



Nieuwsbrief #1-2020

De dagen worden langzaam langer, de nachten korter. Dat betekent dat ook het nieuwe fietsseizoen er weer aan zit te komen. Wij hebben er alweer zin in. In deze nieuwsbrief lees je alles over het nieuwe bestuur, de inschrijvingen (die zijn bijna geopend!), de trainingen, het nieuwe pakje (nog heel even geduld) en het oude pakje (nu extra voordelig). Lees 'm goed. Dan weet je wat je kan verwachten in 2020.

Even voorstellen

Het nieuwe seizoen begint goed met een kakelvers bestuur: Joyce Mantel, Marlieke Verweij en Merel Schenk (die was al bestuurslid, maar neemt al haar kennis en energie gewoon mee naar het nieuwe bestuur). Uiteraard gaat er veel dank uit naar Jennine, Laurine en Maan die ons tot eind vorig jaar bestuurden. En we zijn hartstikke blij met jullie waardige opvolgsters! We stellen ze even aan je voor:



Merel fietst al sinds 2011 mee met VW A'dam. 'Ik zat al in het bestuur en heb veel zin om dat dit jaar met Marlieke en Joyce te gaan doen. Momenteel fiets ik even niet, omdat ik geblesseerd ben. Maar ik doe m'n best om zo snel mogelijk weer mee te kunnen fietsen!'



Marlieke fietst pas een jaartje bij VW A'dam. 'Ik ben meteen groot fan geworden! Heerlijk om zo vaak met een fijne groep te kunnen fietsen. Naast wielrennen ben ik ook gek op vakantiefietsen met kamperen. Ik kijk uit naar alle ritjes komend jaar!'



Joyce fietst al 9 jaar mee. 'Met heel veel plezier, met name op de woensdagen. Het allerleukste vind ik het om in een groep kop-over-kop samen grenzen te verleggen. En net iets harder te fietsen dan we eigenlijk kunnen. Ik zal me met groot plezier inzetten als bestuurslid voor VW A'dam. Op een mooi wielerseizoen, tot op de fiets!'

De inschrijving is (bijna) geopend

Kom jij ook weer meetrainen vanaf eind maart? Meld je dan aan voor seizoen 2020. Ook als je al eerder met ons meereed. Het aanmeldformulier staat **vanaf 1 februari** online. Er zijn 2 verschillende formulieren: één voor renster die al eerder meetrainde en één voor nieuwe rensters. Zij bestellen bij hun inschrijving ook meteen een pakje.

Ook dit jaar weer: de openingsrit

Om de benen alvast warm te draaien en het groepsgevoel weer een beetje op te frissen, is er ook dit seizoen weer de - inmiddels traditionele- openingsrit. En wel op **zondag 15 maart** vanaf Restaurant **Polder**, Science Park 201, Amsterdam.

Het programma ziet er als volgt uit:

9:45 uur - inloop

10:00 uur - presentatie nieuwe seizoen

10:30 uur – de openingsrit

12:30 uur - lunch (eigen bijdrage is EUR 5,-).

Rijd en lunch jij ook gezellig mee? Geef je op via het aanmeldformulier:

<https://vrouwenwielrennen.amsterdam/aanmelden2020/>

Het echte werk

Na de openingsrit is het vanaf **eind maart** weer tijd voor het echte werk. Elk seizoen worden we een beetje wijzer. Wat de afgelopen trainingsseizoenen goed ging, nemen we me naar het nieuwe seizoen. Wat beter kon, verbeteren we. Het trainingsprogramma van 2020 ziet er als volgt uit:

MAANDAG - 19:00 uur (alle groepen)

Duurgroep – Duurrit voor rensters die er een tijdje uit zijn geweest, of gewoon iets minder fanatiek willen trainen.

Techniek groep – Training voor nieuwe rensters en meiden die de kneepjes van het wielrennen nog moeten leren.

Intermediate groep – Training voor rensters die goed in een peloton kunnen rijden, maar nog wat finetuning nodig hebben.

Routiniers groep – Training voor ervaren rensters

WOENSDAG - 19.00 uur (Intermediate en Routiniers)

Groep 1 – Training voor de fanatieke rensters | intensieve training

Groep 2 – Training met iets minder hoge intensiteit dan bij Groep 1



Weekendritjes

Regelmatig gaat er ook op zaterdag of zondag een groepje van VW A'dam op pad. Deze ritjes worden in de app-groepen aangekondigd. Wil je af en toe meerijden, zorg dan dat je in een van de app-groepen zit. Vraag een van de trainsters of ze je wil toevoegen of stuur een mail naar info@vrouwenwielrennen.amsterdam

Ons nieuwe fietspak

Eind vorig jaar hebben we gestemd over een nieuw tenue voor VW A'dam. Het winnende ontwerp, van Leonoor Vesseur, is de afgelopen maanden gefinetuned, er zijn proefdrukken gemaakt en het is nu bijna zover dat de eerste pakjes te bestellen zijn. Als het écht zover is, hoor je dat natuurlijk meteen. Goed nieuws: er komen ook sokken en een koerspetje. En, nog meer goed nieuws, het pakje heeft een heel fijn prijsje, want we krijgen voor de eerste bestelling 10% korting. Nog heel even geduld....



In de uitverkoop

Van het 'oude' fietspak hebben we nog een paar items op voorraad. Binnenkort *collectors items*. En die verkopen we nu voor de helft van de prijs. Wil jij nog een shirt, jasje, broek, windstopper of handschoenen? Kijk dan even in de lijst op de volgende pagina of je maat er nog bij zit en stuur snel een mail naar chef kleding georginelavell@gmail.com



De voorraad

Shirt met korte mouw zwart:	2 x maat 1 2 x maat 3	€15
Shirts met korte mouw wit :	1 x maat 3	
Shirts lange mouw:	1 x maat 3	€18
Winterjasje (valt groot):	1 x maat 3	€35
Windstopper:	1 x maat 2 1 x maat 3 1 x maat 4	€21
Korte broek met bretels: (bibshort)	5 x maat 3 3 x maat 4	€26,50
Handschoenen:	5x maat XS 14 x maat S 5 x maat M 5 x maat L	€12

En verder

- Hopen we dat jij er weer net zoveel zin in hebt als wij.
- Kun je alle informatie over de trainingen et cetera ook terugvinden op de vrouwenwielrennen.amsterdam
- Heb jij een berichtje voor de volgende nieuwsbrief? Stuur het dan naar info@nienkeoosterbaan.nl