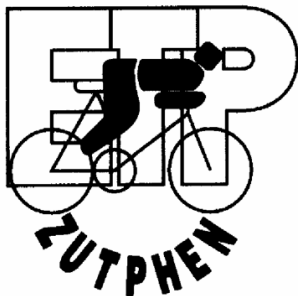




Sprint

Clubblad van de wielervereniging
ETP Zutphen
www.etp-zutphen.com
www.etp-zutphen.nl
Email: info@etp-zutphen.com
info@etp-zutphen.nl



Voorwoord

Het wielerseizoen is in volle gang. Er wordt weer volop gekoerst en de zon laat het vooralsnog niet afweten. De voorjaarstochten zijn al bijna verreden en we maken al plannen om in de vakantie mooie tochten te maken in het buitenland. Verder in clubblad kun je al zien dat de buitenlandse tochten voortvarend worden opgepakt en naarstig wordt gezocht naar een gezellige chauffeur. Je kunt je nog inschrijven voor de 3-daagse en 26 juni heeft Zutphen weer een grote, sportieve happening, t.w. scootmobiel en fietstocht, hardlopen, spinning, etc. onder auspiciën van Sportief Zutphen.

De Redactie



AGENDA

26 juni Montferlandtocht
26/28 aug 3-daagse

DE BESTUURSTAFEL

Nieuwe leden hartelijk welkom!!

**Ben je jong of oud? Man of vrouw?
Dan is er bij etp-zutphen altijd een plek voor jou!!**

INHOUD SPRINT

-  **Voorwoord**
-  **Agenda**
-  **Bestuurstafel**
-  **Veelzijdig bewegen, daar draait..**
-  **Wanted.....**
-  **Fietsen**
-  **Gezegden in het dialect**
-  **Ben ik een echte wielrenner?**
-  **Scotmobiel- en gezinstocht**
-  **Montferlandtocht**

Veelzijdig bewegen, daar draait het om.

Als je na je veertigste weer wilt gaan sporten kun je maar het beste met een rustige duursport beginnen. Want wie zit er nu echt op blessures te wachten?

Jan Toer is een fanatieke sporter. Al dertig jaar lang jocht hij twee of drie keer per week. Door de week kost hem dat een half uur, met de trimclub op zaterdagochtend trekt hij er graag anderhalf uur voor uit. De laatste jaren fietst hij daarnaast nog twee keer per week, ook samen met anderen. Aanleiding was de knieblessure van een buurman uit zijn trimclub. Jan Toer: 'Hij kon geen kilometer meer lopen, maar fietsen ging prima. Rennen is een schokbelasting waarbij je steeds weer je lichaamsgewicht moet opvangen. Omdat de beweging op de fiets meer gelijkmatiger is, zijn we met een aantal mensen uit de trimclub gaan fietsen. Samen sporten stimuleert en is veel gezelliger.'



U haalt de bewegingsnorm dus ruimschoots. Hoe veel en hoe vaak moet je sporten om fit te blijven? "Bij sporten hebben mensen vaak een bepaalde intensiteit voor ogen die samenhangt met wedstrijdsport. Bij gezond bewegen gaat het niet om winnen of om het bereiken van doelen. Het gaat om de tijdsduur, het bezig zijn. Oude normen die voorschreven dat je een paar keer per week intensief moest trainen, zijn achterhaald. Dagelijks een half uurtje rustig bewegen, is genoeg. Zelfs al heb je niet het idee dat je je inspant, je beweegt toch voldoende."

Waardoor bewegen veel mensen dan toch te weinig?

“Misschien ligt de oorzaak daarvan wel in de jeugd: als je nooit hebt gesport, wordt het moeilijker op latere leeftijd voldoende te bewegen. Vrouwen werden vroeger nauwelijks gestimuleerd om te sporten, stoppen er vaak mee als ze carrière maken en kinderen krijgen. Later spelen ze het dan niet meer klaar om de draad weer op te pakken.”



Hoe kun je het beste meer gaan bewegen als je weinig hebt gesport? “Als je na je veertigste weer wilt gaan sporten, is het verstandig niet meteen te beginnen met hardlopen. Op je moet heel gemotiveerd zijn en je keurig aan een opbouwschema houden. De schokbelasting bij hardlopen is zwaar, waardoor de kans op blessures groot is. Wedstrijdsport raad ik ook af. Daarbij gaat het vooral om de kniekers. Bij explosieve sporten is de kans op blessures het grootst. Het herstelvermogen van het lichaam neemt met het ouder worden af waardoor je, als je geblesseerd raakt, lange tijd inactief bent. Een rustige duursport is het beste om mee te beginnen. Zwemmen, fietsen, roeien, wandelen; activiteiten die je met weinig kracht en snelheid langere tijd achter elkaar kunt volhouden. Als je vroeger een bepaalde sport hebt beoefend, kun je die in een ontspannen tempo weer oppakken. De techniek hoeft je dan niet meer eigen te maken. Die verleer je nooit.”

