't Vluggertje

Vlugtrug NK 30-8-2014

het is kort bij

Voorwoord •
MTB-er gewond •
Fietsenmarkt 2014 •
Prominente gast bij NK •
10 Verschillen •
Column 'Kampioen voor altijd' •
NK toerfietsen •
Smoezen •
Interview Walter •
Sport en voedingtips •

MARC SPIERINGS BIJ TOUR DU JOUR. RIJDT NAAR DE TOURMALET

Kraam huren op snuffelmarkt Den Dungen

DEN DUNGEN – WTTC Vlug Trug houdt op zondag 31 augustus een snuffelmarkt in een grote tent op het parkeerterrein van HCR Boer Goossens aan de Donksestraat te Den Dungen. Er zijn nog kramen te huur.

De markt duurt van 10.00 tot 16.30 uur en de toegang is gratis. Verkoop van drank en/of etenswaren is niet toegestaan. Vanaf 09.00 uur kunt u de kraam inrichten. De opgave is pas definitief als de verschuldigde huur is ontvangen. Voor reserveren en/of meer informatie: Jan van de Ven, Jacobskamp 14, te Den Dungen, tel. 073 5941988 of Jan Vissers, Staakakker 55 te Den Dungen, tel. 073 5941977.

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: janvandeven1@outlook.com

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

Je zou denken dat het komkommertijd is (en aan de ingekomen stukken is dat wel te zien), maar wat is het toch een interessante tijd geweest. Van een reizende reporter is zeker sprake geweest. De maand Juli begon al heerlijk met een lang weekend naar Barcelonette. Op een kleine valpartij (en ja ook die ene over een dat muurtje) na was het super. Frank, Frans K., Mark de L., Angelique, Jose en ondergetekende hebben daar heerlijk kunnen fietsen door de bergen. Iedereen kwam goed boven en 's avonds heerlijk gegeten en wat gedronken. Alleen de boetes die ik daarna binnen kreeg waren wat minder.

Aangezien ik geen Facebook heb, is het langs mij heen gegaan dat we mee hebben gedaan met een zo gehete ''Like'' wedstrijd om uitgenodigd te worden bij Tour de Jour. Jeanne blijkt naast een goede

promotor ook een uitstekende netwerker te zijn. Onder leiding van onze kopman Mark Spierings zijn onze voorzitter, Jeanne en ik afgereisd naar de studio in Utrecht. Er zouden wat meer mee gaan, maar deze vielen helaas op het laatste moment af. Jeanne is er nog van overtuigd dat Dennis zo van haar was geschrokken dat hij spontaan ziek is geworden. Mark werd bij aankomst direct in de watten gelegd door een charmante dame. Na het bekijken van de competitie (30kg zwaarder) hadden we wel het idee dat winnen er wel in zou zitten. In een snik hete tent mocht Mark een uur lang de Tourmalet op beuken, terwijl onder tussen de aflevering Tour de Jour werd opgenomen. Het was een zeer gezellig avond en Mark had ook met een flink verschil gewonnen. Gefeliciteerd Mark….alleen geen zoenen van de ronde miss!!??

Ook Edwin en Jan J. kwamen terug met mooie verhalen over hun prestatie in Italië. (missen alleen de bijdrage voor het clubblad haha) Zij hebben dit jaar de Granfondo (oude Pantani Classic) gefietst met de gevreesde Mortirollo erin. Natuurlijk kon het bij beide heren niet mis gaan al hadden ze toch wel flink afgezien.

Het NK komt steeds dichterbij en alle voorbereidingen draaien op volle toeren. Aan de promotie zal het zeker niet liggen. Ik heb ook begrepen dat er een special guest op die dag aanwezig zal zijn!!!

e redactie wenst iedereen een prettige en zonnige zomer vakantie toe. De redactie ziet graag jullie vakantie verhalen tegemoet.

Jochem

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

Mountainbiker gewond door staaldraad op mtb-route

maandag 28 juli 2014

Afgelopen week vonden er twee incidenten plaats op de mountainbikeroute op de Lemelerberg. In beide gevallen werd op de route een staalkabel gevonden die op zo'n 1.5 meter hoogte gespannen was. De eerste keer liep het nog goed af. De man die vorige week dinsdag op zijn mountainbike afdaalde kon nog net op tijd bukken. Hij heeft de draad weggehaald en melding gemaakt bij de politie. Zondag werd opnieuw een staaldraad aangetroffen. Dit keer was een 39-jarige mountainbiker uit Emmen minder gelukkig. Hij fietste rond half 6 tegen de draad en had geluk dat de draad uiteindelijk knapte. Hij hield er desondanks striemen in zijn hals aan over. Er is inmiddels aangifte van zware mishandeling gedaan bij de politie. De politie zal verder onderzoek instellen. De NTFU veroordeelt het incident scherp: "Er is geen sprake van een kwajongensstreek, dit is een moedwillige poging tot ernstige mishandeling die erger had kunnen aflopen dan nu het geval is!" zegt Mark Torsius van de NTFU.

Zolang de dader niet is opgespoord geldt een waarschuwing op de route. Landschap Overijssel plaatst her en der op de route waarschuwingsborden en vraagt iedereen ogen en oren open te houden.
Het soort draad dat gebruikt werd op zondag was identiek aan dat van het incident op dinsdag.

Beide incidenten zijn opmerkelijk omdat er in het verleden nauwelijks incidenten zijn voorgekomen in het gebied. "De verschillende bezoekersgroepen gaan over het algemeen goed met elkaar om en 99% van de mountainbikers blijft ook op de aangegeven route" aldus Hans Dijkstra, terreinbeheerder van Landschap Overijssel op de Lemelerberg. "Dit hebben we nooit eerder meegemaakt. Een enkele keer wordt er een routepaaltje weggehaald maar daar blijft het dan ook bij."

