



DEN TUBE

Clubblad voor de leden van
TWC Asten

Nr. 6
41e jaargang
december2015

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
redactietwc@gmail.com

KOPIJ

voor het volgende nummer
inzenden voor

1 februari 2016

INHOUD

Redactie	3
Van de Voorzitter	4
Hallo TWCers(sluitingsrit)	6
Raboclubkas Campagne	8
Kerstwens	9
Flyer	10
ATB front	11
In Memoriam	12
Beste Wielervrienden(Nightbike)	13
Winterprogramma	14
Wijziging afmeldtjdstip NTFU	15
Feestavond	16
Fietsdriedaagse (Kansplus)	17
Vooraankondiging jaarvergadering	20
Wat te doen in de winter	20
Quizvragen	23
Wist je dat	24

VOORWOORD

Het laatste voorwoord van 2015 wordt op een van de donkerste en kortste dagen van het jaar geschreven. Er kan nooit een donkerste of kortste dag zijn zonder een lichtste en langste dag. Dit geldt ook voor oud en nieuw. Januari staat voor de deur en is niet voor niets genoemd naar de Romeinse god Janus, de god van de tegenstellingen. In het Latijn staat Janus voor deur of poort. Janus sluit het oude en opent het nieuwe jaar. Janus wordt afgebeeld als een hoofd met twee gezichten. Het ene gezicht kijkt naar het verleden en het andere naar de toekomst.

De jaarwisseling is echt de tijd van de tegenstellingen. Een terugblik op het oude jaar, en een vooruitblik op het nieuwe jaar.

Ook in deze Tube kijken we terug naar wat we gedaan hebben en geven we een beeld van wat we in het nieuwe jaar gaan doen.

Wat hebben we weer aan veel activiteiten deel kunnen nemen. Met veel genoeg hebben we gefietst in het afgelopen jaar en we gaan ervan uit dat het komende jaar met al die positieve sportieve inzet van alle TWC-ers met nog meer plezier voorbereid, uitgevoerd en nagenoten wordt.

Allemaal een fijne jaarwisseling.

De redactie



Van de voorzitter.

Worden jullie ook zo moe van die zwarte pieten discussie. Nou, gelukkig waren de pieten gewoon zwart in Asten. Van die discussie word ik nog vermoeider dan van een pittige mountainbike tocht. Laten wij ons hier niet al te druk over maken maar vooral rationeel de juiste keuzes maken die goed zijn voor TWC.

We kijken terug op een zeer geslaagde Nightbike. Een schitterend evenement. Alleen maar positieve reacties van de deelnemers na afloop. De organisatoren Jan Verhees – Twan Bekx – Wim Keukens - Willie van Bussel en Ruud van Mullekom hebben met de medewerking van vele vrijwilligers er een schitterend evenement van weten te maken. Met ruim 100 deelnemers meer dan vorig jaar, verwacht ik ook nog een stevige groei voor de komende jaren.

Onze jaarlijkse feestavond was ook goed bezocht. Met de feestavond aan het einde van het jaar willen we alle vrijwilligers bedanken die hebben bijgedragen tijdens de gehouden activiteiten van het voorbije jaar. Tegen een geringe eigen bijdrage heeft het feestcomité gezorgd voor een heerlijk warm en koud buffet. Daarnaast werden de glazen op tijd weer gevuld en was het erg gezellig.

