



"In the picture"

Leuk om te zien hoe verschillende clubleden elkaar "in the picture" houden via Strava (www.strava.nl) wat zij zoal verrijden. Nog mooier wordt het als je de verslagen leest van diverse activiteiten begaan door onze clubleden. Een speciale dank aan de leden voor hun bijdrage. Ga er maar eens rustig voor zitten en geniet van de belevissen.

Belangrijke data/activiteiten:

22 sept. Tijdrit.
6 okt. Regelmatigheidsrit/seizoensafsluiting.
16 nov. Kidsride.
17 nov. Kuulentocht.

Update Ledental:

Opnieuw mogen we weer een nieuw lid verwelkomen, Ad Henst is de naam. Hij is lid vanaf 9 mei. Ad we wensen je ontzettend veel fietsplezier, je ploeggenoten zullen er alles aan doen dit te verwezenlijken. Zijn er nieuwe leden te verwelkomen zijn er ook leden die om welke reden ook het lidmaatschap bij de Doortrappers opgezegd hebben. Suzanne van Leuken heeft aangegeven geen lid meer te zijn van de Doortrappers en wie weet bedenkt Suzanne zich nog. Het ledental bedraagt nu 98.

Weekendje "er tussen uit"

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

Hallo allemaal,

Dit keer was ik dus de 'Sjaak' om te regelen dat we 2 dagen gingen mountainbiken. Tot een paar dagen voordat we vertrokken had ik ze in spanning gelaten waar we toch wel niet naar toe zouden gaan. En het was me toch een eind van huis, we gingen warempel naar.... Schaarsbergen! Daar zou een mooie route van 35 kilometer liggen, dus besloten we op zaterdag 1 juni om 12:30 uur bij de kerk in Langenboom te verzamelen en dan op naar Schaarsbergen.



Hier verbleven we op vakantiepark Arnhem, waar ik een 6 persoons caravan had gehuurd. We mochten al eerder dan 15:00 uur op de camping dus konden we 's middags nog mooi een route gaan fietsen. De route stond best slecht aangegeven, waardoor we te snel naar onze zin weer terug bij de caravan waren. Toen hebben we een pauze ingelast met een koel drankje en daarna zijn we weer verder gaan zoeken naar de mtb route. Uiteindelijk hadden we aan het eind van de dag 52 kilometer op de teller staan.

Na het fietsen hebben we gedoucht en later gingen we eten bij Hotel vd Valk. Hierna hebben we nog lekker buiten bij de caravan een drankje kunnen nuttigen omdat het lekker weer was.

De volgende morgen na het ontbijt startte ons 2e dagje mountainbiken en wel de route van de Veluwe Zoom met mooie beklimmingen en afdalingen erin. Omdat het



die dag nog warmer was hadden we besloten om vaker pauzes te pakken. De eerste was bij Loenen voor een lekker stuk gebak met een koel drankje. Daarna hebben we in Rheden een lekkere lunch gehad.

Toen we later op de dag weer terug op de camping kwa-



men, hadden we er een mooie tocht van bijna 68 kilometer opzitten. Hierna gingen er nog een paar zwemmen en douchen, waarna ons leuke, gezellige weekend er helaas weer op zat en we weer huiswaarts gingen.

Volgend jaar is Petra de Sjaak!

Groetjes, Beppie



Langenboom-Millingen-Langenboom

Een bijdrage van Peter de Klein.

Traditiegetrouw staat op Hemelvaartsdag onze LML toertocht op het programma. dit jaar was dit op donderdag 30 mei. De LML tocht is een uitdagende toertocht, waar bij de deelnemers kunnen kiezen uit 2 afstanden, de 95 en 125 km.

De werkgroep, bestaande uit Wim van Summeren, Leo van Eijbergen, Theo van de Hei en Jos van den Broek werd dit jaar aangevuld met Peter de Klein. Dit met het oog op de toekomst. Zoals in de jaarvergadering al werd aangekondigd gaat Wim stoppen met de organisatie van de LML tocht. Peter zal zijn taak de komende jaren overnemen.

Tijdens een aantal bijeenkomsten van de werkgroep werd de tocht weer tot in detail voorbereid aan de hand van een door Wim gedetailleerd uitgewerkt draaiboek. Wat kon er mis gaan? Alles was geregeld.

