

't Vluggertje

CLUBBLAD W.T.T.C. VLUG TRUG

28^e JAARGANG 04/10

**Feestavond
30 oktober a.s.!**



IN DEZE UITGAVE:

- *Oproep Clubweekend*
- *Even voorstellen:
Harrie Sloots, Pien van Maastricht
en les de Rooij*
- *Koppeltijdrif*
- *Limburgdag & klimtijdrif*
- *Stellingen!*
- *La Marmotte 2010*
- *Maratona dles Dolomites 2010*
- *Indeling helpen met ATB-tocht*
- *Leyetocht 2010*

COLOFON

CLUBBLAD WTTC VLUG TRUG

REDACTIE Clubblad 't Vluggertje:

E-mail: clubblad@vflugtrug.nl

Lay out & opmaak:

Marc van Gastel
Pastorijakker 38
5275 CG Den Dungen
Tel. 073-5943263

Redactielid:

Jochem Huibers

Redactielid:

Jac Biemans
Tel. 073-5941997

Internet: www.vflugtrug.nl

Peter Goossens
E-mail: webmaster@vflugtrug.nl

BESTUUR w.t.t.c.Vlug Trug:

E-mail: bestuur@vflugtrug.nl

Voorzitter:

Hilde van der Velde
St. Barbarastraat 1
5262 BT Vught
Tel. 06-1639 5112
E-mail: hildevdvelde@hotmail.com

Secretaris:

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

Penningmeester en ledenadministratie:

Stefan Wonders
Jacobskamp 5
5275 BJ Den Dungen
Tel. 073-5942384
E-mail : info@vflugtrug.nl

Public Relations & redactielid:

Jac Biemans
Tel. 073- 5941997
E-mail: pr@vflugtrug.nl

Aanspreekpunt wegcaptains:

Tiny Huibers
Mgr. Hermuslaan 56
5271 NT St. Michielsgestel
Tel. 073-5513494
E-mail: mahhuijberts@wanadoo.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 - CAFÉ - RESTAURANT
ANNO 1822

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



H E R B E R G H De Kieppekooi

Tel: 073-5941291



073-6112833



SPORTINSTITUUT BERLICUM

CALCITHENICS
AEROBICS / STEPS
CARDIO-FITNESS
FITNESS
SKI-TRAINING
REVALIDATIE
JAZZ- EN
SHOWBALLET
KLASSIEK BALLET
SPORTVERZORGING
SPORTMASSAGE

KUNG FU / KARAT
TAI CHI
ZONNEBANK /
INFRAROODSAUN
RICOCHETBAAN
SPINNING®
STREETDANCE
KICKAEROBICS
BODYPUMP®
BODYBOOST®

Sassenheimseweg 56
5258 HL Berlicum
073 - 503 3349

als u slapen belangrijk vindt...



Dealer van topmerken
PALLMAN, EASTOORN, ALPERIS, DUNSCOPPEL

Complete slaapkamers
Dé boxspring-specialist
Senioren slaapkamers
Slaapgarantie
Persoonlijk advies

Ruime parkeergelegenheid
ROB MEYSEN SLAAPCOMFORT
ma 10.00 - 17.30 di-maand 10.00 - 17.30 vr 10.00 - 18.00 za 10.00 - 17.00
Maaskantje 32 - Den Dungen - 073 5943479
www.robmeysenslaapcomfort.nl



Rabobank

Voorwoord

Het wegseizoen loopt al weer op zijn eind. 26 september start het ATB-seizoen al met de Vlugtrug/Cyclestar ATB-Tocht. Hopelijk wordt het net zo'n succes en krijgt de tocht weer net zo veel goede recensies als afgelopen jaar. Let iedereen, die zich heeft ingeschreven om bij deze tocht te assisteren, er op wat hij of zij moet doen deze dag. Natuurlijk blijft er, voor diegene die op de weg willen blijven fietsen, vanaf 26 september een groep op zondagochtend 09.00 starten bij de Boer.

Het weer heeft het 2e gedeelte van het wegseizoen niet echt meegezeten, maar tussen de regendruppels door zijn er toch aardig wat kilometers door de "Vluggers" weggefietsd en er zijn vele cols bedwongen door heel Europa heen. Dat is ook te lezen in de stukken die zijn ingezonden. Natuurlijk blijft de redactie iedereen aanmoedigen om mooie verhalen en vooral foto's in te sturen, zodat iedereen mee kan genieten en leuke ideeën op kan doen.

Net als ieder jaar is er ook een feestavond om het jaar af te sluiten. De avond zal op 30 oktober plaats vinden. Op de avond zal ook de clubkampioen van 2010 bekend worden gemaakt. De redactie wenst iedereen die mee gaat met het clubweekend veel plezier. Hopelijk zit het weer een beetje mee en kunnen we leuke stukken voor het clubblad verwachten.

Namens de redactie,
Jochem Huibers



OPROEP voor de "doorfietsers" op de racefiets

Eind september 2010 stopt alweer het wegseizoen op de racefiets binnen Vlug Trug. Vele "Vluggers" stappen dan over op de ATB en gaan lekker de bossen in. Het is duidelijk geworden dat er ook nogal wat "Vluggers" zijn die gewoon door willen blijven fietsen met de racefiets op de weg, mogelijk tot eind december, voor zover het weer dit toelaat. Vorig jaar zijn we gestart voor de liefhebbers, elke vrijdagmiddag vertrek om 13.00 uur bij Den Boer. We willen hier meer bekendheid

aan geven, diegene die zin heeft en houdt van rustig "B-tempo", is welkom. Het grote voordeel van een vertrek om 13.00 uur is dat de temperatuur vaak nog heel lekker is en als je ca 60 tot 70 km hebt gefietst ben je nog mooi op tijd thuis. Dus, wie zin heeft en de racefiets voorrang geeft aan de ATB, laat je zien elke vrijdagmiddag om 13.00 uur vanaf 24-09-2010 bij Huub den Boer.

Jac



Het idee is dat we samen rijden.

De Rabobank is een bank met ideeën. Ons eerste, oudste en meest unieke idee is het idee om samen te werken. Om samen een bank op te richten zonder aandeelhouders. Het idee van de coöperatie. Samenwerken zorgt er voor dat ieder mens zich kan ontplooiën en ontwikkelen zoals hij of zij dat zelf wil. Al onze ideeën en opvattingen komen hieruit voort. Dat is ook het idee achter de sportsponsoring van Rabobank Dommel en Aa.



Samen sta je sterker.

Rabobank. Een bank met ideeën.

www.rabobank.nl/dommel-en-aa



Rabobank

RUIM 1800m²
KEUKENS, TEGELS
EN BADKAMERS
IN ÉÉN SHOWROOM

- Keukens
- Badkamers
- Tegels
- Natuursteen
- Natuursteenzagerij



PARTICOLARE

WWW.PARTICOLARE.NL

PARTICOLARE Bedrijvenweg 11 • 5272 PA Sint-Michiëlsgestel • T 073-534 09 30 • F 073-534 09 31 • E info@particolare.nl
OPENINGSTIJDEN ma-do: 09.00-18.00 uur vr: 09.00-20.00 uur za: 10.00-16.00 uur

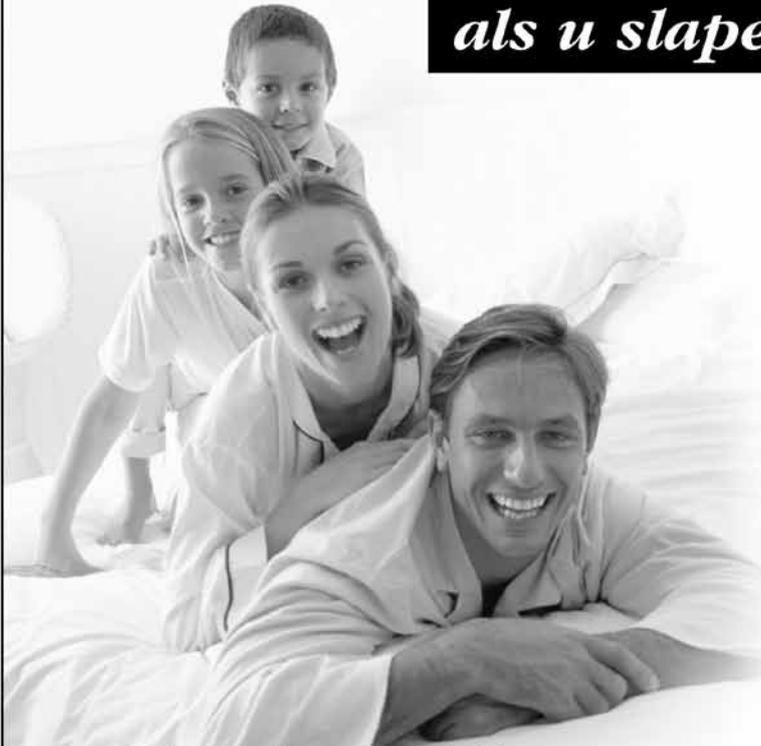
Wist u?

