't Vluggertje

SINGLE TRACK

in het bos

Voorwoord • Algemene ledenvergadering • Feestavond •
NKT 2014 verslag en ledenindeling• Leon van der Schoor Mongolia Bike Challenge 2013 •
Clubweekend Nunspeet 2013 • Techniek van het remmen • KIVADA ATB tochten •

COLOFON

CLUBBLAD WTTC VLUG TRUG

REDACTIE Clubblad 't Vluggertje:
E-mail: clubblad@vlugtrug.nl

Aanleveren kopij:
voor de 1e van de even maand

Lay out & opmaak:
Jan Kool

Redactieleden:
Jochem Huibers
Bart de Geus
Jan Kool

Internet: www.vlugtrug.nl
Peter Goossens
E-mail: webmaster@vlugtrug.nl

BESTUUR w.t.t.c.Vlug Trug:
E-mail: bestuur@vlugtrug.nl

Voorzitter:
Jan van de Ven
Jacobskamp 14
5275 BK Den Dungen
Tel. 073-5941988
E-mail: j.w.m.m.vdven@home.nl

Secretaris:
Peter Goossens
Mgr. Hermuslaan 58
5271 NT St. Michielsgestel
Tel. 073-5517536
E-mail: bestuur@vlugtrug.nl

Penningmeester en ledenadministratie:
Stefan Wonders
Jacobskamp 5
5275 BJ Den Dungen
Tel. 073-5942384
E.mail : info@vlugtrug.nl

Public Relations:
Jac Biemans
Tel. 073- 5941997
E-mail: pr@vlugtrug.nl

Aanspreekpunt wegcaptains:
Tiny Huibers
Mgr. Hermuslaan 56
5271 NT St. Michielsgestel
Tel. 073-5513494
E-mail: tinyh@ziggo.nl

Postadres WTTC Vlug Trug:
Mgr. Hermuslaan 58
5271 NT St. Michielsgestel

Rekeningnr. Vlug Trug:
RABOBANK 11.29.25.758

SPONSORS WTTC VLUG TRUG

Boer Goossens
HOTEL-CAFE-RESTAURANT
Anno 1822
H. Hartplein 2 5275 BM Den Dungen
Tel: 073-5941291

HERBERGH
De Kieppekooi
Tel: 073-5941291

"KiVADA"
Wielersport
Tel.: 073-503 2500
* * *
JULIANASTRAAT 30
MIDDELRODE

Mouwrik Waardenburg
AANNEMERSBEDRIJF - WEGENBOUW
Voor werkzaamheden binnen de GWW-sector onder andere:
• aanbrengen van asfaltverhardingen • bestratingen • rioleringen
Mouwrik Waardenburg BV
Postbus 17
4180 BA Waardenburg
Telefoon 0418-65 46 20
Fax 0418-65 46 29
E-mail info@mouwrik.nl
Website www.mouwrik.nl

Rabobank

Voorwoord

We kunnen weer terug kijken op een sportief 2013 met een geweldige clubkampioen Astrid! Daarnaast is een team vanuit Vlugtrug ook Nederlands Kampioen Toerfietsen geworden! Een prestatie van formaat. Ook in het afgelopen jaar zijn er geweldige tochten door een ieder gefietst. Zo is de Transalp op de mountainbike, Diekirch/Valkenswaard, Tour for life (door Bart) en nog vele andere voorbij gekomen. De redactie roept dan ook wederom alle leden op leuke verhalen te schrijven voor het clubblad, zodat er mee genoten kan worden en eventueel inspiratie kan worden opgedaan.

Het aankomend jaar zal in het teken staan van het NK Toerfietsen die Vlugtrug gaat organiseren. Een hele operatie om dit goed op te zetten. In de aankomende edities van het clubblad zal de voortgang beschreven worden, zodat iedereen op de hoogte blijft.

Namens de redactie wensen wij iedereen een fijne kerst, een goed uiteinde toe en een gezond en sportief 2014.

Jochem Huibers

Het bestuur kondigt aan:

Algemene ledenvergadering

Maandagavond 24 Februari 2014, 20:00 bij Boer Goossens

Meer winnen dan alleen de wedstrijd

Met steun van de Rabobank

Samen sta je sterker

Sport is belangrijk. Omdat het leuk en gezond is, maar vooral omdat het mensen dichter bij elkaar brengt. Sport verbindt en inspireert ons. Daarom steunt Rabobank Dommel en Aa W.T.T.C. Vlug Trug.

www.rabobank.nl/dommel-en-aa

Samen sterker. Dat is het idee van coöperatief bankieren.

Rabobank

Volg ons op Twitter: @RaboDommelenAa

30 jaar

1983 - 2013

Feestavond Vlug Trug Zaterdag 26 oktober

Zaterdag 26 oktober was het dan zover; de feestavond van Vlug Trug welke dit jaar ook in het teken stond van het 30 jarig jubileum van de club. De feestcommissie welke dit jaar bestond uit: Angelique Schevers, Astrid van Schijndel, Francis Voets en Henk en Toon van Gestel hadden kosten nog moeite gespaard om er wederom een gezellige en leuke avond van te maken.