We hebben als TWC deelgenomen aan de organisatie van de avond-fiets-driedaagse, gehouden door stichting Kansplus Asten - Someren. Hans van Otterdijk en Joop Deenen hadden de organisatie op zich genomen, maar door het tijdelijk uitvallen van Hans, kwam de organisatie zowat in zijn geheel bij Joop te liggen. Op fantastische wijze praatte Joop het geheel aan elkaar. Dit heeft gezorgd voor een leuke financiële bijdrage voor Kansplus. TWC heeft zich hiermee op maatschappelijk gebied van haar goede kant laten zien en we hebben Kansplus een enorm grote dienst bewezen. Op een paar deelnemers na wisten de meeste TWC-ers niet eens wat ze eigenlijk te wachten stond. Er werd flink gestreden onder de deelnemers. Per avond moesten de deelnemers 3 keer in actie komen, op de sprint 500meter, de sprint 750meter en de Australische achtervolging als ploeg de 1000meter. Tussen de wedstrijden door was het aan de zijkant erg gezellig en werden de fietsers flink aangemoedigd. Uiteindelijk waren Jan Zantingh en

Frank Koolen (team Cogas) de grote winnaars bij de teams en Frank was ook individueel veruit de beste. Alle 9 sprints wist Frank te winnen. Een terechte en trotse winnaar. Zij kregen beiden een mooi kunstwerk cadeau, gemaakt door enkele bezoekers van Kansplus.

In de vorige Tube heb ik jullie al op de hoogte gesteld dat we als bestuur aandacht besteden aan de toekomst en de visie van de club. Als vereniging moet je een bepaalde ambitie hebben om je doelen te bereiken. Die doelen zet je om in een beleidsplan. Aan die doelen koppel je een aantal acties waarmee je de visie kunt bereiken. In een aantal bijeenkomsten hebben we besproken wat voor soort vereniging we willen zijn en waar we de komende jaren aan willen gaan werken. We hebben dit samengevat in een presentatie. Deze zal worden getoond op de algemene leden vergadering op 2 februari aanstaande. We willen de leden een aantal stellingen voorleggen waarover gestemd zal worden om zo mee te denken over het te vormen beleid van de vereniging. Daarna is er ruimte voor discussie.

Maar voor het zover is, hebben we eerst nog onze veldtoertocht in januari. Van elke activiteit wordt een flyer geplaatst op de facebooksite van TWC. Als we dit bericht delen bereiken we snel een groot aantal potentiële deelnemers voor onze activiteiten. Ook verzoek ik jullie om veel reclame te maken bij je familie, vrienden en collega's. Nodig ze eens uit om gezellig een rondje mee te fietsen, dan hebben we de 2^e zondag van januari weer een grote opkomst en maken we er weer een mooi evenement van.

Jos Moors,

Voorzitter TWC



Hallo TWC-ers/sters,

In week 49 werd ik gebeld door Ria de Jong of dat ik een stukje in de Tube zou willen schrijven. Daarop kun je dan geen neen zeggen, dus hierbij mijn stukje over de sluitingsrit.

Mijn naam is Marco Buijs, woonachtig in het prachtige Griendtsveen. Ben getrouwd met Ingrid Joosten uit Asten (van de grote Joosten Familie wel bekend). Daardoor ben ik in aanraking gekomen met TWC.

Ik ben al enige jaren lid en de meesten zullen me wel kennen van dat fietske met BUIJSKE erop, in het begin heb ik vooral dit merk moeten verantwoorden. Zo nu de meesten die dit lezen, de juiste persoon bij dit stukje kunnen koppelen ga ik mijn ervaring van de sluitingsrit (ook wel de snertrit genoemd) vertellen.

Na zaterdag 24 oktober, bij een midzomeravond temperatuurtje de schitterende nightbike te hebben gereden en na een welverdiende nachtrust, reden wij om 8:10 uur weg vanuit Griendtsveen met nog 2 andere TWC-ers en 1 gastrijder (misschien potentieel nieuw lid) richting Asten, het wegdek was kletsnat maar dat moest ook, anders doet deze rit zijn naam geen eer aan, bij van Hoek aangekomen nog even over de leuke nightbike gesproken met diverse personen die er zaterdag ook bij waren.

We vertrokken in een grote groep , het weer klaarde op, het zonnetje begon te schijnen dat maakt dat het natte wegdek niets uit maakt. Via alle mooie wegen gingen we op pad wel met enige voorzichtigheid omdat er flink wat natte bladeren lagen en de ondergrond daardoor natuurlijk veel gladder was.

