



DEN TUBE

Clubblad voor de leden van
TWC Asten

Nr.3
46e jaargang
Juni 2020

REDACTIE

Ria de Jong
Jos Verheijen
Martien Vervoordeldonk

DRUKWERK:

Theo Timmermans
Toon Peeters
Harrie van de Ven

SECRETARIAAT

Siriusstraat 15
5721 XX Asten
Tel: 0493-692810
info@twcasten.nl
www.twcasten.nl

GSM-busje: 06-51979959

Bankrekening IBAN nr:
NL04ABNA052.34.46.438

REDACTIEADRES

Driehoekstraat 8, Asten
redactie@twcasten.nl

KOPIJ

voor het volgende nummer
inzenden voor

1 augustus 2020

Inhoudsopgave

Voorwoord	blz. 3 - 4
Nieuwe leden	blz. 4
Van de voorzitter	blz. 5 t/m 7
Weekend Papendal	blz. 8
PLUS-actie	blz. 8
Is een wielrenner chagrijnig?	blz. 9
Waar houden we ons aan op de fiets?	blz. 10
Sport, alcohol en sociaal gebeuren	blz. 11-12
Impact van een operatie / langdurige ziekte	blz. 12 t/m 14
Invulling Corona tijd	blz. 15
Fietsen in quarantainetijden	blz. 16 t/m 18
Rabo ClubSupport	blz. 18
Jaarkalender	blz. 19
Sudoku	blz. 20

Elektrotechnisch Installatie Bedrijf



Ommelseweg 50 - 5721 WV Asten
Tel.: 0493-69 55 89 - Fax: 0493-69 55 75
Tel. Someren: 0493-44 07 82
www.elektrospeciaal.nl
info@elektrospeciaal.nl

* 7 verschillende zalen.

* Catering op locatie.

* Sport- en Spel Activiteiten.

* Feesten op maat.



0493 - 691918 www.pandoer.nl

* Festival de Pandoer.

* Spectaculaire Dinnershows.

* Bruiloften.

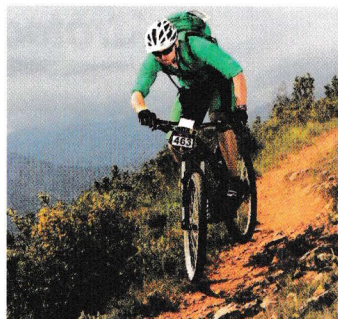
* Bedrijfsfeesten.

BESTUUR T.W.C. ASTEN IN 2018

Voorzitter:	Jos Moors	Tel 0493-670050
Secretaris:	Lau Joosten	Tel 0493-692810
Penningmeester:	Armand Coppieters	Tel 0651 127587
Commissaris:	Albert de Jong	Tel 0493-692551
Commissaris:	Willie van Bussel	Tel 0493-696018

Voor adressen en verdere contactinformatie: zie www.twc-asten.nl

Bike Totaal



LUKE VAN LEEUVEN

ASTEN

Burgemeester Wijnenstraat 21
5721 AG ASTEN
Tel: 0493 691 355
info@lukevanleeuwen.nl
www.lukevanleeuwen.nl

Onze merken zijn:

Alpina · Azor · Batavus · Cortina · Flyer · Gazelle · Haibike · Koga · Van Nicholas · Van Raam · Puky

Op vertoon van NTFU ledenpas ontvangt u 10% korting op accessoires en onderdelen.



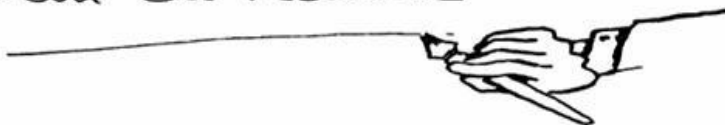
W. MARTENS

CONSTRUCTIE-LASBEDRIJF

STAAL ALUMINIUM RVS CORTEN
STALEN RAMEN EN DEUREN

Lage Akkerweg 15 Someren, 0493 693 499, info@martensconstructie.nl

Van de redactie



Hoewel alles weer en klein beetje richting normaal gaat is er vanwege de Corona maatregelen bijna geen verenigingsnieuws dit keer.

Dat neemt niet weg dat we toch een zeer lezenswaardige Tube hebben kunnen samenstellen.

Natuurlijk het woordje van onze voorzitter die ons wijst op ...

We hebben een inzending van Maarten vd Zanden, hij maakte samen met Luc de Graaf en John vd Sande furore met het theaterprogramma "Achterom" maar heeft veel meer in zijn mars op muzikaal gebied.

