

WTC De Zwaan Son

Colijnstraat 1
5694 CJ Breugel
Tel. 04990-71422



Rabobank Son Rek. no. 14

'Zwanenbabbel'

Clubblad van WTC "De Zwaan"
Nummer 7, Maart 1994

Inhoudsopgave

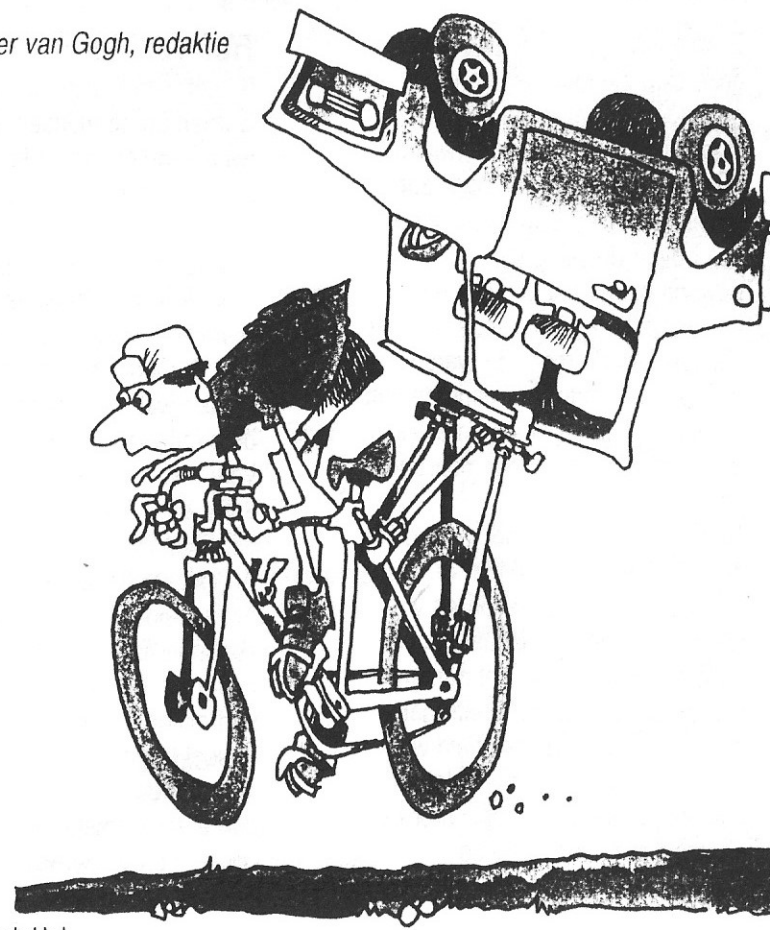
Bestuur & Redactie.....	blz. 1
Inhoud.....	blz. 2
Van de Redaktietafel.....	blz. 3
Voer het Clubgemiddelde op!.....	blz. 4
Zwaantjes.....	blz. 7
Het rijden van een Buitenlandse Tocht.....	blz. 7
Nieuwe leden.....	blz. 7
Ledenlijst.....	blz. 8
Fietstijden.....	blz. 10
Een Andere Benadering van hetzelfde Probleem.....	blz. 11
Verjaardagen.....	blz. 13
Wist U Dat.....	blz. 14

Van de Redaktietafel

Als redactie van de Zwanenbabbel is mij gevraagd om aan het begin van dit kersverse fietsseizoen een extra informatie-Zwanenbabbel te maken. Dit nummer staat dan ook niet boordevol prachtige fietsverhalen zoals de vorige keer maar gewoon informatie die u tijdens het fietsseizoen van pas kunnen komen.

Verder hoop ik dat er dit seizoen vanuit de club weer veel kopij binnenkomt. Maakt niet uit of dat nou echte 'fietsers-latijn' is of een heel serieus verhaal. Dus: veel fietsplezier het komende jaar en schrijf op wat u meemaakt!

Esther van Gogh, redactie



Zwanenbabbel

Voer het Clubgemiddelde op!

