

Berichten van het bestuur:



Ledental:

Weer kunnen we een nieuw lid bij de Doortrappers verwelkomen, Marco Nabuurs. Marco heeft een aantal keren met de C-groep mee gereden en heeft zich per 08-06 aangemeld als lid. Marco, van harte welkom en we wensen je heel veel fietsplezier. Het ledental bedraagt nu **85**.

Belangrijke data:



29 aug. Nederlands Kampioenschap Toerfietsen.



31 aug. Deadline kleding bestellen.

Tips & Tricks...Trainen in de hitte:

De eerste echt warme, zomerse dag van het jaar hebben we alweer gehad, boven de **30 graden**! Fietsen bij hoge temperaturen is echter niet **zonder risico**. Verantwoord trainen in de hitte, hoe doe je dat?

Ons lichaam probeert om onze lichaamstemperatuur in de kern constant rond de **37 graden** te houden. Wanneer je je inspant, stijgt deze lichaamstemperatuur. En wanneer je de warmte slecht kwijt kan (hitte, vochtig, windstil), loopt de temperatuur alleen maar sneller op. Het lichaam probeert dan de lichaamstemperatuur te laten dalen door te gaan zweten. Doordat het zweet verdampst, daalt je huidtemperatuur. Dit verdampen gaat vanzelfsprekend beter in een omgeving met niet al te hoge vochtigheidsgraad en met een lekker briesje.

Slush ijsdrank

De meeste sporters anticiperen op een te hoge lichaamstemperatuur door het tempo of de intensiteit van de inspanning aan te passen. Het negeren van deze lichaamssignalen kan dus gevaarlijk zijn! Verder is koeling belangrijk tijdens het fietsen: ventilatie door (rij)wind en het drinken van koude dranken. De 'slush ijsdrank' wordt in dit opzicht steeds populairder. Doordat de koude drank naar je maagdarmsstelsel gaat, wordt vanuit daar de kerntemperatuur (de inwendige lichaamstemperatuur) naar beneden gebracht.

Een warming-up tijdens hitte lijkt overbodig en verhoogt de kerntemperatuur nog voordat aan de daadwerkelijke sportprestatie wordt begonnen. Idealiter verwarm je tijdens een warming-up wel je spieren, maar niet de kerntemperatuur. Dit kan door bijvoorbeeld 'precooling': tijdens de Olympische Spelen in Peking zagen we bijvoorbeeld sporters die koelvesten aanhadden vlak voor de wedstrijd of in de rust. Het nuttigen van koude drank is tijdens de warming-up is ook heel geschikt.

Vanzelfsprekend dient je vochtinhouding op orde te zijn. Gewichtsafname door zweten van 1 á 2 % vermindert de prestatie enorm. Drink voldoende, maar drink ook isotone drank: water met een hoeveelheid opgeloste

deeltjes (zout en suiker) die overeenkomt met iemands 'lichaamswater'. Isotone drank wordt sneller opgenomen en vult het uitgezweete water en zout weer aan. Dit is te koop als sportdrank, maar je kunt dit ook zelf maken.

TIPS & TRICKS

- Weeg jezelf voor en na het sporten om te zien of je veel gewicht verliest door zweten.
- Heb je een 'witte' kraag na het sporten, dan verlies je waarschijnlijk veel zout met het zweten.
- Klee je niet te warm en gebruik kleding die de verdamping van zweet zo weinig mogelijk beperkt (ademende kleding).
- Witte kleding is natuurlijk te prefereren boven donkere kleding in verband met warmteweerkaatsing.
- Bescherm hoofd en nek tegen direct zonlicht door middel van een hoofddoek.
- De helm dient voldoende gaten te hebben voor een optimale luchtstroom binnenin de helm.
- Gebruik isotone drank.
- Vóór het sporten: 2 uur voor inspanning 500-700 ml én 10-15 min. voor inspanning 200/350 ml.
- Probeer meer te drinken dan dat je zweet: circa 1 liter per uur (hoewel dit niet gemakkelijk is in de praktijk).
- Drink altijd grote slokken per keer. Frequent kleine slokjes prikkelt de maag minder goed, waardoor de maagontlediging trager is.
- *Recept slush ijsdrank*: Water aanvullen met wat ranja voor smaak of met isotone sportdrank. In diepvries leggen en deels weer laten ontdooien, waarna drinken.
- Hoeveelheid: 5-10 mg/kg lichaamsgewicht, 15-60 minuten voor de inspanning in één of meerdere porties (bron: Sportgericht nr. 1 2014, artikel Lennart Theunissen).
- Hoeveelheid kan per persoon afwijken.
- Regel supporters met koelbox ter bevoorrading onderweg.
- Oefen tijdens trainingssituatie en niet tijdens een toertocht in verband met eventuele maagdarmproblemen!

