

TC De waardrenner



Clubblad TCdeWaardrenner



accountants

Verankerd in een
ondernemende regio



Krimpen aan den IJssel

IJsseldijk 460, 2921 BD

Postbus 55, 2920 AB

t 0180-51 82 77

e info@vlraccountants.nl

Ouderkerk aan den IJssel

Abelenlaan 4, 2935 SB

Postbus 3009, 2935 ZG

t 0180-68 12 68

e info@vlraccountants.nl

www.vlraccountants.nl

Persoonlijk en betrokken

Van de voorzitter

Beste Waardrenners,

Het was weer een gezellige boel bij de **seizoenafsluiting** en dat is fijn om te zien, want het is toch een mooi bindmiddel tussen de verschillende leden, die elkaar niet wekelijks zien. We weten dat de komende maanden wind, regen en de koude zal toenemen en omgekeerd evenredig daaraan zal de fietsanimo afnemen. Op het moment van schrijven zijn er al een aantal clubritten in verband met het weer afgelast of verplaatst naar een andere dag. Maar ik heb er bewondering voor dat er toch altijd weer een aantal diehards het weer aan hun laars lappen en toch op de racefiets stappen.



Bewegen boven de zestig voelt waarschijnlijk anders aan dan toen je twintig was, maar geleerde koppen hebben ontdekt dat het lichaam zelfs op je honderdste nog in staat is spiermassa aan te kweken, ja je lichaam reageert nog steeds als je gaat trainen. En een gezonde hoeveelheid spiermassa beschermt tegen overgewicht, diabetes en zorgt ook voor een beter immuunsysteem, meer

energie en een hogere botdichtheid. Maar het is natuurlijk ook zo dat het steeds zwaarder voelt een training te volbrengen.

Wat nog beter is, is als je naast je fysieke trainingen ook nog geestelijke trainingen volbrengt, dus fysiek en geestelijk tegelijk bezig zijn is ideaal. Welnu daar heb ik een geweldige oplossing voor, het blijkt bij het uitpijlen van een tocht dat beide voorgenoemde disciplines optimaal benut worden. Dus grijp je kans nu het nog kan en geef je op om één afstand van een tocht uit te pijlen. Voor één afstand heeft iemand zich al opgegeven dus wees snel want er zijn nu **nog slechts twee afstanden te vergeven**.

Mijn nummer is 06-20466237.



We zijn als bestuur ook druk in de weer voor volgend jaar bij de jaarvergadering het bestuur weer op volle sterkte te krijgen, nadere mededelingen daarover hoop ik al op de **nieuwjaars-receptie op 18 januari** te kunnen doen. U vindt in dit clubblad de uitnodiging en het bestuur en ondergetekende hopen jullie dan in gezondheid te mogen begroeten.

Of het een succesvol fietsjaar voor de club is geweest hangt natuurlijk samen met het aantal gereden kilometers. Ik hoop weer indrukwekkende getallen te



mogen zien. Ook in dit blad wordt u uitgenodigd om als je dit wilt je gereden aantal kilometers door te geven voor 10 januari aan onze penningmeester.

Ook willen we graag weten of u nog behoefte heeft **aan de papieren versie van ons clubblad**.

Leest u toch al de elektronische versie via onze website www.tcdewaardrenner.nl op uw tablet, laptop of telefoon geef het dan even door. Zo verspillen we geen kosten en energie.

Een mail heeft hierover heeft u reeds ontvangen.

Paul Schouten



Van de redactie

Op deze woensdag (27 november) zit ik thuis achter mijn laptop en niet op de racefiets, zoals gebruikelijk.

De weergoden zijn ons na een paar droge weken in oktober, de laatste weken niet meer zo gunstig gezind en het regent dan ook soms flink of de voorspellingen waren heel ongunstig.

Vandaar dat de route coördinatoren in hun wijsheid af en toe de clubritten afgelasten of ... en dat is best wel aangenaam 1 dag verplaatsen als het weer dan wel goed is. De clubritten dat moet gezegd worden, worden de laatste tijd door veel Waardrenners bezocht, groepen van meer dan 10 zijn geen uitzondering. Ook in deze herfstdagen die steeds natter en frisser worden blijven de aantallen redelijk op niveau.

Zo'n toerclub voorziet toch duidelijk in de behoefte van ontspanning en sociaal contact, en heeft natuurlijk een goed bestuur nodig om dit allemaal in goede banen te leiden. Zoals u in het vorig clubblad heeft kunnen lezen gaan 2 bestuursleden ons verlaten namelijk: Paul Schouten (voorzitter) en Richard van

Schaaik (secretaris).

Ik wil als mede-bestuurslid en redactielid toch even van de gelegenheid gebruik maken om beide heren die vele jaren lang zich ingezet hebben voor de club in het zonnetje te zetten.



Richard: Jij hebt jaren lang naast de gebruikelijke administratieve klussen (notulen en agenda's maken), je intensief bemoeid met het startbureau bij de toertochten en alles wat daarbij komt kijken.

Je deed dat naast de administratieve klussen met verve en enthousiasme.

Paul: Jij leidde 10 jaar de vergaderingen op een goede en strakke manier. Jij had je zaakjes altijd goed voor elkaar, was ook intensief betrokken bij de organisatie van de toertochten en benadrukte terecht vaak het aspect veiligheid bij toeren clubritten.

Beide heren bedankt voor jullie enthousiaste inzet !

Maar nu over de inhoud van het clubblad: Naast de gebruikelijke rubrieken kunt u onze felbegeerde doorgeefpen weer lezen, dit keer geschreven door Gerard Casteleijn. Een uitnodiging voor de nieuwjaarsreceptie en een aankondiging voor de Algemene Ledenvergadering in 2025 zijn ook opgenomen.

Een oproep om de gereden km in 2024 door te geven ontbreekt niet. Over de olieboltocht die toch al zoveel jaar een mooie traditie is, vindt u het een en ander in dit clubblad. Natuurlijk kunt u weer een uitgebreid interview lezen, dit keer met Joop Klein.

Geproduceerd door niemand minder dan Gijs Zwijnenburg.

In dit clubblad deel 1 van het interview.

Ook 2 lezenswaardig artikelen heeft de redactie het licht doen zien over

1. Waarom fietsen in de winter zwaarder is
2. 7 dingen die je nooit moet doen na het fietsen

Kortom, er is weer van alles te beleven en de redactie (Henk, Carla en Fija) wenst u hierbij veel leesplezier !

Blijf overigens wel fietsen want.....

rust, roest !!

