



Berichten van het bestuur:

-  Er zijn een aantal wijzigingen in het bestuur doorgevoerd. Het huidige bestuur ziet er als volgt nu uit.
Voorzitter: Henk de Klein
Secretaris: Jessy Hendriks
Penningmeester: Ger v.d. Duijn
Leden: Wim v. Summeren, Leo v. Eijbergen, Hein Roeffen, Chris v. Sambeek, Bert v. Boekel en Henk Hofman.
De doelstelling te komen tot een verjonging van het bestuur is hiermee gerealiseerd.

Belangrijke data:

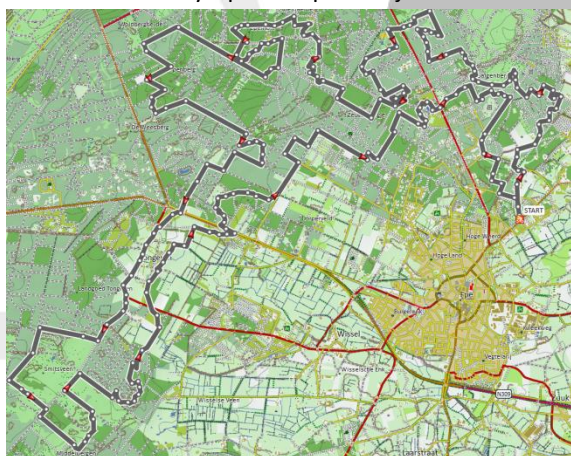
-  13 apr. Koffiedrinkmorgen de Horst Groesbeek
 26 apr. Toertocht Horst (Lb) met afsluitende BBQ
 18 mei Tijdrit.
 29 mei Langenboom-Millingen-Langenboom.

Rabo Eper Bossentocht 2013

[Een bijdrage van Eric Nabuurs](#)

Op 28 december stond de Eper Bossentocht op het programma. Een toertocht in de omgeving van Epe aan de noord-oostkant van de Veluwe.

In eerste instantie had zich een grote groep enthousiaste Doortrappers aangemeld, bij het vertrek 's morgens vanaf de kerk bleven er uiteindelijk 11 over. Op zich toch wel een aardig groepje. Met wat handige voorstellen wisten we Jos in de Combo van Eric mee te laten rijden. Hoe dat komt weet eigenlijk niemand maar die man die kan zo lu.. praten, daar komt geen eind aan. Als hij net zo hard zou fietsen als hij praat, zou het nog wel eens een goeie kandidaat voor de Olympische spelen zijn.



Het was nog donker en vroeg in de ochtend als we ons verzamelden we op het kerkplein. Vroeg vertrekken want dan konden we bijtijds starten.

Met 9 leden in de bus en Eric Schel en Jos Bongers samen in de Combo van Eric, lekker rustig in de bus, stonden we om 08:30 uur aan de start.

In ons enthousiasme snel te starten waren we zo snel dat we er na een paar kilometer achter kwamen dat we niet compleet gestart waren en Jan-Willem over het hoofd gezien hadden.

Al snel werden we door hem alweer ingehaald. Nogmaals sorry Jan Willem.



Ondanks de regen in de week voorafgaand aan de tocht was het parcours niet te nat. Op sommige plekken flink wat grote plassen maar al met al viel het wel mee.

De tocht was gevarieerd met heel wat mooie klimmetjes en afdalingen, een mooi afwisselend parcours.

De snelle mannen waren we al snel kwijt maar samen met Maarten, Geert, Hein en ondergetekende reden we gezamenlijk de route.

Mark kwamen we zoals gewoonlijk hier en daar weer tegen en ook Mark had een leuke tocht.

Onderweg af en toe onderuit gaan, waarvan ik zelf na ongeveer 40 km vrij hard op mijn heup ben gevallen. Hier heb ik nog enkele dagen plezier van gehad, toen begon het pas echt donker blauw te worden.

Na afloop verzamelden we weer bij de bus en kleden we



gezamenlijk om. Ook de terugweg zat Jos bij Eric in de Combo en genoten we in de bus een welverdiende rust. Lekker rustig.

Samen uit, samen thuis betekende hier in ieder geval samen eten bij het AC-restaurant op de A50.



Dan zie je goed dat we uit Langenboom komen want alle bordjes waren helemaal leeg.

