



DEN TUBE

Clubblad voor de leden van
TWC Asten

Nr.1
47e jaargang
Februari 2021

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 april 2021

INHOUD

Voorwoord van de redactie	blz. 3 – 4
Van de voorzitter	blz. 5 t/m 11
Jaarverslag 2020	blz. 12 t/m 15
Levensverhaal Bert Damen	blz. 16 t/m 20
Afscheid Burgemeester Hubert Vos	blz. 20 – 21
Avocado eten onderweg	blz. 22
Vijf slimme weetjes	blz. 23
Blijde gebeurtenis	blz. 24

Van de redactie



Beste leden,

Ondanks dat de Corona ons nog in haar greep houdt, hebben we toch weer een uitgave van Den Tube kunnen samenstellen.

In navolging van onze oproep heeft Bert Damen zijn levensverhaal op papier gezet (jouw inzending is ook nog steeds welkom).

Onze voorzitter praat ons bij over nieuwe ontwikkelingen bij TWC en onze geweldige secretaris Lau Joosten heeft het voorlopige jaarverslag over 2020 ingezonden. De notulen van de vorige jaarvergadering kan je lezen in het februari nummer van vorig jaar. Zo blijft iedereen toch op de hoogte van de ontwikkelingen van ons aller TWC.

Toon Stevens kwam met het idee om onze, inmiddels ex, burgemeester en tevens trouw TWC-lid bij zijn afscheid uit te luiden. Hierover ook een artikeltje.

Ook hebben we een artikel uit het blad Fiets waarin het nut van goed eten bij het fietsen uit de doeken gedaan wordt en een vijftal tips ook uit het blad Fiets.

En als laatste is er bij ons clubhuis, café Van Hoek, dubbele gezinsuitbreiding geweest. Ook van hieruit Van harte gefeliciteerd.

Verder hebben we goed nieuws, Frank van Stekelenburg is gestopt met zijn bedrijf en dus ook als hoofdsponsor van de NightBike. De

nieuwe hoofdsponsor is Bekx schildersbedrijf. Geweldig dat deze fantastische activiteit gecontinueerd gaat worden. En nou maar hopen dat Corona dan zo ver is teruggedrongen dat organiseren weer mogelijk is.

Verdere ontwikkelingen op TWC-gebied hangen af van wat Corona de eerstvolgende tijd gaat doen. Voorlopig is het nog ongewis of en wat voor programma gepresenteerd kan worden.

Zelfs of en hoe de jaarvergadering gehouden kan worden is niet duidelijk. Een Zoom vergadering zou in theorie kunnen, maar is wellicht voor een aantal leden nog een brug te ver.

We maakten ons al zorgen dat het bestuurlijk een probleem zou worden om weer een voltallig bestuur te krijgen na het aftreden van Jos Moors, Lau Joosten en Albert de Jong. Gelukkig heeft Lau besloten nog een jaar te blijven en is er interesse voor de overige 2 vacatures.

Dus ondanks de stilte qua activiteiten is er volop beweging binnen TWC.

Veel leesgenot gewenst.

De redactie.



Van de voorzitter

Vorige keer schreef ik dat we behoorlijk coronamoe zijn met zijn allen. We zijn inmiddels 2 maanden verder en de situatie is alleen maar beroerder geworden. De avondklok is ingegaan, wat betekent dat we, voordat de klok 9 keer geslagen heeft, thuis moeten zijn of tenminste binnen zijn, waar dat ook mag zijn. Waren we met zijn allen getuigen van de verschrikkelijke rellen waar veel idioten zich keerden tegen de politie en ME. Absurd en volkomen krankjorum, wat een tuig. Dit heeft niets met protest te maken, zij waren er enkel om te rellen. Er werden veel winkels geplunderd. Even ging het gerucht op Facebook dat er ook in Asten werd opgeroepen om zich te verenigen en te rellen. 21 uur verzamelen bij de Rabobank in Asten. Maar ik geloof niet dat er veel gehoor aan deze suffe oproep werd gegeven. Inmiddels is de rust wedergekeerd.

Het kabinet heeft ingestemd dat de kinderen van de basisscholen weer naar school toe mogen, die zijn weer blij dat ze hun vriendjes en vriendinnetjes weer kunnen zien. Een week naar school en dan krijgen ze weer een week krokusvakantie, maar geen wintersport en geen carnavalsactiviteiten. Carnaval gaat niet door, een enkele vereniging die digitaal creatieve en ludieke activiteiten organiseert. Ik ben wel benieuwd hoe het '*Virtueel Reundje Klot*' zal verlopen. Is het '*Reundje Klot*' andere jaren een geweldig evenement met duizenden deelnemers, het zal het dit keer waarschijnlijk anders zijn. Online op Siris TV te volgen. De echte diehard carnavalsvierder die hiervoor warmloopt. Ik zie het al voor me. Je gaat in de woonkamer zitten op de bank. Je hebt je eerste fleske bier al opengetrokken en drinkt het snel op. Afstemmen op Siris. "Nondedju, het is al aan de gang". Je neemt nog snel een biertje. De aftrap is bij de residentie van De Klot - Jan van Hoek. Virtueel loopt de zaal al lekker vol. De hele Raad van Elf is paraat, wel online natuurlijk, want voor De Klot wordt geen uitzondering gemaakt.

