

Opgericht 12 maart 1979
Aangesloten bij N.T.F.U.

41^e jaargang nr 11
December 2020



**MTB-tochten t/m 1 februari 2021
geannuleerd**

**Ledenvergadering vrijdag 26 februari 2021
Onder voorbehoud i.v.m. corona**

**Wij wensen jullie
Prettige Kerstdagen en een
gelukkig en gezond fietsjaar toe!**



TOERCLUB

Alcmaria Victrix

Alcmaria Victrix in het hartje van Noord-Holland voor gezellig fietsen!



Het Bestuur:

VOORZITTER	SECRETARIAAT	PENNINGMEESTER
Hans Bos Justus van Effenstraat 62 1813 KW Alkmaar 072-5400648 j.hansbos@live.nl	Robert Makkus L. Couperusstraat 38 1822 LD Alkmaar robertmakkus@gmail.com	Peter Does Frans Mentonstraat 36 1816 HM Alkmaar 072-5116683 loepet@upcmail.nl

Toercommissie : Sander Meijer / Robert Makkus
Adres : Kantine Sportpaleis, Terborchlaan 200, 1816 LE Alkmaar
Bank : RABO bank IBAN: NL87 RABO 0376 4232 85
Website / Email : www.tcav.nl / tcav.bestuur@gmail.com
Webbeheerder : Sander Meijer
Lief en Leed : vacant
Redactie : Jack Narold, tel.nr 06-31780394

Ledenadministratie: tel.nr 06-14898935, sander.meijer@gmail.com

Vertrouwenspersonen: Annie Peppelenbos (06-55174008) en Piet Hein Horsten (072-5896191)

Aanmelden nieuw lid: Download het aanmeldformulier vanaf de website en stuur deze naar Sander Meijer van de ledenadministratie.

Afmelden lidmaatschap: alleen schriftelijk bij de ledenadmin. voor **31 december** iedere jaargang.



Kopy maand december/januari inleveren voor 20 januari 2021

Inleveradres Kopie:

Jack Narold, Rottumstraat 4, 1825 NM Alkmaar
 j.narold1@upcmail.nl, tel.nr 06-31780394



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

Contributie 2021

Hoofdlidmaatschap (incl. NTFU) : € 58,00 per jaar
 Elk volgend gezinslid : € 43,00 per jaar
 NTFU lid bij andere vereniging : € 26,00 per jaar
 Jeugdleden t/m 17 jaar : € 22,50 per jaar

Kijk regelmatig op onze website voor de actuele informatie van dit moment en bij twijfel over het doorgaan van de tocht!

Horeca Sportpaleis





Inhoud

41 ^e jaargang nr. 11, december 2020/januari 2021	2
Kopij maand februari inleveren voor 20 januari	2
Contributie 2021	2
Inhoud	3
Stukje van de voorzitter – Hans	3
In memoriam Peter Deken	4
Beste TCAV-ers	4
Reanimatiecursus	5
Winterfietsen	5
Prijslijst clubkleding	7
Cafeïne als prestatieverbeteraar	8
Verjaardagen december/januari 2021.....	10

Stukje van de voorzitter – Hans

Beste leden,

Alweer de laatste uitgave van ons clubblad 2020. Helaas was het een heel vreemd fiets seizoen, die niemand voor aanvang van het seizoen bedacht dat het zo zou gaan verlopen en konden alle plannen in de ijskast. Hopelijk veranderd de toestand snel, zodat we het volgend seizoen er weer volop tegenaan kunnen gaan en weer heerlijk in groepsverband kunnen rijden, maar vooral ook gezellig weer van onze koffiestops kunnen genieten.

Gelukkig zijn we allen zover ik ben geïnformeerd gevrijwaard gebleven van het gevreesde corona, helaas valt wel te vermelden dat diverse leden hetzij hun persoonlijk of een van hun direct naaste ernstig ziek zijn of zware kwetsuren hebben opgelopen.

Ook hadden we te maken met overlijden van leden of van vrouw of kind, zo overleed onze erevoorzitter Willem Leenburg en Ankh de echtgenote van Karel Beckmans. Ook Monique Andriessen kreeg het onlangs zwaar te verduren met het verlies van haar zoon Martijn 31 jaar. Terwijl ik bijna klaar was met dit schrijven werd ik plotseling geconverteerd met een overlijdensadvertentie in de krant betreffende het onverwachts overlijden van ons sympathieke lid Peter Deken, zie hierover meer het in memoriam, wij wensen alle directe familieleden veel sterkte toe in voor hun zo'n zware tijd.

