









Berichten van het bestuur:

-  Per 31-12-2015 zijn resp. Noud Ariens, Toon Jansen, Willem Kroon en Leon Claessens geen lid meer van de Doortrappers.
-  Nieuw item nieuwsbrief: Prikbord.

Belangrijke data:

-  **25 febr.** Algemene ledenvergadering
-  **28 febr.** Opening wielerseizoen Libré
-  **06 mrt.** 8 van Oost-Brabant + wegtocht
-  **16 mrt.** Start wielerseizoen A,B,C en D-groep

Zoek de tien verschillen:

Zomaar op een mooie zondagmorgen in de winter, dan is de kans groot dat je dit groepje mtb-ers oude stijl tegenkomt in de bossen. Zij hebben het niet zo op het rijden van die toertochten die veelal gebruikt worden door wegrenners die 's winters toch actief willen blijven en de conditie op peil willen houden. Daar moet alles en iedereen voor wijken. Haal je het in je hoofd om je toch een keer tussen die gasten te wagen, dan krijg je vaak een kanonnade van vreemde woorden over je uitgestort met een volume waarvan spontaan nog de resterende bladen van de bomen afvallen. Nee, ik voeg me liever bij die mtb-ers oude stijl. Een zelfde ideologie maar op een ander mentaliteits-niveau en echt genietend van sport.



Er is zelfs tijd voor een fotosessie, kunnen we al de oude kleding nog een keer bewonderen. Voor de liefhebber, twee plaatjes en zoek de tien verschillen. Misschien iets voor kw'is't. Na de fotosessie op naar de koffie en dan nog eens nakeuvelen over hoe nu te rijden. Rijden op een manier die echt voor ieder te volgen is. Ik twijfel toch wel eens aan die afspraak. Een zelfde als je met name op een zaterdagmiddag die Kuulentocht van "ons" wel eens mee willen voorrijden. Dat gaat in een noodtempo dat zelfs op een doorweekt parcours die jongens een stofwolk te weeg brengen. Gestaaagt blijft die groep op zondag groeien en dan krijg je weer te maken met grote verschillen die echter in dit geval simpel op te lossen zijn. Gaat het niet hard genoeg of heb je na afloop niet het gevoel dat je iets gedaan hebt, geen voldaan gevoel bij thuiskomst, dan rijdt je in de verkeerde groep. Een goed advies om dan toch maar te kiezen voor het rijden van de toertocht

ten in de omgeving en die groep senioren lekker hun eigen gangentje te laten gaan. Wij vermaken ons best.



Damesteam ??:

Er bereiken ons steeds meer vragen over een mogelijk damesteam. Er zijn veel dames die de eerste stap niet durven maken of van een mogelijk damesteam niets weten. Dat heeft ons doen besluiten om op woensdag 2 maart a.s. een informatieavond te organiseren. Speciaal voor die dames. Belangrijkste van de infoavond is niet zozeer de mensen informeren over het wel en wee van in een groep fietsen maar het luisteren naar de verwachtingen en de visie van potentiële wielrensters. In onze eigen gelederen zijn er ook een aantal dames die eigenlijk ook wel op de weg willen rijden maar niet achter of met een mannenteam willen rijden. Vaak de angst dat het te hard gaat en er een competitiedrang aanwezig is.

Juist daarom willen we ons oor te luisteren leggen op bedoelde avond en polsen of er onder begeleiding een damesteam samen te stellen is.

Een ander aspect van terughoudendheid voor de dames is de grote investering die mogelijk gemaakt moet worden om deel te nemen. We kunnen nog niets beloven maar er wordt gezocht naar een ondersteuning hierin. Hoe gaan we die dames bereiken? Door een artikel in de regionale weekbladen, door mogelijkheden van social media.

Ook door dit artikel in de nieuwsbrief met daarin de vraag aan de leden om je nek eens uit te steken en in je eigen omgeving eens te polsen en er ruchtbaarheid aan te geven. De kans bestaat wel dat jouw agenda drastisch aangepast moet gaan worden omdat nu ineens alle echtgenotes, partners, vriendinnen en anders beslagleggende nu ineens ook op zondagmorgen willen koersen. Maar in goed onderling overleg komen jullie daar samen wel uit. Doe je best maar eens.

