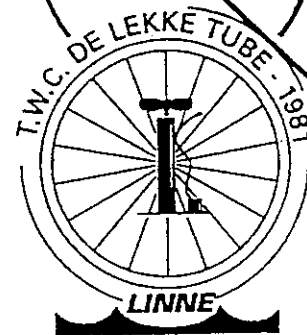


# 't BINNENBLAAD



**TWC De Lekke Tube  
Wenst U allen een fijne vakantie toe !**

# 't BINNENBLAAD



**Jaargang 2004  
Nummer 2**

## REDACTIE

Wim van Daal

René Kierkels

## CORRESPONDENTEN

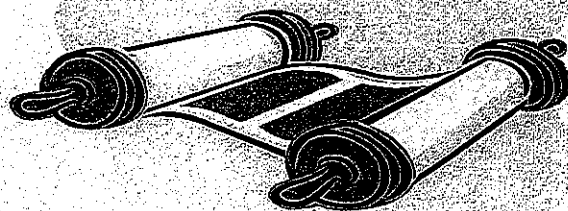
Marly Corbey	Charles Corbey
Harry Cuypers	Tom van Heel
Arnold Leenen	Martien Slabbers
Jack Theunissen	Theo Vossen
Rob Vrinzen	Wil Walraven

## VERSCHEIJNINGSDATA IN 2004

Uitgave	Verschijningsdata	Uiterste data inleveren copy
1	21 maart	7 maart
2	13 juni	30 mei
3	22 juli	11 juli
4	17 oktober	26 september

### LET OP:

Copy inleveren voor de uiterste datum van de betreffende uitgave, op diskette of via e-mail.



## VAN DE REDACTIE

Had je dat nu ook, zo midden juni? Zenuwachtig geloop naar de brievenbus. Nog steeds niet. Even vragen aan de familie: "Heb je HEM al gezien?". "Nee", was steevast het antwoord. Maar HIJ moet toch komen. Dat was toch aangekondigd. Waar is mijn BINNENBLAAD?

Nou mensen, zoals op het voorblad te lezen is had editie 2 rond 13 juni in de brievenbus moeten vallen. Maar dat viel even tegen. Te weinig kopie noopte de redactie van 't Binnenblaad om die uitgave voorlopig op te schorten. Maar nu een maandje later hebben de "fietsende" reporters van jullie Binnenblaad de nodige inspiratie op kunnen doen in de verschillende tochten. En het resultaat is er nu wel naar. Volgens ons het dikste Binnenblaad ooit met maar liefst 42 pagina's leesplezier, waarbij natuurlijk ook de nodige aandacht onze sponsors. Als Uw reporters net zo schrijfziek blijven als de afgelopen maand, dan beloofd dit nog veel voor de komende edities.

## **HEEL VEEL BETERSCHAP VOOR ONS ALLER PIET CHARLES CORBEIJ**

Het noodlot heeft ook onze Piet (Nelissen) niet ontzien, want enkele weken geleden werd hij in Noord Limburg, alwaar hij de zomer op de camping wilde doorbrengen, op hardhandige wijze van zijn fiets gemept. Genietend van het platteland kwam hij onderweg een tractor tegen, waarachter een regenhaspel was gekoppeld en net op het moment van passeren liet die haspel los en sloeg Piet met veel kracht in de berm. Waarschijnlijk heeft zijn knie de grootste klap opgevangen, want in het ziekenhuis te Venlo is men meerdere uren aan de gang geweest om deze weer met platen en bouten in fatsoen te brengen.

Inmiddels is Piet weer thuis, maar de eerstkomende maanden mag geen enkele belasting van die knie plaatsvinden en moet hij zich op krukken voortbewegen. Wij wensen Piet heel veel beterschap en hopen dat hij het volgende seizoen weer fit en fris aan de start kan staan!

Naschrift: Na het "malheur" van onze Piet kregen we spontaan aanbiedingen om te helpen bij het rondbrengen van dit binnenblaad. Het doet goed dat op deze momenten de groep op deze manier reageert en hun verantwoordelijkheid neemt. Ook dat is teamgeest!

van enckevort groothandel b.v.

## adviseurs voor handel, bouw en industrie



BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING HOFLEVERANCIER

*Van enckevort groothandel b.v. is een dynamisch handelsbedrijf met 7 vestigingen in Zuidoost Nederland. Met exclusieve merken als Ivana en E-Top heeft van enckevort in de afgelopen 100 jaar een stevige positie in de markt verworven.*

*Als hofleverancier en met ISO-9002 certificering is van enckevort een betrouwbare partner.*



ISO 9001:2000

**blerick heerlen helmond sittard eindhoven weert roermond**

[www.enckevort.com](http://www.enckevort.com)

e-mail: [verkoop@enckevort.com](mailto:verkoop@enckevort.com)

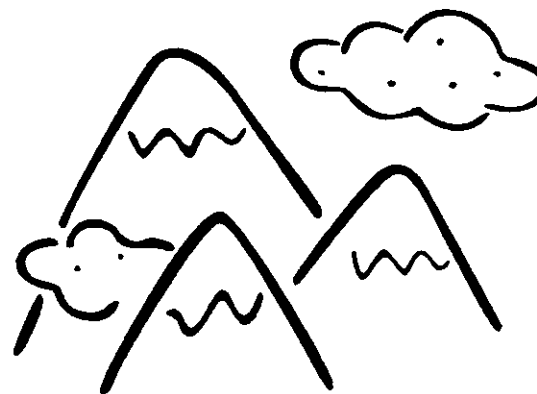
Horsterweg 31, 5928 NB Venlo-Blerick, tel. 077 389 55 44\*, fax 077 382 46 44

## UITDAGING MARTIEN SLABBERS

Als een NIET begenadigd klimmer heb ik het navolgende verhaal met veel aandacht gelezen. De Marmotte!! Een uitdaging of de afgang!! Een ding is zeker: een topprestatie als je deze verschrikkelijke "touretappe" op je palmares hebt staan.

Wie wil? lees onderstaand voorproefje:

Vraag het een willekeurige Nederlander of men wel eens van La Marmotte gehoord heeft. Slechts een enkeling zal hier bevestigend op antwoorden. Ondanks dat deze fietstocht niet zo bekend is bij de doorsnee Nederlander is deze cyclosportieve in het wereldje van fanatieke fietsers 1 van de bekendste. Deze prestatietocht kan met een zware Alpen touretappe vergeleken worden. De rit, die in totaal 174 km lang is, gaat over 4 cols, waarvan in de Tour 3 cols als buiten categorie bestempeld worden.



In principe kan iedereen voor dit jaarlijks terugkerend evenement inschrijven. Echter om deze tocht succesvol uit te rijden dient men wel over een goede gezondheid, een gezonde dosis sportiviteit en doorzettingsvermogen te beschikken. Het aantal deelnemers schommelt tussen de 3000 a 4000 deelnemers. Het Nederlandse en Belgische aandeel in deze tocht is

aanzienlijk. Jaarlijks schrijven zo'n 1600 Nederlanders/Belgen in om een poging deze monstertocht uit te rijden.

Wat maakt deze tocht zo bijzonder? De successen in de Tour van een aantal Nederlandse profs op Alpe d'Huez, de berg waarop zich de finish van La Marmotte bevindt, zullen ongetwijfeld de grootste reden zijn voor het grote aantal Nederlandse starters. De tocht die op de eerste zaterdag van juli wordt verreden kent als startplaats Le Bourg d'Oisans, een plaatsje aan de voet van de Alpe d'Huez. De weg naast de plaatselijke supermarkt (Casino) stroomt op die eerste zaterdag van juli vanaf 06.00 uur langzaam vol. Aan de hand van je startnummer, die je bij inschrijving krijgt, dien je je op te stellen in een bepaald vak. Heb je nummer 4000 dan sta je helemaal achteraan. Voor de Marmotte van 2002 was dat een nadeel aangezien het ongeveer 15 minuten

duurt voordat het complete peloton in beweging is. Sinds Marmotte 2002 is dat geen probleem meer. Iedere deelnemer draagt een tijdmeetchip bij zich die de tijdsregistratie nauwkeurig waarneemt. La Marmotte is een prestatietocht waar men aan de hand van de totaal tijd die men over de tocht doet een diploma krijgt uitgereikt in de categorie goud, zilver of brons.

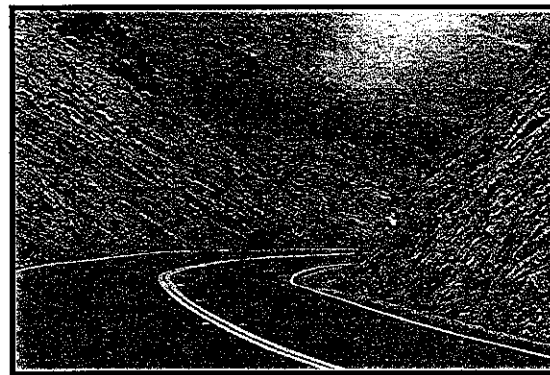
Startnummers 1 t/m 350 worden voor het algemeen aan rijders toegewezen die het voorafgaande jaar een goede klassering hebben gehaald. De kopgroep die uit deze groep ontstaat zal tijdens de gehele tocht begeleid worden door een auto met tijdaanduiding en er zal gestreden worden om de 1e plaats. Voor het merendeel is La Marmotte geen wedstrijd en is (zo snel mogelijk) uitrijden het doel. Van de start tot aan de voet van Col de la Croix de Fer wordt het peloton begeleid door de organisatie. Het overige gedeelte van de route is niet afgezet en hier zijn de "normale" verkeersregels van toepassing.

Na de start, die om 7.15 uur is, verplaatst het zich dan nog complete peloton richting de eerste berg, Col de la Croix de Fer. Op deze berg vindt al gauw de eerste schifting plaats. De betere klimmers zullen het verschil duidelijk maken. Velen zullen proberen te volgen en zullen later in de tocht hiervoor de tol voor moeten betalen. Vooral de fietsers die voor het eerst deze tocht doen zullen zich goed bewust moeten zijn van het eigen kunnen. Col de la Croix de Fer is beslist geen inkomertje. Vooral het eerste gedeelte van Articol tot en met Barrage de Grand Maison zal voor menigeen het uiterste vragen. Na de Barrage de Grand Maison zal het stijgingspercentage prettiger aanvoelen.

Tijdens de beklimming zijn er twee afdalingen waar men, tenminste als je over een goede conditie beschikt, goed op adem kan komen. De eersten zullen na ongeveer anderhalf uur de top bereiken. De mindere goden na ongeveer drie uur. Op de top kan men bij een verzorgingspost van de organisatie de bidons vullen en wat voedsel eten. Voor de fietsers die achteraan in het peloton rijden; blijf hier niet te lang hangen want je zult je tijd hard nodig hebben. Voor 18.00 uur moet men aan de voet Alpe d'Huez zijn. De afdaling van de Croix de Fer is 30 km lang en duurt ongeveer 45 a 60 minuten. Onderweg zijn er nog twee korte klimmen, maar die stellen niet zo veel voor. Let tijdens de afdaling wel goed op aangezien in de editie van 1998, 1999 en 2000 ongelukken zijn gebeurd tijdens de afzink. Tevens kom je tijdens de afdaling door 5 tunnels waar zich in 2 tunnels een vervelende bocht zit.

Eenmaal afgedaald en aangekomen in St. Jean de Maurienne is het ongeveer 15 km fietsen naar de voet van de Col du Telegraphe. De weg is merendeel vals plat en is het aan te bevelen om in een groepje aan te sluiten. Van een peloton is op dat moment al geen sprake meer. Her en der zullen groepjes ontstaan van fietsers met hetzelfde tempo. In St. Michel de

Maurienne start de klim van de Col du Telegraphe. De klim is tot aan de helft lastig, daarna vlak hij af. De weg is bochtig en de omgeving is zeer bosrijk. Op sommige punten heb je prachtig uitzicht over het dal en St. Michel de Maurienne.



