



#### Berichten van het bestuur:

Het bestuur staat open voor bruikbare ideeën over de invulling van een of meerdere thema-avonden die komende winter plaats kunnen vinden. Laat het ons weten.

#### Belangrijke data:

19 nov. Kuulentocht, vanaf 7 oktober de tocht iedere zaterdagmiddag vanaf 14:00 uur voorfietsen.

#### Clubbarbecue

Op 24 september eerst 's morgens ons reguliere rondje. Na diverse overlegmomenten koos toch iedere groep zijn tocht die op zeer democratische wijze verkregen was. Wat was het koud 's morgens, weer helemaal wennen aan het vraagstuk 's morgens voor die klerenkast staande "wat zal ik vandaag eens aantrekken?". Gaandeweg het de dag bleek al snel dat de weergoden ons gunstig gestemd waren.

Dat zou dus heel goed uitkomen want om 14:00 uur



stond de barbecue gepland. De barbecue die we vorige editie ook genoten hadden in het "Café 't Oventje." Ideaal, geen geleur en gesleur aan tafels en stoelen, barbecues, potten en pannen, en heel veel drank enz. Ook dit jaar weer in het "Café 't Oventje", gewoon lekker aanschuiven en sterke verhalen vertellen. Een kleine dertig deelnemers inclusief partners, vrienden en bekenden, een select gezelschap.



Ons inziens een groot goed, even wat anders doen dan met elkaar rondjes fietsen. Je hoort en ziet enkele leden aan elkaar vragen, "wie is dat?" Leden van de club die bijna of helemaal nog nooit gezien hebt. Juist daarom zijn

dit soort activiteiten voor een club zo belangrijk, clubgenoten ook eens op een andere manier leren kennen, eens converseren en mogelijk debatteren over tal van andere onderwerpen dan alleen het fietsen. Een lekker drankje erbij en heerlijk ontspannen achteroverleunend eens aanhoren wat een ander daar van vindt. Je steekt er nog wat van op ook.

Kortom dit houden we er in tot volgend jaar.

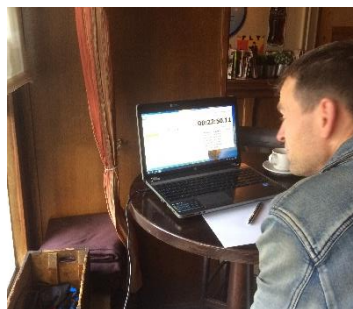
#### Spinning

De winter staat weer voor de deur. Het weer veranderd en menigeen kiest een andere bezigheid om toch een klein beetje fit de winter door te komen.

Een van die bezigheden is het spinnen. Je uit de naad fietsen en geen meter opschieten. Maar je bent totaal onafhankelijk van het weer. Regen, wind, sneeuw, hagel, niets daarvan weerhoudt je om te gaan sporten. Een aantal clubleden hebben gebruik gemaakt van de mogelijkheid om via de club een winterabonnement af te sluiten bij Fitland. Lekker een uurtje spinnen en na afloop een lekker kopje koffie genieten in de bar. En is het droog en redelijk weer dan gaan we toch gewoon door de bossen ragen. Zelfs hiervoor hebben een aantal clubleden een nieuwe mtb gekocht om toch vooral van de winter te kunnen blijven fietsen.

#### Regelmatigheidsrit

Op 8 oktober j.l. stond de jaarlijkse afsluiting van het wegseizoen in de planning. De dagen er voor de ene plensbui na de andere op wegen die bezaaid waren met of een dikke laag aangereden klei of met herfstblad en tal van steenvruchten. Poepielink. Een week daarvoor is nog een clublid onderuit gegaan door de talrijke eikels (lees steenvruchten en geen knullig volk) die zich in een bocht



verzameld hadden. In godsnaam welke gemiddelde snelheid moest je nu opgeven rekening houdend met die conditie van de wegen. Zou het überhaupt droog zijn die zondagmorgen? Velen hebben nog afge-

