



't Vluggertje

Groeten uit een schilderachtig Ronda, vanaf het strand



Vlug Trug doet mee aan de Tour for Life!



Trans Andes • De kop is er af • Blessuretijd • Lef of laf • Openingstocht • VlugTrug over de grenzen heen • Gezocht • Abdijtocht • Weekend VlugTrug • Voortgang VlugTrugTour4Life

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:

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



"KIVADA"

Wielersport

Tel.: 073-503 2500

JULIANA STRAAT 30

MIDDELRODE



Mouwrik Waardenburg

AANNEMERSBEDRIJF - WEGENBOUW

Voor werkzaamheden binnen de GWW-sector onder andere:

• aanbrengen van asfaltverhardingen • bestratingen • rioleringen

Mouwrik Waardenburg BV

Postbus 17

4180 BA Waardenburg

Telefoon 0418-65 46 20

Fax 0418-65 46 29

E-mail info@mouwrik.nl

Website www.mouwrik.nl



Rabobank

Voorwoord

Mede door het mooie weer en de verschillende tochten die worden gefietst is de opkomst groot. Zelfs zo groot dat de A-groep bijna groter is dan de B-groep. Het moet niet gekker worden!! Ook is de C-ploeg flink uitgebreid. De redactie was verheugd dat er weer een aantal leden de pen hebben vast gepakt voor het clubblad. Zo laat bijvoorbeeld Wim weer iets van hem horen en heeft Jac (en dat in zijn drukke voorbereiding voor de Alp duZes) een stuk geschreven over de succesvolle openingstocht. Leon van der Schoor heeft avonturen beleefd in de Andes in Chili.

Er zijn nieuwe rubrieken te vinden in het clubblad. In "de blessure tijd" komen verschillende clubleden aan het woord en in "Uitgelicht" komen bijzondere toertochten, fietsroutes, internet sites en of andere wetenswaardigheden te staan. In deze editie is de Route des Sommets Lienne et Ambleve uitgelicht. Dus mocht je inbreng hebben dan ontvangt de redactie die graag.

Vanaf Maart zijn er weer flink wat nieuwe leden binnen de club. Marcel Spierings, Leon Mutsaars, Saskia Hairwassers, Henry Baaijens, Anne van de Ven, Matthijs Holsbrink, Tonny Nijholt, Natascha van den Brand en Marsha van der Heijden. Al weer enige tijd bekend binnen de club maar hier nog niet genoemd als nieuw lid: Ad van Schijndel (mocht ik iemand vergeten zijn mijn excuus) De redactie wenst jullie veel fiets plezier en mocht je het nog niet hebben gedaan dan nodigt de redactie je graag uit om jezelf in het clubblad voor te stellen.

Vanuit het bestuur komt de oproep of er leden zijn die Tiny kunnen assisteren met de organisatie van de Rabo-actief.

Jochem Huibers

Blessuretijd

Voor zover bekend zijn alle geblesseerde Vluggers weer hersteld of toch in redelijke staat een tocht te maken. Een blijk van herstel is bij mij zichtbaar: Na een paar dagen heuvels en bergritten in Zuid-Spanje kom ik tot de conclusie dat de terugreis veel te vroeg komt. Nu begint het pas. Waar je de ene dag de pedalen met moeite rond krijgt is een dag later met dubbele snelheid de eerste hobbel genomen. Op een parcours met een Andalusische Alpe d'Huez, met de naam Paloma de Zahara kachel ik tevreden omhoog. Alles begon in 2007 met een

knieblessure, waarna een knieoperatie in 2009 me verlost heeft van hoop ellende. Maar daarna wilde de kracht niet terugkomen in het bovenbeen. Dat was dus aftobben en neerzien in de heuvels van Limburg, België en Duitsland. Zelfs de ongeëvenaarde Mont Ventoux wordt bedwongen, maar daar heb ik niet zo'n beste herinnering aan. De Hausière bij La Roche en Ardenne laat ik links liggen, recent reed ik nog door de Ardennen van Bomal naar Vielsalm en retour Bomal. Daar begon al wat te broeien. Kort erna in de Eifel wordt duidelijk dat ik voorbij een grens moet. Ik ontzie de knie niet langer en win hierdoor weer aan kracht, en besef "mijn blessuretijd is voorbij". Jan

De kop is er weer af.

Voor de zoveelste keer, zijn we weer vanuit het veld de weg op gegaan. Het is even wennen aan de racefiets, het is dan ook heel iets anders dan die dikke banden en bochtige bospaden. Er stonden dik 50 clubleden bij Den Boer om de eerste tourtocht te gaan rijden. De A-tjes gingen richting Culemborg, terwijl de B-tjes de uit te zetten tourtocht van de

week erop gingen fietsen. Die grote groep werd natuurlijk gesplitst ivm het gevaar in het verkeer. Het weer was prima, wat we weleens anders meegemaakt hebben en we hadden er allemaal weer zin in. Na de eerste kilometer, hadden we al lek in de groep en de tweede groep haalde ons al in. De man die lek had, liet ons doorfietsen, wat eigenlijk niet gebruikelijk is, maar omdat hij een maatje mee had, haalde zij ons, na wat kilometers toch weer in. Bij de pauze kwamen we, na wederom een leuke band in de andere groep, weer allemaal bij elkaar en er

werd luidkeels gezongen, want er was er weer een jarig; Mark de Laat 50! Normaliter wordt er getrakteerd, maar deze keer bleef het alleen bij het zingen. De jarige had ook niet op zoveel luitjes gerekend denk ik. Onze bammetjes op en wat koffie erachteraan, sprongen we weer op de fiets, om het tweede gedeelte af te werken. Een mooie tocht zo in het begin van het seizoen en ik denk, dat we met dit mooie weer, volgende week volle bak hebben.

Groetjes; Wim Houdijk

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



- Keukens
- Badkamers
- Tegels
- Natuursteen
- Natuursteenzagerij

RUIM 1800M²
KEUKENS, TEGELS
EN BADKAMERS
IN ÉÉN SHOWROOM

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

Lef of Laf?

Een vriend van mij is bang voor het fietsen in een grote groep of klein peleton. Eigenlijk vindt hij dat fietsen in een grote groep een onverantwoord risico is omdat er zo dicht op elkaar wordt gefietst. Jullie hebben als grote groep geoevende wielrenners ook verantwoordelijkheden, verweet hij mij zelfs een beetje. Is het niet voor de fietsers in de groep, dan in ieder geval voor andere weggebruikers zoals die oude heer en dame op de vroege zondagmorgen genietend van het voorjaarszonnetje en zonder pardon net zo makkelijk in de berm gereden.

Fietsen in een grote groep is juist een heel sociale en sportieve activiteit bracht ik ter verdediging op. Waar vind je nu zoveel mensen die samen vroeg opstaan om door weer en wind erop uittrekken, elkaar daarbij voortdurend keurig uit de wind houden, bidons uitlenen, elkaar helpen met het verwisselen van een lekke band, grappen en

grollen uithalen en – niet onbelangrijk - je weer keurig thuis afzetten? Nee, heel sociaal, er wordt bovendien juist heel veel gekletst in de groep...

Eigenlijk ging ik bij die woorden ernstig de fout in. Er wordt in de groep heel wat afgekletst. Deze vorm van afleiding en bron van menig ongeluk is inherent aan het fietsen in een grote groep. Afgezien van dat ene onverwachte moment dat je achterstevoren en compleet uitgewoond op je fiets tegen de wind in zit te harken en het achterwiel / kont van je voorganger probeert te houden, heb je altijd wel een klein portie energie over om met je buurman te kletsen over het weer, de benen, voorbijgangers en ander natuurschoon. Die energie zou beter zijn besteed aan je voorganger, gaten in de weg, een bocht of drempel, en niet te vergeten jouw college-fietsers achter je.

Stel, je fietst achterin een grote groep waarin verschillende fietsers het volgende gedrag vertonen: de één probeert goed uit de wind te blijven en schuift steeds een beetje opzij, de tweede kijkt voortdurend om zich heen waardoor anderen achter hem een gaatje laten vallen voor de zekerheid, nummer drie kan door vermoeidheid niets anders dan aanhaken en reageert traag op wat voor hem gebeurt, de vierde zit met zijn handjes op het stuur in plaats van aan de rem, nummer vijf put zich uit door het gat dat voor hem valt na iedere bocht weer dicht te rijden etc. Als je dan achterin zo'n grote groep zit, zie je alleen maar risico's voor je rijden. In zo'n geval kun je slechts bidden en hopen op het beste; een ongeluk ontwijken zit er dan niet in.

Zonder te willen ontaarden in verdere zweverigheid is er eigenlijk maar één manier, namelijk die van voorkomen!



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



Voortgang VlugTrug4Life *Tour for Life 2012*

Inmiddels is het bij de meeste Vluggers reeds bekend; een ploeg van Vlug Trug doet dit jaar mee aan de Tour for Life; een 8 daagse wielertocht van Italië naar Nederland.

