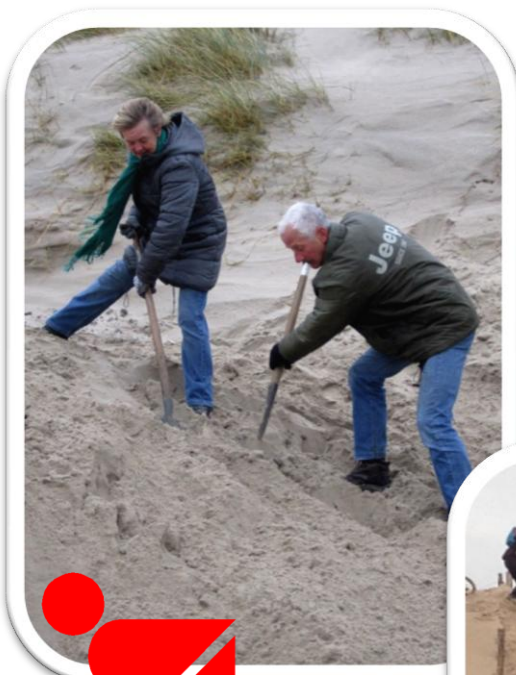


35e Jaargang
Nummer 1
Januari 2014

Port Betaald 



**Alcmaria
Victrix**



TOERCLUB
Alcmaria Victrix



35^e Jaargang nummer 1, januari 2014

Erelid: W. Leenburg

Het Bestuur:



VOORZITTER	SECRETARIAAT	PENNINGMEESTER
Wim Tolman Terrastraat 38 1829 XM Oudorp 072-5154814 wimtolman@gmail.com	Wim Westphal Beethovensingel 108 1817 HM Alkmaar 072-5333527 alcmaria@wawestphal.nl	Willem de Vroomen Marskramerstraat 1 1825 DV Alkmaar 072-5616462 willemdevroomen@versatel.nl

Toercommissie : Rob Klop, 072-5335002/-Piet-Hein Horsten, 072-5896191
Clubhuis : Kantine Sportpaleis, Terborchlaan 200, 1816 LE Alkmaar, 072-5155222
Bank : RABO bank, 37 64 23 285 / IBAN: NL87 RABO 0376 4232 85
Website / Email : www.tcav.nl / postbus@tcav.nl
Webbeheerder : Ronald Mallant
Ziek en Zeer : Truus de Maaré, t.demaare@gmail.com, Telefoon nr: 072-5092746.
Redactie : Jack Narold en Anton van Nimwegen
Eindredactie : Anton van Nimwegen, 072-5314013

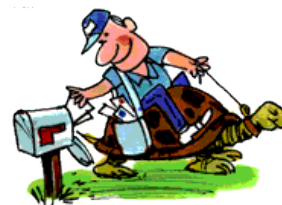
Kopie inleveren voor de maand februari vóór 14 januari 2014

Inleveradressen Kopie:

Jack Narold
Rottumstraat 4,
1825 NM Alkmaar
J.narold1@chello.nl



Anton van Nimwegen
Justus van Effenstraat 25
1813 KW Alkmaar
a.nimwegen77@upcmail.nl



Advertentie Prijzen bv.: ± 18 X 6 cm = € 100,00 per jaar; aanmelden bij de redactie

Contributie 2014

Hoofdlidmaatschap (incl. NTFU) : € 46,00 per jaar
 Elk volgend gezinslid : € 30,00 per jaar
 NTFU lid bij andere vereniging : € 20,00 per jaar
 Jeugdleden t/m 17 jaar : € 22,50 per jaar



Lid worden?
Bel het
Secretariaat
072- 5333527

Aanmelden nieuwe leden: zie de website en download het inschrijfformulier of bel de ledenadministratie

Ook langs platgetreden paden valt dikwijls nog een heleboel te zien.

C.Buddingh

Randonneurs, tandems en racefietsen van A tot Z op maat en naar wens voor de toekomstige eigenaar.

Bagagedragers, Lowrijders en tandemimperials uit eigen atelier en ijzersterk!

Kleding voor coureur en recreatieve toerist, voor dames en heren.



W.M. Dudokweg 13 - Heerhugowaard - tel. 072 5712345 - www.vittorio.nl



Inhoud

Contributie 2014.....	2
Inhoud.....	3
Van de voorzitter.....	3
Gezocht: Clubkleding-beheerder voor TCAV.....	3
Gezocht: Nieuwe voorzitter voor TCAV.....	3
Toerclub Alcmaria Victrix.....	4
Tweede ATB-tocht van dit winterseizoen.....	4
De tweede ATB tocht van het seizoen - Truus.....	5
Wind, Duin en Wielen.....	5
De strandafgang.....	5
Communicatie is het smeermiddel bij uitstek...!.....	6
Je krijgt nooit spijt van een schoongemaakte fiets!.....	7
Steenpuisten en ander fietsersleed.....	8
Tips & trucs bij het fietsen van een strandrace.....	9
TC Alcmaria Victrix Toerkalender 2014.....	10

Van de voorzitter

Beste leden,

Graag wil ik jullie een gelukkig en sportief 2014 toewensen. Ik hoop van harte dat de vereniging komend jaar ook goed gaat met een aantal veranderingen dat ons te wachten staat. Hierbij bedoel ik, voornamelijk, de situatie die is ontstaan bij het sportpaleis vanwege het vertrek van Adrienne Oudes. Het zal wennen zijn, maar kan ook kansen opleveren voor de vereniging.

