



gemeente roerdalen

De Wieler- Vrienden



Seizoenstart in de goeie ouwe tijd (2015)

**TWC Posterholt
2025 - 1**



PIET DAEMEN SPORT & RIJWIELHUIS

Over ons Openingstijden Contact



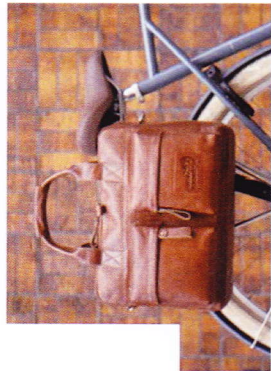
NIEUWE COLLECTIE EBIKES
IN ONZE SHOWROOM



Ook voor een
ruim assortiment
fietstassen!



Wij voeren een zeer uitgebreid
assortiment fietsen en accessoires
van bekende topmerken.



1 | 25



twc posterholt



Opgericht 1 maart 1973

Jaargang 49 nr.1 7 februari 2025

Bank: **Rabobank** nr. **NL54 RABO 0142 3031 27**

t.n.v. TWC Posterholt

bestuur

voorzitter

Robert Wilms
06-11600342
voorzittertwcposterholt@gmail.com

secretaris

Caspar Schmitz
06-12 60 89 88
twcsecretaris@gmail.com

lid

John Vogels
06-15227629
jvogels-t@telfort.nl

penningmeester

Peter Schmitz
06-24584980
twcpeterschmitz@gmail.com

lid

vacature

redactie/corresp.adres

Jan Leenen
Wittemolenweg 8
6061 EN Posterholt
0475-401514
jan.twcredactie@gmail.com

Jan Rieken
Markt 8
6063 AC Vlodrop
0475-401834
j.t.rieken@gmail.com

kleding

vacature

web-master

Marco Visschers
mjp.visschers@gmail.com

Rinze Jonkman
Groenstraat 28a
6074 EK Melick
0475 – 532541
rinze.twcredactie@home.nl

Pierre Mertens
Sloet v.d. Beelestraat 15
6045 HC Roermond
0475 – 322164
pierre.mini.mertens@gmail.com

www.twcposterholt.nl
www.ntfu.nl
janparazzi.wordpress.com

Voor wielervideo's:

<https://www.youtube.com/c/TourdeTietema/videos>

Kopij voor het volgende clubblad voor 25 februari 2025 inleveren !

Uitnodiging Algemene Ledenvergadering TWC

Bij deze nodigen wij alle leden van TWC uit voor het bijwonen van de jaarlijkse algemene ledenvergadering. Deze wordt gehouden op **zaterdag 22 februari 2025, aanvang 17.00 uur** in zaal “Bergerac” Schaapsweg 24 te Sint Odiliënberg.

Agenda:

1. Opening en mededelingen.
2. Presentielijst en leden mutaties.
3. Notulen vorige jaarvergadering dd. 23 februari 2024 (zie clubblad 2024-2).
4. Jaaroverzicht 2024 door de secretaris (zie clubblad 1-2025).
5. Financieel jaarverslag 2024 door de penningmeester.
6. Verslag kascontrolecommissie en (her)benoeming kascontrolecom-missie.
7. Contributie 2026.
8. Verslag redactie clubblad.
9. Bestuursverkiezing: Volgens het rooster zijn er geen periodiek aftredende bestuursleden. Omdat Monique van Pinxteren tussentijds is gestopt als bestuurslid is er een bestuur vacature. Eventuele kandidaten voor deze vacatures kunnen zich **tot 1 week** voor deze vergadering kenbaar maken bij de secretaris.
10. Toekomst TWC.
11. Jaarprogramma met o.a. de “Eifelweekends” en Graveltocht TWC.
12. Rondvraag, verzoek om vragen hiervoor schriftelijk in te dienen bij de secretaris **vóór 16 februari 2025**.
13. Sluiting.



w.g. Caspar Schmitz, secretaris TWC Posterholt

Sociaal jaaroverzicht 2024 TWC Posterholt

Algemeen:

Nederland telt steeds meer inwoners, echter dit is niet merkbaar bij TWC! Als een vereniging een jubileum viert is het jaar erna traditiegetrouw een slecht jaar voor de vereniging, ook TWC vormt hierop geen uitzondering. Helaas. Het leden aantal zakt naar een voor mij ongekend dieptepunt, daar over later meer. Een hele groep verdwijnt en tradities verdwijnen. Anderzijds is niet het aantal leden bepalend om leuk te kunnen fietsen. En gelukkig hebben we ook in het afgelopen jaar weer heel veel leuke fietsmomenten mogen beleven en dat is ook ons streven om dat nog lang te kunnen doen.

