



## DEN TUBE

Clubblad voor de leden van  
TWC Asten

Nr. 1  
50e jaargang  
Februari 2024

## REDACTIE

Jos Verheijen  
Martien Vervoordeldonk

### DRUKWERK:

Theo Timmermans  
Toon Peeters

## SECRETARIAAT

Wolfsplein 53  
5721 KT Asten  
Tel: 06-18659017  
info@twcasten.nl  
www.twcasten.nl

GSM-busje: 06-51922093

Bankrekening IBAN nr:  
NL04ABNA0523446438

## REDACTIEADRES

Driehoekstraat 8, Asten  
redactie@twcasten.nl

## KOPIJ

Voor het volgende nummer  
inzenden voor

10 april 2024

## INHOUD

Van de redactie	blz. 3 – 4
Van de voorzitter	blz. 5
Uitnodiging Algemene Ledenvergadering	blz. 6 – 7
Jaarverslag 2023	blz. 8 – 14
Hoe herken je hartklachten	blz. 15 – 17
7 tips tegen koude voeten	blz. 17 – 19
Goede Vrijdag Tocht	blz. 20
De MTB'ers op pad	blz. 21 – 22
Nieuw lid	blz. 23
Midweek fietsen Heren	blz. 23
Jaarprogramma 2024	blz. 24



Beste mensen

We zijn weer vol goede moed gestart met een nieuw jaar.

Een jaar met, naar wij hopen, een goede gezondheid voor iedereen, een jaar waarin we kunnen genieten van ons gezin en van onze hobby('s)

Helaas is de veldtoertocht afgelast vanwege de vele nattigheid en vanwege de boswerkzaamheden die het parcours veranderd hebben in een water – en modderballet.

De eerste activiteit is bij voldoende deelname de ATB kampioenschappen op zondag 25 januari. Ik weet niet of deze Tube dan al bij de mensen is bezorgd. Maar wellicht kan je jezelf nog opgeven bij Albert de Jong.

En dan de jaarvergadering op 5 maart. Na afloop van deze vergadering zal Maarten Ducrot een interactieve lezing geven. Zeker de moeite waard.

Iedereen heeft de agenda en het jaarverslag al ontvangen maar wellicht ten overvloede hebben we het ook in deze Tube opgenomen.

Verder hebben we 2 lezenswaardige artikelen voor u van Internet geplukt:

Hoe herken je hartklachten? En 7 tips tegen koude voeten. Wie weet hebben we het laatste dit voorjaar nog nodig.

Of viel dit jaar de winter op 24 januari?

Nu al een oproep om een midweek te fietsen in augustus.

Paul van Berkum schrijft een mooi stukje over de Mountainbikers.

En als laatste, we hebben allemaal Carnaval kunnen vieren en nu is het weer tijd om de conditie op pijl te brengen voor de Goede Vrijdag Tocht op vrijdag 29 maart.

Veel leesplezier gewenst.



---///---

**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 2023**

Voorzitter:	Herman Richters	Tel 06 53132919
Secretaris:	Maria Vervoordeldonk	Tel 06 18659017
Penningmeester:	Toon Stevens	Tel 06 13523612
Vicevoorzitter:	Guus van Houts	Tel 06 48176740
Commissaris:	Willie van Bussel	Tel 06 25766745
Commissaris:	Theo Martens	Tel 06 57039513

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

**Bike  
Totaal**



**LUKE VAN  
LEEUVEN**  
ASTEN

Prins Bernhardstraat 69  
5721 GB ASTEN  
Tel: 0493 - 691 355  
info@lukevanleeuwen.nl  
www.lukevanleeuwen.nl

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

Februari 2024

Tijden veranderen dat zal niemand ontgaan. Dingen veranderen.

Informatie vergaren veranderd, als we iets willen weten is er het Internet. Daar is zelfs een werkwoord voor gemaakt!

Nieuwsoverdracht verandert ook. We appen, instagrammen etc., etc. Dit heeft ook zijn gevolgen voor het medium wat jullie nu lezen, Den Tube. De roep om meer copy voor ons clubblad is begrijpelijk, maar als je naar de tijdgeest kijkt ook iets wat niet makkelijk is op te lossen.

Toeristen Wielclub Asten groeit nog steeds met het aantal leden en daar zijn we als bestuur erg blij mee. Daar doen we het namelijk voor, voor onze leden. Onze naam "Toeristen Wielclub" geeft al een indicatie dat het vrijblijvend is, dus deelname aan clubactiviteiten is geen verplichting. Wel is het een gebaar naar de vrijwilligers die de activiteit(en) organiseren. Zoals in de afgelopen jaarvergadering afgesproken gaan clubkampioenschappen alleen door als er minimaal 20 deelnemers zijn. Mocht het nu zo zijn dat er voor dit soort clubactiviteiten geen belangstelling meer is, moeten we gaan onderzoeken wat er dan wel leeft onder onze leden. Zoals gezegd tijden veranderen.

