





Berichten van het bestuur:

 In de vorige nieuwsbrief zijn al een aantal opmerkingen gemaakt over het verloop van onze L-M-L-tocht. Na de evaluatie tijdens een bestuursvergadering kunnen en moeten daar aanvullingen geplaatst worden. Bijzonder blij en tevreden verrast de talrijke positieve opmerkingen zowel van de deelnemers als de grote groep vrijwilligers uit de club. Een inzet van de leden die spreekt tot de verbeelding, hier zal menig deelnemer van andere clubs jaloers op zijn. Dat was te zien dat straalden de medewerkers uit. Een organisatie die klopte, een organisatie waarin ieder zijn verantwoordelijkheid kende en ook op zich nam. Dat kan niet anders resulteren in een evenement/activiteit waar mensen graag aan deelnemen. Het bestuur spreekt nogmaals een bijzonder woord van dank uit naar alle medewerkers aan de L-M-L-tocht. We rekenen de volgende keer op jullie.

Belangrijke data:

 20-21 en 22 september Fietsweekend Margraten

Doortrapper Albert Straatman fietst voor de 20^e keer de 11-stedentocht.

Tweede Pinksterdag werd voor de zoveelste keer de Elfstedentocht voor wielrijders gereden. Vanaf 's-morgens 5 uur gingen in groepen van 600 man 15.000 wieliefanaten in Bolsward van start voor 230 km door het Friese land langs de 11 beroemde Friese steden. Eerst een lus van 140 km richting het noorden (Hindeloopen, Franeker, Dokkum, Leeuwarden, enz.). Eenmaal weer terug in Bolsward werd men gedirigeerd naar de zuidelijke lus (IJlst, Sneek, Sloten,



Stavoren, enz.).

Ik heb ze die maandagmiddag zien rijden. Onvoorstelbaar!!! In allerlei uitdossingen, met en zonder klompen, op ren- en

bakfietsen, tandems, versierd en niet versierd. En dat op die middag in de stromende regen.

Een van de wieliefanaten was Albert Straatman, lid van de Doortrappers uit Langenboom. Samen met 14.999 anderen reed hij dit jaar voor de 20^e keer de voor hem bekende route. Met Jente Boomsma, telg uit het gezin Boomsma dat de familie Straatman een HEEL warm hart toedraagt en waar Albert alle jaren op kan terugvallen, als uitvalsbasis voor zijn jaarlijkse happening: de ElfStedenFietsTocht.

Albert was er dit jaar weer, voor de 20^e keer, onafgebroken, jaar in jaar uit naar de Elfstedentocht. Voorwaar geen kleinigheid: 20 x de Elfstedenroute van 230 km: 4600 km door het vlakke Friese Land, in de regen en in de zon, met rug- en tegenwind. Er was er zelfs een bij die eindigde met een fikse valpartij. Dit jaar deed hij er minder dan 8 uur over. Niet voor niets kreeg hij een mooi standaardje met daarop het getal: 20. Eigenlijk zou de familie Boomsma ook een standaardje verdienen. Ze maakten voor deze gelegenheid een pracht spandoek, stonden weer in Hindeloopen klaar met een visje en bij opa Boomsma stond voor de 20^e keer het traditionele soepje te wachten op de doorkomst van Albert. "Bravo Albert", maar ook een "bravo" aan de familie Boomsma.



Ik was er dit jaar getuige van. Het werkt aanstekelijk, want als alles goed gaat mag/ga ik met Albert's 21^e Elfstedentocht mee rijden.

Pieterpad 2013

Een bijdrage van: [Riny v.d. Zanden](#)

Donderdag 9 mei Hemelvaartsdag, gedrieën zouden we gedropt worden in Pieterburen voor, naar later blijkt, een onvergetelijk tochtje.

Om 05:00 uur we vertrekken met zijn vijven, nadat we iedereen opgepikt hebben richting Pieterburen.

De fietsen staan achter in de bus en de rugzakken ook...



Om 8:00 uur komen we aan in Pieterburen alles is nog rustig op de parking van de zeehondencreche.

Even een broodje en koffie. Hoe zo koffie, "daar zou jij toch voor zorgen, Jos,?"

Wordt alleen een broodje maar ja als dat de enige tegenslag is.

Tegen 08:30 uur wordt er aanstalten gemaakt om op de bikes te klimmen, onze toe-

verlaat voor de komende 4 dagen...navigatie aan en landkaarten gecontroleerd.

Op weg de rood/wit markering volgend voor de law 9, de route die moeten volgen.

