



De Wieler- Vrienden



Seizoensopening: niet fietsen, wel vlaai!

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

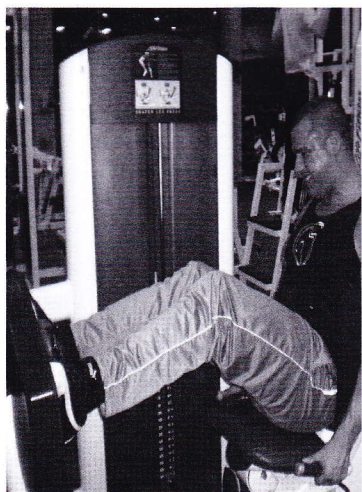


 **SPINNING®**



GOOS
WELLNESS

*Heinsbergweg 63
6061 AH Posterholt*



krachttraining

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

0475 400 630
www.gooswellness.nl

twc posterholt



Opgericht 1 maart 1973

Jaargang 50 nr. 3

17 april 2026

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

vacature

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

Bert van Engelen
06-53783174
engelenvanbert@gmail.com

Jo Montforts

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 19 mei 2026 inleveren !

Van het bestuur



VOORAANKONDIGING TWC ZOMER FEESTJE

Beste Leden en partners,
Noteer alvast in jullie agenda:
Zaterdag 1 augustus, aanvang 18.00
uur in sporthal “De Wieë” Posterholt



We organiseren weer ons gezellig zomerfeestje – dit jaar extra bijzonder met een heerlijk uitgebreid buffet Italiano, verzorgd door



Picobello
Catering

Verwacht een avond vol gezelligheid, lekker eten en drinken in een fijne sfeer en nog iets!

Meer informatie volgt, maar zorg dat je deze datum vrijhoudt!

TWC CLUBKLEDING IN DE VERKOOP.

Vanaf maart 2027 hopen we jullie de nieuwe TWC Clubkleding te kunnen aanbieden. Van de huidige clubkleding (en ook die van daarvoor) hebben we nog een kleine voorraad liggen. Deze kan tegen zeer voordelige prijzen door de leden gekocht worden. De kleding is van hoge kwaliteit en wordt nu zelfs onder de inkoopprijs aangeboden. Heb je interesse neem dan snel contact op met onze kleding cie, Bert van Engelen 06 53783174.





Deskundige begeleiding van Inspanningsfysioloog
Marcel Schmitz en sportsarts Rob Eijkelenboom

- **VO₂max fietstest**
- **Sportkeuringen / sportmedisch onderzoek in samenwerking met Sportgeneeskunde Laurentius ziekenhuis (vergoeding via aanvullende verzekering)**
- **Fysieke training: conditie (trainingsschema's) en kracht**

Marcel Schmitz (M.Sc.)
Inspanningsfysioloog | fysiek trainer
T 06 23341839
W www.in2motion.eu
E info@in2motion.eu

In 2 Motion
SportAdviesBureau
Inspanningstesten en trainingsbegeleiding



De vragen aan Jos Ritzen



1. Wat is je geboorteplaats?

Echt.

2. Wat is je beroep?

Ingenieur.

3. Wat is je favoriete drank?

Koffie.

4. Wat is je favoriete kleur?

Blauw.

5. Wat eet je het liefst?

Zelfgebakken Pizza.

6. Wat is je favoriete restaurant?

Hotel Roerdalen.

7. Wat is je favoriete koffiestop?

Le Mistral, Maasbracht.

8. Heb je een huisdier?

Neen.

9. Wat is je favoriete vakantiebestemming?

Nederland.

10. Wat is je favoriete route of fiets gebied?

Ijzerenbosch.

11. Welke sport(en) heb je (of nog) beoefend?

Badminton.

12. Wat is je voorkeur van fietsmerk?

Geen voorkeur.

13. Heb je naast het sporten nog andere hobby's?

Motorfietsen.

14. In welk TV programma ben je het meest geïnteresseerd?

BRT Sporza.

15. Wie is je favoriete zangeres of zanger?

P.J.Harvey.

16. Welke sportman/-vrouw zou je voorbeeld kunnen zijn?

Mathieu van der Poel.

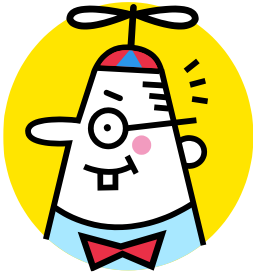
17. Graag een standbeeld voor.....

