

TRACK

Officieel clubblad van
ATB vereniging



Last Gear

Eerbeek

Jaargang 9 - nr. 63 juni 2011



- Advies
- Beheer
- Exploitatie

**KONIJNENBERG
BOS EN GROEN v.o.f.**

Bos-, Boom- en Groenvoorziening

BOOMVERZORGING EN HOVENIERS

- Rooien van bomen
- Snoeien van bomen
- Stobben frezen
- Versnipperen van takhout
- Hoogwerkerverhuur
- Leverantie van alle boomsoorten
- Ontwerp
- Advies
- Tuinaanleg
- Tuinonderhoud
- Bestratingen
- Hekwerken

Ringlaan 23, 6961 KJ Eerbeek
Tel: 0313-654212, Fax: 0313-656345

Mail: info@konijnenbergbosengroen.nl
Website: www.konijnenbergbosengroen.nl



De winter is weer afgelopen en de fietsen zijn weer van stal gehaald. Het seizoen is weer volop op gang. Het ledental groeit gestaag, wij hebben nu al meer dan 200 leden!

Last Gear is een actieve club waarin veel leuke dingen gebeuren. Een kleine greep uit de activiteiten van afgelopen periode: Natuurlijk wordt er gefietst op zondagochtend en sinds de tijd verzet is ook op dinsdag- en donderdagavond. Voor de leden worden op deze avonden ook clinics georganiseerd die perfect verzorgd worden door onze instructeurs.

FietsFit had dit voorjaar een record aantal deelnemers, maar FietsFit trekt vooral ook veel nieuwe leden. Een dertigtal leden hebben met Pinksteren de TransGelderland gereden, 3 dagen lang tussen de 60 en 100 kilometer off road door onze mooie provincie.

Last Gear heeft bezoek gehad van de wielclub uit Losser om samen eens de omgeving te verkennen. De uitnodiging andersom ligt er ook. De lady's van Last Gear hebben in Amsterdam de Leontien Ladies Ride van Leontien van Moorsel gefietst.

Inmiddels heeft een groot aantal leden van Last Gear zich ook nog ingezet voor de avondvierdaagse. En natuurlijk is er iemand die mee heeft gedaan aan de Alpe duZes, een knappe prestatie. Maar ook wedstrijdgebied wordt er fanatiek meegedaan. Het marathonteam heeft inmiddels weer een aantal marathons gereden en meegedaan aan de TransGermany. Ook zijn enkele leden actief geweest bij XC wedstrijden in Apeldoorn en Holten. Twee fanatieke wedstrijdrijders zijn bij Bar End gaan fietsen in Apeldoorn.

Veel van de hier genoemde activiteiten komen in deze Track aan de orde, wij wensen iedereen daarom veel leesplezier en inspiratie toe met de nieuwe Track.

Bestuursinformatie

BESTUUR

Dagelijks bestuur

Roor de Gans - Voorzitter bestuur@lastgear.nl
Berry van Hummel - Secretaris secretaris@lastgear.nl
Hans Bouhof - Penningmeester penningmeester@lastgear.nl

Algemeen bestuur

Leopold der Nederlanden
Fer Kesteloo
Jan Ewout Scholten

COMMISSIES

Jeugdcommissie

Leopold der Nederlanden jeugd@lastgear.nl
Michel Breukink
Henri in 't Veld

Beheercommissie

René Holtrigter beheercommissie@lastgear.nl
Andre van de Spreng

Wielrencommissie

Fer Kesteloo racefiets@lastgear.nl
Michel Breukink

Beheercommissie clubhuis

Eveline der Nederlanden clubhuis@lastgear.nl
René Holtrigter

MTB INSTRUCTEURS

Roor de Gans, Tobias Bos, Wilco Vriezekolk

OVERIGE CONTACTPERSONEN

Vertrouwenspersoon

Fer Kesteloo vertrouwenspersoon@lastgear.nl

Clubkleding

Mia de Gans clubkleding@lastgear.nl

Materiaalbeheer

Gert Minkhorst materiaalbeheer@lastgear.nl

Last Gear Ladies activiteiten

Wilma Heijen ladiesride@lastgear.nl
Hedwig de Leeuw den Bouter

Coördinatie toertochten

Fred Spek toertochtcoördinator@lastgear.nl

Websitebeheerder

Berry van Hummel webmaster@lastgear.nl

Redactie TRACK en Nieuwsbrief

Michel Breukink, Rik Barmantloo, redactie@lastgear.nl
Jan Ewout Scholten, Petra Vennik, nieuwsbrief@lastgear.nl
Henri in 't Veld, Erica Dresmé

Dit clubblad verschijnt 4 keer per jaar. U kunt copy inleveren via email.
Het volgende clubblad verschijnt: begin september
Sluitingsdatum copy inleveren: 25 augustus

De redactie beoordeelt of een ingezonden tekst wordt geplaatst. Publicatie betekent niet automatisch dat de redactie het met de inhoud eens is. De redactie behoudt zich het recht om teksten in te korten.

FietsFit 2011



Woensdag en donderdag 20-21 april j.l. waren de laatste avonden voor de Fietsfitters. Bij FietsPRO van den Beld werden 4 verschillende workshops gehouden om de laatste puntjes op de i te zetten.

1. Fietsonderhoud algemeen
2. Pech onderweg
3. Kleding en schoeisel
4. Soorten MTB fietsen.

Tobias liet zien hoe je op eenvoudige wijze, met overjarige kinderklleding, met name t-shirts, kettingen en fietsen kan poetsen.

Verschillende smeermiddelen werden uitgelegd, waarom je het ene wel en andere niet kan gebruiken.

De hoge druk reiniger wordt niet aanbevolen als optimale fietsreiniger. Door de druk van het water spuit je ook op essentiële plekken het vet uit de draaiende onderdelen.

Wanneer je de fiets gelijk droogt en de draaiende onderdelen terug invet is het geen probleem. Maar zet geen schoongespoten fiets onbewerkt terug in de schuur. Dan zul je de volgende keer een ander kleurtje op je ketting terug vinden en dat mag niet de bedoeling zijn.

Machiel en Bennie gaven technische uitleg over banden en velgen. Wat zijn de makkelijkste en snelste manieren om je lekke band te verhelpen? Het makkelijkste en snelst is om de binnenband te vervangen voor een nieuwe. Tip is dan ook om een reserve binnenband tijdens het fietsen bij je te hebben. Wanneer je met de club fietst is er altijd wel iemand die je snel kan helpen.

Trudy heeft iets verteld over kleding en schoeisel. Het is belangrijk dat je tijdens het fietsen goed gekleed bent. Je moet rekening houden met het weer, de temperatuur en je eigen sportieve prestatie.

Je kunt het gemakkelijk te koud of te warm krijgen tijdens het fietsen.

Dus is het handig je kleding in laagjes op te bouwen. Bijvoorbeeld: Eerst een zweethemd, dan een fietsshirt en bij koudweer een fietsjasje of bij warmweer een body daar overheen dragen. Mocht je het toch te warm of koud krijgen kun je gemakkelijk iets aan of uit trekken.

Dat fietsFit een groot succes is, is aan de onderstaande reacties te lezen.

Marco Struis: Leerzaam en leuk!

Jolanda: Het enthousiasme van de instructeurs is groot, waar door je mensen aansteekt meer te gaan fietsen.

