



't Vluggertje

ALV

Maandag 27 Februari 2012
20.00u Boer Goossens



**Vlug Trug doet mee
aan de Tour for Life!**



*Mountainbikers groep B • Even voorstellen • Wegkapitein Chris •
Blessuretijd • Tour for Life • Gezocht • Gezonde fietskriebels*

COLOFON

CLUBBLAD WTTC VLUG TRUG

REDACTIE Clubblad 't Vluggertje:

E-mail: clubblad@vflugtrug.nl

Aanleveren kopij:

voor de 1e van de even maand

Lay out & opmaak:

Marc van Gastel

Jan Kool

Redactieleden:

Jochem Huibers

Bart de Geus

Jan Kool

Internet: www.vflugtrug.nl

Peter Goossens

E-mail: webmaster@vflugtrug.nl

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

E-mail: bestuur@vflugtrug.nl

Voorzitter:

Jan van de Ven

Jacobskamp 14

5275 BK Den Dungen

Tel. 073-5941988

E-mail: j.w.m.m.vdven@home.nl

Secretaris:

Peter Goossens

Mgr. Hermuslaan 58

5271 NT St. Michielsgestel

Tel. 073-5517536

E-mail: bestuur@vflugtrug.nl

Penningmeester en ledenadministratie:

Stefan Wonders

Jacobskamp 5

5275 BJ Den Dungen

Tel. 073-5942384

E-mail: info@vflugtrug.nl

Public Relations:

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-CAFE-RESTAURANT

Anno 1822

H. Hartplein 2 5275 BM Den Dungen

Tel: 073-5941291



HERBERGH De Kieppekooi

Tel: 073-5941291



073-6112833



Mouwrik Waardenburg

AANNEMERSBEDRIJF - WEGENBOUW

Voor werkzaamheden binnen de GWW-sector onder andere:

• aanbrengen van asfaltverhardingen • bestratingen • rioleringen

Mouwrik Waardenburg BV

Postbus 17

4180 BA Waardenburg

Telefoon 0418-65 46 20

Fax 0418-65 46 29

E-mail info@mouwrik.nl

Website www.mouwrik.nl



Rabobank

Voorwoord

Het was bijna een ideale winter voor zowel in het veld als op de weg. Het leek er haast niet meer op, maar toch nog vorst en sneeuw gehad! Het was meteen goed te merken binnen de spinning lessen. De club heeft in de winter ook niet stil gelegen. Buiten de vele tochten die in het veld zijn verreden (mooie verslagen zijn ook op het forum te lezen), zijn er ook wat verschuivingen binnen de club.

Helaas moet de redactie afscheid nemen van Marc van Gastel als redactielid. Heel wat jaren heeft Marc zich enorm ingezet om het clubblad vorm te geven. Dit met veel succes. Marc heeft het stokje overgegeven aan Jan Kool, die met frisse wind aan de slag is gegaan als nieuwe vormgever van het clubblad. De redactie wil Marc bedanken voor zijn inzet en Jan veel plezier en succes wensen.

Verder kwam het bericht bij de redactie binnen dat Chris zal stoppen als wegkapitein bij de B-groep. Peter zal het aankomende seizoen de gele trein in bedwang proberen te houden.

Ook dit jaar zetten veel leden zich in voor het goede doel. Zo is er een vlugtrug-groep die de Tour-for-life zal fietsen voor Artsen zonder grenzen. Daarnaast zal Jac Biemans Alp d'Huzes fietsen voor het KWF-Kankerbestrijding. De redactie wenst iedereen veel succes met het werven van de sponsors en de voorbereiding op de tocht. Natuurlijk zien we de verslagen graag komen voor in het clubblad. Mochten er nog meer leden zijn die zich de aankomende periode gaan inzetten voor het goede doel dan horen we dat graag.

Er staat zoals ieder jaar aan het begin van het wegseizoen een aantal evenementen op het programma van Vlugtrug. Op 27 februari om 20.00 zal de algemene ledenvergadering plaats vinden bij Boer Goossens in Den Dungen. De agenda en notulen zijn via een email naar iedereen toegezonden. Het bestuur hoopt op een hoge ledenopkomst. De Openingstocht zal dit jaar op 18 maart verreden worden. Hopelijk hebben we dit jaar super weer!

De redactie roept alle leden op om ook weer dit jaar in de pen te klimmen, zodat wij een leuk, informatief clubblad in elkaar kunnen zetten. Graag ontvangen wij voor 1 april nieuwe kopij.

Jochem Huibers

Noteer alvast:

Algemene Leden Vergadering

Maandag 27 Februari 2012



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



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

Mountainbikers groep B kunnen terugkijken op een geslaagd seizoen

Tegen de tijd dat 't Vluggertje uitkomt is het ATB seizoen al weer bijna achter de rug en kan de B-groep weer terugkijken op een geslaagd ATB seizoen waarin er weer vele kilometers zijn afgelegd, mooie toertochten en eigen routes zijn gereden en hebben we met elkaar veel lol gehad.

Vlug Trug groep B oudjaarsdag 2011



Aan het einde hebben we zelfs met temperaturen van -10 in de sneeuw gefietst. Christ, Mark en Jan hebben ons de meest mooie plekjes in de omgeving laten zien (Sterrebos, Sparrebos, Campina, Groene Woud, Drunense Duinen, Oisterwijkse Vennen etc. Het motto van de B-groep was dan ook samen uit samen thuis en een zondagochtend niet gelachen tijdens het fietsen is een verloren zondag. Er waren vele redenen om te lachen en tijdens de tochten gebeurde er altijd wel iets. Was het niet Henk van Gestel die in een waterloop terecht kwam, dan was het wel Mark de Laat die in een plas dook (2 keer zelfs), Chris die over de kop ging, Hans van Bers die tegen een paaltje fietste, Ad van Schijndel

Historie:

In 2010 was er formeel bij Vlug Trug alleen maar een A-groep voor de mountainbikers. Deze groep ging voor een aantal mensen van de B-groep te hard en daarom werd besloten om een informeel B groepje op te richten. Onder de bezielende leiding van Jan Sleutjes ging dit groepje, meestal bestaande uit een man of 6 tot 8 op pad. Op zondagochtend werd afhankelijk van het weer beslist waar de tocht naar toe ging. Soms ging er ook wel eens iemand van de A-groep mee die dan wat rustiger aan wilde doen of niet helmaal fit was. Gezien het feit dat er ook wat mensen in de A groep het rustiger aan wilde doen is tijdens de ledenvergadering van 2011 een formele B-groep opgericht voor het mountainbiken. Als wegkapiteins hadden zich hier-

die dacht met zijn fiets over het ijs te kunnen rijden en Bert Voets (als hij dan een keer met de B groep mee rijdt) 4 leuke banden weet te krijgen om dan nog maar te zwijgen over de capriolen die Chris moet uithalen als hij tijdens de tocht weer eens een keer moet poepen of plassen.

