

Maandblad M.T.K.



MOTORTOERINGKLUB
DE IJSELRIJDERS 1974
DEVENTER



www.ijselrijders.nl

M.T.K. de IJselrijders 1974

MEI 2015
42e JAARGANG NR. 5

Postadres: Secretariaat MTK de IJselrijders 1974, Longoliusstraat 5, 7412 EJ Deventer
Aangesloten bij het L.O.O.T., info: www.loot.nl
MAG-ondersteunende club, info: www.motorrijdersactiegroep.nl

Beschermheer MTK de IJselrijders: De heer A.P. Heidema, burgemeester Deventer

Toercommissaris:

Jos Korting Emmastraat 14 7411 EJ Deventer 0570-618711

Notuliste:

José Maatman Longoliusstraat 5 7412 EJ Deventer 0570-644190

Redactie :

Zenna Aydin Verschoorstraat 9 7425 BH Deventer 06 13 921 922

Advertenties contact :

bestuur@ijselrijders.nl

Internet :

www.ijselrijders.nl

E-mail via : www.ijselrijders.nl

BESTUUR

Voorzitter :

Jan Korting Emmastraat 14 7411 EJ Deventer 0570-618711

Secretaris :

José Maatman Longoliusstraat 5 7412 EJ Deventer 0570-644190

Penningmeester :

Marian Martens Vogelslag 112 7423 CG Deventer 0570-653034

Bestuurslid :

Henk Put Hagenvoorderdijk 24 7433 CX Schalkhaar 06 83 591 752

Bestuurslid :

Pieter-Jan Fledderus Cornelis Lelylaan 38 7424 CE Deventer 0570-514014

Public Relations

Henk Put Hagenvoorderdijk 24 7433 CX Schalkhaar 06 83 591 752

Peter Wolsing Wezenland 5 7415 HP Deventer 06 51 12 04 64

Ronald van der Klooster Assenstraat 74 7411 VM Deventer 06 45 51 64 26

Beheer website

René Joldersma Colmschaterstraatweg 84b 7429 AB Colmschate 0570-658092

Jos Korting Emmastraat 14 7411 EJ Deventer 0570-618711

Clubvertegenwoordiger

voor LOOT

Jaap van den Berge Waterhoen 7 7423 CS Deventer 0570-650593

Clubvertegenwoordigers

voor het regio-overleg

Jaap van den Berge Waterhoen 7 7423 CS Deventer 0570-650593

Harry Koolhof Waterhoen 58 7423 CR Deventer 0570-653306

Contributie 2015

: Leden € 35,- / gezinsleden € 18,50/ donateurs vrijwillige bijdrage per jaar.

Men kan ook jeugdlid (tot 18 jaar) worden voor € 8,00 per jaar.

Nieuwe leden betalen € 2,50 inschrijfgeld.

Bankrelatie


: ABN-AMRO-bank nr. NL59ABNA0478424256 t.n.v. M.T.K. de IJselrijders

INHOUD


DOELSTELLING

M.T.K. de IJselrijders stelt zich ten doel het behartigen van de belangen van het motorrijden in het algemeen en het behartigen van de belangen van de leden in het bijzonder.

Dit trachten we te bereiken (zelfstandig of in samenwerking met andere clubs en het Landelijk Overleg Orgaan Toerclubs, het L.O.O.T.), door o.a.

 *het houden van toerritten en het bezoeken van evenementen. Dit alles zoveel mogelijk in clubverband;*

 *het bevorderen van een zo correct mogelijk weggedrag;*

 *de motorclub enkel en alleen toegankelijk te laten zijn voor motorrijders: men kan dan ook alleen maar lid worden wanneer men in het bezit is van een geldig motorrijbewijs. Dit om te voorkomen dat onze club hoofdzakelijk zou bestaan uit leden die alleen een auto of (brom)fiets besturen.*

 Voorwoord	1
 Verslag 1e Korte Zondagstoertocht	3
 Verslag Promotierit d.d. 10 mei.....	4
 Gezamenlijke motorrit regioclubs op 5 juli a.s ...	6
 Verslag Hemelvaartrit	8
 Verslag avondrit 20 mei jl.....	12
 Grensstreekrit 14 juni a.s..	13
 Toerkalender 2015	24



VOORWOORD

Beste IJselrijders,

Het seizoen is nu echt weer losgebarsten en we kunnen en we kunnen alweer terugkijken op een paar mooie activiteiten. Om te beginnen met de openingsrit die door onze voorzitter gekoppeld werd aan een cultureel uitstapje naar het National Militair Museum, alleen de terugreis viel een beetje in het water.

Het dit jaar in het leven geroepen PR-commissie is tevens ook enthousiast bezig om allerlei activiteiten te ontplooiën. Bij deze activiteiten worden ook vaak onze adverteerders betrokken wat weer leid tot meer bekendheid van de adverteerders bij de club. De terugkomst van de promotierit bij onze adverteerder 'De motorwerkplaats' was hiervan een mooi voorbeeld.

Een andere activiteit wat inmiddels al heeft plaatsgevonden is een kledingavond bij onze adverteerder Motor Oost waarbij allerlei nieuwste ontwikkelingen op het gebied van kleding werd aangeboden.

Een andere activiteit is op 6 juni een rijvaardigheidstraining die wederom wordt georganiseerd door onze adverteerder Rijschool Joop Hagen. Hou hiervoor de website in de gaten voor meerdere informatie.

Dit alles weer gezegd te hebben nadat ik net weer terug bent gekeerd en nog na zit te genieten van een uitstekend motorweekend in de Moesel waar het weer geweldig rijden was. Henk bedankt nog voor de organisatie.

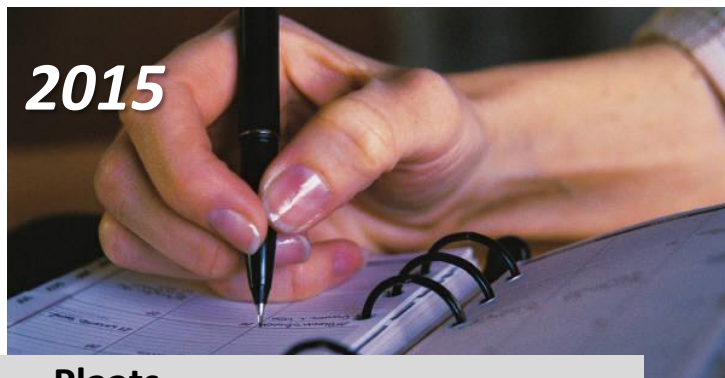
IJselrijders, een club om van te houden.

Pieter-Jan Fledderus



Bestuursvergaderingen

2015



Datum	Tijd	Plaats
10 juli	20:00 uur	P.J. Fledderus
<i>Juni geen vergadering</i>		
<i>Augustus geen vergadering</i>		
30 oktober ALV		De Lindeboom

-----    -----

Bestuursvergaderingen

Diegenen die het bestuur wensen te spreken kunnen dit doen om 20:00 uur bij het desbetreffende bestuurslid thuis. Voor het adres, zie pagina 0 van het digitale clubblad.



KORTINGEN VOOR LEDEN

Autobedrijf Slagter:

10% korting

De korting is op arbeidsloon en APK.

Alléén op vertoon van een volledig ingevulde geldige ledenkaart.
Voorzien van een goed gelijkende pasfoto.



KM-vergoeding 2015

De km-vergoeding voor 2015 is vastgesteld op € 0,11 per km

Vergoedingsfaktor km-vergoeding is vastgesteld op € 1,70.
Dit komt neer bij een verbruik van 1:15 met een literprijs van 1,70
op een vergoeding van 0,11 cent per kilometer.



Verslag 1^e Korte Zondagstoertocht

Vandaag 3 mei is er weer een stukje nieuwe IJselrijdersgeschiedenis geschreven door onze leden Cor Dalhuisen, Hans Vermeulen, Han Vermeulen, Pieter-Jan Flederus, Halit Aydin, René Joldersma, Jos en Jan Korting en gastrijder Richard Bolder.

Zij hebben de 1^e KORTE ZONDAGSRIT van MTK de IJselrijders 1974 gereden.

Door de leden was gevraagd om eens een rit te organiseren voor die leden die door privéomstandigheden thuis niet een gehele dag van ca. 8 uren van huis kunnen. Om hier gehoor aan te geven is tijdens de ALV van februari een drietal zondagen te prikken waarop een dergelijke rit georganiseerd en gereden kon worden. Omdat de toerkalender al geheel gevuld was is besloten deze rit voorlopig buiten de toercompetitie te houden. De eerste rit is dus verreden op 3 mei en bestuursvertegenwoordiger was Jan Korting. De volgende twee ritten worden verreden op 21 juni en 9 aug. georganiseerde door resp. Cor Dalhuisen en na lang onderhandendelen Hans Vermeulen.

