



## Nieuwsbrief vanuit het bestuur

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

Hierbij ontvangen jullie de 3<sup>e</sup> nieuwsbrief van 2016 van het bestuur.

Wederom een nieuwsbrief met meerdere onderwerpen. We naderen het einde van het wegseizoen en voor de veldrijders de start van het winterseizoen. De zomer is nog niet afgesloten of de voorbereiding voor komende wintertrainingen is al gecoördineerd. Het LTAD-plan gaat steeds meer vorm krijgen. Het is mooi om te zien dat de trainers, begeleiders en coördinatoren steeds meer en meer integraal samenwerken waardoor we steeds meer voldoen aan onze missie: WV Eemland de opleidingsvereniging van Midden Nederland. Er komen nieuwe trainingen aan voor meer categorieën en vanuit verschillende vragen vanuit de renners kunnen we nu ook een serie vermogenstests aanbieden!

Veel leesplezier namens het bestuur van WV Eemland.

1. Ziekte Stephan Bredewold
2. BBQ
3. Wintertraining
4. Vermogenstest
5. Rabobank Groeistad Klassieker
6. Schoolsportkampioenschappen
7. Meewindkoers

### **1. Stephan**

Enige weken geleden heeft Stephan een vervelende virusinfectie opgelopen op zijn vakantie in Spanje. Hij heeft weken in het ziekenhuis in Barcelona gelegen met spierverlamingsverschijnselen. Gelukkig is hij nu weer terug in Nederland. Het herstel zal echt enige tijd gaan duren. Wij hopen dat zijn herstel voorspoedig en volledig zal zijn. Stephan namens de gehele club: Beterschap!

### **2. BBQ donderdagavond 8 september a.s.**

Dinsdagavond 6 september is de laatste zomeravondcompetitie en op a.s. donderdagavond 8 september (v.a. 19.00 uur) organiseren wij de traditionele BBQ voor iedereen die heeft deelgenomen aan en betrokken is bij de dinsdag- en/of donderdagavond competitie of als lid graag gezellig mee eet. Vergeet niet je rugnummer in te leveren! De prijzen voor de verschillende klassementen worden uitgereikt. Kom allemaal, dan sluiten we het wegseizoen op een plezierige wijze af. De weersberichten beloven zelfs een tropische avond!

### 3. Wintertraining

Vanuit het LTAD-plan hebben we berekend dat wij meer en specifiekere trainingen moesten gaan aanbieden aan alle categorieën. Hieronder vind je de informatie over de trainingen van a.s. winterperiode.

Jeugd: zie ook nieuwsbrief jeugd.

- Donderdag 17.30 – 18.30 Training veldrijden Clubparcours
- Zaterdag 9.30 – 11.00 Training veldrijden Bos Birkhoven

#### Donderdagavond: wegtraining

- De nieuwelingen/junioren trinden afgelopen seizoen al elke donderdagavond op het clubparcours. Nu kunnen ook de Elite/Beloften, Amateurs, Sportklasse en Masters zich aansluiten op het parcours.
- **Donderdagavond vanaf donderdag 3 november t/m 2 maart 19.00 – 21.00**
- Wegtraining op parcours. Vast duurtempo van gemiddeld 30-32 km/uur. Deelname alleen met helm en verlichting (voor en achter).

#### Zaterdagmorgen: wegtraining

- **Zaterdag v.a. 5 november** tot start zaterdagcompetitie in februari. Voor de categorieën: Nieuwelingen/Junioren (jongens en Meiden); Beloften/Elite; Amateurs, Sportklasse en Masters.
- Verzamelen van 9.45 uur in de kantine. Vertrek vanaf clubgebouw om 10.00 uur.
- Wegtraining over verschillende afstanden en tempo's (Minimaal 2 uur / maximaal 5 uur)
- Je kan zelf bepalen bij welke groep je aansluit (in afstemming met je trainer).
- We proberen zoveel mogelijk vaste routes te rijden, zodat er consequent kan worden doorgereden en er geen tijd wordt verkwist met het zoeken naar de goede route.
- Een groep kan maximaal 12-14 personen groot zijn in verband met de veiligheid.

#### Dinsdagavond: veldrittraining

Renners die veldritwedstrijden rijden krijgen een specifiek trainingsaanbod. De eerste training is op dinsdag 27 september om 19.00 uur. Deze training is alleen bedoeld voor renners die serieus willen trainen en wedstrijden rijden en zich echt willen verbeteren. Je kan je hiervoor opgeven bij Jaap van der Breggen: [breggen@solcon.nl](mailto:breggen@solcon.nl). Jaap wil op dinsdag 27 september eerst starten met een inventarisatie naar doelstellingen en specifieke trainingsverbeteringen. Zodat hierna specifiek aandacht aan kan worden besteed om je zwakke onderdelen te verbeteren en je sterke verder te ontwikkelen. Jaap vraagt als tegenprestatie aanwezigheid en volledige inzet. Jeugdleden kunnen meetrainen op voordracht van de Jeugdtrainer.

