

't Vluggaertje

CLUBBLAD W.T.T.C. VLUG TRUG

28^e JAARGANG 05/10



IN DEZE UITGAVE:

- **Clubweekend 2010 • Even voorstellen: Harrie vd Loo • Verslag oriëntatietocht**
- **Stellingen • Vlug Trug ATB-tocht • Met drie Vluggers naar de Kale Berg •**
- **Clubweekend 2010 • Fietsen in de Franse Alpen • Trans Alp 2010 • Trans Zollernalp**

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 - 611 28 33



SPORTINSTITUUT BERLICUM

CALICTHEMICS
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, EASTON, ALPERIS, DUNLOP
Complete slaapkamers
Dé boxspring-specialist
Senioren slaapkamers
Slaapgarantie
Persoonlijk advies

Ruime parkeergelegenheid
ROB MEYSEN SLAAPCOMFORT
ma 10.00 - 17.30 di-ma 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

Afgelopen maand werd bekend dat er een vacature is ontstaan binnen het bestuur. Hilde heeft, na de jaren dat ze zich heeft ingezet, haar voorzitterschap neergelegd. Hilde had in een mail aangegeven dat de tijd die het voorzitterschap nodig heeft niet meer te combineren was met haar werk en privé. De redactie wil Hilde bedanken voor haar enorme inzet en hoopt haar snel weer te zien op de fiets. De redactie is zeer benieuwd wie de nieuwe voorzitter gaat worden en wenst hem of haar alvast veel plezier en succes.

Naast dit bericht zijn er ook een aantal jubilarissen binnen de club. Jack Biemans, Rob de Laat en Robin Dukelo zijn dit jaar 25 jaar lid van de club. Ik ga ervan uit dat zij nog veel fietsplezier zullen hebben in de vele jaren die nog gaan komen. Gelukkig heeft de jubilaris van afgelopen jaar, Wim Houdijk, zich voor diegene die hem niet kennen nog eens voorgesteld. De redactie wilt hem alsnog feliciteren met zijn 26-jarige lidmaatschap en bedanken voor de inbreng binnen het clubblad. Mocht de redactie een jubilaris over het hoofd hebben gezien, dan horen we dit graag.

Het wegseizoen loopt ten einde. Dat wilt niet zeggen dat de club in september stil heeft gezeten. Afgelopen maand vond het jaarlijkse clubweekend plaats. Wil Siebers en Hennie kersens namen de organisatie voor hun rekening. De animo was goed en de tochten waren goed bevallen bij degene die mee waren geweest. Een groot succes dus. Al denken de fietsenmaker in Arnhem en de eigenaresse van het pannenkoekenhuis daar misschien wel anders over!

Ook heeft de jaarlijkse Cyclestar-ATB tocht in september plaatsgevonden. De positieve naam die in de jaren is opgebouwd moest weer hoog gehouden worden. Onder de strakke leiding van Bert is er wederom een druk bezochte tocht opgezet. De deelnemers (bijna 500) waren weer erg tevreden. Het parcours lag er goed bij en er waren veel complimenten over de verzorging onderweg en de goede oversteek begeleiding. Hopelijk volgend jaar weer zo'n groot succes.

Wederom zijn er weer leuke fietsverslagen binnen gekomen bij de redactie. Zo zijn er 3 Vluggers afgereisd naar de "kale berg", is Jac Biemans afgereisd naar de Alpen en heeft Harrie Vranken een mooi stuk geschreven over de Transalp. Op het forum wordt al weer druk gepost over tochten in 2011. Zo gaan een aantal Vluggers de Marmotte, Otztaler radmarathon, Marco Pantani classic en de Dolomieten Marathon fietsen. De redactie ziet de verslagen over de voorbereiding en de tochten graag tegemoet.

De strijd om het clubkampioenschap is tot zijn einde aan het komen. Op het jaarfeest zal weer bekend gemaakt worden wie dit jaar met de trofee van door gaat. Ik hoop veel "vluggers" op het feest tegen te komen.

Jochem Huibers

't Vluggertje; bijzonder professioneel!

Beste leden van de redactie,

Via de site van de NTFU voor een ATB-tocht kwam ik terecht op jullie site, daar kwam ik onder andere jullie clubblad tegen.

Dat doorlezend wil ik jullie complimenteren met de uitvoering van daarvan, het ziet er bijzonder professioneel uit.

Zelden een blad gezien wat er zo gelikt uit ziet.

Overigens ook de complimenten met de rest van de site, oa. de GPS

tracks vind ik erg goed.

Fijn te zien dat er actieve leden zijn die zich hiervoor willen inzetten. Nogmaals complimenten.

Zondag 26 september zal ik jullie tocht rijden. Net als vorig jaar overigens.

Seno Koenderink
(lid van TC Presto te Drunen)



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

Beste leden,

Helaas zal ik het voorzitterschap van VlugTrug bij de komende jaarvergadering neerleggen.

Vanwege een veranderde prive situatie en een baan die steeds meer tijd en energie vraagt, is het niet langer mogelijk voor mij om het voorzitterschap uit te voeren dat VlugTrug verdient.

Het fietsen is er de afgelopen tijd enorm bij in geschoten. Ik hoop het komende seizoen meer uren op de fiets door te kunnen brengen dan dit jaar het geval is geweest.

Uiteraard blijf ik lid van VlugTrug en zal ik in het voorjaar met Fiets Fit weer een steentje bijdragen aan het uitdragen van de clubkleuren.

De vacature voor de vrijgevalle bestuursfunctie zal in het komende Vluggertje verschijnen.

Ik ben er zeker van dat VlugTrug voor de komende jaren een voorzitter krijgt, die met veel enthousiasme de toekomst tegemoet zal gaan.

Groeten,
Hilde

Vacature in het bestuur

Zoals inmiddels bekend stopt Hilde als voorzitter van het bestuur van onze fietsclub Vlug Trug. Dit betekent dat er een vacature is ontstaan waarvan het bestuur van mening is dat deze vacature opgevuld moet worden. Dus als er weer een nieuw lid bijkomt, kan het bestuur weer met 5 personen functioneren.

Bij deze de oproep aan de clubleden: wie durft het aan voor een periode van 3 jaar om samen met de andere bestuursleden het ingezette beleid van Vlug Trug verder uit te dragen.

Opgeven voor deze vacature kan tot aan de ledenvergadering. Op de komende ledenvergadering (2011) beslist de algemene ledenvergadering hierover. **Durf de uitdaging aan en geef je op !!!**

Er worden geen (opleidings)eisen gesteld, geen sollicitatiegesprekken, géén voorwaarden vooraf !!! Wat wordt wel verwacht? Voor minimaal een periode van 3 jaar met frisse energie en zin, de uitdaging aan te gaan, om samen met de andere bestuursleden het ingezette beleid verder uit te bouwen. Heb je zelf nog duidelijke ideeën, strategieën voor veranderingen binnen de club, meldt je nu aan. Dit is je kans!

Jac

Verslag oriëntatie tocht

29-08-2010 60 km

Om 7 uur gaat de wekker, vlug eruit en kijken hoe het weer is.

Op dat moment is het twijfelachtig, toch maar snel wassen en iets eten. We zien wel hoe het daarna is.

8 uur vrijwel droog en de vooruitzichten waren redelijk, toch maar naar Boer Goossens. De opkomst was mager 9 fietsers en Bert Voets en Jos Mertens van de organisatie. Na wat wikken en wegen besluit de organisatie toch maar om het door te laten gaan, uiteindelijk hadden ze toch 3 groepjes van 3 man.

Eerste groep vertrok met droog weer.

Pieter Rijnbeek - Ger de Heus - en Wil Siebers.

Tweede groep Mark de Laat - Frans Kouwenberg - en Jo Sanders.

Derde groep Jac Biemans - Toon Broeren - en Jan Sleutjes .

We werden op pad gestuurd met een aantal fotos uit de buurt en een vragenlijst en knooppuntenroute. Via de route kwamen we op verschillende plaatsen waar we anders nooit komen. Ter hoogte van de Lachende Vis in Empel moesten we zelfs het kerkhof op om een foto vraag op te lossen.

Halverwege de tocht hadden ze een behendigheidsproef opgesteld wat best aardig was.

Na koffie met een versnapering vervolgden we onze tocht om de verdere vragen op te lossen.

Op een gegeven moment zijn we van de fiets gestapt om een foto-

vraag te zoeken ter hoogte van de wamberg.

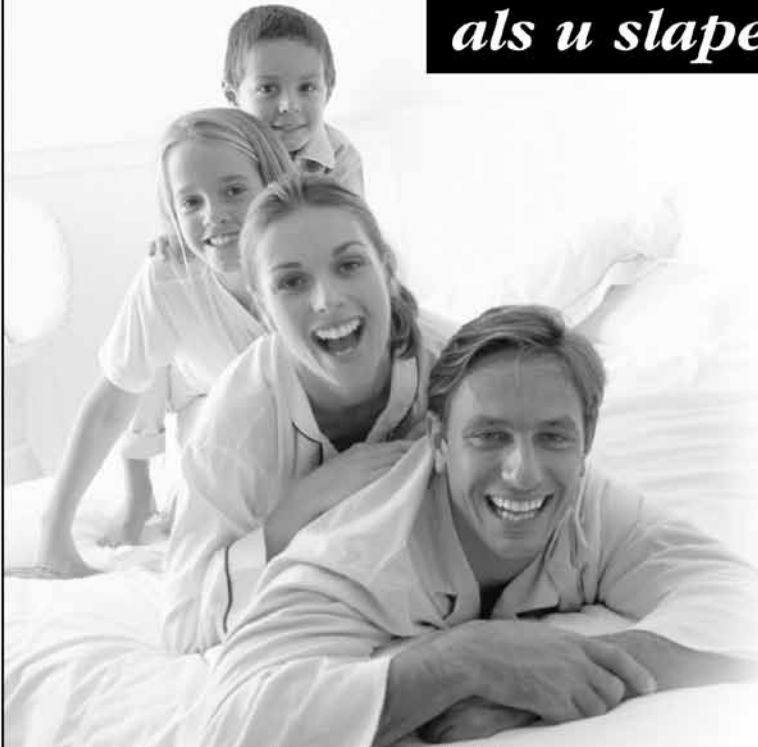
Toen weer richting Den Dungen even nog een paar strikvragen invullen.

En de organisatie kon aan het nakijken.

Het weer was 100% meegevallen alleen wat nat van het opspatten van het natte wegdek.

