



DEN TUBE

Clubblad voor de leden van
TWC Asten

Nr.3
41e jaargang
Juni 2015

REDACTIE

Francien Knoops
Ria de Jong
Jos Verheijen
Martien Vervoordeldonk

DRUKWERK:

Theo Timmermans
Jan van Bommel
Harrie van de Ven

SECRETARIAAT

Keesomstraat 19
5756AZ VLIERDEN
Tel: 0493-319518
twcasten@gmail.com
www.twcasten.nl

GSM-busje: 06-51979959

Bankrekening IBAN nr:
NL04ABNA052.34.46.438

REDACTIEADRES

Driehoekstraat 8, Asten
m.vervoordeldonk@chello.nl

KOPIJ

voor het volgende nummer
inzenden voor

1 augustus 2015

Voorwoord

Beste fietsliefhebbers

Dit is Den Tube nummer 3 en dat wil zeggen dat het jaar al weer half om is.

Terugkijkend op het afgelopen half jaar mogen we gerust stellen dat alles goed is verlopen.

Een redelijke opkomst op de veldtoertocht, iedere zondag veel blauw op de markt, meer deelname aan de Klaver van Brabant,

Ook op de kampioenschappen was de deelname redelijk.

Een geslaagde Ladies Day dit jaar en met mooi weer was de gedenktocht voor ons ontvallen erelid Thieu Hoefnagels weer een succes.

In het tweede half jaar staan er zeker geen mindere activiteiten op het programma.

Natuurlijk is onze fietsdriedaagse wel het belangrijkste van alle activiteiten.

Laten we hopen dat het weer meewerkt en vele de weg naar Asten zullen vinden.

Verder hebben we dit jaar nog:

De Nederlandse Kampioenschappen toerfietsen in Dieren.

De monstertocht Asten- Slenaken- Asten

Kampioenschappen ATB

Frank van Stekelenburg Assurantiën Night Bike.

En als afsluiting de Feestavond in november

Dus er is nog genoeg te doen om lekker met T.W.C. bezig te zijn.

De redactie.



Van de Voorzitter

Fietsvrienden,

Momenteel genieten we van prachtig weer en wordt er volop genoten in de buitenlucht. We kijken terug op een geslaagd eerste deel van het wegseizoen. Regelmatig (bij droog weer) mooie opkomsten op zondag ochtend, dit stelt ons zeer tevreden. De onderlinge sfeer is uitstekend en er werd sportief gekoerst. Er werd goed rekening gehouden met de verschillende soorten deelnemers en eenieders mogelijkheden. Ging het soms voor een enkeling te hard, dan werd verzocht of het wat zachter kon.

Enkele eenzijdige ongelukjes zijn er voorgevallen, twee bij het mountainbiken en drie met de racefiets. Erg vervelend voor degene die het betrof, maar gelukkig waren het geen erg grote incidenten. Dit is te danken aan het enthousiasme, het verantwoordelijkheidsgevoel en de sportiviteit van alle deelnemers.

We kijken terug op een geslaagde Ladies Day

Een speciaal woordje van dank aan de dames Anne – Marij – Maria en Anja, met steun van Math en Harrie, zij hebben er samen weer iets moois van weten te maken. Een prachtig evenement.

Helaas was het weer die dag net niet super te noemen. Ondanks dat het geen zonnige dag was, klonken er positieve geluiden van deelnemers die zichtbaar hadden genoten. Hier moeten we zeker mee door gaan.

We hebben een geweldig mooie club. Bedankt mensen voor de goede sfeer en het sportieve gedrag. We kijken dan ook uit naar het tweede deel van het wegseizoen. Heel veel plezier gewenst!

Thieu Hoefnagels Memorial, zondag 14 juni.

Zittend op het terras bij Van Hoek, nagenietend van de rit onder het genot van een Radler werd mij gevraagd om een stukje te schrijven over de THM.

Nou ben ik niet zo'n schrijver, maar ik heb me toch over laten halen.

Ik zal me eerst eens voorstellen. Ik ben Armand Coppieters. Voor wie dat niets zegt, sommige herkennen mij misschien als degene met de Isaac fiets met schijfremmen. Ik ben ongeveer sinds medio maart lid van TWC Asten. Voor mijn beroep heb ik een eigen administratiekantoor. Ik fiets nog niet zo lang. Dit wordt nu het 3^e seizoen. Eerste 2 jaar alleen en nu dan bij TWC Asten. Een besluit waar ik zeer blij mee ben.

Na deze korte inleiding nu dan de THM.

Op zaterdag nog even de website gecheckt en daar stond het berichtje van Jos Moors dat we met groep 2 de 60km zouden rijden en voor degene die nog zin hadden gevolgd door de 45km. Dat leek me wel wat. Dus op tijd bij van Hoek om in te schrijven en zo rond 9 uur gaf groep 3 de aftrap. Wij volgden vrij kort daarna met zo'n 9 a 10 man. Al spoedig hadden we een lekker tempo, aangevoerd door Jos en Rudy. Al kletsend werd me op een gegeven moment gevraagd of ik mijn lekke band van 2 weken geleden al geplakt had. Ik antwoordde "Nee, die binnenband heb ik weggegooid. Ik heb vorig jaar een keer een set van 10 binnenbanden gekocht. Die heb ik dus genoeg."

Had ik nou mijn mond maar gehouden, want dit onderwerp was de goden verzoeken. Na zo'n 20km tussen Bakel en De Mortel, was het weer raak. Gelukkig schiet heel de groep dan te hulp en is het euvel gauw weer verholpen, maar leuk is anders. Laat de grapjes maar komen: die voorraad van 10 stuks is zo op met dit tempo.

Inmiddels waren we ook ingehaald door een aantal dames, alsook groep 3 van TWC Asten. En lol dat ze hadden. Wij weer

op weg, maar ja, als je zo een tijdje stil hebt gestaan, dan is zo'n groep 3 zo een eind weg.

Uiteindelijk hadden wij ook onze lol, want volgens mij ergens op de weg tussen De Rips en Milheeze stonden zij met een leuke band. Toen konden wij lachen.

Na de 60km hebben we met zijn allen wat gedronken bij Van Hoek. Kroop in de morgen de zon nog af en toe weg, nu was de zon volop aanwezig en was het perfect fietsweer.

