

DEN TUBE

Clubblad voor de leden van TWC Asten

Nr.3
47e jaargang
Juni 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

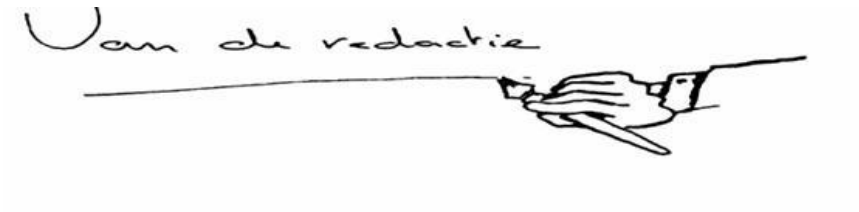
KOPIJ

voor het volgende nummer inzenden voor

1 augustus 2021

INHOUD

Voorwoord van de redactie	blz. 3 – 4
Van de voorzitter	blz. 5 – 6
In memoriam Harrie van Oosterhout	blz. 6 – 8
Griep en Verkoudheid	blz. 9 – 11
Clubkampioenschappen	blz. 12 – 15
Wanneer heb je snelle en langzame koolhydraten nodig?	blz. 16 – 18
Doelen stellen voor beginnende wielrenners	blz. 18 – 20



Overlijden Harrie van Oosterhout

Allereerst een droevige mededeling. We werden getroffen door het overlijden van ons jarenlange lid, bestuurslid, chauffeur, en medewerker bij de driedaagse Harrie van Oosterhout.

In deze Tube meer over Harrie. De laatste jaren was Harrie vanwege zijn gezondheid niet meer actief voor TWC maar hij heeft 13 jaar in het bestuur van TWC gezeten waarvan 9 jaar als secretaris en hij heeft jarenlang het busje gereden.
We zullen Harrie altijd blijven gedenken als een heel rustig maar zeker ook een heel trouw TWC lid.

We wensen de familie heel veel sterkte in deze moeilijke tijden.
In deze Tube enkele reacties van mensen die hem heel goed hebben gekend.

We mogen steeds meer

Eindelijk mogen we weer eens nazitten op een terrasje, mogen we iets meer mensen ontvangen en mogen we weer met meerdere sporten.
En zoals het er nu naar uitziet worden op 26 juni de regels nog weer een stuk opgerekt.
Ik weet niet hoe het jullie vergaat, maar hoewel ik eigenlijk weinig last gehad heb van al die regels, voelt het toch een beetje als bevrijding.

Harrie van Heugten is een van de eerste die iets heeft georganiseerd en wel een fietsweekend op de Veluwe van 16 t/m 18 juli. Je kunt je hiervoor opgeven t/m 1 juli.

Maar Harrie is niet de allereerste, dat waren de bestuursleden Lau Joosten en Albert de Jong die het kampioenschap voor de wegrenners organiseerden. Weliswaar in aangepaste stijl maar toch, we konden weer proeven van een TWC activiteit. In deze Tube kan je een paar verslagen lezen.

Sportzorg

Verder met toestemming van Sportzorg een artikel over verkoudheid en griep en wanneer je wel en wanneer je niet mag trainen.
Ikzelf heb het meegemaakt dat ik een dag flink koorts had. Ik meende dat ik, als ik een dag oversloeg, best de heuvels in kon gaan om te fietsen. Gelukkig bracht Theo Lankhorst me op andere gedachten. Doe er je voordeel mee en neem geen risico.
En nog een tweetal zeer lezenswaardige artikelen uit het blad “Fiets” over snelle en langzame koolhydraten en Doelen stellen voor beginnende fietsers.

Veel leesplezier gewenst.



Elektrotechnisch Installatie Bedrijf

Elektro Speciaal Sprengers B.V.

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



BESTUUR T.W.C. ASTEN IN 2021

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 LEEUWEN
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 voorzitter

Dit keer heb ik minder te melden, er zijn geen activiteiten geweest en daarom ditmaal een kortere bijdrage. Gelukkig, er kunnen steeds meer versoepelingen doorgevoerd worden. Er mag weer samen gefietst worden. De “THM Zomer Classic” was al afgelast en een week voordat de Classic plaats zou vinden mocht het weer. De tocht is wel gefietst door een aantal leden. Groep 2 fietste de Duitse heuvelrug. Ook een mooie tocht van 112km. Er werd goed doorgefietst en maar goed dat E.B. er niet bij was want die had zeker moeten lossen.

