



## DEN TUBE

Clubblad voor de leden van  
TWC Asten

Nr.6  
42e jaargang  
december 2016

## REDACTIE

Francien Knoops  
Ria de Jong  
Jos Verheijen  
Martien Vervoordeldonk

**DRUKWERK:**  
Theo Timmermans  
Jan van Bommel  
Harrie van de Ven

## SECRETARIAAT

Benoni 6  
5721 TT Asten  
Tel: 06 24919020  
info@twcasten.nl  
www.twcasten.nl

GSM-busje: 06-51979959

Bankrekening IBAN nr:  
NL04ABNA052.34.46.438

## REDACTIEADRES

Driehoekstraat 8, Asten

[redactie@twcasten.nl](mailto:redactie@twcasten.nl)

## KOPIJ

voor het volgende nummer  
inzenden voor

1 februari 2016

## INHOUD

Van de Redactie	3
Van de voorzitter	4/5
Flyer Veldtourtocht	6
Rabo clubkas campagne Nieuwe leden	7/8
ATB front/ Dames front	9
Nightbike	10/11/12
De vragen lijst van	13/14
Nightbike	15/16
Wegkapitein	17/18
Nieuwjaarswens	19
Wegkapitein	20
Feestavond	21/22
Visie	24-26
Instructeur Addy Raaijmakers	27-29
Wie helpt Jhon	30
Puzzel	31
Wist U dat	32

## Voorwoord,

Beste leden,

Alweer de laatste "Den Tube" van 2016.

**Allereerst wil de redactie iedereen hele fijne feestdagen en een heel gezond, gelukkig en sportief 2017 toewensen.**

Wat kunt u lezen in deze uitgave?

Een interessant artikel van Addy Raymakers speciaal voor onze Mountainbikers. Addy is NTFU gecertificeerd MTB-instructeur en vindt het gaaf om mensen kennis te laten maken met de (on-)mogelijkheden van mountainbiken.

Verder in dit nummer de vragenlijst van Jos Verheijen, een verslag van de Nightbike en van de feestavond en natuurlijk de aankondiging van de veldtoertocht op 8 januari..

Wij hebben al regelmatig een oproep gedaan aan de leden om met vragen te komen op het gebied van fietsen, gezondheid, trainingen etc. etc. De redactie wil Den Tube zo interessant mogelijk maken en wil daarom regelmatig lezenswaardige interessante artikelen plaatsen. Dus nogmaals, waar blijven de vragen, de redactie belooft op zoek te gaan naar de antwoorden.

Dan nog een tip voor alle fietsers, wilt u gezond en fit de winter uit komen, het is lente voor u het weet, blijf bewegen op wat voor manier dan ook. Veel leesplezier gewenst...



## Van de voorzitter.



Wat was het gezellig bij de Nightbike. Super!!! Alleen maar positieve reacties. Iedereen die mee deed heeft enorm genoten. Fantastisch. Wat hebben we TWC weer van een goede kant laten zien.

Iedereen die heeft geholpen, heel, heel, "heel" erg bedankt voor het helpen. De organisatie, maar ook alle vrijwilligers die mee hebben geholpen. Het was geweldig.

Dan de feestavond. Anders, dan de Nightbike, maar aan gezelligheid deed die niet onder! In tegendeel, het was er enorm gezellig, voor jong en oud. De leeftijdsvariatie op de avond reikte van 27 tot 80 jaar. Vandaar dat we wel eens hebben gedacht om de opzet van de avond te veranderen. Moeten we het aantrekkelijker maken voor de jongere leden? Dat kan! We staan zeker open voor goede ideeën. Maar zo gezellig als het dit keer was, is veranderen niet nodig. Gezelligheid moet je zelf maken. Volgend jaar doen we het nogmaals dunnetjes over. Zorg dat je er ook dan weer bij bent.

Luke van Leeuwen, eigenaar van Bike totaal aan de Burgemeester Wijnenstraat en TWC gaan samenwerken.

Daar zijn we heel blij mee. Hij gaat ons sponsoren; gaat bij diverse activiteiten, Nightbike; ATB tocht en de Crazy Bike Ride een service punt inrichten. Luke is bereid om zijn medewerking te verlenen bij het organiseren van fietsclinics. Bij aankoop van een race –of ATB-fiets bij Bike Totaal wordt een eenjarig gratis TWC lidmaatschap aangeboden. Daarnaast krijgen TWC- en overige NTFU-leden 10% korting bij de aankoop op fietsonderdelen en accessoires. Lees meer hierover in deze uitgave.

TWC werkt ook aan veiligheid en een socialere fietsbeleving op de weg. Hoewel ik van mening ben dat onze leden zich erg sociaal

gedragen is het toch belangrijk hier mee bezig te zijn. We hebben 9 leden die de cursus wegkapitein van de NTFU hebben gevolgd. Bedankt dat jullie hieraan hebben deelgenomen. Een wegkapitein heeft oog voor de veiligheid op momenten dat de groep in een onveilige situatie terecht kan komen. Bij het begin van het nieuwe wegseizoen willen we starten met de inzet van de wegkapiteins. Ook verderop meer hierover.

Als bestuur denken we ook na over de lange termijn visie van TWC. Een visie is belangrijk om je doelen als vereniging te kunnen realiseren. De mening van onze leden vinden we daarbij erg belangrijk: Zijn we als bestuur de goede weg ingeslagen? Daarom vond er op 14 november een visieavond plaats om met elkaar van gedachten te wisselen. In de vorige Tube heb ik hier ook aandacht aan gegeven en was iedereen in de gelegenheid om zich aan te melden hiervoor. Een 20-tal leden hebben deelgenomen aan deze avond die gehouden werd bij Jan van Hoek. De deelnemers hebben gebrainstormd over de visie van TWC. Meer hierover verderop in deze Tube.