En om aan dit prachtige evenement mee te mogen doen moet ieder team een som van €15.000,- aan sponsorgeld verzamelen, welk weer volledig ten goede komt aan Artsen zonder Grenzen. Hierbij een update hoe wij er op dit moment voor staan.

Tweede begeleider

Ons Vlug Trug lid Jan van Bragt gaat ons naast Pien van Maastricht begeleiden tijdens deze zware meerdaagse. We zijn blij met de komst en ondersteuning van Jan in ons team. Hij fietst vanaf zijn 33e jaar en heeft grote klassiekers gereden, waaronder ook Santiago de Compostella. Pien en Jan helpen ons met het vervoer van alle bagage, staan onderweg klaar met eten en kleding en besturen onder andere de bestelbus die Jürgen Otten van ProLease beschikbaar stelt. Het hele team is nu dus compleet!

Snelle Jelle

Één van de grote 'vissen die we aan de haak geslagen hebben' is Snelle Jelle, of te wel de firma Wieger Ketellapper, wat weer aan Peijnenburg toebehoort. Verschillende leden zullen ons inmiddels in een Snelle Jelle tenue op zondagmorgen aan de start hebben zien staan. We hebben met Snelle Jelle de afspraak gemaakt om als een promotieteam op te treden vóór en tijdens onze trainingstochten. Dan delen we Snelle Jelle's uit, die heerlijke, energierijke peperkoekrepen. Die repen worden bij de start graag door de deelnemers in ontvangst genomen. Ook de organisatie van de desbrennende tocht is



Het Snelle Jelle promotieteam aan het werk tijdens de Corridorocht in Olland.

blij met ons initiatief, voor hun is het natuurlijk een stukje reclame; de kans dat de renners volgend jaar weer komen is wat groter. Op zo'n ochtend delen we in een uurtje zo'n 400 repen uit, waarna we zelf in dat prachtige Snelle Jelle tenue de tocht fietsen. Dat geeft een enorme exposure. Er staan zo'n 10 van deze trainingstochten op het programma, en voor deze prestatie steunt Snelle Jelle ons met een heel mooi bedrag.

Flyers

Alle teamleden hebben inmiddels via een flyer al hun bekenden op de hoogte gesteld van onze deelname en de vraag om een bedrag te doneren. Deze flyer geeft ook een heel mooi resultaat.

Benefiet BBQ

Ons team is zeer druk in de weer met het organiseren van een gezellige benefiet barbecue. Zondag 13 mei gaat dat plaats vinden, aan het Arboretum d'n Hooidonk, in Den Dungen. Onze eigen Quick Back Band zorgt voor muzikale onder-

steuning, daar kan ook voor een klein prijsje een nummer worden aangevraagd. Niemand minder dan onze eigen Mark Minkels kan zich uitleven in de persoon van veilingmeester. Ja wel, een veiling! Allerlei leuke dingen maar ook diensten worden per opbod geveild. Zie onze teamsite www.vlugtrug4life.nl voor het volledige overzicht. Uiteraard hebben wij lokale ondernemers bereid gevonden om ons te ondersteunen, vrijblijvend of tegen kostprijs. Deze middag/avond wordt mede ondersteund door een arts van Artsen zonder Grenzen. Hij laat ons luid en duidelijk zien waar ons/jullie gedoneerde geld allemaal aan besteed wordt. Deze benefiet BBQ moet ons natuurlijk weer een mooi centje opleveren om uiteindelijk aan die vijftienduizend euro te komen. Indien je zin hebt in een gezellige middag met ons team, meld je dan aan via info@vlugtrug4life.nl. Mocht je nog niet in de gelegenheid geweest zijn om ons team te ondersteunen door middel van een donatie; tijdens deze middag zorgen wij dat u een hiervoor bedoelde flyer ter plekke kunt invullen.

Marc van Gastel

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**

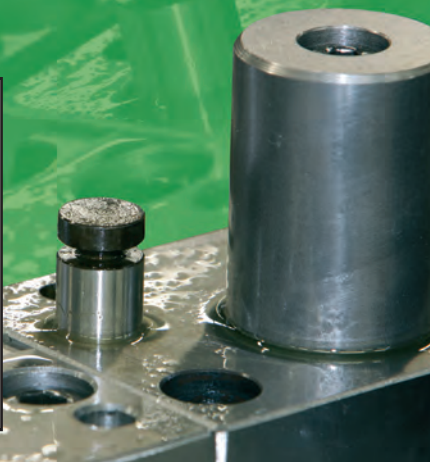
Marinus Spierings Gereedschapmakerij

Hambakenwetering 19

5231 DD 's Hertogenbosch

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

www.vofmsg.nl • info@vofmsg.nl



LAMMERS
Banden & Velgen

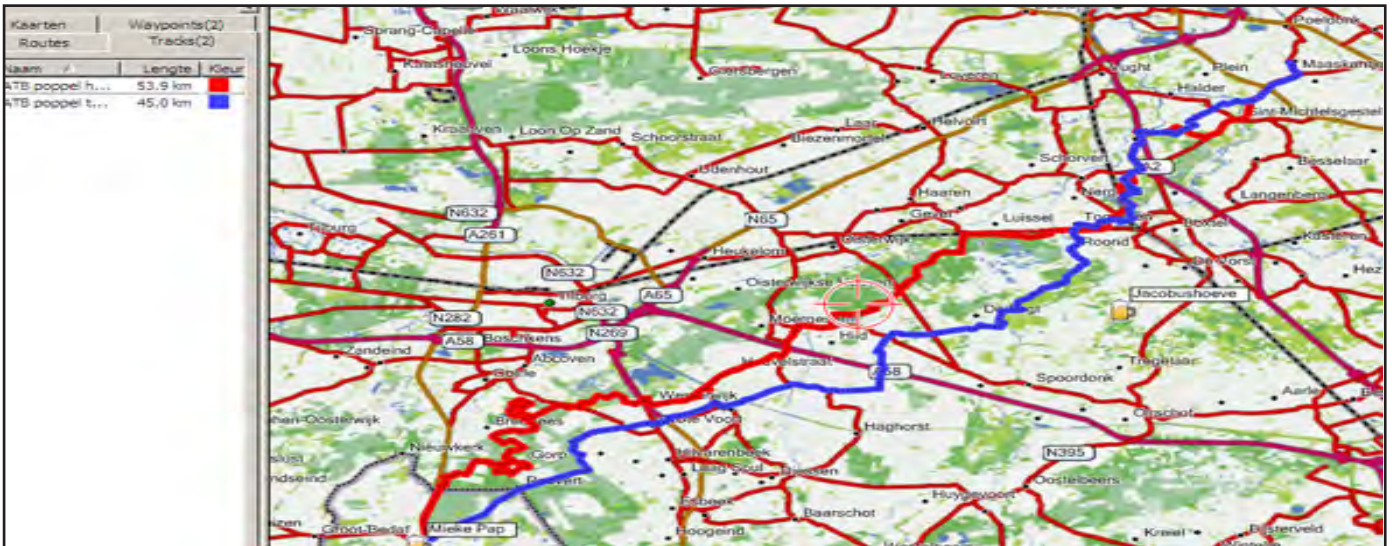
Dennis Lammers
06-21503346

Venkant 7
Sint Michielsgestel
Tel: 073-5510561
www.lammersvelgen.nl



De goedkoopste in de regio!

WWW.LAMMERSVELGEN.NL



Uitgelicht:

Door: Jochem Huibers

Route des Sommets
Lienne et Ambleve

Startplaats: Stavelot
Afstand: 112 km
Hoogtemeters: 2150

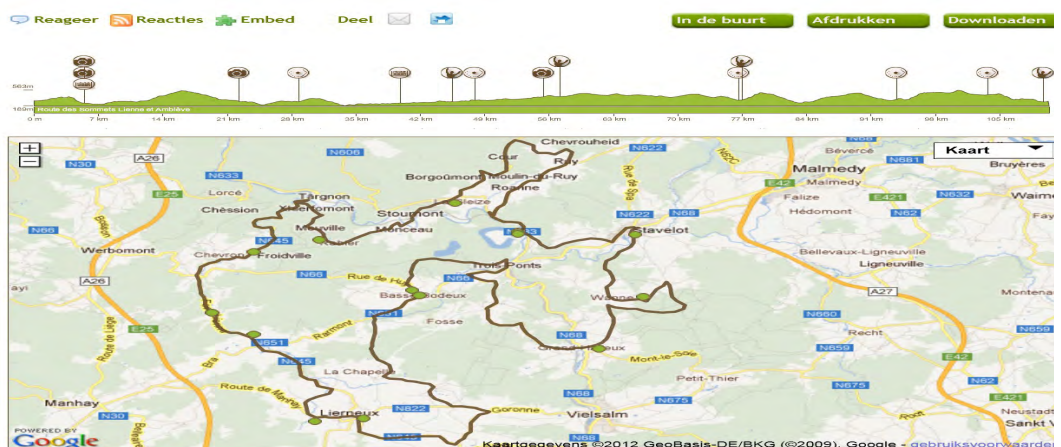
Bekende beklimmingen:
Côte de Rosier,
Côte de Wanne

