



#### Berichten van het bestuur:

Keken we er de vorige keer nog naar uit, heeft zich inmiddels een kandidate vanuit het damesteam aangemeld als aspirant bestuurslid. Marianne Oosterhout heeft al een aantal vergaderingen bijgewoond van het bestuur om te beoordelen voor haar zelf of zij een bijdrage kan leveren.

#### Belangrijke data:

24 sept. Clubbarbeque  
08 okt. Regelmatigheidsrit

#### Ledental:

Het ledental blijft stijgen, nu verwelkomen we Suzanne Bastiaans bij het damesteam en Alfred van Rooij bij het herenteam. Suzanne en Alfred, je hebt een goede keus gemaakt door lid te worden van onze vereniging. We wensen jullie beiden heel veel fietsplezier. Het ledental bedraagt nu 98. Op naar de 100.

#### Van Moers naar Gladbeck DE.

Een bijdrage van: [Wim van Summeren](#)

Het idee ontstond na het wekelijks rondje door bos en heide op een mtb door een aantal gepensioneerde clubleden. Mede ook door de wetenschap dat er een groot aantal clubleden tijdens het wegseizoen ook kiezen voor een buitenlandse trip. Tijdens het genot van een kopje koffie en gebak ten huize Gerrits werden in korte tijd plannen gesmeed om eens te inventariseren hoe groot de belangstelling zou zijn onder de clubleden van de B-C en D-groep. Waar naar toe? Naar Moers en omgeving in Duitsland. Binnen korte tijd melden zich een 12-tal leden die vergezeld van echtgenotes, partners en vriendinnen deel te willen nemen aan dat uitstapje.

Op dinsdag 20 juni was het zover. 'n Aantal fanatiekelingen uit de C en D groep gaan 'n midweek fietsen in Duitsland.

's Morgens om 09:00 uur wordt er verzameld in Langenboom. Na 'n voorspoedige reis van 90 autokilometers, melden we ons aan de balie van het "Van der Valk" hotel in Moers. De dienstdoende medewerker duikt in de computer en gaat op zoek naar onze reservering. Helaas, hij vindt niets. Er wordt 'n andere medewerker erbij ge-



haald. Deze ziet ook geen reservering. Zij met onze bevestiging naar het kantoor. Wij "Doortrappers" naar het terras voor 'n flinke bak koffie. Na 'n

kwartiertje wachten kwam de dame met het verlossende

antwoord. De reservering was door 'n medewerker van het hotel geannuleerd. Ja, ja dat was even schrikken. Zonder blikken of blozen vertelde de dame, dat de koffie voor rekening van het huis was. Ze had in dat verstreken kwartiertje ook aan 'n oplossing gewerkt. Ze had 10 kamers vrij in 'n "Van der Valk" hotel 50 km verderop in Gladbeck. Wij weer in de auto op naar Gladbeck. Daar konden we gelijk inchecken. Iedereen naar z'n kamer om zich voor te bereiden op de fietstocht. Maar het volgende probleem diende zich aan, geen fietsroutes gemaakt in deze omgeving. Henk de Klein zijn laptop erbij en 'n fietsroute zoeken. Ja hoor gelukt, een route van **70 km**. Om 14:00 uur konden we vertrekken en om 14:15 uur zaten we uit eindelijk op de fiets. Na 'n aantal km doemde het eerste gravelpadje op. Geen probleem overigens, gewoon rijden. Maar even later weer gravel en nog meer gravel. Lekker pittig de eerste dag. Na deze uitputtende rit op naar het terras voor 'n flinke pot bier. Ja hoor, dat ging ook lekker snel, na pas 15 minuten konden we onze dorst lessen. Onze partners hadden de middag doorgebracht met wandelen, rustig fietsen en 'n terrasje pikken. Het weer was voortreffelijk. Na de douche en het buffet werd er op het terras de route voor de volgende dag voorbereid. Een rit van 127 km. werd er gevonden. Het startpunt van de rit lag op z'n viertal km. van het hotel. Tegen half twaalf was bijna iedereen vertrokken naar zijn kamer.