Hoe houd jij je conditie op pijl? Er zijn tal van mogelijkheden. Je kunt gedurende de wintermaanden veel gaan wandelen. Spinning in een sportcentrum. Thuis op de Tacx, die je op je laptop of Ipad kunt aansluiten. Deze geeft de mogelijkheid om leuke etappes te fietsen of een interval workout te doen. Een stuk leuker dan op een standaard hometrainer. Ik geef de voorkeur om lekker in de buitenlucht bezig te zijn. Heerlijk de bossen in. Er zijn nu volop toertochten in de regio. Het maakt niet uit wat je doet. Zo fietsen we het jaar 2016 al weer bijna uit. Ik wens iedereen "Fijne feestdagen" en een gezond 2017 toe!!!

Jos Moors,

voorzitter TWC

# TWC Asten Veldtoertocht

## 8 januari 2017



Afstanden : 30 / 40 en 50 km

Volledig uitgepijlde routes

Starten : tussen 9.00 uur en 10.00 uur

Startlocatie: Hockeyclub Asten Someren (HCAS)

Rootweg 3 te Asten

Sluiting : eindcontrole tot 13.00 uur

Inschrijving: € 5,- (jeugd gratis t/m 15 jaar)

(NTFU/KNWU leden € 1,- korting)

Mogelijkheden tot fiets afspuiten en douchen

Bij de pauze brood met zult, krentenbrood en sportdrank

Inlichtingen: 06-25067398 / 06-45224717

Na afloop gratis erwtensoep

**BEKX**  
verfspecialzaak  
schilders- en glasbedrijf

 **W. MARTENS**  
CONSTRUCTIE-LASBEDRIJF  
STAAL ALUMINIUM RVS CORTEN  
STALEN RAMEN EN DEUREN  
Lage Akkerweg 15 Someren, 0493 693 499, info@martensconstructie.nl

**J. Voegersbedrijf**  
**J. Verhees v.o.f.**

## Rabobank Clubkas Campagne

Op zaterdag 29 oktober 2016 werden op de markt in Asten, onder een lekker zonnetje, de resultaten bekend gemaakt van de Rabobank Clubkas Campagne 2016.

Om tot een goed resultaat te komen was TWC Asten met Korfbalvereniging Klimop overeengekomen om dit jaar samen te werken, waarvoor dank.

Rabobank had dit jaar voor een andere opzet gekozen voor de bekendmaking van het aantal stemmen en het daarbij behorende bedrag in harde valuta. Niet in een zaal met alleen maar enkele vertegenwoordigers van elke vereniging, maar op locatie, in de diverse dorpskernen, waarbij iedereen aanwezig kon zijn.



Elke, aan de Rabobank Clubkas Campagne deelnemende vereniging kreeg een cheque uitgereikt, met hierop het bedrag dat behoorde bij het aantal verzamelde stemmen. Als eerste werden de verenigingen naar voren geroepen met het laagste

aantal stemmen. Voor TWC was het veel geduld hebben voordat men zijn cheque kon ophalen, want het bleek namelijk een plaats in de top 10 van hoogst scorende verenigingen te zijn. Door dit resultaat kan de penningmeester van TWC-Asten een bedrag van maar liefst € 1.147,50 op de balans bijschrijven.

Ter afsluiting werd nog een groepsfoto gemaakt van al de aanwezige verenigingen met de aan hun uitgereikte cheque.

Voor dit mooie evenement, waar veel verenigingen hun voordeel mee kunnen doen, heeft Rabobank alle leden van de verenigingen uitgenodigd om aanwezig te zijn. Helaas was het aantal aanwezige TWC-leden op één hand te tellen. De opbrengst was boven verwachting, de belangstelling was minimaal. Jammer..

-----//-----

### Nieuwe leden:

Carolien van Zon	Margrietstraat 28	5721 ZX	Asten
Jeffrey van der Wallen	Strohuls 9	5721 DP	Asten
Ad Martens	Schoolstraat 8	5721 AL	Asten





## Van het ATB front

De toertochten kalender is op de site van [www.twcasten](http://www.twcasten) te volgen.

Om het vervoer onderling te regelen stuurt Twan Bekx elke donderdag een mail naar de bij hem bekende ATBers. Wil je ook op de hoogte gehouden worden stuur dan Gerust een mail naar [a.bekx@online.nl](mailto:a.bekx@online.nl)

Het eind van het jaar nadert met enkele mooie tochten. Dit is op 2<sup>e</sup> kerstdag in Leudal en de niet te missen , Oudjaarstocht in Someren.

Verder wens ik allen fijne feestdagen en prettige jaarwisseling.

Met de beste fietsgroeten Twan Bekx.

-----/////-----

## Van het Damesfront

Het fietsseizoen 2016 zit er voor de dames weer op. Dinsdagavond 20 september hebben we de laatste rit van dit seizoen gefietst.

Een evaluatie was niet erg nuttig, mede door de geringe opkomst.

Er waren alleen dames van groep 5.

We waren het er met z'n allen over eens, dat door de versnippering van de groepen er weinig tot geen contact meer is met de overige damesgroepen en dat is jammer.



Wij zouden het jammer vinden als ook groep 5 uit elkaar gaat vallen door geringe belangstelling.

Deze groep wil graag zo door gaan. Ik heb aangegeven, dat ik groep 5 wil blijven vertegenwoordigen in het welkomstcomité en daardoor aanspreekpunt blijf, ook al ga ik het bestuur verlaten.

Veder is er van afgezien om in 2017 een Ladies Day te organiseren.

Gezien de ervaringen van voorafgaande keer waren de leden van het organisatiecomité van mening dat het veel werk was voor zo'n gering aantal deelnemers.

Maria.