Na 8 km en op m'n gps lettend, blijf ik hangen aan een voetgangersbruggetje en hoppa de eerste val is een feit, later zal blijken er 2 gekneusde vingers aan over gehouden te hebben.

Zo rijden we door het mooie Groningse land met zijn uitgestrekte weidevelden die we ook menig maal doorkruizen, ook het Groningse platteland heeft zijn charme.



Na enkele uurtjes fietsen komen we door de stad Groningen heen tijd voor de koffie.

Na een lekker bakkie koffie vervolgen we onze weg weer stad uit

om via mooie slingerweggetjes richting Haren te fietsen en door naar het bosrijk- en heidegebied van Drenthe.

Rond de middag (lunchtijd) komen we aan bij een mooi restaurantje in Schipborg voor de lunch.

We rijden door de mooiste streken waar je normaal eigenlijk niet aan zou denken, alles is nog vlak maar de heidegrond maakt het soms toch nog zwaar vooral met de bepakking. 's middags vervolgen we de route naar Coevorden dan hebben we er volgens de berekening zo'n 140 km op zitten.

Op 10 mei om 08:30 uur na een heerlijk ontbijt vervolgen we onze tocht over het Pieterpad. We fietsen richting Hardenberg en van daar door naar Hellendoorn om vanaf daar door het natuurreservaat de Salandse heuvelrug en de

Holterberg naar Holten te rijden. De lunch laat even op zich wachten en we rijden door tot wie iets gevonden hebben. Pas tegen 14:30 uur zijn we in Holten. We hebben de lunch goed laten smaken en vervolgen de route.

Rond 17:00 uur wordt er een koffie pauze ingelast ook om de mail te checken en ja we hebben plaats in het hotel. Dus

wordt de weg weer vervolgd komen zo nu en dan pieterpad-bewandelaars tegen. Zo in Zelhem aan gekomen denken we dat we er bijna zijn maar dan worden we weg geleid naar

Doetichem, twijfels. Ik denk nog ja kan komen we zo weer terug en gaan we de A18 onder door. Blijkt dat we al onder Doetichem zitten, weg zoeken via gps. Er wordt terug gereden naar Doetichem naar het hotel, tja want die was toch geboekt, 9 km enkele reis en met een dag totaal van 135 km.

11 mei 8:45 uur: iets later dan gepland rijden we weg na een stevig ontbijt waar we er ook achter kwamen waarom we niet door Doetichem heen kwamen, verkeerd

kaartmateriaal. Voor vandaag wordt er regen verwacht met hoosbuien. We starten in ieder geval droog en we fietsen richting Elten om door het Montforterland te rijden richting



Duitsland. Vandaar uit rijden we richting Tolkamer via de dijk richting Millingen a/d Rijn alwaar we met het kleine pontje arriveren. Millingen uit fietsend wordt de lucht steeds zwarter, als we maar droog in Groesbeek komen.

Maar dan nemen we een verkeerd pad, de lucht begint echt donker te worden, we besluiten om via de weg zo vlug mogelijk dat dubbel stukje af te snijden en aan de noordkant van Beek de route weer op te pakken via de harde weg.. maar dan begint het stevig te regenen.



Maar we besluiten het restaurant binnen te gaan om ons een beetje te laten drogen. De ondergrond is nat dus wordt het fietsen zwaarder nu ook met de hoogte verschillen die

Nieuwsbrief nummer 04 2013 W.T.C. "De Doortrappers" Langenboom



we gaan krijgen in het Rijk van Nijmegen richting Plasmolen. Via Milsbeek vervolgen we onze weg naar Gennep en dan door het natuurgebied de Heukelomse Bergen.

De vermoeiheid van die morgen begint toch parte te spelen en we rijden via de Maasvallei en in Afferden de Maas overstekend naar Holthees. De bedoeling is dat we Venlo halen maar er is weinig

plaats in hotels in de omgeving van Venlo. We besluiten om dan maar naar Venraij te rijden en daar een hotel te zoeken.

Met een dag totaal van 105 km zijn we niet zover gekomen als we wilden ook door de regen. Dat wordt de volgende dag een lastige laatste dag, met veel km's.



12 mei: s'Morgens om 08:15 uur zitten we al op de fiets om er toch maar zeker van te zijn dat we het gaan halen met zeker nog 148 km voor de boeg geen makkelijke opgave. Het weer wordt iets beter maar warm zal het niet worden en er blijft kans op een klein buitje.

