



DEN TUBE

Clubblad voor de leden van
TWC Asten

Nr. 4
50e jaargang
september 2024

REDACTIE

Jos Verheijen
Martien Vervoordeldonk

DRUKWERK:
Theo Timmermans

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 december 2024

INHOUD

Van de redactie	blz. 3 – 4
Van de voorzitter	blz. 4 – 5
In memoriam Jo Steijvers	blz. 6 – 7
Extra ledenvergadering	blz. 8
Verslag Driedaagse	blz. 9 – 10
Verslag Heren midweek	blz. 11 – 13
Verslag ASA Light	blz. 14 – 17
TWC-clubmiddag	blz. 18 – 20
Hongerklop	blz. 20 – 25
Oproep organisator Goede Vrijdag Tocht	blz. 25
Night Bike	blz. 25 – 26
Kleding bestellen	blz. 27
Bestuurssamenstelling	blz. 28
Restant jaarprogramma	blz. 28

Van de redactie



Eigenlijk had Den Tube in augustus uit moeten komen maar vanwege diverse vakanties en gebrek aan kopij is het dit keer september geworden.

Dit houdt in dat de uitgave van oktober komt te vervallen.

En of er daarna nog een zal verschijnen zal afhangen van de extra ledenvergadering op 29 oktober.

Martien Vervoordeldonk stopt na JAAARENLANG in de redactie te hebben gezeten. En Jos Verheijen wil met extra hulp best doorgaan maar dat zal liggen aan het animo die er vanuit de leden is om Den Tube te lezen.

Aan een dood paard trekken heeft geen zin. Als de leden besluiten dat Den Tube overbodig is, wie zijn wij dan om toch door te willen gaan?

In deze Tube hebben we in ieder geval voldoende leesvoer.

Allereerst natuurlijk het verdrietige nieuws van het overlijden van Jo Steyvers, een van de leden die al vanaf het begin lid zijn geweest. De redactie wil de familie van harte condoleren.

Wat kunt u verder nog allemaal lezen?

Natuurlijk het traditionele stukje van de voorzitter, we hebben een leerzaam stuk over de hongerklop en hoe die te vermijden.

En we hebben diverse verslagen van de deelnemers aan de diverse activiteiten.

Zoals de altijd gezellige herenmidweek, ASA Light dat weer kon rekenen op een grote deelname en verder een verslag van de, ook nu weer uitstekend verlopen Driedaagse, met ondanks een dag erg heet, en een halve dag regen een prima opkomst.

En op de valreep hebben we nog een verslag binnen gekregen van de clubdag. Als deelnemer heb ik daar enorm van genoten.

Dank aan alle organisatoren van die diverse activiteiten.

En natuurlijk doet iedereen die dat kan weer mee aan de Night Bike en zien we jullie allemaal bij de ledenvergadering op 29 oktober.

Veel leesplezier gewenst



---//---

Van de voorzitter

September 2024

De zomer zit er weer bijna op. We genieten nog even na van een mooie nazomer en dan staat de herfst alweer voor de deur. Als we terugkijken naar de afgelopen 2 maanden dan kijken we terug op heel geslaagde activiteiten.

De stichting fiets3daagse Asten organiseerde in samenwerking met de vele TWC-vrijwilligers weer een mooie 3-Daagse. Ruim tweeduizend mensen hebben deelgenomen aan 3 dagen fietsplezier. Behalve een “klein buitje” op de woensdagochtend hebben de deelnemers prachtig fietsweer gehad.

Hulde voor de stichting die niet alleen de gasten maar ook de vele vrijwilligers een drietal mooie dagen bezorgden.

Op zaterdag 31 augustus was er de TWC clubdag. De feestcommissie had er weer een leuke dag van gemaakt. Een 45-tal deelnemers hebben er een mooie dag van gemaakt en nog lang van de avondwarmte genoten op het terras bij Jan van Hoek.

14 september was er weer de ASA tocht, die dit jaar liefst 27 deelnemers trok. Jos en Bert hadden er weer een prachtige dag van gemaakt. De deelnemers vertrokken in drie groepen zodat iedereen naar eigen capaciteit de tocht kon voltooien.

17 september was er dan ook nog de Bossche bollen tocht van Bert Daamen waar een 15tal deelnemers naar Den Bosch gaan om daar wat calorieën te gaan tanken.

Het bestuur gaat de tussentijdse extra ledenvergadering voorbereiden en de uitnodiging met agenda die kunnen jullie binnenkort verwachten.

Een fietsende groet,
Herman Richters
Voorzitter TWC Asten



In memoriam Jo Steijvers

Op het 50-jarig jubileum van TWC was Jo een van de leden die de volle 50 jaar lid waren van TWC.

