



TOERVERENIGING
DE TWEEWIELERS
CUIJK
N.T.F.U. LID NR. 111020

Informatie:

- Tweewielersnieuws is een Nieuwsbrief voor de leden van de vereniging
- Voorzitter:
Harry Smits
- Secretaris:
Leo Klaassens
- Penningmeester:
Jan Franzen
- Bestuursleden:
Hans Lemmens
Jan Lange
Erik Lammers

In dit nummer:

Op 4 maart 2012 |
beginnen we weer

Wisten jullie dat ... |

NTFU fietsverzekering | 2

Fiets en helm kapot door botsing met hert | 3

Bikefitting: Kranklengte | 4

Feestavond op 28 januari 2012 | 5

Nieuws van de NTFU | 6

Tweewielersnieuws

Tweewielersnieuws

maart 2012

Op 04 maart 2012 beginnen we weer!

Aan het einde van een fietsseizoen knippen een aantal toerfietsers in de remmen van hun racefiets. Sommigen blijven doorfietsen op de racefiets en anderen gaan verder op de mountainbike. Er is ook een groep die de sportschool opzoekt en gaat spinnen. Jawel, Natuurlijk zijn er ook een aantal die van alles wat doen én buiten op de racefiets, én op de ATB, én in de sportschool! Maakt niet uit. Het belangrijkste is dat je in beweging blijft en je lichaam gezond houdt.

Zo langzamerhand begint het bij de meeste toch wel te kriebelen. We willen wel weer!

De fietsen hebben hun winterbeurt gehad en zijn er ook klaar voor.

Afgelopen jaar hebben we met elkaar nog eens op een rijtje gezet hoe we in dit jaar willen dat er gefietst wordt. De uitkomst was, zoals we in drie groepen gaan fietsen. Per brief heb ik de groepsindelingen en afspraken aan jullie kenbaar gemaakt. We starten dus op 4 maart 2012 om 09.00 uur bij De Bond en rijden de éérste rit met alle groepen gezamenlijk in een gematigd tempo. (even bijpraten !)

Tot op de vergadering van 29 februari 2012!

“Zo langzamerhand begint het bij de meeste toch wel te kriebelen”



De fiets staat weer klaar

Wisten jullie dat

- We op 29 februari 2012 vergaderen.
- We op deze vergadering het programma voor 2012 bespreken.
- Hier ook de toerboekjes en de NTFU rittenkalender wordt uitgereikt.
- Het ook over de clubkleding zullen hebben.
- We op 04 maart 2012 beginnen met de eerste rit van het wegseizoen
- Deze rit om 09:00 uur start bij De Bond
- We met alle fietsgroepen, dus 1, 2 en 3 dezelfde route fietsen.
- Dit doen met dezelfde (ingetogen) snelheid om elkaar te ontmoeten en even bij te praten.
- We er weer zin in hebben
- Albert Straatman, lid van onze vereniging, op de Veluwe goed weg is gekomen. (zie pagina 3)
- We het komende jaar “Ledenwerving” als speerpunt moeten aanmerken.
- We hiervoor een werkgroep zouden moeten starten
- Jullie na moeten denken over, wie er in die werkgroep plaats neemt.

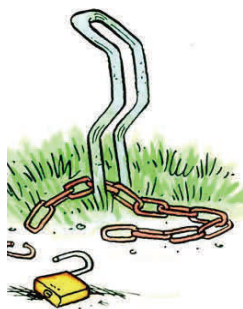
**Hans Lemmens
Tweewielers**
Rijwiel- en accessoires specialzaak

NTFU Fietsverzekering



Ongelukje

“De verzekering geldt voor alle fietsen die je in je bezit hebt; de fiets waarop je rijdt is verzekerd Ook kleding is meeverzekerd”



Waar is 'm fiets....?

