



**WEEKBERICHT 21 - jaargang 15 – 01.07.2020 - IDW**

**Rittenprogramma van zondag 5 juli...**

Vandaag, 1 juli, zijn de Corona-maatregelen, opnieuw aan wat versoepeling toe. Eindelijk kunnen wij met WTC Walter Godefroot dan ook het licht op groen zetten om onze **zondagactiviteiten te hernemen**, gezien de **groepen** mogen uitgebreid worden tot **50 personen** en de **social distancing tijdens het fietsen wegvalt**. Ik stop dan ook met mijn coronaire vertellingskes en alles wat daarrond hangt.

We spitsen ons voortaan toe op het fietsgebeuren van onze club. Na twee ritten en **16 weken onderbreking** schotelen we jullie zondag onze **3e seizoensrit** voor. Hopelijk wordt het geen valse start en kunnen we voortaan met een veilig gevoel wekelijks de fiets op. Maar waakzaamheid blijft geboden en zotte toestanden dienen vermeden te worden. Veel fietsplezier in groepsverband, maar een groepsknuffel zit er vooralsnog niet in.



<b>** ** *</b> <b>Startuur op zondag 5 juli – 8u30</b> <b>** ** *</b>		
<b>A-groep</b>	<b>Golvende rit van 90 km richting Brakel</b>	<b>Koen DM</b>
<b>B-groep</b>	<b>Licht golvende rit van 80 km richting Oosterzele</b>	<b>Jeroen V</b>
<b>C-groep</b>	<b>Vlakke rit van 85 km richting Lembeke</b>	<b>Ria VH</b>
<b>D-groep</b>	<b>Vlakke rit van 66 km richting Anzegem</b>	<b>Joris DW</b>
<b>Weersvoorzichten:</b> wisselend bewolkt met kans op lichte regen (50%). In het westen zijn de neerslagkansen klein. Temperaturen stijgen van 17 naar 22 graden. Dominante ZW-wind (4 Bft)		

**Startprocedure zondagritten vanuit De Ceder...**

Gezien het Coronagevaar nog altijd niet is geweken vragen wij aan alle deelnemers van de **zondagritten** om zich op zondagmorgen **aan te melden aan de inschrijvingstafel** die door één persoon zal bemand worden in een **apart zaaltje vooraan in De Ceder** (deur links van de ingang, waar vroeger kapsalon Koen gevestigd was).

Gelieve jullie **kort** aan te melden voor de deelnemerslijst en op te geven in welke groep je wenst mee te rijden. We vragen jullie om niet langer dan nodig binnen te blijven en jullie dan **langs de hoofdingang** weer zo vlug mogelijk **naar buiten** te begeven en niet onnodig te blijven hangen in de receptieruimte van De Ceder.

We vragen jullie om ook **buiten** met de nodige **voorzichtigheid** en volgens de **voorgeschreven afstandsregels** te wachten op de start en dit liefst samen met de andere groepsleden waarmee je op pad zal gaan.

Tijdens het fietsen gelden de afstandsregels niet meer, maar bij oponthoud tijdens de rit vragen we om ook dan niet op een hoop bijeen gepakt samen te gaan staan.

Ook na de rit zijn jullie welkom in de **cafetaria** of het **terras** van **De Ceder**, maar ook hier volgens de **voorgeschreven regels** waaraan de **horeca** zich dient te houden. Heb dan ook zeker **respect** en hou **afstand** met de andere cafetariagebruikers. Alleen op die manier dwingen we als wielertoeristen respect af ten opzichte van de andere mensen. **Sociale controle onder elkaar mag en is aangewezen** voor diegenen die hun boekje te buiten gaan. Met dank namens alle medefietsers!





## ● Fietsorganisaties van zaterdag 4 juli...

<https://cycling.vlaanderen/recreatie/kalender>

- **4e Flabbaert Cycling Tour: AFGELAST !!!** (net als alle andere buiten onze regio)

Vanaf **1 juli** mogen ook weer **recreatieve toertochten** worden georganiseerd, maar omwille van de complexiteit en de vele voorwaarden waaraan men zich dient te houden voelen weinig organisaties zich voorlopig geroepen om er tegenaan te gaan. Bij nazicht van de kalender stellen we dan ook vast dat de **meeste organisaties zijn afgelast**. We zullen dit week na week van naderbij opvolgen en houden jullie op de hoogte wanneer er eventueel op zaterdag ergens kan gefietst worden.

Voor diegenen die de koerssfeer willen opsnuiven kunnen we meegeven dat er aanstaande zaterdag **4 juli** "oefenwedstrijden" zijn voor **elite in Bellegem en Wortegem-Petegem**, ingericht en onder de vleugels van Cycling Vlaanderen.

<https://cycling.vlaanderen/competitie/kalender>

## Ritgegevens & klassement...

Ook wat dit betreft pakken we de draad weer op. Het zou dan ook nuttig zijn dat we wat **feedback** krijgen vanuit elke aparte groep met wat gegevens i.v.m. de verreden rit en dan spreek ik niet alleen over de gekende zaken als aantal deelnemers, kilometers, afstand en hoogtemeters, maar graag ook wat korte informatie i.v.m. het verloop van de rit (onvoorziene hindernissen, leuke voorvallen, ..), nieuwkomers of afhakers (ziekte, valpartij, ...) of andere **wistjedatjes**. Op die manier kan ik het **weekbericht** wekelijks verder **opfleuren** met interne informatie, want zelf zal ik er de komende weken nog niet bij kunnen zijn. Waarvoor dank... [ivan.de.weirdt@telenet.be](mailto:ivan.de.weirdt@telenet.be).

## ● Wist je dat...

... het nog steeds aangeraden is om tijdens het fietsen **niet overmoedig** te zijn? Ga niet in het rood! **Intensief en langdurig** sporten kan de **immuniteit** gedurende ongeveer 14 dagen **verzwakken** en je gevoeliger maken voor ziektes.

... je best zorgt dat je **conditioneel in orde** bent en best mee fietst met de groep die het dichtst bij je mogelijkheden aanleunt? Kom zeker **niet fietsen** met een **opkomende verkoudheid, hoest of lichte koorts!**

... je best de huidige **gedrags- en sportregels volgt** volgens het charter van Sport Vlaanderen? Afstand houden waar mogelijk, mond niet aanraken, handen ontsmetten, niezen of snot in zakdoek of elleboog, ...

[https://www.sport.vlaanderen/media/13572/voor-de-sporters.pdf?utm\\_source=RECREANTEN+-+MAIL+HEROPSTART+TOCHTEN&utm\\_campaign=977e43675a-EMAIL\\_CAMPAIGN\\_2020\\_03\\_18\\_12\\_43\\_COPY\\_01&utm\\_medium=email&utm\\_term=0\\_f87051c328-977e43675a-136348890](https://www.sport.vlaanderen/media/13572/voor-de-sporters.pdf?utm_source=RECREANTEN+-+MAIL+HEROPSTART+TOCHTEN&utm_campaign=977e43675a-EMAIL_CAMPAIGN_2020_03_18_12_43_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_f87051c328-977e43675a-136348890)

## ● Uitsmijter van de week...

9 dappere Godefrootjes onder leiding van routebouwer Geoffrey Vandamme verzeilden toevallig in Frankrijk en beslisten dan maar om een bezoekje te brengen aan de Vélodrome in Roubaix. De geplande 95 km werden er plots 120 km... al was dat meer dan de moeite waard!

