## Nieuwsbrief nummer 2

### Beste Whoopers,

Een fanatiek sprintje tijdens de training, samen een nieuwe route rijden of een gezellig praatje na afloop van de rit. Het zijn slechts een paar dingen die het fietsen in clubverband extra leuk en uitdagend maken. Hoewel fietsen natuurlijk bij uitstek een sport is die je "Coronaproof" kunt uitvoeren, willen we in deze bijzondere tijden ook het "Whoopervuur" bij jullie blijven aanwakkeren. Daarom zijn we gestart met de:

**The Whoopers**
**MTB**
**Aktie(f) Weken**

Van 15 Januari t/m 9 Februari 2021 zullen we verschillende activiteiten, uitdagingen en nieuwtjes met jullie delen. Zo blijf je - ook op afstand - betrokken bij je fietsmaatjes van The Whoopers! We hebben al allerlei leuke ideeën voor jullie in petto. Houd daarom de website en de Facebookpagina van The Whoopers MTB in de gaten om niets te missen! Maar ook via de mail zullen we jullie natuurlijk op de hoogte blijven houden met vele dingen waaronder deze nieuwsbrief!

Inhouds opgave:


**2. Aktie(f) bingo challenge**

**3. RIJTechniek (rijden door los zand)**

**4. Afvallen door fietsen: 13 tips!**

**7. Trail respect: ja of nee?**

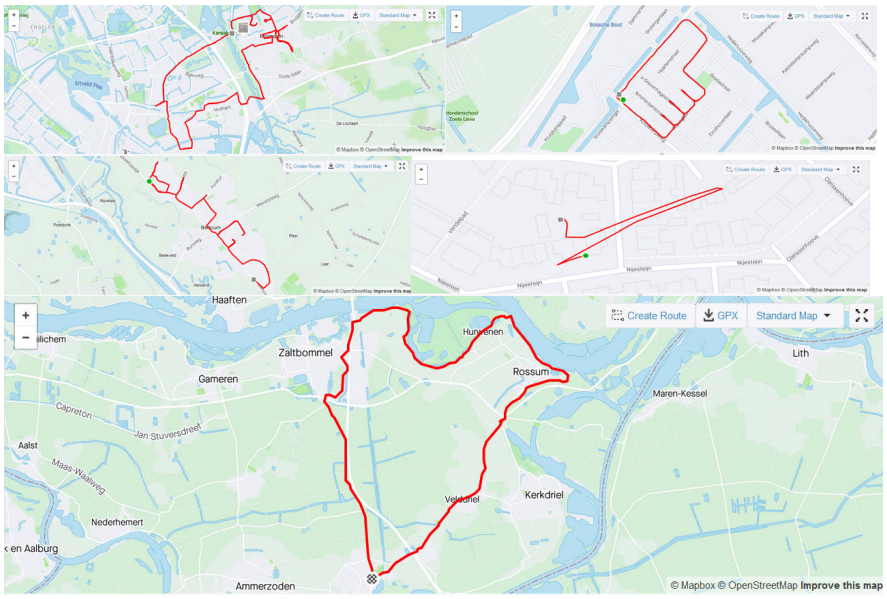
**8. KIVADA TV**

**9. Wie wat Waar?!**


# The Whoopers MTB Aktie(f) weken nr. 2

## Creatief fietsen!!

Het is alweer de 2e week van The Whoopers aktie(f) weken en de opdracht “Kunstenaar: fiets een figuurtje op Strava” op de Bingo aktief kaart maakt veel creativiteit los onder onze leden. We zien op Strava en in de verschillende Apps de ene na de andere mooi bedachte route voorbijkomen die resulteren in nog mooiere figuren.




Laat je door het bovenstaande inspireren en ga zelf zo’n figuur maken. De voorpret is al bijna net zo leuk als het uiteindelijke resultaat.

We zijn benieuwd naar de creatieve inzendingen de komende weken!

