



't Vluggertje

Mont Ventoux
bedwongen



Sommet Mont Ventoux
1912 m

Vlug Trug doet mee
aan de Tour for Life!



Voorwoord • Tour de France 2012 • Leyetocht • Leyetocht ATB 50 km • Let the games begin •
Twee onbesneden Vluggers • Fiets-Fit-MTB • Terugblik Alpe d'Huzes •
VlugTrug Tour Poule • Jan Vissers •

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

Voorwoord

De zomervakantie is weer voorbij en het normale leven kan weer beginnen. Gelukkig is het weer een beetje aangetrokken, zodat er ook gefietst kan worden. Hopelijk hebben de "Vluggers" die zich hebben ingezet voor de Tour for Life goed weer gehad (aan de benen zal het liggen als ik de km's en de snelheden mag geloven. Pfff niet mis!) en is het zonnetje veel aanwezig geweest bij het clubweekend. We vernemen natuurlijk graag hoe hun bevindingen en prestaties waren.

Natuurlijk is er in de afgelopen

periode veel gefietst en zijn er een aantal clubactiviteiten geweest. Zo zijn er mooie fietsverslagen binnen gekomen van Jan, Bart, Frans en Ad en Astrid. Ook is de fenomenale prestatie van Jac in deze editie terug te vinden.

Ook in de zomervakantie mogen we een nieuw lid welkom heten bij de club. Danny van der Doelen is al een aantal maal meegeweest met de C-ploeg. Als hij net zo fanatiek is als zijn vader dan zullen we Danny nog vaak voorbij zien komen. Veel fiets plezier en we zien je ervaringen graag tegemoed bij de redactie.

Dit jaar heeft Vlugtrug een oproep gekregen om weer een Fietsfit te organiseren. Dit maal niet voor op de weg maar voor op de ATB! Met de ruime ervaring binnen de club op de ATB zal dit ook vast een succes worden.

**Om alvast in de agenda te zetten:
Feestavond 20 oktober**

Jochem

Tour de France 2012

Op vakantie in Frankrijk arriveren we in Rouen, de restanten van het Départ diezelfde dag zijn nog zichtbaar. Daags erop lopen we de stad in en raken temidden van de clochards van de stad waar Jacques Anquetil nog steeds woont en leeft.

De etalages verwelkomen de renners met souvenirs uit het verleden. Er is een bloemenwinkel met een racewiel dat dienst doet als plantenhouder, een fotografiezaak heeft afbeeldingen en oude portretten van de Grande Boucle uitgesteld.

Ondertussen raast de Tour van Epernay naar Oost-Frankrijk. Het slechte weer maakt het geen straf dat we elke middag op TV naar de Tour kijken. Ik ben

inmiddels aangekomen voor enkele weken in Brrretagne, waar het nog fris en nat is. Op mijn rondjes kom ik meer en meer Franse wielercollega's tegen en het is dan grappig om een eind mee op te rijden. De fransozen zijn benieuwd wie daar aan komt rijden. De eerste groep waar ik bij aansluit heeft een straf tempo door de heuvels en ik volg ze enkele uren. Zo kom je nog eens ergens, en je maakt met gemak 750 hoogtemeters. Vlak is het hier nergens.

Op een zondag, enkele dagen later, is het altijd gemakkelijk een groep te vinden voor de aansluiting. Bij Pontrieux komt een grote groep aandenderen, helaas rijden zij precies in de verkeerde richting, met hoge snelheid verdwijnen ze uit beeld. Ik ga naar een uithoek van het departement Côte d'Armor, en zoek de Ile de

Bréhac op. Het is een schitterende omgeving en met de Garmin als leidraad draai ik af naar een havenstadje. Ik kom er een wielergroep tegen die niet snel gaat maar wel de binnendoorweg neemt. Ze komen van bij Perros-Guirrec: kent u niet de oud-renner Lemevel? Bien sur :)

Er wordt hier door oude knarren en jonkies flink gereden, het is het land van Hinault. Het weer klaart op, ik ga nog eens de zee in en op een boot probeer ik te overleven. Ik heb geen zeebenen. Toch maar weer fietsen. Het is hier gigantisch mooi en je verbaast je over de leegte. Als je fietst kom je nog eens ergens. Een aanrader vanwege de zee, het landschap en de mensen.

Jan

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

LET THE GAMES BEGIN

De 30^e Olympische Spelen in Londen zal ons bij het uitkomen van dit nummer allemaal nog helder op het netvlies staan. De Feel Good Games; enthousiasme dat doorsloeg in een uitbundige juichstemming. De openingsceremonie was al spectaculair. De daarop volgende wegwedstrijden van zowel de heren als de dames waren boeiend en verrassend, en leiden voor Nederland uiteindelijk toch nog een warme sportzomer in; en wat daar waren wij aan toe! Den Bosch schreeuwde haar longen uit haar lijf toen de trein met Olympiërs arriveerden.

Nu de vlam ceremonieel is overgedragen aan Rio de Janeiro wordt links en rechts de balans opgemaakt van dit evenement. Welke lessen kunnen worden geleerd? De vriendelijkheid en het enthousiasme van de Britse gastheren werkte aanstekelijk. Het harde werk dat Olympische sporters en vrijwilligers leverden om hun doelen te bereiken blijft indrukwekkend, en doelen die het waard zijn om te halen, zoals een gouden medaille, kosten jaren van hard werk. En ten slotte "motivatie komt niet alleen van financiële prikkels".

De zege van Vinokourov lijkt de laatste les ("motivatie komt niet

alleen van financiële prikkels") direct keihard onderuit te schoffelen. Na de demarrage uit de kopgroep overleggen Vinokourov en Urán veelvuldig. Vervolgens laat Urán zich kinderlijk eenvoudig liet vloeren in de sprint door opzichtig opzij te kijken om te zien waar Vinokourov blijft, in plaats van zo snel mogelijk naar de finish te rijden. 'Omkoping'? Welnee, volgens Vano betrof het een typisch gevalletje van tactisch inzicht; "Urán reed voor het eerst mee op de Spelen en Vano moedigde hem alleen maar aan, bovendien wist Vano wel hoe hij een Olympische finale moest rijden."



Vlug Trug heeft net als het Brits Olympisch Comité voor Londen, een aantal jaar geleden een groots evenement voor Den Dungen in de wacht gesleept: het NK Toerfietsen 2014. Een enorme eer voor onze vereniging, en een mooie gelegenheid om Den Dungen weer eens goed op de kaart te zetten. Denk maar even mee: ieder jaar doen zo'n duizend wielrenners mee aan het NK, en komen er volgers en hordes publiek

mee. Dan kom ik al snel op twee tot drie duizend mensen. Dit is een enorm aantal, zeker als je je realiseert dat er in Den Dungen ongeveer zes duizend mensen wonen.