Ook Wouter Holterman van Cycling Lemelerveld staat voor een raadsel. De club heeft de route onlangs nog verbeterd en onderhoudt deze met vrijwilligers. "Het is een groot raadsel wie zoiets in zijn hoofd haalt en het zal waarschijnlijk moeilijk zijn om de dader op te sporen. Heel af en toe ligt er wel eens een tak of klein boomstammetje op de route maar dat is alles. Er doen zich eigenlijk nooit problemen voor" aldus Holterman.

Overijssels Landschap, Cycling Lemelerveld en de NTFU waarschuwen mountainbikers die gebruik willen maken van de route, met name ook in de afdalingen van het parcours. Tips die kunnen leiden tot aanhouding van de dader kunnen gemeld worden bij de politie.

Afbeelding via RTV Oost

Item NOS over de draden over fietsroutes

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 -

Vlug Trug voor de zesde keer met de fietsenmarkt op De Braderie in Den Dungen.

Het was een feestdag op de Braderie in het Maaskantje, voor de 40 ste keer werd dit evenement georganiseerd. Het weer zat mee, zonnig en niet te warm. Dus ook goed weer voor Vlug Trug met de fietsenmarkt.
Inmiddels is Vlug Trug niet meer weg te denken op de Braderie, ook heel passend want bijna alle actieve verenigingen in Den Dungen laten zich dan zien.
De kunst is om eerst nogal wat fietsen te krijgen die we weer kunnen verkopen. Dus van te voren proberen zoveel als mogelijk reclame te maken in de (week)dagbladen. Jammer is dat het nogal eens voorkomt dat het niet gepubliceerd wordt. Deze keer was er weinig terug te zien in de weekbladen.

Verder worden de vaste leveranciers persoonlijk benaderd. Zo is Jan Goossens, fietsenhandelaar in Den Dungen onze trouwe leverancier voor fietsen. Verder zijn er vele Dungenaren die al bekend zijn met de fietsenmarkt en hun fietsen brengen en hopen dat ze verkocht worden. Walter Hairwassers had via een kennis voor de tweede keer een grote aanhanger vol met fietsen geregeld en deze waren mooi voor de verkoop.
Vermeld mag zeker worden dat Richard Broeren, sponsor van een aantal evenementen een zestal fietsen bracht, waarvan één helemaal nieuw en de verkoop van die fiets was voor de club. Omdat deze helemaal nieuw was, was de fiets ook zeer snel verkocht.

Bijna 70 fietsen
Ca 11.00 uur hadden we bijna 70 fietsen staan voor de verkoop. En nu deze fietsen proberen te verkopen ! Een mooi gezicht zoveel fietsen die staan te wachten op een nieuwe eigenaar.
Heel mooi hierbij is dat Hans en Janneke hun “voortuin” beschikbaar stellen om de fietsen te kunnen stallen voor Vlug Trug. Een ideale en veilige plaats. Het eventueel weghalen van een fiets wordt dan lastiger, we hebben dit wel al meegemaakt.

Jan van de Ven, onze voorzitter was als eerste present om weer de gehele dag actief te zijn. Hij had zijn vakantie even uitgesteld om eerst nog voor Vlug Trug actief te kunnen zijn. Waardering voor hem gezien zijn vele energie en tijd die hij steekt in de club.
Verder waren er Matthijs Holsbrink, Henry Baaijens, Rien Hairwassers en ondergetekende die het team deze ochtend volmaakten. Jac deed de inschrijvingen, Matthijs beheerde de kas en zorgde voor de financiën, terwijl Henry, Rien en Jan zoveel als mogelijk de aangeboden fietsen probeerden te verkopen. Tegen de middag hadden we het idee dat de verkoop niet erg vlotte, er stonden nog vele fietsen. Vorige jaren leek/was de verkoop beter.

Namiddag waren Bart Stevens, Joop Korsten, Walter Hairwassers en Jan de mannen die nodige fietsen nog moesten verkopen. Ondanks alle energie, verkooptechnieken, het lukte onvoldoende de vele fietsen te verkopen. De meeste fietsen waren van een prijs dat je denkt dat is aantrekkelijk om te verkopen, het bleek van niet. De fietsen te oud of niet goed genoeg ? De betere cq duurdere fietsen werden beter verkocht, ook de kinderfietsen gingen goed.
Het gevolg was dat er nog vele fietsen weer terug moesten op de aanhanger van Walter. Helaas, veel extra werk en onvoldoende kunnen verkopen.
We kunnen terugkijken op een minder geslaagde fietsenmarkt qua verkoop en opbrengst. Het weer zat mee en we hadden een goed aanbod van nogal wat fietsen, goede verkopers en een schitterende plek om de fietsen te verkopen. Dit was deze keer onvoldoende voor een succesvolle dag. Wordt het publiek meer kritisch, willen ze nog mooiere fietsen voor een kleine prijs ?

Resteert dat Vlug Trug zich weer voor het grote publiek heeft laten zien, nogal wat mensen het prettig vinden om hun oude “karretje” te kunnen brengen en heel blij reageren als hun fiets is verkocht.
Verder worden alle leden van Vlug Trug die deze dag actief zijn geweest voor de fietsenmarkt hartelijk bedankt.

Jac

Gert Jakobs prominent aanwezig op NK

Gert Jakobs verricht de prijsuitreiking en signeert vanaf 15.30 uur zijn eigen biografie **‘Meesterknecht’.**

Nederlandse toerfietsers komen naar Den Dungen op 30 augustus 2014.
Iedere toerfietser kan deelnemen en Nederlands Kampioen worden.