Geen mening.

18. Als je 1 dag de baas was in Nederland wat zou je dan direct veranderen?

Zelfde regels voor E-bikes als voor andere motorrijtuigen en 2 wielen (WA-verzekering enz.).





Bairke jr.

Beste Bairke,

Het is weer eens zover. Zit mijn man net op zijn ideale trimgewicht, komt de seizoens-opening met alweer die vlaaien. Het weer was zo slecht dat niemand heeft gefietst, maar bij het vlaai eten kwam men ineens wél opdagen. Ook mijn man. En hij moest zo nodig met de auto omdat hij anders nat zou worden. Na ruim een uur was hij weer thuis. Twee grote stukken luxe vlaai had hij op. En nu wilde hij ook gelijk aan de pasta die op het vuur stond. Dus zijn hele gewichtsplanning is naar de vaantjes. Kunnen jullie die mevrouw van de vlaai geen weegschaaltje of liniaaltje geven zodat ze niet teveel afsnijdt en mijn man niet teveel calorieën binnenkrijgt? Dit moet toch wel te regelen zijn lijkt me.

Wieteke van Weegen.

Beste Wieteke,



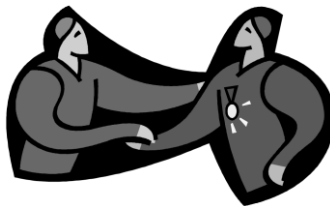
Achter elke oplossing zit een veel interessanter probleem. Die mevrouw van de vlaai heeft wel wat anders te doen dan elk stukje vlaai te meten en te wegen. En als elke TWC'er dit zelf moet doen, krijg je chaos. Bairke voorziet dan lange files voor het buffet en opstootjes omdat het allemaal zo lang duurt. Een ander probleem: krijgt een XL-renner evenveel vlaai dan een M-renner? Moeten de stukken vlaai met room en vlokken even groot zijn als die van een simpele fruitvlaai?

Problemen alom. Dit moet en kan simpeler denkt Bairke. We splitsen de vlaaien: uit een vlaai van normaal 10 stukken hebben we na splitsing van elk stuk ineens 20 stukken! Bovendien heeft ieder stuk de helft minder calorieën. Iemand die 2 stukken vlaai heeft gegeten, heeft er in werkelijkheid maar 1 gehad. Niemand heeft het in de gaten. Ook gaan we voor caloriearme gezonde biologische fruitvlaaien met onbespoten appels, kersen en knorsjele die van plaatselijke telers komen. Dus geen slagroom, chocolade vlokken of advocaat meer. We houden het simpel en caloriearm. En met die verdeling krijgt misschien de XL iets te weinig (maar dat is niet erg) en de M net genoeg. Zo houdt TWC ook nog eens de gewichtsplanning in de gaten.

Bairke Biologisch en onbespoten

Wij feliciteren de jarigen van april !

- *Jos janssen*
- *Ton Jöris*
- *Ger Schmitz*
- *Paul Vervoort*
- *John Vogels*
- *Jan Withoot*



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

Limburgse wielerkalender 2026

April

19 Maastricht / Valkenburg, Amstel Gold Race (M en V)
26 Eijsden, jeugd Kasseien criterium

Mei

9 Mechelen, 14e Kleeberg Challenge ****onder voorbehoud****
10 Valkenburg, Marv Grav Weekend (gravel)
10 Stein-Elsloo, Alfa Bier Limburg Trofee
17 Simpelveld, Bergomloop Simpelveld (Toekomstcup)
19 Herkenbosch, Limburg Cycling Chrono Trofee (1)
30-31 Buchten, Wielerweekend

Sportkalender 2026

April

- 17 **Wielrennen Brabantse Pijl (Bel)**
- 18 Voetbal WK-kwalificatie (v) Frankrijk-Nederland
- 18 t/m 4 mei Snooker WK, Sheffield (Eng)
- 19 Formule 1 Grand Prix Jeddah (Ksa)
- 19 Voetbal KNVB-beker (m), finale
- 19 **Wielrennen Amstel Gold Race**
- 20 Atletiek Marathon Boston
- 22 **Wielrennen Waalse Pijl**
- 25/26 Voetbal Women's Europa Cup, finale
- 25-26 Voetbal Champions League (v), halve finales
- 26 Atletiek Marathon Londen
- 26 **Wielrennen Luik-Bastenaken-Luik**
- 28-29 Voetbal Champions League (m), halve finales
- 30 Voetbal Europa en Conference League (m), halve finales