Maar in deze Corona tijd is hij op een heel andere manier bezig geweest en wel optredens bij bejaarden en mensen met een verstandelijk beperking. Een zeer prijzenswaardig en uiterst sociaal initiatief.

Een kort verslagje hiervan kunt u elders in deze Tube vinden.

Verder een artikel van Theo Lankhorst hoe hij en zijn fietsmaten de Corona tijd zijn doorgekomen. Er is veel meer mogelijk dan alleen maar in je eentje fietsen.

Een artikel van onze secretaris over de invloed van alcohol bij het sporten.

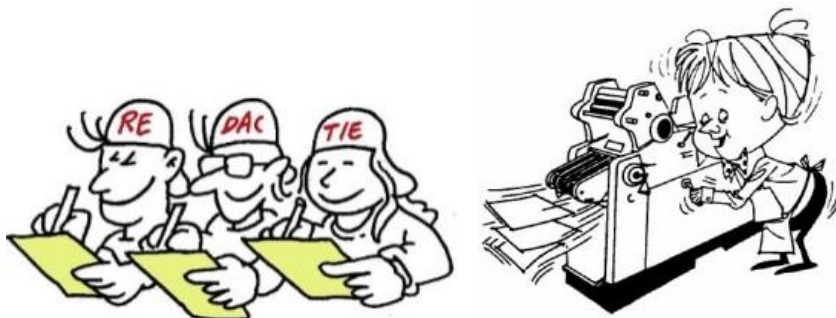
En Jos Verheijen vertelt over zijn herniaoperatie en ziekte en welk impact dit heeft op een gezond iemand.

Ook wordt de vraag gesteld of een wielrenner chagrijnig is.

En, nu we wat losser gelaten worden, hoe nu te handelen i.v.m. Corona.

En als laatste de uitslagen van de PLUS-actie en van de Rabo Clubkas Campagne.

Dus weinig verenigingsnieuws maar wel enkele zeer interessante inzendingen.



Nieuwe leden:

Michiel Hoofs
Schutter 36
5721 HW Asten
michiel_hoofs@hotmail.com

Noud Giesbers
Kranenvenweg 10
5724 PN Ommel
agiesbers01@hetnet.nl

Van harte welkom als lid van ONZE club.

Van de voorzitter

Beste leden,

We pakken de draad weer op.

Onze mountainbikers als de wegrenners hebben de wekelijkse ritten weer opgepakt. De mountainbikers fietsen elders een vaste route (Nijmegen, de Schaak, Windraak) of in de omgeving van Asten. Bij de wegrenners zijn de meeste groepen weer aan het fietsen, daar volgen we de fietskalender die je kunt vinden op onze website.

Corona houdt ons allemaal nog bezig. De maatregelen van het RIVM zijn dan iets versoepeld, maar we zijn nog lang niet terug bij het oude. Er wordt veelal gesproken over de nieuwe normaal, de nieuwe standaard voor de samenleving. Gelukkig komt er steeds meer inzicht rondom het virus en wat de grootste risico's zijn voor besmetting. Steeds meer hoor je dat de kans om buiten besmet te raken minimaal is, mits je de 1,5 meter in standhoudt. Langdurig met veel mensen in een kleine ruimte, dan neemt de kans op besmetting enorm toe. Daarom is buiten fietsen een vrij gunstige sportactiviteit. De overheid kwam op 11 mei met de eerste versoepelingen op de intelligente Lock-down. De NTFU is zelf gekomen met het advies om met maximaal 4 personen samen te fietsen. Inmiddels komt de overheid met steeds meer versoepelingen, echter blijft de NTFU hierbij achter. Ik verdenk de NTFU van het feit dat ze hun beleid steeds meer afstemmen op de individuele sporter, wat ik enorm betreur. De bond heeft een eigen app waar elk lid zich kan registreren, waarmee de bond dus direct contact heeft met alle fietsers, die lid zijn via een club. De bond versoepelt nog niet, waardoor leden veelal apart blijven fietsen en clubs kunnen niet vrij opstarten om in groepsverband te fietsen. Risico's voor fietsers zijn heel klein. De overheid stimuleert het buiten fietsen en heeft geen

