



## DEN TUBE

Clubblad voor de leden van  
TWC Asten

Nr. 2  
50e jaargang  
april 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 juni 2024

## INHOUD

Van de redactie	blz. 3 – 4
Van de voorzitter	blz. 4 – 5
Notulen jaarvergadering	blz. 6 – 9
Verslag ATB-kampioenschap	blz. 10
Uitslag ATB-kampioenschap	blz. 11
Verslagen Goede Vrijdag Tocht	blz. 12 – 19
Aankondiging Clubkampioenschap op de weg	blz. 20
Aankondiging THM Zomerclassic	blz. 21
Aankondiging Clubdag	blz. 22
TWC Bestuurswisseling	blz. 22
Jaarprogramma 2024	blz. 23
Nieuw lid	blz. 23
Bandenspanning	blz. 24 – 28

Van de redactie



De lente is weer aangebroken, al zou je dat aan het weer niet zeggen. Dan is het redelijk tot mooi weer, de dag erna regent het weer pijpenstelen. Maar we houden goede moed dat we weer lekker in de korte broek kunnen gaan fietsen.

Ook aan de agenda kan je zien dat het lente wordt, er zijn minder mountainbike toertochten en meer wegtochten. En uiteraard graveltochten die steeds meer in zwang komen.

Tot mijn verbazing heb ik al enkele verstokte mountainbikers gezien die op de racefiets klimmen. Verstandig! In de winter door de modder ploeteren, in de zomer lekker snel op de weg. Zo blijf je gezond en word je oud.

Over dat oud worden gesproken: de organisator van de Goede Vrijdag Tocht gaat er mee stoppen. Elders in dit nummer vind je zijn afscheidartikel met daaronder een aantal reacties van de deelnemers.

We hopen dat er een opvolger gevonden wordt want het was altijd een bijzonder leuke happening, zo aan het begin van het jaar.

Verder in deze Tube een verslag van de ATB-kampioenschappen geschreven door de glorieuze winnaar Piet Jacobs en een verslag van de Goede Vrijdag Tocht door kersverse begeleider Jan Nuijten.

En je vindt de notulen van de jaarvergadering waarbij toch weer 58 leden acte de préséance gaven.

Ook het jaarprogramma en de bestuurswisseling verdienen jullie aandacht.

Verder staan er alweer een drietal activiteiten op het programma die aandacht verdienen. Kampioenschappen, Thieu Hoefnagels Memorial en de clubdag.

Noteer ze alvast in je agenda. En **DOE MEE!!!!**

En als laatste hebben we een artikel op de kop weten te slaan over de juiste bandenspanning, altijd leerzaam want met te zachte banden op pad gaan kost energie, maar met te harde banden stuiter je veel te veel wat niet goed is voor je gestel.

Veel leesplezier gewenst.



---///---

## Van de voorzitter

April 2024

Het wegseizoen is weer begonnen. Hoe mooi is het dat we als TWC Asten met z'n allen in ons clubtenuue fietsen. Dit straalt saamhorigheid en teamgeest uit. Het is niet alleen een uiting van clubgevoel, het is ook een goedkope manier om hoogkwalitatieve fietskleding te dragen. De Bioracer fietskleding die wij hebben is een zeer gerenommeerd merk in de fietsindustrie met een perfecte pasvorm en topkwaliteit.

Dus mocht je nog geen kleding hebben, bij Ria de Jong is alles te bestellen (contact gegevens op de website).

Als we dan toch met z'n allen in onze clubkleding fietsen is het belangrijk dat we ons aan de verkeersregels houden. De tourfietsers hebben al geen beste reputatie bij de overige verkeersdeelnemers, dus laten we vooral zorgen dat wij als TWC Asten een goede indruk achterlaten. Dat daarbij de veiligheid van ons als fietsers groter wordt, is mooi meegenomen want elk ongeluk is er één te veel. Dit is natuurlijk ook bij de Mountainbikers en gravelers van toepassing.

Goede vrijdag is ook alweer voorbij en zoals gebruikelijk is er dan de Goede Vrijdag Tocht.

De 32<sup>ste</sup> editie van dit evenement is achter de benen.

De huidige organisatoren Jos Verheijen en Bert Damen hebben aangegeven om te stoppen met de organisatie. Namens iedereen wil ik hen bedanken voor de jarenlange organisatie van dit evenement. Velen van ons hebben deelgenomen aan één of meerdere edities van de Goede Vrijdag Tocht. Wie gaat de handschoen oppakken om de organisatie over te nemen en deze traditie voort te zetten.