Enmaal aangekomen op de top, na ongeveer 11 km, volgt een korte afdaling tot in het plaatsje Valloire waarna de klim van de Galibier begint. Dit is geen mooie klim. Het landschap is ruig, kaal en saai. De weg slingert zich bijna kaarsrecht tot aan Plan Lachat en menig fietser zal mentaal hier op de proef worden gesteld door o.a. het

feit dat je ver vooruit kan kijken. Na Plan Lachat zal de Galibier niet gemakkelijker worden. Hier ligt voor velen het breekpunt van La Marmotte. Hier zal voor menigeen beslist worden of La Marmotte succesvol wordt uitgefietst. De hoogte en het stijgingspercentage zullen van iedereen, ook van de koplopers, het uiterste vergen. Dikwijls zie je hier fietsers afstappen en lopend proberen de top te bereiken.

Eenmaal boven, op 2646 m, volgt wel een beloning; een afdaling van 48 km. De afdaling zal weer uitkomen op het punt waar de dag begonnen is; Bourg d'Oisans. Hier zullen degenen die geknakt zijn op de Galibier afstappen en zich laten registreren voor de kleine "Marmotte" (La Marmotton, toch altijd nog 161 km in het hooggebergte). De overigen zullen aan de laatste klim gaan beginnen; Alpe d'Huez. De Alp is vanaf de voet tot aan de top zeer steil. Voordeel is dat er veel haarspeldbochten zijn, 21 in totaal, die relatief vlak zijn. In deze bochten kan je even op adem komen. De bochten zijn genummerd, dus het is aftellen geblazen.

De toppers zullen nog enigszins in een redelijk tempo de Alp oprijden, de rest zal zich op karakter de Alp moeten ophijsen. Gedragen door het feit dat het de laatste berg van de dag is, de toeschouwers aan de kant van de weg en het besef dat je niet de enige bent die het moeilijk heeft zullen de meeste bovenkomen om vervolgens te verkondigen: "Dit nooit meer!". Eenmaal uitgerust en voldaan van het gevoel een uitzonderlijke prestatie neergezet te hebben zullen velen al snel overwegen om deze tocht nogmaals te fietsen; maar dan in een snellere tijd.

**Peter Dahmen Cycling**  
**Two Wheels Unlimited**









**BIKE GENERATOR**

**Have a break...  
TAKE A DAY OFF!**

Peter Dahmen Cycling  
 Rijnsweg Noord 61  
 6071 RT Swalmen  
 0475-305 489

Maandag gesloten  
 di / wo: 10:00 - 12:30  
 13:30 - 18:00  
 do / vrij: 10:00 - 12:30  
 13:30 - 20:00  
 za: 10:00 - 18:00

**WWW.dahmencycling.nl**

## BUITENLANDSE TOCHT 2004

### ARNOLD LEENEN

Na 2 jaren uitstekend in Le Markstein (Vogezen) door Sef en Carla verzorgd te zijn geworden en ook lekker gefietst te hebben, hebben wij voor dit jaar toch voor een andere streek gekozen. Dit wil niet zeggen dat wij er NOOIT meer zullen teruggaan naar die schitterende Vogezen.

De locatie waar wij nu voor gekozen hebben is hotel Haus-Wallstein in WALLENDORF. Deze plaats ligt in de Süd-Eifel, tegen de Luxemburgse grens aan en ligt tussen Echternach en Vianden. De dag van vertrek is donderdag 24 juni en zondag 27 juni komen wij rond het middaguur terug. De volgende 10 personen gaan mee t.w. Chris Ruiters, Sef Bok, Peter Slabbers, Gé Smits, René Kierkels, Tom v. Heel, Martien Slabbers, Rob Vrinzen, Nico Thevissen en Arnold Leenen.

Ons programma is als volgt: Donderdag 24 juni staat een tocht van 80km op het programma door Luxemburg en Duitsland met een hoogste punt van 360m. Vrijdag 25 juni vindt de Koninginnetocht plaats over 140km door Duitsland, België en Luxemburg met een hoogste punt van 530m. Tijdens deze tocht fietsen wij ca. 30km door het OURTAL. Zaterdag 26 juni fietsen wij 120km alleen door Luxemburg met een hoogste punt van 337m.

De tochten zijn uitgestippeld door een AKZO-collega van mij, die in die streek al verschillende malen gefietst heeft. Hoe zwaar de tochten zijn, is niet door hem bekend gemaakt. Wij moeten ons maar laten verrassen. Nico Thevissen zal met al zijn mogelijkheden, die hij heeft (en dat zijn er veel), de routes in detail, via een planologische kaart, nagaan. Zwaarder als de Vogezen zal het in ieder geval niet worden. (Col du Hagg of de Platzerwasel zullen wij nooit vergeten en zo iets komen wij in de Eifel niet tegen).

Als het weer ook nog zal meewerken, dan hebben wij weer enkele mooie fietsdagen in het vooruitzicht.

Fietsgroeten en voor info kun je terecht op [www.haus-wallstein.de](http://www.haus-wallstein.de)

Nb. De tijd vliegt, niet alleen voor de Lekke Tube leden. Zo heeft de tijd ook de aankondiging achterhaald en vind U in dit Binnenblad ook het verslag van drie mooie fietsdagen.

## DAS HOLLAND RAD UND DIE SELBSTFLICKENDE REIFEN

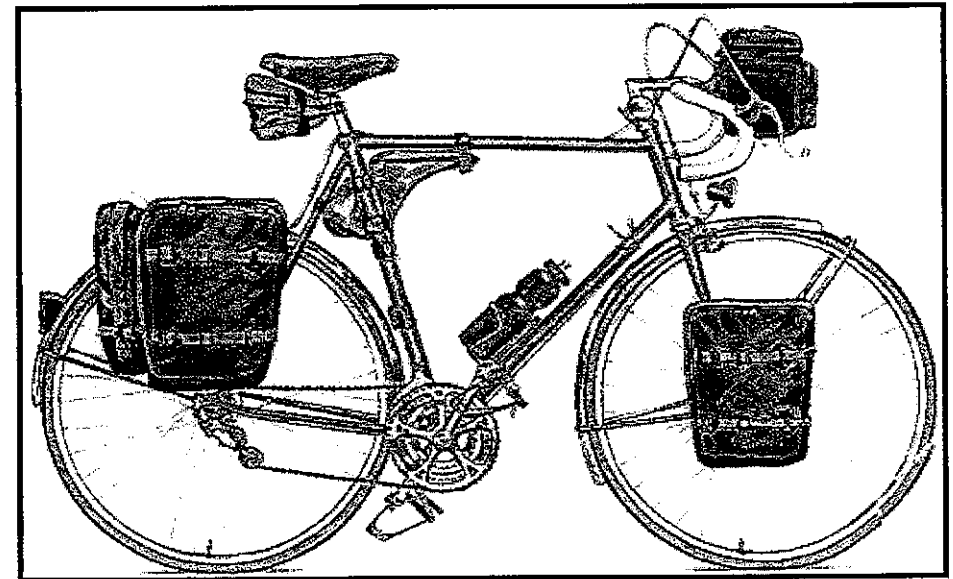
### NICO THEVISSSEN

Markten en producten verschillen over de hele wereld en zelfs per regio. De befaamde nederlandse oma fiets zonder versnellingen is een product dat typisch ontstaan is in een gebied zonder veel heuvels en met goede normale paden of wegen om over te fietsen. De nederlandse fiets heeft dan ook van oudsher geen hele dikke banden maar banden die lekker lopen. Het gewicht van het frame wordt niet als een probleem gezien, bagagedrager, spatborden en steun werden vroeger altijd in staal uitgevoerd. De duitse en ook belgische fietsen werden echter al snel uitgevoerd met aluminium spatborden. De belgische fiets kreeg ook de nederlandse banden. De duitse fiets bleef echter uitgevoerd met de dikke banden om probleemloos de "Schotterwege" te nemen. Dit zijn wegen van gepletten- en gezeefde- rots stenen met veel scherpe kantjes. Het nederlandse grind is meestal rond en als het al gebroken is dan is het nog niet erg scherp. De belgen moet men toegeven dat ze al vroeg het inzicht hadden dat een fiets licht moest zijn. Tijden veranderen en zo nu en dan komt er iets "nieuws".

Al in de zeventiger jaren had ik voor mijn motor een spuitbus om de band te repareren. Het was een soort rubberplaksel dat je gewoon met een spuitbus de band in joeg. Daarna kon je naar huis en dat was het dan ook. De binnenband werd met de buitenband verlijmt en het ventiel zat ook gelijk dicht. Het moest dus in een keer werken of je had alleen maar meer troep. Drie jaar geleden zat er bij de Smart ook zo'n soort setje bestaande uit een kleine compressor en een fles met de plakvloeistof. Kleiner en lichter dan een reservewiel met velg. De gebruiksaanwijzing was ongeveer het zelfde als voor de motor. Geen dingen uit de band halen. Vloeistof erin en direct voorzichtig rijden.

Welnu, het historische punt is bereikt waarbij metn zo'n set voor de fiets kan kopen. Nog sterker. Er is al een band te koop waar het goedje in zit. "Der selbstflickende Reifen", geen wonder dat dit eerst op de Duitse markt komt. Het is nu eenmaal makkelijker om zo'n traktor band te voorzien van het spul dan een normale nederlandse band. Bij een kleine inspectie van de band viel gelijk op dat we toch wel over een binnen band met een behoorlijk gewicht spreken. Niet helemaal in lijn met de oorspronkelijke gedachte achter de duitse fiets, wel echt een product "um zu haben".

Als nuchtere nederlander die soms graag een product koopt gewoon om het uit te proberen heb ik dit ding toch aan mij voorbij laten gaan. Ik wil het niet hebben en zou het niet eens willen hebben al kreeg ik het voor niets. Wel een knap staaltje marketing, de slachtoffers voor dit product werden feilloos op de wereld markt gevonden en de naam die het product kreeg, "Der selbstflickende Reifen" daar kun je ook mee thuis komen. Er lekker mee fietsen dat lijkt me iets anders, maar je kunt er wel geweldig over praten met burens in de kroeg etc. Bij een fietsclub kun je waarschijnlijk het beste je mond er over houden. Onderstaand een klein stukje van een artikel op het web. Het is niet vertaald en dat maakt het zeker zo grappig.



Op de site <http://www.toralfsreisen.de/tips.html> staat het volgende:

Es gibt auch spezielle Schläuche, die Löcher verhindern oder vermindern sollen, die eine extra 5mm-dicke Unterseite haben oder selbstflickende Schläuche, die Gel enthalten. Ich habe 3 getestet. Der erste ist gleich beim Aufpumpen explodiert und das Gel klebte an den Gepäcktaschen. Beim zweiten war das entstandene Loch zu groß. Ich wollte den Schlauch normal flicken, doch das Gel hat den Flicker aufgelöst. Der dritte selbstflickende Schlauch ist bei steiler Bergabfahrt heiß geworden und auch explodiert

Het product wordt bij de REAL verkocht.

---

## DE EIFELTOCHT 2004

### RENE KIERKELS

---

Zaterdag 5 juni staat in het leuke tube jaarprogramma 2004 gereserveerd voor de jaarlijkse Veluwe tocht. Daar Wim van Daal, onze "signpost", wegens andere verplichtingen enkele weken niet van de partij kan zijn leek het ons raadzaam om de Veluwe tocht te verruilen voor de Eifeltocht. Hennie nam, zoals al enkele weken het geval is tijdens de fietstochten, ook deze keer de ondankbare taak van Wim over om voor navigator te spelen tijdens de Eifeltocht. Door het uitvallen van de woensdagmiddagtocht, voorafgaande aan de zaterdag waarop de Eifeltocht gepland stond, werd er daags erna drifftig rond gebeld wie er interesse had om deel te nemen aan de Eifeltocht.

