



DEN TUBE

Clubblad voor de leden van
TWC Asten

Nr. 4
42e jaargang
Augustus 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
redactietwc@gmail.com

KOPIJ

voor het volgende nummer
inzenden voor

1 Oktober 2016

INHOUD

Van de Redactie	3
Van de voorzitter	4/5
Jaarprogramma / Damesfrond	6
Familie kroniek	7
ATB clubkampioenschap / Nieuwe leden	8
Nightbike	9/10
Even voorstellen	11/12
Familie dag	13
The Crazy Bike Ride	14/15
Fiets driedaagse	16/17
Heren weekend	18/19
Feestavond / Snertrit	20
Theo Lankhorst	21/22
Clubkas campagne	23
Wist U dat	24



Van de redactie:

Voor de meeste zit de vakantie er al weer op.

De dagen beginnen al weer danig korter te worden.

Voor we het weten is het weer herfst en winter.

Maar, “ieder nadeel heb z'n voordeel” over een paar maanden kunnen de wegfietzers de racefiets weer inruilen voor de mountainbike en kunnen de mountainbikers hun hartje weer ophalen aan de vele toertochten in de omgeving.

We hebben de Crazy Bike Ride, de familiedag, de driedaagse en het heren weekend alweer achter de rug.

Verslagen hiervan vindt u in verderop in ons clubblad.

Maar de komende tijd is er nog genoeg te doen, zoals de NTFU dag op 10 september, de Night Bike en de feestavond. We kunnen u alleen maar adviseren. Doe ook de laatste maanden van het jaar weer mee met de diverse activiteiten.

In dit nummer van “den Tube” vindt u weer een interessant artikel van Theo Lankhorst.

We hebben het al eerder gevraagd, heeft u vragen of ideeën over andere interessante wetenswaardigheden, laat het even weten en wij gaan dat voor u proberen te regelen.

Verder zijn we ook gestart met een nieuwe rubriek “De vragenlijst van” hierbij willen we iedere keer iemand anders een aantal vragen voorleggen zodat we elkaar een beetje beter leren kennen. Hans van Otterdijk bijt het spits af.

Wij wensen u veel leesplezier en voor de komende maanden veel sportieve vreugde.



Van de voorzitter.

Gedurende de zomer maanden is het doorgaans genieten van veel buiten zijn of van een verdiende vakantie, dan wel van fietsen bij mooi weer. Vele van ons volgen het optreden van onze Nederlandse jongens in de Tour de France en de Olympische spelen in Rio.

Nergens ligt succes en verlies zo nader bij elkaar als in de wielersport. Zo lang je uitzicht hebt op een podiumplek in de tour ben je een held en heel Nederland spreekt over je. Door een valpartij kukel je uit de top tien van het klassement. De criticasters schrijven vervolgens dat je teleurstellend hebt gepresteerd. Dit overkwam Bauke Mollema. Allemaal waren we getuigen van het imposante optreden van Annemiek van Vleuten in Rio. Ze reed fantastisch en was dicht bij een gouden Olympische medaille, maar belandde in het ziekenhuis. Nergens in de sport ligt winst en verlies zo dicht bij elkaar als bij de wielersport.

Gedurende de zomerperiode zijn er doorgaans minder tochten voor mountainbikers. Onze ATB-ers dachten: dan organiseren wij toch iets ludieks en dat is ze zeker wel gelukt hoor.

De Crazy Bike ride is qua opzet uniek. Nergens in de wijde omgeving van Asten is het mogelijk om op een parkoers vol met hindernissen te bedwingen. Diverse schansen, een waterbak, een bouwsel van pallets en een werkelijke hangbrug - door de vrijwilligers vakkundig gebouwd werden doorgaans met de hoogst mogelijke snelheid bedwongen. We hebben veel positieve reacties van enthousiaste deelnemers gehad. We hadden op meer deelnemers gehoopt, maar we verwachten door het eigen succes dat het aantal deelnemers de komende jaren zal toenemen. De werkgroep heeft

aangegeven om het evenement voort te zetten. TWC Astens mag gerust trots zijn op het zeer geslaagde sport event.

