



*Wat een nazomer!*

## Van de redactie

De vraag voor meer inbreng van jullie om de nieuwsbrief wat meer leven in te blazen heeft zijn vruchten afgeworpen, in deze editie aandacht voor:  
Uitnodiging om deel te nemen aan de spinninglessen bij BodyVision, een verslag van de Rhenentocht van afgelopen zondag, een verslag van de IJssel Berkeltocht en een meer dan interessante Schakel van Rob Verhoeven.

## Spinninglessen BodyVision

Er is weer de mogelijkheid om je in te schrijven voor de spinninglessen bij BodyVision. Deze reactie kregen we binnen van BodyVision:

*Fijn om te horen dat jullie van de winter weer deze kant op willen komen. De prijzen zijn als volgt:*

*1 x pwk 120,00*

*2 x pwk 165,00*

*onbeperkt 220,00*

*De prijzen zijn per half jaar en dienen per pin of contant te worden afgerekend bij de balie. Reserveren kan via de app. Deze kan gedownload worden in de app store.*

*Reserveren kan 2 maanden vooruit, waarbij de regel geldt dat als men 2 keer niet afmeld er niet meer gereserveerd kan worden.*

*Men kan gebruik maken van de app op het moment dat het abonnement geactiveerd is en er een e-mail adres bij ons ingevoerd is.*

*Mocht je nog vragen hebben, dan hoor ik het graag.*

*Anne Marie & Rolf*

*BodyVision Healthclub*

*Hockeyweg 8*

*5405 NC Uden*

*0413-331697*

[www.bodyvision.eu](http://www.bodyvision.eu)

[bodyvisionuden@gmail.com](mailto:bodyvisionuden@gmail.com)

**Judith  
Wijnhoven**

## **De drie provinciën tocht.**

Zondag 4 september stond er een prachtige tocht gepland naar Rhenen door de provincies Brabant, Gelderland en Utrecht. De weersvoorspellingen waren niet al te best. De B groep deze dag bestond uit **de Big 11**, die zich ook niet lieten afschrikken door buienradar.

De 3 aanwezige A renners besloten mee te rijden met de gezellige B groep, zo gingen we vol goede moed op pad. Met volle wind in de rug waren we zo bij de veerpont in Megen om de Maas over te steken, vervolgens via de Willem Alexander brug de Waal over. Daarna over de prachtige Waalbandijk richting Ochten en over de Rijnbrug naar Rhenen.

Vriend Gerard, die in Rhenen woont, had twee mooie bergjes uitgekozen om te beklimmen: de Paardenveld en de welbefaamde Grebbeberg. Tot aan de koffie was het droog, tijdens de koffie viel de enige regen. We vreesden stiekem windkracht 5 vol tegen op de terugreis. Maar we hadden geluk, het bleef droog, de wind ging draaien en kwam daardoor meer van opzij. Geen probleem voor de big 11!

Dit keer namen we het voetveer bij Druten, dat we besproken hadden (zie foto). We kwamen met 1 x lek (bij Nistelrode) moe maar voldaan aan in Uden. Prima tocht met voor sommigen onder ons vele onbekende wegen. Voor herhaling vatbaar dus.



*Op het voetveer bij Druten*

## IJssel Berkeltocht

### IJssel Berkel tocht 2016

Onder een stralende zon is wederom deze leuke, gezellige en mooie tocht op woensdag 31 augustus verreden met 8 clubleden. De aanvang verliep wat moeizaam; de reden bij Emmerich (Duitsland) was de weg afgesloten, echter via wat omwegen door het mooie landschap kwamen we toch bij het startpunt in 's Heerenberg.

Tegen negen uur vertrokken wij onder een stralende zon voor de eerste 50 kilometer richting Ruurlo. Ook werden er versnaperingen uitgedeeld, dit jaar geschonken via een oud medewerker van een groot fastfoodketen uit Veghel, dank hiervoor.

Tegen elf uur bereikten wij Ruurlo, tevens onze eerste pauzeplaats, onder het genot van een lekker bakje koffie met iets lekkers erbij waren de eerste te sterke verhalen al geboren, dus de juiste toon gezet voor de dag.

Op naar onze volgende pauzeplaats Bronkhorst, dus er moet even wat gefietst worden, via Barchem, Zwiep, Lochem, Exe, I Wichmond en Baak naar Bronkhorst. Het werd niet altijd door iedereen gewaardeerd, gezien de gedragingen van mede weggebruikers, men dacht soms dat deze wegen alleen voor hen bestemd waren.

Onderweg heb ik het nodige verteld wat dit landschap zo bijzonder maakt, zo kwamen wij langs diverse rivieren en kanalen zoals de IJssel, de Oude IJssel en het Berkel –Twente-kanaal, tevens bij Warnsveld huize 't Veld dat onderdeel is van de politie-academie en het daarbij gelegen ereveld voor omgekomen politiemensen.