Het NK belooft eveneens een enorme klus te worden voor Vlug Trug. Met een strakke organisatie, een flink portie enthousiasme, veel vrijwilligers en hard werken moet het mogelijk zijn om van het NK een memorabel evenement te maken. Hopelijk wordt het ons eigen "Feel Good NK". In aanloop naar het NK 2014 is het belangrijk om Vlug Trug alvast op de kaart te zetten. Een goede twintig Vluggers strijden dit jaar in Nunspeet om de titel; heel veel succes!

Ondertussen droom ik alvast over de dag waarop Jan, onze voorzitter, het NK 2014 van start zal schieten met de woorden "Let The Games Begin", van het Wilhelmus dat zal klinken voor de winnaars bij d'n Boer, en natuurlijk van het enorme slotfeest met onze eigen Quick Back Band en als speciale gasten misschien wel de New Kids...

18 augustus 2012 Leyetocht deel 2



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**



land
van
Alph

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



Twee onbesneden Vluggers in het land van ALLAH



Twee onbesneden Vluggers in het land van ALLAH

door Frans Kouwenberg

Een niet ATB-er gaat ATB-en in Marokko

Met veel belangstelling volgde ik de verhalen van Jos, vriend en mede-Vlugger. Nadat hij een DVD van zijn ATB- trip in Marokko heeft laten

zien, ben ik "om". Vreemd..?, ja klopt! want als 'gezworen' wegracer heb ik enige aversie (lees angst/onbeholpenheid) opgebouwd en zie je mij bij de club slechts bij hoge uitzondering op een ATB-fiets. Ik ben zelf niet in het bezit van een ATB-fiets en kan van Jos zijn Ideal Traxer, -bouwjaar vorige eeuw-, lenen.

Volgens Jos is deze Traxer van dusdanig stevig materiaal en dat in combinatie met mijn basisconditie en stuurmankunst, een prima uit-

gangspunt voor een trek door de Hoge Atlas. "Het is allemaal piste en goed te doen"; zijn z'n geruststellende woorden, "heel af en toe een stukje singletrack". Behoedzaam vermijdt hij te vertellen dat er één dag is met uitsluitend ezelpadjes. Bang dat mij dat wel eens zou kunnen afschrikken....

Ik besluit mee te gaan en boek een vlucht met Ryanair naar Marrakech, de stad van 1001 nachten.



Twee onbesneden Vluggers in het land van ALLAH

*Een niet ATB-er gaat ATB-en
in Marokko*

*Met veel belangstelling
volgde ik de verhalen van
Jos, vriend en medeVlugger.
Nadat hij een DVD van zijn
ATB- trip in Marokko heeft
laten zien, ben ik "om".
Vreemd..?, ja klopt! want als
'gezworen' wegracer heb ik
enige aversie (lees angst/
onbeholpenheid) opgebouwd
en zie je mij bij de club
slechts bij hoge uitzondering
op een ATB-fiets. Ik ben zelf
niet in het bezit van een
ATB-fiets en kan van Jos
zijn Ideal Traxer, -bouwjaar
vorige eeuw-, lenen. Volgens
Jos is deze Traxer van
dusdanig stevig materiaal
en dat in combinatie met
mijn basisconditie en
stuurmankunst, een prima
uitgangspunt voor een
trek door de Hoge Atlas.*

*"Het is allemaal piste en
goed te doen "; zijn z'n
geruststellende woorden,
"heel af en toe een stukje
singletrack". Behoedzaam
vermijdt hij te vertellen
dat er één dag is met
uitsluitend ezelpaadjes.
Bang dat mij dat wel eens
zou kunnen afschrikken....
Ik besluit mee
te gaan en boek een vlucht
met Ryanair naar Marrakech,
de stad van 1001 nachten.*

Eerste indrukken

Ik vlieg samen met Henk,
-een ervaren ATBer- vanaf
Frankfurt Hahn en op het
vliegveld in Marrakech staat
Jos, -die als reisleader de
begeleiding verzorgd namens
Maroc Travel-, ons al op te
wachten. We hebben onze
bikes keurig in dozen ingepakt
en komen zonder problemen
door de douane. Een jeep
brengt ons en de spullen naar
het hartje van Marrakech: De
MEDINA. De straatjes (de
Souks) worden echter te smal
en we zijn genoodzaakt om

een bagagekarretje in te zetten.
Maarrrr de straatjes/steegjes
worden smaller en smaller
en lopen uiteindelijk dood.
Vertwijfeld staan we stil..."Het
zal hier toch niet zijn"; denk ik.
En dan achter een grote houten
deur staan we in een ruime
en luxe Ryad. Een prachtige
locatie welke zó in 1001 nacht
kan figureren. En bovendien
zitten we maar hemelsbreed
300 meter van het beroemde
plein "Jemaa el Fna". We
besluiten om allereerst met
zijn 3-en een hapje te gaan
eten op het plein (soep en
tagine) en daarna terug om
de fietsen in elkaar te zetten.
De andere 2 bikers uit Holland
zijn inmiddels ook gearriveerd,
we maken kennis met elkaar
en bewonderen elkaars bikes:
een lefty en 2 specialized epics
waarvan 1 een 29-er. Aan het
materiaal zal het niet gaan
liggen deze reis! Allemaal fully's
en één authentieke TRAXER.
Deze "antieke" hardtail zal die
fully's nog een lesje gaan leren,
of met andere woorden : het is
toch het mannetje/vrouwtje die
het moet doen.



