



## DEN TUBE

Clubblad voor de leden van  
TWC Asten

Nr.3  
48e jaargang  
juni 2022

## REDACTIE

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: 06-51922093

Bankrekening IBAN nr:  
NL04ABNA052.34.46.438

## REDACTIEADRES

Driehoekstraat 8, Asten  
redactie@twcasten.nl

## KOPIJ

Voor het volgende nummer  
inzenden voor

10-augustus 2022

## INHOUD

Van de redactie	blz. 3 - 4
Van de voorzitter	blz. 4 - 5
BAA Driedaagse	blz. 6 - 8
Joop gaat met pensioen	blz. 9 - 13
Jubileumcommissie	blz. 14
Jaarprogramma	blz. 15
Waarom geen clubkampioenschap?	blz. 16
Asten - S???? - Asten	blz. 17 - 18
Sporten bij verkoudheid	blz. 19 - 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](http://www.elektrospeciaal.nl)**  
**[info@elektrospeciaal.nl](mailto:info@elektrospeciaal.nl)**



**BESTUUR T.W.C. ASTEN IN 2022**

Voorzitter:	Herman Richters	Tel 06 53132919
Secretaris:	Maria Vervoordeldonk	Tel 06 18659017
Penningmeester:	Armand Coppieters	Tel 0651 127587
Vicevoorzitter:	Guus van Houts	Tel 06 48176740
Commissaris:	Willie van Bussel	Tel 0493-696018
Commissaris:	Theo Martens	Tel 06 57039513

Voor adressen en verdere contactinformatie: zie [www.twc-asten.nl](http://www.twc-asten.nl)

**BAA** kennis  
van  
zaken



[www.baa.nl](http://www.baa.nl)

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



[www.cogasclimatecontrol.com](http://www.cogasclimatecontrol.com)

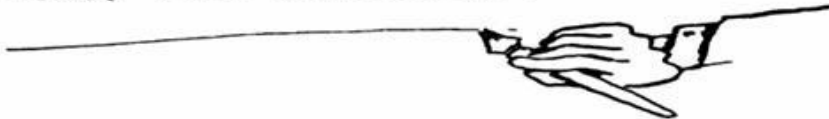
Heikamperweg 18, 5725 AZ Asten-Heusden  
Tel: 0493 671010 Fax: 0493 671045

**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

Van de redactie



Geen echt dikke tube deze maand.

Het is voor veel mensen al vakantietijd, daarom weinig activiteiten deze keer. De enige activiteit die wel is doorgegaan is de Thieu Hoefnagels Memorial. Ondanks diverse verzoeken hebben we daar geen verslag van. Jammer.

Helaas is het kampioenschap voor de wegfietzers niet doorgegaan vanwege te weinig animo.

Jammer, dit gaat ons allemaal aan.

De commissie organiseert dit kampioenschap en massale deelname betekent gevoel hebben voor je vereniging, helaas schijnt het daaraan te ontbreken. Nogmaals JAMMER.

Wat we wel hebben is de TWC belevenissen van een van de bekendste en heel erg actieve lid van TWC, Joop Deenen die van plan is om met TWC pensioen te gaan.

We zijn benieuwd of hem dat gaat lukken.

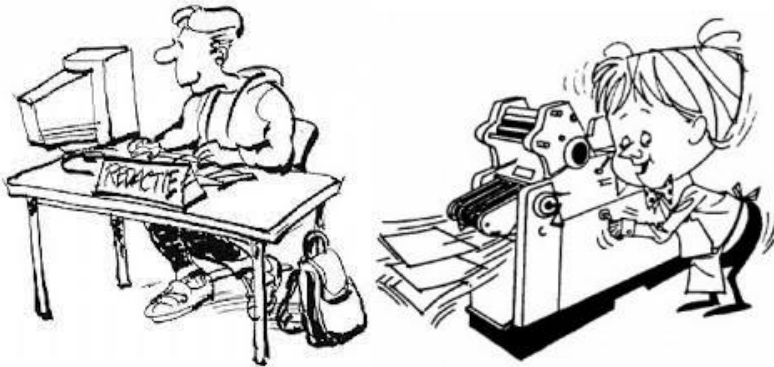
Verder de aankondiging van de driedaagse en iemand die het erg vindt dat het kampioenschap voor de wegfietzers niet is doorgegaan. En... nu ook de Corona golf langzaam weer toeneemt, wat vaak gepaard gaat met verkoudheidsklachten, een lezenswaardig artikel over fietsen bij verkoudheid.