Maar ook tijdens de koffiepauzes werd er volop gelachen. Stefan werd zelfs een keer aangekleed als Sinterklaas en moest Astrid Chris helpen met zijn hemd verschonen. Ook de tocht die we gemaakt hebben op oudejaarsdag is er een om niet snel te vergeten, we zaten toen van top tot teen onder de modder en zijn bij garage van Beek in Gestel door Chris alle-

voor Chris van de Oetelaar en Mark de Laat aangemeld, dus dat moet goedkomen zou je denken.

Seizoen 2011-2012:

Aan het begin van het seizoen was er zowaar een echte toerkalender met daarop opgenomen een aantal toertochten en een aantal eigen tochten. Vanaf het begin af aan waren er veel meer mensen die met de B mee wilde fietsen (gemiddeld 15) dan met de A (gemiddeld 8). Ik denk dat Bert iets meer aan zijn PR moet gaan doen om dit gemiddelde weer op te vijzelen voor volgend jaar. In het begin van het seizoen begonnen we met veel droog weer, los zand en hoge temperaturen (Berlicum, Schijndel) waarna het vrij snel nat (Heeswijk, Nuland) werd.

maal afgespoten, waarna we bij Boer Goossens onder het genot van een biertje en een oliebol het jaar hebben afgesloten. Bijgaande foto geeft een aardige impressie van het succesvolle en geslaagde seizoen.

De complimenten aan de dames Astrid en Francis die (bijna) elke week weer paraat waren en zich prima staande hebben gehouden tussen al die mannen.

Henk van Gestel

COMPLEET ASSORTIMENT

VERF
BEHANG
GORDIJNSTOFFEN

VELUX-DEALER
RAAMDECORATIE
TAPIJT



Piet Cooijmans

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

**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



www.minkelsassurantiekantoor.nl

**MINKELS
ASSURANTIEKANTOOR**

Voor 't beste advies

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



E-mailadres: info@minkelsassurantiekantoor.nl

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





- dat het Henk van Gestel Kanaal officiële status gaat krijgen.
- dat het VlugTrugforum ontzettend goed wordt bezocht.
- dat alleen al het stukje B groep van afgelopen december 1056 keer is bekeken
- dat er maar liefst 48 reacties op binnen zijn gekomen.
- dat Mark de Laat in een modderwak is gereden tijdens de ATB-tocht van Nuland?
- dat de hogedrukspuit van een niet bij nader genoemde garage in SMG veelvuldig wordt gebruikt na een ATB-rit.
- dat Roland Hein weer een zinvolle cursus fietsonderhoud heeft verzorgd.
- dat Jac Biemans ook voor dit Vluggertje zijn bijdrage weer heeft geleverd.
- dat clubleden behalve voor de Tour for Life, ook bij de Homeride op 2 en 3 juni aanwezig zijn.
- dat het gerucht gaat dat er nog dozen vol met kleding bij Tiny in de garage staan te wachten op nieuwe eigenaren.
- dat de spijkers weer uit de banden kunnen, Bert.
- dat de racefietsen van stal kunnen.
- dat de fietsfoto's opvallend veel stilstaande Vlugtruggers laat zien.
- dat een (fiets-)foto meer zegt dan 1000 woorden.
- dat de Kerstbomen bijzonder goed zijn verkocht in DD en SMG.
- dat een ventiel een eigenaardig leven kan leiden: en lek niet altijd lek is.
- dat dit Vluggertje ook weer met medewerking van Marc tot stand is gekomen.
- dat Jan graag reacties heeft op het huidige nummer.
- dat fietsen niets hoeft te kosten; maar dat een bandje meer of minder een hoop kan schelen.
- dat komend jaar we binnen de club met verstand blijven fietsen.
- dat de clubleden dit ook buiten de club zullen doen.
- dat schaatsen op zijn tijd ook leuk is.
- dat deze winter wel genoeg is gevallen tijdens het ATB.
- dat we blijven zitten op het zadel, ook al rijden we in de Eifel, Veenendaal, Limburg, Berg en Dal.
- dat we blijven fietsen, ook op de brabantse wegen.

Jan



als u slapen belangrijk vindt...

Dealer van topmerken

PULLMAN, EASTBORN, KUPERUS, DUNLOPILLO

Complete slaapkamers

Dé boxspring-specialist

Senioren slaapkamers

Slaapgarantie

Persoonlijk advies

P Ruime parkeergelegenheid

ROB MEYSEN SLAAPCOMFORT

ma 13.00 - 17.30

di-wo-do 10.00 - 17.30

vr 10.00 - 20.00

za 10.00 - 17.00

Maaskantje 32 - Den Dungen - 073 5943479

www.robmeysenslaapcomfort.nl

Innovatieve meedenkers, ontwikkelaars en producenten

Allround en dynamisch in metaalbewerking

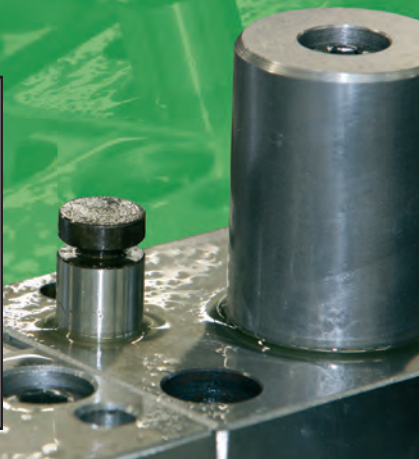
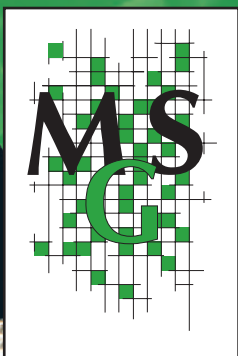
Marinus Spierings Gereedschapmakerij