Petra de Witte: Het is leuk en nuttig. Het is heel aanstekelijk om te gaan fietsen.

Raffaella: Het is goed georganiseerd en een gezellige groep.

Barbara Aronds: Het is geweldig kicken en verslavend.

Hans Bevelander: Supergaaf, Supergezellig en heel leerzaam.

Louis Buitink: Ontspannen en ongedwongen sfeer, ik heb heel veel geleerd.

Pieter: De opbouw was goed en het is didactisch zeer goed uitgelegd.

Op de vraag of de verwachting van Fietsfit is uitgekomen reageerden de deelnemers unaniem:

Ja, de controle over de fiets is toegenomen. Je weet nu hoe je de techniek van de fiets moet gebruiken om je eigen krachten tijdens het fietsen te verdelen

Voor sommigen geldt dat de angst is overwonnen door de aangeleerde technieken. Bijvoorbeeld bij het opfietsen van (steile) klimmetjes en vervolgens het afdalen.

Als opbouwende opmerking over het Fietsfit programma werd gezegd dat men graag wat meer uitleg wilde over de bewegwijzering in het bos. Waar mag je wel en niet fietsen en wat betekenen sommige borden? Dit zal in het volgende programma meegenomen worden, maar bij vragen kun je natuurlijk ook altijd bij de instructeurs van Last Gear terecht.

Conclusie: FietsFit voorjaar 2011, was zeer geslaagd en de club heeft dankzij dit evenement nu meer dan 200 leden.



foto: Een deel van de deelnemers van FietsFit



Pillo Pak

www.pillopak.nl

Pillopak B.V.
Coldenhovenseweg 89, 6961 EC Eerbeek
Postbus 8, 6960 AA Eerbeek

Last Gear Ladies fietsen Leontien Ladies Ride Amsterdam, een verslag

Op zondagochtend 29 mei, heel vroeg in de ochtend was het zover, 24 Last Gear Ladies stonden om 7 uur klaar om onder begeleiding van 6 heren te vertrekken naar Amsterdam. Hier hadden de dames al maanden naartoe geleefd, de Leontien Ladies Ride, 75 kilometer op de mountainbike!

Voor sommigen was het de eerste keer, voor anderen de tweede, derde keer of zelfs zevende keer dat ze de tocht van Leontien van Moorsel fietsen. Kilometers maken voor verschillende goede doelen, voor de gezelligheid en natuurlijk voor de vele leuke dingen onderweg.

De route ging van Amsterdam en Spaarndam naar Spaarnwoude, via Velsbroek, Bloemendaal en Aerdenhout, Haarlem, langs de landingsbaan van Schiphol, Zwanenburg en Badhoevedorp weer terug naar het Olympisch stadion in Amsterdam.

Met auto's, aanhanger en fietsendragers vertrokken we om half 8 uur in colonne richting Amsterdam. Het was wel heel vroeg op de zondagochtend, maar de stemming zat er vanaf de eerste minuut al goed in. Na aankomst, al om half 9, in Amsterdam genoot iedereen eerst van een lekkere bak koffie of thee en wat lekkers dat Eveline had meegebracht.

We hadden nog 2 uur, ruim de tijd dus, om de fietsen af te laden, helmen en fietsen te versieren met bloemslingers, t-shirts op te halen en natuurlijk voor de nodige plasmomenten. Tja en dan blijkt dat 2 uur toch best krap in de tijd is als je met 24 dames op stap bent en iedereen er tiptop uit wil zien en (was het van de zenuwen?) toch zeker 3 keer naar het toilet moeten. Na wat aansporing van de heren stonden alle dames dan uiteindelijk toch 10 minuten voor tijd, helemaal vooraan, klaar voor de start. En dat viel wel op, 24 Last Gear Ladies in clubkleding met fleurige bloemslingers en een hoop lol. We werden gelijk geïnterviewd en hebben een onuitwisbare indruk achter gelaten zo bleek later.

Na het aftellen mochten we dan eindelijk vertrekken. Langzaam kwam de hele meute op gang. Ondanks dat we vooraan stonden, duurde het even voordat we met de groep weg waren. We wilden natuurlijk graag gezellig bij elkaar blijven en dat is uiteindelijk ook de hele tocht gelukt.

Na een paar kilometer had een van ons al een lekke band. Gelukkig waren Trudy en Hedwig mee, zodat banden plakken een eitje was.

Na 18 kilometer en flink wat tegenwind stond de lunch gereed. Hier werden we enthousiast onthaald met 'daar zijn de dames uit Eerbeek weer!', 'Komt u hier maar zitten, nu wordt het gezellig'. Ja, ja, we hadden een onuitwisbare indruk achter gelaten.

Na een heerlijke lunch zetten we onze tocht weer voort, nog 50 kilometer te gaan. Het zou nog wel even duren voordat er weer een rust punt zou komen. We fietsten en fietsten, door weilanden, onder landende vliegtuigen door, langs chique dorpen, mooie bossen en uiteindelijk zat er ook nog een echte klim in het parcours, het kopje van Bloemendaal bleek een flinke kuitbijter in het verder vrij vlakke parcours.

Nadat we de landingsbaan van Schiphol gepasseerd waren en de vliegtuigspotters achter ons hadden gelaten was er toch gelukkig nog een korte stop. We waren nog maar 9 kilometer van de finish af, maar toch blij dat we nog even van de fiets af konden. Na een lekkere appel en... let op heren, dit hebben jullie echt gemist... een echte stoelmassage (!) konden we de laatste kilometers weer aan. Hoewel die massage helaas niet voor iedereen weggelegd was, tja we konden hier geen uren blijven staan natuurlijk, hadden een paar dames geluk.

Via een mooie dijk gingen we op weg naar de finish. Hier was het inmiddels slalommen tussen de andere fietsers door, want de 35 kilometer was ook weer aangehaakt.

Een aantal dames vond het nodig om de laatste paar kilometer nog even flink te versnellen, maar vlak voor de finish hebben we op elkaar gewacht, zodat we met zijn allen tegelijk over de finish konden.

Helaas geen groot welkom meer voor de Last Gear Ladies uit Eerbeek, want onze entertainer was druk op het podium.

Toen wij het veld op kwamen maakte hij het echter goed en kregen we nog een keer alle aandacht. De mannen waren inmiddels ook weer gearriveerd, net op tijd om nog te zien hoe wij met alle dames en Leontien van Moorsel op de foto gingen.

Een mooi moment dat vooral Fons en Louis niet wilden missen.

Tijd voor de terugreis, alle fietsen weer op de aanhanger en alle dames weer in de auto's. De dag werd afgesloten met een lekker Chinees buffet bij het clubgebouw, waarna iedereen moe, maar voldaan naar huis ging.



foto: De Last Gear Ladies samen met Leontien van Moorsel

Fietsen doen wij altijd en overal...

Alpe d'Hu Zes

De wekker gaat rond half 3 die ochtend van 9 juni. Het is zover, de start van de Alpe d'HuZes 2011.

Onze fietsen staan al in het Boulodrome in Bourg d'Oisans, dus hoeven we ons alleen maar warm aan te kleden en op weg te gaan naar Palais du Sport waar de bus ons naar de beneden zal brengen.

Maar die bus komt dus niet! Pech in een bocht op de Alpe. Dan toch moeders uit bed bellen en vragen of ze ons naar beneden wil brengen, we nemen een aantal andere fietsers ook mee. En we starten om 5 uur!