Benefiets Indoor Marathon van 28 jan 2016

Een bijdrage van: **Henk de Klein**

"Gezellig", "sfeervol", "als vanouds", waren indrukken die de 8^e editie van de Spinning Marathon achterlieten.

Voor de 8^e keer een evenement organiseren waarvan je tot op de laatste week/dagen afhankelijk bent van het deelnemersaantal. Dat brengt de nodige spanning met zich mee, maar ook de nodige improvisatie. Vooral in de afweging van het aantal spinningfietsen en de hele logistiek daar omheen.

Je kijkt dan ook met voldoening het 2^e en 3^e uur vanaf het podium de zaal in en je ziet dan dat nagenoeg alle 160 fietsen in dat uur bezet zijn.

Het 1^e en het 4^e uur zie ik veel lege plekken. Jammer maar begrijpbaar: Om 18:30 uur, vrijwel direct na ieders werkzaamheden op de fiets zitten is niet voor iedereen weggelegd en om 's-avonds rond 23:00 uur nog onder de



douche te moeten en pas tegen 00:00 uur thuis te komen is ook niet voor iemand die daags erna moet werken haalbaar.

Maar rechts vooraan bij het podium zitten dan wel tijdens dat 4^e uur een 15-tal Doortrappers, waarvan er meerdere alle uren mee hebben gespind.



Petje af mannen! 👍

Kortom: tevredenheid en dankbaarheid overheersen. Tevreden en dankbaar over de samenwerking met en inbreng van de beide mede/organisatoren (Stamceldonorbank en Politie Brabant Oost), over de inspanningen van de instructeurs om er een mooie show van te maken, over de samenwerking met Fitland, de mensen van het geluid en licht, alle sponsors die elk op hun eigen manier hun steentje hebben bijgedragen, o.a. voor de loterij, de EHBO, de beide masseurs, fotograaf Cocky, enz.. Maar vooral trots op de **VRIJWILLIGERS**. Ik schrijf ze te recht met een hoofdletter. Ze verdienen dat. En de **DEELNEMERS**, want zij hebben gezorgd voor die gezellige sfeer en het prachtige bedrag van ruim € 6.500,00. Dank, dank. In de komende weken gaan we dit bedrag verdelen over de 3 ploegen/instanties.

Trots ook op de 3 basisscholen (uit Mill: de Kameleon, de LenS en uit St. Hubert: de Schare) omdat ze leestijd beschikbaar stelden om ons verhaal te komen doen en ze 2 gymlessen inleverden om een uurtje bij Fitland te komen spinnen voor het goede doel. En zonder dat we er om vroegen toch € 225,00 sponsorden. Bravo!!

Een speciaal woordje van waardering leg ik neer bij Sandra Vloet van Fitland en Henk Hofman. Want zonder hun bijdrage was dit evenement niet mogelijk. Vele vergaderuurtjes op de vrijdagmorgen hebben dit resultaat opgeleverd.

En och als je zegt: "Wat zonde.. ik had het team van "samen voor AD6" met Marco Nabuurs, Henk de Klein en Bruce Vork, willen versterken met een bijdrage", is dat altijd nog mogelijk.

Bv door een bedrag over te maken op ons deel van de site van "[opgeven is geen optie](#)". Klik op de link hiernaast en doneer daar je bijdrage. Wij krijgen dan een mailtje en zullen je bedanken.

of noteer 22 april in je agenda, want dan houden we weer onze traditionele kookavond bij café/zaal 't Oventje voor 40/50 gasten, verzorgd door 6 gerenommeerde amateurkoks, of de high tea, die georganiseerd gaat worden door de familie van Marco Nabuurs. Wij houden je op de hoogte van onze acties.

Team Samen voor AD6

Trainen: Hardlopen in de winter, goed voor wielrenners?



Over enige tijd begint het voor de meesten van ons wel weer te kriebelen, een start maken van het nieuwe wielerseizoen op de weg. Maar,.....hoe is het gesteld met jouw conditie.??? Niets gedaan en lang uitgerust.? Dan zul je mogelijk echt in de problemen komen als het merendeel van jouw groep aanzet in de eerste rondjes. Je moet dan misschien toch kiezen voor een andere groep, het gaat te hard.

Je kunt natuurlijk ook kijken hoe jij de winter doorkomt zonder teveel verlies van je conditie.

