

WTAC-Waterstad Clubblad

Fijne feestdagen



ntfu

wlac
WATERSTAD



Hellevoetsluis

Toerclub WTAC-Waterstad
Opgericht 30-10-1992
Aangesloten bij N.T.F.U. onder nummer 108062

Weeda van den Berg.

fysiopraktijken

Specialisaties

Manuele therapie
Bekkenfysiotherapie
Sportfysiotherapie
Longrevalidatie
Shockwavetherapie
Kaakfysiotherapie
Geriatricfysiotherapie
Leefstijlcoaching
Echografie
Dry Needling
Handtherapie
Oedeemtherapie
Heup/knierevalidatie
Valpreventie
Claudicatio
Oncologie



soepel in beweging



Colofon

Wielertoer- en ATBclub

(WTAC) - Waterstad

Opgericht 30 oktober 1992

Aangesloten bij N.T.F.U.

onder nummer 108062

Clubgebouw

Rijksstraatweg 270

3223 KE Hellevoetsluis

0181-313720

Dagelijks bestuur

Voorzitter

E. den Adel

06-12028617

voorzitter@wtac-waterstad.nl

Secretaris

J. v.d. Oever

Van 't Woutstraat 11

3223 JA Hellevoetsluis

06-15500820

secretaris@wtac-waterstad.nl

Penningmeester

F.T. de Vroom

Tel.: 0181-313920

penningmeester@wtac-waterstad.nl

Commissies

ATB-commissie

Vacature

PR-commissie en

Advertenties

P. de Korte

0181-661102

pr@wtac-waterstad.nl

Lief en Leed (ad interim)

Atie Tanis

06-18084633

c.tanis99@upcmail.nl

Clubkleding

kan worden besteld via:

www.wtac-waterstad.nl

Tarieven

A4 € 110,- p/j

A5 € 60,- p/j

Redactie

P. de Korte

redactie@wtac-waterstad.nl

0181-661102

Ereleden

C.Kramer

R.v.Genderen

Bank

ABN-Amro

NL81ABNA0617534276

t.n.v. WTAC Waterstad

Website

www.wtac-waterstad.nl

Beste Mensen

-De laatste editie van dit jaar is weer uit. Zoals de voorgaande jaren gebruikelijk is dit clubblad weer voorzien van een feestelijk voorblad (met dank aan de webmaster).

-Opmerkingen, verbeter- en aandachts-punten voor ons blad bereiken mij niet iedere dag. Ook voor dit onderwerp blijkt een persoonlijke benadering beter. Diverse aandachtspunten zijn aangedragen en enkelen zijn in dit blad doorgevoerd. Als de bedoelde optimalisering reacties oproepen, schroom dan niet, maar laat je mening eff. weten en mail. Per slot van rekening betreft het 'ons' clubblad.

-Je leest in de media regelmatig over ondernemers, die door Covid 19 zwaar worden getroffen, met verregaande consequenties. Helaas is één adverteerder daardoor genoodzaakt met ondersteunen van WTAC te stoppen. Jammer maar de leden en het Bestuur bedanken Lex Nederlof voor de jaren van ondersteuning.

Vanzelfsprekend begroeten wij van harte een nieuwe adverteerder. Velen van ons kennen hem al, omdat hij sinds kort ook lid is van de fietsvereniging en sindsdien aardig wat ritten enthousiast meefietste.

Zijn naam is Dennis Postma en zijn bedrijfsadvertentie staat elders in dit clubblad.

-Zoals zal zijn opgevallen, wordt het voorwoord in het clubblad van de voorzitter en secretaris niet langer geamelijk geplaatst. Zij hebben in onderling overleg besloten om het voorwoord om en om te schrijven. In dit blad valt de beurt aan de voorzitter.

Veel leesplezier

Pieter

Inhoud

Van de Voorzitter	4
Van de Penningmeester / Hans de Zwart (in memoriam)	5
Even Voorstellen / Nieuws van de C-groep (30-08)	6
Vervolg Nieuws van de C groep (30-08) / Nieuws van de C-groep (20-09)	8
Ziekenboeg / Verjaardagen	11
Vervolg Verslag van de C groep (20-09) / Nieuws van de C-groep (10-11)	13
Deelname Club en Trainingsritten / Vierdaagse 2021	15
Sterrenklassement 2020 / Chantal Blaak wint Ronde van Vlaanderen	17
Weeda van den Berg Fysio praktijken	18
Vervolg Weeda van den Berg Fysio praktijken / ATB wens WTAC	19
Daan van Sintmaartensdijk regionale semi profrenner	21
Vervolg Daan van Sintmaartensdijk regionale semi profrenner	22
Alleen op Pad (5 tips voor eenzame fietsers)	25
Uit de oude doos Harm Ottenbros	26
Vervolg Uit de oude doos Harm Ottenbros / Club- en trainingsritten	28
Wenskaart / Nieuwjaarsreceptie	30

Van de Voorzitter



Het fietsseizoen is voorbij en door de gevolgen van Covid-19 eigenlijk als een nachtkars uitgaand. Behoudens een korte opleving rondom de zomerperiode hebben bijna alle geplande activiteiten voor 2020 geen doorgang kunnen vinden. Maar ik zou dit seizoen tekort doen door de paar hoogtepunten, die er mijns inziens dit seizoen wel degelijk waren, niet te noemen.

Het is namelijk zo dat bijna al onze sponsors en adverteerders, ondanks het feit dat de gevolgen van het Coronavirus ook aan hen niet voorbij zijn gegaan, toch besloten hebben om onze vereniging te blijven steunen. Hier zijn wij als club ontzettend blij mee omdat we als Waterstad zonder hun steun niet in staat zijn te doen wat wij normaal gesproken elk jaar weer ondernemen. In het bijzonder wil ik hierbij de mannen Weeda en Van den Berg noemen omdat zij hebben besloten het sponsorschap van Eric Waasdorp voort te zetten nadat ze de praktijk van Eric hadden overgenomen. Een aantal weken geleden konden wij aan Frank en Levi het “nieuwe” wielershirt overhandigen waarop Fysio Waasdorp heeft plaats gemaakt voor Weeda van den Berg fysiotherapie. Maar ook nogmaals dank aan Eric die ons al die jaren zo geweldig gesteund heeft!

Een ander hoogtepunt van dit seizoen was een meer persoonlijke. Door een veelheid aan redenen heb ik dit seizoen niet de kilometers kunnen maken die had willen maken. Dus toen ik na terugkomst van mijn zomervakantie sinds lange tijd weer aansloot voor een clubrit ver-

trok ik met de B-groep richting Zeeland. Omdat we de wind aardig mee hadden ging dit redelijk goed maar ik merkte na een kilometer of 40 dat het geen verstandige keuze zou zijn om de B-groep te volgen over de Oosterscheldekering. Ik besloot daarom voor de kering af te buigen richting de Stompe Toren om bij het Oliegeultje te wachten op de C-groep.

Ik bleek eigenlijk helemaal niet zo lang te hoeven wachten voordat de C arriveerde, dus we konden snel aan de koffie om daarna aan een prima rit huiswaarts te beginnen. Ook in de weken daarna heb ik me bij de C-groep aangesloten en genoten van de gesprekken, het fietsen, het geouwehoer en alles wat fietsen zo leuk maakt. Ik ben eerlijk wanneer ik zeg dat ik de verwachting had dat het in de C allemaal wel erg traag zou gaan maar niets is minder waar. Natuurlijk wordt er niet het tempo van de A of de B gereden maar door bijvoorbeeld het kopwerk te doen heb je toch een prima rit waar je genoeg in kwijt kunt.

Maar wat mij met name opviel in de C is de warmte en gezelligheid van deze groep waarna ik mij realiseerde, dat wanneer ik gewoon in vorm zou zijn en met de B of de A zou meerijden, ik dit helemaal niet (of in ieder geval onvoldoende) zou hebben meegekregen. Hoe zonde is dat!

Ik snap dat je aansluiting zoekt bij de groep die past bij de gemiddelde snelheid die je normaal gesproken rijdt maar mocht er aanleiding zijn om eens aan te sluiten bij de C dan hoeft je dat om het beleven van fietsplezier zeker niet te laten. En ik weet zeker dat dit op hun beurt ook weer voor de D geldt hoewel ik daar nog niet mee heb opgereden.

Hoe de ontwikkelingen voor het komende seizoen gaan zijn laten zich lastig voorspellen. In ieder geval zijn we de komende maanden nog niet van Corona af en zullen we hier ook volgend jaar nog de gevolgen van gaan ondervinden. Maar laat dit ons er niet van weerhouden onze doelen te stellen en de trainingskilometers te blijven maken.

Rest mij dan ook niets anders dan jullie allemaal, ondanks alles, wederom veel fietsplezier en veilige kilometers toe te wensen!