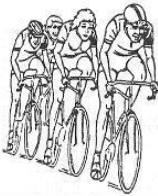
Voor het 2^e rondje van 45km bleven we met 5 man over. We hadden eigenlijk van begin af aan er een flink tempo in zitten. In het begin kon ik nog een behoorlijk stuk op kop zitten, maar na een tijdje moet ik mijn meerdere wel erkennen en moet ik even bijkomen uit de wind. Ik heb toen nog wel een goede les geleerd: neem geen gelletje als je nog flink aan het nahijgen bent. Die stroperige gel schoot even verkeerd en het leek wel of ik even geen lucht kreeg. Na gedronken te hebben ging dat gelukkig weer weg. We hielden met zijn allen het tempo flink hoog en zo af en toe kon ik mijn steentje bijdragen. Naar mijn zin kan ik dat nog niet lang genoeg.

Op het lange stuk bij het Hippisch Centrum in Deurne ging het er even echt om. Kop over kop werd er doorgetrokken. Op mijn gps kan ik zien dat we op een moment 39+ op de teller hadden. Ik kan me nog herinneren dat ik tegen Jos zei: "even los laten, anders kom ik er niet overheen". En daarna ging bij mij ongeveer het kaarsje uit en moest ik de andere 4 loslaten. Even later stonden ze weer keurig op mij te wachten. Samen uit, samen thuis. Geweldig. Toch nog thuisgekomen met een gemiddelde van 31,8. Na afloop nog even nagenieten op het terras bij Van Hoek.

Een heerlijke rit gehad. Bedankt.

Armand.

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN NTFU



In augustus is weer het Nederlands Kampioenschap Toerfietsen van de NTFU. Dit jaar wordt dit kampioenschap gehouden in Dieren op de Veluwe en is op zaterdag 29 augustus.

Afgelopen jaar waren we met 3 (DRIE!!) ploegen van elk 7 heren/dames aanwezig

op dit kampioenschap in Den Dungen.

Uiteraard willen we dit jaar daar niet voor onder doen!!

Dus TWC'ers: meld je aan!! Het was en is altijd een heel gezellige dag zo

met een grote groep ergens gaan fietsen. Voor de duidelijkheid: het is geen wedstrijd

maar we fietsen op een vooraf opgegeven gemiddelde snelheid van 22 TOT 28 KM/UUR

dus dat is voor niemand een probleem. Graag aanmelden bij:

Albert de Jong, per mail of telefonisch:

dejongalbert@hotmail.com of 692551.



Kleding Bestellen

Vanwege de vele nieuwe leden die we de laatste tijd hebben mogen begroeten zijn we aardig door onze voorraad kleding heen. Daarom ga ik weer kleding bestellen. Dus dames en heren TWC'ers; Wil je nog een shirt, broek, winterjack, handschoentjes, been-of armstukken, sokken (wit of zwart)?

Bestellen kan door te bellen of te mailen met Ria de Jong

tel.0493-692551 of

06-43994213 E-mail: dejongalbert@hotmail.com

Plus actie

De spaar actie van de Plus supermarkt is weer ten einde.

De leden van T.W.C. hebben dit jaar voor €334,- aan spaarkaarten ingeleverd.

Dat is tot nu een record.

Er is dit jaar geen bijeenkomst met alle deelnemende clubs bij Jan van Hoek.

Het gespaarde geld wordt aan de penningmeester overgemaakt.

De tien beste collages die in de winkel hangen worden door de Plus via E-mail

Uitgenodigd om in de winkel de prijzen die hieraan verbonden zijn in ontvangst te nemen.

De eerste prijs is €250,- de 10é is nog €25,-

Deze prijzen zijn bij het drukken van deze Den Tube nog niet bekend maar we zitten wel bij de tien beste en we zullen in het volgende nummer van Den Tube dit dan bekend maken.

Martien.



Doordeweeks tochten / naar Limburg, Ardennen of Eiffel?

Omdat steeds meer mensen doordeweeks overdag de mogelijkheid hebben om te fietsen lijkt het een goed idee om regelmatig een langere tocht te fietsen vanuit Asten, of om naar Limburg, de Eifel of de Ardennen te gaan.

Gedacht wordt aan de dinsdag of woensdag.

Belangstelling?? Laat het even weten aan Bert Damen, die zal dan, zodra er plannen zijn, je dit laten weten.

Geen enkele verplichting, Bert moet alleen weten wie in principe belangstelling heeft en zal je daar dan enkele dagen van te voren over berichten. Indien er genoeg belangstelling is kan de TWC aanhanger mee en kan er met 1 of 2 auto's gereden worden waarbij de benzine dan samen betaald wordt.

Mailen naar bert.damen50@gmail.com



Van het Damesfront.



De Ladies Day zit er weer op. En alles is goed verlopen.

Zowel op de rustplaats als bij terugkomst bij Café van Hoek kreeg de organisatie diverse complimentjes. De dames waren enthousiast en ze vonden het een mooie route die goed was uitgepijld. Martien, Wim en Harrie bedankt voor jullie medewerking. Een uitgebreid verslag van

deze Ladies Day staat elders in Den Tube.

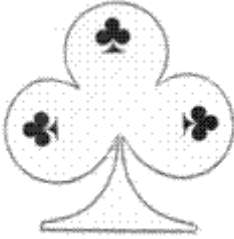
Zoals de laatste jaren gebruikelijk wordt op dinsdagavond met de kermis en tijdens de zomeravondactiviteiten gestart bij de kerk. Houdt hier AUB rekening mee.

Op dinsdag 4 augustus staat de fietsdriedaagse op het programma dan is er dus geen dinsdagavondtocht.

Tenslotte wil ik nu alvast mededelen dat op 15 sept. de laatste dinsdagavondrit van het seizoen is, met aansluitend een evaluatie.

Maria Geboers

Klaver van Brabant



Piep piep piep het is nog een beetje donker als de wekker afloopt op deze vroege en koude zondagmorgen.

Na de gewoonlijke ochtendrituelen en enkele boterhammetjes, vlug een paar reepjes in het shirt gestopt, helm handschoenen en de overschoenen aan

en op de fiets naar Asten.

Na de eerste hindernis (het viaduct over het kanaal) vlug naar Van Hoek even opwarmen. Daar kwamen de eerste fietsers al binnen druppelen. Na wat te hebben gekletst en ingeschreven te hebben was het wachten tot de groep compleet was zodat we konden starten.

Groep 1 had vandaag enkele gastrijders in hun gezelschap. Al vlug klonk het "ja we kunnen".

