



Berichten van het bestuur:



Ledental:

En weer kunnen we een nieuw lid verwelkomen. Ruud Jansen heeft afgelopen winter diverse MTB-tochten gefietst, en fietst ook op de weg al dermate goed mee, dat ook hij prima met de A-groep mee kan, en met ons op de woensdagavond naar Groesbeek. Ruud van harte welkom en vooral veel fietsplezier. Het ledental bedraagt nu **92**.



Wijziging van persoonsgegevens:

Graag zien wij, indien er wijzigingen zijn van Uw persoonsgegevens met name e-mailadres en/of telefoonnummers, dat U die meld bij het secretariaat van de vereniging doortrapperslangenboom@gmail.com. Onze secretaris Jessy Hendriks verwerkt deze gegevens en stuurt deze door naar de plaatsen waar ze nodig zijn. Op deze wijze blijft ook een stukje bescherming persoonsgegevens gerespecteerd. Bijkomend voordeel dat er geen verschillen optreden in lijsten met gegevens nodig voor of uitnodigingen of anderzijds verstrekende informatie bij evenementen en dergelijke.

Belangrijke data:



30 aug. Nederlands Kampioenschap Toerfietsen in Den Dungen

Kasteelronde Mill:

Voor het eerst was het tijdens de Kasteelronde in Mill de mogelijk voor fun en toerrijders eens te proeven aan het wedstrijdrijden. Een discipline die heelt wat anders en meer vraagt dan de wekelijkse toertjes op de zondagmorgen met van tijd tot tijd wat sprintjes tussendoor naar of van een plaatsnaambord. Elkaar kennende en weten wat het resultaat ongeveer zal zijn. Aan de start



een veld van 56 toerrijders waarvan een 10-tal Doortrappers, aardig vertegenwoordigd, zou ik zeggen. Al vrij snel na de start vond de schifting plaats tussen de serieuze podiumkandidaten en de rest van het peloton. Vijftien ronden van ruim 2195 m. moesten er afgelegd worden voordat men wist wie de podiumplaatsen zou bezetten. En wie wil dat nu niet ook eens meemaken, zo'n lekkere

knuffel van zo'n rondemiss. Of dat de reden was weet ik niet maar met een gemiddelde van 38 á 39 km/u zat er behoorlijk wat vaart in. Maar ja, als je als 52-jarige het op moet nemen tegen een stel uit de kluiten gewassen kerels van rond de 30, is het toch een hele uitdaging, maar "je wordt wat ouder papa", toch chapeau Jos. Als Doortrapper hebben we een afspraak als we uit toeren gaan "samen uit, samen thuis", daar had misschien wat meer in gezeten als er in de wedstrijd ook wat meer samenwerking was geweest en een blok gevormd was. Moet wel kunnen natuurlijk vooral als de verschillen zo groot zijn. Toch hebben we als publiek genoten en als je dan na



zo'n wedstrijd over de finish komt kun je ook nog eens proberen de jury op een verkeerd been te zetten door in de voorlaatste passage beide armen in de lucht te werpen alsof je zegevierend als eerste over de meet komt, niet gelukt jammer. Het plezier was er en de apré tour behoeft geen uitleg. Het eindresultaat daarvan hebben we niet meegekregen wel de uitslagen van onze Doortrappers.

10 ^e plaats	Eric Schel
11 ^e plaats	Bas Vloet
20 ^e plaats	Bas Berents
23 ^e plaats	Mantje Bens
30 ^e plaats	Sander Hendriks
31 ^e plaats	Mark van de Heuvel
32 ^e plaats	Theo Voss
35 ^e plaats	Grad van Bommel
37 ^e plaats	Jos Bongers
45 ^e plaats	Hein Roeffen.

Toch een mooi resultaat van die Doortrappers.