Op een gegeven moment rijden we ergens achteraf, daar waar ik nog nooit geweest was, maar volgens mij was het ergens in de driehoek Helmond-Mierlo-Stiphout waar ik merkte dat ik steeds harder moest gaan trappen en als ik door de bocht ging, leek het wel

of ik flink opstap was geweest, het schommelde wat zal ik maar zeggen, wat bleek dat ik een leegloper had (achterwiel lek Scherp steentje erin gereden) aangezien we deze rit zonder busje reden werden we op onze eigen kennis aangewezen, dus wielke eruit, bendje eraf, neai bendje erop, vuile hendjes, wielke er weer in pompen met die hap. Ik met mijn nieuwe technieken, de capsule zat er niet goed op, helft van de lucht kwijt, maar daar was dan Onze Toon met zijn super pomp oftewel de HPpomp. Maar al bij al we konden weer verder, zo gingen we weer in een draai richting Asten maar even verder moesten we weer stoppen. Iemand had een lekke voorband: het ritueel herhaalde zich, maar we stonden lekker in het zonnetje, elkaar helpend. Toon zijn HP pompke weer van zijn fietske gehaald en weer een karwei gefikst, nu maar hopen op geen lekke bandjes meer en rap naar zaal van Hoek, waar die heerlijke Snert op ons stond te wachten.

Eindelijk aangekomen bij zaal van Hoek zaten er al diverse leden en bestuursleden en de snelle groep op ons te wachten. Nadat iedereen zijn plekkie had veroverd werd het steeds stiller aan de tafels, dat wilde zeggen de soep was geserveerd. Toen ieder zijn portie had gehad gingen we allemaal weer huiswaarts, echter betekende dat voor ons viertjes dat we met een maag, met daarin een lekkere zware snert, nog richting ons mooie Griendtsveen moesten fietsen, echter de koek was nog niet geheel op want op de snoertsebaan ter hoogte van taxi Hebben liep onze Frans zijn voorwiel leeg. Dus zo onderhand als volwaardige mecaniciens het wielke eruit, bentje eraf, bendje erop, wielke erin, vuile hentjes en toen viel het stil we misten wat????? Onze Toon was er nu niet bij met zijn HP pomke, dus weer de nieuwe technieken uit het zadeltasje getoverd: de capsule. Echter het hele verhaal wat daar heeft afgespeeld ga ik niet schrijven, want dan gaat de Tube er meer uit zien als een lachwekkende roman en dat is volgens mij niet de bedoeling.

Ik ga er nu mee stoppen want ik heb met schrijven het zelfde als met praten als ik eenmaal begin, dan komt er geen eind meer aan.

Wanneer de meeste dit lezen dan hebben we de Feestavond en indoor fiets 3 daagse (dissel)achter ons gelaten en is de club volop in de voorbereiding voor de ATB tocht van januari, heel veel succes daar mee.

Verder wens ik alle(bestuur)- leden en vrijwilligers en volgers van TWC hele fijne feestdagen toe en een heel (sportief)- gezond en gelukkig 2016..

In ieder geval vond ik het Leuk om een stukkie te schrijven voor de Tube.

Met vriendelijke groet,

Buijske (Marco Buijs)



Rabo Clubkas Campagne 2015

Dit jaar hebben we 302 stemmen gekregen, 6 stemmen meer dan in 2014. Maar doordat we nu per uitgebrachte stem EUR 4,= ontvingen hebben we nu EUR 1.208,= bijgeschreven gekregen

Voor de leden die op TWC Asten gestemd hebben:

BEDANKT VOOR JULLIE STEM.

Rabobank Peelland Zuid: bedankt voor deze bijdrage!

Groet,Een tevreden Penningmeester



TWC Asten Veldtoertocht

10 januari 2016



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 s.r.l.