Er moest nog heel wat bij gekletst worden dus al snel bleek dat we verkeerd zaten en we waren Asten nog niet eens uit. Dat belooft wat voor vandaag. Bij de eerste rotonde maar helemaal rond en terug. Gelukkig waren we niet de enige die verkeerd waren gereden want daar kwam groep 2 en 3 ook al aan. Al vlug zaten we weer op het goede spoor en ging de vaart er in. Zo slingerde we door het Brabantse landschap op weg naar de koffie en appelflappen.

Na een poosje werd er door een van de gastrijders al gevraagd waar de koffie bleef. Al snel kwam daar het antwoord "hier links dan rechts een stukje recht door en dan weer links en dan zijn we er". Ooo was daar het antwoord van de enig vermoeide gastrijder en ja hoor, het klopte, daar was de rustpost. Snel naar binnen voor de koffie met de appelflap.

Na een poosje gingen we weer verder met de tocht nu op weg naar Asten. Al snel ging het gesprek over vorig jaar want daar kwam het gevaarlijke bochtje weer aan. Dit jaar kwamen we er ongeschonden doorheen. De vaart werd weer eens een beetje

opgeschroefd en slingerde we weer verder door het Brabantse land. En kwam er de opmerking “dit is geen klaver van Brabant maar een draai en keer route”. Het Astense kwam al weer een beetje in zicht. Na wat geschuif van positie in de groep wat door sommige werd aangeduid als parcourskennis gingen we weer verder. Toen er al weer een opmerking door de groep ging gaat da altijd zo hier. Hozoo? Werd er geantwoord ZE RIJE OUW HIER LANZAAM HELEMAAL NAAR DE KLOTE werd er terug geroepen. Dus werd er in de remmen geknepen en werd er wat rustiger aan gedaan. Bijna bij de finish sloeg het noot lot toch nog toe, een lekke band, deze was snel verholpen en kon de eindsprint beginnen.

Eenmaal terug in Asten nog wat nagepraat en kon ik weer aan de laatste hindernis beginnen. Ja inderdaad, weer het viaduct over naar huis. Thuis aan gekomen Strava weer uitzetten en alle kudoos weer in ontvangst nemen van deze toch weer mooie tocht door het Brabantse landschap.

Rob Cardinaal



Bedankt.

Wat was het een mooie dag op vrijdag 8 mei; de viering van ons 50-jarig huwelijksfeest en we waren vol verwachting wat de dag ons zou brengen. Nou het is me een feestje geworden. Al heel veel gelukwensen op de dag zelf op 6 mei. Maar ook op 8 mei wisten veel TWC-ers ons te vinden met gelukwensen, met de aanwezigheid op de receptie, attenties en cadeaus; teveel om op te noemen.

We denken in ieder geval met veel plezier terug aan deze dag. Aan allen die hieraan hebben bijgedragen onze hartelijke dank.

Jan en Lies Berkers

Dameskampioenschap 2015

Op dinsdag 28 april heb ik deelgenomen aan het damesclubkampioenschap van TWC. Er waren 10 dames die zich aanmeldden om een traject te gaan fietsen van 26,60 km. Het was een mooie zonnige dag met een stevig windje. Ik had me voorgenomen om bij het inschrijven 25 km gemiddeld op te geven tot er op dat moment spontaan 24,7 uit mijn mond kwam. (Wat later het juiste gemiddelde bleek



Het startsein werd gegeven en het eerste stukje werd ik door Albert de Jong begeleid. Daarna ging hij de dames tegemoet fietsen die al eerder gestart waren.

We hadden een klein briefje meegekregen met alleen de knooppunten erop. Zo heb ik heel ontspannen de eerste helft gefietst. Toen kwam ik op het punt waarop Joop Deenen de tijd op stond te nemen en ik iets hoorde roepen van harde wind tegen! Waarop ik de 2^e helft maar flink heb doorgetrapt! Weer bij Van Hoek aangekomen waren er nog verschillende dames onderweg. Nog vlug even de tijd genomen om te douchen.

Terug bij Van Hoek werd er rond acht uur de kampioen bekend gemaakt. Ik was erg benieuwd wie het zou zijn, maar zeker niet aan gedacht dat ik het zou kunnen worden. Daarom was ik ook erg verbaasd dat steeds mijn naam maar niet vernoemd werd. En ja hoor, alleen nummer 1 bleef over! Een wisselbeker, een waardecheque en een mooie bos bloemen mocht ik in ontvangst nemen! Toch stiekem blij om kampioentje 2015 te zijn met een grote dosis geluk!

P.s. Het knooppuntensysteem werd door 9 van de 10 dames als erg prettig ervaren. Dankjewel organisatie voor de mooie tocht. Groetjes Ria Cortenbach

Ladies day, 40 en 70Km



Fietsen op wat voor manier dan ook, is een stukje ontspannen bewegen!

Dat bleek zondag 31 mei met de Ladies Day, een diversiteit aan fietsende dames.

Van alle leeftijden, en een veelzijdigheid aan fietsen.

Ondanks dat de weersvoorspellingen niet al te best waren was er een behoorlijke opkomst. Om 10.00u was de gezamenlijke start, terwijl iedereen stond te wachten werd met een vrolijke noot door “onze” TWC handyman het startsignaal gegeven. De sfeer zat er goed in.

De voorste dames stonden in de startblokken en bij het afgaan van de hoorn waren ze gelijk weg voor de 70 Km. In eerste instantie was de groep vrij groot maar door het tempoverschil en een stukje veiligheid werd er na enkele km's besloten om de groep op te splitsen.

Het fietste heerlijk en iedereen uit de groep verrichte kopwerk. Het tempo zat er aardig in en via Vlierden, Bakel, De Mortel bereikten we de pauzeplaats in Milheeze.

Er werd niet lang gepauzeerd, even een toiletstop, wat eten en drinken en off we go!

Vanaf Milheeze naar Deurne, Ommel terug naar Asten.

Uiteindelijk hebben we geen regen gezien maar de laatste 20 Km deed de wind erg zijn best, het ging steeds harder waaien.

Doordat het laatste stuk van de route vooral sociaal gefietst is hebben we de tocht van 70 Km gezamenlijk volbracht. Samen uit samen thuis!