Hoewel het nog even weg is, hoop ik veel van jullie te spreken op de jaarvergadering op 21 februari.

Willem Tolman

Gezocht: Nieuwe voorzitter voor TCAV

Beste leden,

Op de jaarvergadering van 2014 zit mijn termijn als voorzitter er op. Ik stel mij niet beschikbaar voor een tweede termijn. De reden is dat ik het te druk heb met werk en privé om goed invulling te geven aan de functie als voorzitter van TCAV.

Het bestuur is dus op zoek naar een nieuwe voorzitter voor de vereniging. Als je belangstelling hebt kun je contact opnemen met mij op of met één van de andere bestuursleden.

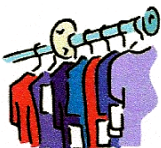
Willem Tolman

Gezocht: Clubkleding-beheerder voor TCAV

Cees Adrichem heeft te kennen gegeven dat hij wil stoppen met de verkoop van de clubkleding. Daarom zijn wij op zoek naar een serieus persoon die dit van Cees wil overnemen. Voor inlichtingen kunt u contact opnemen met Cees Adrichem. Zie voor het telefoonnummer onderstaande advertentie.....!!

KLEDINGPRIJZEN TC ALCMARIA VICTRIX

Broek - kort model	30 euro
Broek - lang model	35 euro
Shirt - korte mouw	25 euro
Zomerjack	33 euro
Winterjack	57 euro



Onze clubkleding is te koop bij:

Cees Adrichem
Baetenburg 104
1852 TV Heiloo

Bel voor een afspraak: 072-5334140

*Bianca's
Gewoon gezellig*



Voor een lekker kopje koffie, een punt zelfgemaakt appelgebak of gewoon een lekkere lunch. Tevens verzorgt Bianca's het hele jaar door overheerlijke hapjes. **Zeer scherp geprijsd: 40 stuks voor € 15,-**
Zie www.brasseriebianca.nl voor meer informatie.

Dorpsstraat 2 | 1842 GV Oterleek
T 072 888 1600 | M 06 39141668
E bmpronk@quicknet.nl
www.brasseriebianca.nl



FIETSEN IN DE ZOMER
bij Alcmaria Victrix
SCHAATSEN IN DE WINTER

bij A.IJ.C. Toerschaatsen
www.alkmaarscheijsclub.nl/toerschaatsen
E: vztoerschaatsen@alkmaarscheijsclub.nl

T: (072)-5715596



Toerclub Alcmaria Victrix.

Zoals u weet gaan we in het nieuwe jaar 2014 de contributie innen via automatische incasso.

Dat gaan we doen met het nieuwe systeem van de Euro-incasso, een gevolg van de standaardisering van het betalingsverkeer in alle Europese landen: Single Euro Payments Area (SEPA).

In het kader daarvan is uw bankrekeningnummer veranderd in een International Bank Account Number (IBAN).

Het bankrekeningnummer van onze vereniging was tot nu 3764.23.285.

Dat verandert nu in NL87 RABO 0376 4232 85.

Per 1 februari 2014 wordt dat allemaal definitief.

De vereniging Toerclub Alcmaria Victrix heeft een nieuw contract voor de Euro-incasso met de Rabobank afgesloten waarin alles is afgesproken. En het oude contract voor acceptgiro hebben we beëindigd.

Aan de machtiging voor de automatische incasso die wij van u hebben veranderd niets. Ook verder hoeft u niets te doen.

Wel hebben wij in het kader van de nieuwe werkwijze een kenmerk aan uw machtiging gegeven. Dat kenmerk bestaat uit de letters av (van alcmaria victrix) plus een getal van drie cijfers, dus b.v. av025 of av536.

U vindt dat kenmerk bij de afschrijving van het geïncasseerde bedrag.

Verder hebben wij als Toerclub Alcmaria Victrix een lang en ingewikkeld identificatienummer. Dat is ons incassant-ID: NL40ZZZ406355920000.

Dat hoeven u en wij gelukkig niet te onthouden, maar het is maar dat u het weet. Het is eigenlijk alleen nodig bij incasso in het buitenland.

Nogmaals, het klinkt ingewikkeld en dat is het ook. Maar maakt u zich geen zorgen, het is allemaal geregeld.

Mocht u nog vragen hebben, bel of mail gerust.

Namens het bestuur van de vereniging,

Willem de Vroomen, penningmeester

E: willemdevroomen@versatel.nl

T: (072)-5616462.

Tweede ATB-tocht van dit winterseizoen

Zondag 8 december was een mooie droge dag, prima om te mountainbiken. Dat deden dan ook enkele honderden enthousiastelingen bij de door "ons" georganiseerde tweede toertocht.

De week ervòòr was enigszins hectisch. Het Sinterklaasfeest moest gevierd worden en dat geeft altijd (leuk) voorbereidingswerk. Verder was de te rijden route door Willem de Maaré mooi aangepast, waardoor de deelnemers niet meer twee keer eenzelfde deel van het mountainbikeparcours hoefden te rijden; dit gaf bij de vorige rit toch enige verwarring.

Helaas kon Jan Geert zich niet vinden in de aanpassingen. Hij vreesde voor de veiligheid van de deelnemers, vond de voorbereidingstijd te kort en trok

zich terug. Gelukkig werden de routeveranderingen probleemloos door "zijn" groep opgevangen.