Er zijn verschillende manieren om als wielrenner de winter door te komen:

- 🚲 Stug doorfietsen op de weg, met gladheid, natheid en kou als gevolg.
- 🚲 Overstappen op de MTB waar vooral de gladheid een kleiner probleem vormt. Ook van de natheid en kou heb je een stuk minder last.
- 🚲 Spinnen (zie ook: [Trainen: Spinning](#)) of op een andere manier binnen fietsen (rollen, taxx)

Verder zijn er mensen die in de winter het fietsen op een lager pitje zetten om daarnaast te gaan hardlopen. Maar is dat wel goed voor een wielrenner?

Conditie blijft op pijl

Bij hardlopen blijft je algemene conditie goed op pijl. De gemiddelde hartslag bij hardlopen is hoger dan de gemiddelde hartslag bij wielrennen. Bij hardlopen is het zelfs heel goed mogelijk om de hartslag vrij constant te houden. Iets wat bij wielrennen, alleen of in een groep en zeker in een heuvelachtig gebied, moeilijk te realiseren is.

Eenzijdig sporten

Wielrennen is geen belastende sport voor gewrichten. Daarom krijg je bij wielrennen (onder normale omstandigheden) ook niet snel blessures. Dit heeft als nadeel dat bepaalde pezen en spiergroepen bij wielrennen totaal niet getraind worden en als gevolg hiervan flink verzwakken. Ga je dan toch een keer een andere sport doen, dan is het risico op blessures onevenredig hoger. Professionele wielrenners trainen in de winter vaak de rest van hun lichaam, dat heet dan core stability. Hierdoor is het lichaam in het wielerseizoen toch iets sterker (stabiel), waardoor



andere klachten wegblijven. Hardlopen is niet met een core stability sport/training, maar bij hardlopen worden wel duidelijk andere spiergroepen en delen van je lichaam gebruikt, waardoor je algehele 'fitheid' zal toenemen. Let wel op als je begint met hardlopen dat je dit geleidelijk doet. Een wielrenner kan qua conditie best een halve marathon lopen. Zijn loopspieren, maar vooral enkel- en kniegewrichten kunnen dit absoluut niet aan. Langzaam opbouwen van de afstand en duur bij hardlopen zijn dus erg belangrijk. Ervaren wielrenners raden hardlopen in de winter zelfs af, tenzij je als sporter een hardlooperachtergrond hebt of het echt heel erg langzaam opbouwt. Zelf ren ik in de winter wel, maar ik begin dat al in augustus op te bouwen met afstanden van twee tot drie kilometer. In de aanloop naar de winter bouw ik dat dan verder op tot een afstand van tien kilometer.

Triatlon

De combinatie hardlopen en wielrennen is absoluut geen verkeerde. Het zijn beide duursporten, dus iemand die goed kan wielrennen kan voor wat betreft conditie ook goed hardlopen. Het beste bewijs dat beide goed samengaan is te zien in de duatlon en triatlon sport. Hierbij wordt hardlopen en wielrennen zelfs in één keer achter elkaar beoefend.

Weersomstandigheden en gevaar in het donker

Hardlopen in de winter kan onder vrijwel alle omstandigheden goed gedaan worden. Waar je met wielrennen in extreme vrieskou of flink natte omstandigheden als snel in de problemen komt is dit bij hardlopen minder het geval. Bij -10 graden Celsius gaan nog maar weinig mensen twee uurtjes fietsen, terwijl een uurtje hardlopen bij dezelfde temperatuur best goed te doen is. Hetzelfde geldt voor hardlopen tijdens een regenbui en hardlopen in het donker. Veel wielrenners trainen door de week in de avonden. In de winter betekent dit automatisch trainen in het donker. Los van het feit of dit leuk is of niet en dat er tegenwoordig steeds betere verlichtingsmogelijkheden zijn voor fietsers blijft het toch gevaarlijk. Overdag weten veel automobilisten de snelheid van wielrenners al vaak niet goed in te schatten. In het donker wordt dit alleen nog maar erger.