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

Van het ATB front:

Toertochtkalender

De volgende toertochten staan in januari en februari weer op de zondagmorgen gepland. Voldoende keuze lijkt me, dus mannen (en wellicht ook vrouwen) ik daag jullie uit om zondagmorgen om 8.30 uur mee te gaan voor een tochtje. Wil je mee, meldt je dan even aan bij Twan Bekx, (a.bekx@online.nl) Twan coördineert het vervoer en plaats van vertrek.

De volgende toertochten staan op de zondagmorgen gepland, vertrek met auto's vanaf de garagebox aan de Kerkstraat om 8.30 uur, of per fiets vanaf Van Hoek (vervoer in onderling overleg):

31.12.2015	Someren (25 en 40 km), vertrek per fiets
03.01.2016	Vlodrop (30 en 45 km) of Aarle Rixtel (30 en 45 km)
10.01.2016	Asten (30, 40 en 50 km.) en andere plaatsten, maar we gaan natuurlijk massaal in de bossen rondom Asten fietsten, de organisatie kan nog hulp gebruiken.
17.01.2016	Aalst-Waalre (25, 35, 45 km) of Overloon (35 45 en 55 km)
24.01.2016	Mierlo (35,45 en 55 km.)
31.01.2016	Ottersum (35 en 50 km.) of Eersel (20, 35 en 50 km.)
07.02.2016	Geen toertocht met Carnaval, rondje Asten
14.02.2016	Nuenen (30, 40 en 50 km.) Liessel (30 en 45 km)
21.02.2016	Berlicum (30 en 45 km.) of Veldhoven (30 en 50 km.)
28.02.2016	Nog geen programma bekend

Namens de ATB commissie

Wim Keukens

In Memoriam

Met al haar levenslust en wilskracht heeft zij deze strijd niet kunnen winnen. Na alle fijne jaren die wij met haar mochten beleven, hebben wij met veel verdriet afscheid moeten nemen van mijn Vrouw, ons mam en oma.

Nellie Timmermans-Meulendijks

Echtgenoot van

Theo Timmermans

Zij overleed in de leeftijd van 70 jaar.



Beste wielervrienden en vriendinnen,

Aanvankelijk was het de bedoeling dat ik zou helpen met de organisatie van de Nightbike. Maar na een fietstocht hoorde ik van anderen zo'n enthousiaste verhalen dat het bij mij ook begon te kriebelen.. Dus even bij Albert navraag gedaan, die aangaf dat hij medewerkers genoeg had. "Fiets maar lekker mee". Dus also geschiedde op een prachtige zaterdag 24 oktober. De start van de 35 km lange tocht was bij de schitterend verbouwde manege van de familie Heiligers. Vanuit de binnenbak tussen hindernissen door naar de buitenbak. Dit alles goed verlicht richting de Oostappense bossen. Na wat omzwervingen was de eerste hindernis bij van Esch biljarts aan de van Kuppenveldweg, waar wij over een heus biljart fietsten. Daarna slalomend door de kassen van Moors richting Heusden. We doorkruisten diverse wijken onder luide aanmoedigingen van de Heusdenaren. Bij Cogas trotseerden we een vrachtwagen met oprijplaten. De tussenstop was bij de familie van Bussel aan de Veluwsedijk, waar we genoten van diverse drankjes en hapjes. Verder over de nieuwe camping aan de Gezandebaan richting visvijver. Dit gaf een fascinerend schouwspel van fietslichtjes rondom het water. Verder fietsend raakt ik mijn richtingsgevoel volkomen kwijt tot ik het kasteel in het vizier kreeg. Fietsen over de binnenplaats, tussen vuurkorven gaf een middeleeuws schouwspel. Vervolgens via de Polderse bossen door Eikelaar en Berkelaar, onder luid gejuich van de bewoners, richting brandweerkazerne. Buiten was brand gesticht en binnen fietsten we door Buiten was brand gesticht en binnen fietsten we door rookontwikkeling. Daarna richting van Bussel metaal, waar we door dewerkplaats laverend tussen de machines, weer richting manege koersten.