Kevelaer:

Het wordt zachtjes aan een gewoonte, ieder jaar staat een toertocht naar Kevelaer gepland. Het animo hiervoor is groot en er wordt al vroegtijdig geïnformeerd of de route er dit jaar weer inzit. Ook leden die normaal gespoken niet met de C-groep meerijden kiezen ervoor als zij tijd vrij kunnen maken, om mee te liften naar Kevelaer. Wat is hier uitzonderlijk aan, niets zou je zeggen gewoon

een tochtje in die richting. Toch merk je gaandeweg je dichter bij Kevelaar in de buurt komt dat men wat meer ingetogen raakt. Tal van wielersclubs kom je tegen waarvan de groepen zo groot zijn dat je kunt concluderen dat het tevoren afgesproken is als één groep te gaan en niet afzonderlijk als snelheid-gerelateerde groep. Wellicht toch ook met een andere intentie. Na de gebruikelijke kop koffie tijdens de pauze zijn er meerdere die even "een kaarsje op gaan steken". Er is rust en ieder gaat



even zijn eigen gang, in gedachten verzonken op een andere manier. Voor het thuisfront even een foto gemaakt en dan weer op de fiets richting Langenboom. "Dit doen we volgend jaar weer", hoor je om je heen.

Hoe overtuig ik mijn vrienden lid te worden van De Doortrappers.

Gebruik bijvoorbeeld onderstaande 10 redenen om ze te overtuigen en gebruik die zelfde redenen naar de achterban waarom je zonodig iedere zondag op pad moet.

10 redenen om te gaan wielrennen:

Door EDriessen | Geplaatst in [Achtergrond](#), [Uitgelicht](#)

Fitter, slanker, gezonder, beter voor het milieu. Er zijn genoeg argumenten om te gaan wielrennen. We geven je tien redenen om zo snel mogelijk op een fiets te springen!

1. Er jonger uitzien



Mensen die regelmatig fietsen zien er jonger uit dan mensen die niet of nauwelijks sporten. Wetenschappers van de Amerikaanse Stanford universiteit zijn er achter gekomen dat regel-

matig fietsen de slechte effecten van UV straling tegen gaat. Dermatoloog Christopher Rowland Payne legt uit: "Fietsen zorgt voor een betere doorstroming van zuurstof en voedingsstoffen naar de huidcellen. De huid herstelt beter en zorgt ervoor dat je minder snel rimpels krijgt".

2. Sneller

Besluit je te gaan fietsen naar het werk: Als je in de stad

woont en werkt is de kans niet ondenkbeeldig dat de fiets sneller is dan de auto of het openbaar vervoer. In de Engelse stad Cardiff hebben ze het berekend. De gemiddelde snelheid van automobilist in de spits is hier 11 kilometer per uur. Een fietser haalt tussen de 19 en 23 kilometer per uur.

3. Slaap dieper

Je hebt wellicht moeite met opstaan als je vroeg je bed uit moet voor een ochtendritje. Toch compenseer je de



kortere nacht dubbel en dwars als je 's avonds moe en voldaan gaat slapen. In een wetenschappelijke experiment zetten onderzoekers een groep mensen met slaapproblemen op de fiets.

Het resultaat? Deze mensen vielen twee keer zo snel in slaap. Ook sliepen zij dieper en langer, dan in de periode dat ze nog niet fietsten.

4. Goed voor het brein

Wil je dat je grijze massa opnieuw gaat sprankelen? Ga fietsen. Onderzoekers van de Universiteit van Illinois in de Verenigde Staten hebben ontdekt dat een conditieverbetering van vijf procent, zorgt voor een verbetering van 15 procent in testen waarbij je na moet denken.

Sporten helpt met het ontwikkelen van nieuwe hersencellen in de hippocampus, het deel van de hersenen dat verantwoordelijk is voor het geheugen. Doorgaans verslechtert dit deel van je hersenen vanaf je dertigste.

"Sporten stuurt bloed en zuurstof naar de hersenen. Dit helpt onder meer bij het regenereren van receptoren. Het is een verklaring hoe sporten de ziekte van Alzheimer kan vertragen", zegt professor Arthur Kramer.