Toch niet gaan hardlopen

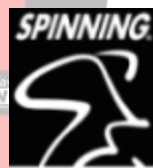
Hardlopen is bijna de ideale sport om de winter te overbruggen zou je bijna denken. Toch is dat niet helemaal waar. Voor wat betreft training kan een wielrenner in de winter het beste werken aan zijn duurvermogen. Dat betekent extensieve duurtrainingen, of veel uren op de fiets maken bij lage intensiteit. Hardlopen daarentegen doe je één a twee uurtjes. Daarbij is het bijna niet mogelijk om te hardlopen bij een lage intensiteit. Hierdoor loop je als sporter juist

in de winter korte trainingen bij hoge intensiteit. Hier heb je op dat moment niet heel veel last van, maar wanneer je juist wel die extensieve trainingen gedaan zou hebben, zou je juist in de zomer meer basisinhoud hebben.

Conclusie

Hardlopen is een prima alternatief voor de donkere wintermaanden. Hierdoor blijft je conditie op pijl en werk je een beetje aan je algemene fitheid. Waak er echter voor om niet teveel te gaan hardlopen of alleen maar te hardlopen. Probeer desnoods door de week één of twee keer te hardlopen om vervolgens in het weekend als het weer het toelaat een langere extensieve duurtraining af te werken op de fiets. Als je wilt gaan hardlopen, zorg er dan voor dat je dit langzaam opbouwt door met een korte afstand te beginnen en deze afstand steeds iets verder uit te breiden. Dit omdat je gewrichten de belasting niet gewend zijn en hier langzaam aan moeten wennen.

Trainen: Spinning



Spinning wordt steeds meer bekend in sport-land. Ook de fiets/wieler-liefhebber heeft het spinnen ontdekt om in de winter te ontsnappen aan het gure winter/herfst weer. Wat is spinnen eigenlijk en is het een goede manier om de winter met een goede conditie door te komen ?

Wat is Spinning ?

Spinning is staand of zittend fietsen op een speciale stationaire fiets, waarbij muziek gebruikt wordt onder leiding van een spinninginstructeur. Vaak gebeurt dit in een fitnesscentrum of sportschool, maar spinning kan ook thuis beoefend worden. Vereiste is natuurlijk de spinning fiets. Het fietsen op een gewone racefiets die op zogenaamde rollen is geplaatst valt niet onder spinning. Het grote verschil is het vliegwiel waarmee een spinningbike is uitgerust.

Het fietsen op een spinningfiets

Tijdens het Spinning past de sporter zelf de weerstand van de fiets aan. Dit gebeurt middels een schroef die als het ware een rem tegen het vliegwiel aandrukt. Afhankelijk van het tempo van de muziek en de soort oefening wordt er met meer of minder weerstand gefietst. De oefeningen bestaan uit onder andere een (staande of zittende) vlakke weg, een (staande of zittende) heuvel en sprints (of combinaties daarvan). Omdat er veel verschillende ritmes in een spinningles gebruikt worden en door de diverse zittende en staande technieken ontstaat een positief trainingseffect op hart, longen en beenspieren. De weerstand kan per individu verschillend afgesteld worden, hij of zij bepaald zelf de zwaarte van de training, eventueel met gebruik van een hartslagmeter. In 1992 werd Spinning met succes gelanceerd in fitnesscentra in



de Verenigde Staten. Momenteel wordt het spinningconcept gebruikt in sportscholen in meer dan 80 landen.

Werkt Spinning en bij wie?

Spinning heeft zeker z'n effect op de conditie van de sporter. Of dit nu een toerfietser of een professional is. Spinning in een sportschool heeft als positief effect dat je wordt meegesleept door het enthousiasme van de instructeur en je medesporters. Training op de rollen wordt toch vaker als saai ervaren, waardoor het moeilijker is de discipline op te brengen. Zeker gedurende de lange winterperiode. Daarom is Spinning een uitstekende manier om als fietser de winter door te komen. Dit is echter niet voor iedereen de ideale methode. Trainen op muziek moet je namelijk liggen en er zijn mensen die er absoluut geen plezier aan beleven.

Ook is Spinning niet echt aan te bevelen bij hartpatiënten. Het is namelijk zeer intensief. Een uurtje Spinning levert vaak evenveel lichaamsverbranding op dan twee uur buiten fietsen. Ook is het vochtverlies tijdens spinnen enorm hoog, waardoor regelmatig drinken een vereiste is. De kans bestaat dat de lichaamstemperatuur tijdens het Spinning oploopt. Hiermee wil ik zeker niet zeggen dat Spinning gevaarlijk is, of dat Spinning slecht is. Wel is het belangrijk dat mensen goed naar hun eigen lichaam luisteren tijdens en na de Spinning.

