



## Nieuwsbrief GWC de Adelaar (2022 Nr 6)

4 juni 2022

1. Clubavond 20 juni: Uitleg Cyql-app en workshop met NatuSport
2. Toertocht Utrechtse Ronde op zondag 12 juni
3. Bioracer bestelling van Maart 2022

### 1. Clubavond 20 juni: Uitleg Cyql-app en workshop met NatuSport

Op maandag 20 juni een clubavond:



Ruim 50 leden hebben zich al aangemeld voor de **Cyql-app**. Dat is een mooi begin. Deze wordt gebruikt om onderling gemakkelijk afspraken te maken voor een fietstocht. Voorafgaand aan de workshop sportvoeding op **20 juni zal vanaf 19.30 uur** uitleg worden gegeven over de mogelijkheden. Ook zullen we jullie vragen beantwoorden. Laat via [toer@gwcdeadelaar.nl](mailto:toer@gwcdeadelaar.nl) even weten of je belangstelling hiervoor hebt.

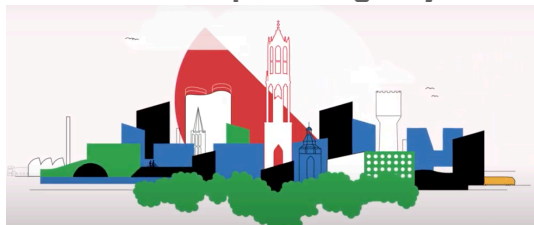


Aansluitend op **maandag 20 juni om 20.00 uur** organiseren wij een workshop over sportvoeding. René Bastiaanse van [Natusport](#) zal uitgebreid vertellen over het belang van goede voeding vóór, tijdens en na een wedstrijd of toertocht. Wat heb je nodig om je prestaties en uithoudingsvermogen te verbeteren? En hoe kun je sneller en beter herstellen na een zware inspanning. Denk hierbij aan een wedstrijd of een lange toertocht. Roderik Egberink zal als praktijkdeskundige vertellen over zijn ervaringen met goede sportvoeding.

Wij bevelen deze workshop aan voor zowel wedstrijd- als toerrijders. En ook voor (ouders van) jeugdleden is dit een hele mooie gelegenheid om te horen hoe belangrijk goede voeding is voor een beginnende renners.

Bij voldoende belangstelling laten we weten of deze workshop ook daadwerkelijk doorgaat. Meld je dus aan voor deze (gratis) workshop via [evenementen@gwcdeadelaar.nl](mailto:evenementen@gwcdeadelaar.nl).

## 2. Toertocht de Utrechtse Ronde op zondag 12 juni



Nieuwe tocht de Utrechtse Ronde, 120 en 155 km

### **zondag 12 juni start 8.30 uur**

Een tocht, uitgezet door Marti Valks, naar het zuiden langs rivieren, over dijken en door de polders.

**120 km:** De kortere tocht volgt de Lekdijk: je kan een stop doen in Vianen (Het Raadhuis).

**150 km:** De langere tocht (155 km) heeft 2 pontjes en die zijn onvermijdelijk voor een mooie tocht in rivierenland. Zie het maar als extra rustpauzes, best fijn bij zo'n lange tocht. Op de Diefdijk kun je echter weer een stuk lekker doorfietsen, maar beseft dat dit onderdeel is van de Hollandse waterlinie. In Leerdam is De Beren is een mooie stopplek.

Vóór Lopik komen de beide tochten weer bij elkaar en gaat de tocht via Oudewater en Woerden weer terug. In Woerden is De Kade/Blokje een mogelijke stopplek.

De pauze/koffiestops zijn **niet** vooraf door geregeld, iedere stopt waar zij/hij wil.

We rijden op GPS en in groepen, de routes zijn niet gepijld. Op de website op de [downloadpagina](#) staan de routes. Bereid je goed voor. Vraag hulp aan medeleden als je niet weet hoe je de routes moet downloaden naar je fietscomputer. Als je geen fietscomputer hebt, zoek dan een maatje die dat wel heeft.

Na de tocht is er in het clubhuis een gratis drankje en hapje om de zomer te vieren waarvoor aanmelden niet nodig is.

## 3. Bioracer bestelling van Maart 2022



In Maart is de laatste bestelling van 'oude' kleding door leden bij Bioracer gedaan.

De verwachte leverdatum, ongeveer 8 weken na sluiten van de webshop, is inmiddels verstreken. Nu blijkt dat onze fietskleding ook in China geproduceerd wordt. Door lockdown aldaar en beschikbaarheid van de stoffen is de uitgifte mogelijk pas in de 3de week van juni. Niet leuk, overmacht. Na uitlevering bij Beukers Wielersport in Huizen krijgen jullie zsm een berichtje.

Nb. kleding met aangepaste sponsoren zal eind van het jaar 2022 beschikbaar komen in de webshop, weer bij Bioracer.

Links:

Bicycling, trainen op hartslag nav clinic van Henk Lubberding

<https://www.bicycling.com/nl/training/a28394698/trainen-op-hartslag/>

Gesprek met Gio Lippens op zaterdag 18 juni om 13:00-14:00 uur

<https://labmediaplein.nl/agenda/ontmoet-de-makers-gio-lippens/>