



Jaargang 1, nummer 8 april 2010

www.frtca.nl

Bestuur

Na(bestellen) FRTCA wielertenuue data 2010:

Dinsdag 11 mei, dinsdag 6 juli en dinsdag 7 sept.
Vanaf 18:00 t/m 21:00 uur bij Almere'90.



Hoe hou je het wielertenuue mooi?



Wasvoorschrift gesublimeerd textiel:

- kleding direct uit verpakking, wassen voor gebruik.
- Handwas 30°
- Geen wasverzachter – bleekmiddel gebruiken.
- Hangend drogen. Geen droger, uitwringen of strijken.
- Vermijd contact met klittenband of uwe materialen.
- Doe nette kleding binnenste buiten in wasmachine.

Succes met je nieuwe wielertenuue, Huub

Fiets & Geniet afdeling

Met ingang van april 2001 is er vanuit Almere-Haven een nieuwe startlocatie voor toertochten van de Fiets & Geniet afdeling. Vanaf 13 april is er elke 2^e dinsdag van de maand een toer fiets tocht. Startpunt is bij Wisse Tweewielers, Kruisstraat Almere-Haven en de vertrektijd is 14:00 uur. Afstand en snelheid zijn in overleg met de groep. De tochten worden begeleid met voorachterrijders van de F&G afdeling. Ook hier is het motto "samen uit, samen thuis". Voor informatie www.frtcalmere.nl of Laurens v.d. Nes tel. 036-5378692

Toercommissie

Pech of gewoon niet aan gedacht.....???

Zondag 4 april stond de openingsrit op de kalender. Helaas zat het weer wat tegen, maar vond dat ik gewoon moest gaan. Dit omdat er elk jaar weer mensen bezig zijn een leuk programma neer te zetten en ik hen niet wil teleurstellen. Aangekomen bij Almere '90 hoorde ik al over een aantal leuke banden. Eén van de banden kreeg zelfs Jan Oost niet fatsoenlijk van de velg. Hij had het bloed op zijn handen staan. Nu loopt dat er niet allemaal tegelijk uit, dus hij kon wel wat hebben. Bij vertrek hadden wij gelijk weer twee leuke banden en waren nog niet de brug richting Waterwijk over of we hadden de volgende leegloper. Nu zijn er allerlei verhaaltjes wat je met banden moet gaan doen, maar volgens mij zijn de meeste hiervan achterhaald. Er is maar een goed medicijn en dat is je banden goed verzorgen en daarnaast: koop een paar goede banden. Omdat ik het gevaarlijk vind nu een paar merken op te gaan noemen, verwijs ik jullie graag naar je fietsenhandelaar. Als ik zie op welke fietsen de meesten rijden, dan kunnen er ook nog wel een paar tientjes af voor een paar goede banden. Dit voorkomt bij u en uw medefietsers een hoop irritatie. Uiteindelijk kan het ook gewoon pech zijn, maar in veel van de gevallen komt het door slechte verzorging.

Hierbij lever ik jullie graag een paar tips

1. Laat je banden niet altijd onder spanning staan,
 2. Kijk na elke tocht je banden even na op steentjes. Deze gaan eens door je band heen en dan zit je met de gebakken peren.
 3. Koop aan het begin van elk seizoen een paar nieuwe banden dit voorkomt veel ellende en als laatste:
 4. kies voor vouwbanden deze gaan er vele malen makkelijker af dan draadbanden. Wanneer je er voldoende druk in doet 8 a 9 Bar blijven deze banden goed om de velg zitten.
- O ja, de openingsrit. AC dank voor jullie inzet, ik vond het een geweldige dag met veel leden in de nieuwe kleding.

Ronald van Twiller



NK Toerfietsen

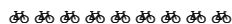
Het elfde Nederlands Kampioenschap toerfietsen wordt gehouden op zaterdag 21 augustus 2010 in Assen. De route zal u o.a. door het



stroomdallandschap van het Nationaal Park de Drentse Aa leiden. Dit landschap vormt een schilderachtige afwisseling op het toch al zo gevarieerde Drentse landschap. Dolend door de bossen en langs hei vindt u de vennen en hunebedden die Drenthe zo eigen zijn.