Wat een mooi moment, zelfs om die tijd staat het beneden al vol mensen! Geeft meteen al een goede sfeer.

De eerste helft van de klim is in het donker, dus hebben we licht op. Mijn vader raakt in het begin al uit het zicht, komen elkaar straks vast wel weer tegen.

Het gaat prima, langzaam wordt het al lichter. Last van mijn hooikoors, het gras ziet er versgemaaid uit, vandaar dus ...

Mijn eerste klim in 1 uur en 18 minuten, met tussendoor een beetje pauze. Niet slecht gedaan al zeg ik het zelf. Eerst maar even koffie in het chalet, even opwarmen want het is goed frisjes.

Mijn vader meld zich later ook, dat bakkie koffie doet goed. De bidonnen worden weer gevuld met water en sportdrink.

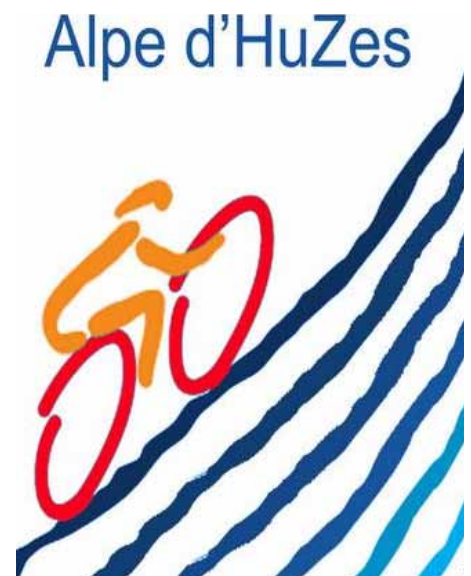
Ik ga weer naar beneden voor mijn 2e klim, de volgende doen we samen met mijn moeder. Ook de tweede gaat goed, ik start net na 8 uur, het wordt al iets drukker op de berg.

Het laatste stuk in gedachten bij diegenen die er niet meer zijn. En na 1 uur en bijna 22 minuten kom ik voor de tweede keer over de finish. Mijn ouders staan me al op te wachten, ff de benen laten masseren. Drinken daarna is dan ook heel belangrijk, afvalstoffen afvoeren!

Allemaal klaar? Dan gaan we nu met ons drietjes rustig naar beneden. Mijn moeder zal voor het eerst de Alpe d'Huez gaan beklimmen! We starten om 11.10 uur, heel rustig gaan we naar het begin van de klim. Ze slaat zich erdoor en pas in bocht 20 moeten we even zitten. Het gaat goed, even wat drinken en wat eten en ik geef haar een duwtje om weer verder te gaan. Daarna stoppen we nog 3 keer.

Het is lastig bij haar in de buurt te blijven, ze gaat langzamer dan wijzelf, maar heeft dan ook niet veel ervaring in klimmen. Ze heeft goed geluisterd naar het advies van Henk Lubberding tijdens zijn clinics. Fiets in je eigen tempo en laat je niet gek maken! En dat tempo is het moeilijkste voor ons, ze kan ook niet harder. Ik zie haar genieten van haar momenten op deze berg... we fietsen immers voor haar vriendin en collegaatje Desireé die helaas de strijd tegen kanker heeft verloren.

Boven in het dorp weet ze dat de finish in de buurt is, en gaat het iets sneller. Ik sta te wachten net voor de één na laatste rotonde. We laten haar voor fietsen en proberen ons spandoek te ontvouwen. Een spandoek met daarop Marion voor Desireé. Ze gaat snel en het kost ons nu moeite in haar buurt te blijven. Daar komt de finish en we zijn dicht bij haar als ze die passeert, met het spandoek boven onze hoofden! De camera's flitsen aan alle kanten. Na 2.45 uur zijn we binnen.



Wat een dag, wat een emotie om je heen en die giert ook door jezelf heen!
Net na de finish komt een cameraman op ons af, Rabosport.tv maakt een klein interview. Later zien we die terug op YouTube!

We trekken ons weer terug in het chalet en mijn vader maakt daarna zijn 3e klim. We wachten hem op bij de finish.

In totaal hebben we dus 7 keer gefietst, en besloten de dag na thuiskomst dat we weer gaan in 2012!

Één dag afzien is niets in vergelijking met de strijd tegen kanker!

Groeten team Wij voor Zij, www.wijvoorzij.nl



Reisverslag Trans Germany

Arjan Kampf heeft een weblog gemaakt van de TransGermany. In deze samenvatting worden enkele delen uit de weblog weergegeven. Hoe het verhaal is afgelopen is te lezen op de weblog <http://lastgeareasyriders.waarbenijj.nu>.

22 mei 2011, Laatste training

Vanmorgen om 7 uur stond Harold voor de deur om samen de molentocht van de Veluwerijders te gaan rijden. Een goede 160 km op de racefiets. Door de regen viel dit letterlijk in het water en was er zeggend en schrijven één Veluwerijder bij de startplaats. Dan maar een half uurtje wachten op de normale rit. Echter hiervoor was er helemaal niemand! Het zijn toch echte mooi weer rijders.

We zijn toen maar terug gereden naar Arjan voor een bakje koffie met appelstrudel. Weliswaar (nog) niet verdiend, maar ja.

Van de nood een deugd gemaakt en dit weblog gemaakt. Hier komen de komende tijd onze reisverslagen met mooie plaatjes.

Om 10 uur met Last Gear gaan rijden en zo toch nog lekker 2 1/2 uur gefietst. Al met al een training met hindernissen

29 mei 2011, Eerste verkenning

Gisteren aangekomen in Altstatten, 2 kilometer van Sonthofen. Mooi appartement met uitzicht op de bergen. Vanmorgen Kaffee und Kuchen getest en ben nog niet overtuigd. Deze tets moet morgen over. Wat vervelend.

Vanmiddag samen de fiets gepakt om wat los te rijden en de omgeving wat te verkennen. In de buurt van ons dorp zijn een aantal MTB-routes maar dat spoor waren we na 1 km al helemaal kwijt.

Wel verder getoerd en genoten van de omgeving. Uiteindelijk niet echt veel kilometers maar voor het inrijden genoeg hoogtemeters, 21 km en 900 hm. Omgeving is schitterend en het weer is hier vandaag heel lekker.

Morgen rustig toeren richting Oberstdorf en hopen dat de zenuwen wat minder prominent aanwezig zijn. Voelt goed om wat eerder voor de race aanwezig te zijn, geeft een lekker vakantiegevoel. Het woordje "ontspannen" laat ik nog even weg, daarvoor ben ik nog even teveel mezelf. Morgen weer een dag!

30 mei 2011, De laatste test (door Jan Verhaar)

Nou, de fiets gepoetst en wel op een manier die ik zeer apprecieer; "U zuigt uw borstkas met een flinke teug vol met alpenlucht, U tuit uw lippen en laat de uitstromende lucht het stof verwijderen van uw kader". En klaar is Jan, beetje olie en hij is klaar voor de TG.