Uiteindelijk kwamen we tot acht leuke tubers die op zaterdagmorgen om zeven uur vertrokken vanaf het kerkplein in Linne. Besloten was om de aanhangwagen thuis te laten en de fietsen in de auto's mee te nemen. Ondanks het vroege uur was het al druk op de A2 richting het zuiden, allemaal auto's of busjes afgeladen vol met racefietsen die Limburgs mooiste deze dag op hun programma hadden staan. We lieten ons dan ook tot Heerlen in deze colonne meevoeren waar wij richting grensovergang Duitsland kozen. Het weer voor die zaterdag werd enkele dagen ervoor nog als zonnig beschreven met temperaturen van rond de 20C. Maar naarmate het dichterbij de zaterdag kwam voerde in de weerberichten bewolkt tot zwaar bewolkt de overtoon, bij temperaturen van 17-18C, bij zon tenminste, niet dus. We hebben zelfs die dag een keer een moment overwogen of we niet even moesten schuilen voor een regenbuitje. Gelukkig voor ons, een buitje van maar enkele minuten, maar dat weet je niet vooraf. Aan het vertrek waren de meningen dan ook verdeeld wat we zouden aantrekken voor de tocht. Chris liep al in een lange broek rond die hij toch maar verwisselde voor een korte toen hij Peter met korte broek en trui met korte mouwen op de fiets zag stappen. Achteraf zou blijken dat een lange broek niet misstaan zou hebben die dag. De temperatuur is niet boven de 14C uitgekomen en dan heb ik het nog over in de dalen. Maar zoals altijd is de omgeving prachtig en de wegen verkeersarm dit maakt veel goed. De wegen waren s'morgens nog nat van de regenbuien van de afgelopen nacht, maar gaande de dag werden deze droog op het enkele buitje na dat ik al meldde. Bij de eerste beklimming zochten Martin, Tom en mijzelf elkaar op in de staart van de groep met de gedachte laat ons maar eerst eens in ons eigen tempo de spieren warm trappen voordat we ons aan het gemiddelde tempo van de ploeg aanpassen, die wachten boven wel. Het is denk ik onnodig te vertellen wie er als een duiveltje uit een doosje ervan doorging bij de eerste helling van die dag, juist ja. De tocht verliep volgens planning en onze navigator dirigeerde ons met

vaste hand over het juiste parkoers vaak nog met aanwijzingen gevende; "heren pas op ! zo dadelijk een scherpe bocht naar links onder in de afdaling". Gé fietste een gemiddeld tempo dat wil zeggen op het vlakke op kop een paar meter voor de rest uit en proberend het tempo op te drijven. En bij iedere stijging enkele meters als de laatste van de groep. Het viel ons dan ook niet gelijk op dat in de eerste klim na Heimbach Gé achterbleef, op de top wachtte toch iedereen op elkaar. Deze keer echter duurde het wel heel lang en van Gé nog steeds geen spoor. Wat bleek, Gé stond halverwege de helling met een defect; spaak kapot! Het wiel liep aan zodat in eerste instantie niet meer te fietsen viel. Raad is dan duur, wat te doen zo midden in de rimboe, terug gaan naar Heimbach of proberen in het eerst volgende dorpje op de route een "Fahrradmechaniker" te zoeken. Na enig gepruts kregen we het wiel zover dat het niet meer aanliep. We besloten naar het volgende dorpje te fietsen. Het slag in het wiel was van de zelfde orde als je wel eens ziet in Karnavals optochten, lachwekkend maar zonder achterrem de hellingen afdalen is minder lachwekkend. We hadden vervolgens ook nog het geluk bij de eerste ontmoeting van de plaatselijke bevolking de plaatselijke "Dorftrottel" te treffen. Die helemaal niet zo vriendelijk was wat ze doorgaand zijn! Gelukkig vonden we in de dorpskern enkele mensen die ons vertelden dat in Heimbach! de dichtstbijzijnde fietsenzaak te vinden was! Gé vroeg toen gelijk maar of ze die kl...tzak in het begin van het dorp ook kenden, gelukkig ontging hun die vraag. Na enig overleg bleek negen kilometer verder in Kahl ook een fietsenzaak te zijn. Er bleef niet veel over dan hiernaar toe te rijden. Aangekomen in Kahl werd na enig zoeken en ter plaatse vragen de fietsenzaak gevonden en deze kon gelukkig Gé zijn fiets ook nog herstellen. Al om al hadden we anderhalf uur verloren met dit akkefietje. Tijdens het wachten voor de deur van de fietsenzaak kwam een Belgische ploeg trimmers voorbij met een Volgbusje! Met enige jaloezie werd hier door ons naar gekeken. Die "domme" belgen jaja! Alsof er niets gebeurd was, nam Gé weer de kop en gingen we op zoek naar een Gaststätte om de innerlijke mens te versterken. Arnold bestelde hier voor ons allemaal eine Suppe mit Suppenklößchen. In de geest van Har aten we die snel op. Tijdens de soep werd er besloten om de tocht enigszins in te korten om toch nog op een redelijke tijd thuis te zijn. Terug op de parkeerplaats bleek dat we 117 km hadden afgelegd. En als zo vaak, op de terugweg naar huis brak het zonnetje door, de eerste keer die dag!

## FIETSEN IN ZWITSERLAND THEO VOSSEN

De kop "fietsen in Zwitserland", dekt de lading niet helemaal. Tijdens de hemelvaart-pinsteren vakantie heb ik de fiets meegenomen doch slechts één maal heb ik gebruik gemaakt van het stalen ros. Achteraf blijkt het ook nog een verkeerde keuze te zijn geweest want met de mountainbike heb je in het Zwitserse veel meer mogelijkheden. Voor de "bikers" waren er veel tochten uitgezet. Maar goed, Interlaken was gedurende deze week de uitvalsbasis.

Deze mondaine plaats is in het Berner Oberland gelegen en ligt gesitueerd tussen het Brienz- en het Thuner meer. Voor de ronde van Zwitserland die in juni heeft plaatsgevonden, was er van de TV stadions weinig interesse. Eurosport was niet dagelijks aanwezig en de Belgische sportprogramma's zijn dit jaar weggeduwd achter een voor ons niet te ontvangen kanaal. Tijdens de drie passentocht (met de auto) stonden de door het weer verweerde namen van de renners nog op het wegdek geklakt. In 2002 liep het traject van de profs nog over de Grimsel pass, de Furka pass en de Süsten pass. De passen waren geen kleine jongens, Percentages van over de 10% waren geen uitzondering. Boven lag de sneeuw nog meters hoog.

Op de Furkapass kwam ik in gesprek met een Engelse rijder. Degene die ik aansprak reed de tocht met een Mercierfiets van 42 jaar oud. Hij was aan het wachten op zijn maat die nog met de beklimming bezig was. In de verte kwam een fietser aanrijden. Toen hij zei dat zijn metgezel 76 jaar oud was, viel mijn mond dopen van verbazing. Beiden hadden gekozen voor een 12 dagen durende fietstocht en vandaag reden ze van Andermatt naar Meyringen. Een andere dag namen we de trein van Grundelwald naar de Kleine Scheidegg, gelegen op een hoogte van ongeveer 2400 meter. De sportievelingen konden deze tocht te voet of met de mountainbike afleggen. Bij de kleine Scheidegg heb ik een trimmer aangesproken, hij had ruim 2 uur over het traject gefietst. Vanuit de trein zag je dat het laatste gedeelte zwaar was. Boven hebben we een eind gewandeld en de Brunnerpas omhoog gelopen. Op de top stond de start van de skihut waar de afdalers de wereldbeker skiwedstrijden afwerkten. Het blijkt dat hier de langste piste van het wereldbekercircuit gelegen is.

Zoals gezegd, één dag heb ik ruim anderhalf uur gefietst en heb de beklimming naar HaBkern genomen. Het was een pittige klim en voor dat soort werk heb je toch een triple nodig. Nu was het vaak een lijdensweg. Na de afdaling heb ik toch maar vlak gehouden en langs de Thuner See gereden. Een nadeel daar is dat het doorgaande verkeer vlak langs je rijdt. Maar, zoals eerder gezegd, dan heeft de mountainbike duidelijk de voorkeur.



### Oude wielerronde in ere hersteld.

Op kermisdinsdag 10 augustus zal ervoor Herten, Merum en Ool een wielerronde worden gehouden, voor zowel de Hertense jeugd als ook de trimmers, en A amateurs. Dit in samenwerking met de NWB wielerbond. Ook mensen buiten de gemeenschap Herten mogen er aan deelnemen worden.

Iedereen, jong en oud, kan hier aan mee doen en leuke prijzen zijn te winnen. Er is een parcours opgezet van 1 kilometer in de oude kern van Merum. Er worden categorieën verreden in de verschillende leeftijdsgroepen.

Van ; 16:00 6 / 8 jaar 3 rondjes  
8 / 10 jaar 5 rondjes  
10 / 12 jaar 6 rondjes  
12 / 16 jaar 8 rondjes  
18:00 Trimmers en clubs 30 rondjes  
19:30 A en B amateurs, 60 rondjes



### Jeugd van Limburg wie durft?

Het winnen is leuk maar de gezelligheid staat voorop, je moet natuurlijk wel durven te fietsen. Fietsen mag met jouw eigen gewone fiets, de NWB zorgt voor helmen.

### Niks voor watjes wel voor bikkels.

### Wedstrijd voor A/B amateur en veteranen

Deze wedstrijd zal om 19:30 plaats vinden. Inschrijven kan op onderstaand adres. Dag inschrijving is mogelijk. Het parcours vind plaats rond het kermisterrein in merum (herten)

**Informatie en aanmelden: Jack Teuwen.** (Tweewielerservice, Hoofdstraat 4 Merum, tel: 316917) Permanence: Op de kermis.  
E-mail: [tweewielerservice@tweewielerservice.nl](mailto:tweewielerservice@tweewielerservice.nl)



## OPKOMSTENKLASSEMENT A-GROEP

CLUB075 Opkomsten 2004 TWC De Lekke Tube Linne A-Grp Datum: 14-07-2004

Aantal verreden tochten : 28 Aantal kilometer : 2136.7  
 Aantal uitgevallen tochten : 3

Beloning : 25 - 28 Tochten ( 90%-100%) GOUD  
 21 - 24 Tochten ( 75%- 90%) ZILVER  
 17 - 20 Tochten ( 60%- 75%) BRONS

Plt	Lid	Naam	Tochten	Aant.Km	Beloning
1.	90	Daamen, hennie	27	2060.2	Goud
2.	167	Slabbers, martien	26	1999.0	Goud
3.	21	Senssen, har	24	1855.7	Zilver
4.	75	Leenen, arnold	23	1723.5	Zilver
5.	151	Kierkels, rene	21	1727.2	Zilver
	180	Maessen, marc	21	1637.7	Zilver
	164	Heel van, tom	21	1592.0	Zilver
8.	91	Ruyters, chris	20	1477.5	Brons
9.	138	Theunissen, jac	19	1306.1	Brons
10.	87	Vrinzen, rob	17	1273.7	Brons
11.	84	Bok, sjef	16	1349.7	
12.	89	Leek van de, frits	15	965.6	
13.	52	Smits, ge	14	1018.9	
14.	159	Slabbers, peter	13	933.5	
	152	Stevens, bart	13	848.1	
16.	179	Cruchten, michel van	10	753.7	
	181	Muggleton, peter	10	740.7	
	162	Thevissen, nico	10	648.5	
	26	Nelissen, piet	10	588.5	
20.	4	Daal van, wim	9	742.1	
	77	Cuypers, harry	9	568.5	
22.	79	Corbeij, charles	8	535.7	
23.	178	Scheepers, reinier	6	524.6	
	41	Vossen, thei	6	426.5	
25.	174	Decker, roger	3	175.9	
26.	14	Schuren, chris	1	105.0	
	182	Houben, huub	1	105.0	
28.	13	Schuren, harrie	0	0.0	
	51	Dahmen, huub	0	0.0	
	96	Hannen, paul	0	0.0	
	160	Schuren, geert	0	0.0	

