



FC BRABANTIA

NIEUWSFLITS

Als de afbeeldingen en het logo na het openen van de email niet zichtbaar zijn, dan s.v.p. de opdracht "afbeeldingen weergeven" activeren.

Secretariaat: Schuitvaart 57, 4715 GD Ruphen

www.fcbrabantia.nl

email:secretaris@fcbrabantia.nl

Beste {{voornaam}},

Hierbij sturen wij je de NIEUWSBRIEF AUGUSTUS 2020 van FC Brabantia.
Wij wensen je veel leesplezier!

De redactie.

Voorwoord

De situatie lijkt weer terug te keren naar normaal.
Alhoewel.....?

We hebben deze woorden nauwelijks op papier gezet en worden weer geconfronteerd met alarmerende berichten vanuit de overheid. Dat geldt niet alleen voor Nederland maar zeker ook voor België. Laten dat nu net de 2 landen zijn waar wij met FC Brabantia de meeste kilometers maken. Verderop meer hierover.

Het is in deze tijden, waarin maandenlang zowat het hele maatschappelijke leven stil heeft gestaan, erg moeilijk om de nieuwsbrief met nuttige informatie te vullen. Dat komt natuurlijk door het feit dat ook onze eigen activiteiten op een laag pitje hebben gestaan en feitelijk nog staan, maar ook doordat de situatie per dag kan veranderen.

Genoeg van deze mineur. Laten we vooral kijken naar wat allemaal wel mogelijk is.

Veel leesplezier en voor iedereen die het nog tegoed heeft: een prettige vakantie. Geniet ervan, maar kijk uit.

Inhoud:

1. Voorwoord
2. 10 tips tegen de hitte
3. Website
4. Voorzitter FC Brabantia
5. Informatie clubritten
6. Bestuursvergadering

10 Tips tegen de hitte



Komend weekend stijgt het kwik tot boven de 30 graden. Prachtig weer om te fietsen, maar wees geen heethoofd. Iedereen trekt er graag op uit met dit zomerse weer, zeker nu veel mensen vakantie in eigen land vieren. Houd rekening met de hitte en de drukte door vroeger te vertrekken en rustig aan te doen. Hieronder volgen 10 verkoelende tips.

Rij vroeg (of laat)

Vroeg in de ochtend is het meestal het lekkerste maar ook 's avonds kan de temperatuur al dalen. Vermijd de hitte van de dag. Tussen 12:00 en 15:00 is het meestal het warmst.

Pas je inspanning aan

Doe het wat rustiger aan. Er zijn van die fanatiekelingen die het schema er kost wat kost doorheen rammen. Wees lief voor jezelf en gun jezelf wat meer rust op extreme dagen.

Pas je route aan

Op warme dagen kies je het beste voor routes die bijvoorbeeld door het bos lopen. Je rijdt dan meer in de schaduw en dat is uiteraard koeler. Heb je geen bos maar alleen open polder? Kies dan voor een route die juist extra open is zodat je de meeste wind vangt. Helaas is wind mee nu het warmste. ☹️

Zorg voor zonnebrand

Wat is het genieten als je weer gewoon snel een broekje en shirtje uit de kast kan pakken om vervolgens op te stappen. Maar zorg dat je wel goed beschermd bent tegen de zon. Je maakt wat uren en als je 3 uur of langer op de weg zit pak je snel een hoop zon. Kies voor waterbestendige zonnebrand. Die loopt niet in je ogen als je gaat zweten.

Pas je kleding aan

Vroeger was een shirt gewoon een shirt. Je had een wollen voor de winter en een katoenen shirt voor de zomer. Gelukkig zijn er tegenwoordig zoveel materialen dat het bijna onmogelijk is om te warme kleding te hebben. Je hebt zelfs hele goede helmen met extra ventilatie.

Drink voldoende

Drinken is altijd heel belangrijk. We kunnen niet genoeg waarschuwen voor de stennismakers dat teveel drinken dodelijk kan zijn. Als je kijkt om wat voor gevallen dat gaat, blijkt altijd dat het extreem excessief drinkgedrag is. Het gaat dan om liters achter elkaar.

Hoe dan wel? Ieder uur dat je aan het sporten bent 1 bidon van 500 tot 750 ml is niets teveel. En dat naast de twee liter die je normaal gesproken op een dag drinkt.

Zorg voor je electrolyten

Drink geen water, maar met een sportdrank met electrolyten. Die helpen je vochthuishouding goed te regelen. Tegenwoordig bevatten de meeste sportdranken voor duursporters electrolyten.

Stop wat ijs in je bidon

Leg je bidon vooraf in de vriezer of vul hem aan met ijs. Dit kan je lichaamstemperatuur onderweg van binnenuit laten dalen. Bepaal zelf hoe koud je het wilt hebben. En speel hier mee. Te koud kan niet lekker op de maag liggen. De verkoeling is echter heerlijk.

Zorg voor verkoeling na je rit

Het is op deze dagen heerlijk om thuis te komen en onder een ijskoude douche te stappen. Na lange ritten kun je er zelfs voor gaan zitten en het bad vullen met ijswater. Er is vorig jaar nieuw onderzoek gedaan naar het nut van ijsbaden voor je herstel. Hieruit bleek dat het rendement niet zo groot was als men voorheen dacht maar voor je verkoeling is het heerlijk.