Hambakenwetering 19

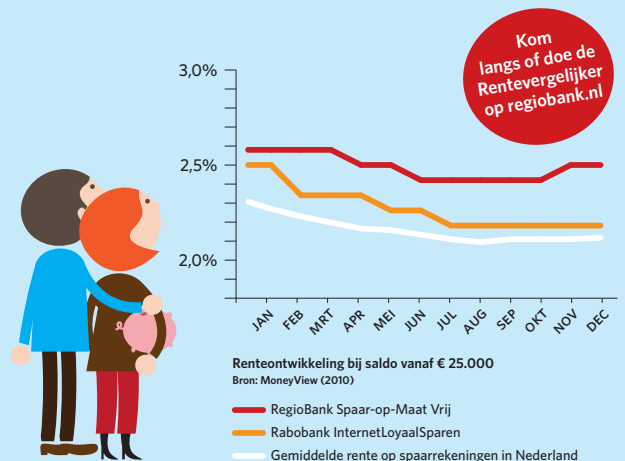
5231 DD 's Hertogenbosch

Tel.: 073-644 52 10 • fax: 073-642 99 08

www.vofmsg.nl • info@vofmsg.nl



Altijd een aantrekkelijke spaarrente.



Wij zijn uw bank. **RegioBank** 
Zelfstandig Adviseur

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

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



even voorstellen

Ad van

Schijndel

Ik ben 45 jaar oud en geboren en getogen in Sint-Michielsgestel. Ik ben de man van Astrid van Schijndel (zij is lid geworden in mei 2011). Wij hebben drie dochters, Hanneke, Cindy en Debbie. Dit jaar zijn we in oktober 25 jaar getrouwd. Daarnaast werk ik dit jaar 25 jaar bij Van Lanschot Bankiers (teamleider Administratieve Zaken), daarnaast ben ik actief als secretaris/ledenadministratie van BCG en penningmeester van Stichting Ruitersport Sint-Michielsgestel.

Mijn sportcarrière is als volgt: Vanaf mijn elfde jaar heb ik altijd gevoetbald, tot mijn achttiende bij SMG toen 12 jaar bij een café voetbalteam, zijnde FC den Hurk, daarna weer 5 jaar terug naar SMG.

In april 1994 ben ik tevens lid geworden van BCG (Badmintonclub Gestel), hiervan ben ik nu nog steeds lid en speel al ruim 12 jaar in de BBF competitie.

Na een aantal keer mijn enkelbanden opgerekte te hebben, heb ik besloten om te stoppen met voetbal en omdat ik het veld niet kon missen heb ik een cursus gevolgd voor voetbalscheidsrechter en hockeyscheidsrechter. Als voetbalscheidsrechter ben ik ongeveer 4 jaar actief geweest als clubscheidsrechter bij SMG.

Omdat je het als scheidsrechter toch nooit goed kunt doen en alleen maar uitgescholden word heb ik in juli

2009 mijn eerste mountainbike fiets gekocht. Ben toen samen met Astrid en een paar kennissen elke zondagmorgen de zogenaamde pijltjesroute gaan fietsen.

Na een aantal maanden hebben we besloten dat we niet altijd hetzelfde rondje wilden rijden en zijn we toertochten in de buurt gaan fietsen.

In maart 2010 hadden we een gekke bui en besloten Toon Schelle en ik om de Alpe d'Huez te gaan fietsen. Met dit doel voor ogen heb ik juni 2010 mijn eerste racefiets gekocht. Ik ben toen met een clubje in Gestel elke dinsdag en zondag vlakke kilometers gaan maken. Na geen enkele kilometer in de bergen getraind te hebben zijn we in augustus 2010 naar Frankrijk vertrokken. Op 17 augustus 2010 heb ik de Alpe d'Huez beklommen, in totaal heb ik daar 2 uur over gedaan en zoals men mij verteld had, moest ik genieten van het uitzicht.

Dit heb ik zeker een paar keer moeten doen omdat ik moeite had met de lucht. Astrid en Toon zijn vrouw hebben ons mentaal ondersteund door met de auto en fototoestel in bijna elke bocht ons te fotograferen en aan te moedigen. Na twee dagen hebben we ook nog de Les Deux Alpes gefietst.

In de winter van 2010 heb ik nog een aantal toertochten gefietst om vervolgens in de zomer van 2011 bijna elke dinsdagavond, zaterdagmiddag en zondagmorgen met het clubje uit Gestel te gaan fietsen.

In september 2011 heb ik mijn eerste mountainbike ingeruild voor een nieuwe en vanaf oktober 2011 zijn we weer gaan mountainbiken en omdat Astrid elke vrijdagmiddag met een aantal Vlugtruggers een rondje ging fietsen en ik bijna altijd vrij was, had ik besloten om een paar keer mee te fietsen om vervolgens in november 2011 lid te worden van Vlug Trug. Vanaf november fiets ik dus als het kan op vrijdagmiddag met de racefiets en zondagmorgen met de mountainbike met Vlug Trug mee. Daarnaast ga ik op zaterdagmiddag nog met het clubje uit Gestel mee. Ik ben nu iets meer dan 3 maanden lid en het bevalt me prima. We staan op zondag samen op, fietsen samen en zijn op hetzelfde tijdstip thuis, dit was voorheen anders. Hoe het van de zomer verder gaat weet ik nog niet maar ik heb in mijn gedachte om op dinsdag met de A-club mee te fietsen en op zondagmorgen met de B-club (dit omdat we dan tegelijkertijd weg gaan en thuis komen).

Ik wil afsluiten om iedereen waar ik al mee gefietst heb te bedanken voor de gezelligheid en hoop dat dit ook zeker het motto voor de toekomst zal zijn.

Groetjes Ad van Schijndel

Als uw kozijn
perfekt
moet zijn!



Perfekt Kozijn

T 073 - 52 30 888
www.perfektkozijn.nl

De Masseur Berlicum

massages - tapen - voedingsadvies

Jeanne Schellekens

06 - 177 09 744

demasseurberlicum@home.nl



De nieuwe clubkleding met daarop de naam van onze nieuwe hoofdsponsors Hotel Café Restaurant Boer Goossens en Mouwrik Waardenburg aannemersbedrijf-wegenbouw.

“KIVADA” Wielersport.