Vanaf dinsdag 4 oktober kunnen degene die lekker de winter met veldrijden willen door komen elke dinsdag om 19.30 uur rondjes rijden op het uitgezette parcours. De kosten van deze training bedragen € 15,= voor clubleden en € 35 voor niet-clubleden. Deelnemers mogen de eerste keer gratis meetrainen. De veldrittraining duurt tot dinsdag 31 januari 2017. Op dinsdag 27 december is er geen training.

## 4. Vermogenstest

Je leest er vast wel over of je hebt al eens een test gedaan. Elke profrenner rijdt met een vermogensmeter en wordt regelmatig getest. Je kan heel precies trainen met een vermogensmeter. Nog preciezer dan met een hartslagmeter. Misschien is het wel je beste investering voor je wielercarrière. Maar ook als je met een hartslagmeter rijdt dan moet je wel je trainingszones weten om optimaal te kunnen trainen. En daarvoor moet je een test doen om deze zones te weten te komen. En dat willen we je vanuit de vereniging aanbieden. We kunnen de vermogenstest bij FietsenopWattage in Maarsbergen houden. De test wordt dan gehouden op een indoor Wattbike. We willen dit driemaal per seizoen doen. De eerste in half november (dan weet je hoe je ervoor staat bij aanvang van de wintertraining), de tweede eind februari (zodat je weet hoe je de winter bent doorgekomen en hoe je in aanvang van het wedstrijdseizoen ervoor staat) en de derde in mei/juni (zodat je weet hoe je in het wedstrijdseizoen ervoor staat). Vanuit de tests kan je gericht trainen op jouw specifieke doelen. We hebben met de Eemland trainers aan vast testprotocol afgesproken, zodat je de tests onderling goed kan vergelijken. Wat ga je doen op zo'n test, nadat je je hebt aangemeld.

Eerst mag je op de weegschaal, zodat je vermogen per kg kan worden vastgesteld. Jouw pedalen (deze wel meenemen!!) worden op je Wattbike gesleuteld en je kan met de instructeur de Wattbike op maat instellen zodat je op jouw goede positie je de vermogenstest kan verrichten. Neem ook je hartfrequentiemeter borstband mee. Als je er niet eentje hebt, dan heeft FietsenopWattage er eentje. Daarna wordt er ca. 15 min ingereken tot dat je goed warm bent. De eerste test is dan 30 seconden helemaal voluit rijden. Hierna kan je even lekker 10 minuten herstellen. Na het actieve herstel gaan we voor de 20 minuten test. En na deze killer mag je uitrijden. Na afloop worden je pedalen weer los gesleuteld en ontvang je een rapport met jouw vermogensoverzicht.

Je kan de test doen op de volgende momenten:

Vrijdag 11 of 18 november om: 16.00 uur, 17.45 uur en om 19.30 uur.

Zaterdag 12 of 19 november om: 12.30 uur; 14.15 uur, 16.00 uur.

Er kunnen maximaal 10 renners per sessie deelnemen. Dus geef je snel op!

Inschrijven via de mail naar: [richard@fietsenopwattage.nl](mailto:richard@fietsenopwattage.nl)

Geef in je mail drie voorkeurstijdstippen aan, je leeftijd en in welke categorie je fietst.

Neem je wielerkleding mee, je schoenen, je pedalen, je borstbandmeter, 2 grote handdoeken en droge reservekleding naar de test. Er is geen douchegelegenheden, je kan je er wel omkleden.

Het adres is **FietsenopWattage**

[www.fietsenopwattage.nl](http://www.fietsenopwattage.nl)

<https://www.facebook.com/wtcheuvelrug>

Heygraefflaan 26 a

3953 BK MAARSBERGEN

Telefoon 085- 018 00 00

De kosten bedragen slechts € 25,00 per test als lid van WV Eemland.

## 5. Rabobank Groeistadklassieker zaterdag 17 september

Op zaterdag 17 wordt de 18<sup>e</sup> Rabobank Groeistad klassieker gehouden. De eerste start is om 9.30 uur voor de Masters 40+. Zij rijden ca. 110 km. Om 14.00 uur starten de Elite/Belofte over een afstand van 170 km. Om 15.00 starten de nieuwelingen voor hun koers van 40 km op het Zielhorstparcours.

Het belooft weer een prachtige wielerdag te worden, met deelname van 30 (inter)nationale ploegen (180 renners) bij de Elite/beloften en 150 renners bij de Masters. Het parcours loopt over de voor ons bekende heuvels van de Utrechtse Heuvelrug en eindigt via de polders in Hoogland en Bunschoten op de rondweg tegenover het clubgebouw van W.V. Eemland.