Leden:

Terugkomend op het ledenaantal, dit is gezakt naar 65. Hiervoor zijn veel verschillende redenen te noemen:

Nooit eerder in het verleden van onze vereniging, stierven 3 leden in één jaar. Ook de hogere leeftijd is er debet aan dat leden stoppen omdat allerlei kwalen om de hoek komen kijken en leden zich niet meer veilig voelen om in een groep te fietsen. Verder het feit dat de A – groep is opgedoekt en leden door tijdsgebrek hebben moeten afzeggen verklaart het lage ledenaantal. Maar gelukkig kunnen we ook nog nieuwe leden verwelkomen zoals Dirck Bakker. Genoeg gezegd over het leden aantal want ook met minder leden is het niet minder leuk.

Seizoen 2024 in vogelvlucht:

- Traditiegetrouw beginnen we op vrijdag 6 januari weer met een nieuwjaarsreceptie in ons vertrouwde café van de sporthal in Posterholt. Opkomst redelijk goed.
- Dan helaas op 13 januari, de crematie van een van onze ereleden Wim Diesch.
- Een extra bespreking met de A en B groep op 24 januari resulteert in het opheffen van de A groep. Dit omdat de opkomst bij de A groep nagenoeg nihil was. Enkele A groep leden gaan verder bij de B groep. Andere fietsen samen met leden van Grenzeloos. Door het opheffen van de A groep wordt de B groep nu A groep, De C groep wordt de B groep en de C+ wordt C groep.

- Een kleine delegatie was bij het afscheid van Driek en Jet van en in de sporthal van Vlodrop aanwezig namens TWC.
- De volgende activiteit was de jaarlijkse algemene ledenvergadering op zaterdag 24 februari die met een opkomst van 38 personen redelijk goed bezocht was. 20 personen hadden nog de moeite genomen om zich af te melden. De resterende leden vond dit zelfs niet nodig.
- 3 maart, niet officieel maar enkele TWC leden deden mee aan de fietstocht in Valkenburg met een temperatuur van 18 C.
- Zaterdag 16 maart stond de openingsrit op het programma. Evenals vorig jaar met een lekker zonnetje waardoor er weer een grote groep aanwezig was en iedereen vol goede voornemens aan het seizoen begon. En natuurlijk smaakte de vlaai na afloop voortreffelijk.
- 6 april, de “Roerdalen Challenge” van 2024. Ondanks een iets andere opzet viel het aantal deelnemers tegen waardoor dit initiatief gedoemd is om te verdwijnen. Het weer was wel weer goed. De evaluatie met vlaai werd dit keer bij de Meule in Melick gehouden.
- De fietstocht van Monschau naar de Meule in Melick is ook geen activiteit van TWC maar er doen wel een redelijk aantal leden van TWC aan mee. Vernoemenswaardig is ook weer, het weer te vermelden. Dit omdat dit een van de laatste goede weer fietsdagen was. De rest van april is namelijk triest nat en hondenweer. En dit houdt aan tot medio mei.
- Een van de eerste actie van het nieuwe bestuurslid Johnnie was: zondag 26 mei: bestuursetentje bij Adria bij grensovergang Rothenbach.
- Op 28 mei stierf op 77 jarige leeftijd, John Broens. John was al van 1982 lid van onze vereniging.
- Vanaf 30 augustus tot en met 1 september, voor zowel de C als de A/B groep staat het jaarlijks “Eifel weekend” op het programma. De B en C groep gaat naar Jülich en A/B groep reist af naar Luxemburg. Bij de B groep is het aantal deelnemers gereduceerd tot 9 deelnemers door 2 afvallers om gezondheidsredenen. De weersvoorspellingen waren prima en dus was er geen reden om niet te genieten van een fijne heenreis met voldoende tijd

voor een goede rustplek en mooie fietswegen. En ook de overige twee dagen vlogen voorbij omdat nu eenmaal als 't fijn is de tijd te snel gaat. De enige minpuntjes waren enkele bandlekkages maar ook dat is snel vergeten als 't leuk is. Ook bij de A/B groep was er een afmelding, echter met 14 personen was de groep nog behoorlijk groot. Dit jaar was Vianden en omgeving de place to be voor onze groep. Op de heenreis (met de auto) zagen we de bui al letterlijk en figuurlijk hangen. Donkere wolken pakten zich samen echter ter plekke was 't droog scheen de zon en stonden er maar 55 km op het programma. Maar oei, oei wat voor km's, zwaar en nog eens zwaar. Ik was blij dat er af en toe iemand lek reed, kon ik tenminste weer een beetje op adem komen. Ja de jaren beginnen te tellen ook voor mij. Ook de 2 dagen erna moesten we ons behoorlijk inspannen om de heuvels te bedwingen maar was het genieten in de afdalingen en van de omgeving. En al is het land klein de vergezichten waren ontzettend groot en adembenemend mooi. Niet alleen de routes waren mooi ook het onderkomen was prima en goed geregeld. Een compliment voor de organisatie van de A groep alsook de B groep. Houden zo.

