



Belangrijke data:

-  **5 dec.** St. Nicolaas
 **25dec.** Kerstmis

Ideale trapfrequentie? Doe niet als Froome

Als recreant kan je op de racefiets beter geen hoge trapfrequentie aanhouden. Minder goed getrainde fietsers verbruiken hun energie inefficiënt bij een hoge cadans, stellen onderzoekers van de Universiteit van Oxford. "100 toeren per minuut trappen, werkt misschien voor een Tourwinnaar. Voor de meeste andere wielrenners is het niet aan te raden", aldus onderzoeksleider Federico Formenti. De wetenschapper testte tien



recreanten tussen de 19 en 48 jaar oud. Zij reden diverse tijddritten met een verschillende trapfrequentie. Hierbij werd onder meer het vermogen, de zuurstofconsumptie en de hartslag bijgehouden.

Onderzoek betreft weerstanden van 0, 50, 100 en 150w bij respectieve trapfrequenties van 50, 70, 90 en 110. Let op: 16 mogelijkheden! Inderdaad wat je noemt recreantenwerk. Chris Froome trapt bij zijn karakteristieke versnellingen bergop vaak 110 en meer omwentelingen per minuut, zoals dit jaar nog in de 10e etappe van de TDF naar La-Pierre-Saint-Martin. Maar gemiddeld trapte hij tijdens de echte rush tijdens zo'n halve minuut wel 3,5 keer zoveel vermogen (w) dan de recreant met 150w en 110 rpm. Piekkracht zeker rond 900w = 6x150w. Het is uiteraard al heel lang bekend, dat energiezuinig rijden betekent een zo laag mogelijke trapfrequentie aanhouden. Dat bleek uiteraard ook hier. Bovendien werden de testen op een ergometer (Velotron) afgewerkt en mijns inziens worden dergelijke resultaten misschien ook wel wat makkelijk ook van toepassing verklaard voor het rustig buiten rijden van recreanten. Bij Froome speelt bovendien een rol, dat hij ovale tandwielen gebruikt en naar verluidt, zou deze met name bij hogere trapfrequenties, hierdoor evidente voordelen boeken. Afgelopen week las ik zelfs, dat met ovale tandwielen (bij grootst mogelijke ovaliteit) een potentiële vermogenswinst mogelijk is van

10 procent. Voor wat het waard is uiteraard. Bij Froome zou er sprake zijn van percentages van 6 en minder. Van daar de evidente correcties van vermogen, die hierdoor lager uitkwamen dan zijn tegenstanders op afstand in die bewuste 10e etappe TDF, met name ons eigen Robert Gesink. Er zijn natuurlijk best wel zaken te bedenken, die een renner dichter bij de ideale trapfrequentie brengen, zoals die ook in het boek Geheim van het Wielrennen worden beschreven. Gevoelsmatig zul je dit na voldoende ervaring best kunnen benaderen. Verder biedt het wielrennen zoveel verschillende situaties, waarbij een andere trapfrequentie hoort, dat een co-piloot via oortjes de renner voortdurend in zou moeten fluisteren, nu schakelen naar dit of dat. En laten we vooral niet vergeten, dat de mogelijkheden van schakelen qua intervallen ook niet eindeloos zijn. Tussen 52x15 en 52x14 zit toch een halve meter per omwenteling. En dan de baanrenners, die het me één gekozen verzet moeten doen. Brrrr. Chester Kyle, de grote pionier van de aerodynamica, berekende ooit hoeveel sneller een baannummer met staande start zou verlopen als het mogelijk zou zijn steeds op tijd te schakelen.

Afsluiten in stijl:

Een bijdrage van: Een Doortrapper van het eerste uur

Ook dit jaar was er de gebruikelijke D-groep seizoen afsluiting. Deze keer zijn we met 18 personen "Bij Ties" in Wanroy geweest. Waar we met zijn allen genoten van de onbeperkte a la carte maaltijden. Het werd al snel een heel gezellige avond met een uitwisseling van vele verhalen over gebeurtenissen die dit seizoen de revue waren



gepasseerd. En met de nodige drankjes erbij werd het gemakkelijk volgehouden tot aan sluitingstijd. Deze traditie wordt dan ook beslist voortgezet. Ook werd er gesproken over de verdere invulling van het winterseizoen. Een ieder gaat hierin zijn eigen gang. De een gaat wandelen, de ander gaat spinnen, op de bank of in het fitnesscentrum, een clubje gaat mountainbiken en weer anderen gaat misschien wel sneldammen. Al met al een groot succes.