Op 30 mei was het zover, de pijltjes waren opgehangen, de start- en controleposten bezet.

Langzamerhand druppelden de deelnemers binnen. Helaas waren de weersvoorspellingen wat onzeker en 's morgens viel er een buitje regen in de omgeving. Uiteindelijk konden we 334 deelnemers noteren. Hiervan startten er 283 in Langenboom, 33 in Millingen en 18 in De Horst.

Tweemaal moest Wim gestrande deelnemers ophalen, eenmaal vanwege een valpartij en eenmaal vanwege een (hamstring)blesure.

De reacties van de deelnemers na afloop waren lovend. De tocht was goed uitgepild en de route erg aantrekkelijk en afwisselend: Brabants landschap, het heuvelachtige Groesbeek en het polder- en rivierenlandschap in de Ooijpolder.

Naast grote groepen deelnemers uit de omgeving zagen we ook fietsers uit het midden van ons land en zelfs een fietsclub uit Drenthe.

Dankzij de perfecte organisatie van de werkgroep o.l.v. Wim van Summeren en de inzet van vele vrijwilligers en ondanks het weer en het ietwat tegenvallend aantal deelnemers kunnen we toch spreken van een succesvolle LML tocht.

3-LANDEN GIRO DI ITALIA 2019

Een bijdrage van Arnold Cornelissen:

Weerzien met een aantal oude bekenden.

Inmiddels de 10^e editie van de wielerveek van de A-groep. Na intensief overleg besloten we dit keer af te wijken van het geëigende patroon om vanuit één plaats vijf routes te rijden. Dus een echte ronde waarbij de startplaats ook de finishplaats is. Met als ingecalculiseerd risico dat er bij slecht weer toch gefietst moet worden omdat

het volgende hotel geboekt is. Daarom werd besloten in Valdidentro twee nachten te verblijven om de 3^e fietsdag eventueel te benutten voor herstel c.q. rust. Tevens een mogelijkheid om de kleren te wassen/drogen.

Traditioneel is de fietsweek in week 25, dus dit jaar van zondag 16 juni tot en met zaterdag 22 juni 2019. Aanrijden op zondag naar Dornbirn in Oostenrijk, een afstand van ongeveer 725 km. Goed te doen in één dag en dus ook weer in één keer terug op zaterdag. Een klein groepje dit jaar, bestaande uit Jos Bongers, Eric Schel, Mantje Bens, Theo Voss, Sander Hendriks, Roland Willem als debutant en ondergetekende. En last but not least onze trouwe chauffeur/begeleider Theo van de Hei. Door een verkeersongeval kort van te voren moest Mark van den Heuvel helaas afhaken. De routes zijn gemaakt door Jos en dus als vanouds gedegen en betrouwbaar. Vast te rijden routes voor dag 1, 2 en 5, maar voor dag 3 en 4 de mogelijkheid om te variëren in lengte en parcours met het oog op slechte weersomstandigheden en de mentale en fysieke gesteldheid van de deelnemers na 2 dagen fietsen

Dag 1. Dornbirn (O) – Zams (O).

Om 07.00 uur ontbijten (een alternatief woord is stapelen), fiets in orde maken, route laden in de GPS, tassen in de bus en om 08.15 uur vertrekken. Vanuit de start met een 7 km. klimmen naar een hoogte van ongeveer 1.100 meter met uitzicht over Eixer om vervolgens via golvend en geaccidenteerd terrein na 45 km. vanuit Au te beginnen aan de 15 km. lange klim naar Damuls dat gelegen is op een hoogte van 1.500 meter. Daarna afdalen gevolgd door nog een korte klim om vervolgens na ruim 80 km. geleidelijk aan te beginnen aan de klim naar de Bielerhohe via de Silvretta Hochalpenstrasse. Een klim van ruim 14 km. naar een hoogte van 2.032 m. Dat dachten we althans. Wat we al hadden gezien op matrixborden werd bevestigd door de restauranthouder in Sankt Anton in Montafan: de Bielerhohe is "gesperrt" voor doorgaand verkeer wegens schade aan de weg vanwege de hevige sneeuwval in de winter.

