



WEEKBERICHT 4 - jaargang 14 – 06.03.2019

● **Rittenprogramma voor zondag 10 maart 2019...**

“Maart, de vuile taart” heeft bij onze openingsrit zijn naam alle eer aangedaan. Het was zondag eerder pédalo-en in 't water en “skarten” tegen de wind om vooruit te komen. Voor de kopmannen dan toch! Maar alle nadeel heb zijn voordeel. Na een zondagje fietsen in regen en (veel) wind kan het alleen maar beter. Een troostende gedachte! Maar let er op tijdig opstaan is de boodschap en zeker het juiste **aanvangsuur** van **8u30** opvolgen. Alleen op die manier kan je aan de start staan van onze tweede rit en deelnemen aan “Tournée Pédale”. Meer dan zeven maanden langs zelfs. Als dat geen uitdaging is!



Temp. 6 - 10°	** ** ** Startuur op zondag – 8u30 ** ** **	ZW-wind 3/4
A-groep	<i>vlakke rit van 85 km richting Maldegem</i>	<i>Paul</i>
B-groep	<i>licht golvende rit van 79 km richting Meilegem/Oudenaarde</i>	<i>Patrick</i>
C-groep	<i>vlakke rit van 70 km richting Harelbeke</i>	<i>Ivan</i>
D-groep	<i>vlakke rit van 59 km richting Drongen</i>	<i>Joris</i>



● **Organisaties zaterdag 9 maart...**

<http://cycling.vlaanderen/recreatieveKalender>

- **Augustijnrit:** Kafee Het Oude Gemeentehuis, Marktplein 4 – Ertvelde
- **FT Dirk en Hubert:** Parochiezaal Oudenbos, F. Hanusdreef 39A – Lokeren-Oudenbos

+ **zondag 10 maart...**

- **Ename Classic :** Sporthal Steenhoven, Kerkkouter, 40 – Herzele



● **Clubinfo...**

Ritgegevens & Klassement...

Door de wind, door de regen... en toch bracht onze openingsrit zo maar eventjes **52 Flandriëns** op de fiets. Een welgemeend proficiat aan de dapperste Belgen onder de Galliërs! Meteen ook **vier nieuwelingen** op de fiets (Sven Bernaerd) en het doet ons enorm plezier dat daar **drie vrouwen** bij zijn (Charlotte Pieters, Lucinda Troch en Stefanie Wieme). Dat kan ons vrouwenpeloton alleen maar ten goede komen.

* **A+B-groep: 19 (7+12) rijders over 85 km à 28,8 gem. (249 hm)**

* **C-groep: 22 rijders over 68 km à 26,3 gem. (172 hm)**

* **D-groep: 11 rijd(st)ers over 58 km à 22,9 gem. (140 hm)**

● **Wistjedatjes...**

Wist je dat... de onfortuinlijke **Eddy De Ketele** het eerste slachtoffer van dit seizoen werd met een **platte tube**? Al de anderen reden zonder problemen gez-**wind** en netjes (of eerder **natjes**) rond!

en dat... je nooit om 8u30 aan de start kan staan in De Ceder als je pas om **8u24 uit je bed** en op je fiets springt? Aan den lijve ondervonden, nietwaar **Bert Su-c(w)aet**?

en wat... dan gezegd van **Wim De Vlieghe**? Diens vlieger ging evenmin op toen hij pas om **9 uur** aan De Ceder verscheen. Het weekbericht dat tot 3x toe '**start 8u30**' vermeldde dient dus wel voor iets, toch!?





● **Wat doe je tegen koude voeten?**

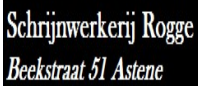
De kou is nog in het land. Je weet waarschijnlijk hoe het voelt om al rillend op de fiets te zitten en je tenen stilaan te voelen verkleumen tot het pijnlijk en daarna zelfs gevoelloos wordt. Voor dat laatste probleem gingen we op zoek naar oplossingen!



Koude tenen klinken als een winteraandoening en dat is in de meeste gevallen ook waar, maar sommige mensen kunnen daar zelfs bij zomerse temperaturen last van hebben. Waar knelt het schoentje? Meestal letterlijk bij de schoen zelf! Heel vaak komen koude tenen voort uit een te nauwe schoen of bij het te fel insnoeren van de voeten. Door te fietsen kunnen de voeten een beetje uitzetten. Geef jouw voet daarom voldoende ruimte zodat er wat speling mogelijk is.



In sommige gevallen ligt het probleem niet aan de schoen, maar moeten we spreken van een echte voetproblematiek. Door overdruk op een bepaalde regio (bal van de voet) kan zenuwirritatie optreden, wat kan leiden tot branderige tenen en soms ook slechte doorbloeding waardoor de tenen koud kunnen aanvoelen. Hiervoor worden aangepaste zooltjes aangeraden die de druk beter trachten te spreiden. Als het voornamelijk tijdens de winter problematisch is, zal het zeker interessant zijn om te investeren in degelijke winterschoenen. Die zijn nog effectiever dan overschoenen, die uiteraard wel een heel stuk minder kosten. Houd eveneens bij winterschoenen rekening dat de voeten liefst ook weer wat ruimte hebben, zodat er zelfs nog wat lucht kan circuleren in de schoen. Rond de voeten kan zich namelijk een warm luchtlagje vormen en dat blijkt een goede isolatie te zijn.



Daarnaast draag je best ook aangepast sokken voor de koudere temperaturen. Dat zijn niet de standaard fietssokjes die je in de zomer draagt om de voeten te ventileren. Dikkere isolerende inlegzooltjes, soms zelfs met weerkaatsende folie, gaan ook de warmte die de voeten afstralen weerkaatsen en kunnen nog een beetje helpen. Bij heel koude temperaturen wordt zelfs vaseline gebruikt aan de tenen. Zo, niets staat nu nog in de weg om zelfs een ritje te maken bij koud of nat weer, zonder koude voeten zelfs!



● **Dromen zijn bedrog...**

Henk zegt 's morgens tegen zijn vrouw: "Wijveke, 'k voel me nog moe, want ik heb de hele nacht gedroomd dat ik was gaan fietsen." "Ik heb ook gedroomd," zegt zijn vrouwtje: "Dat ik de hele nacht lang vurig de liefde heb bedreven." "Met mij?" vraagt Henk. "Ach neen, hé!" zegt zij: "Jij was gaan fietsen."



● **Vrijwilligers in de kijker...**

Zo bij het begin van het seizoen is het misschien eens aangewezen om al de mensen te bedanken die onze club op de één of andere manier spontaan helpen om alles in goede banen te leiden.

Bestuursleden, kopmannen en rittenplanners, chauffeurs, Sponsors en nog anderen die soms vergeten worden, maar achter de schermen hun steentje bijdragen.

Waarom? Daarom?

Waarom worden vrijwilligers niet betaald trouwens?

Gewoon, omdat ze onbetaalbaar zijn!