Vorige keer schreef ik ook dat om Dumoulin weer gespot was op zijn fiets en voorspelde ik dat zijn carrière nog niet voorbij was. Recent maakte Tom bekend dat hij weer plezier heeft in het fietsen. Hij gaat ervoor om goud op de individuele tijdrit op de Olympische Spelen. Wat zou dat mooi zijn. Tom heeft een beetje last van de druk, maar hij legt de lat toch zo hoog als het kan. Natuurlijk gaat hij voor het hoogste, je krijgt maar enkele kansen in je leven om goud op de Spelen te winnen.

Sinds enkele weken mogen we weer in grotere groepen fietsen. Dat maakte dat De Markt weer behoorlijk blauw kleurde met TWC tenues. Ondanks het vroege tijdstip van vertrek - 8 uur - waren er veel renners aanwezig op de markt. Weer mooi om te zien. Hoe meer aanwezige, hoe makkelijker het is om groepen te vormen. Als we met 4 of 5 groepen fietsen kan iedereen op zijn eigen tempo in de juiste groep aansluiten. Ik vond het weer heel fijn om erbij te zijn, heb met de meeste wel even kunnen buurten, het blijft een mooie sociale gebeurtenis. Ik fiets al een tijdje met de “vermeende rebellen” van TWC mee. Hier wordt flink doorgetrapt maar gezelligheid staat voorop. Zo heeft TWC voor elk wat wils.

De openingsrit heeft geen doorgang kunnen vinden. Het zou heel leuk zijn als er iemand een leuke idee heeft als alternatief voor de

seizoenopening. Zou iets kunnen zijn van een activiteit en na afloop een gezamenlijke lunch midden op het terras bij Jan van Hoek. Dat we met minimaal 100 deelnemers een gezellige happening van maken. Trek de stoute schoenen aan en meld je aan.

Het is alweer bijna de langste dag en eindelijk is het mooi weer, geniet ervan, mannen en vrouwen.

Veel fietsplezier!!

Jos Moors,

Voorzitter TWC Asten.

In memoriam Harrie van Oosterhout

We kregen het droevige bericht dat ons lid Harrie van Oosterhout op 4 juni jongstleden is overleden.
Harrie was lid van onze vereniging vanaf 17 augustus 1975 tot heden. Harrie was niet zomaar een lid. Hij was zeer actief binnen de vereniging. Naast dat hij actief fietste, heeft hij ook een groot aantal jaren deel uitgemaakt van het bestuur van onze vereniging. En toen het fietsen niet meer ging, reed hij de bus waarmee hij de fietsers begeleidde. Ik heb nog een leuke anekdote: Harrie werd een keer aangehouden door de politie, die hem vermanend toesprak. Dat was afgesproken met een groepje TWC'ers, die achter de bus stonden te lachen met een grote bos bloemen in de hand. Harrie was een beetje geprikkeld, maar toen hij de bloemen aangereikt kreeg, kon hij de lol er wel van inzien. Later was Harrie actief als secretaris in het bestuur van de Fiets3daagse. Deze taak heeft hij uitgevoerd tot het vanwege zijn ziekte niet meer ging. TWC Asten is Harrie voor zijn jarenlange inzet heel veel dank verschuldigd. Harrie heeft heel veel voor onze vereniging betekend en daarvoor is hij in het verleden ook benoemd tot Lid van Verdienste.
Wij wensen Ria, Marc en Amy, Natasja en Stefan en Juul en verdere familie heel veel sterkte!

Lau Joosten, secretaris.

Omringd door vele liefdevolle handen
is van ons heengegaan

Harrie van Oosterhout

echtgenoot van

Ria van Oosterhout - Welten

* Asten, 22 oktober 1945 † Liessel, 4 juni 2021

Ria
Marc en Amy
Natasja en Stefan
Bonuskleinkind Juul

Correspondentieadres:
Familie van Oosterhout - Welten
Lindestraat 24, 5721 XP Asten

Harrie

Toen ik in 1992 lid werd van TWC was Harrie voor mij de man in het busje. Maar omdat ik ging meehelpen met het organiseren van de Fiets3daagse kwam ik er achter dat Harrie meer deed dan alleen het busje rijden op de zondagmorgen. De Fiets3daagse was voor ons het begin van een vriendschappelijke samenwerking waar we allebei veel plezier aan hebben beleefd.