Dankzij de moderne communicatie- en navigatiemiddelen is een alternatief snel gevonden. Een km. of 8 terug en dan via de Arlbergpas naar Zams vlak bij Landeck in Tirol. De Arlbergpas is 1.793 meter hoog dus ook een aardige uitdaging. Vanaf de Arlbergpas hebben we met z'n drieën per ongeluk nog even de Flexenpas beklommen (hoogte 1.773 m) en een stuk afgedaald waardoor we bijna in Lech terecht kwamen (de Koninklijke familie was trouwens toch niet op vakantie). Op tijd gekeerd en vervolgens een lange afdeling naar Landeck met een venijnige slotklim naar Zams. Later als gepland in het hotel, maar wel een mooie eerste dag met goed weer en



slechts één lekke band. Een rit van 177 km. met 4.044 hoogtemeters.



Dag 2. Zams – Valldidentro (I).

Na een goede nachtrust en een dito ontbijt stipt om 08.00 uur op de fiets, terug afdalen naar Landeck en via rustige glooiende wegen op weg naar Nauders waar de eerste stop is gepland. Maar voordat we daar arriveren hebben we de klim via de Norbertshöhe. Een bergpas die een verbinding vormt tussen Nauders en de Reschenpas richting Italië en/of Zwitserland. Een klim van ongeveer 7 km. met 11 haarspeldbochten naar een hoogte van 1.461 meter.



De koffie in Nauders smaakt goed. De spanning begint op te lopen want met nog ongeveer 35 km. te gaan via een prachtige route langs het Lago di Resia met de boven het water uitstekende torenspits van het verzonken kerkje, begint in Prato (Prad am Stilferjoch) de beklimming van de Stelvio via de oostzijde. Vanwege de hitte nemen we in Prato nog een extra drink- en eetpauze om te voorkomen dat tijdens de beklimming de hongerklop toeslaat.

De Stelvio is letterlijk en figuurlijk het hoogtepunt van de fietsweek. Voor een aantal van ons een bekende berg vanwege de beklimming via de westzijde vanuit Bormio maar voor iedereen – met uitzondering van mijzelf – nog nooit beklommen vanaf de oostkant. Ik heb de Stelvio al twee keer eerder vanuit Prato beklommen, één keer samen met Peter de Klein. De Stelvio is de hoogste bergpas in Europa en de officiële beklimming vanuit Prato is 24 km. met een gemiddelde stijging van 7,6% met 1.828 hoogtemeters. De top ligt op 2.758 meter boven zeeniveau. Op 4 september vorig jaar lukte het mij om in een

tijd van 2 uur, 13 minuten en 49 seconden de beklimming te voltooien. De eerste km. zijn goed te doen, een stijging van 4 tot 5% maar het echte werk begint vanaf haarspeldbocht 48. Het is vanzelfsprekend dat ieder voor zich in eigen tempo en ritme het gevecht met de bergreus aan gaat. Blik op oneindig en geconcentreerd in een lichte cadans om niet te forceren. Jezelf opblazen is geen kunst en zeker in het begin moet je erop bedacht zijn om het kleinste verzet achter de hand te houden omdat de zwaarste gedeelten in de laatste 10 km. liggen. Blijven drinken, zorgen voor een regelmatige ademhaling en hartslag. Eenmaal in een goede cadans is het een kwestie van doseren en regelmaat. In elke bocht even een moment van rust nemen en vervolgens – liefst vanuit de binnenbocht – even een tandje af te schakelen om met een iets zwaarder verzetje enkele 10-tallen meters te versnellen om dan weer terug te vallen in de eerdere cadans en verzet. Opletten voor het dalend verkeer, zeker voor auto's en motoren want niet iedereen is even bedreven in het rijden in de bergen. Het euforische gevoel als je iemand inhaalt, de aanmoedelingen onderweg van Theo en dalende collega-fietsers en een enkele enthousiaste chauffeur of bijrijder. Hieruit blijkt respect voor de uitdaging die we leveren. Tergend langzaam telt het aantal bochten af. De 48 bochten zijn genummerd over een afstand van ruim 16 km. Soms volgen de aflopende nummers elkaar vlot op, dan lijkt het weer kilometers te duren naar de volgende bocht. Blijven drinken, Theo heeft voldoende voorraad, stug doorfietsen en vooral geconcentreerd blijven. Niet twifelen aan jezelf, je barst van het zelfvertrouwen want in de voorbereiding heb je al 5.800 km. onder de wielen weggedraaid. Het zweet loopt over het hele lijf, het tenue is drijfnat, de temperatuur daalt maar je voelt de kou en de koele wind niet. De adrenaline giert door je lijf. Inmiddels geklommen tot boven de boomgrens, geen schaduw meer van de bomen, een kaal en grillig landschap. De wind heeft meer grip op je, dan weer in de rug en na opnieuw een bocht recht van voren. Na de zoveelste bocht staat er 7-km op de weg geschilderd. Ruim twee-derde zit erop en het telt dus af. Weer een paar haarspeldbochten, nog zes km..... nog twee km..... nog één km..... het einde komt in zicht. Nog even doorbijten, de benen verkrampen, de keel is droog, nog een slok water, de eerste motoren en auto's staan geparkeerd langs de weg, je ziet de bebouwing, de sneeuw op de top en de hellingen en met een laatste krachtsinspanning zie je de streep onder je doorglijden. Gehaald, missie geslaagd. Bewonderende blikken van de vele toeristen. Sander en Eric zijn al boven. Een ferme handdruk over en weer. We hebben het gehaald. Een windjack aan, foto's maken en dan even naar binnen voor een drankje en een hapje. Je hartslag komt snel tot rust en de vermoeidheid vloeit weg uit het lichaam. Het geeft je een euforisch en overweldigend gevoel. Vanaf de pauze in Prato heeft de Garmin een aantal