Op 5 maart hebben we onze ledenvergadering en kunnen we het met zijn allen als gezellige toeristen over dit soort dingen hebben. Ik zie jullie allemaal graag op de jaarvergadering. In de pauze hebben we een praatje van Maarten Ducrot; nu als toerist vroeger als broodfietser.

Een fietsende groet,

Herman Richters, voorzitter TWC Asten

## **UITNODIGING: Algemene ledenvergadering TWC Asten**

Geachte leden,

Hierbij nodigen wij u uit voor de algemene ledenvergadering van TWC Asten, die gehouden zal worden in de grote zaal van Jan van Hoek op:

**Dinsdag 5 maart 2024**  
**De aanvang van de vergadering is 20:00 uur**

### **Agenda:**

Opening door de voorzitter.

Ingekomen stukken en berichten van verhindering.

Algemene mededelingen van het bestuur.

Notulen jaarvergadering 7 maart 2023.

Het verslag stond in Den Tube van 2023-2.

Jaarverslag 2023 van de secretaris, dit is verstuurd met de uitnodiging van de jaarvergadering.

Jaarverslag 2023 van de penningmeester.

30 minuten voor aanvang van de vergadering ligt het financiële verslag ter inzage in de vergaderzaal. Indien u het verslag thuis wenst te ontvangen dan kunt u dit kenbaar maken via [info@twcasten.nl](mailto:info@twcasten.nl) of via [penningmeester@twcasten.nl](mailto:penningmeester@twcasten.nl).

Verslag van de kascontrole en benoeming van de nieuwe kascontrolecommissie.

Bestuurssamenstelling: Willie van Bussel is aftredend en NIET herkiesbaar. Het bestuur stelt voor om Stephan Feijen in het bestuur te benoemen.



Eventuele tegenkandidaten kunnen zich tot een dag vóór deze vergadering melden bij de voorzitter of secretaris. Guus van Houts treedt vanwege drukke werkzaamheden tussentijds af.

Jaarprogramma 2024:

25-02-2024 kampioenschap ATB

03-03-2024 start wegseizoen

05-03-2024 algemene jaarvergadering

29-03-2024 Goede Vrijdagtocht

26-05-2023 kampioenschap wegrenners

02-06-2024 Thieu Hoefnagels Memorial Zomerclassic

26-10-2024 Nightbike

27-10-2024 sluitingsrit

Feestmiddag/avond datum wordt later bepaald.

Huldiging jubilarissen:

Toon Sauvé 50 jaar

Rini Sauvé 50 jaar

Ben Vervoordeldonk 40 jaar

Rondvraag.

Sluiting.

Het bestuur stelt het op prijs om zoveel mogelijk leden te mogen begroeten op de jaarvergadering, Bij uitstek een mooie gelegenheid om samen het beleid van onze vereniging te bepalen, uw inbreng daarbij wordt door het bestuur bijzonder gewaardeerd.

Namens het bestuur

Maria Vervoordeldonk

Secretaris

Op deze avond hebben we **gast spreker Maarten Ducrot** uitgenodigd om een interactieve lezing te geven.

---//---

# Velg + Band

## **BANDENCENTRUM**

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



# **VANBREERECLAME.NL**

S I G N & P R I N T

**UW PARTNER VOOR AL UW  
VORMGEVING-, PRINT- EN  
DRUKWERKGERELATEERDE  
BEHOEFTE.**

Wij verzorgen uw projecten  
van begin tot eind.

FAMILIEDRUKWERK  
HANDELSDRUKWERK  
ROUWDRUKWERK  
BOUWTEKENINGEN  
POSTERS  
TEXTIEL BEDRUKKING  
KOPIËREN / PRINTEN  
DIGITALISEREN  
NABEWERKING

Haerkens



Molenbergstraat 2, Someren | T 0493 49 27 78  
haerkensquickprint.nl

---

# ARCO

---

Administratiekantoor

T. 06-511 275 87

**B**  **FYSIC**

Fysiotherapie Campanula



**50 jaar**  
**fietsplezier!**

## Jaarverslag 2023

Geachte voorzitter, bestuur en alle leden.

