DE OUVERTURE
Marian Theunissen

In het nieuwe seizoen ben ik al direct gevraagd om een stukje te schrijven in het clubblaadje. Ik moet wel zeggen dat het fietsen mij een beetje beter af gaat dan het schrijven.
Wij waren al met een aantal dames de zondag voor het officiële seizoen begon al eens gaan trainen, zodat wij dit jaar weer een goede tijd en gemiddelde neer konden zetten tegenover de A- en de B-groep.
Toen het die week erna zo'n slecht weer was, dacht ik: "Dat wordt niks zondag, maar de weergoden hadden toch aan ons gedacht." Het werd een pracht zondagmorgen. Het was 's morgens vroeg wel wat koud, maar als wij (de dames) eenmaal aanzetten op de pedalen, dan zijn wij gauw genoeg warm en zie je al gauw de rode koppies onder de helm verschijnen.

Voor iedereen aan de tocht begon werden er eerst een paar foto's gemaakt van iedere groep.
De D-groep was goed vertegenwoordigd. 12 personen is al een goed begin, houden zo en niet onze twee trouwe begeleiders Piet en Bert vergeten, die toch maar de bandjes netjes verwisselen als iemand lek heeft gereden.

En dan eindelijk. Om 10 uur vertrokken wij voor onze eerste tocht. De groepen stelden zich twee aan twee op en we vertrokken. Eerst de A-groep, dan de B-groep en dan de D-groep. (de D-groep moest als laatste; wij waren zeker niet snel genoeg)
Piet riep een paar keer: "Rustig niet te snel", "kalm aan beginnen." Wij waren Linne nog niet uit of wij haalden de A-groep al in, niet te geloven hè, maar het is wel waar.
Maar om eerlijk te zijn, ze stonden stil i.v.m. een lekke tube. (Zeker iemand die de fiets zo uit de garage heeft gepakt in de conditie van het vorige seizoen en de fiets niet heeft nagekeken, of hij heeft nagekeken letterlijk opgevat).
Maar wij fietsten gewoon rustig door Maasbracht, Panheel, Grathem, Hunsel, Thorn enz. terug naar huis. Alles was goed verlopen. We hadden heerlijk gefietst, iedereen was dik tevreden.
Wij waren als eerste aan de kerk terug. Daar werden direct de kilometertellertjes ingeschakeld voor het gemiddelde. Dat was 25,8 en een kilometerstand van 36,9 km. Eigenlijk niet slecht.

Wij zijn nog allemaal bij Jan van Col een kop koffie gaan drinken en een stukje vlaai gaan eten en aldaar werden de ervaringen van de eerste rit in het nieuwe seizoen naverteld.

Ik hoop dat in het nieuwe seizoen de opkomst goed zal blijven en dat we WEINIG WIND, GEEN REGEN EN VEEL ZONNIGE UREN kunnen begroeten. Samen hopen we gezellig te kunnen fietsen.

GEDACHTEN VAN UW MEDEFIETSER

SOMS IS FIETSEN EVEN MINDER BELANGRIJK
EN ZIJN JE GEDACHTEN EVEN BIJ ANDERE ZAKEN

Iedereen maakt het wel eens mee in een seizoen. Je hebt je voorgenomen om er weer een topklassering in het opkomstenklassement uit te halen en dan gebeurt datgene waar je geen rekening mee gehouden hebt. Je wordt ziek en/of andere zaken worden tijdelijk net even iets belangrijker dan alle activiteiten die zich afspelen rond een fiets- en trimclub. Dit jaar is het mij dan ook overkomen: een vastzittende verkoudheid (de 4e maal deze winter) en herstelwerkzaamheden rondom het huis hebben mij genoodzaakt enkele tochten van de fietsclub over te slaan. In de tussentijd hoor je hier en daar verhalen over de tochten en die verhogen de stemming niet bepaald. Zo kwam mij enkele dagen voor mijn terugkeer in de A-groep ter ore dat er zelfs een tocht van meer dan 100 kilometer met een gemiddelde van ruim 33 km/uur was afgewerkt!