-----//-----

## Nightbike Asten 2016

Afgelopen 29 oktober werd de Astense Nightbike weer verreden, een zeer bijzondere MTB-tocht in de donkere avonden, met vertrek en aankomst op onze "ijzeren rossen" in de Astense manege. Natuurlijk is het al bijzonder om in het pikkedonker te fietsen, maar wat het helemaal speciaal maakt is dat er tijdens de tocht van alles te beleven valt, speciale hindernissen, verrassingen en enthousiast publiek langs de kant van de weg. Dit publiek, gezellig vergezeld van vuurkorven en lichtbogen, juicht de deelnemers warm toe ondanks de koude avond. Een paar keer stond er dit jaar een groep kinderen langs de weg om te high-fiven met de deelnemers, Super!

Nu neem ik geregeld deel aan een MTB-tocht op de zondagochtend, enthousiast publiek langs de kant van de weg? leuke hindernissen? Helaas niet op de zondagochtend.

Zo'n tocht onderneem je natuurlijk niet zomaar met een ouderwets fietslampje. Een led-lamp met flink veel lumen is een must. In het donkere bos waan je jezelf dan een hele peer met zo'n felle lamp op je helm. Door de vele deelnemers dit jaar (door het mooie weer?) was het dan ook erg druk. In de bossen inhalen? No way! In de Oostappense bossen werd zo op de singletracks een enorm lang lichtgevend fietserslint gevormd, uniek! Ook zie je dat er veel deelnemers zijn die fiets en soms helm hebben voorzien van extra "feest"-verlichting in allerlei kleuren. Zo trof ik iemand bij de start die zijn hele fiets had versierd met kerstlichtjes, gezellig! Zelf had ik van die blauwe ledlampjes die je op je ventiel kan schroeven, ook mooi.

Wat ook erg mooi is: de goed reflecterende wegwijzers zijn al van verre in het donkere bos te zien. Da's wel eens anders als je op zondagochtend in de slagschaduw op zoek moet naar een geel pijltje tussen de struiken of erger, een geel met zwart lint, bijna net zo onzichtbaar als legergroen.

Van de diverse bijzondere hindernissen en doortochten wil ik er enkele speciaal benoemen. De eerste is de hindernis "over het biljart" verzorgd door Erwin

Rutjens van Van Esch Biljarts. Normaal ga je met een schans een biljarttafel op en af, deze keer waren er naast (of liever



achter) het biljart nog twee springschansjes. Nou, één keer is super, maar twee keer is nog mooier en dus keerde ik om, om de hindernissen nog een keer te nemen, maar dan met veel meer vaart, en dan voel ik me even 30 jaar jonger ;-)

Ook bij Zantingh in Heusden werden we getrakteerd op een verrassing. Hier was een oplegger ingezet waar je met een schans flink hard op kon rijden om vervolgens keihard te moeten remmen door de haakse bocht naar links op de oplegger. Ook hier kon ik het niet laten de hindernis voor een tweede en derde maal te rijden...

En ook altijd speciaal: de doortocht door een van de kassen aan de Waardjesweg. Alleen stonden er dit jaar geen planten in de kassen, waarschijnlijk nog door de hagelramp van een paar maanden geleden? In ieder geval ook hier weer enthousiaste mensen om ons toe te juichen! En dan de doortocht door de brandweerkazerne, ook bijzonder.

Vooraf werd me verteld dat het zo'n 30 km zouden zijn. Nou, bij aankomst bleek ik een kleine 40 km gereden te hebben en het hadden er wat mij betreft nog veel meer mogen zijn! Zoals ieder jaar volgde nog een laatste ronde (zonder fiets dan toch) in de kantine van de manege waar het dit jaar nog eens extra gezellig was door een grandioos muzikaal live-optreden van de Rolling Notes!

Ik heb nog geen enkele Astense Nightbike-tocht gemist en ik kijk dan ook alweer uit naar de editie van 2017. Ik kan niet wachten.

Graag tot volgend jaar,  
Hartelijke groet,  
Stephan Feijen

## De vragenlijst van:

**Naam:** Jos Verheijen  
leeftijd: ik voel me veel jonger als ik ben  
-----

**ATBer/Wegfietser/E biker:** wegfietser en in de winter ATB  
11.000 km.per jaar:  
-----

**Partner:** José de Jongh  
-----

**Kinderen/kleinkinderen:** 2 zonen, 2 schoondochters en de  
kleinkinderen Evi, Siem, Brechje en Nikki +  
die helaas 2 dagen voor haar geboorte is  
overleden.  
-----

**Huisdieren:** parkieten. Altijd een hond gehad. Maar die  
is van ouderdom gestorven en we hebben  
(nog) geen andere.  
-----

**Beroep:** laatste jaren ambtenaar waarbij ik  
zelfstandigen hielp als ze in de problemen  
kwamen. Nu nog een klein  
administratiekantoor  
-----

**Hobby's naast het fietsen:** Zingen bij Stage Fright in Lierop dit is een  
popkoor. (Als er nog mannen zijn die graag  
zingen, je bent welkom). Bij Stage Fright  
doe ik ook de PR.  
Verder zing ik regelmatig op projectbasis  
bij gemengd koor Puur Sangh, (klassieke  
muziek en dus heel anders dan  
popmuziek). En ik had een leuke rol bij  
Mistero Brabant waarmee we met héél veel  
succes door heel Brabant in de  
schouwburgen hebben opgetreden.  
Verder ben ik penningmeester bij  
hartpatiënten vereniging Hartentroef, ben lid  
van een fotoclubje, en van een kookclubje en  
organiseer ik de optredens in het museum.  
En verder is een hele belangrijke hobby van mij,  
lekker eten.

Taken (gehad) binnen TWC: 18 jaar bestuur waarvan 17 als voorzitter. Al 26 jaar organisator van de Goede Vrijdag Tocht. Verzorgen PR van TWC 5 jaar, commissie veldtoertocht, en nu redactie Den Tube.  
Mee geholpen bij de aanleg van de wandelroutes. Contactpersoon met NTFU tijdens jubileumjaar, uitzetten van de tochten van het Nederlands Kampioenschap. In ons jubileumjaar heb ik voor al dit werk een Koninklijke onderscheiding mogen ontvangen.