Nordeifeltour 2015

Beste wielervrienden,

Op zondag 17 mei zijn we met een tweeëntwintigtal TWC'ers afgereisd naar het Duitse Eicherscheid bij Monschau. Ook wel de 'parel van de Eifel' genoemd. Met de TWC-aanhanger volgeladen met hoogwaardig materieel was het een reis van anderhalf uur voor de meesten. Voor sommigen was het niet even makkelijk te vinden, want er waren ook leden die het plaatsje Eicherscheid, op een ander continent hadden gevonden. Desalniettemin konden rond 9 uur de meesten beginnen aan een perfect , door WTC Klimmen, georganiseerde tocht.

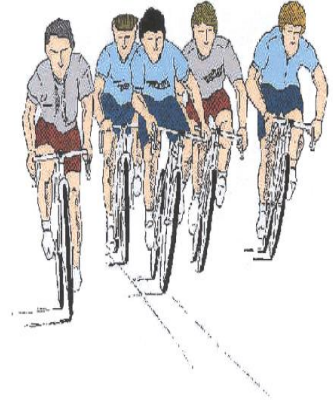
De weersomstandigheden waren prima en de eerste hoogte meters op de Dedenborn-Forsthaus Rothekeuz (7 km. 604 meter hoog) verliepen vlotjes voor de meesten. Wat opviel was dat de meeste sneeuw al was gesmolten op de top.

Na al dat klimwerk is het altijd heerlijk om de afdaling in te zetten. Snelheden van meer dan 60 km/u zijn voor de doorgewinterde TWC'ers een fluitje van een cent. Gelukkig, na ongeveer 60 km., was de eerste pauzeplaats in zicht. Hier hebben we onze energievoorraad weer op peil gebracht met lekkere Duitse muesli broodjes en energiedrank. Daarna gingen we van start voor deel twee van route 3.

Na een gevaarlijke afdaling kregen we een pittige klim van 15% voor de kiezen. Terugschakelen naar het lichtste verzet en proberen naar boven te komen was het advies. Deze klim was zo steil dat er verschillende mensen lopend naar boven gingen. Zo ver als wij hebben meegekregen zijn de meeste TWC'ers fietsend boven gekomen.

Toen we de eerste lus van ongeveer 80 km. hadden afgerond, kwamen we weer op de startplaats bij de Tenne in Eicherscheid aan. Hier kon worden bijgekomen met "kaffee und kuchen" en andere versnaperingen van de vele hoogtemeters die al in de benen zaten. Maar route 1 of 2 stonden ook nog op het programma.

Rond 17:00 uur hadden we 150 km. en ca. 3000 hoogte meters achter de rug en hadden we de finish bereikt. Moe maar voldaan konden we terug kijken op een goed georganiseerde tocht door het mooie Eifel gebied. Onder het genot van een Deutsches Schwartz bier en een Bratwurst met Zwiebeln vierden we de 38^e verjaardag van Bjorn en een sportieve mooie fietsdag. Na een voorspoedige terugreis kwamen we ca. 19.00u weer in Asten aan.



Vriendelijke groeten,
BjoRuRacing (BRR) Asten.



Donderdagmiddaggroep.

Enkele TWC-leden van de grote groep die dinsdagmiddag om 13.00 fietsen rijden nu ook op de donderdagmiddag zelfde tijdstip.

Dus degene die zin hebben om dan ook mee te rijden: je bent van harte welkom.

Er wordt beetje harder gereden dan de dinsdagmiddag.

Een T.W.C.er

Van het ATB front:

Toertochtkalender

Zoals bekend worden er in de zomermaanden erg weinig ATB tochten georganiseerd. Toch kunnen we nog aan de volgende tochten deelnemen in de maanden juli en augustus:

Datum	Plaats en afstand
25-07	Boxmeer 50 en 80 km.
15-08	Helvoirt 30, 40 en 50 km.
30-08	Boxmeer 35 en 55 km

Vertrek vanaf de garagebox aan de Kerkstraat om 8.30 uur, vervoer in onderling overleg. Als we een rondje in de buurt gaan rijden is verstrekt om 8.45 uur bij Jan van Hoek!!!

Voor nadere info over de tochten zie www.ntfu.nl of www.mtb-kalender.nl.

We kunnen ook afspreken om een vaste route te gaan rijden, in onze omgeving maar we kunnen natuurlijk ook verder weg, bv. Zuid Limburg en Groesbeek.

Tevens rijden we op de dinsdagavond een tochtje rond Asten, start om 19.00 uur bij Van Hoek.

Twan Bekx stuurt donderdags (tenminste als hij in de gelegenheid is) een mail naar de hem bekende ATB-ers met daarin de tocht die we zondags gaan rijden en hij regelt, als we niet in Asten rijden het vervoer.

Wil je ook op de hoogte gehouden worden waar we op zondag gaan ATB' en, s.v.p. een e-mail naar: twcasten@gmail.com.



Met vriendelijke groeten,
namens de ATB commissie:
Wim Keukens

Routes dinsdagavond groep 4

Dinsdag	07 juli	route 36	51 km	
Dinsdag	14 juli	route 29	42 km	Asten kermis
Dinsdag	21 juli	route 16	41 km	
Dinsdag	28 juli	route 20	43 km	
Dinsdag	04 aug	Astense Fietsdriedaagse		
Dinsdag	11 aug	route 26	53 km	
Dinsdag	18 aug	route 18	37 km	
Dinsdag	25 aug	route 19	34 km	
Dinsdag	01 sept	route 5	29 km	
Dinsdag	08 sept	route 24	25 km	(vertrek 18.30)
Dinsdag	15 sept	route 34	23 km	(vertrek 18.30)

Routes dinsdagavond groep 5

Dinsdag	07 juli	route 35	30 km	
Dinsdag	14 juli	Asten kermis		
Dinsdag	21 juli	route 37	30 km	
Dinsdag	28 juli	route 6	32 km	
Dinsdag	04 aug	Astense Fietsdriedaagse		
Dinsdag	11 aug	route 8	31 km	
Dinsdag	18 aug	route 21	29 km	
Dinsdag	25 aug	route 26	27 km	
Dinsdag	01 sept	route 28	27 km	
Dinsdag	08 sept	route 18	25 km	(vertrek 18.30)
Dinsdag	15 sept	route 3	25 km	(vertrek 18.30)

Zondagmorgen groep 4 (was voorheen dames)

Zondag	05 juli	Route 26	53 km.
Zondag	12 juli	Route 40	59 km.
Zondag	19 juli	Route 32	51 km. Nieuw 34
Zondag	26 juli	Route 38	56 km. Nieuw 3
Zondag	02 aug.	Route 26	53 km.
Zondag	09 aug.	Route 21	59 km.
Zondag	16 aug.	Route 31	58 km. Nieuw 5
Zondag	23 aug.	Route 41	60 km.
Zondag	30 aug.	Route 30	43 km.