## LEKKE BANDENKLASSEMENT A-GROEP

CLUB076 Lekke banden 2004 TWC De Lekke Tube Linne A-Grp Datum: 14-07-2004

Aantal verreden tochten : 28 Aantal kilometer : 2136.7  
 Aantal uitgevallen tochten : 3

Pts	Lid	Naam	Lek.band	Tocht	Aant.Km
1.	87	Vrinzen, rob	2	17	1273.7
2.	52	Smits, ge	1	14	1018.9
	89	Leek van de, frits	1	15	965.6
	138	Theunissen, jac	1	19	1306.1
	151	Kierkels, rene	1	21	1727.2
	180	Maessen, marc	1	21	1637.7

### Medische sportbegeleiding Herten



Sport-/ ontspanningsmassage  
 Taped / bandageren  
 Blessure behandeling  
 Conditietesten  
 Voetreflexzonetherapie  
 Voedingsadviezen  
 Acupunctuur

Burg. Beenenstraat 19  
 6049 AN Herten

T 0475 - 334043  
 F 0475 - 318413  
 M 06 - 54970803

I www.m-s-h.nl  
 E info@m-s-h.nl

## OPKOMSTENKLASSEMENT D-GROEP

CLUB075 Opkomsten 2004 TWC De Lekke Tube Linne D-Grp Datum: 14-07-2004

Aantal verreden tochten : 15 Aantal kilometer : 793.5  
Aantal uitgevallen tochten : 2

Beloning : 14 - 15 Tochten ( 90%-100%) GOUD  
11 - 13 Tochten ( 75%- 90%) ZILVER  
9 - 10 Tochten ( 60%- 75%) BRONS

Plt	Lid	Naam	Tochten	Aant.Km	Beloning
1.	92	Heltzel, jac	15	793.5	Goud
	114	Peters, mia	15	793.5	Goud
3.	169	Peters, broer	14	733.5	Goud
4.	104	Corbeij, marly	13	677.5	Zilver
5.	144	Hannen, anne-marie	11	585.8	Zilver
	119	Pol van, geert	11	585.4	Zilver
7.	153	Joosten, barbara	10	482.7	Brons
8.	155	Hendrikk, carla	9	440.6	Brons
	101	Wessels, mia	9	427.8	Brons
10.	137	Peeters, wim	8	423.6	
11.	177	Pijnenburg, femke	6	302.3	
12.	5	Daal van, jos	5	250.9	
13.	168	Wessels, theo	3	140.3	
14.	158	Pernot, dia	2	99.5	
15.	161	Hendriks, ans	0	0.0	
	166	Engels, sef	0	0.0	

## LEKKE BANDENKLASSEMENT D-GROEP

CLUB076 Lekke banden 2004 TWC De Lekke Tube Linne D-Grp Datum: 14-07-2004

Aantal verreden tochten : 15 Aantal kilometer : 793.5  
Aantal uitgevallen tochten : 2

Pts	Lid	Naam	Lek.band	Tocht	Aant.Km
1.	153	Joosten, barbara	2	10	482.7
2.	155	Hendrikk, carla	1	9	440.6

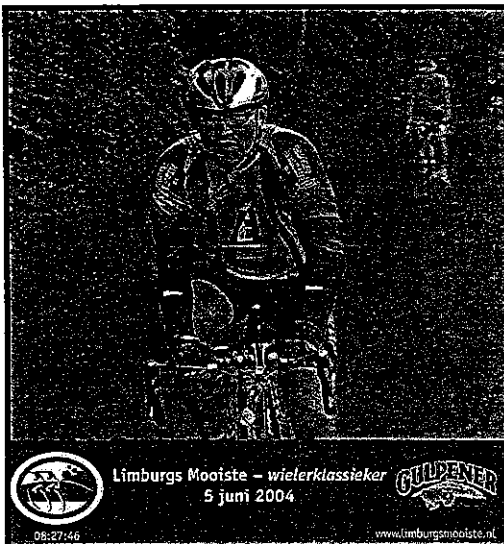
## LIMBURGS MOOISTE 2004 ROB VRINZEN

Vandaag 5 juni stond weer eens Limburgs mooiste op de planning. Samen met mijn bike vrienden van ATBclub Mountludwig Luke, Richard en Frank. In plaats van de bike was het nu eens afzien op de race fiets. Het weer was prima, niet veel wind, bewolkt maar geen regen en een aangename frisse temperatuur, kortom ideaal fiets weer. Startplaats was op de drafrenbaan in Landgraaf en zoals gewoonlijk was het weer behoorlijk druk. We hadden ons ingeschreven voor de 150 km, de rode lust met maar liefs 22 hellingen. De tocht is zeer commercieel opgezet dit merk je ook aan het inschrijfgeld € 15,- en later bij de verzorgingsposten.

Frank had nog nooit boven de 100 km gefietst dus hij was behoorlijk gestresst of hij deze tocht wel aankon. Genoeg proviand mee want een hongerklop kunnen we niet gebruiken. De laatste weken had ik niet veel meer kunnen fietsen en dan is de vorm van de maand april al gauw verdwenen. Deze tocht moest een goede training en test zijn voor de 4 daagse toertocht in de Eifel eind juni met de Lekke tube boys. We vertrokken omstreeks 8.15 vanaf de renbaan, waar Luce weer eens op het nummer werd gezet door de al om bekende start en finish reporter. Door de geluidsboxen werd meegedeeld dat namelijk de bolletjes trui van de Tour de France mee deed aan Limburgs mooiste. Zie mijn verslag van vorig jaar van Alpe d'Huez waar mijn zwager het door hem zo begeerde originele Bolletjes tricot had gekocht.

Tot onze verbazing was de start pas na 4,5 kilometer fietsen alvorens je echt over de startlijn gaat. Hier wordt dan een commerciële foto van je gemaakt waar je na afloop een halfuur moest zoeken alvorens je deze kon kopen voor € 6,- (goede business). We hadden ons voorgenomen heel rustig te beginnen en de finale hard te maken aan het eind van de koers zoals de profs dat ook doen, je moet je tenslotte ergens aan spiegelen niet dan. De eerste beklimming is in Bocholtz, broek genoemd nooit van gehoord maar deze liep soepel. Frank begon al te prutsen met zijn versnelling, de voorderrailleur bleek niet goed te zijn afgesteld om de ketting op het O zo gewenste kleinste blaadje te leggen, deze had je vandaag toch wel echt nodig. Hij vond er een praktische oplossing voor namelijk gewoon een schop geven tijdens het klimmen en dan moest hij wel vallen op het kleinste blaadje. Afsproken werd dat we bij de eerste rust pauze het reparatie honk gingen opzoeken.

Bij de eerste afdaling werden we direct geconfronteerd met wat er allemaal kan misgaan bij dit soort tochten. Halverwege de afdaling lag namelijk een



toerfietser in de berm. Door modder op het wegdek, die afgestroomd was van het veld door de regenval, is hij in een slip gekomen en met een smak tegen het asfalt c.q. de berm ingevlogen. Politie en ambulance waren ter plekke, "afgelopen" toertocht met alle gevolgen van dien.

Na 15 kilometer 2<sup>de</sup> klim de Selzerbeek Berg, direct gevolgd door de bekende Vaalserberg uitkomend op drielanden punt. De hartslagmeters werden zeer nadrukkelijk in de gaten gehouden want als ouwe garde

moet je toch je grenzen weten en de verzuring in de benen moest nog beperkt blijven. In Gemmenich de Wolfhaag op om vervolgens weer op Nederlands grondgebied uit te komen. Richard maakte een sterke indruk en ging dan ook voor de bergpunten om het tricot van Luke te mogen overnemen. Frank bleef maar "klommelen" met zijn derailleur, en ik deed mee aan het kat en muis spel, rustig houden en vooral zand in de ogen strooien.

Daarna de Vijlenerberg op beter bekend als Harles, direct gevolgd door de Panisberg. Afdalen naar Partij waar zoals iedereen weet de mooie pittige klim begint van de Gulperberg. Voor de beklimming moest ik even de alom bekende Jean Nelissen nadoen om wat historische en heroïsche kreten uit te roepen tegen enkele Hollandse fiets collega's. Luke ging zich wat verschuilen achter mijn rug wat bij voorbaat inhoudt dat hij iets van plan is. Het is altijd werken geblazen op deze pittige klim. Luke bleef 30 meter onder de top in mijn wiel hangen (als laatste) alvorens hij de toplijn als eerste, 30 centimeter voor Frank passeerde met de sarcastische opmerking "dit gun ik je niet" waardoor Luke weer steeg in het bergklassement.

Bovenop de Gulperberg was de eerste pauze plaats. Wat hadden er nu 52 kilometer op zitten met 7 hellingen. Hier kregen we een droog krentenbolletje en één beker thee, de rest kon je kopen. Het was duidelijk dat er flink verdiend moet worden aan de toertocht Limburgs mooiste. Wat de verzorgingsplaatsen betreft kunnen ze nog veel leren van onze zuiderburen. Daar in de Ardennen weten ze pas hoe een verzorgingspost moet worden opgezet.

Voor Race & ATB

Sjef Kisters



Merkonderdelen

Reparaties

Kleding

Service & Advies

De Beekse Tuin 65

5673 NK NUENEN

Tel. 040-8448855

Fax 040-8481648

Openingstijden werkplaats:  
 ma 19.00-21.00 u. (alleen aanbieden reparaties)  
 wo 19.00-21.00 u. vr 17.00-21.00 u. za 10.00-15.00 u. E-mail Rubino@chello.nl

**De Wielershop voor Nuenen en omgeving!**

Frank was inmiddels naar de reparatiepost gegaan om zijn derailleur probleem te verhelpen. Hij deelde mede dat de derailleur opnieuw was afgesteld en dat alles nu functioneerde. We konden weer verder. Nog geen 1 kilometer gereden was Frank wederom over de rooie: de derailleur bleek niet te functioneren. Met veel scheldwoorden vervolgde hij de koers. Richard deelde even nog een plaagstootje uit en zei dat het aan de Shimano groep lag.

Bij Epen volgde de Kuttingerberg, gevold door de Bovenste Bosch in Sippenaken. Vervolgens klim 10 de Schilberg in Slenaken. Tijdens de klim konden we de martelgang van Frank met zijn derailleur niet meer aanhoren, halverwege de klim werd dan ook even gestopt. Luke en ik name de regie even over van Frank zijn fiets. Tot mijn grote verbazing bleek het euvel al snel verholpen. De klembeugel van het Aldi fietspompje om het frame bleek te verhinderen dat de derailleur volledig naar zijn laagste punt kon zakken, waardoor de ketting nooit op het kleinste blaadje kon vallen. Vol ongeloof moesten we toch even Frank "afzepen" met scherpe opmerkingen. Ik vraag

me trouwens af wat ze gedaan hebben bij de reparatiepost, verder kun je afvragen welke mensen ze daar hebben zitten, fiets monteurs of gewoon vrijwilligers die een keer een binnenband hebben geplakt. Het is dus zaak dat je voor de koers de spullen in orde moet hebben.

Op 74 km volgt de Groenendalsberg, gevolgd door de Schey in Terlinden. Alle beklimmingen staan aangegeven middels een bordje aan het begin van de klim voorzien van nummer, naam, lengte en gemiddeld stijgingspercentage. Zoals we allemaal weten in het heuvelland zijn er ook beklimmingen die niet tellen maar die wel in de benen slaan. In Noorbeek de Bergenhuizen op gevolgd door de Bunderberg en dan afdalen via Ingber naar Gulpen waar de 2<sup>de</sup> pauze plaats is. De 2<sup>de</sup> pauze plaats was op 104 km koersen en 14 hellingen waren beklommen. Ook hier was de bevoorrading schaars, één banaan en wat Born drank, de rest kon je kopen. Mijn fietscollega's begonnen de kilometers te merken in de benen en er werd voorzichtig naar de laatste 46 kilometer op de routekaart gekeken. Gelukkig want ik merkte zelf ook de verzuring in de benen. Goed eten en drinken alvorens in de finale te gaan. Frank was aan het klagen omdat hij zijn Waterloo zag liggen in de laatste 46 kilometer. De benen werden nog eens goed losgerekend en gemasseerd waarna de tocht werd vervolgd.