Tja, daar sta je dan, herstellende van een verkoudheid en weinig kilometers gefietst hebbende. Hoe verder? De verplaatsingstocht naar de Ardennen heb ik reeds uit mijn hoofd verbannen, hoe zwaar me dat ook viel. Zal ik morgen aansluiten bij de A-groep of alsnog besluiten om met de Z-groep mee te gaan? Trouwens deze Z-groep is best een succes geworden. Weliswaar zijn er pas 3 tochten verreden, maar de opkomst lag telkens ruim boven de 10 personen en dat komt toch als een verrassing voor velen. Volgende week ga ik maar vast het programma voor de maanden juni t/m september voorbereiden, want ik denk dat deze groep een behoefte van vele leden vervult of gaat vervullen.

"Komt er nog wat van?". Wreed worden mijn gedachten onderbroken. Ik moet weer stenen bij gaan slepen. Een momentje aub.....

Waar was ik ook al weer? O ja, wat ga ik zondag nu doen? Ik denk dat ik toch met de A-groep mee ga. Mocht ik het niet bij kunnen benen (de heuveltjes bij Brunssum staan op het programma), dan kan ik altijd nog alleen naar huis rijden. Om de route hoef ik mij geen zorgen te maken, ik ken in dat gebied de weg goed genoeg om zonder problemen thuis te komen. Trouwens het is een schitterende tocht morgen en alleen al om die reden zou ik die niet willen missen. Sinds vorig jaar het slechte stuk langs de vuilnisbelt van Schinveld is vervangen door een nieuw stuk route over Duitsland heeft deze tocht veel meer inhoud gekregen.

Weer hoest ik een stukje weg. Helemaal verdwenen is die verkoudheid nog niet, al voel ik me redelijk na de 50 kilometer die ik vanmiddag heb afgelegd. Maar het gemiddelde van net 28 km/uur zegt voldoende. Ik zal het verdomd zwaar krijgen morgen!

Uw mede-fietser.

Aantal verreden tochten : 8 STAND PER 26-04-1994
Aantal uitgevallen tochten : 2 Aantal kilometers: 561,6

Beloning: 7- 8 tochten (90%-100%) **GOUD**
6- 6 tochten (75%- 90%) **ZILVER**
5- 5 tochten (60%- 75%) **BRONS**

	Naam	Tochten	Aant.km.	Beloning
1.	Jos van Daal	8	561,6	**GOUD**
2.	Har Senssen	8	561,6	**GOUD**
3.	Rob Vrinzen	8	561,6	**ZILVER**
4.	Wim Peeters	8	561,6	**ZILVER**
5.	Hennie Daamen	7	483,1	**ZILVER**
6.	Frits van de Leek	7	471,8	**ZILVER**
7.	Jac Heltzel	7	471,8	**ZILVER**
8.	Wim van Daal	7	459,2	**ZILVER**
9.	Math Slabbers	6	393,3	**BRONS**
10.	Jac Theunissen	6	390,1	
11.	Charles Corbey	6	380,7	
12.	Chris Ruyters	6	369,4	
13.	Chris Schuren	5	415,7	
14.	Harry Cuypers	5	344,3	
15.	Paul Hannen	5	331,7	
16.	Pedro Cuypers	5	317,4	
17.	Piet Nelissen	5	290,9	
18.	Harrie Schuren	4	337,2	
19.	Thei Vossen	4	244,9	
20.	Wil Bevers	4	244,9	
21.	Martijn Houwen	4	244,9	
22.	Bert Hendrix	4	238,7	
23.	Huub Dahmen	3	197,4	
24.	Bert Schlicher	3	192,9	
25.	Erik Vrinzen	3	147,0	
26.	Ron Smeets	2	180,9	
27.	Ge Smits	2	154,4	
28.	Pierre Wolters	2	98,0	
29.	Desiree Hovens	1	93,0	

30.Roger Meels	1	93,0
31. Robert Hilgers	1	49,0
32. Arnold Leenen	0	0,0
33. Roger Houben	0	0,0

Aantal verreden tochten : 4 STAND PER 26-04-1994
Aantal uitgevallen tochten : 1 Aantal kilometers: 179,5

Beloning:
4- 4 tochten (90%-100%) **GOUD**
3- 3 tochten (75%- 90%) **ZILVER**
2- 2 tochten (60%- 75%) **BRONS**