Beschrijving:
Route des sommets Lienne et Ambleve is in een uitgepilde route in de Belgische Ardennen. De route gaat langs mooie bezienswaardigheden

uit die streek met de nodige beklimmingen. De startplaats is Stavelot, 80km over de grens. Ik parkeer zelf de auto op de doorgaande weg naar Trois Ponts. Vanaf de start is het direct links omhoog een mooi stukje klimmen. De eerste 35km gaat alleen maar omhoog en omlaag. Voor degene die goeie benen hebben kunnen na de eerste afdaling na 5km omdraaien om de klim via de andere kant te pakken. Dit kan ook na 31km. Na 35km is er een vlak (lees vals plat) stuk van 20km. De weg is op sommige stukken wat slechter. Mijn ervaring is dat het tussenstuk een ware sloper is. Het lijkt net of de rem erop staat! Na het vlakke stuk word je wederom verrast door de "heerlijke" beklimmingen

die ver doorlopen. Als slotstuk heb je Cote de Wanne. De originele route gaat door naar Malmédy, maar die route zou ik niet pakken, want die gaat over een drukke weg. Boven aan de Wanne kun je links afdraaien naar stavelot. Voor meer tips om de route uit te breiden of in te korten en waar de moeilijke bordjes staan kun je kijken op www.klimroutes.nl. Daar kun je nog meer uitgepilde routes vinden in de Ardennen. Via internet is er ook een boekje gratis te bestellen waar alle routes in staan.

Zie voor extra informatie deze link: <http://www.routeyou.com/route/view/20543/fietsroute-route-des-sommets-lienne-et-ambleve.nl>




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



Aankondiging VlugTrug Abdijscht 2012

*De tweede Abdijscht –
nu al een nieuwe traditie*

Op 3 juni 2012, wordt voor de tweede keer De Abdijscht verreden. Hoewel de opkomst met 12 VlugTruggers vorig jaar niet heel hoog was – het regende vlak voor het vertrek – hebben we toen toch een geweldige dag gehad.

Vorig jaar stond de tocht in het teken van de 50-jarige verjaardag van uw secretaris, dit jaar hebben we een andere Abraham gevonden....

Hoewel de (sterke) verhalen over de vorige editie vast bekend zijn, toch even wat uitleg over de tocht. Het idee is om op een prettige wijze twee aangename zaken des levens te verenigen, te weten (1) fietsen over een mooie route én (2) een biertje drinken op een terras.

Omdat je volgens mij nergens beter bier drinkt dan in de buurt van een (trappisten)abdij rijden we die dag dus van abdij naar abdij. De tocht heeft een totale lengte van zo'n 157 kilometer, waarbij we drie pauzeplaatsen aandoen, telkens bij een abdij dus.

We vertrekken op het sympathieke tijdstip van kwart

over 9; we willen immers de Paters van Achelse Kluis niet storen bij het ochtendgebed – de heren serveren pas vanaf 11 uur.....

Dat komt overigens prima uit want – ik verzin dit niet – rond 11 uur 's ochtends is het smaakgevoel het best.....proost....

Het is ruim 60 kilometer fietsen vanaf Boer Goossens; over een prachtige route, linksom langs EindhovenoverdeLeenderheide. Daar aangekomen wachten – voor degenen die het dan al aandurven – twee unieke bieren van het vat: de Achelse Kluis Donker en/of Blond. Dit is telkens een iets minder sterke versie van de Achelse Kluis trappist in flesjes; uniek, want bij mijn weten alleen daar te drinken.

Vind je het nog wat vroeg....ook goed....er is ook koffie.....

Na deze stop gaan we over een vernieuwde route – wat dieper België in langs het Schelde-Maas kanaal en door bosrijke omgeving naar de Abdij van Postel. Hier brouwen de monniken weliswaar geen bier meer, dat hebben ze uitbesteed, maar je kunt er wel 'Postelkes' drinken in verschillende soorten en smaken. Wie wel eens in Postel is geweest weet dat er geen gebrek is aan frietkoten, terrasjes en taveernes, dus met lunchen komt wel goed.

Na Postel gaat het weer terug naar het Noorden; over kleine wegen naar de

Abdij van Koningshoeven; de enige Nederlandse Trappistenbrouwerij. Geniet hier van een licht biertje dat 'Puur' heet of leef je uit met één (of enkele) van de niet minder dan 7 verschillende trappistenbieren hier.

Daarna is het nog zo'n 30 kilometer (effe tikken) naar Den Dungen. Naar verwachting zal het hier zijn waar de mannen (vrouwen) van de jongens (meisjes) gescheiden worden.....

Ik schat zo in dat we tussen 5 en 6 uur 's avonds weer terug zijn..... of ben ik dan te optimistisch? Ik zou ervoor zorgen dat je 's avonds geen afspraken meer hebt....

Voor wie is deze tocht bedoeld?

Zowel A-, B- én C- groep kunnen meedoen. We gaan het tempo aanpassen; het is geen wedstrijd, maar een dagje uit.

Je doet met de tocht mee als je van een biertje houdt, maar ook als je dit niet lekker vindt of niet aandurft is de tocht meer dan de moeite waard. Het is nl. een heel mooie route.

En natuurlijk gaan we 'samen uit, samen thuis'.

Weer of geen weer, ik sta er weer op 3 juni 2012 om kwart over 9 bij Boer Goossens.

Wie gaat er mee....wie durft???

Peter Goossens

Dringend versterking gezocht voor de RABO-Actief !!!

Bij de ALV is er al een oproep gedaan aan de leden voor versterking van de RABO-ACTIEF Fietstocht. Helaas meldde zich niemand, de afspraak is toen gemaakt dat in het volgende Vluggertje een oproep zou volgen.

Tiny Huijbers is de grote man achter de schermen, hij is goed bekend met de organisatie en wat er allemaal nodig is voor de Rabo-actief. Op die dag zelf

is er mankracht nodig, mogelijk ook nog het een en ander van te voren. Dit is een tocht die voor Vlug Trug financieel aantrekkelijk is, mede vanwege de sponsoring door de Rabo Bank. Daarom is het een **must** dat er een persoon bij komt ter assistentie. We willen toch niet dat deze tocht niet door kan gaan omdat er niet één persoon is binnen de club Vlug Trug die niet zou willen helpen.

Wie oh wie durft dit aan ? Als start willen we de persoon de ruimte geven dat het eenmalig is, waardoor je niet meteen helemaal gebonden bent.

Wel willen we natuurlijk gaarne verder met de vaste personen. Dus idealer is het als iemand zich meldt om met de intentie voor enige jaren dit evenement goed te organiseren.

Meldt je aan bij Tiny of Jan van de Ven. Laat zien dat Vlug Trug een club is waar alle leden zich mede verantwoordelijk voelen voor het wel slagen van de verschillende evenementen en denk niet: dat doet die andere wel ! De Rabo-Actief fietstocht wordt verreden d. d. 01-07-2012.

Jac

Weekend Vlug Trug 2012

24, 25 en 26 augustus

Ook in 2012 hebben we als vereniging weer een clubweekend georganiseerd waarbij we de trend van voorgaande jaren voortzetten.

We vertrekken op vrijdagochtend om 09.00 uur, op de fiets, bij onze sponsor Hotel cafe- restaurant Boer Goossens. We rijden dan in meerdere groepen naar ons logeeradres, de De Duiventil in Nunspeeth. De afstand ligt afhankelijk van de te kiezen route tussen de 110 en 130 km. Voor vervoer van de weekend- tassen wordt gezorgd. We overnachten daar in twee tot 8 persoonskamers. Voor vrijdag en zaterdagavond in een diner geregeld en voor de ochtenden een ontbijt. Op zaterdag zal er tijdens het NK een luch verstrek worden. Na een gezellige avond en goede nachtrust hebben we voor zaterdag de deelname aan het

NK op het programma staan. We zullen een gooi doen naar

de titel en met meerdere teams inschrijven. De route voert over het noordelijke, en voor de meeste van ons onbekende, gedeelte van de Veluwe. De route is geheel uitgezet en men heeft voor een prachtige route gekozen. Na afloop gaan we weer terug naar ons overnachtingsadres voor het diner waarna we een gezellige avond zullen hebben en zeker als we ook nog eens in de prijzen vallen. Ook dit jaar zal de vereniging waar een flink gedeelte van de kosten voor haar rekening nemen en daardoor is de eigen bijdrage gelijk aan voorgaande jaren, **namelijk 65 Euro per persoon**.

U kunt zich voor dit weekend opgeven bij Jan van de Ven en/of Stefan Wonders telefonisch of per mail. (j.w.m.m.vdven@home.nl) Er zijn reeds 10 aanmeldingen.