*Dat jullie allen op 't vorige Vluggertje, 03/10, lang moesten wachten,
Dat het zeker de moeite waard was, Marc met een schitterende actiefoto op het voorblad,
Dat ook de inhoud weer prima voor elkaar was, mensen bedankt voor de mooie verslagen !
Dat d.d. 25-05 de B-groep richting Heusden zijn wekelijkse trainingsavond weer fietste,
Dat de wegen niet alleen in België of Italië slecht zijn, ook in Brabant kan het goed fout zijn,
Dat Jac even naar de andere fietsers keek, of ze er allemaal bij zaten,
Dat dit eigenlijk niet kan, een gewaarschuwd man telt voor 2 is 't spreekwoord,
Dat Jac dus door een gat in de weg reed, hij had 't niet gezien, anderen ook niet !?
Dat hij prompt een lekke band voor had, dus stoppen en weer vele helpende handen,
Dat er vele adviezen waren van de beste stuurlied aan wal hoe allemaal sneller en beter kon,
Dat Jac tot z'n verbazing nog ontdekte dat ook z'n achterband lek was, uniek ?
Dat hij door datzelfde gat 2x lek reed, voor en achter in één keer lek,
Dat Rick met z'n grote en sterke handen de achterband even onder handen nam,
Dat Jac en de B-groep daarna weer verder konden,
Dat d.d. 06-06 met schitterend weer de B-groep naar Culemborg vertrok met ca 16 Vluggers,
Dat deze keer de GPS het overnam van onze kapitein, dus vele mooie wegen langs 't water,
Dat we samen goed rijdend ca 10.00 uur onze pauzeplaats hadden gevonden in Culemborg,
Dat Toon, onze grote man voor 't komende feest er voor 't eerst weer bij was en goed fietste,
Dat hij tijdens de pauze vertelde dat iedereen op 't feest moest zijn, telt mee voor de punten !
Dat na de pauze, bij 't vertrek, zijn fiets op de grond was gevallen, spaak kapot !
Dat iedereen zich afvroeg: hoe kan dit ? Toon die gruwelijk baalde, hij kon niet meer fietsen,
Dat Willy naar huis belde en aan zijn zoon Mark vroeg om Toon op te halen in Culemborg,
Dat Mark toezegde om Toon op te halen, alle waardering voor Mark dat hij dit wilde doen,
Dat hier sprake is van onbaatzuchtige clubliefde en zeer sociaal gedrag van Mark,
Dat op diezelfde ochtend ca 6 Vluggers met de A-groep vertrok naar Drimmelen
Dat de C-groep, naar ik hoorde, deze ochtend met ca 19 Vluggers heeft gefietst,
Dat betekent dat de C-groep de grootste groep was deze ochtend, 'n record in de geschiedenis
Dat de toename van het aantal nieuwe leden wel terug te zien is in de opkomst van de C-groep
Dat dit niet echt zichtbaar is voor de A- en de B-groep, dus laat je meer zien !!!!
Dat d.d. 20-06 het eerste onderdeel van het clubkampioenschap is verreden,
Dat de uitslag van de koppeltijdrit twee kampioentjes opleverde die dit jaar lid zijn geworden!
Dat dit een dik compliment voor beide nieuwe leden is maar dit betekent ook
Dat iedereen mee kan doen en daarmee ook eerste kan worden, het leuke van dit onderdeel,
Dat we daarom Bart en Marc van harte feliciteren met de eerste plaats op dit onderdeel,
Dat er nog 2 leden meefietsten, Stefan en Harrie, zij waren het "Q-TEAM" op die dag,
Dat Harrie inmiddels is genezen verklaard en Stefan hard aan 't werk is om terug te komen,
Dat zij beiden nog het IQ-team hadden kunnen worden op deze dag als zij hadden gewonnen,
Dat d.d. 04-07 het tweede onderdeel van het clubkampioenschap is verreden,
Dat Zuid-Limburg weer het schitterende decor was, met mooi weer,
Dat maar 16 leden van Vlug Trug gefietst hebben, we hebben toch meer dan 100 leden !!!
Dat de thuisblijvers ongelijk hebben gekregen, iedereen was héél enthousiast over deze dag,
Dat we weer een nieuwe, unieke echte klimkampioen 2010 hebben: Erik Gielen,
Dat we Erik hiermee feliciteren, hij is de "gele trui drager" van 2010, de opvolger van Rob
Dat hij echt de sterkste was, Edwin zat er dicht bij en wie verslaat hem volgend jaar ?
Dat de slogan voor die dag was: focussen op je eigen doel, daar ging het om !
Dat dan iedereen een winnaar is en dus was er sprake van 'n geslaagde dag in Limburg,
Dat de opkomst in juni en juli zeer goed te noemen is, dit zowel door de week als op zondag,
Dat dit waarschijnlijk zeker te danken is aan t aantal nieuwe leden, echter ook 't mooie weer,
Dat onlangs de C-groep op dinsdag "gewoon" meefietste met de B-groep, een prestatie,
Dat enkele nieuwe leden positief opvallen, o.a. Angelique, Pien, Harrie en Harrie,
Dat zij zich geweldig hebben ingezet om mee te kunnen met 't fietsen en hierin zijn geslaagd,
Dat hierbij geldt: de aanhouder wint en ook de wil om je te verbeteren, niet willen opgeven,
Dat zij allen, de nieuwe leden een groot compliment verdienen om zich zo te ontwikkelen,
Dat dit alles is begonnen met het project "Fiets Fit" en dit daarom zeker zeer geslaagd is,
Dat we met name ook vrouwen hebben bereikt, zij laten zien dat zij zeker kunnen fietsen,
Dat "Vlug Trug" hiermee een van haar doelen bereikt: meer vrouwen bij de club,
Dat "Vlug Trug" laat zien naar de buitenwereld dat het goed draait binnen de club!*

Jac



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



**SPORTINSTITUUT
BERLICUM**

CALLISTHENICS
AEROBICS / STEPS
CARDIO-FITNESS
FITNESS
SKI-TRAINING
REVALIDATIE
JAZZ- EN
SHOWBALLET
KLASSIEK BALLET
SPORTVERZORGING
SPORTMASSAGE

KUNG FU / KARATE
TAI CHI
ZONNEBANK /
INFRAROODSAUNA
RICOCHETBAAN
SPINNING®
STREETDANCE
KICKAEROBICS
BODYPUMP®
BODYBOOST®

Sassenheimseweg 56
5258 HL Berlicum
073 - 503 3349

**"Welkom bij de meest
persoonlijke bank"**

SNS  **Regio Bank**
ZELFSTANDIG
INTERMEDIAR

M.J.J. A. Foolen-Smits

Groot Grinsel 9
5275 BZ DEN DUNGEN
T (073) 594 1578
E mjfoolensmits@hetnet.nl

**"We zijn de enige resterende bank en
zijn groot geworden door te blijven"**

Even voorstellen: Harrie Sloots

Aan mij is gevraagd een stukje te schrijven om mij voor te stellen: mijn naam is Harrie Sloots. Ik ben 60 jaar, getrouwd en vader van vijf kinderen en evenveel kleinkinderen, inmiddels woon ik bijna 30 jaar in Den Dungen. Ben werkzaam als manager bij de Reinier van Arkel groep in 's-Hertogenbosch. Dit werk in de geestelijke gezondheidszorg heb ik altijd met veel plezier gedaan, volgend jaar bouw ik het af en ga dan met vervroegd pensioen.

De reden dat ik dit jaar gestart ben met fietsen is dat ik te zwaar was en diverse klachten kreeg die met dit overgewicht te maken hadden. Ik nam mij voor een racefiets te kopen om zo aan het probleem van overgewicht te werken. Een fietsenbedrijf in de regio gaf de suggestie geen racefiets maar een hybride fiets aan te schaffen. Ik zou hier comfortabeler op kunnen fietsen dan op een racefiets waar je meer uitgerekt op ligt. Ik heb dit advies opgevolgd, en ben gaan fietsen. Toevallig zag mijn echtgenote rond de tijd van de aanschaf van de fiets in de Bossche omroep een stukje staan over een Fiets Fit programma wat ook in Den Dungen startte. Enige twijfel was wel aanwezig of dit programma wel iets voor mij kon zijn. Fietsen in groepsverband, ik had er geen idee over. Toch maar ingeschreven, het kon als een stok achter de deur zijn om op de fiets te gaan zitten.