Naam	Tochten	Aant.km.	Beloning
1. Dre Helwegen	4	179,5	**GOUD**
2. Har van de Venne	4	179,5	**GOUD**
3. Sjef Bok	4	179,5	**GOUD**
4. Jan Hannen	4	179,5	**GOUD**
5. Geert van Pol	4	179,5	**GOUD**
6. Ronald van Dillen	4	179,5	**GOUD**
7. Rene Hamers	4	179,5	**GOUD**
8. Wim Creemers	4	179,5	**GOUD**
9. Jan Mooren	4	179,5	**GOUD**
10. David Cox	4	179,5	**GOUD**
11. Jan Coumans	4	179,5	**GOUD**
12. Sjra Hulsbosch	3	133,5	**ZILVER**
13. Wilhelmus Sniedt	3	132,5	**ZILVER**
14.Huub Helwegen	3	127,5	**ZILVER**
15. Marc Kemmeren	2	98,0	**BRONS**
16. Piet Cuypers	2	86,5	**BRONS**
17. Har Beurskens	1	46,0	
18. Maurice Stapper	0	0,0	
19. Cees Mols	0	0,0	
20. Pascal Tiel	0	0,0	

Aantal verreden tochten : 5 STAND PER 26-4-1994
Aantal uitgevallen tochten : 0 Aantal kilometers: 204,5

Beloning:		
	5 - 5 tochten (90%-100%)	**GOUD**
	4 - 4 tochten (75%- 90%)	**ZILVER**
	3 - 3 tochten (60%- 75%)	**BRONS**

	Naam	Tochten	Aant.km.	Beloning
1.	Mia Wessels	5	204,5	**GOUD**
2.	Annie Verhulst	5	204,5	**GOUD**
3.	Marly Corbey	5	204,5	**GOUD**
4.	Mia Janssen	5	204,5	**GOUD**
5.	Mia Peters	5	204,5	**GOUD**
6.	Marjan Theunissen	5	204,5	**GOUD**
7.	Margriet Straetemans	5	204,5	**GOUD**
8.	Kitty van Dam-Jegen	4	154,8	**ZILVER**
9.	Anne-Marie Hannen	3	110,0	**BRONS**
10.	Marlie Houben	2	94,5	
11.	Carola Verstappen	2	74,1	
12.	Christien Sampers	1	44,8	
13.	Clarina Nelissen	1	36,0	
14.	Sandra Hukkelhoven	1	36,0	

ADVERTENTIES

-de openingsrit qua opkomst een succes genoemd mag worden?
-de leden in groten getale waren opgekomen om de eerste kilometers te verwerken?
-de A-groep de primeur kreeg van een lekke band?
_de overige groepen de A-groep onder grote hilariteit voorbij fietsten op de Maas-brachterweg?
-Bert Hendrix niets achter de komma heeft?
-wij ons dan afvragen hoe dat met de bruiloft moet?
-hij het over zijn kilometerteller had?
-Piet Cuypers per 1 april met vervroegd pensioen is gegaan?
-Hij daarom in de maand april geen tijd heeft kunnen vinden om te fietsen?
-Hennie Daamen de pechvogel van het pas korte seizoen genoemd mag worden?
-hij tijdens een woensdagavondtocht in aanraking kwam met het Limburgse asfalt?
-hij tijdens Kruisbergroute met een, in het midden gebroken spaak, naar huis moest fietsen?
-later bleek dat de hele velg gescheurd was?
-hij tijdens de Meeuwenroute af te rekenen had met een lekke band?
-de Hemelvaartgangers zich nogal nerveus in het peloton bewegen?
-zij bang zijn dat zij niet voldoende trainingskilometers in de benen zullen hebben, als zij op 12 mei aan het vertrek staan?
-er voor het eerst in de geschiedenis van de meerdaagse tocht fietsende dames zullen deelnemen?
-Desiree Hovens, Annemarie Hannen en Hanneke Elzerman, de vriendin van Chris Schuren, de eer toekomen deze tocht succesvol te beëindigen?
-Chris Ruijters met smacht uitkijkt naar het moment waarop Jo Geurts zijn nieuwe fiets aflevert?
-zijn oude ros danige sleet begint te vertonen?
-hij tijdens de Leudalroute maar liefst 3 keer lek reed?
-Frits van de Leek al dacht dat hij het record van 4 lekke banden in een tocht kwijt zou raken?