Zonder nu al op allerlei details in te gaan volgen hier enkele highlights over het NK 2012. Start en finish zullen plaatsvinden bij de voetbalvereniging Nunspeet, op **sportpark de Wiltsangh**. Daar worden op zaterdag 25 augustus

zo'n 1000 fietsers verwacht, die in clubteams (75?), individueel (100?) of bedrijventeams (20?) vanaf 9 uur starten.

De teams, bestaande uit dames en/of heren van tenminste 16 jaar oud, rijden met sport-/ racefiets dan via een ochtend- en middaglus tussen de 80 en 120 km. Individuele deelnemers rijden een afstand tussen 70 en 90 km in één lus.



Dit alles gebeurt zonder het meenemen van horloge of tijd-/ afstandregistratie. Voor de start moeten de deelnemers bekend maken met welke gemiddelde snelheid, tussen 18 en 28 km/uur, men gaat fietsen. Na de eerste lus komt men terug op het sportpark en staat een buffet/ lunch gereed, welke men kan nuttigen. De tijden worden automatisch, elektronisch door mensen van de NTFU geregistreerd.

LAMMERS
Banden & Velgen

Dennis Lammers
06-21503346

Venkant 7
Sint Michielsgestel
Tel: 073-5510561
www.lammersvelgen.nl




WWW.LAMMERSVELGEN.NL

De goedkoopste in de regio!

**Ja,
u krijgt
persoonlijk
advies**

Bel voor
een afspraak
of kom langs.



Wij zijn uw bank. RegioBank
Zelfstandig Adviseur

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

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

DOV
VLOEREN - IMPORT

VLOEREN TEGEN GROOTHANDELSPRIJZEN!




Voor het beste advies en de mooiste vloeren

DOV Vloeren Den Dungen

Het Schild 15 A / 19 A
5275 EB Den Dungen

T: +31 (0)73 - 594 3786
F: +31 (0)73 - 594 3795

E-mail: info@dovvloeren.nl

Ma-Vr : 14:00-18:00 u
Za : 10:00-17:00 u

www.dovvloeren.nl

In onze vestiging in Den Dungen, nabij Den Bosch, hebben wij het meest complete aanbod van houten **vloeren , lamelparket en laminaat**

In onze showroom kunt u uit meer dan 100 soorten houten vloeren kiezen en wordt u te woord gestaan door deskundige medewerkers.

Levering aan bedrijven en particulieren





Terugblik op de Ope- ningstocht 2012, veel be- ter dan verwacht.

D.d. 11-03 was het mooi weer, om half 9 verzamelen bij Den Boer om gezamenlijk de 75 km route te rijden van de Openingstocht.

De opkomst was geweldig; bijna 60 Vluggers stonden klaar voor het vertrek, een record ? De A-mannen hadden hun eigen plan en vertrokken met 19 personen ! De B-ploeg stond klaar, ruim 30 mannen en vrouwen bleven over om de tocht van 75 km te fietsen. Omdat de groep zo groot was, is de groep meteen opgesplitst in 2 groepen, dus veilig fietsen. De voornemens waren prima, velen wilden fietsen en het tempo was passend voor de start van het seizoen. We konden terugkijken op een geslaagde generale ! De C-groep zou met 8 Vluggers vertrokken zijn.

D.d. 18-03 was dan de officiële start van de Openingstocht. De voorspellingen waren niet goed, regen in de nacht en nog op zondagochtend. De hoop was erop gericht dat het wel mee zou vallen. Zaterdag was afgesproken dat we met Jan, Jo, Robin en ondergetekende de tocht samen zouden gaan uitzetten. Het weer was goed, droog, dus met gemengde gevoelens aan de slag om toch deze tocht goed uit te zetten. Nauwelijks onderweg, kreeg Jan pech, zijn remmen van de auto werkte niet meer. Jan die niet snel opgeeft, gaf aan dat hij mogelijk toch wel verder kon, hij kon dan wel alleen de handrem gebruiken. Na 4 uur was het gelukt om de tocht

samen goed uit te zetten. En nu maar afwachten voor de zondag.

's-Morgens nog droog, hopelijk valt het nog mee ! Richard Broeren had weer goed gezorgd, 1 grote bananendoos met koeken en 2 grote dozen bananen. We konden uitdelen ! Alsof dat nog niet genoeg was, deelden enkele Vlug Trug leden die de Tour for Live gaan fietsen ook nog peperkoek uit. Vlug Trug laat zich van de goede kant zien !

En ja hoor, vanaf half 9 begon het te lopen en zo ging het goed door tot 10.30 uur. Uiteindelijk hadden we een opkomst van **314 inschrijvingen** ! Daarnaast waren er nog 50 clubleden die deze tocht hebben gefietst, verdeeld over de A, B en C groep. Dus in totaal zijn er **364 deelnemers** geweest die de tocht hebben gefietst. Weer een nieuw record mbt inschrijvingen !!! Een geweldige meevaller, dit vooral afgezet tegen de slechte weersvoorspelling. Wat een mazzel. Schitterend voor de club ! Zoals afgesproken waren Hans, Marc, Henk en Frans om 8.00 uur present om de tochten na te fietsen en te controleren of alle pijlen er nog hingen. Dat was zinvol omdat hier en daar enkele pijlen weg waren, zij zorgden er voor dat alles weer goed was uitgepijld.

Op de inschrijvingspost zat weer de vaste bemanning; Stefan, Jan en Bart, zij zorgden ervoor dat de deelnemers konden inschrijven. Jac was nog gevraagd om de koeken uit te delen voordat de fietsers vertrokken. En ja hoor, alles kon weggegeven worden ! De grote drukte was zoals

gehoopt tussen half 9 en 10 uur, van individuen tot grote groepen. Allen klaar om te starten richting De Riethoeve te Vorstenbosch.

Daar zaten Toon en Carla om de mensen te ontvangen, de kaarten af te stempelen en hen nog een banaan mee te geven voor de terugtocht. Zij vertelden na afloop dat de uitbaters van De Riethoeve zeer tevreden waren en aan hen meermalen was verzocht of ze nog iets wilden drinken op hun kosten. Jan, Jos, Harrie en Hanneke zorgden ervoor dat de peilen en borden allen weer werden opgehaald en afgeleverd bij Jac thuis.

Mannen, vrouwen, allen heel hartelijk dank voor jullie inzet en het resultaat was geweldig. Iedereen heeft zich keurig gehouden aan de gemaakte afspraken. We kunnen terugkijken op een zeer geslaagde tocht gezien de opkomst, zeker afgezet tegen de mindere weersverwachting zoals aanvankelijk was voorspeld. Het resultaat mag er zijn. Als een evenement erop zit, kan altijd even worden teruggekeken op het verloop. Van de deelnemers hebben we geen enkele klacht gehoord, wel nog enkele tips. Wel waren er enkele opmerkingen van deelnemers bij de inschrijving in de trant van; wij komen altijd bij jullie fietsen, wij zien Vlug Trug bijna niet op onze tochten. Een tip voor de wegkapiteins cq de planners voor tourkalender op bv 1x per maand een tocht te fietsen in de regio van clubs die bij ons altijd goed vertegenwoordigd zijn ?!

Jac

Als uw kozijn
perfekt
moet zijn!



Perfekt Kozijn

T 073 - 52 30 888
www.perfektkozijn.nl

De Masseur Berlicum

massages - tapen - voedingsadvies

Jeanne Schellekens

06 - 177 09 744

demasseurberlicum@home.nl



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

“KIVADA” Wielersport.



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

KIJK VOOR AANBIEDINGEN OP ONZE WEBSITE:

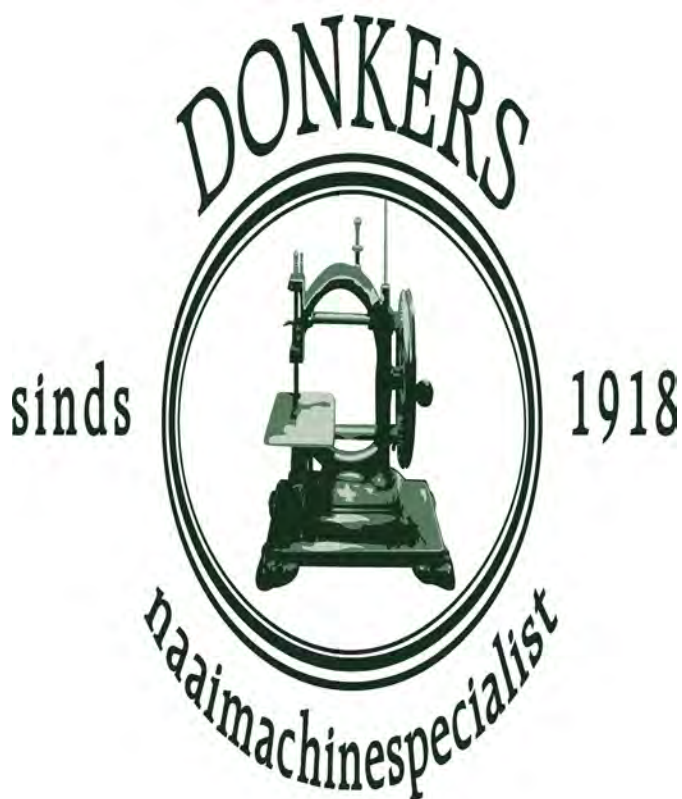
www.kivada.com

“KIVADA” WIELERSPORT

TEL.073-5032500

JULIANA STRAAT 30 MIDDELRODE

- Tot ziens in onze winkel ! -





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

Tekst: Sjoerd Tilstra

Fotos: Leon van den Schoor

In het begin van de winter kreeg ik een mailtje van Sjoerd Tilstra. Als we dan toch de hele winter moeten trainen voor de Cape Epic in maart, kunnen we de Trans Andes ook wel meepikken. Ja, waarom ook niet? Na een maand had ik nog steeds geen antwoord op deze vraag naar mezelf en heb ingeschreven. Lang zag het er naar uit dat ik alleen zou gaan. Vlak voor de inschrijving sloot schreef Sjoerd nog in. Sjoerd is eigenlijk een road-wienie maar is gelukkig de laatste jaren steeds meer gaan mountainbiken. Verschillende mountainbike marathons hebben we al samen gedaan waaronder de extreem zware Crocodile Trophy in Australië 2010. Voor dit verslag maak ik dankbaar misbruik van de blog die Sjoerd na elke etappe op z'n blackberry verzend. Hier komt zijn verhaal.

VERSLAG: PARA LA CARRERA

Eerste nacht in Chili, heerlijk 12 uur lang geslapen. Programma voor vandaag: een rondje fietsen en verder relaxen. Leon heeft natuurlijk al ontbeten als ik net wakker word. Even kijken hoe Udo Bölts en Carsten Bresser de fiets ingepakt hebben en wat voor materiaal ze hebben (allemaal 29-ers), Stefan Sahn komt er ook nog bij dus we zijn in goed gezelschap. Ik denk niet dat ik ze tijdens

de wedstrijd nog veel ga tegenkomen, ze zien er wel heel fit uit. Goede gasten. Na het ontbijt meteen de fiets op, het is nog fris en het plan is 2 uur op de weg te rijden. Het lijkt een saaie rit te worden op een van de weinige wegen, maar na 15km houdt het asfalt op en gaan we onverhard verder. Het lijkt verdorie wel Australië, veel corrugations en nog veel meer stof. Flinkte klimmen wisselen elkaar af, en het uitzicht wordt steeds mooier. Een groot meer met een paar vulkanen erom heen, maar die liggen nu nog in de wolken. In geen velden of wegen ook maar iets wat op bebouwing lijkt. Wat doen we, doorrijden of toch maar terug? Ik had een bordje gezien van een camping, nog 6km dus maar even doorgaan. Kunnen we met een beetje geluk wat te drinken kopen. Daar aangekomen blijkt er zowaar een restaurant te zijn, uitzicht op het meer en gegrilde forel, wat wil je nog meer? De zon! Na het eten komt die ook, en het is meteen bloedheet. Onder het stof komen we weer terug bij het hotel: 65km en 1000hm, een goede training. Fiets schoonmaken en ons 2e doel verwezenlijken: relaxen.



1E ETAPPE: MAANDAG 23 JANUARI

Gezonde wedstrijdspanning, lekker ontbijt, tas inpakken en naar de start. Vandaag om 10 uur starten, en het is gezellig. We staan met z'n allen aan de verkeerde kant van de startboog. Redelijk snel opgelost, en ik sta nu bij Carsten, Udo en Jan Dams, een geschikte gast uit België. De eerste 8km zijn geneutraliseerd, (geflankeerd door een stel honden) maar het gaat meteen erg hard. Op de eerste klim rijdt ik het gat dicht maar dat was niet erg snugger. De auto laat een groot deel van het peloton weer bij elkaar komen dus alle moeite voor niets. Na 8 km gaat het dan echt hard. Ik rijdt meteen goed van voren en als de eerste lange klim komt haal ik eerst Luuk Belga en de Lapierras in. [Die kennen we nog van de Croc] Tot aan de bevoorrading zitten we nog vlak bij elkaar, maar zij rijden meteen door. De klim wordt nu toch erg lastig, steil en met dwarsliggende bomen wordt hier het pad geëffend. Het lijkt mij al snel een oefening op de brug met ongelijke liggers. Verschillende stukken moeten we lopen, en dan voel ik al dat het mijn dag niet gaat worden. Tijdens een lange steile klim op een soort grasondergrond heb ik moeite op de fiets te blijven. De eerste tekenen van kramp komen al opzetten, maar kleiner schakelen is niet meer mogelijk. Na zo'n 40km is het hoogste punt bereikt.



Ik heb het gevoel goed te dalen, maar dan haalt Leon me in. Meteen volgen natuurlijk maar het gaat nu wel erg hard naar beneden. Ben benieuwd hoe dit eruit ziet op de GoPro. [Digitale mini camera] Een tussenstuk op asfalt kunnen we mooi samen rijden, maar de kramp kan nu elk moment komen. Dan de laatste klim van 15km. Ik kan nu alleen nog maar volgen. Stukken van 21%, het gaat nog. Als het afvlakt verlies ik echter terrein, en 5 km voor de finish rijd ik lek. Goed naar Wim gekeken, patroon erop, even schudden en daar gaat ie weer. Motivatie is nu wel wat minder. Even later is de band weer leeg, nu zie ik een scheur. Binnenband

erin leggen verloopt wat moeizaam en met lede ogen zie ik een man of 10 mij inhalen. Eindelijk weer op de fiets, flink balend. De fut is eruit en het gaat nu zwaar. De etappe is ook langer dan ik had begrepen, het lijkt wel weer de eerste dag van de Croc. Nog 1km, en ik rijd verkeerd. Gelukkig wordt ik teruggeroepen. Ik stap af en de kramp schiet vol in mijn bovenbeen. Ik probeer te strekken maar dan zit het ook aan de achterkant. Er zit niets anders op dan te wachten tot het wegtrekt. Op laagtempo dan het laatste stuk wat echter nog 5 km blijkt te zijn. Best een lastig stuk met keien boomstronken en een paar drops en een brede rivier. Dit keer maar

niet fietsend er doorheen: seen that, done that. Fuck wat koud, ik hoop maar dat ik nu niet weer kramp krijg. Het laatste stuk is echt een drama, snelheid is weg en ik ben blij als ik aankom. 15 min verloren op Leon in de laatste km's. Hij is 1e in de categorie 45+, ik ben 20e bij de Open Men. 5u15 op 86km. Stefan Sahm heeft gewonnen in een ongelooflijke 3u45, meer dan 20min sneller dan Carsten en Udo. Jan zit daar net tussen in. Aan mijn start heeft het in ieder geval niet gelegen. Morgen wel een andere tactiek. Piano, piano, de week is nog lang en het gaat nog zwaar worden. Ben benieuwd hoe de beentjes morgen zijn.

2e Etappe: Dinsdag 24
Januari

Korte samenvatting:
gellow en 20+. Tijdens
de racevoorbepreking
werd al aangegeven dat
we vandaag de gele pijlen
moeten volgen, oftewel
"amarillo". Op z'n Chileens
Engels is dat gellow. Dat
niet iedereen dat begrepen
had bleek al snel. Met een
grote groep kwamen we na
5 km weer over de startlijn.
Kleine teleurstelling maar wat
vervelender was, was dat we
nu flink wat trage rijders voor
ons hadden. Etappe vandaag
50 km (+ de 5 die we teveel
gereden hadden), maar meer
hoogtemeters dan gisteren,
en dat was al zwaar. De

tactiek om rustig te starten
werkt goed, maar de eerste
lange klim is vrijwel continue
meer dan 20% en dat zal de
rest van de dag niet anders
worden. Veel rijders moeten
lopen en op een single track
is het recept duidelijk: dit gaat
een lange dag worden met
veel files. Drie van dit soort
steile klimmen staan op het
programma. Ik kan samen
met een vedergewicht dame
toch veel fietsend afleggen,
dat lopen stel ik tot het
uiterste uit. Leon zit dan al
voor me, die zie ik vandaag
niet meer terug. [Leon heeft
ook het extra lusje van 5
km gereden] Alhoewel het
parcours zwaar is, is het niet
echt mooi. Veel in het bos en
weinig technische stukken.

De laatste 5km zijn gelijk aan
gisteren, een lastig stuk met
veel keien en boomstronken.
In een donker stuk zie ik
een stronk niet liggen in de
lengterichting van het pad.
Ik schuif weg en val met m'n
knie op een andere stronk.
Meteen gekoeld omdat
we de brede rivier weer
door moeten. Lopen gaat
lastig, maar gelukkig valt
het fietsend wel mee. Na
aankomst bij de medische
post een ontstekingsremmer
gekregen, en ijs erop, dus
dat zal wel goed komen.
Ben bang dat ik niet door de
dopingcontrole kom. Uitslag
nog niet bekeken. Prioriteit is
nu eten, fiets prepareren en
verder relaxen. Life can be
simple.



