt: iedereen is uniek en iedereen heeft iets anders nodig om optimaal te presteren.

Het nut en de zin van bikefitting ligt grofweg op 2 vlakken:

- 1) De verbetering van (trap)efficiëntie, om écht het maximum uit jezelf en de fiets te halen
- 2) Het maximaliseren van het comfort tijdens het fietsen.

Uiteraard zal leden van WV Eemland vooral punt 1 aanspreken, maar waarom dan ook niet gelijk kijken naar een stukje comfort....fietsen moet wel leuk blijven!

Bij Mechanieker hebben we 2 “hoofdsmaken” voor wat betreft onze fittings, namelijk:

- 1) Bikefit Standard
- 2) Bikefit Pro.

**De Bikefit Standard (kosten €179, duur 2 tot 2,5 uur) bestaat uit:**

- Een anamnese: een gesprek om uit te vinden wie je bent, wat je wil, wat je kan en wat je doel is v.w.b. de fitting
- Een lichamelijk onderzoek: om in kaart te brengen hoe je beweegt, en waar eventueel de bottlenecks zitten
- Positie schoenplaatjes: voor we de fiets op gaan wordt er een check gedaan voor wat betreft de positie van je schoenplaatjes. Indien nodig en gewenst wordt deze vervolgens aangepast.
- Fit-bike: hierna ga je op de fit-bike (de [Bikefitting.com](http://Bikefitting.com) fit-bike), door middels van lasers en camerabeelden wordt je positie ontleedt, en waar nodig aangepast om biomechanische winst te behalen, of om je comfort te verbeteren
- Overzetten positie op huidige fiets: aan het einde van de sessie zullen we -waar mogelijk- de nieuwe positie overzetten op je huidige fiets (als er bijvoorbeeld een nieuwe stuurpen o.i.d. nodig is, kan deze met een korting worden aangeschaft)
- Fit-rapport: uiteraard zullen de resultaten door middel van een fit-rapport met je gedeeld worden

**De Bikefit Pro (kosten €229, duur 2,5 tot 3 uur) voegt hier nog aan toe:**

- Analysis: hier gaan we door middel van de [Bikefitting.com](http://Bikefitting.com) software in op je trap-efficiëntie, om in kaart te brengen hoe je trapt, wat de efficiëntie is en hoe we die kunnen verbeteren
- Pedaal/schoen interface: tijdens de pedal analysis gaan we de overbrenging van been/voet/schoen/pedaal biomechanisch verbeteren. Dit doen we door je schoenplaatjes op 5 variabelen aan te passen en -indien nodig- te werken met wedges en/of shims

**Aanbieding Mechanieker:**

Voor alle leden van WV Eemland wil Mechanieker de volgende aanbieding doen: de Bikefit Pro (t.w.v. €229) voor de prijs van een Bikefit Standard (€179 dus!).

Kortom: ga sneller het nieuwe seizoen in door een “goed huwelijk” tussen jou en je fiets te arrangeren bij Mechanieker!

Het adres van de Mechanieker is: Oude Fabriekstraat 13 in Amersfoort

Een afspraak maken kan telefonisch (033-2037100) of via e-mail: [info@mechanieker.nl](mailto:info@mechanieker.nl)

Dan graag even melden dat je lid bent van WV Eemland.