Verkoop MTB-vignet van start

Om ook volgend jaar gebruik te kunnen maken van de mountainbikeroutes in de diverse Nationale Parken dien je in bezit te zijn van een MTB-vignet of -vergunning. De



ze zijn nu verkrijgbaar én ook geldig voor de laatste maanden van dit jaar.

Utrechtse Heuvelrug



Op de Utrechtse Heuvelrug is sinds dit jaar een MTB-vignet verplicht om gebruik te kunnen maken van alle MTB-routes. De inkomsten die met dit vignet worden gegenereerd komen volledig ten goede aan het onderhoud, beheer en uitbreiding van het mountainbike routenetwerk op de Utrechtse Heuvelrug. Met het MTB-vignet, in de vorm van een sticker, kun je een jaar lang onbeperkt gebruik maken van alle MTB-routes in dit gebied.

Bij verschillende fietswinkels en horecagelegenheden in de buurt van de Utrechtse Heuvelrug is deze sticker voor € 7,50 te koop én ook geldig voor de laatste maanden van dit jaar. Kijk voor meer informatie over het vignet en een overzicht van de distributiepunten op www.mtb-utrechtseheuvelrug.nl

Andere regio's

Ook in andere regio's is de verkoop van de MTB-vergunningen voor volgend jaar inmiddels gestart. Voor de Gelderse natuurgebieden Nationaal Park Veluwezoom en Montferland en het Brabantse Nationaal Park de Loonse en Drunense Duinen kun je terecht bij Natuurmonumenten. De prijs van deze MTB-vergunning bedraagt € 12,- per jaar. Daarnaast komen er dagkaarten beschikbaar voor € 5,-. Ook deze vergunning bestaat uit een sticker, die je online en via je mobiel kunt kopen bij www.nm.nl/mtb, de bezoekerscentra van Natuurmonumenten en lokale ondernemers in de buurt van de routes. De vergunning voor 2016 is ook de laatste maanden van 2015 geldig.

Algemene Leden Bijpraatvergadering

Op donderdag 29 oktober j.l. onze jaarlijkse leden (bijpraat)vergadering. Met een opkomst van een 30-tal leden wat aan de magere kant. Stipt zoals onze voorzitter is, opende hij klokslag 20:00 uur de vergadering. Een volle agenda waar we als we alle activiteiten door het jaar heen op een rij zetten toch meer dan stof genoeg hebben om daar eens over bij te praten. Hoe waren de ervaringen, de positieve en misschien een enkele negatief?. Wat kunnen we verbeteren en waar is behoefte aan?. Wat zijn de ontwikkelingen voor het komend jaar, zijn er verande

ringen op til.? Brainstormen en in de voorjaarsvergadering voorstellen doen en tot een besluitvorming komen. We vieren dit jaar het 35 jarig bestaan van de club dat begon met een aantal ideeën en een artikel in de krant.

„DE DOORTRAPPERS“

In september 1977 begon Theo van de Wiel met zijn trimclub, nadat Walter Vervoort te kennen had gegeven dat hij iemand zocht, die wel eens een eindje met hem wilde fietsen. Van het een kwam het ander en al spoedig leidde de wielclub-club een bloeiend bestaan. Intussen is men met de wielclub zover gevorderd, dat men over is gegaan tot het oprichten van een heuse wielclub. De naam hiervan is geworden "De Doortrappers" en de vereniging telt al veel actieve leden.