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

KIJK VOOR AANBIEDINGEN OP ONZE WEBSITE:

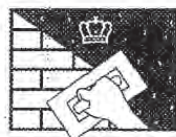
www.kivada.com

“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

3 januari 2012

Hallo Vlug Truggers

Sedert 15 jaar ben ik weg kapitein van de B Groep. De eerste jaren nog als assistent van Rien van Grinsven (papa poepoe)

Maar toen voor Rien het noodlot toesloeg ben ik eerste wegkapitein van de B Groep geworden samen met assistent Jac Biemans. Toen Jan Sleutjes stopte bij de A Groep heb ik nog een aantal jaren met Jan de B Groep proberen te leiden. Het laatste jaar was het samen met Peter Goossens.

Na deze 15 jaar denk ik dat jullie wel

moe zijn van al dat commando's zoals, volgende weg rechts, volgende weg links, rechtdoor, links of rechts van de weg rijden, even een tandje minder, nu even niet harder dan 35, of gvd, nondejuu, nou is het zat geweest. Dus ik denk dat ik er na die 15 jaar maar eens mee moet stoppen, zodat aan jullie weer eens andere commando's worden uitgedeeld.

Peter Goossens zal het van mij overnemen, en als Peter er niet is dan zal ik voor Peter invallen. Ik hoop dat we

toch nog een paar van mijn rondjes zullen blijven rijden, o.a Gorinchem, rondje Ravenstijn - Hedel, en het uitgebreid rondje Bockenrijder, maar ook Peter zal ons gaan trakteren op nog vele mooi rondjes.

Mannen van Vlug Trug, ik heb het graag gedaan, bedankt voor het vertrouwen, en tot op de fiets.

Chris van den Oetelaar

Blessuretijd

In deze rubriek komt ieder Vluggertje een clublid aan het woord die voor kortere of langere tijd geblesseerd is (geweest).

Willy Siebers

Een echte sport liefhebber is Willy, begonnen met voetbal en badminton. Toen de knieën gingen protesteren begin jaren '80 stapte Willy over op het duursporten; de triatlon bekoorde hem met name. Zomertriatlon of wintertriatlon, niets was te gek. Zo leuk vond hij het triatlonnen dat hij mede aan de wieg stond van de triatlonvereniging in Vught. Ik zal stoppen als ik 50 jaar word zei Willy. En hij hield woord.

Ondertussen is hij alweer zo'n 14 jaar lid van Vlug Trug. Na een mooie tweede plek in 2010, fietste Willy samen met

Gunnar voor de bloemen tijdens de koppeltijdrit van Vlug Trug op 3 juli 2011. Ingezet was er op een gemiddelde van 30,7 km/h; redelijk doorfietsten dus. Het ging eigenlijk allemaal wel lekker kop over kop tot de val in St. Oedenrode. *"Geen idee wat er gebeurde, ik werd wakker in het ziekenhuis in Veghel. Ik zat bij Gunnar in het wiel, hij weet het dus ook niet."* Naast een hersenschudding was het aantal breuken aanzienlijk: gebroken neus, oogkas, sleutelbeen, schouder, heup en been op maar liefst drie plaatsen. In het ziekenhuis van Nijmegen is Willy vervolgens geopereerd. Willy was al vaker gevallen tijdens een fietstocht: de ene keer was het een onervaren voorganger die plotseling remde in de bocht en later was het een boomwortel die de val van Willy's hoogmoed tijdens een sprintje vlak voor de koffie inleidde. Maar deze val was toch echt iets anders. De oorzaak is nog

altijd niet bekend, en Willy is nog altijd aan het revalideren. Drie maanden in bed, twee maanden krukken, en sinds eind november leert hij opnieuw lopen. Het herstel gaat langzaam en gestaag. Willy is nu weer op de helft van zijn eigenlijke kunnen. Het zal nog wel een paar maanden duren voordat hij weer ontspannen buiten bezig kan zijn. Een van de doelen is weer mee te fietsen met Vlug Trug. Willy zet in op maart/april.

Ondanks alle fysieke tegenslag blijft Willy opgetogen en positief als altijd. Hij heeft ook nog twee tips voor alle andere Vluggers. Fiets altijd geconcentreerd! En in tegenstelling tot de naam van onze club, neem je tijd om terug te komen van een blessure, niet te vlug trug!

door Bart de Geus



Vlug Trug Team neemt deel aan de Tour for Life 2012

2012 wordt geweldig!

door Bert Voets

En natuurlijk hopen we dat het geweldig wordt voor iedereen. Niet alleen ons Vlugtrug4life team, maar ook de collega clubgenoten, zoals zij die iets soortgelijks gaan ondernemen, zoals Alpe d'Huzes. Want er komt heel wat op ons af aan het begin van het nieuwe seizoen, er komt immers meer bij kijken dan een paar nieuwe bandjes en een nieuwe ketting op de fiets. Het begon eigenlijk met Marc van Gastel, die kwam op het forum met de suggestie om deel te nemen aan de Tour for Life. Meteen sprong Bart Stevens daar

op in. Ook Jan Jansen, onze CK (clubkampioen), reageerde meteen positief. Edwin de Graaf, altijd op zoek naar uitdagingen, was al heel snel overgehaald. Toen stakte het een beetje met de aanmeldingen.

Tijdens de koffiepauze bij onze zondagse ATB tocht werd er wel over gepraat, maar persoonlijk had ik zoiets van "dat is toch niets voor mij". Niet zozeer vanwege het vele klimwerk, waar ik nu eenmaal niet in uitblink, maar meer vanwege de vereiste sponsorbijdrage. Tegen dat "collecteren" zie ik nogal op, en naar later bleek was ik niet de enige.

Maar Francis haalde me over om het toch eens serieus te gaan bekijken. Nu zegt ze wel meer tegen me "ga toch fietsen" maar in dit geval was het een goede tip. Want na het bekijken van de eerste 2 filmpjes op Youtube was ik al overstag.

Bij de eerste vergadering bij Marc was ons team eigenlijk al compleet, al waren er toen ook nog enkele twijfelaars. Maar inmiddels staat iedereen op de lijst, en missen we eigenlijk alleen nog een tweede begeleider, die samen met Pien de volgauto wil bemannen/bevrouwen.