wacht die morgen of ze zouden gaan of niet. Om 08:30 uur verzamelen bij d'n Bens. Verwelkomt worden met een kop koffie en even afwachten wat er komen gaat. Een klein beetje miezerregen nog maar het zou de rest van de dag droog zijn. Langzaam priemde het zonnetje door de wolken en de pret kon beginnen. Ja en waar naar toe, wat hadden ze nu weer voor ons in petto?. Wat kan het ook schelen gewoon lekker gaan fietsen. Vertrek om 09:00 uur van het eerste koppel. Even hectisch voor Sander die de tijdwaarneming op zich nam. Wie vormden nu



de koppels en welke snelheid?. Uiteraard het geheel met verve uitgevoerd. Met je voorwiel op die tegel gaan staan, geen millimeter verder en wachten op een seintje van Sander. En dan pijlen scoren, kon niet misgaan. De fiets netjes gepoetst en in perfecte conditie. Je moest eens weten wat je te wachten stond.

Een aantal lange rechte stukken en dan weer stukken met na iedere 100 meter een bocht. Was dat om de snelheid eruit te halen?. Meer dan dertig jaar in de omgeving rondgefietst maar hier ben ik nog nooit geweest. Dat kwam misschien omdat de modder en de zoi op de weg een heel ander beeld gaven van de omgeving. Maar hoe weet je nou of je snelheid voldoet aan je opgave?. Er zijn clubleden die op weg naar het startpunt het aantal omwentelingen tellen (trapfrequentie) over de afstand tussen twee reflectoren die langs de weg staan. Gebruik je maar één versnelling dan?, ja die zijn er. Hij zou bijna ver-



geten de teller van zijn fiets te halen, ware het niet dat hij er even aan herinnerd werd.

En dan, na 50,9 km. weer terug bij d'n Bens waar de soep en de broodjes een aangename versnapering was tijdens het wachten totdat iedereen terug was.

Uiteindelijk kon Sander de uitslag bekend maken en afsluiten met de felicitaties van winnaars, Paul Lubberding



en Paul Bens. Een verschil van slechts 0,02 km. te snel gefietst, hoe krijg je het voor elkaar.? Zij mogen het komend jaar de wisselbeker om beurten op de schoorsteen laten staan en pronken met het behaalde resultaat. De daarbij behorende cadeaubonnen zijn overigens geschonken door CycleXperience in Uden, waarvoor dank.

De volledige uitslag vindt je [hier](#).

### Doortrappers zie je overal!

Een reisverslag van Paul Vogels:

Van 17 sept tot 10 okt. nam Doortrapper Paul Vogels het doortrappen wel erg letterlijk.

In 19 etappes fietste hij in Zuid-Oost Spanje van Malaga naar Valencia.



Hij hield voor zichzelf en intimi een reisdagboekje bij. Wij (de redactie) vroegen hem het ook voor geïnteresseerde Doortrappers lezenswaard te maken.

Hieronder eerst wat algemene gegevens en karakteristieken van zijn tocht. Daarna een paar willekeurige dagen uit zijn reisdagboek.

Nieuwsgierig geworden en mocht je meer willen lezen open dan de link naar zijn hele reisdagboek.

#### De tocht:

Paul fietste het zuidelijkste deel van 'Onbegrensd fietsen naar Andalusië', een van de vele door P. Benjaminse beschreven en uitgegeven fietsroutes in Europa. Hij koos voor het tweede deel van de route, van Girona naar Malaga. Deze sluit aan op het eerste deel die gaat vanuit Nederland naar Girona/Barcelona.

Paul fietste het omgekeerd, Van Malaga naar Girona, tot ruim verder dan halverwege en slaat daar af naar Valencia.