En ook de Jubileumcommissie stelt zich aan jullie voor.

Ook gaat 3 september ASA Light, weer door.

Bert en Jos zijn vol nieuwe ideeën, welke S zal het dit jaar worden? In ieder geval zal het weer een tocht worden van ongeveer 140 km. Bereid je maar alvast voor.

Veel leesplezier gewenst.  
De redactie.



---///---

## Van de voorzitter

Juni 2022

Bij het schrijven van deze bijdrage zitten we midden in het zomerseizoen. Alle weg- en MTB-groepen fietsen weer volop door de omgeving.

Groep 4 is ook weer volop actief, wat de bevestiging geeft dat we weer in ons normale doen zijn.

De THM Zomerclassic is geweest met een totaal van 152 deelnemers waarvan circa 110 mountainbikers uit vooral België.

De clubkampioenschappen zijn voor de eerste keer niet doorgegaan. De afgelopen jaren waren de clubkampioenschappen al op sterven na dood. Meestal moest er door de organisatie twee tot drie smeeek mailtjes uit, om toch maar voldoende deelnemers te krijgen.

Hoe jammer het ook is, we mogen concluderen dat de huidige vorm van de clubkampioenschappen niet voldoende draagvlak heeft bij onze leden. Het is dus tijd om dit fenomeen eens tegen het licht te houden en te kijken wat voor alternatieven we kunnen vinden. Mocht iemand een idee hebben dan horen we het graag.

Een fietsende groet,

Herman Richters

Voorzitter TWC Asten



# Velg + Band

## **BANDENCENTRUM**

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

Haerkens  
**Quickprint** v.o.f.



### ..... OPTIMALISEER JE FIETSPOSITIE

Wil je zeker weten dat je goed op de fiets zit? Heb je klachten bij het fietsen? Of wil je voorkomen dat je klachten krijgt bij het fietsen? Zorg dan dat je fiets goed is afgesteld! Bij Bikefit Dynamics kun je een dynamische fietspositie analyse laten doen om jouw fiets helemaal op jouw lijf af te stellen.

### CONTACT

**//BIKEFIT DYNAMICS**

Verdonckstraat 2  
5711 ER Someren  
Tel: 06-41469178

[www.bikefitdynamics.nl](http://www.bikefitdynamics.nl)  
[info@bikefitdynamics.nl](mailto:info@bikefitdynamics.nl)

.....



**//BIKEFIT DYNAMICS**  
Just fit it

**“GEEN KLACHTEN OP DE FIETS, WIL NIET ZEGGEN DAT JE GOED OP DE FIETS ZIT”**







OOK VOOR EEN SPORTBRIL OP STERKTE  
LEENBRIL OP AFSPRAAK BESCHIKBAAR

oogwereld | philip

Burg. Wijnenstraat 44 Asten | 0493 694232 | [www.oogwereld.nl](http://www.oogwereld.nl)

**K**SLAGERIJ  
VAN  
EMENADE  
VOOR LEKKER EN EIGENGEMAAKT

EMMASTRAAT 16  
5721 HB ASTEN TEL. 0493-691696  
[SLAGERIJVANKEMENADE.NL](http://SLAGERIJVANKEMENADE.NL)



**BIJ WILLEM**  
[WWW.SPORTBIJWILLEM.NL](http://WWW.SPORTBIJWILLEM.NL)

## 43<sup>e</sup> BAA Fiets 3-daagse

Na 2 jaar van corona leed is het nu weer mogelijk om onze driedaagse weer te organiseren.

We zijn dus als Stichting Activiteiten T.W.C. Asten dan ook volop bezig met de voorbereiding van onze driedaagse.

De vergunningen zijn inmiddels binnen, en de vrijwilligers weer aangeschreven om weer te zorgen voor een vlekkeloos verloop van de driedaagse.

Er zijn in het bestuur van de stichting enkele wijzigingen doorgevoerd, zodat we de volgende jaren weer een complete bezetting in het bestuur hebben.