De eerste rit van zaterdagochtend van het Fiets Fit programma was voor mij een heel aangaan, verkeerde kleding, grote afstand, langere tijd snel fietsen, geen conditie op een hybride fiets met voorvering en brede banden. Deze rit heb ik tijdens het rijden, in overleg met Hennie van het Fiets Fit programma "verkort" gereden. Voor de volgende zaterdag van het



trainingsprogramma heb ik fietskleding aangeschaft en ben door de week in de avond wat gaan trainen om mee te kunnen blijven rijden met het Fiets Fitprogramma. Ik kan zeggen dat het Fiets Fit programma voor mij een prima insteek is geweest om te blijven fietsen en de techniek van het fietsen onder de knie te krijgen. Omdat ik het fietsen steeds leuker vind heb ik een aantal weken geleden een gebruikte racefiets gekocht waar ik met veel plezier in de C

groep en op de woensdagochtend met de senioren fiets. Bijzonder vind ik de jaren kennis van fietsen die je hoort. De aandacht die voor je wordt genomen om je beter op de fiets te zetten, veiliger, technischer en fijner te laten fietsen. Nu kom ik op plaatsen waar ik nog nooit ben geweest, afstanden fietsen waar ik voor een paar maanden terug nog niet van droomde, amper de tijd krijg een tweede kopje koffie leeg te drinken omdat wij Vlug Trug moeten!

Als uw kozijn
perfekt
moet zijn!



Perfekt Kozijn

T 073 - 52 30 888
www.perfektkozijn.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 ! -

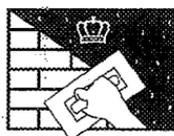
De Masseur Berlicum

massages - tapen - voedingsadvies

**De masseur maakt
bewegen makkelijker!**

Behandelingen: alleen op afspraak.
Telefonisch spreekuur: iedere werkdag
van 17.00 - 18.00 uur.

Jeanne Schellekens – van Beekveld
Neptunusstraat 3
5258 AN Berlicum
T 073 503 4034 M 06 177 097 44
E demasseurberlicum@home.nl



*Peter van Grinsven
ambachtelijk stucadoor*

Gespecialiseerd in:

- *Onderhoud*
- *Renovatie*
- *Verbouwing*

*Engelse tuin 45 • Sint Michielsgestel
Telefoon: 06-20522631 • Fax: 073-5514560*

Verslaafd

Ik schrijf dit stukje als een waarschuwing voor iedereen. Want waarschijnlijk denken jullie allemaal:

"Ach, dat is ver van mijn bed, dat gebeurt mij toch niet! Verslaving is iets voor de mindere goden onder ons. Voor mensen met een mindere persoonlijkheid. Voor jonge mensen, en niet voor mijn leeftijd!"

Tja, zo dacht ik tot op het begin van dit jaar ook! Ik dacht toch echt dat ik met beide voeten op de vaste grond stond. Ik dacht dat ik genoeg had gezien in de wereld tijdens mijn ruim twaalf jaar varen over alle wereldzeeën als stuurman op de grote wilde vaart.

Echter niets is minder waar! Lees onderstaande goed en wees gewaarschuwd.

Ik was een recreatief gebruiker. Enkel in de weekeinden trakteerden wij ons af en toe. En met "wij" bedoel ik mijn partner Jan Jansen en ikzelf. Puur voor de gezelligheid, een aangename bezigheid.

Al snel bleek echter dat Jan een hang naar meer had. Hij kreeg verkeerde vrienden. Hij ging meer en meer gebruiken en kreeg steeds meer zin in Speed en andere zwaardere middelen. Niet alleen de weekeinden, maar ook steeds meer op doordeweekse dagen ging hij op pad. Hij werd steeds ongeduriger als hij thuis op de bank zat. Met smoezen vertrok hij dan weer snel naar zijn zogenaamde vrienden...

De kicks die Jan kreeg van de speed werden al snel te min voor hem. Hij wilde steeds meer en meer hoogten bereiken! Thuis zag ik hem daarom steeds minder en minder. Tenslotte ging ik toch maar eens met hem mee. Want ik wilde die vrienden, waar hij steeds mee omging, ook wel eens ontmoeten.

Even voorstellen:



Pien van Maastrigt

Tja en u raad het al. Ook ik was binnen de kortste keren overgehaald en de klos. Nu moet ik zeggen dat ik nog steeds een matig gebruiker ben. Ik heb nog géén hang naar speed, ik ben meer van de softere en gezellige aanpak. En ik blijf het volgzame type. Ik hang er maar zo'n beetje bij. Wel merk ik dat ik steeds meer en meer ga gebruiken. Niet alleen in de weekeinden en 's avonds maar soms zelfs ook op een doordeweekse dag overdag! Ook ik wordt steeds rusteloz. Meestal ben ik dan niet Vlug Trug. Ik merk echt dat het een bezigheid is voor alle mogelijke leeftijden, voor alle rangen en standen.

Het enige dat mij nog wel gerust stelt is dat Jan en ik geen kinderen heb-

ben. Die kunnen wij dus deze genen voor verslavingsgevoeligheid gelukkig niet doorgeven. Ook mijn full time baan als roosteraar bij de Politie Brabant Noord lijdt er nog niet onder. Ook houd ik nog wel wat tijd over voor mijn hobby's: duiken & sauna & uit eten gaan met mijn overige sociale contacten. Deze hobby's zijn gelukkig zeer relaxed en dan kom ik toch tot rust.

Vlug Truggers wees gewaarschuwd als uw familieleden ook mee gaan doen met Fiets Fit training... Zeer verslavend! Zelfs zonder doping te gebruiken...

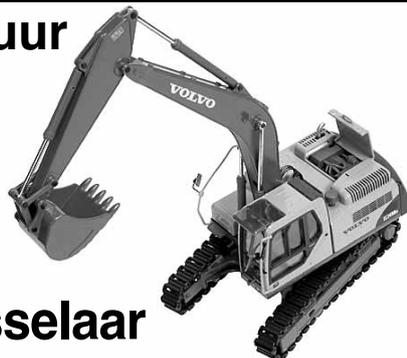
Groetjes en tot snel ziens



**VERF- EN
BEHANGSPECIAALZAAK
P. COOIJMANS**
H. Hartplein 6,
5275 BM Den Dungen
073 594 1448

Speciaalzaak in
**VERF - BEHANG
GLAS - RAAMDECORATIE
GORDIJNEN - VITRAGE**

**Kraanverhuur
voor al uw
grondwerk**



F. v.d. Bersselaar

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

CAFETARIA
't Pleintje

Telefoon 073-5943474 Den Dungen

Tegenover 't Schotsveld

Van de Ven B.V.
Betonijzervlechtersbedrijf
Betonstaal-buigcentrale
Verkoop betonstaal
Bouwstaalmatten
Ook aan particulieren

Het Schild 19 5275 EB Den Dungen

073 - 5941494

EP:

Electronic Partner

Mies Schuurmans

Hifi-TV-Video

Huishoudelijke apparatuur

Heilig Hartplein 12, Den Dungen

Jan Goossens

**Rijwielen en
bromfietsen**



Gazelle, Batavus en Puch

Litsersstraat 65
5275 BT Den Dungen
Telefoon 073-5942566

Bakkerij Ben Voermans

Als specialiteit: Suikerstollen
Dagelijks een groot
assortiment brood en gebak

Kwaliteit is onze reclame

Maaskantje 47



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



Verrassende kampioentjes bij de Koppeltijdrit 2010



Het eerste onderdeel van het clubkampioenschap, de koppeltijdrit, zit er weer op. De spits er er af! De klimtijdrit was als eerste onderdeel gepland, echter het weer was te slecht waardoor de commissie een andere datum heeft vastgesteld en staat nu gepland voor d.d. 04-07.

De opkomst voor deze koppeltijdrit was in totaal 25 personen, inclusief de organisatie. Er waren dus 21 deelnemers die serieus gefietst hebben om als eerste te eindigen. Naar mijn idee had de opkomst toch groter mogen zijn, zeker als de club meer dan 100 leden telt. Waar waren al die anderen? Iedereen kan clubkampioen worden, je moet dan wel meedoen met deze evenementen, die ook héél leuk zijn om te doen!

Her weer was gelukkig droog, wel koud voor het jaar met nogal wat wind, maar er kon prima gefietst worden.

Het was goed om te zien dat er nogal wat nieuwe leden waren om aan de koppeltijdrit mee te doen te weten; Harrie, Angelique, les, Bart en Marc. Ook nogal wat leden van de C-groep. Om half 9 werd er gestart, elke 2 minu-

ten vertrok er een koppel. En zoals te verachten, na enkele kilometers fietsen komen de andere koppels weer in zicht. Weer andere koppels rijden achterop en blijven hangen, enkelen rijden maar voorbij.