Hij was toen al ziek en kon daardoor niet aanwezig zijn. Een afvaardiging van het bestuur heeft zijn 50-jarig jubileumshirt nog in Stiphout overhandigd.

Jo werd opgenomen in Stiphout en toen er een plaats vrij kwam in Asten naar Amalia Zorg, waar we hem op zaterdag nog zagen tijdens muzikale optredens in de tuin van Amalia.

Wat wij daar toen zagen was een lachend gezicht.

Later op de avond schijnt hij gevallen te zijn en slechts 2 dagen daarna is Jo overleden.

Wat herinner ik me nog van Jo?

In de beginperiode van TWC toen onze vaste voorrijders zo'n 24 à 25 km per uur reden en de gehele groep trouw volgde zag je dat Jo zich vaak af liet zakken en dan in volle vaart weer terugkeerde in het peloton.

De laatste jaren heeft Jo zich vooral verdienstelijk gemaakt met het op orde houden van de mountainbikeroutes. Iedere maandag met zijn vaste ploegje aan het werk in de bossen met het paden opschonen, takken weghalen enzovoort, enzovoort.

Jo was er altijd, na afloop van de werkzaamheden was er altijd tijd om ook bij Jo koffie te drinken en een pilsje net als bij de andere helpers.

Hij vond het heel leuk om erbij te zijn, zeker toen een paar jaar geleden zijn vrouw Janske overleed.

Vanaf dat moment ging het met Jo wel snel achteruit, dat merkten wij wel.

Iedereen van onze club is nog bij hem op bezoek geweest in verzorgingshuis in Stiphout en bij Amalia.

*Ik heb de bloemen gevraagd
voor je te glimlachen.
De vogels vroeg ik
voor je te fluiten.
En de zon stuurt je
haar warme stralen.*

Jo Steijvers

☆ Someren, 7 november 1939

† Asten, 25 juni 2024

echtgenoot van

Janske Steijvers - van de Voort †

Familie Steijvers

Familie van de Voort

Neven en nichten

Extra ledenvergadering

Noteer nu in je agenda:

Dinsdag 29 oktober 2024



Het bestuur wil op dinsdag 29 oktober een extra ledenvergadering houden.

De punten die besproken zullen worden zijn o.a.

Aanpassing huishoudelijk reglement, contributie 2025 en activiteiten zoals clubkampioenschappen.

Met vriendelijke groet,

Maria Vervoordeldonk
Secretaris TWC Asten

Fiets driedaagse 2024

Dit jaar de 45é uitvoering alweer.

Organisatorisch was het dit jaar wel wat meer werk om alles in kunnen en kruiken te krijgen. We hebben dit jaar, na 7 jaar, afscheid genomen van BAA als hoofdsponsor.

Onze nieuwe sponsor is nu Happen en Trappen.

Dus alles moest worden aangepast, nieuwe banners, vlaggen, spandoeken, rolbanners, posters, inschrijfformulieren, flyers, inschrijfkaarten en dergelijke moesten opnieuw ontworpen worden. Hierbij hadden we al de volle medewerking van Happen en Trappen zodat deze horde ook zonder veel moeite kon worden genomen. Ook hadden 4 medewerkers aangegeven dit jaar te stoppen.

We hebben die personen bedankt voor hun jarenlange inzet en met een waardig aandenken aan ons driedaagse afscheid van hun genomen. Na een oproep in Den Tube melden zich 4 nieuwe medewerkers aan die bijna rimpelloos de opengevallen functies weer opvulde. Dank hiervoor.

Dan de driedaagse zelf:

Op dinsdag morgen verbaasde wij ons dat er zins jaren weer een rij deelnemers voor de deur stonden. We hadden eerder verwacht dat de deelname minder zou zijn omdat camping Prinsenmeer gesloten is. Maar het tegendeel was waar, op de eerste dag hadden we 200 deelnemers meer dan vorig jaar. De eerste dag verliep zonder noemenswaardige problemen.

Op woensdag begon de dag normaal er melde zich nog 250 deelnemers meer aan. Maar tegen de middag begon het flink te regenen, maar zoals een bekende Nederlander ooit zij "Ieder nadeel

hebt zijn voordeel” waren er deelnemers die onder het viaduct van de A67 aan de Aaweg hadden staan schuilen en daar samen het grootste plezier hadden.

Soms maak je ook de raarste dingen mee, zoals een telefoontje van een oma die belde dat ze haar kleinkind kwijt was. Dan krab je toch even achter je oren van wat heb ik nou. Na een paar telefoontjes was dit probleem ook weer opgelost.