Is twee keer per week wandelen of fietsen voldoende?
"Wat vooral belangrijk is, is zo veelzijdig mogelijk bewegen. Dat is meer dan twee keer per week een rondje wandelen of fietsen. Onze voorouders deden niet aan sport, maar waren doorlopend in beweging om in hun levensonderhoud te voorzien. Wij zijn genetisch uitgerust om te jagen, te vissen en fruit te plukken. De mens is een dier dat zeer veelzijdig kan bewegen en dat doen we niet meer. Het is daarom belangrijk niet alleen onze achterste ledematen te gebruiken, maar ook de rest. Iemand die geregeld boodschappen doet op de fiets en het huis schoonhoudt, beweegt veelzijdiger en misschien beter dan iemand die twee keer per week een rondje jogt en de rest van de tijd achter de pc of voor de televisie zit."



Is veelzijdig bewegen ook goed voor de conditie?
"Met veelzijdig bewegen onderhoud je op de meest natuurlijke manier de conditie. Conditieverbetering is iets anders! Om je uithoudingsvermogen te verbeteren moet je met een bepaalde intensiteit, duur en frequentie sporten. Dus een paar keer per week zwemmen, fietsen, wandelen of joggen en de duur en het tempo rustig opvoeren."

Valt een potje golf of biljart ook onder veelzijdig bewegen?

“Bij veelzijdig bewegen gebruik je niet alleen je hele lichaam, maar ook je geest. Van een potje golf, of een uurtje stijldansen raak je niet buiten jezelf van vermoeidheid, maar je traint wel al je lichaamsdelen. En niet te vergeten: je geest. Vooral bij het ouder worden is dat belangrijk. Als je ouder wordt krijg je steeds meer moeite met dubbeltaken. Kijk maar eens hoe bejaarden elkaar begroeten als ze elkaar op straat tegenkomen. Ze staan eerst stil en begroeten elkaar dan pas. Doorlopen, zwaaien en praten tegelijk kost moeite. Daarom is een sport als hockey goed: je moet erbij nadenken en je moet tegen dat balletje slaan. Het is de combinatie van motoriek, coördinatie en emotie waardoor het zo leuk is om te doen. Ook stimulerende muziek en leuk gezelschap bevorderen je coördinatievermogen. Veelzijdig bewegen vind ik het belangrijkste en dat is niet iets van armen en benen, maar van het hele lichaam.”



Fietsen valt dus niet onder veelzijdig bewegen, je werkt immers alleen met je benen?

“Elke sport is meer of minder eenzijdig. Fanatiek aan een tak van sport doen, kan leiden tot een onevenwichtige conditie. Bij veel sporten is nu eenmaal geen sprake van veelzijdig bewegen omdat niet alle motorische handelingen worden beoefend. In de beste conditietraining zitten dan ook meerdere takken van sport. Elke dag bewegen, dus wandelen, fietsen of tuinieren, zou een vast onderdeel moet zijn van een gezonde leefstijl.”

WANTED

CHAUFFEUR

In de week van 4 tot en met 11 september fietsen we de
STEILE PIKKEN TOER 2011

Dit jaar fietsen we met een groepje fietsers van ETP door de Frans Italiaanse Alpen met oa. Joux Plane, Col de Colombiere, Col de Iseran, Grote en Kleine st Bernard , Alpe de Huez en nog vele bekende en onbekende cols.

We zoeken een chauffeur die dagelijks onze spulletjes van A naar B brengt. Je bent verder de hele dag vrij en alles wordt betaald. Een gratis vakantie dus, met tijd voor mooie wandelingen of af en toe een colletje fietsen

Belangstelling ?

Neem contact op met Gerrit Wansink of Jan Schippers of Vincent Persoon of Jaap Roosma of Freek Weers of Jos Lenselink



Fietsen

't Is niet vervuilend 't is gezond
Overal rij ik met mijn fietske rond
Door weer en wind gereden
Blijf ik fit in lijf en leden

Soms wind tegen
Dan is 't alles geven
Met de wind in de rug
Zo weer heen en zo weer terug

Met een vaste tred
In 't juiste verzet
Kilometers malen
Rondgedraaid die pedalen!

Met regen is het even balen
Ik vraag me af of ik 't wel zal halen
Met de warmte van de zon is 't fijn
Rustig kijken naar 't landschap in volle zonneschijn...

't Fietske brengt me overal
Waar ik wezen moet
Fietsen, fietsen, fietsen maar
Fietsen, 't doet je goed...

Gezegden in het dialect.