*Erik den Adel
Voorzitter WTAC Waterstad*

Van de Penningmeester

Het nieuwe jaar is in aantocht en hopelijk zal 2021 vriendelijker voor ons toerfietzers verlopen dan het afgelopen jaar. Toch zijn er rond de afgelopen zomer opvallend veel nieuwe leden bij gekomen. Fijn om te merken dat onze vereniging zoveel fietsers bindt.

Om dit te kunnen blijven doen, is de contributie een belangrijke bijdrage in onze financiën. Omdat we uiterlijk eind januari bij de overkoepelende NTFU moeten doorgeven wie allemaal lid zijn, zal de contributie zoals gebruikelijk weer in de eerste helft van januari binnen moeten zijn. Dat geeft de secretaris en mij enige speling om de zaken goed voor de NTFU te regelen.

Zoals op de ledenvergadering van februari 2020 is beslist, gaat de contributie met € 2,50 omhoog. Dit levert de volgende tarieven voor 2021:

Soort Lidmaatschap	Contributie
Donateur zonder clubblad	€ 10,00
Donateur met clubblad	€ 18,50
Gezinslid	€ 54,00
Gezinslid september	€ 86,00*
Lid	€ 62,50
Lid september	€ 98,75*
M lid	€ 42,50
M lid september	€ 68,75*
Eenmalig inschrijfgeld	€ 5,00

*Septemberleden betalen voor het inschrijfsjaar en het jaar erop een gereduceerd tarief in één keer. Het bedrag is inclusief eenmalig inschrijfgeld.

Voor de Kerst ontvang je een mail waarin staat hoe het innen van je contributie gaat.

Hopend op een zo "normaal" mogelijk 2021,

Fred de Vroom

Hans de Zwart *in memoriam*

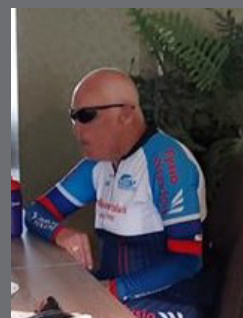
Wat een groot verlies voor Els, de vrouw van Hans, en de familie. Ik wens jullie veel sterkte in deze zware periode. Maar ook voor onze vereniging is het een enorme klap.

Hans met zijn grappen en grollen, zijn enthousiasme, zijn belangstelling voor iedereen. En niet te vergeten zijn inzet voor onze fietsclub.

Hans was al vele jaren lid en daarom ken ik hem en Els, al heel lang.

Heel lang was hij samen met Chris de Geer en mijn Bert, de motor achter de C groep. Mannen met hart voor de vereniging.

Na het overlijden van Bert, kwam hij vaak een praatje met mij maken. Wist ook vele anekdotes te vertellen over de vele fietstochten die de groep maakte.



Lieve Hans, ik zal je missen. Rust zacht

Gea Steenhuis

Even Voorstellen

Hallo allemaal, mijn naam is Michael Kalkman, 42 jaar en ik fiets al geruime tijd. Om precies te zijn vanaf Mei 2009. Aangestoken door een aantal vrienden van me heb ik toen mijn eerste racefiets aangeschaft en dit beviel mij heel goed. Na 5 jaar heb ik mezelf een upgrade gegund en een carbon fiets aangeschaft. Niet lang daarna volgde de eerste mountainbike, heb ik me aangemeld voor spinning om de winters een beetje fit door te komen en in Oktober 2017 volgde een tweede mountainbike.

Een van mijn fietsen gaan elk jaar lekker mee op vakantie naar Spanje voor het betere klim of offroad werk en ook maak ik sporadisch een uitstapje met collega's of vrienden zoals bijvoorbeeld naar de Mont Ventoux, Bokkebaggertocht Valkenburg, MTB parcours Sallandse Heuvelrug, MTB parcours Amerongen-Leersum. Thuis maak ik mijn ritten vooral op en rond Voorne-Putten. Na vele jaren van wisselende fietsgroepjes waarin regelmaat totaal ontbrak ben ik voornamelijk solo gaan fietsen. Lekker maar uiteindelijk toch een tikkeltje saai. Op een zondag in Mei 2019 ben ik als introducee meegegaan met een WTAC Waterstad rit naar Zeeland en vervolgens met een aantal maandagavond ritten. In 2020

t/m Juli voornamelijk solo gereden en uiteindelijk me toch aangemeld als lid bij WTAC Waterstad. De vastigheid, voorrijders en uitgestippelde routes is iets wat mij wel bevalt. Ik rij voornamelijk de maandag en woensdag avonden met de A groep en probeer zoveel mogelijk clubritten te pakken op de zondag. Hopelijk tot ziens.



Michael Kalkman

Nieuws van de C - groep (30-08)

“Zachtjes tikt de regen op mijn zolderraam.”

Het water komt nu uit de lucht

Gisteren zag het er nog heel goed uit

Vandaag slaak ik een (diepe) zucht”

Vrij naar : Ritme van de regen: Rob de Nijs

Oké, het was te begrijpen dat onze agrariërs naar regen verlangden, maar dat die buien nu juist op de laatste zondag van augustus moesten vallen, kwam ons wel heel slecht uit. Er stond die dag immers een tocht op het programma, en wel “Rondom Rotterdam”. Geen deelnemers vanuit de C- groep en respect en bewondering voor de 21 kanjers die die dag wel vertrokken zijn.

Nu bestaat de C- groep hoofdzakelijk uit “oudere jongeren”. De meesten hebben

hun bijdrage aan de opbouw van ons land al geleverd en beschikken dus relatief over voldoende vrije tijd. Vandaar dat er ook een oproep kwam van Fred met de vraag of we deze tocht misschien op dinsdag wilden rijden. Een goed begin van september dus. Ben, Chris en Nico vertrokken dinsdag de 1e september vol goede moed o.l.v. Fred richting Rotjeknor. Een tocht die zonder problemen gereden werd. Het enige obstakel was een vuilniswagen die een deel van het vuil niet in, maar naast de wagen deponeerde. De koffiestop was onder de Erasmusbrug. Nico keek nog even een op het monument waarop de namen van de winnaars van de Marathon geschreven staan. Zijn naam staat daar helaas niet bij, maar wat niet is kan komen al wordt de kans daarop wel ieder jaar klei-

ner. Nadat we onze namen op het daarvoor bestemde formulier hadden gezet konden we genieten van onze punt met wat daarbij. Op de terugweg werd het zowaar nog even grijs, zodat we even het tempo iets verhoogden. Gelukkig bleef het droog, zodat dit montere viertal terug kon kijken op een fijne fietstocht. En, ook niet onbelangrijk, een punt bijgeschreven krijgen bij het aantal Sterritten.

Nog geen 120 uur later werd er bij het clubhuis alweer verzameld voor de volgende tocht. Die ging deze keer een geheel andere kant op, namelijk richting Plompe Toren bij Wester-Schouwen. De groep werd verreden met het dubbele aantal deelnemers van de dinsdag. Tenminste, aan

vervolg op pagina 8

Site Consultants

Site Consultants is een onafhankelijk multidisciplinair adviesbureau dat zich richt op de industrie. Wij zijn gevestigd in Hellevoetsluis, op kleine afstand van het haven- en industriegebied Europoort. Site Consultants neemt zelfstandig adviesopdrachten aan die door eigen hoog gekwalificeerde medewerkers worden uitgevoerd.

Sectoren

Gastransport
(Petro)chemical
Food industry
Infrastructure
Offshore
Refineries
Pharmaceutical industry
Power plants
Storage

Disciplines

Process
Mechanical
Civil/Structural/Architectural
Project coordination
Planning/Scheduling
Safety and Health Management
Maintenance Management
Piping
Electrical/Instrumentation
Procurement
Construction Management/Supervision
Cost Estimating/Controlling
Reliability Management



Site Consultants B.V.
Christiaan Huygensweg 38
3225 LD Hellevoetsluis
www.siteconsultants.nl



**INKOOP - VERKOOP
REPARATIE - ONDERHOUD
EN SCHADE
VERZORGEN WIJ
VOOR ALLE MERKEN**

**SCOOTERBOUTIQUE IS OFFICIEEL
GECERTIFICEERD DEALER VAN**

Vespa **PIAGGIO** **aprilia** *Berini*

**EN ONDERDEEL VAN
AUTOBEDRIJF DEN HARTOG**

Moriaanseweg West 62
3222 AD Hellevoetsluis
T. 0181 745 834

info@scooterboutique.nl

WWW.SCOOTERBOUTIQUE.NL

Nieuws van de C - groep (30-08) (vervolg van pagina 6)

het begin. Meestal wordt er dan melding gemaakt van het aantal afhakers, nu werd de groep iets groter. Daarover later meer. Het weer zag er beter uit dan de voorspellingen zouden doen vermoeden en, zo kan ik alvast verklappen, bleef het ook. De wind voor zover aanwezig was ons de hele tocht goed gezind. Op de Haringvlietdam haalden we de A- ploeg in en die zagen we pas terug vlak voor de koffiestop. Of wij nu zo snel waren (laten we het daar maar op houden, dat is goed voor ons ego) of dat de A-ploeg een andere weg gekozen had laat ik nu maar even in het midden. Even dreigden we de verkeerde route te nemen, want onze financieel adviseur, de heer F. de V. uit H., stuurde ons de verkeerde kant op. Ongeveer een 50 – tal meters, dus heel erg bezwaarlijk was dat nu ook weer niet. Aangekomen bij de koffiestop stond Erik

op ons te wachten om de tweede helft met ons mee te rijden. Bij de koffiestop nu eens niet alleen een appelpunt, maar je kon ook kiezen voor cheese cake met blauwe bessen. Weer eens iets anders dacht ongeveer de helft. Voor het eerst deze zomer c.q. najaar zagen we ook wespen die het vooral op Ben hadden voorzien.