ZOEK DE 10 VERSCHILLEN

Loodgietersbedrijf Mark de Laat

- Riolering, water- & gasleiding
- Centrale verwarming
- Sanitair
- Dak- en zinkwerk

06 53472170
info@loodgietersbedrijfmarkdelaat.nl

www.loodgietersbedrijfmarkdelaat.nl

Advertentie 92 x 133mm voorstel.indd 1 19-07-10 21:45

EP: Electronic Partner

Mies Schuurmans

Hifi-TV-Video
Huishoudelijke apparatuur

Heilig Hartplein 12, Den Dungen

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

Kraanverhuur voor al uw grondwerk

F. v.d. Bersselaar

Litserstraat 85
5275 BT Den Dungen
Telefoon 073-5942777 - 06-53413183

www.minkelsassurantiekantoor.nl

minkels

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

VlugTrug Kampioen – voor altijd

Eind augustus vindt in Den Dungen de strijd om de grootste prijs van het jaar plaats, de Nederlandse titel. Dit evenement laat het dorp al meer dan een jaar dromen. Zelf kan ik geen ander team dan VlugTrug bedenken als de grote favoriet. Laat mij u voorstellen aan de huidige Nederlands kampioenen in de wedstrijd die wij dit jaar zelf mogen organiseren. Twee redenen waarom wij er wederom met de titel vandoor zouden moeten gaan.

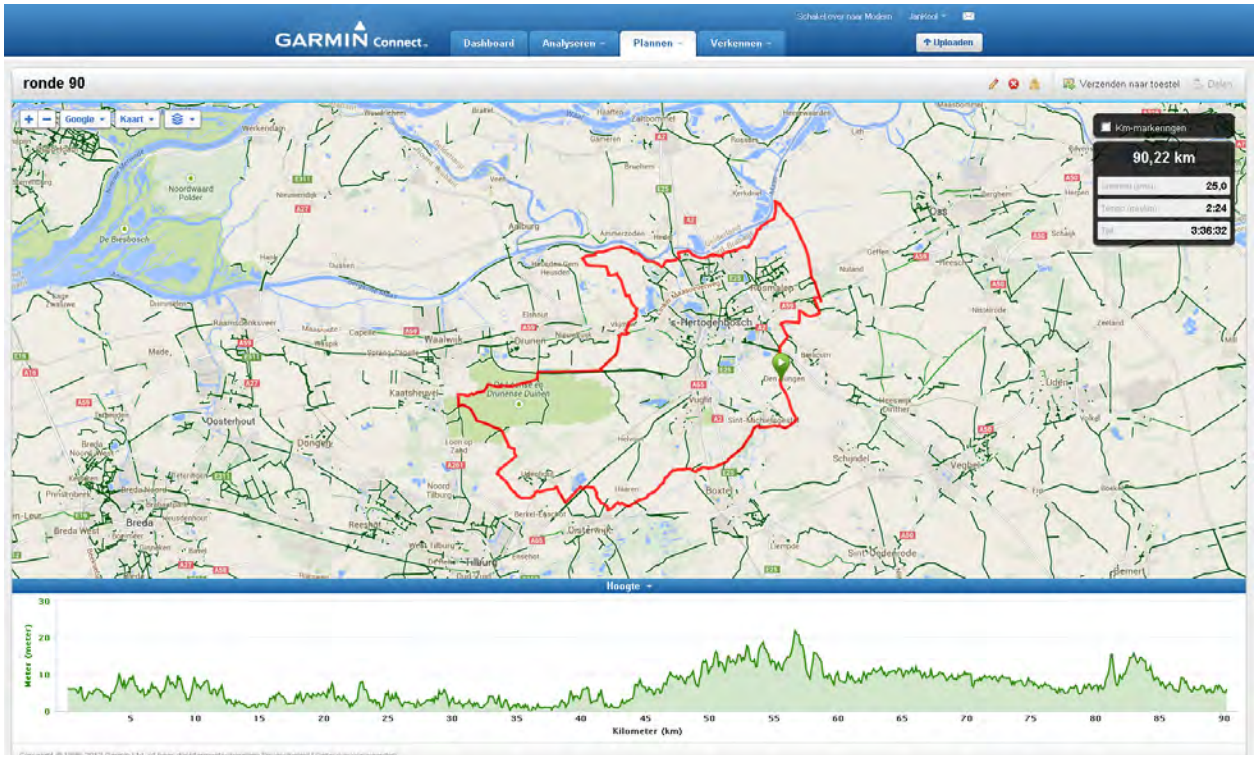
1. Wij hebben Jan.

Jan, onze voorzitter, is dat niet de man met het grootste netwerk van Brabant en de rest van Nederland? Dat is ‘m inderdaad.

Jan beschikt over een enorme passie voor organiseren. Dit in combinatie met een flinke dosis rebellie en stoutmoedigheid weet u dat dit een dodelijke effectieve combinatie oplevert.

Jan heeft er geen moment aan getwijfeld dat VlugTrug het nationale kampioenschap zou mogen organiseren, net zoals hij zeker wist – zonder dit in het openbaar uit te spreken – dat wij in 2013 nationaal kampioen zouden worden. Net zoals het evenmin een verrassing voor hem was dat hij, 1 jaar na terug getreden te zijn als onze voorzitter, bij de eerste de beste mogelijkheid deze eervolle positie weer voor zich opeiste. En dat het hem in zijn eentje zou lukken om onze kleine en bescheiden vereniging enthousiast te krijgen voor het organiseren van de nationale titelstrijd in het wonderschone Den Dungen.