ToerFietsKaart-houders hebben een standaard verzekering waarin onder andere de vergoeding van materiële schade aan de fiets en persoonlijke eigendommen ten gevolge van een ongeval zijn geregeld. **De volledige algemene voorwaarden kun je downloaden van de NTFU site.**

Belangrijke voordelen ten opzichte van andere fietsschadeverzekeringen: De verzekering geldt voor alle fietsen die je in je bezit hebt; de fiets waarop je rijdt is verzekerd Ook kleding is meeverzekerd

Aanvullende verzekering Het is mogelijk het 'basisverzekerde' bedrag van € 1000,- te verhogen naar de volgende bedragen:

Premie per jaar	Verzekerd bedrag
€ 22,-	€ 1.500,-
€ 44,-	€ 2.000,-
€ 66,-	€ 2.500,-
€ 88,-	€ 3.000,-
€ 110,-	€ 3.500,-
€ 132,-	€ 4.000,-
€ 154,-	€ 4.500,-
€ 176,-	€ 5.000,-

De bovenstaande bedragen gelden voor het seizoen of een gedeelte daarvan

1. Is de premie minder als ik me maar voor een gedeelte van het seizoen (aanvullend) wil verzekeren?

Nee, het premiebedrag is vastgesteld voor één seizoen. Voor een gedeelte van het seizoen betaal je dus evenveel als voor een heel seizoen. Het seizoen duurt van 1 maart tot 28 februari.

2. Ben ik ook verzekerd voor schade aan mijn fiets als ik alleen aan het toerfietsen ben?

Ja, ook wanneer je alleen aan het toerfietsen bent, ben je verzekerd.

3. Krijg ik schade altijd volledig vergoed?

Als de schade onderdelen betreft, die vervangen kunnen worden, wordt de dagwaarde van de onderdelen bepaald en wordt dat bedrag op basis van

dagwaarde uitgekeerd.

4. Zijn mijn persoonlijke eigendommen ook verzekerd?

Als je schade krijgt aan persoonlijke eigendommen als gevolg van een ongeval tijdens het toerfietsen, dan zijn die persoonlijke eigendommen verzekerd tot een maximum van € 115,-.

5. Hoeveel bedraagt het eigen risico?

€ 50,- per gebeurtenis

6. Hoe wordt de dagwaarde van mijn fiets en/of onderdelen bepaald?

De dagwaarde wordt bepaald door van de nieuwprijs 1% per maand af te trekken, met een maximum van 72%. Wanneer je nieuwe onderdelen voor je fiets koopt, bewaar de bonnetjes dan goed. Met de aankoopbon kun je de datum van aanschaf aantonen.

7. Dekt de NTFU Fietsverzekering ook schade aan mijn fiets die kan ontstaan tijdens het transport naar mijn vakantiebesteding

Nee, onder de dekking van de NTFU fietsverzekering valt schade aan je fiets, kleding en accessoires die ontstaan is tijdens het toerfietsen in Europa. Schade die ontstaat tijdens het transport naar je vakantieadres kun je verzekeren met de NTFU vakantieverzekering. Met behulp van deze verzekering en de aanvullende fietsdekking is schade én diefstal tijdens transport goed geregeld.

8. Een ongeluk, wat nu?

Het is natuurlijk heel vervelend als je betrokken raakt bij een ongeval. Dan is het prettig als je weet wat je moet doen, zodat je het verzekeringsgedeelte zo spoedig mogelijk kunt afhandelen. Volg hiervoor onderstaande stappen:

- Maak foto's van de schade aan fiets, kleding en/of accessoires.
- Zorg dat je de oorspronkelijke aankoopbewijzen van je fiets, kleding en accessoires bij de hand hebt.
- Zorg voor een specificatie van de schade, opgesteld

door je fietsmaker. Download het [schadeformulier](#) van ntfu.nl en vul deze volledig in. Let op de instructies bovenaan het formulier en vermeld bij je contactgegevens duidelijk je e-mailadres.