Z-GROEP
René Hamers

Op het moment dat ik dit schrijf ben ik zojuist teruggekeerd van een uiterst plezierige fietstocht met de "Z-Groep".
De "Z-Groep" is, zoals jullie weten, in het leven geroepen om de leden van de B- en D-Groep in de gelegenheid te stellen óók op de zondagmorgen hun conditie bij te schaven.
Tijdens de laatste jaarvergadering d.d. 29 dec. '93 is afgesproken dat de maanden april/mei als proefperiode gelden.
Zonder de evaluatieve gaven van ons bestuur in twijfel te trekken, kan ik jullie nu reeds mededelen dat dit experiment wat mij betreft volledig geslaagd is en navolging verdient.
Na een voorzichtige start is het aantal deelnemers langzaam gegroeid tot circa 15.
Nu ik het toch over opkomstcijfers heb, wat is er toch met de B-Groep aan de hand? Het heeft er alle schijn van dat deze groep qua opkomst de A-Groep voorbij schiet. Niet alleen worden de B-leden wekelijks vergezeld van een viertal lieftallige dames, zelfs enkele gerenommeerde A-leden prefereren het fietsen in de B-groep boven het fietsen bij onze (voormalige) sprint-elite. Waar zou dat aan liggen? Natuurlijk is de sfeer in de B-groep uitstekend en de verzorging onderweg en na afloop van de ritten prima. Uw correspondent heeft daar echter zo zijn eigen gedachten over. Kan het niet zo zijn dat het gemiddelde tempo van de A-Groep voor sommige A-leden net iets te laag ligt? Hoe dan ook, ik wens alle nieuwe B-leden welkom in onze groep en spreek de hoop uit dat zij zich snel de soms nogal afwijkende gebruiken in deze groep eigen zullen maken.
Overigens heeft de grote opkomst bij de B-Groep wel een schaduwzijde. Op het moment dat de hekkesluiters van de groep de bocht ingaan, wordt vóór in het peloton reeds boven de 30 km. per uur gereden. Je moet dan, en ik spreek uit ervaring, bijna de geluidsbarrière doorbreken om weer aan te sluiten. Hou hier dus rekening mee, en dat geldt ook voor het tijdig doorgeven van obstakels en koerswijzigingen.
Rest mij nog een laatste opmerking van meer persoonlijke aard. In het eerste "Binnenblaad" van dit seizoen heb ik de dringende oproep gedaan aan alle B-leden om zelf ook eens een stukje te schrijven voor het clubblad. Jullie begrijpen het al, deze oproep heeft tot nog toe weinig zoden aan de dijk gezet.
Daarom dus nogmaals een vriendelijk doch dringend appel op jullie redactionele talenten. Het maakt niet uit waarover je schrijft, een bijzondere fietservaring, een aparte hobby, het recept van een pruimenvlaai of een ode aan je partner, alles is welkom. Ik wens jullie veel inspiratie toe.

Fiets en schrijf uitbundig, denk aan mij.

René Hamers

ADVERTENTIES

ADVERTENTIES

ADVERTENTIES

ADVERTENTIES

Naam: René Hamers
Geboorteplaats: Zeist
Leeftijd: 33
Lengte: 1.75
Gewicht: 67 kg.
Schoenmaat:44
Burgerlijke staat: Gehuwd
Opleiding: Orthopedagoog
Beroep: Beleidsmedewerker Ouderen Provincie Limburg
Wat zou je aan je uiterlijk veranderen: Kapsel
Opvoeding: Géén bijzonderheden
Ochtendhumeur: Onbekend
Vereniging: T.W.C.-De Lekke Tube
Wordt jouw sport serieus genomen?: Alleen in Limburg
Andere sporten: Géén
Leukste sport naast fietsen: Voetbal, atletiek, tennis
Minst leuke: Korfbal, korfbal en korfbal
Sportief hoogtepunt: De tweede plaats "Jan Evers-Bokaal"
Dieptepunt: Mijn eerste kennismaking met het Zuidlimburgse heuvelland; gestrand in Vijlen (met de auto opgehaald door echtgenote)
Favoriete sporter: Indurain, Fondriest
Favoriete sportster: Elly van Hulst
Sportieve concurrenten: Har van de Venne, Sjef de Bok
Beste sportjournalist: Mart Smeets
Slechtste: Hans Kraay
Doping: Dextro Energy
Hobby's: Fietsen, verzamelen TINTINALIA (alles wat met Kuifje te maken heeft), saxofoon spelen
Huisdieren: Konijn
Lievelingsgerecht: Konijn
Drank: Bier, koffie
Kleur: Blauw
TV-programma: Géén kritische kijker; als het maar beweegt (lichte voorkeur voor sportprogramma's, Journaal en NOVA)

