



### Berichten van het bestuur:

We kijken er naar uit, een kandidaat voor het bestuur vanuit de damesploeg. Er is overleg en we berichten daar spoedig over.

### Belangrijke data:

18-24 juni Fietsweek A en/of B-leden.  
22-24 juni Fietsuitstapje Moers DE.  
28-29-30 juni, 1 juli Fietsweek B en/of C-leden in Sauerland.  
1,2 en 3 sept Bike-festival Zeeland.  
[www.bikefestivalbrabant.nl-inschrijven-2017](http://www.bikefestivalbrabant.nl-inschrijven-2017)





### Ledental:

En weer kunnen we een aantal nieuwe clubleden verwelkomen resp. Noud Vervoort uit Mill, Jeroen Kerkhof uit Mill en Herbert olde Heuvel, is ook al 35 jaar lid van RTC Twente in Denekamp, woont nu sinds enige tijd in Langenboom, maar blijft in Denekamp ook gewoon lid. Herbert zal zich naar het zich laat aanzien aansluiten bij de A-groep. Noud Vervoort heeft toch een voorkeur voor de mountainbike en zal zich aansluiten bij onze mountainbikers. De voorkeur van Jeroen is toch ook wel het mountainbiken en zal zich eveneens aansluiten bij onze mountainbikers Het zal ook niet lang duren voor hij zich thuis voelt in de groep.

Natuurlijk wensen wij de nieuwkomers ontzetten veel fietsplezier.

### De 8 van Oost-Brabant

Op 5 maart j.l. stond de 15<sup>e</sup> editie van de 8 van Oost-Brabant op de kalender. Reeds maanden van te voren is het wielercollectief bestaande uit:

-  TWC Oost-Brabant, Wanroij
-  TWC De Tweewielers, Gassel
-  WielerClub Mill, Mill en
-  WTC De Doortrappers, Langenboom,

bezig met organiseren van deze monstertocht, een klein beetje een afsluiting van het MTB-seizoen en de opening van het wegseizoen. Niet officieel maar door de combi-



natie van mountainbike-routes en de mogelijkheid om op de weg een toer te maken een stille doch duidelijk aanwezige overgang. Dat getuigt ook de groeiende deelname van de deelnemers op de weg. Sinds 2015 voor het

eerst toegevoegd aan de 8 van Oost-Brabant. In 2017 mochten we al reeds 160 deelnemers op een totaal van 770 deelnemers op de weg verwelkomen. Met afstanden van 120, 100, 80, 60, 40 en 20 km. voor de mountainbikers en 80 km. op de weg, een monstertocht en voor ieder wat wils. Lang van tevoren vindt er al overleg plaats met Staatsbosbeheer, Natuurmonumenten en het Brabants Landschap, over het hoe en waar gebruik maken van de bossen in de omgeving. Het uitzetten van de meest aantrekkelijke routes, de mogelijkheden en onmogelijkheden. Kortom een drukke tijd voor de vertegenwoordigers van de deelnemende clubs in het convenant. Wie gaat wat doen en wie is waar voor verantwoordelijk? En dan het voorrijden en uitzetten van de routes. Gelukkig heeft onze club ook een afdeling W.O.M.E.V. die meestal gepensioneerd zijn en dus tijd genoeg hebben. Zij trekken er 's woensdags in de middag er op uit en speuren met een adelaarsblik naar de hoedanigheid van de routes.

En dan enkele dagen van tevoren kijk je nog eens over de lijst van bemensing op diverse plaatsen binnen de organisatie en jouw verantwoordelijkheid. Voor sommigen van de steriele O.K. naar de bagger en de slijk in de natuur, je mot er maar zin in hebben. En dan blijkt de kracht van een gezonde vereniging, er samen voor gaan en er plezier in hebben.

Een ander aspect is natuurlijk ook het weer, met de regenachtige dagen en de nacht ervoor kon het wel eens een modderpoel worden. Ja, op sommige plaatsen was dat enigszins het geval maar over het geheel gezien lag het MTB-parcours er weer "strak" bij. Ook op de weg viel het reuze mee na de storm van voorgaande dagen. En dat zijn elementen die je niet in de hand hebt en niet sturen kunt. Uit de reacties van deelnemers kunnen we concluderen dat het weer een geslaagd evenement is geweest, mede dankzij al die vrijwilligers van het wielercollectief (32 eigen clubleden!!) die het toch maar weer gefikst hebben, een dankwoord naar al deze mensen is hier wel op zijn plaats.