Bron: Marcel Schmitz, www.in2motion.eu

Ride for the Roses 2015 in Aalsmeer:



Op 6 september vindt de 18e editie van de Ride for the Roses plaats. Voor de tweede keer is Aalsmeer gastgemeente van dit bijzondere wielerevenement voor het goede doel. Start

en finish zijn in de bloemenveiling van FloraHolland. Met afstanden van 100, 50 en 25 km kan iedereen meedoen. Fiets mee voor het goede doel en help zoveel mogelijk geld op te halen voor KWF Kankerbestrijding. Elke deelnemer krijgt aan de finish een roos die symbool staat



voor een morgen voor iedereen. Jaarlijks doen zo'n 12.000 fietsers mee.

Hoeveel kilometer fiets je?

Na de indrukwekkende startceremonie vertrekken de fietsers vanuit de bloemenveiling FloraHolland. De Ride for the Roses kent 3 routes, de 100, 50 en 25 km.

De 100 km is voor de sportieve ervaren fietser. Een verrassende route in een verstedelijk gebied met ook een mooi stuk natuur. Het parcours loopt over openbare en provinciale wegen die speciaal daarvoor worden afgezet. De wielrenners beleven een heuse tour-ervaring in het langst aangesloten peloton ter wereld. Onder motorbegeleiding trekt het peloton vanuit Aalsmeer langs Nieuw-Vennep, Haarlem, Amsterdam, Amstelveen en Uithoorn om na ongeveer 4 uur non-stop weer in Aalsmeer te finishen. Voor de toeschouwers is de passage van dit grote peloton ook indrukwekkend; in anderhalf uur trekken de duizenden wielrenners aan hen voorbij. Extra bijzonder is dat de Ride for the Roses dit jaar opgenomen is in de "6 van Lotto", zes speciale toertochten die Lotto omarmt. Lotto maakt zich sterk voor de Nederlandse sport, omdat sport aan de basis van een gezonde en krachtige samenleving staat. Met het uitfietsen van de 100 km maken deelnemers aan de Ride kans 'prof voor een dag' te worden bij de Team LottoNL-Jumbo ploeg.

De 50 en de 25 km tochten gaan over gewone fietspaden en zijn geschikt voor de meer recreatieve fietsers. De toertocht van 25 kilometer is een 'rondje Westeinder' en de 50 kilometer loopt verder langs de Braassemermeer via Roelofarendsveen, Hoogmade en Woubrugge. Beide routes voeren je langs de meest prachtige plekjes in de regio en de toertochten ook langs talrijke terrassen en andere horecagelegenheden om uit te rusten en een heerlijke cappuccino te stellen. De Ride is dus naast fietsen voor een goed doel ook een gezellige, sportieve dag met de hele familie, een groep vrienden, de sportvereniging of collega's. Alle deelnemers, van jong tot oud, getraind of ongetraind, kunnen genieten van een mooi landelijk stukje Noord- en Zuid-Holland.

Ride for the Roses: samen tegen kanker!

De opbrengst van de Ride for the Roses gaat naar de Koningin Wilhelmina Onderzoeksprijs van KWF Kankerbestrijding. Onderzoek is nog steeds hard nodig, want een op drie Nederlanders krijgt met de ziekte te maken. Wetenschappelijk onderzoek is hét middel om verder te komen in de strijd tegen kanker. Minder kanker, meer genezing en betere kwaliteit van leven. KWF Kankerbestrijding financiert maar liefst de helft van alle onderzoeksprojecten naar kanker in Nederland! Door onderzoek zijn de overlevingskansen van kankerpatiënten de laatste decennia verdubbeld. Het aantal mensen dat jaarlijks kanker krijgt, neemt echter ook toe. Kortom, er is nog een hoop te doen.

Aalsmeer gaat voor een feestelijke, veilige Ride!

Aalsmeer is de trotse gastgemeente van dit bijzondere evenement. Samen met vele enthousiaste vrijwilligers en ondernemers uit Aalsmeer helpt de gemeente de organisatie van de Ride mee een feestelijk en veilig evenement te organiseren. De fietsers genieten van een prachtige omgeving en al het moois dat Aalsmeer te bieden heeft, zoals de mooie Westeinderplassen met zijn vele jachthavens en terrassen. Daarbij is er het weekend van 5 en 6 september van alles te doen in Aalsmeer, omdat zaterdag de kick-off is van de jaarlijkse feestweek met de spectaculaire vuurwerkshow 'Vuur en licht op het water'. De fietsers kunnen in ieder geval rekenen op een schitterende aankomst aan het einde van hun fietstocht. Op een heuse "Boulevard of the Roses" worden zij onthaald waarbij het gebied langs de Westeinderplassen in Aalsmeer feestelijk is aangekleed met uitbundige rozen, stalletjes met eten en drinken en muziek.