Waren we allemaal verbijsterd door het nieuws van Tom Dumoulin die wereldkundig maakte dat hij voorlopig stopt met wielrennen. Tom ervaart druk van het altijd moeten presteren als een te zware last. Nadat Tom in 2017 de Giro op zijn naam schreef, voelt Tom een enorme druk van het moeten presteren. Tom is een slimme jongen, maar ook een enorme denker. Dat kan hij niet uitschakelen. Maar Tom wil ook iets goed doen voor de wereld en niet alleen heel veel geld verdienen met fietsen. Als iedereen iets van je wil en iedereen heeft een mening over alles wat je doet en je denkt hierover na, dan is dat niet eenvoudig. Gaat een geweldige wielrenner aan Tom verloren. Zien we Tom ooit nog terug op de fiets? Hij kan ook gewoon bij TWC Asten komen fietsen. Lekker in de anonimiteit. Tom in een mooi TWC-tenueke, niemand die hem herkent. Denk niet dat het ervan komt, maar lees verder want we hadden iemand die wel anoniem in het TWC-peloton wilde fietsen.

We hebben afscheid genomen van onze burgemeester.

Onze burgemeester ging recent met pensioen. Op enig moment hopen we dat allemaal mee te maken en bij TWC zijn al veel leden Hubert voorgegaan. Onze Hubert verdiende een waardig afscheid, omdat hij het geweldig heeft gedaan. Het ambt is een publieke functie en een burgemeester draagt ook zorg voor onze veiligheid. Dat hebben we recent kunnen zien met de absurde rellen. Veel burgemeesters worden vandaag de dag bedreigd door criminelen. Maar onze Hubert was niet bang en trad hard op tegen dat gespuis. Volhardend sloot hij een paar verhuurde schuren, die in verband werden gebracht met de productie van drugs. Criminelen vonden hem een luis in de pels. Daarom zocht Hubert een sportclub waar hij in de luwte kon sporten. Zo kwam onze burgervader Hubert bij TWC en fietste onopvallend mee. Ik vroeg hem waarom hij in dat spuuglelijke Eneco pak (hoofdkleur wit met roze en groen) kwam fietsen. Waarop hij antwoorde: "Niemand die ook maar ooit zou vermoeden dat hierin een burgemeester schuilgaat". Maar dat werd niet gepikt door veel TWC'ers. Bij het arriveren op de markt werd er

al snel luidkeels geroepen: “Hubert, waar is je TWC-pak”. Hij ging de discussie aan, door te melden dat hij van plan was om een TWC-pak bij elkaar te sparen. Elke keer als er een kledingstuk van zijn Enecopak versleten zou zijn, zou hij dat kledingstuk vervangen door een nieuwe van TWC. Maar daar kwam Hubert niet mee weg, uiteindelijk toch maar een compleet nieuw pak besteld.

Ik ken nog een leuke anekdote die ik jullie niet wil onthouden. In het eerste jaar dat Hubert aangesteld werd als burgermeester van Asten, kwam ik al in contact met Hubert. Hubert haalde meteen het kampioenschap van Nederlandse burgermeesters naar Asten. Van heinde en verre kwamen burgermeesters en secretarissen naar Asten om samen de strijd aan te gaan voor de felbegeerde titel, het Nederlands kampioenschap voor burgermeesters op de fiets. Daar heb ik Hubert leren kennen als een heel fanatiek sporter. Goed getraind stond Hubert aan de start. Hij was erop gebrand om zijn huid duur te verkopen. Of hij ooit heeft gedacht dat hij zou kunnen winnen, dat betwijfel ik. Fysiek zat het die dag wel goed met hem, maar zijn fiets liet te wensen over. Een oud fietske 105 afgemonteerd (net zo sober als zijn latere beleid) daar andere burgermeesters mooi spul hadden, waar ze snoeihard bochten mee konden aansnijden. Enkele TWC-leden reden (buiten mededinging) een aantal rondjes mee om de boel op gang te trekken. Al in de derde ronde ging het tempo flink omhoog en er werd serieus gekoerst. Na deze ronde zouden de TWC-renners uitstappen. Een paar renners hadden een gaatje, de TWC-renners volgde, zoals afgesproken, op minimale afstand en daarachter kwam Hubert opzetten, hij wilde aansluiting vinden bij de kopgroep. In de beugels voorovergebogen ging hij richting de bocht Veldweg/Heesakkerweg. Daar ging het mis, op zijn oude fiets met kale bandjes kon Hubert de bocht niet houden en belandde in de berm. Weg titelaspiraties van snelste burgermeester van Nederland. Niet dat Hubert enig kans had, zeker niet, maar hij ging tekeer als werd zijn titel hem daar ontnomen. Tierend kwam Hubert teruggelopen richting de jurywagen