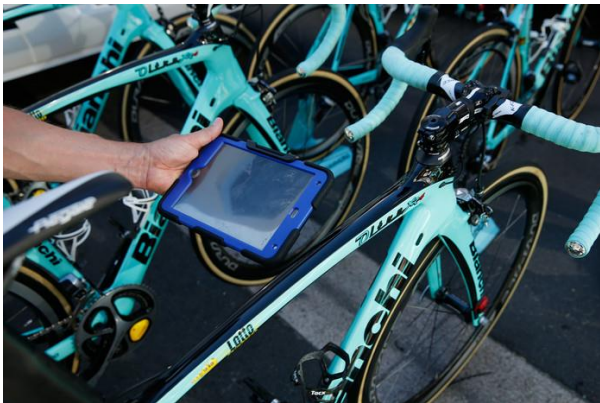
### Ze mogen weer de wei in:

Het was op zondag 12 maart dat het seizoen voor onze club met een gezamenlijk moment geopend werd. Eerst een rondje wennen aan de nieuwe fiets en het bewonderen van de nieuwe club-kloffie's om vervolgens rond 11:00 neer te strijken bij café Libre voor een kopje koffie en een kop heftig gepeperde snert. En het is nog zo nadrukkelijk gevraagd, komt allen en rijdt van het begin van het seizoen nu gewoon in je nieuwe kleding, dat is toch op zijn minst een gewenste geste naar onze nieuwe sponsor. Zijn er toch nog die maar geen afscheid kunnen nemen van de kleding waarin ze al meer dan vijf jaar in rondtoeren. En dan mogen we met z'n allen weer de wei in, zo lijkt het althans, net als de koeien stuiten en springen of het voor de eerste keer is dat ze weer op de fiets zitten. Door het enthousiasme wordt dan ook wel



eens vergeten dat we niet alleen op de weg zitten. De huidige fietspaden kunnen het verkeer niet meer aan. Ook door de komst van de elektrische bikes, waar heel veel oudjes op zitten die in geen jaren gefietst hebben en bloednervuus worden als ze op een dubbel fietspad zo'n groep wielrenners zien naderen. Mensen houdt daar rekening mee en verminder even wat vaart. Niet alleen voor je medewegebruiker maar ook voor jezelf. Jij hebt voldoende stuurtechniek en van die oudjes is dat vaak niet geheel meer wat het zijn moet. Een ongelukje is zo gebeurt en ja dan is die wielrenner weer de schuldige. We kunnen hier met z'n allen echt iets aan doen.

### Motorke??



Controle op mechanische doping bij de fietsen van LottoNL-Jumbo voor de start van de zesde etappe van de Tour de France.

### 'Twaalf renners gebruikten motortje in Tour 2015'

In de Tour de France van 2015 zouden twaalf renners gebruik hebben gemaakt van mechanische doping, oftewel verborgen motortjes op hun fiets. Dat beweert de Franse voormalig dopingjager Jean-Pierre Verdy in het Amerikaanse tv-programma '60 minutes'.

De voormalig directeur van het Franse antidopingbureau noemt echter geen namen. "Het zong al een tijdje rond, maar in 2014 werd me voor het eerst verteld dat er in de Tour gebruik werd gemaakt van motortjes. Een jaar later werd er door iedereen over geklaagd en heb ik gezegd: hier moet iets tegen worden gedaan", aldus Verdy, die zich baseert op verklaringen van informanten onder wie renners en ploegleiders.

Uit wat hij zoal hoorde, concludeerde Verdy dat twaalf wielrenners in de Tour van 2015 gebruik hebben gemaakt van een motortje. "Ze schaden hun sport, maar het is de menselijke natuur. De mens heeft altijd geprobeerd een toverdrank te vinden."

Er wordt gesuggereerd dat Franse autoriteiten hebben verklaard dat de tijdritfietsen van Team Sky in 2015, onder meer in de openingsrit in Utrecht, aanmerkelijk zwaarder waren, zo'n 800 gram, dan de fietsen van de andere teams. Een woordvoerder van de Britse ploeg laat in het programma weten dat het extra gewicht van de

fietsen te maken heeft met de aerodynamica, dat de ploeg nooit mechanische doping heeft toegepast en de internationale wielrenunie UCI destijds de fietsen gecontroleerd heeft.

### L-M-L-tocht

Hemelvaartsdag donderdag 25 mei. Strak blauwe hemel, een heel zwak briesje en 's morgens om 07:00 uur 21 graden. Aanleiding voor menige wielrenner of anderzijds recreërend op zijn manier te gaan genieten van deze heerlijke dag. Op naar Langenboom, Millingen of buurtschap "de Horst" in Groesbeek. De drie mogelijk startplaatsen van de toertocht Langenboom-Millingen-Langenboom.