Gelukkig hebben we ook positief nieuws te melden, Bert en Yolande Kramer hebben te kennen gegeven om de zondag groep nieuw leven in te blazen met o.a. 4 officiële geplande toertochten op de zondagen, zie verdere info hierover in dit clubblad. Het winterfietsen gaat ook steeds naar wens, met soms best wel flinke opkomsten, ofschoon er ook diverse leden alleen op pad gaan en dit ook op de Strava app plaatsen, erg leuke app vind ik persoonlijk. Je kan mekaar dan toch een beetje volgen ondanks dat je ze een tijd niet ziet en daar zitten ook een paar kanjers bij. Afstanden in de maand november van soms 150 km en denk dan niet dat dit alleen de mannen zijn, nee juist de dames die hier met de eer gaan strijken, ik heb af en toe met verbazing de app gevolgd, niet te geloven. Hier komen zij dan ieder op hun eigen niveau, Marianne – Annie – Sandra en Truus en dat soms door weer en wind. Ook vraag ik u aandacht voor de clubkleding als dit aan wil schaffen voor het nieuwe seizoen, zie dan uiterste besteldatum elders in dit clubblad. Verder wil ik alle vrijwilligers bedanken voor de inzet van het afgelopen jaar, helaas ging er veel niet door, maar op de momenten dat jullie nodig waren konden we wel op jullie rekenen, dank daarvoor!

Tot slot wil ik ook namens de overige bestuursleden een ieder hele fijne kerstdagen en tevens een heel mooie jaarwisseling en alvast voor 2021 een heel gezond en sportief jaar toewensen.



Winterfietsen 2020 – 2021.

Met ingang van woensdag 21 oktober zijn we weer gestart met het winterfietsen, zowel op de woensdag als op de zaterdag. De beide groepen vertrekken om 9.00 uur en de afstand van de A groep zal zo rond de 80 km bedragen en de B groep een wat rustiger tempo en zal zo tussen de 60 en 70 km rijden. Uiteraard gebruiken we weer onze groepsapps zodat we bij bepaalde weer-omstandigheden de vertrektijd wat aanpassen. Sta je nog niet op een van de apps en je bent van plan om wel eens mee te rijden dan is het zeker handig dat je even aan meldt voor een van de app groepen geen app en twijfel kan je altijd even een dag van tevoren een sms sturen naar onderstaande telefoonnummers.



Contactpersoon A- groep Hans 06-46678771.

Contactpersoon B -groep Klaas 06-10853115.

P.S. Voorlopig rijden we volgens de RIVM-normen.



Reanimatiecursus

Er zijn inmiddels een aantal aanmeldingen, dus als je interesse hebt, meld je aan! Dan kan ik dat doorgeven. Joanne van Duyvenvoorden heeft gereageerd en denkt zij dat het lukt om weer een cursus voor elkaar te krijgen. Door de corona zal dat pas in januari weer mogelijk zijn. Oude certificaat blijft geldig!

We denken dat er voldoende belangstelling voor is. In twee avonden van 2 uur of overdag zou je daar voldoende vaardigheid mee kunnen opdoen. Eventueel een zaterdagochtend in 4 uur is ook mogelijk. We willen eerst de belangstelling inventariseren. De cursus kost 50 euro voor de beginners en 30 euro voor de herhalers, exclusief BTW.

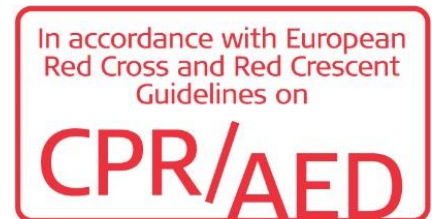
De zorgverzekeraars vergoeden het cursusgeld geheel of gedeeltelijk, indien u aanvullend verzekerd bent.

Bij reanimatie en AED cursus leert u hoe snel te handelen. Snelheid is een belangrijke schakel, indien er snel de juiste handelingen worden gedaan neemt de kans van een geslaagd optreden enorm toe. In openbare ruimten is de Automatische Externe Defibrillator steeds meer aanwezig. Wanneer een AED wordt gebruikt in combinatie met reanimeren vergroot dit de kansen van het slachtoffer.