De rit was ca 85 km lang en de route voerde ruwweg van Deventer naar Zwolle en over de westelijke oevers van de IJssel weer terug naar Deventer. We zijn om 09.00 uur vertrokken van de parkeerplaats Lindeboom (Aldi-zijde). De route was uitgelegd over de bekende boerenlandwegen van Nederland (geen N-wegen maar nog



kleiner). Tot de koffiestop met een max. snelheid van 80 km gereden. De koffiestop was gepland bij de Tapperij Bijsterbosch, maar die bleek pas om 11.00 uur open te gaan, dus zijn we uitgeweken naar de IJsselzicht in Veessen die om 10.30 open ging. We zaten dus om 10.15 op het terras en geen minuut eerder open gaan. Na een filosofische verhandeling van de uitbater over het te verwachten en de gevolgen daarvan voor zijn handel konden we koffie bestellen. De koffie en gebak was uiteraard geen probleem, maar de vetvijver aansteken voor een balgehakt (Han Vermeulen) ging toch iets te ver (geen keukenpersoneel). Door het lekkere weer hebben

we uitgebeid van de koffie en de appel- of Hongaarse honingtaart genoten. Op onze vraag welk stuk gebak hij kon aanprijzen antwoorden de uitbater, Honingtaart!! Waarom? Omdat de honingtaart lekkerder zou zijn dan de appeltaart – nee hoor daar kon hij meer aan verdienen. Qua smaak deden de beide gebaksoorten niet voor elkaar onder. Na de koffiestop met een gangetje van max 60 km door gereden naar Deventer waar we tegen 12.00 weer terug waren.

Nog een mooie hele middag over.

Groet Jan Korting



Verlag Promotierit d.d. 10 mei

De promotie- rit ging dit jaar richting Gelderland en Overijssel, over en langs de IJssel, en op deze mooie, warme zomerdag is er natuurlijk veel animo om lekker met elkaar te toeren over gezellige kleine motorwegen met ook 'n gezellige groep mensen. Het is ook de bedoeling van deze rit dat motorrijders die nog geen lid van onze vereniging zijn en wel graag motor rijden, te laten zien dat wij 'n gezellige club zijn en er allemaal van houden om te genieten van het rijden op mooie binnendoor weggetjes. En door promotie wat meer bekendheid van onze motorclub te brengen onder de motor rijders. We zijn EEN KLUB OM TROTS OP TE ZIJN.

Toen we bij de Lindeboom op de grote parkeerplaats aankwamen was het er al lekker gezellig druk. Om 10.00 uur was het vertrek gepland, er waren bekende maar ook onbekende motor rijders en dat is ook leuk voor de organisatoren. Er waren in totaal 26 deelnemers, 19 leden en 7 geïnteresseerde motorrijders die wel eens mee willen rijden en misschien lid of gastrijder willen worden. Onze voorzitter Jan gaf nog enige instructies, want je moet je wel aan regels houden als je met 'n groep rijdt. Want doe je dit niet dan kan er 'n gevaarlijke situatie ontstaan en dat moet je voorkomen. Er waren 2 voorrijders omdat de groep anders te groot wordt. Jan Korting nam groep 1 en Henk Pasman groep 2 onder zijn hoede, omdat wij met Henk mee reden vroeg hij aan Harry of deze achteraan wilde rijden. Hij moet dan in de gaten houden of iedereen mee komt. De zon scheen al vol op het zou ook 'n mooie dag worden. Groep 1 ging ongeveer 20 minuutjes eerder weg. We zien hun weer op de koffiestop.

Op de parkeerplaats nam Hans Vermeulen nog wat foto's en 'n film op om dit op onze site te zetten. Een beetje reclame maken is altijd wel leuk. Er vertelde iemand dat hij juist graag met 'n groepje motorrijders mee wil rijden omdat hij zelf altijd als hij alleen ging rijden toch vaak dezelfde kant dan uit reed, en nu mee rijdt met onze club om ook eens 'n andere richting uit te gaan.

Henk stond klaar om met de 2^e groep te gaan vertrekken, iedereen sloot netjes aan en we reden de Timmermansweg in en de Koningin Wilhelminalaan op, verder richting Deventer over de Wilhelminabrug en bij de 1^e verkeerslichten kon het 1^e gedeelte van de rijders er door maar het 2^e gedeelte moest helaas voor rood wachten, je moet elkaar dan ook in de gaten houden. Henk ging wat langzamer en Dries hield de al rijdende groep in zijn vizier. Toen het groen werd kon het 2^e groepje erdoor. Dries trok wat sneller door en was ook zo weer bij de 1^e groep. Over de brug gelijk weer rechts af de Bolwerkersmolenstraat of weg in dit is 'n hele mooie slingerweg langs de IJssel dat was ook wel te merken, veel wandelaars, hardlopers, fietsers, wielrenners en autorijders en natuurlijk motor rijders dit gedeelte heet ook wel de Wilpse Klei. Gelukkig was het droog weer en lag er geen natte klei op de weg want dan wordt het wel heel gevaarlijk rijden.

Henk had er 'n lekker stevig tempo in en we konden hem bijna allemaal goed bijhouden en volgen, zo kun je ook heerlijk door de bochten rijden. In 'n mooie bocht stond 'n BMW en er zat iemand op de grond in het gras, zou er wat gebeurd zijn? O nee, we zien het al dit is Jos Korting hij maakt ook 'n filmpje voor op de site van de www.ijsselrijders.nl hij was al vooruit gereden om zo wat leuke opnames te maken. Toen wij er voorbij waren sloot Jos zich bij ons aan en was hij de laatste rijder geworden van ons groepje.



Bij museum lunchcafé De Kribbe www.dekribbe.nl was onze koffiestop gepland, toen wij daar aan kwamen was de eerste groep er al en zaten al te genieten van de zon, de koffie of de thee en net begonnen aan de appelgebak met 'n flinke dot slagroom er bij op. Dus wij sloten ons aan bij hen en zetten de tafels en stoelen erbij. En in al snel werd bij ons ook de bestelling opgenomen en zijn wij ook gaan genieten van de zon, de koffie of de thee en de appelgebak met 'n flinke dot slagroom er bij op. De nieuwe motorrijders zaten gezellig met de leden te praten en waren best geïnteresseerd in onze club. Ik hoop dat er nog wat gastrijders of nieuwe leden zich hebben aangemeld. Want het is toch best gezellig om met elkaar te genieten van het motor rijden, de mooie omgeving, de lekkere stuurweggetjes, het mooie weer en de mooie ritten die worden uit gezet. Want ook vandaag kwamen we toch weer door wat binnenwegen waar we niet eerder hebben gereden en plaatsjes (gehuchtjes) waar we nooit eerder van hebben gehoord.

De rit ging voor de 1^e groep van Jan weer verder en ongeveer 20 minuten later gaf Henk het sein weer dat we ook gingen rijden. Het bleef heerlijk weer om te rijden, dus we treffen het alweer. Onze lunch was gepland bij Bijsterbosch in Welsum op de IJsseldijk,

www.eettapperijbijsterbosch.nl toen we daar genoten van de lunch werd door het personeel door gegeven aan ons dat er snelheidscontrole was op de dijk, **maar wij houden ons altijd aan de goede snelheid dus er was geen bekeuring voor ons**, dat houden we graag zo.



Via de Worp rijden we richting Deventer om de Brinkgreverweg op te rijden, onze promotie rit eindigde bij Eric Arends eigenaar van De Motorwerkplaats. Dit is net na de spoorwegtunnel rechts no: 6 b. Eric was voorheen Chef Werkplaats bij Klein motoren in Olst, deze is er niet meer i.v.m. overlijden van dhr. Klein zelf. Daardoor is Eric voor zichzelf begonnen met nog 'n collega van hem. www.demotorwerkplaats.nl

We kwamen net de parkeerplaats oprijden en plots stopte de motor van Theo er mee. Hij kon er niet verder mee rijden. Eric kwam er bij, waarschijnlijk was de accu stuk (deze zat er ook al 20 jaar in vertelde Theo toen) dan is dit natuurlijk wel mogelijk. Henk zou Theo terug naar huis brengen zodat de motor door Eric gerepareerd kon worden en dan kon Theo deze een van de volgende dagen weer ophalen.

Eerst genieten van een broodje Hot-dog, koffie, thee, wat fris, nootjes, en andere hartigheden, intussen kon Eric wat informatie geven over zijn bedrijf. Ook is het mogelijk dat je zelf in zijn werkplaats aan je motor kunt sleutelen. Je kunt er heen voor onderhoud, reparatie en stalling van je motor. De echtgenote van Eric zorgde voor de inwendige mens en vertelde ook over het werk van haar man.

Het was bijzonder leuk dat Eric de deuren voor ons geopend heeft op deze promotie-rit want normaal is hij op zondag natuurlijk niet geopend. Al met al is dit weer 'n geslaagde rit geweest, voor Theo 'n geluk dat de accu er niet eerder mee was gestopt, voor Eric wat reclame voor zijn nieuwe bedrijf en voor de club misschien wat nieuwe gastrijders of leden erbij.