Ik vind het lekkerst: Ik lust eigenlijk alles, ik ben wat dat betreft een echte Bourgondiër. Nou ja ouderwetse vlaai zoals kruimel, appel en pruimenvlaai gaat er bij mij in als koek.

Lust ik helemaal niet: Eigenlijk niets, nou ja vooruit, rijstebrij zal ik nooit maken.

Manier van vakantie vieren: We hebben altijd een heel klein caravannetje gehad. Hebben we verkocht, misschien komt er een nieuwe en anders weekendtrips in hotelletjes en of B&B's

Vakantieland: Ben altijd binnen Europa gebleven, heb geen behoefte aan verre reizen, Nederland (als het mooi weer is) Italië en Frankrijk hebben mijn voorkeur. En dan vooral de bergen in die landen.

Ik kan genieten van: Te veel om op te noemen, Kinderen, kleinkinderen, ons José (moest ik van haar zeggen) Lekker eten en van al mijn hobby's

Ik zou graag een keer ontmoeten: Geen bekend iemand, daar heb ik geen behoefte aan. Gewoon leuke en vooral eerlijke mensen om lekker mee te buurten, te eten of te kaarten.

Ik droom 's nachts wel eens van:

Ik ben geen dromer, en als ik droom ben ik het 's morgens vergeten

Ik vind belangrijk in het leven: Gezondheid

Wat ik verder nog kwijt wil:

laten we met zijn allen zorgen voor een stukje beter leven, laat ieder in zijn waarde en respecteer andermans mening.

-----//-----

## Werkgroep NightBike

Het jaarlijks organiseren van een evenement zoals de NightBike is altijd een leuke happening.

Dankzij een super gemotiveerd team van 5 personen zijn we al weken voorafgaand aan dit evenement bezig met vergaderen en het doorlopen van het draaiboek. We beginnen meestal al direct na de zomervakantie met de eerste vergadering bij een van de werkgroep leden thuis en dit rouleert over de vergaderingen heen.

Een 4 tot 5 tal avonden in totaal hebben we dan ook nodig om telkens de volgende actiepunten af te tikken en de taken te verdelen. Het bijzonder van de NightBike organisatie is het telkens vastleggen van de verschillende attracties die worden aangedaan gedurende de tocht. Denk daarbij aan de biljart hindernis, de paprikakas van Moors, het kasteel in Heusden, de pauzeplaats, het metaal bedrijf van Bussel en de brandweerkazerne. Stuk voor stuk nemen we ze door en leggen we de contacten opnieuw met de eigenaars of ze mee willen werken. Een goed netwerk is dan ook van groot belang. Een bedankje aan al deze spontane bereidheid van bedrijven is dan ook op zijn plaats.

Andere acties zoals het updaten van de flyer, het rond brengen ervan en publiceren op de site, maar ook de afspraak met manege

Heijligers is belangrijk. Verder proberen we elk jaar een vernieuwing in het parcours aan te brengen. Dit jaar hadden we de mooie zelfgebouwde houten brug opgesteld bij den turfhoek.

Maar ook de entertainment van de avond wordt niet vergeten, zo hadden we dit jaar een geweldige opluistering van de sfeer door de Rolling Notes, zowel voor de start klonk het al super gezellig en uitnodigend voor de deelnemers als na de tocht met zelfs een live zangeres, chapeau!

Social media krijgt bij ons ook steeds meer aandacht om dit evenement onder de aandacht te brengen onder de vele renners, wat ook dit jaar bijzonder goed gelukt is. Dit jaar mochten we zelfs een record aantal deelnemers verwelkomen van rond de 400. Natuurlijk speelt het weer in dit jaargetijde een grote rol en helaas niet te beïnvloeden. Maar voor dit jaar was het al enkele weken erg droog en op de dag zelf scheen zelfs de zon, wat zeker het aantal bezoekers positief beïnvloed heeft.

Tot in de kleine uurtjes zijn vele renners gezellig blijven hangen en werd de sfeer mooi opgeluisterd door de Rolling Notes.

Natuurlijk kan zo'n evenement alleen maar slagen met een goede voorbereiding en met een groep enthousiaste vrijwilligers buiten de werkgroep om die op de dag zelf bereid zijn om de route uit te pijlen en te controleren. De dag zelf is trouwens voor het organisatie team een volle dag werk om alle stellingen op te bouwen maar ook dat is altijd een gezellige bezigheid met lekkere worstenbroodjes na afloop bij van Bussel.

Kort na afloop van het evenement hebben we een evaluatie avond om het draaiboek aan te scherpen en na te praten over wat er goed en niet goed ging. De vergaderavonden zijn gezellig met de nodige koffie/thee en de biertjes met nootjes.



Als werkgroep willen we wederom onze vrijwilligers bij het uitpijlen, bij de pauzeplaats en bij de inschrijving erg bedanken. Natuurlijk niet vergeten de EHBO mensen die we niet kunnen missen.

Voor mij geeft het een goed gevoel om op deze wijze met enkele vrienden een leuk evenement te organiseren voor TWC met een mooie opbrengst voor de clubkas als eindresultaat.

-----//////-----

## **Wegkapitein**

*Een wegkapitein is geen leider maar heeft nagedacht over aspecten als er zich problemen voordoen binnen de groep.*

Zoals besproken op de ALV willen wij als TWC Asten de veiligheid binnen de verschillende groepen tijdens het fietsen vergroten door met de "Wegkapitein" op pad te gaan. We hebben binnen de vereniging al een aantal spelregels opgenomen (zie introductieboekje) hoe we ons gedragen in het verkeer. Des te meer blijkt dat de wielrijder elke week negatief in het nieuws komt. Dit kan verschillende oorzaken hebben, en hoeft niet altijd aan de renner te liggen. Vaak wordt men verkeerd begrepen als een waarschuwing wordt doorgegeven aan de rest van de groep. Uit ervaring blijkt dat de passant meent dat men het tegen hem/haar heeft terwijl men de mederenners wil waarschuwen en is een scheldkannonade vanuit de passant het gevolg.