Onderstaand artikel is overgenomen uit 'Toerfiets magazine', nummer 3 (juni 1993).

Ongetwijfeld is er tijdens de voorjaarsvergaderingen van diverse toerclubs weer stevig gediscussieerd over de gemiddelde snelheid tijdens de clubritten. Om dit onderwerp eens goed voor te bereiden besloot ik advies te vragen aan de heer D.O.O.R. Douwer, die deskundige is op dit gebied. Hier volgt zijn relaas.

Enkele jaren geleden ging het met onze club zienderogen achteruit. De gemiddelde snelheden van ons clubpelotonnetje van zo'n twintig man dreigde te zakken naar een bedenkelijk peil. Een aantal leden van boven de vijftig kon nog gewoon bijhouden en zelfs een vrouwelijk lid kwam steeds met het peloton aan de meet. Er waren mensen die onderweg genoten van het landschap en er waren er zelfs die voor de gezelligheid meereden.

Dit kon natuurlijk zo niet langer. Het gemiddelde dreigde onder de dertig kilometer per uur te raken en we werden wel eens ingehaald door andere fietsers. Door het nemen van de onderstaande maatregelen is het ons gelukt de snelheid weer danig op te voeren. Hier volgt dan ook een aantal goede tips voor een serieuze club met dezelfde problemen.

Het vertrek

Bij het vertrek dient niet gewacht te worden op de mensen die een of twee minuten te laat komen. Acht uur is acht uur! Als alleen een trage nog niet aanwezig is, is het aan te bevelen al enkele minuten voor tijd te vertrekken; 'die komt dan tenminste nooit meer bij'. Probeer ieder lid meteen duidelijk te maken wat de bedoeling is van het uitroepen van kreten als: 'Ja, vertrekken! Ik moet vóór elf uur thuis zijn', 'Pomp je banden voortaan thuis maar op', etc. Aangezien de renners die het gemiddelde drukken ook vaak zogenaamde slowstarters zijn, is het nuttig om tegen de wind in te vertrekken en meteen onder in de beugel te gaan. Het gevaar bestaat namelijk dat wanneer deze mensen drie à vijf kilometer mee kunnen fietsen, je ze de hele tocht niet meer eraf kunt rijden.

Het parcours

De te fietsen route dient zorgvuldig gekozen te worden; clubs met veel zwaargewichten kiezen een route met veel bruggen, viaducten en tunnels. Verhoog de snelheid in de klim met zo'n vijf kilometer per uur om te voorkomen dat ze nog door sociale clubleden geduwd kunnen worden. Voor tengere ventjes zonder de benodigde spieren zijn vooral dijktochten aan te bevelen bij windkracht zes of meer. Rijd dan wel slim, dat wil zeggen allemaal aan de loefzijde van de weg zodat er niemand uit de wind kan gaan zetten.

Seinen

Omdat de echte kleppers voor in het peloton rijden, kunnen ze alle obstakels op en in de weg goed op tijd zien. De klungelaars achterin zien hiervan vaak juist niets! Geef absoluut geen seinen bij de genoemde obstakels. De mindere goden zullen dan vanzelf uit lijfsbehoud moeten gaan trainen om ook voorin te kunnen rijden of rijden uiteindelijk ergens tegenop.

Pauses

Pauses zoals bijvoorbeeld om te eten zijn uit den boze. Ook als mensen op lange tochten stoppen om even water bij te vullen kan men

doorrijden. 'Dan moeten ze een grotere of een tweede band aanschaffen. Goed materiaal is alles in de wielersport'. Koffiepauses (vooral met vla) zijn de doodsteek voor het clubgemiddelde. Ze breken het ritme en geven degenen die eraf gegaan waren de kans om te herstellen. Maar wat nog erger is dat er dan gezellig gekletst wordt met het risico dat dit tijdens de rit doorgaat. Bovendien dreigt het clubgemiddelde te dalen, wat dat weer voor slakken van de rit aantrekt. Dus de penningmeester eens een kopje koffie van de club geeft, die hierop niet te worden ingegeleid. Desnoods verleggen de koppen de route zodanig dat er geen meer wordt gepasseerd.