Dan de driedaagse, deze werd getraceerd op een flink waterpakket. Hierdoor bleven op dag één en twee veel mensen weg. Jammer voor de organisatie, die weer mooie routes had uitgezet. Deelnemers waren erg tevreden over de altijd perfecte organisatie. Een leuk voorval op dag 3: Een onbekende Astense was zo enthousiast dat ze iedereen, die ondanks het slechte weer toch 3 dagen had gefietst, een rode roos uitreikte. Dit mag ook gezien worden als een compliment voor de organisatie.

Op zondagochtend 31 juli vond er een valpartij plaats. Doorgaans kan er verder worden gefietst. Een andere keer moet de onfortuinlijke worden thuisgebracht vanwege een kapotte fiets of pijnlijke schaafwonden. Je herkent dat wel, je tikt het achterwiel van je voorganger aan en raakt uit balans. Meestal kun je net je evenwicht houden, maar dit ging het mis. Op rij 2 ging hierdoor iemand onderuit. Martin Santegoeds kon zijn voorganger niet ontwijken en kwam daarbij erg onfortuinlijk terecht. Met diverse botbreuken/verwondingen en een klaplong werd Martin naar het ziekenhuis in Venlo gebracht. Daar werd hij enkele dagen op de IC gehouden en mocht hij na ruim één week het ziekenhuis weer verlaten. Gelukkig is Martin alweer wat aan de betere hand. Maar zo zie je maar, een ongeluk kan zo maar gebeuren en kan ons allemaal overkomen. Veiligheid blijft onze aandacht vragen.

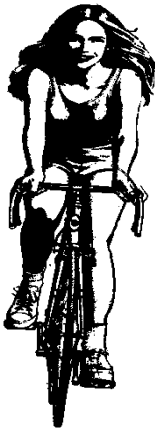
Jos Moors, Voorzitter TWC

Jaarprogramma 2016

03 sept	Asten Slenaken Astern
10 sept	60 jaar NTFU
13 sept	Sluitingsrit dinsdagavond
02 okt	Kampioenschap ATB
29 okt	Van Stekelenburg Assurantiën Night Bike
30 okt	Sluitingsrit, alle geledingen.
05 nov	Feestavond.
08 jan 2017	Veldtoertocht
07 feb2017	Jaarvergadering

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

Van het damesfront



Het seizoen 2016 zit er weer bijna op voor de dames van groep 5.

Er is nog een evaluatie, op 20 september, na afloop van de dinsdagavondrit bij Café van Hoek onder het genot een drankje.

PS.

In de maand september beginnen we op dinsdagavond al om 18.30 uur.

Routeschema – dinsdagavond - Groep 5

	Route nummer	afstand
Di 06 sep	7	27 km
Di 13 sep	20	24 km
Di 20 sep	1	21 km

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

Familie Kroniek



Geboren!

Mats
25 juli 2016

Zoon van
Bjorn van de Laar & Ivonne van Lier
Broertje van Jorg & Loek
Notelaar 11
5721 DK Asten
0629011434/0625397736

3140 gr
50 cm
04:00 u

Clubkampioenschap ATB 2016



Zoals al enkele jaren gebruikelijk is er ook dit jaar weer een kampioenschap voor ATB'ers en wel op

ZONDAG 2 OKTOBER A.S.

De kampioenen van dit jaar op de weg, Mary Verhagen en Jos Moors, krijgen in ieder geval gezelschap van een ATB-kampioen, maar wie??

Dat is nu nog de vraag. Uiteraard doen alle ATB'ers mee en ook onze wegrenners hebben veelal een mountainbike (alleen al de dinsdaggroep hebben er allemaal een!) dus wegrenners: pak die zondag je atb en doe mee!!. Hoe meer deelnemers hoe mooier. Inschrijven en start tussen 8 en 10 uur bij van Hoek.

TOT DAN!

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

Nieuwe leden:

Anneke Hessing	Jupiterstraat 28	5721 ZG Asten
José van Hoek	Bergweg 12	5721 JC Asten
Maria Aarts	Bosrand 1	5721 AW Asten
Diederik v.Stekelenburg.	Strohuls 7	5721 DP Asten

Frank van Stekelenburg Assurantie Nightbike

Wat in ons jubileumjaar een test was is inmiddels uitgegroeid tot een vaste activiteit op onze fietsagenda: op zaterdag 29 oktober voor de vierde keer een nightbike in en om ons mooie Asten.