We rijden via Broekhuizen en Lottum naar Grubbenvorst via mooie landweggetjes en bosrijk gebied, als er bij mij de eerste tegenslag zich aandient. Kan het groote blad niet gebruiken dus dat wordt behelpen (later blijkt dat er een boutje los gelopen is). We rijden we via een pontje bij Grubbenvorst naar Venlo. In Venlo door het centrum naar het station vlug ff een bakkie koffie en weer door via het grensbos naar Reuver. Bij een camping nemen we de lunch. Na de lunch vervolgen we onze weg weer door het bos richting Roermond door verschillende bossen en mooie paadjes, echt Nederland op z'n mooist Via Polsterholt Duitsland in waar we al snel merken hoe zwaar de regen van die ochtend de ondergrond maakt.



Nadat we toch nog relatief vlak aan het rijden zijn komen we Sittard binnen, daar wordt besloten om een kopje koffie te drinken voor we aan het laatste lastige stuk beginnen. We zitten nog maar net binnen of het valt het er met bakken uit de hemel.

Via Sittard door het echte limburgse land richting Valkenburg a/d Geul waar we ook de Cauberg door het bos wordt beklommen, een straf stukje.

Via Sibbe rijden we verder zuidwestwaarts richting Bemelen om via Bemelen Maastricht in te rijden. In zijn geheel door het centrum rijden we naar de St.Pietersberg, de laatste klim. Op de parkeerplaats zien we onze hulptroepen al staan om ons weer mee terug te nemen, maar eerst nog de laatste 3 km de klim en naar het gedenkteken. De kettingen knarsen en piepen maar we hebben het gehaald, om 19:15 uur en 527 km later staan we dan op de St.Pietersberg. Missie geslaagd en we feliciteren elkaar met het behalen van het eindpunt .

Dat het 527 km zijn geworden in plaats van 495 km komt mede door dat we in Doetichem en tussen Millingen en Beek de route aangepast hebben.

Na wat foto's terug naar de herberg halve wege op de St. Pietersberg om wat te drinken en de hulptroepen te ontmoeten . Na gezamenlijk gegeten te hebben zijn we richting Mill vertrokken.



Het was vooral voor Beppie een bijzondere prestatie, met haar ziekte toch 4 dagen op de fiets te hebben gezeten en soms in niet zo fijne omstandigheden de 527 km heeft uitgereden. Mede ook door haar doorzettings vermogen ik zeg een extra chapeau.

Ook voor Jos die voor het eerst een meerdaagse tocht mee maakte.

Groeten van de 3 musketiers van het Pieterpad.....Beppie, Jos en Riny.

Harstslag:

Zondagmorgen, de wekker loopt af en je verheugt je meteen al op dat wat komen gaat. Ons wekelijkse toertochtje met de club. Wouw, naar buiten kijkend je ogen half dicht knijpend tegen de felle zon, geweldig weer. Je eerste schreden naast je bed naar de badkamer doen echt pijn, hoe kan dat nou?, spierpijn en niet te weinig. Gisteren alleen maar wat liggen dollen en stoeien met de kleinkinderen. Ik was kapot, die worden groter en



moeilijker bij te houden. Maar goed, opschieten want ik wil niet te laat komen. Goed eten, voldoende te drinken in de bidon en op weg naar de kerk in Langenboom. Het lijkt of iedereen vandaag aan de start staat, wat een club. Ons opperhoofd ziet het onheil al aankomen en doet een poging die grote B-groep te splitsen. Ja, met welke groep ga ik nou mee?. Ai, die spierpijn, ga het toch maar proberen met de snelle jongens. Er komt steeds meer vaart in het peleton en de spierpijn maal ik al niet meer om. We gaan als een speer, ik voel me super vandaag.

Dan hoor ik plots een vrouwenstem zachtjes zeggen, "meneer van der Heijden, gaat het weer een beetje, wilt U wat drinken.? Ik sla mijn ogen op en kijk vreemd op van de omgeving, wat is er gebeurd.? Een stekende pijscheut in m'n borst zorgt er voor dat ik volledig wakker ben en tegelijkertijd realiseer dat ik in bed lig. Verdorie ik lig in het ziekenhuis. Wat is er gebeurd?, vraag ik. "U heeft een hartstilstand gehad, meneer van der Heijden, Uw vrienden hebben er voor gezorgd dat U hier bent". Zij hebben U gereanimeerd en hulp ingeroepen. We hebben Uw echtgenote gewaarschuwd en die wacht nu op de gang." "U bent echt door het oog van de naald gekropen, de dokter komt zo weer even bij U kijken."

"Gebruikt U tijdens het fietsen geen hartslagmeter meneer van der Heijden.?" "Nou nee eigenlijk niet, ik heb er wel een van de kinderen gekregen op m'n verjaardag maar die ligt ergens boven in de kast".

