

NIEUWSBRIEF TROCHTRAPER

sinds 23 september 1966

www.rtcally.nl



jaargang 54

nummer 5

mei 2020

IN MEMORIAM JAN PAUL ANDELA (1940 – 2020)

Ons icoon, medeoprichter, erelid en clubman in hart en nieren Jan Paul Andela is op 79-jarige leeftijd overleden. Nieuwe leden zullen hem amper kennen. Met ongeveer 35 Rallyanen in tenue en 10 oud en andere Rallyanen, hebben we op verzoek van de familie van Jan Paul, een erehaag gevormd en op indrukwekkende wijze afscheid genomen. Ook de familie vond dit indrukwekkend.

Hij is in Vijfhuis bij Bolsward geboren als oudste van het gezin. Als hij door de weilanden naar zijn lagere school in Blauwhuis liep, werd hij soms getrakteerd op een glimmende appel. Hij ging daarna met fiets naar het voortgezet onderwijs en zijn werk, ook op zaterdag. Dat was mede de reden, dat hij niet kon voetballen of kaatsen en steeds meer ging fietsen op een Koga van 375 gulden, samen met collega's van Rijpkema/gebroeders Kwant.



In 1966 richtte hij met 11 andere Snekers RTC Rally op. Bijna alle functies heeft hij in de loop van de jaren bekleed en zijn krachten ingezet op een rustige en innemende wijze. Daarnaast organiseerde hij o.a. de 11 merentocht, de beide eurodaxtochten De Waterpoort (300 km) en de Landschappentocht (200 km), geëerd met de Eurodax Nederland Plaquette (1976), de fietsavondvierdaagse. De vierde Andriessentrofee is in 1970 aan hem uitgereikt en later (1978) is hij benoemd tot erelid voor die verdiensten.

Het hele archief van de Trochtraper is door hem ingebonden en beheerd. We hebben er met het maken van ons jubileumboek dankbaar gebruik van gemaakt.

Jan Paul fietste ook veel. In 1967 wordt hij tweede van het Noorden. In 1968 was hij clubkampioen. En later nog een keer in 1982 bij de 40-plussers.

Met een drietal andere Rallyanen is hij in 1969 eerste en in 1971 tweede geworden bij de Nederlandse clubkampioenschappen.

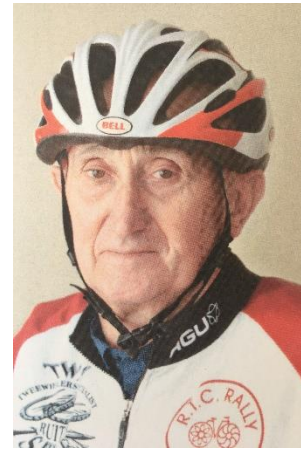
Zijn tochten waren lang. Deze werden gereden in 1 keer, dus zonder slaappauzes: Leeuwarden-Maastricht-Leeuwarden 700 km, waarbij in een van die tochten zijn fiets werd gestolen. De AMA (600 km Amsterdam-Maastricht-Amsterdam) heeft hij 10 x gereden en Brussel-Parijs-Brussel (600 km, waarbij RTC Rally de beker van de verst komende groep kreeg). Bij Sneek-Teckelenburg-Sneek (500 km waar hij bij een botsing met een kapot achterwiel opliep. Bij het maken van een wheelie viel zijn voorwiel uit zijn fiets, een valpartij, het wiel er verkeerd ingestoken en zonder km registratie verder. Bij het schoonmaken was er te onzorgvuldig gewerkt!

De 11 stedentocht heeft hij 50 keer gefietst (en een aantal keer geschaatst) en de 11 merentocht bijna 50 keer. Bij elkaar staat hij in de competitie op de 18e plaats met 259.025 km.