Henk Burger



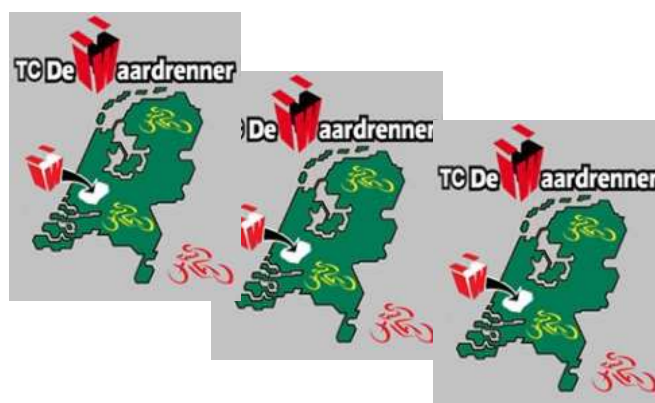
Inhoudsopgave

Bladzijde

Van de voorzitter	1
Van de redactie	2
Inhoudsopgave	4
Jarigen in januari en februari	6
Opzeggingen	6
Clubritten	7
Mededeling van de secretaris	13
Mededeling van de penningmeester	13
Doorgeefpen door Gerard Casteleijn	16
Uitnodiging nieuwjaarsreceptie	18
Aankondiging jaarvergadering	19
Oliebollentocht	20
Rabo ClubSupport	21
Kilometerregistratie 2024	21
Waarom fietsen in de winter zwaarder is....	22
Interview met Joop Klein (deel 1)	25
7 dingen die je niet moet doen na het fietsen	31
Colofon	36

De volgende clubbladen verschijnen op:


7 februari 2025
11 april 2025
27 juni 2025
12 september 2025
31 oktober 2025
12 december 2025



Kopij tot uiterlijk 10 **werkdagen** voor de uitgifte aanleveren.

Te laat ingeleverde kopij gaat naar de volgende editie.

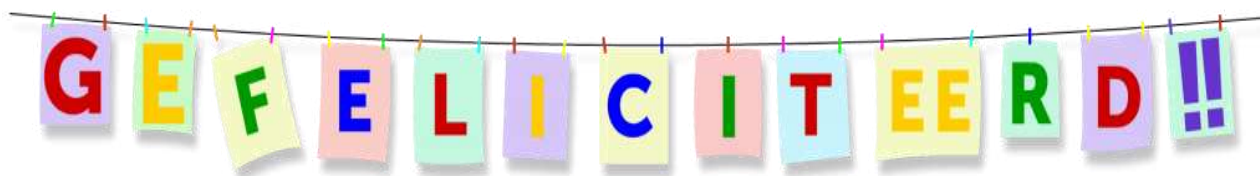
Kopij bij voorkeur per mail naar : redactie@tcdewaardrenner.nl of
c.boheemen@upcmail.nl



Het bestuur
wenst u fijne
feestdagen
en een
gelukkig nieuw
(fiets)jaar 2025

2025
HAPPY NEW YEAR

Jarigen in januari en februari



Voornaam	Achternaam	Datum
Nannien	van der Schelling	6 januari
Piet	Goudriaan	12 januari
Mirjam	Slingerland- Mackenbach	20 januari
Han	den Engelsman	21 januari
Herman	Lebbink	23 januari
Aad	Visser	23 januari
Pim	Hogewoning	24 januari
Gijs	Zwijenburg	5 februari
John	Brouwer	6 februari
Paul	Klomp	8 februari
Rens	Zwang	12 februari

Bovenstaande leden feliciteren wij van harte met hun verjaardag. Wij wensen hen een fijne dag en een goed en gezond nieuw levensjaar!

Opzeggingen

Onderstaande leden hebben per 31 december 2024 hun lidmaatschap opgezegd:

Silvia Broeren
Jan Hofsteenge (is donateur geworden)
Nico de Hek
Jan Molenaar (is donateur geworden)
Arco Melgers
Richard van Schaaik
Adri Veer



Het ledenbestand komt hiermee op 132 leden per 1 januari 2025.

CLUBRITTEN

A-groep

Clubritten op zaterdag 2025

Vertrekpunt	NOOSA Waterfront C.G. Roosweg 9 te Krimpen aan de Lek	
Hoe laat	09.00 uur	
Afstand en route	Afhankelijk van het weer	
4 januari	Montfoort - De Posthoorn	
11 januari	Zoeterwoude - 't Geertje	
18 januari	Graanbuurt Giessenburg	
25 januari	Puttershoek - Big Bread Kitchen	
1 februari	Schipluiden - De Hooiberg, 't Woudt	
8 februari	Kamerik - De liefhebber	
15 februari	Prinsenbeek - De Elsakker	
22 februari	Schoonrewoerd - De Zwaan	
1 maart	Haarzuilens - Hoeve Wielrevelt, vertrek 08.30 uur	
	<i>Afstand en route kunnen afwijken i.v.m. het weer</i>	

Heeft u vragen? Bel of mail naar: Gerben Scholten

06-15165499 of familiescholten@kpnmail.nl

B-groep

Clubritten op de zaterdag 2025

Vertrekpunt	NOOSA Waterfront C.G. Roosweg 9 te Krimpen aan de Lek	
Hoe laat	09.30 uur	Koffie vanaf 09.00 uur
Afstand en route	Afhankelijk van het weer	
4 januari	Zwammerdam - Grand Café De Haven	
11 januari	Spijkenisse - Kerels aan de Maas	
18 januari	Montfoort - The Old Bakery	
25 januari	Harmelen - De Kloosterhoeve	
1 februari	Schipluiden 't Woudt - De Hooiberg	
8 februari	Voorschoten - Het eiland van ome Nick	
15 februari	Prinsenbeek - De Elsakker	
22 februari	Vlaardingen - Jofel aan de Plas	
1 maart	LET OP!!! Vertrek weer om 09.00 uur	
	Nieuwegein - De Skiberg	
8 maart	Rijpwetering - De Vergulde Vos	
15 maart	Wassenaar - Boerderij Meijendel	
22 maart	De 2 provinciën toertocht	
	<i>Afstand en route kunnen afwijken i.v.m. het weer</i>	

Heeft u vragen? Bel of mail naar: Hennie Wilke

06-11161481/hennie.wilke@gmail.com

B- en C-groep

Clubritten op de woensdag 2025

Vertrekpunt	NOOSA Waterfront C.G. Roosweg 9 te Krimpen aan de Lek	
Hoe laat	09.30 uur	Koffie vanaf 09.00 uur
Afstand en route	Afhankelijk van het weer	
1 januari	Geen clubrit in verband met nieuwjaarsdag	
8 januari	Bistro Het Leeuwkje te Noorden	
15 januari	De Lange Wei / de 6 Molens te Hoornaar	
22 januari	McDonald's te Hoogvliet	
29 januari	De Leuve Hoeve te Vuren	
5 februari	Fort Bakkerskil te Nieuwendijk	
12 februari	Café Op de Hoek te Kudelstaart	
19 februari	De Balijetuin te Nootdorp	
26 februari	Het Oude Rechthuis te Aarlanderveen	
5 maart	LET OP VERTREK OM 09.00 UUR	
	De Sfeerstal te Nieuwveen	
12 maart	Party Centrum De Keijzer te Leimuiden	
	<i>Ritten kunnen wijzigen ivm weersomstandigheden.</i>	