Bij deze bied ik u het jaarverslag van onze vereniging over het jaar 2023 aan. Een overzicht van de activiteiten welke in het jubileumjaar 2023 door onze vereniging werden gehouden. Een uitgebreid verslag van vele activiteiten heeft u al kunnen lezen in d'n Tube van afgelopen jaar. Verder zijn de samenstellingen van het bestuur en de commissies vermeld.

### **Veldtoertocht 8 januari 2023.**

Onze veldtoertocht was een succes met ca. 400 deelnemers, iedereen kreeg na afloop een mooie bidon met ons jubileum logo.

### **Vrijwilligersavond 14 januari 2023.**

Dit was een bedankavond voor ieder die op enigerlei wijze een bijdrage levert aan onze vereniging. Een groot aantal vrijwilligers heeft genoten van deze avond.

### **Goede Vrijdag Tocht 7 april 2023.**

Bij herberg de Bernardushoeve in Tintelten werd er gestart met 22 fietsers.

In 2 groepen richting Schin op Geul, via Valkenburg, vliegveld en Wijnandsrade kwamen we langs Voerendaal weer naar Tintelten. De 2<sup>e</sup> lus via Gulpen naar Slenaken en Epen over de Camerig en daarna bij "Buitenlust" links de Groenweg op en via België de Vaalserberg op en via Vaals naar Duitsland. Via Leniers en langs Bocholtz weer naar de Bernardushoeve.

### **Clubkampioenschap 14 mei 2023.**

Door wederom te weinig deelname wordt door de commissie besloten om dit kampioenschap niet door te laten gaan, jammer maar helaas.

### **THM Zomerclassic 4 juni 2023.**

De Thieu Hoefnagels Memorial met ongeveer 175 deelnemers is een geslaagd evenement. De penningmeester overhandigde een cheque tijdens de jubileumfeestdag met het mooie bedrag van € 1.362,72 aan de Zonnebloem in Astern.

### **Feestdag 9 augustus 2023.**

De informele bijeenkomst tijdens de Fiets3daagse was een prettige bijeenkomst.

Ongeveer 60 leden waren er aanwezig om met elkaar bij te kletsen. Namens de gemeente ontvingen we een felicitatie met ons jubileum en daarbij een financiële ondersteuning van €150,-. Beide zijn dankbaar in ontvangst genomen.

### **Weekend sportief fietsen TWC, 24-25-26 augustus 2023.**

Dit jaar naar Stein, een gezellig weekend voor de 9 deelnemers.

### **ASA Light 2 september 2023.**

Ieder jaar gaat de S naar een andere plaats. Dit jaar stond de S voor Stokkem.

Een tocht van 150 km met kleine klimmetjes door de prachtige natuur van Limburg en Duitsland.

Weekend race fietsen TWC 8-9-10 september 2023.

Vanwege te weinig aanmeldingen is deze activiteit niet doorgegaan.

### **Jubileumfeestdag 16 september.**

De dag vindt plaats bij Manege Heijligers en begint met een jeugdclinic mountainbike. De kinderen hebben ontzettend genoten.

In de manege is er een fietsinformatiemarkt met de Clini Clowns, Amelia Klein Gunnewijk Geriater, Fietsersbond, Anna Topsupport, Thijssen sport met Custom made wielerkleding, Dutch world Bike Vormidabel reclame en Communicatie, Bio Racer kleding hofleverancier van de NTFU, Pilot Cycles met de nieuwste Titanium fietsen, Dutch World Bike en Luke van Leeuwen.

Verder een geweldige expositie van oude fietsen en kleding van Hans van der Heijden.

Ook zijn er gedurende de dag lezingen van:

Amelia Klein Gunnewijk Geriater over ouder worden en Sporten, Anna Topsupport over Beter worden op de fiets, trainingsleer en trainingsmethodes, gezond fietsen, sportmedisch onderzoek, fietspositie, klachten verhelpen, preventief handelen, Fietsersbond met “Samen voor een beter fietsklimaat” gepresenteerd door Aad Smid, Jan van Schijndel met een lezing over “fietsen, houd je kop erbij”, over fietsveiligheid en het dragen van een fietshelm.

's Middags was er een gezinsfiets- fotozoektocht, waar de deelnemers erg positief over waren.

Speciaal voor kinderen van de basisscholen was er een etalagewedstrijd georganiseerd, waar burgemeester Anke van Extel – Van Katwijk 's middags de prijzenuitreiking verzorgde en ook van de gezinsfietsocht.

Tevens werd het batig saldo van de Thieu Hoefnagels Memorial overhandigt aan de Zonnebloem, een bedrag van maar liefst € 1.362,72.