*Volg de The Whoopers MTB aktie(f) weken via:*

**Facebook: ThewhoopersMTB**

**Www.thewhoopers.nl**

**WhatsApp**

**E-mail!**

**Nieuwsbrief**

**Youtube!**

**The Whoopers**
**MTB**
**Aktie(f) Weken**

Wat?

The whoopers aktie(f) bingo challenge

LET OP:

Voor iedere deelnemer een leuke verassing!

# The Whoopers Aktie(f) Bingochallenge

Er wordt fanatiek gefietst door een mooi groep:

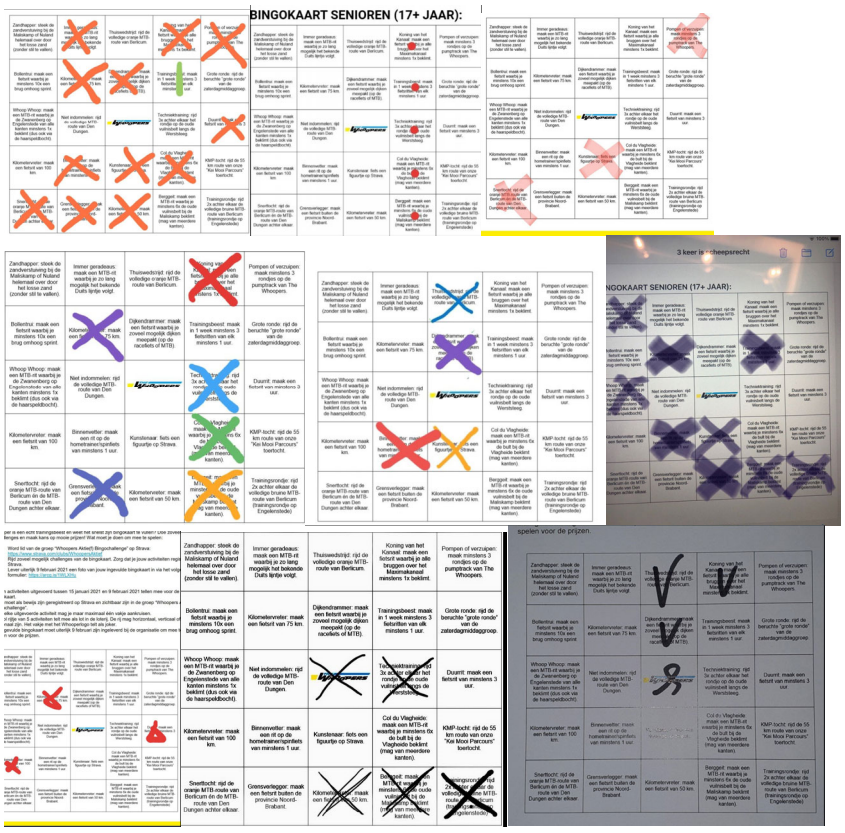
**This Week's Leaderboard** — Last Week | This Week

13 (13) Your Rank — 1.1 km Total Distance

| Rank | Athlete | Distance | Rides | Longest | Avg. Speed | Elev. Gain |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Maarten van Leeu... | 145.0 km | 5 | 39.4 km | 29.9 km/h | 618 m |
| 2 | Corné van Dongen... | 113.6 km | 1 | 113.6 km | 32.1 km/h | 251 m |
| 3 | Leon voets | 82.9 km | 2 | 42.3 km | 16.0 km/h | 120 m |
| 4 | Bryan van Alebeek | 81.3 km | 2 | 45.1 km | 22.1 km/h | 588 m |
| 5 | Bart van der Doele... | 60.1 km | 1 | 60.1 km | 32.0 km/h | 43 m |
| 6 | Anton Lamper | 47.6 km | 2 | 29.7 km | 26.7 km/h | 389 m |
| 7 | Geert Houbraken | 36.0 km | 1 | 36.0 km | 20.4 km/h | 60 m |
| 8 | Tom van den Oetel... | 34.7 km | 1 | 34.7 km | 20.4 km/h | 28 m |
| 9 | Joost van Gorp | 33.6 km | 2 | 26.3 km | 21.9 km/h | 51 m |
| 10 | Gerard Haas | 27.3 km | 1 | 27.3 km | 21.0 km/h | 91 m |
| 11 | Martin Bevers | 25.4 km | 1 | 25.4 km | 20.1 km/h | 31 m |
| 12 | Ingrid van Geene | 1.9 km | 1 | 1.9 km | 1.9 km/h | -- |
| 13 | José Oudenhuijsen | 1.1 km | 1 | 1.1 km | 2.8 km/h | -- |