**Aantal km:** 1347, 19 etappes met daartussen 3 rustdagen

#### Karakter van de tocht:

Prachtig, afwisselend en soms ook zwaar door het niet zo bekende binnenland van Spanje. Door ruige berglandschappen, verlaten (hoog)vlaktes (La Mancha), diepe kloven, geërodeerde rotsformaties, langs middeleeuwse stadjes als adelaarsnesten, Moorse burchten, haast uitgestorven dorpjes, riviertjes en door een prachtig groot nationaal natuurpark. En niet te vergeten door een paar bijzondere steden: Granada, Cazorla (klein maar leuk), Cuenca en Teruel. Op de strandboulevard in Malaga na geen meter vlak.

**De langste dagtocht:** 115km, de kortste 45km

**Gemiddelde dagafstand:** 70 km



*Laagste punt:* 0 meter, Middellandse-Zee-Peil (boulevard in Malaga)

*Hoogste punt:* 1700 m (Puerto de Villarroya)

*Aantal gepasseerde passen:* tientallen variëren in hoogte tussen 1028 en 1700 m.

*Temperatuur:* tussen 8°C ('s morgens in hoogste delen) en 32°C. (de eerste 2 weken dagelijks in de namiddag)

*Regen:* 0

*Wind:* soms een beetje, in het begin steeds uit het zuiden (van achteren), later uit het noorden.

*Solo?* "Ja, heerlijk om een poosje alleen te zijn, alleen met mijn eigen gedachten te fietsen, eigen tijd, eigen tempo, eigen keuzes te maken. Onderweg verrassende ontmoetingen met Spanjaarden maar ook met andere langeafstand-fietsers om ervaringen te delen. Maar soms ook lastig want je moet echt alles alleen uitzoeken en oplossen".

Nog bekenden tegenkomen? "Geen bekende maar wel een stuk of 15 ook fietsende Nederlanders. Die fietsten van Girona (of soms Eindhoven. Leeuwarden, Groningen, Haarlem) naar Malaga en kwam ik dus tegen. Meestal duo's maar ook twee solisten".

En voor wie plannen heeft/gaat krijgen:

*Niet vergeten:* geldig paspoort (had ik thuis laten liggen...) en bandana en handschoenen want 's morgens boven in de bergen was 't toch al koud. De fietsroute van Benjamins, maar vooral ook de routes op Garmin (met veel dank aan Henk Hofman)

*Onmisbaar:* goed voor- en achterlicht (veel tunneltjes waarvan enkele onverlicht en echt stikdonker) en natuurlijk.....een fijne fiets!

Wil je meer lezen gebruik dan deze link: [Verslag Paul](#)


#### Activiteiten in de winter:

's Winters stilzitten biedt geen soelaas, je wordt er dik en vooral lui van, je conditie slijt naar 0. Dat is een van de redenen die veel Doortrappers doen besluiten om toch zoveel mogelijk actief te blijven in de wintermaanden. Je hebt natuurlijk een aantal **diehards** die zich niet laten kleineren door wind, regen en kou en nog meer winterse weertypen. Zij blijven 's zondags hun toertje op de weg



maken, weliswaar aangepast maar ze doen het maar. Het damesteam doet ook verwoede pogingen op de fiets actief te blijven en spreken ook 's zondagmorgens af voor een rondje op de mountainbike. Dat idee bestond al langer bij een aantal senioren die toch al met de tijd geen raad weten. Zij gaan op de woensdagmiddag en op de zondagmorgen het bos in of de heide op. Zij willen veldtochttoerrijders niet voor schut zetten en rijden een eigen rondje zonder dat ze soms halsbrekende toeren uit moeten halen om een voorganger voorbij te schieten. En dan na afloop gezellig een kop koffie met elkaar drinken. Een eerste rit door het bos. Met 10 man sterk het bos in. Sommige niet te stuiten op hun nieuwe stalen ros (uitgevoerd in geheel carbon). Dat wordt nog wat, als we weer aan de smalle bospaadjes zijn gewend. Waarschijnlijk vliegen de houtspaanders van de bomen. Met een vriendelijke groet van een leven genietende Doortrapper. Je maakt zo nog al eens wat mee, b.v. op een woensdagmiddag als die senioren nog even een laatste toertje op de weg maken voordat zij het bos in duiken. Nietsvermoedend tijdens een plaspauze ingehaald worden door een Doortrapper die zijn powernap nog niet onder controle heeft en er een tijdrif van gemaakt heeft om alsnog aan te sluiten bij de groep. Strakke actie, 8 minuten te laat wakker schrikken en hals over kop op zijn fietsie springen. Heeft er iemand nog ergens een oude kookwekker staan?, je zou de man er erg blij mee maken.