De dag hebben we afgesloten met een heel gezellig feestavond en hebben we onze jubilarissen gehuldigd:

50 jaar lid:

Theo Verstappen, Theo Timmermans, Jos Verheijen, Jos Steyvers

25 jaar lid:

Joop Deenen, Maria Geboers, Gerard Timmermans

Daarna een fantastisch optreden van John van de Sanden die onze club op een cabaretseke manier onder de loep legde.

De quiz was een uitdaging voor iedereen en resulteerde uiteindelijk in de slimste mens van TWC: Jos Moors.

**MTB-weekend fietsen 6-7-8 oktober 2023.**

Een weekend in de omgeving van Nijverdal, Markelo en Helledoorn. Fantastische routes, geweldige deelnemers en een gezellige sfeer. Ze kijken nu al uit naar het volgende MTB-weekend.

### **Wielervavond 10 oktober.**

Het jubileumfeest werd op 10 oktober voortgezet met een wielervavond in een volle zaal Jan van Hoek waar wielerspeaker Rien van Horik in gesprek ging met oud-Wereld- en Olympisch kampioen Hennie Kuiper en wielrenster Teuntje Beekhuis.

Het gesprek met deze twee wielrenners werd afgewisseld met een historisch overzicht van het wielrennen in de gemeente Asten. Met veel foto's en interviews met de aanwezige oud-wielrenners Huub Konings, Gerard Timmermans, Herold Dat en Ralf van Heugten. Een bijzonder geslaagde avond.

### **Nightbike 28 oktober 2023.**

Een perfect parcours en een beleving voor ongeveer 270 deelnemers. Met een gezellige afterparty een mooi evenement.

### **Kampioenschap ATB 5 november 2023.**

Dit kampioenschap is verzet naar zondag 25 februari 2024.

### **TWC Asten ledenaantal:**

	01-01-2023	Bij	Af	31-12-2023
Dames	22	0	2	20
Heren	187	10	8	189
Donateurs	13	2	1	14
Totaal	222	12	11	223

### **Bestuur 2023:**

Herman Richters, Toon Stevens, Maria Vervoordeldonk, Wille van Bussel, Theo Martens en Guus van Houts.

### **Commissies 2023:**

### **Wijzigingen en uitbreiding van de MTB-routes:**

Willie van Bussel en Twan Bekx.

**Commissie onderhoud MTB-paden:**

Gerrit Stiphout, Ben Vervoordeldonk, Harrie van Heugten, Jan Welten, Hans van de Eerenbeemt, Bert Damen, Jozef van Bussel en Albert de Jong.

**Onderhoud digitale fietsroutes:**

John Welten

**Ledenadministratie:**

Maria Vervoordeldonk

**Commissie veldtoertocht:**

Maria Vervoordeldonk, Arno van Horssen, Willie van Bussel, Jan Verhees en Jozef van Bussel.

**Commissie Night Bike:**

Piet Jacobs, Twan Bekx, Willie van Bussel, Jan Verhees en Ruud van Mullekom.

**Commissie feestavond:**

Adri Geerts, Theo Martens en Math Verhaegh.

**Commissie A.S.A.-Light:**

Jos Verheijen, Bert Damen en Hans van der Heijden.

**Commissie THM Zomerclassic:**

Albert de Jong, Karel Loomans, Harrie van Heugten (Heesakkerweg) Guus van Houts, Diederik van Stekelenburg, Jimmy Verberne, Stephan Feijen en Jan Welten.

**Commissie Goede Vrijdag tocht:**

Jos Verheijen en Bert Damen.

**Commissie onderhoud wandelroutes:**

Albert de Jong, Hans v.d. Eerenbeemt, Bert Damen en Jan Welten.



**Routecontroleurs:**

Hans v.d. Eerenbeemt, Mien Meulendijks, Anja Fritsen, Ria Driessen/Visser, Willie Joosten, Paul van Berkum, Lies van Goch en Albert de Jong.

**Fietskalender racefietsen:**

Fer v.d. Zanden, Jozef van Bussel, Rudy Janssen, Albert de Jong, John Welten.

**Fietskalender mountainbikers:**

Jimmy Verberne.

**Clubkampioenschappen racefietsers en mountainbikers:**

Albert de Jong, Harrie van Heugten (Heesakkerweg).

**Clubblad Den Tube:**

Ons clubblad verscheen in 2023 zowel in papieren als in digitale versie. De digitale versie werd via email naar de leden verstuurd en door John Welten op de website geplaatst. De papieren versie werd in een kleine oplage van 50 stuks gedrukt en verspreid.

**Drukwerk clubblad:**

Theo Timmermans.

**Redactie clubblad:**

Jos Verheijen en Martien Vervoordeldonk.