Doe mee aan deze fantastische activiteit, fietsen in het donker door de bossen is een heel aparte ervaring en iedereen met een mountainbike of veldfiets met goede verlichting kan meedoen.



Er wordt gestart vanaf manege Heijligers aan de Reeweg 3 in Asten. De start is van **19.00 uur tot 20.00 uur** en de controle sluit om 23.00 uur. Bij de manege is ruim voldoende parkeergelegenheid aanwezig.

De volledig uitgerijpte route is ca. 30 km. lang en gaat volledig

over Astens grondgebied, door de Oostappense bossen, Schietbaansebossen, de bossen rond de visvijver in Heusden en de Poldersebossen. De pauze is bij Van Bussel op de Veluwsedijk in Heusden. In de route zijn diverse leuke verrassingen opgenomen.

Tijdens de pauze worden energydrink en energyrepen uitgedeeld en zijn er diverse andere versnaperingen.

Aan deze Nightbike kan meegedaan worden met een mountainbike of veldfiets. Goede verlichting (voor en achter) en een helm is verplicht.

Bij terugkomst bij de manage kan een drankje en hapje genuttigd worden. Bij inlevering van het polsbandje ontvang je een consumptiebon.

De fiets kan bewaakt worden gestald en na terugkomst worden schoongespoten. In de manege is een mogelijkheid om te douchen.

Bij de inschrijving maken we gebruik van Scan & Go waardoor er snel kan worden ingeschreven en gestart.

Inschrijving kan via onze website vanaf medio september. Kosten dan EUR 8,= (NTFU leden EUR 6,=) incl. een consumptiebon.

Voor deze avond doen we weer een beroep op vrijwilligers om de route me uit te zetten, te helpen bij de inschrijving, op de pauzeplek, als hulp bij gevaarlijke oversteekplaatsen en bij de fietsenstalling. Mochten wij een beroep op jullie doen hopen we op jullie bereidwillige medewerking.

Namens de organiserende commissie:

Wim Keukens

EVEN VOORSTELLEN:

Naam: Hans van Otterdijk leeftijd: 63 jaar

ATBer/Wegfietser/E biker: Sinds ik ziek ben geweest heeft het snelle wegfietsten plaats gemaakt voor het recreatie fietsen Dit met ongeveer 6000 km per jaar:

Partner: Franka

Kinderen/kleinkinderen: 2 Kinderen (Remco en Linda)
5 kleinkinderen (Bram, Willem, Sara, Evi en Sam)

Huisdieren: Nadat ik met vervroegd pensioen ben gegaan, hebben we de huisdieren (vogels en vissen) weggedaan om zoveel mogelijk vrijheid te hebben.

Beroep: Tot 2013 heb ik bijna 40 jaar een management functie bij Philips Healthcare gehad. In 2013 ben ik met vervroegd pensioen gegaan om andere leuke dingen te doen.

Hobby's naast het fietsen: Reizen en lange afstand fietsen zijn een van mijn hobbies. De reizen hebben ons over de hele wereld gebracht en ik ben van huis uit o.a. naar Santiago de Compostela, Rome, Praag, St. Andrews (Schotland) en Budapest gefietst. Daarnaast heb ik de laatste jaren veel tijd besteed aan het opknappen van ons huis. Verder zit ik regelmatig op de laptop allerlei dingentjes uit te proberen en probeer ik me verdienstelijk te maken in de EHBO vereniging.

Taken binnen TWC: Ik ben 12 jaar secretaris geweest, waarbij ik ook een rol heb mogen spelen in het organiseren van allerlei activiteiten rond het 40 jarig bestaan. Momenteel doe ik veelal de EHBO en ondersteunende activiteiten bij de TWC activiteiten.

Ik vind het lekkerst: Bij een brede smaak, heb ik wel een voorkeur voor Aziatisch eten, bv. de straattentjes in Bangkok serveren verrukkelijk eten.

Lust ik helemaal niet: Algemeen bekend is, dat ik een enorme hekel heb aan bananen.

Manier van vakantie: We gaan op veel verschillende manieren op vakantie; Lange afstand fietsen met een tentje meenemen of via Vrienden op de fiets. Andere vakanties meestal in eenvoudige hotelletjes.

