



Berichten van het bestuur:

Belangrijke data:

| | | |
|----|-------|--------------------------------|
| 23 | Sept. | 12:00 uur Fotoshoot (clubfoto) |
| 07 | Okt. | Regelmatigheidsrit. |
| 15 | Nov. | Algemene ledenvergadering. |
| 18 | Nov. | Kuulentocht. |

Clubkleding:

Er zijn een aantal klachten binnengekomen over de kwaliteit van de clubkleding. Hierover is contact geweest en overleg gepleegd met de leverancier. Bioracer in deze, wijdt de vroegtijdige slijtage niet aan een fout in het productieproces. De mogelijke oorzaak zou liggen in het niet juist gebruiken van de kleding. We hebben naar aanleiding daarvan Bioracer uitgenodigd op de eerstvolgende jaarvergadering tekst en uitleg te geven waar dan wel mogelijk een hiaat zit.

Over loslatende stiknaden is Bioracer duidelijk en wordt kosteloos hersteld.

Blessure opgelopen.?

Een nieuwe mogelijkheid biedt FysioSupport in Mill.



Binnenlopen zonder afspraak en kosteloos advies over uw blessure!

Het inloopspreekuur biedt u de mogelijkheid om zonder

afspraak en kosteloos een advies te krijgen over een blessure en de eventueel benodigde behandeling. Zo nodig maken we hierbij ook gebruik van de diensten van ViaSana. Het inloopspreekuur vindt elke maandagavond (m.u.v. feestdagen) plaats van 18.00 tot 19.00 uur.

Waar: FysioSupport locatie Fitland Mill
Hoogveldseweg 1
5451 AA Mill

T: 0485 470166

E: info@fsfitland.com

I: www.fysiosupport.com

Helm:

Net als je fiets heeft ook je helm onderhoud nodig. Maar hoe doe je dat? En wanneer is de tijd aangebroken om hem te vervangen door een nieuw exemplaar?

Een helm kan zijn kwaliteiten verliezen door langdurig blootstelling aan zon en warmte. Cosmetische producten en andere stoffen kunnen de verbindingen in de helm na verloop van tijd aantasten. En uiteraard, door het eenvoudige gebruik en transport krijgt de helm kleinere impacts te verwerken.

dig gebruik en transport krijgt de helm kleinere impacts te verwerken.

Vaak raden fabrikanten aan om hun product **na vijf jaar te vervangen**. Dat lijkt ons geen slechte richtlijn. Wat zorgt voor je veiligheid verdient wel de nodige aandacht. Zie je een vervorming, een scheurtje of een ander kleiner gebrek? Twijfel niet, kies voor de zekerheid en verras je favoriete fietswinkel met een bezoekje.

Als je vijf jaar met dezelfde helm hebt rondgefietst, sta je bovendien versteld van **het comfort, het draaggemak en het lichtere gewicht** van je aanwinst. Op helmen staat trouwens de productiedatum. Let daar dus op, zodat je geen oud product koopt. Zo ben je er zeker van dat je zo lang mogelijk van je aankoop geniet.

Hoe je een helm moet **onderhouden**? Dat is een ander verhaal. De **buitenkant** kun je gewoon met water na een modderrit schoonmaken. En vaak kun je de **padding** aan de binnenkant losmaken, als die met velcro vastzit. Gewoon met de hand wassen of in een netje bij de andere fietswas in de wasmachine droppen is de boodschap.

De **straps** maak je schoon met wat water of een zeepsopje, want ook die worden soms vuil en krijgen dan witte 'zweetvlekken'.

Herhaling verzoek ambulancedienst en andere hulpverleners:

Wij, medewerkers van ambulance diensten, maken steeds vaker mee dat de patiënt wel een mobieltje bij zich heeft, maar dat we de hele GSM moeten doorspitten om het telefoonnr. te vinden van de ouder/partner.

Dit hebben we landelijk in de groep gegooid en we hebben het volgende idee geadopteerd. De zgn. ICE code. Het is een goed idee dat er een standaardnaam is die verwijst naar de te contacteren persoon. Wij stellen voor dat iedereen in zijn GSM een adres creëert onder de naam "**ICE**" (=In Case of Emergency).

Onder deze naam sla je het telefoonnummer op van de persoon die moet gecontacteerd worden in geval van nood.

"ICE" IS ONDERTUSSEN AL INTERNATIONAAL ERKEND ALS AFKORTING.

Vanaf dan weten de politie, de ambulanciers, de dokter, enz... steeds wie ze moeten contacteren. Indien u verschillende nummers wil opslaan, maak dan gebruik van de namen **ICE1, ICE2, ICE3**, ... 't is gemakkelijk te realiseren, kost niets en kan zeker een verschil maken als het snel moet gaan. Creëer nu meteen een **ICE**-adres met telefoonnummer in je GSM.