om zijn beklag te doen. Het vuur stond in zijn ogen en de stoom kwam uit zijn oren. Vol van adrenaline, druk hand-gebarend om zijn woorden kracht bij te zetten. Geen stijl riep hij. “Ik word uit de wedstrijd gereden door die TWC’ers notabenen.” Dat meende hij natuurlijk niet echt, maar prachtig om dat fanatisme te zien bij hem. Een paar minuten later nuanceerde hij zijn woorden al snel. Maar mooi om te zien, die gedrevenheid bij hem, jammer dat we dat later niet meer hebben gezien bij hem. Nadien sloot Hubert aan bij TWC en was hij vaak van de partij. Eerst op zondagochtend en dinsdagavond, het liefst bij groep 1 van destijds. Hij wilde zich graag meten met de snelste. Later sloot zich aan bij de dinsdag- en donderdagmiddaggroep. Nog altijd op die kale bandjes die hij dan liet plakken door een andere TWC’er bij hem in de buurt. Ik herinner me nog dat tijdens een avondrit zijn zadel van de ouderdom half afbrak. Hubert kocht geen nieuwe, maar de fiets werd weer opgelapt. Zijn fiets viel van zuinigheid uit elkaar. Een paar jaar later kwam er dan toch een nieuwe fiets, ging Hubert vaker fietsen en kreeg hij er steeds meer zin in. Later heeft hij ook nog een MTB aangeschaft en reed Hubert zijn eerste ritjes over bospaden en soms een singletrack. We mogen blij zijn met zo’n zuinige burgervader. Zijn zuinige beleid voor de gemeente Asten heeft ons wellicht behoed van een samenvoeging met Someren. Waarschijnlijk gaat Hubert weer terug naar zijn vrienden van De Velo in Meijel, die ontvangen hem waarschijnlijk weer met open armen. Ik denk dat Hubert nog een oud Velo tenue heeft liggen, want sinds kort zijn de inkomsten bij de Vosjes een stuk minder geworden, nu hij pensionaris is. Ondanks Corona, hebben een paar leden gezorgd voor een mooi afscheidscadeau. Jan van den Hurk, Jos Verheijen en Toon Stevens hebben een mooie Vossentocht uitgestippeld, die zij Hubert hebben aangeboden op het gemeentehuis. De tocht zal later gefietst gaan worden. Hubert bedankt voor al het werk dat je voor de

Gemeente Asten hebt gedaan. We wensen je nog vele gezonde kilometers toe!

Ledenvergadering en bestuursverkiezing.

Door de beperking die Corona ons oplegt, kunnen we voorlopig geen ledenvergadering houden. Het huidige bestuur blijft voorlopig in dezelfde samenstelling aan, tot het moment dat het weer mogelijk is om een ledenvergadering te houden.

Zoals jullie gelezen hebben in de vorige Tube, treden er 3 bestuursleden af. Gelukkig heeft onze secretaris Lau Joosten toegezegd nog een jaar aan te blijven. Ik heb toen een oproep gedaan of leden zich willen melden om zitting te nemen voor 2 termijnen. Het beleid van de afgelopen jaren is erop gericht dat vele handen licht werk maken. We willen juist niet dat al het werk door maar een paar mensen wordt gedaan. Als iedereen wat doet, is het ook minder moeilijk om de bestuursfuncties weer opnieuw ingevuld te krijgen. Ik denk dat het goed is als nieuwe bestuursleden gemiddeld 2 termijnen van 3 jaar in functie blijven. Langer mag natuurlijk, maar op tijd vernieuwen houdt de club fris en levendig. Een lid die minder ervaring heeft, kan ook zitting nemen in het bestuur. De eerste termijn kunnen ze ervaren of het meebesturen iets voor hen is. Is het niet wat ze ervan verwacht hadden dan houden ze het na 3 jaar voor gezien. Maar super ingewikkeld is het niet en doorgaans na een jaar ben je al gewend. De oproep heeft gewerkt. Ik kan melden dat we een nieuwe voorzitter hebben en 2 commissaris bestuursleden, zodat we zelfs nog een bestuurslid achter de hand hebben. Met deze ontwikkeling zijn we tevreden.

In mijn eerste jaar als voorzitter heb ik een strategie en visie op papier gezet om de club toekomstbestendig te maken. Belangrijk daarbij is: "Wat voor club willen we zijn?" Wie zijn onze potentiële leden en vooral: wat willen onze leden? Wat voor soort activiteiten willen we organiseren voor onze leden?" De basis moet zijn dat we

een club willen zijn voor alle leden. Jong en oud kan fietsen bij TWC en op elk niveau. Voor degene die fietsen om fit te blijven, tot lekker fanatiek en voor hen die hard willen fietsen. We hebben ook aandacht voor veiligheid.

We kunnen nog steeds niet in onze vertrouwde groepen fietsen. De meeste mensen kijken hier naar uit, want in je eentje of met twee is ook niet alles. Dus als we straks weer kunnen fietsen, dan gaan we weer met zijn allen in de groepen fietsen. We hebben diverse groepen met verschillende snelheden, dus genoeg aanbod voor elk niveau. Dit is de laatste jaren wat verwaterd en dit gaan we weer oppakken, zodra het kan. Als we straks weer samen mogen fietsen, zouden we met een ludieke actie willen aftrappen. Dat we met zijn allen vertrekken en ergens gezamenlijk op een groot terras samenkomen om gezellig het einde van de lockdown te vieren. Heeft iemand een leuk idee, meldt dit dan bij het bestuur en dan kijken we samen hoe we hier invulling aan kunnen geven. Ik verwacht wel dat we nog even de tijd hebben voordat het zover is.