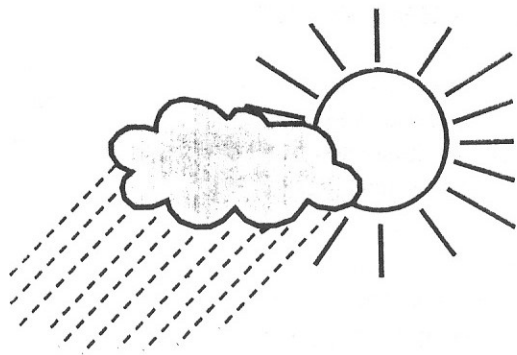
De volgwagen

De aanwezigheid van een volgwagen is ongewenst. Bij de banden wordt het wiel te snel gewisseld, waardoor zelfs de minder sterken nog terug kunnen komen. Bovendien durft een mindere broeders vaak niet mee als de zekerheid van de bezemwagen om in te stappen ontbreekt. Sla dus smalle fietspadjes in, rijd over wo

en dergelijke om de volgwagen kwijt te raken. Bij clubs waar om toerbeurt wordt gevolgd, zorgen alle al eerder genoemde tips ervoor dat er geen volger meer is.

Al met al een aantal zeer nuttige tips om uw clubgemiddelde te verhogen. Zwakkere fietsers wordt aangeraden eens bij de biljartclub te solliciteren! Als de ware wielrenners dit alles ter harte nemen, kan het clubgemiddelde boven de vijftig kilometer per uur komen. Bij onze club bevalt dit erg goed.

Tot zover het verhaal van de heer D.O.O.R. Douwer. Doe uw voordeel met dit relaas als de snelheidsdiscussie weer eens oplaait.



Zwaantjes

Te koop:

ATB

Merk: Schauff

Hoogte: 57 cm

Prijs: f 500,-

E. van Gogh, 04990-76353

Als u iets te koop heeft of graag iets wil kopen geef dit dan door aan de red van de Zwanenbabbel. Wij zorgen er dan voor dat uw advertentie zo snel mogelijk in de Zwanenbabbel wordt afgedrukt.

Het Rijden van een *Buitenlandse Tocht*

De leden die het voornemen hebben om ook eens een rit in het buitenland te rijden, denk eens aan een Belgische klassieker, kunnen zich melden bij Theo van Eck. Deze is graag bereid om te proberen een paar mensen bij elkaar te krijgen om gezamenlijk zo'n rit te rijden.

Nieuwe Leden

Nieuwe leden dit jaar:

J. Majoor

E. van de Put

J. Tielens

W. van Engelshoven

H. Hulsen

A. van de Kerkhof

P. Hulsen

J. van Gerwen

Zwanenbabbel

Fietstijden

Op zondag 27 maart is de klok weer een uur verzet. Dit betekent dat wij ook weer 's avonds kunnen fietsen. De dinsdag- en donderdagavonden beginnen wij dan om 18.30 uur bij de Zwaan. Dit geldt dan voor de maanden maart en april. Vanaf dinsdag 3 mei vertrekken we weer gewoon om 19.00 uur. In september gaan we weer om 18.30 uur fietsen.

Voor de duidelijkheid:

29-03-94	vertrek om 18.30 uur
31-03-94	vertrek om 18.30 uur
04-04-94	vertrek om 18.30 uur
07-04-94	vertrek om 18.30 uur
12-04-94	vertrek om 18.30 uur
14-04-94	vertrek om 18.30 uur
19-04-94	vertrek om 18.30 uur
21-04-94	vertrek om 18.30 uur
26-04-94	vertrek om 18.30 uur
28-04-94	vertrek om 18.30 uur

vanaf 03-05-94 vertrek om 19.00 uur

Denk aan de clubritten op de zondagen

4 april	Rondje Heusden vertrek om 9.00 uur
10 april	Denneluchttocht vertrek om 7.30 uur
17 april	Contentetocht vertrek om 9.00 uur
24 april	Bos en Heidetocht vertrek om 8.00 uur
1 mei	Rondje Thorn vertrek om 8.00 uur

Een Andere Benadering van hetzelfde Probleem

In de Zwanenbabbel nr 4 beschrijft Enno Samplonius de bedoeling van het fietsen op een districtsdag. Hij heeft ook het nodige rekenwerk verricht dat perfect klopt.