Wat bleek, toen het begon te regenen was de oma met een kleiner kind gestopt om regenkleding aan te trekken en was de oudste alleen doorgefietst. Ze had netjes de pijlen gevolgd en was op de controlepost aangekomen. Hieruit blijkt dat onze medewerkers die het uitpijlen van de routes verzorgen goed werk hadden geleverd!

Donderdag de laatste dag nog een 230 nieuwe deelnemers erbij en kunnen we preken van een geslaagde drie daagse die organisatorisch goed in elkaar zat.

Onze nieuwe sponsor die ook een kijkje was komen nemen was onder de indruk van de professionele aanpak.

Na afloop ons dagelijks gezamenlijk diner en daarna nog een gezellige borrel met alle medewerkers en hun partner.

We mogen terugkijken op een geslaagde driedaagse en wil bij deze alle medewerkers en het personeel van Van Hoek en eenieder die heeft bijgedragen aan dit succes hartelijk danken voor hun inzet.

Voorzitter Martien Vervoordeldonk.

TWC Heren midweek van 21 – 23 augustus 2024

Regelmatig is gevraagd of ik geen zin had om met het TWC Herenweekend mee te gaan. Ik heb het lang afgehouden, maar toen Martien V me tijdens de 3-daagse vroeg of ik niet mee zou gaan (om een even aantal deelnemers te hebben) en toen ik zag dat bijna het gehele 3-daagse bestuur meeding, ben ik overstag gegaan. En ik moet eerlijk toegeven, dat ik daar geen spijt van gekregen heb, ook al werd er wat sneller gereden als wat ik meestal fiets. Ik heb sinds enige tijd ook de mogelijkheid om elektrisch te gaan, dus was het mogelijk om een standje erbij te zetten en zou ik wel mee kunnen. Echter ze reden allemaal elektrisch, dus ik moest voor een extra standje extra gaan.

Voor mij erg vroeg (maar ja: go with the flow) vertrok ik al om ruim half negen om op tijd bij Van Hoek te zijn. De vroege mensen stonden er al, ik ben meestal niet de vroegste, maar ook niet altijd de laatste en, hoewel niet iedereen dat had verwacht, waren alle 10 deelnemers op tijd zodat we om 9 uur konden vertrekken.

De rit ging naar Tilburg en, omdat het recreatief fietsen is, moest er wel op tijd gestopt worden. Na de bloeiende Strabrechtse Heide was de Hut Van Mie Pils de eerste stop voor koffie of chocomel en (toen nog) met appelgebak, voor een aantal aangevuld met slagroom. Harrie had de prachtige routes uitgezet, samen met leuke plekjes om te stoppen en rond het middaguur kwamen we aan bij “In den Bockenreyder” in de bossen iets voorbij Lage Mierde. De menukaart daar werd aangeprezen als

“Klèèn kaort mee flinke, ferme en gewône ûtsmijters, soepe, belegde broojkes, heerlijk lekkers van dun boer (zoas un boerebördje mee krintemik, sneeke achteröt, roggebrôôd mee beleg en grôte boterhamme mee toelaog), borrelhapkes, appeltaart, vlaai en heerlijke ijsbekers.”

We wisten toen nog niet wat een ferme uitsmijter was en een aantal (waaronder ik) bestelden:

“Unne Flinke Aawerwetse Útsmijter. Dè isser êêne, diege thûis nie kregt... Mee veul aaier, één sôrt beleg en wè lekkers van de gruuntekèèr.”

Op de vraag wat voor beleg we erop wilden en ze vroegen: ALLES? Was het antwoord JA en dat hebben we geweten: Een groot bord met 3 stuks beleg, aangekleed met 5 eieren. Niet iedereen kon zo'n uitsmijter helemaal naar binnen werken. Na de nodige hilariteit over de uitsmijter ging de route verder naar het Van Der Valk hotel in Tilburg, waar de meeste na ongeveer 75 km aankwamen en ik, van Vlierden gekomen, na ca. 80km. Maria stond ons al op te wachten met de bagage, maar eerst moest natuurlijk de dorst gelest worden. Veel honger hadden de meeste nog niet na de copieuze lunch van vanmiddag en werd van het 3 gangen menu in het algemeen de lichte kost gekozen. Na een (of meer) afzakkertjes was het bedtijd.

De meesten hadden goed geslapen en van het ontbijt werd minder uitgebreid gebruik gemaakt: de uitsmijter van gister had nog steeds invloed. De rit was een ruime ronde rond vliegbasis Gilze Rijen. In het begin viel het nog wel mee met de wind (beperkt tegen), maar naarmate de dag vorderde kregen we steeds meer tegenwind, zeg maar tegenstormpje. Gelukkig zit op de elektrische fiets nog een extra (tegenwind) standje.