Heeft u vragen? C-groep Adri Boele 06-14238738/adri.boele@gmail.com

B-groep Hennie Wilke 06-11161481 of hennie.wilke@gmail.com

C-groep

Clubritten op de zaterdag 2025

Vertrekpunt	NOOSA Waterfront C.G. Roosweg 9 te Krimpen aan de Lek	
Hoe laat	09.30 uur	Koffie vanaf 09.00 uur
Afstand en route	Afhankelijk van het weer	
4 januari	Grand Café De Haven te Zwammerdam	
11 januari	't Zeeltje te Bleiswijk	
18 januari	The Old Bakery te Montfoort	
25 januari	De Kloosterhoeve te Harmelen	
1 februari	Bakkerij De Hoek te Schipluiden	
8 februari	De Bakplaats te Ameide	
15 februari	Ijsboerderij Middelbroeck te Meerkerk	
22 februari	Jofel aan de Plas te Vlaardingen	
1 maart	LET OP!!! VANAF NU VERTREK OM 09.00 UUR	
	De Skibaan te Nieuwegein	
8 maart	Klein Giethoorn te Hazerswoude	
	<i>Afstand en route kunnen afwijken i.v.m. het weer</i>	

Heeft u vragen? Bel of mail naar Adri Boele

06-14-238738 of adri.boele@gmail.com

D-groep

Clubritten op de zaterdag 2025

Vertrekpunt	Hooiberg De Loet 4 nabij Kanocentrum te Lekkerkerk.	
Hoe laat	09.30 uur	
Afstand en route	Circa 60 - 70 km	
	<i>Van november '24 t/m februari '25 vertrek om 09.30 uur</i>	
4 januari	Grand Café De Haven te Zwammerdam	
11 januari	Stay Okay te Dordrecht	
18 januari	The Old Bakery te Montfoort	
25 januari	De Pannenkoe te Bleiswijk-Kruisweg	
1 februari	Ijsboerderij Middelbroeck te Meerkerk	
8 februari	Hotel Over de Brug te Haastrecht	
15 februari	De Pannenkoe te Zevenhuizen	
22 februari	De Bakplaats te Ameide	
	VERTREK VANAF NU OM 09.00 UUR	
1 maart	De Skibaan te Nieuwegein	
8 maart	Kerels aan de Maas te Spijkenisse	
22 maart	De 2 Provinciëntocht vanuit Krimpen aan den IJssel	
	Afstand en route kunnen afwijken i.v.m. het weer	

Heeft u vragen? Bel of mail naar Kees Gelderblom

06-53800750 of c.gelderblom@outlook.com

D-groep

Clubritten op de woensdag 2025

Vertrekpunt	Hooiberg De Loet 4 nabij Kanocentrum te Lekkerkerk.	
Hoe laat	09.30 uur	Vanaf maart 2025 vertrek om 9:00 uur!!
Afstand en route	Circa 60 - 70 km	
	<i>Van november '24 t/m februari '25 vertrek om 09.30 uur</i>	
1 januari	Geen clubrit in verband met Nieuwjaarsdag	
8 januari	Rijnhoek Plaza te Bodegraven	
15 januari	De Zes Molens te Hoornaar of De Lange Wei te Hardinxveld Giessendam	
22 januari	't Schaapje te Barendrecht / Smitshoek	
29 januari	McDonald's te IJsselstein	
5 februari	McDonald's te Dordrecht	
12 februari	Deelcafé De Buuf te Giessenburg	
19 februari	De Balijs Tuin te Nootdorp	
26 februari	Big Bread Kitchen (eerder de Beuk) te Puttershoek	
	LET OP VERTREK VANAF NU OM 09.00 UUR	
5 maart	Fort Bakkerskil te Nieuwendijk	
12 maart	Ijsboerderij De Jong te Zoeterwoude	
	<i>Afstand en route kunnen afwijken i.v.m. het weer</i>	

Heeft u vragen? Bel of mail naar Kees Gelderblom

06-53800750 of c.gelderblom@outlook.com

Mededeling van de secretaris

Beste Waardrenners,

ik zal mij niet meer beschikbaar stellen als secretaris. Ook zeg ik mijn lidmaatschap op per 1 januari 2025.

Door lichamelijke omstandigheden kan ik niet meer doen wat ik wil. Ik wil jullie gaarne bedanken voor het vertrouwen in mij als secretaris en wens jullie nog vele goede en gezonde fietsjaren.

Groeten *Richard van Schaaik*
(secretaris TC de Waardrenner)



Mededeling van de penningmeester

Beste leden,

Vorig jaar op de ledenvergadering is besloten de contributie te verhogen naar €75,00 per jaar inclusief NTFU.

De verhogingen van de NTFU moeten we wel blijven doorberekenen aan de leden.

Ook dit jaar heeft NTFU de afdracht weer iets verhoogd wat is doorberekend in de contributie. Een overzicht van de contributie in 2025 is hieronder weergegeven.

Ina de Jong, penningmeester

Contributie 2025 TC de Waardrenner

	Afdracht NTFU	Verzekering NTFU	Totaal NTFU	Lidmaatschap Waardrenner	Contributie met machtiging.	Contributie zonder machtiging
Hoofdlid	€ 22,06	€ 18,75	€ 40,81	€ 35,19	€ 76,00	€ 77,50
Jeugdlid	€ 22,06	€ 18,75	€ 40,81	€ 19,19	€ 60,00	€ 61,50
M-lid	€ 3,25		€ 3,25	€ 35,00	€ 38,25	€ 39,75
Gezinslid	€ 17,91	€ 18,75	€ 36,66	€ 17,34	€ 54,00	€ 55,50
Donateur	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	€ 15,00	n.v.t.	n.v.t.

VAN DER VELDEN WIELERSPORT



WWW.VANDERVELDENWIELERSPORT.NL

TEL: 0180-662844

Algemene Fysiotherapie,
Sportfysiotherapie, Revalidatie
Acupunctuur.



De Grutto 23,
2935 VA Ouderkerk aan den IJssel.
Telefoon: 06-42012683
email: vaneckfysiotherapie@gmail.com



Plieger Sport ... wie zijn wij ...

Wanneer u informatie over een racefiets of mountainbike (ATB) wilt hebben of een aankoop wilt doen. Dan kunt u bij ons verwachten: voldoende persoonlijke aandacht, om de juiste maat te bepalen wordt u op onze pasfiets gemeten. Wij hebben een ruime keus zowel in fietsen, kleding en accessoires omdat wij gespecialiseerd zijn in race- en atb- fietsen. Daarnaast wordt er na aankoop een goede service verleend. En er staat altijd verse koffie klaar voor iedere klant.



