

Nieuwsbrief 1

Sévrier - Annecy



Hallo fietsers,

Dit is de eerste nieuwsbrief met informatie over onze reis naar het Franse Sévrier.

Op 3 oktober hebben wij de bestemming van de fietsreis 2020 onthuld en een presentatie gegeven over het hotel, de omgeving, beklimmingen en mogelijke routes.

Onverwacht was dat binnen een half uur het beoogde aantal deelnemers van 60 al was bereikt.

Dit betekent dat veel leden zin hebben in dit avontuur en dat is voor ons natuurlijk een mooie opsteker. De inschrijving is gesloten en de teller staat op 77 inschrijvingen.

We zijn inmiddels met het hotel in overleg om iedereen te plaatsen.

Inschrijvingen zijn dus nog niet definitief. Als dat rond is volgt er een aparte mail met bewijs van deelname.

Sévrier

Sévrier is een gemeente in het Franse departement Haute-Savoie (regio Auvergne-Rhône-Alpes).

De plaats maakt deel uit van het arrondissement Annecy. Het ligt aan de westkant van het Meer van Annecy.



Begeleiding

Op de informatieavond hebben zich spontaan 2 leden aangeboden om de begeleiding van de reis te verzorgen. Dit zijn Jacqueline Kraaij-Demmer en Henk-Jan Kraaij.

Lezing

Richard van Ameijden geeft op vrijdag 6 december 2019 in Ruitersportcentrum Kraaij in Nijkerkerveen een lezing over fietsen in de bergen voor de leden van VOEK Nijkerk en Snel Verzet Hoogland.

Al 35 jaar fietst Richard in de bergen en schrijft als freelancer voor o.a. magazine Fiets (Standplaatsen, Onbekende Cols, Bergenspecials). Hij verzorgt klimclinics en lezingen op maat voor fiets- en fietsverenigingen, businessclubs, wielercafé's, beurzen en goede doelen.

Entree gratis, entree vanaf 17:00 uur (buffet) of 18:30, Richard start om 19:15 uur. Het maximum aantal deelnemers is gelimiteerd.

Optie 1: deelname + buffet, inloop vanaf 17:00 (kosten 20 euro, inclusief 1 drankje). Buffet start om 17:30. Betalingsverzoek volgt via een Tikkie. Betaling uiterlijk voor 1

november 2019 (geen tijdige betaling is uitsluiting, op betaling volgt betalingsbevestiging per email).

Optie 2: deelname zonder buffet vanaf 18:30 (gratis).

Aanmelden via: <https://datumprikker.nl/psxqj4shatpbw4ib>

Bevestiging van deelname volgt uiterlijk 23 november 2019.
Geen bevestiging betekent geen deelname.

De avond zal eindigen omstreeks 22:00.

Adres: Ruitersportcentrum Kraaij, Blokhuisersteeg 9, 3862 MS Nijkerkerveen.

The road to Annecy with core-stability

Heb je wel eens geprobeerd met één of twee handen op je rug een brug op te fietsen? Waarom? Niet zozeer om iets te trainen, maar wel om je bewust te maken van het belang van je core-stability tijdens het fietsen. Als je heel stabiel en sterk bent in je romp dan is de kracht die je overbrengt op de pedalen namelijk veel efficiënter dan wanneer je veel aan het bewegen bent. En dat is precies wat je bovenlijf (in extreme mate) gaat doen wanneer je zonder handen omhoog fietst. Maar wat is nu eigenlijk je core-stability en hoe kun je dit het beste trainen? Wij helpen je op weg!

In samenwerking met de organisatie van de VOEK reis bieden wij CORE-STABILITY en KRACHTTRAINING BENEN in groepsverband aan voor een periode van 6 maanden met reisgenoten. Waarom is CORE-STABILITY zo belangrijk voor fietsers?

Het is bewezen effectief om als fietser de benen te trainen op kracht. Vaak wordt de romp dan vergeten, zonde! Een betere romp stabiliteit (core-stability) heeft zo zijn voordelen. Of eigenlijk een heleboel. Het zorgt namelijk voor een betere houding op de fiets, het lichaam wordt er leniger van én het zorgt ervoor dat de benen niet al het werk alleen doen. Ook fijn: het kan helpen om rugklachten te voorkomen.

Wat is core-stability?

In de beweegleer wordt er vanuit gegaan dat alle spieren en gewrichten van het lichaam elkaar beïnvloeden. Dit wordt de 'kinetic chain' genoemd. Hierbij is een belangrijke rol weggelegd voor de spieren rondom je romp. Deze zorgen ervoor dat de krachten die op je onderlichaam komen goed door je bovenlichaam kunnen worden opgevangen. En andersom. Op die manier voorkom je dat je als een lappenpop heen en weer zwabbert. De spieren rondom het middelpunt (core) van je lichaam zorgen op dit manier voor stabiliteit (stability). Grof gezegd bestaan ze uit je diepe bil-, buik- en rugspieren.

Goed op je zadel?

Om er voor te zorgen dat je als wielrenner stabiel op je zadel zit is een goede core-stability van belang. Als je core-stability onvoldoende is heb je daar nadeel van. Een voorwaarde voor het trainen van stabiliteit is kracht, daarom combineren we dit met intensieve krachttraining in groepsverband.

Wat: CORE-STABILITY & KRACHTTRAINING BENEN in groepsverband
Wie: Deelnemers VOEK reis Annecy 2020
Waar: Inspire2Move in Terschuur
Wanneer: Maandagavond 20.30-21.30 uur
Periode: November tot en met April
Kosten: All-Inclusive Abonnement 150 Euro voor 6 maanden
Aanmelden: info@inspire2move.nl voor 31 oktober 2019.
1e training: Maandag 4 november

VOEK kleding bestellen

Als je nu al weet dat je voor de reis extra VOEK kleding nodig hebt, *bestel dan nu!*

De VOEK web shop is het gehele jaar geopend.
Bestel in ieder geval voor 1 maart, zodat je het op tijd kunt ontvangen en kunt dragen tijdens het maken van de groepsfoto.

Zie: <http://voeknijkerk.nl/clubkleding-algemeen/>



Fietsgroeten,

Eveline, Jan, Frank en John