- Zaterdag 3 augustus was er een BBQ voor de A/B groep bij Vurenhof. Het weer was iets minder maar gelukkig konden we ook binnen zitten. De eigenaars hadden schijnbaar nog weinig ervaring met BBQ want het was allemaal net iets te weinig. Was gelukkig evengoed gezellig.
- Op 12 september overleed nog een TWC lid van het eerste uur, t.w. Piet Sevriens. De drie overleden TWC leden zullen op de komende jaarvergadering nogmaals herdacht worden.
- Zaterdag 12 oktober, wat gaat de tijd toch snel, de laatste officiële club rit staat alweer op de kalender. Koffie en vlaai staan alweer klaar in de sporthal "De Wieë" in Posterholt. Redelijke opkomst.
- En ook al is het officiële seizoen ten einde, gefietst wordt er nog volop. Het ene groepje gaat iets sneller, het andere iets langzamer. En aangezien het geen officiële TWC activiteit is kom je als buitenstaander er niet zo makkelijk bij, dat dan weer jammer.

Bestuur en commissies:

Het bestuur kwam maar 6x bij elkaar om te vergaderen en hield een extra vergadering met de B groep. 1x was er een algemene ledenvergadering. Tijdens de bijeenkomst met de leden van de B groep werd duidelijk dat de A groep niet meer levensvatbaar was en daarom als zodanig werd opgeheven.

Tijdens de algemene ledenvergadering was Monique periodiek aftredend. Zij stelde zich weer herkiesbaar en werd ook als zodanig herkozen. Op het einde van dit kalenderjaar heeft Monique te kennen gegeven door persoonlijke omstandigheden haar taak als bestuurder te moeten opzeggen. Hierdoor zijn we op zoek naar een waardige vervanger, het liefst iemand uit de B of C groep daar deze nu niet meer vertegenwoordigd zijn in het bestuur. Wij hebben Monique middels een bloemetje bedankt voor de vele werkzaamheden welke zij als bestuurslid heeft verricht. In de loop van het jaar heeft ook Hans Kortekaas zijn bestuurstaken en de taak van webmeester opgezegd. Ook Hans bedanken wij voor zijn inzet als bestuurder. En tenslotte heeft Hartmut Schoof als bestuurder bedankt. Hartmut heeft jarenlang in zijn vrije tijd de fietskleding voor onze leden verzorgd. Hartmut, dankjewel.

Gelukkig is er ook nog goed nieuws te melden vanuit het bestuur. Na een eindeloze zoektocht naar een opvolger van Huub van Eck, heeft Peter Schmitz deze taak op zich genomen en zijn we weer blij om een echte penningmeester in ons midden te hebben.

Verder is ook John Vogels toegetreden tot het bestuur en heeft Marco Visschers de taak van Webmeester op zich genomen. Dus nu alleen nog iemand die de kleding gaat verzorgen en dan is het bestuur weer compleet.

Naast de bestaande Eifeltocht commissies die samen voor 2 prachtige Eifel weekends hebben gezorgd, is er op het einde van het jaar een Graveltocht commissie opgericht die als doel heeft om in 2025 een graveltocht te organiseren. Deze cie bestaat uit Roy Faessen, Peter Schmitz, Marco Visschers en John Vogels.

De kascommissie bestaat uit John Aelen, Wim Beurskens en Jan Leenen.

Als 't laatste maar zeker niet als minst belangrijkste commissie noem ik de redactie van ons clubblad "De Wielervrienden". Maar liefst 8x brachten zij ons verenigingsblad uit. Hierdoor brengen zij ons niet alleen op de hoogte van het nieuws van onze vereniging en daarbuiten maar zijn ze ook de verbindende factor binnen onze club. De redactie bestaat uit Rinze Jonkman, Jan Leenen, Jan Rieken en Pierre Mertens. Knap hoe jullie steeds een interessante uitgave uitbrengen. Tevens ook een dankwoord aan de bezorgers van het blad.