- ⚡ Waar Wielrenners/Liefhebbers door Wielrenners worden geholpen
- ⚡ Meting dmv Pasfiets
- ⚡ Enorme ervaring in alle Wielerdisciplines
- ⚡ Pure specialist in Race tot in de kleinste details
- ⚡ Werkt uitsluitend met de beste merken ter wereld en hebben ze ook op voorraad
- ⚡ Kwaliteit, Service
- ⚡ Gespecialiseerd in RACE en ATB (Ruim 500 fietsen/frames op voorraad!!)
- ⚡ Ruim 800 paar schoenen op voorraad
- ⚡ Gratis koffie/thee
- ⚡ Gratis Parkeren
- ⚡ 3 Koopavonden

Openingstijden:

Plieger Sport
 Gorinchemsestraat 78
 4231 BJ MEERKERK
 Telefoon: 0183 - 35 2479

Maandag, Woensdag	van 9.00 tot 18.00 uur en
en Vrijdag	van 19.00 tot 21.00 uur
Dinsdag	van 9.00 tot 13.00 uur
Donderdag	van 9.00 tot 18.00 uur
Zaterdag	van 9.00 tot 17.00 uur

De doorgeefpen

Hennie bedankt voor de doorgeefpen.

Mijn leven op de fiets heeft diverse hoogte punten.

Ben begonnen met fietsen op de zondagmorgen samen met twee broers. Na het fietsen kwamen wij dan stevig hijgend aan bij onze ouders voor de koffie. De woonkamer was dan helemaal vol rook want iedereen rookte toen zo'n beetje thuis. Niet de beste omgeving voor ons na gedane inspanningen.

Ik werd met broer Rinus lid van Excelsior in Gouda. Dit was geen succes. Rinus en ik voelden ons daar niet thuis. Daarom werden wij lid van de Waardrenner. Nu denk ik ongeveer 44 jaar geleden. Al gauw werden wij voorrijders. Kort daarna ging ik ook de routes voor het weekend naar Luxemburg maken en verzorgen. Mijn bus werd de volgwagen.

Dit was simpel te regelen omdat ik op mijn werk er een paar had rijden. In het begin was het 4 dagen fietsen. Wij vertrokken vanuit Langerak fietsend naar Berg en Terblijt, daar overnachten en dan door naar Wilwerwiltz in Luxemburg. Ook hier sliepen wij één nacht en dan was het weer terug naar Berg en Terblijt. Waar wij de dag erna weer vertrokken naar Langerak. Wij fietsten in die tijd ongeveer 700 km in 4 dagen.

Later werden het 3 dagen en dat is nu nog zo. De overnachtingen zijn op diverse adressen in verschillende plaatsen in Luxemburg en Duitsland geweest. De afstanden naar de overnachtingen zijn in de loop van de jaren steeds korter geworden. Dit zal wel met onze leeftijd te maken hebben.

Ik heb in al die jaren diverse klassiekers gereden. De aantal keren dat ik dit deed heb ik niet bijgehouden. De mooiste daarvan waren toch wel Parijs-Roubaix, 3 keer gedaan, Tilff-Bastogne-Tilff, de Waalse pijl en Amstel Gold.



Later volgde de Alpe d'Huzes voor het KWF. Deze heb ik 6 jaar gefietst met een eigen ploeg. Ferena begeleidde de groep. Zij regelde alle zaken rondom het fietsen zoals sponsoring, hotel, eten en foto's maken. En natuurlijk reed Ferena de volgwagen tijdens onze trainingsritjes in Nederland, België en in de Alpen. Dat was voor allemaal genieten maar ook afzien.

De allermooiste fiets-ervaring was voor mij de 7-daagse wedstrijd in de Rocky Mountains in Canada 2007. Dit was met Peter van de Velden, zijn broer Aad en

vriend Erik Nieuwerth. Natuurlijk waren de vrouwen Tina en Elly er ook bij. Zij waren onze verzorgers, reden met de camper achter ons aan en regelden daarbuiten alles voor ons. Dus we hoefden alleen maar te fietsen. De eerste dag leek eindeloos en was erg zwaar. Wij moesten veel lopen in verband met omleidingen. Dit was vanwege een bosbrand die daar gewoed had. De dagen erna ging het voor mij steeds lekkerder. Ik vond het jammer dat het afgelopen was na 7 dagen.

De laatste jaren rij ik eigenlijk alleen de clubritten en toertochten van de vereniging nog. Bij goed weer komt dit neer op 2 keer in de week. De afstanden zijn wat korter geworden maar het gaat zeker niet minder snel. Zo blijven wij aardig in conditie. Dit hoop ik op deze manier nog wat jaren vol te houden. Voor diegene die mij nog niet zo goed kenden hoop ik een beetje mijn levensloop op de fiets te hebben geschetst.

De doorgeefpen geef ik aan een "oud" fietsmaatje waar ik jaren mee heb voorgereden. Voor de vereniging heeft hij veel pijn werk gedaan. Nu doet hij het wat rustiger aan. Jan Molenaar, hij kan zeker nog meer mooie verhalen van toen vertellen en opschrijven voor jullie.

Groeten van *Gerard Casteleijn*



Aankoop, onderhoud en reparatie van fietsen.

Jan Steenstraat 16, Krimpen aan den IJssel, 0180-551021.



Beste Waardrenners,

Het bestuur van TC De Waardrenner nodigt u graag uit voor de nieuwjaarsreceptie op

zaterdag 18 januari 2025

De receptie is van **15.30 uur – 17.30 uur** in de Pannenkoek, Cascade 1, 2923 AT Krimpen aan den IJssel. Ook partners zijn van harte welkom.

Namens het bestuur, *Henk Burger*



Aankondiging Jaarvergadering

Vast voor in de agenda : de **jaarvergadering** van Tourclub de Waardrenner zal gehouden worden op **maandag 10 maart 2025**. Nadere info komt in het volgende clubblad.



Specifieke krachttraining onder begeleiding van een instructeur

speciaal gericht om uw 'core' te versterken die uw prestaties zullen verbeteren.

*Interesse? Maak is een afspraak met 1 van onze instructeurs,
bel: 0180 - 58 05 22*

Oliebollentocht 2024

Op zaterdag 28 december staat de vertrouwde oliebolentocht weer op het programma. Na de verbouwing van Klein Giethoorn kunnen we hier weer terecht.

Het eerste kopje koffie is gratis, evenals de lekkere oliebol van bakker Casteleijn uit Krimpen aan den IJssel.

We hopen als bestuur dat veel Waardrenners deze tocht zullen maken, want dit is toch wel een goede traditie bij de club. En laten we eerlijk wezen, elk jaar is het weer een feest! Komt allen !!



