

# NIEUWSBRIEF TROCHTRAPER

sinds 23 september 1966

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



jaargang 54

nummer 11

november 2020

## VAN HET BESTUUR

### Voorwoord november

Beste mensen,

Het fietsseizoen eindigt bijna zoals het begon, het coronavirus heeft ons weer gedwongen om geen clubactiviteiten te organiseren. Of is het juist zo dat wij het coronavirus hebben uitgenodigd en dat we daar nu spijt van hebben. Een methode om ervoor te zorgen dat het virus zich niet meer welkom voelt is dan om zo weinig mogelijk contact te hebben met anderen en dus geen clubactiviteiten. Ons is nog geen coronabesmetting van leden bekend, ik hoop ook van harte dat dit jullie en jullie families bespaard blijft. Voor eenieder is de huidige situatie in onze samenleving onplezierig.

De kranten, het NOS-journaal, de dagelijkse talkshows, het is in mijn beleving een en al negativiteit, een steeds maar voortgaande discussie tussen de vermeende deskundigen. Ik ben wel benieuwd hoe dit door Koot & Bie zou zijn opgepakt met hun Keek op de Week. Die hadden voor de nodige hilariteit kunnen zorgen lijkt mij. Is er dan niets positiefs te melden? Zeker wel, het feit dat we niet samen kunnen fietsen betekent natuurlijk niet dat we stil staan. Eenieder kan solo gaan fietsen en op die manier genieten van de heerlijke herfstdagen. Er worden inmiddels spontaan leuke routes op onze website geplaatst. Bij dezen nodig ik jullie allen uit om je routes met ons te delen. Stuur de gpx bestanden naar Sjouke en hij zorgt er wel voor dat ze op de website komen. Het zou helemaal mooi zijn wanneer je erbij vermeldt wat deze route nu juist zo de moeite waard maakt. Het bestuur zal ervoor zorgen dat er wekelijks een route van de week wordt gepubliceerd op de website

Zoals in de Nieuwsbrief van oktober aangegeven is het bestuur bezig met ontwikkelen van plannen voor de toekomst van onze club. We hadden het voornemen om de leden hierbij te betrekken door jullie te raadplegen en te informeren in bijvoorbeeld de december bijeenkomst. Wij zien ons echter genoodzaakt de traditionele december vergadering te laten vervallen.

We willen wel doorgaan met het maken van plannen voor de toekomst RTC Rally en we hebben jullie daar wel bij nodig. In de volgende Trochtraper Nieuwsbrief zullen we jullie verder informeren.

Voor nu: "Nodig het virus niet uit en blijf gezond met elkaar".

Wim Jansen

## Ledenvergadering

De eindejaarsvergadering van 11 december gaat niet door wegens de Coronamaatregelen. Voor de ALV in februari wachten we nog even af.

## Bike fit, meten is weten

Een bikefitting is ideaal voor iedereen die zijn fiets optimaal wil afstellen op zijn/haar lichaam. Een paar millimeter kan het verschil maken tussen lekker fietsen en ongemak of blessures. Ik ging op bezoek bij de Bike Fit Studio van Thomas Wobma in Heerenveen.

Thomas is een actief triatleet. Hij heeft een passie voor de beweging van de mens op de fiets. Hij combineert zijn passie met zijn kennis van fietstechniek en materialen in de ultieme bikefitting en fietspositionering voor zijn klanten.

Eigenlijk heb ik geen echte klachten of blessures en ik zie dit meer als preventief onderhoud aan mezelf. Ik besluit te gaan voor de volledige, 3 uur durende fietsmeting.

Een volledige fietsmeting begint met een intakegesprek. Je vertelt wat voor soort fietser je bent en ook worden mogelijke klachten en blessures besproken. Hierna volgt een uitgebreid anatomisch onderzoek. Thomas gebruikt een stappenplan en kijkt naar de lenigheid, flexibiliteit, spierlengte en eventuele beperkingen.

Er wordt o.a. gekeken naar het mogelijke beenlengteverschil, de rug-curve, de schouderbladen, het hoogteverschil in bekken en kniehoeken.