Chauffeurslijst Dinsdagavond Tocht

Dinsdag	07juli	Ben Roze
Dinsdag	14juli	Petra v.d.Burg
Dinsdag	21juli	Nico v. Oosterhout
Dinsdag	28juli	Jan v. Bommel
Dinsdag	04aug	geen fietsen(driedaagse)
Dinsdag	11aug	Frans Vervoordeldonk
Dinsdag	18aug	Ben Roze
Dinsdag	25aug	Petra v.d.Burg.

Chauffeurslijst Zondagmorgen

Zondag	05juli	Frans Vervoordeldonk
Zondag	12juli	Twan Coolen
Zondag	19juli	José Verheijen
Zondag	26juli	Willie Joosten
Zondag	02aug	Frans Vervoordeldonk
Zondag	09aug	Twan Coolen
Zondag	16aug	José Verheijen
Zondag	23aug	Willie Joosten
Zondag	30aug	Frans Vervoordeldonk

Route Zondagmorgen tochten (groep 2 en 3)

Zondag	05juli	Route 11	58km
Zondag	12juli	Route 7	65km
Zondag	19juli	Route 28	70km
Zondag	26juli	Route 13	69km
Zondag	02aug	Route 30	78km
Zondag	09aug	Route 24	84km
Zondag	16aug	Route 9	78km
Zondag	23aug	Route 32	63km
Zondag	30aug	Route 12	76km

38e FIETS-DRIEDAAGSE

ASTEN

04 - 05 - 06 Aug 2015

AFSTANDEN: 30 - 45 - 60 KM.



**Georganiseerd door:
Stichting Activiteiten T.W.C. Asten
met medewerking van**



Toeristen Wielers Club Asten

Fiets driedaagse.

In de maand augustus houden we weer onze fietsdriedaagse. Op 4-5-6- augustus zal het weer een drukte zijn van fietsers op de markt.

De bestuursleden van stichting activiteiten T.W.C. Asten zijn al weer enkele maanden druk bezig om dit alles weer in goede banen te lijden.

Ook worden de vrijwilligers weer opgetrommeld om hun steentje bij te dragen, maar dat is geen probleem want als je eenmaal aan dit geweldige evenement hebt meegewerkt ben je er aan verslaafd.

De rest van de leden verwachten we wel aan de start. Starttijd is van 9.30 uur tot 13.30 uur, natuurlijk weer bij
Café Jan van Hoek

Men kan kiezen uit de afstanden 30-45 of 60 km

De eindcontrole sluit om 18.00 uur.

Er zijn dit jaar weer een paar nieuwe rustplaatsen en natuurlijk weer geheel vernieuwde routes die alle zijn uitgetijld.

Als het weer wat wil meewerken kunnen we er met zijn allen een mooi evenement van maken.

Dus tot ziens op onze fietsdriedaagse.

Martien



Weekend Heren

Het is nog vroeg maar je kunt je nu al aanmelden voor een schitterend weekend fietsen met de heren van TWC

We gaan dit jaar naar van der Valk in Vucht. Kosten € 225,-

Datum 11-12-13-sep. Aanmelden bij M.Vervoordeldonk

Uitslagen Kampioenschap dames:

Deel 1 = 14,46 km

Deel 2 = 12,14 km

		Opgeg. Snelh.	Deel 1 verschil	Deel 2 verschil	Totaal verschil
1	Ria Cortenbach	24,70	1	72	73
2	Anja Joosten	23,00	61	68	129
3	Ria de Jong	23,00	23	139	162
4	Marij Verhaegh	24,00	61	101	162
5	Maria Vervoordeldonk	24,68	130	96	226
6	Mariet vd Eerenbeemt	22,00	217	32	249
7	Mien Meulendijks	19,50	240	48	288
8	Anja Fritsen	22,90	205	185	389
9	Maria Geboers	17,60	361	118	479
10	Marij vd Eerenbeemt	23,50	243	341	584



Uitslagen Kampioenschap heren

		Opgeg. Snelh.	Deel 1 Verschil	Deel 2 Verschil	Totaal Verschil
1	Henk van Heugten	25.60	11	26	37
2	Adiaan Joosten	22.00	14	24	38
3	Ryan v.Laarhoven	27,91	33	41	74
4	Albert de Jong	26.00	88	1	89
5	Toon Meeuws	30.00	30	106	137
6	Theo van Dooren	25.20	18	129	147
7	Rudy Jansen	30.20	37	118	155
8	Jan van Bommel	26.50	55	103	158
9	Lau Joosten	27.30	11	160	172
10	Harrie Geboers	25.25	65	112	177
11	Jozef van Bussel	27.00	106	78	184
12	Math Verheagh	25.00	72	150	221
13	Ben Vervoordeldonk	25.00	164	70	233
14	Jos Verheijen	28.00	234	28	263
15	Erik Joosten	26.80	84	202	287
16	Jan vd Hurk	26.80	295	11	306
17	Jan Meulendijks	25.00	383	9	393
18	Mart.Vervoordeldonk	25.50	187	211	398
19	Bert Daamen	25.55	166	262	428
20	Hans Sonnemans	28.30	97	356	453
21	Armand Coppieters	24.50	155	330	485
22	Hans vd Eerenbeemt	26.00	342	170	512
23	Gerard Timmermans	27.70	271	249	520
24	Jos Moors	30.00	212	319	532
25	Harrie Manders	27.10	226	335	561
26	Wim vd Loo	25.20	655	76	731
27	John Welten	26.30	119	1289	1408
28	Piet Mestrum	25.80	1633	159	1792
29	Louis Haazen	23.00	fout	fout	fout



Verlag Kampioenschap heren

Na 7 keer TWC kampioen, 2 keer Nederlands kampioen en nog een paar keer districtskampioen met een team was het dit jaar voor het eerst dat ik bij een kampioenschap verkeerd ben gereden.

En we waren nog wel zo blij dat we nu via de knooppuntenroutes mochten rijden, waren we eindelijk verlost van het maar steeds op het papiertje gluren, wat op onze leeftijd zonder leesbril niet meer mogelijk is.

