

L.W.V. DE FRIESCHE LEEUW

NIEUWSBRIEF NR. 5 – 2025

Bourguignon



Beste Leden,

We zijn inmiddels alweer aanbeldt in november. Dat betekent dat het traditionele “wegseizoen” alweer eventjes achter de rug is, althans voor wat de wedstrijden betreft. Veel leden zullen in de winter gewoon door blijven trainen op de racefiets, mountainbike of gravelbike. Hoewel de trainingen vanuit de club even hebben stilgelegen na september, gaan we middels het winterprogramma ook hier weer mee starten. In deze nieuwsbrief lees je meer over die winterprogramma's.

Winterprogramma

Vanaf deze maand november gaan de clubtrainingen van Nathan Lootsma weer van start. In november en december vinden op de woensdagavonden in het clubhuis core stability trainingen. Daarna volgt in december de rest van de planning. Houdt hiervoor de appgroep “Training- en wedstrijd zaken” in de gaten! Start van de training op de woensdagavond is om 19:00 tot (in eerste instantie) 20:00, dit wordt geleidelijk opgebouwd naar 20:30.

Ook starten we in november weer met de winterduurrit op de zondagochtend. Een mooie manier om de conditie op peil te houden tijdens de winter en bovendien ook gezellig. Het is nadrukkelijk geen training maar samen een (relatief) lange fietsrit maken. Echter bouwen we de afstand wel steeds een beetje op. De eerste rit zal circa 80 kilometer zijn. Later gaan we richting de 100 en wellicht 120 kilometer. Wil je de eerste keren toch al meer fietsen, dan kun je altijd voor of achteraf alleen of met medestanders nog een extra rondje fietsen. De eerste 'editie' dit jaar: zondag 16 november, vertrek om 09:30 bij het clubgebouw.

Voor de jeugd hebben we een eigen winterprogramma opgesteld. Deze is eerder al gedeeld met de jeugdleden en ouders, maar vind je nogmaals als laatste pagina van deze nieuwsbrief.

Uitslag ZAC 2025

In september werd de laatste wedstrijd uit de zomeravondcompetitie 2025 verreden. De uitslag hielden jullie nog te goed in deze nieuwsbrief en tevens een mooi moment om de winnaars in het zonnetje te zetten, want daar zaten veel Friesche Leeuwen tussen!

Voor het eerst waren de wedstrijden van de ZAC verdeeld over een periode voor de zomervakantie en na de zomervakantie. Normaliter werd na de zomervakantie de nazomeravond competitie georganiseerd, maar dit jaar telden die wedstrijden dus nog gewoon mee voor het puntenklassement van de ZAC. Na afloop van de laatste wedstrijd werden de prijzen uitgereikt aan de winnaars. De wedstrijdcommissie wordt uiteraard enorm bedankt voor het organiseren van wederom een geslaagde competitie

A categorie:

1. Sean Hollestelle (L.W.V. De Friesche Leeuw)
2. Rudmer van der Veen (W.V. Otto Ebbens)
3. Harm van der Meulen (L.W.V. De Friesche Leeuw)

B categorie:

1. Nathan Lootsma (L.W.V. De Friesche Leeuw)
2. Elmar Ruiter (*inmiddels* ook L.W.V. De Friesche Leeuw)
3. Andrik Bolding (L.W.V. De Friesche Leeuw)



WINTERPROGRAMMA JEUGD 2025



Bourguignon



Ook voor de winter van 2025 / 2026 is er weer een winterprogramma voor de jeugd. Doel is net als voorgaande jaren om elkaar regelmatig te blijven zien aan de hand van leuke activiteiten. Daarnaast helpt het ook om een stukje fitter de winter uit te komen. Voor de jeugdrenners die serieuzer wedstrijden en ambitie koesteren om het NK te rijden, liggen er namelijk kostbare punten te wachten in de eerste wedstrijden. We hopen echter dat alle jeugdrenners deelnemen aan de verschillende activiteiten, want binding met elkaar houden is het belangrijkste doel.

- We willen het zomerseizoen afsluiten en tegelijkertijd het winterprogramma aftrappen met een eerste leuke activiteit: Glowgolfen in Leeuwarden. Voor meer informatie zie: [GlowGolf@Leeuwarden | glow in the dark midgetgolf](#). Het lijkt ons leuk om dit op zaterdag 15 november te gaan doen. Voor deze activiteit vragen we een eigen bijdrage. De hoogte van de eigen bijdrage en hoe laat we gaan golfen wordt nog nader bepaald in de app-groep. We zullen hier z.s.m. een poll voor rondsturen zodat we ook op tijd kunnen reserveren.
- Vanaf 11 november is het voor de jeugd vanaf categorie 6 mogelijk om op de woensdagavond van 19:00 tot 20:00 mee te trainen met W.V. Snits. In tegenstelling tot onze eigen wielerbaan, is de wielerbaan in Sneek verlicht. Het is daarom mogelijk om ook in winter s 'avonds veilig te trainen. Je sluit dan aan bij de training die gegeven wordt door W.V. Snits. Echter zullen ook Gerwin en Rutger zo nu en dan ook assisteren of een training verzorgen.
- 29 november geven Gerwin en Rutger een conditietraining in de Groene Ster. Tijd en exacte locatie volgt nog in de appgroep. Conditietraining zal uit verschillende oefeningen, (hard)lopen en spellen bestaan.
- Vanaf januari gaan we elke zondag, zolang de weersomstandigheden het toelaten, weer op de weg trainen. De trainingen zullen rustig opgebouwd worden qua tijd en intensiteit. Aanvang 13:00 bij het clubgebouw, tenzij anders gecommuniceerd in de app.
- 13 december gaan we mountainbiken in Appelscha. Er is een fietsverhuur in Appelscha, dus ook als je zelf geen eigen mountainbike hebt kun je meegaan. Meer informatie volgt nog.
- Op 17 januari 2024 gaan we schaatsen in de Elfstedenhal. Vanaf 13:00 gaan we ongeveer een uurschaatsen. Het lijkt ons leuk om na afloop nog een kop chocolademelk te drinken in het 11S-café.