Maar je kan nog steeds op vele manieren meedoen!
Ga gewoon een van de leuke routes of opdrachten rijden van de bingochallenge route kaart of geef je nog op via de Strava groep:

- Word lid van de groep “Whoopers Aktie(f) Bingochallenge” op Strava: https://www.strava.com/clubs/WhoopersAktief
- Rijd zoveel mogelijk challenges van de bingokaart. Zorg dat je jouw activiteiten registreert op Strava.
- Lever uiterlijk 9 februari 2021 een foto van jouw ingevulde bingokaart in via het volgende formulier: https://arcg.is/1WLXHu



**The Whoopers**

**MTB**

**Aktie(f) weken!**

**Wat?**

**Rij techniek**

**rijden door los zand**

# The Whoopers MTB Aktie(f) weken

**Onderwerp: Rij techniek: rijden door los zand**

Tijdens onze vorige post over rijtechniek heeft MTB proffesional Jeroen van Eck jullie al tips gegeven hoe je het beste kombochten moet nemen. In de BikeTutorial van vandaag krijg we les in het rijden door los zand. Speciaal voor jullie om het eerste vakje af te kunnen kruisen in de bingo challenge!!!

Enkele tips:
Voor Bergop en vlakke weg in los zand
1. Scan de route en zoek de harde ondergrond
2. Rij met een iets licht verzet
3. Hou het stuur losjes vast

Tijdens een afdaling in los zand:
1. Scan de route en zoek de harde ondergrond
2. Ga iets naar achter hangen en ontlast het voorwiel
3. Hou het stuur losjes vast

Algemene tips:
1. Rij met een iets lagere bandenspanning
2. Hop op en neer als je jezelf vast graaft

Ga voor de Tutorial over het rijden in los zand naar:

https://www.youtube.com/watch?v=BeSBObWC0SE

**The Whoopers**

**MTB**

**Aktie(f) weken!**

**Wat?**

**Afvallen Door Fietsen**

**13 belangrijke tips!**

# The Whoopers MTB aktie(f) weken

**Onderwerp: Afvallen Door Fietsen: 13 Belangrijke Tips!**

1 – Zet een redelijk doel
We willen er allemaal natuurlijk wel uitzien als een filmster of fitnessmodel. Maar jammer genoeg is dat niet haalbaar voor de meeste van ons. Als je de lat zo hoog legt, zet je jezelf op voor een grote teleurstelling.
De beste manier om in te schatten hoeveel je kan verliezen is door te kijken naar je gezondheid. Mensen met overgewicht verliezen normaal sneller een paar kilo dan mensen die al redelijk dun zijn.
Een gemiddelde man heeft een vetpercentage van 10-20 procent terwijl de gemiddelde vrouw rond de 23-32 procent schommelt. Als je met regelmaat fiets kun je gemakkelijk een paar procent verliezen en zie je er veel dunner uit.

2 – Fiets op een flink tempo
Als je effectief vet wilt verbranden moet op een tempo fietsen dat je hartslag verhoogd tot 70~80% van je maximale hartslag. Dit kun je gemakkelijk meten met een hartslagmeter of fietscomputer.
Als je die niet hebt, probeer dan om snel genoeg te fietsen zodat je lichtelijk buiten adem bent maar nog wel een gesprek kan voeren.
Als je het juiste tempo te pakken hebt, kun je als het goed is voor een lange tijd fietsen zonder dat je compleet uitgeput bent op het eind.