Wat het was, slordigheid, een black out of gewoon verkeerd gekeken? Vlak voor de controle ging ik rechtsaf in plaats van rechtdoor. Pas bij het volgende knooppunt bleek dat ik verkeerd zat. Als een hazewind omgedraaid en full-speed terug naar het vorige knooppunt, maar ja, als de controle vlak na het punt ligt waar het fout ging is dat natuurlijk nooit goed te maken. Een verschil van 234 seconden was dus het resultaat. Over het 2^e gedeelte was ik wel tevreden, een verschil van 28 seconden is acceptabel, hoewel ik door de perfecte prestatie van Henk van Heugten en Adriaan Joosten nooit kampioen zou zijn geworden. Tussen de eerste 2 zat een verschil van slechts 1 seconde. Henk van Heugten was de gelukkige winnaar. De eerste keer dat Henk, die jarenlang het opkomstklassement won, nu kampioen van TWC werd. Henk van harte GEFELICITEERD.

Over het systeem zijn de meningen verdeeld, als je hard rijdt zie je vaak pas op het laatst het bordje van het knooppunt. Van de andere kant, ik zei het al, lezen is ook niet alles.

In ieder geval heb ik genoten van de route, heen en weer over hetzelfde traject zie je dezelfde dingen toch weer in een ander perspectief.

Organisatie bedankt, en volgend jaar zin ik op WRAAK....

Jos Verheijen



Jaarprogramma 2015

4-5-6 augustus	Fiets-driedaagse (van Stichting Wieler Driedaagse, zie toelichting)
29 augustus	Nederlands Kampioenschap Toerfietsen inDieren
05 september	Asten Slenaken Astén
11-12-13 september	Fietsweekend Heren (zie toelichting)
15 september	Sluitingsrit dinsdagavond groep en vergadering dames
04 oktober	Kampioenschap ATB
24 oktober	Van Stekelenburg Assurantiën Night Bike
25 oktober	Sluitingsrit, alle geledingen.
07 november	Feestavond.
10 januari 2016	Veldtoertocht

WTC Peutie

Weerzien van WTC Peutie en TWC Astén

Vorig jaar tijdens de voorbereiding van de bevrijdingstocht, had de gemeente Astén, een brief gestuurd naar de gemeentebesturen van alle etappeplaatsen, dat in het kader van de 70 jarige bevrijding van Astén TWC een tocht zou fietsen van Normandië naar Astén.

De eerste gemeente die hierop reageerde was de stad Vilvoorde, zij hadden namelijk op 21 september een autovrije zondag, en deze fietstocht zou hier uitstekend bij passen. Zij wilden ons graag ontvangen,



en voor de begeleiding hadden zij 2 lokale wielclubs benaderd, WTC Peutie en WTC Heideroos. Ruim op tijd waren de 2 wielclubs op de afgesproken plek om de deelnemers van de bevrijdingstocht, en ook burgemeester Vos te begeleiden naar het stadhuis van Vilvoorde. Na de officiële ontvangst door 2 schepenen volgde een receptie met de nodige alcoholische streekproducten. Het was een gezellige boel, en daarom werd er ook gesproken over een herhaling in Asten.

Dit waren de mannen van WTC Peutie niet vergeten en begin dit jaar namen zij contact op met het comité van de bevrijdingstocht omdat zij een tocht wilden organiseren, Peutie Asten Peutie. Nadat zij door het comité voorzien waren van enkele adressen voor een overnachtingsplek in de buurt van Asten, hadden zij voor het Hemelvaartweekend bij hotel Nobis geboekt. Donderdag 14 mei was het zover, een groep van 17 TWCers stond 's middags bij de feesttent op de markt paraat, om onze gasten uit België op te halen. Via Sterksel, Leende, Soerendonk, Gastel en de Achelse Kluis gingen zij naar Valkenswaard. Hier waren de mannen van Peutie (een deelgemeente van de stad Vilvoorde) reeds gearriveerd. Na wat handen schudden, en kennis maken, zijn we gezamenlijk, 15 Belgen en 17 van TWC naar de markt in Asten gefietst. Hier waren alle terrassen bezet, en omdat het er niet naar uit zag dat er plek zou komen voor zo'n grote groep, is het grootste deel van de groep mee naar Nobis gefietst, om daar op het terras gezamenlijk nog wat te drinken. Enkelen van hen hadden, de feesttent ook ontdekt, en zijn 's avonds terug gegaan. Kennelijk hadden zij een gezellige avond, want volgens hun verhalen waren zij pas om 2:30 uur weer terug. Op vrijdagmorgen stonden 20 TWCers bij Nobis klaar voor de gezamenlijke fietstocht die Bert Damen en Jos Verheijen hadden uitgezet. Ook was een van de navigators van de

bevrijdingstocht, Ad Martens met zijn motor present om de groep te begeleiden. Deze route van 95 km was een mooie promotietocht voor Peelland. Via. o.a. Helenaveen en Griendtsveen gingen we naar Neer, waar de rustpost met uitzicht op de Maas was. Vervolgens onder prima weersomstandigheden, via het Leudal, Heibloem richting Nederweert. Onderweg werden over en weer de nodige fietservaringen uitgewisseld, dit is ook te zien op de site van TWC, want Harrie van Heugten was onderweg telkens met de fotocamera aanwezig. Zo kwamen we rond half 2 aan bij het gemeentehuis, want ook burgemeester Vos, was de ontvangst in Vilvoorde niet vergeten, daarom vond hij dat de gemeente Asten niet achter kon blijven. De koffie met vlaai stond al klaar. Na speeches van de burgemeester, die een vertelde over Asten en de Peel, en de voorzitter van WTC Peutie, die refereerde dat hij voor de gedenkwaardige dag 21 september 2014 nog nooit van Asten had gehoord, was er ook nog tijd voor een gezellig samenzijn onder het genot van een koel pilsje. Na afloop hebben onze Belgische fietsvrienden zich op het bordes van het gemeentehuis nog vast laten leggen door Harrie, en vervolgens is er een groepje met hen meegefietst naar Nobis. Daar hebben zij afscheid van hen genomen. Zij bedankten ons voor het mooie



programma, en het gezellig weerzien. Het was een zeer geslaagde uitwisseling, mede dankzij de medewerking van de gemeente Asten, en de routecoördinatoren die voor de mooie route op vrijdag hadden gezorgd.

Groetjes, **Ryan van Laarhoven**



Clinic Theo Lankhorst

t.b.v. de dames:

Dinsdag 9 juni stond, zoals gebruikelijk, weer een flinke wind, dus dat was meteen goed te gebruiken in het wedstrijdelement dat Theo in wilde brengen.