Ik kreeg het verzoek om op de Fiets3daagse chauffeur te worden voor de bevoorrading en het controleren van de routes. Of ik een keer naar de vergadering van de voorbereidingen wilde komen om te bespreken wat mijn taak zou worden. Toen de vergadering was afgelopen had ik alle taken die Harrie al jaren deed overgenomen omdat het voor hem toch te veel werd.

Harrie is nog wel jaren blijven helpen en heeft nog veel werk verzet voor de Fiets3daagse. Harrie en ik hebben altijd een goede klik met elkaar gehad en elkaar veel geplaagd in de goede zin van het woord. Een leuk voorbeeld hiervan wil ik wel even vertellen.

De laatste jaren dat Harrie hielp op de Fiets3daagse was met het uitdelen van de flesjes drank die de deelnemers mee kregen. Die flesjes zaten ingepakt in plastic en moesten met een Stanleymes worden losgesneden. Drie jaar op een rij had hij hierbij in zijn vingers gesneden. Daarom hadden we het jaar daarop slagershandschoenen van staal voor Harrie geregeld en deze bij zijn spullen gelegd, “dat heeft Martien Vervoordeldonk zeker weer gedaan”, zij hij en we hebben er erg veel om gelachen. Dit is één van de vele grappen die we met elkaar hebben uitgehaald.

Helaas is hier nu een einde aan gekomen en we zullen elkaar nog vaak missen.

Ik wens Ria en de rest van de familie nog veel sterkte met het overlijden van Harrie. Een prachtmens is van ons heengegaan.

Martien Vervoordeldonk

THIJSSEN
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



JAN VAN HOEK
eten & drinken

HET GEZELLISTE EETCAFE
IN REGIO ASTEN

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

BEKX
verfspeciaalzaak
1935-2021
85 JAAR
schilders- en glasbedrijf



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

Griep en verkoudheid

Bijna iedereen heeft het weleens meegemaakt. Lig je net lekker op schema met je trainingen en lonkt het voorjaar, word je verkouden of krijg je de griep. Wat nu? Had je dit kunnen voorkomen, mag je trainen, hoe lang moet je rusten? In dit artikel wordt hier verder op ingegaan.

Verkoudheid
De gemiddelde gezonde wielrenner is ongeveer 1 tot 2 keer per jaar verkouden. Verkoudheid is het gevolg van een virusinfectie en gaat gepaard met de bij iedereen bekende verschijnselen van niezen en snotneuzen. Het infectieproces zelf blijft beperkt tot de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen (neus en keel). Er is dus geen koorts, geen spierpijn en na 2-3 dagen zet verbetering in.

Griep
In geval van griep is er ook sprake van een virusinfectie. Echter de infectie blijft nu niet beperkt tot de slijmvliezen. Het gehele lichaam raakt door een virus geïnfecteerd. Hierdoor is er sprake van spierpijn, slapte- en ziektegevoel en koorts. Bij een griepinfectie zal herstel in de meeste gevallen na ongeveer 1 week gaan intreden. Omdat verkoudheidsvirussen en griepvirussen continu veranderen, steken elk jaar nieuwe types de kop op.

Kan een verkoudheid/griep worden voorkomen?
Er kunnen preventieve maatregelen worden genomen tegen een verkoudheid/griep. Hiermee kan het risico op een virusinfectie worden verminderd maar niet volledig worden weggenomen. Preventieve maatregelen tegen verkoudheid/griep zijn vooral hygiënisch:

- Hand voor de mond bij niezen
- Handen wassen
- Voorzichtigheid bij grotere groepen mensen in kleinere benauwde en slecht geventileerde ruimtes

Daarnaast is er de mogelijkheid tot vaccinaties tegen nieuwe griepvirussen. Elk jaar wordt dit bij risicogroepen gedaan. Daarnaast zijn artsen in staat om dit risico ook individueel in te schatten.