De volgende ochtend was het om 08:00 uur ontbijten en om 09:15 uur reden we weg bij het hotel. Op naar het startpunt van de route. Onder 'n stralende zon werd de tweede tocht gereden. Zonder problemen werd deze tocht gereden. Jan Hendriks had wel 'n probleem, hij had z'n helm in Mill laten liggen. De druk werd zodanig opgevoerd, dat Jan bij de eerste koffiestop op zoek ging naar 'n fietsenzaak. Daar hadden ze geen helmen, maar bij de 2<sup>e</sup> wel. Gehelmd heeft Jan de tocht verder kunnen vervolgen. Na afloop van de rit heerlijk genoten van 'n lekker drankje. Na een verfrissende douche en het avondeten werd er nog gewandeld en wat nagepraat op het terras.

Op de derde dag moesten we na het ontbijt, de kamers ontruimen. Op één kamer konden we na afloop van de rit nog douchen, zodat we lekker opgefrist huiswaarts konden keren. De rit op dag drie hebben door de Garmin met z'n "Surprice Me" functie laten maken. Dit was echter geen mooie fietstocht door de natuur, maar meer 'n stedentrip. Om en nabij z'n 80 verkeerslichten hebben we gezien en ze stonden allemaal op "rood". Rond 14:30 uur waren we terug in het hotel. Nadat iedereen had gedoucht en de dames terug waren van het "shoppen" zijn we om 17:00 uur huiswaarts gekeerd, om het uitstapje gezamenlijk af te sluiten bij Pannenkoekhuis d'n Tol in Velp. Het was 'n gezellige onderneming, waarvan mijn inziens iedereen tevreden naar terugkijkt en dat zeker voor herhaling vatbaar is.



### Fietsen vermindert stress

Dat fietsen goed is voor de gezondheid is een inkoppertje en al in tal van onderzoeken aangetoond. Maar wist je dat regelmatig fietsen ook het risico op stress vermindert? Dit nieuw onderzoek blijkt dat mensen die minstens één keer naar het werk of school fietsen 20% min-



der kans op stress hebben dan mensen die nooit fietsen. Mensen die vier dagen per week fietsen, verminderen het risico van stress zelfs tot maximaal 52%. Het onderzoek werd verricht door onderzoeksinstituten uit Spanje, Engeland en de VS onder leiding van de Nederlandse professor Mark Nieuwenhuijsen, werkzaam bij het Barcelona Institute for Global Health.

### Gezondheidsklachten

Men onderzocht bij fietsende forenzen in Barcelona het stressniveau in relatie tot het aantal malen dat men fietst en de invloed van omgevingsfactoren. En daarmee indirect het effect van fietsen op het verminderen van gezondheidsklachten die met stress te maken hebben, zoals hartklachten, lagere zelfwaardering en het hebben van minder regie over jezelf.

### Vriendelijke omgeving

Fietsers werden op straat ondervraagd, gevolgd door een uitgebreidere telefonische enquête. In totaal deden ongeveer 800 volwassenen tussen de 18 en 69 jaar oud mee, studierend of werkend. Daarbij werd gebruik gemaakt van de zogenaamde Perceived Stress Scale, een methode om vast te stellen of iemand de afgelopen maand beoordeelt als stressvol.

De uitkomsten tonen trouwens ook aan dat de kans op stress lager is als de stedelijke omgeving vriendelijker is om te fietsen. "Met anderen kunnen fietsen, het stuur in eigen hand, waar je maar wil gaan, dat is gelukkig!" Voor geluksprofessor Leo Bormans bestaat er geen twijfel: Nederlanders zijn zo gelukkig omdat ze zoveel fietsen. Drie factoren voor het ervaren van geluk zijn namelijk autonomie, competentie en verbinding. Elementen die onlosmakelijk met het fietsen verbonden zijn.

### Bewuste keuze

Ook onderzoekers van de Clemson University in de VS deden onderzoek naar het geluksgevoel onder fietsers. Conclusie: fietsers zijn gelukkiger dan weggebruikers van andere vervoersmiddelen. Volgens de onderzoekers ligt daar een belangrijke reden aan ten grondslag: de keuze voor de fiets gebeurt veel bewuster. Fietsers zijn enthousiast over hun vervoersmiddel en zien het fietsen als een gezonde, sportieve oefening die niet alleen een goede conditie oplevert, maar ook een betere weerstand tegen ziektes.