Veel mensen hebben last van een depressie. Oorzaak is dat we minder bewegingsvrijheden hebben en veel thuis zitten. Veel mensen hebben behoefte aan structuur, andere willen juist bezig zijn. Te veel thuis zitten gaat vervelen. Bezig blijven mensen. Er op uit trekken. Het schaatsen was een goede afwisseling. Je vergeet even de beperkingen die Corona ons oplegt. We kijken ook meer naar sportwedstrijden op TV, omdat we meer thuis zijn. Het veldrijden met Van Aert en Van der Poel was schitterend om naar te kijken. Op het WK was Mathieu erg sterk en werd hij verdiend wereldkampioen. Winst in de sport is erg mooi en verlies kan erg hard zijn. Recent zagen we Patrick Roest de 5000 meter op het WK afstanden verliezen, na 17 van de 19 wedstrijden winst, was er een Zweeds toptalent Nils van de Poel, die bijna 2 seconde sneller was. Met tranen in de ogen stond Roest de pers te woord. Van welke sportevenementen we nog meer kunnen gaan genieten, is

afwachten. Olympische spelen en het EK voetbal, om er maar 2 te noemen.

Tot die tijd maar wat vaker er op uit met je fiets, zodat er niet te veel Corona-kilo's bij komen. En onthoudt beste mensen: "Alles kumt goe"

Veel fietsplezier!!

Jos Moors,

Voorzitter TWC Asten.



Jaarverslag 2020

Beste leden,

Vanwege de corona epidemie kan de geplande jaarvergadering in februari 2021 geen doorgang vinden. Afgesproken is dat we toch alvast het jaarverslag over 2020 publiceren, waarbij het ledenoverzicht en de samenstelling van de commissies zijn weggelaten.

Het complete jaarverslag zal worden gepubliceerd als bekend is wanneer we de jaarvergadering in 2021 kunnen houden. De kans is groot dat dit pas in het najaar zal kunnen.

Veldtoertocht 12 januari:

De startlocatie met secretariaat was voor het 3e jaar op rij bij de voetbalclub NWC. Zoals gebruikelijk was de rustplaats bij Swinkels tussen Liessel en Vlierden. Vanwege de prima weersomstandigheden waren er maar liefst 640 deelnemers. Via Scan & Go werden er 309 deelnemers geregistreerd en via de inschrijfkarten 331. Een groot aantal deelnemers koos voor de langste route van 55 km. De commissieleden en alle vrijwilligers hadden alles weer prima georganiseerd.

Jaarvergadering 4 februari:

Penningmeester Armand Coppieters was aftredend en herkiesbaar. Armand werd met algemene stemmen herkozen.

Tijdens de jaarvergadering werden een aantal leden gehuldigd vanwege hun 25- of 40-jarig lidmaatschap. 25 jaar lid waren Remi van Dooren, Albert de Jong en Harrie Geboers. Harrie kon helaas niet aanwezig zijn. 40 jaar lid waren Francé Welten, Will van de Velden, Lies Berkers en Pieter Aarts. De jubilarissen werden toegesproken en gehuldigd door voorzitter Jos Moors.

De voorzitter gaf uitgebreide uitleg over de enquête, die onder de leden was gehouden en waarop 106 leden hadden gereageerd door deze enquête in te vullen. Omdat liefst 77,2 % had ingevuld dat ze clubblad Den Tube voortaan alleen digitaal wilden ontvangen, werd besloten om in het vervolg alleen bij die leden de papieren Tube te bezorgen die dat doorgaven aan de secretaris.

Na de sluiting van de vergadering vroeg de voorzitter aandacht voor gastspreker Sjoerd van Poppel. Sjoerd stelde zich voor en benadrukte dat hij geen familie was van Jean-Paul van Poppel. Sjoerd kwam uit Oirschot en was helemaal gek van oude racefietsen. Zijn vader, die ook aanwezig was, reed een oude racefiets naar voren om die aan de leden uitgebreid te tonen. Sjoerd liet een aantal foto's zien van oude racefietsen en hun berijders en vertelde er uitvoerig over. Zijn verhaal was heel interessant en viel erg in de smaak.

Bike Valley 13 februari:

Karel Loomans had het initiatief genomen om een excursie te organiseren naar Bike Valley in België. Diverse leden waren hierin geïnteresseerd en op 13 februari reden 20 leden naar deze fabriek in de Tervantstraat in Beringen. Bike Valley is een open innovatiecentrum voor de fiets- en wielindustrie in Vlaanderen. Bike Valley bundelt bedrijven en activiteiten die te maken hebben met de fiets en met fietsen. Het is overgenomen door de Belgian Cycling Factory. Dat is de fietsfabriek van Ridley, die tegenwoordig ook de Eddy Merckx fietsen maakt. Het werd een heel interessante excursiedag.