En dan was daar ook nog de storm! Weliswaar was hij zondag wel uitgeraast, maar zaterdag waren Willem en Truus (en ook ondergetekende eventjes..) met de schep bij Schoorl aan Zee in de weer om de toegang tot het strand "iets minder verticaal" te maken.

Karel en ik hebben vandaag als achterrijders genoten. Slechts enkele bandenpechgevallen fietsten we achterop. De route was overal perfect uitgepijld. Dus een pluim voor alle Alcmaria medewerkers. Bedankt allemaal en hopelijk kunnen we komende ritten ook weer genieten van ieders positieve inzet.

Piet Hein

VEILIG BETALEN





De tweede ATB tocht van het seizoen - Truus

Het is een prachtige dag vandaag, zonder regen en niet teveel wind. Dit is alweer de tweede tocht van dit seizoen. En na veel voorbereidingen, waarbij het zeker niet allemaal van een leien dakje ging, is de tocht naar mijn weten goed verlopen. Ik hoorde van Yvonne dat er er zo rond de 345 deelnemers waren. En bij de krentenbollenkraam hebben we er heel wat gezien. Ik moet zeggen, dat de mannen zeer tevreden waren over de route. Gelukkig gingen ze niet meer twee keer over hetzelfde stuk mountainbikeparcours. Wel moesten ze nu twee keer het strand op. En dat zullen ze geweten hebben ook.

Vrijdagmiddag was ik met Willem naar het strand gefietst, niet wetend dat we de strandafgang zo beroerd aan zouden treffen. De afgang was helemaal verdwenen. Het was gewoon een afgrond geworden. Wilde je zo met je fiets het strand op, zouden er brokken komen. De volgende dag zijn wij dus maar met Piet Hein (de schoppen mee) weer naar het strand toe gefietst en hebben het zodanig kunnen maken dat je nu met een beetje goed op-

letten, toch het strand op kon komen. En het strand dat was verder perfect.

Later deze dag ben ik zelf nog op het strand gaan fietsen en zag daar drie fietsers naar beneden komen. Ze gingen alle drie op hun "snufferd" en hadden daar veel lol om. Het is ook altijd leuk om te horen dat de deelnemers allemaal erg tevreden zijn over de organisatie. Ze vonden het goed uitgepeild en veel posten onderweg.

Ik hoop dat we bij de volgende ATBtocht weer wat meer deelnemers krijgen. Van Ben Bel hoorde ik dat er vorige week op Texel wel 900 deelnemers waren.

Als wij er nu eens zoveel kregen, dan was er gelijk weer genoeg geld om weer een papieren clubblad te maken.

Op aandringen van een paar personen ben ik nu dus maar weer gaan schrijven voor het digitale blad. Maar ik blijf zeggen, geef mij het clubblad maar op papier.

Ik wens jullie allemaal een goed en gezond 2014 toe, met heel véél fietskilometers en ik hoop dat we het komende seizoen toch weer veel in clubverband zullen fietsen.

Tot slot nog even, als er mensen zijn met ziek en zeer laat het me dan even weten?

Wind, Duin en Wielen

Wind, Duin en wielen
Soms vraag je je af wat ze bezielen
Waar halen ze de motivatie vandaan
Om zo vroeg op pad te gaan

Wind, Duin en wielen
Snoeihard komen ze aan de arme zielen
Hoog duin in de remmen, fiets op de nek en klimmen maar
Bikkels zijn het echt waar

Wind, Duin en wielen
Een passie voor bevlogen zielen
Voor de een is het een beleving
De andere noemt het een verslaving

Wind, Duin en wielen
En dan staan er langs het parcours een paar imbecielen
Die 2 uur lang de "diehard" staan te begeleiden
Of op zijn tijd de "watjes" van de bikkels te scheiden

Wind, Duin en wielen
Want je staat daar toch aardig lang heen en weer te pielen
Tot de hele groep voorbij is en jij naar huis toe mag
Door en door koud en rozig de rest van de dag

Wind, Duin en wielen
Vrijwilligers, Het zijn verheven zielen
Het is ook voor hun dat ik dit heb opgeschreven
Fijn dat iedereen daardoor zijn sport kan beleven

Yolanda Kramer

De strandafgang

De strandafgang van Schoorl aan Zee leek na de storm meer op een Kaap.

Piet Hein, Truus en ikzelf zijn vanmiddag erheen gefietst en hebben het daar een beetje opgeknapt. De fietsers kunnen er nu weer langs.

Dat Piet Hein niet op de foto staat komt omdat, net toen we met graven begonnen, Rob Klop hem belde. Het gesprek duurde precies zolang als Truus en ik werk hadden. Het kan niet anders zijn dat dit afgesproken werk was.

Dat doen we dus niet meer. Voortaan zeg ik niet meer van te voren wat we gaan doen zodat Piet Hein ook de mouwen zal moeten opstropen. Hopelijk een goede ATB-tocht morgen.

Namens de Maaré-werkploeg **Schoorlse strandafgang**

Willem de Maaré





Communicatie is het smeermiddel bij uitstek...!

Volgens Wikipedia: Een **Club** is een synoniem van vereniging. Dit is een verzameling mensen die gezamenlijk een activiteit uitvoeren, bijvoorbeeld een **sportvereniging** of een activiteitsclub.