Eerst gingen de spieren warm fietsen met een interval fietsrondje. 500 m op je snelst, dan weer 500m rustiger. Verder om beurten koptrekken.

Er kwamen enkele weetjes aan bod zoals dat wanneer je oefent om veel snelle omwentelingen te kunnen maken op je trappers in plaats van zwaar te gaan trappen dat je spieren dan lang niet zo snel verzuren. Dat kan essentieel zijn als je een wedstrijd fietst, of het gewoon veel kilometers vol moet houden.

Ook leerde hij ons het belang om bij het koptrekken het wisselen te overleggen en afhankelijk van hoe de wind staat te draaien om in de kop van het peloton zoveel mogelijk de snelheid te kunnen vasthouden.

Als laatste volgde een wedstrijdje waarin een groepje van drie 500 meter voorsprong kreeg en de aangeleerde techniek kon toepassen. De vierde mocht proberen om ze binnen 2 km. in te halen.

Een uitdagend einde van een inspirerende clinic waarbij het enige wat er niet goed aan was, de lage opkomst was.

Theo en TWC bedankt voor de fijne training!

Marij Verhaegh



Nieuwe leden.

Margriet Thijs Mennen	Molenstraat 20	5721 XM Asten
Joop Dekkers	Margrietstraat 22	5721 ZX Asten
Eric Joosten	Schutter 26	5721 HW Asten
Petra Joosten	Schutter 26	5721 HW Asten
Eric Douw van der Krap	Alb.v.Cuijckstraat 49	5721 JM Asten
Christa Alaert	Alb.v.Cuijckstraat 49	5721 JM Asten
Jan Knoops	Heesakkerweg 40	5721 KR Asten
Loes Knoops	Heesakkerweg 40	5721 KR Asten
Leon van Eijk	Eikelaar 18	5721 KV Asten
Hans v.d.Heijden	Jonagold 8	5721 TV Asten
Jac Creemers	Donge 3	5711 KG Someren



Dag	Groep	Waar	Vertrek	Locatie	Afstand	Kruis- snelheid	Gem snelheid
Zondag	Groep 1	Weg	08.45	Van Hoek	100-120	33-34	31-32
	Groep 2	"	"	"	60-80	30-31	28-30
	Groep 3	"	"	"	60-80	28-29	26-28
	Groep 4	"	"	"	40-60	24-25	22-24
	ATB	Bos	"	Van Hoek of Kerstraat	30-50	23-25	22-23
Dinsdag	Groep 3	Weg	13:00	Van Hoek	50-60	28-29	26-28
	E-Bike	"	"	"	30-35	17-18	16-17
	Groep 1	"	19.00	"	50-75	33-34	31-32
	Groep 2	"	"	"	50-75	30-31	28-30
	Groep 4	"	"	"	40-50	25-27	23-25
	Groep 5	"	"	"	20-30	17-18	16
	ATB	Bos	"	"	25-40	23-25	22-23
Woensdag	Groep 3	Weg	19.00	Van Hoek	50-60	28-29	26-28
Donderdag	Groep 3	Weg	13.00	Van Hoek	50-70	29-30	28-29
	Groep 1	Weg	19.00	Van Hoek	50-75	31-32	30-31
	Groep 2	Weg	19.00	Van Hoek	50-75	30-31	28-30

Groep 1: de snelste groep, was vorig jaar groep 3.

Groep 2: nieuwe groep, waarin mensen kunnen fietsen die groep 1 te snel en groep 3 te langzaam vinden. Deze groep gaat ook dinsdag en donderdag avond fietsen, dinsdag avond apart, donderdag avond waarschijnlijk samen met groep 1.

Groep 3: "oude bestaande" groep die dezelfde gemiddelde snelheid aanhoudt als vorige jaren: 26-28"

Groep 4: voorheen de damesgroepen van zondagmorgen en dinsdagavond, er rijden al enkele heren mee!

Groep 5: damesgroep op gewone fietsen, ook heren zijn welkom.

Damesgroepen 1-2 en 3 van voorheen dinsdagavond zijn dus
Het busje rijdt mee op zondagmorgen met groep 2 en 3, op
dinsdagavond met groep 4

E-bike: zie voor info onze site en/of artikel in den tube

ATB: voor info Twan Bekx

Deel 1

Alles over eten en drinken op de fiets

Blijven bijtanken

De man met de hamer tegen komen, alle macht uit je benen voelen vloeien: elke fietser maakt het wel een keer mee.

Oorzaak: te weinig eten en drinken. Net als een auto heeft ook je lichaam brandstof nodig om in beweging te kunnen blijven. En ook het vocht dat je onderweg verliest, moet je voldoende aanvullen om te kunnen blijven presteren.

Tekst: Anja Janssen

Zonder fiets ben je als fietser niets, maar zonder energie ook niet. Je lichaam haalt zijn energie uit vetten en uit koolhydraten (suikers). Als je je matig inspant, zal het aandeel vetten groter zijn dan het aandeel koolhydraten. Naarmate je intensiever fietst, neemt het aandeel koolhydraten toe. Bij een maximale inspanning zul je vooral koolhydraten verbranden.

Van vetten heeft iedereen een heel grote voorraad, van koolhydraten niet. De koolhydraten zijn in je lichaam opgeslagen in de lever en de spieren; die voorraden zijn na zo'n anderhalf uur wel op. Dus moet je ze onderweg regelmatig aanvullen door te eten en drinken. Want het vervelende is dat vetten slechts 'langzame' energie leveren en dat je nauwelijks nog vetten verbrandt zodra de koolhydraten op zijn. Dat maakt dat je die man met de hamer ontmoet en je alle kracht uit je benen voelt vloeien. Nu begrijp je waarom je bij langere inspanningen moet blijven eten en drinken.



Ontbijtkoek

Maar wat moet je nu eten en drinken? Dat hangt er vanaf hoe intensief je bezig bent en hoe prestatiegericht. Als je rustig aan het toeren bent en af en toe even stopt voor een pauze, dan kun je gerust een paar

krentenbollen en belegde boterhammen wegwerken. Maar als elke seconde telt of als je bezig bent met een intensieve training, dan heb je voedsel nodig dat je snel tot je kunt nemen en dat ook nog eens snel door je lichaam wordt opgenomen om snel energie te leveren. In dat geval kun je het beste speciale isotone dorstlessers nemen (zie kader Sportdrink). Ook moet je er dan op letten dat het eventuele vaste voedsel dat je neemt, zoveel mogelijk koolhydraten bevat en zo min mogelijk vetten, eiwitten

en vezels – die vertragen namelijk de maagpassage. Ontbijtkoek met appelstroop is dan een goed voorbeeld.

