

# NIEUWSBRIEF TROCHTRAPER

sinds 23 september 1966

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



jaargang 54

nummer 4

april 2020

## *VAN HET BESTUUR*

Beste mensen,

Vanaf 28 februari neem ik het interim schap als voorzitter voor mijn rekening. Heero en Theo zijn op die vergadering benoemd als bestuurslid, Sjouke is pas sinds kort bestuurslid en Geert is met zijn laatste bestuursjaar bezig. Ik hoop dat mijn ervaring dit bestuur kan ondersteunen tot het eind van het jaar. Het bestuur blijft zoeken naar aspirant bestuursleden. Bel me maar voor informatie.

Het zijn nu wel lastige, drukke en bijzondere tijden. Die hebben grote consequenties voor mensen persoonlijk en voor de maatschappij. Ik gun zo voor eenieder weinig mogelijk nadelige gevolgen.

Ook voor onze club heeft dit de nodige aanpassingen: er zijn vooralsnog geen club- en sterritten en trainingen, de Ronde van Súdwest-Fryslân en de 11 Merentocht zijn afgelast. Als je zelf, alleen, solo, single wilt fietsen gelden natuurlijk iets aangepaste regels, maar gebruik je gezonde verstand. De gevolgen zijn mogelijk niet alleen voor jezelf maar ook voor de minder sterkere mensen in je omgeving.

Gelukkig is de training voor wegkapitein wel doorgegaan. We hebben nu 10 gediplomeerde Rallyanen en 3 rijders van Cycling Espresso (die was onze gast). Zinvol en we kunnen daardoor een betere uitstraling voor RTC Rally geven. Dit wordt versterkt met de afspraken van onze laatste Algemene Vergadering. Iedereen heeft zich hiermee gecommitteerd. Ook hier geldt: gezond verstand gebruiken, elkaar aanspreken en rij samen met andere weggebruikers.

Je begrijpt, dat de agenda van de eerste bestuursvergadering al goed vol zat. Er is daarnaast een andere onderwerpen doorgeschoven: de thema's en evaluatie van de Ledenvergadering zoals de Statuten en de financiële situatie van de club. Maar ook de inzet van de vrijwilligers, het aantrekkelijk maken van de club voor nieuwe en alle leden en het dalende ledenaantal.

Als je suggesties hebt (en we hebben er al een aantal binnen): graag. Kijk rond, denk mee, overleg met ons, geef ze door of stuur een mail.

Je gaat binnenkort meer lezen over deze ontwikkelingen. Ik wens je na deze lastige seizoenstart toch een goed en sportief fietsseizoen, waarbij je ook kunt denken aan de geblesseerden onder ons. Laat eens van je horen.

Groet Harrie Rigter

In de ledenvergadering van 28 februari jl. hebben we afscheid genomen van twee bestuursleden: Wayne Jansen (voorz.) en Wim Jansen (secr.) Ze werden hartelijk bedankt voor al het werk dat ze voor de club hebben verricht.



Het tweede deel van de avond bestond uit een presentatie van Gatze Houben. Hij deed verslag van zijn fietsreis naar Santiago, via de oude bedevaartroute. De organisatie van deze reis was in handen van VNB. Een zeer indrukwekkende reis met veel hoogtemeters en mooie beelden van bezienswaardigheden.

## Kilometerregistratie

Ondanks de Corona maatregelen is er nog gelegenheid om te fietsen (voor zo ver nu bekend). Mocht je gedwongen zijn binnen te fietsen; de kilometers op de binnentrainer kan je gewoon meetellen. Kijk op de website om de recente maatregelen te volgen.

Er is op de website een mogelijkheid gecreëerd om maandelijks (voor de 5<sup>e</sup> van de volgende maand) je kilometerstand op te geven.

Het is een vrij simpele handeling ga naar <https://www.rtcally.nl/kilometerregistratie> en het wijst zich vanzelf. Doe allemaal mee! Zeker in deze tijden dat je elkaar zo weinig ziet is het leuk om te weten waar iedereen mee bezig is en je krijgt een mooi cadeau aan het eind van het seizoen.