5. Minder ziek

Sporten zorgt ervoor dat je minder snel ziek wordt. "Regelmatig bewegen zorgt ervoor dat je immuunsysteem actiever wordt", legt diëtiste Cath Collins van het St George Ziekenhuis in Londen uit. "Dit systeem kan zo sneller in actie komen om een infectie te bestrijden". Uit onderzoek van de universiteit van North Carolina blijkt dat mensen die vijf keer per week minstens 30 minuten fietsen, zich veel minder vaak ziekmelden op het werk. Collega's die niet sporten melden zich twee keer zo vaak ziek.

6. Leef langer

Drie fietstochten in de week van ongeveer drie kwartier maken je biologisch gezien gemiddeld negen jaar jonger dan leeftijdgenoten die niet sporten. Dat blijkt uit een onderzoek onder 2.400 eenjarige tweelingen door het King's College in Londen. Van deze tweelingen sportte één iemand wel, en de ander niet regelmatig. "Regelmatig sporten verkleint de kans op hart- en vaatziekten"

zegt onderzoeker Lynn Cherkas. "Het lichaam wordt efficiënter bij het zichzelf verdedigen en bij het regenereren van cellen". Uit onderzoek van de Purdue universiteit in de Verenigde Staten blijkt dat regelmatig fietsen de kans op hart- en vaatziekten met 50 procent vermindert.

7. Beter seksleven

Veel sporten heeft een aantoonbaar positief effect op je seksleven. Uit onderzoek van de Cornell Universiteit blijkt dat regelmatig sporten mannen seksueel gezien, twee tot vijf jaar jonger maakt. Vrouwen komen door regelmatig te sporten gemiddeld twee tot vijf jaar later in de overgang. Bovendien hebben mannen van boven de 50, volgens de universiteit van Harvard, een 30 procent kleinere kans op impotentie als ze minstens drie uur in de week wielrennen.

8. Val meer af

De efficiency van je metabolisme verbetert door te sporten. "Ook in de uren na het sporten verbrand je meer vet en calorieën", legt Mark Simpson van de Loughborough Universiteit uit. Een recente studie laat ook zien dat wielrenners die interval training doen, meer vet verbranden dan wielrenners die hun rondje rijden in één strak tempo.

9. Je verdient meer

Als afvallen een argument is om te gaan fietsen: dunne mensen verdienen gemiddeld meer dan dikke mensen. In Amerika is zelfs aangetoond dat er een directe relatie is tussen de hoogte van het BMI en het salaris. Onderzoekers van de Ohio universiteit bekeken de ontwikkeling van zowel het BMI en het salaris van 7.300 mensen tussen 1985 en 2000. Wat blijkt: één punt erbij op de BMI index betekent gemiddeld een achteruitgang van acht procent in welvaart.

10. Schonere lucht

Fietsen is goed voor het milieu. En het mooie is: als je op de fiets zit adem je ook nog eens minder vieze lucht in dan wanneer je de auto, taxi of bus had gepakt. Uit een



studie van het Imperial College in Londen blijkt dat taxipassagiers meer dan 100.000 deeltjes fijnstof inademen per kubieke centimeter, bij busreizigers zijn dat iets minder dan

100.000 deeltjes en automobilisten ademen nog altijd 40.000 fijnstofdeeltje per kubieke centimeter in. Als je als fietser dezelfde route neemt, adem je 8.000 fijnstofdeeltjes in. Hoe dat kan? De theorie is dat je als fietser uit de directe uitstootlijn van uitlaatgassen blijft door aan de kant van de weg te rijden. Als automobilist of buspassagier bevindt je je wel in de directe uitstootlijn van deze uitlaatgassen.

Een verregende L-M-L-tocht.