En dan is er nog een commissie die uit een persoon bestaat en dat is de man die zorgt dat de deelnemerslijsten tijdig aanwezig zijn bij het vertrekpunt en ook weer netjes opgehaald worden. Dankjewel Frans.

Slot- en Dankwoord:

Tenslotte wil ik op deze plaats bedanken onze trouwe sponsors, tw Jöris Timmerwerken, Sport- & Rijwielhuis Piet Daemen en Lancyr-Visschers Assurantiën. Verder wil ik alle andere route bedenkers bedanken, voor ieders inzet waardoor we weer een prachtig fietsseizoen hebben gehad.

2024 is door omstandigheden voor enkelen van ons niet zo'n geweldig jaar geweest echter voor de meesten van ons hebben we toch weer kunnen genieten van vele mooie fietsmomenten.

Jammer genoeg zijn we door de jaren heen steeds meer activiteiten aan het afschaffen, zoals het lidmaatschap van de NTFU, de ATB tochten, de clubkampioenen en nu ook nog de A groep. Alles met een gegronde reden, maar toch...

Gelukkig zijn er ook nog nieuwe activiteiten zoals der BBQ en Graveltocht die we gaan organiseren.

Door de spelingen van de natuur was het dit jaar vaker te nat en te guur om te fietsen. Maar toch hebben we heel wat uurtjes op de fiets samen doorgebracht en genoten van al het moois wat de fietswereld nog te bieden heeft. Even de ellende van oorlogen, verwoestende natuurrampen, enge ziektes en rare verkiezingsuitslagen vergeten. Even het verstand op nul en ons uitsloven op de fiets en lekker na auwe horen bij een verfrissing. Laat ons daarvan genieten zolang het nog kan.

Dankjewel

Caspar Schmitz, secretaris TWC

Januari 2025, St. Odiliënberg



Belangrijke TWC data 2025:

Jaarvergadering: zaterdag 22 februari

Van 17.00-19.00 uur

Locatie: café-zaal **Bergerac** te **St.Od.Berg!**

Opening van het seizoen: zaterdag 15 maart.

Openingsritten

Zaterdag 19 juli B.B.Q – A groep.



Eifelweekend:

A: 5-6-7 september

B en C: 5-6-7 september

(informatie volgt)

Einde seizoen: slotritten zaterdag 11 oktober

12.30 : C 13.00 uur A en B – afsluitingsritten.

15.00 uur koffie en vlaai !

Sporthal de Wieë te Posterholt

Beste Fietsvrienden;

In 2024 ben ik weer met fietsen begonnen (na een lange rustperiode) met langzaam opbouwen van de kilometers en uitproberen of het weer ging met fietsen in groepsverband. Door mijn problemen met de bloedvaten in mijn benen kon ik bijna een jaar niet deelnemen aan de mooie ritten die steeds gemaakt worden met TWC-



Posterholt. Eerst thuis op de Tacx trainen en dan langzaam weer de weg op, en het leek best goed te gaan tot er plotseling weer een blokkade optrad in mijn benen tijdens een rit met de groep. Ik ben helaas moeten afdraaien van de groep en met tussenposes rustig naar huis gefietst met hulp van een medefietser van de club. Dat wil jammer genoeg zeggen ik moet stoppen met fietsen omdat het niet goed is voor mijn lijf. De specialist had me dat ook al verteld, maar ik wilde het toch zelf uitproberen. Ik vind het heel erg jammer dat ik niet meer mijn grote hobby kan uitoefenen, maar ik zal verder gaan met wandelen om toch op de been te blijven. Hopelijk kunnen jullie nog vele jaren samen mooie ritten en gezellige (Eifel) weekenden maken en iedereen bedankt voor de mooie tijd die heb meegemaakt.

Groet Har Verhaeg



IN TOYOTA GESPECIALISEERD SINDS 1965

Uw full service adres voor:

- Verkoop van nieuwe en gebruikte auto's
- Onderhoud en reparatie van alle merken
- APK keuring
- Airco service
- Autoruiten
- Autoschades
- Banden en uitlaten



WWW.AUTO-BAKKES.NL



0475-402444



DAIHATSU



WK Gran Fondo Aalborg 2024 – deel 1

Op zondag 1 september heb ik deelgenomen aan het WK Gran Fondo in Aalborg (Denemarken). Maar voordat ik mijn 'avontuur' ga beschrijven, allereerst wat uitleg over de betekenis van Gran Fondo. In 1971 werd de eerste versie georganiseerd in Italië, vandaar de term Gran Fondo. Vrij vertaald een langeafstandsrace, eigenlijk afkomstig uit het langlaufen. Vanuit het Frans is de term Cyclo(Sportive) geïntroduceerd, wellicht bekender bij de meeste fietsers in Nederland. Bekende Gran Fondo's/Cyclo's zijn bijvoorbeeld Maratona dles Dolomites en La Marmotte. Kenmerkend is dat Gran Fondo's een gezamenlijke start hebben (vaak met duizenden deelnemers) met tijdwaarneming en klassementen.