Hoe worden Virusinfecties behandeld?
Rust is voldoende. Ons lichaam bezit namelijk krachtige afweermechanismes om het virus zelfstandig te overwinnen. Antibiotica zal de genezing niet sneller kunnen laten verlopen, omdat antibiotica werken tegen bacteriën en niet tegen virussen. In een minderheid van de gevallen worden deze antibiotica toch gegeven. Niet omdat het werkzaam is tegen het virus zelf, maar bedoeld om infecties met bacteriën te bestrijden. De kans op bacteriële infecties is bijvoorbeeld bij mensen met een chronische bronchitis of astma groter en maakt het verloop langduriger en soms ook ernstiger.

Waarom is sporten bij koorts verboden?
Als regel geldt dat je nooit mag wielrennen of sporten bij koorts. Er is sprake van koorts bij een lichaamstemperatuur boven de 38 graden Celsius. De reden achter deze strenge regel is tweeledig. In de eerste plaats is het goed mogelijk dat de hartspier betrokken is bij het ziekteproces, myocarditis genaamd. Belasting van de geïnfecteerde hartspier door te gaan fietsen kan ernstige schade aan de hartspier of zelfs dodelijke ritmestoornissen opleveren. Daarnaast is het – ook als er geen sprake is van een myocarditis – zinloos omdat je aanmerkelijk minder presteert, je niet goed trainbaar bent en je ziekte langer zal gaan duren. Er zijn vele manieren om de lichaamstemperatuur te meten. De meest betrouwbaar is de methode met een thermometer (rectaal).

Wanneer kan de training worden hervat?
Bij verkoudheden kan doortrainen of zelfs wedstrijden rijden niet zoveel kwaad (mits geen koorts dus!!). Na een koortsperiode mag je de training hervatten zodra je helemaal koortsvrij bent. Als stelregel kun je gebruiken als de koortsperiode bijvoorbeeld 4 dagen bedroeg, dat vervolgens nog 4 dagen gewacht moet worden alvorens weer rustig te gaan sporten. Natuurlijk ben je er tijdens je ziekte niet bepaald beter op geworden. De achterstand die je hebt opgelopen is echter relatief snel ingelopen als je het geduld kunt opbrengen om de trainingsarbeid geleidelijk uit te breiden. De eerste 1 tot 3 weken na een koortsperiode is het dan ook zaak om trainingen extra zorgvuldig te plannen en goed bij te houden hoe de trainingen zijn verlopen en dit bij te houden in je logboek.

Wel of niet trainen bij een verkoudheid?
Een hulpmiddel kan de ‘nek check’ zijn. Heb je geen koorts en zitten je klachten boven de nek (verstopte neus, keelpijn ed) dan is een korte, rustige training prima. Zitten de klachten ook lager dan de nek, dan is een dagje rust voorgeschreven. Ga je toch trainen, dan vertraag je het herstel en verhoog je de kans overtraind te raken.

Doortrainen of niet? De nek-check
Anders dan griep, kun je met een verkoudheid (dus zonder koorts!) wel doortrainen. Er is een ezelsbruggetje, waarmee je kunt bepalen of je al dan niet kunt sporten: de ‘nek check’.
Zijn de ziekteverschijnselen uitsluitend boven de nek gelokaliseerd (zoals neusverkoudheid, oorpijn, keelpijn en geen koorts), dan is sporten toegestaan. De eerste 2-3 dagen wel op een lager pitje.

Als de ziekteverschijnselen (ook) onder de nek gelokaliseerd zijn, zoals hoesten, kortademigheid, koorts (meer dan 38 graden), spierpijn in armen en benen e.d., dan is het advies om niet te sporten.

Geplaatst met
toestemming van Sportzorg





BAA kennis van zaken



www.baa.nl

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

Cogas CLIMATE CONTROL

www.cogasclimatecontrol.com

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

Voegersbedrijf J. 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

Velg + Band
BANDENCENTRUM
Tuinstraat 18 - 5721 ZZ Asten - Tel. 0493 - 67 23 24

Hier had uw advertentie kunnen staan!

Haerkens Quickprint v.o.f.