Een andere belangrijke reden dat VlugTrug wel weer eens Nederlands kampioen zou kunnen worden, is dat Jan tijdens één van de vele weddenschappen die hij sloot zijn racefiets op het spel heeft gezet. Het schijnt dat hij met het halve dorp en weide omgeving afspraken heeft en de sponsoring van het hele evenement is voorgefinancierd met de overwinning als onderpand. Iedereen speculeert op de oerkracht van onze Jan.



2. Wij weten als enige de weg.

VlugTrug is een kleine en vrolijke club van enthousiaste Brabanders, altijd in voor een goede grap. Den Dungen en omgeving kennen wij als onze broekzak. Iedere kroeg, café of bistro is ons thuis; niets kan ons verrassen want wij weten waar het licht brandt.

Zoals algemeen bekend, hebben winnaars vaak niet de beste benen, maar beschikken zij over boeren slimheid. Om iemand de verkeerde kant op te kunnen sturen, moet je bijvoorbeeld achteraan rijden. En laten wij daar nou net erg goed in zijn! Vertrouwend op het gezag dat iedereen ons als organiserende vereniging toekent, sturen wij alle deelnemers rechtsaf, als het linksaf moet. De weg naar victorie en eeuwige roem ligt vervolgens voor ons open. Met een beetje geluk komen wij zelfs weg met deze poging de concurrentie te verschalken. Mocht dat jammerlijk stranden, dan hebben wij in ieder geval weer een mooi verhaal.

Kampioen

Het is jammer dat wij als organiserende vereniging niet mogen meedoen. Maar niet getreurd, onze nationaal kampioenen van 2013, zij blijven onze kampioenen. Het Wilhelmus bij Boer Goossens en het applaus voor de komende winnaars klinkt ook voor hen en ons. VlugTrug, kampioen voor altijd!

BART DE GEUS

NK Toerfietsen 2014

De organisatie van het Nederlands Kampioenschap (NK) Toerfietsen ligt in 2014 in handen van WTTC Vlug Tug uit Den Dungen en wordt verreden op zaterdag 30 augustus in de Meijerij gelegen in de provincie Noord Brabant.

Het NK bestaat uit het rijden van een tocht waarbij de lengte van het parcours voor de deelnemers onbekend is. Vooraf dienen de deelnemers bij de organisatie de gemiddelde snelheid op te geven waarmee men denkt het parcours af te leggen. De snelheid moet minimaal 18 km en maximaal 28 km per uur bedragen. Onderweg worden op vaste plaatsen tijdscontroles gehouden. Bij het kampioenschap gaat het erom de vooraf opgegeven gemiddelde snelheid per uur zo nauwkeurig mogelijk te benaderen. De tijden van de controles worden niet met elkaar gecompenseerd. Heeft men bv bij de eerste controle een afwijking van 60 seconden te hard gereden en bij de tweede controle 60 seconden te langzaam, dan heeft men toch een tijdsverschil van 120 seconden. Uiteraard gaat het om een eerlijke, sportieve prestatie: Er mag dus geen gebruik worden gemaakt van horloge, fietscomputer, mobiele telefoon, GPS systeem en andere middelen waarmee tijd en/of snelheid kunnen worden bepaald.

De start en finish van het evenement vinden plaats in het centrum van Den Dungen, bij HCR Boer Goossens, Daar worden op zaterdag 30 augustus zo'n 1.000 fietsers verwacht, die als clubteam, bedrijfsteam of als individuele deelnemer vanaf 9.00 uur om beurten zullen starten.

Inschrijven
Ga voor meer informatie en inschrijvingen (vanaf 1 april 2014) naar www.vlugtrug.nl

Ook op Facebook is al het een en ander te vinden met betrekking tot dit evenement

Datum	Tochtnaam	Soort tocht	Plaatsnaam	Vereniging	Km's
za 2 aug	Menzis West-Betuwe Toer	Vrije-tocht	Tiel	Stichting Wielerpromotie Rivierenland	80 / 100 / 125 / 155 / 185
za 2 aug	Flipje verrassingstocht	Vrije-tocht	Tiel	Stichting Wielerpromotie Rivierenland	40
zo 3 aug	Hel van de Heuvelrug	Vrije-tocht	Driebergen	Driebergse Tour Club	50 / 75 / 110 / 140 / 180
za 9 aug	Rabo Reichswald Klim tocht	Vrije-tocht	Dodewaard	't Versnellertje	110 / 135
zo 17 aug	De Leyetocht	Vrije-tocht	Helvoirt	St. De Leyetocht	25 / 38 / 50 / 75 / 100 / 150
zo 31 aug	Airborne Fietstoertocht	Vrije-tocht	Arnhem	WV Reto	80 / 150
za 13 sep	Huchiestocht	Vrije-tocht	Veenendaal	Toertocht Veenendaal	80 / 115 / 160 / 200
za 20 sep	Waterschap - Linge tocht	Vrije-tocht	Dodewaard	't Versnellertje	85 / 100 / 130
zo 28 sep	Veluwse Herfsttocht	Vrije-tocht	Driebergen	Driebergse Tour Club	50 / 75 / 110 / 140

Smoezen om niet te sporten

1. Ik heb altijd al een hekel gehad aan sport.

2. Ik start vol goede moed maar houd het nooit vol.

3. Ik stop maar weer, want ik val toch niet af.

4. Sport doet pijn.

5. Ik voel me zo futloos, het werk en de kinderen slokken al mijn energie op.

6. Ik heb een te drukke agenda.

7. Sporten gezond? Op mijn leeftijd krijg je er alleen maar blessures van.

8. Een abonnement op de sportschool is wel erg duur

9. Ach, ik fiets toch al elke dag naar mijn werk.

10. Als ik minder eet val ik toch ook af?

Nk Toerfietsen 2014 Vlug Trug Den Dungen
18 juli

Fietsen met….Walter Hairwassers

Walter Hairwassers is lid van VlugTrug, samen nog vijf VlugTruggers regerend Nederlands kampioen toerfietsen en wegkapitein van de C-groep.