1^e dag

Inrijden over asfalt

Na een goede nachtrust en
uitgebreid ontbijt op het terras
van Riad Maud met uitzicht op
de bergen met besneeuwde
toppen, maken we ons gereed

voor de reis. We fietsen door
de steegjes en hebben we veel
bekijks, we starten 'officieel'
op het Jemaa el Fna plein.
Onze tocht naar de bergen
begint hier. Circa 40 km over
een vals plat. Daarna zal het
alleen nog klimmen en dalen
worden. Jos zet zich op kop

met een stevig tempo en wil zo
snel mogelijk Marrakech met
de hectiek, het drukke verkeer
en vervuilde lucht achter zich
laten. Zijn "bronchituspuffertje"
heeft vanochtend zijn dienst
bewezen. Het aanvankelijk
hoge tempo wordt Marieke,

onze enige vrouwelijke deelneemster, fataal. We moeten stoppen en ze moet als Astmapatiënte aan de puffer om te recupereren. We nemen wat gas terug en naderen al snel het voorgebergte. Daar kopen we op advies van Jos nog wat extra proviand en nemen we een koffiepauze op een schitterend terras met een adembenemend uitzicht. Allah is niet zuinig geweest met het toebedelen van natuurschoon in deze contreien. Vanaf hier start een lange klim naar boven richting *Oukamediem*, dé wintersportplaats in de Hoge Atlas. We besluiten wijselijk dat ieder in eigen tempo naar boven fietst. De pauzeplaats

kan niet gemist worden en onze chauffeur Omar en kok Hussein wachten ons op met een uitgebreide lunch. Na de pauze is het de hele middag klimmen en dalen. Het allerlaatste stuk naar *Imsker* is het begin van de piste. Een breed onverhard bergpad, en wordt het me duidelijk waarom een fully wel handig is. Na circa 86 km arriveren we in *Imsker* waar we zullen overnachten. "Wat een tegenstelling met Marrakech"; in een gîte krijgen we een kamer met 10 matrassen op de grond. Sanitair: 1 warme douche met gebruiksaanwijzing en 2 hurktoiletten waarvan er 1 alléén in geval van uiterste nood gebruikt mag worden.

Blijkt het wc papier, als het er al is, gebruikt te moeten worden om je linkerhand af te drogen, waarmee je je bips hebt gereinigd met het immer aanwezige emmertje gevuld met water. Nooit je rechterhand voor dit doeleind! Daarmee groet je de ander. Snap ik meteen waarom er desinfecterende zeep op het lijstje: praktische tips staat. Of ik mij aan dit gebruik heb gehouden laat ik hier in het midden. Na een warme maaltijd en wat thee, waar we 'stiekem' wat rum toevoegen, slapen we als ossen.



Jos Mertens in aktie.



2^e dag

Het dal van *Tachedirt*

Vandaag een tocht door een dal naar *Tachedirt*, het hoogstgelegen dorp van Marokko op circa 2450 mtr. Het wordt een dag met veel klimwerk en we besluiten het op een rustig tempo te doen en zoveel mogelijk van de schitterende omgeving te genieten. Het is een ruig dal met her en der dorpjes tegen de bergwanden geplakt. Op terrassen wordt de grond bewerkt. Uitsluitend door vrouwen, die je ook met grote bossen op de rug ziet sjouwen. Je komt ook vaak jonge vrouwen/meisjes tegen die kudde's schapen of geiten verplaatsen.

Regelmatig stoppen we om de bijzondere indrukken op ons in te laten werken, foto's te nemen en te genieten van de omgeving. De lunch is op een plekje bij een waterval, een locatie om van te dromen. Eerder dan verwacht naderen we deze dag de eindbestemming. We opteren later die dag nog een extra lus te fietsen. Maar realiseren ons op dat moment nog niet dat we nog een aardige klim te gaan hebben door onherbergzaam gebied met zo'n stijgingspercentage van 12%. Daar waar de piste eindigt blijkt dat we als berggeiten met onze bagage en fietsen naar boven moeten klimmen over een rotspartij om bij het hotel te komen. Hoe hebben ze in godsnaam dit prachtige

hotel op deze plek kunnen bouwen. Er blijken vooral veel wandelaars gebruik te maken van dit hotel. We worden met enige verbazing en ook wel ontzag begroet door andere reizigers, en je ziet ze denken; "hoe komen die maffe Hollanders boven,... op die fietsen". Het zonnetje schijnt, fijne temperatuur en na een pot thee en glas cola besluiten we op het terras te blijven om van de uitzichten te genieten. Het is met recht dat deze regio 'Little Nepal' wordt genoemd. Na zonsondergang koelt het hier boven snel af en na het eten en de traditionele thee met rhum zoeken we onze slaapzak op.

3^e dag

Rustdag

Natuurlijk vraagt zo'n klim naar het hotel ook weer een afdaling waarbij enig appèl wordt gedaan op kracht en souplesse. En maar goed dat deze in voldoende mate aanwezig is binnen mijn team. We trotseren een benarde situatie, mijn opgerolde slaapzak raakt namelijk door onbekende oorzaak van de rotsen en rolde naar beneden richting rivier. Jos ziet het net op tijd gebeuren en schiet als een berggeit naar beneden om de slaapzak uit het water te grissen. Prachtig om hem in zijn Vlugtrug tenue zo naar beneden te zien hollen en met gevaar voor eigen leven. Jammer dat ik hier geen foto van heb kunnen maken. We gaan voor het vervolg van de reis onze route bepalen, de keuze: snel en

kortste weg over asfalt naar *Tamatert*, onze volgende halte. Of een stuk verder terug over een smal en naar boven kronkelend pad. Stoer wordt er unaniem gekozen voor de moeilijkste optie. De toegang tot het vinden van dat bewuste pad blijkt lastiger dan gedacht. Na wat ernstig geklauter naar beneden met de fiets op de schouder wist Jos, - die eigenlijk de weg even kwijt was-, een lokaal Marrokaans/Berbers jongetje met 2 snickers over te halen ons te leiden naar het begin van het pad aan de overzijde van het dal voorbij de rivier. Dat blijkt nog een hele tour. Geklauter, rivercrossing, en weer een klimpartij naar boven. Deels door het plaatselijke riool en akkers van boeren, tijdens deze zoektocht hebben we diverse snickers in moeten zetten. Eenmaal bovengekomen via smalle bergpaadjes dalen we af naar

Tamatert via een geasfalteerd stuk .

Het middagprogramma biedt diverse keuzes namelijk: uitrusten, een extra lus fietsen of een wandeling maken met een lokale gids. Ik kies voor het laatste en ga vergezeld met een Marrokaanse gids een wandeling maken in en rond *Imlil*. Vanuit dit dorp starten doorgaans alle wandeltochten naar *Toubkal*, de hoogste berg van Marokko. Jbel (=berg) Toubkal is met zijn 4.167m de hoogste top van Noord Afrika. Deze tocht van twee uur op zo'n 2000m hoogte heb ik als adembenemend ervaren en overweeg om over een paar jaar nog eens terug te keren om naar de top te wandelen. Gelukkig hebben we in *Imlil* GSM dekking en Wifi en kunnen we wat berichtjes naar het thuisfront sturen.