De UCI organiseert in samenwerking met het Belgische Golazo de officiële UCI Gran Fondo World Series, met Erwin Vervecken (ex-wereldkampioen veldrijden) als manager. Over de hele wereld worden er gedurende het jaar 25 tot 30 zogenaamde Qualifier-Events georganiseerd. Met uitzondering van wielersprofs mogen alle wielrenners hieraan deelnemen, om zich proberen te kwalificeren voor het WK Gran Fondo. Bij elke Gran Fondo ontvangt de top 25% van zijn/haar leeftijdsgroep een optie op een WK-ticket. De indeling van leeftijdsgroepen is als volgt: 19-34 jaar, 35-39 jaar, 40-44 jaar, 45-49 jaar, 50-54 jaar, 55-59 jaar, 60-64 jaar, 65-69 jaar, 70-74 jaar, 75-79 jaar, 80-84 jaar, 85-89 jaar en zelfs 90-94 jaar! En dan natuurlijk nog gesplitst in mannen en vrouwen (er zijn voorlopig nog geen extra categorieën voor andere geslachten).

In de afgelopen jaren hebben we namens TWC Posterholt met verschillende groepen Cyclo's gereden, waaronder: Les Trois Ballons, La Marmotte, Maratona dles Dolomites, Dreiländergiro en Gran Fondo

Marco Pantani. Geen van deze Cyclo's is op dat moment echter onderdeel geweest van de UCI Gran Fondo World Series.

In 2022 heb ik voor het eerst deelgenomen aan zo'n Qualifier-event; de Schleck Gran Fondo in Luxemburg. Daar heb ik mij toen direct gekwalificeerd voor het WK Gran Fondo.

Leuke anekdote is dat mijn vriendin Lianne precies in dat weekend een verrassingsfeestje voor mijn 40^e verjaardag had georganiseerd. Doordat ik 2 dagen van huis zou zijn, had ze tijd om alles voor te bereiden. Mijn reisgenoten Ron Gijsberts en John Pfennings zaten ook in het complot. Nadat iedereen was gefinisht, zijn we vrij snel (ongewassen) in de auto gestapt om direct terug naar huis te rijden. Ron moest zogenaamd op tijd thuis zijn voor een etentje! Toen ik thuis arriveerde, stond er een grote tent en was alles volop versierd. Volgens Lianne had ik nog een half uur de tijd om te douchen en de eerste gasten te ontvangen. Gelukkig was ik nog redelijk fris ondanks de Cyclo van 160 km en de terugreis van ruim 250 km. Het werd een onvergetelijke dag!

In 2022 heb ik mij niet ingeschreven voor het WK, toen gehouden in Trento (Italië). Ik vreesde dat ik niets te zoeken had op het zware parcours vanwege de vele hoogtemeters.

Afgelopen voorjaar leek het mij wel leuk om weer eens deel te nemen aan een Cyclo/Gran Fondo. Omdat de Schleck zo'n mooi en geschikt parcours voor mij is, wilde ik mij daarvoor weer inschrijven. Helaas was de deelnemerslimiet al bereikt en kwam ik op de reservelijst terecht. Dit wilde ik niet afwachten, dus heb ik mij vervolgens ingeschreven voor de enige andere Qualifier die redelijk in de buurt ligt; de 3Rides Gran Fondo in Aken (Duitsland). Deze werd in 2024 voor het eerst georganiseerd, terwijl de overige Qualifiers zich verder weg in Europa en de rest van de wereld bevinden.

Op 12 mei stond ik in Aken aan de start. De afstand van 120 km en het hoogteprofiel met ongeveer 1.800 hm waren te overzien. Er zouden wel een paar (voor mij) vervelende steile klimmetjes in de route zitten. In totaal stonden er een kleine 2.000 deelnemers aan de start, waarvan ongeveer 180 in mijn leeftijdscategorie. Elke categorie heeft telkens startnummers van een bepaalde kleur, zodat je de groepen goed kan onderscheiden. De 2 jongere groepen (19-34 jaar en 35-39 jaar) gingen enkele minuten voor ons van start. Na een nerveuze start door de stad was ik al redelijk naar voren geschoven.