Radio: Hilversum drie (Jack Spijkerman)
Lievelingsmuziek: Blues, Rock, toegankelijke Jazz
Laatst gekochte CD: R.E.M. , Meat Loaf, George Benson
Op welke muziek dans je stiekem voor de spiegel: Ik ben alles behalve een danstype
Waar kunnen ze je midden in de nacht voor wakker maken: Nergens voor
Favoriete films: Thrillers
Acteur: Harrison Ford, Donald Sutherland, Marlon Brando
Actrice: Sophia Loren, Whoopi Goldberg
Vakantieland: Griekenland
Romantisch: Zeker, vraag maar aan Simone
Beste karaktereigenschap: Openstaan voor de mening van anderen
Slechtste: Zuinigheid
Bang voor: Ouderdom met ernstige lichamelijke en geestelijke gebreken
Ligt wakker van: Spreken in het openbaar
Droomt vaak van: Sportieve hoogtepunten
Waarover heb je je de laatste tijd geërgerd: Landelijke verkiezingsstrijd in de media
Maakt zich ontzettend kwaad over: Opkomst rechts extremisme
Hekel aan: Tandarts, winkelen
Heeft respect voor: Echtgenote Simone
Wie kan je niet uitstaan: Dhr. Janmaat
Welke gebeurtenis uit je leven zou je nog eens over willen doen: Studietijd, bruiloft
Welke zeker niet: Van alle ervaringen leer je. Ik zou géén gebeurtenis kunnen verzinnen die ik zeker niet meer over zou willen doen.
Grootste fout in mijn leven: Moet misschien nog komen
Ooit een prijs gewonnen: Ik wacht nog steeds op de hoofdprijs in de staatsloterij
Kunst: 17e en 18e eeuwse Nederlandse schilderskunst
Welk Nederlands nieuws van de afgelopen week bleef je het meeste bij: "De affaire Brinkman" (die geen affaire bleek te zijn)
Wereldnieuws: Stammenstrijd in Rwanda
Tijdschriften: Doe Het Zelf, Kampioen, Reizen
Laatst gelezen boek: Waarschijnlijk een studieboek
Welk boek las je in een ruk uit: Zeker géén studieboek
Moet heel erg lachen om: Married with children (Al Bundy), Herman Finkers
Wanneer heb je voor het laatst gehuild: Op de lagere school
Politiek: Zou moeten opkomen voor de zwakkeren in de samenleving
Milieubewust: Zelf te weinig
Je bent een dag de baas van Nederland; wat zou je als eerste veranderen?: Rechtsextremistische partijen bij grondwet verbieden
Waar raak je opgewonden van: Mooie vrouw
Veilig vrijen: Noodzakelijk, maar jammer
Ik heb me voorgenomen om: Dit fietsseizoen meer kilometers te maken dan ooit en de Mergellandroute te voltooien
Haalt neus op voor: Betweters, spruitjes en tuinbonen
Soms denk ik: Was ik maar niet zo knap maar rijk