Harrie Geboers heeft het penningmeesterschap overgenomen van Riny Sauvé die dit 22 jaar heeft gedaan. Hiervoor dank.

Hans van Otterdijk neemt na de fiets3daagse van dit jaar het secretariaat over van Joop Deenen.

Laten we hopen dat de weergoden meewerken en een prachtige driedaagse mogelijk maken.

De TWC'ers die op 9-10-11 augustus niet op vakantie zijn nodigen we dan ook graag uit om deel te nemen aan de driedaagse, met partner, familieleden, vrienden en kennissen zijn ze van harte welkom.

Ook zou het fijn zijn als de leden van TWC op sociale media onze driedaagse aanprijzen.

De driedaagse is van groot (financieel) belang voor de bekendheid en het voortbestaan TWC Asten.

Dus hier een oproep aan iedere TWC'er om deel te nemen.

Plezier gegarandeerd.

Namens Stichting Activiteiten T.W.C. Asten  
Voorzitter Martien Vervoordeldonk

## Fiets3daagse

*Kom fietsen door de mooiste natuurgebieden van Zuid-Oost Brabant!*

**Ben jij een actieve of gezelligheidsfietser doe dan mee...**



- Onze Fiets3daagse vindt elk jaar plaats in augustus.
- Voor **2022** is dat op **dinsdag 9, woensdag 10 en donderdag 11 augustus**.
- Er zijn 3 verschillende afstanden, te weten: 35, 45 en 60 km.
- Vertrekplaats Café Zaal Jan van Hoek aan de Markt 12 te Asten.
- Perfecte verzorging met pauze plaatsen en technische ondersteuning bij materiaalpech.

De organisatie is in handen van: **Stichting Activiteiten T.W.C. Asten** met medewerking van **Toeristen WielerClub Asten**.

Meer informatie over de Fiets3daagse kunt U vinden op [Fiets3DaagseAsten](https://www.fiets3daagseasten.nl).

BAA Asten 

# Fiets3daagse

35-45-60 km

9, 10 en 11 augustus 2022  
[www.fiets3daagseasten.nl](http://www.fiets3daagseasten.nl)



**BAA** kennis  
van  
zaken

Hoofdsponsor



## Joop gaat bestuurlijk met pensioen.

Er is mij gevraagd een stukje te schrijven in “Den Tube” om mijn “beslommeringen” bij TWC Asten en de Fiets3-daagse weer te geven. Op het gevaar af over te komen als iemand die hierdoor een pluim hoopt te krijgen, kan ik zeggen dat ik alles heel graag en met veel plezier gedaan heb en dat ik het een eer heb gevonden om met fijne mensen te mogen besturen en samenwerken.

Tijdens de laatste jaren van 39 jaar handboogschutter ben ik in 1998 lid geworden van TWC Asten.

Nog een tijd lang eerst 's morgens een korte rit bij TWC en dan daarna direct vlug naar “De Molenschutters” in Lierop om de zondagmorgentraining te doen. Na de verkoop van de handboogaccommodatie ben ik gestopt met de handboogsport en ben ik mij wat meer met TWC bezig gaan houden, waaronder het organiseren van de jaarlijkse Familiedag met foto- of puzzeltocht met altijd als eindpunt “De Berken” bij Louis en Leen Haazen waar we altijd welkom waren. Een eenvoudig maar heel gezellig samenzijn, soms met muziek en dans maar altijd met een lekker drankje en jaarlijks divers culinair eten, zoals Chinees, Frietwagen, Grieks en vaak de B.B.Q.

Na een fijne middag en avond fietsten we dan voldaan – wel meestal met licht op – naar huis.

Ook het organiseren van de feestavond met mijn medecommissieleden was erg leuk om te doen.

De middenstand langs om prijzen voor de loterij bij elkaar te krijgen en een of ander spelletje te huren. Muziek en soms daarnaast een of andere act inhuren om de avond wat leuker in te vullen.

De huldiging van de jubilarissen was toen ook een vast onderdeel van de feestavond.

In 2006 ben ik lid geworden van het bestuur. Het was een fijne groep met de juiste personen op de juiste plaatsen. Ook van de leden kregen we alle medewerking. Het ronselen van vrijwilligers is bij onze club nooit een probleem. Na een toertocht een rondje over het terras of 10 minuutjes aan de telefoon en je hebt - ongeacht het benodigde aantal - de personele bezetting voor het betreffende evenement compleet.