In totaal hadden 120 vluggers zich aangemeld voor de feestavond, en jammer dat er in de laatste week nog enkele zijn afgevallen waardoor we uiteindelijk met 111 vluggers waren. Om 19.00 uur werd iedereen in de mooi versierde zaal van Boer Goossens ontvangen met een glaasje champagne. De foto's van de de 10 genomineerde kandidaten voor het clubkamioenschap hingen al groots in de zaal en op het witte scherm draaide een dia-presentatie met de hoogtepunten van het afgelopen jaar. Zo werden er foto's van de eigen tochten, de ATB proef, uitreiking clubkampioen 2012, Diekirch-Valkenswaard, Tour for life, Transalp en natuurlijk niet te vergeten het behalen van het Nederlands Kampioenschap getoond.
Rond de klok van half acht werd er door de organisatie een kort openingswoordje gedaan, waarna onze voorzitter Jan van de Ven ook nog even enkele woorden tot de vluggers richtte. Door de organisatie was er speciaal voor deze avond gekozen voor een 5 gangen vorkjes diner. Om half acht kwam dan ook het eerste gerecht, waarbij men de keuze had uit een kipfruit- of zalmcocktail, gevolgd door een carpaccio, romige bospaddensoep, kalfsbiefstukje met rode wijnsaus. Om half 10 werd het toetje van nougatine ijs op een taartstandaard en met veel vuurwerk de zaal binnen gereden.
Tijdens het eten werd ook de clubkampioen 2013 bekend gemaakt door de commissie clubkampioenschap. Frank Mertens had van elke genomineerde (10 in totaal) een leuk verhaal en de uitslag van de eerste 3 was als volgt: 3^{e} plaats Jan Sleutjes, 2^{e} plaats Bert Voets, en voor de eerste keer in de clubhistorie werd een vrouw clubkampioen namelijk Astrid van Schijndel. Zij ontving uit handen van de commissie de kampioenstrui, de gouden fiets en een mooie bos bloemen. Zo trots als een pauw stond Astrid voor in de zaal, en de toegesnelde paparazzi legde dit alles vast op de foto.
Rond de klok van 21.45 uur begon de huisband van vlug trug, Quick Back genaamd te spelen. Na een rustig begin kwam de stemming er al snel in en waren vele vluggers op de dansvloer te vinden.
Het feest ging door tot in de kleine uurtjes, waarbij iedereen het voordeel had dat hij/zij een uurtje langer kon slapen doordat de wintertijd in ging. Aan het eind was er nog koffie met een worstebroodje en rond de klok van 01.30 uur al dan niet zwalkend naar huis. We kunnen met zijn allen terugkijken op een gezellige feestavond.

Namens de feestcommissie.
Henk van Gestel

	Vrijwilligers NKT 2014				Beschikbaar				Vrijwilliger
0	Voornaam	tussenv.	Achternaam	Taak	vooraf	dag	vm	nm	voor c.q. locatie:

Nederlands Kampioenschap Toerfietsen 2014

Op 30 augustus 2014 organiseren wij WTTC Vlug Trug dit kampioenschap. Zoals de meeste al wel zullen weten zijn we met een flink aantal leden, verdeeld over twee commissies al flink aan de slag om van dit evenement een succes te maken. De locatiecommissie houdt zich vooral bezig met de organisatie op de startlocatie en alles wat daar zoal bij komt kijken, terwijl de PR en Communicatiecommissie zich vooral toelegt op het onder de aandacht brengen van het evenement bij zoveel mogelijk betrokkene. Dit zijn niet alleen de deelnemers maar ook bedrijven, weekbladen, gemeente etc. een zo groot mogelijk publiek.

Na de algemene Ledenvergadering begin maart 2013 zijn we al direct begonnen met brainstormen over hoe wij dit zo optimaal mogelijk konden invullen. We zouden proberen om eind 2013 de gehele organisatie op papier rond te hebben zodat we in 2014 ons geheel kunnen concentreren op de kleinere zaken die pas in een later stadium geregeld behoeven te worden.

De PR en comminicatie commissie is meteen begonnen met het opstellen van een sponsorplan en dit heeft al snel tot succes geleid. De hoofdsponsor voor dit evenement is

BCS HRM & Salarisadministratie gevestig op de Brand te ’s-Hertogenbosch

Met de verspreiding van de posters, flyers etc zijn we al begonnen maar de meeste zullen in het voorjaar van 2014 de deur uit gaan. Naast voornoemde hoofdsponsor zijn er nog wat bedrijven die het evenement op een eigen mannier ondersteunen. Daaraan zal in een van de volgende Vluggertjes aandacht geschokken worden.

De commissies willen alle leden zo uitgebreid mogelijk informeren omtrent de stand van zaken. Zeker ook omdat we de leden nodig hebben voor een succesvolle organisatie. De leden hebben tijdens de ALV aangegeven dat zij bereid zijn mee te helpen om van dit NK een succes te maken. Als vereniging kunnen wij de “buitenwereld”laten zien wat we in onze mars hebben en kunnen we de de vereniging publicitair op de kaart zetten. Met jullie hulp moet dit zeker lukken.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering in het voorjaar van 2014 zal een presentatie gegeven worden over hoe wij het NK gaan invullen. Maar om de leden tijdens deze vergadering niet met teveel zaken in een keer te overvallen hebben we, een voor de leden, belangrijk onderdeel al vast naar voren gehaald , namelijk de voorgestelde indeling
Als commissie hebben we gekeken hoe we de leden zo efficient mogelijk konden indelen. Hierbij hebben we gekeken naar bepaalde vaardigheden, (bijv. leden die in het verleden routes goed uitpijlde) beroepswerkzaamheden, kennis van NTFU zaken, interesses etc