ADVERTENTIES

DE HEL VAN WAGENINGEN
Klimtoertocht door midden-Nederland
Chris Schuren

Zoals beloofd in het eerste nummer van 't Binnenblaad van deze jaargang volgt hier een verslag van de achtste editie van de klimtoertocht "De Hel van Wageningen". Op zaterdag 5 juni 1993 werd de tocht verreden met als start- en finishplaats Wageningen. Voor ons (de schrijver en zijn vriendin Hanneke Elzerman) was het de eerste keer dat we deze tocht zouden rijden. We hadden vooraf gekozen voor de langste afstand (200 km) en daar ook de training op afgesteld. De 200 km tocht zou ons achtereenvolgens over de Utrechtse Heuvelrug, de Zuid-Veluwe, de Veluwe en de Posbank voeren. Het aantal hellingen was niet aangegeven, maar het te overbruggen hoogteverschil bedroeg volgens de informatie-folder zo'n 1400 meter. Ter vergelijking: in de Waalse Pijl en Luik-Bastenaken-Luik dienen circa 3300 hoogtemeters overwonnen te worden. Al met al leek mij de naam HEL dan ook overdreven, ofschoon hier bijna elke heuvel in Nederland, uitgezonderd de heuvels rond Nijmegen en natuurlijk in ons eigen Limburgse Land, aangedaan werd.
Behalve de door ons gekozen afstand bestond ook de mogelijkheid om 60, 110 en 150 km te rijden. Deze tochten bestonden uit één of meer lussen over het parcours van de langste afstand.
De start was slechts zo'n 1000 meter verwijderd van Hannekes studentenkamer. Een heerlijk gevoel om zonder vroeg op te staan op je gemakkie naar de start van zo'n toertocht te rijden. Het was weliswaar nog wat fris, maar het zou een zeer zonnige warme (25 graden) dag worden. Het weer werkte volop mee. Om circa half acht vertrokken we voor de eerste lus van 70 km over de Utrechtse Heuvelrug over vrij veel nog bekende weggetjes. Het was niet bepaald druk, maar na de eerste twee hellingen in Rhenen (Grebbeberg) kwam een groep van circa 30 heren en een enkele dame bij elkaar. Na de eerste ravitaillering begonnen de klimmetjes pas echt. Via merendeels rustige fietspaden en B-wegen door een bosrijke omgeving, waarbij we als hoogste punt de Amerongse Berg (65m) beklommen, bereikten we rond 10 uur weer het startpunt te Wageningen. Hier was het nu aanmerkelijk drukker geworden met fietsers die de kortere afstanden gingen rijden. Wij gingen even wat eten ophalen en door de inmiddels lekkere warme zon overbodige kleren droppen op Hannekes kamer. Om half elf vertrokken we voor de resterende 130 km lange lus. Via de Wageningse Dijk en de beklimming van de Wageningse Berg (45 m) ging het nu naar de Zuidelijke Veluwezoom (Oosterbeek en Arnhem). De tocht begon nu toch wel pittiger te worden dan verwacht, doordat we continu over allerlei smalle (fiets)paden op en neer fietsten tussen uiterwaarden en het plateau van de Veluwe. Er zat geen vlak stuk meer in de bochtige route. Doordat de meeste fietsers voor dergelijke korte klimmetjes, die echter allengs langer werden (hoogte toenemend van 50 naar 80 meter), een groot verzet laten staan, verdwijnt de kracht razendsnel uit de benen. Dit wordt nog versterkt doordat er geen rustpunten in het parcours meer voorkomen. Diegenen onder de Lekke Tubbers die mochten twijfelen aan dit verhaal moeten maar eens praten met de deelnemers aan de door onze club georganiseerde Gelderse