Vergeet je herstel niet

Op warme dagen ben je geneigd minder te eten. Dat komt je herstel niet ten goede. Vergeet niet om je energie direct na je rit weer aan te vullen. En ook je vocht. Drink direct na je inspanning een glas water in een keer leeg. Vul het glas (of een bidon) opnieuw en zip deze in een uur langzaam leeg. Leg desnoods je drankje voor je weg gaat klaar in de koelkast.

Het vergt dus wat planning en organisatie maar daarvoor krijg je weer een hoop fietsplezier terug. Onderschat nooit het weer en kijk altijd naar de verwachtingen. In dit seizoen zou je ook zomaar tegen fikse onweersbui aan kunnen lopen. Weer een extra reden om je week vooraf te plannen. ?

Website



Zoals in het voorwoord al aangegeven is het in deze speciale tijd erg moeilijk om voldoende stof te vinden voor de nieuwsbrief, maar hetzelfde geldt ook voor de website. De webmasters (Peter en Anton) zijn vooral in deze tijd sterk afhankelijk van wat hun wordt aangereikt door het bestuur, de commissies en/of de leden.

Juist in deze vakantietijd kunnen leden hele aangename en nuttige informatie doorgeven van hun ervaringen tijdens hun fietsvakantie.

Op Strava zien we dat heel veel leden hun vakantie hebben gekoppeld aan het rijden van fietstochten, al dan niet in het buitenland. Wat zou het leuk zijn om daar ook de andere leden van mee te laten genieten. Wellicht brengt het ze op ideeën voor volgend jaar.

Als je wilt en kunt stuur dan eens verslagen van je ritten, liefst vergezeld door foto's naar Peter, zodat hij deze kan plaatsen. Het e-mailadres van Peter is: info@haanrucphen.nl

Verder zul je op de website zien dat we een nieuwe link hebben gemaakt op de pagina "Clubkampioenschap 2020" met als titel "Clubkampioenen vanaf 1985".
Leuk stukje historie!

Daarnaast hebben we de logo's van onze sponsors op iedere pagina in een nieuwe carrousel geplaatst met een link naar hun eigen website.

Voorzitter FC Brabantia



Het is bij iedereen al geruime tijd bekend dat Jos tijdens de najaarsvergadering officieel afscheid neemt als voorzitter van FC Brabantia.

Al eerder hebben we de vraag uitgezet of er leden zijn die de ambitie hebben om de rol van voorzitter op zich te nemen.

Tot op heden zijn we er echter nog niet in geslaagd om voor deze functie een nieuwe kandidaat te vinden.

Vandaar een herhaalde oproep aan leden, die interesse hebben in deze functie, om dat kenbaar te maken bij de secretaris.

Deze functie kost echt minder tijd dan je vooraf zou denken en bovendien wordt je daarbij enorm gesteund door de overige bestuursleden en de diverse commissies.

Bel of mail de secretaris: 06-51607529 of secretaris@fcbrabantia.nl.

Informatie clubritten



Zoals jullie via de e-mail en/of de wegapp al hebben kunnen ervaren worden clubritten soms noodgedwongen op het laatste moment gewijzigd.

Deze wijzigingen hebben alles te maken met de steeds veranderende regelgeving m.b.t. de corona maatregelen.

In deze periode van het jaar kan het daarnaast ook nog voorkomen dat we omwille van de gezondheid van onze leden een clubrit op het laatste moment aanpassen vanwege extreem hoge temperaturen.

Om onze leden zo vroeg en zo goed mogelijk hiervan op de hoogte te stellen gebruiken we alle tot onze beschikking staande communicatiemiddelen.

Wij vragen daarom aan al onze (fietsende) leden om met grote regelmaat de dagen vlak voor het weekend de volgende communicatiekanalen te controleren:

1. De äpp "Brabantia wegploeg"
2. De app "Brabantia Bos App"
3. Je e-mail inbox
4. De berichten op onze website

Dit om teleurstellingen te voorkomen.

Bestuurvergadering



Woensdag 2 september wordt de eerstvolgende bestuursvergadering gehouden.

Meerdere onderwerpen zijn hiervoor geagendeerd. We zullen o.a. spreken over de Rogelli veldtoertocht 2020, de functieverdeling in het bestuur (vertrek Jos als voorzitter), ledenwerving en de feestdag 2020.

Stuk voor stuk onderwerpen van belang. Over een aantal van de genoemde onderwerpen bestaat, met name door de steeds wisselende corona maatregelen, tot op heden nog steeds onduidelijkheid.



Website



Facebook

ONZE SPONSOREN





Copyright© 2018, FC Brabantia, secretaris@fcbrabantia.nl

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).
Je ontvangt deze email omdat je lid/sponsor bent van FC Brabantia.

Postadres afzender:
Schuitvaart 57,
4715 GD Rucphen
secretaris@fcbrabantia.nl

Als je geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).
U kunt ook uw [gegevens inzien](#) en [wijzigen](#).
Voor een goede ontvangst voegt u secretaris@fcbrabantia.nl toe aan uw adresboek.