Toon samen met Angelique waren voor mij vandaag de kampioen: "plekkerds". Toon "zat" zo goed dat hij maar bleef kletsen en lachen want hij kon profiteren van goede kopmannen Jac en Ger.

Langzaam maar zeker werd de groep groter, zouden we toch weer te hard gaan? Het parcours was goed en duidelijk uitgezet met rode peilen, een compliment aan de organisatie: Bert, Frank, Jos en Willie. Zij hebben er voor gezorgd dat dit evenement prima verliep, iedereen was deze mening toegeedaan.

Tegen het einde begint toch weer te kriebelen, toch te hard? Even wachten en dan zie je de anderen ook allemaal naar binnen gaan, dus wij ook maar naar binnen.

De commissie gaat aan de slag om meteen de uitslag van dit eerste onderdeel bekend te maken. Zoals gebruikelijk begint de commissie met diegene die als laatste geëindigd zijn.

Jac en Ger hoorden als eersten hun namen noemen, dat betekende dus: de "rode lantaarn". Zij hadden een gemiddelde opgegeven van 27 en het bleek dat zij 27,9 gemiddeld gereden hadden. Ook met de afstand zaten zij er een stukje langs. Dat betekende dat alle anderen beter waren vandaag! Als voorlaatste werden genoemd en dus tweede vice-kampioenen: Frans en Will maar de echte kampioenen voor vandaag waren Bart de Geus en Marc van Tilburg. Zij hadden een gemiddelde opgegeven van 29,4 en hebben ook 29,4 gereden. Dan ben je met recht eerste en kampioen zeker als je ook nog goed zit met de afstand! Zo zie je maar weer, beide nieuwe leden, doen voor 't eerst mee en prompt ook de beste voor vandaag voor dit onderdeel van het clubkampioenschap. Marc en Bart gefeliciteerd!

Resteert om te vermelden dat de sfeer ontspannen was en we zijn samen als club op een andere manier met fietsen bezig geweest. Het eerste onderdeel van het clubkampioenschap, de koppeltijdrit, zit erop. Op naar het volgende onderdeel, de klimtijdrit in Limburg.

Jac

architekt a.v.b. stefan wonders

JACOBSKAMP 5 5275 BJ DEN DUNGEN TEL 073 - 5942384
architectuur voor woningen, kantoren, industriële bouw en utiliteitsbouw.



Party Catering
SCHUURMANS

Hèt adres voor de verzorging van al uw:

- Feesten, partijen en recepties
- Borrelhapjes en huzarensalades
- Warme en koude buffetten
- Dranken, verhuur en tenten

Bramerslandstraat 1 | 5275 HE Den Dungen | T 073-594 1433
www.partycateringschuurmans.nl



**MINKELS
ASSURANTIEKANTOOR**

Voor Uw -- verzekeringen
 -- hypotheek
 -- financiering

Tel: 073 - 5941282 Grinsel 34, 5275 JP Den Dungen

Wielersport, fietsonderdelen en accessoires

CycleStar
Schijndel

073-6112833

Kloosterstraat 7, 5481 BE Schijndel Tel: 073 - 611 28 33 Fax: 073 - 611 28 34

Limburgdag & klimkampioenschap

Het had even wat voeten in aarde maar na twee eerdere pogingen om een geschikte datum te prikken is het de derde keer wel raak. De datum van het dagje Limburg wordt definitief vastgesteld op 4 juli 2010. Op deze dag moesten enkele goede klimmers verstek laten gaan omdat zij Vlуг Trug vertegenwoordigde bij de cyclospportievers Maratona Dolomiti en La Marmotte.

Achteraf gezien toch een goede keus van de heren want het weer zou voortreffelijk zijn. Dat is zeker niet onbelangrijk als je met een flinke groep gaat toeren door de Limburgse heuvels. Bij nat weer maakt de vette Limburgse klei het wegdek verraderlijk glad en lig je voor dat je het door hebt, met je snufferd op het asfalt. Zonde van je gladde gebruikte huid en ook je fiets vind het meestal niet zo prettig.

We stonden met 16 man aan het vertrek bij onze eigen "Boer" en op de parkeerplaats bij het MVV stadion werden hier nog twee personen, waaronder een dame, aan toegevoegd. Gertie, de vriendin van Leon, zorgde als stand-in ervoor, dat het andere geslacht toch nog op deze dag vertegenwoordigd was. Het klimmen bleek haar goed af te gaan. Wat betreft het dalen, volgde ze niet helemaal de ideale lijn en moet

Leon haar het kunstje nog maar eens voordoen.

Dat we onze hobby in rooms-katholiek gebied aan het bedrijven waren, merkte we tijdens onze toertocht aan de wegblokkade ten gevolge van een bedevaart in het plaatselijke dorp. Aan de langzaam voortbewegende optocht leek op korte termijn geen eind te komen. Ons geduld was beperkt en om deze zondagse Limburgse traditie te eerbiedigen kozen we, na enige aarzeling, een alternatief hazenpad. Uitgerust vervolgde we noodgedwongen, de omleidingroute richting de Camerig.

De Camerig.....die ook dit jaar wederom de klimkampioen van Vluge Trug zal gaan bepalen, is volgens de COTACOL-ranking zowel de zwaarste met het grootste hoogteverschil, als ook de langste helling van Nederland. Er zijn geen steile passages zoals de Keutenberg die door velen als de zwaarste wordt beschouwd, maar de hoge score is vooral te danken aan de lengte van de klim. Om vele te plezieren had de jury bedacht om dit jaar de denkbeeldige streep pas na 3000 meter te trekken. Vooral de mannen met sterke, goed getrainde benen kunnen zich op dit parkoers goed laten gelden en deden er hun voordeel mee.

De A-groep nam revanche op de uitslag van vorig jaar. Ik werd ruimschoots onttroond en alle ereplaatsen werden ditmaal door A rijders opgeëist. Op het hoogste schavot stond Erik Gielen. Een goede en terechte winnaar die als een hazewind omhoog vloog en behoorlijk afstand nam van zijn concurrenten. Bravo Erik, goed gedaan, geniet van de overwinning en draag de klimkampioenstrui met trots!

Zo'n competitie element inbouwen in een dagje Limburg, maakt het toch extra leuk. Jezelf, dit keer, legaal en zonder vermanende woorden van de wegkapitein, kunnen meten met je fietsmaten is een mooie uitdaging. Op welke plek je uiteindelijk terecht gaat komen is natuurlijk afhankelijk van je klimmerstalant. Maar vooral veel trainingskilometers maken en het lichaamsgewicht dat je mee omhoog neemt, zijn medebepalend voor een snelle tijd. Uiteindelijk krijgt iedereen de hoofdprijs en worden de inspanningen beloond met de beste Limburgse vlaai uit de hele omgeving. Als afsluiting bij Huub, een heerlijke trippel Leffe en een enkeling zelfs een Dungense sorbet. Bedankt mannen van de organisatie, ik heb een leuke dag gehad!

Rob de Laat

Limburg 2010	Klimtijdrit Camerig	lengte	3,60 km	
Klassering	Naam (volledig)	duur	Gemidd.km/hr	Punten clubkamp.
1	Gielen, Erik	9:18:00	23,23	100
2	Graaf, Edwin de	9:32:00	22,66	99
3	Tersmette, Tim	10:15:00	21,07	98
4	Schoor, Leon van de	10:16:00	21,04	97
5	Perebooms, Harrie	10:28:00	20,64	96
6	Mertens, Frank	10:38:00	20,31	95
7	Hairwassers, Rien	10:40:00	20,25	94
8	Laat, Rob de	10:45:00	20,09	93
9	Rijnbeek, Pieter	11:10:00	19,34	92
10	Sanders, Jo	11:12:00	19,29	91
11	Mertens, Jos	11:18:00	19,12	90
12	Voets, Bert	11:34:00	18,67	89
13	Broeren, Toon	11:55:00	18,13	88
14	Laat, Mark de	12:00:00	18,00	87
15	Biemans, Jac	12:10:00	17,75	86
16	Spierings, Willie	12:37:00	17,12	85
	Gerti	12:26:00	17,37	



Stellingen!

“VLUG TRUG is een nog steeds groeiende club wat het aantal leden betreft. Dit jaar is het voor het eerst in de clubhistorie dat we meer dan 100 leden hebben. De club moet niet groter groeien, ca 100 leden is een mooi aantal. De kans bestaat dat de aansturing hierdoor problematisch wordt. De club en de leden worden er dan niet beter van. Een ledenstop is daarom passend.

De redactie heeft geen enkele reactie ontvangen op deze stelling, was het niet aansprekend genoeg of gewoon geen interesse om te reageren? Het is wel vakantietijd, dus geen tijd/zin om te reageren? De redactie weet 't niet, hopelijk levert de nieuwe stelling wel heel veel reacties op en indien dit zo is, geeft dat ook weer meer inzicht hoe hierover gedacht wordt binnen de club. Het kan zelfs uitmaken of je wel of geen clubkampioen wordt!?