Natuurlijk kan je je kilometers ook via de traditionele manier doorgeven aan [jankluitenberg52@hotmail.com](mailto:jankluitenberg52@hotmail.com) of [competitie@rtcally.nl](mailto:competitie@rtcally.nl) en uiteraard als je geen computer hebt schriftelijk (boekjes) aan Jan Kluitenberg.

Heb je een fietsmaat zonder mailadres vraag hem/haar of die bereid is mailadres van een bekende/familie aan ons door te geven. De laatste tijd sturen we gezien de situatie rond het Corona virus nog wel eens tussendoor berichten en dan is het fijn dat leden zonder email op de hoogte blijven.

## LEDENADMINISTRATIE

Nieuwe leden: René Veerman (Dearsum) en Henk van Ee (Sneek).  
We wensen René en Henk een goede tijd bij RTC Rally.

## 11-STEDENTOCHT

De 11-stedentocht is weliswaar uitgesteld, maar nog niet bekend is hoe het gaat met de inschrijfgelden. Dat is nu nog onduidelijk of er eventueel een coulance regeling komt. Willen diegenen, die nog niet aan RTC Rally betaald hebben voor de deelnemerskaart van de 11-stedenkaart, **toch betalen**. Na de mededelingen vanuit de organisatie van de 11-steden komt daarna eventueel een nieuwe afrekening. Het kan niet zo zijn, dat de club voor de annulering moet gaan betalen!

Geert Hoekstra

<https://www.fietssport.nl/magazine/training/7x-tips-voor-je-solorit> door Bart van de Vossenbergh

Het kabinet heeft besloten alle samenkomsten te verbieden tot 1 juni, waarbij ook geen ondergrens meer is van 100 personen. Ga dus niet meer in groepen op pad. Gelukkig is fietsen een sport die je prima in je eentje kunt doen. Sterker nog: uit onderzoek blijkt dat 83% van de wielrenners en mountainbikers er al regelmatig alleen op uit trekt. Zolang we niet in een lock-down zitten kun je dat blijven doen. Bewegen is goed en draagt bij aan een sterk en gezond lichaam. Dus sluit Netflix af, klap je laptop dicht en volg onze tips.

### 1. Varieer

Wanneer de gesprekken met je fietsmaten wegvallen, blijven jij en je fiets alleen over. Voorkom dat je steeds dezelfde ronde rijdt en in een sleur terecht komt. Kies eens een andere route. Nu je alleen bent, bepaal jij alles. Wil je die ene gravelstrook of klim meepakken of ga je liever over de dijk? De keuze is aan jou! Via Komoot of Strava maak je eenvoudig zelf een route. Geen inspiratie? Bekijk en download zo'n 1.000 routes op Fietssport.nl.

### 2. Breng reservemateriaal mee

Ben jij die renner of mountainbiker die altijd vertrouwt op de technische kennis en 'spare parts' van je collega? Tijd om daar verandering in te brengen. Neem je eigen gereedschap en reserve-onderdelen mee, zodat pech niet het einde van je rit betekent. Je uitrusting bevat in ieder geval: een telefoon, geld (pinpas of smartphone wallet, geen contant geld), ID, multitool, binnenband, bandenlichters, pompje of CO2-patroon.

### 3. Neem eten en drinken mee

Een terrasje pikken is er voorlopig niet bij. Dus geen koffie en appeltaart onderweg. Vertrek met twee gevulde bidons en neem iets te eten mee. Zo houd je jouw energieniveau op peil en kom je zonder uitdrogingsverschijnselen of hongerklop weer thuis.

### 4. Doe rustig aan

Hoe harder je traint, des te meer rust het lichaam nodig heeft en hoe vatbaarder het is voor ziektes. Met zware kracht- en intervaltrainingen verzwak je het immuunsysteem. Plan in deze periode geen zware trainingen of ultra-lange tochten.