"Het fietsen is voorlopig wel even van de baan en tegen die tijd dat U hersteld bent komen we tijdens de revalidatie daar nog wel eens op terug, ik ga nu met mijn collega overleggen wat het vervolgtraject gaat worden, ik kom zo bij U terug". Dat was de dokter dus.

Een verhaal dat niet veel anders is dan veel voorgaande gebeurtenissen. Wat wel duidelijk moet zijn dat het gebruik van een hartslagmeter en er regelmatig op kijken misschien dit voorval had kunnen voorkomen. Het zou door de club verplicht gesteld moeten worden om in ieder geval de mensen boven een bepaalde leeftijd een hartslagmeter te laten gebruiken.

Het gebruik van je hartslagmeter tijdens je training en verlies van lichaamsvet.

Na 20 min. training begint het lichaam de vetreserves in grotere hoeveelheden aan te spreken. Dus na 20 min. tot einde training verlies je vet, mits

De hoogte van je hartslag juist is, is je hartslag te laag, dan verlies je weinig/geen vet. Is je hartslag te hoog dan haalt het lichaam naast vet ook energie uit je spieren(eiwitten), met als gevolg verlies van spiermassa. Dus je moet een

soort streefhartslag hebben.

Dit kun je berekenen met de formule van Karvonen:

$((\text{maximale hartslag} - \text{rusthartslag}) \times \text{intensiteitpercentage}) + \text{rusthartslag} = \text{streefhartslag}$

voorbeeld:

rusthartslag = 50

maximale hartslag = 175

$((175 - 50) \times 60\%) + 50 = 125$

$((175 - 50) \times 70\%) + 50 = 137,5$

Een ideale hartslagzone zou dan dus zijn afgerond tussen de 125 en 138 BPM.

Voor het bepalen van de hartslag gebruik je de hartslagmeter. Vaak wordt gesteld dat de **maximale hartslagfrequentie** = 220 min je leeftijd maar in de praktijk klopt dit zelden. Je kunt echter zelf je maximale Hf(hartslagfrequentie) bepalen: doe eerst een warming-up van 15 minuten, daarna ga je voluit fietsen met een snelheid die je minstens 5 min. kunt volhouden. De laatste 30 à 40 seconden sprint je alsof je leven ervan af hangt.



Lees dan vlak voor het einde van die inspanning je maximale Hf af op je meter. Om meer zekerheid te hebben moet je dit liefst s'avonds, enkele keren en op verschillende dagen uitvoeren. Hou er wel rekening mee dat de max. Hf na een aantal maanden van zeer intensieve training kan dalen tot zelfs met 10 slagen! Je **rusthartslag** bepaal je door 's morgens op het bed liggend, gedurende 1 minuut je Hf te tellen. Herhaal dit ook meerdere dagen zodat je meer zekerheid hebt.

Het **intensiteitpercentage** is een bepaalde zone van je maximale hartslag, voor vetverbranding deze is zo tussen de 60 % en 70 % van je maximale hartslag.

Hersteltraining + extensieve duurtraining: Ongeveer 60%.

Normale duurtraining: ca. 70% Intensieve duurtraining: ca. 80%

Tempoduurtraining: 75 à 80% Intervaltraining extensief: ca. 85% Interval intensief: in de buurt van de maximale Hf.

Krachtuithoudingstraining: ca. 85%)

Triathlonnen op je vijftigste

Een bijdrage van Hugo van Schayik

Stein, 23 juni 2013.

Om 5.45 uur gaat de wekker. Na een goede nachtrust is het dan eindelijk zover: mijn eerst halve triathlon (1,9km zwemmen, 95km fietsen en 21,5km lopen). De fiets ligt al klaar in de auto samen met drie bakken vol spullen. Om 7:15 uur vertrek ik met Marja (mijn echtgenote) naar Stein



waar ik mijn spullen klaarleg in het Parc Fermé. Na de kwart triathlon van vorig jaar en de Maasdijk sprinttriathlon van twee weken geleden, lijkt de logistiek al routinewerk. Er staat een behoorlijke wind van 5Bft en er is regen in het vooruitzicht. Ondanks dat een trisuit alleen het gemakkelijkst en snelste is, besluit ik toch om mij goed te kleden voor het fietsen. Een paar minuten extra omkleden vind ik op mijn leeftijd geen probleem. Mijn doelstelling voor vandaag is: heel finishen.