Bij de manege aangekomen was de Afterbikeparty al in volle gang. De Nightbikewas geweldig georganiseerd. Door velen een hoop werk in gestoken met een mooi parcours en spectaculaire

hindernissen. Ook volgend jaar voor mij geen meewerkende, maar meefietsende rol.

Organisatie bedankt,
Vriendelijke groet,
Jan van den Hurk



Groep 2 van de zondagmorgen fietst de komende winter door op zondagochtend om de conditie op peil te houden. Kom gezellig

mee fietsen.

Hoe gaat dat in zijn werk:

Vertrek : Bij van Hoek
Tijdstip : 09.30 uur
Fiets : ATB of veldfiets.
Afstand : 45-60 km Snelheid : In overleg
Wie : Groep 2 en alle andere liefhebbers van TWC
Waar : Verharde en onverharde, goed berijdbare (fiets), bospaden.
Na-koffieën : bij van Hoek (niet verplicht, wel gezellig).
Motto : Samen uit, samen thuis.

De dinsdagmiddaggroep fietst al vanaf vorige winter gewoon door, maar dan op de ATB.

Op donderdagmiddag fietst er ook een groep net zoals op de dinsdagmiddag.

Op beide dagen vertrek om 13.00 uur

Alle drie zijn TWC-activiteiten dus: nieuwe kleding TWC!!

Wijziging afmeldtijdstip bij NTFU en incasso contributie bij leden die in 2013 kleding hebben aanschaff. (Herinnering)

Onderstaand bericht is eind november verstuurd via een algemene mail. Indien U dit niet hebt ontvangen is Uw email adres niet bij het secretariaat bekend.

Afmelden lidmaatschap

De NTFU heeft hun verenigingsjaar gelijk gemaakt met het kalenderjaar. Hierdoor zijn enkele wijzigingen doorgevoerd m.b.t. uiterste tijdstippen dat leden afgemeld kunnen worden.

Hierbij de data zoals die voor TWC gelden met ingang van het TWC verenigingsjaar 2016:

Uiterlijk 29-12 moet een afmelding van een lid bij de secretaris binnen zijn, anders wordt contributie voor nieuwe jaar geïnd in februari.

- Medio februari: NTFU ledenpassen worden door de NTFU direct naar de leden verzonden.
- Medio februari: contributie wordt door penningmeester TWC geïnd.
- Toerfietskalender wordt met de 1^e fietssport mee gestuurd.

Incasso van Contributie 2016 bij clubleden die in jubileumjaar2013 kleding hebben aangeschaft. Deze leden hebben in 2013 voor 3 jaar contributie vooruit betaald en daarvoor kleding gekregen. Zij hebben toen een machtiging getekend om de bedragen van hun bankrekening te laten incasseren. In principe was die machtiging voor het incasseren van de aangekochte kleding en is er een bankrekening nummer ingevuld waarvan geïncasseerd kon worden. In 2016 moeten deze leden dus weer contributie gaan betalen. In de loop van december 2015 hebben deze leden een mail gekregen met verzoek die te beantwoorden. Met het beantwoorden van de mail geven ze aan TWC Asten een machtiging om vanaf verenigingsjaar 2016, tot wederopzegging, de contributie te kunnen incasseren. Bij de beantwoording van die mail moet ook het IBAN nummer doorgegeven worden, wat gebruikt kan worden voor de incasso.

M.vr.gr.

Wim Keukens Penningmeester Hans van Otterdijk Secretaris.

Feestavond T.W.C.