Vandaag 68 km en zo'n 600 hm gedaan. Misschien niet het meest ideale voor een optimale voorbereiding maar goed, dan komt de ellende maar een dag eerder. Het is ook vakantie en het uitzicht was geweldig, dit hebben we maar te pakken, evenals de apfelstrudel in Oberstdorf en het ijs in Sonthofen.



foto: Kopje koffie in Garmisch

Nu lekker uitrusten, morgen de spulletjes ophalen en de teammaatjes begroeten. Er zijn al wat teams aanwezig. Zag de bus van team Bulls en heb Karl Platt verteld dat ik niet van plan was hem uit de wind te houden! Nog 1 daagje rusten dus. En dan gaat het gebeuren.

Het voordeel van zoveel fietsen is dat je met overtuigd medisch medeweten je vol kan douwen met gebak en pasta. Sonja Bakker doet niet mee, dit jaar. Wat een feest.

1 juni 2011, De kop is eraf.

De kop is eraf, de eerste etappe van de Trans Germany 2011 is volbracht door het team van Last Gear. Vanmorgen vroeg opgestaan voor het gebruikelijke bordje pasta, normaal voor mij voorafgaand aan een marathon. Nou is dit gewoonlijk al lastig weg te krijgen en wil ik niet weten hoe dit de vierde dag zal zijn. Ook werden er nog broodjes gehaald, het is tenslotte vakantie. Iets over negenen was het dan echt tijd om te vertrekken. Sonthofen was niet ver weg en er was tijd genoeg om even een afstekertje te maken op de eerste klim van de wedstrijd. Halverwege deze korte klim werd ik uit mijn meditatie gehaald door een nijdig gezoem en met een vrolijk "Gute morgen" zoefde daar een vrolijk bejaarde man op een fiets voorbij met een heel soepel tredje, zonder ene zweetdruppel, E-bike dus.

Bij de start spotte ik al snel de rest van Last Gear en na wat inrijmeters was het opstellen in het startvak en de tijd doden met wat stoere praat, en zo. Even na tiene ging het dan echt van start en konden we door een menigte met Bike-handjes, ratels en gejuich beginnen aan de startklim. Die was meteen al pittig en dit zou tekenend zijn voor heel de route. Na 2 km stond Francien als een echte pers-fotograaf met 2 camera's te filmen en foto's te schieten. Links en rechts schoten de deelnemers langs me heen en dit gaf me wel weer een vertrouwd gevoel. Starten en dan nog gelijk bergop is niet zo mijn ding. Ook vertrouwd was de sanitaire stop na zo'n 5 km voor de laatste zenuwen. Nu kon het echt beginnen. Opvallend was wel dat bij de eerste technische klim(metje) al direct een pact met mensen aan het lopen was.

Meerdaags clubevenement

Dat deze marathons anders zijn dan een Sauerland-marathon werd me ook snel duidelijk. Lang en steil, voordeel was wel dat je goed in je ritme kon komen. Dat ritme had ik me voorgenomen om lager te houden dan normaal in een marathon, het zijn er tenslotte 4 achter elkaar.

In de eerste afdaling met wat keitjes gaat ook iedereen massaal in de ankers en kon er dus plaatsjes gescoord worden. Het blijft dus wel competitie.

Het was een aaneenschakeling van lang klimmen en straf dalen waarbij ook wel de nodige voorzichtigheid geboden was. Er lagen een aantal renners niet geheel vrijwillig naast hun fiets.

Na 5.32 zat de eerste klus erop. tevreden en niet geheel naar de klote zoals gebruikelijk. De benen voelen nog goed. Benieuwd wat het morgen gaat brengen. iets minder hoogtemeters en wat meer kilometers.

Morgen verkassen we naar Ehrwald en de vraag is of we daar nog een internetaansluiting hebben. Ook zal ik het bad missen, wat was dat lekker vanavond met de moeilijke vraag, het water boven of onder de navel?



foto: Lekker relaxed wachten bij de finish...

Trans Gelderland

Begin 2011 ontstond het idee een meerdaagse fietstocht te organiseren met een overnachting op een camping. De route zou dan aan de hand van een GPS gevonden moeten worden. Het pinksterweekend had onze voorkeur omdat we dan een dag extra zouden kunnen fietsen.

Een betaalbare camping vinden tijdens de Pinksteren bleek echter niet gemakkelijk. Uiteindelijk vonden we er toch 2; weliswaar 1 in de provincie Overijssel, maar dat mocht de pret niet drukken.

Vervolgens werden er op de computer een 6-tal routes uitgezet; men kon kiezen uit 2 routes per dag, verschillend in lengte en moeilijkheidsgraad. Deze routes werden door ons allemaal per fiets gecontroleerd en eventueel aangepast. De eerste dag ging de route van Eerbeek naar Lemele, de 2e dag moest er van Lemele naar Garderen gefietst worden om vervolgens de 3e dag weer richting Eerbeek te kunnen vertrekken.

Zaterdag 11 juni was het dan zover: de bagage was verzameld in de aanhangwagens, en de deelnemers konden vertrekken. Ondanks de minder goede weersvoorspelling vertrok iedereen vol goede moed, en met een lekker zonnetje. Dit veranderde in de loop van de dag wel enigszins, doch onze bikkels trotseerden wind en regen en kwamen moe maar voldaan aan op Camping 't Glint in Lemele. Vrijwel meteen na binnenkomst van de groep met deelnemers aan de langste afstand werden we getraceerd op een enorme plensbui. De tenten die we als organisatie opgebouwd hadden bleken gelukkig waterdicht en het eten smaakte er niet minder om. De sfeer was vanaf het begin geweldig goed.

Nadat de avondzon ondergegaan was kwam er een dichte nevel over het terrein te liggen. Dit resulteerde in een bere-koude (max. 4 graden Celsius) nacht. De volgende ochtend waren de klaagzangen niet van de lucht. Deze, voor sommigen, eerste nacht in een tent werd er 1 om niet snel te vergeten. Gelukkig werd het een prachtige zondag en kon men aan de 2e dag beginnen. De organisatie pakte de spullen weer bij elkaar en verkaste naar

de volgende camping: De Hertshoorn in Garderen. Daar aangekomen werd opnieuw de tent opgezet en een heerlijke barbecue voorbereid.

Rond 17.00 uur kwamen de deelnemers weliswaar moe maar zeer voldaan aan op deze mooie camping. Na een verfrissende douche genoten we van een heerlijke barbecue.

De laatste dag stond in het teken van de terugreis naar Eerbeek. Ook deze verliep zonder problemen.

Rond 15.30 uur waren alle deelnemers weer terug in het clubhuis, waar nog even gezellig werd nagepraat.

Wij als organisatie hebben diverse positieve reacties gehad, en denken er sterk over dit evenement te herhalen.

Suggesties zijn van harte welkom!



Sarn Helen trail in Wales

De Sarn Helen trail is een off-road route dwars door Wales van Conwy Castle aan de Ierse Zee naar Swansea aan de Atlantische kust. Hij stond al lang op het verlanglijstje van Quas en mij en nu in mei moest het er van komen.

De beschrijving in het gidsje gaf precies weer waarom wij deze route zo graag wilde doen; "the most ambitious off-road ride in Brittain". De route volgt min of meer een oude Romeinse weg dwars door berggebieden van Snowdonia, Cambria en de Brecon Beacons.

Omdat het belooft een zware tocht te worden, hebben we besloten zo weinig mogelijk mee te nemen. De bagage bestaat dus uit één rugzak met wat extra (regen)kleding, eten en reserve materiaal en een grote zak onder het zadel met extra kleding voor 's avonds. We overnachten in B&B, dus verder hebben we niets nodig.