3 – Val langzaam maar consistent af
Zolang je nog vol motivatie zit wil je natuurlijk zo snel mogelijk afvallen. Toch is dat geen goed idee. Het is namelijk wetenschappelijk aangetoond dat snel gewichtsverlies vaak net zo snel weer aankomt.
Als je gezond gewicht wilt verliezen zul je dat over een langere periode moeten doen. Probeer dus niet meer dan 0.5 tot 1 kg per week te verliezen.
Een veel voorkomende vraag is dus hoeveel km per dag moet je fietsen om af te vallen?
Het is natuurlijk lastig om daar een antwoord op te geven zonder je persoonlijk omstandigheden te weten. Het is in ieder geval verstandig om langzaam te beginnen, en langzaam op te bouwen naar elke dag een uur fietsen.

4 – Elke dag fietsen naar je werk of school of tijdens de pauze
Een fiets brengt je snel van A naar B. Maar daar gebruik van door ‘s ochtends je auto thuis te laten en op je fiets naar je werk te gaan.
De meest voorkomende reden dat veel mensen afhaken na een bepaalde periode is omdat je er geen tijd voor hebt. Door elke ochtend de fiets te nemen leer je dit aan als een nieuwe gewoonte.
Na een paar weken hoef je dus niet meer de moeilijke keuze te maken tussen de fiets en de auto. In plaats daarvan neem je de fiets zonder erover na hoeven te denken.

5 – Slaap voldoende
Het klinkt een beetje als een paradox, maar meer slapen kun je helpen met gewicht verliezen. Onderzoek wijst uit dat mensen die minstens 8 uur slapen per dag succesvoller zijn als het aankomt op gewichtsverlies. Een grote reden hiervoor is dat een slaaptekort je hongerig maakt. Mensen die dus te weinig slapen voelen zich minder snel vol en snacken meer gedurende de dag. Bovendien heeft je lichaam voldoende rust nodig om zich te herstellen van al dat fietsen.

6 – High-intensity training
High-intensity training kan je als aparte work-out zien of aan het eind van een normaal ritje doen.
Er zijn verschillende schema's die je kan volgen, maar ik houd het zelf het liefst zo gemakkelijk mogelijk. Probeer voor zo lang mogelijk zo snel mogelijk te gaan.
Als je compleet uitgeput bent rijd je op een rustig tempo verder tot je hartslag weer normaal is. Dit herhaal je verschillende keren tot je echt niet meer verder kan.
In de stad kan dit redelijk lastig zijn omdat je al vaak moet stoppen voor stoplichten of andere weggebruikers. Afvallen door te fietsen op een hometrainer is dus gemakkelijk als je voor HIIT kiest.
Als je een hometrainer hebt thuis of in de sportschool kun je vaak een van de voorgeprogrammeerde training schema's gebruiken.

7 – Meten is weten
Vooruitgang zien is de beste motivatie. Blijf dus gemotiveerd door regelmatig je gewicht of omtrek te meten.
Raak echter niet gemotiveerd als het een paar weken achter elkaar niet zo snel gaat als je wilt. Vaak zie je dat periodes waar de kilo's eraf vliegen en de periodes waar je bijna niets verliest elkaar afwisselen. Zolang je maar niet aankomt zit je op de goede lijn.
Als je veel calorieën verbrand met fietsen en 0.5 ~ 1 kg verliest, zie je dat vaak niet direct terug in de spiegel. Kies dus een tijdstip per week wanneer je je gewicht of vetpercentage meet. Bijvoorbeeld maandagmorgen nadat je naar de wc geweest bent.
Een andere manier om je vooruitgang in de gaten te houden is je fitness prestatie. Als je dezelfde afstand steeds sneller kan fietsen zit het waarschijnlijk wel goed. En na een paar weken merk je misschien zelfs dat je broek wat losser gaat .