Daarom vertrokken we na enige tijd maar weer en ook te terugweg verliep aanvankelijk zonder problemen. Totdat Erik iets vreemds hoorde hetgeen in eerste instantie leek op een leegloper, maar later een papiertje tussen zijn band en de voorband bleek te zijn. Paniek voor niets dus, al verdachten enkele C- rijders Erik ervan dat dit wel weer een manier was om het tempo te breken. En dat terwijl we notabene op verzoek van Erik een “toeristi-

sche route” hadden genomen. Natuurlijk stond ook de brug bij Stellendam weer eens open. Maar daar zag Hans (wie kent hem niet) kennissen met wie een geanimeerd medisch gesprek werd gevoerd en als de brug nu nog open had gestaan had Hans nog steeds voldoende gesprekstof. Maar na enige tijd konden we door fietsen en zodoende bereikten we na zo'n 90 kilometer ruim op tijd ons huis en konden we gaan kijken naar andere fietsers die een tochtje door Frankrijk rijden. Of, als je genoeg had van fietsen, naar snelle auto's. Keus te over dus.

En nu op naar de volgende tocht. Die is alweer over 14 dagen. Zodoende wordt dit toch nog een jaar met heel wat tochten alvorens we, na de Sluitingsrit, afscheid nemen van een bewogen seizoen.

De rijdende reporter van de C - groep.

Nieuws van de C - groep (20-09)

Dit seizoen is al anders dan alle andere, maar zondag 20 september was zelfs daar weer een uitzondering op.

Dat was niet het weer, want uitgezonderd de rit van 30 augustus troffen we ook nu weer prima weersomstandigheden en dat was te merken aan het aantal inschrijvingen. Omdat de kantine gesloten was moest de inschrijving buiten geschieden, maar dat was geen enkel probleem.

Nee, het verschil zat ergens anders. Een week hiervoor kreeg de C-groep een verlies te verwerken, want die dag overleed tijdens een zondagsrit onze wegkapitein en animator Hans de Zwart. Wij zullen zijn humor en verhalen zeker gaan missen.

Aan het begin van deze Sterrit werd nog even stilgestaan bij het overlijden van Hans en werd er een minuut stilte in acht genomen om Hans te gedenken en voor de C- ploeg was het zeker even wennen om nu zonder Hans te moeten

rijden.

Toch vertrokken we met 11 man voor een Rondje Binnenmaas. Zoals gezegd was het weer prima en de wind waaide in ons voordeel. Dat wil zeggen heen de wind tegen en het laatste stuk de wind in de poepert zoals onze zuiderburen dat zo mooi kunnen zeggen. Via de Rhoonse Grienden, waar het best druk was en we achter elkaar moesten rijden bereikten we de Heijenoord tunnel en vandaar uit ging het richting Binnenmaas, een koffiestop waar we wel vaker komen. Toch was het voor een enkeling vreemd te moeten constateren dat restaurant Peter Pan waar we vroeger stopten er niet meer stond en we 100 meter verder moesten zijn. Gelukkig konden we buiten zitten en konden we weer genieten van onze consumpties waar Erik en Nico herinneringen ophaalden uit hun schooltijd. Deze twee bleken op dezelfde middelbare school te hebben gezeten en ondanks dat dat in twee

vervolg op pagina 13



VERKOOP *** VERHUUR *** REPARATIE

**Kom de mooiste fietskleding, helmen, schoenen
en fietsaccessoires kopen en maak gebruik van onze
professionele fietsmeting apparatuur.**

WTAC-Waterstad leden krijgen 10% korting op onderdelen en accessoires!

BATAVUS



COLNAGO

SENSA

QWIC

BSP



RIJFIETSEN



SPARTA

**VOGUE
BIKE**



GRATIS haal- en brengservice GRATIS vervangend vervoer

Er is al een budgetbeurt voor 99 euro incl. APK

Makkelijker en voordeliger
kunnen we het niet maken!

Bij Den Hartog houden we
onvoorwaardelijk van
al onze auto's.
Waar ze ook vandaan komen.
Hoelang ze ook niet bij
Den Hartog geweest zijn.
Bij welke monteurs
ze ook geweest zijn.
Onze deur staat altijd open.

Bent u een Opel rijder,
maar nog niet bekend
met Autobedrijf den Hartog.

Breng uw auto dan thuis bij
de experts in Hellevoetsluis.



Autobedrijf

den Hartog

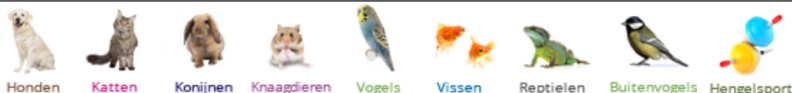
VERKOOP • REPARATIE
ONDERHOUD • APK • SCHADE
AAN ALLE MERKEN

Wir leben Autos.

Moriaanseweg West 62, 3222 AD Hellevoetsluis, Tel. 0181 - 333555, www.autodenhartog.nl

Al meer dan 50 jaar een begrip in Voorne-Putten

FAUNALAND
Verstand van dieren



dier
specialist



**NU OOK ONLINE KOPEN
BIJ UW VERTROUWDE
DIERENSPECIALZAAK!**



uraag
het aan de
specialist



Dierspecialist. Dat voelt goed!

Kom eens langs, ons team staat 7 dagen per
week voor u klaar met adviezen en tips!

Maandag	13:00		17:30
Dinsdag	09:00		17:30
Woensdag	09:00		17:30
Donderdag	09:00		17:30
Vrijdag	09:00		21:00
Zaterdag	09:00		17:00
Zondag	12:00		17:00

En elke week de mooiste aanbiedingen

De dieren 🐾 speciaalzaak van Hellevoetsluis

Faunaland Luesing

Winkelcentrum de Struytse Hoek 68-69

3224 HB Hellevoetsluis

0181-315927

hellevoetsluis@faunaland.net

www.faunaland.nl

www.facebook.com/faunalandhellevoetsluis



Facebook



Like ons, neem deel aan
onze speciale Facebook
acties en praat mee!

Twitter



Volg ons op Twitter en
ontvang als eerste het
laatste nieuws!

Online winkelen



24/7 geopend, keuze uit
ruim 8.000 artikelen!
Gratis afhalen of
thuisbezorgd.

Nieuwsbrief



Meldt u aan voor onze
gratis nieuwsbrief en blijf
op de hoogte van onze
aanbiedingen!



Ziekenboek



-Het herstel van Jaap Krediet ligt op dit moment stil. In januari is Jaap geopereerd aan een gecompliceerde bekkenfractuur n.a.v. een valpartij.

Uit EMG onderzoek is gebleken dat de grote zenuw die loopt vanuit het ruggenmerg via de bekken naar het been en de beenspieren moet aansturen, waarschijnlijk tijdens de operatie beschadigd is. Er vindt dus geen spieropbouw plaats in het been waardoor lopen nog steeds een probleem blijft. Het herstel kan daardoor nog lang duren. Hopen op betere tijden.

Vier maanden onderging Regina Muilenburg allerlei onderzoeken, met als eindresultaat dat er 14 oktober 3 stents zijn geplaatst. Ondanks de afschaling in de zorg is de ingreep gelukkig niet verzet.

Voor zowel het ziekenhuis Dirksland als Maasstad heeft Regina diep respect voor alle service, verpleging en afdelingen cardiologie.... niets dan lof. Met het geduld en de liefde die deze mensen hebben voor hun vak verdienen ze meer dan alleen een applaus. Door de inzet van deze mensen kan Regina straks de draad weer oppakken en sporten. De plannen voor 2021 Alpe d'HuZes en Tour du ALS staan alweer op het programma. Zij bedankt iedereen voor de kaarten, bloemen en lieve berichtjes. Op naar 2021!