Start wegseizoen 1 maart:

Op zondag 1 maart ging het wegseizoen van start. Vanwege het slechte weer was de animo zeer beperkt. Verder gingen in maart de dinsdagmiddag en -avond en de woensdagavond tochten weer van start.

PLUSactie:

De PLUSactie van Eric Gorissen werd begin mei afgesloten. Vanwege de coronacrisis was er geen bijeenkomst voor de afgevaardigden van de deelnemende verenigingen. De leden van onze verenigingen hadden in totaal 202 spaarkaarten verzameld, hetgeen goed was voor € 202,00. Vanwege de coronacrisis deed de PLUS daar extra € 25,00 bij, zodat het bedrag voor onze vereniging € 227,00 was.

Coronavirus:

Vanuit Italië maakte het coronavirus in februari een opmars in Europa. Omdat er nog volop carnaval werd gevierd en veel mensen op wintersport gingen of waren geweest, dook het virus al snel op in Nederland en verspreidde zich op grote schaal. In de tweede week van maart werden door de overheid al de nodige maatregelen genomen om verspreiding van het virus zoveel mogelijk af te remmen, maar er was geen houden meer aan. Voor onze vereniging betekende dit, dat er voorlopig geen activiteiten konden worden georganiseerd en dat de trainingen in kleine groepen dienden plaats te vinden. Er waren periodes dat we slechts met groepjes van maximaal 4 personen konden fietsen en er waren periodes dat we met maximaal 2 personen konden fietsen. Veel leden kozen er ook voor om alleen te gaan fietsen.

Na een aantal maanden nam het aantal besmettingen sterk af, maar na de zomer kregen we een tweede besmettingsgolf, die nog erger werd. In december werd er zelfs een lockdown ingesteld.

Alle verdere geplande tochten en evenementen konden in 2020 geen doorgang meer vinden. Dat betrof de volgende tochten en evenementen:

- 5 april; officiële opening van het wegseizoen;
- 10 april; Goede Vrijdag Tocht;
- 19 april; de Klaver van Brabant;
- 17 mei; kampioenschap wegrenners;
- 15, 16, 17 mei; ATB-weekend;
- 7 juni; THM Zomerclassic;
- 28, 29, 30 juli; de fietsdriedaagse;
- 7, 8, 9 augustus; Papendal weekend wegrenners;
- 5 september; A.S.A. Light;
- 15, 16 september; sluitingsritten dinsdagavond (dames) en woensdagavond;
- 24 oktober; Frank van Stekelenburg Assurantiën Night Bike;
- 25 oktober; sluitingsrit alle groepen;
- 1 november; kampioenschap ATB;
- 14 november; feestavond

Het enige evenement dat doorgang vond, was het weekend heren op de toerfiets op 21, 22 en 23 augustus. Op vrijdag 21 augustus vertrokken 7 leden per auto vanuit een regenachtige Asten naar

Alphen aan de Rijn naar het Van der Valk hotel aldaar. Nadat de fietsen en bagage waren uitgeladen, werd een route van 78 km in de omgeving gefietst. Aanvankelijk regende het, maar halverwege werd het droog en erg warm. Op zaterdag een route van 87 km met regen, stortregen en harde wind. Ook op zondag tijdens de rit van 69 km viel er af en toe een bui en waaide het hard. Maar de deelnemers hebben genoten van het weekend. Op zondagmiddag weer naar Asten, waar het weekend werd afgesloten met een etentje bij Van Hoek. Een extra bedankje voor de organisatoren Martien Vervoordeldonk en Harrie Geboers.

RABO Club Support:

De Rabobank organiseerde in oktober de RABO Club Support, de vervanger van de Rabobank Clubkas Campagne. De spelregels waren iets gewijzigd ten opzichte van de voorgaande jaren. In de maand oktober konden de leden van de Rabobank hun stem uitbrengen, waarbij men maximaal 2 stemmen kon geven aan de vereniging of stichting van hun keuze. En in totaal konden er 5 stemmen worden uitgebracht. In voorgaande jaren kon er slechts 1 stem per vereniging of stichting worden uitgebracht. Deze actie van de Rabobank leverde TWC Asten een bedrag op van € 566,57.

Lau Joosten, secretaris

**VAN STEKELENBURG ASSURANTIËN
NIGHTBIKE**

WORDT

BEKX SCHILDERWERKEN NIGHTBIKE

Hier het “levensverhaal” van Bert Damen

Ik ben geboren in Valkenswaard op 22-5-1950 aan de Dommelseweg, dit is de weg naar de brouwerij.

Mijn moeder was Dora Jansen (1910 – 1989) en mijn vader Frans Damen (1903 – 1992).

Op de Dommelseweg heb ik gewoond tot ik met Liesbeth Martens uit Asten trouwde op 26-5-1976.

Liesbeth leerde ik kennen in 1974 met de kermis in Valkenswaard. Liesbeth wou met haar vriendinnen matinee dansen met de kermis zoals ze gewend waren in de Peeldorpen, maar in Valkenswaard was het “haan toepen” en geen matinee dansen, dus dit was heel iets anders.