Bovenstaande is een van de aandachtspunten die zijn besproken tijdens de cursus Wegkapitein die 9 leden afgelopen 26 november jongstleden hebben gevolgd. Onder leiding van de instructeur Lion de Wit van TWC Meijel heeft men een gehele zaterdag cases besproken, gediscussieerd, uitgedokterd, nagedacht en geoefend om de rol als wegkapitein naar tevredenheid invulling te geven.

Tijdens de cursus zijn we tot de conclusie gekomen dat de

wegkapitein een aantal kerntaken, kenmerken en vaardigheden heeft. Zo is hij/zij duidelijk, sociaal en heeft een voorbeeldig gedrag. Heeft hij/zij continue oog voor veiligheid, maakt duidelijke afspraken en handhaaft deze en heeft een gedegen routekennis. Daarnaast is hij/zij overtuigend, heeft een goed niveau en techniek en kan makkelijk meerijden in de groep. Want ook na 100 km moet men nog steeds veilig thuis komen. Binnen een groep kunnen er niveauverschillen voorkomen doordat je net je dag niet hebt. Wat doe je dan als groep? De wegkapitein zal polsen hoe het met de persoon gaat, de kruissnelheid laten aanpassen en aansturen op roulatie, waardoor men "uit de wind" kan zitten, en iedereen zijn steentje bijdraagt om samen gezellig op pad te zijn. Maar niet alleen veilig op weg maar ook veilig op de fiets is een taak van de wegkapitein. Controle van de fiets en helm of zichtbaarheid bij schemering dient men in acht te nemen.

En zo zijn er legio voorbeelden die aandacht vergen. Dit zullen de geslaagden wegkapiteins samen bespreken en in het nieuwe wegseizoen gaan uitdragen binnen de vereniging.

Tipje van de sluier: De fietsbel.... een leuk kekke dingetje (of niet.. denk aan aerodynamica). Vinden we het nodig om met 20 man/vrouw allemaal te bellen? Dit wekt irritatie op bij de medeweggebruiker. Beter is het om daarover afspraken te maken dat bijvoorbeeld alleen de voorste rijder belt en de grootte van de groep doorgeeft. De laatste persoon kan dan netjes bedanken.

De geslaagden:

Jozef van Bussel, Jos Verheijen, Richard van der Heijden, Harrie van Heugten (1), Albert de Jong, Bert Damen, Fer van der Zanden, Harrie van Heugten (2) & Bjorn Verlijdsdonk

Proficiat heren met het behalen van de cursus.

Namens het bestuur.



Het Bestuur

Wenst Alle Leden

Fijne Feestdagen

En Een Gezond

En Sportief

2017

## Wegkapiteins?

Sinds kort kent onze vereniging enkele goed geschoolde en geslaagde wegkapiteins die zorg dragen voor de veiligheid binnen een groep fietsers.

Een bijzonder goed teken en weer een verbeterstap in onze actieve vereniging.

Maar sinds kort heeft ook een ander bijzonder persoon zich voorzien van een opmerkelijk kenteken waaraan we met zijn alle op grote afstand al kunnen zien dat hij weer van de partij is. Hij heeft kosten nog moeite gespaard en is bij onze mooie Bike Totaal langs gegaan en heeft zich een knal oranje fietshelm aangeschaft. Zo kunnen we eindelijk zien wie de voorzitter is en of hij ook wel trouw mee van de partij is. Dus mocht je een opvallende oranje helm zien, dan is dat NIET de wegkapitein van het groepjes fietsers maar WEL onze voorzitter!

-----/////-----

## Veldtourtocht

In de vorige Den Tube stond dat in 2017 de 19e veldtourtocht verreden gaat worden

Dit is niet juist, we zijn in 1995 begonnen en 1 x is het afgelast, dus in 2017 wordt de 22e veldtoertocht verreden.

Groetjes Maria Vervoordeldonk

## Feestavond TWC 2016.

Op zaterdag 5 november waren we uitgenodigd voor de jaarlijkse feestavond van onze fietsclub.

Vanaf 19.30 stroomde de mensen binnen en werden begroet met een welkomstdrankje.

Het eerste half uur werd er volop bij gekletst, door en met iedereen.

Het soepbuffet werd klaargezet zodat iedereen kon kiezen wat ze lekker vonden, honger hadden we onder tussen wel.

De dj Peter van de Boomen speelde ondertussen voor ieder wat wils.

Als je zo rond keek in de zaal, zag je duidelijk twee groepen TWCers.

Aan de ene kant de senioren die aan de tafels zaten, terwijl daar tegenover de jongeren, en zij die zich zo voelen, aan de statafels stonden.

Het is mooi te zien dat dit elk jaar zo verloopt.

De voorzitter neemt het woord, heet iedereen welkom en verteld o.a. dat de hulding voor de TWC er met een lange staat van dienst, voortaan op de jaarvergadering word gedaan.

Deze avond is vooral voor muziek ,dans, eten en gezellig samenzijn.

Het stampotten buffet was een groot succes ,de nodige grappen werden er natuurlijk over gemaakt,



Na bijna allemaal een tweede bordje was alles zo goed als op.  
Super!

Heerlijk toch als je zo kan aanschuiven en niets hoeft op te ruimen, haha.

Daarna werd er volop gedanst, werden er zowaar verzoeknummers aangevraagd.

Je kan zelf wel invullen welke groep er het meeste op de vloer stond.

De avond werd afgesloten met een overheerlijk koffie buffet.

De organisatie heeft weer ontzettend zijn best gedaan,

We denken dat we namens vele spreken als we nogmaals zeggen, dank voor deze gezellige avond.