**Verspreiding clubblad:**

Henk van Heugten, Annie/Frans Vervoordeldonk, Cila van den Hurk en Gerard Timmermans.

**Vereniging Bikepark:**

Bestuursleden: Ruud van Mullekom, Paul van Berkum en Twan Bekx.

**Materiaalbeheer:**

Arno van Horssen en Albert de Jong.

**Public Relations:**

Jos Verheijen en Herman Richters.

**Kledingcommissie:**

Ria de Jong.

**Jubileumcommissie:**

Jos Verheijen, Wim Keukens, Hendrik Jan van Griensven, Toon Stevens, Toon Meeuws, Jozef van Bussel en Herman Richters.

**Webmaster website:**

John Welten

Het bestuur bedankt iedereen heel hartelijk die zich op welke wijze dan ook in 2023 voor TWC Asten heeft ingezet. In die dank betreft het bestuur ook alle sponsors en adverteerders die in natura en/of met een financiële bijdrage de uitvoering van de vele TWC Asten-activiteiten hebben mogelijk gemaakt.

Namens het bestuur van TWC Asten  
Maria Vervoordeldonk, secretaris

---///---



**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)

**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

## Hoe herken je hartklachten

Direct stoppen met koersen vanwege hartritmestoornissen is voor profrenner Sep Vanmarcke één van de meest pijnlijke beslissingen uit zijn leven geweest. Typisch een kwaal voor profs of kunnen recreatieve sporters hier ook mee te maken krijgen?

De klachten van Sep Vanmarcke kwamen tijdens het Belgisch Kampioenschap aan het licht; toen hij last kreeg van hartritmestoornissen. Onderzoeken wezen uit dat er littekenweefsel op zijn hart zit dat kan groeien en uiteindelijk tot hartfalen kan leiden. In een verklaring laat Vanmarcke weten dat hij nog graag wat jaren op het hoogste niveau had gekoerst voor zijn ploeg Israël-Premier Tech. “Jammer en pijnlijk om op deze manier het einde van mijn loopbaan te moeten aankondigen. Tegelijkertijd ben ik dankbaar dat de problemen met mijn hart tijdig zijn ontdekt”.

Hartklachten tijdig ontdekken is niet altijd mogelijk volgens Guido Vroemen. De sportarts, medisch bioloog en coach werkt veel samen met sporters, universiteiten en bedrijven om rekenmodellen en data-analyse te ontwikkelen en verbeteren. Sinds zeventien jaar is de geboren Limburger een autoriteit op het gebied van inspanningsfysiologie. “Het probleem is dat mensen vaak niet weten dat ze hartklachten hebben. Want ja, je hart slaat soms over en soms voel je het kloppen in je keel, maar om dan gelijk naar een arts te gaan, doe je niet. Dat doen mensen pas als de klachten erger worden.”

### Niet altijd op te sporen

Hartklachten kun je, zo vertelt Vroemen, niet altijd voortijdig opsporen. Als sportarts zet hij regelmatig duursporters op de fiets voor de inspanningstest. Daarmee kan worden beoordeeld hoe de functie van de hartspier is tijdens een behoorlijke inspanning. “Tijdens de test registreer ik de functie van het hart met behulp van een ECG en wordt ook de ademhaling en zuurstofopname gemeten. Door de inspanning moet het hart harder werken waardoor je sommige afwijkingen kunt zien, maar zeker niet alle afwijkingen.

Hoe hartritmestoornissen ontstaan, is moeilijk te zeggen. Het komt vaker voor en er zijn veel verschillende vormen van hartritmestoornissen. Soms zijn de symptomen overduidelijk en kun je zeggen 'ah, dat komt hier of daardoor' maar meestal weet je het niet. Want symptomen als vermoeidheid, benauwdheid en duizeligheid kunnen indicatoren zijn, maar dat hoeft niet. Je kunt ook je dag niet hebben, moe zijn of last van de warmte hebben. Je kunt een inspanningstest doen waaruit op dat moment geen afwijkingen zijn waar te nemen en later toch last krijgen van hartritmestoornissen. Bij twijfel verwijs ik mensen naar een cardioloog."

Vroemen zegt dat het niet typisch een kwaal voor profwielrenners is. "Wel zie je bij duursporters volume-overbelasting oftewel dilatatie. Dat houdt in dat de hartspierwand een abnormale verwijding heeft waardoor de pompwerking van het hart vermindert. Er ontstaat littekenweefsel in de hartkamers en dat littekenweefsel kan een trigger zijn voor hartritmestoornissen. En dat kan weer schadelijk zijn voor de gezondheid. Je moet het zo zien: je hart is een pomp en als deze het niet goed doet wordt er onvoldoende zuurstof rondgepompt in bepaalde organen. Onvoldoende zuurstof zorgt voor duizelig-, misselijk- en benauwdheid."