Groeten Jo Sanders.

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 van de Loo

Even kennismaken met: het honderste lid van Vlug Trug.

Nu eens niet iemand uit Den Dungen, maar uit Esch (de glimlach van brabant).

Mijn naam is Harrie van de loo, al 35 jaar getrouwd met Mieke en vader van 3 kinderen, (die al het huis uit zijn) en opa van 2 kleinkinderen(met de derde op komst)

Ik ben 60 jaar en moet nog 5 jaar werken bij een technische groothandel in Veghel, daar ben ik telefonisch verkoper.

Mijn oude hobby was spelen op een trombone bij de fanfare, dit heb ik 35 jaar gedaan, maar op een gegeven moment moest ik daar te veel tijd aan besteden, om het niveau vast te kunnen houden en ben ik gestopt, want ik had het toch al veel te druk (vond ik zelf).

Hierbij doe ik nog een avond biljarten om alvast te wennen aan mijn sport voor de toekomst, voor als ik echt oud wordt en niet meer kan fietsen. Zo ook de jeu de boules baan die achter ons huis ligt, en waarmee we met een clubje proberen het buutje te raken.

En dan ben ik nog bij een liederentafel/Heimweeoor waar we met regelmaat op festivals en in bejaardenhuizen zingen, niet vanwege de kwaliteit maar gewoon omdat mensen het leuk vinden om deze oude liedjes nog eens te horen.

En dan heb ik nog een Ford A uit 1929 die ik probeer lopende te houden, en in de winter veel aan sleutel om in de zomer te kunnen rijden.

Want met deze Ford ben ik bij 2 clubs aangesloten, en rij ik samen met Mieke en onze hond Sara de toertochten mee in het Brabantse land, en genieten van de picknic tijdens zo'n tocht.

Maar in het begin van het jaar dacht ik dat ik iets moest gaan doen aan mijn conditie, want met mijn zittende beroep was dit niet optimaal.



Toen hoorden ik van de actie van fietsfit in Den Dungen, en dit vond ik al gelijk heel leuk, maar het was wel afzien in het begin, Na een afstand van 50 km en 20 gemiddeld was ik op het einde van mijn latijn, (maar ik was niet de enige.)

Nu mis ik veel gezichten die toen ook aan de opleiding begonnen zijn, dus waarschijnlijk vond het niet iedereen even leuk, dat afzien.

Het ging goed, want na 4 maanden heb ik de toertocht van 150 km van de toer de france meegereden, en heb daar nog een mooi shirt aan over gehouden als aandenken. Maar tijdens onze trainingen op

dinsdag avond en zondag morgen kom je nog eens op plaatsen waar je nooit geweest bent en zie je plaatsnamen, waarvan je niet wist dat ze bestonden. Hierbij is het een prachtige hobby en goed voor je conditie dus gewoon proberen vol te houden. Graag wil ik leden en bestuur bedanken(zonder namen te noemen , want dan vergeet ik er beslist), die de opleiding en begeleiding verzorgen, voor hun geduld en begrip, voor zo'n groep aankomende wielrenners.

Groeten uit esch.
Harrie van de Loo.

Als uw kozijn
perfekt
moet zijn!



Perfekt Kozijn

T 073 - 52 30 888
www.perfektkozijn.nl

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

“KIVADA” Wielersport.



- * FIETSEN
- * KLEDING
- * SCHOENEN
- * ACCESSOIRES

KIJK VOOR AANBIEDINGEN OP ONZE WEBSITE:

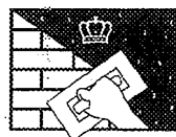
www.kivada.com

“KIVADA” WIELERSPORT

TEL.073-5032500

JULIANAstraat 30 MIDDELRODE

- Tot ziens in onze winkel ! -



*Peter van Grinsven
ambachtelijk stucadoor*

Gespecialiseerd in:

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

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



Wist u?

*Dat het laatste Vluggertje 04-10 er weer schitterend uitzag,
Dat jullie allen hierop wel even hebben moeten wachten, reden; vakantie,
Dat de redactie niet met vakantie was, echter door de vakantie wel later,
Dat verschillende leden weer een schitterend verslag hebben ingestuurd,
Dat we jullie, Rob, Pieter, Ger, Marc en Wim hiervoor hartelijk danken,
Dat de (enkele) nieuwe leden zich mooi hebben voorgesteld,
Dat de foto van Harrie er wel uitspringt ! Wat zit er toch in die bidon ?
Dat hij blijft drinken, ook al staat z'n fiets in ruste !
Dat de vakantie er weer op zit en we afscheid moet nemen van het zomerseizoen,
Dat mij altijd het gevoel bekruipt, jammer, wat gaat het weer snel voorbij, het zomersefietsen,
Dat we mooie zomerse tijden hebben gekend en een hele goede opkomst met tijden,
Dat de dagen weer gaan korten en we weer rekening moeten houden met het licht,
Dat d.d. 29-08 weer een onderdeel van het clubkampioenschap is verreden,
Dat er toen maar 9 Vuggers aanwezig waren om samen de oriëntatietocht te fietsen,
Dat het zeer teleurstellend was, zo'n lage opkomst en meer dan 100 leden !
Dat de organisatie nog overwoog om het evenement een week uit te stellen,
Dat het doel hiervan was: zoveel mogelijk leden hieraan actief te laten zijn,
Dat iedereen van mening was; nu starten, iedereen kan er zijn als hij of zij dit wil !
Dat de oriëntatietocht een schitterend onderdeel is van "de strijd" voor de clubkampioen,
Dat je dan samen met willekeurige andere leden gaat puzzelen en fietsen bijzaak is,
Dat de organisatie hiervoor alle tijd heeft genomen om dit weer goed neer te zetten,
Dat Bert en Jos deze voormiddag goed geregisseerd hebben, hulde aan hen,
Dat de weersvoorspelling waarschijnlijk een grote stempel heeft gedrukt op de opkomst,
Dat diegenen die niet zijn geweest, groot ongelijk hadden, nauwelijks regen gehad,
Dat de foto puzzeltocht leuk in elkaar was gezet, daarbij hoorde ook nog een vaardigheidstest,
Dat dit laatste waarschijnlijk de doorslag heeft gegeven voor de uiteindelijke winnaars,
Dat deze winnaars; Mark, Frans en Jo de kampioenen voor deze dag waren,
Dat iedereen met veel tevredenheid terugkeek op deze leuke fietsochtend,
Dat de vele afwezigen voor mij de enige "verliezers" waren,
Dat d.d. 10/11/ en 12 september weer het fietsweekend is georganiseerd,
Dat Will en Henny de grote mannen zijn geweest om dit weekend prima te laten verlopen,
Dat zij het voor de eerste keer organiseerden en dit op hun eigen manier, anders dan anders,
Dat de formule; als club rijden we met de fiets 3 dagen, zonder auto, een prima idee was,
Dat de C-groep heel goed vertegenwoordigd was, ook dit pleit voor de organisatie,
Dat Vlug Trug de hele Veluwe heeft gezien en geen heuvel is overgeslagen,
Dat Henny erin is geslaagd alle bijzondere weggetjes te vinden in de Veluwe,
Dat er nog zelden fietsweekends zijn geweest met zoveel km in de benen toen we thuis waren,
Dat de eerste dag, 130 km A en B, voor de C-groep 90 km, ieder heel goed heeft gereden,
Dat de tweede dag, 150 km en vele klimmen, en pas tegen half 6 terug, was zwaar !
Dat de derde dag, ook heel zwaar was, alleen maar fietsen in de regen, dus 'n verkorte route,
Dat we terugkunnen zien op een prima fietsweekend, waarbij 't accent lag op fietsen,
Dat 't jammer was dat we de organisatoren gezamenlijk niet hebben kunnen bedanken bij den Boer, iedereen was doornat, dus meteen naar huis,
Dat op deze manier 'n heel weekend fietsen zeker voor herhaling vatbaar is,
Dat Will en Henny hartelijk bedankt worden voor weer een uniek fietsweekend,
Dat d.d. 19-09 het laatste onderdeel van het clubkampioenschap is verreden, de ATB-proef,
Dat de animo hiervoor goed was, de uitslag en het verloop is voor mij onbekend,
Dat de hoop er is dat één deelnemer zo enthousiast was om ook nog 'n verslag te maken,
Dat alle Vluggers dan ook weer op de hoogte zijn van dit schitterend evenement,
Dat met de feestavond duidelijk wordt wie de clubkampioen wordt van 2010,
Dat de hoop erop is gevestigd dat de opkomst groot zal zijn voor deze feestavond,
Dat de leuke is; laat je zien op die avond en geniet samen met elkaar zonder te fietsen !*

Jac



Stellingen!

De redactie wil Wim en Leon bedanken voor hun reactie op de stelling van Pieter en Chris. Aldus Wim hoeft er voor hem niets te veranderen, hij zal toch wel eerder boven zijn (hemelpoort) dan iemand van 40!

Leon met name heeft dit heel serieus opgepikt en heeft zijn ervaringen uitgebreid neergezet.

Zoals hij zelf al concludeert; als je de compensatie naar leeftijd en geslacht doorvoert dan "strijden de oudjes competitief helemaal mee"!! Hij laat dit ook concreet zien als je de formele uitslag plaatst nadat de compensatie is doorgevoerd qua "handicap in leeftijd en geslacht". Geen enkele plaats in de uitslag is meer hetzelfde!

Als ik denk aan de Marmotte, dan zijn daar ook leeftijdscategorieën, waardoor de "ouderen" meer tijd krijgen om te finishen.

Gezien de bevindingen van Leon, als mede ook vanwege het competitieve, (zie de leeftijden van de deelnemers!) zou het voor de organisatie van het clubkampioenschap zeker een overweging moeten worden om "de handicap in leeftijd en geslacht" toch mee te nemen in de strijd voor het clubkampioenschap!

Pieter en Chris vragen of het verstandig is, om de puntentelling voor de oudjes wat te veranderen. Dit hoeft niet, naar mijn mening. Er is genoeg te verdienen bij de niet-competitieve inspanningen lijkt mij.

Het is logisch, dat iemand van 60 jaar niet zo snel naar boven gaat, zou je denken!?

Nou ik durf te stellen, dat ik meer kans heb om eerder boven te komen, dan iemand van veertig!

Al is het maar tot aan de hemelpoort!

Denk daar maar eens over na...