4e dag

Off-day

In de briefing van Jos blijkt de dag voornamelijk te bestaan uit Muletrack. Dat wordt overleven en vooral rustig aan doen als onervaren ATB-er. Na ontbijt worden de fietsen op 3 ezels gebonden onder streng toezicht van ons. Vooral Marieke met haar full carbon 29-er van 1 week oud maakt zich ernstig zorgen. We willen toch graag het materiaal zonder schade boven op de berg krijgen. De ezels brengen de fietsen naar boven en wij sjokken er achteraan. Het lunchpakket gaat mee voor boven op de berg Tizi Mezzik op 2500 mtr hoogte. Jos heeft iedereen geadviseerd wandelschoenen aan te doen, maar ik sla zijn advies in de wind. Enige eigenwijsheid kan me niet ontzegd worden en begin len begin de klim op mijn comfortabele ATB schoenen. Allah zal dit uiteindelijk niet onbestraft laten.... Halverwege de klim beginnen mijn hakken te schuren, er ontstaat blaarvorming en uiteindelijk

liggen ze helemaal open als we boven komen. De wandeling heb ik als een ware martelgang ervaren, dit in tegenstelling tot mijn vier kwieke teamleden. Boven aangekomen liggen de fietsen onbeschadigd te wachten. We ontmoeten enkele wandelaars die Inshallah, blarenpleisters blijken te hebben en zeer bereidwillig om deze arme stumper iefdevol te verzorgen.

Nu afdalen door het *Azaden vallei* richting het berbersdorpje *Ouirgane* over een vreselijk smal, stijl en steenachtig pad wat op sommige punten rakelings langs een ravijn gesitueerd is. Wie dit ooit bedacht heeft moet vast momenten kennen van levensmoeheid. We storten ons na een zorgvuldige instructie; 'zadels in de laagste positie en de clips zo los mogelijk', naar beneden. In korte tijd raak ik de ervaren bikers uit het oog en neem me voor om lekker dicht bij Marieke te blijven. Zij lijkt best wat coaching te kunnen gebruiken en voor mij is dat niet veel anders, grrr...

Even later slaat het noodlot toe, Jos komt ten val nadat hij over de kop gaat. Resoluut besluiten we verder geen risico's meer te nemen en op de steilste stukken te lopen. Kort samengevat: het was voor mij véél lopen....Onderweg vraag ik me af hoe Jos het heeft kunnen bedenken en vooral ook hoe hij in het voorjaar in zijn uppie met een volgepakte fiets, deze trip heeft uitgevoerd. Als reisleader moet je blijkbaar wat over hebben om route te verkennen en toeristen te pleasen. Qua natuurschoon kan ik me overigens best voorstellen dat deze route in het program is opgenomen, zó puur. Voor échte natuur-en wandelliefhebbers 'het summum', en die-hards onder de ATBers zullen ook best hun bevrediging vinden. Uiteindelijk komen we na veel klauterwerk weer op de piste in het dal en begint een klim naar het volgende dorpje. Dat klimmen op de fiets gaat me steeds beter af en ik nestel me zowaar aan kop van ons pelotonnetje. Na de klim weer een afdaling met in het dal in een rivercrossing,





en weer wacht ons een klim. Probleem echter is dat we het pad niet kunnen vinden, juist op het moment dat een van mijn teamleden zijn kompas tevoorschijn haalt blijkt Jos het spoor weer hervonden te hebben en vervolgen we de martelgang over een smal paadje wat tegen de wand geplakt is. Het pad is dichtbegroeid en doet me denken aan een oerwoud, de shit op dit pad waar we ons overheen en langs manoeuvreren verraad

dat hier ooit ezels en dus ook mensen moeten zijn geweest. Wat een heerlijke gedachte... Tijdens de tocht worden we diverse keren getraakteerd op steile afdalingen en rivercrossing, soms diep, soms snelstromend maar altijd koud. Oversteken via rotsen, gewoon lopend door het water met de fiets op de schouder. Wat een avontuur, maar goed dat de thuisbasis niet op de hoogte is van mijn survival kunsten. Dat had me waarschijnlijk een annulering

van het Marokko tripje gekost. Vandaag draag ik de rode lantaarn en ben ik de hekkensluiter, maar safety first op die smalle paadjes! Aangekomen in *Tessa Wirgane* in een eenvoudige gîte, plof ik meer dood dan levend op de bank, wat heb ik af moeten zien vandaag, vreselijk!



5^e dag

KikPlateau en bolletjestrui

Vandaag een langer traject over piste en asfalt, op weg naar het *Kik Plateau*. Ik ben in goeden doen en heb er zin in. De eerste klim van 9 km rijd ik al snel vooruit. Jos had gemeld te wachten bij een kraampje waar mineralen worden verkocht vóór het plaatsje *Asni*. Ik geniet van mijn klim en laat teamleden achter me. Voor *Asni* besluit ik te wachten maar het wachten duurt me te lang en besluit terug te fietsen. Blijk ik te ver te zijn doorgefietst en het kraampje met "minereaux" te hebben gemist. Ik sluit me aan en we vervolgen de rit stijl omhoog

over een ruige piste van circa 6 km naar het plateau. Marieke komt er nog ten val en krijgt de tandwielen van het voorblad in haar kuit, die behoorlijk begint te bloeden. We proberen haar wond goed schoon te houden maar dat valt niet mee. We biken de rest van de dag over paden met steiging percentages tot 15%. Het Kik plateau biedt enorme vergezichten soms waan je jezelf in één grote ansichtkaart. We lunchen op een veldje gevuld met bloemen onder de olijfbomen. Het Marrokaanse team weet toch elke keer de mooiste plekjes te vinden. Het is een warme dag en de kilometers beginnen bij sommigen te tellen. Ik voel me sterk, de omgeving/ de sfeer maakt een bepaalde

energie vrij en het lijkt of ik in een flow beland ben. We liggen voor op schema en Jos stelt voor een extra lus te fietsen naar *Amizmiz*, om daar een terrasje te pikken en de wond van Marieke te laten verzorgen. Inshalla: We verdienen een cola en Marieke laat haar wond verzorgen door een plaatselijke arts. Op naar de gîte, die gesitueerd is in een piepklein dorpje, op een soort van boerenerf. Mooi aangelegd met zelfs een kleine houtgestookte Hamman, waar ik dankbaar gebruik van maak. De plaatselijke Imman komt kennis maken en wenst ons succes met onze bijzondere tocht. Vandaag wordt me officieus de bolletjestrui toegekend.



6^e dag

Uitfietsen naar Marrakech

De laatste fietsdag, uitsluitend bergaf van *Amizmiz* naar *Marrakech*. In volle vaart over het brede asfalt terug naar Marrakech. Met een windje in de rug rijden we een gemiddelde van 35 km per uur. Halverwege bij een stuwmeer nemen we een koffie/theestop en eind van de ochtend arriveren we in

Marrakech. Bijzonder om via de oude stadspoort de kasbah wijk binnen te rijden. Er hebben zich uitzonderlijk veel ooevaars genesteld op de stadsmuren, blijkt een jaarlijks terugkerend ritueel in deze stad.

