

L.O.O.T. INFOWIJZER



SEPTEMBER 2015

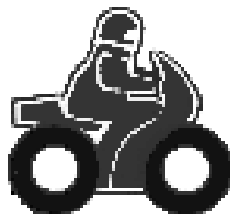
INHOUDSOPGAVE

- 2. COLOFON
- 3. L.O.O.T. TOERKALENDERVERGADERING
- 4. ANGST
- 6. UIT DE CLUBBLADEN
- 15. VAN DE CLUBS
- 16. MOTORNIEUWS
- 20. L.O.O.T. TOERCOMPETITIE
- 22. L.O.O.T. TOERKALENDER

De volgende infowijzer verschijnt oktober 2015. Uw kopij gaarne voor 27 september naar infowijzer@loot.nl

LANDELIJK OVERLEG ORGAAN TOERCLUBS L.O.O.T.

Opricht 28-11-1989
Statutaire vestiging te Zwolle
Kamer van Koophandel V 40062177
Postbank -rekening ING: NL 38
INGB 0006 236630 t.n.v. LOOT



www.loot.nl
secretariaat@loot.nl

Het Bestuur----- bestuur@loot.nl

Voorzitter	Harry Apperloo	0297-569802	voorzitter@loot.nl
Secretaris	Wil Huijbrechtse	036-8489331	secretaris@loot.nl
Penningmeester	Dirk de Zeeuw	06-20381110	penningmeester@loot.nl
Bestuursleden	Cor Huijbrechtse	036-5334402	toerkalender@loot.nl
	Anita Dieters	0620889435	anita@loot.nl
	Henk Bijkerk	078 -6101174	infowijzer@loot.nl

De Coördinatoren-----

Beurzen	Vacature		
Internet	Dirk de Zeeuw		postmaster@loot.nl
Clubprofielen	Dirk de Zeeuw		clubprofielen@loot.nl
Contact motorbladen	Henk Bijkerk	078-6101174	infowijzer@loot.nl
Redactie Infowijzer	Henk Bijkerk	078-6101174	infowijzer@loot.nl
Toercompetitie/Toerkalender/			
Inschrijfformulieren	Cor Huijbrechtse	036-5334402	toerkalender@loot.nl

Adressen-----

Algemene post- en adreswijzigingen

Secretariaat J. D. van Exterlaan 2 1336 LJ Almere 036-8489331 secretariaat@loot.nl

Inschrijfformulieren toertochten

Toerkalender Jerseystraat 1 1339 TP Almere 036-5334402 toerkalender@loot.nl

Copy infowijzer

Redactie Rijnestein 4 3334 CT Zwijndrecht 078-6101174 infowijzer@loot.nl

Financiële zaken

Penningm. P de Jongstelaan 10 3291 PS Strijen 06-20381110 penningmeester@loot.nl

Verzending eigen clubblad naar het LOOT (lieftst digitaal)

Clubbladen Rijnestein 4 3334 CT Zwijndrecht 078-6101174 infowijzer@loot.nl

UITNODIGING



TOERKALENDERVERGADERING

ZATERDAG 10 OKTOBER 2015

AANVANG: 14.00 UUR

EINDE: 16.00 UUR

LOCATIE:

HOTEL DE ROSKAM

HESSENWEG 212

3791 PN ACHTERVELD

TEL.NR.: 0342 – 451223

(Route: A1 Hoevelaken, A28 ri. Utrecht, afrit 8 (Amersfoort)

einde weg re (Hogeweg) Rd (Energieweg g.o.i. Wiekenweg)1^e weg re ri. Stoutenburg

Einde weg re (Hogeweg - Barneveldseweg

g.o.i. Hessenweg) door Stoutenburg en na ca. 7 km bent u

gearriveerd bij De Roskam (t.o. de kerk))

Angst een slechte raadgever

De mens lijdt het meest onder hetgene waarvoor hij vreest. Angst is sowieso een slechte raadgever, maar bij motorrijden is dat zeker het geval. Neem bijvoorbeeld het rijden op een nat wegdek. We komen regelmatig motorrijders tegen, die op een regenbui reageren alsof er met olie wordt gesproeid in plaats van alleen maar hemelwater.

Ze verstrakken compleet en durven nauwelijks meer in te kantelen of gas te geven. Natuurlijk weten we allemaal dat een nat wegdek de grip van je banden vermindert. Onderzoek heeft uitgewezen dat je bij een nat wegdek ongeveer 70% van je maximale grip over houdt. Het hangt natuurlijk wel af van wat voor banden je op je motor hebt, maar ongetwijfeld zul je bij de aanschaf van je banden je hebben verdiept in de eigenschappen van de band.

Het ene merk en type doet het beter op een droog wegdek, en andere banden zijn door hun samenstelling en profiel juist meer geschikt voor het rijden in de regen. Maar alle motorbanden houden ook bij regen meer dan voldoende grip over. Het is trouwens wel aardig te bedenken dat de meeste motorrijders bij normaal rijden hooguit 50% van de aanwezige grip nodig hebben.

Dat is logisch want als je een keer een circuittraining doet, dan pas kom je tot de ontdekking wat die banden allemaal aankunnen en hoe schuin en hard je de bocht door kunt. Maar op het circuit zijn er geen tegenliggers, geen zijstraten, geen overstekende voetgangers etc. Dat maakt het dus eenvoudiger en veilig om eens wat uit te proberen.

Op de openbare weg kun je dat beter niet doen, en zul je je snelheid moeten aanpassen vanwege alle leuke verrassingen die je zo maar tegen kunt komen op de openbare weg. Maar goed, terug naar het rijden in de regen. Als je dus uitgaat dat je gemiddeld 50% van de grip gebruikt tijdens normaal rijden en dat bij regen je banden om en nabij 70% van de maximale grip hebben, dan zullen de snelle rekenaars al tot de conclusie zijn gekomen, dat je eigenlijk in de regen hetzelfde kan rijden als bij droog weer.



Maar dat is natuurlijk theoretisch. Er zijn natuurlijk een aantal beperkende factoren. Bijvoorbeeld het zicht. Helmen met ruitenwissers heb ik nog nooit gezien. Zet in de auto je ruitenwissers maar eens even uit, dan weet je meteen hoe je zicht razendsnel terugloopt. Daar komt dan nog bij, dat het vizier en/of bril nog wel eens wil beslaan. Daar is spul voor, maar dat werkt niet 100%. Als je dan je vizier op een kiertje zet, krijg je te maken met het volgende probleem, namelijk water dat aan de binnenkant van het vizier en/of bril terecht komt.

De buitenkant van het vizier kun je vaak met een snelle veeg van je handschoen weer even druppelvrij maken, maar de binnenkant is een stuk moeilijker te bereiken. En als je het niet goed kan zien, dan loopt je reactietijd snel op.

De enige oplossing is dan je snelheid aanpassen.

Wat de gladheid van het wegdek betreft: Het standaard asfalt (er zijn vele soorten) levert voor normaal rijgedrag bij regen genoeg grip. Maar in Duitsland hebben ze sinds ze alle asfaltmachines naar het voormalige Oost-Duitsland hebben gestuurd, de gewoonte om scheuren in het asfalt te repareren met vloeibare bitumen.

Je ziet dan zo'n zwarte streep van ongeveer 5 cm breed, die al kronkelend de scheur in het wegdek volgt. Die reparatiestrepen zijn een behoorlijk stuk gladder dan de rest van het asfalt.

Rijd je er rechtdoor over heen dan merk je er niets van, maar liggen ze in de bocht (en dan uitgerekend op de plek waar jij de ideale lijn voor deze bocht wilt rijden) dan voel je dat ze wat gladder zijn. Maar ook hier is het weer goed om je realiseren dat het pas fout gaat, als je als motorrijder verkeerd reageert.



Die plakstrips zijn zoals gezegd ongeveer 5 cm breed. Het gedeelte van je band waarop je daadwerkelijk contact hebt met het wegdek is ook ongeveer 5 cm (tour en sportmotoren). Dat betekent dus dat als je toevallig net met je dat stukje band over die plakstrip heen rijdt, en je band verliest de grip, dan zul je band hooguit 5 cm opzij glijden, want daarna heeft de band weer de normale grip op het normale asfalt.