Doel van een vereniging (Wikipedia)

Een vereniging heeft een doel dat nagestreefd wordt. Dit doel mag echter niet het verdelen van winst onder de leden zijn. Wat niet wil zeggen dat er geen winst gemaakt mag worden, maar deze moet ingezet worden voor een bepaald doel (zoals het doel van de vereniging, kennisdeling, verbetering van de kwaliteit, liefdadigheid, etc.).

Toerclub Alcmaria Victrix

Onze vereniging is dus een verzameling mensen, die met elkaar het gezamenlijke doel hebben om van A naar B te fietsen. Om dit doel na te streven zal er dus voortdurend gecommuniseerd moeten worden. Dit kan op verschillende manieren gebeuren.

1. D.m.v. een gesprek met elkaar tijdens regelmatige ontmoetingen op een bepaalde plaats, zoals een clubhuis of iets dergelijks.
2. Via een clubblad waar voortdurend het wel en wee van de vereniging aan de leden wordt kenbaar gemaakt.
3. Door gebruik te maken van de moderne communicatiemiddelen, zoals de telefoon, het internet en andere mogelijkheden. De grote hiervan zijn er veel en worden door een ieder op een andere en eigen manier gebruikt.

Tijdens de oprichting van Toerclub Alcmaria Victrix op 12 maart 1979 bestonden de moderne communicatie middelen van nu nog niet en was men aangewezen op een clubblad. Dit is een trage vorm van communiseren en alleen geschikt voor de lange termijn. De digitale mogelijkheden van nu zijn directer en onmiddellijk toepasbaar. Om als vereniging met de leden te communiseren moet er dus gekozen worden uit één van de vele mogelijkheden die vóór een ieder bereikbaar is. Verschillende mogelijkheden zijn niet ondenkbaar maar moeten duidelijk worden aangegeven en de instemming hebben van alle leden. Wel mag genoemd worden dat elk lid zelf ook de moeite zal moeten nemen om zich zelf te informeren.

Het ontbreken van een eigen clubhuis maakt dat de in punt 1 aangehaalde vorm van communiseren niet van toepassing is. Op de eerste plaats spreek je alleen een beperkt aantal leden tijdens het fietsen en de mogelijkheid om d.m.v. een mededelingbord de leden te informeren is er niet. Om de leden voortdurend op de hoogte te houden zal er vroegtijdig vooruit gekeken moeten worden en de informatie regelmatig aangeleverd moeten worden voor een goed en informatief clubblad. Deze informatie kan zowel door het bestuur als door de organisatoren van de tochten aangeleverd worden, maar ook moeten de leden van de vereniging hier hun inbreng in kunnen hebben.

Bij het gebruik van het internet zal er duidelijk gemaakt moeten worden welk medium er gebruikt gaat worden. De moeilijkheid hierin is dat niet iedereen regelmatig gebruik maakt van internet of dit helemaal niet bezit. Ook komt het voor dat bij het wisselen van provider er vergeten wordt de vereniging op de hoogte te stellen dat er een ander emailadres is aangemaakt. Het is tevens gebleken dat enkele leden niet bereikbaar zijn doordat het digitale clubblad door hun beveiliging voor SPAM wordt aangezien.

De kosten van een papieren clubblad kunnen behoorlijk oplopen, maar worden gereduceerd door het niet hebben van een eigen clubhuis. Het drukken van een beperkt aantal clubbladen zal allicht goedkoper zijn, maar het verzenden van een enkel exemplaar is vele malen duurder. Ook het communiseren via verschillende vormen en mogelijkheden brengt verwarring onder de leden van de vereniging met zich mee.

Als maker van het clubblad zie ik dat de communicatie via het clubblad steeds minder wordt. Dat is de reden voor mij om het bovenstaande op papier te zetten met de vraag, hoe gaan wij als vereniging in de toekomst hier mee om. Mijn inziens komt de saamhorigheid op deze wijze als los zand aan elkaar te hangen en is de vereniging gedoemd uit elkaar te vallen, wat ik persoonlijk heel erg jammer zal vinden!

Anton van Nimwegen

Het meest waardevolle antiek dat je kunt bezitten, zijn oude vrienden.





Je krijgt nooit spijt van een schoongemaakte fiets!

Door Ruud Audenaerd op 1 januari 2014 in Tips & Tutorials

Als ik een nadeel aan fietsen zou moeten noemen, dan zou dat wel het schoonmaken van de fiets moeten zijn. Na een training is het niet aantrekkelijk om je fiets schoon te moeten maken. Het is een klus die niet leuk is om te doen, maar wel noodzakelijk.

De snelste manier van schoonmaken is direct na een rit. Het vuil is nog nat en met een tuinslang of een Easywasher is het grofste vuil dan snel en makkelijk te verwijderen. Om de fietst grondig schoon te maken hebben wij sinds kort Bike7 in het assortiment opgenomen. Deze lijn van schoonmaakartikelen heeft voor iedere omstandigheid een speciaal ontwikkeld schoonmaakmiddel.

Met de Bike7 Clean doe je het schoonmaken van de fiets in een handomdraai. Bike7 Clean is speciaal ontwikkeld om het je zo gemakkelijk mogelijk te maken. Alle onderdelen bespuit je na het schoonspoelen van je fiets, met Bike7 Clean en laat het enkele minuten intrekken. Daarna spoel je alles wederom af met de tuinslang en je fiets is weer schoon. Uiteraard dient daarna wel de ketting weer ingesmeerd te worden.