	Vrijwilligers NKT 2014				Beschikbaar				Vrijwilliger
0	Voornaam	tussenv.	Achternaam	Taak	vooraf	dag	vm	nm	voor c.q. locatie:

uiteraard voor zover deze bij de commissie bekend waren. Aan de hand van deze richtlijnen hebben wij een afweging gemaakt, Wij begrijpen dat er altijd wel enkele leden zullen zijn die graag een andere post willen en binnen bepaalde grenzen is verschuiven wel mogelijk, maar elke verschuiving heeft ook weer voor anderen gevolgen dus laten we proberen om dit zoveel mogelijk te beperken. Kijk wat er van je verlangt wordt en mocht dit echt problemen opleveren laat dit dan per mail aan ondergetekende weten. De posten zijn wel benoemd maar er hangt nog geen werkomschrijving onder en veel posten zijn voorlopig ingedeeld voor een dag maar daar zullen nog wijzigingen in komen. Bij de ALV zal al wel duidelijk zijn wat de tijden worden.

Daarnaast zijn er een aantal leden op “reserve”geplaatst. Dit heeft te maken met het feit dat we misschien lopende de voorbereidingen nog onverwchte zaken tegen komen . Ook zal dan duidelijk worden of we voldoende mensen geplanned hebben voor elk onderdeel. Voor bepaalde zaken zijnwe namelijk nog afhankelijk van derden. Denk bijvoorbeeld aan EHBO.

In de komende vluggertjes zult U steeds op de hoogte gehouden worden over de laatste stand van zaken, en zullen deelonderwerpen nader toegelicht worden.

Zijn er specifieke vragen waarvan U denkt daar moet de organisatie iets mee doen of heeft U tips waarmede wij het evenement nog kunnen verbeteren laat het ons, de commissieleden, even weten.

De commissieleden zijn voor de locatie:
Toon van Gestel-Mark de Laat -Jan Sleutjes -Jos Mertens -Hennie Kerssens en Jan van de Ven en voor de PR en Communicatiecommissie Henry van Son en Jeanne Schellekens

Met de komende feestagen voor de deur, een tijd van bezinning leek het ons daarom een goed idee om U nu al te informeren

COMPLEET ASSORTIMENT

VERF — VELUX-DEALER

BEHANG — RAAMDECORATIE

GORDIJNSTOFFEN — TAPIJT

deco HOME

Piet Cooijmans

H. Hartplein 6, 5275 BM Den Dungen,
Tel. 073 - 594 14 48

www.decohomepietcooijmans.nl

EP:
Electronic Partner

Mies Schuurmans

Hifi-TV-Video
Huishoudelijke apparatuur

Heilig Hartplein 12, Den Dungen

Kraanverhuur voor al uw grondwerk

F. v.d. Bersselaar
Litserstraat 85
5275 BT Den Dungen
Telefoon 073-5942777 - 06-53413183

Jan Goossens
Rijwielen en bromfietsen

Gazelle, Batavus en Puch
Litserstraat 65
5275 BT Den Dungen
Telefoon 073-5942566

CAFETARIA
't Pleintje

Telefoon 073-5943474 Den Dungen

Tegenover 't Schotsveld

minkels

www.minkelsassurantiekantoor.nl

MINKELS ASSURANTIEKANTOOR

Voor 't beste advies

Grinsel 34
Postbus 6
5275 ZG Den Dungen
Telefoon 073 - 5941282
Telefax 073 - 5941049

Erkend Hypotheek adviseur

E-mailadres: info@minkelsassurantiekantoor.nl

MAJORCA BAR
Uw adres voor feestjes of partijen.
Info: 073 5942955
Poeldonk 17 Den Dungen

HERBERG
"DE POELING"