Een bijdrage van Wim v. Summeren

De dagen ervoor waren al regenachtig. Zou donderdag 29 mei Hemelvaartsdag ook regenachtig zijn of misschien toch wel droog. De maanden ervoor stonden in het teken van voorbereiding en met Leo v. Eijbergen en Wim v. Summeren als de aanstuurders hoefde zich niemand zorgen te maken over de organisatie. Mensen die zich wel zorgen maakten waren de deelnemers die de L-M-L-tocht opgenomen hadden in de serie tochten voor het behalen van het klimmersbrevet. De L-M-L-tocht telt daarin ook mee. Menig deelnemer die op de camping in de buurt of anderszijds overnachtte om lekker vroeg te kunnen starten. Dat de L-M-L-tocht stilaan toch een landelijke bekendheid geniet blijkt wel uit de diversiteit van herkomst van verschillende deelnemers, we noemen enkele plaatsen bijvoorbeeld; Rotterdam, Den Hoorn op het eiland Texel, Den Haag, Dongen, Seist, Eindhoven, Apeldoorn, enz. Niet echt in de buurt. En dan, verdorie toch 's morgens vroeg al, "het regent", daarbij ook nog eens een temperatuur die eerder aan de herfst doet denken dan aan het voorjaar. Slechts 11° C. een record aan lage temperatuur over lange tijd.



Dan overkomt het je als deelnemer dat je ergens tussen Wyler en Millingen tot twee keer toe lek rijdt, je in de polder met verkleumde ledematen je bandje staat te wisselen en de kou toeslaat. Met hangen en wurgen weet je nog de pauzeplaats in Millingen te bereiken, tot daar en niet verder. Door de organisatie opgevangen en zo goed mogelijk verzorgd om tenslotte met onderkoelingsverschijnselen ingepakt in warme dekens naar de startplaats gebracht te worden. Dit was geen fijn tochtje. Hier kan niemand iets aan doen het overkomt je. En toch ondanks het slechte weer, in totaal zo'n 326 deelnemers. In Langenboom schreven zich 302 deelnemers in en op de startbureaus in Millingen en op De Horst in Groesbeek respectievelijk slechts 9 en 15. Jammer, jammer maar tegelijkertijd ontzettend veel respect voor zij die het toch aandurfden en starten. Dat je vervolgens de tocht niet in zijn geheel afmaakt zal niemand je kwalijk nemen.

Desondanks het slechte weer waren de deelnemers zeer tevreden over de organisatie van de tocht en een compliment naar de leden die voor het uitzetten van de route verantwoordelijk waren. Ook zij tenslotte hebben in alle vroegte het barre weer moeten trotseren. Namens de organisatie hier een hartelijk dank voor. Dat geldt uiteraard voor alle leden die zich ingezet hebben voor een L-M-L-tocht die er zijn mag. Volgend jaar gaan we er gewoon weer voor.

BikeFestivalBrabant Zeeland: geslaagd evenement op een nieuw parcours

Op zaterdag 21 en zondag 2 juni werden aan de rand van de Maashorstbossen in Zeeland de tweede 24 uren mountainbikewedstrijden verreden. Het BikeFestivalBrabant.

In de verschillende klassen (sport, fun en individueel) werden op zaterdagmiddag 15.00 de deelnemers weggeschoten door burgemeester Bakermans van de gemeente Landerd. Op weg voor hun wedstrijd van 24 uur.

De teams reden volgens een zelf opgezet aflossingssysteem. Zij mochten maximaal 6 personen per team inzetten.

De 5 individuen gingen op pad om helemaal alleen in 24 uur zo veel mogelijk rondjes af te leggen. Hun schema van eten en drinken was al van tevoren heel strak uitgekend. Om een beeld te schetsen: de winnaar reed in deze klasse 59 rondjes van 7,7 km. En die winnaar was Jos Engelen (team Monique's Bikeshop) voor Henk de Louw uit Gemert en Joop Smulders van BKL Engineering. Jos reed 59 rondjes van 7.7 km.