### Trillen van de hartboezem

Wie regelmatig fietst, rustig doortrapt en ziet dat de hartslag van 120 naar 160 schiet en verder niks voelt of merkt, hoeft zich niet heel druk te maken. Het hoeft niet meteen verontrustend te zijn, soms zijn er wel onregelmatigheden in de hartslag zonder dat er reden is voor risico op gevaarlijke hartritmestoornissen. Een veel voorkomende is atriumfibrilleren oftewel trillen van de hartboezem. Zonder dat iemand zich inspant klopt het hart bij atriumfibrilleren onregelmatig en sneller. Dit kan zorgen voor onrust en angst. Als atriumfibrilleren lang blijft aanhouden is verder onderzoek door de cardioloog wel nodig.

"Ik raad mensen die zich zorgen maken aan regelmatig een fysieke 'apk' te doen"

Hoe kun je erachter komen of bijvoorbeeld die benauwdheid onschuldig is of dat er weldegelijk iets aan de hand is? "Om preventief te werk te gaan kun je een inspanningstest doen, maar zoals ik al

aangaf: die test laat veel zien, maar niet alles. Ook het meten van de bloeddruk in rust en tijdens inspanning is een goede methode om te beoordelen hoe de functie van het hart is. Ik raad mensen die zich zorgen maken zeker aan regelmatig een fysieke check up te laten uitvoeren. Zo'n apk voor het lijf kan misschien wat bezorgdheid wegnemen.”

### Inspanningstest

Daarnaast zijn vragenlijsten die helderheid verschaffen als iemand op veel vragen 'ja' antwoordt. Dan is het zinvol een inspanningstest of check up te laten doen. “Opvallend is overigens dat mensen die nooit sporten en wel meer gaan bewegen gezonder worden. Het risico op gezondheidsproblemen stijgt weer als mensen heel veel gaan sporten zoals bijvoorbeeld vijftien tot twintig uur fietsen per week. Maar lekker bewegen is altijd nog beter dan helemaal niets doen. En als je opeens een heel hoge hartslag krijgt, ga dan wat rustiger fietsen of stop even om een slok water te drinken en kom even bij.”

Tekst: Karin van Leeuwen

Beeld: Guido Vroemen

---//---

## **7x Tips tegen koude voeten**

Een enorme koukleum ben ik en zie enorm op tegen ochtendritten wanneer ik de ijspegels aan het dak zie hangen. Het fietsen door winterse landschappen levert prachtige plaatjes op, maar ook - tenminste bij mij - pijnlijke, verkleurde teentjes.

Gelukkig zijn er trucjes om je voeten en tenen te beschermen tegen de kou. Ik geef je 7 tips, zodat jouw voetjes warm blijven wanneer het kwik onder het vriespunt dreigt te zakken.

### **1. Kleed je romp warm aan**

Je krijgt eerder last van je extremiteiten (armen, benen, tenen en vingers) wanneer je core niet op de juiste temperatuur is. Je lichaam zorgt eerst dat de vitale organen die zich in je romp bevinden

voldoende warmte hebben, voordat je vingers en tenen profiteren van je interne kacheltje. Vergeet daarom niet een warme broek en jack aan te trekken. Kleed je in laagjes en voorkom dat je kleding te strak zit, waardoor je bloedsomloop wordt afgekneld.

Dit zijn 8x redenen waarom het tof is om 's winters een toertocht te fietsen.

## **2. Winterschoenen**

Een aardige investering maar zeker de moeite waard. Goede winterschoenen zijn water- en winddicht en voorzien van een GORE-TEX membraam. Dit membraam houdt water en sneeuw aan de buitenkant, terwijl zweet van binnenuit kan ontsnappen. Zo blijven je voeten lekker warm en droog.

## **3. Overschoenen**

De goedkopere optie is het aanschaffen van een goed paar overschoenen. Een overschoen is een soort sok die je over je normale fietsschoenen heen trekt. Je hebt verschillende overschoenen voor verschillende weertypes. Je hebt overschoenen die vooral tegen water beschermen, maar je hebt ook overschoenen die daarnaast tegen kou beschermen. Let bij de aanschaf van een nieuw paar dat deze zowel tegen water als kou beschermen. Sommige fietsers ervaren alsnog koude voeten met overschoenen vanwege extra zweet. Een tip voor als je daar last van hebt: sluit ze niet helemaal, dan kan het zweet een weg naar buiten vinden. Helpt dit allemaal niet, dan heb je als laatste redmiddel ook nog verwarmde overschoenen. Zo zouden de Ekoï Heat Concept modellen je voetjes tot -20 graden warm moeten houden.