te enkele weken na de "Hel". De Lekke Tubbers kregen toen een gedeelte van dit parcours voor hun kiezen, waarna het geleidelijk steeds stiller werd in de groep, alvorens de eerste durfde te informeren hoe lang dit nog zou doorgaan.
Vooral in Arnhem nabij het Vitesse stadion volgen nu enkele pittige hellingen. De lange sliert fietsers, die nog over de Wageningse Dijk reed is inmiddels sterk uitgedund tot kleine groepjes en solisten. De deelnemers, hun uitrustingen en verschijningsvormen doen mij nog sterk denken aan die soms bonte stoet tijdens mijn eerste deelname aan Luik-Bastenaken-Luik. Tegenwoordig komt men hier bijna alleen nog maar van prima materiaal en mooie kleren voorziene fietsers tegen. Verder valt op dat er soms hele grote groepen (30 tot 50 man sterk) meerijden.
In Velp, na 105 km en vlak voor de eerste klim naar de Posbank, staan Hannekes ouders ons op te wachten. Even rustig op een bankje de overige fietsers bekijken en de proviand aanvullen. Het is nu met eigen ogen te zien dat Hanneke één van de weinige vrouwelijke fietsers op de lange afstand is. Het gaat tot nu toe nog goed en na onze dorst te hebben gelest gaan we onder de aanmoedigingen van haar ouders beginnen aan de volgende klim. Hierna rijden we circa 30 km over het min of meer vlakke Veluwe-massief, waarbij de tegenwind ons op de open vlakten behoorlijk parten speelt. Vlak voor de hellingen van de Posbank (na circa 150 km) komen we een grote groep uit Echt tegen, die vandaag de 150 km rijden als voorbereiding op de Waalse Pijl één week later. Ze vinden het maar een tamme bedoening, alhoewel enkelen daar uiterlijk nu al niet naar uitzien. Ze hebben dan ook pas circa 80 km in de benen met nog weinig hellingen. Later komen we enkelen nog eens tegen al zoekend en vragend naar hun achtergebleven groepsleden, voor wie het dus toch wat teveel bleek te zijn. Na de beklimmingen van de Posbank krijgt Hanneke, ook door de straffe tegenwind even een inzinking. We zijn echter vlakbij het laatste rustpunt (op 185 km). Op het grote rustpunt te Loenen waren we doorgereden, maar nu nemen we even een pauze, zodat we onze droge kelen weer flink kunnen smeren met de volop uitgedeelde Extran sportdrank. Hanneke is duidelijk niet de enige die er een beetje doorheen zit, want de rustplaats puilt uit van de vermoeide fietsers. De meesten, onder wie enkele bekenden uit Wageningen, willen aanvankelijk niet geloven dat we met de 200 km tocht bezig zijn. Ze rijden zelf voornamelijk de 150 km-tocht, zodat ze veel bewondering hebben voor Hanneke. Na een kwartiertje gaan we op weg voor het laatste relatief weinig geaccidenteerde stuk naar Wageningen. Hanneke heeft de krachten hervonden en samen met een paar bekenden maken we er een soort ploegentijdrit van, totdat het groepje uit elkaar valt. Om circa 17 uur passeren we de finish, die uiteindelijk zelfs 209 km ver weg bleek te liggen. Moe, maar zoals altijd na afloop, voldaan en vast van plan volgend jaar weer mee te doen aan deze zware, gezellige en landschappelijk fraaie toertocht.

Na afloop krijgt elke deelnemer een klimbrevet en de liefhebber kan een speciaal voor deze tocht ontworpen medaille kopen.
Ik kan deze tocht van harte aanbevelen voor elke Lekke Tubber, die de hellingen in de Eifel en Ardennen te zwaar vindt of anderszins eens een andere regio van Nederland wil verkennen. De organisatie was in elk geval prima: goed uitgepijld, erg veel aandacht voor de inwendige mens en regelmatig materiaal en EHBO-posten. De tocht wordt dit jaar echter

gelijktijdig met onze Kleine Kempenroute (A-groep) op 4 juni verreden. Dus misschien iets voor volgend jaar ??????

RUN-BIKE-RUN VENRAY
Anne-Marie Hannen

Ik zal allereerst beginnen met een stukje voorgeschiedenis.
Ik ben in juni 1988 met lopen begonnen. Aanvankelijk met lange afstanden, variërend van 10 kilometer tot halve marathons. Het ging voortreffelijk, ik maakte veel progressie.
Om sneller te worden kreeg ik het advies me toe te leggen op het kortere baanwerk, 1500m tot 5000m. Dit werd niet zo'n succes, ten eerste was ik de enige damesatleet bij Swift en ten tweede miste ik de sfeer van de wegwedstrijden, zoals Rotterdam en Brussel.
Dus toch maar weer de weg op. Helaas raakte ik afgelopen zomer geblesseerd. En voor een fervent sporter is dat funest. Een weekje rust is wel fijn, maar daarna begint het overal te kriebelen. Dus werden er alternatieven gezocht, aqua-jogging en fietsen. De wielrenfiets werd uit de garage gehaald en de eerste kilometers werden afgelegd.
Ik begon het steeds leuker te vinden en Rob vond dat ik maar eens met de dames van de Lekke Tube mee moest op donderdagavond. Dat sloeg direct goed aan en al snel volgde een lidmaatschap.
Ook het seizoen '94 zou er gefietst worden, maar ik kon het lopen toch niet laten, het was wel al verminderd van 3 à 4 keer naar 1, hooguit 2 keer in de week.
Daarnaast miste ik toch de wedstrijden: de sfeer, het meten met anderen en de spanning. Dus werd er een combinatie gezocht, die momenteel erg in trek is: de Run-Bike-Run.