8 – Sla koekjes en andere ongezonde snacks over
Koekjes, stroopwafels en donuts zijn gigantisch lekker, maar niet geschikt voor iemand die wil afvallen. Dus probeer zoete dingen zo veel mogelijk te vermijden.
Als je merkt dat je regelmatig iets ongezonds eten gedurende dag, neem dan eens een extra stuk fruit of een gezonde hap mee na je werk. Het is vaak makkelijker om een ongezonde gewoonte te vervangen dan het compleet te stoppen.
Dit betekent natuurlijk niet dat je nooit deze dingen mag eten. Maar zorg er wel voor dat het een bewuste afweging. Je verbrandt ongeveer 500 calorieën als je voor een uur lang op een gemiddeld tempo fiets terwijl een donut al snel meer dan 300 calorieën bevat. Dat is dus 36 minuten extra fietsen per donut. En we weten allemaal dat als je een donut eet de volgende snel volgt.

9 – Kies een tweede sport. He? wat? 2e sport.....???
Fietsen is maar een van de vele opties om gewicht te verliezen. Maar je lichaam raakt er al snel aan gewend als dat je enige vorm van beweging is. Probeer dus het fietsen af te wisselen met een andere vorm van beweging als je je vetverbranding een tandje hoger wilt zetten.
Je kunt bijvoorbeeld kiezen uit fitness of gewichtheffen. Sinds je tijdens het fietsen je benen al veel gebruikt is iets waarbij je je bovenlijf nodig hebt ideaal.

10 – Volg een fietsdieet
Zelfs als je stopt met het eten van al de voor de hand liggende ongezonde dingen is het vaak waard om eens goed te kijken naar wat er overblijft. Als je dagelijks sport heeft je lijf natuurlijk extra voedingsstoffen nodig om zich te herstellen.
Eet dus voldoende proteïne, groente en 1 of 2 stuks fruit als je een zoetekauw bent. Als het op koolhydraten aankomt, heb je veel keuze, maar jammer genoeg niet veel gezonde keuzes. Ik houd het zelf het liefst simpel en eet vooral brood, havermout, en zoete aardappel.

11 – Fietsen Voor het ontbijt
Het is niet voor iedereen weggelegd, maar onderzoek wijst aan dat sporten op een lege maag een positief effect kan hebben op je gezondheid en vetverbranding.
Je lichaam gebruikt normaal gesproken de energie die beschikbaar is in je bloed en spieren. Maar op een lege maag schakelt je lichaam snel over naar de energie die opgeslagen is in je vet. Bingo!
Pak dus bijvoorbeeld je ontbijt ‘s ochtends in en eet het op je werk na het fietsen.
Maar doe het vooral rustig aan als dit je eerste keer is. Intensief sporten op een lege maag als je daar niet aan gewend bent kan nog wel eens leiden tot duizeligheid.

12 – Vermaak jezelf op de fiets
Als je elke dag hetzelfde rondje fiets is al snel de lol eraf. Hoewel voor sommigen de frisse lucht en stralend zonnetje voldoende zijn, kan fietsen voor de meeste van ons soms ook best saai zijn. Gelukkig zijn er enkele dingen die je kan doen op de fiets om het wat leuker te maken. Luister bijvoorbeeld naar je favoriete muziek, radio station of podcast via je mobieltje. Of je kunt wat nieuws leren door het “lezen” van een audioboek.
Zorg er wel voor dat je iets uitkiest voordat je begint met fietsen. Druk bezig zijn met je mobieltje is namelijk een van de meest voorkomende redenen van ongelukken.
13 – Ga samen fietsen, maar houd je aan de RIVM regels!!!
De beste manier om te fietsen is natuurlijk om samen te fietsen. Je praat zo een uur weg voordat je het doorhebt. Dan krijg je tegelijkertijd het laatste nieuws en je dagelijkse hoeveelheid beweging binnen.