De nieuwe stelling namens Pieter en Chris:

Het is bekend dat na een bepaalde leeftijd (circa 35 jaar) de conditie jaarlijks met 1% afneemt. Dit komt vooral tot uiting bij competitieve inspanningen. Daarom is het eerlijker om bij de klimtijdrit tot een aantal leeftijdscategorieën te komen, waarbij bijvoorbeeld men in blokken van 5 jaar een aantal compensatiesecunden krijgt.

Graag jullie reacties vóór 01/10/2010 naar: clubblad@vlugtrug.nl



Kloostertocht

Beste leden van Vlug Trug;

Zojuist alvast een voorproefje gehad van de kloostertocht, die we volgend seizoen openen in onze planning.

De leyetocht zal wel weer verreden zijn, die was ook vandaag, maar ik zei het al; verandering van spijs doet eten.

Het is zeer aan te bevelen, om de kloostertocht in ons programma op te nemen, omdat het werkelijk een fantastisch natuurgebied doorkruist. Je waant je in Canada, ik ben er wel nooit geweest, maar dat maakt niets uit.

De route staat op bijna elke fietstomt, dus verkeerd rijden is er niet bij.

Met 7 mannen waren we, echte kerels, die van gezeur niets moeten hebben, gewoon doortrappen en genieten.

Genieten, ook van het blonde vocht, dat er ook weer wordt uit getrapt. (zie ons forum). Zo'n 115 km is er afgelegd, maar het mogen er ook 150 worden, je bent dan wel om 14.00 pas thuis. (als het meezit!) Bert, Bart, Peter, Ronald, Edwin, Frank en ik.....

Mannen bedankt, ik kan er weer voor een week tegenaan.

Wim Houdijk

La Marmotte 2010: MISSIE GESLAAGD

In 2009 wist ik na het passeren van de finish van de Marmotte een ding zeker; eens maar nooit weer. Toen ik 24 uur later thuiskwam wist ik even zeker dat ik in 2010 de Marmotte weer ging doen om een betere tijd neer te zetten. Om met Henk Gemser te spreken "Dat kan beter". Al snel ontstond de gedachte om 9 uur als doel te stellen, mijn tijd in 2009 was 10u en 11". Te doen maar het zou wel een goede voorbereiding vragen.

Oktober heb ik ingericht als rustmaand met een bezoek aan een zoon in het buitenland, een wandelvakantie en wat verdere ontspanning. Om vervolgens op maandag 26 oktober 2009 te beginnen met de voorbereiding voor 2010. Iedereen weet hoe de afgelopen winter is verlopen dus ook duidelijk dat ik veel meer op de Tacx heb gezeten als bedoeld.

Samen met Jan naast de vast VlugsTrug tochten ook nog de nodige overige ritten gepland en gereden. Een mooi voorbeeld was Klimmen – Banneux – Klimmen, zie het verslag van Frank van het vorige vluggertje. Maar daarnaast ook heel

wat vrije ritten in Limburg, de Ardennen en de Eiffel.

Uiteindelijk heeft dat geleid tot een voorbereiding die bestond uit ruim 9.200 km en 75.000 hm. Bij de afsluitende inspanningstest op 18 juni was de uitkomst bemoedigend, voor de eerste keer bij mijn omslagpunt boven de 4 watt/kg. Dat schijnt een waarde te zijn waarbij je goed zou moeten kunnen realiseren.

En zo werd het dan zaterdag 3 juli 2010, La Marmotte! Met nog als bijzonderheid het neutraliseren van de afdaling van de Glandon de dag ervoor. De organisatie moest op last van de Gendarmerie de afdaling uit de tijdsmeting halen om de kans op ongelukken te verkleinen. Hoe dat zou verlopen? Niemand had ook maar enig idee.

Na de start uiteraard weer heel veel mensen die in vliegende vaart op de Glandon afstoven. Zelf ben ik lekker rustig begonnen en in een mooi tempo naar boven gereden. Aan de voet weer wat druk en moeilijk om mensen in te halen maar hoe verder naar boven hoe beter dat ging. Binnen twee uur stond ik op de top de bidons bij te vullen. Een lekker begin!

Van de neutralisering van de afdaling heb ik niet veel gemerkt. Ik daal altijd al erg voorzichtig en heb dus weer heel veel piloten naar beneden zien suizen. In het dal vond ik



heel snel een grote groep om naar de voet van de Télégraph te rijden. Die komt dan vanzelf een keer onder je wielen voor de start van 34 km klimmen tot op de Galibier. De Télégraph ging lekker en de Galibier werd weer een zware klim. Wat blijft dat ding lang! Maar goed, eenmaal boven wist ik het zeker. De tijd van 9 uur ging ik halen.

Na de bekende lange afdaling van Galibier en Lautaret alleen nog de slotklim van Alpe d'Huez. Net als vorig jaar in een enorme hitte. Gelukkig had de organisatie meer waterposten verzorgd en werd op een aantal punten water over de deelnemers gespreid. Zeer welkom! De slotklim was voor mijn gevoel zwaarder als vorig jaar. Maar toch, na 8u en 22" passeerde ik de finish. MISSIE GESLAAGD!

Nu, thuis, voel ik zelfs 5 dagen later hoe zo'n tocht er bij mij inhakt. De vermoeidheid is nog steeds niet verdwenen. Maar de voldoening blijft en misschien doe ik het volgend jaar nog wel een keer, zeker als er meer vlugsTruggers gaan!

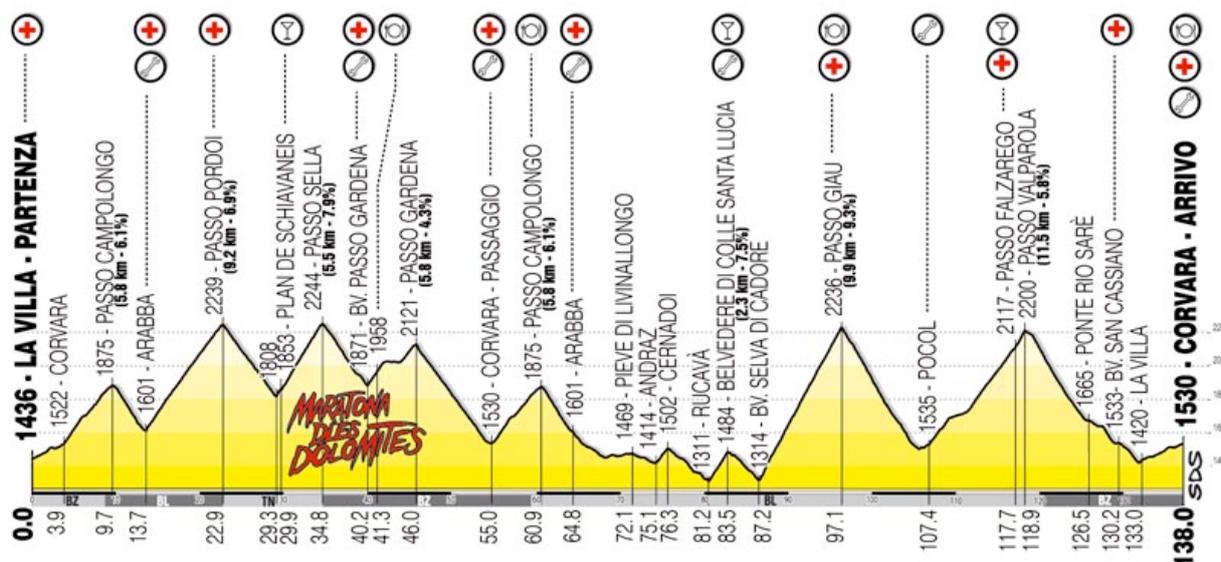
Ger de Heus



Maratona Dles Dolomieten 2010

Tegenwoordig is het voor "hot" om een doel te stellen. En ik moet eerlijk zeggen dat ik daar zelf ook wel van ben. Het is gewoon fantastisch als je iets voor ogen hebt, je daar naar toe leeft en het vervolgens ook nog lukt!

Mijn doel van 2010: **De Dolomieten marathon !!!**



Voor deze tocht, op zondag 4 juli, ben ik samen met 2 wielervrienden, één week in Italië geweest en ik wil graag met jullie deze mooie fietservaringen delen.

Mijn idee was om de tocht uit te rijden. Maar de wedstrijdrijder in mij wilde toch ook wel graag een leuke tijd neer zetten. Dus vanaf januari had ik al voor mezelf uitgestippeld hoe ik in goede vorm aan de start kon komen.