Staanste: Mw. v.d. Wiel-Linders, Marcel Maassen, Theo van de Wiel, John Schaap, Mw. de Klein, A. Gerrits, Els v.d. Berg, Frans van Bommel, Harriët van Tiel, Chr. Kremers, Pieter Nuyten, Gerard Wijdeveld, Henk Hendriks, Mw. Kremers-v. Bommel, Math. de Klein, Jan Meyers, Mark Kremers, Wim Willems, Frans van Ras en Ant. v.d. Berg.
Knielende: Jolanda v.d. Wiel, Kokkie Kremers, Peter de Klein, Henri van Ras, Carla Meyers, Arend van de Wiel en A. Meyers

Wat ik me wel afvraag bij het zien van de afbeelding, waar zijn in hemelsnaam al die dames gebleven.? Rijden we te hard zijn we niet lief genoeg voor ze.? Wie het weet mag het zeggen.

Het bestaan van 35 jaar is ook een moment om de diverse jubilarissen even in het zonnetje (flitsapparaat) te zetten en een bosje bloemen met de felicitaties te overhan-



digen. Op de foto v.l.n.r. José de Kleijnen (27 jaar lid), Ger v.d. Duijn (30 jaar lid), Henk de Klein (26 jaar lid), Frans v. Bommel (35 jaar lid), Arnold Cornelissen (33 jaar lid) en Henk Leenders (35 jaar lid).

Op de foto ontbreken Wim Willems (35 jaar lid), Willie d. Kleijnen (30 jaar lid) en Peter de Klein (26 jaar lid).



De evaluatie van de activiteiten in 2015 passeert de revue en over het algemeen zijn de reacties positief, waaruit je de conclusie kunt trekken, dat er voor het komend jaar weer tal van activiteiten georganiseerd gaan worden. Voor ieder is er wel wat bij. Dat zegt ook veel over de vereniging, niet alleen maar 's zondagochtend een toertje rijden maar er zit meer beweging in de vereniging. Ook afgelopen wegseizoen is er in de D-groep weer bijgehouden wie nu uiteindelijk het meest deelneemt aan b.v. de wekelijkse toertochten.



Dit jaar ging Henk Leenders met de eer strijken. Een aanwezigheid van 91 % en een totaal van 2417 km.

een felicitatie van onze voorzitter waard. Tegen de klok van 22:00 uur werd de vergadering gesloten en trok een groot deel van de aanwezigen richting biljart nabij de bar om nog eens lekker wat na te kletsen.

Jubileum weekend met de D-trappers.

Een bijdrage van: Jan Hendriks

De Doortrappers vierden dit jaar haar jubileum in Duitsland. Lijkt ver weg naar dat valt wel mee. Op de fiets met de nodige navigatie gaat dat wel lukken.

Zo trokken we als D-rijders van de Doortrappers richting Ven-Zelderheide en vervolgens Duitsland in. De heenweg verliep voorspoedig. Over verharde wegen en zelfs met de fietsen door een spontaan opgewelde rivier over het fietspad. Er moest flink aangezet worden om de andere kant van de rivier te halen zonder te verdrinken. In ieder geval wel natte voeten.



De rit verliep voorspoedig, zelfs zo goed dat we de pauzeplaats in Kalkar voorbij fietsten. We hadden er zin in. Maar ja, het was koffietijd. Dus toch maar terug gefietst. Mooi zonnig terrasweer. En gelukkig de Italiaan had ook koffie.

Dit was ongeveer halweg de rit. Dus het ging weer verder. Onderweg nog een Duitse kop koffie en op naar het laatste stuk. Nou had ik de route van te voren bekeken en dacht het venijn in de staart te vinden met een bultje van 300 meter hoog. Er viel dus niets te klimmen.

En zo aangekomen bij het hotel. Na het ontvangen van de consumptiebonnen meteen inchecken en daarna eerst bier. De andere groepen waren duidelijk eerder want het

ging er al behoorlijk luidruchtig aan toe. Even later arriveerde de aanhang met een door 2 of vier wielen aangedreven vervoermiddel.

Douchen was er voor de latere jongens en meiden niet meer bij. Het warme water was op. Ik ben maar in het zwembad gesprongen. Daar was het heel goed toeven, en warm water.