Openingstijden:.
Woe. en Do. van 8 tot 1.00 uur
Vrijdag van 8 tot 2.00 uur

Zaterdag van 14.00 tot 2.00 uur
Zondag van 12.00 tot 2.00 uur

Vrijwilligers NKT 2014

					Beschikbaar				Vrijwilliger
0	Voornaam	tussenv.	Achternaam	Taak	vooraf	dag	vm	nm	voor c.q. locatie:
1	**Jan**	**van de**	**Ven**	**Algemene leiding**		**1**			Boer Goossen e.o.
2	**Hennie**		**Kerssens**	Algemene Leiding		**1**			Boer Goossen e.o.
3	**Marc**	**de**	**Laat**	Algemene Reserve+BG		**1**			toezicht opbouw rond BG
4	**Jeanne**		**Schellekens**	Gastvrouw		**1**			
5	**Henry**	**van**	**Son**	Gastman		**1**			
6	**Mark**		**Minkels**	speaker		**1**			
7	**Iwan**	**van der**	**Steen**	DJ + geluidsinstallatie		**1**			
8				Geluidsinstallatie + elektra					
9				Fotograaf 1					extern
10	Coen		Theunissen	Fotograaf 2		**1**			
11	**Jos**		**Mertens**	**hoofd fietsenstalling**		**1**			**hoofd**
12	*Martin*		*Bosch*	Bewaakte fietsenstalling 1		1			
13	Henk	van	Gestel	Bewaakte fietsenstalling 2		1			
14	Bart	van de	Heijden	Bewaakte fietsenstalling 3		1			
15	Wil		Pijnenburg	Bewaakte fietsenstalling 4		1			
16	Angelique		Schevers	Bewaakte fietsenstalling 5		1			
17	Ruud	van de	Ven	Bewaakte fietsenstalling 6		1			
18	Anne	van de	Ven	Bewaakte fietsenstalling 7		1			
19	Francis		Voets	Bewaakte Fietsenstalling 8		1			
20	Jochem		Huijbers	Bewaakte fietsenstalling 9		1			
21	Bram		Huijbers	Bewaakte fietsenstalling 10		1			
22	Hans		Schuurmans	Bewaakte fietsenstalling 11		1			
23	**Toon**	**van**	**Gestel**	**Parkeren Weiland**		**1**			**Hoofd**
24	*Walther*		*Hairwassers*	Parkeren +Weiland 1		1			
25	*Rien*	*van*	*Grinsven*	Parkeren + Weiland 2		1			
26	*Tony*		*Nijholt*	Parkeren + Weiland 3			1		
27	*Erik*		*Geerts*	Parkeren + Weiland 4			1		
28	*Ton*		*Huijbers*	Parkeren + weiland 5			1		
29	*Rogier*	*den*	*Oude*	Parkeren + weiland 6			1		
30	Martijn	den	Oude	Parkeren + Weiland 7			1		
31	Ad	van	Breugel	Parkeren + Weiland 8			1		
				Tijdregistratie 1		1			My Labs
				Tijdregistratie 2		1			My Labs
				Tijdregistratie 3		1			My Labs
32	**Jack**		**Biemans**	Opstelcontrole 1		**1**			**Hoofd**
33	Toine		Boeren	Opstelcontrole 2		1			
34	Toon		Broeren	Opstelcontrole 3		1			
36	Luuk		Bekkers	Opstelcontrole 4		1			
37	**Stefan**		**Wonders**	Innemen chipsControle GSM		**1**			**Hoofd**
38	Astrid	van	Schijndel	Innemen chips Controle GSM		1			
39	Henry		Baaijens	Innemen chips Controle GSM		1			
40	**Peter**		**Goossens**	**Hoofd Inschrijving**		**1**			**Hoofd ook scan en Go**
41	Stefan		Wonders	Inschrijving uitgeven chips 1			1		

Vrijwilligers NKT 2014

0	Voornaam	tussenv.	Achternaam	Taak	Beschikbaar vooraf	dag	vm	nm	Vrijwilliger voor c.q. locatie:
42	Jan		Jansen	Inschrijving uitgeven chips 2			1		
43	Jan		Kool	Inschrijving uitgeven chips 3			1		
44	Mark	van	Gastel	Inschrijving uitgeven Chips 4			1		
45	Leon	van der	Schoor	Inschrijving uitgeven Chips 5			1		
46	**Pien**	**van**	**Maastricht**	**Hoofd: Lunch/check**		**1**			**Hoofd**
47	Corry		Smits	Lunch (voorb/uitdelen) 1		1			
48	Mathijs		Holsbrink	Lunch (voorb/uitdelen) 2		1			
49	Jan	van	Bracht	Lunch (voorb/uitdelen) 3		1			
50	Therry		Brugts	Lunch (voorb/uitdelen) 4		1			
51	Masja	van de	Heijden	Lunch (voorb/uitdelen) 5		1			
52	Jose	van de	Velden	Lunch (voorb/uitdelen) 6		1			
53	Carla		Bouwhuis	Lunch (voorb/uitdelen) 7		1			
54	Hugo		Wouters	Lunch (voorb/uitdelen) 8		1			
55	Roy		Wouters	Lunch (voorb/uitdelen) 9		1			
56	Natasja	van de	Brandt	Lunch (voorb/uitdelen) 10		1			
57	Remco	van	Eindhoven	Lunch (voorb/uitdelen) 11		1			
58	Rob		Senders	lunch (voorb/uitdelen) 12		1			
59	Harrie		Sloots	lunch (voorb/uitdelen) 13		1			
60	Bart		Stevens	lunch (voorb/uitdelen) 14		1			
61	Jeroen		Bertrums	lunch (voorb/uitdelen) 15		1			
62	**Herman**	**de**	**Haas**	Op+afbouwhulp 1	1				**wo/do/vrij/ma**
63	**Coen**		**Theunissen**	Op+afbouwhulp 2	1				**wo/do/vrij/ma**
64	**Tiny**		**Huybers**	Op+afbouwhulp 3	1				**wo/do/vrij/ma**
65	**Toon**		**Broeren**	Op+afbouwhulp 4	1				**wo/do/vrij/ma**
66	**Jo**		**Sanders**	Op+afbouwhulp 5	1				**wo/do/vrij/ma**
67	**Jo**	**de**	**Laat**	Op+afbouwhulp 6	1				**wo/do/vrij/ma**
68	**Jan**	**van de**	**Ven**	Op+afbouwhulp 7	1				**wo/do/vrij/ma**
69	**Jan**		**Sleutjes**	Op+afbouwhulp 8	1				**wo/do/vrij/ma**
70	**Jan**		**Vissers**	Op+afbouwhulp 9	1				**wo/do/vrij/ma**
71	**Jan**	**de**	**Beer**	Op+afbouwhulp 10	1				**wo/do/vrij/ma**
72	**Stefan**		**Wonders**	Op+afbouwhulp 11	1				**wo/do/vrij/ma**
73	**Tony**	**de**	**Groot**	Op+afbouwhulp 12	1				
74	**Chris**	**van de**	**Oetelaar**	Afbouwhulp	1				**Maandag**
75	**Marc**	**de**	**Laat**	Opbouwhulp BG		**1**			**Hoofd zaterdag**
76	Herman	de	Haas	Opbouwhulp BG		1			zaterdag
77	Maarten	van	Lierop	Opbouwhulp BG		1			zaterdag
78	Henk		Verschure	Opbouwhulp BG		1			zaterdag
79	Johan	van de	Dungen	Opbouwhulp BG		1			zaterdag
80	Marcel		Michiels	Opruimhulp BG				1	za
81	Erik	van	Genabeek	Opruimhulp BG				1	za
82	Henk	van	Valkenhoef	Opruimhulp BG				1	za
83	Jan	van der	Sijs	Opruimhulp BG				1	za
84	Henk		Verschure	Opruimhulp BG				1	za