maximumaantal genoemd. Voor de overheid is het ondoenlijk om voor elke sport een ander beleid te gaan hanteren. De 1,5 meter regel blijft van kracht. Het bestuur heeft daarom besloten dat we niet langer vasthouden aan het advies van de bond om met maximaal 4 renners op pad te gaan. Fietsen in kleine groepen mag. We gaan niet betuttelen en noemen daarom bewust geen maximaantal. We willen juist dat onze leden weer samen gaan fietsen. Als er een groepje renners bij het verzamelen op zondagmorgen op de markt klaarstaat om te gaan fietsen, dan kan het zijn dat er 7 of 8 leden samen fietsen. Op terrassen en op andere momenten houden we ons aan het “social distancing” beleid van de overheid en houden we ons aan de regels van de horeca-uitbaters. De dinsdagmiddaggroep mag weer gaan fietsen maar ga niet met 20 man in één groep op pad. Maak dan 2 groepen (indien gewenst 3) en fiets 100 meter uit elkaar. (In een grote groep fietsen raden we altijd al af, omdat dit de veiligheid niet ten goede komt.)

Nu beseffen we dat iedereen hier een mening heeft over wat wel kan en wat niet. Degene die alleen willen fietsen, zeker doen. Degene die met maximaal 4 willen fietsen, is ook goed. Maar we willen niet dat leden voor andere gaan beslissen, wat zij moeten gaan doen.

Economisch is het voor ondernemers een vervelende situatie en voor mensen die hun baan verliezen gewoon klote. Echter, deze periode heeft ook een positieve kant. Het valt me op dat saamhorigheid groeit. Mensen zijn minder kritisch naar elkaar (ga vooral geen discussies aan op de app). Het clubbelang is altijd belangrijker dan je eigen belang. Maak het gezellig als je samen fietst en zeker ook na het fietsen. Ga weer samen het terras op (of elders) en maak het ook gezellig na het fietsen. Wat mij persoonlijk opviel in het begin van de Coronatijd, was dat ik me nog meer dan anders besepte – Hoe goed dat we het wel niet hebben. Het simpele gevoel dat ik kreeg bij het beseft hoe lekker het is om buiten te kunnen gaan fietsen. We zouden onze dochter (Organisatie van *Summer school*) ontmoeten in China en daar een rondreis gaan

maken. Daar keken we naar uit en hadden er erg veel zin in. Daar kon al snel een streep doorheen. Heel erg jammer natuurlijk. Maar aan de andere kant kwam al snel het besef: ik kan ook van veel andere dingen genieten. Ik weet niet hoe het bij jou zit, maar door de Corona beperkingen ben ik weer meer de kleinere dingen gaan waarderen. Een ervan is gewoon fietsen!!! En wat de vakantie betreft, waarschijnlijk een paar dagen naar een van de Waddeneilanden.

Mijn eerste ervaring met een fully mountainbike wil ik even met jullie delen. Ik ging er altijd vanuit dat het voordeel van een fully t.o.v. een hardtail, pas echt merkbaar zou zijn als de ondergrond ruiger wordt. Een tijdje terug was mijn mountainbike kapot. Toen mocht ik een fully lenen van een fijne fietsmaat. Dat was wel een topfiets. XTR afgemonteerd en een stel goede wielen. Ik was compleet verbaasd van het voordeel dat je hiermee hebt. Het sturen in de bochten ging erg soepel en direct. Het leek wel of ik elektrisch fietste. De demping bij veel kuilen en hobbels was goed voelbaar (of moet ik zeggen kuilen en hobbels waren niet meer voelbaar). Als je nog geen fully hebt en je bent aan een nieuwe toe, dan zou ik je willen adviseren om eens een fully te proberen.

Blijf veilig en geef een beetje meer om elkaar.

Jos Moors

Voorzitter TWC



Weekend Papendal

Het eerste weekend in augustus stond het driedaags fietsweekend Papendal op de kalender.

Zoals bij alle andere TWC-activiteiten ziet de organisatie zich genooddaakt om vanwege de coronaperikelen ook deze activiteit te annuleren.

Het bleek o.a. niet mogelijk om met het hotel goede afspraken te maken over het aantal personen per kamer. Ook andere dingen die geregeld moesten worden waren onuitvoerbaar. Vandaar deze niet leuke beslissing. Uiteraard gaan we volgend jaar weer een nieuwe poging wagen.

De organisatie.

PLUS-actie

Tijdens de PLUS-actie zijn in totaal 202 spaarkaarten ingeleverd. Voor elke kaart ontvangt de vereniging € 1,00. In verband met het coronavirus, waardoor diverse verenigingen inkomsten mislopen, heeft Eric Gorissen besloten om elke vereniging een extra bedrag van € 25,00 te geven, boven op het gespaarde bedrag. Dat houdt in dat de PLUS-actie onze vereniging nu € 227,00 heeft opgeleverd. We bedanken de leden die spaarkaarten en/of zegels hebben ingeleverd voor deze actie.