Vakantieland: Geen specifiek land. Overal zijn er erg leuke dingen te zien en te beleven.

Ik kan genieten van: De kleine dingetjes in het leven in de familie met de kinderen en kleinkinderen, de natuur maar ook lekker rustig in de tuin zitten met een boek of de laptop en van mijn hobbies.

Ik zou graag een keer ontmoeten: Ik heb niemand specifiek in gedachten, maar ik heb veel bewondering voor de opofferingen die topsporters moeten doen om een top prestatie te kunnen leveren.

Ik droom 's nachts wel eens van: Ik heb weinig last van dromen en als ik ze al heb, zijn ze vrij onsamenhangend.

Ik vind belangrijk in het leven: Dat iedereen de vrijheid heeft om eigen keuzes te maken en zijn dromen na te kunnen jagen.

Wat ik verder nog wil laten weten: Dat ik de gemoedelijkheid en vriendschappelijkheid van TW Cheel goed heb leren kennen toen ik een lange periode erg ziek ben geweest.

Familiedag 2016

Op 17 juli hebben we met 39 deelnemers deel genomen aan de jaarlijkse familiedag.

We begonnen met droog weer bij van Hoek. Je raadt het nooit, nog geen vijf minuten later regen, regen. Onder een grote boom geschuild. In de Neptunesstraat onze eerste puzzel, daarna nog 8.

De eerste stop was voor ons bij "De Buizerd" met koffie en eenborreltje Cuarenta Y Tres.

De route was mooi en via Neerkant naar Liessel.

We werden verwelkomt door Louis en Leen met koffie, thee en ontbijtkoek. Wat een heerlijke ruimte en onderdak, en wat een



verrassing, het kachel museum, wasmachines enz. en nog vele mooie artikelen uit grootmoeders tijd. De organisatie heeft het goed geregeld, met een heerlijke B.B.Q. en niet te vergeten een heerlijk drankje voor de inwendige mens. De prijs uitreiking werd gedaan door Hans. Ons groepje zat er helaas niet bij.

Dan nog even onze dank aan slager Hans van Kemenade. Nogmaals dank aan de organisatie van dit fijne evenement. Gezelligheid, heerlijk gegeten en gedronken tot in de late uurtjes.

Groeten van een nieuwe groep, en tot volgend jaar.

The Crazy Bike Ride

Wat is dat nou weer vroeg ik mezelf af, toen ik het voor de eerste keer las. Ze hebben weer wat verzonnen bij de ATB afdeling bij TWC voor zondag 10 juli, nog wel met de kermis, je moet maar durven. We hadden al een Nightbike, maar dat is de stuntmannen van de ATB club natuurlijk nog niet gek genoeg. Er werd via mail een oproep gedaan voor een aantal vrijwilligers om het parcours bij Manege Heiligers op te bouwen. Ik was natuurlijk heel erg nieuwsgierig geworden dus ben ik maar eens gaan helpen. Over een gedeelte van het parcours was al nagedacht hoe dat er uit moest komen zien en gebouwd moest worden. Een aantal zeer handige vrijwilligers heeft al menig avonduurtje besteed aan het knutselen van een aantal spectaculaire stunt elementen, zoals een touwbrug, een wip, trap, springschansen etc. Die werden opgesteld in een van de buiten bakken van de manege. Op het veldje achter de manege werd een pallet baan, een spiraal, een waterbad, en nog een paar hindernissen aangelegd. In de 2^e buiten bak van de manege mocht het clubje waar ik bij aangesloten was zich uitleven met de beschikbare middelen om wat hindernissen te bouwen. Dus werden er nog 2 springschansen gebouwd, en van 6 pallets een hoge springschans over een wagentje, die er erg spectaculair uit zag. Uiteraard werden alle hindernissen getest met de MTB en werd er nog wat aan “bijgeschaafd” om de hindernis toch goed en veilig te kunnen nemen. Verder ging dan de route door de Schietbaanse bossen en daarna richting het viaduct Oostappen en weer terug naar het **Crazy Bike** parcours bij de manege. De totale afstand kwam dan uit op

6,5km. Maar de afstand was uiteraard niet belangrijk, wel het spectaculaire parcours natuurlijk .