De eerste klim was de Dolsberg waarna de route vervolgde naar Wijlre-Wittem richting Eys. En dan weten we maar al te goed wat daar op ons staat te wachten de door mij zo gevreesde Eyserbosweg. O wat haat ik deze klim. Vanuit Wijlre is het al behoorlijk klimmen voordat je in Eys aan komt en daarna die beruchte aanloop naar het bos van Eys toe. Al bij de pauze plaats waren we tot de conclusie gekomen dat hier wel eens de finale kon worden ingezet zoals dit ook bij de prof gebruikelijk is. Richard had een tandje groter geschakeld, Luke kon volgen en ik moest er in het Bos vanaf. Frank had het

niet meer op deze helling. Bovenop gekomen moest ik een gat dicht rijden naar Luke en Richard maar zij reden kop over kop weg. Ik besloot dan ook in mijn eigen tempo door te gaan. Frank had inmiddels zijn Waterloo gevonden en kon bij de top van de Eyserbosweg concluderen dat zijn fiets("collega's") er vandoor waren. Ik had er goed de vaart ingezet het tempo lag hoog en ik kon zo nu en dan bij andere aansluiten, maar Richard en Luke had ik niet meer inzicht.

De route vervolgde zich vervolgens over de Fromberg vanuit Wijlre gevolgd door de Koulenberg en de St. Gillusberg in Ransdaal. De vermoeidheid en verzuring was goed merkbaar maar van verkramping of hongerklop was geen teken. Voor Elkenrade lag de Rensberg deze was voor mij onbekend en die viel even vies tegen, wat een kreng was dit. Om de finale nog harder te maken even de Oude Huls op om hier midden in de klim even langs de laatste controle post te moeten voor een laatste knip in de kaart te mogen ontvangen. Een beker Born drank voor de laatste 10 kilometer. Daarna alles uit de kast (nou ja alles zoveel zat er niet meer in) halen om eventueel het gat te dicht rijden naar Luke en Richard. Bord van de laatste 5 kilometer stond mooi aangegeven. De 22<sup>ste</sup> klim lag in Imstenrade en deed na zoveel kilometers behoorlijk pijn. In de laatste kilometer kwam ik vervolgens weer langs een ongeval. Toerfietser was met zijn hoofd tegen het wegdek gevallen, zag er bepaald niet fris uit ook hier weer politie met ambulance. Het is opletten geblazen tot einde koers.

De laatste loodjes de drafrenbaan op en het finish doek voorbij. Hier kon je direct een pint krijgen van de hoofdsponsor Gulpen bier. Luke en Richard waren al onder het genot van een pilsje aan het wachten en waren ongeveer een 6 minuten binnen. Luke vertelde me dat ze uit de wind waren gereden door een mooie blonde dame (zag er goed uit). Dit bevestigde mijn vermoeden al, het gat wat ze hadden gereden konden ze natuurlijk niet op eigen houtje gefietst hebben. Nee de twee gladiatoren moesten zich verschuilen achter een mooie blonde, wat een helden. Op de Oude Huls had Luke 20 meter prijs moeten geven op Richard dit was zo gebleven tot de finish, waardoor Richard het bergklassement won. 6 Minuten na mij kwam Frank over de finish, geheel uitgewoond maar zeer voldaan over zijn eigen prestatie: eerste keer in zijn leven 150 kilometer gefietst.

Alle hadden we een heel goed gevoel over de verlopen toertocht, goed opgebouwd en samen weer heel thuis. Totaal stond er 152,5 km op de teller, in 6 uur en 8 minuten, gemiddeld 25,0 km/h met een maximum van 69km/h. Mijn gemiddelde hartslag was 157 met een max. van 195 dit zal wel bij de beklimming van de Eyserbosweg zijn geweest. Compleet voldaan vertrokken

we naar huis met de intentie om hier volgend jaar weer aan de start te staan (es god 't bleef).

Wat mij opviel is dat er veel wielertoer verenigingen meedoen aan deze toertocht. Helaas blijkt dit voor de Lekke Tube een Utopie, zie vorig jaar Klimmen-Banneux-Klimmen, zelfs als je kunt kiezen uit 5 routes bij Limburgs mooiste. Ook Anne-Marie heeft nog hoop om enkele dames mee te kunnen krijgen in 2005. Ik heb verder geen Lekke Tuber gezien in de koers maar ik ga ervan uit dat ze niet stil hebben gezeten, ze waren namelijk van plan de Eiffeltocht te fietsen ter voorbereiding op de 4daagse, ik laat me verrassen.

Voor het lezen van onze bike tochten die de ATBclub Mountludwig in de Ardennen en omstreken al gefietst hebben verwijs ik jullie gaarne door naar door Luke gemaakte home page [www.ATBclubmountludwig.tk](http://www.ATBclubmountludwig.tk)



## LOOPT ALLES GESMEERD? TOM VAN HEEL

Kun je er ook niet tegen een eigenaardig piepje aan jouw fiets te horen? Ik in ieder geval niet. Bij het geringste geluidje gaat de fiets richting fietsenmaker te Swalmen. De fiets lijkt zo technisch eenvoudig gemaakt maar helaas de praktijk leert anders. Het lijkt wel of ik twee linkse handen heb of .....is het misschien toch gemakzucht en wil ik er geen verstand van hebben.

Gelukkig het blijkt dat ik niet de enige ben. Vier geplande workshops in de maanden mei en juni bij Peter Dahmen cycling blijken in een mum van tijd volgeboekt te zijn. Voor het luttele bedrag van 5 euro word je in een paar uur ingewijd in de geheimen van ons dierbare karretje. In wil jullie in ieder geval deelgenoot maken in twee belangrijke en simpele geheimen die het fietsgenot alleen maar kunnen verhogen. Een advies met betrekking tot de remmen en een over de derailleur.

### 1. De remmen.

Controleer of de binnenkabels nog goed door de buitenkabel glijden. Als er te veel vuil tussen de buiten en binnenkabel zit, zal de remhendel wel met veel kracht aangetrokken kunnen worden, maar de remwerking is niet meer optimaal. Veel vuil zorgt ervoor dat de remhendel niet meer terugkomt in zijn uitgangspositie en dat dus de rem blijft aanlopen. Als er overmatig vuil in de kabels aanwezig is, ga dan als volgt te werk: maak de rem los op de wijze waarop je normaal een wiel demonteert en schuif de buitenkabel op en neer over de binnenkabel. Voeg hierbij aan de uiteindenvan de buitenkabel een druppel olie en je zult zien dat al het vuil uit de kabel komt. De kabel wordt direct zwart als je de olie toevoegt. Veeg de binnenkabel schoon en herhaal dit totdat er schone olie uit de buitenkabel komt. Sluit de rem weer aan en alles werkt weer als nieuw. Mocht het zo zijn dat de teflon coating aan de binnenzijde van de kabel versleten is, vervang dan de buiten en binnenkabel.

### 2. De derailleur.

Als de binnenkabel niet meer soepel door de buitenkabel glijdt zul je bv. twee keer op de shifter moeten duwen om een schakelwerking te realiseren. De meeste schakelproblemen worden veroorzaakt door een overmatig bevuilde kabel, houdt dat in de gaten. Heb je vuil geconstateerd ga dan als volgt te werk; schakel naar het grootste tandwiel, laat de ketting op het tandwiel staan en schakel zonder aan de pedalen te komen terug richting kleine tandwiel. De kabel zal dan slap komen te hangen. Haal de buitenkabel los uit de kabelstoppers op het frame. Je hebt nu voldoende bewegingsvrijheid

gecreëerd om de kabel schoon te kunnen maken. Doe op beide uiteinden van de buitenkabel een druppeltje olie en schuif deze op en neer, hierbij wordt de binnenkabel zwart. Maak de binnenkabel schoon met een doek en herhaal dit totdat er schone olie uit de buitenkabel komt. Als dit het geval is is de kabel schoon en gesmeerd!

Ook dit nog te ingewikkeld of nog te gemakzuchtig? Dan heb ik tot slot maar een advies en dat is beslist geen verkooppraatje, diverse fietsmaatjes van ons kunnen dat beamen. Zorg dat je een service-pas krijgt van die fietszaak in Swalmen. Kosten 55 euro per jaar. De service-pas is persoonsgebonden en geldig voor meerdere (!) fietsen die de servicepashouder in zijn bezit heeft. Je hoeft de fietsen er niet gekocht te hebben. Als servicepashouder heb je recht op onbeperkt gratis arbeidsloon en montagekosten, een gratis winterbeurt en/of vakantiecheck en 10% contante korting op de normale verkoopprijzen van alle onderdelen. Tel uit je winst. Maak zelf maar eens een rekensommetje.

Fiets ze soepel en gesmeerd.

Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

GEWOON GOED GEREGLD

bij

**CARIS**

**&**

**HULSBOSCH**

verzekeringen

Hoofdstraat 66, 6077 AP St. Odiliënberg

Tel.: (0475) 464 400 / 466 600

Postbus 6009, 6077 ZG St. Odiliënberg

Fax: (0475) 464 945

## COLMONT ROUTE ZONDAG 13 JUNI HARRY CUYPERS

Zondagmorgen 08.00 uur. Vandaag staat de Colmont route op het programma met een uitgezet parcours van 105km. Het is zwaar bewolkt weer en het lijkt erop of dat er elk moment een fikse regenbui kan gaan losbarsten. We rijden met ons peloton van 15 man sterk nog maar net Linne uit of het begint al licht te miezeren. Voor diegenen die hoopten op een afgelasting vanwege de dreigende regen hebben pech want er is een keer een regel in het leven geroepen om eindeloze discussies te vermijden dat als het ten tijde van vertrek droog is wordt er gestart. Eenmaal op de fiets en het begint dan te regenen gaat de tocht gewoon door. De route verloopt via Montfort, Koningsbosch, Jabeek, Merkelbeek, Amstenrade, Weustenrade, Voerendaal, Winthagen, Colmont, Ransdaal, Craubeek, Golfbaan, Hoensbroek, Thull, Schinnen, Doenrade, Susterseel, Hongen, Koningsbosch, Montfort, Linne.

Nog maar net in Montfort aangekomen zien we dat er vandaag een prosssiesie wordt gehouden. Voorzichtig manoeuvreren we ons langs de vele mooie versieringen op het wegdek, dat vandaag een keer even niet van ons is. Hoe meer we richting het zuiden fietsen hoe meer opstoppingen c.q. omleidingen we moeten volgen vanwege de prosssiesies. Enkele malen moeten we zelfs een beroep doen op Wim om weer op het oorspronkelijke parcours terug te keren. Uiteindelijk rijden we rond de contreien in en om Voerendaal waar ons de nodige onbekende heuveltjes staan op te wachten die er flink inhakken. Zeker voor diegenen die niet regelmatig komen fietsen, zoals ikzelf. Als dit zo door gaat wordt het nog een zwaar tochtje. Inmiddels begint het harder en harder te regenen, zodat we na een tijdje al snel het water in de schoenen hebben staan. Doordat het flink afkoelt en iedereen naar huis wil wordt er onrustig gereden. Maar net zoals in de autosport zijn er renners die in de regen in hun element zijn en zijn er renners die wat voorzichtiger worden vanwege de gladde wegen.

Dit resulteert in het feit dat enkelen van ons wat sneller geïrriteerd raken als er af en toe wordt gestopt voor een korte plaspauze of om even een regenjack aan te trekken tussen de buien door. Maar uiteindelijk houden we de zaak zo goed mogelijk bij elkaar door kort optreden van onze enkelen van ons. Na een kleine 100 km (beetje ingekort) arriveren we om 12.00 uur weer op het kerkplein. Het moet een tevreden gevoel zijn als je vanmiddag lekker warm gedouched op de bank zit, nadat je s'morgens in dit hondenweer hebt gefietst. Dit pakt ons echter niemand meer af. Alleen nog maar hopen op die zomer van 2003 !