Beide voorrijders bedankt voor het voorrijden en het bestuur bedankt voor het organiseren van deze promotie rit.

We hebben vandaag 'n rit gereden van 136 km.

Tot op één van de volgende ritten,

Groeten van Tonny

Gezamenlijke motorrit regioclubs op 5 juli a.s.

Deze rit is het vervolg op de tot nu toe gehouden dobbelsteenrit en is bedoeld om de leden van de deelnemende clubs nader met elkaar kennis te laten maken.

Nu eens geen dobbelsteen en met zo weinig mogelijk kilometers 5 verschillende regioplatsen te bezoeken, maar een puzzelrit met foto vragen en rijdersgroepjes samengesteld uit de verschillende clubs. Alle deelnemers krijgen bij aanmelding een kop koffie.

Spelregels.

- Vertrekpunt is het clubhuis MTC Dalfsen om 10:00 's morgens.
- Als alle deelnemers zich hebben gemeld bij het clubhuis volgt de samenstelling van de verschillende groepen (afhankelijk van de opkomst 4 tot 6 motoren per groep)
- Elke groep krijgt een invulformulier en een opdrachten-formulier met foto's en een adres (of postcode) per foto. Door intoetsen op ieders navigatie apparaat kan naar de verschillende punten worden gereden waar elk van de opdrachten moet worden uitgevoerd en op het invulformulier worden ingevuld.
- Er wordt in 2 richtingen gereden d.w.z. groep 1 vertrekt rechtsom en groep 2 linksom, groep 3 even later weer rechtsom en groep 4 weer linksom enz. Zo hopen we te voorkomen dat opeenvolgende groepen elkaar snel zullen inhalen.
- Per groep moet, in onderling overleg, na elke foto-opdracht een andere voorrijder naar het volgende opdracht punt worden gereden.
- Na terugkomst in Dalfsen moet het ingevulde formulier worden ingeleverd bij de toerleiding (Ivo Kemper) die er de puntenwaardering aan toe zal kennen.
- Het einde van de gezamenlijke rit is gepland om ca 14:00 uur en is er voor de deelnemers elk een "broodje bal". Verder is er gelegenheid tot het beoefenen van "Oud Hollandse Spellen" zoals een "zenuwspiraal" waarbij een ring langs een draad bewogen moet worden zonder die draad te raken.
- De uitslag van de toerleiding is bindend en bij gelijk aantal punten zal het lot beslissen d.m.v . een dobbelsteen.
- Van de winnende groep zullen de voornamen van de deelnemers op de bokaal van de dobbelsteenrit worden gegraveerd.
- Door het gooien met de dobbelsteen wordt bepaald wie van het winnende team de beker mee naar huis (of het clubhuis) mag nemen.

Misschien kan Ivo ook nog even een indicatie geven van het aantal te rijden km's

Jaap van den Berge

Avondvierdaagse 2015

Datum: 22 t/m 26 juni 2015
Plaats: De Lindeboom schalkhaar
Bedrag: € 5,-
Lengte: 3 x 100 en 2 x 125
Start: Absoluut niet eerder dan 19:00 uur
Pauzeplaats: Ja, met verrassing
GPS: Ja, ongecontroleerde route na voorinschrijving op de site per e-mail

Ook dit jaar weer onze onvolprezen, immer wederkerende avondvierdaagse en wel van **22 tot en met 26 juni 2015**. De organisatie heeft dit jaar weer gekozen voor de week rond de langste dag. We hebben dan immers het langste licht om te rijden en veilig thuis te komen. Het inschrijfgeld bedraagt wederom € 5,-. Voor dit bedrag mag u alle vijf de avonden meerijden, maar u kunt natuurlijk ook kiezen voor één of meerdere dagen.

Na vier avonden krijgt u een leuke herinnering.

Inschrijven bij Partycentrum De Lindeboom in Schalkhaar. Wegens organisatorische omstandigheden kunt u absoluut niet eerder meer starten dan tussen 19.00 en 20.00 uur.

Omdat wij het afgelopen jaar veel lovende woorden hebben gehad over onze zeer gezellige pauzeplaatsen hebben wij gemeend om dat dit jaar voort te moeten zetten.

Let wel, de pauze is niet verplicht, er is geen stempelcontrole en uw herinnering komt niet in gevaar als u de 100 km zo snel mogelijk wilt afleggen. Wij adviseren ieder echter om wel gebruik te maken van de pauzeplaats omdat evenals voorgaande jaren u weer een gratis consumptie krijgt aangeboden.

De avondvierdaagse commissie heeft de opmerkingen van afgelopen jaren goed beluisterd en heeft er dit jaar voor gekozen om u weer twee routes van 125 km aan te bieden en drie routes van 100 km.

Dit jaar is het wederom mogelijk om de routes per voorinschrijving via de website te ontvangen voor GPS (Garmin).

Zaterdagavond 20 juni 2015 om 18.00 uur worden de –ongecontroleerde- routes vrijgeven voor clubleden van de IJselrijders. De routes worden pas na inschrijven op de website en betaling per bank verstrekt. Geldt ook voor leden!

De organisatie maakt erop attent dat uitsluitend de gedrukte route, welke op de ochtend van de dag wordt gecontroleerd, als enige officiële routebeschrijving geldt.

GPS routes zijn al dagen voordien aangemaakt en dienen slechts als hulpmiddel!
Het inschrijf formulier vind u vanaf 15 mei 2015 op de website.

LET OP: Iedereen die de GPS routes vooraf wil ontvangen moet zich vooraf INSCHRIJVEN en vooraf BETALEN!

Wensen wij u een prettige Avondvierdaagse.

A4d commissie

MTK DE IJSELRIJDERS '74

MOTOR
AVOND



DAAGSE

organiseert
22 t/m 26 juni 2015
haar dertigste

motor- avondvierdaagse

Startpunt: Cafe-Restaurant De Lindeboom
Lindeboomsweg 1 Schalkhaar.
Vertrektijd: Tussen 19.00 en 20.00 uur
Kosten: € 5,- éénmalig
Informatie: 055-5410940 / 0570-618711
E-mail: avond4daagse@ijselrijders.nl
<http://www.ijselrijders.nl/avondvierdaagse.html>



Verslag Hemelvaartrit

Op Hemelvaartsdag vertrokken we om 8.00 uur met 15 personen. Aanwezig waren:

Henk en Berna Pasman; Jaap v.d. Berge; Henk Put; PJ Fledderus; Halit Aydin; Peter v.d. Noord; Jan-Jos-Ton Korting, Harry en Tonny Koolhof; Francis en Jose Maatman; Rene Joldersma

1^e dag.....ongeveer 355 km

Was het dus toch een beetje dauwtrappen (maar wel op de motorfiets) in plaats van uitslapen op je vrije dag. Het weer zag er goed uit en de wegen waren mooi en rustig. We konden dus lekker doorrijden zonder veel oponthoud. We gingen de grens over bij Oude IJselstreek. Henk had een mooie route uitgezet van ongeveer 355 km. Al gauw toen we in Duitsland waren kwamen de eerste heuvels met bijbehorende mooie wegen. Lekkere lange bochten. Iedereen kon goed meekomen want we waren met allemaal ervaren rijders. Er waren 13 motoren en 2 duo's. Tonny en ik konden als duo rijder lekker genieten van de omgeving en er was genoeg moois te zien. Leuke kasteeltjes en toren ruïnes, veel natuur en ooievaars, roofvogels etc. We hebben de inwendige mens niet vergeten en tijd gemaakt voor koffie en lunch. Omstreeks 17.15 uur kwamen we aan bij de Schmausemühle waar Henk voor ons een hotel had gereserveerd.



De kamerverdeling was zo gepiept en Jaap had de eenpersoonskamer omdat we met 15 personen een oneven aantal waren. 's Avonds aan onze eigen *Stammtisch* werd en volop genoten van *Bier und Weizen*. Eind van de avond afrekenen en gelijk het eten van die dag betalen. Vonden we wel een beetje vreemd maar niet erg. Kennelijk hadden ze slechte ervaring met afrekenen bij de laatste dag. Ze zullen wel met schade en schande wijs zijn geworden. We kregen rode kool met aardappelpuree en een dikke plak vlees in jus. Prima te doen.

2^e dag..... ongeveer 290 km

Het was behoorlijk bewolkt toen we om 10 uur vertrokken voor een rondje Cochem. Henk reed als toerleider voor en had een route uitgekozen die ons langs alle heuvels rond de Moezel leidde. Dus dat was heuvel op en heuvel af links en rechts van de Moezel. Tegen het middaguur was het inmiddels lekker zonnig geworden dus we hadden niets te klagen. Omdat deze route veel haarspeldbochten bevatte vonden de meesten dat wel fijn want met een nat wegdek is het toch minder prettig rijden. Vooral omdat je thuis geen ervaring opdoet met dit soort bochten. Dus even wennen maar het ging steeds vlotter. Gelukkig was er verder weinig verkeer. Wel veel motoren die hetzelfde als ons kwamen doen. We konden dus lekker doorrijden en het tempo lag best wel hoog. Tussen de middag geluncht met een strammer max of een schnitzel. Volgens onze slager Harry was dit geen echte schnitzel. Hij was te dik. De meesten vonden het dan ook wat minder smaken. Niet de schnitzel die je in Duitsland verwacht. De prijs was wel gunstig. Samen met een drankje voor 10 euro. Na verder te hebben gereden met veel haarspeldbochten kwamen we eind van de dag weer terug bij ons hotel. De temperatuur was opgelopen tot 21 graden wat niet verkeerd is voor een weekend in mei. We waren zodanig laat dat we bijna gelijk konden aanvallen. Het eten werd wat minder gewaardeerd.