Een aantal jaren geleden trof een beroerte Jan Paul en na een revalidatie ging zijn gezondheid steeds verder achteruit. Hij fietste toen nog samen op een duo-fiets, maar ook dat lukte later niet meer. Het was een echte steunpilaar van Rally en Rallyman. Dat blijkt, dat hij zijn fiets (Colnago met centaurgroep) naast de kist wilde hebben en dat 3 Rally-fietsmaten Okke, Rudy en Klaas hem begeleidden naar zijn graf. Met zijn grote inzet, zijn formidabele prestaties en bescheiden, aimabele inborst en een mooi glimlachend gezicht droeg hij mede bij aan de cultuur van RTC Rally.

Wij zijn hem zeer erkentelijk voor al zijn tijd en aandacht aan onze club.

(met dank aan mijn informanten, Okke, Henk, Rudy, Klaas en Rikus)



Harrie Rigter



Toch nog onverwacht is overleden ons icoon,
medeoprichter en erelid

Jan Paul Andela

Binnen RTC Rally heeft Jan Paul diverse functies
en taken verricht en veel betekend voor
onze dankbare club.

Fietsen en RTC Rally waren zijn grootste hobby's
en hij heeft een rijk fietsverleden met
grote hoogtepunten.

We wensen Nel, de kinderen en kleinkinderen
sterkte bij dit verlies.

Het Bestuur

De leden en oud-leden



VAN HET BESTUUR

Beste Rallyanen

De tweede bestuursvergadering met mij als voorzitter was een bijzondere: de eerste keer niet plenair, maar via een skype-verbinding. En dat vergadert toch anders. We hebben besloten om alleen vooral praktische agendapunten op te pakken en te inventariseren welke items binnenkort op de agenda moeten komen.

Uiteraard hebben we het gehad over de consequenties van de corona-uitbraak. De band tussen de leden is op dit moment natuurlijk erg los: geen gezamenlijke ritten, alleen solo en eventueel duo fietsen. We merken dat dit als een gemis wordt ervaren, gelukkig maar. We proberen contact te houden en roepen jullie ook op met andere Rallyanen contact te zoeken, vooral met diegenen met je fietste en de geblesseerden.

Via Strava kun je een aantal fietsers blijven volgen en aanmoedigen. Als we kunnen zullen we een gemeenschappelijk start. Dat hoor je via de nieuwsbrief of via de app.

Het verzamelen van de te bespreken items is gelukt en dat wordt verder aangevuld. We gaan verder met het ontwikkelen van de visie: wat willen we als club? Door de verse bestuursleden komt er een ander elan en denkbeelden. Dit proces zal niet in een keer afgerond worden en tijd kosten. N.a.v. hiervan zullen o.a. onderwerpen als de clubstructuur, de bijbehorende P.R en uitstraling, de competitie, de rol van de vrijwilligers, het beleid over de medewerking aan goede doelen aan de orde komen.

Het is een rare tijd. Je fietst met een minder duidelijk doel, niet meer met je maatjes, de koffiestops zijn er niet meer. Maar daar komt een einde aan. Ik wens jullie dit seizoen een goede voorzetting en fijne tochten, want fietsen blijft toch een heerlijke sport.

Harrie Rigter

NFTU: EHBO

De NFTU geeft een aantal tips. Bijvoorbeeld: Het Rode Kruis geeft een mogelijkheid om digitaal een E.H.B.O cursus te volgen. Natuurlijk lukt de stabiele zijligging e.d. niet helemaal, maar het is zeker de moeite waard. Je krijgt een instructie over een aantal onderwerpen. Daarna kun je een test doen. Ook hier leer je veel van. Een nadeel is dat er niet altijd bij staat hoeveel antwoorden noodzakelijk zijn. De aanvullende correctie is interessant. Je kunt de test overnieuw maken. Mocht je gaan voor een certificaat, dan moet je een 80 % scoren. Blijft natuurlijk: je doet het voor jezelf, maar ook voor je naasten en je medesporters en je hoopt, dat het niet nodig is.

Voordat je wilt meedoen (die weliswaar "gratis" (je moet natuurlijk gegevens vrijgeven), meld je je aan en pas na de volgende dag kun je deze cursus volgen, de duur is 1 ½ uur en het certificaat is 1 jaar geldig.