Na in 2005, 2006 en 2008 kampioen te zijn geworden heb ik me aangesloten bij de organisatie daarvan. Met het rijden op knooppunten van het fietsroutenetwerk konden de routebeschrijvingen beperkt blijven tot een aantal nummers op papier i.p.v. de uitgebreide omschrijvingen met straatnamen en wegen.

Als vicevoorzitter van TWC heb ik in 2013 samen met voorzitter Jos Verheijen de leiding gehad van het Nederlands kampioenschap toerfietsen. Met de medecommissieleden hebben we - ondanks een door de NTFU veel te zwaar gemaakte organisatie - er toch een geweldig mooi evenement van kunnen maken.

Geprobeerd is om het jeugdmountainbike weer nieuw leven in te blazen. Met hulp van o.a. Toon Peeters en later Rudy Jansen gingen we de vooruitgang meten door aan het begin en op het einde van het seizoen de gereden tijd op te nemen van een rondje "Gat van Roels" in Someren. Ook heuvel op in het Zandbos in Deurne ging op het einde van het seizoen een flink stuk beter en voor sommige zelfs helemaal. Door het wegvallen van de ouder wordende jeugd die op zaterdag een bijbaantje had, naar voetbal overstapte of vriendinnetjes kregen en het feit dat er geen aanvulling van de jongeren bijkwam, is er helaas na een tiental jaren een einde aan het jeugdmountainbike gekomen.

Ook de organisatie samen met Jos van het Nederlands kampioenschap voor Burgemeesters en Gemeentesecretarissen in 2014 was geweldig om te doen. Vooral de contacten met

burgemeester Hubert Vos en zijn secretaresse waren bijzonder leuk. Een aantal TWC-leden ging als hazen een paar ronden (achteraf bleek een beetje te hard) vooroprijden. Helaas was “onze” burgemeester door een valpartij vrij snel uitgeschakeld voor een verwachte en vooral gehoopte podiumplaats. Maar al met al een geslaagd evenement.

Voor alle zaken waar we de gemeente voor nodig hadden – en dat was nogal eens - kregen we met Marco Martens als aanspreekpunt altijd de volle medewerking met onder andere informatie en tips om onze evenementen zo goed mogelijk te laten verlopen.

Op Koninginnedag als de diehards naar Horst gingen voor de Oranjetocht, hadden wij de gezamenlijke tocht. We reden dan met de overige dames en heren een tocht met een voor ieder aangepaste snelheid. Met ongeveer halweg een stop in o.a. De Rips, Stiphout of Leenderstrijp voor koffie met vlaai.

Ook Siris stond en staat altijd klaar voor het promoten van de door onze club georganiseerde tochten. De berichten op de kabelkrant, de rechtstreekse gesprekken tijdens de uitzendingen van “het avonduur” en de interviews met “mister Siris” Harrie van Horik waren fijne manieren om de evenementen van TWC onder de aandacht te brengen en te promoten.

Ook de Poldercross door de Polderse bossen op de locatie van Scouting Astens was een erg mooi evenement dat we samen met 't Jasper Sport hebben georganiseerd. Erg geslaagd mede door op de scholen de kinderen te stimuleren om mee te doen aan de leeftijdsgebonden Dikke Banden Race en de cross loop. Voor de volwassenen was er een veldrit en een koppelcross waarbij een veldritrijder en een hardloper elkaar aflostten. Ook als rechtstreeks vliegende reporter van Siris was ik dan extra in mijn element.

De A.N.W.B.-fietstochten die ik samen met Hans van Otterdijk mocht organiseren op locatie bij Camping Oostappen (nu Prinsenmeer)

hebben door de - volgens de A.N.W.B. - te geringe deelname jammer genoeg niet lang standgehouden.