We stoppen op het *Jemaa-el-Fna* plein voor een foto en daarmee is de avontuurlijke tour HELAAS voorbij. We gaan terug naar ons geriefelijke Ryad om te genieten van een

heerlijke warme douche. We nemen ruimschoots gelegenheid om de medina van Marrakech te verkennen waarbij Jos onze gids is. Er moeten ook nog wat souvenirs worden gescoord. 's avonds gaan we uit eten en naar de cosy bar waar het eerste koude biertje op ons wacht.

7^e dag

Vlugtrug

Terug naar huis met een onvergetelijke ervaring rijker.



Korte indrukken van deze reis:

- Enorm vriendelijke 'berberse' mensen ontmoet onderweg
- Een gevarieerde reis met elke dag andere indrukken
- Prachtige, sprookjesachtige vergezichten
- Goede ondersteuning door reisleider Jos Mertens en het Marrokaanse Team: Omar en Hussein
- Voorinformatie en klantgerichtheid van Maroc Travel is duidelijk en prettig
- Fiets vervoeren tijdens vlucht gaat prima
- Er is buiten Marrakech geen alcohol/koud bier te krijgen
- Een Traxer (uit de vorige eeuw) voldoet uitstekend

Salem aleikum

Frans Kouwenberg

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**

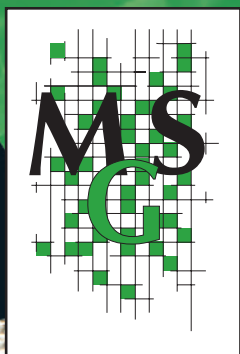
Marinus Spierings Gereedschapmakerij

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

Heren, dames,

Van de NTFU kregen we de aankondiging voor het Fiets-Fit programma van het najaar 2012. Tot op heden hebben we vooral meegedaan aan het Fiets-Fit programma in het voorjaar – de nadruk ligt dan op de weg.

Bij het najaar programma ligt de nadruk op mountainbike trainingen.

Meer informatie lees je in de bijgevoegde brochure van de NTFU.

In de regel levert organisatie van Fiets-Fit een aantal nieuwe leden op, en dat is goed voor de club.

Op dit moment hebben we echter in de club geen vaste coördinator en/of begeleiders hiervoor.

Het programma loopt 6 weken (zaterdagochtend) en begint op 22 september.

Het bestuur wil inventariseren of hiervoor in de club geïnteresseerden zijn.

Mocht je interesse hebben, meld je dan bij mij voor 1 september a.s., dan openen we als VlugTrug een ‘inschrijfpunt’ op de Fiets-Fit site.

Groet,

Peter Goossens

Secretaris WTTC Vlugtrug.

volg Fiets-Fit via:

W: www.Fiets-Fit.nl

E: info@fiets-fit.nl

F: [Facebook.com/Fietsfit](https://www.facebook.com/Fietsfit)

T: [Twitter.com/Fietsfit](https://twitter.com/Fietsfit)



Artikel Brabants Dagblad 27 juli 2012
door Tom de Louw.

Liever Leyetocht dan Alpe d'Huez.

Voor Ad en Astrid van Schijndel uit Sint-Michiëlsgestel wordt het een gewoonte: eerst De Leyetocht op de mountainbike en daarna op de wielrenfiets.

Dat rotstuk door de polder van Rosmalen heeft Ad van Schijndel (46) nog helder voor de geest. Met de wind vol op kop. Het is daar, richting het einde van De Leyetochteditie van vorig jaar, waar hij maar wat graag eventjes uitpuft in het wiel van vrouwlief Astrid (45). In plaats van, zoals vaak gebruikelijk, andersom.

“Veel van onze Vlug Trug-fietsmatten waren al omgedraaid. Die vonden het wel welletjes, zeker omdat het zo hard waaide. Met een paar man gingen Astrid en ik door, Althans, dat dachten we. Opeens zaten we nog maar met z'n tweeën.” Maar de Van Schijndels halen, na een toch echt noodzakelijke pitstop bij De Lachende Vis in Empel, de finishstreep in Helvoirt. Natuurlijk, zou je bijna zeggen. Want als het Gestelse stel ‘ergens aan begint, willen we het ook afmaken’. Dat geldt in het geval voor De Leyetocht voor de mountainbike- én wegtocht. Waardoor Ad en Astrid straks, op 18 en 19 augustus, weer op zaterdag en zondag onder de pannen zijn en zich al fietsend een weg door Helvoirt en omgeving banen. Met op de eerste dag een ritje door weilanden en bossen, met de Col de Gubbels als hoogtepunt. Een dag later gaat de wegtocht (‘150 kilometervariant’) richting het noorden. “Op de mountainbike stappen we altijd”, zegt Ad. “En je weet dat je in De

Leyetocht altijd die ‘berg;’ bij Gubbels in Helvoirt over moet. Da's vaste prik. Wat betreft de wegtocht: als het regent, is wielrennen geen pretje. Eventuele nattigheid kan dus nog roet in het eten gooien.” Maar, zo verzekert het echtpaar, als Moeder Natuur meewerkt zijn ze er straks gewoon weer twee dagen bij. Dat hun Dungense fietsclub Vlug Trug op de zondag een clubtocht op het programma heeft staan, ach, dat is dan moor zo. “Een clubtocht kunnen we elk weekend rijden, De Leyetocht is maar één keer per jaar”, Maakt Astrid haar keuze duidelijk. Het hoofd leegmaken, ergens halverwege de rit een terrasje pakken, lekker buiten zijn, voor de Van Schijndels zijn het de mooie dingen van het toerfietsersbestaan. Met in de zomer vooral activiteiten op de wielrenfiets en 's winters de mountainbiketochten. Of de twee een voorkeur hebben voor het één of het ander, is de vraag. “Ik vind wielrennen mooier, maar dat komt vooral omdat ik met het