Is een wielrenner chagrijnig?

Het valt me op dat ik regelmatig groet naar de tegemoetkomende wielrenners.

Men kijkt dan heel stug voor zich uit zonder ook maar een kik te geven.

We hebben dezelfde hobby en het is toch leuk elkaar te begroeten. Om mijn gevoelens te testen heb ik een enquête te laten uitvoeren door bureau Maurice de Kat.

Wat blijkt:

90% van de wandelaars groet als je zelf aan het wandelen bent

74% van de wandelaars groet als je zelf op de fiets zit

61% van de mensen op een gewone fiets groeten als je hen tegemoetkomt op de racefiets

59% van de wandelaars groet ook als je op de racefiets zit

Slechts 31% van de mannelijke wielrenners groet.

En nou komt het, kom je een vrouwelijke wielrenner tegen dan groet maar liefst 78%.



Dus het moet niet zijn, een wielrenner groet niet, maar een mannelijk wielrenner groet niet.

En dus is mijn vraag **WAAROM NIET???**

Nu we wat losgelaten worden! Waar houden we ons aan als we op de Race / ATB fietsen?

- Bel als je mensen wilt gaan passeren (dus iedereen heeft een bel).
- Geef hen de tijd om achter elkaar te gaan rijden.
- Fiets niet naast elkaar bij het passeren.
- Probeer zoveel mogelijk ruimte tussen jezelf en de mensen die je passeert te houden (als het kan minimaal 1,5 meter).
- Bedank de mensen als ze je hebben laten passeren.
- Snuit niet je neus in de lucht als er nog mensen achter je fietsen (het beste is trouwens snuiten in een zakdoek).
- En voor de rest, geef elkaar de ruimte.
- Verder worden er adviezen gegeven over het aantal mensen waarmee je kunt fietsen. Waar die adviezen op gebaseerd zijn is niet duidelijk. Maar misschien is het verstandig je daar **wel** aan te houden. En ben je het met die adviezen niet eens blijf lekker alleen of met tweeën fietsen. Plezier staat voorop en dat kan alleen zonder angst.



Velg + Band

BANDENCENTRUM

Tuinstraat 18 - 5721 ZZ Asten - Tel. 0493 - 67 23 24



Frank van Stekelenburg

ASSURANTIËN

Bezoekadres
Telefoon
Website

Hofstraat 25 • 5721 BA Asten
(0493) 69 17 47
www.frankvanstekelenburg.nl

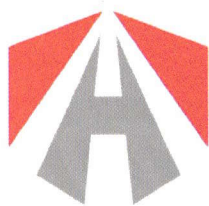
Verzekeringen

Pensioenen

Hypotheeken

Sparen

Beleggen



VDHURK

GROEP

Kanaaldijk Zuid West 7b
T: +31 49 253 66 52

5706 LD Helmond
F: +31 49 254 26 13

www.vdhurk.nl

ARCO

Administratiekantoor

T. 06-511 275 87



Campanula

Fysiotherapie

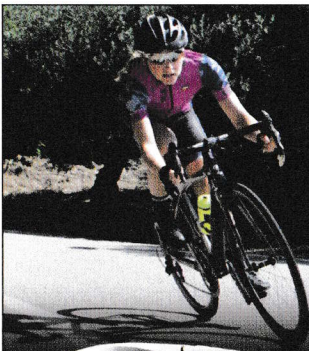
Fysiotherapie - Kinderfysiotherapie - Sportfysiotherapie -
Psychosomatische fysiotherapie - Geriatrie fysiotherapie
Manuele therapie - Manuele lymfedrainage / oedeemtherapie-
gespecialiseerde longtherapie

Floralaan 22, 5721 CV Asten | www.fysiotherapie-asten.nl

T 0493 – 692510

E fysio@fysiotherapie-asten.nl





SZIOLS[®]
sports glasses



oogwereld

OOK VOOR EEN SPORTBRIL OP STERKTE
LEENBRIL OP AFSpraak BESCHIKBAAR



oogwereld philip

Burg. Wijnenstraat 44 Asten T. 0493 694232 www.oogwereld.nl

KSLAGERIJ
VAN
EMENADE

VOOR LEKKER EN EIGENGEMAAKT

EMMASTRAAT 16
5721 HB ASTEN TEL. 0493-691696
SLAGERIJVANKEMENADE.NL



BIJ WILLEM

WWW.SPORTBIJWILLEM.NL

BAA

kennis
van
zaken



www.baa.nl

BAA, uw deskundige sparringpartner in financiële administratie, loonadministratie, accountancy, bedrijfsadvies en belastingzaken



www.cogasclimatecontrol.com

Heikamperweg 18, 5725 AZ Asten-Heusden
Tel: 0493 671010 Fax: 0493 671045

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

*Nieuwbouw
Renovatie
Gevelreiniging
Impregneren*

Papendonk 24
5721 MJ Asten
Telefoon 0493 - 69 53 03
Fax 0493 - 69 43 01
Mobiel 06 - 25 06 73 98