We zijn gaan wonen in de Meteorstraat en in 1980 zijn we verhuisd naar de Mgr. den Dubbeldenstraat, waar we samen met Jose en Jan van Heugten een blok van twee gebouwd hebben.

We hebben in mei 2020 samen met Jan en Jose een “coronafeest” gevierd omdat we 40 jaar burens zijn.

Na de lagere school ben ik met mijn 12 jaar naar Philips bedrijfsschool gegaan in Eindhoven, waar ik het diploma voor gereedschapsmaker (stempelmaker / matrijzenmaker) heb gehaald en daarna nog tot 1973 bij Philips gewerkt.

Toen ben ik in Valkenswaard gaan werken bij Gereedschapmakerij Gerard van der Leegte.

In 1980 is het bedrijf naar industrieterrein de Hurk in Eindhoven verhuisd, waar het bedrijf in 1988 de naam GL Presicion kreeg.

Maar we gingen er ook ander werk bij maken, veel hightech onderdelen voor de chipmachine van ASML.

Ik ben omgeschoold naar CNC-frezer en heb aan verschillende nieuwe CNC freesmachines gewerkt met steeds weer de nieuwste besturingen.

Toen ik in Valkenswaard bij Gerard van de Leegte begon was ik de achtste werknemer, toen ik op 1 mei 2014 met vervroegd pensioen ging, werkten er 181 personen bij GL Presicion.

Toen ik thuis woonde ben ik 9 jaar bij de scouting geweest, daarna bij een voetbalvereniging en ook café-voetbal (gezellige derde helft).

Dus toen ik trouwde en in Asten kwam wonen, ging ik bij NWC voetballen en kwam in het buitendorps elftal terecht. De 4 gebroeders de Boer uit de Haarlemmermeerpolder, Mario uit Italië, Peter uit Duisland, Gerard uit Mierlo, Harrie uit de Neerkant en Bert uit Valkenswaard, allemaal nieuwe inwoners in Asten. Tot mijn 36e jaar heb ik bij NWC gevoetbald.

In 1987 heb ik met collega Karel de Kennedymars gelopen, dat ging goed. Toen zei hij: "ga je volgend jaar met de ¼ triatlon van Nuenen meedoen?" Ik was toen 95 kilo en wilde er wel voor gaan.

Ik ben over triatlon gaan lezen en op mijn eigen houtje gaan trainen (zwemmen-fietsen-lopen).

Zondag 26 juni 1988, daags na de EK finale voetbal (Nederland Europees Kampioen) stond ik, 18 kilo lichter, aan de start in Nuenen om 1,5 km te zwemmen, 40 km te fietsen en 10 km hardlopen, alles achter elkaar, in een eindtijd van 2 uur 52 minuten 33 seconden. Ik had het gedaan!

Maar ik had zoveel getraind dat ik dacht, het is toch jammer als je nu stopt nu de conditie zo goed is, dus heb ik in datzelfde jaar ook nog de ¼ triatlon in Liessel en Venray gedaan.

Ik vond triatlon leuk en was zeker gemotiveerd om door te trainen omdat in 1989 en 1990 de 1/3 triatlon (afstand 1,3-60-14 km) in Ommel op Oostappen werd georganiseerd, een thuiswedstrijd.

In 1991 zijn we samen met enkele dorps triatleten naar zwemvereniging de Punderman gegaan en hebben we een triatlonclub opgericht (Triatlon Groep de Punderman).

We zwemmen nu nog steeds 2 keer per week 1 uur in de Schop met kundige trainers.

In 1995 zijn we ook aangesloten bij het Jaspersport, daar heb ik veel geleerd over hardlopen, dit was een fijne tijd.

Door het Jaspersport zijn we in de winter met de limbracross competitie gaan lopen en regelmatig een ½ marathon in de regio.

Tot 1996 deed ik alleen maar ¼ triatlon, daarna ook regelmatig een ½ triatlon.

In 2001 deed ik in Stein voor de 1e keer een ¾ triatlon (afstand 3-120-30 km), hier heb ik 6x aan deelgenomen. Deze triatlons heb ik

altijd het mooiste gevonden, dat was zo mooi al dat publiek met het fietsen bij al die beklimmingen Dennenberg, Maasberg, Slingerberg, Snijdersberg en Moorveldweg en met het lopen muziek in de straten en al die aanmoedigen, geweldig!

In die jaren ging ik met het Jaspersport in april als voorbereiding voor de triatlons de Marathon van Rotterdam lopen.

Hardlopen ging best aardig, bv de Rotterdam Marathon op 4-4-2004 er waren 12.000 deelnemers, mijn tijd was 3 uur 41 minuten en 25 seconden, en was als 3122e over finish, ik kwam niet op TV maar was wel bij de eerst 32%.

Er was ook een jaar bij dat we met zoveel deelnemers en supporters waren, dat we een bus met chauffeur gehuurd hadden. In de bus waren nog plaatsen over, dus er zijn toen ook dames mee gegaan die graag naar Rotterdam wilden winkelen in de koopgoot.

Op 31-8-2002 heb ik samen met Toon Stevens en Rene Wijnen en 480 andere triatleten aan de Holland Triathlon deelgenomen in Almere (afstand 3,8-180-42,195 km) oftewel de hele triathlon. Finishtijd 13 uur, 30 minuten en 15 seconden.... pffff!!