Zaterdagavond 7 nov 2015

Wij werden ontvangen met een welkomst drankje. De opkomst was goed. Om half 9 ging het buffet open. Dat viel bij iedereen in goede aarde. Er werd druk gebruik van gemaakt en het was ook erg lekker. Onder tussenspeelde het orkestje gezellige muziek. Sommige liedjes konden we goed meezingen, het was geen echt dansorkest. Dat vonden wij jammer. Ook werden de jubilarissen in het zonnetje gezet, er waren er 3 die 25 jaar lid waren en een van 40 jaar. De drie leden van 25 jaar waren Riek Deenen, Piet Mestrum en Harry Jöris. Harrie van Oosterhout kon door ziekte helaas niet aanwezig zijn, hem werden de bescheiden die behoren bij een 40 jaar lidmaatschap thuis uitgereikt door enkel bestuursleden. Nadat de jubilarissen de legpenning en een bos bloemen overhandigd kregen kon het feest hervat worden. Door de jongeren zijn het tegenwoordig meer praat feestjes. Wat wel leuk was, we kregen allemaal een feesthoedje op. Toen kwam er meer sfeer in en werd het een gezellige avond. Wij hopen dat er volgend jaar toch meer gedanst kan worden. Tot slot willen wij het feest comité bedanken wij hopen er volgend jaar weer bij te zijn 2 trouwe fietssters.



FIETS DRIEDAAGSE

12, 13 EN 14 NOVEMBER 2015
DEN DISSEL, BEATRIXKLAAN 11 ASTEN



Al in juli was Joop Deenen samen met Kans Plus Astens-Someren druk in de weer met het mede organiseren van de Fietsdriedaagse op hometrainers. Jan Zantingh van Cogas Zuid besloot mee te doen in de vorm van een sponsorbijdrage en het afvaardigen van een team. Tussen de drukke werkzaamheden door bij Cogas werd ik (Frank Koolen) gevraagd door Jan om mee te doen met de fietsdriedaagse. Niet wetende wat me te wachten stond heb ik ja gezegd. Altijd leuk om weer samen met je "leermeester" een keer te fietsen. Door Jan ben ik ruim 10 jaar geleden besmet geraakt met het mountainbike virus. Momenteel rijd ik zelfs nog op z'n Principia mountainbike.

Op donderdagavond 12 november was het zover. De fietsdriedaagse op hometrainers in Den Dissel op de Beatrixlaan in Asten ging van start. Goed geoefend door in ieder geval op de fiets

naar D'n Dissel te komen en niet wetende wat ons te wachten stond kregen we als team 16 de "rugnummers" 31(Jan) en 32(Frank). Op de avond zelf zijn we nog op zoek gegaan naar iemand die ons wilde coachen want dat bleek toch wel nodig te zijn omdat je zelf niets ziet van het bord achter je.

Jan mocht van ons twee de spits afbijten en wist de eerste winst naar ons toe te trekken. Daarna mocht ik van start op de 500mtr sprint. Behoorlijk gespannen had ik een goede start. Omdat ik nog even moest wennen aan onze nieuwe "parttime" coach commando's dacht ik dat ik er al was. Achterom kijkend bleek ik nog 100mtr te moeten. Snel weer doorgaan... en dan toch nog de snelste dagtijd neerzetten. Na een half uur was de hartslag weer enigszins stabiel van de spanning en inspanning.

In de pauze werd er vol enthousiasme een leuk dansje en playback optreden verzorgd door de bewoners van Kans Plus.

Na de pauze gingen we naar de 750mtr Australische achtervolging toe. Steeds beter inspelend op onze coach wisten Jan en ik ook hier weer de snelste dagtijden neer te zetten.

Hierna volgde een run van enkele jongeren van Kans Plus, ook zij lieten zich van een hele sportieve kant zien en de behaalde rondetijden waren dan ook niet mis.

Tot slot de ploegentijdrit waarbij Jan begon met de 500mtr en ik het "stokje" na 500mtr overnam om de resterende 500mtr vol te maken. Ook bij dit onderdeel heeft team Cogas wederom de beste dagtijd neergezet.