In de sportklasse ging de eerste prijs naar het team Superior-Brentjens. Het professionele Betchteam van de grote



ambassadeur van dit BikeFestival zelf, Bart Brentjens. Hij reed met zijn team 83 rondjes van 7.7 km: ruim 639 km. Zij wonnen voor het 2e jaar op rij de wisseltrofee. Voor het team van Sibob-Beti- CycleExperience-van Boekel. (80 rondjes)

Naast de 6 sportklasseteams reden er ook nog 25 funklasseteams. Ook die leverden een spannende strijd om te zien wie in deze klasse de winnaar zou worden. Bij het merendeel van deze teams ging het echter om het plezier,

om de beleving om met een team 24 uur te sporten, en om met een lichtje door de nacht in het bos te rijden. Kortom voor de kick en voor de beleving "het eens meegemaakt te hebben". Ook daar waren echter winnaars en verliezers. De winnaar in deze klasse was ook een team van Sibob-Beti met co-sponsors Siba en van Tienen. (75 rondjes)

Naast de drie 24-uursevenementen werden er ook nog een



drietal andere wedstrijden georganiseerd. Op zaterdag een 6-uurs-Bedrijvencompetitie gewonnen door het Simsonteam (je weet wel van de plakertjes) en op zondag een speciaal 6-uurs evenement voor funrijders, nl, 2 dames-teams, 13 herenteams en 27 individuen die samen met de 24 uren rijders om 15.00 uur over de finish kwamen. De winnaar bij individuen was

Arno vd Berg (we kennen hem allemaal als de verkoper bij Van Tienen Fietsen in Zeeland).

Tussen 11.00 en 13.00 uur waren er voor de jeugd dikkebanden-wedstrijden georganiseerd door Johan v. d Ven en Daphny van de Brand. Daphny is ook een van de ambassadeurs van het BikeFestivalBrabant, die toch elk jaar



weer probeert de jeugd bij dit evenement te betrekken. Hans Becking van het team Superior-Brentjens zette nog net voor het einde van de 24 uur de snelste ronde tijd (15 min en 34 sec.) van allen neer.

De organisatie kan terugzien op een zeer geslaagd evenement.

De opbrengst van dit festijn gaat naar goede doelen, o.a. de Cystic Fibrosisstichting. Jolanda Verkerk van deze stichting werd tijdens de prijsuitreiking alvast verrast met 2 cheques van € 500,00, geschonken door ABN-Amro en spontaan opgehaald en gedoneerd door een deelnemend team nl, de 24 Melskens.

Daarnaast vielen haar nog de opbrengsten ten deel van een geschonken en door de stichting bij opbod verkochte wasmachine (€ 800) en een Merida mountainbike (€ 775).

Tevreden keerde iedereen huiswaarts.

Nieuwsbrief nummer 04 2014

W.T.C. "De Doortrappers" Langenboom



www.doortrappers.nl

Nederlands Kampioenschap Toerfietsen:

Als een groot aantal van ons wellicht van een welverdiende vakantie geniet, wordt op zaterdag 30 augustus het Nederlands Kampioenschap Toerfietsen verreden in Den Dungen. Dit jaar zullen zoals het er nu uitziet De Doortrappers vertegenwoordigd zijn met zelfs twee teams. De inschrijving staat nog steeds open dus wil je toch nog meerijden meldt je dan even bij Wim v. Summeren. wvsummeren@home.nl of gsm 06 23555703.

Ten slotte nog even dit:

De redactie van de nieuwsbrief wenst ieder van jullie een ontzettend fijne vakantie toe en geniet samen met je familie, vrienden en kennissen van de mooie dingen om je heen.



Jarigen in de maanden juli en augustus

4 juli	Jan Hendriks
5 juli	Hein Roeffen
7 juli	Ed Bulkens
8 juli	Eric Nabuurs
9 juli	Ronnie Verbeek
10 juli	Toon Janssen
12 juli	Albert Straatman
14 juli	Bas Berents
22 juli	Maarten Toenders
25 juli	Willem Kroon
27 juli	Jeroen Cornelissen
29 juli	William Jans
8 aug	Grad van Bommel
13 aug	Noud Ariëns
19 aug	Leon Claessens
20 aug	Geert Bongers
25 aug	Leo van Eijbergen
26 aug	Peter Jilesen
31 aug	Sander Hendriks

Namens ons allen van harte gefeliciteerd.