Het parcours liep vervolgens door de Eifel; bijvoorbeeld langs Zweifall, Simmerath en Rurberg. Gaandeweg de Cyclo zaten er steeds meer roze (35-39) en witte (19-34) nummers om mij heen, terwijl er steeds minder groene (40-44) overbleven. Op de vlakke stukken kan ik mij altijd goed handhaven in het peloton, terwijl het bergop soms lastig is tussen de lichtgewicht renners. Dat was nu ook het geval, waardoor er bergop soms enkelen uit mijn groep wegglipten. Voor mijn gevoel zaten er aan het einde enkele tientallen groene nummers vóór mij. Van de 180 deelnemers in mijn categorie zouden zich 45 renners (25% van 180) kwalificeren voor het WK. In de laatste kilometers was het dus mijn doel geworden om de ongeveer 10 overgebleven 'groenen' in ons peloton voor te blijven op de finish.

Uiteindelijk behaalde ik een 41^e plaats in mijn categorie, dus mijn gevoel bleek achteraf redelijk te kloppen. Met een gemiddelde van 37 km/h en een achterstand van een kleine 13 minuten op de winnaar kon ik best tevreden zijn. Ik had mij dus weer gekwalificeerd voor het WK Gran Fondo, in 2024 gehouden in Aalborg (Denemarken).

De wedstrijd zou plaatsvinden op zondag 1 september, maar er moesten eerst wat zaken worden geregeld. Zo is het bij het WK verplicht om in het nationale tenue te rijden (hetzelfde outfit als de profs tijdens het WK in Zürich). Aangezien ik dit natuurlijk niet had, bestelde ik een setje bij de KNWU. Ruim 300 euro voor een korte broek en een shirt vond ik niet echt een vriendenprijsje. Het kan zijn dat de KNWU hun kledingleverancier AGU een handje wilde helpen in moeilijke tijden, maar ik verdenk hen ervan dat ze er zelf een slaatje uit wilden slaan. Er hadden zich in totaal ruim 180 Nederlanders ingeschreven, waarvan 18 in mijn categorie.

Verder moet je voor deelname in het bezit zijn van een UCI-licentie die ik ook niet (meer) had. Voor aanvraag hiervan dien je lid te zijn van de KNWU, dus ook daar kwam ik niet onderuit. Uiteindelijk bleek zelfs dat niet voldoende, inschrijving was namelijk alleen mogelijk via een KNWU-vereniging. Deelname namens TWC was dus geen optie, dus vandaar ben ik lid geworden van BEAT Cycling Club. Dit is een online wielclub met ruim 1.500 leden in Nederland. Via Airbnb hadden we tenslotte een leuk vakantiehuisje geboekt ten zuiden van Aalborg, een uurtje rijden van de start/finish. Hiermee was de administratie afgehandeld.

(wordt vervolgd in clubblad 2025-2)

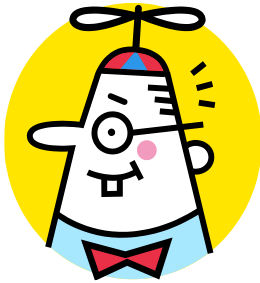


In2Motion
SportAdviesBureau
Inspanningstesten en trainingsbegeleiding

Wil je je belastbaarheid weten, wil je je trainingszones weten, of wil je een APK voor je lijf? In2Motion biedt:

- Inspanningstesten op (eigen) fiets of loopband: VO₂max, Fatmax, anaerobe drempel. Evt. in samenwerking met sportarts Laurentius ziekenhuis (vergoeding via aanvullende verzekering is dan mogelijk). Tevens sportkeuringen/sportmedisch onderzoek
- Locatie: Vita Nova, Laurentius Roermond (voorheen Zorghotel)
- FitheidsCheck: BMI, vetpercentage, buikomvang, submaximale conditietest op fietsergometer
- Fysieke trainingsbegeleiding voor alle niveaus (conditie en kracht)

Marcel Schmitz (†1.Sc.)
Inspanningsfysioloog | bewegingswetenschapper
T 06 10740463
W www.in2motion.eu
E info@in2motion.eu



Bairke jr.