Bij de koffie in Oosterhout bleef het appelgebak met slagroom achterwege onder invloed van gisteren. Bij de lunch in Alphen bij “de Kloostertuin” werd achterdochtig naar de menukaart gekeken, of er geen bijzondere verrassingen waren, maar de tosti's waren van een normaal formaat. Gelukkig zat de wind in het laatste stuk mee en waren we, na ongeveer 75 km weer goed op tijd terug voor het welverdiende drankje. Van het avondeten werd al grotere gerechten gekozen, de uitsmijter begon zijn werking te verliezen.

De volgende ochtend was het alweer tijd om terug te gaan. Maria kwam er weer aan te pas om de bagage weer naar huis te brengen en voor mij was het gemakkelijk als de bagage thuis afgeleverd zou worden. Voor een kopje koffie, met mijn vrouw, heeft ze mijn tas netjes thuisgebracht.

Er was beloofd dat de wind vandaag goed zou staan, maar de eerste kilometers was daar niets van te merken. Waar we het laatste stuk gister wind mee hadden, gingen we vandaag hetzelfde stuk terug, dus stevige wind op kop. Net als andere dagen was de temperatuur goed en geen neerslag, dus we mogen toch niet klagen. Daarna kwam de wind goed te staan en ging het in de gezwinde spoed richting de koffie in De Stroom in Oirschot, een blokhut-achtige uitspanning met Canadese uitstraling. Er was al gewaarschuwd, dat we in het komende stuk van de mooie route weinig stopplaatsen tegen zouden komen en uiteindelijk vonden we in Gerwen café de Stam, waar ze voor ons wel lekkere verse tomatensoep klaar wilden maken. Het laatste stuk naar Van Hoek was bekend terrein en rond 4-en waren we weer terug waarna we na een laatste dronk weer huiswaarts gingen.

Met diegene die konden zijn we 's avonds, sommige met partner, nog afsluitend gaan eten bij Van Hoek, waar de sterke verhalen en natuurlijk DE uitsmijter vaak over tafel gingen.

Dank aan Martien voor de organisatie, Harrie voor het uitzetten van de prachtige routes, Maria voor het bagage transport en de medefietsers voor de gezelligheid: het was een genot om mee te gaan en het was helemaal perfect geregeld.

Hans uit Vlierden.

ASA Light

Gisteren ASA gereden met 26 andere fanatiekelingen.

Deze tocht niet op de site van TWC bij de activiteiten, toch wordt hij al een jaar of 10 georganiseerd. Foutje????

Ook nu weer was de belangstelling behoorlijk te noemen, 27 fietsers en Ad en Jan die de volgwagen bemanden en indien nodig ondersteuning konden bieden.

Dit jaar zat er zelfs 3 keer een S in de route en wel: Sambeek - Sint Agatha – Schaijk. Dus konden we deze keer eigenlijk spreken van ASSSA.

Vanwege de veiligheid werd in een drietal groepen gereden.

's Morgens was het even puzzelen wie bij welke groep kon en wilde fietsen, maar toen dit opgelost was, kon er vertrokken worden.

In onze groep hadden we een tactisch plan. We lieten onze kopmannen Marcel, Paul en Jimmy al het werk doen zodat wij voldoende energie zouden overhouden na afloop bij Van Hoek. Ons plan heeft perfect gewerkt...

De weersomstandigheden waren veranderd van heel heet op zaterdag een week daarvoor, tot zo'n 14 graden en veel regen op donderdag. Maar toen klaarde het op en zaterdag waren de vooruitzichten best wel goed.

En dat klopte deze keer. 's Morgens echt wel fris zodat de meeste lange broek en jack verkozen, hoewel ook enkele diehards het aandurfdn in korte broek te rijden. Maar tegen de middag was het zonnetje volop aan het schijnen en hadden we ideaal weer.

De afstand was 147 km en ging voor een flink deel langs de Maas, langs de Kraaijenbergse plassen met als Noordelijkste punt Grave en

verder door het prachtige gebied “De Maashorst”, en dan achter Gemert door, door de Brouhuissche heide naar Astern terug.

Ook de rustplaatsen waren prima uitgekozen, na 48 km de eerste rustplaats waar we gastvrij werden ontvangen door Brigitte, daarna de volgende na 98 km. De route werd dus perfect in drieën gedeeld. Prima rustplaatsen midden in de natuur.

En ik heb weer wat aardrijkskunde geleerd. Dorpen als Groeningen, St Agatha, Maashorst, Fortum Mullem, ik wist ze vooraf niet te liggen,

We hebben gewoon een perfecte dag gehad Geen enkele lekke band, geen valpartijen. Een lekker zonnetje, prachtige rustplaatsen Ik denk dat we met allen volop hebben genoten.