Groetjes Jan en Fien van der Loo

-----//-----

## Nieuwe mailadressen bestuur

Voorzitter: Jos Moors

[voorzitter@twcasten.nl](mailto:voorzitter@twcasten.nl)

Pennigmeester: Wim Keukes

[penningmeester@twcasten.nl](mailto:penningmeester@twcasten.nl)

Secretaris: Bjorn Verlijdsdonk

[info@twcasten.nl](mailto:info@twcasten.nl)

Martien Vervoordeldonk

[martien@twcasten.nl](mailto:martien@twcasten.nl)

Albert de Jong

[albert@twcasten.nl](mailto:albert@twcasten.nl)

Redactie Den Tube

[redactie@twcasten.nl](mailto:redactie@twcasten.nl)

Nieuw mailadres tbv Ledenadministratie:

[ledenadministratie@twcasten.nl](mailto:ledenadministratie@twcasten.nl)

## Jaarlijkse winterbeurt actie racefiets / mountainbike / toerfiets.

Maak nu een afspraak bij ons in de werkplaats om jouw racefiets, mountainbike of toerfiets langs te brengen voor de meest uitgebreide onderhoudsbeurt. Tijdens de winterbeurt gaat je fiets volledig uit elkaar, wordt het frame geïnspecteerd, alle lagers schoongemaakt en gevet en wordt je hele fiets weer perfect afgesteld. Uiteraard krijg je advies op maat over eventuele te vervangen onderdelen. Alles wordt gereinigd en gesmeerd met specialistische onderhoudsmiddelen.

Prefentief adviseren wij om schakel- en remkabels te vervangen en bij een racefiets ook het stuurlint. Je betaald hier geen extra arbeidskosten voor, wel de onderdelen.

### Winterbeurt: het beste behoud van lekker en veilig fietsen!

#### Onze winterbeurt omvat:

- Wielen richten
- Spaakspanning controleren
- Versnellingen afstellen
- Remmen stellen
- Wiellagers smeren
- Trapas demonteren / vetten
- Balhoofd vetten / afstellen
- Fiets reinigen & poetsen
- Fiets geheel nazien
- Kostenloze montage eventuele vervangingsonderdelen

Dit alles voor slechts € 75,-

#### Maak direct een afspraak

Bel ons op 0493-691355 of mail naar [info@lukevanleeuwen.nl](mailto:info@lukevanleeuwen.nl) voor het maken van een afspraak.

#### Alle fietsen zijn welkom bij Bike Totaal Luke van Leeuwen

Heb je je fiets niet bij Bike Totaal Luke van Leeuwen aangeschaft? Geen probleem!

Wij onderhouden alle merken en type racefietsen, mountainbikes en toerfietsen.



**Bike Totaal**  
**LUKE VAN LEEUWEN**  
ASTEN

Burgemeester Wijnenstraat 21  
5721 AG ASTEN  
Tel: 0493 691 355  
[info@lukevanleeuwen.nl](mailto:info@lukevanleeuwen.nl)  
[www.lukevanleeuwen.nl](http://www.lukevanleeuwen.nl)

tijd voor  
**HET NIEUWE  
FIETSEN!**

## VISIE AVOND TWC

Gehouden: 14 November

De voorzitter heet iedereen welkom. Geweldig dat 22 personen bereid waren om mee te denken over de toekomst van TWC.

Doel van de avond: aan het einde van de avond willen we een 5 tal actie punten hebben waar we mee aan de slag kunnen.

### Missie en Visie

We hebben op de laatste ledenvergadering de missie en visie van TWC kenbaar gemaakt aan onze leden.

Een missie is iets wat je nastreeft. Wat voor club willen we zijn en hoe willen we gezien worden?

Een visie heb je nodig (is een middel) waarmee je je doelen nastreeft en probeert te realiseren.

### Missie TWC:

TWC Asten wil een actieve fietsclub zijn, waar leden met veel plezier hun hobby (fietsen) in verschillende disciplines kunnen beoefenen.

### Visie TWC:

- 1) TWC Asten wil een actieve club zijn die interessant gevonden wordt, ook door jongere renners.
- 2) De club moet aantrekkelijker worden door vernieuwing en verjonging, waardoor alle leden zich meer thuis voelen bij de club.
- 3) Het bestuur zal haar leden stimuleren en ondersteunen om een gevarieerd aanbod aan activiteiten te organiseren, waar ook de jongere leden aan deel gaan nemen.
- 4) CONCLUSIE: TWC wil aantrekkelijker worden voor *jongere* leden. (zonder dat voor de oudere leden minder leuk wordt)

### Waar staat TWC vandaag de dag.

- 1) TWC Asten is een grote, actieve club!
- 2) Financieel gezond.
- 3) Met veel activiteiten die goed bezocht worden door onze leden.
- 4) Weinig aanwas van jongere renners.



### 3 beleidsthema's

- 1) Aantrekkelijk zijn voor bestaande en nieuwe "jongere" leden
- 2) Imago van de club versterken
- 3) Interne- en externe communicatie verbeteren

De aanwezige leden werden verdeeld in 3 groepen en brainstormden over de 3 beleidsthema's. Met in het achterhoofd hoe kunnen we aantrekkelijker worden voor jongere leden. De leden werden uitgedaagd om zoveel mogelijk ideeën op te schrijven. De ideeën werden gepresenteerd door iemand uit de groep.