Op deze manier weet hij wat haalbaar is en kan hij de fiets perfect afstellen, zodat er een balans ontstaat tussen de juiste krachtoverdracht en comfort.



Nu mag er gefietst worden op je eigen fiets, geplaatst op een smart trainer. Tijdens de virtuele rit wordt er een beoordeling gemaakt van je huidige fietshouding. Alles wordt gefilmd en is gelijk op groot scherm te volgen. Met behulp van sensoren op enkel, heup en knie wordt de ideale hoek bekeken en getoond op het grote scherm.

Als eerste worden de schoenplaatjes minutieus afgesteld en dan volgt de daadwerkelijke fietsmeting. Er wordt o.a. gekeken naar zadelhoogte, zadel terugstand, type zadel, stuurpenlengte en stuurinrichting.

De aanpassingen die nodig zijn worden direct doorgevoerd en ingesteld op je fiets.

Thomas is niet snel tevreden en meerdere keren moet ik op en van de fiets, cm omhoog, tikkie naar links, meten is weten! Uiteindelijk is hij tevreden met het beeld wat hij ziet op het grote scherm, ter vergelijking laat hij mij ook zien hoe ik eerst op de fiets zat. Zelfs ik kan zien dat deze nieuwe positie er gesoigneerder uitziet. Tussendoor krijg ik van de fietstheoreticus Thomas ook diverse tips en adviezen over techniek en efficiency, om zo mijn rendement op de fiets te verhogen. Alle gegevens worden opgeslagen en ik krijg een verslag mee naar huis.

Ik voel dat ik een stuk beter op mijn fiets zit, maar ik kan pas over een paar weken echt conclusies trekken. Mijn zadel is ruim drie centimeter omhoog gegaan en ook is de positie van mijn zadel en stuur aangepast. De eerste paar korte ritjes om aan de nieuwe positie te wennen, voelen goed aan.

Ik zou de bikefitting bij Bike Fit Studio Heerenveen zeker aanraden. Als RTC Rally lid betaal je nu 179 euro en krijg je een zeer uitgebreide meting van iemand met passie voor zijn vak. Je kunt na deze volledige bike fit ook elk voorjaar laten controleren of alles nog goed staat, Thomas heeft hier een speciaal abonnement voor bedacht, de RTC Rally vervolg fit kaart. Deze kaart geeft je voor 125 euro recht op 3 vervolg metingen zoals bijvoorbeeld een jaarlijkse vervolgmeting of een specifieke afstelling, van schoenplaatjes, zadel of stuur.



Voor meer vragen en Bike Fit informatie contact Thomas Wobma Bike Fit Studio Heerenveen [info@bikefitstudio.nl](mailto:info@bikefitstudio.nl)

Ride on!

Theo Mestrini

## *NTFU*

De NTFU heeft op 3 oktober op Papendal de Unieraadvergadering gehad en is akkoord gegaan met het meerjarenbeleidsplan 2021-2024, het jaarverslag van 2019 en de plannen voor 2021.

Mocht je interesse hebben zijn de stukken bij de secretaris op te vragen, voorts is besloten om de contributie niet te verhogen als gebaar naar de leden die in 2020 door het coronavirus minder tochten hebben kunnen rijden

Voorts heeft de NTFU de regels aangepast voor het rijden met groepen, zie de website voor bijzonderheden. Telkens als er nieuwe maatregelen zijn brengen we je op de hoogte. Het bestuur heeft besloten om niet de randen van het mogelijke op te zoeken maar juist te kiezen voor zekerheid.

## *KILOMETERREGISTRATIE*

Oktober is de laatste maand voor de kilometer registratie en we kunnen terugkijken op een flinke deelname. Het kan altijd beter dus geef je op. Zeker in deze Coronatijd is het leuk om te zien dat we allemaal actief bezig zijn. Graag weer voor 5 november je stand bijwerken via de bekende kanalen.

Uiteraard komen we er nog op terug maar vanaf 2021 gaan we per kalenderjaar registreren. Dat betekent dat we niet meer met een fietsseizoen werken. Meer en meer zie je dat mensen het hele jaar doorfietsen en bij de meeste NTFU verenigingen wordt er per jaar geregistreerd.