Wat misschien wel het leukste is geweest voor mij en onze club is de aanleg van het wandelroutenetwerk. Door het toenmalige Samenwerkingsverband Regio Eindhoven (SRE) werd TWC gevraagd om in navolging van de MTB-routes ook het wandelroutenetwerk in de gemeente Asten aan te leggen. Door de vorming van groepjes uit de diverse geledingen van TWC voor het plaatsen van de vele routepaaltjes, is een fijne band ontstaan tussen de leden. Ook het uitvoeren van de jaarlijkse herstelwerkzaamheden van de geconstateerde gebreken samen met Henk van Heugten en Jan Meulendijks was gezellig om te doen. Die gebreken werden aan ons doorgegeven door de diverse vrijwilligers die tweemaal per jaar het ongeveer 150 km lange wandelroute netwerk controleerden.

Nadat onze oprichter en erelid Thieu Hoefnagels ons in 2012 was ontvallen heb ik het op me genomen om de Thieu Hoefnagels Memorial op te zetten welke nu de THM Zomerclassic is.

Het oprichten van een E-Bike afdeling voor de dinsdagmiddag met hulp van Nellie Deenen en Fien van der Loo was een goede mogelijkheid om toch te kunnen blijven fietsen voor leden met een wat minder wordende conditie.

De avond driedaagse op hometrainers bij "Den Dissel" in 2017, 2018 en 2019 was samen met Hans van Otterdijk en een paar bestuursleden van Kans Plus Asten een ongelofelijk leuk evenement om te organiseren. De gehuurde speciale hometrainers met tijdsmeting van Manders uit Deurne, werden door de monteur vakkundig afgesteld. De zaal was vaak blauw gekleurd door het grote aantal van onze deelnemende leden. De toeschouwers, deelnemers maar zeker vooral ook de cliënten van Kans Plus genoten met volle



teugen tijdens deze avonden, waar zij zelf met optredens van muziek, zang en dans de intermezzo's verzorgden.

Na mijn afscheid als bestuurslid van TWC heb ik me in 2013 aangesloten bij het bestuur van de Stichting Activiteiten T.W.C. Asten ofwel Fiets3daagseAsten. Hier voelde ik me meteen thuis in een hele fijne groep bestuurders. In 2018 is besloten om Jan Berkers wat te ontlasten en ik het voorzitterschap op mij zou nemen. Mijn eerste opdracht was om een nieuwe sponsor te zoeken na het wegvalen van hoofdsponsor Rabobank. Door een fijn contact met Ton van Empel van BAA is het gelukt om een 5-jarig contract af te sluiten, met de toezegging dat een volgende sponsor daarna al klaar staat om het van BAA over te nemen. Nadat Toon Sauv e had aangegeven de routes te willen blijven verzorgen, maar het secretariaat liever over te willen dragen aan een ander hebben we gezocht naar een nieuwe secretaris. Omdat we geen beschikbare kandidaat konden vinden hebben we besloten om aan Martien Vervoordeldonk het voorzitterschap over te dragen en ik het secretariaat zou overnemen van Toon. Daar ik een aantal jaren geleden al heb aangekondigd om op mijn 75<sup>e</sup> te stoppen met alle bestuurlijke activiteiten, ga ik dus na de Fiets3daagse 2022 met bestuurlijk pensioen. Gelukkig hebben we in de persoon van Hans van Otterdijk een uitstekende opvolgende secretaris gevonden. En uiteraard wil ik graag de komende jaren - indien nodig - als vrijwilliger, mijn medewerking aan de Fiets3daagse blijven verlenen.

Na meer dan 50 jaar bestuurder te zijn geweest bij diverse verenigingen en organisaties ga ik na de 43<sup>e</sup> Fiets3daagse Asten 2022, bestuurlijk met pensioen.

Met vriendelijke sportgroeten,  
Joop Deenen

---

# 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](http://www.fysiotherapie-asten.nl)

T 0493 – 692510

E [fysio@fysiotherapie-asten.nl](mailto:fysio@fysiotherapie-asten.nl)



# VDHURK

GROEP

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

5706 LD Helmond  
F: +31 49 254 26 13

[www.vdhurk.nl](http://www.vdhurk.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

## Jubileumcommissie 50-jarig bestaan.

Volgend jaar bestaat TWC 50 jaar. Inmiddels is er een commissie die gaat proberen de festiviteiten in goede banen te leiden.

De commissie bestaat uit Hendrik-Jan van Griensven, Wim Keukens, Toon Meeuws, Herman Richters, Toon Stevens, Matt Verhaegh en Jos Verheijen.