VDHURK GROEP
Kanaaldijk Zuid West 7b 5706 LD Helmond www.vdhurk.nl
T: +31 49 253 66 52 F: +31 49 254 26 13

Uitslag Clubkampioenschap

		Totale afwijking t.o.v. opgegeven snelheid
1	Ria Cortenbach	118
2	Toon Stevens	120
3	Theo van Dooren	137
4	Rudy Jansen	173
5	Harrie van Heugten	218
6	Jan Welten	237
7	John Welten	238
8	Adri Geerts	489
9	Willie Joosten	535
10	Jos Verheijen	762
11	Jimmy Verberne	942
12	Willie van Bussel	944
13	Bert Damen	1262
14	Jan vd Hurk	1331
15	Gerrit Stiphout	1773

Clubkampioenschappen

Eindelijk, na 15 maanden mocht en kon TWC weer eens op een Corona-veilige manier iets organiseren.
In aangepaste vorm en vanuit de Jan vd Diesduncstraat bij Albert de Jong werd het wegkampioenschap van TWC verreden.

Helaas zat het bij een groot aantal TWC'ers (nog) niet in het systeem dat er weer iets georganiseerd kon worden, er waren slechts 15 deelnemers waarvan 1 dame.
Ria Cortenbach was de dame die het aandurfde om de strijd tegen de secondes aan te gaan.
En laat nou net Ria de beste tijd hebben neergezet en dus algeheel kampioen van TWC worden.

Ria, **van harte gefeliciteerd** en zeker verdiend en nog meer gegund.

Nagenoeg het gehele bestuur was betrokken bij de organisatie; Lau Joosten en Albert de Jong bemanden de start en eindcontrole, Armand Coppieters samen met Harrie van Heugten (Heesakkerweg) bemanden de tussencontrole en Willy van Bussel was een van de dappere deelnemers.
Wie ik wel miste was onze demissionaire voorzitter, hij behoorde noch tot de deelnemers noch tot de organisatie. Jammer, ik heb hem gemist.

Achteraf waren de deelnemers unaniem vol lof over de prachtig uitgezette route. Een puntje van kritiek was er wel: er werd gereden over wel erg smalle fietspaadjes en als je dan tegenliggers op je pad tegenkwam of andere toeristen moest passeren, was dit wel een probleempje waar vooral die toeristen niet op zaten te wachten, dat er zo'n snelle wielrenner aankwam of moest passeren.

Een woord van dank gaat uit naar de voltallige organisatie maar zeker ook naar de gastvrouw Ria de Jong, die na afloop zorgde voor lekkere koffie en een lekker worstenbroodje.

Clubkampioenschappen 2021

Op zondag 16 mei stond het clubkampioenschap van 2021 op het programma.
Je kon opgeven of je alleen of met 2 personen ging fietsen.
Op weg om me in te schrijven bij Albert en Ria de Jong kwam ik Jan van de Hurk, Bert Damen en Toon Stevens tegen, die net gestart waren.
Ik was nog niet aangemeld of Toon Stevens kwam teruggefietst en opperde het idee om samen te fietsen. Natuurlijk vond ik het een goed idee, het is gezelliger dan alleen fietsen.
We waren het al snel eens over de tijd die we zouden gaan rijden: gemiddeld 26,9 km p/u.
We kregen een knooppuntroute mee, wat handig op een kartonnetje gemaakt was en dat zo op het stuur geplakt kon worden met wat tape.
Toon en ik vertrokken en kwamen er al snel achter dat het behoorlijk hard waaide! Geen idee van de snelheid fietsten we maar hard door.

Aangekomen bij de tijdpost, bemand door Armand en Harrie van Heugten (Heesakkerweg ☺) zijn we even gestopt om bij te komen (tenminste ik) en weer verder. Al gauw had ik moeite om het tempo vol te houden en ben maar achter Toon gaan fietsen.
Het einde van de rit was weer bij Albert en Ria, waar iedereen van heerlijke koffie en thee kon genieten.
Toen was het wachten op de uitslag. Omdat ik als enige vrouw meedeed, is er geen onderscheid gemaakt zoals in andere jaren.
Omdat Toon zich als eerste had afgemeld van ons tweeën, bleken er 2 seconde verschil te zijn: Toon 120 punten en ik 118 punten zodat ik op de 1e plaats eindigde.
Ikzelf vind dat Toon de 1e plek heeft verdiend omdat hij mij de 2e helft op sleeptouw heeft meegenomen. Of zoals Toon voorstelde: een gedeelde 1e plaats!
Er hadden zich 15 personen opgegeven voor het kampioenschap. Dat is niet zoveel maar het slechte weer en de Corona hebben er zeker invloed op gehad. Hopelijk gaan de volgende keer weer meer mensen meedoen!
Graag wil ik iedereen die meegeholpen heeft deze MOOIE tocht te organiseren bedanken en speciaal Albert en Ria voor de gastvrijheid en de lekkere koffie.