Vrijwilligers NKT 2014

					Beschikbaar				Vrijwilliger
0	Voornaam	tussenv.	Achternaam	Taak	vooraf	dag	vm	nm	voor c.q. locatie:
85	**Jan**		**Sleutjes**	Routecontrole/bepalen		**1**			Hoofd routes
86	**Robin**		**Dukelo**	Routecontrole/Beschrijving		1			
87	Hans		Hairwassers	Routepijlers A 1		1			
88	Rien		Hairwassers	Routepijlers A 1		1			
89	Hans	van der	Doelen	Routepijlers A 2		1			
90	Danny	van der	Doelen	Routepijlers A 2		1			
91	Bert		Voets	Routepijlers A 3		1			
92	Johan	van	Oostrom	Routepijlers A 3		1			
93	Pieter		Rijnbeek	Routepijlers A 4		1			
94	Jo		Sanders	Routepijlers A 4		1			
95	Willy		Spierings	Routepijlers B 1		1			
96	Edwin		Spierings	Routepijlers B 1		1			
97	Frank		Mertens	Routepijlers B 2		1			
98	Perry	van	Oorschot	Routepijlers B 2		1			
99	Rob	de	Laat	Routepijlers B 3		1			
100	Jan	de	Beer	Routepijlers B 3		1			
101	**Tiny**		**Huijbers**	**hoofd controleposten**		**1**			**Hoofd**
102	Les	van	Rooij	Controlepost 1A		1			
103	Ritsaert		Sloet	controlepost 2 A		1			
104	Bart		Brinkman	Controlepost 1 B		1			
105	Frans		Kouwenberg	Controlepost 2 B		1			
105	Dennis		Pijnenburg	Controlepost res		1			
106	Harrie	van de	Loo	Start / Finish		1			
107	Tonny	de	Groot	Start / Finish		1			
108	**Edwin**	**de**	**Graaf**	**consumptiebonnen verkoop**		**1**			**Hoofd**
109	Yolanda		Traa	consumptiebonnen verkoop		1			
110	Bart	de	Geus	consumptiebonnen verkoop		1			
111	Annie	de	Haas	consumptiebonnen verkoop		1			
112	Wim		Houdijk	consumptiebonnen verkoop		1			
113	Lisette		schuurmans	consumptiebonnen verkoop		1			
114	**Jeanny**	**van**	**Houtum**	consumptiebonnen verkoop		1			
115	**Ad**	**van**	**Caulill**	**hoofd Verkeersregelaar**		**1**			**Hoofd**
116	Mark		Spierings	Verkeersregelaar 1		1			
117	Marjon		Minkels	Verkeersregelaar 2		1			
118	Mark	van	Tilburg	Verkeersregelaar 3		1			
119	Jo		Korsten	Verkeersregelaar 4		1			
120	Erik		Gielen	Verkeersregelaar 5		1			
121	Jan		Vissers	Busje hulpdienst A		1			Kivada bus?
122	Jo	de	Laat	Busje hulpdienst A		1			
123	Rien		Spierings	Busje Douches 1		1			
123	Thomas		Langens	Busje Douches 2		1			
124	Ronald		Hein	Busje Douches 3				1	
125	Hans	van	Bers	Busje Douches 4				1	

	Vrijwilligers NKT 2014				Beschikbaar				Vrijwilliger
0	Voornaam	tussenv.	Achternaam	Taak	vooraf	dag	vm	nm	voor c.q. locatie:
126	Hans		Schuurmans	Reserve		1			
127	Erik	van	Genabeek	Reserve		1			
128	John	van de	Dungen	Reserve		1			
129	Paul		Hesen	Reserve		1			
130	Leon		Mutsaars	Reserve		1			
131	Ad	van	Schijndel	Reserve		1			
133	Tim		Tersmette	Reserve		1			
134	Marc	van	Tilburg	Reserve		1			
135	Henk	van	Valkenhoef	Reserve		1			
136	Rick		Uptegrove	Reserve		1			
11	EXTERN			Brandwacht		1			Geinformeerd over
12	EXTERN			Brandwacht		1			evenement
19	EXTERN			EHBO 1		1			
20	EXTERN			EHBO 2		1			
21	EXTERN			EHBO 3		1			
22	EXTERN			EHBO 4		1			

Architect a.v.b. Stefan Wonders
NIEUWBOUW WONINGEN | RENOVATIE WONINGEN | UITBREIDING WONINGEN | BEDRIJFSGEBOUWEN
- www.architect-stefanwonders.nl - info@architect-stefanwonders.nl - 06-8146 4257 - 073-594 2384 -

als u slapen belangrijk vindt...
Dealer van topmerken
PULLMAN, EASTBORN, KUPERUS, DUNLOPILLO
Complete slaapkamers
Dé boxspring-specialist
Senioren slaapkamers
Slaapgarantie
Persoonlijk advies
Ruime parkeergelegenheid
ROB MEYSEN SLAAPCOMFORT
ma 13.00 - 17.30
di-wo-do 10.00 - 17.30
vr 10.00 - 20.00
za 10.00 - 17.00
Maaskantje 32 - Den Dungen - 073 5943479
www.robmeysenslaapcomfort.nl