Ondertussen (begin feb.) hebben we al 3 vergaderingen achter de rug en is het



fondsen werven van start gegaan. Het loopt nog niet storm, maar gelukkig kregen we van vele clubleden al onmiddellijk financiële steun, wat ook mentaal het nodige betekent zo in de aanvangsfase. We hebben zelfs even op pagina 2 gestaan in de tussenstand van de teams op de tourforlife site.

Ook hartverwarmend is de reactie van onze eigen QBB band, die zich direct bereid verklaarde om op te treden tijdens de benefiet barbecue die we gaan organiseren. Hiervoor worden naast de sponsors ook alle clubleden natuurlijk uitgenodigd. Onder het genot van een hapje en een drankje gaan we dan een aantal hoogst begerenswaardige zaken veilen, die we nu nog aan het verzamelen zijn. En alle inbreng is welkom natuurlijk, dus wie nog wat heeft... Inmiddels hebben we al wat zaken beschikbaar, zoals, een introductie cursus duiken, verzorgd door Pien, toegangskarten voor de Efteling, VIP karten voor een wedstrijd in de Jupiler League en allerlei fiets-gerelateerde zaken. Wij houden u op de hoogte.

Het Vlugtrug4Life team:

Marc van Gastel, Jan Jansen, Edwin de Graaf, Roland Hein, Pien van Maastrigt, Willie Spierings, Bart Stevens, Marc Spierings, Harrie Vranken, Bert Voets

Wat is de Tour for Life?

Neem de Marmotte, een stuk of 5 etappes uit de Tour de France (waaronder de Koninginnerit met 4 cols). Luik-Bastenaken-Luik en de Amstel Goldrace en schaaft deze een beetje bij. Dan heb je zo'n 1250 km die in 8 dagen dienen te worden afgelegd, gemiddelde afstand 160 km, grootste dagafstand 225 km. Er dient totaal 18000 meter geklommen te worden, waarbij legendarische cols als Alpe d'Huez, Croix de Fer, Glandon, Col de Madeleine en Colle du Grand Ballon overwonnen moeten worden.

De deelnemers slapen in tentjes, die ze zelf op mogen zetten en weer opruimen, samen met hun begeleiders (max 2 per team).

De motivatie.

Als je jaarlijks vele duizenden kilometers aflegt op de racefiets en al vele mooie tochten hebt verreden wordt het soms wel eens moeilijk om nog een uitdaging te vinden. De Tour for Life is echter zo'n uitdaging. Niet alleen door de afstand en de 18000 hoogtemeters, maar ook door de bijkomende aspecten. Voor het volbrengen van de tocht zul je in uitstekende conditie moeten zijn. En anders dan de profs die in juli de Ronde van Frankrijk rijden moet je 's avonds zelf je tentje opzetten, je wasje doen en zorgen dat je voldoende rust en energie krijgt om de volgende dag weer om 6 uur met de nieuwe dag te starten.

Maar dat is het niet alleen; de uitdaging

om geld in te zamelen voor Artsen zonder Grenzen is ook een echte challenge. Want er zijn zoveel goede doelen, en hoe kun je het belang van dit specifieke doel duidelijk maken. Wellicht hebben mensen de indruk dat ze een toeristische fietstocht mogen financieren, maar daarvan is geen sprake. Want de reis- en verblijfskosten betalen de deelnemers en begeleiders zelf. Elk deelnemend team zorgt voor een sponsorbijdrage van tenminste € 15.000,- De stichting Artsen zonder Grenzen kan met de opbrengst heel veel goede dingen doen, in de crisisgebieden waar zij actief zijn is met relatief weinig middelen nog veel te bereiken.



Over Artsen zonder Grenzen

De opbrengst van Tour for Life gaat naar Artsen zonder Grenzen. De hulpverleners van deze noodhulporganisatie hebben een levensbelangrijke taak te vervullen en daar is geld voor nodig. Artsen zonder Grenzen biedt wereldwijd medische noodhulp aan slachtoffers van rampen, oorlogen en epidemieën. Samen met medewerkers uit betreffende landen, geven artsen, verpleegkundigen, laboranten en psychologen steun aan de lokale bevolking. Ze voeren bijvoorbeeld spoedoperaties uit en behandelen mensen met ernstige ziektes als tuberculose en malaria. Ook begeleiden ze zwangere vrouwen rondom de bevalling en ze helpen vrouwen die slachtoffer zijn van seksueel geweld. Artsen zonder Grenzen neemt initiatief en komt op voor mensen, ongeacht hun afkomst, religie of politieke overtuiging. Dat kan soms gevaarlijk zijn, want de hulpverleners werken regelmatig in gebieden waar de mensenrechten op grote schaal worden geschonden. Artsen zonder Grenzen treedt regelmatig op als pleitbezorger. Door bijvoorbeeld machthebbers van regeringen en internationale organisaties aan te spreken of door zich publiekelijk uit te spreken over de misstanden die hulpverleners in hun werk tegenkomen. In 1999 ontving Artsen zonder Grenzen de Nobelprijs voor de Vrede voor zowel het medische werk als het optreden als pleitbezorger voor mensen en bevolkingsgroepen in nood. Dankzij de renners van Tour for Life kunnen in de nabije toekomst nog meer mensen wereldwijd rekenen op goede medische zorg. Met 15.000 euro kan Artsen zonder Grenzen een complete mobiele hulppost inrichten én een medische noodhulpkist aanschaffen. Met zo'n kist vol medicijnen, verband en instrumenten kunnen hulpverleners drie maanden vooruit.



De route:

Etappe 1 - Alpenklassieker

Bij zonsopkomst rijd je weg uit het bergdorp Bardonecchia. Een bijzondere locatie: in 2006 werden de Olympische Winterspelen van Turijn hier gehouden. Via Col de l'Echelle (1860m) rijd je naar het prachtige Briançon, de hoogste stad van Frankrijk. Halverwege de etappe beklim je Col du Lautaret (2058m), deze is ook onderdeel van de achttiende etappe van de Tour de France 2011. Vlak na checkpoint 2 volgt het hoogtepunt van de dag, de Alpe d'Huez (1860m).



Etappe 2 - Koninginnerit

Dit is de echte Koninginnerit van Tour for Life. Een rit met 4200 hoogtemeters en 162 kilometer. Een zware dag met legendarische beklimmingen, zoals opeenvolgend Col de Glandon (1924m), Col de la Croix de Fer (2067m) en Col de Madeleine (2000m). Deze derde col was al 23 keer onderdeel van de Tour de France, ook in 2010. Col de Tamié (907m) maakt de dag compleet. Deze beklimming is wat minder bekend, maar echt een juweeltje. De camping ligt aan het grote, heldere meer van Annecy.