Deze dames zitten er klaar voor om al de deelnemers te verwelkomen en in te schrijven (scannen). Lekker vroeg starten want dan kunnen we vanmiddag misschien nog op de tv kijken hoe Tom Dumoulin (na zijn "wildpoep-actie") in zijn bruine trui zijn minimale voorsprong op zijn belagers in de Giro 'd Italia handhaaft of uitbouwt. De L-M-L-tocht meetellend voor het klimmersbrevet, is voor velen een uitdaging om die klimmetjes op de stuwwal van Nijmegen met verve te slechten. Het levert in ieder geval weer een stempel voor het klimmersbrevet op.



Dat is ook een van de argumenten waarom zoveel deelnemers van heinde en verre aan de start verschijnen. In totaal mochten we rond de 600 deelnemers verwelkomen. Onze voorzitter heeft dat al gedaan maar de organisatie van de L-M-L-tocht wil toch nog alle clubleden die een steentje bijgedragen hebben aan het welslagen van het evenement hartelijk dankzeggen voor jullie inzet.



### Fietsaanhangwagen.

Hij is weer piekfijn opgeknapt. Leo van Eijbergen en Hein Roeffen zien toe op het behoud van de juiste conditie van de fietsaanhangwagen. Hein ziet toe en Leo is de man van het herstel. Zo ook nu, gelast, gelakt en gesleutel aan enkele onderdelen op de kar garanderen weer een perfecte mogelijkheid je karretje daar op vast te zetten. Het is natuurlijk onnodig te vragen of men tijdens het gebruik van de aanhanger ook de nodige voorzichtigheid in acht wil nemen en te zorgen dat de aanhanger in topconditie blijft. De aanhanger is gestald bij Erik Otten en wil je gebruik maken van de aanhanger, overleg dit dan met Erik.

### Een club in beweging

Dat mogen "De Doortrappers" uit Langenboom genoemd worden. De wekelijkse aankondigingen van Chris van Sambeek over de diverse wekelijkse activiteiten, wordt als maar langer. Er gaat ook bijna geen dag in de week voorbij of er is wel een groep clubleden actief met de sport bezig. Na de zondag, waar overigens een heel groot aantal clubleden zich verzamelt bij de kerk, is het dames-team op de dinsdagavond actief. Op de woensdagmiddag vertrekt er een aantal pensionado's voor een rondje in de omgeving en op die zelfde woensdag maar dan 's avonds, wordt er richting Groesbeek gefietst voor een training bergopwaarts. Op de donderdagavond kiezen een aantal vrouwelijke clubleden het "hazenpad" door bos en heide op de mountainbike. Vervolgens krijgt ieder op de vrijdagmorgen de gelegenheid zich aan te sluiten bij een groep die er plezier aan beleven gezamenlijk een rondje te koersen een onderweg een stop maken voor een "bakkie leut". Ook wekelijks is er een groep mountainbikers actief, een groep die ook steeds groter wordt. Wil je daar meer van weten?, neem dan even contact op met Riny van de Zanden (0485-211267 of 06 51290988). Tenslotte jaagt er een aantal clubleden met een dubbel lidmaatschap een andere club in de omgeving de stuipen op het lijf met als toetje de laatste kilometers het "snot voor de ogen" fietsen.

Dan moet ook nog gezegd worden dat naast die wekelijkse activiteiten vaak een groot aantal vrijwilligers bezig zijn met het organiseren van nevenactiviteiten zoals b.v. weekendjes weg of buitenlandse meerdaagse trips of anderzijds voorbereidingen van clubactiviteiten zoals onze eigen toertochten.

Met recht "een club in beweging".

### Fietsclinic ?

Je kunt dit onderstaande link naar een filmpje gebruiken voor een winteravond activiteit. (Theo?)

[Fietsclinic](#)

### Snelheid verbeteren?

Tips uit Wielersport,

Naast training en het verbeteren van je fietstechniek kan je ook aan je fiets gaan sleutelen om sneller te worden.

Wie niet sterk is moet slim zijn.

*Stuur lager zetten*

Door je stuur lager te zetten verminder je de luchtweerstand. Wel geleidelijk verlagen om blessures te voorkomen.

*Aërodynamisch stuur*

Een aërodynamisch stuur verbeterd de houding en daarmee wordt de luchtweerstand verminderd.

*Aërodynamisch houding*

Probeer bij wind tegen je zelf zo klein mogelijk te maken en je armen langs je lichaam te houden. Bij wind mee doe je het tegenovergestelde.

*Buitenband*

De winst dat geboekt kan worden door een band te nemen met een lagere rolweerstand bedraagt ongeveer 0,2 km/u. Toch de moeite waard! De rolweerstand van een band wordt bepaald door zijn soepelheid en het vermogen om terug te springen naar zijn oorspronkelijke toestand. De soepelheid van een band kan je goed aanvoelen door het loopvlakke in te drukken. Gebruik bij het testen een nieuwe niet opgepompte band. Hoe gemakkelijker het indrukken gaat hoe lager de rolweerstand waarschijnlijk is. Bij de beoordeling moet ook worden gekeken hoe snel de band weer terugspringt naar zijn oorspronkelijke toestand. Tenslotte neem je de breedste versie van je keuze. Uit de onderstaande tabel kan je ook aflezen dat het snelheidsverschil tussen een snelle racefietsband en een mountainbikeband ongeveer 1 km/u bedraagt. (5 x 0,2 km/u).