Ik wil daarom de organisatoren Bert en Jos van harte bedanken voor deze leuk dag.





De inwendige mens wordt versterkt.



Hij heeft niet de hele tijd op deze fiets gereden.

---///---

Geslaagde TWC-clubmiddag op 31 augustus

Op deze zaterdagmiddag kwamen om 13:00 uur 45 clubleden en partners samen bij Jan van Hoek om aan de clubmiddag te beginnen. Het weer was prima en de mensen hadden er blijkbaar echt zin in. Wat opviel was wel dat veel mensen een e-bike bij zich hadden, ook fervente TWC-fietsers!

Het programma was als volgt: eerst een mooie tocht door de Peel, om vervolgens bij het Toon Kortooms park in Griendtsveen te pauzeren, daarna terug via een andere route naar Jan van Hoek waar er goed gezorgd zou worden voor het natje en droogje. De 45 deelnemers waren in 7 teams verdeeld

Rond 13:15 startte de eerste groep. Vervolgens vertrokken de andere teams om de 5 minuten. De route was op papier uitgedeeld. Na ongeveer 1,5 uur druppelden de teams binnen bij de pauzeplaats. Daar werden we gefêteerd op koffie met een Peel-Plankje: koekjes, pindarotsjes en peperkoek. Dat ging er wel in bij de mensen. Enkele teams zaten op het terras buiten, maar de meesten kozen om binnen te zitten omdat de zon flink scheen. Nadat het eerste team biertjes had besteld, werd dit voorbeeld snel opgevolgd door de andere teams. Oei oei, komen ze nog wel van de stoel af... de pauze liep dus uit, maar dat was geen probleem!

Tijdens de pauze moesten de teams wat vragen beantwoorden. Het was een mooie combinatie van exacte vragen en benaderingsvragen die betrekking hadden op het fietsen. Er was ook nog een speciale opdracht voor de bonuspunten: maak een groepsfoto alsof je met veel wind tegen en in de regen en onweer aan het fietsen bent!

Tussen 15:30 en 16:00 uur zijn de teams vertrokken richting Asten. We hadden nu wind mee, altijd handig als je een (of twee) biertjes op hebt! Tijdens deze terugtocht druppelden de ludieke groepsfoto's binnen bij de organisatie. Rond 17:30 waren alle groepen gearriveerd

bij Jan van Hoek en na wat consumpties werd een heerlijk soepje en een zak friet geserveerd. De stemming zat er goed in! Vervolgens kwam er een beamer-scherm tevoorschijn en werd de TWC-clubfoto van het jubileum 2023 getoond. Tijd om de quiz-uitslag bekend te maken. De antwoorden op de quizvragen werden gegeven en vervolgens verschenen de ludieke groepsfoto's op het grote scherm... hilariteit. Er was een duidelijke foto-winnaar, namelijk team 5 (zie foto onder dit stukje). Adri maakte het spannend welk team de quizwinnaar zou zijn en met de "super hoofdprijs" naar huis mocht gaan.... Dat was team 1 (zie foto) dat erg goed gescoord had bij de fiets-kennisvragen.

De mensen hadden echt nog geen zin om naar huis te gaan. Als "toetje" werden oude videobeelden van TWC in de jaren '70, '80 en '90 getoond. Dit had veel belangstelling bij de meesten. Na 20:00 uur gingen de diehards buiten na borrelen want het was nog steeds een heerlijke zomeravond. Een geslaagde clubmiddag (en avond!) was ten einde.

De feestcommissie bestaande uit Theo Martens, Adri Geerts en Matt Verhaegh bedankt de leden voor de deelname.



één van de opdrachten



De winnaars

---///---

De hongerklop: wat is het en hoe voorkom je het?

Het is een catastrofaal verlies van energie, waardoor je ineens geparkeerd staat. Dus wat kunnen we doen om te voorkomen dat de man met de hamer toeslaat?

Het gebeurde niet tijdens mijn eerste lange rit, maar jaren nadat ik begon met fietsen. Het was niet eens zo'n megalange tocht, gewoon een rondje van drie uur. Voor dat ritje had ik nog wat hardgelopen door het park met mijn vrienden, waarna we ons omkleedden voor ons zaterdagse fietsrondje. Ik probeerde mijn normale eetpatroon aan te houden, een sportreepje per uur, maar dat bleek niet genoeg. Op de terugweg werd het tempo wat opgevoerd en toen, uit het niets, ging het licht uit. Mijn zicht werd wazig, het voelde alsof ik flauw ging vallen en het pijltje van de energiemeter zakte naar standje 'leeg'. Ik was gekookt!