Wat er vaak gebeurt, is dat de motorrijder van dat stapje opzij zo schrikt, dat hij/zij het gas dichtgooit, of nog erger in de rem knijpt. Kijk en dan weet je zeker dat je een goede kans maakt om onderuit te gaan. Het verhaal dat je dan later aan je vrienden vertelt, is dat je onderuit bent gegaan op glad asfalt.



Maar het is eigenlijk zo, dat je onderuit bent gegaan, omdat je verkeerd reageerde. Zou je namelijk niet je gas hebben dichtgegooid en van je remmen zijn afgebleven, dan was er een hele grote kans geweest, dat je dit slippertje ongeschonden had beleefd. Maar dat is een kwestie van er over nadenken voordat het je ooit gebeurt.

Mogelijk dat als je band dan ooit een keer in de toekomst dat stapje opzij zet, dat er dan een stemmetje zegt: Het gas NIET dicht, en helemaal NIET remmen. En daarmee is dan de kans op schadevrij rijden weer vergroot.

Hetzelfde geldt overigens voor steentjes op de weg. En dan bedoel ik niet dat er in een bocht een grindbed ligt van 10 cm dik en een halve meter breed, maar gewoon een paar losse steentjes die vooral in bochten nog wel op het wegdek liggen. Stel dat je met de band net over zo'n steentje heenrijdt (als je ze ziet liggen en je kijkt er naar, weet je zeker dat dit gebeurt, want waar je heen kijkt, daar ga je heen).

Daar geldt dan hetzelfde verhaal voor als bij de plakstrips. Het gedeelte waar je daadwerkelijk op rijdt met je band is nog steeds 5 cm. Dus als er per ongeluk een steentje onder je band komt en je band glijdt weg, dan zal dat hooguit 5 cm zijn, want dan is het steentje weer onder je band vandaan.

Ook hier geldt: Gooi je van schrik je gas dicht of rem je, dan maak je de kans aanzienlijk groter om DAARDOOR onderuit te gaan. Doe je niets dan voel je even een klein onrust in de motor, maar verder rijd je gewoon door.

Het hele bovenstaande verhaal is van toepassing op motorrijders die normaal rijden, opletten en niet als waanzinnigen in de rondte rijden. Zou ik dat niet vermelden, dan is er straks een straatracer, die zegt dat hij had gelezen dat je met regen gewoon volgas over plakstrippen en grindbedden kon rijden.

Maar alles heeft zijn grenzen. Ook de grip van je banden.....

UIT DE CLUBBLADEN



“In de VIP -room kon genoten worden van het riante uitzicht op de koeien in de stal. Of zij dit ook als prettig hebben ervaren weet ik niet , maar dat zal wel tot uitdrukking komen in de melkproductie.”

“ Onze Frau Wirtin had een Überraschungsbeloofd voor de zaterdagavond. Als verrassing was er live muziek geregeld. De stoere motormannen wisten niet hoe snel ze het pand moesten verlaten. “

“ Dan bij een Imbiss, een aantal motoren van de MC Fendert. Wij bakkie en wat te eten en schuiven bij ze aan om wat op te warmen en wat droogs aan te doen. Mooi is als hun weg gaan en wij nog zitten te eten, de waardin vraagt of wij niet bij hun horen, ik ken ze niet zeg ik, waarop ze naar buiten schiet en ze geld gaat geven. Doe alles ‘zusammen’ had Jan gezegd en ze dacht dat wij bij ze hoorden. Hmm, hadden we bijna voor niks gegeten, jammer.”

“Mooie rit verder, waarbij we een grote razzia van de politie van de andere kant naderen waarbij veel motoren aan de kant zijn gezet. “

“Blij dat we niet in de regen hoeven te rijden zijn we niet, lang in een bus rijden is ook best gevaarlijk. We zagen de krantenkoppen al voor ons: 60 motorrijders verongelukt in Oostenrijk (met de bus!!).”

“Een groep heeft de grootste lol, wat dan.. nou vette prent van de polizei maar hebben zelfs fooi gegeven dat de man maar een pilsje op hun kosten moest drinken ..door een videowagen aan de kant gezet voor een forse snelheidsoverschrijding.. maar met pecunia af te kopen en met motor en rijbewijs weer verder gekund. “

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.

Vorbereitung:

Persoonlijke accessoires

Comfortabel motorpak, goede laarzen en handschoenen Goed passende helm Regenkleding

Hulpmiddelen voor hitte en koude vochtinbrengende 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 Laminair 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. Gehoorbescherming 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 slaapcirkel. 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-zwetend) 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 watersysteempje 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 sportdrinkjes 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. Kleeft 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.

MTK IJsselrijders.

Borrelpraet.

Mijn persoonlijke motorbeleving kent(de) een aantal dieptepunten, waarvan ik u er enkele deelgenoot wil maken...ter lering ende vermaak.....

Dat waren respectievelijk boetes wegens fout parkeren in Tjsechië, inhalen in Duitsland (hoe is dit mogelijk op de autobahn met een zwaar beladen, stokoude BMW??) en te hard rijden in Nederland, met die zelfde BMW, dat is niet zo moeilijk!!

Het fout parkeren leverde nog de meeste discussies op: je zoekt in een hele stad in Tsjechië naar een plek waar geen parkeerverbod geldt, je niet op de stoep of op de weg staat, maar als je dan eindelijk naast en met de motor aan de hand stilstaat en moedeloos om je heen kijkt om een achteraf plekje te ontdekken, stopt er met wild gierende remmen een “oom” agent en begint direct te raaskallen in zijn moers taal. Na enig heen en weer gepraat met handen en voeten blijkt dat je in heel de stad niet mag parkeren tenzij... je een parkeervergunning hebt!! Deze verordening staat aan de gemeentegrens op een Tjsechisch bordje van 15 bij 15 cm duidelijk weergegeven volgens de rood aangelopen diender. Er volgt nog meer discussie en handen blijven wapperen., gelukkig nog zonder dienstwapen... Uiteindelijk worden we het eens over een symbolische boete, dat inhoudt dat de helft van de boete op staande voet cash overhandigd moet worden zonder dat hiervoor een reëutje word uitgeschreven. De andere helft van de boete word ingeruild tegen een parkeervergunning die op slag verlopen word verklaard, zodat het dus opstappen en wegwezen geblazen is. Hetgezinsbudget van het lid van de sterke arm word aldus stevig opgekrikt.

In Duitsland ging het ongeveer volgens hetzelfde ritueel: Agenten staan verdekt opgesteld bij een lukraak opgesteld bord met de tekst wegversmalling voor onduidelijke werkzaamheden die niet uitgevoerd worden en zien dat ik pas kort voor de versmalling, maar nog ruim op tijd en geen ander verkeer hinder, invoeg. VERBOTEN!! Weer een discussie met handen en voeten, waarbij het moeite kost opmerkingen over betere beveiliging van asielzoekerscentra achterwege te laten. Het gesprek in het Duits gaat als volgt: Zij: Hoeveel geld hebt u bij zich?? Ik zeg: hoeveel kost het?? Dat golft dan zo'n vijf keer heen en weer. Dan zeg ik: Ik heb 70 Euri bij mij. Toen kostte het 50 Euri. Normaal kost zo'n echte overtreding 120 Euri, maar aangezien het nog 700 Km naar huis is en ik nog benzine nodig heb om niet een andere bekeuring wegens stilstaan op de autobahn zonder benzine te krijgen, krijg ik korting. Er wordt een onduidelijk bonnetje uitgeschreven voor deze twijfelachtige overtreding, want waar nu precies ingevoegd diende te worden staat nergens, ook niet op het wegdek. Het briefje van 50 Euri diende enigszins stiekem uit de knip getrokken te worden, daar anders de overige briefjes van 100 te veel in het zicht komen.

De 3e boete was gewoon op de Lekdijk, een ongevraagde passeerfoto door een stalen flitspaal, die zich verveelde, die een rekening van 80 Euri op mijn deurmat deed belanden. 20 Km te hard, net ter hoogte van een bord 50 Km. Een streepje meer gáááás!!