Na de start in Conwy worden we direct getraakteerd op de grote verschillen in landschap in Wales. Aan de kust waan je je nog op Texel maar 100m hoger zit je helemaal in de bergen met kale toppen en rotsen. De klimmetjes zijn niet zo lang als in de Alpen maar vaak bijzonder steil. De eerste klim is al direct 20%. Maar Wales heeft meer verrassingen in petto. 's Ochtends als we vertrekken, is het mooi zonnig weer maar als we rond lunchtijd de eerste bergpas oversteken waait het hard en regent het flink. Gelukkig heb ik mijn Gore tex jas en korte broek en niet te vergeten mijn helmhoes om droog te blijven. Dat lukt vrij aardig totdat we op tweede pas op een hoogtemoeras komen. Bij elke stap gutst het koude stinkende water in mijn schoenen. Het fietsen in dit terrein is bijzonder tricky. Het ene moment rij je gewoon door de heide. Het volgende moment zak je voorwiel in een modderpoel en sta je tot over je enkels in de zwarte drab.

Gelukkig hebben ze op het tweede deel bruggen over de natste plekken gebouwd. Daardoor komen we sneller vooruit in het terrein. Een van deze bruggen is alleen net een meter tekort. Als ik dat op het laatste moment zie



probeer ik met een sprong nog over het laatste stuk drab te komen, komt mijn fiets direct tot assen vast te zitten en val ik er een meter achter. De ondergrond is zo zacht dat ik nog twee keer verder stuiter voordat ik tot stilstand kom.

Voor onze B&B overnachtingplaatsen hebben we een aantal bijzonder locaties gevonden; de zolder van een verbouwde kerk, boven een pub, in een oud super sjiek hotel en aan de zeeboulevard. Gelukkig zijn al deze locaties gewend dat mensen nat en vies arriveren en hebben ze allemaal een droogruimte voor de natte spullen en wordt zelfs aangeboden onze modderkleding te wassen. Het typische britse cooked breakfast, met allerlei gebakken zaken als worst en bonen, laten we voor wat het is, en we kiezen voor de lichtere continental breakfast.

Onderweg kruist onze route op een aantal plekken een bike park. Deze parks zijn echt prachtig aangelegd en behoorlijk technisch. Zeker de moeite waard om nog eens speciaal voor terug te komen. Quaas heeft naast de route ook alle geocaches in de omgeving in zijn GPS staan. Dus regelmatig zoeken we onder struiken en rotsblokken naar de verstopte "schatten". Deze liggen vaak vlakbij bijzonder mooie locaties waar je anders voorbij zou zijn gefietst. De derde dag kijkt de waard van jeugdherberg ons meewarig aan las we vertellen dat we route richting Machinlleth gaan fietsen. We fietsen in het hoogtegebergte tegen een westerstorm in. Het kost ons alle energie om boven te komen en niet van de berg te waaien. Na de lunch verbetert het weer snel en de laatste technische afdaling over steile rotsplaten en geulen is de namiddag al weer helemaal droog gewaaid.

De dagen daarna rijden we door volledig verlaten dalen en passen van midden Wales. Behalve schapen komen we geen levende ziel tegen. Onze route volgt smalle geitenpaadjes (of zijn het schapepaadjes?) door eindeloze valleien en langs stille meren. Bruggen zijn er in dit gedeelte niet, dus moeten we regelmatig van blok naar blok springend over de beken zien te komen.

Wedstrijden met de MTB

Na 7 dagen bereiken we via de Roman Road de Atlantische Oceaan. Maar ons einddoel is een dag verder op een schiereilandje Worms head. Ook deze laatste dag hebben we weer "four seasons in a day"; na een koude en natte start waarbij ik bijna van een bergkam afwaai, is de middag weer warm en droog.

Na 8 dagen fietsen hebben we 475 kilometer afgelegd en 11.000 hoogtemeters overwonnen en 50 geocaches gevonden.

.....



foto: Wedstrijd Holten - het clubje met 2 bijzondere supporters

Merida Goossens Trophy Holten, een wedstrijdverslag

De Merida Goossens Trophy werd 22 mei jongstleden voor de 13e keer georganiseerd. Sinds een paar jaar doen daar Last Gear leden aan mee. Ze doen dit niet alleen onder de naam van de club, maar ook vaak individueel als deelnemer in de funkklasse van de Technische Unie. Dit jaar werden wij (ik, Sander Steenbergen en Arno Dolman of wel Het clubje) uitgenodigd om mee te rijden in de TU funkklasse. Voor mij was dit de eerste mountainbikewedstrijd ooit, een heel spannende ervaring dus.

Deze wedstrijd houdt in dat je 1 uur lang voluit moet fietsen in een groot deelnemersveld (in dit geval 235 personen) en de klassering geschiedt op basis van binnenkomst.

Op de heenweg naar Holten regende het pijpenstelen. Toen we gingen warmfietsen en het parkoers verkennen klaarde het iets op. Na het warmfietsen moesten we erg snel naar de start. Doordat we te warm gekleed waren en we snel iets uit wilden doen (regenkleiding etc.) kwamen we laat aan bij de start. Dit betekende dat we achter in het deelnemersveld, van 235 man, moesten aansluiten. Dat was niet de bedoeling, maar het zij zo.

Gelukkig hadden we een tweetal bijzondere supporters, mijn vrouw en zontje, die ons aanmoedigden en er stonden ook Last Gear deelnemers langs de route. Dit sterkte ons om flink door te trappen. Het terrein was modderig door de regen, zwaar en veel mul zand, maar dat mocht de pret niet drukken. Gelukkig brak na enige tijd ook het zonnetje door.

Na een mooie inhaalrace finishte ik als 36e. Best knap voor de eerste keer, dacht ik zo. Het belooft meer voor volgend jaar.

Arno Dolman werd 53e en Sander Steenbergen 66e.

Mijn eerste ervaringen als wedstrijdrijder

Ik wil in dit artikelje graag mijn ervaringen met het wedstrijdrijden met jullie delen. Vorig jaar ben ik lid geworden van Last Gear en zagen jullie me elke week wel. Dit jaar heb ik bijna geen tijd meer om met jullie mee te rijden. Daarom wil jullie graag vertellen wat ik aan het doen ben.

Afgelopen jaar heb ik een aantal mtb wedstrijden gereden. Dat vond ik erg leuk. Bij de Apeldoornse Mountainbike Kampioenschappen werd ik derde in categorie 7 (13/14 jaar). Naar aanleiding van dit succes werd ik uitgenodigd om mee te doen aan de regiotrainingen. De regiotrainingen zijn trainingen voor de categorie Nieuwelingen (15/16 jaar) om te wennen aan de overstap van de jeugdcategorieën naar de categorieën voor volwassenen. De jeugdcategoryen rijden vaak op aangepaste parcours, de Nieuwelingen rijden altijd op dezelfde parcours als ook de volwassenen rijden. Vier zaterdagen zijn we met verschillende, vaak erg goede, trainers onderweg geweest op vier verschillende plaatsen: Apeldoorn, Arnhem, Nijmegen en Lunteren. Daarmee heb ik veel ervaring opgedaan en contact gekregen met een aantal concurrenten. Er was veel aandacht voor techniek en trainingstechnieken.