Groetjes Ria

Clubkampioenschap voor wegrenners

Albert de Jong en ondergetekende hadden het plan opgevat om het clubkampioenschap voor wegrenners in afgeslankte vorm doorgang te laten vinden.
Dat kon omdat solo en met duo's fietsen mogelijk was.
Vanwege de maatregelen ter bestrijding van het coronavirus was het niet mogelijk om de start en finish bij café Van Hoek te doen. Om direct aansluiting te vinden bij het fietsknooppuntennetwerk besloten we om de start en finish te doen bij Albert aan de Jan van der Diesduncstraat 22.
Door deze situatie was de verwachting dat het aantal deelnemers niet zo groot zou zijn en dat paste ook beter in deze omstandigheden.

Uiteindelijk namen er 15 leden deel, waaronder één vrouw. Ria Cortenbach vormde samen met Toon Stevens een duo en ook Willie van Bussel en Jimmy Verberne reden samen.
De rest van de deelnemers fietste solo.
Albert had een mooi parkoers uitgezet, want hij kreeg na afloop diverse complimenten. Een paar leden reden onderweg een keer fout, maar konden dat weer zelf corrigeren.
De controlepost werd bemand door Armand Coppieters en Harrie van Heugten (Heesakkerweg), waarvoor we de beide heren bedanken.
Doordat Ria Cortenbach en Toon Stevens de minste strafseconden hadden en het opgegeven gemiddelde dus het dichts benaderden, wonnen zij dit kampioenschap; gefeliciteerd!
Theo van Dooren werd derde vóór Rudy Jansen, die vierde werd. Ria de Jong zorgde na afloop voor koffie en een worstenbroodje, hetgeen heel erg werd gewaardeerd. Ook Albert en Ria wil ik bedanken voor hun inspanningen.

Lau Joosten



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
T 0493 – 692510
I www.fysiotherapie-asten.nl
E fysio@fysiotherapie-asten.nl

3 DAAGSE FIETSTOCHT ASTEN

Asten



Slagerij van Kemenade
Voor lekker en eigengemaakt

Emmastraat 16
5721 HB Asten tel. 0493-691696
slagerijvankemenade.nl

BIJ WILLEM
WWW.SPORTBIJWILLEM.NL

Wanneer heb je snelle en langzame koolhydraten nodig?

“Wanneer ik rustig train probeer ik zo veel mogelijk van de snelle koolhydraten af te blijven en alleen water te drinken. Fiets ik echter intensiever, dan neem ik wel dorstlesser mee en in mijn achterzak wat zoete reepjes”. Maar is het dan eigenlijk niet beter om langzame koolhydraten te nemen omdat die langzamer vrijkomen?

Tekst: Yneke Kootstra

Allereerst ben je helemaal goed bezig om tijdens een rustige training de koolhydraten zo veel mogelijk achterwege te laten en je te beperken tot water. Dat stimuleert de vetverbranding die je traint tijdens rustig fietsen. Maar of je nu fietst of niet, de laatste jaren staan koolhydraten in een slecht daglicht. Vele voedingsgoeroes hebben geadviseerd koolhydraten te beperken omdat het slecht voor onze buikomvang en gezondheid zou zijn. Op deze plek heb ik al vaker geschreven dat er koolhydraten en koolhydraten zijn. Er zijn de zogenoemde snelle suikers die niet alleen weinig voedingsstoffen bevatten maar ook onze bloedsuikerspiegel snel laten stijgen. Met als gevolg dat ons lichaam met een insulinepiek reageert om dit overschot aan suikers in ons bloed op te ruimen. En helaas stimuleert insuline ook de opslag van vet. Van het schrappen van deze snelle suikers word je inderdaad niet slechter. Daartegenover staan de langzame koolhydraten zoals volkoren granen en peulvruchten. Deze bevatten meer voedingsstoffen en worden langzamer opgenomen in ons bloed waardoor de bloedsuikerspiegel stabieler blijft.