Na een welkomstwoord van onze voorzitter werd tegen 19:30 uur het buffet geopend. Aanvallen!! En ... terugkomen voor de 2^e 3^e en sommige wel voor de 4^e ronde. Zaterdag morgen prima ontbijt. Weer heel veel, maar er moet vandaag ook gefietst worden.

In deze tocht zat van alles wat in. We zijn veel kanalen, rivieren en autowegen overgestoken. Er zat ook een stevige en langer dan we verwachtte klim in. Sommige konden zich niet bedwingen om toch als eerste boven te komen.

Koffietijd met Duitse toarte van de club. Groep A, B, C zat al op de terrassen uitgebreid aan het gebak. Maar toen wij plaatsnamen was de voorraad gebak reeds op. Dus dan maar naar de plaatselijke bakker. Gelukkig, daar was nog kuchen zat. Weer energie.

De toer ging verder, tot opeens een flinke plensbui. Na wat rondgedoold te hebben vond Henk Jans het toch maar beter ergens koffie te gaan drinken. Maar goed ook want, alweer een bui. En nog steeds 17 km van het hotel. We hebben we ongeveer 20 km extra aan toeristische routes gemaakt.

De zaterdagavond was goed voor een leuke quiz.

Er werd flink gediscussieerd over wie de oudste doortrapper was, over de in de stationaire baan hangende GPS satellieten en wat meer van beterseters.

Zondag morgen weer naar huis. Wederom koffie in Kalkar. Op de terugweg, jawel zijn we van de route afgeweken om gezamenlijk afscheid te nemen van een geweldig jubileumweekend bij Erica in St. Hubert.

Ladies Onlytoer Eerbeek

Een bijdrage van: Bernadette Verstraten



Elk nadeel heeft zijn voordeel, dat blijkt maar weer. Met het verstek laten gaan van het jubileumweekend werd, ter compensatie [lees: als straf], het plan geboren om iets te organiseren voor 'ons clubje MTB-dames'. Elk clubje heeft zo zijn eigen regels, wetmatigheden en represailles, zullen we maar zeggen. Daarmee was voor mij

de jacht geopend om op zoek te gaan naar een leuke, sfeervolle locatie waar we als damesploeg helemaal los



konden gaan. En dus ging ik op zoek naar een ladies-only evenement. Welgeteld heb ik er in Nederland twee (!) gevonden, een op Texel, de andere in Eerbeek. Ik zou zeggen: daar liggen kansen voor onze Doortrappers-



vereniging!

De keuze viel op Eerbeek, gelegen nabij het Veluwezoom (5000 hectare). En dus regelde ik een overnachtingsplek in Dieren zodat wij als echte diehards twee dagen konden fietsen. Op zaterdag 31 oktober zijn we op eigen gelegenheid helemaal los gegaan op de Veluwezoom. Vereniging Natuurmonumenten heeft bijna 1000 paaltjes geplaatst om een 52 kilometer lange route voor terreinfietzers te creëren. Samen met de aanrijdroutes en andere voor mountainbikers geschikt gemaakte paden, bevat het gebied zo'n 100 kilometer MTB-route. De Veluwezoom bestaat niet allen uit uitgestrekte bossen en heidevelden, maar ook uit restanten stuifzand. En vele hoogteverschillen. Bikkelen dus! Bij terugkomst bij ons Finse chalet stond de Radler al heerlijk koud. En dat smaakte goed op ons terras, in de overweldigende najaarszon. 's Avonds zijn we met z'n allen, 9 dames, heerlijk gaan eten in een plaatselijk restaurant, waar het Halloweenfeest reeds was losgebarsten. Die nacht heeft het nog lang gespookt in Dieren...



De volgende dag, na een heerlijk ontbijt, vertrokken we naar Eerbeek voor de Ladies Only, georganiseerd door mountainbike-vereniging Last Gear. Vanuit hun ervaring dat dames de stap om lid te worden van een vereniging groot vinden, organiseren zij jaarlijks *aparte* activiteiten voor Ladies. Mountainbike-vereniging Last Gear heeft

maar liefst 60 dames onder haar gelederen! In Eerbeek hebben we gekozen voor de 50 kilometerrit, waarbij 'de gevorderde mtb'er' kon kiezen voor verschillende 'extremes' die in het parcours als opties waren uitgezet. In totaal hebben er 368 vrouwen meegedaan. De eerste en laatste 2 km hebben we asfalt onder onze banden gehad, daarna alleen maar onverharde paden. Wat een natuur, wat een uitgestrektheid, wat een schoonheid, wat een lol! Het was werkelijk fantastisch!