De Leyetocht is maar één keer per jaar”, Maakt Astrid haar keuze duidelijk. Het hoofd leegmaken, ergens halverwege de rit een terrasje pakken, lekker buiten zijn, voor de Van Schijndels zijn het de mooie dingen van het toerfietsersbestaan. Met in de zomer vooral activiteiten op de wielrenfiets en 's winters de mountainbiketochten. Of de twee een voorkeur hebben voor het één of het ander, is de vraag. “Ik vind wielrennen mooier, maar dat komt vooral omdat ik met het mountainbiken m'n gewicht tegen heb”, zegt Ad. “Daardoor maak ik toch net wat diepere sleuven in het mulle zand dan mijn collega-fietsers. Daardoor ga ik dus langzamer. Komt bij dat wielrennen wat socialer is.” Anders gezegd: op de Leyetochtzaterdag zullen Ad

en Astrid toch vooral hun ‘eigen’ tocht rijden. Alleen dus. Omdat samen fietsen over de smalle paden eigenlijk geen doen is en de één natuurlijk altijd wat sterker is dan de ander. Een dag later ligt dat anders: met het fietsen in een groep of peloton is het toch net wat makkelijker om bij elkaar te blijven. Al valt ook dat niet altijd mee, weet Ad. “Als ik met de snelle groep van Vlug Trug mee fiets, dan wordt er in de eerste kilometers nog veel gepraat. Maar dat wordt, naarmate de tocht langer duurt toch echt minder.” Oh ja, Ad en Astrid hebben ook gehoord dat De Leyetochtstartpunten in Esch, Haaren en Udenhout zijn geschrapt. Of dat besluit invloed heeft op het aantal deelnemers, dat denken de twee ervaringsdeskundigen niet. De

organisatie zei eerder al dat het voor veel fietsers ‘misschien een kwartiertje extra’ met de auto is. Niet meer of minder. De fanatieke toerfietser blijft daar niet voor weg. Ad en Astrid stappen straks, half augustus in ieder geval zeker met alle liefde en plezier weer op de fiets. Voor een vlak rondje door het Brabantse land. Ad: “Een paar jaar geleden, ik zat net een maand op een wielrenfiets, heb ik Alpe d’Huez in Frankrijk beklommen, Nou, ik rij liever De Leyetocht. Af en toe een heuvel of berg oprijden is leuk, maar ik geef toch echt de voorkeur aan een vlak rondje. Echte klimmers kun je ons niet noemen. Laatst nog waren we met de club in de Duitse Eifel. Dat was bergop weer enorm afzien.



Leyetocht 50 km ATB op 18 augustus

Samen met Martin en vele anderen deelgenomen aan de ATB Leyetocht. Een bont gezelschap zocht in de vroege uurtjes de weg naar Helvoirt. Scan en go bleek nog niet zo eenvoudig, want je stond toch gewoon in de rij. Wat natuurlijk niet de bedoeling was. Maar de

rit maakte alles goed. Martin mopperde dat het Loonse en Drunense Duinengebied verboden terrein is. Er kwam nog genoeg op mijn weg ... Door droogte veel slippartijen en bij korte steile klimmen door file soms afstappen. Het technisch parcours bij Drunen wilden enkelen met boom en al tegemoet treden, wat tot flinke valpartijen heeft geleid. Bij Cromvoirt wacht een stukje maisveld en de waterbak en een mooi aangelegd parcours. Ook hier gaan er

veel onderuit en kapotte knieën en schaafwonden alom. Maar vanwege het mooie weer ook spectaculair. Een enkele keer rijden we met zijn allen achter een fout-rijder aan, en dan met zijn allen weer keren en zoeken. Op het VlugTrugforum lees ik dat Leon van der Schoor het rondje maar liefst twee keer heeft gereden. Een mooie opening van het ATB seizoen.

Jan

TERUGBLIJK OP DE ALPE D'HUZES

Ongelooflijk!!

Wat een evenement! Om nooit te vergeten!

Het is gewoon erg moeilijk om al mijn gevoelens over te brengen, zoveel indrukken, emoties van anderen en eigen emoties. Het drong in het begin daarom niet echt door dat ik mijn gestelde doel ruimschoots heb gehaald, 5 keer de Alpe d'Huez bedwongen. Het voelde niet als kei blij, trots dat dit gelukt is.

Ik was wel heel blij dat we droog en schitterend weer hebben gehad, dus ideale omstandigheden om te fietsen al was het voor anderen nog te heet.

Schitterend was het om 's-Morgens in het donker te vertrekken, we moesten al om kwart voor 3 uit bed om op half 5 bij de start te kunnen zijn. Na een half uur wachten konden we vertrekken. Voor mij gold dat er nu alles uit moest komen van al de (intensieve) trainingen in het afgelopen half jaar, ik wilde wel mijn doel halen. Ik had er giga veel zin in.

In het begin ging het super, veel beter dan ik had verwacht. Ik reed er veel voorbij en dit was nieuw voor mij. Ik bleef goed naar mijn hartslagmeter kijken en het fietsen ging daarom goed. Dus hieraan vasthouden en ook kijken en genieten van al wat je ziet.



Onvoorstelbaar veel mensen die er al waren langs de weg, gigantisch de file van fietsers die allemaal met hun doel naar boven gingen. Dus in het begin goed opletten, 4 tot 5 fietsers langs elkaar en ieder in zijn eigen tempo.

Dan zie je mensen met kaarsen die hun dierbaren herdenken, grote doeken met teksten over verlies, mensen die alleen langs de weg hun verdriet kunnen laten gaan. Dit was de sfeer op die dag, daarnaast ook



veel muziek en mensen om de fietsers aan te moedigen die gingen voor hun doel. Samen met Marian en onze kinderen die tot onze grote verrassing ook naar Frankrijk waren gekomen, hebben wij mijn broer Jan herdacht. De eerste keer naar boven ging dus goed, al klimmend naar boven ontdekte ik een jack van Vlugs Trug. Hoe is het mogelijk? Dus even aanzetten en toen bleek het Ivo van Munster te zijn, oud lid van Vlugs Trug. Kort even gekletst en toen weer in mijn tempo verder en de finish kwam voor het eerst in zicht. Daarna verder met de afdaling. De afdaling ging super en ook de tweede beklimming ging voortreffelijk. Ook nu weer veel fietsers voorbij gefietst, later besepte ik dat dit vooral te maken had met vele mensen die minder getraind zijn en die mogelijk maar een of twee keer naar boven fietsten. Daarna op naar de derde beklimming, deze ging voor 't eerst wat minder snel, de vermoeidheid ging een rol

spelen. De vele supporters die er waren schreeuwden je als het ware ook naar boven. Mijn naam op de deelnemerskaart is voor de mensen goed te lezen en dan is het net als of iedereen mij kende. Kom op Sjaak, kanjer, je kan het etc. Zo ging dat maar door, geweldig. Het meest ontroerende was de dikke rij mensen waar je ahw door moest fietsen in het dorp boven op de Alp. Geweldig de aanmoedigingen en daarna een donkere tunnel in.