Innovatieve meedenkers, ontwikkelaars en producenten
Allround en dynamisch in metaalbewerking
Marinus Spierings Gereedschapmakerij
Hambakenwetering 19
5231 DD 's Hertogenbosch
Tel.: 073-644 52 10 • fax: 073-642 99 08
www.vofmsg.nl • info@vofmsg.nl
MSG

LAMMERS
Banden & Velgen
Dennis Lammers
06-21503346
Venkant 7
Sint Michielsgestel
Tel: 073-5510561
www.lammersvelgen.nl
De goedkoopste in de regio!
WWW.LAMMERSVELGEN.NL

job-punt.nl

Hét punt voor :

Personeelsdiensten
Loopbaanbegeleiding
Re-integratie I Outplacement

* * *

Jeanne Schellekens I 06 177 09 744

www.job-punt.nl

Ja, u krijgt persoonlijk advies

Bel voor een afspraak of kom langs.

Wij zijn uw bank. RegioBank
Zelfstandig Adviseur

M.J. J.A. Foolen-Smits
Groot Grinsel 9
5275 BZ DEN DUNGEN
T (073) 594 15 78
E mjfoolensmits@hetnet.nl

Wij zijn de bank bij u in de buurt. Met persoonlijk advies en producten zonder poespas.

Uw rijwiel speciaalzaak

CycleStar Schijndel

Kloosterstraat 7, tel 073 – 611 28 33
e-mail: cyclestar4you@hotmail.com

***Koga *Batavus *Kalkhoff *Cortina**
***Cortina Urban *Giant *Trek *Merida**

- ✓ Ruime keuze hybride, stads-, elektrische en ATB fietsen
- ✓ Uw fiets op maat (meetsysteem aanwezig)
- ✓ Kleding, helmen, schoenen en accessoires van Giro, Bell, Shimano, Sidi, Agu, Craft, Roeckl en Santini
- ✓ Kom een gratis proefrit maken op een E-bike

Bezoek ook onze website www.cyclestar.nl

Wij zijn op woensdagmiddag gesloten

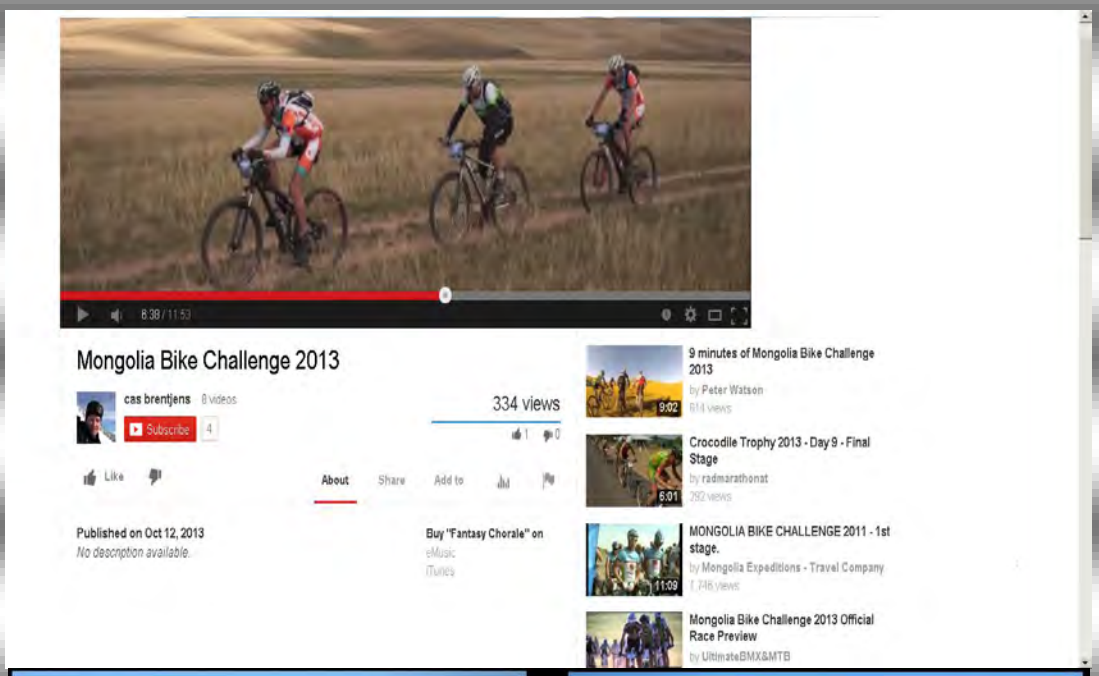
Nationale Fiets Projecten

MERIDA KOGA BATAVUS Kalkhoff TREK

Informatie en inschrijven:
www.vlugtrug.nl

Hoofdsponsor:
BCS
HRM & Salarisadministratie
WWW.BCSBV.NL

Mongolia Bike Challenge 2013 met Leon van der Schoor



Clubweekend Nunspeet 2013

Op vrijdagmorgen onder aardige omstandigheden in 2 groepen naar Nunspeet. Kilometertje of 125 die vooral na de koffie afwisselender werden. Op zaterdag in 2 groepen, 1 groep de Veluwe op en 1 groep richting Giethoorn. GIEThoorn is een beetje de goden verzoeken met als gevolg dat het soms gigantisch regende. Op zondag in 2 groepen terug naar Den Dungen. Windje tegen maar vooral wel droog. Eigenlijk simpel zo'n weekend fietsen.