Online EHBO cursus voor leden (gratis)

https://www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/gratis-thuiscursus-ehbo/?utm_medium=email

NFTU (vervolg)

Fietsen doe je solo

Het kabinet heeft besloten alle samenkomsten te verbieden tot 20 mei. Individueel sporten in de buitenlucht kan nog wel. Dat geldt ook voor wielrennen en mountainbiken: **fietsen doe je solo**. In dit artikel (<https://www.fietssport.nl/magazine/training/7x-tips-voor-je-solorit>) delen we tips voor je solorit.

Wil je tóch samen op pad, doe dat dan alleen met een huisgenoot. Laat de groep uit niet meer dan 2 personen bestaan. Bovendien moet je minimaal 1,5 meter afstand tot elkaar houden. Houd je je niet aan deze regels? Dan riskeer je een boete tot € 400,-.

Zoek geen risico's op waardoor je bent aangewezen op medische hulp (bijvoorbeeld door een ongeval). De gezondheid en veiligheid van iedereen staat voorop, we hopen op jullie begrip in deze tijden.

Natuurlijk tips hoe je in deze tijden het verenigingsgevoel in stand houdt.

WAT KUNNEN WE DOEN ALS CLUB ?

Wat wij kunnen doen is een iets uitgebreidere nieuwsbrief en we nodigen iedereen uit die een **mooie route** heeft gereden, dit met ons te delen. Voor meer informatie zie pagina 6: "Rûntsje fan".

Een ander middel is om je **kilometerstanden** door te geven, zo dat je kan zien waar iedereen mee bezig is en nog steeds actief is. Je weet het gaat niet meer om wie de meeste kilometers rijdt maar alleen om de registratie. Tot nu toe doen 30 mensen mee, dus daar kan wat meer bij. Opgeven via de site onder kilometerregistratie of aan Jan Kluitenberg jankluitenberg52@hotmail.com En voor wie de mogelijkheid heeft; sluit je aan op Strava en wordt lid van de RTC Rally groep. Op Strava bestaat er meer mogelijkheid om met elkaar te communiceren en te zien welke routes er gereden worden.

Je krijgt de neiging om even de mensen op te zoeken waar je al zo lang mee gefietst hebt, helaas is dat nu (nog) niet mogelijk. Zoek alternatieven: bel eens een fietsvriend op en informeer naar zijn of haar welzijn. Natuurlijk zijn er nog andere vormen zoals skypen, appen, mailen etc. Het geeft niet hoe maar laat van je horen.

Tot slot nog een tip om een **route te maken** die zo veel als mogelijk over landwegen gaat en smalle paden vermijdt. Kijk eens op de routeplanner van de Fietsersbond. Je kan dan een rondrit programmeren en als je doorsteken en pontjes vermijden instelt en dan kiest voor een racefietsroute dan krijg je een mooie en coronaveilige route voorgeschoteld.

COMPETITIE

km stand RTC Rally - maart 2020

1	Andries Sijszeling	1.655 km
2	Catrinus Zijlstra	1.475 km
3	Gatze Houben	1.313 km
4	Heero Zwart	1.245 km
5	Theo Mistrini	1.222 km
6	Jan Plantinga	1.075 km
7	Hertzen vdr Schuit	1.015 km
8	Henk Feenstra	940 km
9	Jan Kluitenberg	900 km
10	Sjouke Aukema	894 km
11	Anne Beukens	862 km
12	Henk Hellinga	830 km
13	Yme Lautenbach	763 km
14	Julius Bosma	760 km
15	Wim Jansen	675 km
16	Tjerk Douma	653 km
17	Okke Adema	650 km
18	Piet Gemser	596 km
19	Henk de Vries	525 km
20	Rene Veenman	502 km
21	Anouk de Vries	469 km
22	Paul Inder Rieden	295 km
23	Hylke van der Meulen	248 km
24	Ger Terhell	156 km
25	Bram van Dijk	144 km
26	Ubbo Dottinga	126 km
27	Gerrit Meijer	124 km
28	Harrie Rigter	110 km
29	Bareld Kuilman	30 km

RÛNTSJE FAN: HEERO ZWART

Beste Rallyanen ik ben Heero Zwart en ben lid van RTC Rally sinds september 2016 en sinds de afgelopen algemene ledenvergadering ook toegetreden tot het bestuur van RTC Rally.