Hoe lang fiets je al? ‘Ik ben begonnen met fietsen, koersen, op mijn 17e. Het eerste jaar moest ik steeds lossen uit het peloton. Na dat eerste jaar was ik sterker geworden en ook slimmer. Ik kwam er achter dat ik geen tijdrijder of klimmer **ben en slim moet rijden om er bij te blijven. Ik bleek wel goed te kunnen sprinten. Ik kon wel ‘stik kapot’ zitten maar de** laatste 300 meter kon ik dan nog wel harder rijden dan de rest. Er was bijna niemand die mij toen voor kon blijven. Ik heb veel gereden bij de amateurs bij de Limburgse bond.

Het was belangrijk om in de één na laatste ronde al mee voorin te zitten, en ik had er een oog voor om in het goede wiel te zitten. Een treintje zoals nu in de Tour had je niet. Ik keek altijd goed rond en probeerde te leren van hoe anderen het deden. Ik let trouwens nog steeds op de andere fietsers in de groep. Ik kijk hoe ze op de fiets zitten, of ze makkelijk rijden of zitten af te zien.

Ik won meestal in de sprint. Onderdeel van mijn **‘geheime’ tactiek was naast het kiezen van het** juiste wiel dat ik al vroeg commandeurs op mijn stuur had. Ik ging de laatste bocht in met een niet al te zwaar verzet waardoor ik na de bocht vlug snelheid kon maken en meteen hierna schakelde ik nog een tandje zwaarder en kon ik nóg een keer aanzetten. Ik kwam er ook achter dat renners toentertijd te diep zaten. Door slim te rijden en hard te sprinten heb ik wel honderd koersen gewonnen bij de amateurs en ben ik ook nog een paar keer Nederlands kampioen geworden.

Vanaf mijn 37e ben ik bij de veteranen gaan rijden ik ben hier nog zeven jaar lang steeds minimaal bij de eerste 20 gefinisht, behoudens een lekke band of val.

Op mijn 43e ben ik gestopt met fietsen om vervolgens 25 jaar lang hard te werken. .

Op mijn 65e kreeg ik een hartinfarct en op mijn 67e ben ik weer begonnen met fietsen bij VlugTrug. Ik merkte in het begin dat de conditie nog wel goed was. De spieren lieten het nog wel een beetje af weten, maar dat is ook goed gekomen. De wielrenner zat er nog steeds in.

Het mooie van het fietsen nu is het zelfvertrouwen dat je er van krijgt. Dat je op je 72e nog een keer met de B-groep mee kunt rijden. Dat is toch formidabel dat je dit acht jaar na een hartinfarct nog kunt!

Ik kan dan natuurlijk niet op kop komen. Sinds mijn hartinfarct heb ik wel een zekerheid ingebouwd. Ik probeer bij het fietsen weinig te hijgen. Als je hijgt is je hartslag hoog en dat voel ik in mijn b**orst.”**

Poets je je fiets na elke rit? ‘Nooit…. In ieder geval niet veel. Dat vind ik niet belangrijk.”

Heb je ooit al eens de man met de hamer ontmoet bij het fietsen? ‘Dikwijls, ik heb natuurlijk veel afgezien. Een keer bij de Ronde van de Peel zat ik mee in de kopgroep en ik had écht goede benen, maar in de laatste plaatselijke ronde van 4 kilometer kreeg **ik een hongerklop. Ik heb toen in dat laatste rondje drie minuten verloren.”**

Wie is je wieleridool? ‘Daar heb ik niets mee. Marianne Vos vind ik formidabel fietsen, maar ze is geen idool voor mij. Voor mij zijn we allemaal gewoon mensen en de ene kan toev**allig iets beter dan de anderen. ”**

Hoeveel kilometer fiets je per jaar? ‘Ik rijd nog zo’n 150-160 kilometer per week. Reken dan maar uit…”

Wat is de truc om een goede gemiddelde snelheid te rijden? ‘Vooral gevoel en de versnelling waarin je rijdt. Ik rijd met 42x16 en ik schakel dan nooit. Ik denk dat ik er wel gevoel voor heb. Bij het Nederlands kampioenschap van 2013 dat we gewonnen hebben dacht ik dat we iets te hard gingen. We moesten toen even stoppen om een regenjasje aan te trekken en dat was precies **wat we nodig hadden. We hadden slechts een verschil van 64 seconden.”**

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
WWW.LAMMERSVELGEN.NL
De goedkoopste in de regio!

job-punt.nl

Hét punt voor :

Personeelsdiensten
Loopbaanbegeleiding
Re-integratie I Outplacement

* * *

Jeanne Schellekens I 06 177 09 744

www.job-punt.nl

REGIOBANK DEN DUNGEN

Altijd in de buurt

Iedereen verdient een bank in de buurt. Daarom heeft RegioBank Zelfstandig Adviseurs in dorpen en kleine steden. Gewoon, een kantoor om de hoek met een bekend gezicht. Bij ons regelt u uw geldzaken zoals u dat wilt. Op kantoor, via internet of app. RegioBank is altijd dichtbij.