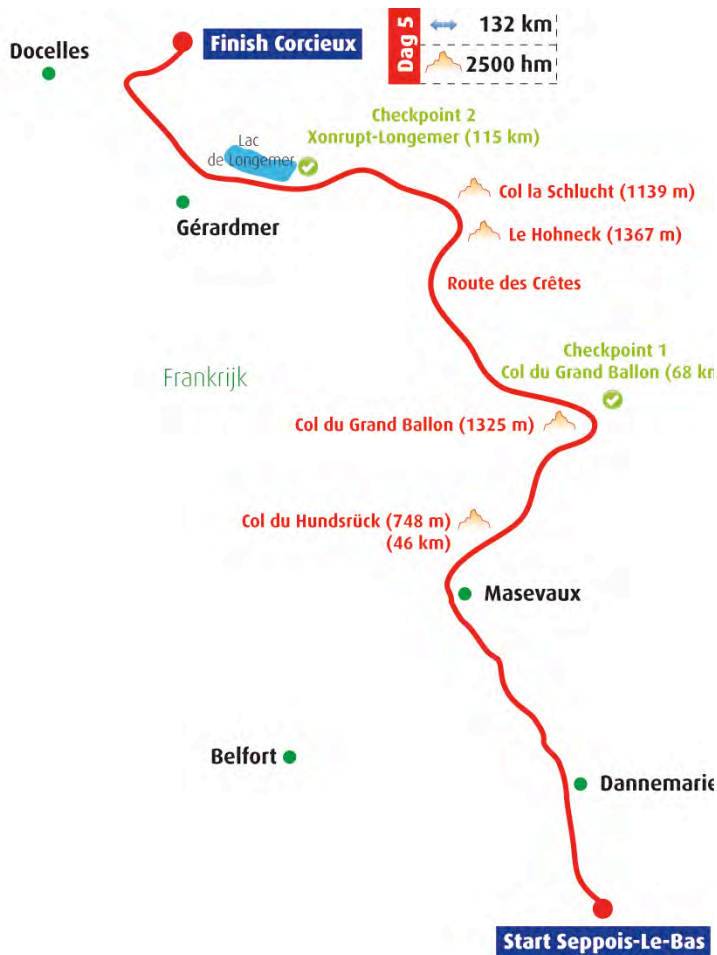
Etappe 3 - Panoramadag

Een etappe met wonderlijk mooie panorama's. In de ochtend beklim je Col de Bluffy (620m) en Col de Frétallaz (690m). Na de beklimming van Mont Salève (1375m) - de 'huisberg' van Genève - fiets je kort op Zwitsers grondgebied. De voorlaatste beproeving is het absolute hoogtepunt van de dag: Col de la Faucille (1323m). Deze klim brengt je naar de Jura, een bosrijk gebergte in het grensgebied tussen Frankrijk en Zwitserland. Op de top wacht een prachtig uitzicht over het meer van Genève en het Mont Blanc Massief.

Etappe 4 – De veelzijdige Jura

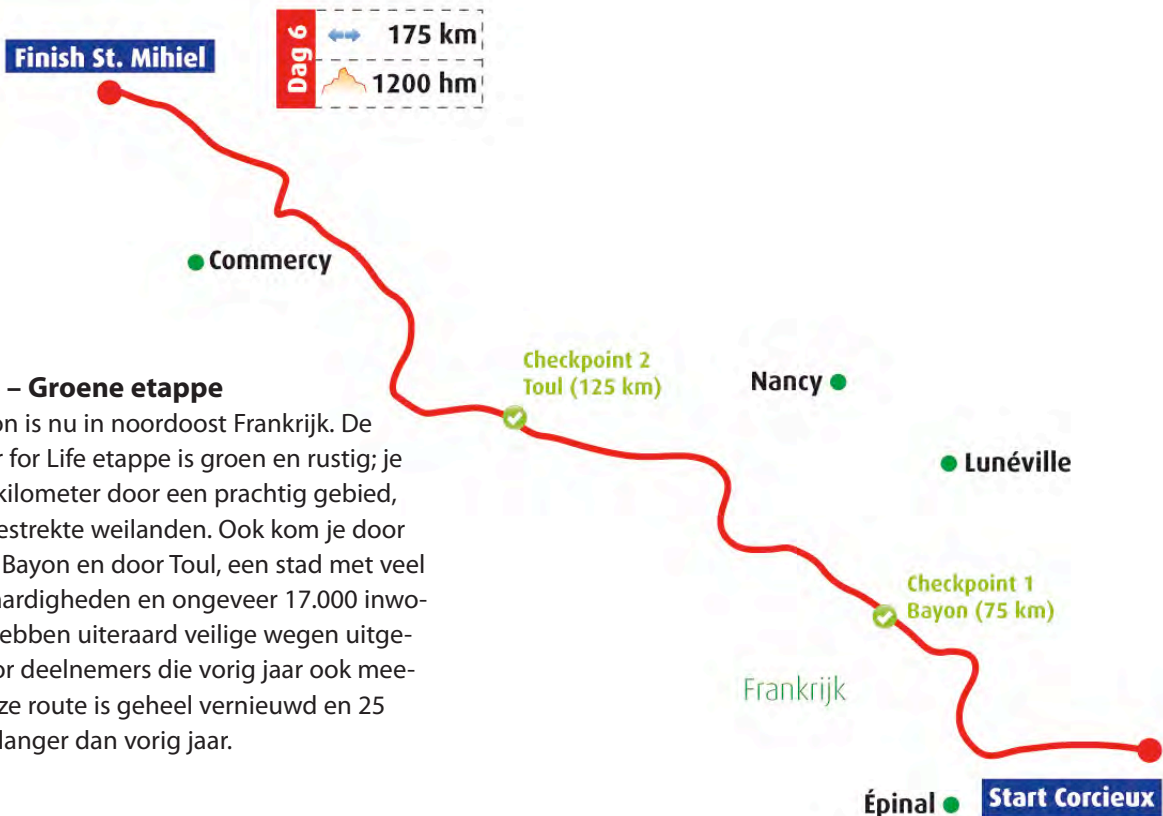
Een verrassend mooie etappe. Je fietst de hele dag over het platteland van de Jura met haar fraaie groene velden. Het lijkt een rustige dag, want de hoogtemeters vallen mee. Maar de rit is lang, zo'n 190 kilometer. Je komt langs meren en idyllische dorpjes. De laatste 32 kilometers zijn nieuw ten opzichte van vorig jaar; je fietst door het Zwitserse dorp Coeuve en een deel van de route loopt over een oude spoorlijn. De dag eindigt in het Franse Seppois-Le-Bas.