Nieuwsbrief nummer 05 - 2012 W.T.C. "De Doortrappers" Langenboom



www.doortrappers.nl

Een aanvulling hierop is een verzoek van politie om er voor te zorgen dat je in bezit bent en bij je hebt, een papiertje waarop vermeld, je (BSN) Burger Service Nummer, je bloedgroep, medicijngebruik en identiteitsbewijs of TFK.

Dringend verzoek:

Indien je enthousiast bent geworden van een leuk artikel of anderzijds ervaringen en je wilt die delen met je clubgenoten, wil je dan zo vriendelijk zijn, indien je dergelijke berichten via e-mail verstuurt de geadresseerden onder **BCC (Blind Carbon Copy)** te plaatsen. Ons beleid is zoveel mogelijk privé-gegevens te respecteren in onze berichtgeving.

Vakantie voorbij en dan?

Dan moeten we ons weer schikken naar de regels en handreikingen tijdens "het in de groep rijden".

Voor de nieuwkomers goed om te onthouden, voor de ervaren rijders weer even een update. Over verkeersregels gaan we het niet hebben daar houden we ons toch altijd wel aan, of niet soms.?

- Voorrijders: Bijtijds de juiste weg aangeven bij kruising/splitsing: "**LINKSAF**", "**RECHTSAF**", "**RECHTDOOR**"

- Kruispunt: bij voorkeur oversteken als de hele groep dat in één keer kan:

"**STOP**", "**VRIJ**"

- Kop- en staartrijders moeten waarschuwen voor naderend gevaar:

"**TEGEN**" = tegemoet komende fietser(s) of voetganger(s)

"**AUTO VOOR**" = tegemoet komende auto

"**AUTO ACHTER**" = inhalende auto

"**ZIJWEG**" = let op mogelijk dwarsverkeer

"**LET OP**" = onoverzichtelijke situatie, hond, richel, drempel, gat, etc.

"**FIETSPAD**" = Let op; maak vanaf nu gebruik van het fietspad

"**PAALTJES**"

· "**RITSEN**" = ga achter elkaar fietsen (smal fietspad, tegemoet komend verkeer, etc.)

Methode van ritsen: de linker man laat zich voorzichtig zakken en voegt in achter zijn buurman

- "**WISSEL**" = doorschuiven aan de kop, de rechter man laat zich zakken

- "**LEK**", "**PECH**" = rustig uitrijden naar een veilige plek (bij lekke band of pech)

- Naast uitroepen zijn er ook **waarschuwingstekens**:

- Hand omhoog (voorste man) = vaart minderen

- Arm opzij uitsteken (schuin omhoog) rechts/links = rechtsaf/linksaf

- Met de rechterhand laag naast je zwaaien = let op, we halen een obstakel in

- Waarschuwingen binnen de groep duidelijk doorgeven.

- Bij inhalen van andere fietsers geef je aan hoeveel er nog volgen, de laatste van de groep geeft aan dat hij/zij de laatste is. (roept: "ik ben de laatste")

Bij vermoeidheid:

- Vraag bijtijds om minder snelheid (rijdend in de B-groep daags van tevoren in drievoud in te dienen.)

- Indien aan kop: wissel eerder, bij sterke tegenwind maak de wissels korter.

De meeste ongelukken gebeuren tegen het einde van de rit door vermoeidheid!!

En voor de rest.? Toon respect voor je medeweggebruiker ook al zit het soms niet mee, blijf rustig en geniet van je tochtje. 😊

En denk er aan "**Samen uit Samen thuis**".

Trans Alpe 2012

Een bijdrage van: Riny v.d. Zanden

Eindelijk na veel voorbereiding en training gaat het gebeuren. Een wens die al lang op mijn verlanglijstje staat.....en nog iemand gevonden die mee wil in de persoon die sommige van jullie ook kennen als Fred Kremers maat en collega van mij.

Op zaterdag 9 juni wordt er vertrokken richting Sillian Oostenrijk, dit ligt in het Oostenrijkse deel van het Pustertal (links van de Brenner). We komen zoals verwacht na 955 km 's avonds rond 19.00 uur na 10 uur reizen aan bij het hotel. Hoewel we pas maandag beginnen en de eerste briefing en kleine inlooprit op zondagmiddag beginnen, hebben wij er voor gekozen om een dag eerder daar te zijn.... lekker relaxed. Op zondagmorgen met z'n tweeën intrappen en dan 's middags met de andere 19 de voorstelingsrit doen en 's avonds een diner samen.

Maandagmorgen 11 juni

Iedere morgen een ontbijt vanaf 7.30 uur. Het vertrek staat iedere morgen gepland rond 8.30 uur. Zo ook de eerste dag. We kunnen kiezen uit verschillende routes (moeilijkheidsgraad in kleuren) we kiezen voor rood dat de hele week onze kleur wordt... blauw is het minst zwaar en zwart



de extreem zwaarste.