Wim Houdijk

We kennen allemaal de Sparta Met. Een zwaardere stadsfiets met trapondersteuning door middel van een kleine stinkende benzinemotor.

Inmiddels is dit concept zover door ontwikkeld dat elk gerespecteerd fietsmerk wel meerdere modellen voert, uitgerust met een zeer geavanceerde en geruisloze elektromotor.

In het laatste nummer van Fiets viel te lezen dat Cannondale al een hele mooie mountainbike met hulp-elektromotor bouwt, een zogenaamde e-bike.

Een zoekactie op internet leverde het resultaat op dat ook andere merken zoals Scott hier mee bezig zijn.

De stelling:

Hoe reageren wij hier in onze vereniging op als binnenkort een (nieuw) lid zich met zo'n fiets meld???

Graag jullie reacties vóór 01/12/2010 naar: clubblad@vlugtrug.nl



Leon's reactie op de stelling leeftijdshandicapcompensatie

Je krijgt er een veel competitiever veld door. Mijn ervaringen heb ik gemaakt in de 2008 en 2009 versie van de Trans Portugal. Dit is een 1000km lange etappe mountainbike wedstrijd van Noord naar Zuid Portugal. Zie <http://www.trans-portugal.com/indexIng.htm>

Leeftijd en geslacht wordt gecompenseerd met een handicap. Hier strijden de oudjes weer lekker competitief mee. Deze handicap is bepaald aan de hand van wedstrijd tijden van goed getrainde hardlooptleten. Hardlopen omdat je voor deze sport geen speciale vaardigheden nodig hebt zoals bij het schaatsen, mountainbiken etc. Onderstaande is een stukje uit hun reglement:

Athletes that are attributed these "handicaps" (sex and/or age):

All female participants are granted a handicap of 12%.

All participants over the age of 35 are granted handicaps as by the following chart:

=>36 =<40 - 1%	=>62 =<63 - 19%
=>41 =<45 - 2%	=>64 =<65 - 21%
=>46 =<50 - 5%	=>66 =<67 - 24%
=>51 =<55 - 9%	=>68 =<69 - 28%
=>56 =<58 - 12%	=>70 - 30%
=>59 =<61 - 16%	

These handicaps are cumulative when each racers allowance is calculated.

In de Trans Portugal is de winners tijd van vorig jaar de norm waarop de handicap op gebaseerd is.

Als we voor de klimtijdrit de tijd van Erik Gielen als norm nemen en we deze regels loslaten op de klimtijdrit uitslag van 2010 krijg je het volgende...

De oudjes rukken op en verslaan zelfs de kampioen.

Een verrassend resultaat?

Klassering	Naam	Tijd	Leeftijd op 4 juli 2010	Handicap	Tijd handicap	Netto tijd	Klassering met handicap
1	Erik gielen	9:18	37	1%	0:06	9:12	2
2	Edwin de Graaf	9:32	40	1%	0:06	9:26	5
3	Tim Tersmette	10:15	49	5%	0:28	9:47	7
4	Leon van den Schoor	10:16	55	9%	0:50	9:26	5
5	Harrie Perebooms	10:28	56	12%	1:07	9:21	4
6	Frank Mertens	10:38	55	9%	0:50	9:48	8
7	Rien Hairwassers	10:40	59	16%	1:29	9:11	1
8	Rob de Laat	10:45	52	9%	0:50	9:55	9
9	Pieter Rijnbeek	11:10	65	21%	1:57	9:13	3
10	Jo Sanders	11:12	49	5%	0:28	10:44	14
11	Jos Mertens	11:18	54	9%	0:50	10:28	11
12	Bert Voets	11:34	55	9%	0:50	10:44	14
13	Toon Broeren	11:55	60	16%	1:29	10:26	10
14	Mark de Laat	12:00	48	5%	0:28	11:32	17
15	Jac Biemans	12:10	61	16%	1:29	10:41	13
16	Gertie Luyten	12:26	52	12+9%	1:57	10:29	12
17	Willie Spierings	12:37	56	12%	1:07	11:30	16



Klassering	Naam
1	Rien Hairwassers
2	Erik gielen
3	Pieter Rijnbeek
4	Harrie Perebooms
5	Edwin de Graaf
5	Leon van den Schoor
7	Tim Tersmette
8	Frank Mertens
9	Rob de Laat
10	Toon Broeren
11	Jos Mertens
12	Gertie Luyten
13	Jac Biemans
14	Jo Sanders
14	Bert Voets
16	Willie Spierings
17	Mark de Laat

Een volgende stap lijkt natuurlijk: hoe compenseren we die dikke buiken? Tja... hier kan ik niet in meegaan. Zou het overmatig vreten en zuipen ook nog beloond gaan worden? Blijven trainen ouwe mannen!

Groeten,
Leon

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

ATB tocht 26 september

Na het succes van vorig jaar stond het al op voorhand vast dat het niet eenvoudig zou zijn om het dit jaar nog beter te doen. Want wat kun je doen, je hebt immers niet alles in de hand.

Het weer; al verschillende jaren bijzonder mooi, eigenlijk te mooi omdat er dan nog veel mensen op de weg blijven fietsen. Dat moet je maar afwachten hoe dat wordt, hoewel het bij een ATB tocht natuurlijk wel iets minder kritisch is als bij een tourrit op de weg. Onze route; we zijn gebonden aan onze regio, waarbij we op moeten letten dat we niet in het vaarwater van de ons omringende clubs gaan zitten. Maar het is landschappelijk beslist de moeite waard, hoewel de route niet echt als technisch uitdagend kan worden omschreven.

Wat je wel in de hand hebt is de organisatie; het uitpijlen, oversteken beveiligen, en natuurlijk de verzorging op de pauzeplaats. Dankzij de sponsoring door Richard Broeren hebben we die op een bovengemiddeld niveau getild. Want het is een gegeven; als je 2 gelijkwaardige tochten hebt in de omgeving ga je toch naar die tocht met de beste verzorging, en waar de mensen het aardigst zijn.

We hebben gelukkig alleen maar aardige mensen binnen onze vereniging, die begrijpen dat je allemaal iets moet doen om een evenement tot een succes te maken. En daarbij zijn er gelukkig ook die een stapje extra willen zetten door de coördinatie van een bepaald onderdeel op zich te nemen. Met steun van de routiniers onder ons, en door allemaal goed mee te denken loopt het als vanzelf. Wat ook wel eens extra mag worden belicht is de rol van de oversteek-beveiligers. Een verantwoordelijke taak, waarbij men 3 uur lang geconcentreerd dient te blijven om ongelukken te voorkomen. Dat het behoorlijk fris was dit jaar zorgde er wel voor dat ze goed wakker bleven, maar het werd er natuurlijk niet comfortabeler op. In de aanloop naar het evenement kwam er nog een telefoontje van Mon Plaisir, de club uit Gemonde. Die vonden het toch wel riskant dat we over hun vaste route een deel tegen de richting inrijden. Persoonlijk denk ik dat het met het gevaar daarvan wel meevalt, maar het was een goede reden om nog eens te bekijken of we niet eens andersom konden rijden. Samen met het wegvallen van het stuk onderlangs de A2, te zwaar om te rijden, kwam er toch een duidelijk

andere route te voorschijn. Hierdoor werd het ook nodig om de locatie van de pauzeplaats te herzien. Van de familie Kapteijns in Sint Michielsgestel kregen we de beschikking over een prachtige locatie waar we onze gasten uitstekend konden ontvangen. Jammer was wel dat de pauze nu erg laat viel voor de 60 km afstand, daar moeten we volgend jaar nog eens over nadenken als dat weer het geval is.

Verdere verbeterpunten zijn de afspuitplaats, die door sommige bezoekers toch wel erg gemist werd. En het ophalen van de pijlen; onze ophalers zijn zo snel dat de pijlen in het 2e deel van de route al weg waren voor de laatste deelnemers langs waren gekomen, met dwaaltochten tot gevolg. Volgend jaar toch maar 'vegend' de pijlen ophalen lijkt me, dus achter de deelnemers aan.

En natuurlijk moeten we na blijven denken wat we kunnen doen om onze tocht aantrekkelijker te maken; misschien een 80 of 100 km versie of tijdwaarneming? Wie een goed idee heeft mag het laten horen, dan kunnen we met een aantal mensen onderzoeken of het haalbaar is.

Groet,
Bert Voets



Met drie Vluggers naar De Kale Berg

In het kader van 'dit moet je gedaan hebben voor je 50 wordt' vond ondergetekende het nodig om een berg op te fietsen. Een serieuze berg liefst, dus de Mont Ventoux. Welke anders? Een berichtje op het VlugTrug forum gezet en – heel mooi – een tweetal fietsvrienden (Ger en Jochem) die mee wilden. Jochem kon later toch niet mee, maar Jos weer wel, dus we waren met z'n drieën.



De voorbereiding

Het boek 'De Kale Berg' gekocht en maar eens gaan lezen waar-ie ligt (niet onbelangrijk), hoe moeilijk-ie is en waar je allemaal op letten moet. Met vrouwlief naar de documentaire gekeken over De Berg. Als Simpson dood van z'n fiets valt en Merckx in coma gaat op de finish volgt een kort "kudde gij geen andere berg uitzoeken?", maar ja... zo werkt dat natuurlijk niet.

In het begin van het seizoen mijzelf maar eens laten keuren; alles op- en doorgemeten via de NTFU sportkeuring. De vermogenstest (363W) was goed en – als ik een kilo of 10 zou verliezen – geen enkel probleem om de Ventoux op te komen. Zie hier meteen het eerste probleem: als je van lekker eten en goed bier houdt is 10 kilo best veel... het werden er uiteindelijk 3. Bij een trainingsrit in de Eifel ('het rondje') blijkt dat ik boven de 7-8% toch de 30*25 moet schakelen. Mijn 'bagage' speelt me hier natuurlijk parten. Dus op het laatste moment – na een opmerking van Edwin ('ik heb in de alpen de 30*27 ook wel eens nodig') toch maar wat tandjes bij laten zetten. De cassette telt liefst 28 tandjes achter, ondanks de opmerking van Kivada dat "als je met 30*25 niet boven komt je beter kunt gaan dammen". Dat kan dus altijd nog...

Over Ger's voorbereiding hoeven we het niet te hebben. Iedereen die het Forum en het Vluggetje leest weet dat het voor hem maar 'even tikken' wordt. Alleen de tijd zal tellen. Grappig is wel dat als Ger mede-Vluggers vraagt naar hun 'tijd vanaf Bedoin', ze deze spontaan vergeten zijn. Ja, ja...