Sport, alcohol en sociaal gebeuren

In het Fietssport magazine nr.1-februari 2020 stond een heel interessant verhaal over het gebruik en de invloed van alcohol in de sport; in onze beleving de fietssport.

Wanneer je een alcoholische drank nuttigt komt de alcohol snel in de bloedbaan terecht. De maag laat een deel door, omdat alcohol niet hoeft te wachten tot het geheel is verteerd. Zodoende voel je al vrij snel dat je alcohol hebt gedronken. Na een toertocht of training, als de maag leeg is, komt alcohol nog sneller aan. Alcohol is een gifstof en de lever moet deze gifstof verwerken. De lever maakt enzymen aan die alcohol onschadelijk proberen te maken. Dus hoe meer alcohol je drinkt, hoe meer de lever wordt belast. Drink voordat je gaat fietsen geen alcoholische drank. Want de kracht in je lichaam neemt af, reactie- en uithoudingsvermogen verminderen en balans en oog-/handcoördinatie verslechteren. Bij een flinke fietstocht wordt melkzuur in de spieren gevormd.

Als je alcohol vóór de tocht hebt gedronken, zal de afbraak van melkzuur sterk verminderen en loop je meer kans op spierkramp. Alcohol remt de vrijmaking van glucose in de lever waardoor er minder glucose beschikbaar is voor de spieren. Ook alcohol drinken na een zware tocht is af te raden, omdat het je herstelprocessen vertraagt en de groeiprikkel voor spierkracht nadelig beïnvloedt. Aldus een stukje uit het verhaal in het Fietssport magazine.

In principe laten wedstrijdfietsers het gebruik van alcohol helemaal achterwege vanwege de negatieve invloeden op het lichaam.

Ze maken gebruik van een uitgekiend trainingsprogramma dat is gebaseerd op prestatieverbetering. Daar hoort een flinke trainingsomvang bij en moet het lichaam bij een training voldoende hersteld zijn van de vorige training.

Leden van onze vereniging zijn geen wedstrijdfietsers, maar recreatieve wielrenners c.q. mountainbikers. De reden om te fietsen is enerzijds om de conditie op peil te houden of te verbeteren en anderzijds voor de sociale contacten. In die context van het sociale gebeuren is er niks mis mee om na een trainingstocht samen een pilsje of trappist te drinken. Die sociale contacten zijn erg belangrijk bij een vereniging en houden de vereniging mede actief. Daarom is het ook zo belangrijk om in groepen te fietsen en na de tocht nog

eens gezellig samen na te praten onder het genot van een drankje. En dat hebben veel TWC'ers gemist sinds in maart de intelligente Lock-down werd afgekondigd vanwege het coronavirus. Gelukkig worden de maatregelen geleidelijk versoepeld, zodat we alweer in groepjes op 1,5 meter kunnen fietsen. Maar het zal nog wel even duren voordat we met een flinke groep na een trainingstocht neer kunnen strijken bij Van Hoek op het terras. Ik wens iedereen veel gezondheid!

Lau Joosten

Impact van een operatie / langdurige ziekte

In januari 2019 begon bij mij een hernia op te spelen. Uiteindelijk kon ik helemaal niets meer als (groot geluk) fietsen. Zei het dat ik eerst toch wel een kwartiertje warm moest draaien.

De pijn werd echter zo erg dat ik doorverwezen werd naar de neuroloog, daarna naar de pijnbestrijding, wat totaal niet hielp, en uiteindelijk naar de neurochirurg waar werd gekozen voor een operatie.

Die zou in september plaats gaan vinden. Omdat de pijn ondraaglijk werd maar aan het bellen geslagen om eventueel ergens anders eerder geopereerd te worden.

Na veel heen en weer bellen kreeg ik ineens 's maandag het bericht dat ik vrijdagds geopereerd kon worden. Dat was half juni.

Toen na de operatie de fysiotherapeut bij mijn bed kwam en ik uit bed mocht was het een enorme opluchting dat de pijn verdwenen was. Ik was dolblij.