Bike7 Clean

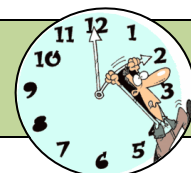
De ketting kan ingesmeerd worden voor twee type omstandigheden, voor droge en voor natte omstandigheden. De Bike7 Lubricate Wet is ideaal voor natte weersomstandigheden en modderige parcours. Bike7 Lubricate is een transparant smeermiddel met PTFE om langdurige wrijving te elimineren.

Lubricate Wet is een klevend smeermiddel met een hoog penetrerend vermogen voor dieptesmering. Zelfs na het afsprengen zal het product blijven doorwerken. Je kunt het enkel verwijderen met Degrease om weer volledig smeervrij te worden. Voor de droge omstandigheden kan de ketting het beste met Bike7 Lubricate Dry ingesmeerd worden. Deze is ideaal voor droge weersomstandigheden en stoffige parcours. Lubricate Dry is een dun smeermiddel met een hoog penetrerend vermogen voor dieptesmering. De Dry versie is minder klevend dan de Lubricate Wet. Maak eerst de ketting goed droog dan de ketting insmeren om daarna de ketting aan de binnenzijde in vetten. Laat het vet enkele minuten intrekken en verwijder daarna het overtollig vet met een droge doek.

Als je fiets helemaal gereinigd is, wil je uiteraard dat hij schoon blijft. Een nabehandeling met Bike7 Protect and Shine zorgt voor een verzorgende flinterdunne film over je hele fiets. Deze waterafstotende toplaag werkt tegelijkertijd smerend en beschermend en is de ideale finishing touch na elk onderhoud.

Hoewel de klus niet leuk is om te doen, geeft een schone en blinkende fiets wel een heerlijk voldaan gevoel. En de onderdelen van de fiets gaan langer mee doordat er minder slijtage optreedt.

Ik heb geen tijd te verliezen, daarom heb ik geen haast.





Steenpuisten en ander fietsersleed

Hoe voorkomt u huidirritaties?

Het zitvlak van een fietser krijgt het zwaar te verduren. Kilometers lang schuurt het achterwerk tegen een smal zadel. Een broek die eerst nog lekker zat, kan flink gaan irriteren. Welke zitvlakproblemen zijn er en hoe voorkomt u ze?

Steenpuisten en ander fietsersleed

Het zitvlak van een fietser krijgt het zwaar te verduren. Kilometers lang schuurt het achterwerk tegen een smal zadel. Een broek die eerst nog lekker zat, kan flink gaan irriteren. Welke zitvlakproblemen zijn er en hoe voorkomt u ze?

Door de wrijving tussen uw kleding en uw huid kunnen er schuurplekken, schaafwonden, schimmelinfecties of verharde plekken op de huid ontstaan. Wondjes in de huid kunnen vervolgens ontsteken en leiden tot de onder wielrenners gevreesde 'derde bal'.

Cystes

Een haarzakje – het punt waaruit een haar naar buiten steekt – kan verstopt raken, bijvoorbeeld door een beschadiging aan de huid. Elke haar heeft een bijbehorende talgklier, die een soort vet aanmaakt dat de huid smeert. Als het haarzakje verstopt is kan het talg niet meer naar buiten. Er ontstaat dan een zakje (cyste genaamd) onder de huid gevuld met talg en huidcellen. Zo'n cyste kan steeds groter worden en als er bacteriën bijkomen gaan ontsteken.

Zweetklieren kunnen op dezelfde manier verstopten en ontsteken.

Een talgkliercyste kan geen kwaad. Soms gaan ze vanzelf open en komt er talg en pus uit. Een pijnlijke cyste kunt u bij de huisarts laten verwijderen. Zelf de cyste uitknijpen is niet verstandig. Er kan dan talg in het onderhuids bindweefsel terechtkomen en een flinke ontsteking ontstaan.

Steenpuist

Een steenpuist is een rode, onderhuidse bult of plek die zo hard als steen kan zijn. Het is een ontstoken haarzakje, veroorzaakt door een bacterie, zoals een stafylokok of streptokok. Steenpuisten zijn niet gevaarlijk, maar kunnen wel erg pijnlijk zijn. Ze zijn besmettelijk, dus blijf er zoveel mogelijk vanaf, maak ze eventueel schoon met een ontsmettingsmiddel en was uw handen met zeep.

Vroeger werd wel geadviseerd om er trekzalf op te smeren, maar dat heeft geen zin. Wacht tot de steenpuist vanzelf opengaat en leg er eventueel warme compressen op om dit proces te versnellen. De steenpuist geneest vervolgens vanzelf.

Negenoo, karbonkel, koolzweer

Dit zijn allemaal benamingen voor een aantal steenpuisten dat bij elkaar zit. Soms zitten ze zo dicht bij elkaar, dat het één grote puist lijkt met meerdere uitgangen. Zo'n negenoo kan erg pijnlijk zijn. In ernstige gevallen moet een arts deze verwijderen of bestrijden met antibiotica.

Furunculose is de medische benaming voor het steeds terugkeren van steenpuisten. Vooral dragers van stafylokokken en mensen met een verminderde weerstand of diabetes kunnen daar last van hebben.