De NIET fietstijden daar gaat het om
Onder het genot van een glaasje bier of wijntje zijn zeer enerverende en filosofische gesprekken gevoerd.

Muziekje (met volumebegrenzing) d'r bij en dan vergeet je de tijd. Het is dan altijd makkelijk dat we de lichtknoop wisten te zitten en op gegeven moment het licht uit konden maken. Gelukkig voor een ieder die eerder naar bed ging kon je lekker blijven slapen, er werd voorzichtig en rustig naar bed gegaan.

Nunspeetgangers het was keigezellig.

Groeten,
Mark de Laat

++

Hallo Vluggers,

Nu dat de ergste pijn uit de benen is verdwenen, ben ik weer in staat om een stukje te schrijven over clubweekend.
Vrijdagmorgen met de B Groep vertrokken met tien vluggers richting Nunspeet. Het weer zat ons mee en het tempo was goed bij te benen. Tijdens de pauzeplaats kwam ook de andere groep aanrijden met als wegkapitein/navigator Mark de Laat. Na de koffiepauze in Kesteren reden we over de prachtige Veluwe naar Nunspeet.
Op verzoek van Angelique hebben we op zo,n 15 km van Nunspeet een tweede pauze genomen, hier zijn de eerste alcoholische dranken verorberd, waaronder diverse trippels. Vanaf hier doorgereden naar Nunspeet. Na onze spullen uit te hebben gepakt en de kamers in orde gemaakt wachte ons een lekkere maaltijd. Hierna een avond met veel drank veel plezier en een nieuw liefdeskoppel. De laatste lagen om 03.30 op bed.
Op Zaterdag met inmiddels de inmiddels gearriveerde Henk, Henri en Iwan hebben we met een van de gastrijders een prachtige tocht gemaakt van zo,n 135 km door de Noordoostpolder, een stukje van de Weerribben en het mooie Giethoorn. Spelbreker was de regen die bij vlagen met bakken uit de hemel viel.
Op de tweede avond na het lekkere eten hebben we een avondvullend programma gehad met Iwan in de hoofdrol, die een prachtige voorstelling in petto had.Ook deze avond ging gepaarde met de nodige alcohol, en de laatste gingen om 03.15 naar bed.
Zondag met een heerlijk zonnetje terug gereden met Iwan wel en Iwan niet, Thuis aangekomen een heerlijk weekend gehad, de lachspieren goed getraind, met twee hele fijne groepen Vlug Truggers. Organisatie bedankt het was Super.

Als uw kozijn perfekt moet zijn!

Perfekt Kozijn

T 073 - 52 30 888
www.perfektkozijn.nl

De Masseur Berlicum
massages - tapen - voedingsadvies

Jeanne Schellekens
06 - 177 09 744
demasseurberlicum@home.nl

De nieuwe clubkleding met namen van onze hoofdsponsors : HCR Boer Goossens en Mouwrik Waardenburg
De kleding is gemaakt en geleverd door:
LORINI - Huisjes Sportswear te Loozen zie www.lorini.nl

"KIVADA" Wielersport.

* FIETSEN
* KLEDING
* SCHOENEN
* ACCESSOIRES

KIJK VOOR AANBIEDINGEN OP ONZE WEBSITE:

www.kivada.com

***

"KIVADA" WIELERSPORT

TEL.073-5032500

JULIANASTRAAT 30 MIDDELRODE

***

- Tot ziens in onze winkel ! -

DONKERS
sinds 1918
naaimachinespecialist

Clubweekend Nunspeet 2013

Voor degene van cijfertjes en getallen, GPS gemeten:

Totale afstand 378,6 km Bewogen snelheid 26,1 km Tijd gefietst 14,38 uur
Max snelheid 44,2 km Max hoogte 94 meter

Groet, Christ
++++++

Clubweekend Nunspeet 2013

Lange rechte stukken en een kopman Richard, die er een vast tempo in hield. Een pitoresk dorpje aan de vissershaven van Giethoorn, was een welkome pauzeplaats voor ons. De temperatuur liet ons nog net toe, om buiten op het terras te gaan zitten.
Op mijn teller stonden ook mijn verbruikte calorieen; 5270!!!
Dat moest in de avond natuurlijk weer rechtgetrokken worden.... so be it.
Zowel de heenreis op vrijdag, de tocht met de gids en de terugreis zijn bij onze groep, probleemloos verlopen. Geen ongelukken, weinig materiaalpech en een gezonde humor, zegevierde tijdens HET weekend. Een weekend waar ik maanden naartoe leef.....
Jammer dat iets zo snel voorbij gaat, maar ik wil onze voorzitter toch nog even bedanken, namens iedereen, dat hij het deze keer weer prima geregeld heeft; Jan, BEDANKT en zeker tot volgend jaar, want dan ben ik er weer bij!

Wim Houdijk.

++++++

Broeren

- ✓ Lage prijzen
- ✓ Ruime keuze
- ✓ Scherpe acties
- ✓ Leuke spaaracties
- ✓ Iedere dag geopend*

Daarom altijd vlug weer trug naar C1000 Broeren

C1000 Broeren
Rivierenplein 26
5215 CZ Den Bosch

C1000 Broeren
Pettelaarseweg 375-377
5216 BM Den Bosch

***op zondag geopend van 16.00u – 20.00u**

Nieuws

Tips & Tricks... Techniek van het remmen

dinsdag 24 september 2013

"Fietsen, dat kan iedereen!" Dat hebben we als kind geleerd, met zijwieltjes en later zonder. Vrijwel iedereen kan zijn evenwicht op een fiets houden, trappen en de bocht doorkomen. Het klopt dus dat iedereen kan fietsen...