Geef je op bij: Jack Narold

j.narold1@upcmail.nl

Tel. 06-31780394





Contactgegevens	Openingstijden winkel
Bike Action Alkmaar B.V.	Maandag : 13.00 – 18.00 uur
Korte Vondelstraat 8	Dinsdag : 09.00 – 18.00 uur
1811 AE Alkmaar	Woensdag : 09.00 – 18.00 uur
Tel. 072 – 51 52 684	Donderdag : 09.00 – 21.00 uur
info@bikeaction.nl	Vrijdag : 09.00 – 18.00 uur
	Zaterdag : 09.00 – 17.00 uur
	Zondag : gesloten







VITTORIO FIETSEN

maatwerk fietsen

KLEDING & ACCESSOIRES

W.M. Dudokweg 13
1703 DA Heerhugowaard
T - 072-5712345
E - info@vittorio.nl
I - vittorio.nl

Naast ons eigen merk Vittorio verkopen we ook Riese & Müller, Merida, Colnago en VSF.

Openingstijden:
Dinsdag t/m vrijdag van 9.00 t/m 18.00 uur
Zaterdag van 9.00 t/m 17.00 uur

Ook voor de elektrische fiets (ook 45 km/h) bent u bij ons aan het juiste adres.











Openingstijden	Zilverstraat 6
Maandag : Gesloten	1811 DH ALKMAAR
Dinsdag : 09:00 – 18:00	Tel. 072-5823247
Woensdag : 09:00 – 18:00	
Donderdag : 09:00 – 21:00	
Vrijdag : 09:00 – 18:00	
Zaterdag : 09:00 – 17:00	

Prijslijst clubkleding 2020

Shirt korte mouw en rits	€40.00
meer prijs lange rits	€ 4.00
meer prijs rits achterzak	€ 2.50
Shirt korte mouw	€55.00
Broek kort met net bretels	€57.00
Broek kort zonder bretels	€52.00
Broek 3/4 met bretels	€65.00
Broek 3/4 zonder bretels	€60.00
Broek 3/4 met roubaix bretels	€65.00
Broek 3/4 zonder bretels roubaix	€60.00
Winterbroek lang met bretels zonder zeem	€46.00
Winterbroek lang zonder bretels en zeem	€42.00
meer prijs HT090-5 zeem	€ 6.50
meer prijs Evo Poron zeem	€ 5.00
meer prijs Armadillo zeem	€ 5.00
Herfstjas (niet winddicht)	€51.00
Winterjack	€81.50
Windbreaker	€36.50
Armstukken zwart, siliconegrip	€19.50
Beenstukken zwart, siliconegrip	€23.00



Op vertoon van lidmaatschap Alcmaria Victrix altijd 20% korting in de showroom op de artikelen van GripGrab (handschoenen, overschoenen etc.) en Bestelmogelijkheden clubkleding:

- 1: Van week 5 t/m 7 (1-2 t/m 20-2) Op maandag 22-2 bestel ik alles en dan is de levertijd max 4 weken.
- 2: Van week 21 t/m 23 (23-5 t/m 12/6) Op maandag 14-6 bestel ik alles en dan is de levertijd max 4 weken.
- 3: Van week 37 t/m 39 (13-9 t/m 2-10) Op maandag 3-10 bestel ik alles en dan is de levertijd max 4 weken.

Er kan ook altijd tussen de periodes door besteld worden, de artikelrijzen liggen dan hoger. Aflevering: Wij zorgen ervoor dat de kleding per persoon wordt verpakt, er zijn diverse aflevermogelijkheden.

1. Afhalen in Oudkarspel bij ProSalton.
2. Thuisbezorgen via PostNL met trace & track code, extra kosten zijn dan €6,95 per pakket.
3. Of een mix van bovenstaand. Het bestellen zelf: Ik zorg voor bestelformulieren in excel die ik hier uitgeprint heb liggen. Deze kunnen tijdens het passen ingevuld worden maar kunnen ook vanuit huis gemaild worden. Betaling vindt plaats bij of na levering. Zie voor adressen het clubblad.