Alles bij elkaar een mooie dag en voor de thuisblijvers: volgend jaar nieuwe kans.

Groetjes Eric

Algemene Ledenvergadering 2014:

Op 20 februari vond de algemene ledenvergadering plaats in de Wis. Met een opkomst van 35 leden is 31 % een wat schrale belangstelling. De vergadering is er niet minder belangrijk om. Na een winterperiode waarin toch veel verschillende disciplines door leden uitgevoerd worden, een goed moment om eens uit te kijken naar het nieuwe seizoen. Na een zeer gedetailleerde uitleg van het financieel verslag van onze penningmeester kon door de kascontrolecommissie, dit jaar bestaande uit Fred van Dalen en Hugo van Schayik, decharge worden verleend aan Ger van der Duijn voor zijn uiterst nauwkeurig overzicht. Hij mag blijven. Een tweetal personen die niet blij-



ven in de hoedanigheid als bestuurslid zijn, Mart Huvenaars, secretaris van de vereniging, en Gerard, beter bekend als Grad van Bommel.



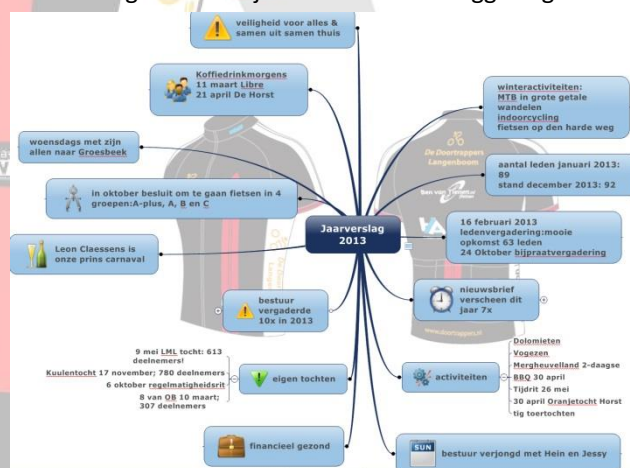
Twée kanjers die voor ieder om een persoonlijke reden, afscheid nemen. Een pijnlijke aderlating voor het bestuur. Als verlengstuk van zijn al eerder uitgesproken dankwoord naar beide, dankte de voorzitter beide heren nogmaals ten overstaande en namens de leden voor de

inzet en de welhaast professionele bijdrage die zij geleverd hebben aan de vereniging. We zullen ze missen. Een vooruitblik op komend seizoen met een keur aan activiteiten, een onderdeel waar ieder naar uitkijkt. Met een moment waarin inventarisatie gedaan wordt van de vrijwillige inzet van leden ter begeleiding van en de uitvoering van die activiteiten. Bijvoorbeeld de 8 van O-Brabant, de L-M-L tocht en de tijdrit. De deelname aan de zomeruitstapjes over de grenzen. Kortom, keus genoeg buiten de wekelijkse rondjes op de zondag of de woensdag. Tegen 21:45 uur sluit de voorzitter de vergadering en verplaatst een aantal leden zich naar de bar om onder het genot van een glaasje fris, nog eens wat na te kletsen.

Jaarverslag:

Een bijdrage van onze voormalige secretaris:

Mart typeert zichzelf met onderstaand jaaroverzicht aan hoe hij is als persoon, direct, duidelijk, zonder omhaal en nauwkeurig. Zie hier zijn manier van verslaggeving.



Voor een groter formaat van de fig. klikt U [hier](#).

Rondje Libre:

Zoals gebruikelijk stond er dit jaar weer de opening van het wegseizoen op het programma. De laatste jaren levert dat heel wat planning op. De 8 van Oost-Brabant staat al jaren gepland op de laatste zondag van februari of de eerste zondag van maart. En mocht het ook in deze periode weer eens Carnaval zijn, wordt het helemaal puzzelen. Zo ook dit jaar:

Zondag 2 maart was het carnaval, zondag 9 maart de 8 van Oost-Brabant, waar we als Wielercollectief een onderdeel van zijn..... Dus de opening van ons seizoen (het traditionele bij-klets-moment met die lekkere erwtensoep en een heerlijke kop koffie) dan maar gepland op zondag 23 februari.

Waren er daarom misschien minder deelnemers dan voorgaande jaren? 51 in totaal. Wie zal het zeggen?