#### Tips ter voorkoming van koude voeten:

-  Smeer je voeten in met (uier)zalf of vaseline.
-  Draag twee paar dunne (isolerende) sokken. Tussen deze vormt zich dan een warm luchtlaagje.
-  Zorg er voor dat je wielerschoenen niet knellen, zo voorkom je een slechte doorbloeding.
-  Gebruik bij regen een plastic zakje om je schoenen.
-  In het binnenzooltje van een fietsschoen zitten vaak gaatjes. Vervang dit zooltje of doe een stuk papier (bijvoorbeeld omslag tijdschrift of nog beter: een aantal lagen krantenpapier) onder het zooltje.
-  Wanneer je nog steeds koude voeten heb vouw een stuk aluminiumfolie een aantal keer dubbel zodat je een stuk of 3-5 lagen op elkaar heb. Deze knip in de vorm van het binnenzooltje. Daarna leg achtereenvolgens een tijdschriftomslag, aluminiumfolie en krantenpapier in je fietsschoen. Herhaal deze volgorde een aantal keer. Tenslotte doe je het zooltje weer in je schoen. Opgepast: zorg er voor dat je fietsschoenen niet knellen.
-  Omslag: houd wind tegen. En aluminiumfolie: stoot kou af en houdt warmte vast. En krant: isoleert.
-  Nu nog koude voeten? Neem een groot stuk aluminiumfolie, zo groot dat het vanaf je klikplaatje, zo over de voorkant naar de lip van de schoen kan. Dit kun je nu een beetje bij vouwen en vormen, en leg dan



- 🦿 voorzichtig je overschoen over de neus van je schoen en trek deze verder aan.
- 🦿 Gebruik fiets overschoenen. Gebruik teenstukken.

### Binnen fietsen op een fietstrainer

Hartje winter bij gladheid en slecht weer kan je prima je conditie op peil houden door binnen te fietsen op een fietstrainer.

Niet alleen bij slechte weersomstandigheden is een fietstrainer heel nuttig, ook als je niet graag 's avonds in het donker fietst of als je midden in de stad woont (veel verkeer en stoplichten) of als je gewoon een korte fietstraining wilt doen.

#### Enkele voordelen

- 🦿 Wanneer je een fietstrainer bezit ben je niet meer afhankelijk van het weer.
- 🦿 Op een fietstrainer heb je geen last van verkeer en stoplichten. Je kunt je training doen zoals je dat van plan bent te doen.
- 🦿 Naar aanleiding van bovenstaande: vooral bij intervaltraining is een trainer heel nuttig.
- 🦿 Met een ergotrainer kan je op vermogen trainen.
- 🦿 Met een virtuele trainer (de meest complete trainer) kan je virtuele ritten rijden. Fiets gewoon thuis in Nederland de Alpe d'Huez op.
- 🦿 Bij tijdgebrek kan je op een trainer vaak wel een korte training doen.
- 🦿 Wanneer je thuis moet blijven (bijvoorbeeld slapende kinderen) kan je toch gewoon gaan trainen.
- 🦿 Wanneer je binnen fietst kan je prima naar muziek luisteren. Niet alleen tijdens een lange rustige duurtraining, maar ook om je zelf te motiveren tijdens een zware intervaltraining.
- 🦿 En tenslotte: mentaal word je er niet minder sterk van.