Ik wist niet dat ik zo lang achter elkaar kon sporten, maar ik had wel geleerd met de hartslagmeter te sporten, het beste was de hartslag onder de 140 te houden, dat kan ik lang volhouden.

Bij de finish stond een triathlon maat van het eerste uur, we hadden het er vroeger over dat de hele triathlon onmenselijk was.

Hij vroeg: en Bert hoe is het, ik zei **“onmenselijk”**.

27-8-2005 stond ik toch weer aan de start van de hele Holland Triathlon in Almere samen met Toon Stevens, Rene Wijnen, Addy Raaymakers en nog vele anderen.

We waren goed getraind en we hadden extra veel gefietst, vooral heel lange afstanden, om na de 180 km fietsen fijn af te stappen om dan gemakkelijker te kunnen lopen.

Dat was ook zo, mijn finishtijd was 12 uur, 33 minuten en 48 seconden, dus 57 minuten korter als in 2002.

Het was niet makkelijk voor mij om met een triathlon wedstrijd op het podium te komen, maar het is me toch eenmaal gelukt. Bij de $\frac{3}{4}$ triathlon van 2010 in Stein werd ik derde bij 60+, er waren 7 starters

60+, 3 haalde de finish niet en er was er nog 1 achter mij.
Ik was geen snelle triatleet, als er bv 500 aan de start stonden finishte ik +/- 400 ste.

In de 23 jaar heb ik bij 178 triatlon wedstrijden aan de start gestaan, ben ik ook alle wedstrijden gefinisht, dus nooit opgegeven. Ik heb gelukkig maar 1 keer een lekke band gehad, want met de triatlon moet je zelf de fiets repareren, je mag ook geen hulp krijgen bij het wisselen, eten en drinken mag je alleen van de organisatie aannemen.

November 2010 voelde ik dat er iets niet goed was in mijn rechter heup, ik kwam in de medische molen en zo heeft Dr van Soest op 28 april 2011 een nieuwe heup geplaatst en mij geadviseerd om niet meer hard te lopen.

In het voorjaar 2012 kreeg Frans Oosterhof, een triatlon clubmaat, de diagnose ALS.

Op zondag 9 september stond ik met 1100 deelnemers waaronder 4 Punderman triatleten aan de start van Amsterdam City Swim, dit was 2,2 km zwemmen door de Amsterdamse grachten, hier zwom toen ook Prinses Maxima mee. Dit was een sponsor Swim voor onderzoek naar ALS.

Helaas is Frans de dag ervoor op 8 september overleden.

Februari 2014 stond er in het Peelbelang dat TWC de bevrijdingsrit ging fietsen, toen ben ik lid geworden van TWC.

Het was een geweldige fietsrit van Normandië naar Asten (723 km) in 4 dagen. Gezellig en goed georganiseerd en heel fijne mede fietsers.

Het was ook mooi dat er verschillende fietsclubjes in Frankrijk en België met ons mee fietsten, de laatste 2 dagen fietste Hubert Vos ook mee. De ontvangst in Asten door de andere TWC'ers en vele dorpsgenoten op 22 september was geweldig, net de dag dat Asten 70 jaar bevrijd was.

Al vele leuke ritjes gefietst met TWC en zeker ook leuke weekendjes naar Simonskall (Eifel), Eupen (Ardennen) en natuurlijk het lange weekend naar de Mont Ventoux (Frankrijk).

Ik hoop nog heel lang bij de club te kunnen fietsen, zwemmen doe ik nog steeds met de triatleten van de Punderman, maar zwem wel in de “langzaamste” baan, ik ga niet snel maar hou het wel lang vol. Toon Stevens noemde mij altijd Bertje diesel.

Ik heb natuurlijk niet altijd alleen maar gesport, samen met Liesbeth heb ik veel gereisd.

Naar verre landen, lange reizen, korte reizen, weekendjes weg enz., maar de loopschoenen gingen toen altijd mee in de koffer, in een vreemd land regelmatig lekker een stukje hardlopen, geweldig.

Groetjes, Bert Damen

Afscheid Hubert Vos



Toon Stevens kwam op het idee om het afscheid van Hubert Vos als burgemeester van Astén niet ongemerkt voorbij te laten gaan. Daartoe opende hij een app “Afscheid Hubert Vos”. Op deze app konden de TWC leden berichten, anekdotes, filmpjes en foto’s downloaden.

Samen met Jan van den Hurk werkte hij een plan uit om op een leuke Corona veilige manier afscheid te nemen.

Aan Jos Verheijen werd gevraagd een fietsroute te plannen door Asten, door Ommel en door Meijel naar zijn nieuwe woning en dan door Heusden weer terug naar Asten.

Deze tocht, de “Hubert Vos tocht” genoemd, werd uitgeprint en in een fotolijst samen met een bos bloemen door het drietal op 14 januari overhandigt aan de inmiddels ex-burgemeester.

Hubert was bijzonder vereerd en bood aan om de tocht in mei te gaan rijden waarbij we dan welkom zijn in zijn tijdelijke woning in Meijel.