km niet opgenomen, zodat ik geen vergelijkende tijd heb over de volledige beklimming. Het segment vanaf bocht 48 naar de top is 16,32 km en ik heb er 1:48:17 uur over gedaan; een gemiddelde van 9,0 km per uur. Eén voor één komen de andere Doortrappers over de finishstreep. Triomfantelijke en tevreden gezichten maar getekend door de ultieme inspanningen.



Wat volgt is een lange, steile en gevaarlijke afdaling van 21 km. richting Bormio met veel haarspeldbochten, natte wegen vanwege het smeltwater dat van de flanken afloopt en met nog heel veel sneeuw in de eerste kilome-



ters van de afdaling langs de westzijde. Veel meer sneeuw dan op de oostzijde van de Stelvio. Prachtige uiten vergezichten en het valt niet te bevatten dat er half juni nog zoveel sneeuw ligt. Hoe is het beeld in de winter

dan wel niet? In de laatste km. van de afdaling nog een aantal galerijen met nat wegdek waardoor het uitkijken geblazen is. Jos voorop en volgens afspraak blijven we allemaal op veilige afstand in zijn wiel om heelhuids beneden te komen. Theo in de bus sluit de rij met Doortrappers. Met nog 10 redelijk vlakke kilometers bereiken we het hotel in Valdidentro waar we twee nachten verblijven. De tweede etappe eindigt na 137 kilometer en 3.197 hoogtemeters. Maar eerst het welverdiende biertje (0,5 liter), en nog één, en het was nog lang onrustig op het terras.

Dag 3. Valdidentro – Valdidentro

De was hangt te drogen. Wat staat er vandaag op het programma, we hebben keuze uit drie routes. De meerderheid is voor de beklimming van de Mortirolo en daarna de Gavia. In de Giro di Italia van dit jaar was de Mortirolo opgenomen in de route maar de Gavia geschrapt vanwege de grote hoeveelheid sneeuw op de flanken en de pas. Nu is hij wel open. Voor Jos, Eric, Mantje, Theo en mijzelf een weerzien met twee oude bekenden. Lampjes op de fiets want ons staat een lange en onverlichte tunnel te wachten op ongeveer 5 km onder de top van de Gavia.