Glazig gekookte aardappelen met spinazie en vis of gehaktbrood. Na het eten hebben een aantal van ons een mooie wandeling in de buurt gemaakt. Peter kon het niet laten om zich als een jonge god uit Rio te laten fotograferen .

's Avonds werd er weer volop genoten van het lekker Duitse bier. Het was reuze gezellig en we hebben heel wat afgelachen.

3^e dag..... ongeveer 285 km

We vertrokken omstreeks 9.40 uur. Het zag er zonnig uit maar al gauw begon het te betrekken. Henk had nu een route wat meer van de Moezel weg wat inhield dat er vandaag minder haarspeldbochten werden gereden. Onze *Frau Wirtin* had een *Überraschung* beloofd voor de zaterdagavond. We wilden een beetje op tijd terug zijn zodat je wat meer tijd had om nog eventueel te douchen. Dus daarom heeft Henk de route op verzoek een stukje ingekort. Mede daardoor waren we ruimschoots op tijd terug. Ongeveer om 17.00 uur.

Het eten bestond uit penne met goulash. Als verrassing was er live muziek geregeld. De stoere motormannen wisten niet hoe snel ze het pand moesten verlaten. Dat was niets voor hun dus zij zijn maar buiten en later aan de *Stammtisch* gaan zitten. Wij Harry en Tonny, Henk en Berna, Francis en Jose zijn met ons zessen wel gebleven en hebben nog een dansje gemaakt. Best leuk. Die stoere mannen weten niet wat ze missen. Misschien als ze met echtgenote waren geweest dat ze er niet vandoor hadden kunnen gaan. Wij vonden het best leuk. Om 10 uur was de muziek afgelopen en zijn we nog voor een drankje bij de rest gaan zitten. Daar werden we met gejuich/gejoel ontvangen. Tegen 11 uur moest er worden afgerekend wat gelijk een teken was om maar naar de slaapkamers te gaan. Tenslotte moet er de volgende dag weer worden gereden en dat lukt niet met een slaperige kop.

4^e dag..... ongeveer 393 km

Om 8 uur zaten we aan het uitstekende ontbijt. Peter zou alleen terugrijden omdat hij op tijd terug wilde zijn omdat zijn kleinzoon jarig was. Daar moet je natuurlijk bij zijn. De stemming was goed en het weer was ons weer gunstig gezind. De terugreis ging ook voorspoedig. Moet wel zeggen dat we deze laatste dag wel wat stijver op de motor zaten. Onze *bottom* begon wel wat gevoelig te worden. Vooral het laatste stuk vond ik persoonlijk wel afzien. Blij dat Deventer in zicht kwam. Tonny en ik hadden moeite om af te stappen. We waren dusdanig stijf van het stilzitten dat de spieren niet meer wilden meewerken. Als duo kun je geen kant op en is het ondanks of misschien wel daarom niet zelf veel zwaarder. Als rijder heb je toch nog regelmatig je voeten aan de grond als je even stilstaat. Daar gaat je bloed toch anders van stromen. Maar we waren allemaal weer veilig thuis zonder ongelukken en dat is het belangrijkste . We hebben in totaal 1385 km gereden verdeeld over 4 dagen. Het totaal aantal km is iets meer omdat we wel zo nu en dan omleidingen hebben gehad. Zo gauw we de grens over waren hadden we al weer een drempel. Je weet dan gelijk dat je weer in Nederland bent. Deze drempels hadden we in Duitsland niet gemist. Vanaf de grens heb ik de drempels geteld. Precies 40 drempels later reden we de parkeerplaats van de Lindeboom op. Het is maar dat je het weet.

Het was wel grappig dat op dat moment (18.30 uur) de kerkklokken begonnen te luiden als een welkom thuis. Mooi toch. Het was een leuk geweest en we hebben het allemaal naar ons zin gehad. Iedereen bedankt voor de gezellige aanwezigheid en Henk bedankt voor het organiseren van dit mooie evenement.

Francis en Jose Maatman



Aanleveren kopij



De kopij voor het clubblad s.v.p. uiterlijk de 20^e van elke maand mailen naar: redactie@ijselrijders.nl

Het format is:

Platte tekst: geen gebruik van vet, inspringen of nummeringen, wij doen de opmaak.

Graag de foto's en/of plaatjes apart en in .jpeg formaat aanleveren.

In verband met de eindredactie kan kopij die na de 20^e van de maand binnenkomt, niet verwerkt worden in het clubblad.

Deadlines kopij en verschijningsdata clubblad

Deadline	Uitgave	Verschijningsdatum rondom
20 juni 2015	Clubblad jaargang 42. Nr. 7	7 juli 2015
20 juli 2015	Clubblad jaargang 42. Nr. 8	7 augustus 2015
20 augustus 2015	Clubblad jaargang 42. Nr. 9	7 september 2015
20 september 2015	Clubblad jaargang 42. Nr. 10	7 oktober 2015
20 oktober 2015	Clubblad jaargang 42. Nr. 11	7 november 2015
20 november 2015	Clubblad jaargang 42. Nr. 12	7 december 2015



jarigen JUNI

Jan Boerman
Annemarie Stoer
Richard Husken
Janberd Aydin
Jan Amelink
Erwin Zinnemers
Henk Pasman

HAPPY BiRtHDay!



Van harte gefeliciteerd met
jullie verjaardag



Weet jij iemand die zin heeft om lid te worden?

Zo ja, laat hem of haar dan kennismaken met onze club d.m.v. een contactavond, een clubblad (te downloaden/lezen via de website), een clubrit of een clubactiviteit.



LID ZIEK???

Geef dit s.v.p. even door aan één van de bestuursleden !!!



Verlag avondrit 20 mei jl.

We vertrokken al vroeg in de avond rond half zeven. De route ging in noordelijke richting via Mariënheem, Luttenberg in de richting van Dalfsen. Na de Vecht te hebben overgestoken kwamen we uit bij Tuinderij Ernie van der Kolk.

Na een hartelijke ontvangst door Ernie, kregen de deelnemers een rondleiding over zijn bedrijf.

Allereerst kwam de aspergeteelt aan bod. Er werd een korte uitleg gegeven over de kweek en oogst. Hierna kwam het aspect van sorteren, schillen en verpakken aan bod. De verkoop gebeurt vanuit zijn boerderij-winkel waarvan 80% naar particulieren gaat en de rest naar restaurants.

Na de asperges kwamen de aardbeien aan de beurt. Er volgde een korte rondleiding door de kas, hier moesten de IJselrijders aan het werk. We konden ons eigen bakje vol plukken. Deze kas aardbeien zijn voor de vroege oost, voor de latere oogst stonden buiten ook nog rijen aardbeien. Ernie vertelde ons hierbij ook een aantal dingen over de kweek, de voeding en oogst.

Inmiddels was het tijd geworden voor de koffie. Op de weg naar de kantine liepen we nog langs de fruitbomen, ook hier volgende een korte uitleg.

In de kantine aangekomen wachtte ons beschuit, met aardbeien en koffie. Op de vraag waar is de suiker, gaf Ernie ons het antwoord, dat verbouw ik niet en is ook niet nodig. Inderdaad de aardbeien smaakten heerlijk zoet.



Voor verdere informatie zie de website van Ernie, www.ernievanderkolk.nl

De terugreis ging via Ommen, Giethmen, Lemele en Haarle. Rond kwart over tien waren we weer terug bij de Lindeboom.

Henk Put

Deelnemers: Halit Aydin, Jaap van de Berge, Francis Maatman, Henk Pasmaan, Ronald van de Klooster en Jan Amelink.

Grensstreekrit 14 juni a.s.

Vertrek tijd staat gepland om 9:00 uur, bij de parkeerplaats bij de Lindeboom aan de Aldi zijde.

We gaan via een mooie route via Voorst, Eerbeek, Rheden, Arnhem, Nijmegen richting Groesbeek.

Rond 11:30 uur gaan we stoppen voor het middag eten, thee of koffie en/of gebak bij Eethuis De Diepen in Milsbeek.

De route gaat verder richting Duitsland via Luchthaven Weeze, Wetten, Marienbaum, 's Heerenberg.

Rond 14:20 uur komen we bij Het tolhuis in Zeddam waar we de inwendige mens zullen versterken.