Zondag 24 april

Om 8.30 uur moet ik me inchecken in Venray, dat betekent vroeg uit de veren en in de auto. Daar krijg ik de nodige nummers voor fiets, kleding, borst- en rugnummers. De fiets moet afgeleverd worden in het Parc Fermé en tevens moet je daar de spullen neerleggen die je nodig hebt bij het fietsen, dus bril, helm en schoenen.
De start is pas om 10.00 uur, dus ik heb nog even de tijd om rond te kijken. Al gauw zie ik bekende gezichten.
Overal zie je mensen warmlopen, dus ik ga ook maar eens iets doen. De warming-up bestaat uit wat inlopen, rekken en versnellingen.
De scholieren en bedrijven zijn al gestart, het is wachten tot 10.00 uur.
Het startschot gaat en weg is de meute. We moeten twee ronden van 3,5 km. Het valt tegen. Onderweg denk ik vaak: Waar ben ik aan begonnen. Na een dik halfuur kom ik bij het Parc Fermé aan. Eigenlijk vind ik dat ik al genoeg gedaan heb, maar er wachten nog 30 km fietsen en 3,5 km. rennen.
Dus snel naar mijn fiets, schoenen aan, helm en bril op. Snel naar de uitgang rennen en daar op mijn fiets. En nu maar hopen dat ik geen lekke band krijg. Gisteravond heb ik nog geoefend met het uitnemen van de wielen, want je mag geen enkele hulp krijgen dan ben je gediskwalificeerd.

Onderweg rijden de motoren van de jury, want ook stayeren is verboden. Zodra de afstand met je voorganger te klein wordt en je maakt geen aanstalte om in te halen, krijg _____ _____

je een waarschuwing en bij twee waarschuwingen word je gediskwalificeerd. Dus als je iemand wil inhalen, moet je, zoals dat in wielertermen heet, erop en erover.
Het gaat lekker 32,33 op de teller, een fijne weg, geen verkeer, wind in de rug en knallen maar. Het zijn twee rondes van 15 km.
De eerste ronde had ik ongeveer 31 gemiddeld, en ik vind het jammer dat ik nog maar een ronde moet, want het fietsen gaat veel beter dan het rennen. Alleen zodra ik wil aanzetten, dreigt de kramp in mijn kuiten te schieten.
Zo, de tweede ronde zit er bijna op. De versnelling klein zetten, zodat ik niet met al te dikke benen met rennen moet starten.
Ik nader het Parc Fermé weer, snel van de fiets af naar mijn rek toe rennen, fiets ophangen en mijn loopschoenen aan. En de laatste 3,5 km kunnen worden afgelegd. Het is zwaar, ik vraag mij telkens af waarom doe ik dit? Ik besluit iets langzamer te gaan lopen en hoop dat mijn krachten enigszins terugkomen. Het helpt, ik kom weer vooruit. Ik hoor de geluiden van de finish al, maar we moeten nog een bocht om. En dan staat daar het publiek, iedereen moedigt je aan, je voelt geen vermoeidheid meer, de laatste meters zitten er op. Ik ben zeer tevreden met mijn tijd; 1.47.59 (officieus). En ik besluit: de volgende keer doe ik weer mee.

LEDENADMINISTRATIE

Bij het verspreiden van het programma is dit jaar ook een ledenlijst toegevoegd waar alle gegevens van de leden van de club op staan. Mocht jouw naam/adres/woonplaats/telefoon niet correct zijn opgenomen, noteer dan je goede NAW-gegevens op een briefje en lever deze in bij P. Nelissen of tijdens het vertrek van een tocht. Dan kunnen wij onze administratie bijwerken en kunnen we jou van alle informatie blijven voorzien.

LEDENMUTATIES

Als lid van onze vereniging heeft zich afgemeld Har Beurskens.

HET PROGRAMMA

Zaterdag 7 Mei
Kleine Luik-Bastenaken-Luik
A-Groep

12 tot en met 15 mei
Hemelvaartweekend

Vrijdag 13 mei
Safari A/B/D rondrit

Zondag 15 mei
Grote A/B/D Peelrondrit

Zaterdag 4 juni
Kleine Kempenroute
A-Groep

Woensdag 8 juni
TIJDRIT
A/B/D-Groep

Zaterdag 18 juni
Limburgse heuvelenroute

B/D-groep