We hebben twee dagen met goed weer achter de rug dus geen mentale vermoeidheid en de benen beginnen te wennen aan het voortdurend klimmen en dalen. In gezwinde spoed via de vallei Fiurne Adda naar Grosio. Vanuit Valdidentro dalen we over een afstand van 24 km. van een hoogte van 1.345 meter naar 718 meter en staan dan aan de voet van de beklimming die ook wel Passo di Foppa wordt genoemd. Theo heeft een leuke band en dus kunnen we de informatie van het bord goed in ons opnemen: lengte 14 km, 1.134 hoogtemeters, gemiddelde stijging 8,10%. De top ligt op 1.852 m. Elke forse beklimming heeft inmiddels een standaard patroon: concentratie, vooraf goed drinken, een licht verzet en een goede cadans zoeken en vooruit met de geit. Stug volhouden, een regelmatige ademhaling, goed vooruit kijken en anticiperen op wat komen gaat. De bochten zijn niet genummerd dus regelmatig even naar de kilometer-teller kijken. Na 1 uur en 20 minuten ben ik boven; volgens de Garmin een gemiddelde van 10,3 km. De volgorde van aankomst op de top heeft ook een vast patroon. Het monument van Marco Pantani blijkt inmiddels verwijderd; op de top is een metalen container met toilet en een herinneringsmonument geplaatst. Die stonden er een aantal jaren geleden nog niet.



Op naar de Gavia waar de top op een hoogte van 2.621 meter ligt. De tweede bergreus van deze dag. Na de snelle afdaling van meer dan 10 km. volgen we een glooi-



ende weg door het dal naar Ponte di Legno waar we pauzeren. We hebben er 70 km opzitten. De Gavia is een bergpas dwars door Nationaal Park Stelvio en is in de 1^e wereldoorlog aangelegd voor bevoorrading van de Italiaanse soldaten die vochten in het Italiaans - Oostenrijks grondgebied. Net buiten Ponte di Legno begint de klim die 17,3 km. lang is. De stijging is gemiddeld 7,9%, het maximum 16%, aantal hoogtemeters 1.363. De geschiedenis van de beklimming herhaalt zich. De tunnel is inmiddels voorzien van minimale verlichting aan de linkerzijde maar het geeft een bijzonder apart gevoel om er doorheen te fietsen. Je raakt gedesoriënteerd en hebt moeite om het stuur recht te houden en niet te gaan zwalken. Ik ben niet de enige die dit gevoel heeft. De Garmin registreert een tijd van 1 uur en 37 minuten. Opnieuw slagen de zeven Doortrappers erin deze bergreus



te bedwingen. Chapeau voor iedereen!!

In de lange afdaling die volgt komen we door het dorpje Santa Catarina di Valfurva waar we een aantal jaren geleden bij Bruna en haar twee zussen een week in het hotel hebben gelogeerd. Jos heeft destijds van Bruna haar recept gekregen om lekkere yoghurt te maken. Als we in Valldidentro arriveren hebben we er 118 km. op zitten. In totaliteit hebben we 3.180 hoogtemeters overwonnen. Vanzelfsprekend belonen we ons vanavond met een aantal biertjes.

Dag 4. Valldidentro – Zernez (CH).

We zitten inmiddels aardig in ons ritme. We zijn over de helft en vandaag verlaten we Valldidentro om koers richting Zernez in Zwitserland te zetten. Het is perfect fietsweer, de benen voelen goed, de sfeer is uitgelaten dus geen enkele reden om via de kortste weg naar Zernez te fietsen. In geval van nood en/of slecht weer zou dat kunnen via een route van 55 km. We besluiten de Berninapas in de route van vandaag op te nemen. Na een snelle rit van 45 km. (gemiddeld ruim 32 km/u) drinken we koffie in Tirano dat op enkele km. afstand van de grensovergang naar Zwitserland in Torri ligt. Vanuit Tirano is de afstand naar de top van 2.328 meter maar liefst 32 kilometer. De pasweg is evenals de parallel lopende Bernina-Bahn (spoorweg) voltooid in 1910. De pas is het gehele jaar geopend en is vooral van toeristische betekenis. De afdaling naar het Zwitserse plaatsje Samedan is 24 km.; hiermee is het gehele traject van de nostalgische en zeer toeristische spoorweg genoemd. De kenmerkende kleur van de trein is rood en we hebben 'm zien rijden in het schitterende landschap.