Deze 3 boetes om pietluttigheden doen bij mij en velen de vraag opwerpen waar is de politie nu eigenlijk voor????!! Europa (EU!!! dus EEN????!!) staat vol met afwijkende borden en bordjes. Wat mag en vooral NIET mag is zelden duidelijk. Parkeerverboden gaan vergezeld van 3 kantjes A4 tekst met alle uitzonderingen en afwijkende tijden en feestdagen. Invalswegen zijn soms 4-baanswegen, de ene keer mag hier 100, de andere keer 50 Km gereden worden.

Dan zijn er ook nog de 30-, 60-, 70,- 80 Km gedeeltes tussendoor. Aan de andere kant kennen we allemaal de voorbeelden vertelt aan de borreltafel. Van die winkelier die al 15 keer overvallen is en die de politie alleen ziet als hij het, door de gemeente voorgeschreven winkelsluitingsbordje heeft vervangen door een fraaier zelf gemaakt exemplaar. Een andere ergernis is dat door zgn. "vormfouten" witte boorden-criminelen snel weer op vrije voeten worden gesteld, maar oppassende eerzaam (te?) hard rijdende burgers daar nooit mee weggelaten. Er zijn voorbeelden te over van vermeende terroristen die wegens gebrek aan bewijs?? en schending van hun privacy weer vrijgelaten worden terwijl hun schuur op een wapendepot lijkt en overal plattegronden van belangrijke gebouwen rondslingeren. Als gewone mensen hier dan op wijzen doen onze politici dat af als "Borrelpraet"

Tijdens zo'n informeel Borrelpraetuurtje bleek dat meer eerbare motorrijdende burgers achtervolgt worden door een overijverige wetsdienaar, die verstopt in het struweel zonder levensgevaar het bonnenboekje in no time leeg kan schrijven ter meerdere glorie van de schatkist zodat er weer een onderzoekscommissie in het leven geroepen kan worden die de kleine criminaliteit in kaart gaat brengen. De grote criminele vissen komen er voor een parlementaire onderzoekscommissie helemaal genadig vanaf!! De commissieleden beuren voor 3 uur vergaderen per week een riant vergoeding. Dit staat niet in verhouding tot het gevaarlijke beroep van een toegewijde wetsdienaar die plichtsgetrouw zijn bekeuringen uitschrijft, want eens zal een zgn. veelpleger niet zo coulant tegen de diender zijn, zodat de kleine criminaliteit dan weer toeneemt, er weer een grotere commissie komt, er weer hogere boetes moeten komen, de kleine criminaliteit dan weer toeneemt, etc. de vicieuze cirkel rond.

Dit kan alleen doorbroken worden door die agent, die het niet meer pikt dat hij voor zijn klein modaal salarisje weer eens verbaal toegetakeld word en dus de andere kant opkijkt bij een flut overtreding.

De onderzoekscommissie bemerkt dan misschien dat de kleine criminaliteit afneemt, zodat er duurbetaalde commissieleden met een regeling zouden kunnen afvloeien, er is dan minder belasting geld nodig, dus minder bonnen uitschrijven en zie de politie krijgt meer tijd om de zware boeven te vangen. Hierdoor zal zij meer respect van de burgerij krijgen, die dan op zijn beurt weer normen en waarden herontdekt.

De samenleving herademt. Helaas, zo'n commissie bestaat meestal uit studeerkamergeleerden die geen voeling met de dagelijkse praktijk meer hebben en alleen via diverse praat(=babbel) programma's in het deskundigen vragen uurtje op TV in onbegrijpelijke taal hun bevindingen uiten en eigenlijk nergens een uitspraak over doen. Zij komen dan met hun zorgvuldig geformuleerde stelling (van 3VO?? ook zo'n lekkere club!!) dat het verkeer op jaarbasis 2000 doden telt en de misdaad "maar" 200. Het is echter wel de plicht van de boven ons gestelde overheid dat de overlevenden in een gezond menswaardige samenleving kunnen wonen en leven zonder betutteling en overdreven bescherming welke elk eigen initiatief en verantwoording in de kiem smoren. Of krijgen we een samenleving waarin het beroven van een bank met dodelijke afloop niet zo erg is, mits men zich vervolgens in de vluchtauto maar aan de max. snelheid houdt?? Bovendien wordt de verkeersveiligheid afgemeten aan het aantal boetes wat de schatkist nodig heeft om aan zijn begroting te voldoen. Laten we over de lukraak neer gegooiden verkeersdrempels op de onmogelijkste plekken maar zwijgen....Maw. als iedereen zich aan keurig de idiote regeltjes zou houden zouden er veel slachtoffers vallen, zou de schatkist meer lucht bevatten dan florijnen, zou de stress torenhoog zijn evenals de ziektekosten.

Gelukkig heeft onze overheid in dit doemscenario een panklare oplossing: Lastenverzwaring, bijvoorbeeld het "kwartje van Kok", van onze socialistische partij voor de kleine man...en dan de beloofde 1000 Euris voor de nog werkenden onder ons van onze VVD-premier om daarmee weer alle belastingen en boetes te betalen....Economisten spreken dan van rondpompen van geld, de normale mens van zegt dan we worden belazert....

De veiligheid is meer gediend met goed kijken en eigen verantwoordelijkheid nemen en elkaar de ruimte op de weg te gunnen en de snelheid te laten afhangen van de omstandigheden van de weg ter plaatse, dan met steeds gestreste blikken op de snelheidsmeter, in de achteruitkijkspiegel, naar in bosjes langs de weg verstopte agentjes onderweg te zijn. Het ergst is nog dat je verdwaalt in het woud aan flitspalen.

Wegpiraat, Baron vonSlivovice bis zumScheisshausen

Richard von der Alten

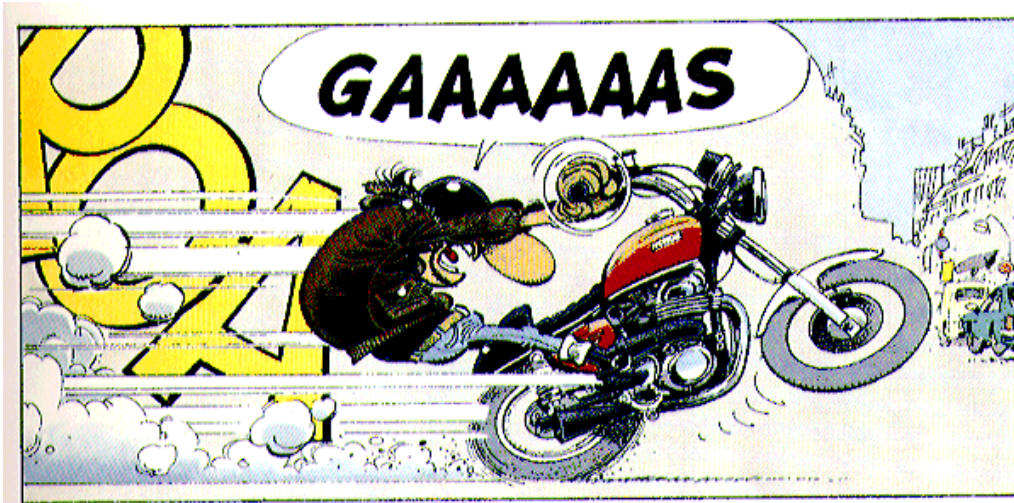
MadboxerBMWundMadVtwinYandrama.