Voldaan konden we de eerste dag van de fietsdriedaagse afsluiten om 's-Morgens in alle vroegte bij Cogas de 10 uurs “estafette” in te zetten 😊.

Dag 2 en dag 3 hadden dezelfde opbouw als dag 1 alleen werden in de pauzes runs gereden door prominenten zoals diversen Carnavalsverenigingen en op zaterdagavond de Burgemeester en wethouders van Asten en Someren die zich ook van een hele sportieve kant lieten zien.

Om een lang verhaal kort te houden heeft team Cogas op dag 2 en 3 ook alle snelste dagtijden weten te behalen en dus ook de winst van alle runs. Op dag 3 had ik zelfs bij de 750mtr run bijna 4 seconden voorsprong had op de nr.2 met een tijd van iets boven de 23 seconden. Als je dit op de weg zou fietsen zou je gemiddeld 117km/u fietsen 😊. Het was dan ook leuk om “gekroond” te worden tot sprintkeizer van deze fietsdriedaagse.

Samengevat een super leuke ervaring om een keer mee te maken, gezellige avonden met gezellige mensen.

Bedankt iedereen voor zijn/haar bijdrage aan dit evenement!
Speciaal dank aan Bea die drie dagen lang fanatiek “het groene team” heeft aangemoedigd, Rob Coolen voor de mooie kunstwerken en de bewoners van Kans Plus die voor elke deelnemer een bedank hart hadden gemaakt. SUPER!

Namens de winnaars van Team Cogas,

Jan Zantingh en Frank Koolen

Cogas Zuid BV : De juiste techniek is de helft van de overwinning...



Vooraankondiging.

De jaarvergadering wordt gehouden op :

DINSDAG 2 FEBRUARI 2016.

Noteer deze afspraak alvast in Uw agenda. De agenda van de vergadering en het jaarverslag over 2015 worden enkele weken voor de vergadering gestuurd.

Hans van Otterdijk Secretaris

Wat te doen in de winter?

De vraag van de redactie was helder: “zou jij een inhoudelijk artikel voor de lezers van Den Tube willen schrijven, je mag zelf weten waarover?”.

Wat een kans. Waar zou je het midden in de winter over kunnen hebben? Over de voorbereiding op het komende wegseizoen misschien? Er is een onderwerp dat me de afgelopen jaren vaak heeft bezig gehouden en waar ik de lezer graag in mee wil nemen.

Navraag leert dat de meeste leden van TWC óf harder willen kunnen fietsen, óf net zo hard als nu maar met minder moeite. Beide komen op hetzelfde neer, namelijk de energie beter omzetten in snelheid. Méér energie produceren betekent beter trainen. Afgelopen seizoenen heb ik daarvan enkele voorbeelden gegeven in de praktijk zowel met de heren als met de dames. Ditmaal wil ik het over iets anders hebben, namelijk energieverspilling.

Daarvoor ga ik terug naar de basis van het fietsen. Wat is fietsen eigenlijk? Je zou kunnen zeggen dat fietsen een vorm van voortbewegen is waarbij de fietser spierkracht omzet in voorwaartse beweging. Dit gebeurt zeer efficiënt door het gebruik van een speciaal stuk gereedschap, de fiets. Dit maakt fietsen

tot een veel efficiëntere vorm van bewegen dan lopen. Hoeveel snelheid ontwikkeld wordt hangt af van de hoeveelheid energie en de weerstand. De hoeveelheid energie is te beïnvloeden met training. Maar hoe zit het nu met die weerstand? Welke weerstand moeten we kilometer na kilometer overwinnen? Dat zijn met name de luchtweerstand en de rolweerstand. En voor wie naar de bergen gaat ook de zwaartekracht, maar dat laat ik hier even buiten beschouwing. Weerstand die er niet is hoeft ook niet overwonnen te worden, dus wat is logischer dan de rol- en luchtweerstand eens nader te bekijken.