De eerste bijeenkomst is geweest, er zijn wat ideeën gespuid en nu is het zaak concrete afspraken te gaan maken.

Natuurlijk is het jubileum geen zaak van deze 7 mensen maar van alle leden (en ook wel hun gezinsleden). Dus heeft u nog ideeën, maak ze kenbaar en voor zover haalbaar gaat de commissie er mee aan de slag.



## Jaarprogramma 2022

<b>2022</b>		<b>T.W.C. activiteit</b>	startplaats:
-------------	--	--------------------------	--------------

????????		Weekend Mountainbikers	
9-10-11 aug	week 32	Fietsdriedaagse	Van Hoek
? aug		weekend wegrenners	
19-20-21 aug		Weekend Heren(toerfiets)	
3-sep		A.S.A. Light	
13-sep		Sluitingsrit di-avondtochten (dames)	
14-sep		Sluitingsrit woensdagavond tochten	
29-okt		Schildersbedrijf Bekx Night Bike	manege Heiligers
30-okt		Sluitingsrit alle groepen	Van Hoek
6-nov		Kampioenschap ATB	Van Hoek
12-nov		Feestavond	Van Hoek
6-nov		Kampioenschap ATB	Van Hoek
12-nov		Feestavond	Van Hoek
5-dec	St. Nicolaas		
<b>2023</b>			
8-jan		Luuk van Leeuwen veldtoertocht	Voetbalver. NWC
6-feb		Jaarvergadering	Van Hoek

## Waarom geen kampioenschappen?

Ik had me opgegeven om deel te nemen aan de clubkampioenschappen voor wegfietzers die 15 mei gehouden zouden worden.

Ik vind dat je als TWC iets organiseert alleen al voor de moeite die gedaan is en het zit in je mogelijkheden je gewoon mee moet doen. Het bevordert ook de clubbinding.

Jammer dat niet iedereen daar zo over denkt.

Deze keer moest je jezelf per mail opgeven en bij voldoende deelname zou het kampioenschap doorgang vinden.

Hier heb ik toch een aantal opmerkingen over:

- Niet iedereen **HEEFT** mail en kan dus niet antwoorden.
- Mensen lezen niet nauwkeurig elke mail.
- Een mail kan tussen de spam terecht komen.
- Mensen wachten af wat voor weer het is die dag.
- Mensen kunnen op vakantie zijn geweest waardoor de mail nog niet (goed) is gelezen.
- Mensen zijn gewoon slordig bij het beantwoorden van de mail.

Om dan bij een opgave van 13 personen te zeggen, “het gaat niet door” vind ik persoonlijk een enorme misser. Een traditie van tientallen jaren gaat hiermee verloren.

Dat wilde ik even laten weten.

## Asten – S???? – Asten

Waar gaat het heen?

Na enkele jaren verstek laten gaan door dat vermaledijde Corona gaan we dit jaar weer op pad. Voor ASA Light.

### **3 september gaan we op pad.**

Voor de mensen die niet helemaal op de hoogte zijn. Wat is ASA Light?

In het verleden organiseerde Harrie Jöris de toertocht Asten Slenaken Asten. Een tocht van ongeveer 220 km.

Dit bleek voor veel mensen toch iets te veel van het goede. Toen Harrie aangaf er mee te stoppen vond men bij TWC dat we toch naar een alternatief moesten zoeken en dat is ASA Light geworden, waarbij de S ieder jaar een andere plaats kan zijn. Het kan zijn: Astensimpelveld – Astens / Astens – Soerendonk – Astens / zelfs Astens – Someren – Astens zou kunnen, hoewel dat laatste niet erg waarschijnlijk lijkt.

De afstand is nog altijd zo'n 140 km, maar toch iets beter te doen dan meer dan 200 km.

Het volgbusje gaat mee, dus proviand etc. kan meegegeven worden, hoewel dat niet overal met ons mee zal kunnen rijden maar is in ieder geval stand-by als het bij onverhoopt nodig mocht zijn.

En er zijn in ieder geval 2 pauzeplaatsen waar de innerlijke mens versterkt kan worden.

De organisatie heeft al in het achterhoofd waar dit jaar de S voor komt te staan maar deze wilde plannen moeten nog concreet gemaakt worden, wat inhoudt dat de route in GPS wordt gezet en minimaal één proefrit gemaakt wordt.