Hoe kun je inschrijven?

Iedereen kan meedoen aan de Ride for the Roses: individuen, families, vriendengroepen, verenigingen en bedrijven. Je kunt je inschrijven via de website van de Ride for the Roses, www.ridefortheroses.nl. Op de website staat precies hoe. Fiets je zelf niet mee, maar draag je de Ride for the Roses wel een warm hart toe. Word dan fan van de Ride.

Kevelaer:

Jaarlijks maken we als het kan in het begin van het seizoen een rit naar Kevelaer. Door het wat minder gunstig weer vond de rit pas op 7 juni plaats. Een bijzondere rit omdat er toch nog steeds een aantal van de leden met een andere intentie naar Kevelaer rijden. Even niet aan jezelf denken maar even stil staan bij je dierbare. Na het genieten van de koffie en het aanschouwen van de vele tradities, die in het buurland nog steeds veel meer als in ons landje, in ere gehouden worden beginnen we aan de rit terug maar niet zonder toch nog even een "kaarsje" opsteken. Dat we vandaag niet voor 12:30 uur thuis zijn wordt ook nog eens versterkt door het afsluiten van wegen ten behoeve van een braderie of anderzijds dorpsfeesten. Eerst in Siebengewald en later nog eens in Ottersum. Het wordt stilaan ook een traditie dat er in Ottersum een extra stop gemaakt wordt omdat er een fervent liefhebber van Heldro-ij's meefiets. Niks te beroerd om



dan de gehele groep op ijs te trakteren. En daar wordt gretig gebruik van gemaakt. Verdwaasd staat Ger te kijken naar wat er gebeurt, nog later thuis. Hij

mag blij zijn dat we niet aanschuiven aan de feestdis waar



ook het gerstenat rijkelijk vloeit tijdens het Ossebraadfeest. Lopend en deels fietsend een weg banend door de menigte om eindelijk weer op de bike te kunnen richting Langenboom. Och tijdens de Elfstedentocht moet ook wel eens "geklund" worden dus waarom nu niet. Toch weer een bijzonder ritje waar we met een goed gevoel op terugkijken.

Bike Festival Brabant:

Een bijdrage van: [Petra Verbeek](#)

Dat onze voorzitter zich niet alleen inzet voor de Doortrappers was de meeste onder ons al duidelijk. Deze keer was de inzet het goede doel Taaislijmziekte, waar de opbrengst van het Bike Festival Brabant voor bedoeld is. De Doortrappers hadden zich met 5 teams van 2 personen aangemeld voor de 6 uren-race op zondag. Vroeg uit de



veren, tentje opzetten op het veld en om de beurt een rondje van 8 km rijden over een mooi uitgezet parcours door de bossen van De Maashorst. Makkie, zou je denken! Echter was al snel duidelijk dat vaak stilstaan, 1 of 2 rondes voluit en wisselen van de estafettebidon ook enige behendigheid en inspanning kost. Tegen het einde van de 6 uur werd het al aardig stil in de tent, tenminste door



de rijders. Gelukkig kwamen Geert en Jos nog even aanmoedigen, dus de rust konden de mannen ook wel op hun buik schrijven. Daarnaast was er continue de mentale ondersteuning van voorzitter Henk door de speakers, dus dat moest wel goed komen. Na een ronde of 8/9 en 6 uur later zat 't er weer op en was het afwachten of de winnende schaal mee naar Langenboom zou gaan. Bijna was dat gelukt, echter kwam de organisatie er nog net op

tijd achter, dat ze deze aan de nr.'s 3, Mark en Ronnie, hadden uitgedeeld en niet aan de nr.'s 1. Inleveren dus! Dit mocht echter de pret niet drukken en is er nog lekker na geborreld in de feesttent! Ideeën om er een 24-uurs



clubactiviteit of feestavond van te maken werden hierbij al geopperd. Ook jong talent kreeg een kans om zich van hun beste kant te laten zien. De Dikke Banden Race werd o.a. door Juul Bongers en Tim, Jens en Rimke Verbeek gereden.



Alle 4 hebben ze laten zien dat ze over een tijdje paps en mams voorbij gaan rijden en Jens behaalde zelfs de 1^e plaats in zijn klasse. Super gedaan allemaal! Voor het krantenartikel ga naar: [Bike Festival Brabant](#)

Mijn Alpe d'Huzesavontuur

Een bijdrage van: [Henk de Klein](#)



Spannend, emotioneel, verrassend, warm, sportief, verdriet, genieten, respect!!!! Noem het maar op. Allemaal woorden die bij mijn Alp d'Huzesavontuur horen.