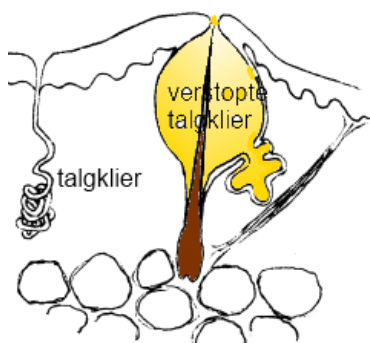
Tips

Neem om uw huid in goede conditie te houden en cysten en steenpuisten te voorkomen de volgende maatregelen:

- ⌘ Draag kleding die niet schuurt, knelt of broeit. Let op dat de naden de huid niet irriteren. Een goede fietsbroek met zeem voorkomt zadelpijn.
- ⌘ Zorg voor een goede hygiëne. Verruil bezwete fietskleding bij thuiskomst meteen voor een droge outfit en was uw fietskleding na elke tocht. Houd de huid schoon en droog.
- ⌘ Kies een zadel dat bij u past en stel uw fiets goed af. Een zadel dat te hoog of te laag staat, kan voor problemen zorgen.
- ⌘ Door de wrijving tussen uw kleding en uw huid kunnen er schuurplekken, schaafwonden, schimmelinfecties of verharde plekken op de huid ontstaan. Wondjes in de huid kunnen vervolgens ontsteken en leiden tot de onder wielrenners gevreesde 'derde bal'.

Door: Jolanda Niemantsverdriet

Bronnen: Artsennet, Huidinfo, KNWU





Tips & trucs bij het fietsen van een strandrace

Door Henry Jacobs op 13 december 2013 in Tips & Tutorials

Strandraces en -toertochten zijn hot de laatste tijd. Om prettig en comfortabel te kunnen fietsen zijn echter wel wat aanpassingen aan je mountainbike vereist. Ga niet zomaar met je mountainbike naar een strandrace of strandtocht. Op zacht zand en strand rijden is heel wat anders dan in een gewone bosrijke omgeving. Bovendien zijn fijn zand en vooral zout water zeer slecht voor je fiets. Met enkele praktische aanpassingen is je mountainbike om te bouwen en kun je veel problemen voorkomen.

Banden

Het belangrijkste is het gebruik van de juiste banden. Bij het gebruik van normale noppenbanden op het strand zullen de banden veel meer weerstand ondervinden. Op zand rijd je het snelst met zachte, brede en profielloze banden. Dat komt doordat deze het minste rolweerstand hebben door het spoor dat je maakt. Een dikke, zachte strandband zakt nauwelijks weg en maakt een haast onzichtbaar spoor. Daarom geldt ook: hoe zachter het strand, hoe minder lucht er in je banden moet! De optimale druk zal je zelf moeten vinden, dit hang o.a. af van je eigen gewicht en gevoel tijdens het fietsen.

Goede strandbanden zijn onder andere de Big Apple van Schwalbe, de Schwalbe Super Moto (dit is de wedstrijdversie van de Big Apple) en de Vredestein B-Each. Deze hebben nauwelijks tot geen profiel. Een goede luchtdruk voor in de banden is rond de 1 a 1,5 bar. Door het rijden met brede banden in combinatie met lage luchtdruk wordt het oppervlak verbreed zodat de banden op het strand 'drijven'. Het nadeel van deze lage bandenspanning is het risico op stootlekken bij obstakels. Om heel zachte banden soepel te laten rollen kun je ultradunne binnenbanden gebruiken, of latex vloeistof. Dat laatste beschermt meteen tegen lekrijden; een eventueel gat wordt direct gedicht. Tevens vermindert latex de rolweerstand bij het fietsen zodat de banden dan beter hun weg kunnen zoeken in het zand.

Preventief onderhoud

Zand, water en zout zijn een aanslag op je fiets. Een goede tip: maak vooraf je fiets goed schoon en voorzie hem dan ruim van smeermiddel en spuit hem dan van boven tot onder in met vaseline. Met name alle draaiende delen dien je goed te beschermen. Direct na afloop van de tocht maak je de fiets schoon met warm water en een scheutje afwasmiddel. De vaseline neemt goed het zout en vuil op en bij het reinigen laat alles makkelijk los. Spoel goed na en laat je fiets goed drogen. Ook is het verstandig om de zadelpen te demonteren en de fiets te laten drogen in een verwarmde ruimte zodat ook het vocht in het frame verdampt. Smeer de ketting pas weer als deze helemaal droog is met smeerolie.

Fietstips

- ☞ Ga bij het rijden op het strand vlak naast de golven fietsen. Hier is het zand vochtig en daardoor meestal het hardst. Als het eb wordt, is de harde strook breed en makkelijk te vinden.
- ☞ Een optie kan zijn om een vaste voorvork te monteren of, indien mogelijk, de vering van de voorvork vast te zetten. Vering op het strand is overbodig aangezien je voornamelijk op een vlakke ondergrond fietst.
- ☞ Ook is het te overwegen op een race-cassette te monteren. Hierdoor worden de overgangen van de achterderailleur minder groot en kun je beter de juiste trapfrequentie vinden tijdens het fietsen.
- ☞ Het gebruik van spatborden is ook zeer handig. Hierdoor blijf je zelf droger en het biedt ook enige bescherming voor de fiets.
- ☞ Goede kleding is zeker aan te raden als de weersomstandigheden niet optimaal zijn. Goede winddichte kleding beschermt je tegen de koude en natte weersinvloeden. Hierbij moet je denken aan o.a. een helm, handschoenen, windjack en overschoenen.

Ben je nieuwsgierig geworden? Kijk dan eens op www.beachbiken.eu voor meer informatie over het rijden van een strandrace!