Maar...echt goed fietsen; met hoge(re) snelheid over het asfalt rijden, in een groep rijden, onverwachte situaties het hoofd bieden en blijven genieten, daar komt meer bij kijken. Daar gaat dit stukje over.

Bij racefietsen komt veel techniek kijken, techniek die van groter belang is als je sneller fietst en/of in een groep rijdt. Eén van de technieken die iedere racefietser goed moet beheersen, is de kunst van het remmen. Hoe doe je dat nou goed en efficiënt? Efficiënt en veilig remmen betekent dat je een aantal acties vrijwel tegelijkertijd moet uitvoeren.

Het begint met de juiste (basis)houding op de fiets, je houdt je stuur met beide handen ontspannen vast, boven op de remgrepen, maar bij voorkeur in de beugels. Wanneer je gaat remmen, dan doe je dit met twee vingers aan elke rem en doseer je de druk op je remmen. Je maakt je klein en schuift je onderlichaam naar achteren op je zadel en daar oefen je druk op uit. Het verschuiven zorgt ervoor dat je je zwaartepunt naar achteren verplaatst. De druk op je zadel zorgt ervoor dat je achterwiel contact met de ondergrond houdt. Zo voorkom je dat je slipt of ongewild over de kop slaat. Terwijl je je gewicht verplaatst, houd je druk op je pedalen. Dit doe je door gedoseerd te blijven trappen. Hoeveel druk je op je pedalen zet, is afhankelijk van de ondergrond en je eigen handigheid. Het is ook van belang om vooral te blijven kijken waar je naartoe wilt!

Goed leren remmen is een kwestie van veel oefenen onder verschillende omstandigheden, zo krijg je het letterlijk en figuurlijk 'goed in je vingers'. Begin met één van de genoemde acties en breidt dit geleidelijk uit. Door te oefenen leer je ze tegelijkertijd te gebruiken zonder dat je er eerst over na moet denken.

De technieken op een rijtje: (het is van belang dat je onderstaande technieken zoveel als mogelijk vrijwel gelijktijdig uitvoert tijdens het remmen):

- de juiste (ontspannen) fietshouding
- gedoseerd remmen met twee vingers
- onderlichaam naar achteren op je zadel verplaatsen
- druk zetten op je zadel
- druk blijven zetten op je pedalen
- blijven kijken in de richting waar je naartoe wilt

Heel veel plezier met fietsen en oefenen!

Paul van Dam
NTFU instructeur en -docent
Passion4Biking.nl

Passion4Biking

KIVADA-ATB-TOCHTEN 2013

Totaal uitgegeven inschrijfkaarten	=	286 st.		
Ingeschreven via Scan&Go	=	130 st. (vlg's info Pien)		
---------- +				
Totaal ingeschreven :	=	416 fietsers		
Totaal betalende inschrijvingen	=	378 fietsers	---------->	378 deelnemers
---------- –				
Aantal club I-NTFU leden	=	38 leden		
Aantal clubleden, niet ingeschreven ca.		14 leden		
---------- +				
Aantal clubleden + i-lNTFU-eden , ca.		52 leden	---------->	52 deelnemers
---------- +				
Aantal deelnemers KIVADA-ATB-TOCHTEN 2013			**= ca.**	**430** deelnemers

KIVADA-ATB-TOCHTEN 2013

De resultaten zijn tegenvallend, afgezet tegen de resultaten vaan de afgelopen jaren.
Blijkbaar hebben de potentiële ATB-fietsers andere keuzes gemaakt.
Tegelijk met Den Dungen, waren er in totaal 8 ATB tochten in Nederland op die zondag 22 sept.

Aan de organisatie bij ons heeft het niet gelegen, alles was perfect geregeld.
Mijn complimenten aan de organisatie en de leden die zich die dag hebben ingezet.

Volgend jaar weer beter !!
Stefan

Hier een aantal foto's rondom de startlocatie bij Boer Goossens

garage

van Uden

Uw OPEL specialist

Garage van Uden - Tel: 073 - 5941349

Internet: www.garagevanuden.nl

Mouwrik Waardenburg

AANNEMERSBEDRIJF - WEGENBOUW

Voor werkzaamheden binnen de GWW-sector onder andere:

- AANBRENGEN VAN ASFALTVERHARDINGEN
- BESTRATINGEN
- RIOLERINGEN

Mouwrik Waardenburg BV
Postbus 17
4180 BA Waardenburg

Telefoon 0418-65 46 20
Fax 0418-65 46 29

E-mail info@mouwrik.nl
Website www.mouwrik.nl

Harolds Outlet

WITGOED • TUINMEUBELS • VERLICHTING • PARTIJ HANDEL

Overbeeke 14 • 5258 BL Berlicum • www.haroldsoutlet.nl

afz.: WTTC " Vlug Trug "
p.a.
Jacobskamp 5
5275 BJ Den Dungen

Boer Goossens
HOTEL-CAFE-RESTAURANT
Anno 1822

H. Hartplein 2 5275 BM Den Dungen
Tel: 073-5941291

HERBERGH
De Kieppekooi
Herbergh De Kieppekooi
Tel: 073-5941291

... met de vertrouwde service van 'Boer Goossens',
sinds 1822 een gastvrije familietraditie.