3e Etappe: Woensdag 25 Januari

Korte samenvatting:
gevarieerd, zeer zwaar en het roadbook is niet echt nauwkeurig. Het zal een zware etappe worden, 72km (daar kom ik later nog op terug), en een kleine 2500hm. Mooi weer vandaag, zal zo'n 30 graden worden. Start is al een stuk rustiger dan de voorgaande dagen, de vermoeidheid begint te komen. Meteen een lange klim die net fietsbaar is. Dit gaat zo'n 7 km door en dan een mooie technische afdaling. Ping ping, daar is Leon dus weer met z'n irritant fietsbelletje. Op 10km begint de 2e klim, weer enorm steil dus veel loopwerk. Ik vrees weer een dag als gisteren maar het zal veel beter worden. De klim begint weer fietsbaar te worden maar blijft rond de 20% schommelen. Erg tevreden hoe dit gaat. De eerste 16km hebben echter wel meer dan 1,5 uur gekost. Dan de afdaling, ruig, veel keien en nog veel meer stof. Tijdens een kleine rivierpassage valt een Chileense schoonheid stil, stap af en kegelt zowel een andere dame (ja, ze rijden hier erg hard, mocht ik daar later gezeur over krijgen - en ik heb van Fabian geleerd...) als mijzelf om. Ik val half maar de ander gaat bijna kopje onder. Dan het vervolg van een super afdaling. Ping ping, Leon weer. Ik dacht hem in de klim kwijt te zijn maar hij blijft terugkomen, lijkt wel onkruid. Ik volg een tijdje, voor mij op het randje van wat nog acceptabel is. Dan komt een stoffig gedeelte. Ik zie Leon niet meer, alleen een stofwolk. Uit de richting die de

stofwolk neemt kan ik afleiden of er een bocht komt. Gaten, geulen en keien zijn niet te zien. Toch maar even remmen en dan met wat meer zicht dalen. Een enorme lange zand / klei geul dient zich aan, steil met een aantal overzichtelijke drops. Dit is gaaf en het blijft maar doorgaan ! Na 32km is de lol op. Een steile klim op een goed berijdbare schotter weg. Het klokje schommelt tussen de 20 en 25%. Voordeel is dat ik Leon weer inhaal, maar ik kan niet veel harder. Het is bloedheet, en iedere stuurfout resulteert in een energie verslindende correctie, of voetjes aan de grond. Iedere kiezel is de moeite waard om te ontwijken. De klim is maar een kilometer of 3, maar ben nu toch blij dat het over is. Leon is al bij me en zet het tempo in de afdaling. Hij moet even iets aan zijn remmen doen wat ik niet begrijp. [Heeft de berm opgezocht doordat de voorrem haperde. Lucht in de leiding] Ik had niet het gevoel dat hij ze gebruikte. Zodoende komen we samen bij de 2e en laatste bevoorradingspost. Ik neem altijd wat meer tijd, traditie sinds de BBC, dus Leon is nu echt weg. Nog 20km en dit zou redelijk vlak zijn. Er volgt een kilometers lange single trek door een bosachtig gebied met een soort steppegas. Eindelijk rolt het eens heerlijk, en kan eindelijk snelheid maken. Zijn we mooi binnen het uur binnen.... Als mijn teller al op de 72km staat is er nog niets te zien wat op de finish lijkt. Sterker nog, we gaan een stuk heuvelachtig bos in waar het lijkt of het normaal gebruikt wordt voor militaire oefeningen

(maar dan type zwaar geschut). Overal boomstronken waar zelfs Winand niet overheen zou gaan, diepe geulen, keien en heel veel losse takken en boomstronken. Ik denk dat "takkenzooi" hier zijn oorsprong heeft gevonden. Doe er nog een aantal steile korte klimmetjes, modder, kleine riviertjes en een paar prikkeldraad versperringen bij, en het beeld is compleet. Een versperring is te hoog om de fiets overheen te tillen, dus die moet er op een of andere manier tussendoor gevlochten worden, en dan jezelf nog. Twijfelen: eerst het hoofd of de benen. Volledig gaar worstel ik me door deze kilometers hel. Ik verwacht elk moment door hordes fietsers ingehaald te worden, maar achteraf blijkt dat iedereen dit stuk vervloekt heeft. Eindelijk, eindelijk wat huisjes en een weg, we zijn er. Naar rechts ! He ? De huizen staan links. Nog een flinks stuk over een gravelweg en dan eindelijk de finish. Leon en Luuk staan nog bij het fruit en de drankjes, het verschil zal dus acceptabel zijn. Tijd rond de 5 uur 40, op mijn teller staat 79km. Gisteren 23e plek, niet duidelijk wie er allemaal verkeerd gereden hadden. Leon is weer 1e bij de 45+ers. Klasse ! Nu veel eten, en proberen te rusten. Nog even een opmerking over de organisatie: stukken beter dan bij de Croc. Voldoende te eten, zowel lunch als diner warm eten, de bordjes worden door een team schoongemaakt, toiletten worden continue schoon gehouden. Alleen het roadbook nog even bijwerken, en het zou perfect zijn.



4e Etappe: Donderdag 25 Januari

Uitslagen van gisteren: Leon 1e, Sjoerd 22e. Vandaag moet een redelijk snelle etappe worden van 78km en 1900hm. Er zit wel een klim van 25km in, dus dat snelle moet dan toch echt van de afdaling komen. Te weinig slaap gehad en de eerste kilometers meteen omhoog (ongeveer 4 km). Het loopt zwaar maar dat geldt voor velen. De afdaling is een aangename ervaring. Groepjes vormen zich en er wordt hard gedaald over een brede gravelweg. Na 20 km is de pret op en gaat het door een dorpje en omhoog. De klim is begonnen. Eigen tempo rijden is het motto, en je niet gek laten maken. Een lichte morele druk want Leon zit ergens achter me, en met een lange afdaling in het vooruitzicht kan ik maar beter wat voorsprong hebben. De klim loopt eigenlijk wel lekker,

af en toe een steil stukje, maar in ieder geval fietsbaar. Het is heet vandaag en de klim blijft maar doorgaan. Brede weg, gravel, keien, zand, corrugations, dus je zou het afwisselend kunnen noemen... We rijden tussen twee vulkanen door, met sneeuw op de toppen. De laatste kilometers gaan door een naaldbos. Het wordt weer steiler en een stuk technischer met veel boomwortels en geulen. Blijven fietsen, maar het is lastig. Eindelijk de top, film camera aan en naar beneden. Het eerste stuk is technisch, maar vooral lastig door afwisselend volle zon of schaduw. Een paar keer de ideale lijn gemist, maar kan toch wat rijders inhalen. Dan wordt het pad weer een gravelweg en kan er geknald worden. Kilometers lange op volle snelheid. Na de bevoorrading in een groepje van 5 volle bak afdalen. Bocht naar rechts en iets van 10km

op de weg. Kop over kop tussen de 40 en 45 km/uur, heerlijk. De laatste kilometers zijn weer onverhard, met nog een klimmetje erin. De finish komt al in zicht, zit in 2e positie, dus maar een vroege demarrage. Slaat natuurlijk nergens op maar voelt toch goed. 4 uur 7 min, 18e, Leon 4 uur 15 min en 5e. Het plezier wordt toch nog wreed verstoord als iemand van het mechanische team een Shimano vlag opzet, en daarmee een elektriciteitsdraad raakt. Het medische team staat vlakbij om te reanimeren, maar het ziet er slecht uit en duurt lang. Twee keer een hartstilstand, maar wel onder controle en afgevoerd met een helikopter. Wat een ellende. Wellicht dat we vanavond wat meet info krijgen hoe het met hem gaat.