Een fietsende groet,

Herman Richters

Voorzitter TWC Asten



## **Notulen algemene ledenvergadering TWC Asten dinsdag 5 maart 2024 20:00 uur**

### **1. Opening door de voorzitter:**

De voorzitter opent de vergadering en heet iedereen van harte welkom.

### **2. Ingekomen stukken en berichten van verhindering:**

Er zijn geen ingekomen stukken,

Aanwezig 58 leden, afwezig met kennisgeving, 11 afmeldingen.

### **3. Algemene mededelingen van het bestuur:**

De voorzitter staat even stil bij het jubileumjaar, veel energie ingestopt door de jubileumcommissie, terugkijkend hebben we een memorabel en positief jaar gehad. De dag viel aan belangstelling wat tegen maar de feestavond was uitermate geslaagd. De dag zelf op 9 augustus was een goed bezochte middag en het wielercafé op 10 oktober was een schitterend evenement.

### **4. Notulen jaarvergadering 7 maart 2023:**

Het verslag ontvangen per e-mail en stond in Den Tube van 2023-2. Er zijn geen opmerkingen en de vergadering is akkoord, de voorzitter bedankt de secretaris.

### **5. Jaarverslag 2023:**

Ook hier zijn geen opmerkingen en de voorzitter bedankt de secretaris.

### **6. Jaarverslag 2023 van de penningmeester:**

De penningmeester geeft uitleg bij de financiële posten van de balans en de verlies- en winstrekening. Het is voor iedereen duidelijk en er zijn dan ook geen op- of aanmerkingen vanuit de vergadering. De voorzitter bedankt de penningmeester voor zijn verslag.

7. **Verslag van de kascontrole en benoeming van de nieuwe kascontrolecommissie:**

De kascontrolecommissie, bestaande uit Adri Geerts en Paul van Berkum, heeft de controle uitgevoerd bij de penningmeester. Namens de commissie doet Adri verslag en zegt dat alles prima in orde bevonden is.

Onder applaus van de leden wordt de penningmeester en het bestuur décharge verleend. De nieuwe kascontrolecommissie bestaat uit Paul van Berkum en Robert van de Looij. Op de vraag voor een nieuwe reserve meldt Talitha Peters zich aan. Besloten is om de contributie voor 2024 te handhaven.

8. **Bestuurssamenstelling:**

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

Er zijn geen tegenkandidaten gemeld en met applaus wordt Stefan Feijen gekozen als nieuw bestuurslid. Guus van Houts treedt vanwege drukke werkzaamheden tussentijds af.

De voorzitter bedankt Willie en Guus voor de bewezen diensten en reikt een bos bloemen en een ludiek T-shirt uit aan de heren

9. **Jaarprogramma 2024:**

08-01-2024 Veldtoertocht, deze is afgelast.

25-02-2024 kampioenschap ATB

03-03-2024 start wegseizoen

05-03-2024 algemene jaarvergadering

29-03-2024 Goede Vrijdagtocht

26-05-2024 kampioenschap wegrenners

02-06-2024 Thieu Hoefnagels Memorial Zomerclassic

06-08 t/m 08-08-2024 Fiets3daagse 2024

26-10-2024 Nightbike

27-10-2024 sluitingsrit

Feestmiddag/avond datum wordt later bepaald.

De voorzitter ligt het programma toe en feliciteert Piet Jacobs als kampioen van de ATB-ers.

#### **10. Huldiging jubilarissen:**

Toon Sauvé 50 jaar

Rini Sauvé 50 jaar

Ben Vervoordeldonk 40 jaar

De voorzitter spreekt de jubilarissen toe en reikt de bloemen en een cadeaubon uit. De 50-jarige jubilarissen krijgen het T-shirt van TWC met een gouden randje.

#### **11. Rondvraag:**

Martien Vervoordeldonk: Hij wil even kwijt dat het resultaat van de oproep van de Fiets3daagse in d'n Tube positief is, er hebben zich 4 mensen aangemeld, Toon en Ellie Stevens en Jos en Ine van de Laak. Hij ziet ook graag dat de Fiets3daagse in het jaarverslag wordt opgenomen. Hij meldt de vergadering dat de kascontrole is gedaan door het bestuur van TWC en akkoord is bevonden.

Paul van Berkum: Hij heeft een leuk ATB-kampioenschap gehad en wil de commissie daarvoor bedanken.

Het ATB-weekend dat gepland staat voor dit jaar zal een soort challenge zijn en diegene die daar interesse voor heeft kan zich hiervoor aanmelden bij Paul.