Maar idealiter heeft voor elke fietser koolhydraatrijk voedsel de voorkeur, bijvoorbeeld rijpe bananen, ontbijtkoek, boterhammen met jam of stroop en vetarme (energie)reepjes. En zeker als je een paar uur onderweg bent is het sowieso beter om niet gewoon water te drinken maar in elk geval een snufje zout toe te voegen, waardoor het vocht beter wordt opgenomen en vastgehouden. Door ook wat limonadesiroop toe te voegen, maak je de drank lekkerder en energierijker. Andere recepten en meer achtergrond info over sportdranken vind je in het kader Sportdrink.

Fabeltje



Welke brandstof je ook kiest, je moet het lekker vinden en je maag moet het goed verdragen. Daarom is het belangrijk om een sportdrink of een energiereep eerst rustig een paar keer bij de training uit te proberen. Verder is het een fabeltje dat je je lichaam zou kunnen laten wennen aan weinig drinken. Tijdens een langere training of tocht is aanvulling van koolhydraten en vocht noodzakelijk om te kunnen blijven presteren. Anders ben je

na anderhalf tot twee uur helemaal leeg.

Er is echter ook een maximum aan wat je lichaam per uur kan verwerken. Hoeveel dat voor de koolhydraten is lees je in het kader Sportdrink (60-80 g uit een commerciële drank) Voor vocht geldt dat je lichaam niet meer dan een liter per uur kan verwerken. Maar als je niet oplet, zul je dat meestal lang niet halen. Zet daarom desnoods een alarm op je polshorloge met

elke tien minuten een piep. Zo train je jezelf om tijdig te drinken.

Ook doe je er goed aan om een paar keer onder verschillende omstandigheden te wegen hoeveel vocht je verliest tijdens het fietsen. Dat doe je door je voor en na het fietsen in dezelfde kleding te wegen. Het gewichtsverlies plus de hoeveelheid die je hebt gedronken onderweg, is het vochtverlies. Zo weet je hoeveel je onder verschillende omstandigheden nodig hebt. Verder is er nog een heel belangrijke les: vetbranding trainen. Dat doe je door regelmatig lange duurtrainingen te doen bij een matige intensiteit. Tijdens zo'n rustige duurtraining leer je je lichaam vet te verbranden. Als je dat regelmatig doet, zal het ook bij een hogere intensiteit relatief meer vet blijven gebruiken. En dat is handig, want zo raken je koolhydraatreserves minder snel uitgeput.

Deel 2 in het volgende nummer.

Wist U dat ...???

- ... Als je lid bent van TWC, dat je loyaal moet zijn aan de richtlijnen van onze club.
- ... Er in tegenstelling tot andere fietsclubs bij TWC nog leden zijn die niet het club-tenue dragen tijdens officiële TWC activiteiten.
- ... er in onze gelederen steeds meer artiesten zijn.
- ... Maarten vd Zanden, samen met Luc de Graaf en John vd Sande, met hun show, getiteld "achterom", op 2 oktober in het Speelhuis
- ... Jos en José Verheijen in de productie Mistero Brabant op 9 , 10 en 11 oktober in De Klepel en daarna in de theaters in Venray, Uden, Gemert, Oisterwijk, Bergeijk, Hilvarenbeek en als laatste op 21 januari in Het Speelhuis in Helmond.
- ... Dolly ,Resie en Ans (echtgenotes van Theo Lankhorst , Jozef van Bussel en Gerrit Stiphout) met Vocal Surprice in de Klepel zijn te horen op 26 en 27 september.
- ... Michael en Richard hebben deelgenomen aan de Nordeifeltocht.
Zij reden naar Eicherscheid.
Maar helaas 50km verderop lag nog een plaatsje met dezelfde naam.

DENKT U OOK AAN ONZE SPONSORS IN DEN TUBE:

Elektro Speciaal Sprengers www.elektrospeciaal.nl
Ommelseweg 50, 5721WV Asten

De Pandoer Partycentrum www.pandoer.nl
Vorstermansplein 24, 5725AM Heusden

Fietscompleet Wim van Veghel www.wimvanveghel.nl
Burg. Wijnenstraat 21, 5721AG Asten.

Constructie-Lasbedrijf W. Martens
Voordeldonk 73a, 5721HL ASTEN

Velg + Band Bandencentrum www.velg-band.nl
Tuinstraat 18, 5721ZZ Asten.

Frank van Stekelenburg Assurantieën
Hofstraat 25, 5721BA Asten
www.frankvanstekelenburg.nl

Van den Hurk bedrijfswagens www.vdhurk.nl
Kanaaldijk Zuid West 7b, 5706LD Helmond

Formido deco bouwmarkt www.formido.nl
Prins Bernhardstraat 59, 5721GB Asten

Campanula fysiotherapie www.fysiotherapie-asten.nl

Van Horssen wegenbouw www.horssenwegenbouw.nl
Moleneind 12, 5721 WP Asten.

Karel Loomans sportmassage
Gezandebaan 37, 5725TM Asten-Heusden

Slagerij Hans van Kemenade www.slagerijvankemenade.nl
Emmastraat 16, 5721 HB Asten

De mobiele fietsspecialist
www.demobilefietsspecialist.nl
06-13666356

Eetcafe van Hoek www.cafevanhoek.nl
Markt 12, 5721GE Asten.

Bekx Verfspecialzaak www.bekxverf.nl
Emmastraat 70, 5721 HD Asten.

Intersport Thijssen www.intersportthijssen.nl
Wilhelminaplein 8, 5711 EK Someren

Verstappen Tweewielers
www.verstappentweewielers.nl
Emmastraat 57, 5721 HA Asten.

BESTUURSAMENSTELLING:

Voorzitter:	Jos Moors	0493-670050
Secretaris:	Hans van Otterdijk	0493-319518
Penningmeester:	Wim Keukens	0493-695432
Vice-voorzitter:	Joop Deenen	0493-693705
Commissaris:	Martien Vervoordeldonk	0493-691075
Commissaris:	Albert de Jong	0493-691075
Commissaris:	Maria Geboers	0493-696048