Verjaardagen

December

6 dec Peter Westdijk
10 dec Laurens de Groot
12 dec Lennaert Gouma
14 dec Nico Hulstaart
14 dec Pieter Stroo
19 dec Ruud Walter
20 dec Peter van Steensel
23 dec Fred de Vroom
23 dec Frans van Eekeren
24 dec Wilbert Borgonjen
28 dec Co Oudshoorn
31 dec Michel Dekker

Januari

2 jan Gea Steenhuis
5 jan Bertil Steenhuis
9 jan Pieter Meijer
10 jan Jaco van Herp
10 jan Bert Barnhoorn
16 jan Daniel den Boer
16 jan Leen Poldervaart
18 jan Fred Neubauer
19 jan Kees van Straten
19 jan Anne Woudsma
22 jan Peter van Uden
22 jan Naomi Loosdrecht
23 jan Jeremy Verschoor
31 jan Sieg Wollburg
31 jan Martijn Nefkens

Februari

2 feb Edwin Hammerstein
12 feb Pascal Verboom
13 feb Regina Muilenburg
14 feb Dies van der Have
17 feb Hans den Otter
18 feb Quint van Remmerden
19 feb Peter Korsman
19 feb Chris Tanis
24 feb Aart Gouman
28 feb Henk Dekker

NOVEX
TYRES

The best alternative

ZOMER - WINTER - ALL SEASON

EERSTEKLAS
AUTOBANDEN
VOOR EEN
BETERE PRIJS!



WWW.NOVEXBANDEN.NL



Nieuws van de C – groep (20-09)



geheel verschillende periodes was bleken zij toch in veel gevallen dezelfde docenten te hebben gehad.

Hierna werd met de wind in de rug het tempo nog wat opgevoerd en ging het crescendo richting Hellevoetsluis. Die plaats bereikten we zonder verdere problemen, zodat ook de één na laatste Sterrit ten einde was.

Nu maar hopen dat we op 11 oktober ook weer zulke fraaie weersomstandigheden zullen aantreffen zodat we een bizar seizoen toch nog mooi af kunnen sluiten.

De rijdende reporter van de C-groep

Nieuws van de C – groep (10-11)

En zo kwam er dan een bizar einde aan een bizar seizoen. Geen Sluitingsrit, al waren de weersomstandigheden die dag toch niet zo bijzonder, dus wat dat betreft misten we niet zoveel, maar toch....

Voor de vaste kern van de C- ploeg kwam er nog een domper bij. Dit uiteraard vanwege het plotseling overlijden, nota bene tijdens een zondagsrit, van onze wegkapitein Hans. Enkele vaste C- rijders, die dit alles van dichtbij hebben meegemaakt, waren op zaterdag 19 september aanwezig bij het afscheid van Hans. Dat had zeker de nodige impact en ook dat zorgt ervoor dat dit een seizoen was. wat ons nog lang zal heugen.

Nu heeft stilstaan bij het verleden de mensheid nog nooit iets gebracht, hooguit dat we van het verleden iets kunnen leren, maar vooruit kijken des te meer. Laten we erop vertrouwen dat we volgend jaar onze clubritten weer kunnen rijden zoals gepland. Maar eerst nog een lange, donkere winter zien door te komen. Blijf gezond, doe voorzichtig, hou je bovenal aan de regels zoals die nu gelden, dan vertrouw ik erop dat we volgend seizoen met z'n allen weer een mooi seizoen tegemoet gaan.

De (even niet) rijdende reporter van de C- groep

Kwaliteit hoeft niet duur te zijn!



- **persoonlijk**
- **flexibel**
- **modern**



Xtra Makelaardij • Rijsstraatweg 29 • Hellevoetsluis
0181-323793 • www.xtramakelaardij.nl

Deelname aan Club- en Trainingsritten

Zodra het weer kan is gezamenlijk trainen of een rit rijden veel leuker dan individueel. Om dit goed te laten verlopen is een aantal richtlijnen opgesteld die in bijna elk clubblad en op de website onder activiteiten bij club- en trainingsritten zijn terug te vinden.

Zien fietsen doet fietsen en soms nodigen we iemand uit om met ons mee te fietsen. Daarbij dient wel het volgende opgemerkt te worden als het een rit vanuit onze vereniging WTAC Waterstad is:

- Het is eenieder vrij om deel te nemen aan onze club- en trainingsritten
- Het dragen van een helm is verplicht bij onze club- en trainingsritten
- Van niet-leden die meerdere keren meerijden wordt verwacht dat zij zich aanmelden als lid bij WTAC Waterstad.
- Belangrijk is ook dat niet-leden op eigen risico meerijden, als
 - ze geen lid zijn van een andere vereniging aangesloten bij de NTFU/KNWU (Kingpolis)
 - of geen individueel lid zijn bij de NTFU
 - of op geen andere wijze verzekerd zijn tijdens het toerfietsen

Mocht u iemand als introducée meenemen, bespreek dan ook bovenstaande met haar/hem.

4 daagse 2021 *(Gelderland)*

Met bovenstaande titel laat ik precies zien hoever ik met de voorbereiding ben om volgend jaar weer een 4 daagse te organiseren.

Zeker is de datum. Deze is van donderdag 3 t/m zondag 6 Juni 2021

Ook gaan we een nieuwe locatie betrekken. We zullen onze intrek nemen ergens tussen Nijmegen en Arnhem. Hier lopen de diverse onderhandelingen nog!

Een nieuwe locatie dus ook een andere omgeving met nieuwe routes. Zo zal zeker een rondje Posbank over de Veluwe niet ontbreken. Ook de heuvels richting Berg

en Dal zullen in het routeboek worden opgenomen. Een routeboek die ook over Duits grondgebied zal gaan waarin ook diverse heuvels zullen worden beklommen.

Met een afwisselend parcours in zowel afstand als hoogte meters biedt dit voor iedereen wat wils.

Wordt vervolgt in het komende clubblad maar schrijf de datum alvast in je agenda

Kees Nieuwland

Braun
Cycling

Braun
Cycling



SHIMANO

SHIMANO
SERVICE CENTER

Dedacciai

Herman Braun

Gespecialiseerd in handgemaakte raceframes, mountainbikes en toerfietsen op maat, Columbus – Staal – Dedacciai – staal in iedere gewenste kleur.

Sinds 2014 bouwt Braun Cycling ook titanium raceframes. Voor het vervaardigen van het frame is gekozen voor DEDACCIAI met de ductiliteit van grade 9.

Adres gegevens:

Theemsweg 13
3201 LT Spijkenisse

Tel.: 0181-623323

E-mail: info@brauncycling.nl
www.herman-braun.nl

Braun
Cycling



JACHTWERF VAN DEN BERG

"UW BOOT ONZE ZORG!"



STALLING



HELLINGEN



MOTOR ONDERHOUD



REPARATIE

WIJ DOEN:

- *Hellingen en stalling.*
- *Reparatie en totaalonderhoud.*
- *Motoren, aandrijvingen en elektra.*
- *Polyesterwerk, osmosebehandelingen, Schilderwerk.*
- *Houtwerk.*
- *RVS en aluminium laswerk.*

MEER INFO?

JACHTWERF VAN DEN BERG

ADRES Munnikenweg 6a 3214 LK Zuidland

TEL: 0181- 452151 MOB: 06- 30038312

MAIL: info@jachtwerfvandenbergh.nl

SITE: www.jachtwerfvandenbergh.nl

Sterrenklassement 2020

Het is een bijzonder jaar geworden wat niet snel vergeten zal worden. Ondanks alle beperkingen die wij hebben gehad en op dit moment weer ondervinden zijn er toch nog 7 clubritten verreden. Na de snerttocht is er tot begin juli geen enkele rit meer gereden. Vanaf begin juli zijn we weer gaan fietsen met een wat aangepaste kalender, helaas zijn we geëindigd zoals we begonnen zijn. Aan de opkomst heeft dit jaar zijn niet gelegen, de 7 ritten hebben totaal 360 leden op de fiets gekregen. Ook met de weersomstandigheden hebben we geen reden tot klagen gehad. Met slechts 1 rit, rondje Hoekse Waard, was de voorspelling niet best. De opkomst met 28 leden was echter best nog wel hoog en achteraf is het met dat

slechte weer best meegevallen. De koffiestop was onder de Corona omstandigheden in ieder geval wel een uitdaging. Voor degene die 6 of 7 sterritten heeft gereden is er een leuke attentie in de vorm van een paar sokken of zomerhandschoenen, beide uiteraard in clubkleuren. De 14 leden die hiervoor in aanmerking

Nico		Hulstaart
Pieter		Meijer
Jaap	van den	Oever
Budd		Saan
Chris		Tanis
Fred	de	Vroom
Rene		Biesheuvel
Jannie		Faber
Jaco	van	Herp
Mark		Jooren
Ben		Ouwendijk
Marco		Snoek
Atie		Tanis
Willem		Tuijtel

komen zijn;

Het totale sterrenklassement kunt u vinden op de website. Normaal gesproken is deze attentie op te halen tijdens de algemene ledenvergadering. Deze staat gepland voor vrijdag 26 februari, of deze door kan gaan op de manier die wij gewend zijn moeten we nog maar even afwachten. De eerste plannen voor volgend jaar zijn er in ieder geval al, het is wachten op betere tijden!