Louis Haazen: Hij vraagt of er misschien iemand zich wil aanmelden om bij de maandelijkse fietstochten van de seniorenvereniging, de routes uit te zetten en voorop te willen fietsen.

2x per maand, een rit van 30 km en een 50 km.

Diegene die wil kan zich aanmelden bij Louis Haazen en /of Theo Martens.

## **12. Sluiting:**

De voorzitter sluit de vergadering en heet Maarten Ducrot van harte welkom.

Maria Vervoordeldonk

Secretaris

## Verslag ATB-kampioenschap

Hier een klein verslagje van het clubkampioenschap 2024.

Mooi dat er toch nog genoeg deelnemers zich op hebben gegeven om de tocht rendabel te maken voor de organisators.

Met zo'n 24 deelnemers waaronder ik, die zich van tevoren waarschijnlijk afvragen, wat zal ik opgeven voor gemiddelde snelheid voor vertrek.

- Gebaseerd op wat ze normaal rijden
- Hoe is de ondergrond
- Is het een snel parcours
- Zijn het soms veel single tracks

Of geef ik lager op dan ik normaal fiets om zo eventueel verloren tijd in te kunnen halen.

Het blijft maar wat gokken voor mij.

Met mijn opgegeven snelheid en startnummer 13 ben ik met goede moed begonnen.

Het mooie en goed uitgezette parcours ging eerst naar de Schietbaanse bos vervolgens via Oostappen, Vlierden en dan via de post bij de molen nog een stuk single track van Liessel weer terug richting Oostappense bos om uiteindelijk bij van Hoek uit te komen.

Onderweg vroeg ik me wel eens af, moet ik vlugger fietsen of inhouden.

Tja het blijft toch een gok.....

Om 13.00 uur bij van hoek onder het genot van een kop soep en broodjes komt dan de uitslag.

Nummer 13 bracht mij toch nog net geluk om met een seconde verschil van Hans te winnen.

Ik dank de organisatie voor het mogelijk maken van deze rit en hoop volgend jaar mijn titel te kunnen verdedigen.

Groeten Piet Jacobs

## TWC Asten

**ATB kampioenschap; 25 febr 2024**    26,10 km    16,00 km    42,1

	<u>Naam:</u>	<u>gem. snelheid</u>	<u>1e deel</u>	<u>km/uur</u>	<u>2e deel</u>	<u>km/uur</u>	<u>Totaal</u>
1	Piet Jacobs	23,50	38	23,28	101	22,57	139
2	Hans v.d. Heijden	21,10	126	20,52	14	20,99	140
3	Mark Kersten	21,00	46	20,79	124	20,09	170
4	Jan Nuiten	19,00	207	18,24	48	19,30	255
5	Paul van Berkum	21,30	107	20,80	165	20,08	272
6	Mark Steffens	18,20	174	18,83	113	18,87	287
7	Stephan Feijen	22,30	211	21,24	86	21,58	297
8	Hans vd Eerenbeemt	17,00	151	17,48	174	17,92	325
9	Theo Martens	19,00	208	18,23	124	18,25	332
10	Twan Bekx	21,40	138	20,75	236	19,67	375
11	Jimmy Verberne	21,30	246	22,56	134	20,30	380
12	Jan Welten	16,80	223	17,50	216	17,93	439
13	Willy Rooijackers	18,00	343	19,27	120	18,70	463
14	René van Dijk	18,80	149	18,26	334	16,95	483
15	Marcel Verhagen	23,00	339	21,24	179	21,47	517
16	Willie van Bussel	21,00	486	18,94	207	19,53	693
17	Erwin Rutjes	17,10	523	18,90	180	18,07	703
18	Gerrit Stiphout	20,70	339	19,26	379	18,22	718
19	Ben Vervoordeldonk	18,00	850	15,48	263	16,63	1113
20	Toon Stevens	17,90	822	15,48	327	16,25	1149
21	Jos van de Laak	18,50	998	15,46	347	16,64	1346
22	Adrie Geerts	17,50	368	16,38	1356	12,40	1723
23	Ruud van Mullekom	18,00	514	16,39	1449	12,39	1963
24	Timo v.d. Heijden	20,00	2157	13,71	1182	14,18	3339

Opm.: de getallen geven de afwijking in seconden aan

## Verslag Goede Vrijdag Tocht Jan Nuijten

Hierbij een kort verslag van de goede vrijdag tocht van 29 maart j.l.