Kuulentocht 2015:

Al weken tevoren staan deze mannen klaar om het parcours van de Kuulentocht voor te rijden. Zaterdag 's middags wordt iedere keer een deel gereden en gecontroleerd of alles er perfect bij ligt. Het wordt steeds moeilijker een mooi parcours uit te zetten. Grote delen mogen



niet meer bereden worden omdat het wild en de beplanting rust nodig hebben om te herstellen. Jammer dat er zo weinig aan te doen is aan het zogenaamde "wildcrossen" van diverse motorliefhebbers uit de omgeving en zelfs van ver daarbuiten. De schade aan de natuur die zij in een half uur tijd aanrichten is niet met een rustperiode op te vangen, kortom onherstelbaar en daar hebben wij met ons toertochtje behoorlijk last van. Maar ja, we blijven er alles aan doen om het zo goed mogelijk te laten verlopen en een ieder de ervaring mee te geven van "die jongens hebben het goed voor elkaar, de volgende keer ben ik er weer." De drie afstanden 30, 40 en 50 km. zijn de zaterdag voor het grootste deel uitgezet en van linten voorzien. 's Zondags in alle vroegte controleren of alles nog op z'n plaats hangt en als de weerga de "start" en de pauzeplaats ingericht. Het heeft in de nacht van zaterdag op zondag behoorlijk te keer gegaan. Een stevige bries en een plens water en de verwachting voor de zondag dat de storm en de regen nog wel even aanhoudt, doet een groot deel van de deelnemers besluiten 's morgens even de kat uit de boom kijken hoe het weer zich ontwikkelt. Het blijft wel stevig doorwaaien maar het is droog. Uiteindelijk hebben we dan toch een dikke 300 deelnemers aan de start. Met 15 ° Celsius opmerkelijk warm voor de tijd van het jaar. Ondanks de regen is het parcours heel goed te rijden, ook op de plaatsen waar het normaliter nog al eens nat en modderig wil blijven. De organisatie heeft weer zoals vele jaren gezorgd voor een puik stukkie



aangekleed parcours met alles er op en aan waarop niemand zich hoeft te vervelen en ieder zich lekker kan uitleven. De reacties van deelnemers met name ook op de



pauzeplaats waren zeer positief. Ook de boswachter blij dat we ons weer netjes aan de afspraken gehouden hebben hoe het Langenboomse Bos te doorkruisen. Er zijn clubs die daar anders over denken, misschien ook de reden dat er meer dan doorgaans echt gecontroleerd werd. We mogen concluderen dat de Kuulentocht weer met succes is verlopen en dat zou niet kunnen als de organisatie Leo, Grad, Bert en Hein niet de beschikking had over zeker een 50-tal Doortrappers die zij aan konden sturen. Chapeau, allen en hartstikke bedankt voor het welslagen van dit evenement. Tot volgend jaar.

Jarigen in de maanden november en december:

🎂	11	nov.	Anton Gerrits
🎂	11	nov.	Jan van Kuppeveld
🎂	11	nov.	Hans van de Pol
🎂	12	nov.	Mantje Bens
🎂	13	nov.	Jos Bongers
🎂	20	nov.	Thea Verstegen
🎂	29	nov.	Fred van Dalen
🎂	2	dec.	Jan-Willem Koole
🎂	4	dec.	Beppie van der Zanden
🎂	5	dec.	St. Nicolaas
🎂	11	dec.	Ikke
🎂	18	dec.	Ger van der Duijn
🎂	19	dec.	Jan Cornelissen
🎂	26	dec.	Mirjam Berents-Delpeut
🎂	28	dec.	José de Kleijnen-Peters

🎂 Namens ons allen van harte gefeliciteerd.