#### Enkele nadelen

- 🦿 Binnen trainen is een stuk(je)saaiër.
- 🦿 Buiten heb je meer afleiding.
- 🦿 Buiten wielrennen kan je met meer mensen doen.
- 🦿 Door naar buiten te gaan ben je er echt even uit.

#### Enkele tips

- 🦿 Ook als je binnen gaat fietsen moet je een goede warming-up en cooling-down doen.
- 🦿 Lange duurtrainingen kunnen saai zijn. Luister naar muziek of kijk televisie.
- 🦿 Je kunt de trainer ook gebruiken tijdens de zomermaanden als je een tuin bezit.
- 🦿 Neem voor, tijdens en na de training voldoende vocht.
- 🦿 Gebruik een grote mat voor bescherming van de vloerbekleding. Ook kan een mat eventueel geluidshinder bij de burens voorkomen.

- 🦿 Er zijn speciale zweetdoeken verkrijgbaar die je fiets beschermen tegen al te veel transpiratievocht (kan corrosie veroorzaken).
- 🦿 Ook zijn er speciale fietsbanden verkrijgbaar voor een fietstrainer. Het rubber minimaliseert oververhitting, slippen en slijtage.
- 🦿 Ook zijn deze banden geruislozer dan een gewone fietsbanden.

### Jarigen in de maanden november en december:

🎂	11	nov.	Anton Gerrits
🎂	11	nov.	Hans van de Pol
🎂	12	nov.	Mantje Bens
🎂	13	nov.	Jos Bongers
🎂	20	nov.	Thea Versteegen
🎂	29	nov.	Fred van Dalen
🎂	01	dec.	Annet van Gerwen
🎂	02	dec.	Jan-Willem Koole
🎂	04	dec.	Beppie van der Zanden
🎂	05	dec.	St. Nicoklaas
🎂	06	dec.	Suzanne Bastiaans
🎂	08	dec.	Nathasja Verhallen
🎂	11	dec.	Ikke
🎂	13	dec.	Susanne van Leuken
🎂	18	dec.	Ger van der Duijn
🎂	19	dec.	Jan Cornelissen
🎂	26	dec.	Mirjam Berents-Delpeut
🎂	28	dec.	José de Kleijnen-Peters



Namens ons allen van harte gefeliciteerd.

**Nieuwsbrief nummer 04 2017**  
**W.T.C. "De Doortrappers" Langenboom**



[www.doortrappers.nl](http://www.doortrappers.nl)



Regelmatigheidsrit 8-oktober-2017, WTC de Doortrappers Langenboom					
50,9					
Achternaam	Achternaam	Achternaam	Gereden gemiddelde	Opgegeven gemiddelde	Vershil
Paul Lubberding	Paul Bens		28,38	28,4	0,02
Mark Mooring	Henk Leenders		22,21	23,0	0,79
Jan Cornelissen	Arnold Cornelissen		26,41	27,2	0,79
Anton Gerrits	Ger vd Duijn		24,88	24,0	0,88
Wim Willems	Jan Hendriks		24,45	23,5	0,95
Theo Voss	Jan Willem Koole		31,52	32,5	0,98
Peter Oosterhout	Gerben v Katwijk		30,45	29,2	1,25
Gerard Verbruggen	Lambert vd Kolk		23,41	22,0	1,41
Wiliam Jans	Maarten Toenders	Henk d Klein	28,76	27,0	1,76
Ronny Verbeek	Eric Schel		33,22	31,0	2,22
Bas Berents	Roland Willems		32,81	30,0	2,81
Hein Roeffen	Bert v Boekel		26,69	30,6	3,91
Jessy Hendriks	Wim Wijdeven	Peter d Klein	26,18	30,1	3,92
			#DEEL/0!		#DEEL/0!
			km/h	km/h	

[terug naar boven](#)