- Stuur het schadeformulier inclusief bijlages op naar Meijers. Doe dit bij voorkeur per mail, de afhandeling van je schadeclaim verloopt hierdoor sneller.
- In geval van schade tijdens een door de NTFU georganiseerde tocht, dien je je inschrijfbewijs mee te sturen.
- Wacht de reactie van Meijers af voordat je de schade aan je fiets laat repareren, er kan een schade-expert worden ingeschakeld.
- Op basis van het ingevulde schadeformulier zal de verzekeraar zo snel mogelijk schriftelijk of per mail contact met je opnemen. Dit gebeurt in ieder geval binnen 14 dagen na ontvangst van je schadeformulier.
- Heb je nog vragen over de fietsverzekering, neem dan contact op met het Uniebureau: telefoon 0318 -581300.

9. Ben ik ook verzekerd voor schade aan mijn fiets als ik een clubweekend/-week heb in het buitenland?

Ja, mits je binnen Europa blijft dekt de NTFU Fietsverzekering schade aan je fiets, kleding en accessoires die je oploopt tijdens het beoefenen van je fietssport.

Vervoer je je fiets op de fietstrailer van je vereniging, dan is schade ontstaan door een ongeval met die trailer meeverzekerd (Zie Sectie I van de Algemene voorwaarden van de NTFU Fietsverzekering).

10. Ik heb meerdere fietsen. Moet ik elke fiets apart verzekeren?

Nee. Het maakt daarbij niet uit op welke fiets je rijdt.

Fiets en helm kapot door botsing met hert

(Uit: De Stentor)

EPE - Een beetje beduusd nog zit hij in z'n kommetje soep te lepelen. Albert Straatman (52) kijkt eens naar zijn helm. Een dikke scheur als stille getuige van de meest bijzondere botsing van zijn leven. De Brabander was halverwege de Rabo Eper Bossentocht toen een hert hem omver sprong. „Ik zag een bruine schim en in één keer lag ik.“

Straatman is blij dat hij het kan navertellen. „Het was wel een dreun moet ik zeggen.“ Hij veegt eens over zijn voorhoofd. „Ik dacht wat gebeurt er? Je kijkt op de fiets alleen maar voor je, niet links of rechts.“ Normaal gesproken komt daar ook niks vandaan. Een vriend van zijn Brabantse club De Doortrappers zag het gebeuren. „Een edelhert“, riep hij. „Met gewei en al! Hij schrok zo, dat hij ook van de fiets viel. Dege- ne daar weer achter had gezien dat het hert zo over me heen sprong. Waarschijnlijk is hij met zijn achterpoot tegen mijn helm aangekomen, want zo'n helm gaat niet zo snel kapot. Het had wel een dodelijke afloop kunnen hebben. Eigenlijk best wel heftig.“

Straatman komt al jaren naar Epe voor de Bossentocht. „Het is een soort traditie geworden bij onze club om hier tussen kerst en oud en nieuw te fietsen.“ Het parcours is niet alleen mooi, maar ook goed bewegwijzerd. En het is daarvoor veilig, zegt hij. „Als ergens een plas ligt, leiden ze je er mooi omheen.“ Een botsing met een hert is niet te voorkomen. Aan zijn ervaring heeft het zeker ook

niet gelegen; Straatman ziet jaarlijks aardig wat kilometers onder zijn wielen wegzoeken. „Ik fiets elke dag naar mijn werk in Wijchen: twintig kilometer heen en twintig kilometer terug. In de zomer op de racefiets en in de winter op de mountainbike. En elke zondag fiets ik een toertocht. Bovendien doe ik straks in het voorjaar voor de negentiende keer mee aan de Elfstedentocht op de fiets.“ Dat moet tot een indrukwekkend aantal kilometers leiden, leert een snelle rekensom. „Dit jaar heb ik al 18.000 kilometer gefietst“, zegt Straatman zonder te blikken of te blozen.

