



Beste WTC-er,



De eerste activiteiten die dit jaar op de planning stonden namelijk de Algemene Leden Vergadering en de MTB Marathon hebben we positief afgesloten. Niet wetende wat er een maand later zou gebeuren .....

De opening van de Giant Track Ruinen was de eerste activiteit die niet door kon gaan wegens de aangekondigde Corona maatregelen. Alle gezamenlijke activiteiten op dinsdag, donderdag en zondag en de clubtochten zijn in ieder geval tot 28 april gestopt, de 3-daagse en de koningsspelen bij 't Oelebröd (waar WTC jaarlijks een clinic geeft) zijn afgelast. Wel gaan we oud papier halen op de laatste zaterdag van april. Ook de donderdag onderhoudsgroep is nog altijd op de route te vinden.

We zien veel WTC-ers die een solo of duo rit maken, vanuit de NTFU nog een aantal tips.

1. **Varieer:** Voorkom dat je steeds dezelfde ronde rijdt en in een sleur terecht komt. Kies eens een andere route.
2. Neem **reservemateriaal** mee.
3. Neem **eten en drinken** mee
4. **Doe rustig aan:** Hoe harder je traint, des te meer rust het lichaam nodig heeft en hoe vatbaarder het is voor ziektes. Met zware kracht- en intervaltrainingen verzwak je het immuunsysteem.
5. **Neem geen risico:** Onze gezondheidszorg gaat drukke en spannende tijden tegemoet. Zorg dat zorgprofessionals zich geen zorgen hoeven te maken om een fietsongeluk en rijdt behoudend. Het gemiddelde van je fietsrit is even niet belangrijk.
6. **Word niet over het hoofd gezien:** Jij kunt nog zo voorzichtig rijden, een andere weggebruiker kan je over het hoofd zien. Waarschuw hen met een bel en wees zichtbaar.
7. **Laat weten waar je bent:** Een ongeluk zit in een klein hoekje. Informeer je wederhelft, familie, vriend of huisgenoot hoe lang en waar je gaat fietsen. (Bron: NTFU)

Om verspreiding van het coronavirus te voorkomen, zijn veel populaire fietsgebieden beperkt bereikbaar. Zie de site van de NTFU voor het laatste nieuws over de wielersport en het coronavirus: <https://www.ntfu.nl>

Iedereen een  
**FIJN PAASWEEKEND**  
gewenst



Even uitgefietst? Tip van de dag:

- Maak een virtuele tour door bloemenpark Keukenhof voor de schitterende kleuren van de voorjaarsbloemen (<https://bollenstreek.nl/keukenhof-virtuele-rondleidingen/>)
- Bekijk paastradities van over de hele wereld. (<https://artsandculture.google.com/story/OwVRJb9v6QnggQ>)