TC Alcmaria Victrix Toerkalender 2014

PROGRAMMA FEBRUARI 2014

DATUM		AANVANGSTIJD	LOCATIE
VR 21	ALGEMENE LEDENVERGADERING	20.00 – 22.30 (ovb)	KANTINE SPORTPALEIS
VR 28	AFHALEN TOERBESCHIEDEN	19.00 – 21.00	KANTINE SPORTPALEIS

TOERPROGRAMMA MAART 2014

Datum	Naam van de tocht	Soort	Afstand	Starttijd	€	Stempeltafel
Za 01	Warming-up-toertje	Cr	Ntb	9.00	1.20	Jack/Rob K.
Zo 02	AFHALEN TOERBESCHIEDEN			8.30 – 11.00		Bestuur
Za 08	Clubtrainingstoertje	Cr	Ntb	9.00	1.20	Jack/Rob K.
Zo 09	AFHALEN TOERBESCHIEDEN			8.30 – 11.00		Bestuur
Zo 09	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Za 15	Clubtrainingstoertje	Cr	Ntb	9.00	1.20	Jan Dekker/Rob K.
Zo 16	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Za 22	Lentetoertocht	Cr	95 km	8.30	1.70	Ronald/Jan geert
Zo 23	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Za 29	Begin “zaterdagochtendgroepen”	A-B-C	Ntb	8.30	Nvt	Hek sportpaleis
Zo 30	De zondagploeg (zomertijd)	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter

TOERPROGRAMMA APRIL 2014

Datum	Naam van de tocht	Soort	Afstand	Starttijd	€	Stempeltafel
Wo 02	Begin “woensdagochtendgroep”	Cr	Ntb	8.30	Nvt	Hek Sportpaleis
Za 05	Noordkoptocht (korte versie)	VTT	60 km	8.00 – 8.30	1.70	
Za 05	Noordkoptocht	VTT	110 km	8.00 – 8.30	2.20	Rudi twisk/Ruud B.
Zo 06	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 13	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Za 19	Weesptoer (start Geert Groteplein)	Cr	130 km	8.30	2.20	Klaas/Rob K.
Ma 21	De 2e paashaasploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Za 26	Duinrandtocht (korte versie)	VTT	90 km	7.30 – 8.00	1.70	Piet Hein / Jack N
Za 26	Duinrandtocht (Alkmaar-Wassenaar)	VTT	145 km	7.30 – 8.00	2.20	Jack N / Piet Hein
Zo 27	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter

TOERPROGRAMMA MEI 2014

Datum	Naam van de tocht	Soort	Afstand	Starttijd	€	Stempeltafel
Za 03	Oranjetocht	Cr	120 km	8.00	2.20	Andre P./ Hans B.
Zo 04	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 11	De zondagploeg (Moederdag)	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Za 17	Voorjaarsklassieker	Cr	160 km	8.00	2.70	André P./Nico K.
Zo 18	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 25	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter

TOERPROGRAMMA JUNI 2014

Datum	Naam van de tocht	Soort	Afstand	Starttijd	€	Stempeltafel
Zo 01	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Za 07	Markerwaardtocht (korte versie)	VTT	110 km	7.00 - 7.30	1.70	Rob K./Jan D.
Za 07	Markerwaardtocht	VTT	180 km	7.00 - 7.30	2.70	Ronald/Wim T.
Ma 09	De 2e pinksterdagloeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 15	De zondagploeg (Vaderdag)	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Za 21	Rondje haarlemmermeer	Cr	140 km	8.00	2.70	Hans B./Anjo?
21 tot 28 juni - Alkmaar - Straatsburg		Cr	± 570 km	Nvt	Nvt	Anjo/Willem/Dré
Zo 22	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 29	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter



TOERPROGRAMMA JULI 2014

Datum	Naam van de tocht	Soort	Afstand	Starttijd	€	Stempeltafel
Za 05	Wieringertocht (korte versie)	VTT	80 km	7.30 – 8.00	1.70	Anton/Rob k.
Za 05	Wieringertocht	VTT	140 km	7.30 – 8.00	2.20	Peter de L./Cees A.
Zo 06	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Za 12	De Aart slegh Texeltocht (+ boot)	Cr	170 km	7.45	2.70 +	Peter d./Willem d.m
Zo 13	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 20	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 27	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter

TOERPROGRAMMA AUGUSTUS 2014

Datum	Naam van de tocht	Soort	Afstand	Starttijd	€	Stempeltafel
Za 02	Kanalen en rivierentocht	Cr	160 km	8.00	2.70	Wim de M/Jack N.
Zo 03	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 10	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 17	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Za 23	Haarzuilenstocht	Cr	160 km	8.00	2.70	Paul.v.M/Hans Bos
Zo 24	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Vr 29	Driedaagse (29 aug. T/M 31 aug.)	Cr		Nvt	Nvt	Paul.v.M/Wim W./
Zo 31	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter

TOERPROGRAMMA SEPTEMBER 2014

Datum	Naam van de tocht	Soort	Afstand	Starttijd	€	Stempeltafel
Zo 07	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Za 13	RWW	VTT	70 KM	9.00 – 11.00	5.00	Diverse verenigingen
Za 13	RWW	VTT	105 KM	9.00 – 10.30	8.00	Diverse verenigingen
Za 13	RWW	VTT	140 KM	8.00 – 9.30	10.00	Diverse verenigingen
Zo 14	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Za 20	Durgedamtocht	VTT	140 KM	7.30 - 8.00	2.20	Peter D./Rob K.
Zo 21	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 28	De zondagploeg	Cr	Ntb	9.00	1.20	Cees/Peter