De grensovergang is een formaliteit en na een klim van 7 kilometer volgt een prachtige en overzichtelijke afdaling naar Miralago aan het Lago di Poschiavo, een schitterend gelegen meer met helderblauw water. Lang kunnen we niet van de uitzichten genieten want de laatste 17 klimkilometers komen eraan. Een goed geasfalteerde en brede weg met nauwelijks bochten zodat we ver vooruit kunnen kijken. Alleen de laatste 5 km. kenmerken zich door de vele haarspeldbochten in een kaal en troosteloos landschap. De zon is inmiddels verdwenen en de bewolking is dreigend. Nu proberen het tempo vast te houden en geen nat pak op te lopen. Helaas, net niet gelukt; in de laatste kilometer vallen er dikke regendruppels waardoor ik nat bij het restaurant op de top arriveer. 80 kilometer zitten erop. Sander en Eric zitten inmiddels binnen aan een glas cola en zijn regendroog gebleven. Snel een droog setje kleren aan want de afdaling is veel te lang, koud en snel om in natte kleren af te dalen. Als iedereen binnen is, blijkt dat ik de enige ben die nat geworden is van de regen van boven.

Als we gaan dalen is de weg droog, de bewolking lijkt open te trekken en in slagorde met Jos op kop schieten de kilometers in vliegende vaart onder ons door. Naarmate we korter bij Samedan komen neemt de temperatuur toe en de zon schijnt weer als vanouds in deze



week. Onder aan gekomen snel de jasjes uit en bij Theo opbergen in de bus. Wat volgt is een snel lopende regelmatige afdaling naar Zernez. Heerlijk om met de wind in



de rug lekker het grote blad te kunnen draaien. Een welkome afwisseling na zoveel kilometer klimmen. Het gemiddelde over deze rit van 126 km. ligt met 24,4 km/u dan ook aanzienlijk hoger als in de drie voorgaande ritten. Desondanks hebben we toch 2.075 hoogtemeters bedwongen. Als we de fietsen in de garage van het hotel



zetten ontdekt Theo een fietskarretje en hij kan het niet laten dit achter de fiets van Ronald te spannen. Voor het diner pikken we de tweede helft van de WK-wedstrijd van de Nederlandse voetbaldames mee. Hoe de avond is geëindigd laat zich raden.

Dag 5. Zernez – Dornbirn.

Gedisciplineerd als we zijn zitten we om 07.00 uur aan het ontbijt en rond 08.00 uur beginnen we aan de laatste etappe. We nemen afscheid en we zijn weer welkom voor een volgend verblijf in het typisch Zwitserse en karakteristieke hotel.

Op papier een gemakkelijke etappe met maar één beklimming maar in de loop van de dag blijkt dat schijn bedriegt. De temperatuur is slechts 15 graden maar omdat na een afdaling van 7 km. de beklimming van de Fluelapass volgt blijven de jasjes uit. Rillend van de kou beginnen we aan de klim van 14,5 km. naar een hoogte van 2.383 meter. De beklimming kent een gemiddelde stijging van 5,8% en overbrugt 846 hoogtemeters. Na een paar km. klimmen is door de inspanning van kou geen sprake meer en fietsen we in zomertenuue gestaag naar de top hoewel de temperatuur steeds verder daalt. Op de top is het steenkoud, snel een foto en vlug naar binnen in het restaurant om droge en warme kleren aan te doen. Goed ingepakt (met arm- en beenstukken en een extra jasje) dalen we naar Davos om daar een rondritje te maken en een foto te nemen bij het ijsstadion. Met alle respect, maar in de zomer is sprake van een veredeld sportpark dat op geen enkele manier doet denken aan de memorabele buitenijsbaan waar de Nederlandse schaatsers veel successen hebben behaald. Na 85 km. bereiken we Landquart en is het hoogste tijd de inwendige mens te versterken. Na wat zoekwerk nestelen we ons in een Indisch restaurant waar we voor 16,50 Zwitserse Franken per persoon onbeperkt gebruik kunnen maken van een uitgebreid buffet. Een uurtje later zetten we ons voldaan weer op de fiets richting Liechtenstein. Na nog enkele pittige klimmetjes en wat zoekwerk vanwege onduidelijke weggetjes bereiken we na ongeveer 95 km. bij het dorpje Mals de grens van het vorstendom Liechtenstein. Geen formele grens alleen een boog met een aantal vlaggen wijst erop dat we Zwitserland verlaten. Het aanzicht dat Liechtenstein biedt wijkt niet af van dat van Zwitserland, alleen de autokentekens met "FL" vallen op. We laten Liechtenstein snel achter ons (want zo groot is het staatje niet) en bij Feldkirch arriveren we weer in Oostenrijk en is het nog een twintigtal km. naar Dornbirn. Niet het fraaiste deel van de route maar als eenmaal de stal in zicht komt, is dat niet erg. De vermoeidheid van 5 dagen fietsen begint zijn tol te eisen, en zoals eerder gezegd was de route zeker niet gemakkelijk te noemen want er zaten toch weer ruim 2.000 hoogtemeters in.