Vervolgens gaan we via Elten, Zevenaar, Doesburg, Almen naar De Lindeboom.

Aankomst bij de Lindeboom is tussen 17:00-18:00 uur.

De rit is opgebouwd uit doorgaande wegen, dus een volle tank is noodzakelijk.

De totale afstand die gereden zal gaan worden is 271 km.

Voor meer informatie en de route hou het forum in de gaten.

Tot ziens op 14 juni a.s.

Groetjes

Halit Aydin



Algemene motortips



Draag altijd volledige motorkleding. Ook op 125cc en ook op de motorscooter. Met 50km/u kan je je al lelijk bezeren met normale kleding. Een optionele rugprotector geeft betere bescherming dan het foam-stukje wat je vaak in een jas krijgt. Bezuinig hier niet op, je rug is belangrijk!



Denk ook aan [gehoorbescherming](#) (op maat), tot 80km/u is dit vaak niet echt nodig, maar daarboven wel. De windruis op de snelweg geeft na 7 minuten al blijvende schade aan het gehoor. En dan praten we nog maar over 120km/u.. de meesten rijden harder. Het scheelt je daarnaast veel hoofdpijn.



Gebruik je een rugtas? Pas hier mee op. Stop hier geen harde voorwerpen in, bij een val kan je hierbij je rug breken. Stop harde voorwerpen bijvoorbeeld in een tanktas of gebruik een kofferset als je vaak veel voorwerpen meeneemt.



Loop regelmatig je banden na op spijkers en andere ongewenste voorwerpen. Check ook geregeld de bandenspanning, eens per week of per twee weken is niet vreemd. Dit is het enige contact tussen jou en het wegdek. Een te lage spanning geeft overigens ook een hoger brandstofverbruik.



Check elke keer dat je gaat rijden je verlichting (ook je rem- en knipperlichten). Vind je elke keer overdreven, dan minimaal 1x per dag dat je gaat rijden. Rijd ook overdags met verlichting aan. Tegenwoordig leren ze het de motorrijders wel, maar ik zie nog genoeg ouwe rotten rondrijden zonder verlichting. Je bent dan gewoon beter zichtbaar. De nieuwere motoren hebben zelfs niet eens een verlichtingsknop, die staat gewoon altijd aan en kan niet uit.



Als je toch een rondje loopt, controleer dan één keer per week je olieniveau. Bij de meeste motoren is dit via een kijkglasje te zien. Zet de motor rechtop (via bijv. een middenbok of paddock stand), wacht een paar minuten en bekijk dan het niveau. Uiteraard mag de motor niet aan staan. :)



Trek niet het gas vol open bij een koude motor. Een motor is vaak pas na ongeveer 30km op bedrijfstemperatuur, zelf rijd ik de eerste 10km rustig aan en daarna ga ik er pas wat gekker mee doen. Je merkt aan de motor zelf ook, dat deze fijner reageert nadat deze is opgewarmd.



Rijd je niet het hele jaar door, Ververs dan minimaal één keer per jaar de olie, ook als je minder hebt gereden dan er voor een oliewissel is aangeraden in je onderhoudsboekje. In olie verzamelen zich zuren en condens en als je de motor weg zet, kunnen die zuren goed inwerken op je blok. Pak dan ook meteen de oliefilter mee, zoveel kost dit ook weer niet.



Als je alleen maar korte stukjes rijd (een paar kilometer per rit), dan krijgt de dynamo niet de kans de accu op te laden. Hierdoor gaat de accu op den duur stuk en mag je met enige regelmaat de accu vervangen. Dit zie je vaak bij 50cc scooters, vanwege de korte ritjes krijgen deze jaarlijks een nieuwe accu. Een goed onderhouden accu kan meer dan 5 jaar mee gaan, weet ik uit persoonlijke ervaring. Rijd je alleen maar korte stukjes, dan kan je natuurlijk elke week een lang stuk rijden om de accu op peil te houden, maar je kan als je hier geen tijd voor hebt ook een druppellader gebruiken.



Heeft je motor een ketting en tandwielen als aandrijving? Smeer de ketting om de 500km in. Rijd je vaak in de regen, dan mag je vaker smeren. Na een tijdje begrijp je meteen het voordeel van een riem, snaar en cardan. :) Overigens zijn er voor dit ongemak apparaatjes op de markt zoals de Scottoiler en Pro-oiler, deze houden de ketting constant gesmeerd, is eigenlijk dus nog beter dan zelf om de zoveel honderd kilometer smeren.



Als je vooraan wilt staan bij het verkeerslicht, ga dan VOOR een auto staan en niet tussen twee auto's. Dit voorkomt gevaarlijke situaties. Let op bij vrachtwagens dat ze je wel gezien hebben als je voorkruipt, in de cabine zie je niet meteen wat er vlak voor je staat.



Zorg tijdens filerijden niet voor een te groot snelheidsverschil met de auto's, zie je open gaten ontstaan, houd er rekening mee dat er altijd iemand kan zijn die zonder te kijken van baan wisselt. Gebeurt dit toch, probeer dan als het niet anders kan mee te sturen dit gat in (en verder) om je weg verder te kunnen vervolgen. Houd er ook rekening mee dat je op regenachtige dagen minder zichtbaar bent. Als er meerdere motorrijders in de buurt zijn, laat ik er meestal eentje voor, om als mijnneveger de weg vrij te maken (en de automobilisten te attenderen op motorrijders). Dan moet hij alleen wel minimaal even vlot als ik rijden, maar zoals gezegd, het is geen wedstrijd om er zo snel mogelijk door heen te komen, maar om er heelhuids tussendoor te komen.



Over filerijden gesproken, dit is gewoon toegestaan. Mensen die zeggen dat het gedoogd is, hebben dit fout.

Gedoogd wil zeggen dat het officieel niet mag, maar dat ze het oogluikend toestaan. Filerijden mag gewoon. Let er wel op dat je bij meerbaans wegen, tussen de twee meest linkse banen tussen de file door gaat. Houd het snelheidsverschil op ongeveer 10km/u. In de praktijk ligt dit meestal wel wat hoger, maar bedenk je dat je nog op tijd moet kunnen remmen voor een openslaande deur of een auto die van baan wisselt. Sommige motorrijden rijden er belachelijk hard tussendoor en dit geeft irritatie, het moet een samenspel blijven.

Zie je een file voor je opdoemen? Probeer dan zo vlot mogelijk er tussendoor te rijden, blijf niet achteraan staan wachten, een slapende automobilist of vrachtwagenchauffeur zou maar net tegen je aanrijden. Met hoge snelheden ga je dat waarschijnlijk niet overleven.



Wil je een traag rijdende auto inhalen, bedenk je goed waarom deze langzaam rijdt. Er kan natuurlijk een slome duikelaar in zitten, maar er kan ook iemand in zitten die een bepaald adres zoekt en ineens afslaat of op de rem trapt, net op het moment dat jij er naast zit tijdens je inhaalactie! Bekijk ook voor je wilt inhalen of er zijstraten zijn, je wilt niet dat er tijdens het inhalen een auto uit zo'n zijstraat de weg op komt. Beter even wachten tot er een stuk weg is zonder zijstraten, zodat je veilig de auto kan inhalen.



Houd bij busjes altijd iets meer afstand, zodat je een beter overzicht krijgt van je tegenliggers en de tegenliggers jou ook eerder zien. Ga je dicht achter een busje rijden, dan zie je zelf niets (ook niet als het voor je ineens in de remmen gaat) en moet je actiever opletten, waardoor je uiteindelijk vermoeider van de motor stapt. Ook heb je zo een beter overzicht op het moment dat je het busje wilt inhalen.



Denk ook eens aan een VRO cursus (voortgezette rij opleiding) van KNMV. Hierdoor kan je beter anticiperen en reageren op problemen die je onderweg mee kan maken en daarnaast krijg je vaak nog 10% korting op je motorverzekering, als je ze het certificaat toont. Dubbel profijt, dus!



Motorpapieren in je motorjas mee? Stop ze in een hersluitbaar diepvrieszakje. Zo blijft het ook bij flinke regenbuien droog, mocht je jas toch ineens niet helemaal waterdicht zijn.

Verslag RAM Raalte lenterit

Als toercommissaris zijn kreeg ik een week voor dat de rit zou plaats vinden een mail van Henk Pasman met de vraag of er al iemand zich had gemeld om deze rit voor te gaan rijden, Dat was tot op dat moment nog niemand geweest en had voor mezelf besloten dat als er zondags (een week voor tijd) zich niemand had gemeld de rit zelf voor te gaan rijden, overal komt uit eindelijk wel een oplossing voor.

Maar dan is het zondag morgen 8:00 uur op 26 april en de wekker naast het bed (die onder aan de trap) begint te brullen van "het is tijd voor de Lenterit". Toen maar op mijn gemak bed uit en naar beneden om alle spullen te gaan pakken en een snee brood naar binnen te schuiven. Motor hoefde gelukkig niet meer af getankt te worden want dat was de week er voor al gebeurd.