Chantal Blaak wint Ronde van Vlaanderen

Chantal Van den Broek-Blaak heeft de Ronde van Vlaanderen voor vrouwen op haar naam geschreven. De renster van Boels Doelmans kwam na een wedstrijd van 135,6 kilometer met start en aankomst in Oudenaarde solo als eerste over de finish, nadat zij was weggereden op de Oude Kwaremont.



Na de start in Oudenaarde kleurde een vlucht met zeven rensters het eerste gedeelte van de wedstrijd. Teuntje Beekhuis (Lotto Soudal Ladies), Gloria Rodríguez (Movistar Team), Alice Sharpe (Ciclotel), Mieke Kröger (Hitec Products), Ariadna Trias (Massi – Tactic), Heidi Franz (Rally Cycling Women), Emily Newsom (Team TIBCO – SVB) kregen een vrijgeleide van het peloton en vertrokken aan de vlucht van de dag.

Doordat Sharpe en Trias voor de heuvel

zone afhaakten, moesten de leidsters met vijf verder. De voorsprong van de kopgroep nam in deze fase van de wedstrijd echter snel af. Op de Taaienberg kwam er een hergroepering. Een poging van Alena Amialiusik en Riejanne Markus om vervolgens weg te geraken was van korte duur.

Tijdens de beklimming van de Hotond reed Annemiek Van Vleuten weg. Even later maakte Anna van der Breggen de aansluiting. Gek genoeg hielden de twee kort daarna de benen stil omdat Van der

Breggen niet mee wilde rijden. Nadat ook Van Vleuten de benen stilhield, kwamen de achtervolgers weer terug.

Op de Oude Kwaremont ging Chantal Van den Broek-Blaak er alleen vandoor. De renster van Boels-Dolmans overleefde de Paterberg en begon solo aan de laatste veertien kilometer richting Oudenaarde. Ze reed in de slotfase meer dan een minuut voorsprong bij elkaar, waardoor zij uitgebreid tijd had om haar overwinning te vieren. Na onder meer het WK en het NK in 2017 en de Amstel Gold Race in 2018 kan zij daardoor opnieuw een mooie koers aan haar palmares toevoegen.

Amy Pieters maakte het feest voor Boels-Dolmans compleet door de sprint om de tweede plek te winnen.

Bron: ANP zondag 18 oktober 2020

Weeda van den Berg Fysiopraktijken verder met Waterstad



Erik den Adel, voorzitter van toerclub WTAC Waterstad, overhandigt het ingelijste shirt aan Frank Weeda, samen met Levi van den Berg ondernemers van Weeda Van den Berg Fysiopraktijken. Foto Theo van Kralingen.

Groot Hellevoet, wo 28 okt 2020

Hellevoetsluis- De praktijkeigenaren Frank Weeda en Levi van den Berg van Weeda Van den Berg Fysiopraktijken hebben het sponsorcontract met WTAC Waterstad overgenomen van Waasdorp Fysiotherapie. Eric Waasdorp, die sinds januari geniet van een welverdiend pensioen, was voorheen de niet weg te denken hoofdsponsor van de Hellevoetse toerclub.

De overname van het sponsorcontract kreeg onlangs bij Weeda Van den Berg Fysiopraktijken aan de Haring 2 in Hellevoetsluis nog een heuglijk

tintje toen voorzitter Erik den Adel het nieuwe ingelijste wielershirt, met de nieuwe sponsornaam, overhandigde aan de heren Weeda en Van den Berg. We zijn bij WTAC Waterstad heel blij dat deze jonge enthousiaste fysiotherapeuten het sponsorcontract hebben overgenomen van Eric Waasdorp en we hopen met Weeda Van den Berg Fysiopraktijken op een lange samenwerking”, sprak de gelukkige voorzitter Erik den Adel. Normen en waarden De Wieler- Toer- en ATB Club Waterstad (WTAC Waterstad) uit Hellevoetsluis is op 30 oktober 1992 opgericht in het clubgebouw van de postduivenvereniging aan de

Rijksstraatweg in Nieuwenhoorn. Vandaaruit trok de Hellevoetsluis wielersclub in bij korfbalvereniging ‘t Capproen aan de Martin Luther Kinglaan. Sinds eind 2019 is de WTAC Waterstad weer teruggekeerd in Nieuwenhoorn wederom aan de Rijksstraatweg, maar nu haar onderkomen heeft bij voetbalvereniging Nieuwenhoorn. “Waterstad is naast het sportieve gebeuren bovenal ook een ontmoetingsplaats”, gaat Erik den Adel verder. “Natuurlijk met een sportieve achtergrond verdeeld over ieders kunnen, maar het is een échte club waar mensen elkaar ontmoeten. Het is ook een vereniging waar naar elkaar wordt omgezien. Niet alleen

Weeda van den Berg Fysiopraktijken verder met Waterstad

tijdens de tochten die we fietsen maar vooral ook daarnaast. Er wordt ontzettend veel gelachen en ondernomen waardoor het aantal anekdotes inmiddels niet meer te tellen zijn. Daarnaast heeft Waterstad normen en waarden hoog in het vaandel staan.” De Hellevoetse toerclub is een bloeiende vereniging, die het aantal toerfietsers sterk ziet toenemen. “Doordat er zich steeds meer jongeren aanmelden zie je de gemiddelde leeftijd behoorlijk dalen”, vervolgt Pieter de Korte. “Een belangrijke ontwikkeling, die wij toejuichen. De leden kunnen naar gewenste gemiddelde snelheden kiezen uit vier groepen. Wanneer er geen toertocht is georganiseerd, dan kan er altijd een trainingsrondje worden gefietst. De trainingsritten op de maandagavonden zijn vorig jaar op initiatief van enkele enthousiaste leden gestart. Uitermate geschikt voor fietsers die al jaren met de plannen speelden om in groepsverband en met voor-

rijders te gaan fietsen. Deze avonden werden ook dit jaar weer met een grote opkomst verblijd. Een groep bestaat hoofdzakelijk uit beginners met enkele ervaren fietsers. De toertochten op woensdagavond zijn voor de gevorderde fietsers, die een gemiddelde van boven de 30 kilometer per uur rijden. De donderdagavonden zijn geschikt voor de snelle dames en heren. Zo zie je, elke toerfietser kan zich aansluiten bij zijn of haar gewenste snelheids-genoten.”

W T A C
W a t e r -
s t a d i s e e n
l e v e n d i g e
v e r e n i -
g i n g , d i e
o o k v e r d e r
k i j k t d a n
d e r e g i o -
k a l e n d e r
v o o r t o e r -

fietsers. Zo organiseerde de club ook meerdaagse ritten in Limburg. “De meerdaagse in Limburg stond dit jaar ook op de kalender, maar door het coronavirus moest deze worden geschrapt. Hopelijk kan deze in 2021 wel doorgaan. Hetzelfde gold voor de Avond Fiets 4-Daagse. Elk jaar een groots evenement, maar deze kon dit jaar helaas ook niet doorgaan.”

Bron: Dan Rolandus



ATB wens WTAC Waterstad

Hellevoetsluis- Het bestuur van WTAC Waterstad organiseerde in het verleden (vanaf 2006 tot en met 2011) in februari de ATB Ronde van Hellevoetsluis voor mountainbikers. Het destijds fraai gepeilde parkoers lag langs de Haringvlietdam met start en finish bij Boelies, het gebied waar sinds 2019 een fraaie boulevard is aangelegd. De mountainbikewedstrijden zijn verleden tijd, maar de WTAC heeft met als uitvalsbasis het clubgebouw van de voetbalvereniging Nieuwenhoorn meer te bieden. Het bestuur van WTAC Waterstad hoopt in de toekomst het ATB fietsen te promoten. “Dit is tot op heden helaas nog niet mogelijk gebleken omdat de vereniging enkele enthousiastelingen mist om het mountainbiken gestalte te geven”, laat Pieter de Korte weten. “We organiseren club- en trainingsritten op zondagochtenden, maandag- woensdag- en donderdagavonden. De clubritten over de eilanden Voorne-Putten, de Albrandswaard, de Hoeksche Waard, Goeree-Overflakkee en Zeeland worden, gelet op de weersomstandigheden, jaarlijks door de routecommissie georganiseerd. De leden kunnen naar gewenste gemiddelde snelheden kiezen uit vier groepen”. Meer info: www.wtac-waterstad.nl.