Der is nog nooit een geleerde gewes, die een bloeme kan loaten bluuien.

Zet haatgedachten um in liefde, dan geet geheid de zonne weer schienen.

Iemand die met je praat Dat is nou juist datgeene Waar het bij de mens omgaat.

Kereltje hoe old, is oe opa al, O,al heel old, want wie heb um al heel lange.

Hoorbaar is de stilte,Voelbaar is de leegte.

Haal niet altied de scholders op, dat is slecht veur oe gezondheid.

Afbreken kan iederene,maar opbouwen is een andere zaak.

Mensen die altied over een ander oordeelt,mot eerst is bie zichzelf beginnen.

As de joaren stijgen, gruoet de levenswiesheid.

Oe eigen ik, kan niemand ankommen.

As der tevolle op oe lepel wurdt gelegd, kun ie haast niet meer sloeken.

(als er teveel van iemand wordt verwacht)

Liefde en dankbaarheid, zin de voornaamste dingen in ut leven.

Goeje daden bint gauw vergeten, maar de slechte wordt steeds weer opgerateld.

Der wordt gien slechte mensen geboren,maar worden vake gemaakt.

Van al oe goeje daden, krie ie nooit en te nimmer rente van.

Jan Arends



Ben ik een echte wielrenner?

Iedereen die zich met sport bezig houdt weet, dat je om een beetje mee te kunnen op niveau, je heel wat opofferingen moet doen.

Op tijd naar bed, geen visites en verjaardagen af gaan... Neen je houdt je alleen maar bezig met trainen. Om te kijken of je genoeg met de sport bezig bent, om jezelf een wielrenner te

kunnen noemen, heb ik een aantal vragen onder elkaar gezet.

Het zijn meerkeuze vragen. Als je bij een vraag voor antwoord A kiest, dan heb je 1 punt. Kies je voor B 2 punten enz. Tel uiteindelijk je score op en bepaal aan het eind of je een potentiële wielrenner bent...



1. Als ik alleen ben houd ik me bezig met:

- a Kijken naar Goede Tijden Slechte Tijden..
- b Het doorlezen van een encyclopedie
- c In contact komen met de Kosmos
- d De vraag : Hoe zit het met mijn conditie

2. Als kind was ik vroeger het bangst voor:

- a Het donker
- b Mijn oudste zus/broer
- c Joop den Uil
- d de kans om de aansluiting met het peloton te verliezen

3. Als ik ruzie maak met een vriend:

- a Probeer ik zijn standpunt te begrijpen

- b Barst ik in snikken uit
- c Loop ik woedend weg
- d Snijd ik de banden van zijn racefiets door

4. Mijn vrienden beschrijven me als:

- a Warm, gevoelig en sympathiek
- b Beschaafd, welopgevoed en intelligent
- c Aantrekkelijk, grappig en een gangmaker
- d Een goede windrijder (stoemper)

5. Ik raak opgewonden van:

- a Buikdanseressen
- b Zwarte lingerie
- c Naaktzwemmen
- d De geur van massage olie in kleedkamers

6. In een groep ga ik:

- a Aan de leiding, ik neem de discussie over
- b Op de luistertoer
- c Leuke anekdotes vertellen
- d Uit de wind rijden

7. Het aantrekkelijkste van de andere sekse vind ik:

- a Een goed figuur
- b Een zekere mate van intelligentie
- c Charme en gevatheid
- d Of ze goed met een fietspomp en reservewielen kan omgaan

8. Niemand weet dat ik:

- a Verlegen ben
- b Onzeker ben
- c Ik mijn vrouw bedrogen heb
- d Ik twee keer per dag train

9. Maak deze zin af: Camp.....

- a David
- b Nou en Barcelona
- c ing in Zuid-Frankrijk
- d agnolo

10. Aan het eind van een lange dag:

- a Doe ik mijn schoenen uit en kijk t.v.
- b Neem ik een cognacje en een sigaar
- c Pak ik een goed boek
- d Pak ik de fiets om een stuk te gaan trainen

Mocht je veertig (40) punten hebben: Zeg uw baan op.....

Wielrennen is een full time job!!