Bij aankomst bij de Lindeboom stonden er al wat mensen te wachten op het moment dat de voorrijder het startsein zou gaan geven en dat waren, Rene Joldersma, Francis Maatman, Harry en Tonny Koolhof, Henk en Berna Pasman, Jaap v.d Berge, Henk en Marcel Put, Arthur Holthuis, Cor Dalhuisen en als laatste maar niet de minste Halit Aydin.



Na het vertrek bij de Lindeboom heeft Henk de route op gepakt bij Lettele zodat we niet op en neer naar Raalte hoefden te rijden aan het einde van de rit. Aangekomen bij RAM Raalte heeft iedereen zich netjes ingeschreven en Henk Pasman iedereen gelijk weer afgemeld omdat we eerder afhaken.

Bij vertrek daar bedacht ene R. J uit D om even zijn oliepeil te gaan controleren omdat het lampje op het dashboard was gaan knipperen. Hierbij kwam hij tot de ontdekking dat er niet echt heel veel meer achter het glaasje zat. Gelukkig was de ANWB (onder getekende) kort bij en die hadden nog wel een busje olie ter beschikking in de koffer staan en meneer kon veilig zijn weg vervolgen.

Al vrij kort na de start van de rit kwamen we aan in Luttenberg en helaas daar was een weg opbreking die niet gecorrigeerd was in de route. Onze voorrijder koos er voor om met een klein ommetje er om heen te gaan en de route verder weer op te pakken.



Bij de geplande stop heeft de ANWB zelf ook maar even olie gecheckt vanwege een rare trilling in de voeten en dat een week eerder tijdens de Molenrit ook al gevoeld. Uiteindelijke conclusie toch maar iets bij gieten misschien dat het over is. Wat helaas niet het geval bleek te zijn.

Tijdens het vervolg toch maar even Jan Korting gevraagd wat voor trilling dat die had tijdens het sneuvelen van zijn cardanas, antwoord was kort en het trilde in de voeten. Oeps, bij mij het zelfde.

Na de stop werd het weer ook steeds beter en zonniger zodat er nog meer genoten kon worden van de rit tot dat we bij Hengevelde kwamen. Daar moesten we vanaf de voorrangsweg rechts af de Janninksweg op. Helaas hier was een 2^{de} gevalletje van een weg op breking en daar werd door onze voorrijder weer netjes een oplossing voor gevonden door een afslag verder rechts te gaan en zo weer op de route terug te komen.

Toen kwam het plaatsje Diepenheim voorbij getrokken, na het dorp gingen we van een mooie geasfalteerde weg over naar de altijd leuke en fijne klinker wegen. Alleen na een kilometer of 4 op die weg stopten de laatste paar rijders. Henk Put had bij A. H. uit D gezien dat zijn nummerplaat er compleet vanaf gevallen (gebroken) was. Dus ik ben samen met A. H. terug gereden om zijn nummerplaat te gaan zoeken maar helaas het hele stuk tot aan de asfaltweg terug gereden en niet gevonden. Samen de keus gemaakt om weer terug na de rest te gaan en toch weer in de berm te kijken of we hem misschien gemist hadden. Tot grote geluk stond bij een boerderij een jongen op de oprit te zwaaien met de nummer plaat. Dus die was ook weer terecht en met een nieuwe nummerplaat houder kon die weer op zijn plek gemonteerd gaan worden. Alleen die heeft de ANWB in dit geval helaas niet bij zich. Hij werd de laatste 40 km maar mee genomen onder het netje waar het regenpak ook al bewaard werd.

Al met al hebben we met zijn allen weer heerlijk kunnen genieten van een heerlijke motor dag en zelf nog na denkend wat de trilling zou kunnen zijn. Uiteindelijk maar de beslissing genomen om maar eens de cardanas te gaan demonteren en te kijken wat daar uit zou komen. Gelukkig was de mijne nog niet zo ver kapot dat ik hem niet meer kon ruilen voor gereviseerde uitvoering.

Op de foto zien jullie wat de schade is geweest.



Met vriendelijke groet,

Jos Korting

Vermoeidheid

Vermoeidheid kan je plezier in een motorrit behoorlijk bederven. Ben je eenmaal aan het rijden, dan heb je het gevoel dat je makkelijk nog een heel stuk verder kunt, ook al slaat de vermoeidheid toe. Soms heb je het in eerste instantie niet eens in de gaten...

Slaap

Onze hersenen hebben een vrij complexe werking. In die delen van de hersenen waar bewuste activiteit plaatsvindt kan de chemische balans na een periode van inspanning alleen hersteld worden door een periode van slaap. De voor het leven noodzakelijke toestand van slaap wordt op regelmatige tijdstippen vanuit de hersenen aan het lichaam opgelegd. Hoe langer de periode van wakker zijn duurt, hoe meer druk er wordt opgebouwd om te gaan slapen en hoe moeilijker het wordt om daaraan te weerstaan. Iedere persoon heeft een genetisch bepaalde hoeveelheid slaap nodig. Het prestatieniveau en je concentratie worden drastisch verminderd door te weinig slaap.

Circadianeklok

Ons slaapritme volgt in grote trekken het afwisselende patroon van dag en nacht, maar zorgt ook voor enigszins verlaagde prestaties in de namiddag. Wanneer iemand in een afgesloten ruimte verblijft zonder daglicht of klokken - gaat het waak- en slaapritme langzaam uit de pas lopen met het verloop van de dagen. Toch blijven we ongeveer evenveel uren per etmaal slapen. We hebben een ingebouwde biologische klok. Deze circadianeklok (circa = ongeveer en dia = dag) zorgt ervoor dat we toch voldoende slapen. Het vreemde is dat die klok bij mensen niet helemaal gelijk loopt met een etmaal van vierentwintig uur. De biologische klok doet er een ongeveer een uur langer over. Normaal gesproken merken we daar weinig van, omdat de klok gelijkgezet wordt door het ritme van dag en nacht. In het dagelijks leven ervaren we die slaapklok ook als we cijfers bestuderen van bijvoorbeeld verkeersongelukken. Verkeersongelukken vinden veel vaker plaats tussen één uur 's nachts en zes uur 's ochtends. Precies de periode waarin ons lichaam vindt dat we zouden moeten slapen.

Het donker in de nacht heeft twee effecten. Het slaapcentrum van ons lichaam interpreteert donker als een signaal om te gaan slapen. Gebrek aan stimulans en visuele aspecten tijdens de nacht zorgen ervoor dat onze hersenen de activiteit missen die je alert houden. Door het gebrek aan stimulansen zullen we 's nachts dus eerder in slaap vallen. Verhoogde externe stimulansen helpen je tijdelijk om niet in slaap te vallen. Ook lichamelijke fitheid zorgt ervoor dat je beter bestand bent tegen vermoeidheidsschommelingen.

Door de effecten gedurende de nacht kan het gebeuren dat 's nachts zomaar even wegzakt. Het kan zijn dat je een paar seconden met open ogen slaapt als je op je motor zit (microslaap). Je bent dan als het ware verlamd, je zicht vervaagt of andere effecten doen zich voor waar je jezelf niet van bewust bent. Wel krijg je het vage gevoel dat je iets gemist hebt – gedeeltes van een gesprek of een kruispunt op de snelweg. Die paar seconden bewustzijnsverandering kunnen cruciaal zijn. Met een gang van 100 kilometer per uur rijd je 24 meter per seconde – dus je rijdt de lengte van een half voetbalveld in maar drie seconden.

Gevolgen van vermoeidheid

Onze hersenen worden vermoeid door de constante te verwerken informatie en moeten regelmatig weer opgefrist worden. Onze hersenfuncties worden langzaam minder krachtig als de vermoeidheid toeslaat. Dit heeft gevolgen voor al onze prestaties. Het gaat vaak zo geleidelijk dat het ons niet eens opvalt en is nog meer van toepassing als we een inspannende prestatie leveren in een hoog tempo. Hierbij leidt de activiteit ons af van de toenemende vermoeidheid. De mate waarin je erdoor beïnvloed wordt hangt af van trainingsniveau, vaardigheden en in mindere mate biologische factoren. Hoe beter geoefend en vaardig we zijn op een bepaald gebied, en hoe complexer de taak, des te meer weerbaarheid we ertegen hebben. Training en ervaring maken ons dus weerbaarder tegen vermoeidheid. Hoe meer ervaring we hebben, hoe beter we onze eigen limieten kennen.

Microslaapjes

Onze hersenen interpreteren tekenen van vermoeidheid als een seintje om te gaan slapen. Hoe groter de vermoeidheid, des te groter de neiging om te gaan slapen. Microslaapjes zijn een van de tekenen dat het lichaam bezig is het tekort aan slaap (slaapschuld) te compenseren.