Dit verschil tussen snel en langzaam is belangrijk wanneer je zit of je je op een andere manier rustig houdt. Zodra je gaat trainen, gaat dit verschil niet meer op. Tijdens inspanning zullen snelle suikers een vergelijkbaar effect hebben op de bloedsuikerspiegel als langzame koolhydraten. De stijging van de bloedsuikerspiegel is iets hoger dan bij langzame koolhydraten, maar de stijging van insuline is vergelijkbaar laag doordat je lichaam de piek aan suikers meteen wegwerkt door je hogere verbranding tijdens activiteit. Snelle suikers worden gemakkelijker opgenomen en hebben daarom als voordeel dat ze minder snel tot maagdarmklachten leiden. Langzame

koolhydraten verblijven langer in je spijsverteringskanaal. Dit zou bijvoorbeeld een voordeel kunnen zijn als je langer traint zonder vocht aan te vullen. Want je bewaart je voorraad koolhydraten dan in je maag in plaats van in je bidon. Ook is er meer kans op maag-darmklachten door die langzamere opname. Volkoren roggebrood, zoals Fries roggebrood met hele korrels, heeft koolhydraten die heel langzaam worden opgenomen. Maar het is niet ideaal voor op de fiets omdat het ook veel vezels bevat en om die reden tot darmklachten kan leiden wanneer je intensiever traint.

Tijdens inspanning hebben snelle suikers een vergelijkbaar effect op de bloedsuikerspiegel als trage suikers.
Wanneer je echter niet traint mag het duidelijk zijn dat onbewerkte granen, peulvruchten en koolhydraten uit groente en een beetje fruit te verkiezen zijn boven de snellere suikers uit snacks, koek, gebak en bijvoorbeeld witbrood. Je kiest dan niet alleen voor meer vitaminen, mineralen en vezels maar ook voor meer verzadiging. Deze koolhydraten hebben daarnaast een gunstig effect op het microbioom in je darmen en daarmee op je immuunsysteem. Maar er blijken nog meer effecten te zijn die ook gunstig zijn voor sporters. Onderzoek wijst uit dat mensen die met name simpele koolhydraten en suikers eten, gemakkelijk in slaap vallen maar vaker tussendoor wakker worden dan mensen die meer onbewerkte koolhydraten eten. Snelle suikers leiden dan ook tot een slechtere slaapkwaliteit. Het was al bekend dat mensen die slecht slapen vaker kiezen voor snelle suikers en ander junkfood doordat een slaaptekort invloed heeft op de hongerhormonen. Door die verandering in je hongerhormonen heb je meer zin in zoet en vet.
Kortom, wat je aan snelle suikers tijdens het fietsen eet en drinkt is minder belangrijk dan wat je de rest van de dag eet. Voor een goed herstel van die training is een goed eetpatroon met groente, fruit, noten, zaden, onbewerkte granen, peulvruchten, vis, kip en olijfolie belangrijk. Want voor je herstel heb je niet alleen al die goede voedingsstoffen nodig, goed slapen is misschien wel de belangrijkste voorwaarde om alles uit je trainingen te halen.

Ideale suikermix

Suikers zijn kleine koolhydraten die gemakkelijk oplossen en zoet smaken. Ideaal voor in een bidon. Er zijn suikers die je snel opneemt

en er zijn suikers die je trager opneemt. Snelle suikers geven minder maagdarmklachten. Een nadeel is voor sommigen dat ze zoeter smaken. Snelle suikers zijn bijvoorbeeld glucose en sucrose (tafelsuiker). Langzame suikers zijn bijvoorbeeld fructose en galactose (melksuiker). Meng je deze, bijvoorbeeld glucose met fructose of maltodextrine met fructose dan wordt het mengsel ‘snel’ en kun je zelfs meer suikers opnemen per minuut dan met alleen glucose.

Doelen stellen voor beginnende wielrenners

Fietsen is leuk, maar fietsen met een doel is wellicht nog leuker. Je kunt toewerken naar je eerste toertocht, of trainen om voor het eerst een afstand van 100 kilometer te halen.
Met een doel in het achterhoofd is het makkelijker om op de fiets te stappen.