We vertrekken vanuit Sillian om 's avonds aan te komen in Cortina d'Ampezzo. We zijn een 5 km en wat miezelregen Oostenrijk uit en fietsen

Italië in. Meestal is het zo dat als je in Italië komt dat je goed weer hebt met veel zon. Voor ons

Nieuwsbrief nummer 05 - 2012 W.T.C. "De Doortrappers" Langenboom



gaat die regel even niet op hoewel de eerste dag met soms wat regen en dan weer droog weer, goed te doen is. We maken vandaag ook de langste etappe van 71 km. We klimmen naar een hoogte van 2100 m. over single tracks en schrotterwege. Komen tegen de klok van 17.00 uur aan in Cortina. Hier logeren we in een echt fietshotel en de bike's worden bij de plaatselijke fietswinkel gestald.

Dinsdag 11 juni

Cortina d'Ampezzo – Alleghe 54 km. 2250 hm.

Bij vertrek al volop regen. Normaal blijf je thuis wet zulk weer maar daar zijn we niet voor hier....dus trappen... en meteen naar een klim met 850 hm. Deze dag gaan we weer over diverse mooie paadjes op en neer. We gaan ook naar



het hoogste punt van deze week, 2350 m. via zeer technische singletracks omhoog maar ook in de afdaling puur techniek. Op het hoogste punt wordt het even koud, de temperatuur is hier maar net even boven nul. En het regent nog steeds.

Maar het lijkt ook wel natte sneeuw, we moeten naar boven door de regen nat geworden

gras!!!! Ja klei dus zeker 300 m. dalen in deze bagger is geen pretje. Daarna komen we op mooie singletracks die goed te doen zijn en de funfactor weer stimuleert. Ja echt stimuleert want het wordt droog en de zon komt erdoor, heerlijk afdalen. Het meest over wandelpaden en door de tuinen van de plaatselijke bevolking. Even later komen we weer bij zo'n typisch fietshotel waar we ook de kleren kunnen drogen (is wel nodig).

Woensdag 12 juni

Alleghe – St. Martino di Castrozza 59 km. 2100 hm.

De weersverwachting was slecht voor de eerste dagen zeker tot met woensdag. Daar was deze morgen niks van te merken ...lekker de zon... en dus vertrek in de korte broek. De zon zou ons bedienen tot aan de middag. Daarna kunnen we meteen de regenkleding aan tevens voor de kou. Een aantal met 45 min. voorsprong hebben moeten schuilen voor hagelbuien. En iets hoger sneeuwde het zelfs. Vandaag staat een lange asfalt klim op de route, ik pak met een andere jongen (uit Friesland) een extra lus en Fred gaat met een maat van hem een kortere weg. We spreken af dat we weer samen komen als we aan de klim beginnen....tot 2100 m. Daarna dalen we af om even verder in een natuur

reservaat weer te klimmen naar 2200 m. Deze keer over schrotterwege en singletracks. Even later krijgen we ook

nog wat onweer....we klimmen in de regen naar boven en zien dat er ook lichtelijke natte sneeuw valt. Eenmaal boven begint het pas echt goed te regenen en we moeten afdalen naar 1500 m. op die hoogte ligt St Martino (ski-oord). We nemen de asfaltweg want door het bos en over de natte paadjes is geen optie met dit weer. Temperatuur 3° Celsius. We dalen z'n 30 a 45 min af en eenmaal aangekomen in het dorpje even zoeken naar het hotel. Mijn handen staan een half uur in de stand van remmen, zo koud heb ik het. Gelukkig hebben ze er een warme douche en een grote pot bier....mmmmhhhhh na zo'n afdaling.

Donderdag 13 juni

St. Martino di Castrozza – Strigno 53 km. 2150 hm.

Als het goed is zijn de weergoden ons nu beter gezind voor



de rest van de week, wat later blijkt dit ook het geval te zijn. Voor vandaag staat er een klim meteen na vertrek richting ski-gebied op 1900 m. en daarna een afdaling die zeker 8 km.

lang is en bijna, ja zeg maar 65% niet te fietsen maar ook bijna niet te lopen is, mede door de regen van de laatste dagen. 's Middags staat er weer een klim van z'n 9 km naar 2100 m. op het rooster, deze loopt geheel over schrotterwege en weer door een natuurpark wat is het leven toch mooi. De afdaling loopt ook via schrotterwege en asfalt waar we behoorlijke snelheden kunnen halen met ook veel mooi bochtenwerk. Wat gister niet lukte, kon nu wel, funfactor tien. Op 1600 m. eindigen in een typisch Italiaans dorp, met 25° heerlijk gedoucht en het terras op.