Ik heb daarna ook wat zitten rekenen om hetzelfde probleem op een andere manier te kunnen oplossen.

Ik ben uitgegaan van dezelfde gegevens, namelijk

wielomtrek = 2,137 meter

en een verzet van 52 x 17

afgelegde weg per pedaalslag = $(52/17) \times 2,137 = 6,53$ meter

Als we er van uitgaan dat 60 pedaalslagen per minuut gemaakt worden dan komen we op een afgelegde weg per minuut, van:

aantal pedaalslagen x 6,53 = $60 \times 6,53 = 391,8$ meter.

Dus bijna 4 hectometerpaaltjes per minuut.

Per minuut geeft dit een gemiddelde van :

60 min. x 391,8 meter = 23,508 km per uur.

Door nu dit gemiddelde op te geven (23,5 km/h) is dit met een horloge tijdens rijden gemakkelijker te controleren n.l. elke seconde een pedaal trap.

De afgelegde weg is nog wat giswerk. Is hier wat aan te doen?

Bijvoorbeeld:

4 hectometerpaaltjes (400 meter) en 60 pedaalslagen per minuut in diezelfde meter?

Dat past, als er per pedaalslag $400/60 = 6,66$ meter wordt afgelegd.

In de tabel van Enno kun je zien dat die afstand wordt afgelegd als er een verzet van 53 x 17 wordt gemonteerd.

Je komt dan uit op een gemiddelde van:

60 slagen per minuut x 60 minuten x 6,66 meter = 24.000
meter/uur = 24 kilometer per uur.

Dus "gemakkelijke" controleerbare afstand (400 m) en aantal pedaalslagen per minuut.

Maar...hoe houd je zo'n strak tempo aan? Oefenen, oefenen en oefenen.

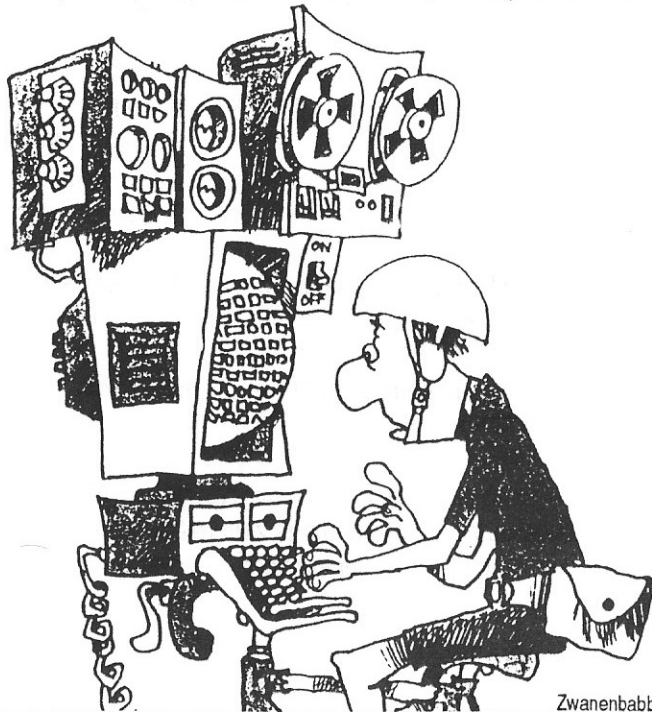
Nu kan er ook nog oponthoud ontstaan dat je zo gelijkmatig mogelijk wilt inlopen. Voor elke minuut oponthoud lig je dus 400 meter achter op het schema. Als je nu overschakelt op een verzet 16 x 53, loopt je pedaalslag 40 cm in op je achterstand;

40 cm per slag betekent $60 \times 0,4 = 24$ m per minuut.