We kunnen nog wat helpende handen gebruiken op de dag zelf. Heb je tijd vrij en wil je graag helpen: mail even naar: Henk Verwoerd: [verwoerd1953@gmail.com](mailto:verwoerd1953@gmail.com)

## 6. Amersfoortse Schoolsportkampioenschappen Wielrennen zat 8 oktober

In Amersfoort worden voor scholieren voor bijna elke sport het Amersfoortse schoolsportkampioenschap georganiseerd. Aan WV Eemland is door de gemeente gevraagd om voor het wielrennen het schoolsportkampioenschap te organiseren. Dat doen wij op zaterdagmiddag 8 oktober a.s. Met het organiseren van deze kampioenschappen kunnen we tegelijkertijd nieuwe jeugdleden werven.

Wie wil helpen op zaterdagmiddag 8 oktober met het inschrijven en begeleiden van de wedstrijdjes voor de basisscholieren? Graag aanmelden bij Mike Potter:

[mikepotter@mikepotter.nl](mailto:mikepotter@mikepotter.nl)

## 7. Fiets033 sluit wegwielerseizoen af op en met Meewind Koers op zondag 9 oktober.

WV Eemland is actief deelnemer aan het platform FIETS033. Meewind Koers kan je zien als de toerwielerseizoensafsluiting. Deze Toertocht + Finish Festival is de ideale gelegenheid om samen met fietsvrienden het seizoen af te ronden. Op zondag 9 oktober doet ook Fiets033 mee met de toertocht van 70, 115 of 150 kilometer over de Utrechtse Heuvelrug en Hollandse polders. Aansluitend genieten we samen met de vrienden van ons eigen Fiets033-team van een gratis hapje en biertje op het Finish Festival met prominente wielergasten, live muziek en een videowall met koersbeelden. Fiets033 kan je een fijne aanbieding doen, zodat jij ook profiteert van extra deelnamevoordeel! **Vijf euro voordeel** om precies te zijn. Je hoeft daarvoor bij het inschrijven alleen maar de kortingscode bij de laatste sta in te vullen. Die kortingscode is: **MW16FIETS033**

Vergeet ook niet je aan te melden bij ons eigen team: **Fiets033**

## **Kortingscode geldig t/m 15 september.**

Als deelnemer ben je overigens niet alleen sportief en Festival-gezellig maar ook duurzaam bezig: € 7,50 van het inschrijfgeld wordt door de organisatie direct belegd in duurzame energieproductie via Meewind, partner van Meewind Koers.

Inschrijven kan hier: <https://www.meewindkoers.nl/inschrijven-fiets033>

Meer informatie over Meewind Koers: <https://www.meewindkoers.nl/fiets033>

### **Uitdagend parcours toertocht**

De toertocht van Meewind Koers – van 70, 115 of 150 kilometer – voert over de Utrechtse Heuvelrug en door Hollandse polders. Een mooi parcours met pittige klimmetjes en verrassende wegen. Op 15 kilometer voor het einde is er ruimte voor ons eigen vriendenkampioenschap. Hier vindt de kortste koers plaats, over het breedste fietspad van Nederland. De Meewind Koers Sprint! 500 Meter volle bak er tegenaan. En hoe kan het ook anders in de Meewind Koers: je hebt hier gegarandeerd meewind. Op meerdere pauzeplekken op de beprijde route kun je rekenen op uitstekende verzorging. Motards en verkeersregelaars leiden deze toertocht in goede banen.

### **Finish Festival**

Na afloop van de rit krijgt elke deelnemer een originele goodiebag (een heuse musette!) met daarin onder andere munten voor een gratis biertje (of fris) en een maaltijd op het Finish Festival. Tijdens dit festival, in de voormalige Prodentfabriek van De Nieuwe Stad, krijg je een prachtig programma voorgeschoteld met prominente wielergasten, live muziek en een videowall met koersbeelden. Een programma vol prachtige wielerverhalen. Ook is er een Food & Drinks Market met Foodtrucks, bars en kun je retro-fietsen bekijken. Op alle fronten smullen dus voor de echte wielierliefhebber.

### **Duurzaam evenement**

Meewind Koers is, samen met partner Meewind, op weg naar een 100% duurzaam evenement. De organisator van de koers, de stichting International Cycling Events, belegt per deelnemer € 7,50 in de beleggingsfondsen van partner Meewind. Meewind biedt als beleggingsfonds iedereen de kans te beleggen in duurzame energieprojecten. Zo komt jouw inschrijfgeld voor een deel direct ten goede aan duurzame energieproductie. Met deze beleggingen wordt de CO2-uitstoot van het evenement gecompenseerd. Tegelijk levert Meewind Koers, samen met alle deelnemers, een structurele bijdrage aan een duurzamere energieproductie. Zo sluit je niet alleen je wielerseizoen af in stijl, maar draag je ook bij aan een groenere wereld.

### **Over Meewind**

**Meewind** ([www.meewind.nl](http://www.meewind.nl)) is een beleggingsfonds dat particulieren, bedrijven en lagere overheden de mogelijkheid biedt te beleggen in duurzame energieproductie. Dit kan al vanaf 1.030 euro. Als participant wordt u mede-eigenaar, wat een stabiel rendement oplevert.