We verzamelen ons op de kade en gaan te water. Ik start achterin. Dan klinkt het startschot. Ik start mijn stopwatch



en zwem direct in een prima cadans. De film is gestart. Ik heb de ruimte en zwem keurig de twee rondjes. De wisseltijd duurt zoals gepland wat langer, maar door de wind en de frisse regen doe ik wat meer kleding aan om warm te blijven. In de eerste ronde word ik verrast door het behoorlijke klimparcours. Eigenlijk houd ik daar wel van, maar besef dat dit ook

behoorlijk extra energie zal gaan vreten. Ik besluit daarom om mijn doelstelling bij te stellen naar 6.30 uur en een extra banaan moet zorgen dat ik, naast mijn zelf meegenomen brandstof (1,5 liter sportdrink, een voedingsreep en gel), toch voldoende binnen krijg. Omhoog haal ik soms nog wat renners in en naar beneden gaat het soms boven de 70 km/h. In de eerste ronde moet ik zelfs abrupt remmen onderaan een afdaling doordat ik een bocht niet meer kan insturen. Mijn fiets slipt dwars en komt ternauwernood voor de vangrail tot stilstand. Ik hervat snel, maar in de



tweede ronde gebeurt precies hetzelfde. Deze keer komt het doordat de regen voor een langere remweg zorgt. Omstandigheden wisselen tussen harde wind op kop, scherpe bochten, steile 10% klimmen, afdalingen, gladde kasseien, harde regenbuien en ik zweer dat ik nooit aan een hele triathlon zal beginnen. Toch haal ik nog vier deelnemers in, in de vierde ronde, wat goed is

voor de moraal. Het is een prachtig parcours; het is zeer

wisselend en dus zeker niet saai. Veel denkbare wedstrijd-elementen zitten in de wedstrijd.

Redelijk gesloopt aangekomen op Parc Fermé, doe ik snel alle fietsplunje uit en trek ik mijn runkleding aan. De halve marathon kan beginnen; slechts 4 rondjes van 5,4 km. Ook hier gaat het parcours omhoog en omlaag. Het eerste rondje gaat stroef, maar daarna gaat ieder rondje beter. Het in looppas bedwingen van een lange, steile trap iedere ronde maakt het zware parcours compleet. De snelheid ligt niet hoog maar uiteindelijk kan ik de laatste ronde nog 7 lopers inhalen die minder goed gedoseerd hebben.



Uiteindelijk finish ik in 6:23:06 uur; moe maar zeer tevreden.

Onderweg naar huis ben ik benieuwd naar de hartslagmetingen. De hoogste gemiddelde hartslag bij het zwemmen is verrassend; nog nooit zo snel gezwommen. Alle onderdelen hoog tegen de maximale trainingshartslagzone hebben mijn spieren niet verzuurd. Het herstel gaat goed. Na twee dagen denk ik er al aan om een keer in mijn leven de ironman te doen. Ik kan geen jaren meer wachten.

Speciale dank aan John Klerkx, mijn looptrainer, en alle zwemtrainers van Trioss.

Nog even dit:

Er is sprake van dat een aantal gemeenten de start-doorkomst en/of finish van toertochten gaan mijden en zelfs verbieden. Om een nog duidelijker beeld te krijgen worden er speciale *spieders* die het gedrag van groepen wielrenners in kaart gaan brengen. Dit gebeurt in nauwe samenwerking met politie. Mede ook door de komst van de talrijke elektrische fietsen neemt de drukte op de fietspaden toe. Het wordt meer dringen geblazen. Een herhaalde oproep aan de leden van wielerverenigingen, je te houden aan de geldende verkeersregels en je fietsgedrag aan te passen aan de situatie. U bent gewaarschuwd. Dit gaan wij dus ook gewoon doen.



Nieuwsbrief nummer 04 2013
W.T.C. "De Doortrappers" Langenboom



Jarigen in de maanden juli & augustus

- 👤 04 juli Jan Hendriks
- 👤 05 juli Hein Roeffen
- 👤 08 juli Eric Nabuurs
- 👤 09 juli Ronnie Verbeek
- 👤 10 juli Toon Janssen
- 👤 12 juli Albert Straatman
- 👤 14 juli Bas Berents
- 👤 22 juli Maarten Toenders
- 👤 25 juli Willem Kroon
- 👤 27 juli Jeroen Cornelissen
- 👤 29 juli William Jans
- 👤 04 aug Hugo van Schayik
- 👤 08 aug Grad van Bommel
- 👤 13 aug Noud Ariëns
- 👤 19 aug Leon Claessens
- 👤 20 aug Geert Bongers
- 👤 25 aug Leo van Eijbergen
- 👤 26 aug Erik Otten
- 👤 31 aug Sander Hendriks

Namens ons allen van harte gefeliciteerd.