Type band	Rolweerstand coëfficiënt
Racefietsband minste rolweerstand	0,005
Standaard racefietsband	0,006
Toerfietsband	0,007
Mountainbikeband	0,010

*Bandbreedte*

Hoe breder hoe lager de rolweerstand. Dit komt omdat smallere banden meer worden ingedrukt dan bredere banden.

*Binnenband*

Ook hier geldt hoe soepeler hoe beter. De gekleurde latex binnenbanden hebben de beste eigenschappen in vergelijking met de gewone zwarte.

*Bandenspanning*

Hoe harder een band is opgepompt hoe lager de rolweerstand. De maximale druk staat aangegeven op de zijkant van de band. Houdt er ook rekening mee dat een hard opgepompte band minder plezierig rijdt op een slecht wegdek.

*Bidon en fietspomp*



Het weghalen van de bidon en fietspomp scheelt ongeveer een halve minuut bij een tijdrif van 40 km. Dit komt niet alleen door gewichtvermindering maar ook door de lagere luchtweerstand.

#### *Aërodynamische wielen*

Vergeleken met een normaal racefietswiel bedraagt de tijdswinst met aërodynamische wielen maximaal 1%. Hierbij hebben de drie en vierspaaks wielen de minste luchtweerstand. Ook moeten de mentale voordelen die het fietsen met mooie aërodynamische wielen heeft niet onderschat worden. Niet alleen tijdens wedstrijden, maar ook bij trainingen zal je net even meer inzet vertonen.

#### *Aërodynamisch overschoenen*

Voor tijdrijders zijn er aërodynamisch overschoenen. Deze kan je ook gebruiken bij niet al te slechte weeromstandigheden.

#### *Wielen*

Vergeet de wielen niet recht in het frame te zetten.

#### *Remmen*

Zorg ervoor dat de remblokjes niet aanlopen.

#### *Ketting en cassette*

Met een goed gesmeerd verzet fiets je ook weer een stukje sneller.

#### *Wegdek*

Bij mooi glad asfalt is de rolweerstand een heel stuk lager dan op een strook kasseien. Kies daarom bij het uitzetten van een tijdrif parkoers zoveel mogelijk fijn asfalt.

#### *Q-waarde*

Dit is de afstand van de buitenkant van de cranks. Deze wordt bepaald door de breedte van de trapas en de cranks. Deze maat bepaalt dus hoe wijdbeens je op de fiets zit. Hoe smaller de Q-waarde hoe beter dat is. Door te kiezen voor een smallere trapas en/of cranks wordt de kracht overbrenging beter en de fietshouding wordt aërodynamischer.

#### *Pedaal*

Het bovengenoemde effect kan ook bereikt worden door een pedaal te nemen met een kleinere as.

#### *Kleding*

Bij wapperende fietskleding heb je veel meer luchtweerstand te overwinnen. Strak en glad zittende wierenkleding kan maximaal 3 % tijdswinst opleveren. Opmerking: een fietsbroek zit daarom ook strak en is glad.

#### *Scheer je benen*

Een tip voor mannen: scheer je benen. Scheelt toch weer wat luchtweerstand.

#### *Mentaal*

Door je mentaal te verbeteren kan je veel winst halen. Bernard Hinault maakte van zijn tijdriften een lange sprint. Hij reed min of meer voluit van het ene opvallende kenmerk langs de weg naar het andere. Probeer het maar eens uit.

#### *Tenslotte*

Zit rustig en ontspannen op je fiets. Vooral het bewegen van je bovenlichaam kost vrij veel energie.

### Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst.

Er zijn clubleden die nog vaak terugdenken aan hun jeugd.



### Jarigen in de maanden juni en juli:

🎂	3	juni	Frans van Kempen
🎂	11	juni	Henk Jans
🎂	22	juni	Marc Bergmans
🎂	27	juni	Ria Hanenberg
🎂	4	juli	Jan Hendriks
🎂	5	juli	Hein Roeffen
🎂	8	juli	Eric Nabuurs
🎂	9	juli	Ronnie Verbeek
🎂	11	juli	Ed Bulkens
🎂	12	juli	Albert Straatman
🎂	19	juli	Herbert olde Heuvel
🎂	14	juli	Bas Berents
🎂	22	juli	Walter Arts
🎂	22	juli	Maarten Toenders
🎂	29	juli	William Jans



Namens ons allen van harte gefeliciteerd.