Bron: Dan Rolandus Groot Hellevoet 28 oktober



Vakgarage Wolters B.V.

Molendijk 44, 3227 CC Oudenhorn

tel.: 0181-469946

www.vakgaragewolters.nl



EUROGARANTBEDRIJF



auto motoren vermaat hellevoetsluis

0181-322470

wij doen alles voor uw auto

www.automotorenvermaat.nl

Joop Kornet



Scooters maar ook Zundapp
oud-metaalhandel

www.joopkornet.nl

Bonseweg 1
3223 BC Hellevoetsluis
tel.: 0181-313365

E-mail: joopkornet@hotmail.com

Daan van Sintmaartensdijk Regionale semi prof. renner



21e FARM FRITES STRANDRACE ROCKANJE

Starttijden: 10.00 uur Heren licentiehouders (54 km, 3 ronden)
 10.05 uur Heren basisleden en cyclos (54 km, 3 ronden)
 10.10 uur Vrouwen licentiehouders, basisleden en cyclos (54 km, ronden)
 10.15 uur Toertocht voor basisleden en cyclos (36 km, 2 ronden)
 Toertocht voor basisleden en cyclos (18 km, 1 ronde)

Permanence: "Salsa Beachclub" 2e Slag Rockanje

Inschrijving: Voor de wedstrijd en diverse toertochten kan vooringschreven worden via de KNWU website of evt via strandrace@gmail.com

Daan van Sintmaartensdijk
 zevende in Strandrace van
 Rockanje
 zondag 2 feb 2020

Rockanje- Coen Vermeltfoort heeft de eerste overwinning van het seizoen te pakken en wel op het strand van het eiland Voorne in de Farm-Frites Strandrace van Rockanje. Vermeltfoort behaalde vorig jaar op hetzelfde parcours de nationale strandtitel. Nu liet hij in het 'roodwitblauw' in de sprint achtereen- volgens Bram Imming en Europees strandkampioen Ivar Slik achter zich. Daan van Sintmaartensdijk uit Zuidland behaalde een verdienstelijke zevende plaats.

'Het was koud en heel zwaar, het was in de eerste anderhalve ronde afzien', sprak de van kou bijgekomen Coen Vermeltfoort. 'Daarna kwam ik er doorheen. Bij het eerste keerpunt zat ik goed van voren. Toen er drie man (Ivar



Slik, Bram Rood en Bram Imming, DR) wegrepen ben ik er naar toe geknukt om de slag niet te missen. Het was even afzien, maar dat was het achteraf wel waard. We hebben met z'n goed samengewerkt en nadat Bram Rood eraf moest, zijn we met z'n drieën verder gegaan. Ik voelde me met de kilometer beter worden en vertrouwde vervolgens volledig op mijn sprint', analyseerde de coureur van VolkerWessels-Merckx zijn race.

IJzig koud

De 21e editie van de FarmFrites Strandrace van Rockanje met een afstand van 54 kilometer over drie ronden en keerpunten bij het Briels Gat en de Haringvlietdam werd verreden tijdens hoog water. Hoewel het water zakkende (eb) was waren sommige stroken langs de Noordzeekust smal waardoor de strandbikers voortdurend moesten uitkijken voor de tegemoetkomende achterblijvers. Het was ondanks de 9 graden Celsius koud, regenkoud, ijskoud en doorweekt. Sommige bikers hielden het, bevangen door de kou en sommigen zelfs onderkoeld, vroegtijdig voor gezien. Bram Imming (Team Imming) schoot na het startschot van de burgemeester van

Daan van Sintmaartensdijk Regionale prof. renner



Westvoorne, de immer sportieve Peter de Jong, snel uit de startblokken. De coureur uit Egmond-Binnen trok het hele veld op een lint en dat brak al bij de derde man toen behalve Imming, Europees strandkampioen Ivar Slik (A-Bloc) en Bram Rood (KMC) los kwamen van het pact. Nationaal strandkampioen Coen Vermeltfoort onderkende het gevaar en zag zijn inspanning beloond met de aansluiting. De vier hadden elkaar snel gevonden. Thijs Zonneveld (Strandteam Theo Schilder) hield het vanwege materiaalpech na één ronde voor gezien. Bij de tweede doorkomst moest Bram Rood afhaken en leken Slik, Vermeltfoort en Imming op te gaan voor de overwinning. Doch de Brabander Ronan van Zandbeek (Invicta Watches) en Jordy Buskermolen (HSK Trias/Mooi Jong) kwamen dicht en dicht. Van Zandbeek pikte nog aan bij de leiders, maar in de sprint moest hij voor de deur van Strandpaviljoen Salsa Beachclub achtereenvolgens Coen Vermeltfoort, Bram Imming en Ivar Slik voor zich dulden. Coen Vermeltfoort liet verder weten dat hij het NK Strandrace in Renesse moet laten schieten. «We zitten met de ploeg ter voorbereiding op het wegseizoen op Mallorca. Het gaat goed. Hoewel het niet makkelijk zal zijn, probeer ik het geslaagde seizoen 2019 te evenaren. Ik sta er goed voor, wil vanaf de Ster van Zwolle top zijn. Drenthe en De Braakman, een speciale koers, staan bij mij hoog aangeschreven.

Zuigzand

Daan van Sintmaartensdijk uit Zuidland stelde zich tevreden met de zevende plaats. «Het was best wel pittig. Ik heb het strand er zelden zo slecht zien bij liggen. Ik heb nog wel een paar keer getraind op het strand, maar nu met het hoge water was het zuigzand. De omstandigheden waren mede door de koude regen zwaar. Ik ben vorige

week teruggekomen van twee weken Spanje, heb goed rondom Calpe kunnen trainen. Ik was eigenlijk niet kapot te krijgen, kon gewoon blijven gaan, maar echt effe twee minuten heel hard lactaat opbouwen miste ik nog. Dus is het de laatste paar weken een kwestie van intensief trainen en dat is best wel snel bij te werken. De conditie is goed, daar ben ik tevreden over. Zondag rijd ik nog de strandrace van Noordwijk en dinsdag (vandaag, DR) vertrek met de ploeg naar Spanje om een weekje op Mallorca intensief te trainen en dan zal ik op 29 februari wel aan de start staan in De Ster van Zwolle», aldus de semiprof uit de continentale wielersal van VolkerWessels-Merckx.

Uitslag 21e FarmFrites Strandrace van Rockanje voor licentiehouders: 1. Coen Vermeltfoort (Vlijmen), 2. Bram Imming (Egmond Binnen), 3. Ivar Slik (Bergen NH), 4. Ronan van Zandbeek (Schijndel), 5. Jordy Buskermolen (Kudelstaart), 6. Rik van Breda (Den Helder), 7. Daan van Sintmaartensdijk (Zuidland), 8. Sybren Welling (Heiloo), 9. Robbie van Bakel (Deurne), 10. Sebastiaan ten Zeldam (Haarlem). Dames: 1. Tessa Neefjes (Wervershoof), 2. Rozanne Slik (Bergen N-H), 3. Mirjam de Bruijn (Alkmaar), 4. Karen Brouwer (Spaarndam), 5. Anne van de Swaluw (Kwadendamme).



Bron: Dan Rolandus



DEKO BIKESPORT

DE RACE- EN ATB-SPECIALIST VAN VOORNE-PUTTEN E.O.

WWW.DEKOBIKESPORT.NL INFO@DEKOBIKESPORT.NL 0181-664607 BREEDSTRAAT 12 ZUIDLAND

Welkom

Ik ben Dennis Postma. Heeft u een ervaren loodgieter nodig in Hellevoetsluis of omgeving, neemt u dan gerust contact met mij op. Mijn specialisaties zijn zinkwerk en sanitair.



Loodgietersbedrijf Postma



Telefoon:
06 - 51 29 88 39
0181 - 32 62 63



E-mail:
dennis.postma@hetnet.nl



Kantoor:
Smithilseweg 10
3223 BR Hellevoetsluis



Werkplaats:
Dorpsstraat 8
3223 BG Hellevoetsluis

Bel of mail me voor

- Zinkwerk
- Sanitair
- Goten
- Dakbedekking
- Waterfitter
- Gasfitter
- Rioleringen



Van leeuwen2wielers

Uw specialist!

Rozenburg

Emmastraat 37, 3181GC 0181-212417

Van veel modellen beschikken wij over demo's. U bent van harte welkom deze uit te proberen. Op afspraak meten wij u op en kunt u een proefrit maken op de fiets van uw wens!



WTAC – Waterstadleden krijgen 10% korting!