Beste Bairke,

De feestdagen zitten er weer op. De 3 koningen zijn weer naar het oosten vertrokken en de gemeente heeft de kerstboom opgehaald. We hebben het er goed van genomen: uitgebreid gedineerd met een te dure wijn, kerststol, oliebolletjes, wafels etc. Dus veel input en maar weinig output op de fiets. Mijn man zag de bui al hangen en gisteren zei hij: Even kijken of mijn TWC-pakje nog wel goed zit. Na enige tijd kwam de volgende verontrustende melding door: "Houston, we have a problem". Ik rap naar boven en zag het meteen. Een uitdijend heelal ... mijn man dus. Dit probleem met mijn dochter besproken die in een kledingzaak staat. Vraagt ze: heeft hij een Slimfit, een Modern Fit of een Oversized model? Ik zeg: er staat maar 1 maat in: XL en verder niets. Dat vond ze maar vreemd. Volgens haar zou hij een XL Oversized moeten hebben, dan zou er geen probleem zijn. Dus Bairke, geef me hier eens advies over. Daar wordt je toch voor betaald.

Whitney Joesten – M 1 SlimFit

Beste Whitney,

Bairke krijgt voor zijn advieswerk geen rooie eurocent. Een bijdrage zou welkom zijn want dan kan ik een secretaresse aanschaffen. Bairke koopt zijn kleren altijd zelf en laat zich goed adviseren door de winkelvrouw. Dus ik ben volledig op de hoogte. In de loop der jaren ben ik van SlimFit naar Oversized (de buikmaat) gegaan. Maar Bairke gaat daarover geen adviezen geven. Daar heb ik geen tijd voor. Dat lijkt me meer iets voor je dochter. En toevallig hoorde ik dat ze bij TWC zo iemand nodig hebben, iemand die over de kleding gaat: adviseren, collectievorming, bestellingen etc. Bovendien staat zo'n functie (kledingadviseuse bij een wielerploeg) ook mooi op haar CV en LinkedIn.

Bairke – M XXL Oversized

*De hele winter op de bank
of
alvast klaar stomen voor
het volgende seizoen ?!*



SPINNING



GOOS
WELLNESS

*Thuis op je manier
Blijf fit & gezond*



krachttraining

*Bij ons vind je alles wat
je nodig hebt.*

0475 400 630
www.gooswellness.nl

Sportkalender 2025

JANUARI

- **t/m 3** Darts | Slotfase WK PDC (Londen)
- **3-17** Rallysport | Dakar Rally (Saoedi-Arabië)
- **t/m 5** Tennis | United Cup (Australië)
- **10-12** Schaatsen | EK sprint en allround (Thialf, Heerenveen)
- **11** **Wielrennen | Strandrace Egmond-Pier-Egmond**
- **12** Atletiek | Halve marathon (Egmond)
- **12-26** Tennis | Australian Open (Melbourne)
- **14-2/2** Handbal | WK mannen (Kroatië, Denemarken, Noorwegen)
- **17-19** Shorttrack | EK (Dresden)
- **21-26** **Wielrennen | Tour Town Under (Australië)**
- **23-26** Paardensport | Jumping Amsterdam
- **24-25** Darts | Dutch Masters (Den Bosch)
- **24-26** Schaatsen | Wereldbeker (Calgary)
- **25** Schaatsen | Open NK (Weissensee, Oostenrijk)
- **27-2/2** Kunstschaatsen | EK (Estland)
- **30-2/2** Darts | World Masters (Milton Keynes, Groot-Brittannië)
- **31-2/2** Badminton | NK (Almere)
- **31-2/2** Schaatsen | Wereldbeker (Milwaukee)
- **31-2/2** **Veldrijden | WK (Liévin, Frankrijk)**
- **31-15/3** Rugby Six Nations

FEBRUARI

- 1-2 Judo | Grand Slam (Parijs)
- 1-9 Tennis | ABN Amro World Tennis (Rotterdam)
- 2 **Wielrennen | Cadel Evans Great Ocean Race (Australië)**
- 4-16 Skiën | WK (Saalbach-Hinterglemm)
- 6-9 Squash | NK (Amsterdam)
- 7-9 Shorttrack | World Tour (Tilburg)
- 9 American football | Superbowl (New Orleans, VS)
- 12-16 Badminton | WK gemengde teams (Azerbeidzjan)
- 12-16 **Wielrennen | EK baan (België)**
- 12-23 Biatlon | WK (Lenzerheide, Zwitserland)
- 13-16 Kunstschaatsen | NK (Tilburg)
- 14-16 Schaatsen | NK afstanden (Heerenveen)
- 14-16 Shorttrack | World Tour (Milaan)
- 17-23 **Wielrennen | Ronde van de Emiraten**
- 21 | Voetbal | Nederland - Duitsland, Nations League (v)
- 21-23 Schaatsen | Wereldbeker (Tomaszów Mazowiecki, Polen)
- 22-23 Atletiek | NK indoor (Apeldoorn)
- 25 | Voetbal | Schotland - Nederland, Nations League (v)
- 26-9/3 Skiën | WK langlauf, schansspringen, Noordse comb.
- 28-2/3 Darts | UK Open (Minehead, Groot-Brittannië)