Een klein heuveltje dat ik normaal gesproken niet eens opmerkte, voelde als de beklimming van Alpe d'Huez. Ik zigzagde van links naar

rechts, op mijn lichtste verzet. Mijn vrienden knalden me voorbij. Minuten later kwam ik boven. Toen ik afstapte stond ik te shaken, mijn hart klopte als een bezetene. “Oh man, ik weet niet wat er mis is”, zei ik tegen een vriend. “Je hebt een hongerklop”, antwoordde hij. Een hongerklop. Dat was voor het eerst dat ik het woord hoorde. In mijn thuisland Italië kende ik het als la crisi di fame (de hongercrises). Ik had ‘m altijd weten te vermijden met mijn ‘één reep per uur’-strategie. Maar kennelijk is dat, als je intensief sport, soms niet genoeg.

De kern van de hongerklop

We definiëren de hongerklop meestal als het moment waarop je tegen de muur aanrijdt of, in wetenschappelijke termen, het moment waarop de voorraad glycogeen in je spieren en lever op is en ons lijf de energiebehoefte niet meer kan bijbenen.

De eerste onderzoeken naar het opraken van de voorraad koolhydraten en de verlaging van de bloedsuikerspiegel werden al in 1924 gedaan. Wetenschappers vonden toen verlaagde waarden bij de deelnemers aan de Boston-marathon. Het jaar erop met meer aandacht voor voldoende voeding, bleken die bloedwaarden veel hoger te liggen, met betere prestaties tot gevolg. Nu, na bijna honderd jaar van onderzoek, hebben we veel meer geleerd over de hongerklop. Het belangrijkste is dat er niet slechts één bepaalde hongerklop is.

“De beste manier om tegen een hongerklop te vechten, is gewoon voorkomen dat-ie optreedt.”

“Er zijn meerdere oorzaken”, zegt Jiri Dostal, arts van het Centre of Sports in Praag en consultant bij het Olympisch Comité van Tsjechië. De hongerklop is een menselijke reflex en wetenschappers discussiëren nog steeds over de invloed van de wilskracht op het verschijnsel hongerklop. “De reflex”, zo legt Dostal uit, “wordt veroorzaakt door een verschuiving in het homeostatische niveau. Het principe dat een menselijk lichaam intern altijd een evenwicht wil houden. Veranderingen in dat evenwicht zorgen voor een gevoel van vermoeidheid en een verminderde prestatie.”

Hoe die reflex ontstaat is simpel uit te leggen, maar de gevolgen zijn dat niet. “Je zenuwen voelen de status van je spieren, hart, longen, maag en andere organen”, zegt Dostal. “Al die signalen worden verwerkt in de hersenen en als die informatie een kritieke situatie in

een orgaan aangeeft, sluit je brein eerst de bloedtoevoer naar de spieren die je niet gebruikt af, gevolgd door de actieve spieren. Dat gebeurt door de activiteit van de motorische neuronen te verlagen en de bloedvaten te vernauwen. In andere woorden, een hongerklop is niet iets slechts, het is een waarschuwing dat je niet goed bezig bent.”

Theorie en praktijk

Op een trainingskamp van Team Ineos in december 2019, liep Cameron Wurf niet gewoon tegen de muur aan, hij knalde er met 50 kilometer per uur bovenop. Samen met Geraint Thomas, Dylan van Baarle en Ian Stannard wilde hij een rondje Mallorca fietsen.

“We besloten de tweede helft als een ploegentijdrit te rijden”, vertelt de Australiër. “We reden gemiddeld 50 km/u over 150 kilometer. Je snapt dat dit heel wat energie vergt. Ik weet nog dat ik dacht: als ik de 300 kilometer maar haal. Dan is het nog maar 10 kilometer naar het hotel.” Het mocht niet zo zijn. “Bij 300 kilometer, toen ik de kop afgaf, ging het licht compleet uit en liet de rest me achter.” Hij was zo gedesoriënteerd door de hongerklop, dat hij de teambus en het hotel gewoon voorbijreed. Zijn trainer had weinig compassie. “Als straf dat ik in de laatste 10 kilometer gelost werd, moest ik mijn hardloopschoenen aandoen en liet mijn hij me nog eens 10 kilometer rennen (Wurf is ook professioneel triatleet). “Om mijn lesje te leren en te zorgen dat ik bij een volgend rondje Mallorca niet zou vergeten genoeg te eten.”

