



Berichten van het bestuur:

De opbrengst voor de vereniging van de Rabo Club Campaigne bedraagt dank zij de stemmers op De Doortrappers € 463,40. Het bedrag wordt toegevoegd aan het budget kleding.

Belangrijke data:

19 jan. Thema-avond "sportkeuring"
16 feb. Jaarvergadering

Ledental:

Opnieuw kunnen we weer een aantal nieuwe leden bij de club verwelkomen. Met name Sonja Geurts, Nathasja Verhallen en Suzan Verstraten-Zegers van harte welkom bij de vereniging. Zij zijn door de deelname aan een mtb-weekend met een aantal andere dames van de club over de streep getrokken om toch maar lid te worden van de Doortrappers. Even verder in de nieuwsbrief het relaas van dat weekend. Dames een goede keuze en dat wordt een hoop fietsplezier. Inmiddels telt de vereniging nu al een 18-tal dames.

Tegenover de aanwas van leden gaan we ook een oudgediende verliezen, Antoon, beter bekend als Toon Jans heeft aangegeven niet meer mee te kunnen is vanaf heden z.g. rustend lid. Het ledental bedraagt dan per 01-01-2017 91 leden. En nu op naar de honderd.

Henk Lubberding: wat een spreker is die man....

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

Op donderdag 17 nov. was bij De Doortrappers Henk Lubberding op bezoek.

Wie kent die sportman niet? Vele jongere leden van onze club zullen antwoorden: "ik ken die man niet, in welke sport was die actief?" "Een wielrenner???" Dat moet dan toch uit de prehistorie van het wielrennen zijn geweest". Ja, zeggen de ouderen onder ons: "Henk Lubberding, dat was toch die wielrenner met die wapperende haren, die menig bergrit op zijn naam wist te schrijven, die ooit bij Raleigh o.l.v. van Peter Post heeft gereden".....?

Ook ik wist niet meer van Henk Lubberding voor donderdag 17 nov. jl.

Maar na die avond weet ik wat die ruim 60-jarige oudwielrenner doet en is. Wat een kanjer, wat een spreker. Zo slank als een den, geen grammetje vet teveel, stond hij daar te vertellen over zijn passie wielrennen en alles daaromheen.

Om kwart over 8 nodigde Chris van Sambeek Henk uit om met zijn verhaal te beginnen.

En daar ging hij: een mooi en passievol verhaal over wielrennen, zijn wielploegen waarin hij had geacteerd, zijn inzicht in fietshoudingen, hoe je een stuur moet vasthouden, hoe in welke zones we moeten trainen, over zijn fietsen waarop hij heeft gereden, over het boek van Thomas Dekker, over zijn clinics, over wegkapiteins, over

fietsafstellingen, over sportkeuringen, over zijn fietsweken in Portugal enz. Teveel om op te noemen. Alles wat maar denkbaar was en wat met de wielrennerij te maken had, kwam voorbij.

Maar het verhaal over die trainingszones zal bij menig luisteraar veel indruk hebben gemaakt. En veel stof doen zijn om over na te denken en uit te voeren.

Ook tijdens de Kuulentocht hadden ze het er nog over en ik zag het voorbij komen bij de Strava-registratie van iemand. En toen ik vrijdag ging spinnen met een paar maatjes en zondag met mijn groep Doortrappers de Kuulentocht reed zag ik ze met hartslagmeter rond rijden, om te zien in welke zone ze zaten. Want volgens Henk moesten we 80% van onze ritten rijden in de D1 zone, vrij vertaald: 45 hartslagen onder ons verzuringspunt.

Ik heb het ook geprobeerd: volgens mijn berekeningen zou dat bij mij tussen hartslag 115 en 130 moeten zijn. Vergeet het maar: niet bij het spinnen op vrijdag en niet bij de Kuulentocht op zondag. Ik vel daarmee geen oordeel over het verhaal van Henk.

Om kwart over tien hebben we even gepauzeerd. Maar na een korte pauze ging Henk onverdroten verder met zijn verhaal. Iedereen hing aan zijn lippen en genoot van zijn spontane vertellingen. Beantwoordde hij vragen uit de zaal, maakte hij duidelijk hoe hij dacht over diverse zaken in de wielrennerij.

Want in alles kon je merken dat Henk een man van de praktijk was. Niks fietsmetingen. Als Henk met een groep ging fietsen wist hij al rondkijkende naar zijn medefietsers wat er aan mankeerde: bij de ene stond het zadel te hoog, de andere reed in een te hoge hartslagzone,...

Noem het maar op!

Kortom alle aanwezigen, en daar waren ook veel leden van andere verenigingen bij, hebben genoten van Henk Lubberding.