Ik rijd vaak op zaterdag met RTC Rally een rondje en ik moet zeggen dat ik dat nu in de Corona tijd erg mis.

Met deze bijdrage wil ik een aftrap geven aan een nieuwe rubriek in de Trochtraper, namelijk "Rûntsje fan...". De bedoeling is dat elke Trochtraper een andere Rallyaan zijn of haar favoriete fietsrondje deelt en waarom hij of zij dat vindt. En deze geeft het stokje dan weer door aan een ander. Hopelijk volgen hier vele rondjes waar anderen dan weer inspiratie uit kunnen halen

Bij deze dus mijn aftrap:

Rûntsje fan: Heero = rondje Sneekermeer

Wellicht wel een beetje voor de hand liggend maar mijn favoriete fietsrondje is het rondje Sneekermeer. Sneek uit de Grienedyk op met een beetje geluk is het niet te druk en zie je wel veel zeiltjes op het meer gaan en het aangelegde natuurgebied tussen het Sneekermeer en de Grienedyk wordt steeds mooier. Na de Grienedyk vol gas richting Jirnsum door het gehucht Abbengawier. Rechtsaf de brug over bij oude schouw, lekker je benen even voelen branden omhoog. Dan de Terhernsterdyk op richting...Terherne. Nog even aangaan tot aan het dorp en dan rustig uitbollen over de klinkers van Terherne. Kameleondorp ik heb in mijn jeugd elk boek wel 3 keer gelezen denk ik. Na Terherne weer het gas erop over Heerenzijl brug en bij Goingarjip rechtsaf het dorp door. Dan het open stuk langs de Swettepoel, hopelijk niet te veel zijwind. Via Broek, en de altijd aanwezige koffiégeur bij Douwe Egberts, Joure binnenrijden langs de jachthaven over de klinkers. Joure door over de Harddraversweg, wat mij betreft de leukste straat van Joure, en bij de rotonde de Tramwei op weer richting Sneek. Nog even vol gas over het PM kanaal bij Uitwellingerga en dan weer uitbollen richting Sneek. Voor mij was dit het eerste rondje wat ik regelmatig reed toen ik 7 jaar geleden in Sneek kwam wonen en wat na het werk ook net lang genoeg is om voldaan thuis te komen. Langzamerhand heb ik dit rondje in vele variaties gereden maar de hierboven beschreven versie blijft toch mijn favoriet.

De volgende keer Rûntjse van: Sjouke Aukema

FIETSEN IN CORONATIJD

Was indoortraining voorheen puur een aangelegenheid voor de donkere maanden van het jaar, zitten fietsers nu ook gedwongen in de lente voor de computer op de fiets. De markt van hometrainers was enigszins weggezaakt, verschoven naar internet, maar is nu helemaal terug door de nieuwe ontwikkelingen. Zeker de huidige beperkingen in Coronatijd hebben aan deze ontwikkelingen bijgedragen.

Apps als The Sufferfest en Zwift hebben ervoor gezorgd dat indoortraining geaccepteerd is bij een groter publiek en zelfs profs maken nu dankbaar gebruik van deze apps. Fietsers spreken met elkaar een tijdstip af en fietsen, terwijl ze thuisblijven. Er zit een competitief element in. De virtuele en interactieve trainingsmogelijkheid van een indoortrainer wordt daarmee meer en meer een Playstation voor fietsers.