En dan Jos. Bekend is dat ie behoorlijk hard kan rijden, vooral op het laatste, bij de wekelijkse trainingsritten. Verder schijnt-ie stiekem te trainen in Berg en Dal en op de Tacx de Mont Ventoux op de sportschool oefent. Punt is wel dat-ie met een 39*27 naar boven moet.

Naar Bedoin

Van Chris een triple-fietsdrager geleend en met de sjees van Ger naar

Bedoin. Half 7 vertrekken we om er zo'n 12 uur later te arriveren. We zijn gespannen. De Chambre d'hotels heet immers Chez Monique et sa fille. We stellen ons een mooie madam met een nog mooiere dochter in het vooruitzicht. Handig voor de massage elke dag. Maar zoals altijd is de werkelijkheid anders. Monique is aardig, zeker, en de dochter (Caroline) mag zeker blijven, maar we durven het toch niet over massages te hebben. Laten we het houden op de taalbarrière.

's Avonds eten in het dorp en op tijd naar bed. Er is niks te doen verder en slaap kunnen we wel gebruiken. Het is nogal heet in de kamer; de propeller piept dus die mag af... en als Ger op zijn rug ligt maakt ie hele rare geluiden. Grappig is wel dat een klein tikje op de arm ervoor zorgt dat ie omdraait en het weer even rustig wordt. 'Goed geconditioneerd' noemt Ger dit.

Klim nr. 1; via Sault

We besluiten de dinsdag te gebruiken om te wennen en besluiten 'de gemakkelijke kant' te nemen. Via Sault dus. Ik heb nog voorzichtig gevraagd of er zoiets bestaat als een 'gemakkelijke kant, maar het lijkt het minst stomme wat we kunnen doen. We plannen op de GPS een track van Bedoin naar Sault (over een bergje van 996 meter gaat dat) naar Ventoux en dan terug naar Bedoin – alsof je verkeerd zou kunnen rijden trouwens – en schatten het aantal hoogtemeters op 2000.

Mijn hartslag stijgt met rasse schreden op het klimmetje tussen Bedoin en Sault. Ik had bedacht het lichtste verzet te bewaren voor de Ventoux (als een soort respect), maar dat idee laat ik maar vallen als er stukjes boven de 8% op de route liggen. Gevolg is dat Jos (met z'n grote verzet) snel uit beeld is. Ger blijft bij mij en praat de hele tijd door. Leuk wel, maar terugpraten zit er niet erg in.

Na een mooie afdaling komen we in Sault voor een bak koffie en dan begint het... (de klim)... met een afdaling. Maar dat duurt natuurlijk niet te

lang, want anders komen we De Berg nooit op.

De klim start bij 700 meter, dat is dus een stuk hoger dan in Bedoin (300 meter), maar wij hebben natuurlijk dit ook al gereden. Jos gaat er weer van tussen en Ger blijft weer bij mij. We halen zowaar wat mensen in (goed voor het zelfvertrouwen), kletsen wat en gaan weer verder. Ger zit meer achterstevoren dan recht op z'n fiets, maar hij blijft mij trouw. Het is echt spelen voor hem. Morgen zal het anders zijn als we 'contre le montre' rijden.

Net als ik er wat de balen van begin te krijgen ('hoe kom ik in godsnaam boven?') wordt de klim gemakkelijk. Ik kan tanden bijschakelen en het gaat sneller. Tot aan Chalet Renard blijft de klim vriendelijk. We zoeken even Jos die daar zou wachten, maar die is blijkbaar doorgedaan. Wij dus ook. We zitten nu in het maanlandschap en de klim wordt steiler. We hebben geluk, het waait niet heel erg.

Ik begin nu toch wel met het serieuze afzien. Ondanks dat de klim net mild was zat ik toch telkens 'in het rood'. Niet heel slim, ik weet het, maar ja, je wilt naar boven toch en ik vind een trapritme van 70-80 wel lekker.

Net voorbij Simpson, met nog een kilometer of 2 te gaan, gaat het mis. De hartslog neemt 'Eyserenboswegachtige' vormen aan (185) en wacht een minuut tot 'de motor' wat is afgekoeld. Na een mintuutje of zo is ie terug is onder de 170; dat moet volstaan. Daarna heel langzaam (trapritme gaat onder de 60) het laatste stukje. Van het bordje "nog 500 meter aan 11,5%" word je dan niet vrolijk, maar omdat een mountainbiker nog langzamer gaat red ik het.

Poseren onder het bordje – waarom poseren er ook mensen die met de auto zijn gekomen vraag je jezelf dan af – en als een baksteen terug naar Chalet Renard.

"Pasta", zegt Ger. Nou dat kan, maar dan wel graag met een halve liter bier. Het eten smaakt me maar matig, de halve bier trouwens ook maar zozo. Blijkbaar ben ik toch wat moe. De

afdeling naar Bedoin is bedoeld als 'parcoursverkenning'. Telkens als ik denk "hier is het best vlak" geeft de Garmin aan dat het toch -8% is. Dat belooft wat voor De Klim later.

Na het laatste stukje naar Chez Monique gaat bij mij het licht zo'n beetje uit. Snel het zwembad in, heerlijk. Jos gaat plat en Ger en ik nog even naar Bedoin.

Bij het eten een goeie fles wijn; wellicht help dat wat om de spierpijn te laten zakken.

Dag 2: rustdag... of toch niet?

Op de tweede dag worden de beginners van de gevorderden gescheiden. Ger gaat de Ventoux aanvallen vanaf Bedoin en Jos en ik lassen een 'herstelrit' in. We gaan rijden langs de Gorge de la Nesque; zeker de moeite waard. Om de paar kilometer een fotostop en langzaam aan peddelen we zo dan toch 80 km en bijna 1000 hoogtemeters bij elkaar.

De terugweg is bijna helemaal dalen, dus een goeie Leffe bij de lunch kan best. Maar twee is toch wat veel merken we als het toch weer even bergop gaat. Dat wordt nog wat bij de

Abdijtocht, maar dat is voor later zorg.

We komen Ger tegen als we bijna terug zijn. Hij ziet er fris uit, ondanks dat ie in 1 uur 41 minuten en een beetje De Berg heeft bedwongen. Via de afdaling naar Sault heeft ie ook nog even de Gorge meegepikt. Mooi rondje.

We doen verder wat je doet op een rustdag.

's Avonds eten we bij Monique, het smaakt best.

Zonder koffie naar bed, morgen moeten we strak staan.

Dag 3: De Klim

Normale tijd op; toch een beetje gespannen wel. Ger besluit De Berg vanaf Malaucene te 'nemen'; Jos en ik gaan voor De Klassieker via Bedoin. Zonder veel te zeggen rijden we heel langzaam naar De Fontein in Bedoin. We drukken de stopwatch in en zijn iets voor 9 uur weg. Het wordt warm vandaag, dat voelen we nu al.

Jos met zijn zwaardere verzet gaat al in het eerste stuk – dat stuk waar iedereen van zegt dat het gemakkelijk is – harder en ik ben hem snel uit het oog verloren. Geen nood, dit is iets

tussen De Berg en mij. Angstvallig hou ik mijn hartslagmeter in de gaten; het zal me niet gebeuren al na een paar kilometer met 'een kokende motor' te staan. Ik moet voordat ik het wil al naar het kleine blad, maar ach, ik eindig toch bij 30*28 (ik weet het: watjesverzet), dus schakel er nog maar een paar bij...

Het Bos is wat je er van verwacht. Ondanks de muggenspray weten de vliegen je toch te vinden. Maar het valt mee. Irritanter is dat het maar blijft stijgen aan 10%. Je zoekt en zoekt naar plaatsen op de route waar je denkt dat het minder stijgt; je begint zelfs 9% te waarderen na een stukje 12%. Alles is relatief. Ik peddel met een 'slagritme' van 62-64 toeren omhoog, veel lager dan wat ik tot nu toe gewend ben geweest, maar nood breekt wet. Ik zit natuurlijk in het rood, maar waak ervoor dat het niet te gek wordt. Onderweg haal ik af en toe iemand in – vooral ATB-ers – maar er komen ook mensen langs die minstens 2 keer zo snel gaan als ik. Een Belg (trui: Lokerse Feesten) stopt even, stapt weer op, net op tijd om heel stoer langs zijn vrouw/vriendin te rijden die om de hoek stond. Daar lullen

***Telkens als ik denk "hier is het best vlak"
geeft de Garmin aan dat het toch -8% is...***



we niet over natuurlijk.

Ik heb mezelf een banaan beloofd bij Chalet Renard, maar waar blijft dat ding? Ik had me een kilometer verteld. Tijdens de tocht maak ik trouwens allerlei berekeningen, je moet toch iets.

Op de parkeerplaats, de tijd loopt door, eet ik de banaan en gooi netjes de schil in de 'poubelle'. Het kost me drie minuten, maar ach... De tijd geeft 1 uur 37 aan nu. Ik zou het wel eens kunnen gaan halen in de tijd die ik zou rijden volgens de keuringsarts als ik 'tenminste 10 kilo zou afvallen' stel je voor.

Het maanlandschap. De Berg is vriendelijk vandaag. Bijna geen wind. Het is best warm, maar hier is op een enkele

ling na die op het grote blad langs-komt, iedereen aan het harken. Het uitzicht is fantastisch. Net voorbij 'Simpson' kijk ik even naar rechts... de Alpen in al haar pracht. Dat motiveert. Geen kokende motor deze keer, ik laat de hartslag langzaam oplopen, schakel af en toe zelfs even een tandje bij, en sleep me door de laatste bocht. Daar staan Jos (2 uur 2 minuten) en Ger (1 uur en drie kwartier vanaf de andere kant) mij op te wachten. De teller staat stil op 2 uur 23 minuten. Daar kan ik mee leven... ha, ha... ik kan op dit moment met elke tijd leven.

Even de neiging onderdrukken om de fiets naar beneden te gooien, maar dat kan niet want hij moet op de foto. Ger heeft al een Fransoos gecharterd

hiervoor. We rijden een klein stukje naar beneden naar een café voor een drankje (geen bier deze keer). Ger komt op het briljante idee naar Sault te rijden en nog een keer, daar eten, en dan door de Gorge de la Nesque te rijden. Dat gaan we doen... en daar krijg ik wel een beetje spijt van, want het is toch wel ver op. Maar... het is wel erg mooi en op het terras in Bedoin later is alles weer vergeten.