5e Etappe Vrijdag 26 Januari

De dag begint wat chaotisch. Ontbijt zou om 7 uur klaar moeten zijn, dus om 6u55 gaat de wekker af en om 7uur in de (dan nog) kleine rij. Enige wat ontbreekt is het ontbijt. De keukenploeg heeft ook geen haast, schaalte voor schaalte wordt aangedragen en de tafelschikking van het buffet wordt minstens 3 keer veranderd. Drie kwartier later kunnen we eindelijk eten. Toiletten zijn ook wat ver weg, dus al met al wordt het wat krap qua tijd. Snel even water halen, shit dat is op. Er is alleen nog een mierzoete dorstlesser, als dat maar goed gaat. Net op tijd voor de start waar de eerste 5 km achter een auto zijn. Gaat weer hard en ietwat nerveus rijgedrag. De eerste klim komt pas na 13km, dus iedereen wil voorin blijven tot dat punt. Ik besluit zelf de klim niet maximaal op te gaan. De rit is 78km. De laatste 30km zien er op het hoogtekaartje nogal zaagtand achtig uit. Daar wil ik nog wel wat energie overhebben. Klim gaat soepel tot in het bovenste deel in

het bos. Weer technisch, steil en veel boomstronken en ik moet regelmatig van de fiets. Met een flinke blaar op mijn hiel is dit niet prettig. Andere woorden worden ook gebruikt in dit gedeelte, en ik begin me af te vragen waarom we dit doen. De klim gaat zo nog een tijd door. De afdaling die volgt doet alles meteen vergeten. Het eerste deel is een single track door het bos, veel wortels en op een gegeven moment een lang deel met losse boomstronken. Erg lastig rijden, en een paar keer een klein stroompje met een scherpe daling en dan meteen weer steil omhoog zijn leuk als je nog fit bent. Dan komt een fantastisch gedeelte door een geul met los zand, remmen blokkerend door de haarspeldbochten, super ! Na de afdaling een vervelend stuk over een gravel weg, met een aantal zeer venijnige klimmetjes. Dan vol in de remmen, we moeten een ravijn oversteken over een gammele hangbrug. Twee man maximaal op deze brug van zo'n 100 meter. Een opstopping, even wachten en dan kan ik. Gammel is nog een zeer

positieve omschrijving. De leuning lijkt gemaakt van sinaasappelkistjes, en de loopplanken lijken ook hun beste tijd gehad te hebben. Blij dat ik erover ben. Na de brug 20 km glooiend over gravel, kiezels en stenen naar de finish. Kop over kop met de leiders in het mixed 80+ klassement, het gaat weer hard en we halen flink wat mensen in. Helaas ook Cederic, die tegen een auto is aangereden, en naar later blijkt zijn ribben gekneusd te hebben. Gisteren al bijna tegen een paard aan en zijn derailleur pat afgebroken, en nu dit. Wat een pech. De laatste 5 km rijd ik continu op kop, kijken of de groep los gereden kan worden, op 500m nog een demarrage van kop af, en binnen 5 uur binnen. Zal wel weer rond de 18e plek zitten. Leon komt iets later binnen, maar zijn concurrentie zat voor hem. Hij zal morgen hard moeten rijden om zijn 1e plaats te behouden. Jan Dams uit België is vandaag de snelste, het is hem gegund. Morgen de laatste dag.



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



STEVENS

LAPIERRE

idworx
it works!

TREK

Gazelle

MERIDA

BATAVUS

SPARTA

FIETSWERELD

Johan Koolen

Hinthamereinde 1

5211 PL 's-Hertogenbosch

Tel.: 073-613 9020

info@fietswereldjohankoolen.nl

www.fietswereldjohankoolen.nl

Nieuw en gebruikte fietsen :
Tour- Sport- ATB- Race- Electriche fietsen
Kleding - Onderdelen - Eigen werkplaats enz.

Trek Idworx Lapierre Gazelle Batavus Merida Sparta

Wielersport, fietsonderdelen en accessoires

CycleStar
Schijndel

073-6112833

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

6e Etappe Zaterdag 27 Januari

letwat later dan gewoonlijk, maar prioriteit lag gisteravond bij de party, oftewel fuif zoals Jan Dams ons uitlegde. De afsluitende etappe was 55km, met 1300hm, een redelijk vlakke aanloop, een klim en dan een lange afdaling gevolgd door een laatste stuk vlak. Op papier een redelijk saaie etappe, maar dat bleek anders uit te pakken. Het weer was vandaag niet super, volledig bewolkt met een grote kans op regen. Start was weer snel, en ik wilde perse voorin zitten in het eerste vlakke stuk. Er zaten toch wat lastige korte klimmetjes in het beginstuk, waardoor de groep in vele stukken brak. Met Bert Belga hard op het vlakke gereden, alle klimmers hadden het er in ieder geval zwaar mee. De klim was een kwestie van het goede ritme vinden, geen reden meer om te sparen, dus wat sneller gereden dan normaal. Een paar plaatsen opgeschoven tijdens de klim. Dan de afdaling. Het eerste stuk is als vele afdalingen die we al gehad hebben, maar dan komt de verrassing. We komen uit op een oude lavastroom van de vulkaan, geweldig mooi en zeer bijzonder. Wel lastig rijden maar de omgeving is het mooiste wat ik tot nu toe hier gezien heb. We moeten een snelstromende rivier

over, koud, en oppassen dat je niet valt. Daarna weer verder, ik raak nog even de weg kwijt in dit surrealistische landschap, maar zie anderen de goede weg nemen. Dan weer een afdaling door het bos, stuurfoutje en val maar geen schade. Snel weer verder over een steen/gravelafdeling. Hier kan weer voluit gegaan worden. Het laatste gedeelte is langs een weg en dan een slingerende singletrack door een park. Ik rijd samen met een Amerikaan, die verkeerd rijdt. Ik maak de bedoelde lus en zie hem dan weer 100meter voor me rijden, dat was natuurlijk niet de bedoeling. Ik probeer het gat nog dicht te rijden, maar hij is ook erg snel. Vlak voor de finish een raar bochtje en dan een knollenveld op. Ik zie de greppel die er ligt te laat, en ga op volle snelheid over de kop. Zag er wel spectaculair uit denk ik, gelukkig weer weinig schade. Wel weer op dezelfde knie gevallen, en op mijn schouder, pijnlijk maar niets kapot. Afijn, ruim binnen de 3 uur binnen. Leon komt na niet al te lange tijd met Chris Carmichael en Rebecca binnen, winnaars van het mixed 80+ klassement. Leon is ruimschoots op tijd om de eerste plaats in zijn klassement te behouden. Grote klasse! Ikzelf sta stevig op de 20e plek in het Open Men klassement. Goede training geweest deze

week, op naar de Cape Epic. Ik denk dat Leon en ik een goed team gaan vormen. Leon heeft in ieder geval een setje aan leaders shirtjes bij elkaar gereden, handig voor de Cape Epic. Om 16uur een gezamenlijke aankomst in Pucon. Een dolle boel en niet geheel zonder gevaar. Het gaat ook nog enorm regenen. Iedereen zoekt als een speer een beschut plekje. Daar staan we dan, alle ontberingen doorstaan, te schuilen voor de regen. Teruggekomen is er de prijsuitreiking en het laatste gezamenlijke diner: barbecue a la Chili. Het vlees wordt aan een bamboestok geregen en dan in de grond gezet boven een open vuur. Een soort super sjaslied van een kilo of 10. Het is in ieder geval super gezellig, ik eet meer vlees dan normaal gesproken in een maand, en er wordt meer gedronken dan strikt noodzakelijk. Uiteindelijk moet er dan toch een einde aan komen. Terug naar het hotel, niet geheel in een rechte lijn, voor een welverdiende slaap. Morgen nog een training op de weg van 2 uur en dan kan de fiets de doos in. Een mooie ervaring rijker, fantastische trails gereden, afgezien, veel gelachen, leuke mensen leren kennen, dus zeer tevreden. En niet te vergeten, ons primaire doel bereikt om goed te trainen voor de Cape Epic!



Vlug Trug fietst over de grenzen heen

Schitterend, de foto op het voorblad van het eerste Vluggertje 2012 van HET TEAM van Vlug Trug dat dit jaar de Tour for Live gaat fietsen. 9 Vluggers gaan hiervoor fietsen en Pien neemt de verzorging en ondersteuning op zich. Terecht dat zij nog een oproep heeft gedaan om dit samen met nog iemand anders te gaan doen. Wie durft dit aan? Het is uniek in de Vlug Trug geschiedenis dat zo'n grote club van Vlug Trug zo'n spectaculaire tocht gaat fietsen en dat voor een schitterend doel. Dat zij verder nog financiële ondersteuning vragen is logisch, zij gaan fietsen voor de Artsen zonder grenzen. Deze artsen doen

schitterend werk en hiervoor is geld nodig. Dus mensen van Vlug Trug: laat je zien op 13 mei bij de BBQ en de andere acties die zij nog mogelijk voorbereiden! De redactie van 't Vluggertje heeft het goed weer gegeven wat deze tocht inhoud, geweldig dat dit team bestaande uit alleen maar "Vluggers" deze uitdaging aangaan. Zij gaan echt over grenzen heen!

Verder is het opgevallen dat Vlug Trug dit jaar helemaal super actief is mbt fietsen voor goede doelen. Zo gaan Ad van Caulil, Bram Huijbers en Marc van Tilburg de Tour de France 3 fietsen. In zoverre als ik weet zijn zij de 3 enige leden van Vlug Trug. Zij gaan samen met een team ook de uitdaging aan om vanuit Londen naar Nederland te fietsen. Deze kerels zijn nu al flink aan 't trainen en

willen ook nog 't nodige geld bij elkaar halen. Een van de acties is de spinningmarathon. Een prima initiatief, wil je de kika verder steunen, zoek contact met deze heren, want het blijft een schitterend doel waarvoor zij gaan fietsen.