Maar zoals de traditie betaamd gingen de leden 's-morgens op pad, al wandelend, op de mountainbike, op de wielrenner, vanuit de sportschool en misschien wel alleen maar rechtstreeks van huis.

Traditioneel werden ook weer de nieuwe fietsen ge-showd.

En...traditioneel werd er genoten van de lekkere erwtensoep en de dampende koffie.

Bijna traditioneel is ook dat een aantal die-hards meer nodig heeft dan soep en koffie. Zij maken er dan een gezellig dagje van. Onder het genot van het nodige gerstenat.

Kortom wederom geslaagd!!!! En een goed begin van het wegseizoen. We zijn er weer helemaal klaar voor, inmiddels 16 maart de start van het fietsseizoen is al geweest en we kijken uit naar de bevindingen van diverse leden hoe de nieuwe samenstelling van de groepen in de praktijk uitpakt. Stuur gerust Uw op- en/of aanmerkingen naar het bestuur info@doortrappers.nl wellicht kunnen zij daar wat mee.

We wensen alle Doortrappers een zeer sportief seizoen en we hopen dat iedereen de doelen die hij/zij voor zichzelf heeft gesteld zal kunnen verwezenlijken.

Dus....een sportief Nieuwjaar gewenst.

Tot het volgende koffiemoment in Horst op zondag 13 april.

De 8 van Oost-Brabant:

Zondag 9 maart: een stralend zonnetje, al een paar dagen lente.....

Eigenlijk zou je zeggen: pracht ingrediënten voor organiseren van ...een sportevenement.

Maar niets is minder waar: de 8 van Oost-Brabant, een veldtoertocht van maximaal 120 km is helemaal niet blij met zo'n mooi lenteweer. Want..... als de potentiële mountainbiker zondags op staat en ziet dat het zo'n mooi weer is, neemt hij zijn wielrenfiets en gaat de weg op.



Jammer voor de 8 van Oost-Brabant.

Waarschijnlijk hadden we daarom maar 675 deelnemers. Op zich geen klein aantal, maar het had beduidend meer kunnen zijn. En eigenlijk ook moeten zijn voor al die vrijwilligers die ervoor zorgden dat alles weer op rolletjes liep.

De mensen van het inschrijfbureau, van het parkeren, de overstekers, de pauzestambemanners, de route-uitzetters en de route-controleurs, enz., iedereen genoot van het mooie weer, maar vond het toch ook jammer dat er niet meer deelnemers waren.

Ze hebben weer hun best gedaan. De complimenten wa-



ren er van de deelnemers. De route lag er strak en goed (snel) berijdbaar bij, overstekers zwaaiden lachend met hun vlaggen en de pauzestambouwen buiten op in plaats van binnen.

De bijna honderd vrijwilligers hebben weer zijn uiterste best gedaan. Daar lag het niet aan.

Binnenkort gaan we evalueren en nieuwe plannen en ideeën uitwerken voor een komende uitgave van de 8 van Oost-Brabant in 2015.

Een ding kunnen en willen we niet plannen: het weer.



Alle vrijwilligers van de Doortrappers (en het waren er een kleine dertig) bedankt voor jullie inzet, voor jullie opoffering om aan de verleiding te weerstaan om met dit mooie weer niet de wielrenfiets te pakken, maar ergens op een post je verplichting voor de club na te komen.

Dankzij deze mensen kunnen we terugzien op een geslaagde 8 van Oost-Brabant, waar de echte mountainbikers eens lekker het gas konden opendraaien om de 120 km eens te rijden.

En..... een fiets afspuiten was deze zondag helemaal niet nodig.

Henk de Klein



Pas op met bietensap

Bietensap biedt duursporters, en dus ook fietsers, meer duurvermogen. Het Nederlandse Voedingscentrum waarschuwt sporters nu voor de gevaren van bietensap en andere nitraatrijke voeding.

Bietensap bevat hoge concentraties nitraat, dat door het lichaam wordt omgezet in nitriet. Als je veel nitriet binnenkrijgt, kan dat gevaarlijk zijn voor je gezondheid. Daarom raadt het Voedingscentrum het gebruik van bietensap bij sporters af.

Dr. Stephan Peters, specialist voedselveiligheid bij het **Voedingscentrum**, legt uit: "We maken ons zorgen over bietensapgebruik bij sporters. Bij onderzoeken naar de effecten van bietensap die tot nu toe zijn gedaan, is alleen gekeken naar de effecten op prestatie, maar niet naar de veiligheidsaspecten."