Hij pakt zijn helm er nog maar eens bij. „Het is nu wel weer bewezen dat een helm erg belangrijk is. Zonder helm had ik hier niet meer gezeten. Het was echt een dreun, alsof je tegen een auto botst.“ Die vergelijking maakt hij niet zomaar: „Ik ben een keer van de fiets gereden door een auto, tussen mijn huis en mijn werk. Die automobilist kwam achter een boom vandaan en had mij niet gezien.“ Ook toen kwam hij er wonderwel vanaf. „Ik had alleen wat schaafwonden, maar mijn fiets was totalloss.“ Hij kocht daarna de fiets waarmee hij gisteren naar Epe kwam. „Ik hoop dat het frame nog recht is.“ Een nieuw voorwiel moet er sowieso in en het derailleur ligt ook aan gruzelementen. Denk niet dat Straatman van zijn stuk is gebracht. Gisteravond gaf hij 'gewoon' spinningles, alsof er niks gebeurd was. Hij liep een paar kneuzingen op. „En ik ben een beetje stijf. Maar ik kan het nog navertellen en dat is het belangrijkste.“



Albert Straatman, lid van De Tweewielers—Cuijk.

Albert Straatman, gehurkt bij zijn beschadigde fiets, is blij dat hij de botsing met het edelhert kan navertellen. Straatman werd door het hert van de sokken gelopen toen hij meedeed aan de Eper Bossentocht, uitgeschreven door TC Veluwe. Zijn fiets raakte zwaar beschadigd, zijn helm kapot. (foto Cees Baars)



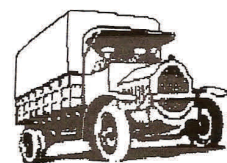
gerard smits

Postbus 381, 5430 AJ Cuijk

Bezoekadres: Ind. 't Riet, De Hork 10, Cuijk



www.gerardsmits.nl



gerard smits grondwerken bv

Tel. 0485 312712

- Grondverzet
- Machineverhuur
- Verhuur vuilcontainers
- Leveringen en afhaling van zand en grind

gerard smits transport bv

Tel. 0485 - 391115

- Bouwmaterialenvervoer
- Huifvervoer

Bikefitting: Cranklengte (uit Velosport—NTFU)

Fietsers zijn er in alle soorten en maten. Lang, klein, dik of dun, lenig of juist heel stijf. En dan hebben ze ook nog lange of korte benen. Dit betekent dat de afstelling van je fiets altijd maatwerk moet zijn, zeker om op termijn een blessure te voorkomen. Dit keer zoomen we in op de cranklengte. Daar waar experimenteren met een korte of lange stuurpen vrij gebruikelijk is, zijn er nog maar weinig fietsers die nadenken over de lengte van hun cranks. Onterecht aangezien cranks een belangrijke rol spelen bij het zo goed mogelijk overbrengen van kracht op de pedalen.

Praktijkvoorbeeld

Cees, een fietser van 1 meter 73 die bij cyclo's en marathons in zijn leeftijdscategorie het podium weet te halen, zit de laatste tijd in de lappenmand. "Tot afgelopen zomer ging het allemaal heel lekker! Weer een paar goede resultaten gehaald, maar ik merk dat ik iets ouder word. Ik heb de laatste tijd klachten in mijn heup. En ik loop bij de fysiotherapeut vanwege een irritatie van een peesaanhechting aan het bekken."

Observatie

Wat is er gebeurd met zo'n getraind persoon?

Overbelasting misschien? Tijdens een bikefit observeer ik zijn bewegingspatroon. Het valt mij op dat hij zijn knieën relatief hoog moet opheffen. Ik vraag met welke cranklengte hij rijdt. "Geen idee", is zijn reactie. Hij stapt af en ik kijk het eens na. 175 mm. Dan kijkt hij mij weifelend aan. "Nu je het zegt.... Ik heb er afgelopen zomer een compact crankstel opgezet. De oude was 170, dat weet ik zeker."