### Meer verdienen

De optelsom van beweging, frisse lucht en een grote mate van vrijheid geven de fietser een positiever gevoel. En dat gaat best ver. Economen in Zwitserland berekenden zelfs dat forenzen die een uur met de auto onderweg zijn, 40% meer moeten verdienen om nét zo tevreden te zijn met hun leven als iemand die naar het werk loopt of de fiets pakt.

### 9 redenen waarom je van fietsen een goed gevoel krijgt

#### 1. Beter in je vel.

Letterlijk en figuurlijk. Er is aangetoond dat mensen die met de fiets naar het werk gaan een lager vetpercentage en BMI hebben dan mensen die met de auto gaan. Daarbij helpt fietsen mensen uit hun isolement en maakt het hen onafhankelijker en mobieler.

#### 2. Goed voor milieu en portemonnee

Een inkoppertje, maar waar. Door te fietsen stoot je geen schadelijke stoffen uit. Bovendien bewijs je niet alleen het milieu, maar ook je eigen portemonnee een gunst. Voor niets gaat de zon op én maak je een fietstocht.



### 3. Fietsen is een lifestyle

De fiets is zijn imago van degelijk vervoersmiddel allang ontstegen: state-of-the-art e-bikes, hippe racefietsen en bijbehorende fietscafés met hipsters achter de koffiemachine: fietsen is een way of life en helemaal van nu.

### 4. Fietsen verenigt

Of je nu iedere ochtend samen met een collega naar je werkt fietst, lid bent van een wielclub of regelmatig een georganiseerde fietstocht maakt: fietsen brengt mensen bij elkaar en geeft hen het gevoel ergens bij te horen. Wetenschappers beweren zelfs dat hoe meer we ons verbonden voelen met onze familie of een 'community', hoe kleiner de kans op een hartaanval, beroerte of depressie.

### 5. Je komt nog eens ergens

Fietsen vergroot je actieradius en brengt je op plekken waar je anders misschien niet gekomen was. Fietsendervaar je een stad bijvoorbeeld heel anders dan met de auto of het openbaar vervoer. Gelukkig dringt dat besef ook in steeds meer buitenlandse steden door, waar op steeds meer plekken fiets-oppikpunten verrijzen.

### 6. Fietsen verzacht

Een mooi voorbeeld is Bogotá, waar in 2006 toenmalig burgemeester Penalosa een radicaal besluit nam: hij stak het geld dat bestemd was voor uitbreiding van het auto-wegennet in honderden kilometers aan fietspaden. Ook laste hij autovrije dagen in. Nooit eerder was het aantal verkeersongevallen zo laag en nooit eerder veranderde het straatbeeld zo tastbaar: de stad verzachtte. Kinderen durfden weer buiten te spelen, men ging weer lopen en fietsen naar het werk, er werden minder moorden gepleegd en inwoners gaven aan optimistischer te zijn over hun leven in de stad.

### 7. Een met de natuur

Fietsers voelen zich meer verbonden met de natuur en beleven die intenser. Seizoenen zijn niet alleen zichtbaar, maar ook voelbaar. De eerste zonnestralen op je huid, koude lucht die je neus prikkelt, verse sneeuw die onder je banden kraakt: het geeft fietsen een extra dimensie die je nooit zult ervaren achter het metaal van je auto.

### 8. Minder stress

Automobilisten die veel in de file staan, maken meer stresshormonen aan. Hoe erger de verkeersdruk, hoe meer cortisol en adrenaline er door je bloed stroomt en hoe hoger je hartslag. Need we say more?

### 9. We zijn geboren om te bewegen

Waarom geeft fietsen ons meer voldoening, terwijl het niet altijd het snelste en meest efficiënte vervoermiddel is? Simpel: we zijn gemaakt om te bewegen. Niet bewegen doet hetzelfde met het menselijk lichaam als roest met een auto. Spieren worden stram, botten verslappen en bloed stolt. Zet de 'machine' dus lekker aan het werk!

(Bron: [CROW](#)).

## Clubdag 2017

Een aantal dagen voor 10 september werd er nog angstvallig naar de weersvoorzichten gekeken. Houden we het droog, gaat het wel door?. In tegenstelling tot vorig jaar toen op 13 sept. nog 31 graden werd gemeten. Op 10 sept. dit jaar 's morgens slechts 10 graden maaaaar, droog.