Dat schema bestond uit een veldrit- en WV-Schijndel-trainingen in de winter, een 2-weeks trainingskamp op Mallorca in februari. Vervolgens wegens een blessure (wat achteraf goed uitkwam, want ik was nog fris) extra duurtrainingen in maart/april. Een wedstrijdperiode in mei en begin juni. En op het eind nog een aantal extra lange trainingen en klimtrainingen.

De laatste week van voorbereiding voor de marathon verliep ook perfect, zodat ik in goede vorm aan de start stond. Zo hadden we één week van tevoren de Salden Omloop (210 km) in Limburg gereden. Daarna zijn we op dinsdag naar Oostenrijk vertrokken, zodat we een dag extra hadden. We konden daar al lekker voor een eerste keer klimmen en de dag er op rustig naar Italië rijden.

We hebben toen op die woensdag alvast het Sella-rondje verkent. Voor degene die nog niet in de Dolomieten in Italië is geweest. Dit rondje is een waar fiets (en tevens motor)-paradijs. De beklimmingen zijn talloos en de ene nog mooier als de andere. Ik zal ze even op een rijtje zetten.



Allereerst heb je de Passo Campolongo (vanuit Corvara). Een mooie, niet te onderschatten opwarmer. In het begin stevig, maar naarmate je de top nadert loopt hij steeds beter.

Gemiddeld % : 6.8 %
Afstand: 9.4 km
Hoogte start: 1602 m
Hoogte top: 2239 m
Hoogtemeters: 637 m

Vervolgens heb je de Passo Pordoi. Een waar paradijs, met maar liefst 39 haarspeldbochten! Goed asfalt en prachtige vergezichten!

Gemiddeld % : 5 %
Afstand: 6.15 km
Hoogte start: 1568 m
Hoogte top: 1875 m
Hoogtemeters: 307 m

Na de Pordoi heb je de Passo Sella. Dit is een erg stevige klim, met continue hoge percentages. Voordeel is dat hij niet zo lang is, want je begint de klim al op 1.800 meter.

Gemiddeld % : 4.2 %
Afstand: 5.9 km
Hoogte start: 1871 m
Hoogte top: 2121 m
Hoogtemeters: 250 m

Na de Passo Sella komt de laatste klim van de Sella-ronde; de Passo Gardena. Dit is een mooie klim met een relatief vlak tussenstuk. Ideaal om tussendoor te herstellen.

Gemiddeld % : 7.3 %
Afstand: 5.5 km
Hoogte start: 1815 m
Hoogte top: 2214 m
Hoogtemeters: 399 m

Een dag later zijn de laatste 80 km van de marathon wezen verkennen. Het was de gehele week mooi weer, maar ook enorm warm op de klimmen (25 tot 30 graden).

De tweede lus begint met opnieuw de Passo Campolongo. Na de Campolongo daal je af naar Arabba en vervolgens via een enorm mooi lopende weg naar Andraz. Voordat je vervolgens aan de Passo Giau begint heb je eerst nog twee kleine klimmetjes. Een simpel klimmetje naar Bernadoi en een kort, maar steile puist genaamd Colle di Santa Lucia. Daarna komen de twee langste klimmen van de Marathon.

Gemiddeld % : 9.1 %
Afstand: 10.12 km
Hoogte start: 1314 m
Hoogte top: 2236 m
Hoogtemeters: 922 m

Het ging die dag redelijk, maar de Passo Giau is een niet te onderschatten klim! Ongeveer 10km á 9,5% viel de eerste keer die week tegen!

Gemiddeld % : 5.4 %
Afstand: 13 km
Hoogte start: 1490 m
Hoogte top: 2192 m
Hoogtemeters: 702 m

Na de zware Passo Giau restte ons alleen nog de Passo Falzarego (verlengd naar de Valparola). Dit was tenminste weer een lekker lopende klim, alhoewel je het laatste stuk nog een flink moet werken.



Op vrijdag hadden we dus de gehele tocht verkend en wilden we wel gaan trainen, maar een niet al te lange en zware tocht, gaan rijden. De Kronplatz, waar de Giro dit jaar een klimtijdrit op had, ligt in de buurt van La Villa, dus dat wilden we wel eens zien. Nou dat hebben we geweten, want ook de klim naar de Kronplatz (de laatste 4 ongeasfalteerde kilometers) is een officiële klim en loodzwaar. Deze Furkelpass haalde de laatste paar kilometers continue percentages van 12% tot 18%.

Één voordeel; alles wat daarna kwam viel mee! En gelukkig zou dat de Dolomieten Marathon dus zijn!

Zondag 4 juli, 04.30u

De grote dag.

Leuk zo'n vakantie waar je om half 5 's morgens op zondag op staat. Maar voor de Dolomieten marathon bleek het dat dubbel en dwars waard te zijn.

De avond van tevoren hadden we alles al gereed gemaakt, dus we hoefden alleen nog maar te slapen en de kleren aan te trekken.

O ja, en de fiets niet vergeten!

Om 5 uur 's morgens zaten we aan het ontbijt. En om kwart over 5 gingen we naar de start. Wie dacht dat wij vroeg waren heeft het verkeerd. Er stond al minimaal 1.000 renners opgesteld en dat moesten er 10.000 worden !!! Gelukkig stonden we in het tweede startvak, dus redelijk vooraan.



Wat de start zo speciaal maakte waren de 2 helikopters, die rond 6 uur tussen de bergen door kwamen aanvliegen en de hele wedstrijd zouden volgen en live op televisie zouden uitzenden. Bovendien is het ook niet alledaags om met 10.000 renner/sters te wachten tot je mag gaan fietsen.

Om half 7 was het startschot voor de eerste groep. Wij waren 2 minuten later onderweg. Het zou die dag bijna 30 graden worden, maar gelukkig hadden we daar de eerste uren geen last van.

De Dolomietenmarathon bestaat dus uit 2 gedeelten. Ten eerste het Sella-rondje, 60 kilometer, 4 klimmen en al bijna 2.000 hm. En daarna de grotere lus met 2 grote klimmen (Giau en Valzarego) en een twee kleine klimmetjes (naar Bernadoi en Santa Lucia).



Het eerste rondje was voor mij erg op reserve rijden, omdat ik wist wat er nog zou gaan komen. Dus met een redelijk, doch niet al te hoog tempo, ben ik over respectievelijk de Campolongo, Pordoi, Sella en Gardena gereden. Van de TransAlp van vorig jaar had ik geleerd met reserve te rijden EN muziek mee te nemen! Lekker relaxt dus!

En daarnaast had ik ook al niet al te veel last van al die fietsers, omdat de meeste inmiddels gelukkig achter me zaten. Bovendien kunnen die Italianen niet dalen. Vreemd, want je zou zeggen dat ze meer kunnen oefenen?

Helaas kreeg ik in de afdaling van de Gardena problemen. Halverwege de afdaling brak een spaak uit mijn voorwiel en had ik een flinke slag in mijn wiel. Gelukkig was er na die afdaling een materiaalpost waar ik, na een voorzichtige afdaling, mijn wiel kon wisselen. Erg goed geregeld van de organisatie en gelukkig kon ik dus mijn marathon afmaken!

Na een 2^e keer de Campolongo volgt een enorm mooie en lange afdaling naar de 2 kleine klimmetjes naar Bernadoi en vervolgens Santa Lucia. Op die laatste klim heb ik mezelf nog even goed bevoorrad en kon de grootste opgave van de dag, de Passo Giau, komen.

Met onze voorbereiding in het achterhoofd wist ik dat je hier alleen goed boven kon komen als je van de eerste tot de laatste meter je eigen, goede ritme zou rijden. Gelukkig lukte dat en na 50 minuten kwam ik samen met één van mijn vrienden boven.



Wederom snel bevoorrad en op naar de Passo Falzarego/Valparola. Die laatste klim ging bij mij super. Ik had nog erg veel over en ben maar 1x ingehaald op de gehele klim. En die ene keer waren 2 renners, waarvan eentje Max van Heeswijk was. Die zag onze sponsornaam, tevens zijn achternaam, en is gezellig mee naar boven gereden.

Daarna samen de laatste afdaling gedaan en toen heb ik hem maar naar de streep gereden, want hij zat er door heen! Ik vroeg of hij er nog om wilde sprinten, maar wegens de kramp leek hem dat geen goed idee. Jammer ☹

Mijn eindtijd was uiteindelijk 5 uur, 49 minuten en 8 seconden. Daar was ik op zich tevreden mee, maar toen we later hoorden dat je 5:25 uur moest rijden om in het eerste startvak terecht te komen vond ik het toch jammer dat ik stukken had en 4 keer teveel een sanitaire stop had gemaakt. Desalniettemin was het evenement fantastisch!



Kortom:

De Dolomietenmarathon is voor iedereen een aanrader! Jong en oud, klimmer of niet-klimmer. Het maakt niet uit, want er zijn afstanden voor iedereen.