Mei

- 2/3 Voetbal Women's Europa Cup, finale, return
- 2-3 Voetbal Champions League (v), halve finales, returns
- 3 Formule 1 Grand Prix Miami
- 3-10 **Wielrennen La Vuelta Femina (Spa)**
- 5-6 Voetbal Champions League (m), halve finales, returns
- 7 Voetbal Europa en Conference League (m), halve finales, returns
- 8 Atletiek Diamond League, Doha (Qat)
- 8-31 **Wielrennen Giro d'Italia (m)**
- 9 Atletiek Ter Specke Bokaal, Lisse
- 14-31 Hockey Play-offs hoofdklasse, Rabat (Mar)
- 16 Atletiek Diamond League, Shanghai
- 16 Voetbal KNVB-beker (v), finale
- 17 Voetbal Laatste speeldag eredivisie (m)
- 20 **Voetbal Europa League (m), finale, Istanboel**
- 23 Atletiek Diamond League, Xiamen (Chi)
- 23 Voetbal Champions League (v), finale, Oslo

- 24 Formule 1 Grand Prix Montréal (Can)
- 24 t/m 7 juni Tennis Roland Garros, Parijs
- 27 Voetbal Conference League (m), finale, Leipzig (Dui)
- 30 Voetbal Champions League (m), finale, Budapest (Hon)
- **30 t/m 7 juni Wielrennen Giro Donne (v) (Ita)**
- 31 Atletiek Diamond League

Voor jullie gelezen:

FIETSHOUDING....Voor velen bekend, maar toch.....

Past je fiets wel bij jou: nooit meer zadel- of rugpijn.

Lekker fietsen begint met een goede zithouding. Zit je goed op je fiets, dan voorkom je klachten zoals rugpijn, zadelpijn en een stijve nek. De juiste framemaat speelt daarbij een grote rol. Met een paar simpele aanpassingen en handige tips stel je je fiets zo af dat je weer comfortabel en ontspannen kunt fietsen.

Een goed afgestelde fiets begint bij de juiste framemaat.

Die bepaal je met je binnenbeenlengte: meet de afstand van de vloer tot je kruis (zonder schoenen). Vermenigvuldig dit met **0,68** en je hebt een goede richtlijn voor je framemaat in centimeters.

Twijfel je tussen twee maten? Ga dan liever voor de kleinere. Die kun je nog aanpassen met bijvoorbeeld een langere zadelpen of stuurpen. Een te grote fiets voelt al snel oncomfortabel en kan klachten geven. Heb je lange benen? Dan lijkt een groter frame logisch, maar maak altijd een proefrit. Het stuur moet goed bereikbaar zijn zonder dat je je armen strekt. Dat geldt ook voor sportieve fietsen zoals racefietsen en mountainbikes — comfortabel fietsen blijft het belangrijkste.

Nooit meer zadelpijn.

Je fietshouding wordt voor een groot deel bepaald door je zadel. Veel zadels kun je naar voren of achteren verstellen en een beetje kantelen. Het belangrijkste is dat je zitbotjes op het brede deel van het zadel rusten. Wanneer je het stuur vastpakt, blijven je schouders ontspannen en zijn je armen licht gebogen.

De juiste zadelhoogte kun je berekenen met de formule:

binnenbeenlengte \times 0,883 = zadelhoogte (gemeten vanaf de trapas).

Controleer daarna of het goed voelt: zet de pedalen horizontaal, je voorste knie hoort dan recht boven de pedaalas te staan.

Ook de vorm van het zadel speelt een grote rol in comfort. De afstand tussen je zitbotjes bepaalt welk zadel het beste bij je past. Dat kun je **laten meten bij een fietsspecialist. Een zadel met uitsparing kan helpen om druk te** verminderen. Extra zachte zadels of zadeldekjes lijken comfortabel, maar zorgen vaak juist voor meer wrijving en zadelpijn.

Fietsstuur instellen

Een goed afgesteld stuur zorgt voor ontspanning in je armen en schouders. Je polsen blijven recht, je armen licht gebogen en je draagt je gewicht vooral op het zadel — niet op het stuur.



Merk je dat je naar het stuur moet reiken of dat je schouders omhoog trekken? Dan kun je dit proberen:

- Verplaats je zadel een beetje naar voren of naar achteren om de afstand tot het stuur te verbeteren.
- Verstel de hoek van het stuur. Kleine aanpassingen kunnen al veel verschil maken voor je houding.