Maar het is toch winter?

Het zojuist besproken gevaar m.b.t. te hoge hartslag en dergelijke hoort eigenlijk helemaal niet thuis bij een wintertraining. Een wintertraining wordt gekenmerkt door het feit dat er gewerkt wordt aan iemands basisconditie. Daarbij behoort de gemiddelde hartslag relatief laag te zijn en zeker niet boven de 80% tot 85% van iemands maximum uit te komen. Kom je daar toch boven, dan heeft een dergelijke spinningtraining eigenlijk geen doel. Dit is wel het gevaar van een spinningles, want muziek en spinninginstructeur neigen ernaar dat je je laat opzweepen en dus te hoog in de hartslag terecht komt. Mocht je als enthousiast wielrenner met een goede conditie in een spinningles met allemaal niet-fanatieke sporters zitten, dan ziet het ook vreemd uit als zij allemaal bezweet en kapot zitten te gaan terwijl jezelf lekker op 65% zit te fietsen met twee vingers in de spreekwoordelijke neus.

Conclusie

Zeker, Spinning is een leuke manier om de winter door te komen. Enige zelfdiscipline is hierbij wel op z'n plaats. Anders heb je begin maart een bere-conditie, maar stomp je halverwege het seizoen helemaal af. Ook is Spinning niet voor iedereen geschikt en zou een medische keuring vooraf (zeker voor niet-fietsers, die al jaren niet meer boven hun 85% zone uit zijn gekomen) op z'n plaats zijn.

[Terug naar boven](#)



Prikbord:

De schuur aan het opruimen en je komt nog spullen tegen die misschien een van je clubgenoten heel goed kan gebruiken. Je kunt op het prikbord plaatsen wat je kwijt wil. Let wel: geen bankstellen en dergelijke marktplaatszooi. Graag deugdelijk materiaal waar je echt iets mee kunt. Voorbeeld, je hebt nog een nieuwe 10-speed cassette liggen die je niet meer gebruikt omdat je nu met een 11-speed rijdt. Een ander kan die misschien heel goed gebruiken.

De Strade Bianche

Een bijdrage van: **Jos Bongers**



[letterlijk vertaald: 'de witte wegen', een Italiaanse wielersport met voor een groot deel onverharde grind- en zandwegen]

Een paar jaar geleden, op de terugweg van vakantie, kwam ik door België gereden en zag daar een Enduro-rit van motorrijders; zij reden van het ene gebied naar het ander over

paden en wegen. Ik dacht nog bij mezelf: 'dat is mooi, en misschien wel iets om een keer met de fiets te doen'.

Op woensdag of donderdag ging ik regelmatig MTB-en in het bos bij ons in de buurt, en dan op zondag de georganiseerde ritten en MTB-tochten rijden van de omliggende clubs. Dat was, en is, ook zeer mooi. Maar doordat ik dan op zondag én door de week veelal in dezelfde bossen fietste, werd het voor mij veelal hetzelfde. Ik werd het een beetje moe om elke keer alleen in ons eigen bosgebied en omgeving, en om elke omgevallen boomstam heen te rijden. Ik dacht toen nog, 'ik wil misschien wel eens iets anders dan in de buurt blijven fietsen', waarop ik toen een cyclocrossfiets heb gekocht.

Een cyclocross lijkt wel op een racefiets maar er zijn toch wel wat verschillen, zoals bredere banden, dikkere voorvorken (voorvork) en andere remmen om vuil beter te kunnen lossen. En vooral een iets andere geometrie, zoals een hogere bracket afstand naar de grond en, een frame voor iets bredere bandjes. Eenmaal de fiets in mijn bezit ging ik daarop door de week vooral in het bos fietsen en op de harde weg, dus meer afwisseling en meer kilometers. Dan kon ik op die woensdag- of donderdagochtend ook even naar Groesbeek en dan weer rond de middag thuis zijn. Dus mijn rangegebied werd groter en mooier. Ik kon dan ook als het een paar dagen slecht weer was geweest uit het bos blijven en zo ook een beetje de modder en plassen op de singletracks ontwijken. Dus de route aanpassen aan het weer en de gesteldheid van het pad. Op zondagen ging ik dan in de winter met



mijn cyclo met de B-, C- en A-ploeg mee met de Doortrappers een mooi rondje van 60 - 65 km rijden over de harde weg, en daarna gezellig in de Wis lekker koffie drinken. Erg gezellig. En een biertje. Je ziet daarbij ook nog eens andere leden onderweg die je normaal het hele jaar minder ziet.