Zodra het bericht op de cyql app staat graag direct even aanmelden, dit in verband met het aantal in te kopen olieballen!

Henk Burger



Bedankt voor jullie deelname aan de Rabo ClubSupport stemcampagne!



Leden van Hollandse IJssel hebben tijdens de stemperiode bepaald welke financiële bijdrage de deelnemende clubs en verenigingen ontvangen.

Dit is de bijdrage voor jullie club:

Naam: Tourclub De Waardrenner

Bestedingsdoel:

gratis koffie bij de toertochten

Bedrag: € 207,31.



Kilometerregistratie

U heeft de mogelijkheid de gereden kilometers op 2 manieren aan te leveren:

1. Als u het prettig vindt, kunt u uw totaal aantal gereden kilometers van het kalenderjaar per maand via de rittenstaat invullen die op de website bij 'routetools' te vinden is. Vervolgens dit excelbestand mailen aan de penningmeester.
2. Uw totaal aantal gereden kilometers van het kalenderjaar doormailen aan onze penningmeester.
In beide gevallen de zaken met uiteraard naamsvermelding uiterlijk 10 januari 2025 door mailen naar onze penningmeester :

penningmeester@tcdewaardrenner.nl

De persoon met de meeste kilometers wordt dan op de nieuwjaarsreceptie in de bloemetjes gezet. Er wordt ook geen onderscheid meer gemaakt tussen man en vrouw.

Waarom fietsen in de winter zwaarder is HEB JIJ JE OOIT AFGEVRAAGD WAAROM JE IN DE WINTER MINDER HARD FIETST DAN IN DE ZOMER?



Gijs Ferkranus

Bij fietsen komt meer natuurkunde kijken dan je denkt. Feitelijk lijken er twee essentiële natuurkundige wetten van toepassing te zijn op 'fietsen'. Het impulsmoment of gyroscopisch effect van de draaiende wielen en de oriëntatie (plaatsing) van het voorwiel ten opzichte van de stuuras. Maar minstens zo belangrijk: voorwaartse snelheid én grotendeels ons eigen perfecte gevoel voor evenwicht en balans. Onze hersenen dus.

Leuk al deze natuurkundige weetjes, maar laten we teruggaan naar de hoofdvraag: Waarom is fietsen in de winter zwaarder?

Waarom voelt windkracht 5 in de zomer stukken minder erg dan in december en waarom ga je in januari minder hard dan in juni, terwijl je evenveel fietst en getraind hebt. Het antwoord lijkt andermaal in de natuurkunde te liggen...

Dikke lucht

Uit onderzoek en berekeningen van het KNMI (van 1981-2010) blijkt dat koude lucht een hogere luchtdichtheid heeft. De luchtdichtheid wordt berekend aan de hand van de temperatuur en de luchtdruk aan de grond. Gebruikmakend van 'de ideale gaswet' wordt zo berekend dat grofweg de luchtdichtheid met 0,4% afneemt naarmate de temperatuur stijgt. Omgekeerd evenredig werkt dit ook: naarmate het kouder wordt, neemt de luchtdichtheid dus toe.

Voilà: winterlucht is dus 'dikker' dan zomerlucht.

Waarom is fietsen in de winter zwaarder?

Hier is dus het ei van Columbus. Hoe kouder het wordt, hoe zwaarder de lucht en dus hoe meer weerstand je ervaart tijdens het fietsen. De luchtweerstand (naast het beklimmen van een berg natuurlijk) is sowieso je grootste vijand op de fiets. Je frontaaloppervlak bepaalt in gigantische mate je luchtweerstand. Daarom maken velen zich ook zo druk over hun aerodynamica. Maar deze toename van luchtdichtheid in de koude maanden van het jaar kost je zo maar 1 tot 2 kilometer per uur verschil ten opzichte van die heerlijke zomerse ritten. Het zou ook goed de verklaring kunnen zijn waarom windkracht 5 in de zomer

minder hard aanvoelt dan in de winter. Er blaast namelijk dikkere lucht tegen je aan. Maar hierbij heeft zeker ook de gevoelstemperatuur een invloed. Dat is dan alleen weer een heel andere natuurkundige wet.

Gemiddelde snelheid ook lager

Dat je gemiddelde snelheid op je racefiets in de wintermaanden ook tot wel 2 kilometer per uur langzamer is, heeft niet alleen te maken met de dikkere lucht. Vermoedelijk spelen hierbij ook je angst in glibberige bochten en je stuggere banden een rol. Door lagere temperaturen is ook het rubber van je banden minder soepel wat ten koste gaat van je rolweerstand.

Genoeg redenen dus om in de winter stug door te trainen, want blijkbaar verbrand je én meer calorieën en vet als je fietst in de kou én word je van in de winter trainer nóg sterker!

(Door Thomas Zijlma Gepubliceerd op: 15/01/2024)





*Rabobank
Krimpenerwaard*

*ondersteunt graag
lokale activiteiten.*

VOLG ONS OOK OP



Rabobank Krimpenerwaard wil graag betrokken zijn bij de lokale gemeenschap. Daarom gebruiken wij een deel van onze winst om verenigingen en stichtingen in de Krimpenerwaard te ondersteunen met een bijdrage uit ons donatiefonds.

www.rabobankkrimpenerwaard.nl

Een aandeel in elkaar



Rabobank

Interview met Joop Klein



Even half tien bel ik op deze donderdagmorgen de 21^e november 2024 aan op het woonadres van ons

zéér gewaardeerde clublid Joop Klein. Op mijn komst was deze morgen gerekend want al snel deed Hennie, de echtgenote van Joop, open en mocht ik verder komen de kamer in waar Joop zich al had gepositioneerd in de bank. Helemaal gereed om het gesprek aan te gaan. Nog voordat ik aan de koffie zat met iets lekkers daarbij, was Joop al volop aan het praten.

Dat ik vandaag te maken heb met een heuse gesprekspartner die ook nog eens breed is georiënteerd, zal verder blijken in het gesprek. En denk en zeg ikmisschien gaat het precies zoals enige tijd geleden toen

ik een gesprek had met Wim Verwaal. Dat interview moest ook in 2 gedeelten worden geplaatst in het clubblad. Joop zegt dat dit wel meevalt!!

Joop, geboren op 26 augustus 1940, heeft inmiddels de leeftijd van de zeer sterken bereikt. Ook mocht hij op 15 mei jl. samen met Hennie en de (klein) kinderen gedenken 60 jaar 'in het huwelijk verbonden te zijn'.

Joop duikt even de geschiedenis in en memoreert wat 'feitjes' rondom de kerstperiode/oud en nieuw van het jaar 1939. Tijdens het bombardement van Rotterdam in de meidagen van 1940, moeder was 5 maanden van mij in verwachting, stonden de mensen in Kralingse Veer te kijken naar wat daar in de stad gebeurde. Ook mijn moeder. Later vertelde ze mij, aldus Joop dat ik in de 'moederschoot' al reageerde op de grote klappen en dreunen die dit bombardement veroorzaakten.