Hubert beloofde ook lid te blijven van zowel de wielclub in Meijel als van ons eigen TWC. En hij zal dan ook regelmatig mee blijven fietsen bij TWC. En aan de Goede Vrijdag Tocht wil hij zeker weer gaan deelnemen.

Alleen wil hij, uiteraard, maar één keer de afdracht van de NTFU gaan betalen.

We nemen aan dat dit wel op te lossen is...



Onderweg avocado eten, geen slecht idee

Gelletjes en sportrepen zijn effectief, maar ook zelfgemaakte rijsttaartjes, flapjacks en avocado's zijn aanraders. Natuurlijk voedsel is erg belangrijk omdat het verteringssysteem minder moeite heeft met het verwerken van 'echt voedsel'. Wist je dat Andy Schleck bijvoorbeeld avocado's onderweg at?

Gels, energierepen en proteïneballen zijn functionele prestatiesnacks gedurende een lange inspanning, maar tijdens normale trainingsritjes doe je je maag – én je smaakpapillen – een groter plezier als je het houdt bij natuurlijke snacks. Het verteringssysteem heeft minder moeite met het verwerken van 'echt voedsel' en, omdat het veel smakelijker is, zal je minder snel geneigd zijn om te kiezen voor een groot stuk chocoladetaart met slagroom als je stopt voor een bakje koffie.

“Een brioche met Philadelphia kaas en jam is de favoriete snack als we stoppen tijdens een rit”, vertelt Nieuw-Zeelander Tom Scully van EF Pro Cycling. “Het is niet zo droog, makkelijk weg te krijgen en het smaakt heerlijk. Het is belangrijk om normaal voedsel te hebben als aanvulling op alle sportvoeding die we krijgen als we onderweg zijn.”

Ian Boswell, onlangs gestopt als prof bij Katusha Alpecin, houdt ook erg van natuurlijke voeding. “Tijdens een race gebruikte ik gels, maar onze soigneurs maakten ook altijd rijsttaartjes, panini's, rijstcake en dat soort zaken.”

“Ik houd van avocado en vroeg mijn team altijd om wat avocado in kleine zakjes bij de bevoorrading.”

Het is niet moeilijk om online recepten te vinden voor zelf te maken fietsvoeding. Op de site van British Cycling staat zelfs een receptenlijst met topsnacks als flapjacks met fruit en gemixte zaden, maar ook rijstcakes met creamcheese. De sleutel is je creativiteit gebruiken. “Ik begon met het eten van avocado op de fiets”, zegt Andy Schleck, winnaar van de Tour de France in 2010 (na schorsing van Contador). “Het is een goede bron van gezonde vetten om energie uit te halen. Ik houd ervan en vroeg mijn team altijd om wat avocado in kleine zakjes bij de bevoorrading. Het was uniek. Ik heb het nooit iemand anders zien doen. De chefs van het team sneden het vooraf en besprenkelden het met wat citroensap zodat het niet zou verkleuren. Dan verpakten ze het in papier en kon ik het eten terwijl ik op de fiets zat.”

Vijf slimme weetjes

1. *De verborgen kracht van lange ritten*

Om je metabolisme gezond te houden kun je beter lange fietsritten maken dan sessies in de sportschool afwerken. Fins onderzoek toont aan dat bloedsuiker en cholesterolwaarden bij fietsers veel beter zijn dan bij gewichtheffers.

2. *Slapeloosheid vergroot de kans op blessures*

Een studie van de universiteit van Harvard laat zien dat jonge atleten, onder wie fietsers, die minder dan acht uur per nacht slapen 70 procent meer kans op een blessure hebben.

3. *Koude kermis*

Nieuw onderzoek stelt vast dat wie gelooft dat een koud bad helpt bij het herstel na een inspanning, van een koude kermis thuiskomt. Het kan zelfs een tegengesteld effect hebben, aldus het Journal of Physiology.

4. *Actieve vakanties*

Zelf een Touretappe rijden? Of een bike-hike door de jungle? Doen! Uit een studie onder 2000 personen, uitgevoerd door Heathrow Airport, bleek dat vier van de tien Britten een actieve vakantie boeken om de adrenaline te laten stromen. Het helpt tegen stressverschijnselen, zeggen ze.

5. *Extra proteïne*

Een beetje proteïne toevoegen aan je ontbijt voorkomt lekkere trek later op de dag. Onderzoek van de universiteit van Missouri toont dit aan. Noten, zaden, vlees en eieren zorgen voor genoeg proteïne om je niet te laten snacken.

Blijde gebeurtenis

Bij de uitbaters van café-zaal Van Hoek, Sander van Bokhoven en Ilse Aarts, heeft in november van het voorbije jaar gezinsuitbreiding plaatsgevonden. Op 4 november is geboren Noud, zoon van Sander en zijn partner Noëlle Bierlee. Op 27 november is geboren Jim Johan Ties, zoon van Ilse Aarts en haar partner Emma Hamers. Namens bestuur en leden feliciteren wij Sander, Noëlle, Ilse en Emma van harte met deze heuglijke gebeurtenis en wensen hun veel geluk en gezondheid.

Baby



© KONKRETV