Etappe 5 – Ronde toppen

De dag van de Vogezen! Een bosrijk gebergte dat populair is bij wielrenners vanwege de ronde toppen. De etappe is vrij kort (132 kilometer) maar je gaat deze dag veel klimmen. Dat begint met Col du Hundsrück (748m). Na een kleine afdaling volgt de wereldberoemde Col du Grand Ballon (1325m). Het stijgingspercentage van deze berg is gelijk aan dat van Alpe d'Huez. Na het eerste checkpoint fiets je over Le Hohneck (1367m). Na Col la Schlucht (1139m) rijd je naar de vernieuwde finishlocatie in Corcieux.



Etappe 6 – Groene etappe

Het peloton is nu in noordoost Frankrijk. De zesde Tour for Life etappe is groen en rustig; je fietst 175 kilometer door een prachtig gebied, langs uitgestrekte weilanden. Ook kom je door het kleine Bayon en door Toul, een stad met veel bezienswaardigheden en ongeveer 17.000 inwoners. We hebben uiteraard veilige wegen uitgekozen. Voor deelnemers die vorig jaar ook meededen: deze route is geheel vernieuwd en 25 kilometer langer dan vorig jaar.

Etappe 7 - Ardennenklassieker

De langste etappe, maar liefst 225 kilometers, is een echte Ardennenklassieker! Je voelt de finish in Valkenburg steeds dichterbij komen. Bijzonder is dat je in één dag door Frankrijk, Luxemburg en België rijdt. In de buurt van Bastenaken krijg je de kans om een aantal beroemde hellingen van de wielerklassieker Luik-Bastenaken-Luik te beklimmen. Je rust uit op de camping in het Belgische Grand Halleux.



Etappe 8 - Grande Finale

La grande finale! 's Ochtends beklim je Cote de Wanne (490m), daarna volgt Cote de la Vecquee (526 m). Na de helft van de etappe wachten je nog drie beklimmingen. Waaronder natuurlijk de Cauberg, die speciaal is afgezet voor Tour for Life. Je beklimt deze berg met het gehele Tour for Life peloton terwijl je wordt opgewacht door honderden mensen. Familieleden, vrienden en sponsors.



architect 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



FIETS WERELD

Johan Koolen

Hinthamerende 1, 5211 PL 's-Hertogenbosch T (073) 61 39020
www.Fietswereldjohankoolen.nl

idwork
idwork.nl

STEVENS
BIKES

TREK

Gazelle

TRIEPICOOP

BATAVUS

FIETS WERELD

Ook voor Kleding onderhoud reparatie ben je bij ons aan het juiste adres
De Koffie staat Klaar Tot Ziens bij Fietswereld Johan Koolen !!

Wielersport, fietsonderdelen en accessoires

CycleStar
Schijndel

073-6112833

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

Help, Help, Hellup !!!

door Pien van Maastrigt

Leden van Vlug Trug, dit schrijven gaat mij veel moeite kosten. Ik ga namelijk iets doen waar ik niet goed in ben. Ik moet jullie namelijk om hulp vragen. En dat is iets wat ik niet snel en graag doe. Maar ik weet dat ik niet alles altijd alleen en niet alles perfect hoeft te doen. Nu zit ik wel met een probleem. Genoeg inleiding : Wat is nu het probleem?

Negen stoere mannen van Vlug Trug willen graag de "Tour for life" fietsen, dit is een zware achtdaagse toertocht vanuit Turijn naar Nederland. Nu zijn deze mannen al volop in training om de top te bereiken. En dan bedoel ik niet alleen de top van de beroemde Alpe d'Huez, maar ook de Col de Glandon (1.924m), Col de la Croix de Fer (2.067m) en Col de Madeleine (2.000m) etc. (zie ook <http://www.vlugtrug4life.nl/route.html>) Deze sportieve uitdaging vindt plaats van 26 augustus t/m 2 september 2012 in totaal worden tijdens

veel plaatsen waar noodhulp door andere organisaties niet kan worden gegeven. Helaas komen er steeds meer van dit soort gebieden bij in de wereld. Ook als de journalisten en de camera's allang vertrokken zijn gaan de artsen en de verpleegkundigen van Artsen zonder Grenzen nog steeds door. Ze voeren spoedoperaties uit, geven hulp bij ondervoeding en behandelen mensen met ernstige ziektes als tuberculose en malaria en HIV. Met relatief weinig middelen is daar nog veel winst te behalen. Met méér geld kunnen zij ook

door volgwapens van de ene naar de andere camping vervoerd worden. Iedere avond zal daar, maar ook tijdens de tocht zal de inwendige mens versterkt moeten worden. **Ook daar is begeleiding voor nodig.** Nu heb ik mij opgegeven begeleider voor de heren! (Dit zijn overigens Marc van Gastel, Edwin de Graaf, Bert Voets, Bart Stevens, Harry Vranken, Marc Spierings, Willy Spierings, Roland Hein & Jan Jansen). Maar ik kan dit echt niet alleen!! Twee begeleiders is wel het absolute minimum.

Vandaar mijn vraag:

Wie wil mij helpen???

Met deze gezellige, sportieve uitdaging???

Vandaar mijn vraag: Wie wil mij helpen???

Met deze gezellige, sportieve uitdaging???

de 1.250 km zo'n 18.000 hoogtemeters overwonnen.

Ook zijn de heren goed bezig met de wervingen van diverse sponsors. Want de Tour for life is niet een gewoon leuk vakantie doel. Maar ook een tocht om fondsen te werven voor het goede doel. Het goede doel is namelijk **Artsen zonder grenzen**. De teams van Artsen zonder Grenzen werken veelal in oorlogs- en conflictgebieden. Ze willen iedereen bereiken die medische hulp nodig heeft en bivakkeren daarom op

méér mensen helpen. Alle teams van Tour for life moeten daarom een sponsorbedrag van tenminste € 15.000,00 per team in te leggen dat ten goede komt aan Artsen zonder Grenzen. (zie ook <http://www.tourforlife.nl/Personalpage.aspx?teamId=59>)

Het grote verschil met bijvoorbeeld de sponsortocht Alpe d'HuZes is dat dit een **meerdaagse tocht** is. Dat betekent dat de 500 deelnemers iedere nacht moeten slapen in tentjes op steeds een andere camping. Deze tentjes moeten

Ik zie jullie reactie met belangstelling tegemoet.