Mijn naam is Jan Nuijten, en ik ben lid van TWC sinds 1 Januari 2024. Mijn overbuurman Ad Martens (ook lid van TWC) vroeg mij een paar maanden geleden of ik mee wilde gaan als navigator bij de Goede Vrijdag Tocht.

Dit vroeg hij aan mij, omdat zijn vorige chauffeur/navigator helaas niet meer mee kon gaan. Dat was altijd Frans Vervoordeldonk. Maar helaas is Frans getroffen door een ernstige ziekte, en kan daardoor niet meer mee.

Heel veel sterkte Frans en familie.

Na even te hebben nagedacht, heb ik ja gezegd, en dus vertrokken we die vrijdag om 8.00 uur richting het Koningsplein, na te zijn uitgezwaaid door Frans.

Op het plein waren al diverse renners aanwezig, en zoals afgesproken vertrokken we om 8.30 uur richting Limburg.

Volgens de deelnemerslijst zouden er 30 mensen gaan beginnen aan de tocht, maar ik denk dat er een paar niet aanwezig waren, misschien speelde de weersvoorspelling daar een rol in. Maar goed, het waren er toch voldoende om in meerdere groepen te vertrekken.

Ad als chauffeur en ik als bijrijder (navigator) vertrokken iets later, en begeleiden de fietsgroepen zoals dat de vorige keren ook gebeurde, met hier en daar een pauze totdat de laatste groep weer gepasseerd was.

Na de eerste lus van 50 km konden we de inwendige mens versterken met eten en drinken in de Bernardushoeve.

Na de middagpauze konden de heren en een dame weer de fiets op voor de tweede ronde van 50 km.

Ik heb genoten van deze rit in de auto, samen met Ad.

Het navigeren viel erg mee, dit omdat het tot in de puntjes voorbereid was door Ad, en ik dus heb kunnen genieten van het Limburgse landschap.

Als laatste wil ik toch ook de renners niet vergeten,

Ik neem mijn petje af voor al die TWC'ers die al die 100 km geklommen en gedaald zijn.

Het was een fijne dag

Gr. Jan Nuijten

---///---



## **Goede Vrijdag Tocht** (de laatste keer, of toch niet?)

Vrijdag 29 maart was het zover, de 32<sup>e</sup> Goede Vrijdag Tocht werd verreden.

De hele week was het spannend. Hoe wordt het weer? Gaat het regenen? Is de weg niet te nat?

Maar hoe meer we de vrijdag naderde, hoe beter de voorspellingen werden.

Toch was voor sommigen de onzekerheid de reden om op het laatste moment af te zeggen. ZIJ HEBBEN ONGELIJK GEHAD...

Een beetje kil door de stevige wind maar geen echt natte wegen en 's middags zelfs een lekker zonnetje.

24 fietsers vertrokken om 8.30 uur naar Ubachsberg om daar te gaan genieten van een prachtige tocht, uitgezet door Bert voordat hij naar warme streken ging overwinteren.

En genoten hebben we, van de mooie route over de oude spoorlijn, van de lekkere vlaai of lunch bij de Bernardushoeve, en van de diverse leuke beklimmingen (toch zo'n 1.300 hoogtemeters) en van het feit dat behoudens een lekke band iedereen veilig weer is thuisgekomen.

Gezien de diverse reacties was iedereen zeer tevreden

Een speciaal woord van dank moet toch wel uitgaan naar onze begeleiders Ad Martens en Jan Nuijten die waar nodig bijstand konden verlenen.

Jan Nuijten, pas dit jaar lid geworden, heeft een verslag gemaakt. Dat vind je elders in deze Tube.

Ad had, waar nodig, de route aangepast omdat niet overal het busje kon volgen en met Ad als chauffeur en Jan als navigator waren ze present als dat nodig mocht zijn. Gelukkig hoefden ze alleen assistentie te verlenen bij een lekke band.

Ook de begeleiders hebben genoten.

Jarenlang was Frans Vervoordeldonk onze begeleider in de bus. Helaas is Frans door ziekte gevelde en zat het er voor hem niet in om ons nog te begeleiden. Ik wil Frans nog bedanken voor de jarenlange begeleiding en hem en zijn familie heel erg veel sterkte wensen.

En dan de aanhef van dit artikel. Ik ben 35 jaar geleden begonnen met de Goede Vrijdag Tocht omdat de ambtenaren die dag vrij waren.

In de loop der jaren is het een erg leuke happening geworden met elk jaar toch tussen de 20 en 40 deelnemers met enkele jaren geleden een maximum aantal van 45 deelnemers.

Deze tocht organiseren heb ik altijd met het grootste plezier gedaan maar ook bij mij beginnen de jaren te tellen en daarom heb ik besloten om met de organisatie te stoppen.