Dat laatste was zowel letterlijk als figuurlijk. Dat waren voor mij emotionele momenten en dan op naar de finish. Het afdalen bleef steeds een genot, je mocht maximaal 45 km per uur, ik ging steeds maximaal. Kon de bochten goed aansnijden en lekker de bocht ingaan. In de afdaling reed ik er weer veel voorbij. De vierde beklimming was al vrij zwaar, dus rustig naar boven gepeddeld in eigen tempo, dat ging goed. Verder steeds op tijd eten en drinken. De vele vrijwilligers boden steeds flesjes drinken aan, verder nog koeken en andere kleine etenswaren, kortom een zeer goede verzorging. Verder sprak ik steeds af met Marian en de kinderen voor de extra voeding en effe bijkomen. Het was rond 14.00 uur toen ik weer boven was en dus ik had tijd genoeg voor een vijfde beklimming en mijn gevoel daarbij was: dan maar op het tandvlees naar boven want opgeven is geen optie. Dat zou de laatste keer zijn.

De laatste en vijfde beklimming ging weer beter dan de vierde, dat had ik niet verwacht. Boven op de berg weer even tijd genomen voor mijn persoonlijke doel en daarna weer naar beneden. Tijdens de afdaling was het opvallend dat er al 2 valpartijen waren geweest, dit kort na elkaar. De politie sprak van concentratieverlies en oververmoeidheid.

Gezien de gemaakte afspraak, 5x was genoeg, ben ik afgedaald en daarna nog ruim 8 km geklommen om bij ons schitterend gelegen huis in de bergen aan te komen.

Het zat erop, ik had mijn doel ruimschoots behaald. Ik kon terugzien op een schitterende geslaagde, maar ook emotionele dag.

Nog enkele feiten over deze dag. Ik heb totaal 148 km gefietst met een gemiddelde van 12,8. Daarbij dient vermeld te worden dat ik na mijn laatste beklimming niet meer ben afgedaald. De hoogste snelheid met afdalen: 65. De tijd dat ik op de fiets heb gezeten: 11.30 uur.

Zoals bij enkelen bekend, kon ik meedoen voor de Alpe d'Huzes met het team SAFELINES uit Den Dungen. Ik ben dit team erg erkentelijk dat ik met hen mee mocht en met name Paul Krijnen is diegene geweest die de organisatie van de Alpe d'Huzes heeft bewogen om mij alsnog toe te voegen aan hun team. Paul nogmaals mijn dank hiervoor.

Samen als team is er ook een geweldige prestaties neergezet, ieder ging voor zijn persoonlijke doel en zij allen hebben dit gehaald. Hans van Bers, ook lid van Vlug Trug heeft een geweldige prestatie neergezet door 4x de top te halen. Hij had een behoorlijke trainingsachterstand opgelopen en dan nog 4x de top halen, geweldig. Paul Krijnen heeft 5x de top gehaald, hij is hiervoor wel héél erg diepgaan. Tijn, de neef van Paul, hij is 10 jaar. Samen met Paul heeft hij ook de top bereikt, een geweldige prestatie.

Twee teamleden, Jan en Marc hebben de top 6 x gehaald en Antoine samen met Geoffrey 4x. Iedereen ging ervoor, samen hebben we mede daarom een geweldige dag beleefd.

Met dit team en de ega's hebben wij een schitterende tijd gehad in een heel oud maar mooie, echte Franse woning in een afgelegen dorp. Terugkijkend op het evenement kan ik alleen stellen dat het een geweldige dag is geweest, ik had het echt niet willen missen. De trainingen en al het andere is het meer dan waard geweest om deze dag tot een succes te maken voor eenieder en de kankerbestrijding.

Als afsluiting wil ik alle mannen en vrouwen van Vlug Trug hartelijk bedanken voor hun sponsoring, hun aanwezigheid en oprechte belangstelling. Het was fijn dit te mogen ervaren.

Jac



Om alvast in
de agenda te
zetten:

Feestavond

VlugTrug

20 oktober



Hét punt voor :

Personeelsdiensten

Loopbaanbegeleiding

Re-integratie | Outplacement

* * *

Jeanne Schellekens | 06 177 09 744

www.job-punt.nl

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 mjfoolensmits@hetnet.nl

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



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



Verslag TDF Vlugtrug tour poule.

Ik werd begin juni door een andere collega van mijn werk op het idee gebracht om onze kas een beetje te spekken. Vandaar dat toen het idee groeide om een tour poule op te zetten voor alle Vlugtruggers (ik heb al 12 jaar een tour poule op mijn werk). Ik heb een oproep gedaan via het forum om de interesse te peilen en er waren 14 personen die via het forum reageerde dat ze wel mee wilden doen. Dit leek mij voldoende om er tijd in te steken en het was toen mijn bedoeling om iedereen die lid was van Vlugtrug een mail te sturen, maar helaas mocht dit niet van het bestuur, vandaar dat ik de 14 personen het bestand heb gestuurd met de vraag om dit zelf door te sturen naar de overige leden. De bedoeling was om 10 sprinters en 10 klimmers uit een lijst met sprinters en klimmers op te geven, tevens het aantal uitvallers tijdens de tour. De inleg was € 5.00 per deelnameformulier, waarvan € 1.00 in de kas van club wordt gestort. Het overige geld werd gebruikt voor dagprijzen en voor het eindklassement. Ik was verrast door het lage aantal deelnemers, maar dat mocht de pret niet drukken om de poule toch op te zetten.

Hierbij een kort verslag van de opbouw van het begin tot de eindstand:

Bert Voets begon voortvarend en stond na de proloog op de eerste plaats.

Mark Spierings nam na de proloog de leiding over van Bert Voets en tot en met de 14^e etappe (15 juli) stond hij alleen bovenaan, na de 15^e etappe stond Angelique Schevers gelijk met Mark en daarna nam ze de leiding alleen over. Deze heeft ze ook niet meer afgestaan tot aan het eind van de Tour. Angelique, PROFICIAT.

Mark de Laat heeft alle dagen, behalve na de 1^e etappe (toen was ik het zelf), onderaan gestaan. Hij heeft wel 1 keer de gehele dagprijs gewonnen en 1 keer de dagprijs moeten delen met Angelique.

Pieter Rijnbeek viel in de prijzen doordat hij het aantal uitvallers (43 wielrenners) precies geraden had.

Alle uitslagen werden dagelijks gemaïld naar degene die meededen en de uitslagen werden ook geplaatst op het forum.

Voor degene die nooit op het forum kijken doe ik hierbij de eindstand van de poule.

