

TOUR '75 Nieuwsbrief

Met Rob Harmeling het jaar uit

Bij een valpartij geldt: "Als er niets uitsteekt mag een renner verderrijden"

Sportgeluk centraal op sponsoravond Tour '75

Winter 2013 - 2014

Spinnen

- Elke donderdag 20:00u

Mountainbike:

Vanaf de rotonde Kropswolde

- Elke zaterdag 13:00u
- Elke dinsdag 13:30u

Altijd in clubkleden én met helm.

Evenementenprogramma

02 mrt	Openingsstocht Exloo	90km
06 apr	Bakkeveen	100km
20 apr	Ibbenburen	115km
04 mei	Midwolda	110km
29 mei	Noorderrondritten	150km
01 juni	Dwingeloo	150km
14-15 jun	2-daagse clubtocht	
	Noord-Holland	360km
07 jul	Munnikezijl-Visvliet	115km
03 aug	Ditzum	100km
07 sep	Surhuisterveen	100km
14 sep	Sluisingstocht	

Bestuur

Harry Rijkens	voorzitter
Paul Mijland	secretaris
Hiljo ten Have	penningmeester
Bert Frans	lid / kleding
Piet Guikema	lid

Tour '75 uit Hoogezand-Sappemeer houdt zich bezig met de **recreatieve** beoefening van de **wielersport**. We zijn een actieve vereniging. We bestaan al meer dan 30 jaar en we hebben in die tijd een grote bekendheid verworven bij toerfietsers in de wijde omgeving van Hoogezand-Sappemeer. Onze vereniging heeft ongeveer 70 leden, voornamelijk mannen in de leeftijd van 25 tot 65jaar.

Iedereen die graag op de racefiets in een competitieve, maar **gezellige** sfeer wil fietsen kan lid worden. De leden van Tour '75 zijn allemaal goed getraind, maar er is plaats voor vereniging die graag op de racefiets aan zijn of haar **conditie** wil werken.



De stralende leden van Tour '75 en de gasten Rob Harmeling (tweede van rechts) en Tom Jelte Slagter (zittend, links)

"Tom Jelte, geloof je de meting of je vermogen jezelf te trainen?" Rob Harmeling vergelijkt het rennersleven van begin jaren '90 met dat van nu. Biefstuk



Tom Jelte Slagter

's ochtends en 's avonds, een verzorger die je flink op de borstkas duwde om "de stof uit de longen" te verwijderen, dat is nu wel anders. Tom Jelte Slagter knikt. Harmeling: "Wij hadden geen voedingsleer, geen trainingschema's voor piekprestaties of herstel. Mijn etappe in de Tour van '92 heb ik achteraf gezien gewonnen door de dag ervoor in opdracht onopvallend de

benen stil te houden en laat te finishen. De dag erop was ik fitter dan de rest en die wetenschap gaf me vleugels." "Tegenwoordig geloven renners teveel in metingen en vertrouwen ze te weinig op hun eigen vermogens. Maar ze kunnen meer dat de metingen zeggen. Veel meer. Kijk maar naar renners die na een valpartij verder rijden, vaak zwaar gehavend, "als er maar geen botten uitsteken." Tom Jelte vertelt dat hij echt zijn grenzen verkent. Harmeling: "Inderdaad, de huidige generatie renners spreekt echt met de benen".

"En jullie grenzen, mannen van Tour '75?" Na de sportvoedingslezing en de pauze gaat Harmeling door. "Spinnen jullie de hele winter door? Dat is als

gordijnen ophangen op de zolderkamer" "Pakken jullie je herstel wel? Dat is het fundament! Ik laat 's winters gerust een paar kilo aangroeien." Harmeling vertelt hoe hij zich met vallen en opstaan van een eenzijdige topsporter tot een evenwichtige persoon heeft ontwikkeld. "Wees eerlijk naar jezelf toe". "Jullie gaan in 2015 naar Mallorca?" "Richt je op de groep en iedereen kan het super hebben in Mallorca".



Spinning instructeur Bert en Rob Harmeling

Sluigingstocht



Ook Tour '75 geniet van de omgeving. Hier op weg naar de Posbank, aan de IJssel, wachtend op de pont.

Ditzum



In de haven van Ditzum. Tour '75 komt op de mooiste plaatsen. Of beleef je na 55 km fietsen de wereld gewoon anders?

NCK 1013



Sfeerbeelden van de Nederlandse Club Kampioenschappen tijdrijden bij Lauwersoog