MC Contact Dordrecht



Motorwijsheden:

- ☒ Een motor valt niet om zonder publiek.
- ☒ De kans dat een motor omvalt is recht evenredig met de grootte van het publiek en het ego van de eigenaar.
- ☒ De nood om naar 't toilet te gaan voel je pas als je je regenpak aanhebt.
- ☒ Je zult pas merken dat je sleutels nog in je broek zitten als je je handschoenen reeds aanhebt.
- ☒ Dat onderdeel dat je echt dringend nodig hebt zal steeds in backorder blijken te zijn.
- ☒ Niets is moeilijker te starten dan die tweedehandse motor die je aan een mogelijke koper wil tonen.
- ☒ Je zal nooit een lekke band hebben, behalve dan als je je bandreparatie-set thuis hebt gelaten.
- ☒ Universeel passende accessoires zijn zo genoemd omdat ze zonder aanpassingen op geen enkele motor in dit universum passen.
- ☒ Als je, rijdend, op het linker handvat duwt, gaat de motor naar links, duw je rechts, gaat de motor naar rechts. Behalve als je naar één kant blijft duwen, dan gaat de motor naar beneden.
- ☒ Rijden is niet gevaarlijk. Vallen is gevaarlijk
- ☒ Het is altijd beter langs de zijlijn te staan, en te wensen dat je op het circuit was, dan op het circuit te zijn en te wensen dat je aan de zijlijn stond.
- ☒ De enige keer dat je teveel benzine hebt is als je motor in brand staat.....
- ☒ Bij twijfel, vertraag. Nooit heeft iemand met iets te traag gebotst.
- ☒ Een goede rit is er een waar je kan vandaan wandelen. Een prachtige rit is er een waarna je de motor nog kan gebruiken.
- ☒ Leer van de fouten van anderen, je wordt toch nooit oud genoeg om ze allemaal zelf te maken.
- ☒ Je begint met een zak vol geluk én een lege zak voor ervaring. De kunst is de ervaringszak te vullen, alvorens de gelukzak leeg is.
- ☒ Als je in je achteruitkijkspiegels vonken ziet en je hoort je passagier roepen, zijn een paar dingen niet in orde.
- ☒ In de nooit afhoudende strijd tussen materialen gemaakt van metaal, rubber, plexi, carbon, plastic die zich bewegen tegen 100+Km/h en de grond tegen 0-Km/h, moet de grond nog de eerste keer verliezen. Hetzelfde geldt voor wagens, vrachtwagens en dieren groter dan jou. Gelijkspel telt niet mee.
- ☒ Een goede beslissing komt door ervaring. Jammer genoeg komt ervaring pas door verkeerde beslissingen.
- ☒ Blijf rondom je kijken, er is altijd wel iets dat je hebt gemist.



- ☒ Onthoud dat zwaarte en middelpuntvliedende kracht niet alleen goede ideeën zijn, maar wetten die zich niet laten veranderen.
- ☒ De twee meest nutteloze dingen voor een motorrijder zijn de remweg achter hem en de voorbije 9/10 van een seconde.
- ☒ Men kan je niet aanrijden als je er niet bent
- ☒ Bij weinig grip is de kans op overleven omgekeerd evenredig met de hellingshoek. Grote hellingshoek, kleine kans op overleven, en omgekeerd.
- ☒ Blijf weg uit mist. Misschien is dat enkele rode achterlicht waarvan je denkt dat het een andere motorrijder is wel het rooie bakboordlicht van een boot.
- ☒ Het is altijd een goed idee om het voorlicht in de voorwaartse richting te houden.
- ☒ Zadeltassen kunnen niet alles bevatten wat je wil meepakken, maar wel al wat je nodig hebt.
- ☒ Nooit in discussie gaan met een vrouw die een momentsleutel in haar handen heeft
- ☒ Nooit racen met een oude gozer, hij kon wel eens een versnelling meer hebben dan jij.
- ☒ Thuis is daar waar de motor lang genoeg stil staat om wat oliedruppels na te laten.

MC West - Friesland

VAN DE CLUBS

MTC Waterland



E-mail : info@mtcw.nl

Website:<http://www.mtcw.nl>

MTC Betsy Bikers

Secretariaat: , Ben Hendrickx Kempke 5, 6086 EN Neer

Info: 0475 - 594408

E-mail: benvanneer@gmail.com

Website:<https://www.facebook.com/mtcbetsy.bikersneer>



MTC de Steur

Nieuwe startlocatie Hanzerit.

De Hanzerit van 27 september a.s. heeft een nieuwe startlocatie :

K.W.C. , Schansdijk 3 te Kampen.

MOTORNIEUWS



Duitse Politie heeft Nederlandse motorrijder in het vizier

Eens in de zoveel tijd laait het weer even op: de aandacht die de Duitse politie voor Nederlandse motorrijders heeft. Die aandacht loopt zo ongeveer evenredig aan het aantal 'incidenten' waarbij Nederlandse kentekenplaten bij onze oostenburen betrokken zijn.

Onlangs was het helaas weer raak; een Nederlandse motorrijder reed met 175 kilometer per uur langs een klein dorpje, terwijl je daar maar 70 mag. De motoragent die hem achtervolgde constateerde ook nog eens vijf gevaarlijke inhaalacties, in bochten en op plekken waar een inhaalverbod geldt. De motorrijder werd aangehouden en kreeg een boete van 1200 euro. Ook mag hij drie maanden niet meer in Duitsland rijden.

Helaas vond de politie het hierop nodig om alle Nederlandse motorrijders over één kam te scheren: *'Hij is geen uitzondering. Nederlandse motorrijders vallen hier elke keer weer onaangenaam op. Het is hier geen racecircuit'*, zei een woordvoerder van de Duitse politie. Het gevolg laat zich raden; er wordt in de buurt de komende tijd met extra aandacht naar de Nederlandse kentekenplaten gekeken...

Trouwens: de Nederlandse politie hebben we niet op deze manier gehoord na deze overtreding van een Duitser in Nederland...

Petitie tegen motorverboden in Europese steden

Een tijdje geleden schreven we er al uitgebreider over: de verbodsbepalingen voor oudere voertuigen in steden. Oudere dieselauto's worden al uit Utrecht geweerd en in steden in Europa klinken steeds meer stemmen om ook oudere motorfietsen uit stadscentra te weren. In 2016 zijn motoren van vijftien jaar oud of ouder al niet meer welkom in Parijs.

De in aankomst zijnde Euro4-norm legt de emissie-lat hoger en creëert waarschijnlijk een nieuwe golf van verboden; de Europese Unie legt dan ook steeds meer nadruk op luchtvervuiling in grote steden en stuurt aan op maatregelen. Maatregelen die nogal drastisch worden ingevoerd, want er is nauwelijks oog voor de voordelen van motorfietsen die bijvoorbeeld niet met stationair draaiende motor in de file staan en vele andere voordelen bieden.

Kortom: de emissie-lat wordt hoger gelegd en aan de onderkant schuift die grens op botte wijze mee. Er wordt niet zozeer naar uitstoot gekeken, maar eigenlijk alleen maar naar bouwjaar van het voertuig.

In Duitsland wordt de dreiging serieus genomen en daar is men deze online petitie begonnen. Zo wil men de zaak onder de aandacht brengen in de Duitse Bundestag. Ook als Nederlander kun je de petitie tekenen. Er zijn in totaal 120.000 ondertekenaars nodig, dus draag je steentje bij! Duitsland is een grote speler in Europa en kan wel degelijk het verschil maken.

Aanpassing Europees witboek van transport gunstig voor positie motorfiets

In juli heeft de commissie van transport van het Europees Parlement gestemd over een rapport (met amendementen) van Europarlementariër en motorrijder Wim van de Camp. Doel was om het zogenaamde witboek; 'White paper on transport' uit 2011 te herzien ten gunste van de positie die de motorfiets inneemt in het algehele vervoersbeleid. Wim van de Camp leidde de discussie waarbij enkele voorstellen werden besproken en de commissie tot overeenstemming kwam tot aanpassing van het witboek met de volgende verklaring: "Motoren spelen een belangrijke rol in duurzame mobiliteit, vooral in stedelijke gebieden, waar ze bijdragen tot de aanpak van files en parkeerproblemen."

Witboeken gepubliceerd door de Europese Commissie zijn documenten van de Europese Unie waarin specifieke acties worden voorgesteld om een technologie, product of specifiek probleem op te lossen. Het is dan ook van groot belang voor de motorbranche en -rijder dat ook in Brussel de waarde van de motorfiets ten aanzien van vervoersproblemen wordt ingezien. Direct gevolg van herziening van het witboek is dat de commissie nu actie voorstelt om het wegennet te verbeteren ter bevordering van de verkeersveiligheid. Niet alleen snelwegen, maar ook de stedelijke en landelijke wegen waar negentig procent van de dodelijke botsingen optreden. Andere voorstellen zijn verbeterde rijopleidingen voor beroepschauffeurs en de bevordering van post-licentie opleidingen (voortgezette rijopleiding) voor alle weggebruikers, dus ook motorrijders. FIM Europa verwelkomt het voorstel en ziet dit dan ook als erkenning van de voortgezette rijopleidingen die veel van haar aangesloten federaties promoten. Daarnaast stelt de commissie voor om gevaarlijke verkeersdelinquenten die verkeersovertredingen begaan onder invloed van drugs of alcohol, of die betrokken zijn bij agressief gedrag, te onderwerpen aan een medische en psychologische test voordat zij de weg weer op mogen. Deze en andere maatregelen in het rapport van Wim van de Camp zullen nu voor verdere behandeling bij het volledige parlement in Straatsburg worden ingebracht.