Om 07:45 uur verzamelde zich ruim 30 clubleden op het parkeerterrein bij de kerk in Langenboom voor het vertrek per auto naar Brügggen DE. Altijd lastig als niet gewoon voor het wekelijkse toertje naar de kerk fiets, heb ik nu wel alles bij me.? Het was slechts Henk Jans die zijn bidon met versterkende middelen was vergeten maar nog de tijd vond om op en neer naar huis te sjezen. Geen probleem verder.



De avond van 9 sept. was in ieder geval Jan zo slim om zijn nieuw verkregen fietshelm in Moers, op de keukentafel klaar te leggen zodat hij die nu niet zou vergeten. Keurig volgens schema vertrok de stoet om 08:00 uur richting

Brügggen. Een ieder goed geluimd dus wat kon er fout gaan. Na een ruime drie kwartier stond diezelfde karavaan al bij ons vertrekpunt. Daar werden we in de Alte Brügggener Mühle al opgewacht voor een kop koffie met gebak. Even later klaar maken voor de toer en overleggen wie met wie mee gaat rijden. Dat resulteerde in een groep A-rijders (13) voor de 121 km.-toer en de andere groep bestaande uit het b-c en d-groep (12), voor de 100 km. Het damesteam verkoos in eerste instantie voor het zelfstandig rijden van de 95 km.-toer. Na een klein deel van de route besloten zij toch maar aan te sluiten bij de b-c en d-groep. De koffiestop met gebak veranderde in een kleine lunch in Maasbracht. Dat kwam mede ook door a. de afstand b. het tijdstip en c. de uitbater kon niet voldoen aan de vraag naar gebak. Er was niet voldoende in huis. Kijk en dan heb je mazzel dat je de penningmeester van de club mee op sleeptouw neemt want



wat moet je anders als je koffie met gebak beloofd hebt. Dan bestel er maar een broodje bij. Dat de dames bij die



man een streepje voor hebben blijkt wel uit de lunch die zij zich voor lieten schotelen.

De tocht werd vervolgd met een deel door de Limburgse natuur met een aantal leuke kleine dorpjes via het dal van de Swalm en een passage door het nationaal park de Meinweg.

Bij terugkeer in Brüggeren kon ieder zich nog tegoed doen aan een verfrissend drankje op het terras om vervolgens af te sluiten met een warme schotel naar keuze.

Concluderend een geslaagde clubdag (zonder vervelende valpartijen e.d.), een dag die zeker volgend jaar gewoon door alle leden beleefd moet worden.

Rest ons nog de organisatie, Chris, Jessy, Frans en Marco, van deze dag dank te zeggen voor het voorbereidend werk dat zij verricht hebben. Tot volgend jaar.

#### Clubstatistieken:

Totaal aantal leden:	98
Waarvan Heren:	79
Waarvan Dames:	19
Gemiddelde leeftijd all:	52,3 jaar
Gemiddelde leeftijd heren	52,9 jaar
Gemiddelde leeftijd dames	48,9 jaar
Gemiddeld aantal jaren lid:	10,8 jaar
Oudste lid heren:	78,3 jaar
Jongste lid heren:	21,4 jaar
Oudste lid dames:	68,5 jaar
Jongste bij de dames:	32,5 jaar
Woonachtig in: Boekel	2
Woonachtig in: Cuijk	2
Woonachtig in: Grave	2
Woonachtig in: Langenboom	50
Woonachtig in: Mill	29
Woonachtig in: St.Hubert	3
Woonachtig in: Tilburg	1
Woonachtig in: Wilbertoord	4
Woonachtig in: Zeeland	5

#### Jarigen in de maanden september en oktober:

🎂	01	sept.	Paul Bens
🎂	08	sept.	Ruud Jansen
🎂	09	sept.	Marga van Sambeek
🎂	11	sept.	Theo Voss
🎂	16	sept.	Paul Vogels
🎂	22	sept.	Gerben van Katwijk
🎂	25	sept.	Riny van der Zanden
🎂	02	okt.	Peter de Klein
🎂	07	okt.	Mart Huvenaars
🎂	12	okt.	Wim Willems
🎂	17	okt.	Noud van der Linden
🎂	20	okt.	Gerard Verbruggen
🎂	23	okt.	Arnold Cornelissen
🎂	29	okt.	Bernadette Verstraten
🎂	31	okt.	Roel Raaijmakers



Namens ons allen van harte gefeliciteerd.