Op dinsdag 26 mei is het dan eindelijk zover: caravan ingepakt, sponsoring afgewerkt, fiets goed nagekeken, alle wielerkleding gepakt, enz..

Op naar camping La Cascade in Le Bourge d'Oisans.

Na twee dagen onderweg met een zeer koude overnachting in Contrexeville (in de buurt van Vittel) komen we aan op de plaats van bestemming.

Een bijna lege camping, vakken afgezet met linten en campingpersoneel wat op alle manieren nog bezig is de camping voor te bereiden op een grote groep gasten, fietsers, mannen alleen, motorrijders, enz..

Plaatsje 208 wordt onze uitvalsbasis. Al snel blijkt dat dit een superplekje is: we zitten pal aan de voet van de klim, de start- en finishstraat.

Na een tweetal rustige dagen en heerlijke klimoefenritjes op de col d'Ornon, begint vrijdag de bedrijvigheid.



Toeterende colonnes Nederlandse vrachtwagens geven aan dat de Alpe d'Huzes er aan komt. Grote groepen motards strijken neer op camping. Bij de rotonde op 500 m van de camping schieten de tenten uit de grond en de eerste wielrenners nemen bezit van de campings. De hostels raken vol en de gasten trekken in de pensions. Dranghekken worden geplaatst. Wegen worden afgezet. Lichtkranten langs de weg geven aan dat op 3 en 4 juni grote verkeershinder is op de 14 km lange weg (klim) naar Alpe d'Huez.

In Le Bourges d'Oisans zijn alle winkels, zaken, hotels, supermarkten voorzien van de rode sticker: "Le Bourges d'Oisans begroet de Alpe d'Huzes". In de restaurants zijn speciale "nooit-opgeven-menu's" en winkels bieden kleding en andere zaken aan. Fietsenzaken hebben schreeuwende reclames om nog de laatste check aan de wielrenfiets te laten doen.

Intussen loopt de camping vol, moet er halsoverkop vooruit afgerekend worden en wordt het personeel steeds zenuwachtiger. In het dorp, bij de rotonde verschijnen groepen vrijwilligers die bezit nemen van de plek waar ze hun taak moeten uitvoeren: beveiligers, merchandiseverkopers, cateraars, crew, staf, brandweer, kaarsenverkopers, motards. Allemaal in herkenbare Alpe d'Huzes t-shirts.

Kortom het evenement draait. Zoals wij het beneden aan de voet van de berg ervaren, gaat het er boven op de berg in het finishdorp nog zeker zo hectisch aan toe. Maar wel met structuur. Dat moet ook wel want over een paar dagen moet het evenement er staan.

Intussen zie je drommen wielrenners die overdag gaan trainen, die in de omgeving andere cols gaan beklimmen, of proberen de Alpe alvast een stuk of helemaal op te rijden. Wandelaars die hun laatste oefenrondjes maken. En de temperatuur loopt elke dag gelijk met de spanning op!!!

Op zondag worden we opeens opgeschrikt door een hoop lawaai op straat. Bij de tegenover gelegen camping starten in groepen van 50 jonge lopers en fietsers. Allemaal voorzien van het bordje: "Flevoland loopt voor....". Bij navraag blijkt het een grote groep VMBO-leerlingen uit Flevoland te zijn, 120 in getal. Op zondag allemaal te voet of met de fiets omhoog. Allemaal een naam van een kankerpatiënt uit hun familie of regio op hun naambordjes. De hele week zijn ze verder aanwezig als vrijwilligers, maar vandaag hebben zij hun Alpe d'Huzes-moment. Een prachtig gezicht al die jonge mensen bezig met en voor de Alpe.

Maandag gaan we voor het eerst een rondje trainen met de rest van het Fitlandteam. Even bezien hoe mijn plekje in het geheel ligt. Tijdens een 28 km lange en pittige klim van 9 – 14 % gaat het nog niet zo slecht. Het geeft vertrouwen voor de komende periode.

Op woensdag start om 11.00 uur de Alpe d'Huzes. Onze buurvrouw op de camping loopt hem ook mee. Je voelt de spanning bij de starters: Haal ik het? Is het niet te warm? Staan ze onderweg met water? De buurvrouw slaagt glansrijk: het was warm; de benen deden pijn in het begin. Maar het was fascinerend al die mensen langs de weg en aan de finish.

Kortom: Laat het maar snel donderdag worden. Eerst nog een paar bezoekjes: Voormalige collega's van het Hooghuis uit Oss die ook meelopen en fietsen en een deel van het Fitlandteam. En op dinsdag zijn ook de ouders van onze schoondochter Nicole gearriveerd. Zij waren in Frankrijk op vakantie en wilden het evenement van



dichtbij meemaken. Moeder is genezend van een agressieve darmkanker. Voor haar en andere dierbaren, die knokken tegen de ziekte, hebben we een kaarsje geplaatst op de berg.