- Professionele werkplaats
- Verende vorken service
- Demper service
- Lager service
- Zadelmeting
- Testzadels
- Bikefitting

Openingstijden

Ma. Gesloten

Di t/m vr. 8:30-17:30 uur

Za. 8:30-16:00 uur

Koopavond op afspraak!

info@leeuwen2wielers.nl

Sinds 1962

Alleen op pad

5 tips voor de 'eenzame fietser' Door de coronacrisis is fietsen in peloton deze dagen verboden. De eenzame fietser regeert. Maar hoe kan je zo'n fietstocht in je eentje het best volhouden? Solistenkoning Thomas De Gendt (Lotto-Soudal) geeft 5 tips.



1. Stippel op voorhand een route uit Als je alleen rijdt, is het goed om vooraf een route in gedachten te hebben. Ik stippel bijvoorbeeld vaak een tocht op Strava uit. Je weet dan waar je zal passeren en je hebt onderweg doelen. Je rijdt van dorp naar dorp en bent daarop gefocust. Zo kijk je minder op je kilometerteller, waardoor de tijd sneller gaat.

Als ik een training moet doen van 5 uur, rijd ik tot aan het Zoniënwood. Dat is het doel waarop ik focus. Dan tik ik een bareel aan op het einde van het Zoniënwood en keer ik terug. Als ik thuiskom, heb ik een tocht van 150 kilometer achter de rug. Zonder veel naar mijn kilometerteller te kijken. Rij van dorp naar dorp en focus je op die dorpen. Zo kijk je minder naar je kilometerteller.

2. Neem voldoende gelletjes mee Eten en drinken is heel belangrijk bij elke fietstocht. Ik reken op 60 gram koolhydraten per uur. Het maakt niet uit waaruit je die haalt. 1 gelletje is 30 gram. Neem dus zeker genoeg gelletjes mee. Probeer ook 30 gram suiker in

je bidons te doen. Enkel met water vertrekken zou ik nu ook niet doen. Zelf neem ik altijd maar 2 bidons mee, omdat ik maar plaats heb voor 2 bidons. Maar je kan bijvoorbeeld wel een lege bidon vullen aan een waterautomaat.

3. Begin met tegenwind Het is beter om met een beetje tegenwind te beginnen aan je tocht, omdat je benen dan nog het meest fris zijn.

Als je begint met wind in de rug is dat allemaal wel leuk. Maar als je dan de laatste 2 uur tegen de wind inrijdt, kan dat serieus tegenvallen tijdens een lange tocht.

4. Laat je gedachten afdwalen Tijdens een eenzame tocht is het goed om aan van alles en nog wat te denken. Laat je gedachten afdwalen. Denk aan ideeën die je later wil uitwerken, aan een nieuwe auto of aan je volgende post op Twitter of Instagram. Als je in gedachten verzonken bent, zit je plots 10 à 15 minuten verder.

5. Kijk niet naar je gemiddelde snelheid Wat ik afraad, is naar je gemiddelde snelheid kijken. In groep rijd je snel

34 à 35 km/u gemiddeld. Maar als je alleen rijdt, is een gemiddelde van 30 mooi voor een goed getrainde wielertoerist. Dat voelt snel aan, maar je bent daar niet kapot van. Als je minder goed getraind bent, is 27 à 28 km/u

ook goed. Dan train je vooral op het gevoel.

Wie met een hartslagmeter rijdt, moet ook niet te hoog gaan met zijn hartslag. Te intensief rijden is nu niet goed. Als je voelt dat je niets meer zou kunnen zeggen, dan rijd je te snel. Op de hellingen mag je jezelf wel eens testen, want die zijn in Vlaanderen niet al te lang.

Solo rijden = je eigen lichaam leren kennen

Als je alleen rijdt, leer je je lichaam beter kennen. Je leert wanneer je lichaam melkzuur begint op te bouwen en je leert de pijn verdragen. Dat is minder het geval als je altijd in de wielen rijdt in groep.

En wat met oortjes?

Ik rijd zelf geregeld met oortjes. Maar ik laat wel altijd de linker-kant vrij om te luisteren naar het verkeer. Als ik naar muziek luister, zet ik dien niet te luid.

Ik draag graag oortjes omdat ik gebeld kan worden voor dringende zaken, zoals een dopingcontrole of als er iets is met mijn kinderen.

Bron: Thomas De Gendt

Uit de oude Doos 'Harm Ottenbros'

Harm Ottenbros spurtte 38 jaar geleden op het circuit van Zolder naar de wereldtitel. Voor de coureur Ottenbros was dat het begin van een nachtmerrie. Het métier moest niets hebben van een kleine kampioen. Ottenbros stopte uiteindelijk op een gepaste manier: hij donderde zijn fiets in de Oosterschelde.

Op zondag 10 augustus 1969 won Harm Ottenbros in het Belgische Zolder een wedstrijd die hij kennelijk niet had mogen winnen. Waar Vlaanderen zat te wachten op de oude Rik van Looy of de jonge Eddy Merckx, reed een voor hen onbekende Hollander naar de wereldtitel.

Ottenbros profiteerde in 1969 van de tweestrijd in het Belgische wielerkamp. De oude Rik van Looy en de jonge Eddy Merckx gunden elkaar de overwinning niet.

Volgens de meeste volgers in de karavaan was de overwinning van Ottenbros een toevalstreffer. “Ik was die dag toevallig wel de sterkste”, herinnert Ottenbros zich. „Of dacht je dat ik 190 renners heb omgekocht. Reken maar dat ze allemaal even graag wereldkampioen wilden worden”. Ottenbros was 24 jaar toen hij de regenboogtrui in bezit kreeg. „Vanaf dat moment liep alles spaak. Ik was veel te onervaren voor een wereldkampioen, maar dat is natuurlijk achterafgepraat. Ik had mijn zaakjes slecht voor elkaar. Ik had geen goede managers die mijn schaapjes op het droge legden. De bedragen die ik toen verdiende, waren ook niet om over naar huis te schrijven”. In sportief opzicht leed Ottenbros veel gezichtsverlies.

In de buitenlandse koersen werd hij uitgefloten. In eigen land had hij moeite met de heldenverering. Toen zijn resultaten tegenvielen, lieten de Nederlandse wielersfans hem prompt „als een baksteen vallen”. Om publicitaire redenen ging hij zesdaagsen rijden, maar als onervaren baanrenner werd hij openlijk te kijk gezet door Peter Post, in die tijd een grootmacht op de piste.

Ottenbros beleefde in 1970 een dieptepunt in zijn wielersloopbaan. „Alles zat tegen. Ik raakte geblesseerd en ik kreeg een raadselachtige darmblessure. Tegelijkertijd reed het hele peloton tegen me. Ik moest maar even laten zien dat ik een waardige kampioen was. Nee, ik was niet rouwig toen ik die trui moest inleveren. Kon ik tenminste weer anoniem mijn rondjes rijden. Maar het

oude gevoel is helaas nooit helemaal teruggekeerd”

“Nu verfoei ik die dag niet meer. Zeker niet. Ik ben trots op die titel. Hij staat in de boeken en die dag was ik ook gewoon de beste. Die dag was ik de wereldkampioen. Juliën Stevens, de man die ik toen klopte in de eindspurt, kwam ik laatst nog tegen. Hij zei: je hebt de titel absoluut niet gestolen. We zijn gewoon als amateurs naar de meet gereden. Ik heb nu ook te doen met Juliën. Van hem hoor je helemaal niets meer. Soms denk ik wel eens: als die streep een meter verder had gelegen, was het leven voor ons misschien heel anders gelopen”.

Toen vond Ottenbros het al snel niet meer leuk om wereldkampioen te zijn. „Het verhaal was simpel: ik was



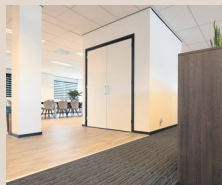
VAN SON
VLOEREN



**QUICKSTEP
LAMINAAT**
VANAF € 17,50 PER M²

**EIKEN VLOEREN
KANT EN KLAAR**
VANAF € 37,50 PER M²

**RESTAUREREN
VAN UW VLOER**
VANAF € 14,50 PER M²



UW ZEKERHEDEN

- ✓ Persoonlijke benadering
- ✓ Vakkundige leggers
- ✓ 100% maatwerk
- ✓ Grootste assortiment in de regio
- ✓ Schone & veilige werkmethode
- ✓ Twee jaar full service
- ✓ Milieubewust



Van Son Vloeren BV
Rijksstraatweg 254a
3223 KE Hellevoetsluis

Tel.: (0181) 336944
info@vansonvloeren.nl
www.vansonvloeren.nl



DUKREUK BV

*Drukwerk voor u een probleem?
Voor ons een uitdaging!*

Het juiste adres voor:

- ✓ Ontwerp & begeleiding drukwerk
- ✓ Co Packing
- ✓ Fulfilment
- ✓ Direct Mail producties

Molenstraat 14 • 3255 AN Oude Tonge
Tel: 06-19969619 • www.dukreuk.nl • arnoud@dukreuk.nl



www.reysport.nl

Voor al Uw Wielerveding
Voetbalkleding
en overige Sportkleding
Promotiekleding



Uit de oude Doos 'Harm Ottenbros'

als wereldkampioen te klein. Letterlijk en figuurlijk. Ik heb dit nog nooit eerder gezegd, maar ik snap nu ook dat ik toen voor de organisatoren een klotewinnaar was." Met name in België werd hij als wereldkampioen niet gepruimd. Men keek hem met de nek aan en sprak voortdurend in smalende bewoordingen over de man in de veel te grote regenboogtrui. Ottenbros ging door een hel. Zwaar gedesillusioneerd stopte hij in 1976 met wielrennen. De dag dat hij wereldkampioen was geworden nog altijd verfoeiend. „Vergelijk het met iemand die dag in dag uit op zijn werk getreiterd wordt. Dat hou je niet vol". Zijn afscheid werd destijds prachtig in beeld gebracht in het VPRO-programma Het Gat van Nederland.