En... Jan v.d. Zanden, we kennen hem allemaal van Van Tienen, had een mooie serie retrofietsen geplaatst. Een geslaagde avond. Op naar de volgende over sportkeuringen???

Henk de Klein

Thema-avond "sportkeuring."

Onder het motto "lekker fietsen en morgen gezond weer op" vullen we op donderdag 19 januari een thema-avond met een lezing met o.a. Willemien v.Teeffelen, over het optimale gebruik en behoud een gezond lichaam. Willemien is sportarts en is bevoegd tot het uitvoeren van sportkeuringen. Een aantal van onze leden hebben dit ook door haar laten doen met zeer verrassende uitslagen. Tijdens deze avond presenteert zij over de invloed van longen, hart, bloed(vaten) en spieren op de conditie. Wat zijn de medische aspecten? Hoe worden die tijdens een sportmedisch onderzoek gemeten? Hoe gebruik je het inspanningsonderzoek (ook) om de conditie te analyseren.



Hoe stel je de trainingsrichtlijnen op? Invloed van leeftijd en geslacht. Heel interessant onderwerp voor onze dames en hoe gaan we als kerls daar mee om. Het belooft weer een onderhoudende leerzame avond te worden. De avond vindt plaats in zaal D'n Bens en begint om 20:00 uur. Hebt U specifieke vragen over enig deel van de presentatie of anderzijds, stuurt U die dan even naar de redactie (h.hofman@ziggo.nl), dan kan Willemien U eventueel op de avond een antwoord geven op Uw vraag. Een uitnodiging volgt.

't Is Echt!

Een bijdrage van: **Mirjam Berents-Delpeut**

De MTB-dames gingen 5-6 november voor de 2^e keer op MTB-weekend. Vorig jaar was het de Lady's ride van Eerbeek.



Dit jaar vertrokken we met 8 dames naar Echt. Echt waar!

Zaterdag werd de uitgepijilde route van Windraak gereden. Je zit hier al echt in het heuvelachtige zuiden en dat was te merken want er zaten een paar pittige klimmetjes in. Dat betekende ook weer afdalen via smalle, holle paadjes en dat ging niet bij iedereen even goed. Valpartij, stuur scheef en pien an de knie, maar gelukkig viel het mee. Dus weer door! Het was goed herfst weer, droog en af en toe kwam de zon door. Prachtig met al die herfstkleuren in het bos of uitzicht over de landerijen. De complete tocht bevatte 529 hoogte meters, maar we kregen al snel door dat we die niet allemaal gingen fietsen want we haalde hier niet ons normale gemiddelde. We moesten wel op tijd inchecken dus werd de route ingekort, want de geplande pauze bij kasteel Terborgh overslaan was geen optie. En maar goed ook want op deze plek werd beklonken dat 3 dames die al geruime tijd met ons mee fietsen ook lid zouden worden van De Doortrappers. Sonja, Suzan, Nathasja welkom bij de club!

Na de tocht gingen we richting resort Limburg in Susteren waar we een stacaravan gehuurd hadden. Dit bleek uiteindelijk een super de luxe nieuw challet met sauna te zijn. Echt geweldig! Na een avondje gezellig tafelgrillen met een Radlertje of een wijntje doken we onder de wol, want de volgende dag moest 't echt gaan gebeuren. De 50 km tocht van Echt! 'Dus naar boeten waar de vogeltjes floeten'.

Toen we op het punt stonden te vertrekken bleek Petra een leuke achterband te hebben. Gelukkig waren Beppie,

Petra en Mirjam vorige maand naar de workshop 'kleine reparaties



onderweg' geweest en kon het geleerde meteen in de praktijk worden gebracht. En met succes!! Gevolg was wel dat we met 8 dames uiteindelijk 10 minuten te laat bij de inschrijving

verschenen. Gelukkig deden ze daar in Echt echt niet moeilijk over. Deze 3-sterren tocht werd georganiseerd door Adventure Team Brack en TWC Echt en er waren opvallend veel vrijwilligers ingezet bij alle oversteken. De bewegwijzering was goed en er stond zelfs een Redbull team bij de pauze plek. Het was een afwisselende tocht over zandpaden en over singletracks door de bossen. Regelmatig hoorde je 'Kiek Oet' want er waren ook veel wandelaars met honden in het bos die genoten van de prachtige herfstkleuren. Voor sommige van ons was dit heuvelachtige terrein een uitdaging door de steile klimmetjes en afdalingen en de kilometers die we uiteindelijk in de benen hadden. Maar het was een heerlijk weekendje waarvan we echt genoten hebben.

Modderseizoen? Leave no trace!