Niet iedereen heeft behoefte aan een doel. Veel mensen stappen op de fiets om even aan alle verplichtingen te ontsnappen en vinden het juist heerlijk om zonder gezeur aan hun hoofd een rondje te maken. Maar dat geldt niet voor iedereen. In de warme zomermaanden is het meestal geen probleem om jezelf te motiveren de fiets uit de schuur te halen. Maar wat als het koud is of regent? Dan is het fijn om een doel te hebben, als stok achter de deur.

Doelen heb je in allerlei soorten en maten. Je kunt jezelf voornemen om iedere week minstens een keer op de fiets te zitten. Of om elke maand 250 kilometer te rijden. Maar het kan ook iets eenmaligs zijn. Een keer naar die tante in het noorden fietsen, gecombineerd met een familiebezoekje. Jij op de fiets heen, de rest van het gezin met de auto en dan samen terug. ‘Ik fiets wel, zie jullie daar!’ Een ander doel kan zijn om je in te schrijven voor een zware, maar leuke toertocht, zoals de toerversie van de Amstel Gold Race.

Als je begint met fietsen is het belangrijk om haalbare doelen te stellen. De voldoening van het halen van een doel kan enorm motiveren. Maar leg je de lat te hoog, dan keert het effect zich tegen

je. Je kunt gedemotiveerd raken en dat moeten we niet hebben. Als beginner is het een prima doel om eerst eens een keer 30 kilometer aan een stuk te rijden. Gewoon een rondje bij jou in de buurt waar je de weg kent. Aan de hand van apps als Komoot of Strava kun je vooraf mooi een route uittekenen, dan weet je precies hoeveel kilometer je te wachten staat en kom je niet voor verrassingen te staan. Als dat is gelukt, zou je dat uit kunnen breiden tot 50 of misschien wel 100 kilometer. Is de lengte niet uitdagend genoeg? Voer dan bijvoorbeeld een keer het tempo op en probeer boven de 30 kilometer per uur gemiddeld te rijden. Je zult merken dat het best lastig is om dat tempo vol te houden, maar als je de volgende keer weer op de fiets stapt voor een rustiger trainingsritje zal dat makkelijker gaan. Oefening baart kunst.

Hoogtemeters

Weinig dingen zijn zo leuk als in de heuvels en bergen fietsen. Als je in het zuiden van Limburg woont of in een ander heuvelachtig gebied, bijvoorbeeld Utrecht of Gelderland, dan heb je geluk, maar mensen uit de Randstad moeten met een vergrootglas zoeken naar hoogtemeters. Daarom is het leuk om een keer naar het zuiden van het land af te reizen om een deel van de Amstel Gold Race te rijden. De officiële route bestaat uit drie lussen en is ongeveer 260 kilometer lang, maar wellicht zou jij één van de drie lussen over de Cauberg, de Keutenberg of de Camerig kunnen rijden. Neem niet te veel hooi op je vork, want klimmen is veel zwaarder dan rijden op het vlakke. Gaat het goed? Schrijf je dan een keer in voor een toertocht. Dat hoeft niet per se in Limburg te zijn, maar kan ook elders in het land. Bij een toertocht kun je meestal kiezen uit verschillende afstanden, dus er zit altijd wel een mooi rondje voor je bij. Is dat gelukt? Neem je fiets een keer mee op vakantie, misschien kun je wel je eerste echte berg beklimmen. Maar wees gewaarschuwd, verslaving ligt op de loer!

Verandering van spijs doet eten

Als je het asfalt verlaat, zal je ontdekken dat Nederland mooier is dan je denkt. Pak een keer een mountainbike en duik het bos in. Ons land heeft talrijke MTB-routes, even googelen en je vindt ze. Twijfel je tussen het kopen van een wegfiets, een mountainbike of een crossfiets? Dan is een gravelfiets een optie, daarmee kun je

mooi van de gebaande paden af, maar ook prima op de weg rijden. Mag het van jou allemaal wel sneller? Schrijf je in bij een vereniging en doe een keer mee aan een trainingswedstrijd. Misschien vind je dat zó leuk dat je zelfs een wedstrijdlicentie aanvraagt. Vind je het dan toch leuker om veel, héél veel te fietsen? Probeer dan de Long Term NL Challenge: fietsen door alle 352 gemeenten van Nederland. En is dat niet genoeg, dan kan je de uitdaging ook in België aangaan…

Kortom: doelen genoeg, maar vergeet vooral niet te genieten van de prachtige wielersport!