Ger laat onze Franse vriend nog een aantal niet te missen routes over allerlei enge bergen in Frankrijk uittekenen, maar voor mij is nu al de Missie volbracht.

Peter Goossens, 26 augustus 2010.

26 jaar bij Vlug Trug

Het is mooi tegenwoordig... krijg ik een mailtje van Jack Biemans, met de felicitaties, dat ik dit jaar al 25 jaar bij de club ben, samen met Jack Biemans, Rob de Laat en Robin Dukelo, blijkt dat ik al 26 jaar bij de club ben.

Zijn ze me vorig jaar helemaal vergeten!!!

Is eigenlijk helemaal niet erg, het gaat toch allemaal zo snel. Maar, voor diegene, die me nog niet helemaal kennen...

Ik ben Wim Houdijk, geboren en getogen in Den Bosch, al bijna 40 jaar getrouwd en ook 40 jaar wonend in st. Michielsgestel, twee kinderen: Monique en Sandy, resp. 42 en 38 jaar oud. 6 kleinkinderen: 21-18-15-13-4 en 2 jaar oud.

Op mijn 20-jarige leeftijd, na eerst in een bandje gespeeld te hebben en brommer gereden, heb ik mijn racefiets gekocht.

Mijn schoonmoeder, waarbij ik in trouwde, ging toen al 25 jaar, elke dag op de fiets, naar haar werk in Den Bosch. Daar nam ik mijn petje voor af en dacht toen meteen: dat kan ik toch ook!?

Nu, 40 jaar later, ga ik nog steeds met

de fiets naar mijn werk, ook in Den Bosch en heb ondertussen 400.000 kilometers op mijn zadel doorgebracht. Na de middelbare school, moest ik gaan werken van mijn ouders en belandde ik bij Popeliers Edelmetaalbedrijf en leerde daar edelsmeden.

Na 4 jaar ben je gezelschap en wat later heb ik mijn meesterdiploma gehaald.

Toen moest je nog, om zelfstandig te gaan werken, een middenstandsdiploma halen.

Dat heb ik in de avonduren gedaan en nu 24 jaar geleden, ben ik een juweliersbedrijf begonnen in de Vughterstraat in Den Bosch.

26 jaar geleden dus, ben ik bij Vlug Trug gegaan en alle feestjes meegemaakt.

Voor hen, die nog geen idee hebben: Een oergezellige club, met veel verschillende fietsmatten, met zoveel verschillende karakters, die tijdens het fietsen, allemaal op een lijn lijken te zitten.

Ik heb een voorliefde voor mountainbiken, heel anders dan op de weg met een racefiets.

Op de weg is het voortdurende opletten en kilometers maken de uitdaging, maar in "het veld", komt veel meer kijken.

Interval, stuurmanskunst, maar ook lekker doorkachelen, maakt het voor mij

heel aantrekkelijk.

Trouwens, ik was de eerste in de omgeving met zo'n fiets met dikke banden. Er werd maar raar tegenaan gekeken en nu, 20 jaar later, is deze fiets, die bijna alles kan, niet meer weg te denken. Het blijkt ook nu weer met onze Cycle Star tocht, dat deze tak van sport, erg populair is.

De racefiets heb ik weer aan de haak gehangen, na een fantastisch hoogtepunt, zoals ons jaarlijkse weekend.

Enkele van ons, bezinnen zich weer op de uitdagingen, volgend wegseizoen en dan denk ik iedere keer weer; zal ik meedoen, ga ik ook naar de Dolemieten bv.

Maar dan kom ik telkens weer bij zinnen en denk ik; kalmaan Wim, je zit nog maar op 75 % van je prestaties (na je 35e, lever je elk jaar 1% in!) en als je 100% moet geven, zit je nog maar 25% van de hemelpoort vandaan en daar pas ik nog even voor.

Dames en heren, ik nodig jullie allemaal uit voor een gezellig winterseizoen en een fantastische aanloop naar het wegseizoen en om maar in de termen te blijven van mijn sportarts: **BLIJVEN FIETSEN!**

Groetjes; Wim Houdijk.

Clubweekend 2010

Het zal rond kwart voor tien geweest zijn toen ik mijn stalen paard besteeg om richting de Boer te rijden. Vanuit ons traditionele startpunt vertrekt deze keer ook onze eerste koers van het clubweekend 2010. Mijn weekentas drukt zwaar om m'n rug. Met verbazing en ook enige schaamte had ik na het pakken staan kijken naar deze weekendtas. Ondanks het feit dat ik vond dat ik alleen het hoogst noodzakelijke had gepakt, barstte het ding toch bijna uit zijn voegen.

Als mijn vriendin een paar dagen weg gaat ben ik dat beeld wel gewend, bij mezelf had ik dat toch wat anders voorgesteld. Maar ja, wat wil je, je hebt nogal wat nodig als je drie dagen gaat koersen, mogelijk regelmatig in de regen moet rijden en er 's avonds ook nog eens fatsoenlijk uit wilt zien. Dit aangevuld met de nodige snelle jelles, wat koeken en wat extra binnenbandjes en al gauw zit je knapzak propvol. Met enige opluchting kon ik bij de Boer constateren dat mijn tas bij sommige andere geheel in het niet viel.

Bij de Boer werden we bij aankomst direct subtiel onder handen genomen door Hennie.

Met de duim over de wijsvinger wrijvend probeerde hij de nieuw aangekomen deelnemers iets duidelijk te maken. Mocht met deze hint niet direct doordringen wat Hennie bedoelde dan hielp Hennie een beetje door een paar keer, op het voor hem kenmerkende volume, 'GELD' te roepen. Dat hielp beter en al gauw zat Will z'n buidel tas voller dan de kluis van een gemiddelde regiobank.

Nadat we door Will waren voorzien van het broodnodige krachtvoer en we Wim Houwdijk voor de zeker-

heid gevraagd hadden of hij zijn dansschoenen niet was vergeten, vertrok de karavaan richting het Droombark. De C apart en de A en B in een iets te grote gezamenlijke groep.

De vrijdag rit was ongeveer 130 km lang en voerde ons door het rivierengebied, over de heuvelrug richting Arnhem. De stemming zat er best in. Mogelijk omdat het weer nog niet tegenzat, mogelijk omdat we de wind schuin in de rug hadden of mogelijk omdat de groep zo groot was waardoor iedereen maar 1 of 2 keer op kop hoefde.

Het kopje koffie werd genuttigd op een terrasje in Amerongen. Onze gastvrouw aldaar was de gezelligheid zelve, een toonbeeld van gastvrijheid. Het begon al met het feit dat ze het naar eigen zeggen wel erg druk had (er zaten wel 3 andere mensen op het terras) en niet wist of ze ons wel kon helpen. Iedereen die onze groep een beetje kent kan op zijn vinger natellen dat deze opmerking bij ons niet voor de minste bezorgdheid zorgde en we gingen toch maar eens lekker zitten om te kijken hoe snel we de gastvrouw over het randje konden krijgen. Een aantal rake opmerking later kregen we uiteindelijk toch onze koffie, maar toen we vervolgens 1 voor 1 gingen afrekenen bereikte het humeur van onze gastvrouw het absolute nulpunt. Er werd gesnauwd dat we wel onze eigen troep moesten opruimen en dat we onze stoelen moesten aanschuiven. Ja, het was duidelijk dat we Brabant inmiddels achter ons hadden gelaten, gastvrijheid ten top in de bijbelbelt.

Los van de Grebbeberg was het een relatief vlakke rit welke voorspoedig verliep. Met het oog op de rest van het weekend werd er nog niet met krachten gesmeten en daarmee was deze rit koerstechnisch bekeken een rustige. Het meest spannend was

mogelijk nog het moment dat we als een lange gele trein het park Hoge Veluwe wilde binnendenderen. Een snerpende, door merg en been klievende stem schalde ons plots vanuit een luidspreker tegemoet en vroeg 'MAG IK UW TOEGANGSBEWIJZEN ZIEN, HEREN?' Dit gooide even roet in het eten. Het moet een grappig gezicht zijn geweest, hoe dertig hoofden zich gelijktijdig enigszins geïrriteerd richting het poortwachtershuisje keerde. De vrouw in het poortwachtershuisje leek ook enigszins geschrokken van deze plotselinge aandacht en besloot terug te zakken in haar stoel en even af te wachten wat onze volgende actie was. Een toegangsbewijs?? We keken met z'n allen vragend naar onze leider Hennie, maar al snel bleek dat ook Hennie deze vraag niet had zien aankomen, laat staan er een klinkende oplossing voor had. Garmin gaf uiteindelijk uitkomst en leidde ons vlot via een alternatieve route naar ons doel. De garmin had duidelijk geen hotlijn met buienradar want het laatste half uurtje legde we af in de stromende regen.

Eenmaal aangekomen op het Droombark te Arnhem werden we verwelkomd door gastvrouw pur sang Babs en haar team. Het centrale gebouw van Droombark was bar, restaurant en recreatieplek tegelijkertijd en voldeed daarmee prima voor onze groep. Na het eten van een puntje vers ontdooide kersenvlaai werden de chaletjes verdeeld en konden we onze intrek nemen. De chaletjes waren niet groot, zeker niet als je er 5 dampende mannen in moet bergen. Maar ze waren netjes, voorzagen in alle behoeften en met de Vuelta en US-open op het TV-tje en de voeten op de bank voelde het al snel als thuis. 's Avond kregen we een uitermate

smakelijk menuutje voorgeschoteld en het bleek dat de bar, tot opluchting en zielsgeluk van enkelen, meer smaken had als alleen het standaard tap biertje. Met name de 'weissenbieren' vonden gretig aftrek, waarbij ik me altijd afvraag of men echt van het witbier houdt of dat het formaat van de Weissenbieren (0,5 ltr.) doorslaggevend is voor de keuze.

Ook na het eten wisten we met z'n allen ons imago als sportgroep goed uit te dragen en zelfs te versterken. Met in de ene hand een trappist en in de andere hand een keu, een dartpijl of een hand kaarten was het voor alle andere aanwezigen duidelijk : wij zijn sportmannen!!

uitgelezen moment was om de A definitief af te splitsen. Het gevolg hiervan was dat er slechts een man of 4 verder fietste, zichzelf opwerpend als A, en dat de rest van de 28 man zich niet verroerde. Dat schoot dus niet op, want op deze manier was de B nog steeds te groot. Bert besloot terug te rijden om nog wat rijders te rekruteren. En waarachtig, we weten niet wat Bert heeft geroepen of bedreigd, maar al snel daarna waren we met een A van zo'n 12 man op weg.