Om dus die 400 m in te lopen moet je dus $400/24 = 16$ minuten met dit verzet rijden.

Leuk rekenwerk, maar op de eerste plaats is het toch om het fietsplezier te doen.

Gerhard de Beer



Zwanenbabbel

Verjaardagen

De komende drie maanden zijn de volgende leden van onze club jarig: (Dit lijstje komt grotendeels overeen met het lijstje van de vorige Zwanenbabbel i.v.m. de korte tijd tussen Zwanenbabbel 6 en 7)

C. de Greef.....	3 april
H. Faber.....	5 april
R. Ophorst.....	6 april
A. de Kleijn.....	7 april
N. Saris.....	7 april
T. van Eck.....	10 april
A. Vliegen.....	10 april
H. Vogels.....	13 april
E. van Gorp.....	14 april
J. Verhagen.....	16 april
T. van Rooy.....	21 april
C. Leenhouders.....	22 april
W. Jansen.....	24 april
G. van der Vleuten.....	29 april
H. Coppelmans.....	8 mei
B. Cornelissen.....	10 mei
E. van Gogh.....	26 mei
W. de Booy.....	29 mei

*Allemaal van harte
Gefeliciteerd!*

Wist U Dat....

- wij tegenwoordig een tandem in ons midden hebben?
- wij behoorlijk wat nieuwe leden hebben?
- Rondje IJsselmeer dit jaar weer in drie dagen gefietst wordt en wel 24, 25 en 26 juni?
- de ledenvergadering op 28 februari zeer druk bezocht is?
- wij dit jaar geen contributieverhoging hoeven te verwachten?
- de redactie nog altijd op "Wist u datjes" zit te wachten?
-
-
-
-



Leuke quiz: hoe kunt u het petje niet dragen?

Belangrijke data 1e halfjaar 1994

(onder voorbehoud)

trainingsweekend:	5-6 maart 1994.
za.	12 maart Rucphen
zo.	13 maart Belgie Gent-Ieper
zo.	20 maart Belgie Mol-Wezel 19 tot 22 jaar
zo.	27 maart Oostelbeers na de wedstrijd gez. training
do.	24 maart Volgende Amateurs-A bespreking
zo.	3 april Pepper Race (t/m 23 jaar)
ma.	4 april Gerwen
za.	9 april Omloop vd Braakman clubcompetitie (Philipine)
zo.	10 april Ster van Brabant clubcompetitie
zo.	17 april Son/Breugel
zo.	24 april Lieshout
	Wim Hendriks Trofee clubcompetitie (Koewacht)
do.	28 april Geldrop tijdrit
vr.	29 april Geldrop
za.	30 april Geldrop
	Omloop vd Grindmeren clubcompetitie (Maasbracht)
zo.	1 mei Eindhoven Vlokhoven
zo.	8 mei Tilburg Besterd
za.	14 mei Omloop van Vogelwaarde clubcompetitie (Vogelwaarde)
zo.	15 mei Omloop van de Onderbanken clubcompetitie (Merkelbeek)
zo.	22 mei Diessen amateurs a/b
ma.	23 mei Valkenswaard Districtskampioenschap
zo.	5 juni Eindhoven Strijp
za.	11 juni Goirle amateurs a/b
zo.	12 juni Nuenen
ma.	13 juni St. Oedenrode

za.	18 juni	Riethoven
zo.	19 juni	Hilvarenbeek amateurs a/b
di.	21 juni	Oirschot
za.	25 juni	N.K.
zo.	26 juni	N.K.
ma.	27 juni	Luijksgestel
za.	2 juli	Mierlo
zo.	3 juli	Hart van Brabant Trofee clubcompetitie (Tilburg)
di.	5 juli	Hapert
do.	7 juli	P Liessel
vr.	8 juli	P Someren-Eind
za.	9 juli	P Someren NK tijdrijden Maren-Kessel
zo.	10 juli	P Bakel
ma.	11 juli	P Lierop tijdrit Bergeijk
di.	12 juli	P Veghel
do.	14 juli	P Boekel