### 5. Neem geen risico

Onze gezondheidszorg gaat drukke en spannende tijden tegemoet. Zorg dat zorgprofessionals zich geen zorgen hoeven te maken om een fietsongeluk en rijdt behoudend. Het gemiddelde van je fietsrit is even niet belangrijk. En die technische trail of rock garden bewaar je beter voor een volgende keer.

### 6. Word niet over het hoofd gezien

Jij kunt nog zo voorzichtig rijden, een andere weggebruiker kan je over het hoofd zien. Waarschuw hen met een bel en wees zichtbaar. Draag felle kleding en rust je fiets zo nodig uit met lampjes.

### 7. Laat weten waar je bent

Altijd een goede tip. Een ongeluk zit in een klein hoekje. Informeer je wederhelft, familie, vriend of huisgenoot hoe lang en waar je gaat fietsen. Natuurlijk zijn er ook diverse tools waarbij zij je onderweg kunnen volgen. Zo hebben Strava (Beacon), Garmin en Wahoo een live tracking-functie, kun je jouw livelocatie delen via Google en Whatsapp en ontwikkelde Specialized met Angi een crash-sensor voor je helm.

## Top RTC Rally t/m februari 2020

1	R. van Veen	1.088.250	34	W. Faber	149.888
2	J. Kluitenberg	737.529	35	T. Jansma-Galema	128.761
3	G. Prosje	674.293	36	P.P. Wester	118.500
4	J. Hingst	605.380	37	W. Stoelwinder	118.032
5	A. Sijzeling	548.125	38	J.J. de Boer	110.876
6	J.P. Hettinga	538.336	39	A. Wedzinga	106.030
7	N. Hoekstra van Rijs	530.920	40	J. van der Plaats	102.299
8	S. Tilstra	437.649	41	W. Idzinga	101.065
9	J.D. van der Veen	418.420	42	J. Visser	99.145
10	S. Haarsma	403.700	43	T.J. Douma	90.325
11	H. van der Schuit	355.598	44	K. Duits	87.085
12	J. de Vries	326.045	45	J. Bosma	86.590
13	J.R. Plantinga	317.085	46	K.L. Bangma	75.460
14	J. Jilderts	307.607	47	J.P. Zijlstra	75.065
15	F. Hobma	294.689	48	L. L. Jędrzejak	55.870
16	K. de Vries	276.804	49	T. Sikkes-Brandsma	50.135
17	P. Gemser	260.413	50	J. Brandsma	45.672
18	J.P. Andela	257.788	51	E. de Haan	42.610
19	L.S. Koenen	250.032	52	M. Bangma	40.105
20	G.K Nijdam	248.760	53	S.A. Reijenga	39.945
21	H. Rigter	228.080	54	M. Ettema	35.590
22	S. Brouwer	213.748	55	Y. de Jong	35.525
23	S.T. Hofstede	208.665	56	D. de Jong	31.860
24	R. Popma	206.667	57	H. van der Meulen	26.012
25	G.J. Houben	200.402	58	J. Ettema	23.788
26	H.T. Feenstra	192.408	59	G. Meijer	17.408
27	C. Zijlstra	177.490	60	S.J. Aukema	15.417
28	Y. Flapper	176.376	61	R. Otter	15.160
29	O. Adema	174.282	62	U. Dotinga	14.467
30	B. Kuilman	164.717	63	B. van der Wijk	10.880
31	A. van Dijk	159.285	64	S. Dijkstra	10.182
32	R.F. Jędrzejak	158.271	65	G. Hoekstra	4.890
33	Y. Lautenbach	150.273	66	M. Bekema	2.605

**Is de stand niet juist of sta je er niet in ? Geef dit dan door aan:**

R.F. Jędrzejak

Furmerusstraat 518

8602 CE Sneek

e-mail: [rudi.jedrzejak@kpnmail.nl](mailto:rudi.jedrzejak@kpnmail.nl)

telefoon: 0515-411683