Ik hoop nog eens terug te gaan! Maar eerst een nieuw doel bedenken!

Sportieve groeten,

Mark Spierings

Bron: www.climbbybike.com



Beste leden van Vlug Trug;

We zijn alweer bijna het zomerseizoen door. Tijd om de Mountainbike uit de stal te halen. Heb je hem goed gecontroleerd? Ketting, tandwielen, remmen, banden etc.

Persoonlijk heb ik er weer ontzettend zin in! Lekker over onverharde paden, midden in de natuur door de bochten te sjezen. Zo'n fiets kan alles aan, daarom kijk asjeblijft alles goed na, er wordt veel gevraagd van zo'n vehikel.

Zorg ook dat je altijd gereedschap bij hebt, zoals; binnenband, schakels voor evt kettingbreuk, kettingpons en voor de ultieme fanaat: setje sleutels en EHBO spullen.

De eerste tocht is op 19 september, dan kun je je fiets uit-testen en gaan we alvast ons parcours verkennen.

Het parcours van de Cycle Star ATB tocht, een week later. Deze test telt ook mee met de puntentelling van ons kampioenschap. Bert verzint dan weer wat proefjes onderweg, heel gezellig en niet te missen!

Als alles weer normaal is, gaan we elke Zondagmorgen lekker ATB-en, in een ontspannen sfeer in de buurt. Als er tourtochten zijn, gaan we indien mogelijk met de fiets naar de start en doen we lekker mee.

Vertrektijden krijg je vanzelf te horen, je zult zien; op de ATB is het heel wat anders dan op de racefiets!

Tot ziens en een fijn winterseizoen toegewenst van onze wegwaktein, cq ATB-Goerroe; Wim Houdijk.



30 OKTOBER 2010



OERGEZELLIG FEEST VLUG TRUG

VOOR ALLE LEDEN EN PARTNERS

AANVANG 20:00 UUR **BIJ BOER GOOSSENS**

DE FEESTCOMMISSIE HEEFT WEER EENS OUDERWETS UITGEPAKT EN BIEDT DE LEDEN EEN BOURGONDISCHE AVOND MET HAPJES, DRANKJES EN GEZELLIGHEID TOT IN DE LATE UURTJES

NAAST EEN DJ. HEBBEN WE OOK GEZORGD VOOR TWEE MUZIKALE OPTREDENS VAN EEN REGIONAAL BEKEND STAANDE ZANGERES

HET WORDT DUS EEN AVOND WAAR NOG LANG OVER NAGEPRAAT ZAL WORDEN



VOOR DE LEDEN DIE MOEITE HEBBEN MET LEZEN HEBBEN WE HIERBOVEN DE ACTIVITEITEN SYMBOLISCH IN PLAATJES VERWOORD. MET ANDERE WOORDEN:

“ je krijgt wat je ziet ”

TEVENS WORDT DE **CLUBKAMPIOEN 2010** BEKEND GEMAAKT.

OPGEVEN VOOR 26 OKTOBER, EN/OF JE MET OF ZONDER PARTNER KOMT, KAN PER MAIL BIJ J.W.M.M.VDVEN@HOME.NL OF GONNIE.BROEREN@LIVE.NL OF TELEFONISCH BIJ DE COMMISSIELEDEN:

TOON BROEREN 073-5514384
JAN VAN DE VEN 073-5941988.

EN

Indeling ATB tocht 26 september

Na de nagenoeg vlekkeloos verlopen ATB tocht van vorig jaar gaan er dit jaar natuurlijk weer alles aan doen om het de bezoekers minstens net zo goed naar de zin te maken. En daarvoor zijn weer een heleboel Vluggers nodig. Er hebben zich een aantal mensen opgegeven om dit evenement mee te organiseren, hieronder de namen nog even als geheugensteun. Iedereen krijgt nog een mailtje met taakomschrijving en de indeling. De indeling wordt bepaald in overleg met de coördinatoren van de verschillende takenpakketten. Mocht je iets anders willen doen, dan graag zelf even contact op nemen met iemand die daarvoor ingedeeld staat. Maar we rekenen er wel op dat jullie begrijpen dat we niet met 40 man pijlen op kunnen halen, en op andere onderdelen met onderbezetting te maken hebben.

Coördinatie:

Inschrijving: Stefan Wonders

Routepijlen uitzetten (za.) en controleren (zo) : Willie Spierings

Pauzeplaats opbouwen, verzorgen en opruimen: Vacature

Oversteek beveiliging: Vacature

Pijlen ophalen: Wim Houdijk.

De pauze was vorig jaar een geweldig visite kaartje voor onze tocht en onze vereniging, en ook dit jaar mogen we rekenen op de steun van Richard Broeren die voor de nodige lekkernijen zal zorgen. Dat moet natuurlijk wel netjes aan de man/vrouw worden gebracht, dus een beetje horeca ervaring kan geen kwaad. Wie wil deze taak op zich nemen nu Perry vanwege zijn bouw activiteiten verstek moet laten gaan?

De bemanning van de oversteeken heeft een weinig dankbare taak, ze zien wel veel mensen maar het komt natuurlijk nauwelijks tot een goed gesprek. Iemand die dan langskomt (met de auto) met koffie en wat lekkers is dan natuurlijk welkom. Parcours kennis is noodzakelijk, anders zijn ze moeilijk te vinden die oversteekplaatsen van ons. Vorig jaar heeft Rob de Laat dat uitstekend gedaan. Dit jaar is er (helaas? / gelukkig !) niemand met een blesure voor zover mij bekend. Wie wil dat dit jaar gaan doen?

Neem even contact met mij op als je ons hiermee verder wilt hebben, het hoeft natuurlijk niet perse iemand uit onderstaande groep te zijn.

Onderstaande mensen hebben zich opgegeven om mee te werken. Als je er niet bij staat maar je wilt wel iets doen, bijvoorbeeld als coördinator ben je natuurlijk van harte welkom.

Toine Boeren ; Henk van Boxtel ; Jan van Bragt ; Ron Broeren ; Toon Broeren ; Ad van Caulil ; Robin Dukelo ; Erik van Genabeek ; Erik Gielen ; Edwin de Graaf ; Herman de Haas ; Rien Hairwassers ; Roland Hein ; Paul Heslen ; Wim Houdijk ; Bram Huibers ; Jochem Huibers ; Gunnar Johannesson ; Hennie Kerssens ; Jo de Laat ; Mark de Laat ; Eric van Lokven ; Perry van Oorschot ; Jürgen Otten ; Harrie Perebooms ; Pieter Rijnbeek ; Jo Sanders ; Emile Schnabel ; Leon van de Schoor ; Will Siebers ; Ritsaert Sloet ; Edwin Spierings ; Mark Spierings ; Rien Spierings ; Willie Spierings ; Tim Tersmette ; Coen Theunissen ; Rick Uptegrove ; Jan Vissers

Voor vragen met betrekking tot de vacante coördinatie posten graag even een belletje of mailtje. Met betrekking tot de indeling kun je zodra die bekend is (krijg je een mailtje over) contact opnemen met de betreffende coördinator.

Vlugtrug rekent op jullie sportieve medewerking.

Bert Voets

06 515 71 504

Even voorstellen: les de Rooij

Ik ben 54 jaar en geboren en getogen in Waalwijk. Ja, inderdaad de zoon van een schoenfabrikant. Sinds een jaar woon ik samen met mijn vrouw, Coby Coojmans, in Den Dungen. Zoon Marco van 24 is inmiddels het huis uit. Voordat we naar Den Dungen verhuisden woonden we in Valkenswaard waar ik nog steeds werk bij VDL BUS & COACH als leider van de voorontwikkeling. VDL BUS & COACH bouwt alle typen autobussen. Het meest bekend is de Ambassador streekbus die je overal in Nederland tegenkomt.

Mijn fiets carrière is nog maar kort. Vanaf mijn jeugd heb ik altijd in de zomer gezeild en in de winter geschaatst. Ik zeilde zowel in wedstrijdverband als met de hele familie.

De laatste jaren is dat langzaam veranderd in fietsen.

De vakanties brengen we sinds een jaar of tien door aan de voet van de Mont Ventoux en niet meer op het water. Daar zag ik dan ook vol ongeloof dat men kon genieten van het beklimmen van bergen op de fiets. Enfin, na enige jaren hebben Marco en ik een mountainbike gekocht en zijn gaan fietsen.

