



Beste lezers,

Dit is de tweede nieuwsbrief die jullie ontvangen van R&TC Buitenlust.

Het jaar is al bijna 3 maanden oud en is er al weer het één en ander gebeurd.

Samen met zijn trainersstaf heeft Rob Thaens het trainingsprogramma voor het weg- en MTB seizoen samengesteld en zijn de trainingen al weer een tijdje aan de gang. Dit heeft al de nodige goede resultaten opgeleverd.

Voor de core stability trainingen hebben we Nadine Liebe bereid gevonden deze te gaan geven. Groep 3 en 4 hebben inmiddels al ondervonden wat dit precies inhoud. Nadine zal zich in deze nieuwsbrief voorstellen.

Ook is de website helemaal vernieuwd en voorzien van een modernere look-and-feel. In combinatie met onze actieve aanwezigheid op Facebook merken we dat we veel nieuwe bezoekers naar onze website hebben getrokken.

De afgelopen weken hebben we zowel op de weg als bij de MTB'ers weer een aantal aspirant leden mogen verwelkomen. Via deze nieuwsbrief willen wij hen en hun ouders van harte welkom heten bij onze club.

Op dit moment hebben we nog steeds ontzettend veel werk wat niet gedaan wordt omdat we een te kort hebben aan vrijwilligers. Veel van dit werk kan gedaan worden als je op de club bent. Informeer eens bij de bestuursleden wat je voor de club kunt betekenen.



# 1



## De hoofdtrainer aan het woord

Om het kwaliteitsniveau van onze trainingen te verhogen hechten we veel waarde aan gecertificeerde trainers en begeleiders.

Zaterdag 18 maart hebben we met een grote groep jeugdbegeleiders succesvol de eerste stap gezet van het opleidingsplan door met 12 deelnemers te slagen voor de cursus Wielertrainer 1.

De belangrijkste taak als jeugdbegeleider is om er zorg voor te dragen dat de sociale-, fysieke- en hygiënische veiligheid van jeugdsporters de **juiste** aandacht krijgt.

D jeugdbegeleider mag onder verantwoordelijkheid van een hoger gekwalificeerde wieltrainer (WT-2 of -3) assisteren bij een training of activiteit van de jeugd categorieën.

Een aantal van de trainers zal aansluitend ook de cursus wieltrainer 2 gaan doen zodat we op alle onderdelen voorzien zijn van gekwalificeerde trainers en de kwaliteit van de trainingen voor de komende jaren gewaarborgd is.

Binnenkort zullen de certificaten uitgereikt worden.

De nieuwelingen/junioren zijn een week eerder met hun trainers en begeleiders naar de Eifel geweest. Ze hebben daar een zware tocht van ongeveer 90 kilometer en bijna 1700 hoogtemeters gemaakt. Er werd gestart in de ochtend met zomerse temperaturen, maar in de middag maakte de zon toch plaats voor wolken en werd het behoorlijk wat koeler.

Tijdens deze training hebben we wel kunnen zien dat we bij klim wedstrijden (met wat extra trainingen) bij Buitenlust ook mogelijkheden hebben.





## Even voorstellen...

In deze nieuwsbrief wil ik mijzelf graag even aan jullie voorstellen. Mijn naam is Nadine Liebe, 25 jaar oud en woon in Helmond.

Al vanaf mijn 5e jaar zit ik op de wielrenfiets. Niet zo gek dus dat ik nog steeds verslaafd ben aan het fietsen. Een aantal jaar geleden ben ik gestopt met het rijden van wedstrijden zowel op de weg, als in het veld op de cyclocrosser en op de mountainbike. Maar nog steeds fiets ik met veel plezier en dat zal altijd zo blijven, je bent lekker vrij om te gaan waar je wilt.

Omdat ik helemaal opgegroeid ben in de sportwereld wilde ik ook graag de sportopleiding gaan doen. Deze heb ik een aantal jaar geleden afgerond en ben ik gaan werken in verschillende sportcentrums. Daar gaf ik zowel lessen op de fitnessvloer maar ook spinning lessen en Yoga lessen. Omdat je als sportinstructeur moeilijk fulltime kan werken ben ik er iets langs gaan zoeken. Zo ben ik begonnen met mijn eigen bedrijfje, HelmHond hondenuitlaatdienst (<http://www.helmhond.nl>).