Alsof dat nog niet genoeg is, zijn er nog 3 leden van Vlug Trug die dit jaar de Alpe d'Huzes gaan fietsen, tw Hans van Bers, Tonny Nijholt en Jac Biemans. Ook Paul Krijnen gaat deze tocht fietsen, hij was kort lid van Vlug Trug. Deze personen gaan fietsen in het team Savelines BV en zij hebben ieder hun persoonlijke doel voor deze dag tw 07-06-2012. Dit schitterende evenement heeft al veel bekendheid gekregen, mn vanwege het mooie doel: geld bij elkaar fietsen voor de kankerbestrijding.

Start hier

Help een handje

Start je eigen actie voor het Ronald McDonald Kinderziekenhuis
Huizen - Huiskamers - Vakantie - Sport

Home Hoe werkt het? Alle acties Actietips Over ons Contact

Website opties

- Pagina delen
- Misbruik melden
- printen
- Toevoegen favorieten
- Deze pagina als homepage
- Maak korte URL

Team

naam: Challenge 4 Femme

antelen: 1000

taal gedoneerd: € 922,00

CHALLENGE 4 FEMME

[steun mij](#)

Teampagina Teamacties Het Doel Team

Challenge 4 Femme

Streefbedrag € 10.000,00
Project HomeRide 2012

[Meld je aan](#)

Wij rijden voor kleine Femme en haar ouders die al vele maanden hebben doorgebracht, het is voor ons zeer duidelijk geworden zijn dicht bij je belangrijkste bezit te willen zijn.

Dankzij het fantastische huis en al hun vrijwilligers is dit mogelijk voor alle ouders waarvan hun kind in het ziekenhuis verblijft.

CLUBBLAD W.E.T.C. VLUG TRUG 30e JAARGANG 01/12

'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 fietsriebels



Voor de Alpe d’HuZes ga naar:
<http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/teams/safelines-bv>
 Voor de tour france 3 ga naar:
www.tdf2012.net
 Voor de Tour for Live ga naar:
www.vlugtrug4live.nl

Had ik gedacht dat de koek hiermee geheel verdeeld was, neen..... er zijn nog 2 “Vluggers” nieuwe leden tw Martin Bosch en Leon Mutsaerts die samen met enkele regionale tourfietsers een team vormen. Zij, het team

“Homeride Team Challenge 4 Femme”, gaan rijden van Groningen naar Maastricht. Zij starten op zaterdag 2 juni om 15.30 uur en rijden in één keer naar Maastricht. Ook zij fietsen voor een goed doel.



Het gevolg van dit alles is dat er op mensen een beroep wordt gedaan te sponsoren voor deze goede doelen. Daarvoor gaan deze mensen zelf fietsen, investeren zij allen gigantisch om deze enorme uitdaging positief af te ronden. Een “beloning” middels sponsoring is mede een teken van waardering voor deze mensen en het goede doel wordt financieel gesteund. Als er nog “vluggers” en of bekenden zijn die nog niet hebben gedoneerd omdat je twijfelde, doe het alsnog ! Deze “vluggers” investeren in zichzelf om goede doelen te ondersteunen. Dus steunen jullie ook onze “vluggers en het goede doel !!!
 Voor de Alpe d’HuZes ga naar:
<http://deelnemers.alpe-dhuzes.nl/teams/safelines-bv>
 Voor de tour france 3 ga naar:
www.tdf2012.net
 Voor de Tour for Live ga naar:

www.vlugtrug4live.nl
 Verder wil ik nog een groot compliment voor de nieuwe redactie tw: Jan Kool, Bart de Geus en de al wat meer ervaren man Jochem Huibers. Het valt niet mee om als nagenoeg nieuw team weer een Vluggertje uit te brengen wat er goed uitziet en qua inhoud ook nog lezenswaardig blijft. Hierin zijn zij m.i. goed geslaagd, compliment. Bart heeft dit stukje van mij overgenomen, ik zag dat hij met een nieuwe rubriek is gekomen: blessuretijd. Een schitterend idee, op deze manier krijgen mensen ook extra aandacht die in de lappenmand terecht zijn gekomen. Verder blijft het belangrijk dat mensen van de club zelf het initiatief nemen om stukjes te schrijven, waardoor de inhoud niet alleen afhankelijk is van het

redactieteam. De oproep van Jochem tijdens de ALV was daarom geheel terecht, dus stuur stukjes in over je fietservaringen, iedereen heeft zeker belangstelling voor jouw prestatie(s). Laat anderen lezen/zien waar jouw grenzen liggen.

Jac





- dat Van Loen is gesignaleerd! Van Loen? Wie is dat? Een nieuw lid, een schrijver, een oud-voetballer?
- dat het VlugTrug online, de website vele bezoekers trekt.
- dat het peloton is uitgebreid met een klein rennertje; Bart is vader geworden van Florian.
- dat Ronda wederom geslaagd is voor de paraplu-index.
- dat Mark de Laat nu echt 50 is geworden.
- dat Jac Biemans ook voor dit Vluggertje zijn bijdragen weer heeft geleverd.
- dat ook in dit nummer aandacht is voor de Tour for Life, Alp duZes en de Homeride.
- dat er nog dozen vol met kleding bij Tiny staan.
- dat in dhet volgende nummer bijdragen over onder andere Ronda en Klimmen Monschau Klimmen verschijnen.
- dat het maken van dit blad veel leut geeft.

Jan

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:

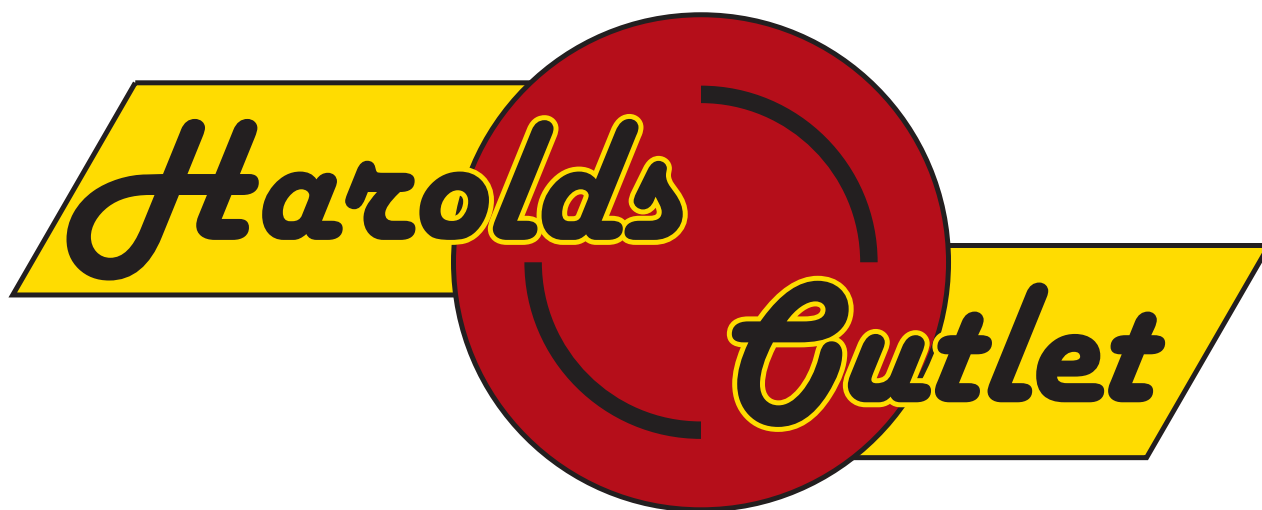
- AANBRENGEN VAN ASFALTVERHARDINGEN
- BESTRATINGEN
- RIOLERINGEN

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

Fotoverslag ATB tocht Nuland



UITNODIGING Benefiet BBQ

- Datum: Zondag 13 mei, vanaf 15.00 uur
- Locatie: Arboretum d'n Hooidonk
Hooidonk 1, 5275 HT Den Dungen



Vlugtrug4Life heet u van harte welkom op de
VlugTrug4Life-BBQ bij Arboretum d'n Hooidonk.

In dit sfeervol parklandschap willen wij graag met u/jullie onder het genot van een **hapje** en een **drankje** (voor een klein prijsje) luisteren naar **muziek** van de **Quick Back Band**. Tevens zullen er een aantal interessante zaken worden geveild voor het goede doel; **Artsen zonder Grenzen**.

Zie onze website vlugtrugforlife.nl voor een actuele lijst.

U kunt **parkeren** (met auto of fiets) bij de ingang aan de **Rijndonksestraat**, volg de bordjes.

Deze benefiet barbecue wordt mede mogelijk gemaakt door:

Familie van den Biggelaar • Biggelaar Groen BV • Van Zoggel Catering • C1000 Den Bosch
• Garagebedrijf Het Schild.

Bedankt, Frens en Mia, Daan van Zoggel, Richard Broeren, Caspar Swanenberg, Roel Jansen en al onze sympathisanten die een veilingartikel hebben ingebracht!

P.S. Laat even weten of u wel/niet komt?
Via uw contact in ons team of via info@vlugtrug4life.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.*