## Walraven Assurantiën

voor particulieren, bedrijven, instellingen en vrije beroepen

óók voor:

**HYPOTHEKEN  
MAKELAARDIJ  
STAD ROTTERDAM ZIEKENFONDS  
FINANCIËLE DIENSTEN  
PENSIOENEN  
M.K.B.**

Will Walraven  
Straalseweg 604  
5916 AD Venlo

T: 077 - 354 59 11

F: 077 - 352 36 42

E: [info@walraven-assurantiën.nl](mailto:info@walraven-assurantiën.nl)

I: [www.walraven-assurantiën.nl](http://www.walraven-assurantiën.nl)



## VIERDAAGSE EIFELTOCHT 2004 ARNOLD LEENEN / SJEF BOK / NICO THEVISSSEN

Eifel driedaagse met Arnold Leenen, Martien Slabbers, Peter Slabbers, Gé Smits, Chris Ruijters, René Kierkels, Nico Thevissen, Tom van Heel, Rob Vrinzen en Sjef Bok. De afspraak is gemaakt dat Arnold een stuk schrijft over algemene zaken en Sjef verslag doet van de tochten. Nico voegt de routekaarten toe.

Donderdag 24 juni

**Arnold: met de auto**

Het was om 09.00 uur verzamelen in Brachterbeek bij Gé en Peter. Ondanks de sombere weersvooruitzichten zat de stemming er goed in. Het was al lachen geblazen bij het inruimen van de fietsen en de bagage.



Na het programmeren van de mobieltjes en het inschakelen van de navigatiesystemen was het vertrekken; hierbij werden wij, als enige,

uitgezwaaid door de vrouw van René. In Lommerweiler gingen wij met de auto's al een stuk van de route verkennen; tot aan de koffiepaauze hebben wij dat vol gehouden; daarna hebben we de kortste weg richting Wallendorf genomen.

In het hotel was het direct inkwartieren en klaar maken voor de middagtocht van ca. 80km.; door de mindere weersomstandigheden is deze tocht ingekort. Na een lekkere douche smaakte de pils in de bar toch nog altijd even goed. Vervolgens konden wij ons opmaken voor het diner, dat er bij iedereen goed inging. Na het diner was het verzamelen in de bar om naar Portugal-Engeland te kijken. Het bleek echter dat de magen van sommige toch nog veel te groot te zijn en zij gingen daarom dan ook onder de rust nog in Diekirch een pizza eten. Na de strafschoppen ging iedereen zich opmaken voor de welverdiende nacht"rust", tenminste als je niet wakker gehouden werd door allerlei menselijke geluiden.

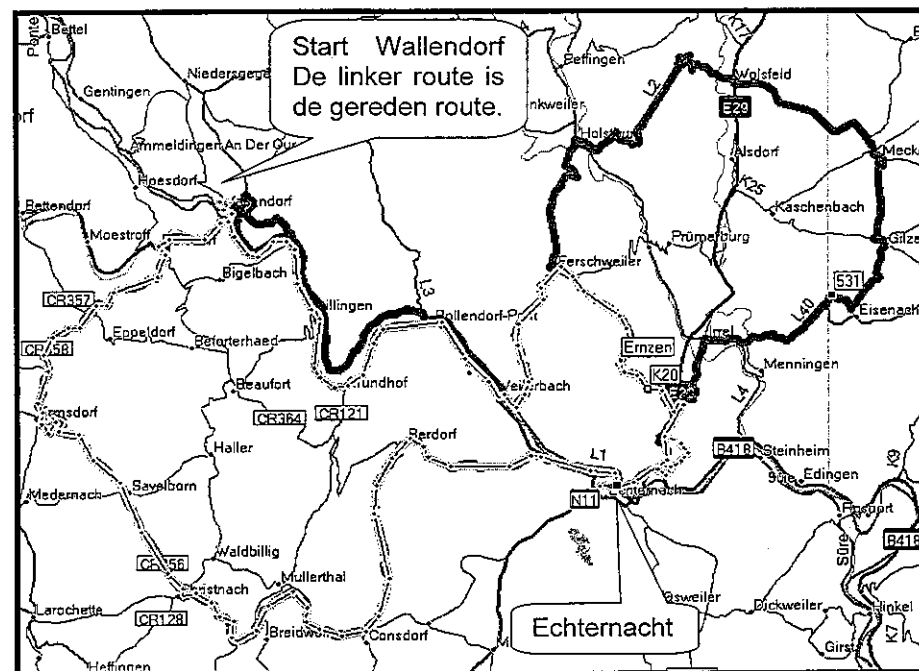
#### Sjef: De fietstocht met de GPS

Gepland staat op de eerste dag een tocht van 79 kilometer. Ik zal jullie niet vervelen met het opsommen van alle niets zeggende gehuchtjes die wij zijn gepasseerd. Aankomst: Donkere wolken hangen boven de grensstreek tussen Luxemburg en Duitsland. Vol goede moed kleden wij ons om. Niemand zei iets over het weer, terwijl een ieder zag dat wij het zeker niet droog zouden houden. Nico had inmiddels zijn GPS (Global Position System) gemonteerd waarin hij de routes had geprogrammeerd. Nog kakel fit en met een harde wind in de rug hadden wij de eerste heuvelen met speels gemak overbrugd. Het kon niet uitblijven. De eerste regenbui hadden wij te pakken. Onderweg merkten wij ook, dat er nog wat kinderziekten in de routeaanduiding van Nico zaten. Gelukkig bracht het ouderwetse landkaartje van Arnold de benodigde correctie. Omdat wij 's middags niet of nauwelijks iets hadden gegeten, was het na twee uurtjes fietsen tijd voor koffie met appelgebak met ijs en slagroom op een terras in Echternach. Na enkele regenbuien te hebben geïncasseerd en een iets ingekorte route, was dit ondanks de kou een goede opwarming voor de tocht van morgen. Achteraf bleek dat, door het inkorten, wij de zwaarste berg van deze 3-daagse gemist hadden. Dat is jammer geweest.

#### Nico: Aanloop problemen met GPS

De eerste dag zat er nog veel wind in het weer, we hadden een route die 88.5 Km was volgens de computer, de beschrijving gaf aan dat het er in de zeventig zouden zijn. Na de pause en door de regen bleek het te veel voor deze halve dag. Ook leverde de omleiding rond het stuk "autoweg" nog wat

problemen op. Uiteindelijk hebben we rond de 75 Km gefietst wat eigenlijk ook de bedoeling was. Was genoeg met de regen.



#### vrijdag 25 juni

#### Sjef: De koninginnenrit

Vandaag de grote tocht van 147 kilometer. De harde wind was gaan liggen en de hemel zag er een stuk vriendelijker uit. Dit belooft wat. De bedoeling was om acht uur ontbijten en om negen uur te vertrekken. Chris en Arnold sliepen (snurkten) op een kamer en beide zijn goede slapers. De een dacht van de ander dat hij hem wel wakker zou maken. Nee dus! Een half uur te laat en met de nodige hilariteit kwamen zij nog slaperig aan het ontbijt. Aangespoord tot de nodige snelheid bij het verorberen van het voortreffelijke ontbijt, hadden zij daarna toch nog even tijd om het eten te laten zakken. Gé en Rob stonden namelijk in de kelder met ieder een leuke band. Kwart voor tien i.p.v. negen uur vertrokken wij voor de lange tocht.

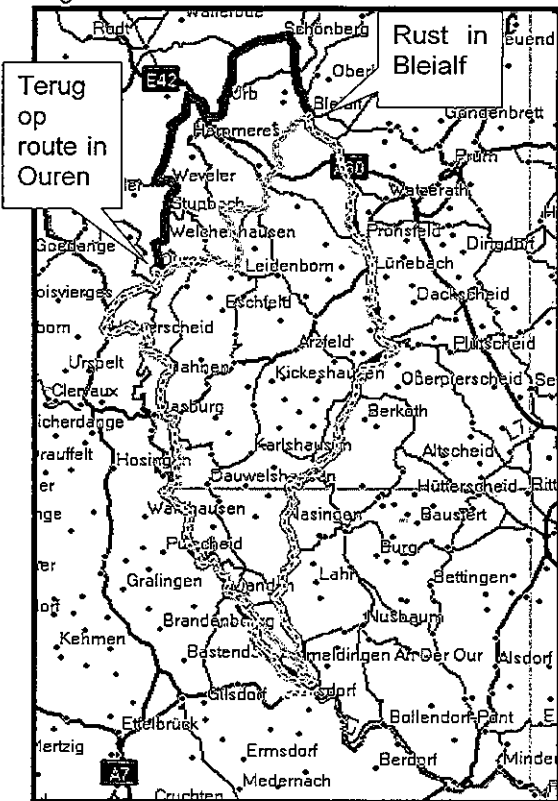
Geen meter vlak. De tocht verliep voorspoedig. Samen kwamen Nico en Arnold steeds met de juiste aanwijzing van links, rechtdoor of rechtsaf. Het



gebeurde natuurlijk wel eens dat de "voorlopers" iets te ver waren doorgereden en een schreeuw van links of rechts niet hadden gehoord. Over het algemeen alleen maar complimenten voor Nico en Arnold, die veel tijd hadden besteed aan het uitzetten van de route. De gemiddelde snelheid lag iets onder de 20 kilometer per uur. Rond de middag hadden wij pas 35 kilometer afgelegd en de dreiging ontstond dat wij op deze manier nooit op tijd in het hotel zouden zijn. Onze deskundigen bogen zich over de routeplanner en er kon een stukje worden ingekort. Een zware, maar wel een hele mooie tocht bracht ons in de landen België, Duitsland en Luxemburg. Uiteindelijk kwamen wij op tijd, moe en voldaan, na 135 kilometer bij het hotel aan. Een lekkere warme douche maakte ons allen weer fit genoeg om nog een leuke avond te hebben in Vianden.

### Nico:

Op de tweede dag toen we de lange route naar het noorden via Duitsland richting België en weer terug via Luxemburg hebben gemaakt is er ook afgekort. De winst in afstand is echter maar gering doordat er op een



belangrijke weg voor de afkorting geen asfalt lag. Iedere boer heeft daar zeker 200 vierkante meter asfalt voor de deur liggen alleen op onze weg lag net niets.

De weg terug het Ourdal in stond als onverhard op de kaart. De oude dame gaf ons de goede informatie, vers asfalt, daar kan ik op kicken.

### Arnold:

De tocht was over het algemeen goed te doen, maar iets te lang i.v.m. de aanvang van de avondactiviteiten; daarom werd tijdens de middagpauze in Bleialf de route een stukje ingekort. Uiteindelijk werd daardoor de tocht ca. 10 km korter, maar in tijd had het niet veel uitgemaakt; daar wij nu van de route afweken,

hadden wij meer tijd nodig met het zoeken van de juiste weggetjes. Later kwamen wij toch weer op de geprogrammeerde route uit. Via Vianden keerden wij toen terug en bij het hotel Berg en Dal zagen wij een sandwichbord met de mededeling van "EK-live op Nederlandse zender". Dus, toen wisten wij direct waar wij 's avonds voetbal gingen kijken. Bij terugkomst in het hotel was het weer douchen, pilsje aan de bar en eten.