Zondag morgen kon er vanaf 9:00u gestart worden en mocht je zoveel rondjes rijden als je wilde, tot 12:00u, dan werd het evenement gesloten. Er moest tenslotte ook nog opgeruimd worden en de Kermis terrassen lonkten ook nog. Er

kwamen toch een kleine 100 MTB-ers op de **Crazy Bike Ride** af, al helemaal niet slecht voor een splinternieuw evenement. De deelnemers hadden er zichtbaar veel plezier in om zoveel mogelijk rondjes over het parcours te rijden. Op de pauze plaats was ook alles goed verzorgd, zodat je nog wat vocht en energie kon bijtanken, om nog een paar rondjes over het parcours te suizen. Ze lieten natuurlijk zien wat ze in huis hadden op de hindernissen, waardoor ook het publiek op het zonovergoten terras van de manege duidelijk zat te genieten van de MTB-ers die met allerlei kapriolen over de hindernissen vlogen. Ondanks deze kapriolen zijn de opgetrommelde EHBO-ers gelukkig werkeloos gebleven.

Al met al was het dus nog niet eens zo'n crazy idea en een zeer geslaagd evenement dat we, neem ik aan, ook volgend jaar weer op de MTB kalender zullen terug vinden.

Groetjes Wim van Kemenade

Fiets driedaagse 2016

Het spreekwoord: dat is in het water gevallen: dat geldt zeker voor onze 39é fietsdriedaagse op 2-3-4 augustus.

Was het op maandag met de voorbereidingen nog mooi weer, maar op dinsdag morgen stond het al te regenen.

Als het op de eerste dag slecht weer is, is dat voor de fiets driedaagse funest.

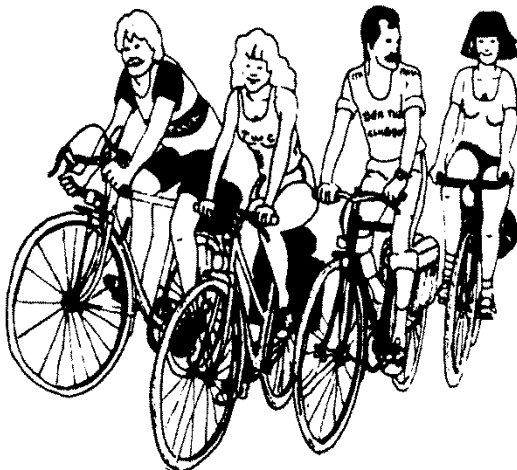
De deelnemers schrijven dan niet in voor drie dagen.

Er zijn altijd uitzonderingen.

Zo was er een familie met kinderen die iedere dag de regen trotseerden.

De eerste dag regende het de hele dag en omdat we de voorinschrijvingen al binnen hadden kwamen we nog tot ± 100 deelnemers.

De tweede dag was het al niet beter, weer de hele dag regen. Deze dag nog 25 inschrijvingen er bij.



Op de rustplaatsen en op het terras bij v.Hoek was het ook een trieste en lege aanblik, jammer voor al dat werk dat nu voor niets is geweest.

De laatste dag was het weer opgeklaard, droog en zonnig. Dat was meteen te merken, nog een 300 deelnemers er bij, gezellige drukte op de rustplaatsen en een vol terras bij v, Hoek.

Ook voor Max Vogels die drie dagen voor muziek en zang had gezorgd kreeg toch nog erkenning op de laatste dag.



Een inwonster van Asten die alles had aanschouwd vanuit haar huiskamer vond dat deelnemers die drie dagen met dit weer toch hadden gefietst wel een presentje verdiend hadden, en reikte hun een rode roos uit.

Leuk dat er nog zulke mensen zijn die zonder enig belang dit doen, Hartelijk dank voor dat mooie gebaar.

Maar ook het slechte weer kon de stemming onder de medewerkers niet bederven, het bleef gezellig zoals altijd.

Bij dezen willen we iedereen bedanken die aan deze driedaagse heeft meegewerkt.

Laten we hopen dat bij de 40é editie van onze driedaagse volgend jaar de weergoden ons beter zijn gezind zodat dat een groot succes mag worden.

Verslag van Herenweekend 12-13-14-aug.

Als nieuweling in deze groep heb ik de " op democratische wijze " de opdracht gekregen om een kort verslag te maken van dit weekend.

Dag1.

Met 10 heren vertrekken we met goed fietsweer op de gewone fiets.