Hennie had zijn best gedaan met het samenstellen van de route. De 155 km bevatte uiteindelijk zo'n 1500 hoogtemeters, ging kronke-

overgeblevenen schakelde nog een tandje bij en de laatste 30 km werden in een dollemansrit weg getrap.

En wat is een weissenbiertje dan toch weer lekker als je aan het uithijgen bent op het terrasje van ons logeeraadres. Even nakletsen over de belevenissen van de dag, gemiddelde en maximale hartslagen vergelijken, route evalueren en met name regelmatig 'proost' roepen. Ik moet zeggen dat 2 weissenbiertjes ook best aankomen zo direct na het fietsen, en het was goed dat we moesten gaan omkleden voor het diner, anders had ik daar op het terras wel eens kunnen sneuvelen.

Een snerpende stem schalde plots vanuit een luidspreker: 'MAG IK UW TOEGANGSBEWIJZEN ZIEN, HEREN?'

Met de hel van de Heuvelrug a la Hennie de volgende morgen op ons wachtend lagen de meesten voor middennacht in bed (of eigenlijk bedje).

Na ook weer een zeer smakelijk ontbijtje zaten we om 10.00 uur eindelijk op de fiets. Besloten was dat de 155 km ronde gereden zou worden en tevens waren er stemmen opgegaan om de gezamenlijke A+B groep op te delen in een A en een B groep (hoe logisch is dit?). Daar er niet direct een duidelijk splitsing werd geforceerd werd het eerste deel toch gezamenlijk gereden. Met een knal knapte plots één van de spaarzame spaken in Toontje zijn achterwiel en de karavaan viel stil. Repareren ging niet en Toon moest al na 20 km een einde breien aan zijn tocht voor deze dag. Terwijl een ieder zich al dan niet inhoudelijk aan het bemoeien was met Toon zijn wiel meende Bert dat dit een

lend heen en weer over de heuvelrug en deed werkelijk iedere weg en pad aan dat ook maar dreigde enige stijging te vertonen, verkeersdrempels daarbij niet vergetend.

Uiteraard werden onder andere de Posbank en de Italiaanse weg niet vergeten.

De route voerde langs prachtige bossen, dalen, lanen en ander natuurschoon. De mountainbikers in de groep keken regelmatig verlangend naar de prachtige bospadjes die zichtbaar door de bossen slingerde. Het is een prachtige omgeving om te vertoeven. En ook het fantastische weer droeg hier sterk aan bij.

Naar mate de dag vorderde was het merkbaar dat sommige wat vermoeid raakte en andere juist langzaam op dreef kwamen. Rien moest op enig moment afhaken door zijn blessure en ook een paar andere besloten niet de gehele 155 km te rijden en sloegen voortijdig af. De

Terug in het chaletje de gebruikelijke dans om de douche en het langs elkaar heen kronkelen in een poging schone kleren te bemachtigen en de vuile ergens te luchten te hangen. Over luchten gesproken, ook de darmen gingen langzamerhand een rol spelen in het chaletje. Na 2 dagen snelle jelles, energierepen en mogelijk wat gelletjes produceren de darmen behoorlijk wat gas hetgeen met 5 man op een kluitje feitelijk niemand kan ontgaan. Zeker als e.e.a. ook nog eens wordt aangevuld met wat extra gasen van de avond ervoor flink bieren, dan kun je je voorstellen dat de oordoppen voor 's nachts niet alleen dienst doen tegen het eventuele snurken. Ik ben ervan overtuigd dat wielrenners, net als koeien, op deze manier een aanzienlijke bijdrage leveren aan het globale broeikas-effect. Werkelijk onverantwoord.

Voor het diner had Babs haar beste



**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

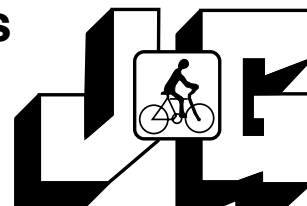
Ook aan particulieren
Het Schild 19 5275 EB Den Dungen
073 - 5941494

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



beentje weer voor gezet, de koeien waren weer geslacht en de vissen gefileerd. Voor de afwisseling bestelde ik nogmaals hetzelfde menuutje en begon deze keer wat vroeger met het bestellen van friet. Degenen die het weerbericht voor zondag hadden gezien wisten de stemming er goed ik te krijgen door mede te delen dat de terugreis van start tot finish nat zou verlopen.

En niets teveel gezegd. 's Nachts om drie uur begon het te regenen en iedere keer als je dacht dat het nu onderhand wel weer droog zou

moeten worden, schakelde de volgende bui een tandje bij en roffelde te regen nog eens extra op het chaletje.

Rond tien vertrok de karavaan in 3 groepen. Nat, nat en nog eens nat. Soms had je de indruk dat het lichter werd en gloorde er hoop maar uiteindelijk hebben we bijna de hele rit in de regen gereden. Na zo'n 40 kilometer te hebben gereden hadden we er reeds 3 leuke banden op zitten en dan moesten we er nog 55 km. Ondanks het feit dat we best lekker gereden hebben op deze terugtocht was het toch jammer dat

we het clubweekend zo moesten afsluiten.

Persoonlijk vond ik het een bijzonder prettig en gezellig weekend. Complimenten en hulde voor de organisatoren Will en Hennie. Ook de opzet die gekozen was om zelf naar en van het verblijf te fietsen vind ik een goede keuze en biedt perspectieven voor volgend jaar. Met 130 km staan we immers ook in zuid Limburg.

Roland Hein

Beste leden van Vlug Trug;

Na alle weekenden die ik meegemaakt heb, zit deze bij de top drie!

Natuurlijk, we hebben al heel wat gezellige uitstapjes meegemaakt, maar dit was toch weer heel anders.

Niet op de laatste plaats, is hier de GPS (lees: FIETSTOMTOM), debet aan.

Met gemak vonden we onze route naar onze stek, maar ook de dagen erna was het heerlijk, om die dingetjes erbij te hebben, wat een prachtige omgeving daar.

Zelf heb ik er nog geen aangeschaft, want ik vind het nog niet nodig, meestal fiets ik met iemand mee die er al een heeft.

Zo ook, met Rien Hairwassers bv.

Na zo'n 80 km, vond Rien het nogal bezwaarlijk, dat de groep telkens moest inhouden, omdat hij vanwege zijn rugklachten niet goed omhoog kon.

Hij besloot alleen naar de Hooge Veluwe terug te keren.

Op de Posbank, had hij echter een rondje gegeven en ik besloot, hem niet alleen te laten gaan.

Op een gegeven moment zaten we midden in de bossen, onverhard, op een wandelpad! (kwestie van instellen van zo'n GPS, denk ik dan?)

Toen hebben we maar de wegwijzers in de gaten gehouden en na wat kilometers, streken we neer op het terras van een pannenkoekenhuis, lekker in het zonnetje, aan een heerlijke Dame Blanche.

Het toeval wilde, dat we 200 meter van onze stek afzaten!

Na afgerekend te hebben, (later bleek dat ik mijn rijbewijs daar verloren had), gingen we naar het volgende terras en daar konden we mooi zien, hoe de rest

binnendruppelde.

Toon Broeren zat al een tijdje klaar, want die werd na, wederom een spaakbreuk, netjes door de lokale boswachter thuis afgezet, met fiets en al. Met die moderne fietswielen, kun je niet zomaar een slag uit je wiel draaien blijkt. Wat een sterke verhalen!

Er was genoeg animo voor dit weekend en we waren zover ik weet, zeer tevreden.

Zaterdagavond ontdekte ik dat mijn rijbewijs en een bankpas uit mijn "handige" portemonnaie verdwenen waren.

Gelijk toen ik thuis kwam, heb ik opgebeld . Het rijbewijs lag inderdaad op het terras bij het

Pannenkoekenhuis en mijn bankpas lag in Amerongen, daar waar we de eerste keer gepauzeerd hebben.

Ondanks dat de eigenaresse een beetje sacherijig was, heeft ze hem toch netjes per post teruggestuurd.

Het rijbewijs ben ik zelf gaan halen en samen met mijn vrouw hebben we daar nog een heerlijk pannenkoekje gegeten. De "handige" portemonnaie heb ik met een grote boog weggegooid, die kwamen ze later weer terugbezorgen! Ik zei; weg met dat ding.

Een minpuntje voor de organisatie- Wil Siebers en Hennie Kersens-: Wat was het op de terugweg Klotweer!!

Totaal gerimpeld kwam ik aan, regen regen en 4 leuke banden in onze groep!

Maar als dat alles is, mogen ze het volgend jaar nog eens opnieuw organiseren, denk ik dan!

Jongens en meid, hartstikke bedankt voor de gezelligheid en sportiviteit, in een woord FANTASTISCH!

Wim Houdijk

Fietsen in de Franse Alpen; ongekekende mogelijkheden!

Terugkijkend op onze afgelopen zomervakantie 2010, was dit voor ons een supervakantie. Schitterend weer en een hele mooie omgeving; de Haute Alpes in Frankrijk. Omdat ik weet dat er binnen de club Vlug Trug nogal wat "Vluggers" zijn die houden van uitdagingen, dus flink klimmen op de racefiets, zijn in dit gebied absoluut op hun plaats. Wij, Marian en ondergetekende, zaten in het kleine stadje Guillestre, een kleine 30 km onder Briancon. Het prettige van dit gebied is dat op de side van dit stadje wordt aangegeven dat hier heel veel zon is, dus de keuze voor ons was daarom heel snel gemaakt.

Voor mij was het super dat er heel veel cols lagen in de directe omgeving, vanuit de camping welke ligt op 1000 meter, kon ik al meteen naar een top (1800 meter) voor de eerste klimkilometers. Zoals jullie weten ben ik een langzame klimmer, ik houd vast aan mijn tempo, wil genieten van de natuur en weet dan vrijwel zeker dat ik dan elke top kan halen. Ook een ervaring was dat ik langzaam maar zeker mijn klimconditie verbeterde waardoor ik op het einde van mijn vakantie ook kon genieten van het feit dat ik veel minder werd ingehaald door anderen, behalve uiteraard door die jonge sterke gasten. In het verleden heb ik ooit de Galibier beklommen, dat ging toen zo moeizaam dat ik toen het gevoel had dat ik het uit "mijn tenen" moest halen om boven te komen. Dus de uitdaging was nu om deze top weer te

beklimmen, echter op een meer soepelere basis. Ik ben nu gestart vanuit Briancon. Om deze top te bereiken moest ik eerst over de Lautaret, dat ging lekker volgens de verwachting. Een mooie klim om warm te draaien en dat lukte.