Microslaapjes kunnen zich voordoen tijdens normale periodes van gewone en inspannende functionele activiteit, met onverklaarbare en onvoorspelbare gevolgen. Microslaapjes manifesteren zich in het onvermogen risico's te herkennen, voldoende actie te ondernemen tijdens een noodtoestand, het onvermogen beslissingen te nemen, onvermogen zich te concentreren, tijdverlies, het niet de bocht kunnen nemen, vergeetachtigheid en vele andere symptomen, desastreus voor motorrijders.

Slaperigheid

Hoe groter de vermoeidheid, hoe groter de neiging de vermoeidheid en behoefte aan slaap te ontkennen. Daardoor kunnen we ook de gevolgen niet overzien. Hoe langzamer we informatie ontvangen en inschatten, des te trager zijn onze reacties. Dit wordt duidelijk door trage beslissingen en een langere reactietijd. Verminderde waakzaamheid en grotere risico's zijn het gevolg.

Nog een symptoom van ernstige vermoeidheid is het veel trager rijden dan normaal. Dit komt doordat je hersenen de informatie van het rijden veel trager verwerken. Een tragere snelheid kan bij vermoeidheid dezelfde impact op je hersenen hebben als een hoge snelheid wanneer je uitgerust bent. De snelheid voelt in dat geval hetzelfde als de hogere snelheid.

De effecten van vermoeidheid worden aanzienlijk groter gedurende de nacht. Onze hersenen krijgen 's nachts minder data waarmee we juiste beslissingen kunnen nemen. Als de vermoeidheid groter wordt en de aanwijzingen minder, dan verandert onze gewaarwording en kan ons beoordelingsvermogen ernstig tekortschieten. Onze hersenen vullen de ontbrekende waarnemingsgaten zelf in, waardoor we dingen kunnen waarnemen die niet werkelijk zijn. Verkeerde interpretaties – zelfs hallucinaties – zijn mogelijk als onze hersenen zelf het omgevingsplaatje invullen wegens gebrek aan werkelijke informatie.

Geheugen

Vermoeidheid heeft invloed op ons geheugen met als gevolg onvermogen nieuwe informatie op te slaan en oude informatie op te halen. Als het informatieproces moeilijker wordt, hebben we de neiging keuzes te maken die de minste risico's of de minste inspanning vereisen. Ook al heeft die optie een kleinere kans van slagen. We kunnen gefixeerd raken op een taak en niet in staat zijn tegenstrijdige gedachten of beslissingscriteria op te lossen, wat kan resulteren in starheid, gebrek aan situatiebesef of het niet uitvoeren van beslissende veiligheidsacties.

Psychologische veranderingen

Als vermoeidheid erger wordt, wordt slaap een steeds meer aanwezige factor, bewust of onderbewust. Je stemming verandert, je kunt moeilijker met anderen communiceren. Je motivatie wordt minder, waardoor weer andere gewoontes beïnvloed worden. Je eet en drinkt minder. Als je minder in staat bent taken uit te voeren, kun je ongeduldig, gefrustreerd en kwaad worden.

Voorzorgsmaatregelen

Gevaarlijk wordt het als we de behoefte aan slaap negeren en geen actie ondernemen. Er zijn diverse dingen die je kunt doen als voorbereiding op een periode waarin je verwacht dat je minder slaap zult krijgen dan normaal. Begin uitgerust. Begin niet aan een vermoeiende activiteit met slaapgebrek. Zorg dat je minimaal twee dagen voor vertrek lang en goed hebt geslapen. Als je vroeg in de morgen aan de activiteit begint, probeer dan je slaap anders in te richten. Ga de avond van tevoren vroeg naar bed zodat je eerder op kunt staan en fris aan de activiteit kunt beginnen.

Goede voeding en drinken zijn erg belangrijk. Drie kleine maaltijden per dag is te prefereren boven een of twee flinke maaltijden. Ontbijten is erg belangrijk.

Je biologische ritme zorgt ervoor dat je midden op de middag slaperig wordt. Een eiwit- en koolhydraatrijke snack kan dit effect verminderen. Prop je niet vol. Zware maaltijden zijn moeilijk te verteren en zorgen ervoor dat bloed en energie, nodig voor je hersenfuncties, naar je stofwisselingsorganen getransporteerd worden. Veel kleine maaltijden zijn veel beter.

Zorg dat je ontspannen aan je reis begint. Zorg dat je goed voorbereid op pad gaat. Zet alles een dag van tevoren klaar.

Mensen met een goede conditie zijn beter bestand tegen de effecten van vermoeidheid. Zorg dat je niet te veel bagage bij je hebt en je comfortabel kunt rijden.

Vorbereiding:

Persoonlijke accessoires

- Comfortabel motorpak, goede laarzen en handschoenen
- Goed passende helm
- Regenkleding
- Hulpmiddelen voor hitte en koude
- Vochtinzittende creme, lippenbalsem en zonnebrand

Ergonomie – je motor moet aangepast zijn aan je lichaam

- Goed passend en comfortabel zadel
- Comfortabele rijpositie
- Goed zittende voetsteunen en handles
- Spiegels juist afgesteld
- Windscherm

Bagage

- Dezelfde spullen telkens op dezelfde plek
- Dingen die je veel gebruikt bovenaan
- Neem alleen het hoogstnoodzakelijke mee
- Zorg dat je je spullen in het donker goed kunt vinden

Reparatie

- Gereedschap dat je nodig hebt
- Bandenreparatieset en luchtpatronen
- Weet hoe te gebruiken!
- Reisverzekering

Communicatie – als je met anderen rijdt

- Portofoon
- Mobieltje
- Telefoonkaart voor noodgevallen

Vermijd cafeïne. Cafeïne kan je vermoeidheidstolerantie vergroten. Drink je echter normaal gesproken veel koffie, en krijg je op je motor niet de kans je 'normale' hoeveelheid te drinken, dan is de kans groot dat je eerder moe wordt doordat je niet voldoende cafeïne binnenkrijgt. Ben je niet gewend aan cafeïne, dan kan een kopje koffie helpen je vermoeidheid te verminderen.

Tegenmaatregelen

Je motor dient zo uitgerust te zijn dat het de minste inspanning vereist hem te rijden. Vermijd die dingen die je rijnsparing kunnen vergroten en daardoor vermoeidheid in de hand werken.

Je motor en uitrusting moeten je tweede natuur zijn. Een windscherm dat de invloeden van winddruk en regen behoorlijk tegengaat kan je vermoeidheidstolerantie aanzienlijk vergroten.

De inwerking van de rijwind bepaalt voor een belangrijk deel hoe hard wij onze spieren moeten aanspannen om in het zadel te blijven. Een kuip of windscherm kan vanzelfsprekend een belangrijke bijdrage leveren je inspanningen te verminderen. Vermoeidheid treedt veel eerder op als een rijder continu tegen winddruk moet vechten, daarbij z'n torso- en beenspieren aanspant om rechtop te blijven en met de armspieren krampachtig het stuur vasthoudt. Ook regen wordt door een windscherm aanzienlijk verminderd.

Kuipruiten veroorzaken nogal eens turbulentie. Een goed Laminaar windscherm voert de lucht omhoog en over de rijder en is ontworpen om de aërodynamische krachten van een motor zoveel mogelijk te reduceren.

Het is verbazingwekkend hoe het constante geraas van weggeluiden vermoeidheid in de hand werkt.

Gehoordescherming vermindert dit effect aanzienlijk. Het vermindert ongewenste achtergrondruis. Uiteraard wordt ook langdurig gehoorverlies voorkomen. Conversatie en andere belangrijke geluiden worden beter gehoord.

De rit

Sommige ritten zijn vermoeiender dan andere.

Factoren die de vermoeidheid kunnen doen toenemen:

- ☒ Tijdsdruk
- ☒ Slecht weer
- ☒ Extreme hitte of koude
- ☒ Onbekende wegen
- ☒ Eentonig landschap
- ☒ Langdurig 's nachts rijden
- ☒ Aanwezige gevaren - dieren en overig verkeer
- ☒ Rijcondities boven het vermogen van de rijder
- ☒ Verplichte ingewikkelde taken tijdens het rijden
- ☒ Afleiding – mechanisch of familieproblemen

Op veel van deze factoren heb je geen grip, maar een aantal dingen zijn te beheersen. Tijdsdruk kan geminimaliseerd worden door je route goed te plannen. Plan de route ruim in. Ken je limieten en houd je eraan. Maak een afspraak met jezelf en anderen en schrijf het op. Plan je rit en rijd volgens die planning. Ga niet zomaar extra ver op de bonnefooi ergens heen rijden als je moe bent.

Hoeveelheid slaap

Als je eenmaal moe bent, kan het vermogen om goed te functioneren alleen hersteld worden door te slapen. Daarmee herstel je de chemische balans in je hersenen. Je hoeft niet uren achter elkaar te slapen. Maar hoe langer je wacht, hoe meer slaap noodzakelijk is. Alleen wat rusten is geen vervangmiddel.