Schuit 16D
1724BD Oudkarspel
0226 - 750 050

www.prosalton.nl
info@prosalton.nl
www.prosaltonssportshop.com


ProSalton
custom sportswear

VOOR AL UW CUSTOM MADE SPORTKLEDING AL VANAF 1 STUKS



Cafeïne als prestatieverbeteraar

Uit een groot aantal onderzoeken blijkt dat cafeïne de sportprestatie kan verbeteren en je hebt er niet veel van nodig. Een tot drie milligram per kilogram lichaamsgewicht is al voldoende. Dit komt voor de meeste mensen overeen met 1-2 koppen koffie.

Het effect van cafeïne op duurprestaties is in verschillende studies aangetoond. Gemiddeld zien onderzoekers zo'n 3-4% prestatiewinst in testen tussen de 30 minuten en de 3 uur. Overigens met grote individuele verschillen. Om iets over de werkzaamheid te zeggen, testen we de werking tijdens inspanning.



"Gemiddeld zien onderzoekers zo'n 3-4% prestatiewinst"

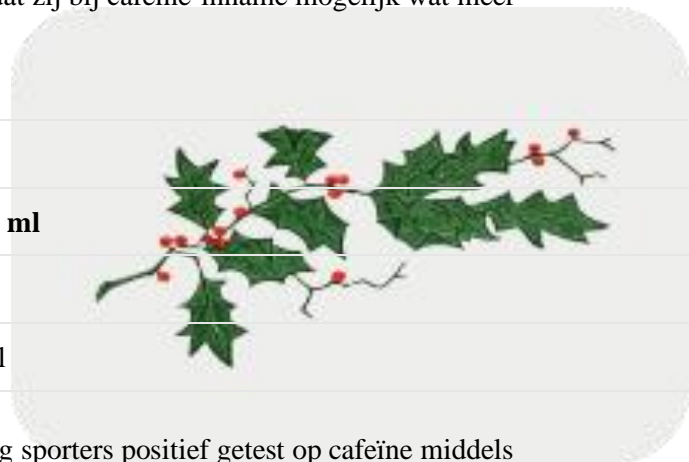
Voeding of dranken met cafeïne

De meeste fietsers kennen het effect van cafeïne bij gebruik van koffie. Cafeïne komt in lagere gehalten voor in zwarte en in groene thee en in fracties in chocolade. Daarnaast is cafeïne een bestanddeel van frisdranken als cola en energydrinks. Sommige fabrikanten voegen cafeïne toe aan hun sportdrank. Tegenwoordig zijn er ook snoepjes en kauwgum op de markt met cafeïne.

Het prestatie bevorderende effect van cafeïne wordt niet beïnvloed door het feit of je wel of geen reguliere gebruiker bent. Het enige effect bij niet-reguliere gebruikers is dat zij bij cafeïne-inname mogelijk wat meer bijeffecten ervaren.

Cafeïnegehalte in veel voorkomende dranken

Drank	Cafeïne in mg/consumptie
Koffie	60-90 mg/ kopje koffie van 125 ml
Cola	40-45 mg/ glas van 200 ml
Thee	35-40 mg/ kopje thee van 125 ml



Cafeïne en doping

Tot 1996 stond cafeïne op de dopinglijst en werden er regelmatig sporters positief getest op cafeïne middels dopingtests. Uit onderzoek is gebleken dat individuen verschillend reageren op de afbraak van cafeïne. Naast het feit dat cafeïne in onze normale dagelijkse voeding voorkomt, is het in hoge getallen zelfs negatief voor de prestatie. Dit heeft er uiteindelijk toe geleid dat cafeïne van de dopinglijst is verwijderd.

Nadelen van cafeïne

Cafeïne heeft een halfwaardetijd van acht uur. Dit betekent dat na acht uur nog de helft van de oorspronkelijke hoeveelheid cafeïne in het lichaam aanwezig is. Hoewel je het effect van de cafeïne niet meer goed voelt, is dat er nog wel. Dit betekent dat sommige mensen minder goed in slaap vallen na het gebruik van cafeïne later op de middag.



Cola als toetje

Veel wielrenners zie je, ook in grote koersen, aan het eind van de race cola gebruiken. Heeft dit een prestatie verbeterend effect? Uit een studie blijkt inderdaad dat cola aan het eind van een fietstest leidt tot een verbetering van de prestatie. Hoewel cola een hoge concentratie aan koolhydraten had, leidde dit in deze inspanningstest niet tot maag-/darmproblemen. Meestal zijn renners aan het eind van de race de standaardsmaken een beetje beu. Cola is dan een mooie afwisseling.