Laatste check van de fiets; nog een paar aanpassingen en dan is het woensdagavond. Op tijd naar bed; niet kunnen slapen; woelen van de spanning; de klok wil maar niet vooruit.

Om 4.00 uur is alles in rep en roer: motoren toeteren; renners komen met piepende remmen van de berg. De start is bijna daar. Zelf heb ik besloten pas te starten bij daglicht, dus ik heb nog even tijd. Toch vlug uit bed om de start en het eerste half uur langs de weg te zien. Om 5.00 uur weer even terug naar bed. Eindelijk om 5.30 is het licht. Snel maak ik me klaar; voedsel, drinken, rugzakje, lichtje op de fiets. Uitgezwaaid door Ria rijd ik terug naar de rotonde. Naar de start. Het is niet druk meer. Om 05.56.00 uur rijd ik voor het eerst over de startmat. Het evenement is begonnen. De spanning komt op in mijn buik. Een paar honderd meter verder bij de ingang van de camping staat Ria en roept nog wat bemoedigends. 50 meter verder de eerste bocht en het begin van de 4 moeilijkste kilometers is me verteld. Het valt mee. En al overal publiek. Mensen die je aanmoedigen, die je naam roepen...

Gedurende de klim wordt het lichter. Het frisse licht van de morgen van een mooie dag. In de koelte van de morgen probeer ik in een gestaag tempo de klim af te leggen. Van bocht naar bocht; genietend van alles wat te zien is. In elke bocht een flinke slok uit de bidon, want dat werd geadviseerd tijdens de emotionele openingsplechtigheid van de avond ervoor. Veel drinken, en op tijd eten.



Na ongeveer 1 uur en 30 min komt de laatste bocht in zicht. Het zit er bijna op. Maar wat zijn die laatste 100 m. net voor het dorp Huez zwaar. Misschien wel de zwaarste van de hele klim. En dan plots na een scherpe draai naar rechts loopt de weg naar beneden; drommen de mensen



samen; rijd je tussen dranghekken en zie je de finish. De vlaggetjes met al die wensen. Ook die van ons hangen daar tussen. Twee in het paars geklede figuren zwepen de toeschouwers op. Maar dat deert je niet, hoor je nauwelijks. In je lijf vindt een emotionele strijd plaats. Tranen van blijdschap voor het bereiken van de finish; van verdriet voor de mensen waarvoor je dit doet en van trots dat je een deel van je doel hebt bereikt.

Snel op zoek naar de bus (de avond ervoor al klaar gezet) voor warme kleding, voeding en een nieuwe drankvoorraad.

In een groep onder leiding van een paar motards dalen we in 25 minuten af. Het is nu half negen en het is ijskoud.

Beneden op de camping wacht een stevig ontbijt en een schoon hemdje. Om 9.00 uur begin ik aan de 2^e klim.

Meer toeschouwers die je toeroepen, nog meer en hardere muziek. Het lijkt wel een spinningsuur bij Fitland.

Sommige delen fiets je op het ritme van de muziek. De temperatuur loopt op. Het eerste stuk valt weer mee.

Weer zijn die laatste 100 m voor Huez zwaar. Bovenaan gekomen uitgezien naar mijn familie die daar zou kunnen zijn. Neen ze zijn nog onderweg in de lift. Gewacht tot ze er waren. Een praatje gemaakt, warm jack aan en weer onder begeleiding van een motard naar beneden. Nu niet naar de camping, maar naar het hotel. Een warme kop soep, een broodje gezond, en een flinke cola. Op naar de 3^e klim. Mijn uiteindelijke doel: 3x naar boven! Daar zou ik voor gaan.

Het is nu 13.00 uur en de zon staat hoog aan de hemel. De temperatuur is intussen opgelopen naar 37 graden zie ik op de lichtkrant bij de start. Het wordt een zware tocht. Nu voelen de eerste 4 km wel zwaar. De zon schijnt onbarmhartig op je rug. In elke bocht grijp ik naar bekervat water om over mijn hoofd en rug uit te gieten. Schijffjes komkommer met zout er op smaken ineens lekker. Tot twee keer toe van de fiets om mijn bidons met water te vullen. Geen tijd om rustig rond te kijken. Naar de voorlaatste bocht rijd ik in gezelschap van Angelique uit Zeeland, bijna buurvrouw uit Zeeland en lid van het team Piets'Challenge, een stukje op. Zij loopt met de zelfde snelheid als ik nog kan fietsen. Weer zijn die 100 m voor het dorp zwaar. Gelukkig betreft de lucht en brandt de zon minder scherp op mijn rug.