MAART

- 1 Schaatsen | Finale Marathon Cup (Groningen)
- 1 **Wielrennen | Omloop Het Nieuwsblad (België)**
- 2 Atletiek | Marathon van Tokio (Japan)
- 2 Motorsport | MotoGP van Thailand
- 2 **Wielrennen | Kuurne-Brussel-Kuurne (België)**
- 6-9 Atletiek | EK indoor (Apeldoorn)
- 6-16 Bobslee | WK + skeleton (Lake Placid, VS)
- 8 **Wielrennen | Strade Bianche (Italië)**
- 8-9 Zwemmen | Swim Cup (Eindhoven)
- 9 Atletiek | City-Pier-Cityloop (Den Haag)
- 9-16 **Wielrennen | Parijs-Nice (Frankrijk)**
- 10-16 **Wielrennen | Tirreno-Adriatico (Italië)**
- 13-16 Badminton | Dutch International (Wateringen)
- 13-16 Paardensport | Indoor Brabant (Den Bosch)
- 13-16 WK afstanden (Noorwegen)
- 14-16 Shorttrack | WK (Peking, China)
- 15-23 Curling | WK vrouwen (Zuid-Korea)
- 16 Formule 1 | GP van Australië (Melbourne)
- 16 Motorsport | MotoGP van Argentinië
- 17-30 Snowboarden | WK (Zwitserland)
- 20 Voetbal | Nederland - Spanje, kwartfinale Nations League
- 21-23 Atletiek | WK indoor (Nanjing, China)
- 22 **Wielrennen | Milaan-Sanremo (Italië)**
- 23| Formule 1 | GP van China (Sjanghai)

- **23** Voetbal | Spanje - Nederland, kwartfinale Nations League
- **24-30** **Wielrennen | Ronde van Catalonië (Spanje)**
- **25-30** Kunstrijden | WK (Boston, VS)
- **26** **Wielrennen | Classic Brugge-De Panne (België)**
- **28** **Wielrennen | E3 Saxo Classic (België)**
- **29-6/4** Curling | WK mannen (Canada)
- **30** Atletiek | Venloop, NK halve marathon
- **30** Motorsport | MotoGP of the Americas (VS)
- **30** **Wielrennen | Gent-Wevelgem (België)**

Wij feliciteren de jarigen van februari !

- *Dirck Bakker*
- *Willi Cox*
- *Huub van Eck*
- *Jos Palmen*
- *Inge Schmitz*
- *Meriam Schoemakers*
- *Willi Thönissen*
- *Ben Tjibosch*



En dat ze nog lánóg mogen fietsen!!! Hiep, hiep, hiep..., Hoera!

WEETJES



Voor jullie gelezen: Vaseline & Zadelpen

Bij fietsen in de winter is bekend dat het handig is het zadel wat lager te zetten bij gladheid, zodat je wat sneller met je voeten op de grond bent. Ook kun je wat lucht uit je banden laten lopen, dan heb je iets meer grip.

Is je zadelpen stroef of anderszins niet in beweging te krijgen? Gebruik eerst wat kruipolie of [WD-40](#) en zet je geduld in. Heb je het los, mooi! Smeer van nu af aan regelmatig wat vaseline op je zadelpen, dan is het volgende keer makkelijker om de boel in beweging te krijgen én lekker goedkoop.

Dit kan ook met vaseline:

- Een te strakke ring van je vinger krijg
- Of gewoon je handen in de winter insmeren en bij schaatsen bv je gezicht.
- Chromen delen op je fiets beschermen tegen roest
- Voorkomen van piepende en krakende fietsdelen (of deuren)

Voor jullie gelezen; de redactie



Financiële Dienstverleners

*Verzekeren
Pensioenen
Hypotheeken
Sparen*

Nieuw Holsterweg 31
6061 EG POSTERHOLT
info@visschers.lancyr.nl

(0475) 40 13 72

Jorís TIMMERWERKEN

Fabrikant en installateur van kozijnen, ramen,
deuren, schuifpuien, tuindeuren, dakkapellen,
vliesgevels, entree- en winkelpuien.
Ook fabrikant van alle mogelijke houten trappen.
Mogelijkheden in diverse houtsoorten



Inkoop en verkoop afdeling
Schaapweg 28 6063BA Vlodrop

Tel: 0475-404414 - Fax: 0475-402804

E mail: info@joristimmerwerken.eu

www.joristimmerwerken.eu