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

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

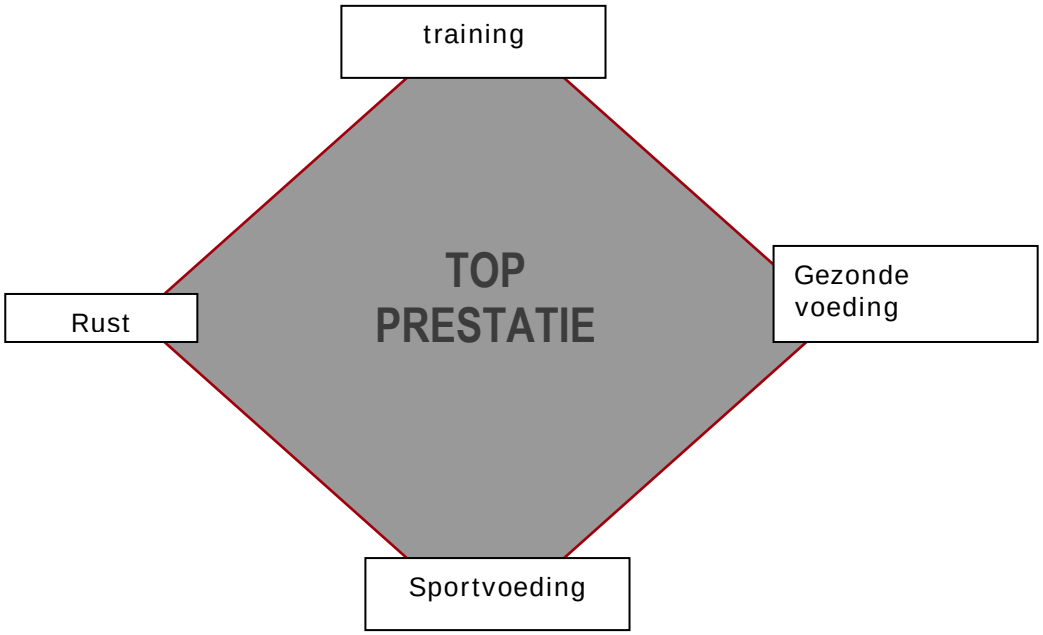
Nationale Fiets Projecten

MERIDA KOGA BATAVUS Kalkhoff TREK

Inleiding

Een goede energie en vochtvoorziening staat aan de basis van een goed lichamelijk prestatie vermogen. Een beperkte energievoorziening uit glucose in de spiervezels leidt tot een afname van het prestatievermogen. Ook de vochtvoorziening is belangrijk voor het prestatievermogen. Een vochtgebrek door een combinatie van weinig drinken en veel zweet verliezen leidt tot een vermindering van de spierdoorbloeding en daardoor tot een vermindering van de arbeidscapaciteit.

Een goede reden dus om wat extra aandacht aan de aspecten energie, drinken en training te schenken. Daarnaast is het ook aan te bevelen eens stil te staan bij algemene aspecten van gezonde voeding en “wat je het beste kan doen rondom een wedstrijd”. In de paragrafen hieronder wordt een en ander toegelicht.



Energie

Om te kunnen presteren heeft een sporter energie nodig. In ons lichaam zijn verschillende energiebronnen aanwezig, de belangrijkste hiervan zijn glucose en

vetzuren in het bloed en ook opgeslagen in de vorm van glycogeen en vet. Afhankelijk van de intensiteit van de inspanning (stofwisseling) kiest het lichaam voor de verbranding van een mengsel met een bepaalde verhouding van vetzuren en glucose. In rust en tijdens een lichte inspanning worden er voornamelijk vetzuren verbrand. Bij een intensievere inspanning daarentegen wordt er meer en meer gebruik gemaakt van glucose

Koolhydraten

Koolhydraten (een verzamelnaam van verschillende typen suikers) krijgen we uit de voeding in hoofdzaak door het eten van zetmeel en suikers. Zetmeel (een plataardige opslag van glucose in lange vertakte ketens) zit vooral in aardappelen, bonen, peulvruchten, spaghetti, macaroni, brood, bananen, zoete vruchten, etc. Suikers vinden we in vrijwel alle soorten zoete snacks, jam, honing, etc.

In het lichaam worden al deze koolhydraten in het maag-darmkanaal afgebroken tot hun onderlinge bouwsteentjes, vnl. glucose en fructose (vruchtensuiker). Deze worden in het lichaam opgenomen en met het bloed naar alle weefsels getransporteerd. In het lichaam wordt het teveel aan bloedglucose uiteindelijk verwijderd en opgeslagen in de vorm van glycogeen in de lever en in de spieren. De mate van opslag is echter beperkt, met andere woorden “de tank is klein” en kan dus tijdens een langere inspanning leeg raken. Zonder koolhydraten “bij te tanken” blijven er dan vrijwel alleen nog de “langzame vetzuren” voor de energielevering over. Je kan dan nog wel verder sporten maar bent genoodzaakt dat te doen met een lagere snelheid.

Koolhydraatopslag in de spieren en de lever.

De gemiddelde hoeveelheid spierglycogeen bedraagt bij niet getrainde mensen ca. 300 gram. Bij getrainde personen kan dit iets meer zijn, tot ca. 400-500 gram. Het in de spieren opgeslagen glucose (spierglycogeen) is de belangrijkste brandstof tijdens intensieve inspanning. De snelheid waarmee het glucose tijdens een inspanning wordt verbruikt is afhankelijk van:

- inspanningsintensiteit
- de duur van de inspanning,
- de trainingsstatus, d.w.z de duurconditie en daarmee het vermogen om vetzuren te kunnen verbranden en glucose te kunnen “sparen”
- koolhydraatconsumptie tijdens de inspanning.

We gaan het hier met name hebben over het aanvullen van koolhydraten tijdens inspanning.

Sporters die met een volle glucosevoorraad in de spiervezels en in de lever aan een wedstrijd beginnen, hebben een voordeel t.o.v. hen die een minder grote voorraad hebben. Uit onderzoek is gebleken dat de hoeveelheid koolhydraten in de voeding hiervoor van belang is. Meer koolhydraat in de dagelijkse voeding leidt tot een grotere glucoseopslag. Ook blijkt de koolhydraatconsumptie tijdens de inspanning een rol te spelen.