TOERPROGRAMMA OKTOBER 2014

Datum	Naam van de tocht	Soort	Afstand	Starttijd	€	Stempeltafel
Zo 05	De zondagploeg	Cr	NTB	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 12	De zondagploeg	Cr	NTB	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 12	INLEVEREN TOERBESCHIEDEN			8.30 – 11.30		Bestuur
Za 18	SLUITINGSTOCHT	Cr	90 KM	9.00	N.V.T.	Bestuur
Zo 19	De zondagploeg	Cr	NTB	9.00	1.20	Cees/Peter
Zo 19	“LAATSTE DAG” INLEVEREN TOERBESCHIEDEN			8.30 – 11.30		Bestuur

EINDE VAN HET ZOMERSEIZOEN 2014

PROGRAMMA NOVEMBER 2014

Datum	Naam van de tocht	Soort	Afstand	Starttijd	€	Stempeltafel
Za 22	SNERTTOCHT	Cr	± 40 KM	10.00	Ntb.	Bestuur

ER WORDT OP TOERSNELHEID GEFIETST

- 🚲 “A-groep zaterdagochtend” Uitgaande van een minimale rijsnelheid van 29 km
- 🚲 “B-groep alle overige tochten” Uitgaande van een minimale rijsnelheid van 27 km
- 🚲 “C-groep alle overige tochten” Uitgaande van een minimale rijsnelheid van 25 km



In de maanden juni, juli en augustus is de starttijd op zaterdag voor de A-B en C groep om 8.00 uur.
Voor de geplande tochten gelden de tijden volgens het toerprogramma



BEUKERS
Bike-Centre Petten
 25 JAAR SPORTIEF OP WEG



Ir v/d Banstraat 14 Petten
 T: 0226-381367, E: info@beukersbikecentre.nl
 www.beukersbikecentre.nl

Mooi en goed materiaal én perfect afgesteld is de basis voor elke goede prestatie.

Dit doen we in 2011 al 25 jaar. Dus kom eens naar onze winkel en maak kennis met ons uitgebreide assortiment!

Tot ziens in Petten

A Bike Behind The "Dijk"

Ko Hartog Elektrotechniek BV
Meer dan 75 jaar



Postbus 31 De Oude Werf 18
 1850 AA Heiloo 1851 PW Heiloo
 Telefoon 072 535 35 55
 Telefax 072 535 35 56
 Website www.kohartog.com
 E-mail info@kohartogelektro.nl

- Terreinverlichting
- Aanstraatverlichting
- Verkeerstechniek
- Detectiesystemen
- Parkeersystemen



CITROËN



MAZDA



HONDA

Complete onderhoudsbeurt €149 voor alle merken

Berenkoog 2 – Alkmaar – 072-5208898

www.klaverautogroep.nl



Autoschade Herstel
 Roos Alkmaar



KLAVER
 autogroep

BREED
auto's

www.breedautos.nl

- * Verkoop alle merken nieuw en gebruikt
- * Onderhoud en reparaties
- * APK keuringen
- * Schade taxatie & reparatie
- * 24 uur per dag tanken

Twuyverweg 45 1834 AB St.Pancras
 Tel. 072-5642972

BOVAG Lid



Theo Schilder
 ALKMAAR



Koedijkerstraat 31 1823 CR Alkmaar Tel. 072-5112042 Fax 072-5125989

info@theoschilder.nl www.theoschilder.nl



KENSO bv

Schoonmaak en Dienstverlening

Onderhoud van kantoren, scholen en flats
 Glazenwasserij en gevelreiniging

Margadantstraat 40, 1976 DN IJmuiden;
 tel. 0255-521189



**DE FIETSSPECIALIST VAN DE HOEF, VAN OSTADELAAN 258,
1816 JG ALKMAAR, TEL: 072 - 5155748**



Eet-Café **Het Wapen van Wieringerwaard**

Voor een heerlijk kopje koffie, zelf gemaakte appeltaart en een kleine kaart.
Tevens een geschikte plaats voor feesten, bruiloften en partijen voor kleine en grote groepen.

Openingstijden: ma t/m zo 10.00-02.00 uur

Noord Zijperweg 36 • 1766 HH Wieringerwaard • Telefoon 0224-221285

Internet: www.hetwapenvanwieringerwaard.nl

IMMING BIKES

**DE FIETSENSPECIALZAAK
IN EGMOND-BINNEN**



**HET OFFICIËLE DEALERSCHAP
VAN DE ROSA EN BEONE
EN HET EIGEN MERK
IMMING BIKES**

VOOR ELKE BEURS IS ER EEN FIETS



**VOOR UW AANKOOP,
ONDERHOUD EN REPARATIES
VAN UW
RACEFIETS,
MOUNTAINBIKE,
OF BAANFIETS,
BENT U BIJ
IMMING BIKES
OP HET GOEDE ADRES.
KWALITEIT, SERVICE EN
DESKUNDIGHEID STAAN BIJ
ONS VOOROP.**



IMMING BIKES, Herenweg 58c, 1935 AG EGMOND-BINNEN

Tel/Fax: 072-5062001, www.immingbikes.nl

Openingstijden: ma-di-do-vr van 13:30 tot 20:00 uur
zaterdag van 9:30 tot 17:00 uur