## **4. Schoenen afplakken**

In de buitenzool (om je plaatjes te bevestigen) en je binnenzooltjes (voor de isolatie, dus tegen zweetvoeten) zitten gaatjes waar koude lucht door naar binnen komt. Leg een stuk, dun papier tussen je binnen- en buitenzool of plak de gaatjes dicht. Let op dat je schoenen niet gaan knellen.



## 5. Goede sokken

Kleed ook je voeten in laagjes. Gebruik een dunne sok met daaroverheen een dikkere sok. Zorg dat de sok niet te strak zit. Er kan zich daar geen (warm) luchtlaagje tussen je tenen en sokken vormen. Er zijn talloze sokken die (claimen) tegen winterse kou te beschermen. Mijn favoriet is een sok van merinowol. De wol van merinoschapen heeft per vierkante centimeter tien keer zoveel haartjes als bij een normaal schaap. Deze wol werkt fantastisch tegen kou. Tip: leg voordat je vertrekt je sokken op de verwarming of kachel. Je begint dan met lekker warme voeten.

## 6. Boterhamzakjes

Op de verschillende fietsfora lees je mensen die boterhamzakjes over hun voeten trekken. Een simpele en goedkope maatregel en effectief! Trek de boterhamzakjes echter niet helemaal om je voet maar vooral om je tenen. Op deze manier bescherm je de tenen en voorkom je dat je zweetvoeten krijgt. Een boterhamzakje isoleert – zoals je je kunt voorstellen – niet echt.

## 7. Warmtepads

Warmtepads of heatpacks zijn verkrijgbaar bij verschillende outdoorwinkels. Deze 'kussentjes' leg je voor het fietsen op je voeten. De pads worden gemiddeld 38°C en blijven ongeveer 6 uur warm. Schud de pads voor gebruik en masseer deze kort. Daarna duurt het 10 minuten voordat de pads de ideale temperatuur bereiken. Let op! Om verbranding te voorkomen, plaats je de pads niet direct op je huid.

---///---

## Goede Vrijdagtocht

Ook dit jaar willen we, bij redelijk weer, op Goede Vrijdag de Limburgse heuvels gaan bestormen. En dit voor de 32<sup>e</sup> keer alweer...

We hebben Carnaval achter de rug en kunnen gaan zorgen dat onze conditie weer wordt opgebouwd voor de 32<sup>e</sup> Goede Vrijdag Tocht op 29 maart.

We houden hetzelfde concept aan als vorige 31 keer. Een gezamenlijk START-PAUZE-EINDPLAATS. Dit houdt in dat we 2 lussen gaan fietsen met een totale lengte van een kleine 100 kilometers. Dit jaar gaan we een stuk België in over de route van een oude spoorlijn.

We hebben dezelfde start, pauzeplaats als vorig jaar. We werden daar zeer gastvrij onthaald en dat was ons goed bevallen en vandaaruit zit je binnen enkele kilometers op de mooiste plekjes.

Wellicht ten overvloede voor diegene die nog nooit is mee geweest: We gaan met de auto naar een horecagelegenheid waar zowel start, pauze als eindpunt zijn. We fietsen daar 2 lussen van maximaal 45 à 50 km met dus een pauze waarin we kunnen genieten van een hapje en een drankje.

Ben je een ietsje minder getraind of niet zo bekwaam in de heuvels, de gezelligheid staat voorop en de vlaai tijdens pauze is zeker zo belangrijk. En.... Ben je niet zo zeker van je klim capaciteiten, kan je altijd volstaan met 1 lus te fietsen.

We rijden in groepen van maximaal 12 personen, dit vanwege de veiligheid en het niveau van de fietsers. De routes zijn in grote lijnen klaar, we moeten ze alleen nog een keer gaan controleren.

Opgeven kan tot en met 25 maart via de mail [jos@bada-astén.nl](mailto:jos@bada-astén.nl)  
We moeten wel aan de horeca doorgeven met hoeveel we komen.  
Dus HEEL GRAAG tijdig aanmelden.

Bert & Jos

## De MTB'ers op pad

In de afgelopen weken zijn de mountainbikers gezamenlijk op pad gegaan om tochten rondom Asten te gaan fietsen. Het liefst gaan we op pad voor een leuke NTFU tocht in de buurt. Helaas waren deze dun bezaaid in de eerste twee maanden van het jaar. Ondanks de vele regen en afgelastingen zijn er toch twee georganiseerde tochten gefietst.