Voor jullie gelezen; de redactie

week 17	A-route	B-route	C-route
woensdag 22 april	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 18.30 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt. Afstand: max. 75 km.</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 13.30 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt.</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Broeksittard/Haagsittard Route via GPS Afstand: 55 km.</p>
zaterdag 25 april	<p>Koningsdag</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Rondje Duitsland Route van Jo Afstand: 90 km.</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Wurm tdk Route via GPS Afstand: 68 km.</p>
zondag 26 april	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt.</p>		<p>C+ routes starten op dezelfde dag en tijd als de C-routes. Bestemming wordt ter plaatse bekend gemaakt.</p>

week 18	A-route	B-route	C-route
woensdag 29 april	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 18.30 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt. Afstand: max. 80 km.</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 13.30 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt.</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Leudal Route via GPS Afstand: 65 km.</p>
zaterdag 2 mei		<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Venlo Route van Roy Afstand: 90 km.</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Geilenkirchen Route via GPS Afstand: 68 km.</p>
zondag 3 mei	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt. Afstand: ?? km.</p>		<p>C+ routes starten op dezelfde dag en tijd als de C-routes. Bestemming wordt ter plaatse bekend gemaakt.</p>

week 19	A-route	B-route	C-route
woensdag 6 mei	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 18.30 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt. Afstand: max. 85 km.</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 13.30 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt.</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Nedcar Route via GPS Afstand: 60 km.</p>
zaterdag 9 mei		<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Eys Route van Marco Afstand: 100 km.</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Rondje Neer Route via GPS Afstand: 70 km.</p>
zondag 10 mei	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt. Afstand: ?? km.</p>		<p>C+ routes starten op dezelfde dag en tijd als de C-routes. Bestemming wordt ter plaatse bekend gemaakt.</p>

week 20	A-route	B-route	C-route
woensdag 13 mei	Start: Sporthal P'holt Tijd: 18.30 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt. Afstand: max. 85 km.	Start: Sporthal P'holt Tijd: 13.30 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt.	Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Matzerath Route via GPS Afstand: 62 km.
Hemelvaartsdag 14 mei			
zaterdag 16 mei		Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 Bestemming: Bruinkool Route van Fred Afstand: 110 km.	Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Altweerderheide Route via GPS Afstand: 74 km.
zondag 17 mei	Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt. Afstand: ?? km.		C+ routes starten op dezelfde dag en tijd als de C-routes. Bestemming wordt ter plaatse bekend gemaakt.

week 21	A-route	B-route	C-route
woensdag 20 mei	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 18.30 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt. Afstand: max. 90 km.</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 13.30 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt.</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Rondje Windmolens Route via GPS Afstand: 68 km.</p>
zaterdag 23 mei		<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Cauberg Route van Paul Afstand: 110</p>	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Hatterath Route via GPS Afstand: 73 km.</p>
Pinkstermaandag 25 mei	<p>Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt. Afstand: ?? km.</p>		<p>C+ routes starten op dezelfde dag en tijd als de C-routes. Bestemming wordt ter plaatse bekend gemaakt.</p>

week 22	A-route	B-route	C-route
woensdag 27 mei	Start: Sporthal P'holt Tijd: 18.30 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt. Afstand: max. 90 km.	Start: Sporthal P'holt Tijd: 13.30 uur Bestemming: Wordt ter plaatse bekendgemaakt.	Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Berg a/d Maas Route via GPS Afstand: 73 km.
zaterdag 30 mei		Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Fietsen door het water (Bokrijk) Route met pauze. Route van Marco Afstand: 140 km.	Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Wijnandsrade Route via GPS Afstand: 74 km.
zondag 31 mei	Start: Sporthal P'holt Tijd: 09.00 uur Bestemming: Pinksterroute Afstand: ?? km.		C+ routes starten op dezelfde dag en tijd als de C-routes. Bestemming wordt ter plaatse bekend gemaakt.



AUTOBEDRIJF **JAN BAKKES** b.v.

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

Daniëls, de grootste in groen!

Elke zondag open van
10 - 17 uur



Daniëls



TUINCENTRUM



Herkenbosserweg 4
VLODROP

www.tuincentrumdaniels.nl





PIET DAEMEN
SPORT & RIJWIELHUIS

Over ons Openingstijden Contact



NIEUWE COLLECTIE EBIKES
IN ONZE SHOWROOM



Ook voor een
ruim assortiment
fietsstassen!



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



1 | 25