Maar veel mocht ik de eerste tijd nog niet, ik zou pas na enkele maanden weer mogen gaan sporten. Wel ben ik in augustus langzaam gaan fietsen op een damesfiets (geleend van een bijzonder aardig iemand).

Midden september kreeg ik op controle bij de neurochirurg groen licht om heel rustig te beginnen op de racefiets.

Mijn plan was om in de winter rustig mijn conditie op te bouwen zodat ik in het voorjaar weer volop mee kon doen met mijn fietsmaten. Maar eigenlijk heb ik de hele winter zo'n beetje

gesukkeld. Wel 3 keer in de week fietsen maar veel diarree zodat ik me toch niet optimaal voelde.

Uiteindelijk kreeg ik van een bevriend huisarts het advies om toch maar een keer naar mijn eigen huisarts te gaan. Dus uiteindelijk dat maar in januari gedaan. Ik werd doorgestuurd naar de maag/darm specialist. Ik kon op een oproep wachten.

Maar toen werd het 1 februari, van de ene op de andere dag kreeg ik koorts met grote pijnscheuten in mijn hoofd.

De huisarts stond voor een raadsel en stuurde mij door naar de spoedeisende hulp, 4 dagen opgenomen in het ziekenhuis en weer naar huis gestuurd. Na een week wederom naar de huisarts, weer contact met het ziekenhuis, weer naar de spoedeisende hulp en wederom opgenomen.

In het ziekenhuis bogen 3 artsen zich over mijn geval: internist, neuroloog en naag/darm specialist.

Allerlei onderzoeken zoals een darmonderzoek, echo, bloedonderzoek, etc, etc, ... Uiteindelijk hielden ze het alle 3 maar op een of ander virus.

Later is me diverse keren gevraagd of het misschien Corona geweest is, maar dan zou ik de eerste in Nederland zijn geweest en ik was toch echt niet in China geweest.

Zo heb ik de gehele maand februari tussen de 38,5 en 40,5 graden koorts gehad. En dus alleen maar op bed en bank vertoefd.

Per saldo had ik dus weer een maand alleen maar gelegen en dus niet lichamelijk actief geweest.

Ik was 7 kilo afgevallen. Laat het 2 kilo vetmassa zijn, dan is het verlies van spiermassa zeker 5 kilo.

Nu met de Corona hoor je heel vaak van de mensen die op de IC hebben gelegen en totaal niets meer kunnen. Ik weet nu hoe snel je spiermassa verliest en hoe lang het duurt eer zich dat herstelt.

Half maart ben ik weer voor het eerst op de racefiets gestapt.

Vanwege Corona moest ik dus alleen gaan fietsen. Wat valt dat tegen. Waar ik normaal als ik alleen ga tussen de 29 en 31 gemiddeld fietste bleef ik nu steken op een armzalige 25 km/uur.

Uiteindelijk ben ik nu 3 maanden verder en gisteren kwamen 2 van mijn fietsmaten mij voorbij. Ik wilde aanpikken maar nu voelde ik pas wat ik nog te kort kom. Binnen de kortste keren moest ik lossen.

Of het nog ooit goed komt weet ik niet. Hoewel, wat is goedkomen? Plezier in het fietsen is veel belangrijker dan snelheid. En natuurlijk speelt ook mijn leeftijd wel mee. Dat moet je ook accepteren. Maar het is wel even slikken als je voelt dat het zoveel minder gaat.

De laatste 2 weken valt me echter wel iets op. Zonder dat ik een gaatje verder moet in mijn riem, word ik toch een stukje zwaarder. Dus ik denk dat een gedeelte van de spiermassa wel weer aan het terugkomen is hoewel mijn linkerbeen nog altijd 5 cm dunner is dan mijn rechter.

Maar wellicht gaat nu ook mijn conditie weer beter worden.

Ik zal wel zien hoe het verder gaat, ik blijf fietsen en als we weer met elkaar mogen fietsen hoop ik weer aan te kunnen sluiten bij de andere fietsmaten en te genieten van de leuke ritjes.

En misschien moet ik dan accepteren dat ik maar in het wiel moet blijven zitten.

Jos Verheijen



Invulling Corona tijd

Zojuist opgetreden voor buurtgenoten, in dit geval dames en heren met een zogenaamde verstandelijke beperking.

Ik kom uit die wereld dus niet onbekend voor mij.

Toen ik nog in deze tak van sport werkzaam was, heetten ze trouwens nog zwakzinnig een redelijk domme term want het suggereert dat ze zwak van zin zijn.