**The Whoopers**

**MTB**

**Aktie(f) weken!**

**Wat?**

**Trail respect: Ja of Nee?**

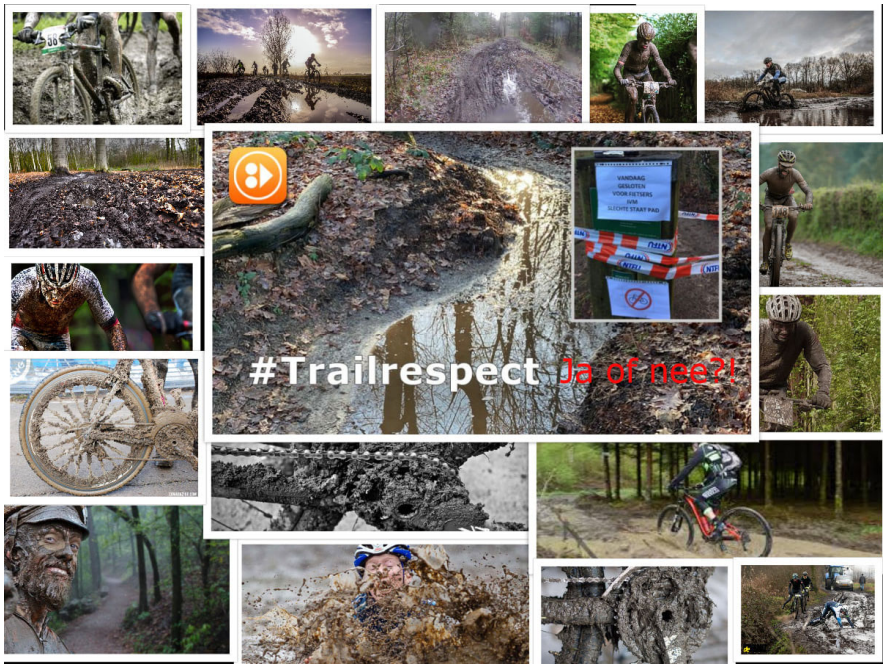
# The Whoopers MTB aktie(f) weken

**Onderwerp: Trail respect: Ja of Nee?**

We zitten in een periode dat er veel neerslag valt. Soms zo veel dat de tracks veranderen in modderpaden.

**Wat vinden jullie?**
Moet er bij veel neerslag en modder niet gefietst worden om de tracks niet te beschadigen? Of is dit een onderdeel van het MTB'en en kan het Biken altijd doorgaan?

We zijn benieuwd naar jullie mening!



**The Whoopers**

**MTB**

**Aktie(f) weken!**

**Wat?**

**KIVADA TV!**

**Alles over de ketting!**

# The Whoopers MTB aktie(f) weken

Onderwerp: KIVADA TV

KIVADA Wielersport ism The Whoopers MTB presenteren
KIVADA TV, Alles over Mountainbiken!

Onderwerp: voor vandaag: Alles over de Ketting

Stephan van Dam van KIVADA Wielersport uit Middelrode geeft de komende weken uitleg over alles wat met Mountainbiken te maken heeft.

https://youtu.be/AYvyj4J6kN4

## Neem contact met ons op!

Wij zijn we
The Whoopers MTB
E-mailadres
toertocht@whoopers.conscribo.nl.
Website
www.thewhoopers.nl
Facebook:
ThewhoopersMTB

## The Whoopers MTB aktie(f) weken

**Mocht je zelf ook een leuk idee hebben voor The Whoopers Aktie(f) Weken, laat het dan vooral weten door een mailtje te sturen aan toertocht@whoopers.conscribo.nl.**

**Met sportieve groeten,**

The Whoopers MTB aktie(f) weken commissie
**Rob Strik, Martin Bevers, Bryan van Alebeek en José Oudenhuijsen**

***Deze nieuwsbrief is voor iedereen***

***Maar toch vooral voor Mountainbikers!***