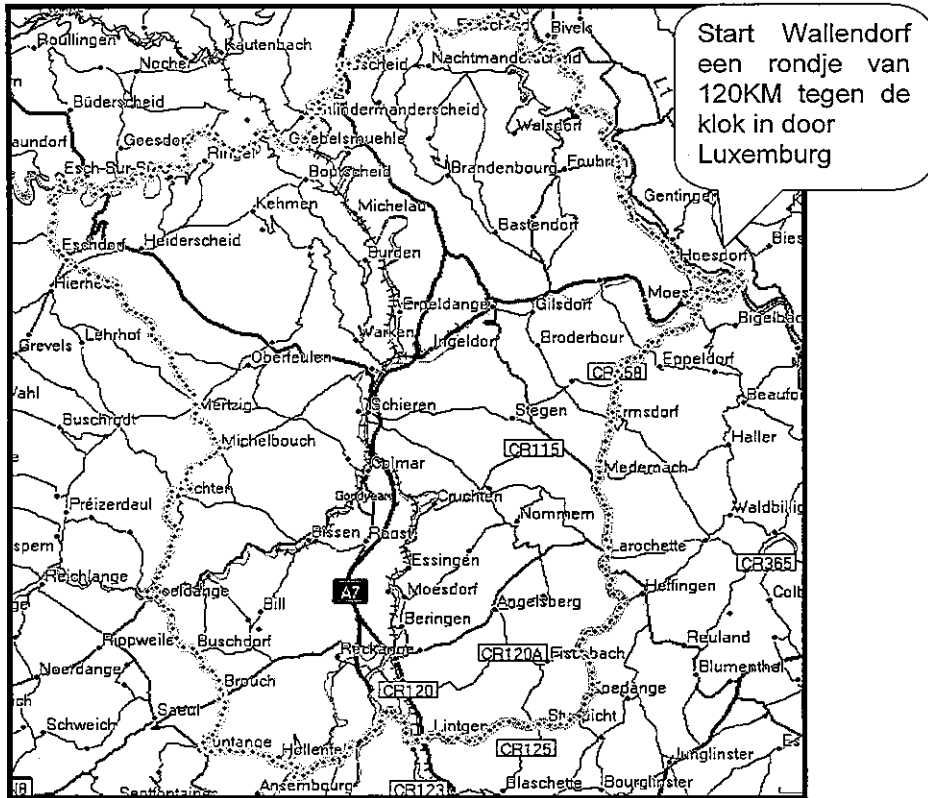
's Avonds offerden zich als chauffeur Martien en Nico op. Tijdens de autorit naar Vianden was het in de auto van Nico compleet disco; er was geen gesprek meer mogelijk, daar Nico de luidsprekers op een hoog nivo opendraaide en daar kwam toen een geluid uit. (vooral tot groot plezier van Rob). In hotel Berg en Dal ( een echt Holland-huis) was het goed vertoeven; wij zaten op de eerste rang en genoten van de wedstrijd Frankrijk-Griekenland. Het bleek nu dat het toetje in ons eigen hotel ( chocolade met slagroom) voor sommigen te weinig was geweest, want zij begonnen direct met een flinke coupe ijs te bestellen. Je hebt ook personen, die er nooit genoeg van krijgen.

Met een goede regelmaat werden de pilsjes door de ober geserveerd en die smaakten ook lekker na zo'n vermoeiende dag. Na het voetbal was wel direct opstappen en wegwezen, want de volgende dag stond alweer vanalles op het programma. Helaas reserveerden ze in het Holland-huis niet de tafeltjes waar we aan gezeten hadden. In de rit naar het hotel was het weer een complete disco in de auto; vielen wij ook niet in slaap.

### Zaterdag 26 juni

### Nico: De cijfers van vandaag!

Na Km 25 komt de eerste helling en die is zeer stijl. Van Stolzembourg naar Putscheid wilde het gewoon niet lopen. Dat waren 1.9 km met een gemiddelde van 10.3%. Een stukje van 12% zat er ook in. Het is gewoon de steilste die we gehad hebben. "Goddome" zei de Belg voor het gelazer begon en was pleite. Na Esch sur Sure waar we een terras pikten kwam er nog een flinke helling naar Eschdorf. 225 meter stijgen over bijna 3 Km is niet mis. Door een paar steile stukken liep deze helling ook niet, zeker voor de "non tripel" fietsers. Beneden de 6 Km per uur wordt het pedaal koppel te groot. Als je loopt haal je ook deze 6 Km per uur. Het effect van de draadezel is dan bijna 0. Daarna ging het weer bergaf met 6 kleine klimmetjes er tussendoor. Bij die afstand op die dag en na twee dagen fietsen waren die best te merken. De zevende en ook de laatste was nog effen pittig. Er lagen nog meer dan 30 Km route tot het hotel en we hadden net zo'n uur over de laatste 10 Km gedaan. Dat vreet tussen de oren.



Start Wallendorf een rondje van 120KM tegen de klok in door Luxemburg

### Sjef: Of vandaag de koninginnerit?

Een mooie blauwe lucht deed ons de kou van de vorige dagen snel vergeten. Dit belooft een mooie dag te worden. Wij hadden vandaag een gastrenner uit het hotel. De collega fietser kwam uit België en had ons de avond daarvoor gevraagd of hij met ons mee mocht fietsen. Natuurlijk was dit goed. Na een kilometer of tien kreeg ik (Sjef) een leuke band. Achteraf de enige tijdens de drie fietstochten. Het zou zowaar een nog zwaardere tocht worden dan gisteren. Na 17 kilometer (een uur fietsen) kregen wij de opdracht: "Hier links!" Beneden op het bordje stond **Mont St'Nicolas**. Martin hoorde onze gastrenner ineens zeggen "**Potverdoeme**". Even later bleek dat hij was omgedraaid. Van de vele heuvels die wij hebben gehad, was dit toch wel de lastigste; 2 km van 13-15 % stijging. Na een driekwart afstand begon ik mij alleen te voelen. René, Chris, en Rob waren uit zicht. Ik had met alle

inspanning nog 7 kilometer op mijn snelheidsmeter staan. Ik dacht; ik kan beter hier even op de rest wachten als boven. Even de druk van de benen. Ik was amper van de fiets of ik hoorde een ware locomotief aankomen. Het bleek Martien te zijn. Ik dacht dat hij ook even zou wachten, maar nee hoor, vol op stoom blies hij door tot de top. Gé en Peter misten node een triple. Je kreeg pijn in de benen als je deze mannen de pedalen zag geselen.

Peter had vandaag een moeilijke dag. Bij een Petit restaurant zag hij er ziek uit en wij waren nog niet op de helft. Gelukkig knapte hij helemaal op na een stevige kop soep. Bij toename van het aantal beklimmingsen werd hij steeds sterker. Een keer moest hij daarvoor ook de tol betalen. Op de zoveelste lastige klim ging hij samen met mij omhoog. Halverwege deze klim was er een splitsing en de schreeuw om linksaf te slaan hadden wij niet gehoord. Eenmaal boven be kroop ons het nare gevoel, dat wij voor niets naar boven waren geworsteld. Rustig zoals altijd kwam na enige tijd Arnold aan peddelen. Hij kwam de boodschap brengen dat wij terug moesten naar de splitsing. Pijnlijk maar niets aan te doen.

Met enige regelmaat vroeg ik om even te pauzeren en koffie te drinken. Dit keer met succes. Weer in een dorpje beland waren wij op zoek naar een mooi terrasje. Op het eerste oog leek het op niets uit te lopen, maar het zat vandaag mee. Iets of wat nieuwsgierig keek Nico in een straatje om de hoek en zag daar een mooie jeugdherberg. Kom, zei hij dan vraag ik of wij hier een kop koffie kunnen krijgen. Met wat gemopper dat het dan een "kaal" bakje zou worden werd het dan toch aanvaard. Koffie dat kon, dus Nico was al blij dat dit was gelukt. Iets wat schuchter vroeg hij ook nog of dat er misschien nog een koekje of iets bij kon. Instemmend werd geknikt. Wij kregen koffie met een vers gebakken cake. Heerlijk. Daarna, iets wat brutaler, vroeg Nico nog een kopje en hij zei: "Is er misschien nog wat bij?" De jonge man knikte weer instemmend en kwam met een verse rabarbervlaai aandrigen. Super!

De grote meerderheid had het wel gehad na drie dagen heuvel op heuvel af. Meestal wegen dan de laatste loodjes het zwaarst. Vandaag niet. Tot groot genoegen ( met dank aan de GPS) waren de laatste twintig kilometer zo goed als vlak. 's Avonds speelde Nederland tegen Zweden. Alles zat mee vandaag.

### Arnold: alles zat in die laatste actie

Een dag die niemand gauw meer zal vergeten; net zoals de Platzerwasel en de Coll du Hag in de Vozezen. De Eifel kan inderdaad ook voor ons zeer pittige bergjes hebben en dat hebben wij ook wel ervaren. In de toeristische plaatsen kon je de Oranje sfeer al proeven. Er was veel in het oranje versierd. Dat bracht ons ook al in stemming en menigmaal slaakte Rob de kreet "RUUDJE, RUUDJE". De tocht was zó pittig, dat ik samen met mijn andere

navigators besloot, zonder overleg met de anderen, de tocht op 20km door het dal terug te laten gaan naar het hotel. Konden wij toen al herstellen van de inspanningen, want de avond kon nog wel eens lang gaan duren.

Toen wij terug waren in het hotel hadden wij die drie dagen alles bij elkaar toch 325 km gefietst. Alles was prima verlopen. Dat iemand wel eens gevloekt heeft, is, gezien de zwaarte van de tochten, wel begrijpelijk. Na het eten gingen wij weer met dezelfde chauffeurs (bedankt heren) naar de wedstrijd Zweden –Nederland kijken. In de auto kregen wij weer dezelfde opwarmers als de dag ervoor; zelfs Anton aus Tirol kwam ook met een behoorlijk aantal decibellen uit de luidsprekers. Helaas waren onze plaatsen, op de 1<sup>e</sup> rang, gedeeltelijk bezet, zodat wij niet bij elkaar konden zitten. De rest ging aan de bar zitten. De contacten werden per mobieltje onderhouden (ook de bestellingen).

Het was er een leuk Oranje sfeertje. Het zat er vol van de Hollanders. Liep de spanning op, dan was het een gegil en gekrijs van de Oranje dames, die achter ons zaten. Het hoogtepunt van de avond was uiteraard de winnende penalty van Arjan Robben en toen kon de avond niet meer stuk; een prachtig sluitstuk van de driedaagse Eifeltocht hadden wij ons niet kunnen wensen. Op de zondagmorgen was de terugreis, met een koffiebreek in Luik en rond 12.30 uur waren wij terug in Brachterbeek; moe maar voldaan over de geslaagde tocht. Heren bedankt voor de gezelligheid en tot volgend jaar?

#### Sjef: en toch...

Terugkijkend hebben wij drie mooie, doch zware tochten gehad met veel inspanning, plezier, goed eten en uiteindelijk met de nodige ontspanning. Volgend jaar ga ik weer mee. Het was de moeite waard.

Nu ook op internet:  
WWW.SAXOFOONS.NL

**Wil Bevers**

Marktstraat 19  
6067 BT Linne  
tel: 0475-464976  
fax: 0475-461465

in- en verkoop - reparatie - revisie - verhuur

SAXOFOONS

## DOORZETTING WORDT BELOOND! CHARLES CORBEIJ

Mijn vriend en (oud) trainingsmaatje, Gera Klesman, is weer herrezen. Ooit, enkele tientallen jaren geleden was Gera een fanatiek triatleet en hij fietste dagelijks, na zijn werk, richting Slingerberg om deze met 52/17 op te peren, zoals hij dat zelf zo vurig kon verwoorden. Toen hij in die tak van sport veelvuldig zijn visitekaartje had achtergelaten, was het weer tijd voor een nieuwe uitdaging. De ATB fiets was net geïntroduceerd en samen kochten we bij de Arend in Maasbracht onze eerste Giant Goldrock voor fl. 999,-.

Ze konden daarna niet snel genoeg aangesleept worden, want in no time vertrokken we op zondagmorgen met ongeveer 15 ATB-ers richting bos en hei. Ook hierbij wilde Gera superieur zijn en na korte tijd moesten we één voor één afhaken. Alleen Ge Haagmans uit Linne had voldoende power om te kunnen blijven volgen. Gera zocht in alle ritten in Zuid-Limburg en de Belgische Ardennen zijn grenzen op en met menige organisatie raakte hij in de clinch. Het kon toch immers niet waar zijn dat die zorgvuldig uitgezette tochten van 45 km. in goed 1,5 uur werden afgeraffeld? Gera kon het echter wel, met trainingsschema's, veel pasta's en voldoende nachtrust.