Terwijl we het zo bekijken wordt het duidelijk. De blessures zijn vrijwel direct ontstaan nadat de nieuwe cranks zijn gemonteerd. Ik stel de pasfiets af met de 175 crank en daarna met de 170. "De spanning is er weer af," reageert Cees triomfantelijk, "ik draai soepeler". Uit de beeldanalyse blijkt ook dat zijn knieën bij de opwaartse beweging minder naar buiten draaien.

Waar ging het mis?

Niet alleen Cees, maar ook zijn fietsleverancier heeft geen aandacht geschonken aan het verschil in cranklengte en de effecten die het kan hebben. Het bewegingspatroon en daarmee de belasting zijn door een andere cranklengte zo veranderd dat dit tot blessures leidde. Er is een vuistregel voor de relatie tussen lichaamsleng-

te en cranklengte. Maar fietsfabrikanten en winkeliers monteren soms een crank dat goedkoper is of wat voor handen is. In dit geval was dit een compact die voorradig was.

Wat zijn bepalende factoren voor de juiste cranklengte?

- Lichaamslengte
- Flexibiliteit van het heupgebied
- Beenlengte
- Trapfrequentie (een hogere trapfrequentie, een kortere crank)

En Cees? Ik heb zijn fiets afgesteld op de juiste cranklengte. Een paar dagen later ontving ik een bedankmail. De afstelling beviel hem prima en hij zit weer lekker op zijn fiets.

Tip: Let bij aanschaf van een fiets op de cranklengte en test, als je die mogelijkheid hebt, fietsen met verschillende cranklengtes. Bij twijfel: kies de kortere crank.

Meer info? Jan Glorie, www.glorie-cbb.com

"Fietsers zijn er in alle soorten en maten. Lang, klein, dik of dun, lenig of juist heel stijf. En dan hebben ze ook nog lange of korte benen"



Triple crank

Feestavond 28 januari 2012

Om eens op een andere manier met elkaar van gedachten te wisselen heeft de club op 28 januari jl. de leden uitgenodigd voor een gezellige avond bij De Bond.



Meteen na het openingswoord van de voorzitter, Harry Smits, werd Theo Willems en echtgenote toegesproken. Harry betreurde het feit dat Theo stopt om medische redenen en de wijze van afscheid tijdens de najaarsvergadering.



Voor zijn verdienste als lid van het "eerste uur" en zijn positieve opstelling werd Theo het Erelidmaatschap van de vereniging toegekend. Ook Henk Jaspers, als vaste maatje van Theo, was aanwezig.



De avond had verder een sportief karakter door een onderlinge competitie op de hometrainers van Hans Lemmens Tweewielers. In een gecombineerde afvalrace en tijdrit streden de sprinters in tweetallen tegen elkaar. Alle deelnemers werden luid aangemoedigd en zaten na hun beurt echt stuk!



Drie mooie prijzen, beschikbaar gesteld door Wim Lemmens, lagen te wachten op de

winnaars.

- De 1e prijs, een cadeau-bon van € 50,-, werd gewonnen door Jarfon Muyris.
- De 2e prijs, een cadeau-bon van € 30,-, werd gewonnen door Bob Nederveen.
- De 3e prijs, een cadeau-bon van € 15,-, werd gewonnen door Dirk Voese-nek.



Gedurende de avond konden de deelnemers genieten van de video's "Parijs – Cuijk" die via een beamer op een scherm werden vertoond. Zoals te verwachten was kwamen er van veel leden weer sterke herinneringen terug en opperde men de wens om weer eens een dergelijke rit in ons programma op te nemen.

Aan het einde van de avond werd door een aantal leden de wens uitgesproken om de feestavond in de toekomst te herhalen!