Na de middagpauze was iedereen ervan doordrongen dat er nog steeds gefietst moest worden, het laatste stukje met als afsluiting het Peeske bij Beek, was voor de meesten een leuke uitdaging als sluitstuk, om toch gezamenlijk de eindstreep te halen.

Met als afsluiting een lekker koel afzakkertje, waarna wij via de A12 huiswaarts keerden.



*Met dank aan Bart-Hans-Jan-Leo-Mart-Thijs-Wim en Bert*

**De Schakel  
Rob  
Verhoeven**

Na er al jaren over nagedacht te hebben, besloot ik in het najaar van 2010 om ook daadwerkelijk een racefiets te gaan kopen. Om ervaring op te doen met fietsen, routes te leren kennen en natuurlijk gezellig met anderen samen te fietsen werd ik lid van TTV Uden en in het voorjaar van 2011 fietste ik mijn eerste ritje met de C-groep. Maar voordat ik verder ga over het fietsen eerst iets over mezelf.

Samen met mijn vriendin Marlies woon ik op Uden-Zuid en op 2 juli van dit jaar zijn we ouders geworden van onze dochter Norah. Met onze 2 labradors, Neo en Tank, wandelen we alweer geregeld met de kinderwagen een rondje door het park.

Voor mijn werk voer ik als epidemioloog wetenschappelijk onderzoek uit naar kanker. Daarvoor zit ik niet in een laboratorium, maar doe ik onderzoek met grote databases met daarin informatie over patiënten met kanker en de zorg die zij hebben ontvangen.

In samenwerking met medisch specialisten voeren we onderzoek uit naar de kwaliteit van de kankerzorg in Nederland. In 2012 ben ik gepromoveerd op onderzoek naar zeldzame urologische tumoren, tegenwoordig begeleid ik vooral jonge onderzoekers en arts-assistenten in onderzoek naar tumoren in het maagdarmkanaal.

Een voorbeeld van een studie waar ik bij betrokken was is onderzoek bij patiënten met maagkanker waar uit bleek dat de kans dat een patiënt geopereerd wordt mede afhankelijk is van het ziekenhuis waar de patiënt gediagnosticeerd is en dat dit vervolgens ook weer effect heeft op de kansen om te overleven (voor degene die geïnteresseerd is in dit onderzoek is er meer over dit onderzoek te lezen op: <http://www.iknl.nl/over-iknl/nieuws/nieuws-detail/2015/12/11/aanzienlijke-verschillen-in-kans-op-operatie-bij-maagkanker>). Maar genoeg over het werk, terug naar het fietsen.



*Op de Mont Ventoux*

In het voorjaar van 2011 fietste ik dus mijn eerste ritten met de C-groep, door mijn beperkte ervaring met het fietsen waren dat niet altijd de makkelijkste ritjes voor mij. Maar de fietsers van de C-groep brachten mij de kneepjes van het fietsen bij en mijn conditie en spierkracht verbeterde waardoor het steeds makkelijker werd om de ritten vol te houden. Na enkele jaren met veel plezier in de C-groep te hebben gefietst te hebben, merkte ik dat ik op een wat hoger tempo wou fietsen en nu fiets ik al weer enkele jaren in de B-groep. Door de geboorte van Norah ben ik alleen al een tijdje niet meer aan fietsen toegekomen. Ik hoop binnenkort toch weer op de zondagochtend aan te sluiten om zo nog enkele ritten mee te fietsen dit seizoen, mocht dat toch niet lukken dan fiets ik vanaf komend voorjaar weer lekker met de B-groep mee.

Ondanks dat ik zeker geen geboren klimmer ben, vind ik het klimmen op de fiets wel altijd een leuke uitdaging. Voor mijzelf is mijn grootste prestatie op de fiets dan ook het beklimmen van de Mont Ventoux tijdens een vakantie in Frankrijk enkele jaren geleden.

Verder ben ik de afgelopen drie edities ook betrokken geweest bij Start to Cycle. Samen met enkele andere enthousiaste TTV Uden leden brengen we mannen en vrouwen die geen of weinig ervaring hebben met fietsen de basisbeginselen van het fietsen op een racefiets bij. In de eerste lessen oefenen we op een parkeerplaats onder andere het remmen, uitklikken, schakelen en het rijden van bochten. Daarnaast fietsen we iedere week een tocht, die per week langer wordt. Ieder jaar ben ik weer verbaasd dat deelnemers die in het begin nog weinig ervaring hebben met fietsen na 6 weken een tocht van ruim 70 kilometer op en neer naar Groesbeek kunnen fietsen.

Omdat het me goed lijkt om in deze rubriek ook nieuwe leden aan het woord te laten, wil ik hierbij de Schakel doorgeven aan **Joran van den Heuvel**, één van de enthousiaste deelnemers van afgelopen editie van Start to Cycle en inmiddels dus ook lid van TTV Uden.

## Bijdrage nieuwsbrief

Dus Joran dit keer aan jou de eer!

Heb je een bijdrage voor de nieuwsbrief stuur deze naar:

[famvandijk@home.nl](mailto:famvandijk@home.nl)