Waarschuwbord snelheidscontrole verdwijnt

Tachtig procent van de waarschuwborden voor snelheidscontroles in Nederland worden verwijderd. Slechts 207 van de in totaal 1157 borden worden overgenomen door gemeenten en blijft daardoor staan. Op de Nederlandse snelwegen verdwijnen ze allemaal.

Het Openbaar Ministerie gaat het onderhoud en beheer van de borden niet meer voor haar rekening nemen. 207 borden worden door de gemeente of provincie beheerd. Alle borden langs de snelweg zullen verdwijnen, omdat Rijkswaterstaat het onderhoud niet wil overnemen.

Omdat niemand zin heeft om ze te onderhouden en verouderde borden niet handig zijn, worden ze verwijderd. Al langer zijn gemeenten bezig met een grote schoonmaak van verkeersborden. Dit is een volgende stap tegen de 'wildgroei van borden'.

Papieren bekeuring verdwijnt

Nog dit jaar valt het doek voor de papieren bekeuring, bij de politie 'geeltje' genoemd. De boete gaat digitaal.

De politie laat nog wel een tastbaar spoor achter op een voertuig dat wordt bekeurd: een label dat bij verwijdering stuk gaat. De boete krijg je binnen zes dagen na het begaan van de overtreding thuisgestuurd, met vermelding van de tijd en plaats, de aard van de overtreding en de hoogte van de boete.

Digitalisering van de boetes heeft tot gevolg dat de afhandeling op straat voor de politie eenvoudiger wordt en dat een bekeuring veel sneller op de deurmat van de overtreder belandt.

BMW Motorrad Day in Biddinghuizen

Zondag 20 september organiseert **BMW** Motorrad de tweede editie van de **BMW** Motorrad Day Nederland bij Flevonice in Biddinghuizen. BMW Motorrad liefhebbers kunnen kosteloos onder meer workshops en clinics bijwonen. De gratis inschrijving voor de BMW Motorrad Day Nederland 2015 kan via www.bmw-motorrad.nl/motorraday. Via deze link is ook alle informatie over het evenement te vinden.



Soul Fuel expositie en Mini GS Trophy.

Tijdens de Motorrad Day Nederland organiseert BMW Motorrad tevens de 'Soul Fuel' expositie; een parade van gecustomizeerde R nineT modellen. BMW Motorrad Nederland roept bezitters van gecustomizeerde BMW R nineT modellen daarom op hun motorfiets aan te melden voor de Soul Fuel Expositie. Voor de mooiste motor is er een verrassing.

Speciaal voor offroad fans is er de Mini GS Trophy. Twintig GS-rijders (vooraf

geselecteerd) gaan gedurende de dag een uitdagend obstakelparcours bedwingen. Om 16.00 uur start de finale waarin de beste man en beste vrouw het tegen elkaar opnemen. Wie wint krijgt een nieuwe BMW Helm GS t.w.v. 560 euro. Meer informatie over beide activiteiten evenals inschrijven kan via www.bmw-motorrad.nl/motorraday.

BMW Motorrad Days: een begrip.

Internationaal zijn de BMW Motorrad Days al jaren een begrip. De laatste editie in Garmisch-Partenkirchen trok meer dan 40.000 bezoekers uit 40 verschillende landen. De Nederlandse BMW Motorrad Day is net als de internationale variant een dag voor en door BMW Motorrad liefhebbers. Tussen 10:00 en 17:00 uur kunnen bezoekers onder andere kosteloos het complete modellengamma van BMW Motorrad uitproberen, adembenemende demonstraties zien en deelnemen aan workshops en clinics. De dag wordt afgesloten met een gezellige barbecue en live muziek.

Zumolock beschermt Garmin navigatiesysteem tegen diefstal

Je kostbare Garmin Zumo navigatiesysteem wordt beschermt met de **ZumoLock**. Met deze nieuwe beveiliging zit je Zumo stevig op slot bij een korte stop en voorkom je het onbedoeld ontgrendelen van de houder tijdens het rijden. Garmin levert bij zijn huidige motornavigatie systemen geen mogelijkheid voor een al is het maar eenvoudige beveiliging tegen diefstal van de nieuwe Zumo's. Bij motornavigatie praat je dan toch al snel over een gewilde accessoire van enkele honderden Euro's. Bij de oudere Garmin's was er nog wel een redelijke beveiliging middels een niet standaard schroefje, effectief genoeg tegen de gelegheidsdief. Nadat de zoveelste klant zich had gemeld waarbij de Zumo was gestolen tijdens een tankstop is er door WayPoint in Notter een oplossing voor dit probleem gemaakt: ZumoLock.

ZumoLockantidiefstaloplossing

De ZumoLock bestaat uit 2 onderdelen. Met een nieuwe fraaie afsluitbare knop wordt de standaard RAM-mount vergrendeld zodat de houder niet kan worden losgeschroefd en met een slotbracket vergrendel je de Zumo zodat deze niet kan worden verwijderd uit de houder. Deze antidiefstal oplossing (afsluitbare RAM-knop + slotbracket) is als accessoire te koop. Hij kost € 79,- en is beschikbaar voor de Garmin Zumo 660, Zumo 340, Zumo 350, Zumo 390 en Zumo 590. De ZumoLock zit standaard bij de nieuwe Garmin Zumo Premium en Elite pakketten.

Zumo Premium

Voor de Zumo's is er nu een extra voordelig premium pakket met daarin de ZumoLock. De premium Zumo's worden geleverd met de ZumoLock, een luxe beschermtas en de MyWayPoint tools DVD. Deze Zumo's premium is per direct leverbaar bij met de Zumo 340, Zumo 390 en Zumo 590 en kost slechts 70,- Euro meer dan de standaard Zumo's.

Zumo Elite

De meest complete Zumo's vind je in de Zumo Elite packs. Deze packs zijn naast de Garmin Zumo voorzien van de ZumoLock, de luxe beschermtas, de MyWayPoint tools DVD en de OnRoute motorkaart 2015/2016 van West Europa. Als motorrijder wil je helemaal niet zo snel mogelijk van A naar B, maar juist een mooie route rijden. Europa telt vele prachtige wegen, maar zie ze maar eens te vinden! De OnRoute motorkaart is daarbij de ideale gids en eigenlijk onmisbaar bij elke Zumo die gekocht wordt om mooie routes te rijden. De nieuwste OnRoute motorkaart met kaartmateriaal van West Europa is extra voordelig bij de Zumo Elite packs. Dit Elite pack is per direct leverbaar met de Zumo 340, Zumo 390 en Zumo 590 en kost € 170,- meer dan de standaard Zumo's.



De ZumoLock en de Zumo Premium en Elite zijn o.a. verkrijgbaar bij de WayPoint winkels. Garmin dealers die geïnteresseerd zijn in de Zumo Premium en Elite packs kunnen contact opnemen met distributeur TeqTrade.