Of ik nog meega als iemand anders de organisatie over gaat nemen ligt aan de conditie op dat moment.

Ik wil alle deelnemers die in de loop van de jaren hebben meegedaan heel hartelijk bedanken en hoop hen nog te treffen bij andere tochten, zoals de Thieu Hoefnagels Memorial en bij de kampioenschappen van TWC.

En dan nog een suggestie. Als iemand de organisatie wil overnemen, eventueel kan je er ook bv een **Hemel(vaart)Vrijdag Tocht** van maken. Misschien iets meer kans op mooier weer.

En als laatste, ik heb diverse leuke reacties gehad, ik ben toch wel zo ijdel om er een aantal onder mijn woordje te zetten. Ik hoop dat jullie het mij niet kwalijk nemen.

Jos Verheijen

---//---



Avond Jos,

Mooie tocht en super goed geregeld!

Veilig thuis 👍

Bedankt nogmaals

Mvg Bjorn

---//---

Bedankt voor de organisatie, het waren 2 hele mooie routes en verder geen gekke dingen gebeurt, dus een topdag.

Gr Rob

---//---

Hele mooie GVT gehad. Genoten van het fietsen, de omgeving, de mooie route en van de mede fietsers. Kortom het was een topdag.

Jos M

---//---



Hartelijk bedankt Jos voor de leuke en mooie tochten die ik door jouw initiatief heb kunnen rijden.

Jan Rooijackers

---//---

Eens moet het ervan komen, maar het blijft heel jammer. Hopelijk voelt iemand zich geroepen om het stokje over te nemen.

Jos ik wil je **HEEEEEEEEL HARTELIJK BEDANKEN** voor de vele mooie ritten en geweldige rustplekken. Ik hou er fantastische herinneringen aan over en die nemen ze je niet af.

Hopelijk blijf je nog lang actief als fietser en rijden we nog vele kilometers samen.

NOGMAALS BEDANKT HET WAS TOP.

Jozef

---//---

Hoi Jos,

Ik wil je van harte bedanken voor alle keren dat ik heb mee mogen fietsen en de gezelligheid die dat opgeleverd heeft.

Ik hoop dat je nog lang fit genoeg blijft om lekkere tochtjes op de fiets te doen.

Met een fonkelende groet,

Alfred Groote

---//---

JOS, bedankt wat je er allemaal voor hebt gedaan.

Groetjes Willie

---//---

Dag Jos,

Dank je voor de vele jaren dat je de Goede Vrijdagtocht hebt georganiseerd.

Ik heb steeds met veel plezier meegedaan, de routes, de plaatsen waar we startten en lunchten en soms nog een pilsje dronken waren ook goed uitgezocht. Ik snap dat je er na zoveel jaar mee stopt, maar hoop dat de komende organisatoren het voorlopig blijven organiseren.

Nogmaals heel veel dank.

Met vriendelijke groet,

Theo

---//---

Dank voor je inzet Jos. Grote hoed af.

Groet, Maarten

---//---

Dag Jos,

Bedankt voor de organisatie, het waren weer mooie routes met veel gezelligheid.

Vriendelijke groeten Ruud

---//---

Dag Jos,

Dank je wel voor de geweldige organisatie al die jaren.

Ook ik heb ervan genoten!

Jammer dat ik er de laatste edities niet bij kon zijn, maar dat maakt de herinneringen niet minder mooi.

Hartstikke bedankt dus en ik hoop nog vele kilometers met je te mogen fietsen.

Groetjes,

Fer

---//---

Hoi Jos,

Je verdient een lintje voor al je werk!

We houden contact.

Met vriendelijke groet,

Benjamin Westerhoff

---//---

Dank dank jos!!!

Wie weet treffen we elkaar nog een keer....