Het was een beroerde tijd, die eerste 5 jaar van mijn leven. Maar er was wel sprake van een grote saamhorigheid en het was echt een hechte gemeenschap. Mensen kenden elkaar. Men was op de hoogte van ieders welbevinden. Het was een fijn dorp.

Ik ging naar de OBS aan de Ottergracht. Na de lagere school gingen de jongens doorgaans naar de ambachtsschool en de meisjes naar de huishoudschool in Krimpen. Kralingse Veer was een echt arbeidersdorp. Maar zegt Joop, ik ging

niet naar Krimpen. Mijn vader zegt: 'jij gaat naar de technische school aan de Tamboursstraat in Crooswijk. Na twee jaar was ik leerling machinebankwerker. Ik vond dit zo'n mooi woord: 'Machinebankwerker'. Klonk anders als timmerman of loodgieter. Ik maakte hiervoor de keuze. Na deze opleiding moest ik gaan werken. In die tijd had je ook de zgn. Bemetel-opleiding. Ik had het plan opgevat om naar Hollandia te gaan in Krimpen. Immers mijn vader werkte daar ook. Maar pa zei: 'niks daarvan'.

Jij gaat maar naar een ander bedrijf. Het werd Piet Smit. Eén van de bekende scheepsbouwers in onze regio. Een groot bedrijf Joop, zegt vader Klein. Als het onverhoopt weer fout gaat met de werkgelegenheid, dan zit je bij een groot bedrijf beter als bij een klein bedrijf. Achteraf gezien zegt Joop, had



vader géén goede vooruitblik, want later ging de ene na de andere scheepswerf dicht. Het was werken en leren bij Piet Smit. 's Avonds moest ik naar de avondschool voor de theoretische vakken. Vier avonden moest ik naar school. We hadden een vak- tekenleraar die op een gegeven moment tegen mij zei: 'jij heet Klein hé. Jouw vader is Willem Klein hé, die werkt toch bij Hollandia? Wat bleek, als mijn vaktekenleraar 'schafftijd had' ging hij nog wel eens bij mijn vader kijken die werkzaam was op de stoomkraan. Later vertelde de vader van Joop aan hem dat zijn vaktekenleraar een collega was van Willem Klein en dat hij tegen hem had gezegd dat hij zoon Joop naar de tekenkamer moest sturen van Hollandia vanwege zijn uitzonderlijke talent voor het vaktekenen. Maar ik had daar helemaal geen zin in zegt Joop. Achteraf gezien was dit een verkeerde beslissing van mij. Maar ja, niet meer terug te draaien.

Joop memoreert dat werken en 's avonds (4x per week) naar de school gaan best een pittige periode was. Vroeg op, de gehele dag werken, snel wassen en eten om vervolgens weer naar Capelle-West te gaan naar de Avondschool (was in het gebouw van de OBS van meester Rozemond). Op mijn vraag waarom hij niet op de fiets ging en met het veerpontje naar IJsselmonde.....valt Joop even stil.

Het was toch wel makkelijk met de werfbus mee. Kosten maar Fl.1,00 p/week en dat voor 6 dagen (zaterdag 's morgens werd ook nog gewerkt). Je zat lekker warm en droog!

Heeft daar de nodige diploma's gehaald. Joop vertelt vervolgens dat hij voor zijn theorievakken een 10 haalde. Maar Joop had géén zin om een vervolgstudie (MTS) op te pakken. Je weet hoe dat gaat Gijs, zegt Joop. Jongens uit de straat en de meisjes.....! Ik zou helemaal geen vrije tijd meer hebben en ja..... Achteraf gezien zegt Joop: ik heb best kansen gehad en gekregen maar ik heb ze niet gepakt.

Ik was achttien jaar toen ik opgeroepen werd voor militaire dienst. 12 augustus 1959 op precies te zijn.

Intussen had ik een héél lief meisje ontmoet, ze zit nu tegenover mij. Ik werd ingedeeld bij de Artillerie van de Koninklijke Landmacht en schopte het tot sergeant. Is op veel plaatsen geweest.

Namen worden genoemd: De Lier – Ede – vliegbasis Twente – Eefde. Op vrijdagavond rond de klok van 18.00 uur namen we de militaire trein in Enschede om vervolgens rond 20.30 uur aan te komen op Rotterdam-Centraal via Arnhem en Ede (heb daar op de kaderschool gezeten). Had het hart niet om in de burgertrein te stappen want op de perrons liep de Militaire Politie te patrouilleren.

Joop haalt nog 'dierbare' herinneringen op over zijn kazerne in De Lier. Vijf houten barakken en een grote hal waar de kanonnen opgesteld stonden. Schietoefeningen werden gedaan in Den Helder. Wij schoten met 40 mm granaten en 60 cm lang.



Je lag in dienst en je stond in dienst en hoelang heb je in dienst zitten werd vaak gezegd. Al lachend zegt Joop: 'ik heb alle drie de stadia meegemaakt maar ik heb wel veel gelegen'.

Omdat De Lier werd ingenomen door de Koninklijke Luchtmacht werden wij overgeplaatst naar de Veluwe. Vandaar werd ik getransporteerd naar Eefde. Nog nooit van gehoord. Ik begreep dat het in de buurt van Zutphen lag. Ook daar was er boventallig personeel en moesten wij 'n soort gevangeniswerk doen: 'boeken repareren'. Je houdt het niet voor mogelijk. Wel heb ik daar geleerd dat je nooit òf vooraan òf achteraan moet gaan staan maar ergens halverwege. In de zgn. 'grijze massa' zegt hij lachend.

Daar een paar maanden doorgebracht. 1x per maand kregen wij een korps-

maaltijd. Je keek je ogen uit. Een rijsttafel.

Vandaar uit naar vliegbasis Twente. Daar kwam ik bij de pelotonscommandant die ook kampcommandant was geweest in De Lier. Jij bent toch degene die 4 dagen 'licht' hebt gehad in De Lier. Je kunt nu kiezen uit telegrafist of een plaats bij de foerier.

Ik kwam bij de foerier terecht. Op deze positie kwam in nog wat 'ouwe stompen' tegen.

In mei 1961 brak de dag aan dat we afzwaaiden. Er kwam nog een voorlichtingsluitenant die probeerde om jongens 'bij te laten tekenen'.

La Courtine in Frankrijk lokte en anders de rijsschool in Weert. Ernst Sluijs heeft in La Courtine gezeten en heeft zijn 'lief' ontmoet aldus Joop. Dus ja, er kan toch nog iets goeds van komen.

21 maanden in dienst gezeten aldus Joop. De laatste 6 maanden kreeg ik een maandsalaris. Fl. 260,00. Kon daar lekker sparen voor onze uitzet!