Inmiddels wilde ik voor dit seizoen me volop gaan richten op mtb wedstrijden. Om goede wedstrijdtrainingen te krijgen ben ik samen met Last Gear-lid Damian de Koningh lid geworden van het wedstrijdteam van Bar-End in Apeldoorn. Wij trainen daar in groepsverband drie keer per week. Op dinsdag zitten we op de racefiets, woensdag doen we core-stability trainingen in het clubhuis daar en donderdag trainen we op de mountainbike. Naast deze trainingen trainen Damian en ik nog wel drie keer per week. De wedstrijdtrainingen zien er heel anders uit dan het toerfietsen zoals we dat bij Last Gear gewend waren. De trainingen op de fiets beginnen meestal met een half uurtje rustig inrijden naar de locatie van de training. De training bestaat dat enkele specifieke onderdelen die op een kort parcours worden gehouden. Op die manier is

het mogelijk om samen met mensen van een ander niveau dezelfde soort trainingen te doen. Vervolgens rijden we ook in een rustig tempo weer terug naar het clubhuis. Tijdens de core-stability trainingen fietsen we niet maar doen we allerlei oefeningen om het hele lichaam sterker te krijgen.

Mountainbiken is eigenlijk een zomersport. De meeste wedstrijden worden dan ook in de periode van april tot en met september gereden. Mijn eerste wedstrijd die mee zou gaan tellen voor het regelmatigheidsklassement van de KNWU was eind maart in Assen. De omgeving is een aantal van jullie wel bekend: de Baggelhuizerplas waar ook de 24-uurs race wordt gehouden. Samen met mijn vader ben ik naar Assen gereden en kwam daar mijn trainingsmaatjes (van de regiotraining en van Bar-End) tegen. Ik had er ontzettend veel zin in, maar was niet helemaal fit aan de start gekomen. Vooraf was het vooral vreselijk spannend: zou ik wel mee kunnen fietsen? Twee uur voor de start waren we aanwezig. We zouden dan voldoende tijd hebben om het parcours te verkennen en warm te kunnen rijden. Samen met Damian ben ik het parcours gaan verkennen: Hoe moeilijk is het? Zitten er nog technische uitdagingen in? Het was technisch erg leuk, en er zaten geen echte onmogelijkheden in. In principe kon je overal doorfietsen.

Wij startten kort voor de categorieën Nieuwelingen-Vrouwen/Junior-Vrouwen en de Vrouwen. Samen met hun zitten wij in de wedstrijd. De wedstrijden voor nieuwelingen duren ongeveer een uur plus een laatste ronde. Na deze laatste ronde eindigde ik op een elfde plaats. Ik was wel tevreden! De vader van Lianne maakte mij attent op het feit dat er voor de best geplaatsten een envelop klaar lag. Toen de klassering definitief was ben ik die maar eens op gaan halen. Dat was een leuke bijkomstigheid!

Vervolgens kwamen er nog drie wedstrijden die alleen zouden meetellen voor het regelmatigheidsklassement: Berlicum, Honselersdijk. Alle wedstrijden waren georganiseerd in een heel andere omgeving en hadden

een ander karakter: Berlicum was vooral vlak, Honselersdijk en Nieuwkuijk waren opgezet op een oude vuilnisbelt. Trappetjes, drop-offs, steile klimmetjes, veel bochten, soms heel snelle stukken, soms mulle stukken, het zat er allemaal in. En elke keer eindigde ik beter.

Belgie, daar had ik nog niet gefietst. Toen de vader van Lianne vroeg of ik zin had om bij hun in het huisje te slapen als ik naar Houffalize wilde, kón ik daar geen nee tegen zeggen. Samen met mijn vader, ben ik vrijdagochtend 29 april naar Houffalize gereden. Houffalize was dit jaar geen wereldbekerwedstrijd, maar was wel zeer goed bezocht. Zelfs de wereldkampioen Julien Absalom liep daar rond. Het was dan ook een grote drukte in het kleine dorp in de Ardennen. Allemaal teamtenten waren al aanwezig.

's Middags ben ik samen met een aantal trainingsmaatjes van de regio training en hun ouders het parcours gaan verkennen: vooral de TUIN en de BRANDWEERAFDALING hadden onze speciale aandacht. Dat was nog eens wat anders dan in dat platte Nederland! En dan die startklim! Startten we in Nederland vaak op een vlak stuk. Hier begon de wedstrijd met een 15% steile klim.

Na zeer een spannende wedstrijd werd eindigde ik in een internationaal (Belgie, Duitsland, Frankrijk en Zwitserland) veld deelnemers, na een gewonnen eindsprint, op de 2e plek. Dit keer geen envelop, maar toch kijk ik met zeer veel plezier terug op deze wedstrijd.

Terug in Nederland ging ik ook daar weer beter. In Holten, waar ook een aantal Last Gear leden meereiden, ben ik vijfde geworden! Mijn doel dit jaar is een podiumplaats. Ik doe mijn best.

Als jullie mijn wedstrijden willen volgen kijk dan op www.wiebescholten.nl.

Mijn uitslagen

6 maart	Assen	11e
13 maart	Berlicum	11e
10 april	Honselersdijk	10e
25 april	Nieuwkuijk	9e
30 april	Houffalize	20e
7 mei	Havelte	6e
15 mei	Apeldoorn	9e
22 mei	Holten	5e



Nasja VeSart
Beeldschermwerk

Voor informatie: www.nasja.nl
of via mail: nasja@nasja.nl

Bellen kan ook:
06-25431837

De vormgeving van uw drukwerk
digitale bestanden voor uw eigen drukker of het drukwerk kant en klaar bij u afgeleverd.

Uw gelegenhedenkaarten naar uw eigen ontwerp
zoals uitnodigings-, geboorte- en kerstkaarten.

Voor uw bedrijfsdrukwerk:
zoals briefpapier, visitekaartjes, folders, boekjes, flyers en posters.

De pen...

Henry bedankt voor het doorgegeven van de pen. Ik vind het erg leuk om me op deze manier verder voor te stellen aan jullie.

Mijn naam is Bert Dondertman en ik ben getrouwd met Sandra en vader van Elsa, Jort en Linde. De oudste is zojuist tien geworden en de jongste is nu zes. Een erg leuke leeftijdscategorie.

Ruim twee jaar geleden zijn we vanuit Voorburg naar het buitengebied van Empe verhuisd. In Voorburg hebben we 15 jaar gewoond vanwege mijn eerste baan bij TNO in Den Haag, na de studie in Enschede aan de HTS. Het werk bond mij echter niet langer aan het drukke westen, dus een stuk oostelijker zou prima kunnen. Na een intensieve zoektocht zijn we twee jaar geleden in een kleine boerderij net buiten Empe beland. Mijn geboortegrond ligt nog een klein stukje verder oostelijk, net aan de ander kant van de IJssel ,namelijk in Gorssel. Ik ben echter opgegroeid in Laren (gld) nabij Lochem.

Na een periode bij TNO in Den Haag heb ik voor een tweetal IT bedrijven gewerkt om uiteindelijk in juni 2007 mede-eigenaar te worden van een nieuw IT bedrijf, gespecialiseerd in het koppelen en beveiligen van Oracle informatie systemen. De opdrachten zijn in het hele land. Momenteel is dat de Rabobank Nederland in Utrecht. Vanaf station Voorst-Empe is dat prima met de trein te bereiken.