Boven hoor ik een schreeuw van de vader van Nicole en zie ik in een flits mijn familie staan. Samen genieten we na van ons avontuur. Eigenlijk zit het erop. Maar het smaakt naar meer. Na wat gezeten, gepraat en gedronken te hebben, besluiten we naar beneden te gaan. Zij, via een lange omweg met de lift en ik, weer begeleidt door de motards. Tijdens die afdaling komt de gedachte op om nog een 4^e keer naar boven te gaan. Er is nog tijd genoeg. Beneden aangekomen staat mijn besluit vast: ik ga om 16.00 uur nog een keer naar boven.

Op het terras van het hotel ontmoet ik de Langenboomse Sil Brands. Zij zit als een medisch assistent op de motor en staat de fietsers en lopers bij als dat nodig is. Alweer zo'n vrijwilliger die dit al jaren doet. Petje af.

Dan breekt de hemel plots open en valt de regen met bakken naar beneden. Terwijl ik wacht in het hotel begin ik in te zien dat ik tevreden moet zijn met mijn 3 beklimmingen. Dit had ik niet kunnen denken toen ik, daar ergens in oktober 2014, stoer invulde: "Ik ga voor 3 beklimmingen!!!"

Het is goed. Het is mooi. Het is een onuitwisbare herinnering. Eentje die past in het rijtje: Santiago en Rome.

Maar ook eentje met een enorme emotionele waarde: Spannend, emotioneel, verrassend, warm, sportief, verdriet, genieten, respect!!!! [Enkele foto's](#)

Henk

7 juli 2015

Deelname NK Toerfietsen te Dieren

Op zaterdag 29 augustus wordt het NK Toerfietsen gehouden in Dieren.

Dit jaar met waarschijnlijk uitdagendere routes op de Veluwe. Ik neem aan met het nodige klimwerk erin.

Er wordt gereden in teamverband. Bij de inschrijving geef je een gemiddelde snelheid op die je denkt te gaan fietsen met je team of als individu. Je weet vooraf niet het parcours en niet de exacte afstand. Groepen fietsen een prachtige, afwisselende route over de Veluwe tussen de 80 tot 120 km, individuen tussen de 70 tot 90 km. Wie



zijn vooraf opgegeven gemiddelde snelheid het nauwkeurigst benadert wint het NK.

Je kunt je opgeven als clubteam, individu of als bedrijven-team. Groepen bestaan uit 5 tot maximaal 9 personen.

De opgegeven snelheid moet vallen tussen de 18 en 28 km/uur.

Gebruik van fietscomputers, snelheidsmeters, horloges of andere tijdmeetapparatuur is niet toegestaan.

Er zijn geen verkeersregelaars, je fietst de tocht zoals je normaal ook zelf een toertocht zou fietsen.

De route bestaat uit twee lussen met halverwege een pauze. Lunch wordt aangeboden en zit bij de prijs in. Inschrijfgeld € 15,-- p.p. (betaald door de club)

Je tijd en gemiddelde worden bijgehouden d.m.v. een chip die aan het stuurbordje zit. Onderweg wordt 2x een doorkomst tijd en gemiddelde berekend, tijdens de lunchpauze wordt de tijd gestopt.

Inschrijven kan alleen vooraf, **tot 10 augustus 2015**.

Start: tussen 9 en 11 uur

Startlocatie: [Voetbalvereniging Dieren, Kolonieweg 7A, te Dieren](#)

Verder is er voor het eerst ook de mogelijkheid om mee te doen aan het NK Toerfietsen voor mountainbikers.

De route is 40 km lang met 740 hoogtemeters en kan door de die hards onder ons 2x verreden worden.

Het is geen wedstrijd. Je tijd wordt niet geregistreerd.

Halverwege is er een pauzeplaats waar de gelegenheid is om je energie weer op peil te brengen.

We fietsen over paden door beschermde natuurgebieden, houd je aan de regels en laat geen afval achter.

Inschrijven kan vooraf **tot 23 augustus** of op de dag zelf.

Na afloop is er de mogelijkheid je fiets weer schoon te spuiten. Kleedruimte en douches zijn aanwezig.

Start: tussen 8 en 10 uur

Startlocatie: [Voetbalvereniging Dieren, Kolonieweg 7A, te Dieren](#)

Kosten (vergoed door de club):

40 km: € 5,- (NTFU leden krijgen 1 euro korting)

80 km: € 8,- (NTFU leden krijgen 2 euro korting)

Voor nog meer informatie zie de website van RTC De Veluwerijders te Dieren www.veluwerijders.nl.

Ik heb namens De Doortrappers 1 team opgegeven.