Bij geconcentreerde bietensappen spreek je van hele hoge nitraatniveaus. Veel hoger dan wanneer je 2 keer per week bieten eet, of andere nitraatrijke groentes zoals andijvie of sla. Met een bietensapkuur schiet je al gauw een heel eind boven de veilige nitraatniveaus. Nitraat wordt door het lichaam omgezet in nitriet. En het is bekend dat een hoge dosis nitriet over een lange periode de gezondheid kan schaden. Nitriet kan namelijk weer omgezet worden in kankerverwekkende nitrosaminen, zeker in combinatie met vis."

Vanwege het gezondheidsrisico adviseert het Voedingscentrum al jaren om slechts twee keer per week nitraatrijke groente te eten, zoals andijvie, ijsbergsla en rode bieten en het niet te combineren met vis.

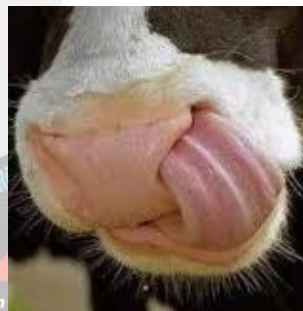
Stephan Peters: "Dat advies bestaat al een tijd. Uit een aantal onderzoeken blijkt dat het advies misschien wat aan de strenge kant is.

Maar dat neemt niet weg dat je echt uit moet kijken met bietensap of concentraten daaruit. Een sporter die 70 kilo weegt krijgt met een paar slokken bietensap 800 milligram nitraat binnen, dat is meer dan drie keer zijn aanvaardbare dagelijkse inname."

Opmerkelijke uitspraken:

Een aantal clubleden staat 's morgens bij de kerk te wachten voor het vertrek van hun wekelijks toertje. Het is net in de periode dat er ook een aantal leden wekelijks

aan het voorbereiden zijn aan de 8 van O-Brabant. Iedere zaterdag voorrijden, om een zo goed mogelijk beeld te krijgen van het parcours met alle zijn mogelijkheden en onmogelijkheden. Een van onze leden ziet door de talrij-



ke bomen waarschijnlijk het bos niet meer en lijdt naar zijn zeggen aan een *bosnatale depressie*. Echt de weg kwijt, nog eens opgezocht wat de man bedoeld, naar alle waarschijnlijkheid moet het zijn *bosnasale depressie*, oftewel gewoon in het Neder-

lands *grote neusgaten*. En die krijg je als je wekelijks achter die andere snelle jongens aan tussen de bomen door moet.

Dan heb je nog van die figuren die het fietsen in gedachten maar niet los kunnen laten. In alles wat zij doen en uitspreken zit wel een link naar die fietswereld. Dat gebeurde ook tijdens de algemene ledenvergadering j.l. Onze voorzitter Henk de Klein kampt met een versleten heup, doet daar mededeling over en legt uit dat hij een fikse operatie moet ondergaan waarbij hij een kunstheup krijgt. Terloops wordt even gevraagd of hij toch wel voor een carbon-uitvoering gaat. Er wordt wel kunststof gebruikt en zelfs keramiek al loop je daarbij de kans dat je loopt te piepen. Wellicht heeft die persoon daar ook wel een oplossing voor. Al met al Henk zal voorlopig even niet kunnen fietsen maar we wensen hem alle sterkte toe, en met het doorzettingsvermogen dat hij al vaak heeft laten zien zit hij zo weer op de fiets.

Jarigen in de maanden april en mei

1 apr.	Nellie van Melis
4 apr.	Jessy Hendriks
4 apr.	Ser van Strijp
7 apr.	Pim Eggenhuizen
14 apr.	Wim Wijdeven
15 apr.	Bill Schonenberg
16 apr.	Andre Bongers
19 apr.	Mark van den Heuvel
23 apr.	Willeke Huvenaars
23 apr.	Twan Strijbosch
26 apr.	Mark Mooring
30 apr.	Mike van den Broek
4 mei	Bert van Boekel
11 mei	Willie de Kleijnen
11 mei	Eric Schel
13 mei	Lambert van de Kolk
16 mei	Petra Verbeek
24 mei	Peter Oosterhout
26 mei	Wim van Summeren
28 mei	Daan Schansman