Om de nieuwe omgeving in Empe te verkennen en fit te blijven heb ik ruim twee jaar geleden een mountainbike gekocht. Ik heb wel redelijk veel gesport: in de jeugd jaren hardlopen en voetbal, later squash en zaalvoetbal. Echter als je een tijdje niks doet dan zakt de conditie weg en stijgt het gewicht. Goh wat vreemd! De eerste rit met m'n broer in de buurt van de Holterberg was afzien. Dat viel nog behoorlijk tegen, maar ja het was je nieuwe hobby, dus doorzetten. Samen met mijn broer ben ik ook al snel begonnen met het rijden van toertochten. Door te proberen minimaal 1x in de week te fietsen begon langzaam de fietsconditie te komen. Het MTB virus had me te pakken!

De toertocht in Eerbeek van 2010 was de aanleiding om me aan te melden bij De club – LastGear Eerbeek. Door de tocht zag ik dat er nog zoveel meer is aan routes dan de vaste ATB route op de Veluwe! Daarvoor had ik al wel eens de LastGear website bezocht en dat gaf toen al het beeld van een gezellige en actieve club. Dat beeld is meer dan bevestigd! Sinds de eerste rit met Last Gear, ruim een jaar geleden, ben ik op zondag of doordeweeks vaak aanwezig. Ook het clubweekend zet ik al ver van te voren in de agenda. Het Ardennen weekend vorig jaar was een fantastische ervaring en ook dit jaar ben ik weer bij het clubweekend in de Eiffel.

Ik heb de ambitie om nog wat meer te rijden of te trainen voor een halve marathon, maar het is het woekeren met de beschikbare tijd naast werk en familie.

Ik geef de pen door aan Caren Buiting.



Voor onze leden georganiseerd...



Clinic Mul Zand

Donderdagavond 9 juni stond in het teken van fietsen door en over mul zand. Iedereen die wel eens gefietst heeft door mul zand weet dat hiervoor enige techniek vereist is. Een avondje cursus is dus geen overbodige luxe en zo dachten de ruim 16 deelnemers er ook over. Na een korte uitleg door Tobias over bandenspanning, type banden en technieken werden de deelnemers in 2 groepen verdeeld. Klaar voor het praktijkonderdeel van de clinic.

Beide groepen gingen onder begeleiding van 2 instructeurs op zoek naar mul zand en laat dat er nu voldoende zijn in dit droge voorjaar van 2011. De basisbeginselen werden geoefend op een vlak stuk. Dit was nog niet zo spannend, dus de oefeningen werden prima uitgevoerd. Op voor het zwaardere werk, een kleine afdaling door het mulle zand, gevolgd door een kleine klim door dit zelfde zand weer naar boven. Die laatste bleek lastiger, maar oefening baart kunst. Na 2 keer proberen stond iedereen boven. Een nieuwe uitdaging volgde, een stijlere, met veel mul zand beklede heuvel én een bocht. Dit bleek lastiger, alleen enkele heren presteerden het om boven te komen. Na deze oefeningen fietsten we naar een nieuwe afdaling. Een uitdaging, want hierbij kon al het geleerde in de praktijk worden gebracht. Over een smal, mul pad met boomwortels, een dropoff (nou ja, een kleintje, maar toch) en een bocht naar beneden. Achterover zitten, niet te veel druk op het stuur, losjes meesturen, kijken waar je heen gaat, klein beetje slippend remmen én meetrappen en dat allemaal tegelijk. Lastig en niet de meest makkelijke afdaling, waar ook niet iedereen beneden kwam zonder de voeten aan de grond te zetten.

Als afsluiting zijn we doorgefietst naar een grote zandheuvel bij de Loenensewaterval. Deze was voor iedereen goed te doen, zodat we allemaal met een goed gevoel naar huis konden.

Een warme zomer met veel mul zand..., wij zijn er klaar voor!



CHEMISCH-REINIGINGSBEDRIJF EERBEEK

Stomerij Chemisch-reinigingsbedrijf

- Oranje Nassauplein 14 • Eerbeek •
- Tel. 0313-651696 •



Mensink Mode

Stuijvenburchstraat 32

6961 DR Eerbeek

Tel: (0313) 651226

Clinic Klimmen en Dalen

Op donderdagavond 16 juni stond de clinic Klimmen en Dalen op het programma. Het aantal deelnemers aan deze clinic was niet zo overweldigend als de clinic 'Mul zand' van een week geleden waaraan ik deelnam. Voor mij redenen te over om te bedenken waarom dat zo zou zijn... Waarschijnlijk beheersen mijn collega-fietsers de technieken van klimmen en dalen prima, en diegenen die aan de TransGelderland-tocht hebben meegedaan hebben zoveel energie ingeleverd dat ze het even rustig aan doen. De weersvoorspellingen zijn ook niet echt optimistisch. Hoe het ook zij deze clinic 'Klimmen en dalen' was voor mij zeer geslaagd.

Zoals ik na de clinic 'Mul zand' vrolijk fluitend onze grindoprit thuis oprijdt, weet ik na deze clinic wat m'n 'bergvoet' is, hoe ik tijdens een klim het beste afstap, mocht ik toch halverwege een helling onhandig stil komen te staan, wat de slimste manier is om weer weg te rijden, hoe ga je heel beheerst een helling af en als je omhoog fietst hoe passeer je dan natte boomwortels.

Menigeen van onze groep is onderuit gegaan. Ook heb ik er weer een aantal blauwe plekken bij, maar dat heb ik er voor over. Ik wil door deelname aan dit soort clinics mijn fietstechniek verbeteren waardoor ik dezelfde paden met meer gemak befiets. Wat dat betreft vind ik de naam van de voetbalclub uit mijn vroegere woonplaats Norg prima gevonden: Goed Oefenen Maakt Ons Sterk, GOMOS dus.

De route uit het bos hebben we allen als een razende afgelegd: tijdens een stevige wolkbreuk met flink onweer vlogen we zo snel als een ieder kon, naar huis of naar het clubgebouw.

Racefietsen met Last Gear

Leden van Last Gear zijn niet alleen actief op de mountainbike, wij hebben ook leden die graag racefietsen. Clubfietsen met de racefiets kan ook. Van april tot en met september vertrekt de racefietsgroep op dinsdag om 19.00 uur en op zondag om 09.00 uur.

Wij fietsen dan circa 50 tot 70 kilometer.

De route is afhankelijk van de aanwezigen, wind en buienradar.

Het tempo ligt op circa 28 km per uur, geleidelijk aan kan harder gereden worden. De voorrijders hebben er echter voor te zorgen dat de groep aaneengesloten blijft rijden. Indien een aantal harder wil rijden, dan wordt er gestopt en overlegd om op te splitsen.

De afspraken zijn anders altijd; samen uit, samen thuis!

Overige bijzonderheden:

Iedere deelnemer fietst voor eigen risico en het dragen van een helm is verplicht.

Als je al fietsende in de berm beland, gewoon je fiets rustig uit laten rijden. Probeer niet terug te sturen naar de weg. (= Info Veluwerijders omdat zij al een aantal ongelukken hebben gehad).

De voorfietsers geven altijd een verandering van richting, tegenligger of obstakel door. Doorgeven zodat iedereen het hoort. Beter tien keer te veel dan een ongeluk.

De voorfietsers bewaken dat alle fietsers gelijktijdig oversteken.