Soldaten kregen Fl. 1,75 per dag. Om de 10 dagen uitbetaald. Elke 10 dagen moest het soldij worden uitbetaald. Joop memoreert nog een anekdote. Onze groep zat in Den Helder i.v.m. schietoefeningen en uitgerekend viel die 10^e dag in die periode. Met drie man moesten wij per JEEP met de geldkist aan boord, afreizen naar Den Helder. De chauffeur, de kassier en ik als bewaker met een niet-doorgeladen pistool als 'n soort Clint Eastwood.



Later werd ik aangesteld als kwartiermaker. Mooie tijd.

Na mijn afzwaaien, zegt Joop zijn wij in 1962 verloofd en in 1964 getrouwd en gaan wonen in Kralingse Veer. In juni daaropvolgend overleed mijn vader op 60-jarige leeftijd. 6 weken later werd mijn schoonvader op de Tiendweg aangereden en overleed kort daarop. Binnen een tijdsbestek van nog geen 3 maanden verloren wij onze beide vaders zegt Joop en bleven er twee moeders achter.

Was een moeilijke periode. Maar ook vreugdevolle momenten dienden zich aan. Er was een kleine Klein op komst!

Het gesprek krijgt z'n vervolg wanneer ik hem de vraag stel wanneer de liefde voor het fietsen bij hem is ontstaan. Nou, zegt hij daar zit nogal een en ander aan vast. Thuis waren wij Nederlands Hervormd maar mijn grootouders Oudgereformeerd. De naam valt van ds. Van Zon. Op zondag werd er niet gefietst. Ook mocht ik niet naar de voetbal. Maar ik was echt toch wel een liefhebber van het wielrennen. Ik was inmiddels zo'n 26 jaar. En ... hoe gaat dat dan. Het bloed kruipt waar het niet gaan kan. Echtgenote Hennie was ter ore gekomen dat een

buurman van haar zus in Krimpen had gefietst bij Ahoy (fietsvereniging in Rotterdam) en die had een complete outfit, schoenen en een fiets te koop voor Fl. 75,00. Misschien is dat wat voor jou Joop, zei Hennie.

De eerste beste zondag toen ik ging fietsen kwam er een man naast mij fietsen: 'mogge.....mogge..... jij fietst nog niet zo lang zeker?' Ik dacht: 'hoe weet die vent dat nu'? Nee.... dat klopt inderdaad antwoordde ik en vertelde mijn verhaal over de pas aangekochte fiets en outfit.

Ja, ik zag het aan jouw fiets want dit is helemaal jouw maat niet antwoordde de voor Joop onbekende fietser. Op advies om toch eens te gaan kijken naar een groter model, ben ik naar Hoogerwaard in Capelle aan den IJssel gegaan. Daar stonden prachtige fietsen van merken als Gazelle Champion Mondial. Maar ik schrok mij de k.....! van de prijs. Fl. 1.200 – Fl. 1.300. Dat was niet gering. Maar een pracht van en fiets.

Van opgespaarde centjes kocht ik toen mijn eerste racefiets. Je raadt het al. Een Gazelle Champion Mondial vertelt Joop.

Een goudkleurige, vult Hennie aan. De eerste de beste rit op deze nieuwe fiets reed ik lek. Echter ik had nog geen fietspomp, die was in bestelling. Maar ik werd onderweg toch geholpen door een andere racefietser die wel een pomp bij zich had.

Het tweede deel komt in het volgende clubnummer.





FACET is een middelgroot accountantskantoor gevestigd in Capelle aan den IJssel (Fascinatio). Wij werken graag samen met ambitieuze ondernemers die ook willen vernieuwen, verbeteren en hun groeigrenzen willen opzoeken. Je staat bij ons elke dag centraal en in het middelpunt van ons denken en doen; 'Ondernemers beter laten ondernemen' daar staan wij iedere dag voor op!

Business partner

Om deze woorden kracht bij te zetten, nodigen wij je graag uit om eens kennis te maken. Dit kan ook geheel vrijblijvend via één onze events. Een terugkerend initiatief voor ambitieuze ondernemers, die vooruit willen. Je kunt dan sparren met collega-ondernemers tijdens interessante workshops. Kijk voor meer informatie op onze website.



FACET Accountants & Adviseurs
Fascinatio Boulevard 770
2909 VA Capelle aan den IJssel

Postbus 4079
3006 AB Rotterdam
010 452 61 44

info@facet-accountants.nl
facet-accountants.nl
facet-germandesk.de

facet-accountants.nl

7 dingen die je nooit moet doen na het fietsen

LEKKER OP DE BANK HANGEN MET EEN ZAK CHIPS EN EEN BIERTJE KLINT HEEL AANLOKKELIJK... DOE TOCH MAAR NIET.



Je hebt heerlijk getraind en komt net thuis. Wat doe je dan? Hoe zorg je ervoor dat jouw training een zo optimaal effect heeft op je lijf? En vooral: hoe zorg je ervoor dat je het trainingseffect niet gelijk weer te niet doet? Wij zetten voor je op een rijtje hoe je optimaal kunt herstellen en vooral wat je nooit moet doen direct na het fietsen.

1. **Je fiets smerig en nat wegzetten**

Klinkt onlogisch dat dit effect heeft op je trainingseffect, maar als jij de volgende dag weer goed wilt trainen, zorg er dan voor dat je fiets daar ook weer klaar voor is. Niks zo demotiverend als op een smerige, aanlopende fiets stappen als je een zware intervaltraining op het programma hebt staan.

2. **In je fietskleding rond blijven lopen**

Gooi je zweterige, stinkende fietskleding direct in de wasmand, want ze zijn de perfecte broeihaard voor bacteriën. Of je direct kunt douchen of niet, het is zaak dat je onmiddellijk wisselt van outfit, sokken en schoenen. Zo houd je ook je spieren warm en soepel en stimuleer je een goede bloedcirculatie. Voor een optimaal herstel is het namelijk van belang dat verse zuurstof en voedingsstoffen je spieren kunnen bereiken, terwijl afvalstoffen op deze manier je lichaam kunnen verlaten.

3. **De rest van de dag op de bank doorbrengen**

We weten het: niks lekkerder dan na een zware training de rest van de dag door te brengen op de bank en kijken naar een mooie koers op TV. Doe het niet! Lichte activiteit is het beste voor je herstelproces, omdat je zo je bloed in beweging houdt en je spieren voorziet van de dingen die ze nodig hebben om zichzelf te repareren. Dus zorg dat je wat beweegt. Loop een beetje rond door je huis, doe een paar lichte stretchoefeningen en haal af en toe diep adem.

4. **Te weinig vocht aanvullen**

Vocht aanvullen is misschien wel de belangrijkste taak na een training. Je zweet tijdens een rit altijd meer dan je denkt en zelfs als je veel drinkt onderweg, is de kans groot dat je meer vocht bent verloren dan je hebt gedronken. Zorg ervoor dat je de hele dag voldoende blijft drinken, zodat je lichaam niet gedehydrateerd blijft.