Het biedt je namelijk de mogelijkheid op een realistische manier door landschappen, in verschillende parcours te rijden. Hierdoor hoef je met slecht weer nooit meer saai op een hometrainer te zitten, maar wordt de indoortraining met behulp van de diverse indoor-fietsprogramma's op internet een bijzondere ervaring. Vanuit je garage of zolderkamer dagelijks trainen op de Alpe d'Huez of willekeurig elke andere Alpenreus, is geen enkel probleem.

Door de rap opvolgende ontwikkelingen geeft een indoortraining nu veel meer het echte fietsgevoel. Ga je namelijk visueel met je computer bergop in een bepaald parcours, dan zal je ook met bepaalde trainers werkelijk meer weerstand voelen. Op dezelfde manier wanneer je echt op de fiets zit en bergop gaat. Zit je bij iemand in zijn wiel, dan merk je dit ook. Maar je kan er natuurlijk ook voor kiezen jouw medefietsers één voor één in te halen, een test te doen of volledig alleen een training uit te voeren.

Het feit dat je samen kan fietsen, maakt het gezellig en je kan ook tegen elkaar fietsen. Samen met de andere spelelementen maakt het dit leuk en spannend. Specifiek trainen zonder gebruik te maken van een trainingsschema is uiteraard ook mogelijk. Net zoals normale fietsritten is alles te delen via socialmedia zoals bijvoorbeeld Strava, Trainingpeaks, Facebook en Instagram.

Trainers



Direct drive trainer



Wheel-on trainer

Grofweg kan je kiezen uit rollerbanken, wheel-on trainers, direct-drive-trainers en all-in-one trainers. Bij *rollerbanken* staat je fiets los op drie rollers, waarbij je veel bewegingsvrijheid hebt. Rollerbanken zijn over het algemeen niet smart of *verbonden met het internet*.

Bij de *wheel-on trainer* staat je fiets vast in de trainer, waarbij de achterband tegen een cilinder van de trainer wrijft ten behoeven van de weerstand. Via een hendel of knop aan je stuur kan je dan vaak de weerstand instellen.

Bij een direct drive trainer staat je fiets ook vast in de trainer, maar neemt de trainer de rol van je achterwiel over. Je haalt je achterwiel eruit en zet je fiets 'over' de cassette van de trainer. Hier heb je in feite altijd over een smart trainer.

Top of the bill: de *all-in-one indoorfietsen*. Het kan natuurlijk altijd nog beter en gekker.

Indoortraining giganten Wahoo en Tacx hebben beide een trainer te koop waarbij alles geïntegreerd is.

Afhankelijk van je wensen kost een trainer tussen de 150 en 1150 euro.

Het gebruik van een trainingsprogramma zoals Zwift of Sufferfest kost 10 tot 15 euro per maand, waarbij de eerste twee weken vaak gratis zijn. Ook zijn deze programma's vaak eenvoudig per maand opzegbaar.

Ervaring

Rallyaan Bart Hartzema maakt gebruik een Tacx model Flow. Dat is een wheel-on, dus een model waarbij je achterband geremd wordt door een in dit geval elektronisch aangestuurde roller. Deze trainers is nu nieuw zo'n €165 en tweedehands nog wat minder. Je zet hier je complete fiets in. In deze Tacx kan geen fiets met schijfrem. Bij het gebruik van The Sufferfest koppel je de trainer en de app door eenmalig in de app op te slaan in welke weerstand je jouw trainer hebt staan. Door daarbij gebruik te maken van een snelheidsmeter op je wiel en een cadanssensor (samen zo'n €50) berekent de app je zogenoemde virtual watts. Daarmee kun je dus vrijwel net zo gericht op FTP, maximaal vermogen of andere zaken trainen als met de nieuwere kostbaardere direct-drive trainers.

Zelf doen

Als basis heb je nodig, een

- Trainer – een apparaat waar je fiets in/op staat.
- Fiets
- Plek om te trainen (pain cave)
- Computer / Laptop met App of software
- Ventilator en handdoek!

Ride On!

Voor vragen over dit onderwerp

Theo Mestrini

Mestrini@Gmail.com

LEDENADMINISTRATIE

- *geen mededelingen*