Deze zomer was het jubileum van de fietsclub uit Mill, het vijftig jarig bestaan. Toen zijn de inspirators opgestaan: Frans van Kempen en Theo van de Hei hadden een Strade Bianche georganiseerd. Dat was een tocht van gravel en hardere paden. Geen geslinger en single tracks! Het was een tocht van meer dan honderd kilometer die Frans en Theo uitgezet hadden. Het was die dag midden in de zomer super mooi weer.

We zijn toen aan de eerste georganiseerde Strade Bianche-rit begonnen van Brabant, misschien wel de eerste van Nederland.... Het was een prachtige ervaring! We hebben toen met meerdere Doortrappers besloten om dit vaker te doen.

Helaas voor onze vrienden uit Mill hadden er toen maar 68 deelnemers meegedaan omdat deze discipline nog niet erg bekend is in de wielrennerij. Maar er was er wel iets moois geboren. Dus met je cyclocross, racefiets met oude bandjes, MTB met harde banden, en wat je ook vaker bij ons al ziet, een MTB- fiets omgebouwd met dunner bandjes, kun je zo meefietsen!

De laatste tijd heb ik me er een beetje in verdiept om mooie routes te maken voor in de winter en ben daar een beetje aan verknocht geraakt. Vooral als het dan mooie route wordt inspireert me dat wel. Inmiddels heb ik routes gemaakt naar elke windrichting van allemaal rond de tachtig kilometer. Het mooie daarvan vind ik om ergens naar toe te rijden door zo weinig mogelijk gebruik te maken van de reguliere wegen die we normaal al fietsten. Je hoort ze dan ook vaak zeggen: 'Verrek zitten we hier!!!'

De routes maak ik op de computer via Strava, Google maps, Street view en Google Earth . En ook de fietsroute-punten-site; die groen met witte bordjes zie je ook overal langs de weg. Sommige stukken ga ik dan door de week voorrijden om te ondervinden of het wel allemaal wel kan. Zo is de ene week een pad hard en de andere week heeft er een boer met een tractor overheen gereden, wat dan al weer een stuk lastiger wordt. Er zijn ook diverse sites waar fietsroutes op staan en zo krijg je inzicht in het de hoeveelheid verbindingspaden van zand, gravel , stenen, schelpen, kasseitjes, bitumen, etc., die er overal liggen in onze omgeving .

Laatst zijn we met een achttal Doortrappers in de kerstvakantie een Strade Maasduinen van 130 km gaan rijden. Het was een fantastische tocht door de Maasduinen bij Gennep, Afferdense heide, het Eendenmeer, Landgoed Blijenbeek , Reindersmeer , Knikkerdorp en zo naar de Smaktse heide , St. Wilibrordus kapel , Overloonse bossen, en zo weer langs het Defensiekanaal Westerbeek ,

de Staatsbossen van St. Anthonis , via de Wanroijse en Millse bossen naar Langenboom. Het was een prachtige dag waar iedereen van onze club van genoten heeft. Het weer had zeker ook zijn steentje bijgedragen. Misschien moeten we er dit jaar bij goed weer een club eindejaars-rit van maken.....

En daarna aan de oliebollen...

Fijn fietsjaar gewenst!

Groeten van Jos

Jarigen in de maanden Februari en Maart:

😊	13	feb.	Dirk de Klein
😊	14	feb.	Henk de Klein
😊	16	feb.	Edwin van Dijk
😊	22	feb.	Chris van Sambeek
😊	25	feb.	Patricia Verstraten
😊	3	mrt.	Henk Leenders
😊	9	mrt.	Toon Willems
😊	10	mrt.	Paul Lubberding
😊	15	mrt.	Ronnie Jans
😊	19	mrt.	Jos van den Broek
😊	23	mrt.	Theo van de Hei
😊	27	mrt.	Wil Burgers

😊 Namens ons allen van harte gefeliciteerd.