Met vriendelijke groet,

Frank Ramaekers

## CLUBKAMPIOENSCHAP OP DE WEG ZONDAG 26 mei

Ons clubkampioenschap voor de mountainbikers van afgelopen februari was heel mooi en zelfs met ruim voldoende deelnemers. Om deze reden willen we dit jaar het kampioenschap op de weg nieuw leven in proberen te blazen. Binnenkort ontvang je, of heb je reeds ontvangen, een mail om je aan te melden. Aantal opgaves moet minimaal 20 zijn om het door te laten gaan. De datum van dit kampioenschap staat in de jaarkalender op zondag 26 mei. Korte uitleg: Je rijdt een traject van ongeveer 60/65 km, alleen of samen met enkele andere TWC leden. Je geeft de snelheid op die je denkt gemiddeld te rijden. Je starttijd, tijd ongeveer halverwege het traject en eindtijd worden genoteerd. Elke seconde tijdsafwijking voor zowel eerste als tweede deel levert een strafpunt op. Kampioen is de TWC'er met de minste strafpunten. Uiteraard geen gebruik maken van snelheid- en tijdwaarneming apparatuur. Telefoon meenemen uiteraard geen probleem. Sportiviteit staat bovenaan! Starttijd tussen 08.00 en 09.00 uur bij van Hoek. Om 13 uur is de prijsuitreiking bij van Hoek met soep, broodjes en enkele consumpties. **KOM OP TWC'ERS DOE MEE!!!**

Aanmelden bij Albert de Jong 06-815 46 926 of onze secretaris, graag voor 10 mei.

De organisatie.



# **THM** ZOMERCLASSIC

## zondag 2 juni 2024



### Afstanden:

Wegroutes : 75 en 115 km, alleen op GPS

Gravelroute : 75 km, alleen op GPS

ATB-routes : 40 en 60 km, **UITGEPIJLD**

### Startlocatie

: Café-Zaal-Eetcafé Jan van Hoek  
Markt 12 te Asten

### Starten

: tussen 8.00 uur en 10.00 uur

### Sluiting

: 13.00 uur sluit de EHBO post

### Inschrijving

: € 8,= p.p. - (jeugd gratis)

geen NTFU korting- opbrengst komt  
ten goede aan  
stichting De Zonnebloem



**DE  
ZONNE  
BLOEM**

### Inlichtingen:

Albert de Jong 06-81546926



## Clubdag zaterdag 31 augustus 2024

Op zaterdag 31 augustus organiseren we onze jaarlijkse clubdag. We gaan een stukje fietsen in de regio in groepjes (met de gewone fiets) Met enkele opdrachten onderweg, een kopje koffie met gebak en na afloop een pilsje, wijntje of iets anders met een hapje eten. We hopen er weer een gezellige mooie middag en stukje van de avond van te maken voor iedereen.

Wanneer je je kunt opgeven en wat het kost horen jullie nog.

De feestcommissie

---//---

## TWC Bestuurswisseling

Op de jaarvergadering hebben we afscheid genomen van Willie van Bussel en Guus van Houts.

Als nieuw bestuurslid hebben we Stephan Feijen mogen verwelkomen.

De verdeling van de functies in het huidige bestuur ziet er als volgt uit:

Voorzitter	Herman Richters	Tel. 06 53132919
Secretaris	Maria Vervoordeldonk	Tel. 06 18659017
Penningmeester	Stephan Feijen	Tel. 06 28623063
Vicevoorzitter	Theo Martens	Tel. 06 57039513
Commissaris	Toon Stevens	Tel. 06 13523612

## **Jaarprogramma 2024**

08-01	Veldtoertocht, deze is afgelast.
25-02	Kampioenschap ATB
03-03	Start wegseizoen
05-03	Algemene jaarvergadering
29-03	Goede Vrijdag Tocht
26-05	Kampioenschap wegrenners
02-06	Thieu Hoefnagels Memorial Zomerclassic
06 t/m 08-08	Fiets3daagse 2024
21 tm 23 -08	Midweek fietsen Heren
31-08	Clubdag
14-09	ASA Light
26-10	Nightbike
27-10	Sluitingsrit

**In het verslag van de jaarvergadering ontbraken de datums van de Clubdag 31-08 en van ASA Light op 14-09**

---///---

**Nieuw lid,**

Flora Holthuis

*Welkom bij onze club en heel veel fietsplezier gewenst.*

## **Alles over bandendruk: hoeveel moet je in je 25 en 28 millimeter bandjes pompen?**

Zowel de velg als de band van de gemiddelde racefiets is tegenwoordig minimaal één maatje breder dan een paar jaar geleden. Dat heeft consequenties voor de bandendruk. Wat zijn die consequenties precies? Hoeveel lucht stop jij in je banden? En waarom? Wij zoeken het uit.

Bandendruk heeft effect op snelheid, comfort, grip én lekbestendigheid. Best belangrijk dus. Nu we niet meer met de smalle 23 millimeter bandjes rijden, luistert het allemaal wat nauwer hoeveel lucht je in je band pompt. Want te veel lucht zorgt niet alleen voor minder grip, je bent er – anders dan wat hele volksstammen nog steeds geloven – ook langzamer mee. Je bandendruk optimaliseren is daarmee verreweg de goedkoopste manier om de performance van je fiets te verhogen.