Het is wenselijk om je van tevoren op te geven. In den Tube van augustus komen weliswaar nadere bijzonderheden, maar die komt slechts enkele dagen voor de tocht in je mailbox of op de mat.

[ios@bada-asten.nl](mailto:ios@bada-asten.nl)

Interesse???? Ga alvast in training zodat de afstand geen probleem hoeft te zijn.

# ASTEN



# S??????



# ASTEN



**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**  
verfspecialzaak

1935-2021  
**85**  
JAAR

**schilders- en glasbedrijf**



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](http://www.thijssensport.nl) • [info@thijssensport.nl](mailto:info@thijssensport.nl)

## Verstappen Tweewielers

Geeft je zin in fietsen!

🏠 Emmastraat 57, 5721 HA Asten

☎ Telefoon: 0493 691483

✉ [info@verstappentweewielers.nl](mailto:info@verstappentweewielers.nl)

👉 [www.verstappentweewielers.nl](http://www.verstappentweewielers.nl)



## Wanneer kun je nou wel, of juist beter niet sporten bij verkoudheid?

Je zou het bijna vergeten in deze tijd waarin covid-19 het nieuws al twee jaar domineert, maar het is nog steeds mogelijk om een verkoudheid op te lopen. Een verkoudheid is een infectie van de bovenste luchtwegen en wordt meestal veroorzaakt door het rhinovirus. Er zijn veel verschillende benamingen voor verkoudheid. Het wordt ook wel nasofaryngitis, rinofaryngitis of gewoon een neusverkoudheid genoemd. Kun je er nou wel, of juist beter niet mee fietsen?

Door Edwin Achterberg, sportarts in het Máxima MC:

Verkoudheid is de meest voorkomende infectieziekte. Gemiddeld worden volwassenen twee tot drie keer per jaar verkouden en kinderen zes tot twaalf keer. Het is een infectie die meestal één tot vier dagen na de besmetting begint met hoesten, keelpijn, verstopte neus of loopneus, maar ook hierbij kunnen koorts, spierpijn en hoofdpijn ontstaan. Meestal zijn al deze symptomen na zeven tot tien dagen weer verdwenen, maar soms kunnen ze wel drie weken aanhouden. Een verkoudheid is meestal twee tot drie dagen na het ontstaan van de symptomen het hevigst. Dat is ook de periode dat anderen ermee besmet kunnen worden. Gelukkig leidt een verkoudheid zelden tot ernstige complicaties, maar wees je ervan bewust dat een verkoudheid soms wordt veroorzaakt door een influenzavirus, griep dus. Dit kan grotere gevolgen hebben.

De belangrijkste complicaties hiervan zijn longontsteking en myocarditis – een hartspierontsteking. Jaarlijks overlijden er ongeveer 2700 mensen aan de gevolgen/complicaties van griep. Bij complicaties kun je denken aan een longontsteking, hartinfarct of hartfalen. Meestal treft dat ouderen met een verminderde weerstand, maar ook sporters lopen een verhoogd risico, vooral als er sprake is van myocarditis. De symptomen hiervan zijn vage borstpijn, onregelmatige hartslag, hartkloppingen en kortademigheid. Het is zo

gevaarlijk omdat het de aanleiding kan zijn tot hartfalen of ritmestoornissen met zelfs plotselinge hartdood tot gevolg.

Je moet tenminste één dag koortsvrij zijn voordat je weer mag sporten

Bij sporters jonger dan 35 jaar is myocarditis in ongeveer 5 tot 22 procent de oorzaak van plotselinge hartdood. Bij koorts mag je daarom absoluut niet fietsen. Je moet tenminste één dag koortsvrij zijn voordat je weer mag sporten! Het kan dus erg gevaarlijk zijn om te fietsen/sporten met koorts, maar hoe zit het dan als je een milde virale infectie hebt? Mag je dan wel sporten? Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat **rustige duurtraining het risico op en de ernst van een virale infectie juist vermindert terwijl intensieve inspanning dat risico juist verhoogt.**

We kunnen dus concluderen dat je met een milde virale infectie wel heel rustige duurtrainingen mag doen, maar met koorts absoluut niet!