Groetjes Pien van Maastrigt.
06-21534219. info@vlugtrugforlife.nl

P.S. mocht u helaas niet in de gelegenheid zijn om mij te staan tijdens deze tocht, en voelt u zich daar "schuldig" over, dan is uw sponsorbijdrage natuurlijk ook van harte welkom 😊 .



“Gezonde fietskriebels”

Ooproep aan alle Vluggers: Openingstocht zondag 18 maart half 9

Op zondag 18 maart vanaf half 9 organiseren wij onze eigen Openingstocht. Er wordt van te voren weer goed werk verricht om deze tocht voor iedereen goed te laten verlopen.

Daarom deze oproep aan alle Vluggers, dus zowel A-ploeg, B-ploeg, C-ploeg, vrouwenploeg:

laat je fietsend zien op zondag, 18 maart !

Het is ook reclame naar buiten toe dat wij als club massaal onze eigen tocht fietsen. Uiteraard beginnen we in een rustig tempo, passend bij de opbouw van weer een nieuw seizoen. Deze tocht is ook bedoeld dat we zoveel mogelijk inschrijvingen krijgen van andere clubs of andere fietsfanaten of gewone fietsers die houden van een mooie uitgezette tocht. Daarom maak het bekend onder je familie, buurt, vrienden, collega's, andere clubs, hoe meer mensen op de fiets des te beter.

Het weer kunnen we helaas niet regelen, vorig jaar was een prima jaar wat betreft opkomst, we hebben echter ook al 2 jaar achter elkaar een echte verregende tocht gekend, dit is meer dan genoeg. Laten we daarom hopen dat de weergoden dit jaar weer mee willen werken waardoor veel mensen uiting kunnen geven aan de jaarlijkse gezonde “fietskriebels” in het voorjaar.

Tot ziens op de racefiets op 18 maart bij onze Openingstocht van Vlug Trug.

Jac





Broeren

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



Daarom altijd **v**lug weer
trug naar C1000 Broeren

C1000 Broeren
Rivierenplein 26
5215 CZ Den Bosch

C1000 Broeren
Pettelaarseweg 375-377
5216 BM Den Bosch

*op zondag geopend van 16.00u – 20.00u



Veel natuurschoon is gezien.
 Van al dat keren en draaien in het
 bos ga je toch even rustig zitten.
 Aandachtig wordt een grote bruine
 boom bestudeerd.

job-punt.nl **Hét punt voor**
 Personeelsdiensten
 Loopbaanbegeleiding
 Re-integratie | Outplacement
 Jeanne Schellekens | 06 177 09 744
 www.job-punt.nl

HOMERIDE 2-3 JUNI 2012

**FIETS MEE,
 SPONSOR
 OF WORD
 VRIJWILLIGER**

500 KM
 BINNEN
 24 UUR

Verklein de afstand tussen zieke kinderen en hun ouders.

garage

van Uden

Uw OPEL specialist

Garage van Uden - Tel: 073 - 5941349

Internet: www.garagevanuden.nl



Mouwrik Waardenburg

AANNEMERSBEDRIJF - WEGENBOUW

Voor werkzaamheden binnen de GWW-sector onder andere:

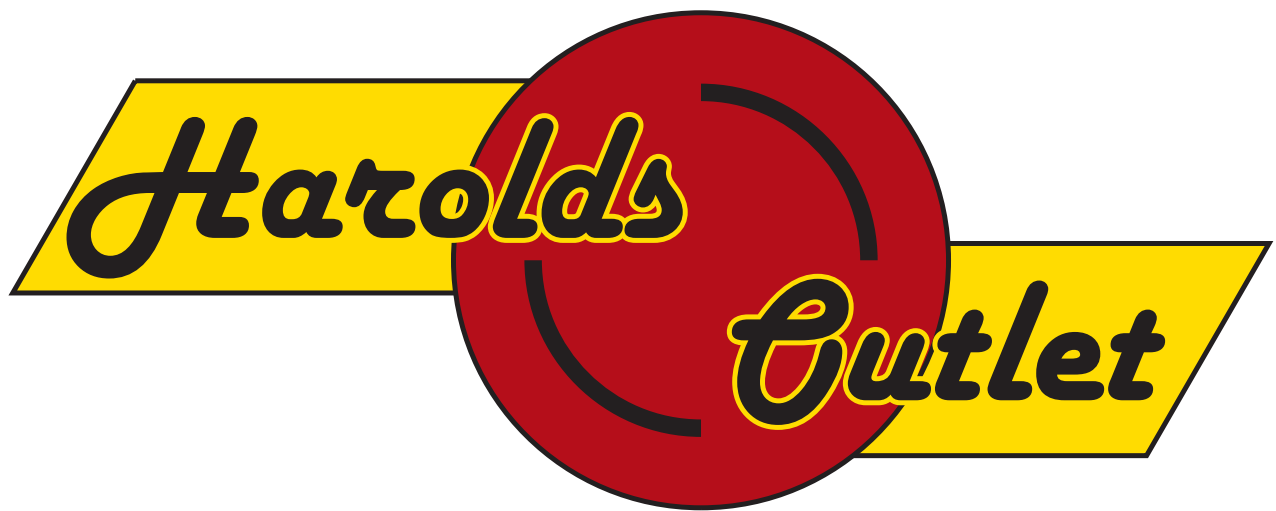
- AANBRENGEN VAN ASFALTVERHARDINGEN
- BESTRATINGEN
- RIOLERINGEN

Mouwrik Waardenburg BV

Postbus 17
4180 BA Waardenburg

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

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



WITGOED • TUINMEUBELS • VERLICHTING • PARTIJ HANDEL

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



Boer Goossens

HOTEL-CAFE-RESTAURANT

Anno 1822

H. Hartplein 2 5275 BM Den Dungen

Tel: 073-5941291



HERBERGH
De Kieppekooi

Tel: 073-5941291

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