Ik begin met de rolweerstand, die is afhankelijk van de wrijving tussen band en rijweg. Verminderen van de rolweerstand heeft zeker zin. Iedereen kent het verschil tussen een ruwe en een gladde asfaltweg. Maar het verschil tussen verschillende soorten banden en bandbreedten, hoe zit dat?

Simpel: Kies banden met een lage rolweerstand en daarbij de breedste versie. Een 25 mm band met 8 bar druk loopt lichter dan dezelfde band in 23 mm met 8 bar. Dezelfde band in 28 mm band loopt nog lichter. Lijkt vreemd maar is overtuigend aangetoond. Een 23 mm band met 8 bar loopt evenlicht als een 25 mm met 7 bar en als een 28 mm met 6 bar. Het verschil tussen diverse merken banden en diverse breedten kan zomaar tot 20 watt oplopen en dat is voor veel fietsers 10% van wat ze tot de beschikking hebben. Gratis energiewinst. Leuk om in de winter uit te zoeken.

De invloed van de luchtweerstand is nog



veel groter, en de winst die daar te behalen is ook. Drie gemakkelijke aanpassingen, kleding, houding en positie in het peloton. Nog steeds zie ik TWC-ers in veel te ruim zittende fietskleding, wapperend in de wind en weerstand biedend als een zeil op een boot. Met name de jas is een boosdoener. Aan nieuwe kleding toe? Let dan goed op de pasvorm. De kleding moet zo strak mogelijk zitten en goed aansluiten in fietshouding.

Die fietshouding dient tot een zo klein mogelijk frontaal oppervlak te leiden. Een diepe fietshouding is dé manier om de luchtweerstand te verminderen. Veel fietsen kunnen de onderste bocht van het racestuur er net zo goed afzagen, ze gebruiken hem toch nooit. Waarom niet? Is de afstelling niet goed? Een goed afgesteld fietsstuur is te gebruiken met de handen op het stuur én onder in de stuurbocht. Dat dient dan wel geoefend te worden en juist daarvoor is de winter uitermate geschikt.

Begin met blokken van 5 minuten met de handen onderin de stuurbocht gevolgd door 2 minuten met de handen op het stuur. Herhaal dat zo vaak de nek het toelaat en maak de blokken gedurende de winter steeds langer tot je gemakkelijk een uur aan één stuk met de handen onder in de bocht kunt fietsen. Dat kost enkele maanden maar dan kun je er de komende zomer ook veel plezier aan beleven.

Tenslotte de positie in het peloton. Dat bewaar ik tot een volgend artikel.

Theo Lankhorst (fysiotherapeut bij campanula).



Wie is de wereldkampioen 2012 wielrennen?

- Kolobnev
- Boason Hagen
- Gilbert
- Valverde

Hoeveel overwinningen heeft Eddy Merckx behaald?

- 368 overwinningen
- 465 overwinningen
- 525 overwinningen

Wie was de beste jongere in de Tour de France van 2013?

- Van Avermaet
- Quintana
- Gillbert
- Van Garderen

In welk jaar won Marco Pantani de Ronde van Frankrijk?

- 1998
- 1999
- 2000



WIST JE DAT

De eerste 'Tour de France' plaatsvond in het jaar 1903?

De eerste Tour de France werd georganiseerd door Henri Desgrange van het tijdschrift L'Auto. 60 renners reden mee. 21 Renners reden de wedstrijd uit. De winnaar had een voorsprong van 3 uur op de tweede

In 1885 de Engelse uitvinder John Kemp Starley de Rover, een fiets met stalen frame, kettingaandrijving en pedalen op het frame, uitvond?

Deze fiets is eigenlijk de eerste fiets in de vorm zoals wij hem kennen. De beide wielen zijn even groot.

Deze fiets werd ook de 'safety' genoemd, omdat het veel veiliger rijden was dan op een hoge bi (fiets met een groot en een klein wiel).



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.vdthurk.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.demobielefietsspecialist.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