	Eindstand	
	Totaalstand punten	
1	Angelique Schevers	564
2	Mark Spierings	541
3	Willie Spierings	477
4	Jochem Huibers	456
5	Bert Voets	354
6	Ad van Schijndel	334
7	Pieter Rijnbeek	320
8	Frans Kouwenberg	292
9	Martin Bosch	276
10	Marc van Gastel	275
11	Astrid van Schijndel	253
12	Mark de Laat	144

Het bedrag wat aan de kas wordt toegevoegd is € 12.00 (€ 1.00 per deelnemer).

Ik vond het leuk om de poule bij te houden en hoop dat er volgend jaar meer deelnemers zijn.

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 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

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



JAN VISSERS

'ZO VEEL MOGELIJK GENIETEN'

TEKST: ANJA JANSSEN / FOTO: ILONA KAMPS

"Gemiddeld fiets ik 5000 kilometer per jaar. Vorig jaar was het meer, want toen heb ik twee grote tochten gedaan: Venlo-Münster-Venlo en de Tour du Benelux. Die laatste heb ik dit jaar weer gefiets, 825 kilometer in vijf dagen, onder meer door de Eifel en Luxemburg. Ik geniet van het onderweg zijn,

van de omgeving. Net als bijvoorbeeld in de Telemark Tours in Noorwegen, die ik zeven keer heb gedaan. De natuur in Noorwegen is schitterend.

Of je nu om drie uur binnen bent of om vijf uur, dat maakt niet uit. Als je maar op tijd bent voor het eten. Het gaat mij om het genieten van de natuur, beetje kletsen onderweg, bakje koffie, kop

Naam: Jan Vissers
 Leeftijd: 70 jaar
 Fietst: 5000-6500 km/jaar (race, MTB)
 Beroep: gepensioneerd vrachtwagenchauffeur en operator
 Woonplaats: Den Dungen

'HET GAAT MIJ OM HET GENIETEN VAN DE NATUUR, BEETJE KLETSEN ONDERWEG, BAKJE KOFFIE, KOP SOEP...'

soep... Dat doe ik met de club ook, ik kijk lekker rond. Het hoeft van mij niet zo hard.

Ik ben op mijn 38ste begonnen met fietsen op advies van mijn huisarts. Ik deed aan voetbal, maar raakte geblesseerd. Achteraf zeg ik: tjonge jonge, dat had ik tien jaar eerder moeten doen. Je komt nog eens ergens. 's Morgens vroeg wegrijden terwijl je de vogels hoort fluiten en er nog bijna niemand op de weg is: schitterend!

Snelheid vind ik niet zo belangrijk. In het begin ging ik natuurlijk wel harder, want ik was jonger en ik wilde meer presteren. Nu denk ik: laat ze maar rijden. Maar bij het bordje Den Dungen wordt nog wel eens gesprint. Dat is toch leuk; een beetje competitie blijft er in zitten. Het wordt allemaal iets minder als je ouder wordt, zoals snelheid en spierkracht. Het herstel vraagt meer tijd en in het voorjaar duurt het langer voordat ik op gang ben. Daarom vind ik het zo mooi om vijf dagen te fietsen zoals in de Tour du Benelux. Dan kom je er weer in. Op zondag rijd ik met de club

WTTC Vlug Trug in de C-groep. Verder fiets ik veel alleen. Ik heb een volkstuintje waar ik vaak 's ochtends in ga werken. Als het dan tegen de middag mooi weer wordt, ga ik me omkleden, pak mijn fiets en ben weg. Dan kan ik in mijn eigen tempo gaan en zelf een rondje kiezen.

Ik ben al dertig jaar lid van de club, sinds de oprichting. Ik heb twintig jaar in het bestuur gezeten en veel toertochten uitgepijld. Als kwaliteitsadviseur van de NTFU ga ik ook bij verschillende verenigingen op bezoek. We controleren of de tocht voldoet aan bepaalde eisen en geven advies. Zo kom ik in een andere omgeving, waar ik ook weer van de natuur kan genieten. Nederland is zo mooi, als je het maar wilt zien! Ik rij meestal 90 tot 120 kilometer, dat is meer dan genoeg. De tijd van de 200 kilometers heb ik gehad. Ik doe het alleen nog voor het plezier. Je moet zo veel mogelijk genieten. Zo lang als ik goed gezond mag blijven en mooi mee kan doen in de C-groep, ga ik door."

Impressie Leyetocht ATB 2012



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:

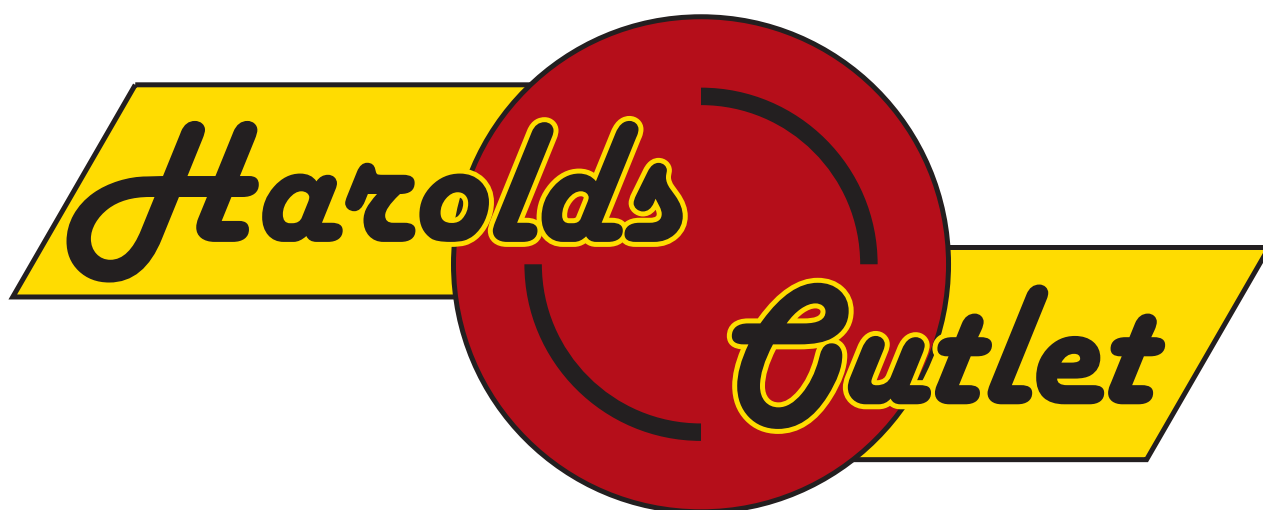
- AANBRENGEN VAN ASFALTVERHARDINGEN
- BESTRATINGEN
- RIOLERINGEN

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.*