STANDEN TOERCOMPETITIE 2015

CLUBS

CLUB	PUNTEN
1 MTC Motovatie	1570
2 MTC Noord	1025
3 MVTC Al Weer	835
4 MC Promotie	800
5 Gold Wing Club Holland	600
6 MTC de Steur	295
7 MC Zeeuws Vlaanderen	265
8 MC Keizer Karel- Nijmegen	235
9 MTK de IJselrijders	220
10 MV Almere	215
11 Baarnse MC	210
12 BMW Club Oirschot	170
13 Club Pan European Nederland	160
14 MTC de Happy Drivers	155
15 MC de Kraats	150
16 MC de Megafoon	150
17 MSV Mike the Bike	150
18 MC Alkemade	145
19 MTC de Schaffelaar	145
20 MC Mios	140
21 Boreftse MC	135
22 Needse MC	125
23 BMW MTC 's-Hertogenbosch	120
24 MC '93 Nijverdal	120
25 MC Contact Dordrecht	120
26 MC RAM Raalte	115
27 MTC Mariahout	110
28 MC Zobba	100
29 VAMC de Graafschaprijders	100
30 MC Trajectum	95
31 MTC Dick van Logchem	80
32 MC Salland	75

RIJDERS

NAAM	PLAATS	CLUB	PUNTEN
1 Volger A.P.	Amsterdam	Individueel rijder	230
2 Groen Jan	Nieuwleusen	Individueel rijder	225
3 Kouwen van Cees H.	Nieuwegein	MVTC Al Weer	215
4 Kuiper Jochem	Hoofddorp	MTC Motovatie	150
5 Teunissen T.C.	Zevenaar	Individueel rijder	150
6 Tolboom A.J.	Leusden	Individueel rijder	145
7 Hauser Jan A.	Rijswijk	MTC Motovatie	140
8 Seegers Rien	Weesp	MTC Motovatie	140
9 Bravenboer Arie	Amstelveen	MVTC Al Weer	130
10 Vermeer Roy	Haarlem	MVTC Al Weer	125
11 Willems Bert	Eerbeek	Individueel rijder	125
12 Kats Rinze	Surhuizum	MTC Noord	120
13 Voorneveld Jan	De Kwakel	MTC Noord	120
14 Wijngaarden Marten	Marsum	MTC Noord	115
15 Bakkum Leo	Beverwijk	MTC Motovatie	105
16 Harten van Wout	Zeist	Individueel rijder	105
17 Goosen Rob	Lelystad	MV Almere	100
18 Hulst van der Alex	Huizen	Individueel rijder	100
19 Kootstra Gradus	Donkerbroek	MTC Noord	100
20 Aarts Antoon	Hilvarenbeek	Gold Wing Club Holland	95
21 Berge van den Arie	Zaandijk	MC Promotie	95
22 Bij van der Lieuwe	Wanswerd	MTC Noord	95
23 Kooter de – H. Bea	Alphen a/d Rijn	MVTC Al Weer	95
24 Valk Jan	Zaandijk	MC Promotie	95
25 Eilander Bertus	IJsselmuiden	MTC de Steur	90
26 Remeeus J.M.	Maarn	MTC Noord	90
27 Zwaan Aad	Castricum	MVTC Al Weer	90
28 Vaart v/d Leen	Bergschenhoek	MVTC Al Weer	85
29 Valk Dick	Wormer	MC Promotie	85
30 Vergers Aad	Uithoorn	MTC Motovatie	85
31 Gunderson John	Amsterdam	MTC Motovatie	80
32 Jager J.	Drachten	Individueel rijder	80
33 Rondeel Jan B.M.	Groenlo	Needse MC	80
34 Uden van Jac	Nuland	Individueel rijder	80
35 Vermeer Petra	Haarlem	MVTC Al Weer	80
36 Bakel van Piet	Zijtaart	MC Keizer Karel- Nijmegen	75
37 Burggraaf Jan	Amstelveen	MVTC Al Weer	75
38 Koene Frans	Amsterdam	MTC Motovatie	75
39 Oosterbroek Harry	Leusden	Individueel rijder	75



L.O.O.T. Nationale Toerkalender 2015



01/01/2015-30/11/2015

MEER PROVINCIEENRIT

MTC Motivatie

Doorlopend – 5 punten. Start te: Diverse start mogelijkheden op de route Info: 06-29571673
Inschrijfgeld: € 5,00 (z.h.) Lengte: 200 km. Omgeving: Noord Brabant en Gelderland 5 Euro op Rekening NL38INGB0002972580 o.v.v. naam/adres/woonplaats en eventueel e-mailadres. Zie ook www.motovatie.nl. Meerdere startpunten Op papier en GPS/Garmin en TomTom

01/04/2015-30/11/2015

10e DOORLOPEND EVENEMENT

Baarnse MC

Doorlopend – 5 punten. Start te: BP Station Eemweg 25 Baarn Info: 06-22549248/06-14426487
Inschrijfgeld: € 5,00 (z.h.) Lengte: 200 km. Omgeving: zie de website Extra info: Voor bestellen kunt u ons mailen of bellen met Ruben Steenland.06-22549248
E-mail: [http:// baarnse-mc@solcon.nl](http://baarnse-mc@solcon.nl) Website:http://www.baarnse_mc.bleuh.net Ook op Garmin

01/04/2015-30/10/2015

3e DOORLOPENDE GELDERLANDRIT

MC Asom

Doorlopend – 5 punten. Start te: AC Restaurant Zevenaar Doesburgseweg 43 Zevenaar Info: 06-21427464 Inschrijfgeld: € 5,00 (z.h.) Lengte: 225 km. Omgeving: Gelderland totaal (Achterhoek en Betuwe) Route GPS op gpx formaat. Incl. kortingsbonnen AC Resto.
Voor verdere info site www.mc-asom.com

01/04/2015-30/11/2015

10e DOORLOPEND EVENEMENT

Baarnse MC

Doorlopend – 5 punten. Start te: BP Station Eemweg 25 Baarn Info: 06-22549248/06-14426487
Inschrijfgeld: € 5,00 (z.h.) Lengte: 200 km. Omgeving: zie de website Extra info: Voor bestellen kunt u ons mailen of bellen met Ruben Steenland. E-mail: [http:// baarnse-mc@solcon.nl](http://baarnse-mc@solcon.nl)
Website:http://www.baarnse_mc.bleuh.net Ook op Garmin



06/09/2015 **19e MOTOVATIERIT** **MTC Motovatie**
Toerit - 5 punten
Start te: KLM Sportcentrum, Wimbledonpark 2, 1185 XN Amstelveen
Info: Jochem Kuiper Tel.: 06-29571673 Inschrijfgeld: 5,00(z.h.)
Lengte: 150/175 km. Inschrijven vanaf: 09:00 tot 11:00
Extra info: Route naar clubhuis via www.motovatie.nl Voorrijders aanwezig tot 10.00 uur. 06-16368496
alleen bereikbaar tijdens de rit. Alleen op GPS/Garmin en TomTom

06/09/2015 **20e BLAUWE BOGENTOCHT** **MTC Dalfsen**
Toerit - 0 punten
Start te: Clubgebouw MTC Dalfsen, De Singel 3, 7722 RR Dalfsen
Info: A. Dijk Tel.: 0529-471887, J. Boelen Tel.: 06-18016986 Ivo Kemper Tel.: 06-11232864
Inschrijfgeld: 5,00(z.h.) Lengte: 160/200 km. Inschrijven vanaf: 10:00 tot 12:00
Extra info: Info: www.mtc.dalfsen.nl Ook GPS.

06/09/2015 **25e ZONSONDERGANGSRIT** **MC de Mijlentellers**
Avondrit - 0 punten
Start te: Clubhuis MC de Mijlentellers, Archimedesstraat 14A, 7701 SG Dedemsvaart
Info: info@mcmijlentellers.nl jvandevelt7@hotmail.com
Inschrijfgeld: 5,00(z.h.) Lengte: 120 km. Inschrijven vanaf: 12:00 tot 14:00
Extra info: Route alleen op navigatie. Incl. koffie. www.mcmijlentellers.nl

06/09/2015 **38e SCHAEPPSSHEERDERSRIT** **MC Contact Dordrecht**
Toerit - 5 punten
Start te: Gebouw MC Contact Dordrecht, Grote Kerksplein 1C, 3311 CC Dordrecht
Info: Henk Bijkerk Tel.: 06-11221966 op 6 september Tel.: 06-26850512
Inschrijfgeld: 5,00(z.h.) Lengte: 125/175 km. Omgeving: West Brabant en Hoeksewaard
Inschrijven vanaf: 09:00 tot 13:00 Extra info: Duidelijke beschrijving van de route op papier en GPS, die is op te vragen via gps@mcontactdordrecht.nl Koffie en thee gratis. Diverse prijzencheques. Te bereiken door vanaf de invalswegen afslag Centrum te volgen Daarna richting Grote kerk aanhouden en na Grote Kerk direct rechts