Zelf proberen

Als je zelf het gebruik van cafeïne wilt toepassen tijdens je tochten dien je op een aantal zaken te letten. Zorg ervoor dat je het vooraf een keer test tijdens een lange duurtraining. Neem de cafeïne ongeveer een uur van te voren. Zorg dat je voordat je op de fiets stapt naar het toilet bent geweest.

De manier waarop je cafeïne in je voeding verwerkt, is niet van belang. Zolang je maar niet boven de 3 mg per kilogram lichaamsgewicht uitkomt. Als je energiegels met cafeïne gebruikt, dien je er rekening mee te houden dat je deze cafeïne ook meetelt bij het totaal.

Voorbeeld

Persoon 70 kg: 3 mg cafeïne x 70 kg lichaamsgewicht = 210 mg

Tijd	Eten/drinken	Hoeveelheid cafeïne (in mg)
Ontbijt (8.00 uur)	2 koppen koffie	140
Start tocht 120 km (9.00 uur)	500 ml water + gel met cafeïne	40
2e uur (10.00 uur)	500 ml water	0
3e uur (10.00 uur)	500 ml dorstlesser	0
4e uur (10.00 uur)	150 ml cola	30
Totaal		210



Openingstijden

Maandags gesloten

Dinsdag t/m vrijdag

09:00 - 19:00 uur

Zaterdag: 9:30 - 17:00 uur

— DÉ —
**ALKMAARSE
FIETSENWINKEL**

Vondelstraat 82, 1814 AC, ALKMAAR 072 - 5158538-

“THE PLACE TO BE” voor al uw fietsen en benodigdheden



Victorie wielsets hand gespaakt in Alkmaar!



*Carbon velgen, eigen merk. Naven van DT Swiis, Hope, Dura ace of Campa Record
Carbon wielset Race of MTB vanaf 999 euro*

Verjaardagen december 2020

02 december Rinaldo Espis

04 december Jan Schijf

05 december Henri Balink

08 december A. Kaandorp

16 december Piet Brink

22 december Jo Dekker

26 december Karel Beckmans



Verjaardagen januari 2021

1 januari Jan Dekker

1 januari Piet Koster

8 januari Andries Jelsma

10 januari Toon Brouwer

13 januari E. Meeken

13 januari Jolanda de Klerk

15 januari Henk v.d. Veer

24 januari Piet v.d. Terp

26 januari Theo v.d. Landen

30 januari Ben Rasch



*Van harte gefeliciteerd
met
jullie verjaardag*



Theo Schilder Tweewielers; Koedijkerstraat 31;1823CR Alkmaar; Tel: 072 5112042



Stap vrijblijvend even binnen. Uw **Reparatie** is bij ons in goede handen !



Café restaurant **DE WOESTE HOOGTE**

Provinciale weg (naast de jachthaven)
Bovenkarspel
Telefoon 0228-511431
www.dewoestehoogte.com

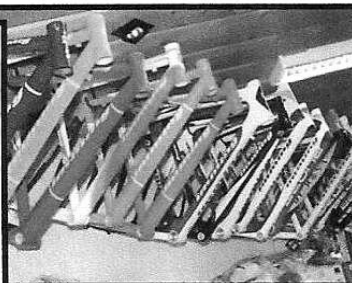
Geopend vanaf 09.00 uur
Zaterdag en zondag vanaf 10.00 uur
Dinsdags gesloten

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



*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

TweewielerCentrum

De Hoef
ALKMAAR

TWEEWIELERCENTRUM
DE HOEF

Van Ostadestraat 264
1816 JG Alkmaar
Tel. 072-5155740



KENSO bv
Schoonmaak en Dienstverlening

Onderhoud van kantoren, scholen en flats
Glazenwasserij en gevelreiniging

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

**SNEL RIJDEN!
WIJ LEVEREN
VAAK UIT
VOORRAAD**



 **KLAVER**
autogroep

Berenkoog 2, Alkmaar, 072 520 88 98
klaverautogroep.nl

**KWALITEIT IS
EEN KEUZE**



 **Autoschade Herstel**
Roos Alkmaar

Robbenkoog 23, Alkmaar, 072 562 22 10
autoschader Roos.nl



BEUKERS
BIKE CENTRE PETTEN

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 nu al ruim 35 jaar. Dus kom eens naar onze winkel en maak kennis met ons uitgebreide assortiment!

Tot ziens in Petten

A Bike Behind The "Dijk"