Een hongerklop kan ook veroorzaakt worden door een Relative Energy Deficiency (RED), die voorkomt bij eetstoornissen en een beperkte energievoorraad. Die hongerklop kan al opgebouwd worden dagen voordat je aan een evenement deelneemt. Dan maakt het niet meer uit hoeveel je tijdens de koers eet, als je in de opbouw niet goed hebt gegeten, kun je toch tegen een hongerklop aanlopen. Ook een lichte verkoudheid, een ontsteking, stress of koorts kan een flinke invloed hebben op het vermogen van je lichaam om vet en koolhydraten om te zetten in energie. Het effect kan zelfs zijn dat je extra snel door je voorraad koolhydraten heen raakt doordat je vetverbranding niet goed werkt. En juist dat vet omzetten in energie is zo belangrijk bij duursporten als fietsen. De perfecte mix om tegen een hongerklop aan te lopen, als dit je een weekje voor een groot evenement overkomt.

Fietsers die meer dagen op rij hard trainen, kunnen ook last hebben van low metabolic flexibility, veroorzaakt door het eten van enorme hoeveelheden koolhydraten. Zo veel dat je verteringssysteem hier niet mee om kan gaan. Een recente theorie, genaamd Dempsey metabolic reflex, legt de relatie tussen een verminderde prestatie en de toenemende vermoeidheid van de spieren die je nodig hebt bij het ademen. Deze vermoeidheid kan zorgen voor verminderde bloedstroom in de spieren en daarmee de opname van zuurstof. Met slechtere prestaties als gevolg.

Recept voor een ramp

Hitte en kou zijn ook oorzaken van twee specifieke hongerkloppen. Lage temperaturen zorgen voor een verhoogde energiebehoefte en vragen daarmee meer zuurstof voor eenzelfde poweroutput. Terwijl we in de kou juist geneigd zijn om minder te eten, al is het maar omdat het met koude handen of handschoenen aan lastig is die reepjes of gels uit je achterzak te halen. Dat laatste gebeurt ook als een race hectisch wordt of als je door de lengte van de wedstrijd meer moet eten dan je gewend bent. Als je al die factoren samenvoegt, heb je het recept voor een ramp. Dat overkwam Mathieu van der Poel vorig jaar in kansrijke positie in de finale van het wereldkampioenschap in Yorkshire.

Bij hoge temperaturen is uitdroging de vijand. Robert Gorgos, hoofdvoeding bij BORA-hansgrohe en ex-prof, legt uit: “Dehydratie veroorzaakt een belemmering in het transport van glucose en andere energiebronnen vanuit je organen naar de bloedstroom en de cellen.” Je kunt ook een hongerklop oplopen door te veel koffie te drinken. “Cafeïne, zeker in combinatie met snelle suikers, kan zorgen voor een tijdelijke piek (gevolgd door een dal) in de bloedsuiker”, zegt Gorgos. In de meeste gevallen zorgt deze hongerklop voor een vermoeider gevoel bij snelheden en wattages die normaal gesproken makkelijk gehaald worden.

Het effect op de hartslag is verschillend en complex. Soms gaat die omhoog en soms juist omlaag. “Er zijn verschillende signalen waar je op kunt letten: een lagere snelheid bij dezelfde hartslag, een verhoogde hartslag bij dezelfde snelheid, een droge mond en vertraagde reactiesnelheid”, aldus Gorgos. Maar er kunnen verschillende oorzaken zijn voor deze symptomen, dus het is lastig in

te schatten of er een hongerklop aan zit te komen. Daarom is de beste manier om tegen een hongerklop te vechten, gewoon voorkomen dat-ie optreedt, stelt Gorgos. “Je kunt een hongerklop op verschillende manieren voorkomen: je rit goed indelen, koolhydraten eten voor, tijdens én na elke stevige rit. Echt rustig aan doen op de low-rides, de dagen waarop je traint met weinig glycogeenvoorraden om juist je vetverbrandingssysteem te stimuleren, en een koolhydraatrijk dieet toepassen.

“Een uitgebalanceerd dieet met voldoende koolhydraten, gecombineerd met een gestructureerd trainingsplan met daarin zowel zware als lichte dagen, zou voldoende moeten zijn om de hongerklop nooit tegen te komen. Twee dagen voor een serieuze inspanning extra koolhydraten eten kan sowieso nooit kwaad.”

Zweettesten

Uitdroging is lastig te detecteren voordat het te laat is. Naast een dorstig gevoel (vaak ben je dan al te laat) zijn de klassieke symptomen kramp, duizeligheid en het niet kunnen leveren van een inspanning die je normaal gesproken makkelijk aankan. Lisa Nijbroek, voedingsdeskundige bij Team Sunweb, legt uit hoe er geavanceerde zweettesten bij hun renners worden afgenomen door de Engelse specialisten van Precision Hydration. “Met hun testkit kunnen we het zoutverlies meten, dat is een test die we maar eenmalig hoeven te doen, omdat deze waarde niet aan veel verandering onderhevig is. De vraag is dan alleen nog: hoeveel zweten ze per uur?”