Overgenomen van

<http://www.fietstrainingtwello.nl>





De Slotboom HOREN&ZIEN TOCHT 26 juni 2011

Toertocht voor **28 km**
fietsen en scootmobielen
Zutphen -
Bronkhorst -
Wichmond

besaris
ONTWERPEN
beeldmakers



Inschrijven: www.etp-zutphen.com of platformgcz@gmail.com
Volwassenen € 5,- kinderen t/m 13 jaar € 2,50 incl. consumptie

Montferland- tocht 2011

zondag 26 juni



© Adam Jones, Carson City, USA

vrije toertocht

afstanden 85 en 130 km
start 8.00 - 10.00 uur
adres Clubhuis ETP
(sportpark Zuidveen)
Laan naar Eme 95
Zutphen
info 0575 51 26 07 | 51 93 06

26 juni 2011
Breedte Sport
Evenementen
Zutphen



schmidt medica

besaris
ONTWERPEN
beeldmakers

3 daagse 2011

vrijdag 26 t/m zondag 28 augustus 2011

Hotel-Restaurant "Abdij de Westerburcht in Westerbork Drenthe



Route dag 1 :

Zutphen, Almen, Heeten, Broekland , Heino (49 km) via Rechterenseveld naar Dalfsen, Nieuw Leusen, Punthorst via boswachterij Staphorst naar IJhorst (82 km), Zuidwolde, Echten, Fluitenberg, Wijster, Holthe, Westerbork (124 km)

Route dag 2 :

Westerbork, Garminge, Gees, Meppen, Zweelo, Benneveld, Ermerzand, Erm, Emmen, 't Haantje, Klijndijk (54 km) , Odoorn, Ees, Borger, Bronneger, Gasselte, via boswachterij Borger naar Papenvoort, Rolde, Ekehaar (95 km) , Amen, Grolloo, Schoonloo, via boswachterij Schoonloo (105 km) , Wezuperbrug, Orvelte, Westerbork (123 km)

Route dag 3 :

Westerbork, Witteveen, Gees, Zwinderen, Dalerpeel, Nieuwe Krim, de Krim, Hardenberg (45 km) via boswachterij Hardenberg naar Mariënberg , via Beerzerzand naar Den Ham,

Eelen, Hellendoorn (76 km) via Holterberg naar Holten, Laren , Zutphen (120 km)

M.u.v. de Holterberg zijn het vlakke koersen, zodat het voor iedereen te doen is.

Ook de dames van de Toerclub zijn van harte welkom.

Inschrijving geschiedt **alleen door overmaking van € 130,- op rekeningnummer **3989984** tnv **Toerclub ETP-Zutphen** onder vermelding van " **3-daagse 2011**" .**

Uiterste inschrijfdatum : 31 mei 2011

Voor nadere informatie kan men terecht bij de 3-daagse commissie :

Gé Kerkdijk tel. 0575-526284 Joop ten Ham 0575-520965 Bert Stok tel.0575-525046



COLOFON

SPRINT JAARGANG 46 NUMMER 5 mei 2011



Omnivereniging

opgericht 20 september 1989

Voorzitter	S.J.C.M. Hompe	Rietbergstraat 78	Zutphen	512607
Vice voorzitter	M. Botter	Het Regelink 4	Warnsveld	521576
Secretaris	J.M.van Santen	De Loofgang 3	Zutphen	527086
Penningmeester	J. Dammers	Ln vd Highlanders 19	Zutphen	528998

Toerclub ETP Zutphen

opgericht 20 september 1989

Voorzitter	S.J.C.M. Hompe	Rietbergstraat 78	Zutphen	512607
Secretaris	J.M.van Santen	De Loofgang 3	Zutphen	527086
Penningmeester	J. Dammers	Ln vd Highlanders 19	Zutphen	528998

Wielervereniging ETP Zutphen

opgericht 11 februari 1957

Voorzitter	M. Botter	Het Regelink 4	Warnsveld	521576
Secretaris	Derk Somsen	Weerds slag 67	Zutphen	526048
Penningmeester	G.J.A. Tijhaar	Schekmanshof 8	Warnsveld	
Wedstr.org.	D. Bosma	Revelmanstraat 15	Zutphen	522279
Coörd./ jeugd	J.Zennipman	Braamkamp 142	Zutphen	572977
Coörd./ licenties	D. Somsen	Weerds slag 67	Zutphen	526048
Coörd./ MTB	A. Blom	Dr. Alfons Ariensstr 42	Steenderen	451315
Clubhuis Wielerpark		Laan van Eme 95	Zutphen	520847
Kantinebeheer	G.Lam	Spitaalstraat 23	Zutphen	519306

Public Relation

Wielerver. ETP	M. Botter	Het Regelink 4	Warnsveld	521576
Toerclub ETP	E. Olthuis	Ramshof 18	Warnsveld	845811

Bank

Wielervereniging	Rabobank Berkel-IJssel	Rek nr.	3867.88.464
	t.n.v. penningmeester	W.V.ETP te	Zutphen
Toerclub	Postbank	Gironr.	3989984
	t.n.v. Toerclub ETP		Zutphen

Kopij inleveren voor de 26^e van de maand, bij voorkeur via email.

Redactie

E. Olthuis	Ramshof 18	Warnsveld	522415
Mark Disselhorst	Stokebrand 584	Zutphen	527354

Email: info@etp-zutphen.com