Adviezen tijdens trainingsperiode

Zoals hierboven beschreven is de invloed van voeding op de prestatie afhankelijk van het soort arbeid, de duur en de intensiteit. Voor de duursporter is het gunstig een dagelijks koolhydraatrijk dieet te volgen. In de praktijk betekent dit dat men vetrijke

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

voedingsmiddelen moet beperken en men vooral moet kiezen voor die voedingsmiddelen die een hoog gehalte aan zetmeel en voedingsvezels bevatten. Voorbeelden hiervan zijn brood (zowel bruin als wit, met de vermelding dat bruin en volkoren brood een hoger gehalte aan andere belangrijke voedingsstoffen hebben dan wit brood), pasta zoals macaroni, spaghetti, lasagne, aardappelen, peulvruchten, zoete vruchten, zoete mais, bonen, etc. Als men dit doet zijn extra maatregelen voor de wedstrijd onnodig (uitzondering topatleten).

Voeding voor een wedstrijd in vogelvlucht

In de hierna volgende beschrijving worden puntsgewijs een aantal maatregelen opgesomd die ertoe bijdragen om zo optimaal mogelijk aan een wedstrijd te beginnen en deze ook met een zo hoog groot mogelijk prestatievermogen te kunnen beëindigen.

- De dag voor de wedstrijd koolhydraatrijk eten; producten met hoge glycemische index (GI); waardoor snelle opname van suikers in het bloed.

	GI	**# KH / 100g**
GLUCOSE (=dextrose)	100	100
Tafelsuiker (=sucrose)	70	100
Cornflakes	85	84
wit brood	75	52
Honing	85	66
rozijnen	65	65
witte pasta	60	25
gebakken aardappel	95	15
witte rijst	70	33
banaan	50	20
ananas	55	22
mango	51	14

  - Goed gaarkoken
  - Vet vermijden (sauzen, kaas, e.d.)
  - Vezels vermijden
  - Drinken na de maaltijd

- Op de wedstrijddag vooral letten op een beperkte consumptie van vet en eiwit (licht verteerbaar voedsel is belangrijk). Het verdient de voorkeur om bijv. brood met zoet beleg te combineren met licht verteerbare eiwitproducten zoals magere en halfvolle melk, karnemelk of yoghurt.

's morgens – 's middags – 's avonds
Aanbevolen ▸ Cornflakes ▸ Wit brood, sanwiches, rozijnenbrood ▸ Mager vlees (kip, rosbief, gerookt rundvlees) ▸ Zacht gekookt ei, omelet ▸ Vis (gerookte / gestoomde haring, makreel, zalm, forel,..) ▸ Magere kaas, fetakaas, tofu ▸ Honing, jam, peperkoek, speculoos ▸ Magere melk, koffie, rijstmelk, sojamelk, vruchtenthee

- De laatste kleine maaltijd bij voorkeur 2- 3 uur voor de start.
- Voor de wedstrijd dient een warming-up plaats te vinden, waarbij, indien het warm is, best ook gedronken mag worden. Na de warming-up "het wedstrijd klaarmaken", naar het toilet gaan en kort (3-5 minuten)voor de start 1 a 2 bekertjes drank innemen. (Op een hete dag waarbij veel zweetverlies te verwachten is, mag dit meer te zijn, bijv. 300-600 ml).
- Tijdens de wedstrijd regelmatig drinken van een drank die niet meer dan 60 gram suikers per liter bevat. (alle frisdranken en vruchtensappen dus minimaal met een factor 2 verdunnen met water)

- Tijdens sporten wordt ~ **1 gram koolhydraat / uur per kg** lichaamsgewicht verbrand
- Glycogeen is opgebruikt **na 1,5 – 3 uur sporten**!

- Drink ~ **1 liter sportdrank / uur**
- Kies voor een drank met **neutrale pH**
- Kies voor een combinatie van verschillende koolhydraten
- Kies een drank met **max. 8% koolhydraten**
- Kies voor een **isotone oplossing**

- "Last but not least", voeding/drank maatregelen kunnen het best ALTIJD EERST een paar keer tijdens een trainingsloop worden uitgeprobeerd. Doe nooit iets voor het eerst bij een wedstrijd !

Het belang van eiwitten:

Eiwitten zijn belangrijk voor de groei van het lichaam. Eiwit bestaat uit bouwstenen die ook wel aminozuren worden genoemd. Deze aminozuren fungeren soms ook als brandstof, namelijk dan wanneer er een tekort aan glucose ontstaat. Ons lichaam

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**

beschikt niet over eiwitreserves. In feite zijn alle eiwitten in ons lichaam functionele eiwitten. Het duidelijkste zien we dit bij de spieren. Een grotere spierbelasting door training leidt tot “hypertrofie”, het dikker worden van de spieren. Met name krachttraining leidt tot een toename van de spiergroei. Hiervoor is dagelijks een beetje extra eiwit nodig dat in bijna alle gevallen in ruime mate in de voeding aanwezig is. Indien men gedurende enige tijd de spier minder belast verdwijnt deze spiermassatoename weer. Wij zien dat bijv. bij atleten die door een blessure een poos niet meer kunnen trainen. Dit komt dan door een gebrek aan krachtige spiersamentrekkingen waardoor de opgebouwde eiwitten in hun functie niet worden aangesproken en daardoor weer worden afgebroken.