Had je ze net eens moeten zien, al dansend op mijn liedjes wat onmogelijk is. Althans in mijn ogen. Zij kijken gelukkig anders en het heeft mij al veel gebracht.

Ik zag eenieder reageren op zijn of haar unieke wijze en met name H. hield me bezig want ik zag hem genieten zoals een mens genieten kan; in zijn geval héél erg naar me kijken met een glimlach van oor tot oor.

Ik dacht "hem lukt het tenminste" wetende dat het mij soms zoveel energie kost om het voor elkaar te spelen.

Ik bedacht het tijdens het lied 'Goei daag' wat we speelden in onze theatershow met de geweldige tekst van John van der Sanden. 'Goei daag'. Tja. Het kan zò simpel zijn om het te brengen.

Eerder speelde ik voor mensen met dementie in Deurne. Zij dansten niet overigens en klaptten sporadisch mee. En ook hier zag ik in mijn ooghoek één specifieke oudere dame, zittend, soezend in de zon en mijn stem binnen laten komen.

Er valt nog een hoop te leren.

Maarten vd Zanden



Fietsen in quarantainetijden

Ineens was het stil op zaterdagmorgen. Ergens begin maart geen kan vol koffie voor 'de fietsmannen' zoals ze in ons gezin zijn gaan heten. Wie zijn dat, die 'fietsmannen'? Aan welk tenue zijn ze herkenbaar? Het verhaal gaat terug naar de jaren tachtig. In Jan Vervoort en Thijs Vinks had ik twee fietsmaten gevonden waar ik vanaf begin maart meerdere malen per week mee op pad ging. Mountainbikes bestonden niet, fietsen werd gecombineerd met hardlopen. In de loop der jaren voegden Theo Isbouts, Henk Meulendijks en Mark Strijbosch zich bij ons. Hardlopen verdween, de mountainbike deed zijn intrede. En daarmee een probleem. Fietsen is voor ons een sportieve én sociale bezigheid. Op de weg is het eenvoudig om naast elkaar de laatste nieuwtjes uit te wisselen, op de mountainbike is dat niet vanzelfsprekend. Een voorliefde voor smalle singletracks zorgde ervoor dat ik vaak na twee uur fietsen thuiskwam en voor mijn gevoel geen woord gewisseld had met mijn maten, een asociale bezigheid. Dat moest anders, dus heb ik najaar 1997 bij de start van het winterseizoen de mannen uitgenodigd om op zaterdag vóór het fietsen bij mij een half uur koffie te komen drinken om daarna op pad te gaan. Omdat het goed beviel hebben we dit ook voor het wegseizoen aangehouden en dus zijn we intussen voor het drieëntwintigste jaar als koffie/fietsgroep op pad. De groep is sindsdien gegroeid en naast een groot aantal tijdelijke deelnemers zijn Maarten van der Zanden, Cees Kros, Jos Verheijen, Jozef van Bussel en Michael Bax sinds jaren vaste leden van 'de fietsmannen'.

En toen was het ineens stil op zaterdagmorgen. Wat nu? Fietsen kun je ook alleen, sociale interactie is wat lastiger.

Om het groepsgevoel te onderhouden ontstonden er al snel enkele initiatieven die ik hier graag wil delen.

Wij zijn direct gestart met een foto-challenge. Het was me al vaak opgevallen dat fietsers, niet speciaal onze groep maar in het algemeen, betrekkelijk weinig meekrijgen van de omgeving waar ze doorheen fietsen. En aangezien iedereen in zijn eentje bleef doorfietsen was het de vraag om onderweg foto's te maken van mooie plekken en die in de appgroep te delen. Op zondag werd dan interactief de 'foto van de week' gekozen.

De winnaars van de week kunnen rekenen op een stuk taart op de eerste zaterdag dat we als groep weer op pad kunnen. De niet winnaars krijgen uiteraard ook taart, maar dat terzijde. Deze challenge bracht veel leven in de app-groep.

Verder is er een foto-puzzel-rit geweest. Iemand gaat op pad, maakt ieder half uur een foto en de rest probeert aan de hand van de foto's de gereden route te raden. Wederom druk appverkeer.

En dan was er raad-je-plaatje. Fotografeer een bijzonder object onderweg en laat raden waar dat is. Ongekend hoeveel monumentjes er zijn langs de weg. En hoe slecht kennen we de diverse kerktorens in de regio?

