



● Hoe sterk is de eenzame fietser...

Die noodgedwongen tegen de wind... tegenwoordig best alleen op pad gaat om te fietsen. Het mag nog wel met twee, maar dat is eigenlijk niet meer aangewezen als we de raadgevingen rondom ons opvolgen. Laat ons daar zoveel mogelijk aan houden nu we dit voorrecht nog hebben om "UIT ONS KOT" te mogen komen. Zorg dat je het niet verpest voor de rest!

Met één of meer huisgenoten samen sporten of bewegen

Het leek even alsof je met maximaal twee huisgenoten (gezinsleden) buitenshuis zou mogen wandelen of sporten, maar dat klopt niet. Het mag met al je huisgenoten, OF met één vriend(in) . Dat laatste is vooral aangenaam voor alleenstaanden. Andere mensen raden we aan om enkel met huisgenoten te sporten.

<https://www.sportartsen.be/node/263>



● Clubinfo...

Coronavirus – Update...

Virologen zien fietsen als perfecte zelfbescherming! Niet alleen voor de fysieke gezondheid, maar ook voor het geestelijk welzijn.

Only bikers and runners boosted their immunity in fresh air and survived

Schrijnwerkerij Rogge
Beekstraat 51 Astene

De laatste info en alle belangrijke informatie i.v.m. fietsen en gezond bewegen vinden jullie nog altijd op de website van Cycling Vlaanderen.

<https://cycling.vlaanderen/magazine/nieuws/coronavirus-covid19-update>

● Voordelen Cycling Vlaanderen uitgelicht...

Andere voordelen...

De belangrijkste voordelen van lidmaatschap bij Cycling Vlaanderen hebben we de voorbije weken in kaart gebracht. Om volledig te zijn geven we ook nog mee dat er nog een aantal andere voordelen verbonden zijn als lid, zoals kortingen bij partners van Cycling Vlaanderen (fietsconstructeurs en fietsproducten), kortingen om te fietsen op het Wielercentrum Eddy Merckx of op BMX-pistes en tenslotte krijg je ook gratis de magazines van Cycling Vlaanderen in de bus. Ook over deze voordelen vind je meer informatie op de website...

<https://cycling.vlaanderen/recreatie/lidmaatschap/kortingen-partners>

<https://cycling.vlaanderen/recreatie/lidmaatschap/korting-wieler-en-bmx-piste>

<https://cycling.vlaanderen/recreatie/lidmaatschap/gratis-magazine>

● Wist je dat...

... Daarbij die molen en het bijhorende fotootje zullen we de komende weken moeten missen nu onze "amici bici" – Luc, Peter en Raffaele – niet meer samen op pad mogen. Ze zijn namelijk met drie!

... Toch zijn er nog clubleden die wel samen en met drie op pad mogen. De NV **Frank Rogge & zonen** wonen namelijk onder één dak!

... Het zijn toch wel **rare snuiters** die **wielertoeristen**! Het is ons voortaan ook niet meer toegestaan om ons het snot uit de neus te rijden, omwille van het besmettingsgevaar.





● **Tip van de week...**

Ons doorgestuurd door een trouw lid...

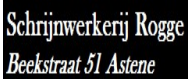


Wat is Podcast?

Een podcast kan in de meeste gevallen vergeleken worden met een talkshow waar gepraat wordt over één bepaald thema, een persoonlijk verhaal of het kan ook met vrienden helemaal nergens over gaan.



In de meeste podcasts heeft men het over verschillende onderwerpen binnen 1 thema waarin naar hartenlust gepraat wordt zonder muziek of reclame. Sommige radiozenders stellen afleveringen die uitgezonden werden op de radio beschikbaar in een podcast. Meestal wordt reclame en nieuws weggeknipt.



Een podcast kan gedownload worden op een drager zoals een smartphone of computer. Bij Apple kan dit dmv de "podcast" app maar er bestaan nog vele andere apps. Op computer kan je gebruik maken van iTunes.

Daarnaast kan de maker van een podcast kiezen om de opname op andere manieren te verspreiden. Denk daarbij vooral aan een eigen website, SoundCloud, Spotify of YouTube.

Luisteren kan dus op gelijk welk moment en eender welke locatie. Iedere maker van een podcast kiest zelf wanneer een podcast online komt. Al wordt het wel geapprecieerd door de luisteraar als de afleveringen op een regelmatige basis online gaan. Dit komt de populariteit ten goede.



Alle podcast over koers,

De grote plaat

De koers is van ons

De tribune (alle sporten)

Fiets podcast

In het wiel

Live slow ride fast podcast