Al gauw kwam ik er achter dat een goede conditie een voorwaarde is om te kunnen genieten van een mooie rit. Thuis gekomen ben ik naar de sportschool gegaan om de conditie op te vijzelen. Daarna ging het fietsen steeds beter. Samen met zwager Ritsaert Sloet werden voor mijn gevoel mega tochten ondernomen van wel 50 kilometer, voor hem waren het achteraf gezien leuke opwarm rondjes. Inmiddels kwam het spinnen in de mode en wisselde ik spinnen en fietsen afhankelijk van het weer met elkaar af. De mountainbike was inmiddels verwisseld voor een crosshybride. Meestal trok ik er alleen op uit maar ook samen met vrienden werden enige tourtochten ondernomen, vaak in Limburg en België om het klimmen te oefenen.

Uiteindelijk werd de Mount Ventoux in 2004 voor het eerste met veel moeite bedwongen.

Zoals misschien bij jullie bekend, kent Valkenswaard de toertocht, Diekirich-Valkenswaard. Een tocht van 250 km, startend in het midden van Luxemburg, via Duitsland en België noordwaarts en bij Budel de grens over naar Valkenswaard. Het is een ware happening waarbij familie en vrienden meeleven met de fietsers, eigenlijk zoals dat ook gebeurt bij de vierdaagse van Nijmegen maar dan in het klein.

April 2007 melde een mede spinster, dat ze met een groepje zou gaan trainen voor Diekirich, of ik ook mee wilde doen en zo ben ik in het serieuze fietswerk terecht gekomen.

Diekirich-Valkenswaard hebben we met dat groepje van zes gedaan in 11,5 uur na, schrik niet, 10 keer lek gereden te zijn. Je begrijpt dat de fietsenmaker in ons midden het zwaar moest ontgelden want die had van te voren nog al onze fietsen nagekeken.

Maar een tocht om nooit te vergeten, prachtig weer, verschrikkelijk sportieve medefietsers en een cabrio met dames achter ons voor de verzorging.

De toon was gezet, in het voorjaar van 2008 heb ik dan toch maar een echte wegfiets gekocht. Met deze groep ben ik daarna blijven fietsen tot de verhuizing in 2009.

In het voorjaar van 2010 liepen alle



verbouwingen na de verhuizing ten einde en heb ik besloten om bij Vlug Trug te gaan , en dat bevalt prima.

Natuurlijk is het wat wennen aan de grote groep, waarbij allen zeer behulpzaam zijn en me met raad en daad bij staan.

Ook ik ben niet ontkomen aan de twijfel voor de B of C groep zoals zo vaak in het Vluggertje besproken. Ik heb het nu opgelost door in de week met de B's en in weekenden met de C's of zo nu en dan als de afstand niet te lang is en de benen goed voelen met de B's mee te fietsen. In beide groepen is het prima fietsen en gezellig pauzeren.

Het doel dit jaar is om de Mont Ventoux nu eens in een redelijke tijd te beklimmen.

Eén ding is zeker aan jullie ondersteuning zal het niet liggen.

Groeten les de Rooij.

Leyetocht 2010: Opkomst of afgang??



Het was twijfelachtig fietsweer, die 3e zondag in augustus, de zondag waarop traditioneel de Leyetocht gereden wordt. Was het de dag ervoor zonnig en bijna windstil, nu waaide het flink en de buienradar voorspelde om 07.30 uur ook weinig goeds. Maar ja, deze tocht is een van de weinige "uitwedstrijden" die bij Vlug Trug op het toerprogramma staan en met een vereniging van 105 leden, ben je toch wel aan je status verplicht om met een representatief aantal fietsers aan deze tocht deel te nemen.

De week ervoor was deze Leyetocht tijdens de koffiepauze op het terras in Gorinchem al uitgebreid aan de orde gekomen (het terras met de vriendelijke bediening en de slagroom met amaretto inclusief). Diverse Vluggers gaven aan dat ze de Leyetocht onderhand wel kenden en liever iets anders zouden gaan fietsen. Hierbij werd de abdijtocht genoemd. Een mooie route die Peter heeft uitgegarnd en langs drie kloosters gaat, waar abdijbier gebrouwen wordt. De uiteindelijke bedoeling is dat er bij elke abdij

Kouwenberg en Pieter Rijnbeek, vertrokken na extra lang gewacht te hebben pas om vijf over 7 naar Helvoirt. De route ging via Gestel, omdat we eigenlijk nog een Gestelse Vluggers meenden te kunnen oppikken, maar helaas, het zachte warme bed beviel hem zeker beter dan het harde koude zadel. Afgezien van de wind was het eigenlijk best wel goed fietsweer. Jan had van tevoren de route bestudeerd, zowel op de buienradarkaart als op de routekaart van de Leyetocht zelf. Hij stelde voor om

appeltaartdozen te zien, waarbij men nu pas aan doos 2 bezig was. Dat wordt een hele week appeltaart eten bij de Leyetochtorganisatoren. Vermoedelijk was Vlug Trug niet de enige fietsclub die schitterde door een bedroevende opkomst. Nadat Frans zijn achterband op spanning had gebracht, konden we na die pauze weer met een groepje meerijden tot Wijk en Aalburg. Het laatste stuk naar Den Dungen verliep voorspoedig (slechts 1 bandenoppompstop) waarbij we kop over kop het

"Dat wordt een hele week appeltaart eten bij

de Leyetochtorganisatoren"

gepauzeerd en geproefd gaat worden. Omdat het echter wel erg kort dag was en niet alle leden op de hoogte konden worden gesteld van deze alternatieve tocht, werden er geen verdere afspraken gemaakt. Een dergelijke tocht vraagt behalve een goede voorbereiding ook enige medewerking van het thuisfront, aangezien de gemiddelde snelheid na elke tussenstop steeds lager gaat worden en er een veelheid aan plaspauzes ingelast moet worden. Het was een vreemde gewaarwording om op de Leyetochtzondag slechts 3 man bij Huub de Boer te zien staan. Ja, er hadden nog velen vakantie, de straffe zuidwesterwind waaide er lustig op los, het weerbericht voorspelde niet veel goeds, maar toch..

De drie, dat waren Jan Sleutjes, Frans

vanaf de start het eerste gedeelte van de 150 km te nemen. Die ging met een grote lus noordwaarts naar Zaltbommel en Brakel om weer terug te komen bij Wijk en Aalburg. Wij zouden dan niet de 2e lus naar Hank en Kaatsheuvel rijden, maar onze eigen route naar Den Dungen. Dit hield in dat we voor een gedeelte uit de wind konden zitten door aan te sluiten bij een ander groepje. Het was opvallend stil op de smalle polderwegen. Niet alleen had iedereen zijn adem hard nodig om de zuidwester te weerstaan, maar er waren gewoonweg heel weinig fietsers op pad. Bij de pauze, waar je normaal in de rij moet staan voor je koffie, waren nu maar een man of tien, die alle ruimte hadden. Volgens mij was er meer bedienend personeel dan klanten. Het was een triest gezicht om die hoge stapel

tempo goed erin hadden zitten. Om 11.30 uur waren we weer thuis met 120 km op de teller. Geen druppeltje regen gehad! Het was een beetje wrang om later te horen dat er maar liefst 7 man voor de alternatieve, niet officiële abdijtocht was gegaan. Waarbij het ergste nog is dat ze niet eens hebben genipt van het smakelijk patersbrouwsel, laat staan gedronken! Misschien is het beter dat de Leyetocht in 2011 van onze agenda verdwijnt en plaats maakt voor de kloostertocht. Het is geen schande dat de meeste Vluggers het bier van de paters aantrekkelijker zullen vinden dan het water van de Leye. En de opkomst? Die zal dan waarschijnlijk een stuk hoger liggen dan die van de Leyetocht in 2010. Pieter Rijnbeek

*In Den Dungen kunt u
alle kanten uit!*



Boer Goossens

HOTEL - CAFÉ - RESTAURANT
ANNO 1822

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



H E R B E R G H
De Kieppekooi

Tel: 073-5941291

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



Innovatieve meedenkers, ontwikkelaars en producenten **Allround en dynamisch in metaalbewerking**

MSG is een dynamisch toeleveringsbedrijf gespecialiseerd in metaalbewerking voor industriële toepassingen. U kunt bij ons terecht voor perfect maatwerk in metaalbewerking. Of het nu gaat over stempels of machineonderdelen wij maken het. U treft bij ons een flexibele organisatie. Alles is erop gericht om zo efficiënt mogelijk een goed product voor u te vervaardigen. U praat rechtstreeks met de mensen die voor u aan de slag gaan. Vanaf het eerste contact tot de aflevering wordt met u meegedacht. Door ons kennisniveau kennen wij, als het

gaat over metaalbewerking, geen problemen maar uitdagende uitdagingen. U kunt een volledig uitgewerkt ontwerp aanleveren, maar het is ook mogelijk dat MSG dit verzorgt. De CNC frees- en draadvoonmachines zijn door een intern netwerk op deze computers aangesloten. Voor het modelleren kunt u meerdere bestanden aanleveren.

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