Hier even gepauzeerd om nog even goed te eten en bij te drinken en toen op naar de top van de Galibier. Het ging voor mij super, ik kon in de klim naar de Galibier voor mijn doen "makkelijk" omhoog, dat voelde goed. Dit gegeven werkt dan door, je kan dan meer als anders. Dat was genieten, je hebt opgebouwd en dat komt er nu in een keer uit.

Boven op de top is het druk bezet, vele andere fietsers willen hun prestaties vastleggen, ook heel veel motoren en auto's die willen genieten van de mooie toppen. Leuk is dan te ervaren dat mensen, Brabanders uit Uden



en Eindhoven je aanspreken: "Vlug Trug" uit Den Dungen ook hier! De bekendheid/herkenning van "Vlug Trug" wordt weer bevestigd. Daarna teruggeden naar de camping, dus veel afdalen, die dag heb ik 110 km gereden met een gemiddelde van 22. Een van mijn doelen was de beklimming van Col de la Bonette, de hoogste pas van Europa. Het weer was prima, velen reden mij voorbij, ook een viertal jongeren uit Gameren. De uitzichten zijn weer schitterend, het stijgingspercentage was goed om te doen. Helpend hierbij zijn dan de paaltjes, om de kilometer wordt aangegeven wat het stijgingspercentage bedraagt. Als het dan langzamer gaat en je weet dat het bv 8 % is, mag dat ook minder zijn als het 6 % is. (foto 826) Bijna boven bij deze



top, zie je heel veel zwarte gruis en het wordt even heel steil om op deze top te komen. Hier is 't heel druk, dus even tijd nemen voor foto's en op de film. Deze top is niet zo mooi, de uitzichten zijn wel schitterend, gezien het mooie weer kan je heel ver wegkijken en genieten van al het mooie wat de natuur biedt.

Daarna afdalen en de wetenschap dat na ruim 1600 hm in de benen, er opnieuw geklommen moet worden om top van de Col du Vars te bereiken, vanaf 1200 tot ruim 2100. Ik wist ook dat er stukken bijzaten van 10 en 11 % stijging, dus dit was voor mij als het ware het zwaarste stuk klimmen op die dag nadat de Bonette bedwongen was. Ook dit lukte goed, geen krampen en mijn eigen tempo volgend. De aankomst op de Col de Vars voelde als een overwinning. Even samen met Marian genieten van een lekker fris drankje bij de refuge op de col du Vars en daarna grotendeels afdalen naar de camping. Op die dag heb ik ruim 2400 hm gereden en in totaal 106 km met een gemiddelde van 17.9

Ik zal niet zo snel meer vergeten dat ik me 's morgens sterk vergist heb in de temperatuur. Om deze Bonnet te bedwingen. Het weer zou goed zijn ! Rond half 10 zou ik ca 7 km rijden, dat was wat dalen, nauwelijks klimmen, dit om niet meteen er vol in te moeten. Ik zat goed en wel op de fiets, het begon meteen met dalen, koud dat ik



het had, niet normaal ! Korte broek, korte mouwen, geheel gekleed om een lange klim in de zon te beginnen. Wat bleek, het was 4 graden boven nul ! Marian was er bij en zij had goed gezien dat ik niet goed gekleed was, ca 5 km verder stond ze te wachten en kon ik me passend kleden en wel goed aan de klim beginnen.

Daarna heb ik bewust nog gekozen om de Col D'izoard te beklimmen. Ik had hieraan nog herinneringen uit een eerdere vakantie, een schitterende berg om te beklimmen qua natuur en toch niet al te zwaar. Vanaf 1000 meter ben ik begonnen en gereden naar de top, 2360 hoog. Ook hier ging het weer in mijn eigen tempo, velen fietsen mij voorbij, enkelen kon ik voorbij en of voorblijven. Soms nog even stoppen om toch nog de goede actiefoto te maken en dan weer verder. Op het mooiste gedeelte van de beklimming staan op een rots foto's

ter herinnering aan Fausto Coppi en Louison Bobet. Boven aangekomen was de top erg veranderd, ik kon me nog herinneren dat hier een fietsmuseum stond met de gele truien van Fausto Coppi en Louison Bobet. Geen museum meer te zien. Daarna ben ik afgedaald tot Briancon en dat was genoeg voor die dag en toen samen met Marian het oude gedeelte Briancon bezocht.

Het was een van de weinige vakanties waar ik zoveel gefietst heb als nu; ik heb gigantisch genoten van de schitterende omgeving met de vele bergen, mooie natuur en het mooie zonige weer en uiteraard van het fietsen zelf.

Een aanrader voor wie van fietsen houdt, de regio Hautes-Alpes, ook uiteraard voor de ATBérs, vele uitgezette routes.

Jac



Trans Alp 2010: Tweede poging

Sabbatical of toch maar..

Na een intensief vorige seizoen met als hoogtepunten GF Marco Pantani en Oetzthaler radmarathon was ik behoorlijk uitgewoond. Als toetje de ploegentijdrit in september waar de jeugd me nog eens heeft laten ervaren wat afzien is. Hierna besloten om het komende jaar (dit seizoen) het maar eens rustig aan te doen! Ik had mezelf geen doelen gesteld, alleen een rondrit door de Franse Alpen met een aantal mensen. Lekker relaxed en geen tijdmeting die het uiterst van me vraagt.

Pinksterzaterdag werd ik echter gebeld door Sjef Kraayvanger uit St-Oedenrode. Ik ken hem van de transalp uit 2005). Of ik interesse had om over 4 weken de Transalp met hem te rijden (zijn teampartner had afgezegd). Nou zin wel, maar de vraag was natuurlijk of ik binnen 3 dagen alles geregeld kreeg want dan sloot de termijn dat er van teammaat gewisseld kon worden. Na enig geruil op het werk en overleg met het thuisfront stond het licht op groen. De training vanaf dat moment geïntensiveerd en regelmatig met oa. Jochem, Rien, Marc Spierings, Erik v Genabeek en uiteraard met Sjef, mijn teammaat tijdens de Transalp, naar de Eifel gereden. De Eifel bleek een goed trainingsgebied waar ik verschillende keren de klimbenen heb kunnen testen. Over het algemeen stemde me dat tot tevredenheid. Maar 7 dagen door het hooggebergte en iedere dag

3000 Hm of meer, is andere koek! Natuurlijk had ik de ervaring van 2004 en 2005 toen ik ook de transalp heb gereden, maar toch blijft bij mij de onzekerheid knagen of ik wel goed genoeg ben om deze dagen te overleven. De leeftijd tikt door en het herstelvermogen wordt duidelijk minder. Toen ik het programma bekeek herkende ik een aantal klimmen. Er waren echter ook verschillende nieuwe uitdagingen zoals: de Pellegrino de Furkelpass (Giro d' Italia), Kuthai via andere kant dan vorig jaar in Oetzthaler, Truden een klim van 10 km met gemiddeld 10% en dan meteen erachter aan de Manghenpass en laatste dag Monte Bondone. Verder nog Wurzjoch, Timmelsjoch, Jaufen pass en niet te vergeten de Dolomieten rit met 5 cols van de dolomieten marathon, maar dan in omgekeerde richting.) Helaas geen Kronplatz, maar de organisatie gaat proberen de komende jaren deze erin te krijgen.

Lijkt me gaaf alhoewel??? Voor dit jaar bleven er genoeg bergen over...

Ik reisde af naar Mittenwald (zuid Duitsland) met het idee lekker te gaan rijden en te genieten. Dus niet full speed!

Sigma had 20 fietscomputers ter beschikking gesteld om deze week te testen. Me daarvoor aangemeld, omdat zowel mijn hartslagmeter als mijn fietscomputer langzaam hun laatste adem uitbliezen. Tot mijn verbazing kon ik tijdens de Tour transalp de nieuwe Sigma ROX 9.0 testen. Bij aankomst deze meteen opgehaald bij de Sigma Promostent.

Al snel bleek dat het voor ene simpele Hollander het een erg ingewikkeld apparaat was. Wel een Duitse gebruiksaanwijzing, maar die boot niet veel soelaas, dus me zaterdagavond nog gemeld bij de Sigma Promotent. Daar een duidelijke uitleg gekregen en iedere dag een klein onderdeel meer opgeslagen in



mijn geheugen. Hierdoor kreeg deze Transalp voor mij ook extra dimensie. Na afloop van elke etappe info nodig over de Rox 9.0 en dat betekende ook vaak wachten en dus tussendoor tijd doden met oeverloos geklets over de moeilijkheid van de afgelopen dag of de euforie van de goede benen.

Doordat ik twee dagen met twee Duitsers had gereden die gesponsord werden door Sigma was het zeker ontspannen en gezellig. Ook zij hadden vorig jaar de Oetzthaler gereden dus was er voldoende gespreksstof.

Zie Sigma site (Bericht transalp, Rox team; Phillip en Moritz, impressies).

Bij de eerste dag bleek al meteen dat ik mijn goede voornemens, rustig rijden, in de koelkast gezet had. Als bij mij de benen beginnen te draaien is er geen weg terug, waarschijnlijk jeugdige overmoed! Dus full speed en kijken of ik het volhoude hele week. Hier voel ik me prettig bij: het uiterste van mezelf vragen en kijken wat mijn grens is.

Algemene kenmerken deze week waren voor mij:

Ik merk dat ik steeds meer tijd nodig heb om warm te draaien, hebben we een col vanuit de start

dan duurt het zeker een half uur voor ik echt in mijn ritme kom. Klimmen tot 10 % liggen me prima. Worden ze steiler en trekt dit steile lang door dan is dat niet mijn sterkste punt. Ik wil graag ritme draaien met een redelijke versnelling en als de benen goed zijn gaat me dat prima af. Het verdelen van mijn krachten is me deze week goed afgegaan; eerste vier dagen zat ik redelijk goed in mijn vel, kon goed mee en had weinig zwakke momenten.