Het jaar startte in Vlodrop; de 2-landen tocht. Deze werd gereden met frisse wind, wat neerslag en over besneeuwde gronden. De mijnstreek is een mooi heuvelachtig gebied waar je direct de kuiten kan aanspannen om de tocht te voltooien. En voor degene die wat verlichting tijdens de tocht wilde hebben, kon even een uitstapje maken naar het klooster van de Maharishi (Baghwan).

Helaas moest onze eigen veldtoertocht afgelast worden; het was ook niet te doen. Zeker in de gebieden Denedijk, Brand en ook in de omgeving Diesdonk was het water ons even de baas.

Overloon was onze volgende uitstap. Een tocht in een mooie omgeving en met een historie rondom de 2<sup>e</sup> Wereldoorlog. De tocht was vanwege de omstandigheden best pittig en aan het einde had de organisatie ook nog een technisch en uitdagend parcours op het terrein van het museum uitgezet. Kers op de taart zijn de laatste meters die door het oorlogsmuseum gaan!

Hierna keken we uit naar de uitgestelde 2<sup>e</sup> Kerstdag tocht in Leudal. Deze was verplaatst van 26-12 naar 28-1. Helaas, helaas, ook deze zat er niet in, de conditie van de paden was niet goed en... enkele vergunningen werden ook niet meer afgegeven door de gemeente aldaar.

Februari kenmerkte zich door wekelijkse rondjes in de buurt. Er wordt in wisselende groepen gefietst met voldoende variatie in de routes; we kennen inmiddels veel leuke paden in alle windstreken rondom Asten. Door de regen zijn er wat belemmeringen waarbij plaatselijke fietsclubs enkele omleidingen op de vaste routes hebben aangebracht zodat deze toch redelijk te fietsen zijn.



Inmiddels zijn we zo bedreven met waterplassen dat we hier onze hand niet voor omdraaien. Al komt het water tot boven de knieën, we fietsen lekker door.

We proberen iedere week wat te plannen en bij vertrek buiten Asten nemen we de fietsaanhanger mee zodat er maar een enkeling hoeft te rijden. Achteraf vergoeden we de gereden kilometers aan elkaar. In de route app inventariseren we de deelnemers via een LouLou bericht; wijst zich vanzelf. Sluit gerust aan en voel je ook vrij om andere suggesties naar voren te brengen.

Groet,

Paul v Berkum

---///---



# HET GEZELLISTE EETCAFE IN REGIO ASTEN

Markt 12 | 5721 GE Asten | 0493 692 123 | [info@janvanhoekasten.nl](mailto:info@janvanhoekasten.nl)  
[www.janvanhoekasten.nl](http://www.janvanhoekasten.nl)



Emmastraat 70 | 5721 HD Asten | telefoon 0493 - 691736  
[www.bekxverf.nl](http://www.bekxverf.nl) | [info@bekxverf.nl](mailto:info@bekxverf.nl)



- 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)



## Nieuw lid

Per 1 januari 2024:  
Jan Nuijten.

Welkom en veel fietsplezier bij onze club.

---///---

## Midweek Fietsen Heren

Ook dit jaar gaan we weer een paar dagen fietsen met de toerfiets of E-bike. Daar de deelnemers allemaal zijn gepensioneerd kunnen we midden in de week gaan.

Dit jaar is dat op 21-22-23 augustus.  
We gaan dit jaar naar 'Van der Valk' in Tilburg.  
We fietsen iedere dag ongeveer 75 tot 80 km.  
Vertrek is op de markt bij van Hoek.

Voor de bagage wordt gezorgd zodat we die niet zelf hoeven mee te nemen.

De kosten voor die dagen bedragen €350,- all-in. Er zijn 5 kamers besteld, dus er zijn nog enkele plaatsen vrij.

Als je graag een paar dagen rustig en gezellig wild fietsen kun je je nog aanmelden bij Martien Vervoordeldonk. Tel 06-12838768 of mailen naar [m.vervoordeldonk@chello.nl](mailto:m.vervoordeldonk@chello.nl).

---///---

## Jaarprogramma 2024

25-02-2024	Kampioenschap ATB
03-03-2024	Start wegseizoen
05-03-2024	Algemene jaarvergadering
29-03-2024	Goede Vrijdagtocht
26-05-2023	Kampioenschap wegrenners
02-06-2024	Thieu Hoefnagels Memorial Zomerclassic
06/08-08-2024	Fiets3daagse
21/23-08-2024	Midweek Heren Toerfiets
26-10-2024	Nightbike
27-10-2024	Sluitingsrit

Feestmiddag/avond datum wordt later bepaald.

---///---