Via Helenaveen en Beringe gaan we lunchen in Nunhem. De Sjaag van de Meule is de verassing van de dag. Dit een heerlijk ongefilterde tripel met nagisting op de fles en ze zorgt voor een goede stoelgang.

Rond 16.30 uur fietsen we langs de vele grindafgravingen via Beegden Roermond binnen. 78 km op teller. De Oranjerie is het theater-hotel waar we gaan overnachten na een heerlijk diner en diverse rode wijntjes en bieren uit het Bavaria assortiment. Even langs de Roerkade en dan rustig naar bed

Dag 2.

De meesten hebben goed geslapen en na het ontbijtbuffet proberen we om 9.30 uur te vertrekken, maar dat wordt wat later. We fietsen naar Echt voor de koffie en via Susteren naar Monfort voor de lunch en die was genoeg voor de laatste etappe terug naar het hotel met 82 km op teller. Voor het hotel op het plein loopt de rommelmarkt op z'n einde en voor ons begint een heerlijke avond.

Na het langdurig diner nog even naar de Roerkade voor een afzakkertje in het Roermondse nachtleven.

Dag 3.

Het is een frisse morgen. Om 9.30 uur staan Frans en Annie klaar om de koffers terug te brengen naar Asten. Wij fietsen via het pontje bij Neer naar Kessel voor koffie met vlaai met uitzicht op de Maas.

Ruim na de middag zijn we in "den auwe peel" bij de Halte voor de lunch waar het een lekkere drukte is want het is Zondag en mooi weer en dan is het goed toeven op het terras. Na de lunch en een paar extra kilometers zijn we lekker op tijd bij van Hoek op het terras waar diverse echtgenotes ons zaten op te wachten.

74 km op teller Totaal 224 km met gemiddeld 19.4 km. En dat is goed genoeg voor zowel de oude als de nieuwe fietsen en de oude als jonge mannen.

Na het afsluitend TWC diner bij van Hoek kan ik concluderen dat het een geslaagd weekend is geweest met als uitschieter dag 2.

Dit was de "rustigste dag" omdat Joop s'morgens had beloofd iedereen vandaag gelijk te geven.

Heren bedankt voor jullie enthousiasme.

Ik vond het fijn dat ik erbij was.

Piet Mestrum

FEESTAVOND TWC 2016



Zoals ieder jaar hebben we ook nu weer onze jaarlijkse feestavond en wel op:

**ZATERDAG 5 NOVEMBER
AANVANG 19.30 UUR.**

De feestcommissie is al druk bezig om er weer een gezellig feest van te maken. De

opkomst was vorig jaar geweldig, hopelijk wordt het dit jaar ook weer zo goed. In oktober ontvangt iedereen een brief met opgave formulier maar noteer de datum alvast.

De feestcommissie.

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

Snert rit

Op zondag 30 oktober 2016 wordt de sluitingsrit van T.W.C. gehouden.

Vertrek is om 10,00 uur op de markt.

Na een ritje van ± 50 km staat bij aankomst de snert op ons te wachten.

Alle groepen zijn van harte welkom om snert te komen eten.

Houdt er wel rekening mee dat de zomertijd is afgelopen en de klok 1 uur is terug gezet, het zou zonde zijn als je om deze reden verstek moet laten gaan.

Tot ziens bij clubhuis café Jan van Hoek.

De Tour win je in bed.

“Joop, waar denk je dat je deze tour gewonnen hebt?” vroeg een verslaggever in 1980 aan Joop Zoetemelk nadat hij de Tour de France gewonnen had. Het antwoord was typisch Joop: “in bed”. De verslaggever wist even niet hoe het gesprek te vervolgen.

Toen grappig maar nu weten we dat hij de waarheid sprak. Wat Joop feitelijk zei was dat hij de Tour gewonnen had omdat hij, beter dan zijn concurrenten, in staat was geweest iedere nacht goed te slapen en daarmee zo goed mogelijk te herstellen voor de dag die komen ging.