ROND 4 UUR ZIJN WE WEER TERUG OP DE PLEK WAAR WE OP MAANDAG OM 8.00 UUR ZIJN GESTART!!!!





Ritnr.	Route	Kilometers	Gem. snelheid	Max. snelheid	Hoogte-meters	Gem. hartslag	Max. hartslag	Beweeg-tijd
1.	Dornbirn (O) - Zams (O)	177	22,20	89,30	4.044	131	158	07:59:59
2.	Zams - Valldidentro (I)	137	20,90	68,00	3.197	121	144	06:31:12
3.	Valldidentro - Valldidentro	118	18,90	86,00	3.180	121	145	06:15:00
4.	Valldidentro - Zernez (CH)	126	24,40	81,00	2.075	117	149	05:09:39
5.	Zernez - Dornbirn	148	24,90	77,40	2.075	116	147	05:57:52
		706			14.571			31:53:42

Nawoord.

Kort maar krachtig: 200% geslaagd! Perfect weer, slechts 3 lekke banden, geen valpartijen en/of ongelukken, mooie routes, goede en nette hotels, een fijne en respectvolle onderlinge sfeer. In willekeurige volgorde: Jos - perfecte routes gemaakt; Theo V – de komische noot; Mantje – stille genietende kracht; Sander – haantje de voorste; Eric – er achteraan; Roland – met lof geslaagd als debutant; Theo H – onmisbare kracht. En ik ? – ik heb ook mijn best gedaan en vooral genoten.

In bovenstaande tabel een overzicht van mijn persoonlijke (prestatie)gegevens gedurende de fietsweek geregistreerd door mijn Garmin.

Langenboom, 4 juli 2019

Clubdag 2019...

Een bijdrage van Bert van Boekel:

.....is er eentje om niet snel te vergeten!
Zondag 19 mei hadden we onze jaarlijkse clubdag. Dé dag om gezamenlijk deel te nemen aan een tocht(dit wel per groep) en af te sluiten met een BBQ. Eén van de doelen is om de saamhorigheid binnen de club te vergroten.



Vanwege dat een eerdere poging letterlijk in het water was gevallen, was op deze dag het maken van de groepsfoto gepland bij onze sponsor Florius te Cuijk. Hier kwamen een 55-tal leden op af.

Rond half tien zijn de afzonderlijke groepen vertrokken voor hun tocht. Frans van Kempen heeft al zijn geografische kennis van het grensgebied benut om hier weer een fantastische route van te maken. Bedoeling was om gezamenlijk de pauze te hebben bij Klöster Graefenthal in de buurt van Asperden in Duitsland. Helaas was de B groep te laat. Reden, een noodlottig ongeval van Eric Otten. Bij het tegemoet komen van een auto moest Eric een uitwijkmanoeuvre maken en kwam hierdoor hard in aanraking met een in de berm staande boom. Gevolg, sleutel

been gebroken. Onze coördinator, Jessy Hendriks, opgetrommeld en hij heeft Eric naar het CWZ in Nijmegen vervoerd.

Via een ingekorte route is de B groep uiteindelijk toch bij de pauzeplaats gearriveerd, echter door het oponthoud waren er al enkele groepen weg of stonden op het punt van vertrekken.

Helaas was het leed in de B groep nog niet geleden. Op de terugweg is door miscommunicatie een valpartij ontstaan waarbij Riny van der Zanden zijn elleboog brak. Riny is per ambulance afgevoerd naar het ziekenhuis.

Rond vieren werd er verzameld bij het Paviljoen bij de Kuilen. Uitbaters hiervan zijn onze leden Marga en Eric Nabuurs. In een schitterende ambiance hebben we hier genoten van een uitstekend verzorgde BBQ en uiteraard de bijbehorende drankjes.

Helaas hebben we deze dag ons credo "Samen uit, samen thuis" niet waar kunnen maken. Bovengenoemde voorvallen blijven, ondanks de goede organisatie, toch een smet op deze dag.

Eric en Riny beterschap!