Vrijdag 14 juni



Strigno – Folgaria 59 km. 2300 hm.

We vertrekken uit het mooie zonnig bergdorp Strigno de eerste 25 km dalend met af en toe een heel steil stuk, voornamelijk op de aangelegde fiets

Nieuwsbrief nummer 05 - 2012 W.T.C. "De Doortrappers" Langenboom



www.doortrappers.nl

paden die dwars door de Dolomieten lopen, richting Levico Terme. Vandaar uit links de Passo del koning Augusto op te rijden. Deze klim gaat over asphalt over een lengte van ± 6 km. naar een hoogte van 1900 m. met een 9,5 % gemiddeld stijgingspercentage. Boven buigen we af naar de route van de 100 kastelen. Door het natuurreservaat Sca-



nupia, dit is de moeite waard wat een mooi uitzichten. Via mooie paadjes/singletracks we blijven gedeeltelijk op hoogte soms over een lengte van een 300 a 400 m. wat dalen om daarna over een lengte van 500 m. weer wat omhoog te rijden over een mooie glooiende route. Voor de laatste klim richting een ski-gebied dalen we eerst wat af om daarna weer via schrotterwege te klimmen naar een



hoogte van net geen 2200 m. gemiddeld stijgingspercentage 5 a 6%.

Tenslotte dalen we af naar Folgaria op 1500 m. Tijdens de afdaling hebben we een mooi uitzicht op dit dorp. Het weer

verbeterde en met 28° heel aangenaam.

Zaterdag 15 juni

Folgaria – Torbole (Riva del Garda) 69 km. 1350 hm.

Na een luxe ontbijt dit luxe hotel midden in het ski-dorp kunnen we de laatste dag weer aan. Vandaag staat er niet zo veel klimwerk op het program. Wel gaan we weer de 100 kastelen route op de dat betekent dat we de berg op moeten die we gisteren naar beneden zijn gekomen, dus op maar weer naar de 1950 m. niet zo hoog als gisteren nu blijven we op die hoogte. Na zo'n 20 km. beginnen we aan een mooie singletrack over kasseien (die in België zijn nog heilig tegenover deze) met een stijging van 11 a 12% over een lengte van 3,5 km. lang dus overleven en blijven zitten.

Eenmaal boven draaien we naar de andere kant van de berg en beginnen we aan de afdaling, deze is super. Langs afgronden op de helling komen we in een bos en daar we worden getraakteerd op de droom van iedere mountainbiker, een technische afdeling over rotsblokken met soms wel -20%, dit is waar we voor komen, niks hard afdalen, maar sturen. Zo blijven we door gaan tot we in Rovereto komen. Daar gaan we via een paar mooie klimmen en afdalingen naar het centrum van Rovereto. Daar zitten al meer jongens van de groep te lunchen. Dat is wat we trouwens bijna iedere dag met z'n allen doen, ergens onderweg.

Na de lunch rijden we met z'n vijven weg om de laatste 25 km. te doen. Deze zijn nu alleen maar dalend en gaat over de eerder genoemde fietspaden. Na ± 1,5 uur komen we in Torbole. Vanaf hier gaan we nog een keer via een mooie singletrack richting het Lago di Garda. De hele dag temperatuur van boven de 30 á 34°, heerlijk.

En zo beëindigen we onze Trans Alpe 2012 op een camping aan het meer. Daar kunnen we ons douchen en nog even



genieten van het meer en de zon. Om 17.00 uur verzamelen we ons weer om gezamenlijk met de bus weer richting Oostenrijk te gaan. Daar hebben tegen 21:00 uur gedieneerd.

Tijd voor een evaluatie met ja een grote pot bier of 2, niet te veel, want 's morgens weer vroeg op om richting huiswaarts te keren.

We kijken tevreden terug op deze tocht, al was deze in het begin erg zwaar door de weersomstandigheden, vooral mentaal maar ook fysiek, de laatste 3 dagen maakte alles weer goed.

Misschien volgend jaar een vervolg.....???????

Ciao Benvinuti
Riny v.d. Zanden

Nieuwsbrief nummer 05 - 2012
W.T.C. "De Doortrappers" Langenboom



Jarigen in de maanden September & Oktober

| | | |
|----|-------|-----------------------|
| 09 | Sept. | Daan van Kuppeveld |
| 11 | Sept. | Theo Voss |
| 16 | Sept. | Paul Vogels |
| 23 | Sept. | Barry van Hout |
| 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 |
| 17 | Okt. | Jos Straatman |
| 20 | Okt. | Gerard Verbruggen |
| 23 | Okt. | Arnold Cornelissen |
| 29 | Okt. | Theo Bens |
| 29 | Okt. | Bernadette Verstraten |
| 31 | Okt. | Roel Raaijmakers |