En hoewel op de zijkant van de band altijd een geadviseerde bandendruk staat, is dat hoogstens een richtlijn. Het is namelijk heel erg afhankelijk van een aantal wisselende factoren. Jouw gewicht, de breedte van je velg en de ondergrond waarop je rijdt; allemaal factoren die meespelen bij het bepalen van de ideale bandendruk. Dat klinkt misschien alsof het heel lastig is om de optimale druk te bepalen, maar gelukkig valt dit best mee.

Wat is optimaal? De bandendruk moet hoog genoeg zijn om energieverlies door vervorming van je band te minimaliseren en bochten te kunnen nemen zonder dat je band ‘zwickt’. En de druk moet laag genoeg zijn om hobbeltjes in de weg te kunnen absorberen en om te voorkomen dat je over het wegdek stuitert. Kijk je puur naar de prestaties, dan is een optimale bandendruk vooral belangrijk voor het realiseren van de laagste rolweerstand en een hoog comfort.



Een te zachte band zorgt voor meer frictie tussen het rubber en de weg. Een band moet enigszins kunnen vervormen, maar dat mag niet te veel zijn. Met te weinig lucht loop je daarnaast een grotere kans op een stootlek – een lekke band doordat de binnenband wordt lekgeprikd tussen velg en buitenband als je een oneffenheid raakt. Vaak levert dit twee gaatjes op, één aan elke kant van de velg. Vandaar ook de term snakebite, je binnenband ziet eruit alsof een cobra hem te pakken heeft gehad.

Een te harde band daarentegen, maakt dat de band gaat stuiten waardoor zowel energie als comfort en grip verloren gaan. De valkuil zit hem daarbij in het rijgevoel. Harde banden voelen snel, maar zijn het niet. Het gestuiter geeft weliswaar een snelheidssensatie, maar zorgt ervoor dat de rolweerstand toeneemt en je als resultaat dus echt langzamer gaat. Daarnaast raken je spieren ook nog eens sneller vermoeid van al dat getril!

### **Wat heb je nodig?**

Om de band op de juiste spanning te zetten heb je uiteraard een goede pomp nodig. Een pomp moet bij voorkeur een ‘bleed-knopje’ hebben en een betrouwbaar display voor het aflezen van de druk. Als het gaat om racefietsen, is iets te zacht altijd beter dan iets te hard. Onder andere Silca heeft hier uitgebreid op getest. Zodra je boven de optimale druk uitkomt, gaan de prestaties rap naar beneden. Terwijl een iets te zachte band maar een kleine snelheidsstraf oplevert.

### **Aanbevolen bandendruk**

Een aantal bandenfabrikanten heeft een handige calculator gemaakt waarmee je de voor jou ideale druk kunt berekenen. Vooral die van Silca is mooi omdat zij ook rekening houden met de ondergrond en je gemiddelde snelheid. Je moet daarbij wel uitgaan van de gemeten breedte van je band op de velg. Die is lang niet altijd de breedte die de fabrikant opgeeft. Als de band iets breder uitvalt dan aangegeven,

dan kun je toe met iets minder lucht. En andersom natuurlijk. Even nameten met een schuifmaat is dus aan te bevelen!

Op een band staat meestal ook een maximum en minimum bandendruk aangegeven. Ga in ieder geval nooit over de maximale druk heen. Dat kan ertoe leiden dat je band van de velg afschiet, met een flinke smak tot gevolg. En dan is er nog de nieuwste trend, hookless rims, velgen zonder 'haakje'. Daarbij is de maximale druk altijd lager dan bij velgen met zo'n haakje waar de 'draad' van de band achter kan blijven zitten.

## Het startpunt

De ideale bandendruk kunnen wij je helaas niet geven, vanwege alle genoemde variabelen. Maar onderstaande tabellen zijn wel een mooi startpunt.

### BANDENDRUK VOOR 25 MM BANDEN OP 19 MM VELGBREEDTE

Gewicht fietser	Aanbevolen druk
< 50 kg	73 psi / 5 bar
51-57 kg	78 psi / 5,4 bar
58-65 kg	83 psi / 5,7 bar
66-73 kg	88 psi / 6,1 bar
74-81 kg	93 psi / 6,4 bar
82-88 kg	98 psi / 6,9 bar
> 89 kg	103 psi / 7,1 bar
> 96 kg	108 psi / 7,4 bar

### BANDENDRUK VOOR 28 MM BANDEN OP 19 MM VELGBREEDTE

Gewicht fietser	Aanbevolen druk
< 50 kg	65 psi / 4,5 bar
51-57 kg	70 psi / 4,8 bar
58-65 kg	75 psi / 5,2 bar
66-73 kg	80 psi / 5,5 bar
74-81 kg	85 psi / 5,9 bar
82-88 kg	90 psi / 6,2 bar
> 89 kg	95 psi / 6,6 bar
> 96 kg	100 psi / 6,9 bar

Op een 17 mm velg: verhoog de druk met 0,4 bar / 6 psi.