Maar ook een sterke boog kan niet altijd gespannen zijn en ook Gera zou de man met de hamer tegenkomen en die zou heel hard toeslaan. Een dubbele herniaoperatie had desastreuze gevolgen. Waarschijnlijk waren er enkele zenuwen beschadigd en die zorgden voor een constante pijn in zijn benen. Zo erg zelfs, dat hij zijn zojuist aangeschafte top ATB van Cannondale van de hand moest doen. Aan zijn grote passie, het fietsen, kwam een abrupt einde.

Hij zocht en vond uiteindelijk zijn heil in de duivensport. Niet omdat dat zo'n leuke vogeltjes zijn, maar omdat ze met de juiste training en de juiste voeding echte snelheidsduivels werden. Van Parijs naar Linne in goed 4 uur, Gera maakte ook hierbij veel goede uitslagen. Stiekum bleef hij echter dromen van het fietsen en na een proces van enkele jaren had hij de zenuwpijnen ietwat onder controle gekregen. De tijd was rijp voor een voorzichtige start en op een dag stond een geheel geveerde Gary Fischer in zijn garage. De perfecte vering moest zijn broze rug en zenuwen sparen. Toch zou menig tochtje met ons in hevige pijn eindigen, maar hij bleef zoeken naar herstel. Op enig moment hoorde hij dat in Arnhem artsen bezig waren met een nieuwe vorm van behandeling. De ruimte voor de zenuwen door het ruggemerg zou wat opgerekt kunnen worden.



### Een second opinion loont altijd!!

Het aantal wetten en regels rond het voeren van een loonadministratie neemt nog ieder jaar toe. De overheid maakt het werkgevers er niet gemakkelijker op. Voor menig bedrijf is het vrijwel ondoenlijk om alle veranderingen, verplichtingen en wettelijke voorschriften volgens de letter der wet uit te voeren. Loonadministratie Service Nederland (LSN) neemt u deze zorgen graag uit handen.

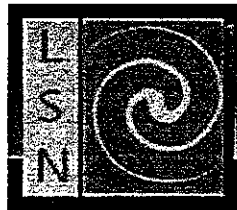
#### Second opinion

LSN biedt u voor een nadere kennismaking graag een second opinion voor uw loonadministratie aan. Samen met u bekijken we in korte tijd of uw loonadministratie en arbeidsvoorwaardenbeleid strikt volgens de voorgescreven regels is ingericht. Wanneer alles perfect geregeld is, stellen we dit snel vast en heeft u de zekerheid van een loonadministratie die staat als een huis! In het geval er onverhoopt toch fouten of onjuistheden worden vastgesteld, kan LSN die samen met u snel en efficiënt verhelpen. Een zeker gevoel!

#### Uw salarissen..... Onze zorg!

- Second opinion
- Scherpe tariefstelling
- 100% gespecialiseerd in loonadministraties
- arbeid – en ontslagzaken
- arbeidsvoorwaarden

Loonadministratie Service Nederland  
Nieuwe Mergelweg 8  
6067 GT Linne  
T 0475-343217  
F 0475-343276  
I [www.lsn-web.nl](http://www.lsn-web.nl)  
E [info@lsn-web.nl](mailto:info@lsn-web.nl)



Zonder aarzeling gaf hij zich over aan deze medicijnmannen, maar met veel pijn keerde hij huiswaarts, maar dat was ook de boodschap geweest vlak na de behandeling. Na enkele maanden kwam de beloofde omslag en het fietsen ging hem steeds beter af. Toen ik laatst thuiskwam van mijn werk stond een prachtige, rode, Saeco Cannondale in de serre en Gera breed greinzend achter een fles bier. We zouden het weer gaan maken en omdat ikzelf al een paar duizend kilometer in de benen had zou ik heel rustig aan met hem van start gaan. Vooral niet forceren. Maar ik had beter moeten weten, want we komen steeds met gemiddeld 30km/u. thuis en ik zit meer in het wiel van hem dan hij in dat van mij. Maar wel gelukkig dat de oude tijden zijn weergekeerd. Ik zal echter nog harder moeten trainen, en zeker stoppen met roken, wil ik mij met Gerake kunnen meten. Een superfietsers, in hart en nieren!



# Verjaardagskalender

## Juli

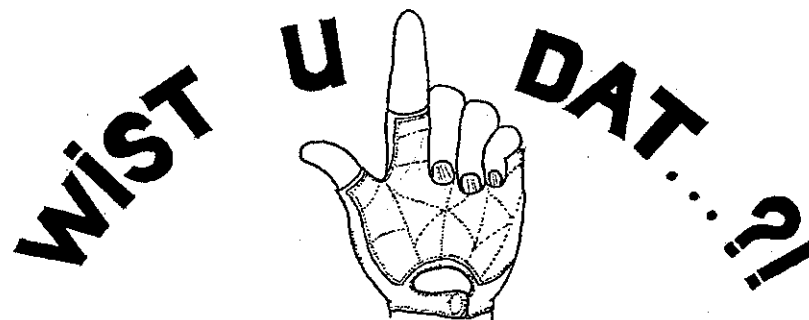
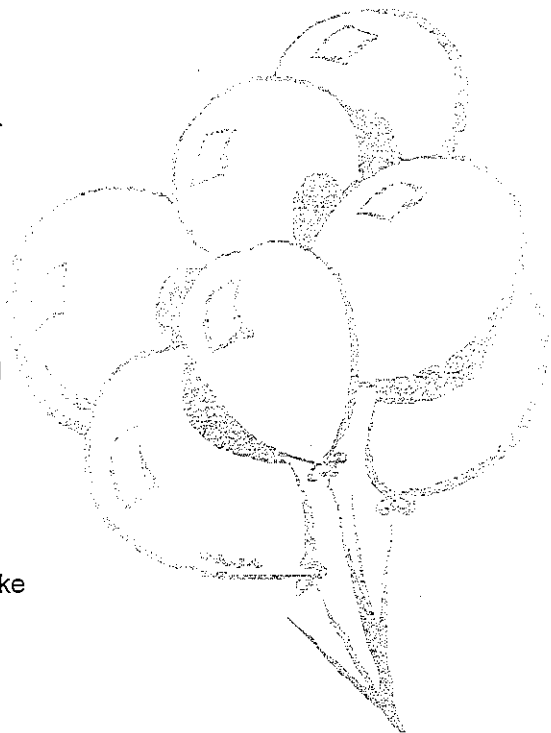
4	Wessels, theo
13	Schuren, chris
15	Muggleton, peter
18	Kierkels, rene
19	Hendrixx, carla
19	Vrinzen, rob
27	Daal van, wim

## Augustus

1	Senssen, har
4	Cruchten, Michel
15	Nelissen, piet
21	Vossen, thei

## September

8	Maessen, Marc
21	Decker, roger
24	Pijnenburg, Femke
26	Bok, Sjef



- we in deze rubriek bijzonderheidjes opnemen uit het wielerpeloton
- er weer aanwas is van nieuwe leden, die we natuurlijk van harte welkom heten en we hopen dat ze veel plezier aan de fietssport zullen beleven
- Sjef Bok tijdens de buitenlandse tocht oorpluggen bij de Pharmacie in Bleialf gekocht heeft voor in de oren van Rob Vrinzen
- Rob Vrinzen met die oorpluggen goed kon slapen
- Sjef Bok zo door kon snurken
- Nico Thevissen na zijn geavanceerde en doelmatig fietspomp nu weer de sier maakt met een nieuw speeltje
- Nico een GPS (Global Positioning System) op zijn stuur heeft gemonteerd
- de lekke Tube nu NOOIT meer de weg zal kwijt raken
- wij daarom Nico nooit meer kwijt willen
- dat apparaatje "praat" met een satelliet om zijn positie te bepalen
- Nico dan kan zien waar hij is, hoe hoog hij staat, hoe hij naar huis moet, hoe lang die weg is, en nog veel meer
- Nico nu met dit apparaatje alle routes in kaart brengt zodat we de komende jaren nooit meer hoeven te zoeken
- Wim van Daal nu eindelijk overbodig is geworden en hij nu snel met fietspensioen kan
- Nico daar anders over denkt: "Als ik het netjes in programmeer dan werkt het en anders, no-way".
- Nico tijdens een tocht door België met de D-groep al enkele malen gewaarschuwd had voor een kruising met een grote weg
- Nico dit kon aflezen op zijn GPS schermpje
- Broer Peters toen vroeg of Nico ook die auto die om de bocht kwam al op zijn schermpje gezien had!
- Het blad nu vol is en we weer op nieuwe anekdotes wachten voor het volgende Binnenblad

## VAN HET INTERNET GEPLUKT PARIJS – ROUBAIX 1998

Al jaren was er over gesproken om deze uitdaging nog eens aan te gaan en nu zou het dan toch gebeuren. Vrijdag 13 juni vertrokken we met drie bussen en fietsaanhangers vanuit Zaandam met TOURCLUB LE CHAMPION. Er moesten zo'n 125 fietsen in drie aanhangers gepropt worden en wonderwel lukte dat na enig pas- en meetwerk. 's Avonds in ons hotel in Compiègne werkten we het diner met de nodige koolhydraten naar binnen en zagen we samen met Belgen en Fransen de voetbalwedstrijd België-Nederland.

De volgende morgen om half vier opgestaan en gezamenlijk naar de start gefietst door een nog slapende stad. Om half zes het startstempel gehaald en nu kon het avontuur beginnen. Het is nog steeds droog maar na een uurtje begint het te miezeren wat later over gaat in regen. De eerste 100 km gaat over normale wegen, maar het glooit wel behoorlijk. Na de eerste controlepost in St. Quentin, we zijn al behoorlijk nat, wordt er flink doorgereden tot de eerste (no. 28) kasseienstrook zich aandient. Dat is wel even schrikken. We moeten zo'n 2200 meter door gele blubber over schots en scheef neergekwakte brokken steen. Overal om je heen zie je fietsers vallen en staan er links en rechts fietsers met lekke banden. Met onze hybride crossfiets kunnen we bijna volgas over de stenen hobbelen. Er komen nog 27 kasseienstroken (pavés) en die rijgen zich na korte onderbrekingen aaneen.

Na elke pavé zijn je handen zo verkramppt van het vasthouden van je denderende stuur, dat je de vingers bijna niet recht kan krijgen. Maar het geeft wel een kick als je over hetzelfde parcours rijdt als de grote kampioenen in het voorjaar. Ook de omstandigheden maken het een echte Hel van het Noorden. De pavés worden zelfs als monument in stand gehouden. En vandaag is het onze hel en na ongeveer dertien kasseienstroken doemt het beroemde Bos van Wallèrs-Arenberg op. De slagboom staat open voor de 25-ste Parijs-Roubaix voor toerrijders en we schieten het meest beruchte stuk van de route op. Het middenstuk is bijna niet te berijden en iedereen ploetert dan ook over het zwarte blubberpaadje aan de zijkant. Met nog zo'n 60 km te gaan wordt het uiteindelijk droog en voel je je weer stukken beter. Maar dan beginnen de opgedroogde draaiende delen (van de fiets) te piepen en te kraken.

We komen ook nog op de foto en krijgen langzaam Roubaix in zicht. De laatste 300 meter voor het Vélodrome (de wielersbaan) bestaat nog uit kasseien, maar we draaien ons laatste rondje op de wielersbaan en ik voel me als Ballerini!!! WE HEBBEN HET GEFIKST !

**Tweewielerservice**  
**Jack Teuwen**

15 Jaar

agu

RIH FIETSEN

Regenkleding

Fitnesskleding

ATB-kleding

Onderkleding

Dameskleding

Yassen

BATAVUS

SPARTA

Hoofdstraat 4  
Merum – Herten  
Tel. 0475-316917

Open: ma – wo – do – vrij  
9.00 – 12.30 / 13.30 – 18.00  
Zaterdag 9.00 – 17.00  
Vrijdag koopavond tot 21.00  
Dinsdag gesloten

Het adres voor service en kwaliteit