Naast de liefde voor sport heb ik ook een grote liefde voor dieren. Omdat het bedrijfje zo goed loopt ben ik me helemaal gaan richten op de hondenuitlaatdienst. Naast de hondenuitlaatdienst, verkoop ik ook hondenvoer en in de toekomst wil ik ook gaan kijken voor bootcamp met baas en hond.

Een aantal weken geleden kreeg ik een bericht van Rob Thaens. Hij vroeg mij of ik interesse had om mee te denken en mee te helpen met het geven van core- en krachttraining bij Buitenlust.

Ik vind het erg leuk dat ik hiervoor ben benaderd, zeker omdat ik super leuke herinneringen heb aan Buitenlust. Ik zal mijn ervaring die ik heb met core & krachttraining heb, graag met jullie gaan delen en jullie helpen aan een sterke core, dat is erg belangrijk als wielrenner!

Toen ik nog veel wedstrijden fietste was core training nog niet echt aan bod, en had ik dus ook best veel rugklachten. Het is als wielrenner erg belangrijk dat je goed op je fiets zit met een juiste houding. Dat begint bij de basis, een goede core te hebben (sterke rug en buikspieren)!

Ik zie jullie graag terug bij de core- en krachttrainingen!

Sportieve groetjes,  
Nadine Liebe



*Off road clinic, gezonde voeding en  
plezier! Ben jij erbij?*

YARA KASTELIJN

*15 april 2017, Nemelaerhof 70  
5709 NL Helmond*

9.30u: Aanvang

10.00u: Start Clinic

12.30u: Lunch

13.30u: Gezonde voeding





## Clinic Yara Kastelijn

Mijn naam is Yara Kastelijn, ik ben 19 jaar oud en ben professioneel wielrenster voor WM3 Pro Cycling. Vanaf de jeugd tot de junioren heb ik bij Buitenlust gefietst en heb toen de overstap mogen maken naar het profpeloton waar ik voor RaboLiv uitkwam. Mijn droom werd werkelijkheid. Niet alleen met geluk, maar ook met veel tegenslag. Het is soms lastig maar elke keer kom je er sterker uit!

Mijn hart ligt bij het wielrennen, het coachen van mensen en kinderen en bij gezonde voeding. Dat is ook de reden waarom ik dit jaar afstudeer voor de opleiding Voeding en Sport.

Op zaterdag 15 april een dag organiseer bij mijn oude club RTC Buitenlust om een leuke off road clinic te organiseren! Alle jeugdleden kunnen mee doen met hun MTB of CX fiets en hun ouders zijn van harte welkom om te blijven kijken of ze doen ook lekker mee op te fiets!

De dag begint om 9.30 uur, waarna we om 10 uur op de fiets stappen. We duiken op ons mooie offroad parcours waar we onze techniek gaan verbeteren, een wedstrijdje gaan doen en andere leuke oefeningen die erg veel baat hebben om het beste uit jezelf naar boven te halen in de wedstrijden.

Na de lunch wil ik jullie ook graag meer vertellen over hoe belangrijk het is om de juiste voeding tot je te nemen. Hoe leuk en hoe lekker het is om gezond te eten. Het kan het verschil zijn tussen winnen en verliezen!

De kosten voor de clinic zijn €15,- per persoon en voor de lunch wordt € 7,- geteld. Als er ouders zijn die mee willen lunchen, geef dit dan ook door!

Laat via de mail ([info@rtcbuitenlust.nl](mailto:info@rtcbuitenlust.nl)) voor dinsdag 4 april weten of je er bij bent of niet en met hoeveel!

Voor onze sponsors en andere geïnteresseerden buiten de vereniging organiseren we een aparte clinic. Meer informatie hierover volgt spoedig.

Liefs,

Yara Kastelijn  
[www.yarakastelijn.nl](http://www.yarakastelijn.nl)