Op een 21 mm velg: verlaag de druk met 0,3 bar / 5 psi.

## Gewichtsverdeling

Op wegfietsen is het gewicht van de berijder niet gelijk verdeeld over het voor- en achterwiel. Ook dit is weer persoonlijk, maar over het algemeen komt er net iets meer druk op het achterwiel dan het voorwiel. Daarom stop je vaak 0,1 tot 0,2 bar meer in je achterband dan in je voorband.

## De ondergrond

Op de supergladde ondergrond van een wielervedbaan is een band met hogere druk sneller. Maar zodra je naar buiten gaat, het asfalt op, gaat deze vlieger niet meer op. Hoe slechter de weg, hoe langzamer je gaat met te harde banden. Maar met te zachte banden heb je snel een stootlek te pakken, dat speelt vooral bij smalle banden. Daarom zijn de banden in de afgelopen jaren van 23 naar 25 millimeter gegaan, en nu bijna standaard op 28 millimeter uitgekomen. En nog breder is al geen uitzondering meer. De velgbreedte is meegegroeid. Het voordeel hiervan is dat er een groter volume is waarmee je makkelijker met weinig druk kunt fietsen. Zo heb je het beste van beide werelden. Weinig rolweerstand en toch beschermd tegen stootlekken.

## Tubeless?

Wil je nog meer zekerheid? Denk dan eens aan tubeless rijden. De meeste moderne velgen en banden hebben geen binnenband meer nodig. Tubeless ventiel erin, scheutje latex en je kunt op weg. Op de wegfiets heeft dit overigens ook nadelen. Omdat de druk – in vergelijking met die bij het mountain- en gravelbiken – nog vrij hoog is, spuit de latex bij een lekke band je frame onder die plakkerige smurrie. Soms verlies je dan alsnog te veel druk voordat het gaatje gedicht is en moet je bijpompen of toch een binnenband monteren. En dat is geknoei met een buitenband die onder de latex zit.

Nog nieuwer (voor de racefiets) dan latex is het gebruik van inserts. Onder andere Vittoria heeft speciale foam inserts voor in de racebanden. Die zorgen voor minder kans op doorstoten en je kunt er in theorie op een lekke band mee thuis komen. Ik rijd er nu een jaartje mee, maar ben nog niet zo overtuigd. Het voegt gewicht toe, niet veel maar toch, en op een halfzachte band naar huis fietsen doe ik toch niet. Dan zet ik er liever alsnog even een binnenbandje in. Voor de mountainbike of ruig gravelen is dit een heel ander verhaal, daar zijn inserts vaak een heel goed idee.

## Weer en temperatuur

Op nat wegdek kan het verstandig zijn om je banden iets zachter te zetten voor net dat beetje extra grip. Ook de temperatuur kan een rol spelen, zij het een heel kleine. Op bloedheet Spaans asfalt mag er wel een beetje lucht uit. Denk bij dit soort aanpassingen aan 0,1 bar en niet veel meer.

## Finetunen

We hebben je wat handvatten gegeven om tot een ideale bandendruk te komen, maar geen keiharde waarden. Die zul je zelf moeten ontdekken. Dat doe je door te experimenteren. Begin met de waarden uit de tabel en ga vervolgens wat spelen met 0,1 bar eraf of erbij en kijk wat je fijner vindt rijden. Als je een vermogensmeter hebt zou je zelf kunnen uitvogelen wat voor jouw situatie optimaal is qua snelheid. Houd daarbij in je achterhoofd dat comfort ook belangrijk is.

Fiets hiervoor in gelijke omstandigheden, bij voorkeur op een lange rechte weg, met geen of weinig wind, met een zo gelijkmatig mogelijk vermogen of een vaste snelheid. Doe vervolgens hetzelfde stuk, maar dan met iets minder (of iets meer) bandendruk. Zorg dat zowel je houding als je vermogen/snelheid hetzelfde zijn als bij de eerste run. Ging je nu sneller of had je minder vermogen nodig? Top, weer iets dichterbij de ideale bandendruk!

## Edwin Haan