Ook op fietsgebied werd men uitgedaagd. Alléén 135 km op en neer naar Nijmegen? Dat stimuleert de rest. Zoveel mogelijk rondjes Oostappen? Het werden er 18 (104 km). Zoveel mogelijk dagen aaneengesloten fietsen? Het werden er 78 en 4000 km. Je kunt maar een uitdaging hebben in tijden van thuiswerken en videoconsulten. Vele schermafdrukken van fietscomputers met data kwamen in de app voorbij. En bleef de groep een groep.

We zijn nu een week of twaalf verder. Toch gaat er niets boven echt samen fietsen. Afgelopen zaterdag zijn we voor het eerst met vier man op pad geweest. Nog geen koffie al zou dat in de tuin weer kunnen. 10 minuten rustig samen gefietst, gevolgd door 6 x 10 minuten tempo individueel. Nummer 1 vertrekt, 30 seconden later gevolgd door nummer 2 en zo verder. Na 10 minuten tempo omlaag, iedereen sluit aan en na 5 minuten herstel volgt blok 2 en zo verder tot 6 blokken. Coronaproof samen stevig fietsen. Het beviel en smaakt naar meer.

Waarom dit verhaal? Om onze ideeën over wat te doen als samen fietsen niet gaat te delen en eventueel anderen te inspireren. Zo niet, ook goed, voor ons heeft het goed gewerkt.

En de tenues waaraan we herkenbaar zijn? Een ratjetoe, ieder draagt wat hem het best bevalt en dat bevalt best.

Fiets ze en hopelijk snel weer samen.

Theo Lankhorst



En hier de fotowinnaar van week 5 van de Challenge.

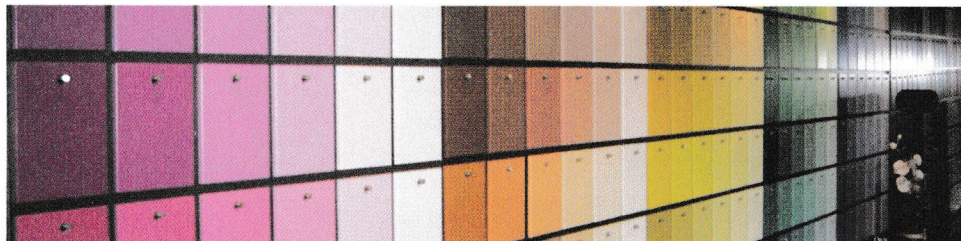
Rabo ClubSupport

De Rabobank heeft de Clubkas Campagne in een ander jasje gegoten en de actie heet nu Rabo ClubSupport. In verband met het coronavirus en de consequenties die voortkomen uit de diverse maatregelen voor verenigingen en stichtingen, start de inschrijfperiode pas na de zomervakantie. De verwachting is dat in oktober gedurende 20 dagen stemmen kunnen worden uitgebracht. Hoe een en ander precies gaat plaatsvinden is op dit moment nog niet duidelijk. We houden u op de hoogte.



HET GEZELLISTE EETCAFE IN REGIO ASTEN

Markt 12 | 5721 GE Asten | 0493 692 123 | info@janvanhoekasten.nl
www.janvanhoekasten.nl



Emmastraat 70 | 5721 HD Asten | telefoon 0493 - 691736
www.bekxverf.nl | info@bekxverf.nl

THIJSSSEN **SPORT**

- Postelstraat 23 • 5711 EM Someren • Tel. 0493 - 69 38 07
- www.thijssensport.nl • info@thijssensport.nl

Verstappen Tweewielers

Geeft je zin in fietsen!

-  Emmastraat 57, 5721 HA Asten
-  Telefoon: 0493 691483
-  info@verstappentweewielers.nl
-  www.verstappentweewielers.nl



Jaarkalender

28-29-30 juli	Fietsdriedaagse afgelast
7-8-9 aug	Papendalweekend wegrenners afgelast
21-22-23 aug	Weekend Heren(toerfiets) afgelast
5-sep	A.S.A. Light
15-sep	Sluitingsrit di-avondtochten (dames)
16-sep	Sluitingsrit woensdagavond tochten
24-okt	Frank van Stekelenburg Assurantiën NightBike
25-okt	Sluitingsrit alle groepen
1-nov	Kampioenschap ATB
14-nov	Feestavond
<u>2021</u>	
10-jan	Veldtoertocht
2-feb	Jaarvergadering

Dit alles onder voorbehoud in verband met corona virus.



Vooralsnog is de kalender leeg

Sudoku

								1
							2	3
		4			5			
			1					
				3		6		
		7				5	8	
				6	7			
	1				4			
5	2							