Een bijdrage van: **Mark Torsius**



Mountainbiken en modder... behalve dat het bij verregerende tochten soms heroïsche plaatjes oplevert van besmeurde deelnemers, heb ik niets met modder. Eigenlijk zouden meer mensen die wel eens op de mountainbike zitten niets met modder moeten hebben.

Waarom eigenlijk, wat is er mis met een beetje modder? Nou om dat beginnen, met een klein beetje modder is niet zoveel mis. Maar als het al dagenlang geregend heeft en de bosgrond volledig verzadigd is met water, blijf dan gewoon lekker thuis. Ga je namelijk wel fietsen, dan is de kans groot dat de staat van de paden alleen maar verder verslechterd. Je banden verplaatsen namelijk veel meer ondergrond dan normaal, je creëert afwateringsgeultjes die jouw favoriete paden sneller uitslijten en ongewild heb je het erosieproces een handje geholpen. Dat zijn net de dingen waar een terreinbeheerder of natuurorganisatie niet op zit te wachten.

"Als het al dagenlang geregend heeft en de bosgrond volledig verzadigd is met water, blijf dan gewoon lekker thuis."

Een ander negatief voorbeeld: het omzeilen van plas-sen en modderpoelen. Ook dat zul je vaak genoeg gezien hebben. Mountainbikers die geen zin hebben in modder



en dan maar naast het pad gaan rijden. Ook geen aanrader aangezien je dan dwars door de vegetatie rijdt en het pad na een paar weken slecht weer waarschijnlijk drie keer zo breed is geworden als het oorspronkelijk pad. 'Nou lekker dan, kan ik met de natte Nederlandse winters nooit meer fietsen' hoor ik je denken. Niet helemaal. Er zijn een paar simpele oplossingen. De beste is om je eigen lokale trails een beetje weatherproof te maken. Op mountainbike routes of lokale paden is de afwatering niet altijd goed geregeld. Zaak dus om dit aan te pakken en voor goede afwatering of drainage te zorgen. Vermijd als het kan laaggelegen plekken waar het water sowieso geen kant op kan.



In de VS kun je bij de ingang van de trail checken hoe deze erbij ligt. Heb je zelf geen tijd om onderhoud te plegen? Ga dan op zoek naar routes in het land die wat hoger gelegen zijn of goed onderhouden worden door vrijwilligers. Type ondergrond

maakt ook verschil. Zandgronden en gebieden met voor- malige stuifduinen houden minder snel water vast en zijn daarmee een goede optie voor een tochtje in een natte periode. Dezelfde voorzorgmaatregelen gelden ook voor toertochtorganisatoren. Neem geen paden op in je route waarvan je bij voorbaat weet dat ze in de herfst of winter vaak nat en modder zijn.

Ook al ben je een moddervreter, houdt bovenstaande even in je achterhoofd op het moment dat je een mountainbiketripje voorbereidt. Al die vrijwilligers die routes onderhouden zullen je dankbaar zijn dat je op die natste dag van het jaar je mountainbike een keer hebt laten staan.

Kledinglijn 2017

De kleding is besteld en we hopen deze voor de aanvang van het nieuwe wegseizoen uit te reiken. Van BioRacer, de leverancier van de nieuwe kleding, kregen we de vraag of zij het ontwerp dat we nu hebben mogen gebruiken als voorbeeld-design. Mogen we dus best trots en dankbaar zijn op de ontwerpers van de kleding. Goed werk verricht mensen!!, en nog meer nieuwsgierig uitkijkend naar het moment van uitreiken. Mooi man.

Tot slot nog een mooi gedichtje dat we kregen en dat willen we U niet onthouden.

Mijn kerstboodschap

In deze dure tijd kost mijn kerstboodschap niets, helemaal niets.

als ik denk aan diegenen die niet meer weten wat kerstmis is niet zelf meer kunnen denken

laten wij dat voor hen doen

een paar minuutjes van je (kostbare) tijd

een warme hand

een paar lieve woorden

een aai over hun bol

een arm om hun schouder

een beetje oprechte aandacht

even zitten naast hun stoel

het kost je niets

voor hen zijn het kostbare geschenken

je krijgt een glimlach terug

en een weldadig vredig kerstgevoel

Anneke Bakker

Jarigen in de maanden januari en februari:

😊	03	jan.	Kevin Minten
😊	06	jan.	Roland Willems
😊	07	jan.	Frans v. Bommel
😊	17	jan.	Danny Peters
😊	23	jan.	José Hanenberg
😊	29	jan.	Bas Vloet
😊	13	febr.	Dirk de Klein
😊	14	febr.	Henk de Klein
😊	16	febr.	Edwin v. Dijk
😊	21	febr.	Sonja Geurts
😊	22	febr.	Chris v. Sambeek
😊	25	febr.	Patricia Verstraten



Namens ons allen van harte gefeliciteerd.