Dat is afhankelijk van externe factoren als temperatuur en vochtigheidsgraad, maar ook van de intensiteit van de training of wedstrijd. Om een beter begrip van het zweetverlies van hun renners te krijgen, moeten ze zich altijd voor en na een training of wedstrijd laten meten. Daarbij moeten ze ook aangeven hoeveel ze gedronken hebben. “Veel hangt ook af van de hydratatie-niveaus voordat de inspanning begint”, zegt Nijbroek. (De stelregel is dat de kleur van je urine veel vertelt. Hoe donkerder deze is, hoe minder goed gehydrateerd je bent). “Als je al met uitdrogingsverschijnselen aan een inspanning begint, dan moet je meer drinken. Begin je goed gehydrateerd, dan kun je onze normale richtlijnen volgen. Onze regel is om minimaal één bidon van 500 milliliter per uur te drinken. Dat is het minimum bij lage temperaturen. Als je denkt dat je meer zweet

dan een gemiddeld iemand of veel zout verliest, dan adviseer ik je om een zweettest te doen.”

Als je ooit een hongerklop hebt ervaren, dan zul je er alles aan willen doen om dit niet nog eens mee te maken. De klap kan vanuit verschillende hoeken komen, als je niet goed eet, drinkt, of je inspanning verkeerd inschat. Maar als je weet waar je op moet letten, ben je al een heel eind op weg om die muur nooit meer tegen te komen!

---//---

Goede Vrijdag Tocht

Jos en Bert hebben aangegeven dat ze na 32 afleveringen willen stoppen met de organisatie van de Goede Vrijdag Tocht. Er is al gevraagd wie het aandurft om deze traditionele tocht mee te gaan organiseren.

Bert en Jos willen nog wel de route in GPS zetten en ideeën aandragen maar vanwege hun toch gevorderde leeftijd is het niet zeker dat ze volgend jaar nog fit genoeg zijn om de tocht vooraf ter controle te fietsen en om zelf deel te nemen. Indien nodig willen ze de organisatie wel van alle kanten bijstaan en, als nog fit, zelfs meefietsen. Daarom is het nodig dat iemand deze taak op zich gaat nemen. Interesse? **Meld je aan.....**

---//---

NightBike

TWC Asten organiseert elk jaar een MTB tocht op de avond dat de wintertijd ingaat waarbij met verlichting gefietst dient te worden.

Deze NightBike vindt plaats op **zaterdag 26 oktober 2024**.

Vanuit de manege Heijligers kunnen deelnemers met verlichte fiets een spectaculair parcours fietsen (28 km of 40 km) waarbij naast de

omliggende bossen rond Asten ook verschillende leuke bedrijven aangedaan worden. Denk daarbij aan het fietsen over biljarttafels, door een paprika kas, meubelzaak en een mooi verlichte Cogas hindernis en niet te vergeten een mysterieuze brandweerkazerne.

Na afloop is er gelegenheid om te douchen en het afsputten van de fiets. Er is een bewaakte fietsenstalling aanwezig.

Inclusief één gratis consumptie. Er vindt ook een gezellige afterbike party plaats in het café van manege Heijligers!

Inschrijven: Tussen 19.00 en 20.00 uur. Eindcontrole tot 23.00 uur.

Inschrijfgeld: € 10,- (jeugd t/m 15 jaar mogen gratis deelnemen). NTFU leden krijgen € 2,- korting. Goede verlichting en het dragen van een helm zijn verplicht!

Locatie: Manege Heijligers, Reeweg 3, Asten

GPX routes:

[NightBike Asten 28 km](#)

[NightBike Asten 40 km](#)

Inlichtingen: 06-27566745 / 06-36499852

Nog nooit meegedaan???? Als TWC'er betaal je **geen** inschrijfgeld en het is een geweldige happening...

Dus als je het lichamelijk aankunt DOE MEE!!!!!!!!!!

WIELRENKLEDING BESTELLEN



Iedereen kan weer wielrenkleding bestellen, zowel winter als zomer.

Tot **1 oktober** kun je je bestelling doorgeven aan Ria de Jong.

Via e-mail: kleding@twcasten.nl of telefonisch: 06-39809258

Met vriendelijke groet,

Maria Vervoordeldonk

Secretaris TWC Asten

TWC Bestuur

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

---///---

Restant Jaarprogramma 2024.

26-10	NightBike
27-10	Sluitingsrit wegfietzers
29-10	extra ledenvergadering
13-01-2025	Veldtoertocht/graveltocht

---///---