06/09/2015 **HAMALAND ZOMERRIT** **MC Hamaland**
Toerit - 5 punten
Start te: Café Haak en Hoek, Holterhoekseweg 6, 7142 HZ Groenlo
Info: info@mchamaland.nl Inschrijfgeld: 5,00(z.h.) Lengte: 200 km.
Omgeving: Gelderland, Achterhoek en Duitsland
Inschrijven vanaf: 09:00 tot 11:30 Voor meer info www.mchamaland.nl Route op GPS/Garmin
coördinaten start N5202486- E00640920

06/09/2015	OPEN TRAJECTUMRIT	MC Trajectum
-------------------	--------------------------	---------------------

Toerit - 10 punten

Start te: MAC Donald, Symfonielaan 3, 3488 EX Nieuwegein

Info: P. Dor , Tel.: 0348-447462 K. Rem , Tel.: 030-2435712 , H. van Schaik , Tel.: 030-6067102

Inschrijfgeld: 4,00(z.h.) Lengte: 200 km. Omgeving:Rondom Utrechtse Heuvelrug

Inschrijven vanaf: 09:00 tot 12:00 Extra info: info@mctractum.nl

06/09/2015	STOELENRIT	BMW Club Oirschot
-------------------	-------------------	--------------------------

Toerit - 10 punten

Start te: Restaurant De Burgemeester, Markt 21, 5688 AJ Oirschot

Info: Matthieu Groenewoud Tel.: 040-2049600

Howard Bell Tel.: 040-2125514 Christ Boelens Tel.: 073-5512583

Inschrijfgeld: 5,00(z.h.) Lengte: 200 km. Omgeving: Oirschot en Brabant

Inschrijven vanaf: 10:00 tot 12:00

Extra info:Route alleen op GPS verkrijgbaar. www.bmwcluboirschot.nl

stoelenrit@bmwcluboirschot.nlinfo@de-burgemeester.nl

12/09/2015 - 13/09/2015	38e MOEZELTOCHT	Maastrichtse Motorclub '72
--------------------------------	------------------------	-----------------------------------

Meerdaagse - 5 punten

Start te:Camping in den Hof, Musschenbroek 27, 6461 AB Heerlen

Info:Jos Vincken Tel.: 024-6412651 ,tourinfo@mmc72.nl , www.mmc72.nl

Inschrijfgeld: 20,00(z.h.) , Lengte: 600 km.

Omgeving:Duitse Eifel en Moezel. Inschrijven vanaf: 08:00 tot 11:00

Extra info: 2-Daagse toertocht naar een camping aan de Moezel. Voorinschrijving vrijdag 18.00 tot 22.00 uur. Gratis kamperen tijdens het evenement. Diverse bekens. Paspoort en groene kaart

meenemen. Voorinschrijven voor GPS via internet. Info www.mmc72.nl

13/09/2015	29e NOORDERRIT	MTC Noord
-------------------	-----------------------	------------------

Toerit - 5 punten

Start te:Party centrum T Haske, Vegelinsweg 20, 8501 BA Joure

Info:G. Zijlstra, Tel.: 06-83041655. Inschrijfgeld:5,00(z.h.), 8,00(j.h.),10,00(p.j.)

Lengte: 150/200 km. Omgeving:Friesland Inschrijven vanaf: 09:00 tot 11:30

Extra info: Uitsluitend GPS/Garmin en TomTom www.mtcnoord.nl oorderrit@mtcnoord.nl

13/09/2015	30e HERFSTTOERTOCHT	MC Salland
-------------------	----------------------------	-------------------

Toerit - 10 punten

Start te:Clubhuis MC Salland, Kortevelldsweg 18B, 8141 RE Lemele

Info:R. Kiekebosch Tel.: 06-23047348. H. Kerkdijk Tel.: 06-41806371

Inschrijfgeld: 5,00(z.h.) Lengte: 165/224 km.Omgeving: Zie www.mcsalland.nl.

Inschrijven vanaf: 09:00 tot 14:00. Extra info:Voorinschrijving GPS mogelijk via site. Toertocht word dan vooraf via mail verstuurd. Kijk op website welke kaartversies er beschikbaar zijn bij inschrijving op startlocatie. Incl. koffie bij startplaats

13/09/2015 **33e JAN BENGO TOERRIT** **MC Bulldog**

Toerit - 10 punten

Start te:Café D n Dorpel, Langestraat 24, 6596 BP Milsbeek

Info:T.G.M. Noij .Tel.: 024-6777094. Inschrijfgeld: 6,00(z.h.),7,00(j.h.),10,00(p.j.)

Lengte: 220 km. Omgeving:Limburg, Gelderland en Duitsland

Inschrijven vanaf: 09:30 tot 12:00. Extra info:Diverse prijzen. Incl. consumptie. Route in Milsbeek aangegeven vanaf rijksweg Nijmegen/Gennep. Goede parkeergelegenheid. Ook op GPS Garmin en papier. E-mail tgm.noij@gmail.com www.mcbulldog.nl

13/09/2015 **NAJAARSTOERTOCHT** **MC Nijverdal-Hellendoorn**

Toerit - 5 punten

Start te:Clubhuis het Mollenhol, Imminkservestraat 4, 7447 AZ Hellendoorn

Info:Arjan Kamphuis Tel.: 06-51512029. Inschrijfgeld:6,00(z.h.). Lengte: 200 km.

Inschrijven vanaf: 09:00 tot 12:00. Extra info:Incl. koffie bij vertrek. Internet www.mcnh.nl E-mail littleboss@online.nl Route beschrijving en GPS

13/09/2015 **QUARTTORIT** **MC '68**

Toerit - 5 punten.

Start te: Verschillende locaties, Info:Jan Vermeulen. Tel.: 06-42346271

Inschrijfgeld: 6,00(m.h.).Lengte:225 km.Omgeving:Noord Holland

Inschrijven vanaf:09:00 tot 12:00 . Extra info: Op verschillende locaties te starten. Rest. de Alkmaarse Poort Omval 72 Alkmaar- Clubhuis MC Mios Zoutpad 1 Anna Paulowna- Kantine IJsbahn het Sluisven Oostwijzend 24A Nibbixwoud- Clubhuis MC Hermesstraat 4 Krommenie

13/09/2015 **VERRASSINGSRIT** **MC '93 Nijverdal**

Toerit - 0 punten

Start te:Café/Rest. De Budde, Grotestraat 167, 7443 BE Nijverdal

Info:Gert Paarhuis. Tel.: 0547-851445 , Albert TempelmanTel.: 0546-572402,

Wim Geesink Tel.: 0548-688109. Inschrijfgeld: 6,00(z.h.). Lengte:220 km.

Omgeving:Verrassing.Inschrijven vanaf:09:30 tot 10:30. Extra info:Incl. consumptiebon.

Een digitale Garmin versie van de toertocht aanwezig. Leden betalen € 4,00

18/09/2015 - 21/09/2015 **27e VULCANEN WEEKEND** **MV Almere**

Toerit - 5 punten

Start te:Clubhuis MV Almere, Meerveldstraat 55, 1359 HZ Almere

Info:dinsdag vrijdagavond, Tel.: 06-28875664

Lengte: 1200 km.. Omgeving:Duitsland Eifel. Inschrijven vanaf: 09:00 tot 12:00

Extra info:3 Overnachtingen op basis HP. Voorinschrijven verplicht. Info via

www.motorvereniging.nlGPS/Garmin vooruit aan te vragen bij jan.van.es@xs4all.nl



19/09/2015 **30e LANDELIJKE TOERTOCHT** **MC Vogelvrij**

Toerit - 10 punten

Start te: Clubhuis MC Vogelvrij, Sportlaan 1, 2964 AN Groot-Ammers

Info: B. Werkman Tel.: 078-6819106, C. Verhoog Tel.: 0180-664348

Inschrijfgeld: 5,00(z.h.), 7,00(j.h.), 10,00(p.j.)

Lengte: 160 km. Omgeving: Alblasserwaard en omgeving. Inschrijven vanaf: 09:00 tot 12:00.

Extra info: 5 zelfgemaakte prijzen van motoronderdelen voor bv Grootste club Verst, Jongste, Oudste deelnemer/ster Alleen op GPS

20/09/2015 **DAUWTRAPRIT** **MAC Veenendaal**

Toerit - 5 punten

Start te: Clubhuis MAC Veenendaal, Groeneveldselaan 7, 3902 HA Veenendaal

Info: M. v.d. Beek. Tel.: 06-538798515. Inschrijfgeld: 3,00(z.h.) Lengte: 120 km.