Fiets in je eigen tempo. Ook bij de profs gebeuren er vooral ongelukken met fietsers die boven hun macht fietsen. Meld dus als er langzamer gereden moet worden.

Iedere deelnemer heeft een pasje met gegevens bij zich, met vermelding wie er gebeld moet worden bij een ongeval.

Of heeft ICE nummers in de mobiele telefoon staan.

Voor nieuwkomers geldt dat na 3 keer meerijden je lid wordt van Last Gear. Zie de website.

Elk jaar hebben wij de eerste maandag in oktober om 20.00 uur overleg in de kantine van Last Gear over de plannen en afspraken voor het volgende jaar. Begin april vertrekken wij op dinsdag avond wat vroeger om tijd voor het donker terug te zijn. (Wordt gemaïld of is te vinden op de website van Last Gear)

Last Gear heeft afspraken met de Veluwerijders, Dieren zodat we aan elkaars activiteiten kunnen deelnemen. Zie website Veluwerijders.

Veel fietsplezier

Contactpersoon:

Fer Kesteloo

Tel. 06 22 75 72 49

of via Racefietsen@lastgear.nl



VOSKAMP HALL

- Marathonwagens
- Recreatiewagens
- Paardentrailers
- Aanhangwagens
- Koets-oprijwagens
- Stallenbouw



Coldenhovenseweg 92-96 - 6961 EG Eerbeek
Tel 0313 - 65 18 34 - www.voskamphall.nl

VERKOOP - ONDERHOUD - REPARATIE - ONDERDELEN

Last Gear en de Avond 4 daagse

Al jaren wordt er een Avond 4 daagse georganiseerd in Eerbeek, en zoals menigeen wel weet was Last Gear daar de karre trekker voor.

Samen met oa 't Pluumpje en KV Eerbeek deden ze dit toch maar even. Dat moest anders want bij Last Gear gaat het eigenlijk om het fietsen. Vorig jaar is daarom WSV Eerbeek opgericht, waarbij het bestuur voortkomt uit het comité. De bestuurleden Harry Peters, Roor de Gans en Harry van 't Land hoeven eigenlijk geen introductie meer, zij zijn tevens lid van Last Gear. Dit jaar dus voor het eerst op "eigen" benen staan, waarbij de verenigingen die eerder hielpen gelukkig gebleven zijn.

Vanaf November starten de voorbereidingen al om te kijken wat er dit jaar allemaal mogelijk is, het vertrouwde route team was deels nieuw. Gelukkig waren zij in een vroeg stadium al geslaagd in hun missie en zo konden er weer nieuwe routes worden toegevoegd aan het bestand.

Tijdens de Avond 4 daagse worden de routes uitgezet en bewaakt door veelal leden van Last Gear, je kunt merken dat de ervaring aanwezig is. Onder bezielende leiding van Wilma Heijink (uitzetten) en Fred Spek (bewaking en opruimen) liep alles op rolletjes. Fred merkte de tweede avond al op dat het zeer relax was, hetgeen hem prima beviel.

Ik had dezelfde indruk als Fred, relax en alles was blijkbaar goed georganiseerd neergezet. Ieder doet zijn ding... prima toch. Natuurlijk zijn er achter de schermen kleine dingetjes, als je Roor (controlfreak) binnen je gelederen hebt. Kan het nog beter, moeten we nog meer in het draaiboek omschrijven... tja het kan en het mag.

Voorlopig kunnen wij als WSV Eerbeek terug kijken hoe succesvol dit eerste jaar is geweest. Want hadden we een goede beslissing genomen met hemelvaart???, achteraf wel en zo deden er toch 1027 deelnemers en 100 begeleiders mee aan deze Avond 4 daagse.

Zonder jullie hulp Last Gear, hadden wij dit niet kunnen organiseren, onze welgemeende dank daarvoor.

Hopelijk mogen wij ook weer voor een volgende editie beroep op jullie doen.



Last Gear en de Jeugdsportdag

Op 19 mei werd weer de jaarlijkse Jeugdsportdag georganiseerd met het doel om de kinderen van groepen 5 t/m 8 kennis te laten maken met diverse sporten. De kinderen van groep 8 mochten ook kennis maken met mountainbiken en Last Gear was weer benaderd om het e.e.a. te verzorgen. De locatie was dit jaar niet meer bij Coldenhove maar bij sportschool Fit & Fun.

Om 7:30 waren Michel, Henri, Kees, Jonnie, Annemieke en Bennie op de weide verzameld en gingen we aan de slag om het e.e.a. op te bouwen. We kwamen er al snel achter dat er nogal wat hondenuitwerpselen op het veld lagen! ('s-Avonds bij thuiskomst had ik dan ook een souvenir onder mijn schoen meegenomen...)

Op het veld direct naast de sportschool hebben we een hindernissenparcours uitgezet met o.a. een wip en opgestapelde pallets.

In het naastgelegen bos(je) hebben we een route uitgezet om de kinderen ook kennis te laten maken met het onverhard rijden op bospaden.

Om 8:00 werden de fietsen en helmen bezorgd door Essie Tweewielers uit Hoenderloo. Om 8:30 kwamen de eerste groep kinderen er al aan. Na een korte uitleg over de versnelling en het remmen (wat gebeurt er als je hard in je voorrem knijpt!), werd er gesplitst in 2 groepen. De ene groep bleef op het veld terwijl de andere groep (onder begeleiding) het bos in ging.

Eerst waren de kinderen wat voorzichtig maar al gauw gingen ze bijna allemaal met de fiets over de wip en de pallets heen.

Dankzij het lenen van spanning van sportschool Fit & Fun konden we zelf verse koffie zetten, al hadden we wel de bekers vergeten...

Het was die dag prachtig weer en de dag vloog voorbij. Als besluit hebben we nog bij De Zaak koffie met appelgebak gegeten.

De organisatie van zowel de scholen als van de vrijwilligers van Last Gear was weer perfect! Hartelijke dank hiervoor en tot volgend jaar maar weer.

Prikbord Last Gear

Clubweekend
Volwassenen
23 - 26 september 2011

Vulkan Eifel - Duitsland

.....
• **JEUGD** •
• **Clubweekend** •

• Heeten - Overijssel •
• 19 augustus - 21 augustus •
.....

10 en 11 september - 6-24uurs race in Assen

Meedoen? Stuur een mail naar:
24uurs.assen@lastgear.nl

*Voor iedereen die op vakantie gaat....
een hele fijne en sportieve vakantie toegewenst!*



HARBERS TRUCKS
VOLVO

**Uw VOLVO bedrijfswagendealer
voor de Veluwe**

Harbers Trucks is een full-service garagebedrijf voor bedrijfswagens. Zowel voor onderhoud en reparatie als voor huur, lease en aankoop kunt u bij Harbers Trucks terecht.

Harbers Trucks Barneveld bv
Tel. 0342 405151

Harbers Trucks Elst bv
Tel. 0481 351466

Harbers Trucks Veenendaal bv
Tel. 0318 550140

Harbers Trucks Duiven
Tel. 026 3194431

Harbers Trucks Harderwijk bv
Tel. 0341 411650

Harbers Trucks Apeldoorn bv
Tel. 055 3694211

www.harberstrucks.nl



Fietspro van den Beld

Coldenhovenseweg 13

6961 EA Eerbeek

Telefoon: 0313652758

Fax: 0313653479

www.fietspro.nl