Ottenbros fietste met Knetemann over de Zeelandbrug. Plots stopte hij, wierp zijn fiets de Oosterschelde in en reed voorop de stang bij Knetemann het beeld uit. Terug naar huis, weg van het cyclisme.

„Dat afscheid op de brug was helemaal in scène gezet. Iedereen hangt zijn fiets zogenaamd aan de wilgen. Ik dacht al een tijdje aan iets anders: vanaf de brug de Oosterschelde in. Het was trouwens nog niet eenvoudig om het zo te doen. We moesten uitkijken dat er op dat moment geen boot onder de brug door voer. En de opnames moesten er in één keer goed opstaan. Ik had immers maar één fiets bij me." Ottenbros liet daarna zijn baard groeien. En hij werd kunstenaar. Hij ging ook werken met verstandelijk

gehandicapten. „Ik had eindelijk de tijd om mezelf te ontdekken. Als wielrenner was het daar niet van gekomen". Hij ruilde de fiets in voor een motor. „De wind in de kop, het onderweg zijn. Dat wilde ik niet opgeven." Ondertussen bleef hij ook nog eens fit. „Ik heb elf jaar in de badmintoncompetitie gespeeld. Ik had dan wel een baard, maar ik heb mezelf nooit verwaarloosd." Drie jaar geleden haalde Jan Janssen hem over terug te keren in de wielwereld. „Jan zei: je kunt altijd negatief blijven denken over de sport, maar je hebt er ook veel aan te danken. Hij had gelijk".

Bron: *Brabants Dagblad*, *Wikipedia*, *NRC*

Club- en Trainingsritten

De trainingsritten vinden het gehele jaar plaats op de zondagmorgen vanaf het clubgebouw aan de Rijksstraatweg 270 in Hellevoetsluis (Voetbal complex Nieuwenhoorn).



Op zondagmorgen is het clubgebouw plm. 45 minuten voor vertrek geopend. Ter plaatse wordt per groep en in overleg een routekeuze bepaald. Dit is mede afhankelijk van het seizoen en de weersomstandigheden. Op de maandag- en woensdag-avonden worden gedurende het zomerseizoen kortere trainingsroutes gefietst. Vertrek maandagavond voor sportieve liefhebbers

en gevorderden vanaf de Hockeyvelden en vertrek woensdagavond voor een intersievere training vanaf de parkeerplaats bij Sporthal De Eendracht.

Gedurende het seizoen organiseert WTAC-Waterstad een aantal clubritten op de zondagmorgen. Deze staan vermeld op de website. Ook zijn er een aantal meerdaagse evenementen welke in het seizoen worden georganiseerd.

- Het dragen van een helm is verplicht bij onze club- en trainingsritten

Snelheden van de diverse groepen:

A-groep	≈ 30 km.
B-groep	≈ 28 km.
C-groep	≈ 25 km.
D-groep	≈ 20 km.

Bovengenoemde snelheden zijn indicatief en variëren gedurende het seizoen. In het begin van het seizoen zullen de snelheden lager liggen dan in het midden en einde van het seizoen.

Vertrektijden:

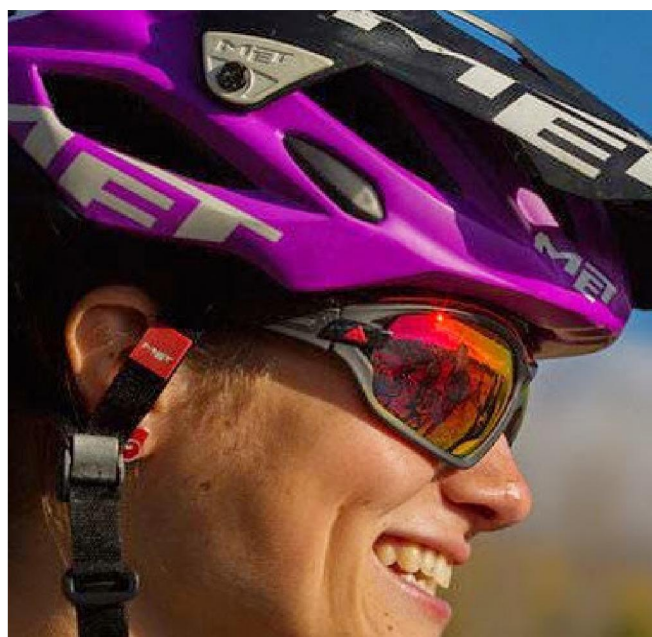
Zondag: wintertijd 09:30 uur zomertijd 09:00 uur.
Maandag- en Woensdagavond: zomertijd 19:00 uur.

MELENS OPTICIENS & AUDICIENS



ADIDAS
ZONNEBRILLEN
OOK OP
STERKTE
LEVERBAAR!!

BRILLEN
CONTACTLENZEN
HOORTOESTELLEN
ZONNEBRILLEN



Brilmode | Contactlenzen | Hoortoestellen

Ring 10 Zuidland • T: 0181 450911 • www.melensoptiek.nl

Openingstijden: di-vr 9.00-17.30 • za 9.00-16.30

ME
LE
NS



Nieuwjaarsreceptie

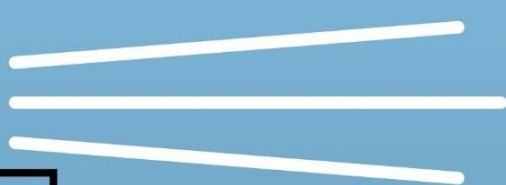
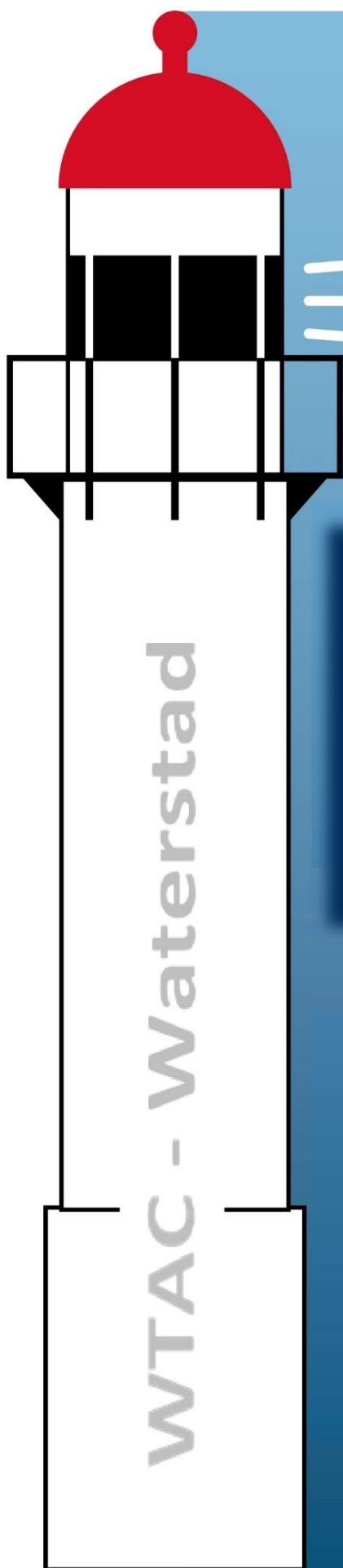
Traditioneel houden wij elk jaar een Nieuwjaarsreceptie. Gezien de huidige maatregelen is dit (nog) niet mogelijk. Veranderen de maatregelen ten gunste, krijg je alsnog een uitnodiging per e-mail.

Bestuur

**Bestel je
taarten op
taarten.plus.nl**



 **PLUS**



Weeda van den Berg.

fysiopraktijken