5. **Alcohol drinken na een training**

Ja, wij houden ook van een gezellig terrasje na het fietsen en een lekker fris biertje smaakt dan heerlijk. Maar weet dat het heel slecht is voor je herstel. Je lever komt niet toe aan het opruimen van afvalstoffen, je spieren kunnen zichzelf niet goed repareren en je blijft uitgedroogd na een rit. Drink gewoon een heerlijk alcoholvrij biertje, die zijn tegenwoordig top.

6. **Snaaien en slechte dingen eten**

Ook dit kennen we: als je een lange rit hebt gemaakt, kan het toch geen kwaad om die zak chips tot de bodem leeg te eten? Je hebt voldoende verbrand, toch? Op zich waar, maar als jij morgen weer een beetje fatsoenlijk vooruit wilt komen, zal je toch echt beter eiwitten, complexe koolhydraten en wat vet tot je moeten nemen. Goede keuzes: chocolade melk, een volkoren boterham met kalkoen, een bak kwark met noten. En eet bij voorkeur binnen een half uur na je training.

7. **Zware klusjes gaan doen**

Klinkt best logisch: in de tuin werken of een andere klus doen nu je toch vies en bezweet bent. Vergis je echter niet: dit kan enorm belastend zijn voor je toch al vermoeide spieren, zeker wanneer je gedeeltelijk uitgedroogd of ondervoed bent na je training. Stel je klusjes een dag uit of geef jezelf ruim de tijd om ze te doen.

(Sander Jansen. Gepubliceerd op: 06/08/2024)



**Ophaaldienst
beschikbaar**

**In- en verkoop van metaalafval
op het gebied van ferro (ijzer)
en non-ferro zoals koper,
messing, aluminium, RVS, zink,
lood, kabel enzovoorts.**

Voor meer informatie over onze ophaaldienst of
de actuele prijzen kunt u ons bereiken op:

0180-550685

WD Trading BV - Van der Giessenweg 8
2921LP - Krimpen aan den IJssel
info@wdtrading.nl - www.wdtrading.nl

RIKKOERT
LEKKERKERKS JUWELIERSHUYS
Lekkerkerk: Burg. Roosstraat 22 (0180) 66 14 90
Schoonhoven: Haven 1-13 (0182) 38 26 51/38 58 20

Non Stop Watch

PRISMA
Precies, Prisma.

Sportieve Chronograaf

DE RACE EN MOUNTAINBIKE SPECIALIST

Slingerland fietsen

SHIMANO
SERVICE CENTER

HOOGSTRAAT 142, 2851BK HAASTRECHT
INTERNET: WWW.SLINGERLAND-FIETSEN.NL
TELEFOON 0182-50 24 52
MAANDAG GESLOTEN-VRIJDAGAVOND KOOPAVOND



Wilt u de Volkswagen ID.4 of ID.5 rijden? Stap dan nu in. Deze kanjers zijn namelijk met een voordeel tot wel € 8.400 leverbaar als extra complete Pro Advantage of Pro Business uitvoering. Daardoor rijdt u nu al een luxe ID.4 óf ID.5 vanaf € 45.590. Technische snufjes, vernieuwend design: het ontbreekt u aan niets in deze modellen. Wedden dat u niets anders meer wilt? Of dit nog niet genoeg voordeel is, komt u ook in aanmerking voor een SEPP-Subsidie van € 2.950 én kunt u 'm direct uit voorraad rijden. Kom dus snel in actie en bezoek onze showroom.



Maas-De Koning

CAPELLE AAN DEN ISSEL - KRIMPEN AAN DEN ISSEL
ALPHEN AAN DEN RDJN - GOUDA - UITHOORN - WOERDEN

info@maasdekoning.nl
maasdekoning.nl



KETELVERVANGING
SERVICE & ONDERHOUD
ZONNEPANELEN
BEL (0180) 66 41 41

Luijten Installatietechniek
Verlengde Luijtenstraat 4, 2941 CH Lekkerkerk

SAMENSTELLING BESTUUR

Voorzitter: *Paul Schouten*, voorzitter@tcdewaardrenner.nl

☎ 06-20466237

Secretaris: *Richard van Schaaik*,
secretariaat@tcdewaardrenner.nl

☎ 06-30956377

Penningmeester en ledenadministratie: *Ina de Jong*

☎ 0180-682122 penningmeester@tcdewaardrenner.nl

Overige bestuursleden:

Adri Boele: o.a. clubritcoördinator en routecoördinator
(m.m.v. Kees Gelderblom en Wim Verwaal)

adri.boele@gmail.com

☎ 06-14238738

Henk Burger : Clubblad

(m.m.v. Carla van Boheemen , Fija Zwijnenburg en Ina de Jong)

redactie@tcdewaardrenner.nl

☎ 06-45816866

John Kleinheerenbrink : PR-activiteiten

pr@tcdewaardrenner.nl

☎ 06-19149073



Website: www.tcdewaardrenner.nl

Webmaster: *Jan Willem de Lange*

TC de Waardrenner contactadres:
Tijm 49, 2925 SP Krimpen a/d IJssel
Rabo: NL92RABO0361920822
t.n.v. TC de Waardrenner
(Krimpen aan den IJssel)
info@tcdewaardrenner.nl

Contributie 2025 TC de Waardrenner

	Afdracht NTFU	Verzekering NTFU	Totaal NTFU	Lidmaatschap Waardrenner	Contributie met machtiging.	Contributie zonder machtiging
Hoofdlid	€ 22,06	€ 18,75	€ 40,81	€ 35,19	€ 76,00	€ 77,50
Jeugdlid	€ 22,06	€ 18,75	€ 40,81	€ 19,19	€ 60,00	€ 61,50
M-lid	€ 3,25		€ 3,25	€ 35,00	€ 38,25	€ 39,75
Gezinslid	€ 17,91	€ 18,75	€ 36,66	€ 17,34	€ 54,00	€ 55,50
Donateur	n.v.t.	n.v.t.	n.v.t.	€ 15,00	n.v.t.	n.v.t.



LUMA

DRUKWERK, PRINT- EN KOPIEERSERVICE

*Voor al uw Handelsdrukwerk,
verenigingsdrukwerk, familiedrukwerk,
copy- en printservice en grafische
vormgeving.*

't Vaartland 13 • 2821 LH Stolwijk
0182 - 34 27 98 • info@luma-drukwerkservice.nl

BEZOEK ONZE WEBSITE:
WWW.LUMA-DRUKWERKSERVICE.NL



VERMEULEN AUTOSCHADE

**Autoschade?!
Goed geregeld!**



www.vermeulen-autoschade.nl

Krimpen aan de Lek