De meest aansprekende ideeën zijn omgezet naar 5 actiepunten:

- 1) App-groepen opzetten vanuit de vereniging om de leden te informeren.
- 2) Brede activiteit voor alle leden en ook voor niet leden. Bijv. een meerdaagse waar je naar toe kunt werken-> doelbewuste uitdaging. Ook om nieuwe leden aan te trekken. Promoten in de media.
- 3) Meer publiciteit -> voor/na activiteit.
- 4) Opvang nieuwe leden / leden moeten zich snel binnen de club thuis voelen.
- 5) Veiligheid / respect voor elkaar. Routes moeten kloppen. EHBO kit

Ook genoemd werden de onderstaande punten:

- Spinning voor TWC leden.
- Club uitdragen door deelname aan andere activiteit
- Leerlingen van het Varendonk erbij betrekken
- Samenwerken met andere verenigingen/sporten
- Reclame tijdens braderie
- Vaker een foto's plaatsen
- Geef de club een gezicht.
- Opzetten van een smoelenboek op de site.
- FB – Siris – weekbladen
- Filmpje op site mountainbike.nl
- Bike Totaal - Luke van Leeuwen reclame laten maken.
- Workshops (Info avond) organiseren voor leden en ook niet-leden:

- Training / voeding
- Fiets onderhoud
- Clinic ATB / wegfiets
- Blessures

Voor onze club zou het goed zijn als deze actiepunten een vervolg zouden krijgen.

We willen onze leden vragen om die samen uit te werken. Spreek een paar fietsmaten aan en kies samen een item uit de lijst waaraan jij zou willen werken. Samen met een paar fietsvrienden werk je in een klein groepje aan één item, hoe dit het beste vormgeven kan worden. Best leuk om te doen toch?

Je bent niet alleen bij een club om te consumeren maar ook om te produceren. Een club kan niet bestaan zonder vrijwilligers.

*Dus TWC-ers laat van je je horen!!!*

Wil je meer weten hierover? Stel gerust een vraag of neem contact op met mij of een ander bestuurslid.

Jos Moors. Mobiel: 06-10286639 of mailen kan ook:

[voorzitter@twcasten.nl](mailto:voorzitter@twcasten.nl)

-----//-----

## **Waarom van race over op de MTB.**

De winter is vreemd genoeg voor veel wielrenners de enige reden om de racefiets te verruilen voor de mountainbike. Trainen met interval tijdens intensieve tochtjes op mooie bospaden. Het geeft een leuke afwisseling, houdt de conditie op peil en is goed voor de coördinatie. Neem ook in de zomer eens het onverharde pad, verandering van spijs doet eten.

Ik ben Addy Raaijmakers, triathleet en fanatiek MTB'er in winter en zomer. Door NTFU gecertificeerd MTB-instructeur en vind het gaaf om mensen kennis te laten maken met hun (on-)mogelijkheden van mountainbiken.

Eerst even wat een mountainbike (MTB) is; het geen All-terrain Bike (ATB), dat is een omgebouwde fiets met lampen voor het stadsverkeer. Een MTB is niet persé een bergfiets, als je naar beneden wilt crossen doe je dat met cross-country, enduro of downhill.

Een MTB biedt veel verschillende mogelijkheden om te rijden. Het meest bekende is het rondje rond de kerk, ook goed om rustig mee te beginnen en de eerste kennis te maken met het rijden op de mountainbike. Veelal zijn het hier de vlakkere paden die redelijk



begaanbaar zijn. Dit is vooral goed omdat het een behoorlijke andere fietstechniek betreft dan het normale fietsen op de weg. Hierover later meer. Op het moment zijn de Night-Bike-Rides erg in trek. Veel MTB'ers trekken er in de avonden, al dan niet alleen, op uit om voorzien van flinke

verlichting op verharde en onverharde paden te trainen.

Zit je al wat langer op de fiets en heb je vertrouwen gekregen in het rijden op de mountainbike ga dan eens wat verder (weg). Je komt dan bij het cross-country rijden terecht.

Met het cross-country rijden zoek je meer het geaccidenteerd terrein op. Hiervoor moet je wel verder weg en ga je uitdagendere paden en single-tracks rijden.

Voor dit intensievere rijden wordt wel meer gevraagd van mens en materiaal. Hierbij komt meer fietstechniek kijken en ook ga je meer veerweg nodig hebben.

Blijf je opschakelen dan ga je naar het enduro rijden. Voor het enduro rijden zoek je de pittigere paden met rotsen, wortels en flinke bochten waarbij de helling ook nog eens zorgt voor een stevige snelheid. Je volgeveerde fiets moet dan wel een behoorlijke veerweg hebben om uiteindelijk beneden te komen en ben je verplicht om veel protectie te dragen. In wedstrijd verband fiets je naar boven en tellen enkel de gemeten afdalingen.

De stages (afdalings) worden gemeten en opgeteld en bepalen je uiteindelijke eindtijd. Heb je dan nog kamikaze-ambities dan ga je nog downhill rijden met een speciaal geprepareerde fiets met een gigantische veerweg. Volledige lichaamsprotectie en full-faced helm zijn verplicht.

Maak eerst eens kennis met de MTB-fiets. Voel hoe hij past en wat je prettig vindt om mee te rijden. Ga testrijden met een hardtail, fully, fatbike. Staat alles goed afgesteld en heb je vertrouwen in de fiets en ontdek wat je met de fiets kan. Vaak is dat veel meer dan je denkt. Ga eens rijden met clubgenoten die al langer rijden, ze weten de leuke paden en kunnen misschien tips geven.

Een wielrenner gaat nog weleens alleen op pad, met de MTB is dat echt af te raden. Er zijn er minder toevallige voorbijgangers die je bij een crash kunnen helpen.

Het fietsen in een groep is in het bos echt anders dan op de verharde weg. Het is extra belangrijk om op elkaar ingespeeld te zijn en te kunnen inschatten wat je voorganger doet. Je kunt moeilijker anticiperen, ga daarom ook nooit vlak achter een vreemde rijden als je geen overzicht hebt.

De onoverzichtelijke bospaden met allerlei onverwachte hindernissen kunnen tot gevaarlijke situaties leiden.

Communiceer met elkaar en andere gebruikers. Liefst met spraak en niet met je handen. Je handen heb je veel te hard nodig om alles heel te houden en op het rechte pad te blijven. Roep korte duidelijke woorden, een heel verhaal kan niemand volgen terwijl hij fietst.