Voor wie is een eiwitsupplement aangewezen? (Shakes, aminozuurtabletten, HMB tabletten)

- **S**porters die **spiermassa en –kracht** willen opbouwen
- **V**egetariërs
- **P**lotse stijging trainingsintensiteit (start seizoen!)
- **S**porten met gewichtsclassificaties
- **I**ndividuen die proberen gewicht te verliezen

Valkuilen:

- Uitdroging

Water is de vloeibare component van ons bloed. De zweetklieren onttrekken water uit het bloed dat door onze huid stroomt en het huidweefsel van vocht voorziet. De verdamping van zweet aan het huidoppervlak is nodig om het lichaam te koelen en ervoor te zorgen dat de lichaamstemperatuur niet te hoog wordt. De snelheid waarmee de zweetklieren zweet produceren neemt proportioneel toe met de inspanningsintensiteit (warmteproductie!) en hangt mede af van omgevingstemperatuur en de luchtvochtigheid.

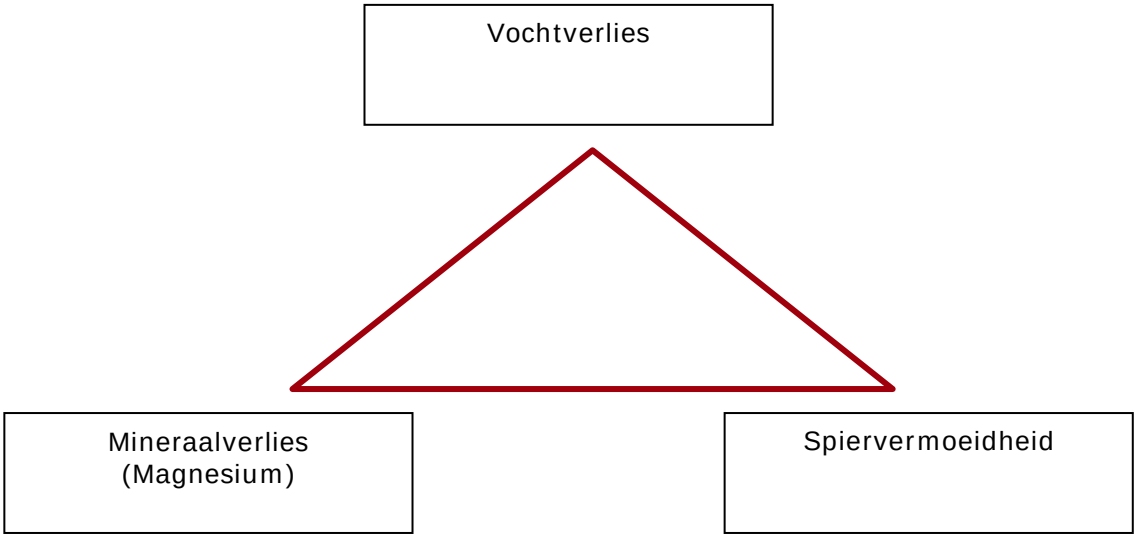
Hoeveelheden zweet van meer dan1.5- 2 liter per uur zijn niet ongewoon. Wie langdurig veel zweet verliest raakt dus een flinke hoeveelheid van zijn lichaamsvocht kwijt waardoor in de spieren de doorbloeding, de zuurstoftoevoer, de glucose en vetzuren aanvoer afneemt en de afvalstoffen en de warmte zich ophopen. Het is bekend dat een ontwatering van 2% van het lichaamsgewicht (bij de meeste atleten is dit minder dan 2 liter zweetverlies) de prestatie reeds beduidend kan verminderen. Dergelijke grote verliezen vragen om een voldoende vochtaanvulling ter compensatie. De absorptie van water vindt vnl. plaats in de dunne darm. Dranken moeten, nadat ze geconsumeerd zijn, eerst door de maag aan de darm worden afgegeven alvorens de waterabsorptie kan beginnen. Wereldwijd hebben wetenschappers zich de afgelopen 30 jaar met de maaglediging en de absorptie van sportdranken bezig gehouden. Het is gebleken dat de belangrijkste factor die de maagledigingssnelheid beïnvloedt het suiker gehalte van de drank is. Het toevoegen van suikers aan een drank tot concentraties van meer dan 60 g/liter vertraagt de maagledigingssnelheid aanzienlijk. Dat is dan ook de reden dat de meeste sportdranken niet meer 60-70 gram suikers per liter bevatten. Om deze reden wordt

ook het gebruik van vruchtsappen en frisdranken (deze bevatten bijna allemaal meer dan 100g koolhydraten/liter) tijden het sporten in een warme omgeving afgeraden. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat absorptie van water in de darm een langzaam proces is. Mede daardoor kunnen lopers die kort voor het lopen nog leidingwater hebben gedronken dit in de darm heen en weer horen klotsen en borrelen. De wateropname kan versneld worden door wat suikers aan de drank toe te voegen. In vergelijking tot gewoon water hebben dranken met een gehalte van 40-60 suikers/liter een water opnamesnelheid die 3-4 keer groter is! Voor duursporters is dat erg gunstig omdat naast met een verbeterde vochtopname ook een ondersteunende glucose toevoer naar de spieren plaatsvindt.

- De 'Man met de hamer' : suikers opgebruikt

Indien kort (een paar minuten) voor het begin van de wedstrijd en vervolgens regelmatig tijdens de wedstrijd koolhydraten worden ingenomen, is er een grotere kans ook nog tegen het einde van de wedstrijd voldoende glucose toevoer te hebben voor het voorkomen van "de man met de hamer" en ook tot aan de finish "goed te kunnen draaien"

- Spierkrampen



Hoe zijn spierkrampen te voorkomen?
Men kan dat doen door enerzijds spiervermoeidheid te beperken waarbij training de grootste rol speelt. Verder kan een supplement als beta-alanine een toegevoegde waarde zijn. Het belang van voldoende drinken is reeds uitgebreid besproken en tenslotte kan men het mineralentekort ook opvangen door te kiezen voor magnesiumsuppletie.

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.