



Jaargang 1, nummer 10, mei 2010

[www.frtcalmere.nl](http://www.frtcalmere.nl)

## Bestuur



### Toer de Almere voor Astma Fonds

Zaterdag 19 juni wordt voor jong en oud toerfietstocht "Toer De

Almere" georganiseerd. Voor de sportieve deelnemers zijn er afstanden van 30, 60 en 100 km langs de mooiste natuurgebieden van Almere. De baten komen geheel ten goede aan het Astma Fonds. Start en finish vinden plaats op het Eplanadeplein in het Stadshart van Almere.

Voorinschrijven en/of informatie via:  
[www.toerdealmere.nl](http://www.toerdealmere.nl)



### Teamuitje met korting bij Stayokay.

Speciaal voor verenigingen die bij de NTFU zijn aangesloten geeft Stayokay een korting van liefs 20% op de normale overnachtingsprijs. Stayokay heeft 28 accommodaties op de mooiste plekjes van Nederland. Het arrangement is vanaf € 55,= p.p. is inclusief 2x overnachting met ontbijt, 1x lunch, 1x lunchpakket en 1 x barbecue voor groepen van minimaal 10 personen. Bij boeking afkorting van NTFU vermelden en de naam van de vereniging.

Boek via [sales@stayokay.com](mailto:sales@stayokay.com)  
of bel 020-639 29 29

## Activiteitencommissie

### Beterschap!!!

De activiteitencommissie wenst Mariska van der Pijl, namens de leden van FRTC Almere, veel sterkte en een spoedig herstel toe. Nadat zij dit seizoen lid is geworden en een aantal toertochten heeft gereden, moet zij deze trainingsopbouw onderbreken voor een zware operatie.



### FRTC Almere Gezins PuzzelRit

De Ac nodigt alle leden en introducés uit om op deze dag actief aanwezig te zijn op de

puzzelrit die uitgezet is op deze dag. De rit is ongeveer 25 km en wordt op de gewone stadfiets gereden en daarom kan dan je partner en/of kinderen ook mee fietsen.

De kosten bedragen € 5,00 p.p. hiervoor krijg je een routebeschrijving en een vragen lijstje, wat te drinken en een kleine BBQ na afloop. Dat gaat gezellig worden dachten wij zo.

De start is tussen 14.00 uur en 14.30 in de kantine van Almere'90

We verwachten dat iedereen rond 17.00 uur weer bij Almere'90 binnen is.

Bij binnen komst kun je je consumptiebon inleveren en de dorst vast wat lessen. De Ac kijkt ondertussen de vragen formulieren na. Wie het beste de vragen heeft ingevuld krijgt een klein prijsje. Hierna gaan we lekker samen BBQen.

**Meld je tijdig aan voor 6 juni**

via Fons Stuijver : [ac-commissie@frtcalmere.nl](mailto:ac-commissie@frtcalmere.nl)  
of Agnes Honcoop : 036 537338 / 06 14196078



### Clinics mountainbiken bij FRTC Almere

*Rechtuit fietsen en hard rechtuit fietsen dat kan bijna iedereen. Fietsen op een MTB (mountainbike) door ruig terrein is een ander verhaal, want dat vraagt om een heel andere techniek. De FRTC Almere verzorgt daarom in de zomer 8 clinics waarbij de techniek wordt getraind van rijden op een MTB.*

De clinics worden gegeven door Hennie Schoonheim, die onder andere zijn ervaring inbrengt uit het tweekeer "fietsen" van de Crocodile Trophy fietsen (ongeveer 2.000 km in 10 etappes door de outback van Australië)





De FRTC Almere geeft deze clinics op zondag 6, 13, 20 en 27 juni + zondag 4, 11, 18 en 25 juli houdt. De clinics zijn laagdrempelig en zijn voor een ieder, oud en jong die wel eens op een MTB zit te volgen.

De kosten zijn niet al te hoog en bedragen € 5,00 per clinic. Ga je voor de hele serie dan betaal je eenmalig € 30,00. Maximaal 20 deelnemers. De deelname is gratis voor leden van de FRTC Almere.

De clinics duren ongeveer 2 uur en starten om 10.00 uur bij het gebouw van honkbalvereniging Almere '90 op het Fanny Blankers-Koen sportpark.

De training bestaat uit 15 tot 20 minuten in fietsen en daarna in het bos of op het grasveld de techniektraining. Elke week wordt een andere techniek toegelicht en uitgebreid behandeld.

Het aanleren van de techniek gaat van makkelijk naar moeilijk. De technieken die de revue passeren zijn o.a. remmen, sturen, schakelen, bochten, klimmen, dalen, en bunny hop.

Opgeven bij Hennie Schoonheim via de mail [h.schoonheim@hetnet.nl](mailto:h.schoonheim@hetnet.nl) en als dit niet mogelijk is via de telefoon 06-10811790.