Het Nederlands Kampioenschap toerfietsen bestaat uit het rijden van een tocht, waarvan het parcours voor de deelnemers onbekend blijft tot aan de start en dat een lengte heeft van minimaal 80 en maximaal 120 kilometer. Het parcours bestaat uit twee gedeelten. Vooraf dient bij de organisatie de gemiddelde snelheid opgegeven te worden waarmee de deelnemende ploeg denkt te gaan fietsen. Deze snelheid moet minstens 18 kilometer per uur zijn en mag niet hoger zijn dan 28 kilometer per uur. Onderweg zullen op vaste plaatsen tijdscontroles gehouden worden, waarbij de tijd van de vierde deelnemer wordt opgenomen. De gehele ploeg dient zich op het controlepunt te melden. Bij het kampioenschap gaat het erom de vooraf opgegeven gemiddelde snelheid per uur zo exact mogelijk te benaderen. Uiteraard gaat het om een eerlijke, sportieve prestatie: 'fair play'. Er mag dus geen gebruik worden gemaakt van horloge, fietscomputer, mobiele telefoon, GPS-systeem en/of andere middelen waarmee tijd en/of snelheid kunnen worden bepaald. Het team dat de vooraf opgegeven gemiddelde snelheid het dichtst benadert, wint het kampioenschap en mag zich tot augustus 2011 Nederlands Kampioen toerfietsen noemen.

Vorig jaar is FTCA Nederlands kampioen geworden. Wie zich uitgedaagd voelt om deze titel verdedigen, kan zich opgeven bij Laurens Bijl: toercommissie@frcalmere.nl



Rabobank Omloop Flevoland

Op 5 juni a.s. wordt de Omloop Flevoland wederom georganiseerd door een drietal toerverenigingen uit de Flevopolders. Inschrijven kan vanaf dit jaar ook vooraf en online: www.omloop-flevoland.nl
Deze voorinschrijving geldt echter alleen voor de startplaatsen Almere en Lelystad.

De Rabobank Omloop Flevoland maakt deel uit van het voorbereidingsprogramma in het kader van de Tour de France start in

Rotterdam. Deelnemers worden gestimuleerd om deel te nemen aan alle voorbereidingstochten Op naar Rotterdam. Daarom heeft de NTFU een leuk prijzenpakket samengesteld. Deelnemers, leden en niet-leden, die aan drie van de vijf voorbereidingstochten deelnemen maken kans op:

- Één van de vier exclusieve Rabobank tribuneplaatsen voor de start van de Tour.
- Trainingsclinics in het najaar, na de Ronde van Lomardije, van een NTFU instructeur en een renner van Skil/Shimano
- Startbewijs voor de 150 km pelotonstocht Tour de Rotterdam (exclusief voor NTFU leden)
- Startbewijs voor de 95 of 140 km vrije toertocht Tour de Rotterdam (voor leden en niet leden)
- Lidmaatschap van de NTFU (voor niet leden)

Wedstrijdcommissie

“OPROEP OPROEP OPROEP”!!!!

Gezocht vrijwilligers voor de Zomeravondcompetitie. Elk jaar houden wij een zomeravondcompetitie wedstrijd. Dit jaar ook weer voor senioren. Zie hiervoor het [programma](#). Voor deze wedstrijden zijn wij altijd op zoek naar vrijwilligers. Dit voor de veiligheid van de sporters. Wij doen een oproep aan alle opa's, oma's, vaders, moeders en overige personen om je aan te melden voor 1 of meer avonden. Stuur een mail naar wedstrijdcommissie@frcalmere.nl

De wedstrijdcommissie

Evenementen

Ik zou graag even de volgende toertocht onder de aandacht willen brengen. Wellicht een tocht om in de kalender op te nemen. Het gaat om Klimmen-Banneux-Klimmen Deze tocht word dit jaar op 25 april gereden. In tegenstelling tot alle grote tochten als bv limburg mooiste e.d. is dit een relatief ondergewaardeerde tocht. Maar wel een die loodzwaar kan zijn (afhankelijk hoe hard je wil rijden) 130 km en 2000 hoogte meters zeg denk ik wel genoeg.

Meer info op <http://www.wtcklimmen.nl/toertocht.htm>

Erik Steffen