Fietsvaardigheden zoals remmen en bochtentechniek zijn met mountainbiken anders dan met wielrennen. Ook wezenlijk is kennis van materiaal, zoals remblokjes, type banden en bandenspanning.

Train je basisvaardigheden door te oefenen. Verdiep je in fietstechniek en maak je die eigen zodat je die onbewust kunt inzetten als het onverwacht nodig is. Het zal je in gevaarlijke en onverwachte situatie redden. Kun je een ongevraagde situatie goed beëindigen kan het een plezier geven voor je hele ploeg. Jouw crash betekent vaak ook voor de rest het einde van het plezier en van de rit.



Fietsvaardigheid, kennis over de techniek van je fiets, conditietraining en wat je nodig hebt om zelfredzaam te zijn als je onderweg bent. Wat spreekt je aan en op welk gebied wil je meer? Maak deze winter eens (opnieuw) kennis met het mountainbiken!

Addy Raaijmakers

## Wie helpt John KOPPP?

### Oproep om te gaan wandelen:

De meeste van ons zullen John Kopp wel kennen.

John is al sinds 2000 lid van TWC en zeer gezien bij allerlei tochten. Maar... nu heeft John een oogoperatie moeten ondergaan waardoor het voor hem niet mogelijk is om te fietsen.

John kan geen TV kijken, kan niet op de computer, kan niet lezen en dus ook helemaal niet fietsen.

Het enige wat hij kan is wandelen. En dat is dan ook het enige wat hij doet.

Maar als hij er alleen op uit gaat, komen toch steeds de gedachte weer naar voren; Komt het nog wel ooit goed met mij, kan ik in de toekomst nog wel iets, wordt ik niet helemaal blind, kan ik nog wel ooit fietsen?

Daarom zou hij het leuk vinden om met andere mensen te wandelen zodat hij het een en ander te buurten heeft en zijn zinnen kan verzetten.

Ik kwam hem toevallig tegen op een van zijn wandelingen en daar gaf hij aan het erg leuk te vinden als er mensen zijn die hem een of meerdere keren willen vergezellen op zijn wandelingen.

Er zullen ongetwijfeld mensen zijn die naast fietsen bij onze club ook van wandelen houden. En als je toch gaat wandelen **BEL HEM EVEN OP** en maak een afspraak.

Zijn telefoonnummer is **06-10127333**.

Jos Verheijen

**1** vloeistofhoogtemeter

**2** vriezend weer

**3** godsdienstig

**4** herkauwer

**5** bergbeklimmer

**6** getrouzel

**7** plaats in Nederlands Limburg

**8** kansspel

**9** dans

**10** rijtuig met een trekdier

**11** plant

**12** plaats in Schotland

**13** keukengerei

**14** riek

**15** toonzaal

**16** onvast

**17** windstreek

**18** matrijs

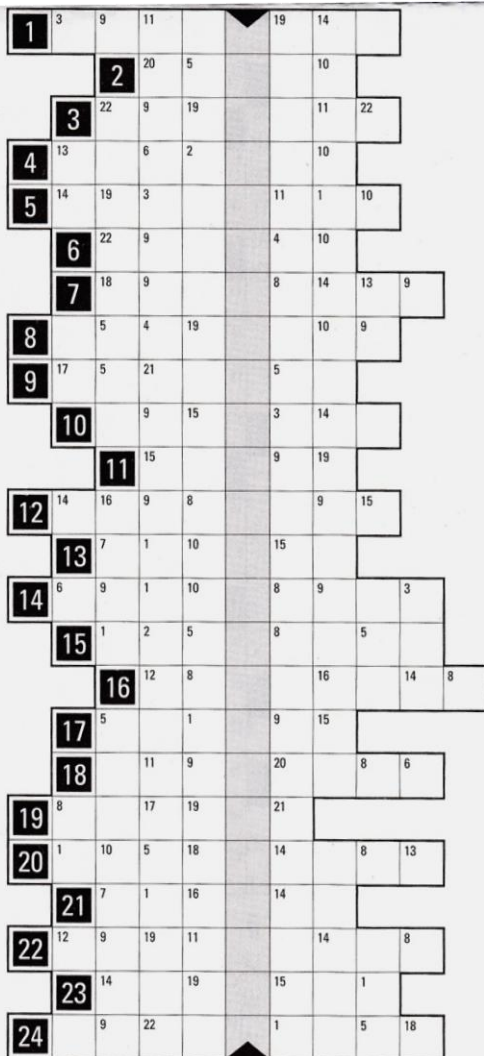
**19** snelle reactie

**20** lievelingsonderwerp

**21** sportaccommodatie

**22** toegegeven

**23** gaandeweg

**24** wapen

**Variabundel 270**
**71**

**WIST U DAT.....**

- Luuk van Leeuwen zijn winkel gaat verbouwen
- Hij die in het nieuwe jaar feestelijk gaat openen
- Hij daar meteen een nieuwjaarsreceptie aanvast knoopt
- Alle T.W.C. leden dan welkom zijn.
- Er voor iedereen een drankje en een hapje klaar staat
- Die receptie is op 7 januari 2017
- Deze duurt van 12.00-16.00 uur
- De dag erna onze veldtourtocht is.
- We hopen op evenveel deelnemers als vorig jaar.
- Het veel van het weer afhangt.
- We alle sponsoren van T.W.C. die ons op een of andere manier gesteund hebben nogmaals hartelijk danken.
- We ook alle chauffeurs van de bus bedanken voor hun inzet.
- We van enkelen van hen afscheid nemen nu er op dinsdag avond geen bus meer nodig is.
- In 2017 de 40é fietsdriedaagse word georganiseerd
- De voorbereidingen hiervoor al in volle gang zijn
- We er een groot spektakel van maken.
- We ook zeker veel T.W.C. leden verwachten.
- Dit staat te gebeuren op 1-2-3 augustus
- Je dat alvast in je agenda kunt noteren.
- We van de redactie jullie alle goeds wensen in 2017.