Het meest effectieve dutje is minimaal vijf minuten, maar nooit langer dan 45 minuten. Hoe meer korte slaapjes, hoe beter. Slaap je langer dan 45 minuten, maar minder dan twee uur, dan kan dat slaapinertie veroorzaken, een soort van desoriëntatie met lagere lichamelijke activiteit. Twee uren continue slaap zijn een complete slaapcyclus. Wil je dus meer dan 45 minuten slapen, slaap dan altijd minimaal twee uur. Je biologische ritme heeft een voorkeur om te gaan slapen tussen 2.00 en 8.00 uur en tussen 14.00 en 17.00 uur. Tussen die periodes zul je beter in slaap vallen en is het effect het grootst.

Uitdroging

Je vochtbalans op peil houden is essentieel om vermoeidheid te voorkomen. Vochttekort kan dodelijk zijn in zomerse hitte door (niet-zwettend) vochtverlies dat optreedt gedurende het rijden. Uitdroging vermindert geestelijk en lichamelijk functioneren drastisch, kan uitputting versnellen en de vermoeidheidseffecten aanzienlijk vergroten.

Symptomen van uitdroging: hoofdpijn, misselijkheid, droge lippen en mond, spierpijn en verslakte concentratie. Veel uitdrogingsverschijnselen zijn hetzelfde als vermoeidheidsverschijnselen.

Drink drankjes die je lichaamsvocht aanvullen. Gewoon water of met een smaakje, electrolytendrankjes zijn goed. Laat je niet uitdrogen. Als je hoofdpijn hebt, ben je al uitgedroogd en moet je ten minste een kwartliter onmiddellijk opdrinken. Veel motorrijders hebben een watersysteem met slang, waardoor ze tijdens het rijden kunnen drinken.

Uitdroging kan ook hittekrampen veroorzaken. Hittekrampen zijn spierkrampen, vooral van buik, armen en benen, die plotseling opkomen als men overvloedig zweet tijdens lastige en zware fysieke inspanningen.

Uitputting die aan de warmte te wijten is, komt plotseling na verscheidene dagen hitte: de hevige transpiratie vermindert de vervanging van de niet-vaste stoffen en zouten in het lichaam. De uitputting wordt gekenmerkt door duizeligheid, flauwte en vermoeidheid, slapeloosheid of ongewone nachtelijke onrust. De gevolgen van oververhitting zijn vaak groter naarmate men ouder is. Vooral veel drinken, juist als je nog geen dorst hebt.

Rustpauzes

Wil je even je ogen dichtdoen, zoek dan een comfortabele locatie waar je rustig kunt slapen zonder gestoord te worden. Veel ervaren rijders zijn voorstander van aparte stoppen om uit te rusten naast het stoppen voor eten of benzine, waardoor de rijtijd in handelbare stukken verdeeld wordt. Omdat een zinvolle slaap niet kan worden bereikt door minder dan vijf minuten te slapen, zul je door aparte rustpauzes te nemen niet echt minder vermoeid raken. Uiteraard heeft iedereen hierin zijn persoonlijke voorkeur en moet je gewoon doen wat je het prettigst vindt.

Activiteiten

Door interactief met anderen te communiceren, wordt je waakzaamheid kortdurend vergroot. Maar als je erg vermoeid bent, heb je de neiging kort na de conversatie in slaap te vallen.

Wandelen of oefeningen doen vergroten je alertheid omdat de activiteit concentratie vereist en je bloed beter laat stromen. Maar te grote inspanning zal je vermoeidheid doen toenemen.

Staan op je voetsteunen, de wind vol in je gezicht, scherpe snoepjes eten en andere trucjes zullen je tijdelijk wakkerder maken. Ze nemen echter de onderliggende vermoeidheid niet weg.

Samengevat:

- ☒ Ook al ben je niet moe, stop elke anderhalf uur.
- ☒ Bij vermoeidheid even een dutje doen. Kortere dan 45 minuten of langer dan twee uur, bij voorkeur midden op de middag of midden in de nacht.
- ☒ Zorg ervoor dat je niet uitdroogt, drink veel, ook al heb je geen dorst. Veel water, vruchtensap of sportdrankjes met mate. Er zijn speciale drinksystemen met slangetjes verkrijgbaar (Camelbak). Vermijd koffie of zoete drankjes en uiteraard alcohol.
- ☒ Eet zo nu en dan een snack. Kleine hoeveelheden, fruit, noten, een mueslireep of wat chocolade. Vermijd vet eten en grote maaltijden voor of gedurende een lange rit.
- ☒ Zorg dat je niet oververhit raakt. Warmteregulerende onderkleding is ideaal of een nat t-shirt of nat sjaaltje in je nek.
- ☒ Zorg voor prettig zittende motorkleding (leer) en bescherm je tegen weersinvloeden en zonnebrand.
- ☒ Zorg dat je motor goed is afgesteld op je zitpositie. Je motor goed en niet te zwaar beladen en zeker niet met een zware rugtas gaan rijden.
- ☒ Kleed je in de winter niet te warm. Het is goed iets koel te blijven.

Tekenen van vermoeidheid:

- De bocht te ruim nemen
- Een paar keer slordig schakelen
- Een bord missen
- Dagdromen
- Droge mond
- Stijve spieren (nek, knieën en polsen)
- Lange reactietijd
- Hard op de rem om een obstakel te vermijden
- Van de weg raken
- Drankjes morsen
- Verminderde bewustzijn/waakzaamheid
- Langzamer rijden dan normaal
- Schrikken van een passerende auto
- Bumperkleven
- Gevaren niet opmerken
- Vertraagd geheugen
- Een benzinstation voorbijrijden als je bijna zonder zit
- Portemonnee vergeten na het tanken
- Trage beslissingen
- Niet stoppen als je moe bent
- Een slechte weg nemen
- Niet kunnen kiezen tussen menu's
- Verlies van situatiebeoordeling
- Stopbord of -signaal negeren
- Standaard vergeten uit te klappen
- Vergeten je voeten op de grond te zetten als je stopt
- In een hoge versnelling stoppen
- Niet optrekken als het licht op groen springt
- Niet communiceren met je vrienden

Conclusie

De meeste hulpmiddeltjes zoals lichamelijke activiteit hebben slechts een zeer tijdelijk effect als het gaat om het bestrijden van vermoeidheid. De combinatie van een dutje van 15 minuten en het innemen van 150 mg cafeïne (twee tot drie koppen of twee blikjes energydrink) is zeer effectief en leidt – gedurende de eerste twee uur - tot minder vermoeidheid gerelateerde ongevallen. Slapen is het enige echte middel tegen vermoeidheid.

Hoe ouder we worden, hoe trager onze reactiesnelheid. Je reactiesnelheid is voornamelijk genetisch bepaald. We hebben allemaal een bepaalde optimale reactiesnelheid waarmee we geboren worden. Bij de een is die beter dan bij de ander.

Als je reageert, trekken je spieren snel samen. De snelheid waarmee jouw spieren samentrekken, hangt af van het aantal snelle spiervezels en dat aantal is genetisch bepaald.

Om je reactiesnelheid te meten hier een leuke [reactiesnelheidstest](#). Klik op het rondje zo gauw deze van kleur verandert. Doe deze test eerst wanneer je uitgerust bent en schrijf je tijd op.

Doe hem dan nog een keer als je vermoeid bent.

Doe de test ook een keer als je nuchter bent en dan nog een keer als je aangeschoten bent.

Vergelijk de resultaten en ik denk dat je wel even zult schrikken...

Bron: Motorforum

Toerkalender 2015

	Datum & Tijd			Soort rit / evenement	Geschatte afstand in km's	Kosten voor inschrijving	Organisator
	08-jun-15	t/m	11-jun-15	Avondvierdaagse			MC FreeWheels
8	14-jun-15			Grensstreek rit	271 km		Halit Aydin
	21-jun-15			Korte Zondag Ochtendrit			
9	22-jun-15	t/m	26-jun-15	A4D IJselrijders	3 x 100 + 2 x 125	€ 5,00	A4D Commissie
	01-jul-15	t/m	03-jul-15	Avonddriedaagse			MTC Dalfsen
10	05-jul-15			Regiorit			Regio overleg
	06-jul-15	t/m	09-jul-15	Avondvierdaagse (Voorlopig)			MC Salland
11	19-jul-15			Bevrijdingsrit			Ton Korting
12	02-aug-15						Jan Korting
	09-aug-15			Korte Zondag Ochtendrit			
13	16-aug-15						Cor Dalhuisen
	29-aug-15			Stoppelhaene			RAM Raalte
14	30-aug-15						Harry Koolhof
15	12-sep-15			Advertentierit			Advertentiecomm.
	13-sep-15			Herfsttoertocht			
	20-sep-15			Blauwe Bogen Rit (Voorlopig)			MTC Dalfsen
	20-sep-15			Ponytoertocht			MC FreeWheels
16	27-sep-15						Jaap v.d Berge
17	11-okt-15						Cor Dalhuisen
18	25-okt-15			Sluitingsrit			Voorzitter

Raadpleeg altijd www.ijselrijders.nl/toerkalender.html voor de meest actuele gegevens.