Inschrijven vanaf: 09:00 tot 10:00

Extra info: Info 06-53798515 MC + Navigatie Info www.mac-veenendaal.nl

20/09/2015 **KLEINTJE NORG** **VMTC**

Toerit - 5 punten

Start te: Café Zwaneveld, Oosteind 33, 9331 AG Norg

Info: G. de Vries, Tel.: 06-50283384, J. Meijeren, Tel.: 06-11286761. Inschrijfgeld: 3,00(z.h.)

Lengte: 100 km. Omgeving: Noord Nederland. Inschrijven vanaf: 10:00 tot 11:00

Extra info: www.vmtr.nl info@vmtr.nl

20/09/2015 **LEKKERE BOCHTENRIT** **MC Asom**

Toerit - 5 punten

Start te: Clubhuis MC Asom, Edisonstraat 3, 6902 PK Zevenaar

Info: Hans Jonker, Tel.: 06-21427464. Inschrijfgeld: 6,00(z.h.) Lengte: 225 km.

Omgeving: Rivierengebied en Brabant. Inschrijven vanaf: 09:00 tot 11:00

Extra info: Route GPS op gpx formaat vooraf bestellen? Zie info website www.mc-asom.com. Incl. koffiebon en als huisafstand 75 km gratis broodje ham of klaas

20/09/2015 **PONYTOERTOCHT** **MC Free Wheels-Heeten**

Toerit - 10 punten

Start te: Café Restaurant Bosgoed, Dorpsstraat 17, 8111 AN Heeten

Info: Marcel Logtenberg Tel.: 0572-380826, Mobiel Tel.: 06-22639428

Inschrijfgeld: 5,00(z.h.), 6,00(m.h.), 6,00(j.h.), 7,00(p.j.)

Lengte: 150/200 km. Omgeving: Zie website. Inschrijven vanaf: 09:00 tot 12:00

Extra info: Route op GPS verkrijgbaar door voor inschrijving via mail naar toercommissie@mcfreewheels.nl ook op papier. Prijs voor verstkommende deelnemer/ster. Zie verdere info www.mcfreewheels.nl



26/09/2015 - 27/09/2015**32e DIEKENTOER****MC Zeeuws Vlaanderen**

Toerit - 10 punten

Start te:Camping Zonneweelde, Baanpoldersedijk 1, 4504 PS Nieuwvliet

Info:Danny Scheffer, Tel.: 0032-473963180, J.P. van Haestregt, Tel.: 06-51873338

Levi Mazereeuw, Tel.: 06-23805668 Inschrijfgeld: 6,00(z.h.). Lengte:170 km.

Omgeving:Vlaanderen. Inschrijven vanaf:00:00 tot 00:00. Extra info:Overnachten mogelijk.

Zaterdagavond BBQ vooraf aanmelden en betalen. www.mz-v.eu

27/09/2015**11e HAMAC HERFSTRIT****MC HAMAC Harfsen**

Toerit - 5 punten

Start te:Café Buitenlust, Lochemseweg 132, 7217 RK Harfsen

Info:Ab Muil, Tel.: 0573-431506, Henk Elkink, Tel.: 0573-431885

Inschrijfgeld:5,00(z.h.). Lengte:200 km.Inschrijven vanaf:09:30 tot 11:00

Extra info:1 consumptie Internet www.hamac.nl E-mail toer@hamac.nl

27/09/2015**26e NAJAARSRIT****MC de Megafoon**

Toerit - 5 punten

Start te:Clubhuis MC de Megafoon, Stinzenlaan 81, 7392 AD Twello

Info:Rudi Pelgrom, Tel.: 0571-789092, Jan Palm, Tel.: 0313-619895. Inschrijfgeld:4,00(z.h.)

Lengte: 200 km.Inschrijven vanaf:09:00 tot 12:00

Extra info:Route op GPS verkrijgbaar ook door voorinschrijving. Mailtje naar toer@demegafoon.nl Op inschrijfnummer kan zondags dan inschrijfgeld voldaan worden. Koffie gratis. www.demegafoon.nl

27/09/2015**BLADERRIT****MC Nijverdal-Hellendoorn**

Toerit - 5 punten

Start te:Clubhuis het Mollenhuis, Imminkservestraat 4, 7447 AZ Hellendoorn

Info:Arjan Kamphuis, Tel.: 06-51512029. Inschrijfgeld: 6,00(z.h.)

Lengte: 200 km.Inschrijven vanaf:09:00 tot 12:00. Extra info:Incl. koffie bij vertrek. Internet

www.mcnh.nl E-mail littleboss@online.nl Routebeschrijving en GPS.

27/09/2015**HANZERIT****MTC de Steur**

Toerit - 10 punten

Start te:Kamper Wieler Club Schansdijk 3, 8263 AZ Kampen

Info: Geen. Inschrijfgeld: 5,00(z.h.).Lengte:220 km.Inschrijven vanaf:09:00 tot 11:00

Extra info:Ook op GPS/Garmin

27/09/2015**HERFSTRIT****MTC de Boekeniers**

Toerit - 5 punten

Start te:Cafetaria La Compagnie, Kerkstraat 52, 5427 BE Boekel

Info:J. Verwegen , Tel.: 06-53969342 ,N. Arts ,Tel.: 0492-322512 , P. van Uden, Tel.: 06-51608288

Inschrijfgeld: 5,00(z.h.).Lengte:180 km.Omgeving:Limburg. Inschrijven vanaf:10:00 tot 00:00

Extra info:GPS, alleen Garmin. Mogelijk vooraf € 5,00 te voldoen op NL60RABO0154994111 voor ontvangst route op GPS. Geen voorrijders.

27/09/2015

NATTE BLADERENRIT

MC Alkemade

Toerit - 10 punten

Start te: Clubhuis, Weteringlaan 22, 2377 XN Oude Wetering

Info: Marcel de Jong, Tel.: 06-29574856. Inschrijfgeld: 5,00(z.h.), 8,00(j.h.), 10,00(p.j.)

Lengte: 120/200 km. Inschrijven vanaf: 09:30 tot 12:00. Extra info: Gratis koffie of thee. Alleen op GPS/Garmin en TomTom. Meer info www.mcalkemade.nl

04/10/2015

28e HERFSTRIT

MC Grathem

Toerit - 5 punten

Start te: Café-Zaal Geraats, Markt 5, 6096 AL Grathem

Info: Guido Schreurs, Tel.: 0475-453353, Jack Winkelmolen, Tel.: 045-9663562.

Inschrijfgeld: 5,00(z.h.). Lengte: 180 km. Omgeving: Zuid Limburg, Duitsland en België

Inschrijven vanaf: 09:00 tot 12:00. Extra info: Inschrijfgeld incl. consumptie, vanaf invalswegen met bordjes MC Grathem aangegeven. Deze tourrit is ook voor GPS rijders via VOOR inschrijving te krijgen op www.mcgrathem.nl Kijk voor meer info op deze site.

04/10/2015

ARENARIT

MTC Motivatie

Toerit - 0 punten

Start te: KLM Sportcentrum, Wimbledonpark 2, 1185 XN Amstelveen

Info: Jochem Kuiper, Tel.: 06-29571673, Inschrijfgeld: 3,00(z.h.), Lengte: 100 km.

Inschrijven vanaf: 10:00 tot 12:00. Extra info: Route naar clubhuis via www.motovatie.nl Voorrijders aanwezig tot 11.00 uur. 0616368496 alleen bereikbaar tijdens de rit. Alleen op GPS/Garmin en TomTom

04/10/2015

NAJAARSTOERTOCHT 2015

MAC Zandvoort

Toerit - 5 punten

Start te: Van der Valk de Biltische Hoek, De Hole Bilt 1, 3732 HM De Bilt

Info: W.J. Brabander, Tel.: 06-51828864. Inschrijfgeld: 5,00(z.h.)

Lengte: 200 km. Omgeving: Veluwe. Inschrijven vanaf: 09:00 tot 11:00

Extra info: www.maczandvoort.nl wbrabander346@gmail.com