Dus vanaf 1-1-2021 gaan we je weer uitnodigen om je kilometers in te leveren.

<b>RTC Rally km stand</b>		t/m		<b>totaal</b>	
		<b>augustus</b>	<b>september</b>		
1	Jan Kluitenberg	12.400	2.950	15.350	km
2	Andries Sijszeling	12.710	2.590	15.300	km
3	Henk Hellinga	10.562	2.270	12.832	km
4	Gatze Houben	10.036	1.603	11.639	km
5	Folkert Hobma	9.218	1.445	10.663	km
6	Heero Zwart	9.012	1.425	10.437	km
7	Sjouke Aukema	7.699	1.503	9.202	km
8	Yde Flapper	7.504	1.653	9.157	km
9	Henk Olthuis	7.484	1.517	9.001	km
10	Jan Plantinga	7.415	1.475	8.890	km
11	Theo Mestrini	7.338	817	8.155	km
12	Hertzen van der Schuit	6.771	1.200	7.971	km
13	Henk Feenstra	6.500	1.245	7.745	km
14	Catrinus Zijlstra	6.220	1.280	7.500	km
15	Mark van der Ham	5.945	1.251	7.196	km
16	Henk de Vries	6.154	936	7.090	km
17	Hylke van der Meulen	5.354	1.487	6.841	km
18	Geert de Jong	6.136	704	6.840	km
19	Johan Jilderts	5.635	776	6.411	km
20	Okke Adema	5.170	905	6.075	km
21	Wim Jansen	5.032	949	5.981	km
22	Almara Hofstra	5.202	715	5.917	km
23	Nanne Douwes	5.566	235	5.801	km
24	Tjerk Douma	5.150	624	5.774	km
25	Anne Beukens	4.794	890	5.684	km
26	Piet Gemser	4.000	1.380	5.380	km
27	Julius Bosma	4.365	900	5.265	km
28	Anouk de Vries	3.955	802	4.757	km
29	Yke de Jong	3.769	970	4.739	km
30	Bauke Teernstra	3.666	982	4.648	km
31	Yme Lautenbach	3.763	437	4.200	km
32	Wessel Faber	3.569	517	4.086	km
33	Rene Veenman	3.193	770	3.963	km
34	Rink Kuipers	2.820	538	3.358	km
35	Bram van Dijk	2.648	482	3.130	km
36	Rein Mous	2.462	590	3.052	km
37	Gerrit Meijer	2.007	396	2.403	km
38	Rikus van Veen	1.345	895	2.240	km
39	Ger Terhell	1.831	374	2.205	km
40	Bareld Kuilman	1.790	225	2.015	km
41	Tekla Sikkes-Brandsma	kilometers hele seizoen		2.000	km
42	Marcel Bangma	1.694	30	1.724	km
43	Paul In der Rieden	1.432	292	1.724	km
44	Ubbo Dotinga	1.459	174	1.633	km
45	Siep Hofstede	405	240	645	km
46	Klaas Duits	141	68	209	km
<b>Totaal</b>		<b>231.321</b>	<b>43.507</b>	<b>276.828</b>	<b>km</b>

## *RÛNTSJE VAN GER*

Beetje verlaat maar hier mijn favoriete rondje. Vanaf 1997 wonen wij alweer in Friesland, komende uit de mooiste stad achter de duinen, Den Haag...Ik ben alweer geruime tijd lid van Rally, vooral voor de gezelligheid, maar niet in de laatste plaats voor de routes en de technische hulp bij een lekke band. Gedwongen door corona heb ik laatst het volgende rondje gemaakt, dat ik gelijk maar bestempel als favoriet... Vanuit huis de Grienedyk op, Oude Schouw-Joure-Akkrum-Sint Nyk-Woudsend en dan met het grote blad vol gas weer naar Snits! 54,69 km....

Ik geef de pen door aan Rink.

## *LEDENADMINISTRATIE*

Helaas heeft Anthon Poiesz wegens gezondheidsredenen zijn lidmaatschap opgezegd.