Als er rondom training één facet onderbelicht blijft dan is het herstel. Niet bij de absolute top, daar is het besef al lang doorgedrongen. Wel daaronder bij amateurs en liefhebbers. Trainen is het toedienen van een prikkel waar het lichaam door verstoort raakt. Na een training is de conditie slechter dan ervoor. Herstel na de training zorgt voor lichamelijke aanpassingen waardoor de sporter de volgende keer beter tegen deze belasting bestand is, in trainingstermen: supercompensatie. Als de volgende training op het juiste moment gepland wordt herhaald dit fenomeen zich en wordt de conditie opnieuw een klein beetje beter. Voorwaarde is goed herstel.

Hoe kan het herstel bevorderd worden?

Tijdens de training begint het eerste herstel. Gebruik het laatste kwartier om uit te fietsen. Vul het eventuele vochtverlies zo snel mogelijk aan. De kleur van de urine dient de uren na een training helder te zijn en niet donkergeel. In dat laatste geval is er sprake van onvoldoende drinken.

Vul de koolhydraatvoorraad snel aan. Denk aan witte broodjes met jam, energierepen of andere licht verteerbare koolhydraten. Met name het eerste half uur na de training nemen maag en darmstelsel snel koolhydraten op. Dit is cruciaal om de volgende dag opnieuw te kunnen presteren.

De rest van de dag na een training is de volgende fase. Op rustige wijze lichamelijk actief blijven draagt bij aan versneld herstel. Zwaar lichamelijk werk uiteraard niet. 's-avond nog een feestje? Lang staan geeft de volgende dag zware benen waarmee het slecht fietsen is. Ga zitten op een stoel of pak een barkruk.

En is de dag voorbij dan rest de nachtrust, voor het herstel de belangrijkste activiteit. Een goede nachtrust is niet vanzelfsprekend. Op internet is veel informatie te vinden over de nachtrust. De belangrijkste elementen: TV, tablet en GSM het laatste uur voor het slapen gaan verstoren het inslapen. Alcohol verstoort het tweede deel van de nacht. De duur van een goede nachtrust verschilt per persoon, veel mensen slapen te weinig en zijn niet volledig uitgerust als ze 's-morgens opstaan. Joop wist het in 1980 al, zo veel mogelijk slapen tussen de etappes door zorgde ervoor dat hij de volgende dag net dat beetje extra had wat hij nodig had voor de winst.

Overigens was, naar men vermoedt, Eddy Merckx op 10 juli 1970 hem voor. Op die dag won Merckx de Touretappe naar de top van de Ventoux. Op de top aangekomen valt hij flauw, krijgt hij zuurstof toegediend en wordt hij met een ambulance naar beneden gebracht. Er wordt beweerd dat hij de flauwte gespeeld zou hebben met het doel zuurstof te krijgen voor sneller herstel en naar beneden gebracht te worden waardoor hij geen tijd aan de pers hoefde te besteden en meer tijd had voor herstel. Hij was een buitengewoon intelligente renner, het zou zomaar waar kunnen zijn.

Interesseert het herstel je niet, ook goed, ieder zijn ding.

Theo Lankhorst

RABOBANK clubkas campagne 2016



De RABOBANK clubkascampagne komt er weer aan. Alle leden van de RABOBANK worden in de gelegenheid gesteld om 5 stemmen te verdelen over de deelnemende verenigingen met maximaal 2 stemmen op 1

vereniging. Dit kan in de periode van 6 tot en met 17 oktober 2016.

In 2015 was de opbrengst voor T.W.C. het mooie bedrag van €1208,-

Willen we dit jaar het bedrag weer evenaren stem dan op T.W.C. Asten en vraag familieleden, vrienden, en kennissen om ook een of twee stemmen op T.W.C. Asten uit te brengen.

Dit jaar is een stem €3,75 waard

RABOBANK LEDEN : laat je stem niet verloren gaan en probeer zoveel mogelijk stemmen te vergaren.

SUCCES

WIST U DAT.....

“De journalisten” van Den Tube overal aanwezig zijn

Ze ook op de Roze Maandag op Tilburg kermis waren

Ze daar ook onze leden Gerrit S en Jos V aantreffen

Ze daar (naar eigen zeggen) alleen kwamen om te kijken

Ze dus niet in het roze gekleed waren. (nou ja, wel een beetje oud roze)

De familiedag heel goed geslaagd was

De deelnemers nu ook weten hoeveel 10 eieren wegen

Dat we Lowie en Leen nog een keer bedanken voor de gastvrijheid