Op de vergadering van februari jl. hebben zich de volgende personen voor dit team opgegeven:

216829	Frans van Kempen
219468	Theo van de Hei
208245	Henk de Klein
249039	Wim Wijdeven
233544	Bill Schonenberg
236427	Anton Gerrits
233543	Mart Huvenaars
317190	Peter Jilesen
250987	Albert Straatman

Binnenkort moet ik de definitieve namen doorgeven.

Mochten er wijzigingen zijn dan hoor ik dat graag.

Zijn er meerdere gegadigden of mtb-ers die het leuk vinden om mee te doen, laat dat even horen.

Geef dat dan door aan:

Henk de Klein,

0625000355 en/of henk.riadeklein@gmail.com.

Henk de Klein

Laat eens wat van je horen....

[Een bijdrage van Bernadette Verstraten](#)

Hier komt ie dan, een schrijven van de MTB dames van de club. Omdat we onze doelen hebben gezet op de Lady's Ride Eerbeek, begin november, werd deze keer een zondagmorgen geïnvesteerd om een wat grotere ronde te maken. Onder de noemer 'Maashorst Marathon', gingen we om iets over half 9 op weg. Dit is dan ook meteen de reden waarom er niet bij de kerk, maar bij De Wis wordt afgesproken, we hebben zelf al praat genoeg. En dat gaat zeker niet over technische details van de fiets, dat laten wij aan de mannen over! Omdat de route deze keer al vooraf duidelijk was, vertrokken we om 9.40 uur richting Zeeland, waar we op de route reden richting de Vrije Teugel. Omdat onze stalen ros dan al aan rust toe is, pak-



ken wij even een terrasje. Uiteraard de koffie met een appeltaartje genuttigd en verder op de blauwe route.

De oranje pijlen van Loosbroek laten we vandaag liggen, we nemen de leukste stukken van de Maashorst. Dus

rijden we via de groene route van Zeeland naar Herperduin. Deze rode route heeft ook een paar hele leuke

stukken, waar we eigenlijk vaker naar toe zouden moeten

rijden. Komt er meestal niet van! Vandaag wel, dus even lekker crossen over Herperduin. Dan is het bij de Kriek-

put tijd voor een lekkere lunch, die hebben we wel verdiend. Ondertussen lijkt het buiten niet meer droog te

worden, dus gaan we van stof happen over in lekker modderen! Zelfs boven op de Herperduin is het nu nat en

glibberig, maar geen hinder meer van wandelaars. Zo heeft elk nadeel ook een voordeel, niet dan! De Herper-

duin route wordt afgemaakt en via de verbindingsweg weer terug op de groene route richting Zeeland. Uitein-



delijk zo'n 75 km op de teller en modderig genoeg om even een douche te nemen. Het is dan wel geen marathon afstand, maar we hebben in ieder geval een heerlijke ochtend gefietst!

En dan nog even dit:

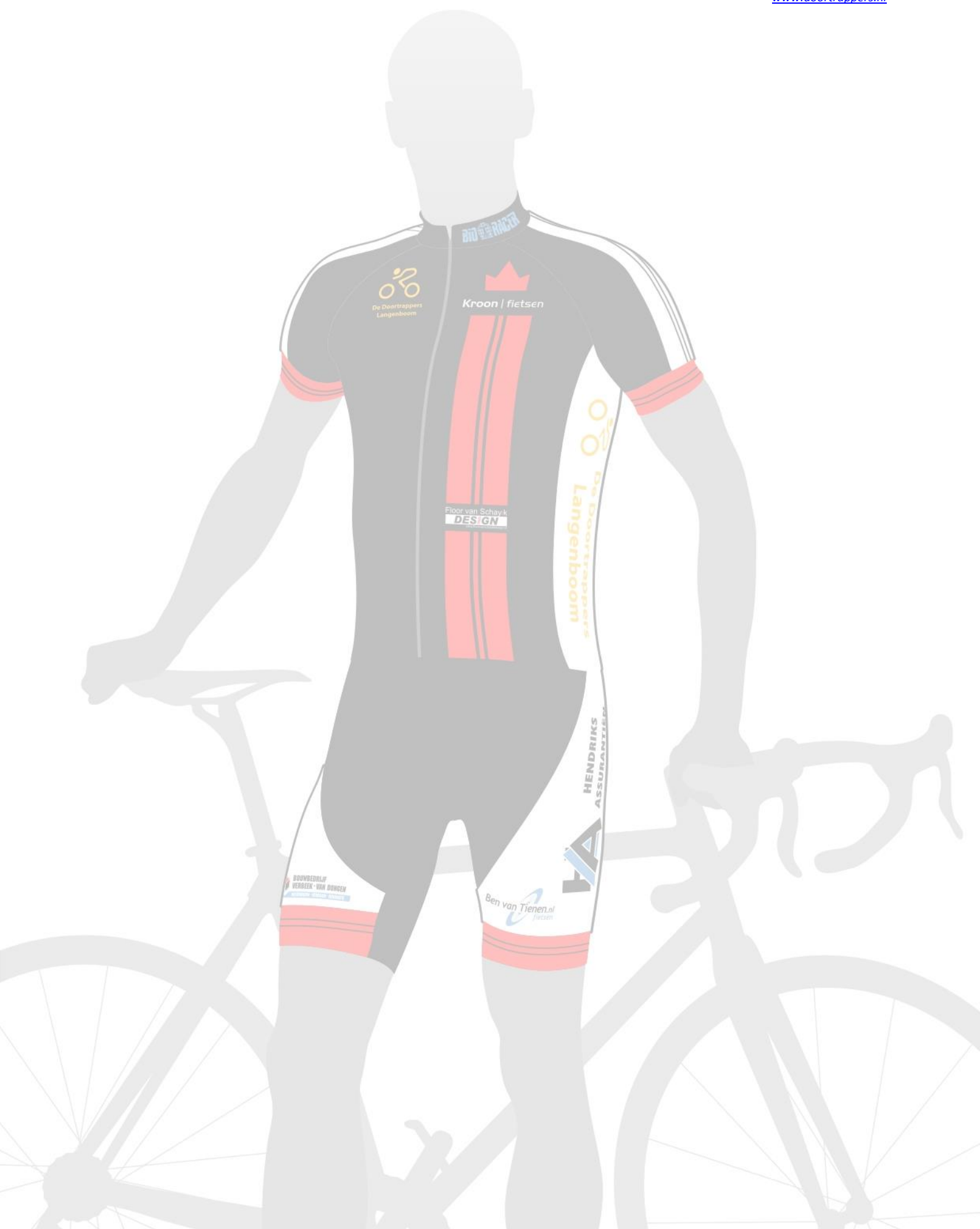
Op 1 nov. 2015 wordt de **Last Gear For Ladies Only toertocht 2015** verreden. Georganiseerd door MTB-club Last Gear in Eerbeek.

Onze dames mountainbikesters gaan hier aan deelnemen. Van zaterdag op zondag overnachten in Eerbeek en zondag tussen 09:00 – 10:00 uur starten voor een veldtoertocht over 60 km.

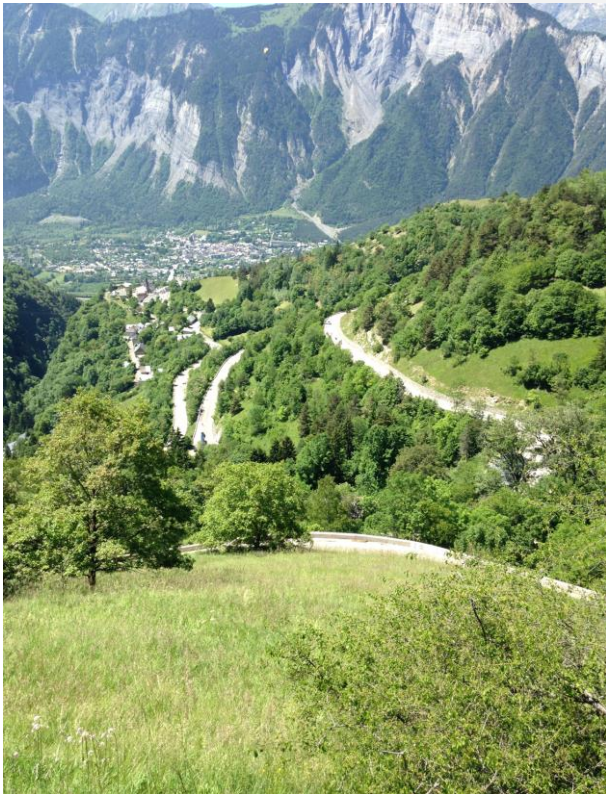
Jarigen in de maanden juli en augustus:

😊	4	juli	Jan Hendriks
😊	5	juli	Hein Roeffen
😊	8	juli	Eric Nabuurs
😊	9	juli	Ronnie Verbeek
😊	10	juli	Toon Janssen
😊	11	juli	Ed Bulkens
😊	12	juli	Albert Straatman
😊	14	juli	Bas Berents
😊	22	juli	Walter Arts
😊	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.



Het BFB werd voor de derde keer georganiseerd in Zeeland. Initiatiefnemer is de Rotary Schaijk – Land Van Ravenstein in samenwerking met de wereldkampioenen Bart Brentjens en Daphny van den Brand. Winnaar van de 24-uursrace werd het team van Bart Brentjens. De overige uitslagen zijn te vinden op www.bikefestivalbrabant.nl.



[terug](#)