“Gedurende de avond konden de deelnemers genieten van de video’s “Parijs – Cuijk” die via een beamer op een scherm werden vertoond”



Sportprijzen, relatiegeschenken en supportersartikelen

Open: dinsdag t/m donderdag 13.³⁰ - 19.⁰⁰ (maandag gesloten)
vrijdag 13.³⁰ - 21.⁰⁰ • zaterdag 10.⁰⁰ - 16.⁰⁰

Veldweg 35
5431 CH Cuijk
ca 150 m vanaf het station

Tel: (0485) 317 141
Fax: (0485) 350 383
✉ Geboers-sport@planet.nl



**CAFE-ZAAL
'DE BOND' CUIJK**

Zalen geschikt voor groepen tot 200 personen

**bruiloften, feesten en partijen
koffietafels en diners
recepties en jubilea.**

clubhuis van de toerclub de Tweewielers.

Beversestraat 18, CUIJK - Tel. 0485-312797



TOERVERENIGING DE TWEEWIELERS

Redactie: Leo Klaassens
Heggerank 13

Telefoon: (0485) 320129
E-mail: l.klaassens@planet.nl

**Wordt lid van onze
vereniging**



**Waarover spraken zij op de
feestavond van 28 januari j.l.?**



Valhelm op = Hoofdzaak



Toervereniging "De Tweewielers" – opgericht in 1979 – is als toervereniging aangesloten bij de Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU) (NTFU is de grootste overkoepelende sportorganisatie voor de fietssport in Nederland en is aangesloten bij NOC*NSF)

Het bestuur bestaat uit een voorzitter, een secretaris, een penningmeester en vier leden. De contributie bedraagt € 50,- per jaar.

Nieuwe leden betalen eenmalig € 10,- inschrijfgeld.

In het voorjaar en in het najaar worden ledenvergaderingen gehouden in café/zaal De Bond, Beversestraat 18 te Cuijk.

Nieuws van de N.T.F.U.

Nieuwe toertochten- kalender 2012

Vanaf nu is de gloednieuwe NTFU Kalender 2012-2013 met ruim 3.500 toertochten weer te raadplegen via de NTFU site

In de afgelopen maanden hebben alle NTFU verenigingen en organisaties hun plannen voor het seizoen 2012-2013 doorgegeven aan de NTFU en de NTFU-kalendercoördinatoren.

Na de nodige afstemming is de nieuwe NTFU Kalender voor 2012 klaar. Sinds 1 januari 2012 is deze gloednieuwe NTFU Kalender te raadplegen via deze site. Je kunt dus aan de slag met jouw plannen voor het aanstaande seizoen. Vanaf februari zullen ook de gedrukte NTFU Kalenders (voorheen TEP) weer uitgedeeld worden.

Informeer bij de secretaris van jouw vereniging naar de gedrukte NTFU Kalender. Leden die via Velosport of Singletrac zijn aangesloten bij de NTFU ontvangen de NTFU Kalender of de Rabobank Mountainbiketochten-kalender voor 1 maart 2012 via de post.



DE TWEEWIELERSPECIALIST

Bij ons vindt u een ruime keuze in, stads, tour, ATB, Race, elektrische en kinderfietsen van de merken: Koga-Miyata, Gazelle, Cube, Giant, Bulls, Sparta, Ion, Simplex, Loekie enz.



Met de modernste apparatuur meten wij u een fiets aan "precies op maat".

Kom geheel vrijblijvend kijken in onze nieuwe winkel met afzonderlijke stands voor de diverse merken en artikelen. De koffie en chocomel staan natuurlijk klaar en er is voldoende parkeergelegenheid.

Ook voor: - Bekende groepen en onderdelen;
- Race- en regenkleding;
- Hometrainers
- enz.

Internetverkoop via: www.fietsworld.nl



Rijwiel- en accessoires speciaalzaak
Gildekamp 17 - 5431 SP - Cuijk - tel. 0485-312716
hanslemmens@home.nl www.hanslemmenstweewielers.nl