Dag vijf en zes waren echt super, ik kon zowel op de Pelligrino als op de Manghenpass een erg hoog ritme blijven draaien met enkele tandjes over. Had als kleinste 29 gemonoteerd met een compact, deze heb ik echter weinig nodig gehad.

De laatste dag was er een van overleven. ik was na zes dagen erg moe, maar kon de laatste druppels energie op de bodem van de emmer vinden en dus toch nog een redelijke laatste etappe gereden. Totaal leeg in Arco aangekomen en daar genoten van de welverdiende rust.

Deze tijd zou betekenen hebben dat ik op plaats 8 bij de Grand Masters geëindigd was.

We zijn officieel op plaats 20 geëindigd, daar de tijd van het team geldt en niet de individuele tijd. (dus tweede tijd wordt geklokt.)

Een extra leuke ervaring die het vermelden waard is, was de vijfde etappe de St Pellegrino. Zoals eerder vermeld had ik super benen. Vijf kilometer onder de top van de 20 km lange klim hoorde ik door het peloton gonzen "Kupernagel" Ik dacht, "dat kan niet", maar even later reed ik zij aan zij met de wereldkampioene veldrijden en ik moet eerlijk zeggen dat geeft een kick. Zij reed samen met Jens Schwedler. Vlak over de top haalden beiden ons in en we raasden in een groep van ongeveer 10 achter Schwedler de Pelligrino af. Dat is nog eens dalen!!!

Harrie Vranken

Resultaten:

	totale afstand	Hoogte meters	totaal tijd	km/u gem.
Transalp 2005	785 km	18.810 Hm	31 uur 10 min	25,2 km/u
Transalp 2010	793 km	19.960 Hm	30 uur 34 min	26 km/u



Trans Zollernalb; Duitse ATB-racebaan

Voor het eerst wordt deze mountainbike etappe wedstrijd georganiseerd in de Schwäbischen Alb. In het vroege voorjaar kreeg ik van Jos een mailtje of ik zin had mee te doen aan deze nieuwe marathon in Duitsland. De Zollernalb ten zuiden van Stuttgart. Een 3 daags evenement. Voor nieuwe dingen ben ik altijd wel te vinden.



Urkunde

TRANS
Zollernalb

Hobbyklasse
Leon van Den Schoor
Leon van Den Schoor
128. unter allen Fahrern
15. in der AK Master 3
9:45:45 Std.

Sparkasse
Zollernalb

17.09. - 19.09.2010

SKYDER
WVG
FAVIB
toro

Een dag voor de start zijn we met z'n vieren vertrokken. Dit viertal is buiten mezelf, Jos Engelen, Bennie Welte en Thijs Tiebosch. Er zijn slechts een handjevol mensen die vannacht in de turnhal overnachten. Het merendeel zal morgen, voor de start van de 1e etappe aankomen. De fiets kan mee de hal in en er is bewaking gedurende de hele nacht. Helaas vond de bewaker het nodig s'nachts een raampje open te zetten. Ik lig hierdoor lekker in de tocht. Die ochtend merk ik het al aan m'n strot. Een verkoudheid zit er aan te komen. Hier zal ik vooral de laatste dag flink last van hebben.

Vrijdag 17 September

De start van de 1e etappe is pas om 14.00u Genoeg tijd om een stuk van het parcours te verkennen. Waar ik al bang voor was wordt bevestigd. Het is een snelle en technisch niet zo uitdagende race baan. Bij het warm rijden herken ik al een paar snelle cracks, Alban Lakata, Het Bulls team met Platt en Zahm en de Belgen Vermeulen en van Hoovels. In totaal zullen er 83 deelnemers starten in de licentie klasse en 324 in de hobby klasse. Vooral het relatief grote aantal van 38 deelnemers in de M3 (> 50 jaar) sprak me wel aan.

Bij de start gaat het vanaf de eerste meter al veel te hard. Mijn hartslagmeter geeft getallen aan ver in de verzuring. Het is aanklappen in groepjes die net iets te hard gaan, vooral bergop. Het gehele traject is verkeersvrij ook in de dorpjes. Je kunt blind een onoverzichtelijke bocht induiken. Bij de oversteek plaatsen wordt het verkeer gewoon plat gelegd tot de laatste renner voorbij is. Zou je bij ons mee moeten aankomen.

Op het einde een paar km voluit gegaan om het groepje dat ik aan m'n wiel had hangen te lossen. Als ik ze mee neem duiken ze de laatste meters natuurlijk allemaal over me heen. Een eindtijd van 2:27 en dat

voor 61km met 900hm. Erg snel vind ik zelf. Het is een tijdje zoeken voor we de sporthal gevonden hebben waar onze tassen staan. Het is er nog rustig, we zijn een van de eersten. De fietsen kunnen weer naar binnen. De stilte wordt verscheurd met een daverende klap. Mijn achterband had afscheid genomen van de velg. De latex anti-lek vloeistof druipt van de muur. Onbegrijpelijk hoe dit kan met een tubeless band. Een uurtje geleden knalde ik nog met 72 km/u een gravelpad naar beneden en nu klapt hij in het parc ferme. Het is m'n lucky day vandaag.

Zaterdag 18 september

Het is een koude ochtend maar met een strakblauwe hemel. Het kwik komt amper over de 10°C. Ben wat laat bij de start en sta te ver naar achteren in het startvak. Er is een zo genaamde neutrale start achter de quad. Niks van gemerkt, de zweep gaat er gelijk over. Na een paar km een zeer steile klim waar ik amper de 22x34 rond krijg. Het peloton breekt in stukken. Na een korte afdaling en een lange klim van ruim 300hm ligt het hele veld uit elkaar. De route is wederom perfect afgezet. Op de hele dag een 3 tal stukjes

gereden die je met een beetje fantasie singletrack zou kunnen noemen. Voor de rest is het weer de Duitse racebaan. Listig blijven nog steeds de gravelbochten. Op een helling zie ik het medical team druk bezig om een wandelaar te reanimeren. Een afschuwelijk gezicht. Hopelijk heeft hij baat bij het sneller plekke zijn van de medische verzorging van de wedstrijd. Door een korte sanitaire stop moet ik m'n groepje laten lopen. Na 20km achtervolging weet ik ze te achterhalen in de laatste klim van de dag. Op een hobbelig keienpad kan ik met mijn fully het gat slaan wat ik moet hebben voor de sprint. Hier leg ik het altijd af. De finish op de atletiekbaan. Jos, Thijs en Bennie wachten me al op. Ze zijn al zeker 'n kwartier binnen. De slaapzaal is direct grenzend aan de atletiekbaan. Lekker dichtbij. We confisqueren gelijk de turnmatten die we als ondergrond gebruiken om op te slapen. De bonnen voor de pasta partij zijn niet toerijkend voor de hoeveelheid calorieën die we vandaag verstoekt hebben. Bij de Italiaan moet bijgetankt worden. Het argument dat alle ingrediënten met de hand bereid zijn en er gewekt wordt met verse producten lijkt een vrijbrief om de





heuvellandschap. De felle zon doet het gravelpad oplichten als was het sneeuw. De bochten blijven link. Een enkele keer moet ik door het gras omdat ik de schuivende wielen niet meer onder controle weet te krijgen. Na ruim een uur koers komt Karl Platt (een van de Duitse topers) voorbij knallen alsof de rest stilstaat. Die zal vast plat hebben gereden. Moet wel haast met zo'n naam. Bij de 40 km begint het een beetje te lopen. Heb alle longblaasjes leeg gehoest en er kan weer lucht naar binnen. Ik stop kort bij Henk Bruil en gooi hem een binnenbandje toe. Hij heeft voor de 2e keer lek vandaag. In de laatste afdaling kan ik met weinig inspanning me los rijden van het groepje. Net genoeg om ze in de steile klim naar de finish voor te blijven. Jos, Thijs en Bennie zijn natuurlijk al lang binnen. Ze hebben al een busje weten te regelen dat ons terug brengt naar de startlocatie waar we de auto hebben staan. Met nog 600km voor de boeg willen we niet wachten op de reguliere pendel bus van de organisatie. Jos mag nog even naar de EHBO om het gravel uit z'n vel te laten poetsen. Net iets te wild de hoek om gegaan. Om 16.00u zitten we al in de bus terug naar NL. Om 24.00u lig ik in bed voor een kort nachtje slaap.

Resumé: Een goede training voor de Crocodile Trophy in Australie over een paar weken. Een landschappelijk mooie rit. Perfecte organisatie en (nog) lekker kleinschalig. Ik kan het aan bevelen. Voor mij echter geen 2e keer. Het parcours is niet uitdagend genoeg.

Leon van den Schoor

bestelling eindeloos te laten duren. Dit ten koste van onze nachtrust.

Zondag 19 september

Een stel dronken brulapen buiten de sporthal houden me de hele nacht uit de slaap. Niet dat er ander wat van slapen gekomen zou zijn want ik ben inmiddels snot verkouden geworden. Ik weet niet wat er in dat Italiaans eten heeft gezeten maar het werkte goed op de biogas productie. Het leek wel een vuvuzela orkest. Het uitgebreide ontbijt is op de atletiek baan in een partij tent. Alle kleren die ik in mijn tas kon vinden heb ik aan. Het is 6°C. Gelukkig is de start pas om 10.30u en kan het nog wat opwarmen. Je voelt dat de winter er staat aan te komen. Gelukkig is het weer een strak blauwe hemel. Fiets me warm op de atletiek baan met Henk Bruil

uit Oldenzaal. Een snelle gast van 51jr die voor het eerst mee doet met een meerdaagse. De "neutrale" start is weer eens bloedsnel. Door het vals plat naar beneden en de vele obstakels zeker niet ongevaarlijk. Bij deze zware inspanning krijg ik pijn op de borst van de verkoudheid. Rustig aan vandaag en genieten van het landschap, meer zit er toch niet in. Het wordt de mooiste dag van het weekend. Pracht bossen met beuken in herfstkleuren en vergezichten over een glooiend

Uitslag na 3 dagen:

15e - M3 / 128e Scratch hobby Totaal tijd 9:45:45

Etappe	Afstand	Tijd	Klassering hobby	Klassering M3
1	Haigerloch-Bad Imnau naar Balingen 61 km 1100 hm	2:27:37	91	12
2	Van Balingen naar Albstadt 77km 1800 hm	3:45:53	126	15
3	Van Balingen naar Albstadt 81km 1850 hm	3:32:15	158	16

*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 uitdagend 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

