

't BINNENBLAAD



TWC De Lekke Tube
Volgende keer: Hoe Tubers
Overwinteren !

't BINNENBLAAD



Jaargang 2004
Nummer 3

REDACTIE

Wim van Daal

René Kierkels

CORRESPONDENTEN

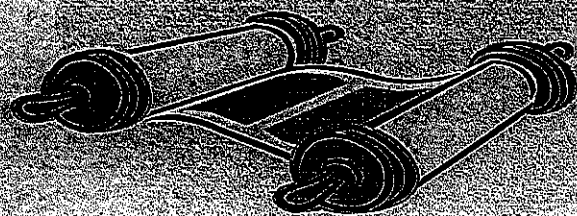
Marly Corbey	Charles Corbey
Harry Cuypers	Tom van Heel
Arnold Leenen	Martien Slabbers
Jack Theunissen	Theo Vossen
Rob Vrinzen	

VERSCHEIJNINGSDATA IN 2004

Uitgave	Verschijningsdata	Uiterste data inleveren copy
1	21 maart	7 maart
2	13 juni	30 mei
3	1 oktober	15 september
4	20 december	5 december

LET OP:

Copy inleveren voor de uiterste datum van de betreffende uitgave, bij voorkeur per email, of op diskette.



VAN DE REDACTIE

Nu de bladeren vallen breekt er weer een moeilijke tijd aan bij de wegfietsers. Het race monster wordt voor het laatst gepoetst en in het vet gezet voor weer een winter. Slechts een enkeling trotseert de najaarsstormen en de met bladeren bezaaide wegen. Toch vinden velen ook weer hun weg naar de mountainbike. Nu, op deze laatste dagen van het seizoen, kunnen wij jullie de derde editie van dit jaar aanbieden, wederom een boekwerk met veel leesplezier. We hopen dat ook deze editie jullie weer mag boeien en doen verlangen naar de volgende versie. Ik heb de diverse recensenten uitgedaagd om ook hun winteractiviteiten en hun 2006 plannen met ons te delen. Ik verwacht veel respons op deze uitdaging, zodat we ook in december nog met een Binnenblaad editie hopen uit te komen. Dit om de feestdagen toch nog enigszins door te komen.

HOOG WATER IN LINNE NICO THEWISSEN

Op een zaterdag middag in november kwamen Carla Hendrix en Barbara Joosten terug van een tochtje van 80 Km met Broer Peters. Er was commotie, "Wat een z...kers die kereis". "Wel 4 keer moeten stoppen". "Het hele gemiddelde naar de haaien". "Gaat dat altijd zo, geen wonder dat jullie zo hard moeten fietsen om iets van een gemiddelde over te houden".

Wijselfijk hield ik mijn mond. Op de zondag eens nagevraagd wat er wel aan de hand was. Niets bijzonders, een paar pinten gevat en ja ... die moesten de dag erop eruit. Er werd nog even opgemerkt dat het toch onbegrijpelijk is dat die dames 80 Km kunnen fietsen zonder te z...ken.

Op de Zondagmiddag tijdens een fietstochtje met de dochter eens gevraagd hoe het ging om met een hand aan het stuur te fietsen. Dat ging al aardig. Barbara vertelde daarop dat zij tijdens het fietsen met de club ook deed eten en drinken op de fiets. Ik vertelde toen dat de renners in de Tour de France zelfs plasten tijdens het fietsen. Daarop kreeg ik toegesneerd, " Maar niet die van Linne, die staan elk moment stil om te z...ken." Het is inmiddels weer laag water in Linne.



Jack Teuwen

Tweewielerservice Jack Teuwen

agu

RIJFIETSEN



BATAVUS

Regenkleding
ATB-kleding

Fitnesskleding



SPARTA

Dameskleding

Oudekleding

Tassen



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

3 KEER MONT VENTOUX REINIER SCHEPERS

Om 9.00u verlaten we de Camping van Allemont, aan de voet van de Glandon/Croix de Fèr, om koers te zetten naar de Kale Puist van de Provence. Iedere fietsfanaat zal begrijpen dat het hier om de Mont Ventoux gaat. Na een dag of 10 fietsen door de Franse Alpen lijkt onze vakantie pas helemaal geslaagd wanneer we ook dit "opstakel" bedwongen hebben. Na ritten als La Marmotte, klimtijdrit L'Alpe D'Huez en iedere andere alpencol die we konden vinden, leek het ons een uitdaging om de Mont Ventoux te beklimmen.

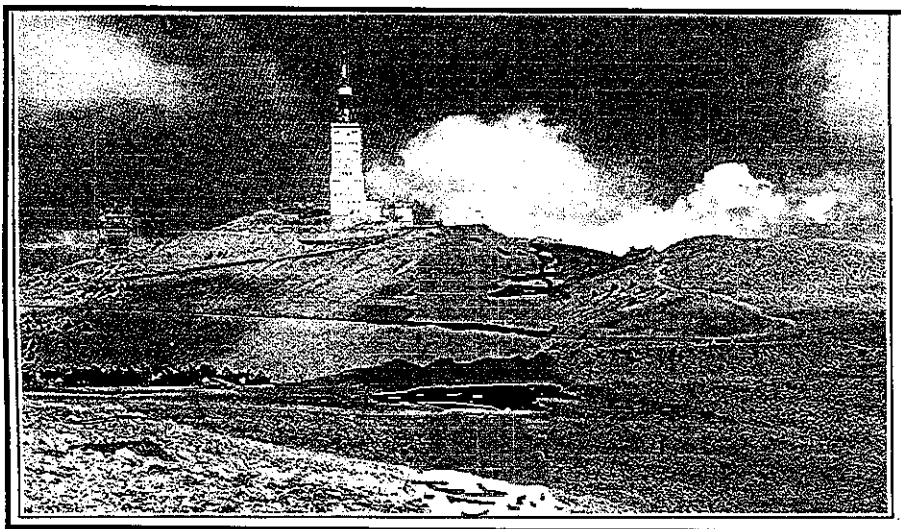
Na goed 2 uur met de auto zetten we de tenten op aan de voet van de klim, in Malaucene. We besluiten vandaag nog een verkenning/herstelrit te maken over de Col D'Enesque (Altitude 1006m) een prachtige vloeiende klim door kloven en valleien. Morgen staat de klimtijdrit vanuit Bedoin op het programma, dus we doen het rustig aan. De week in de Alpen heeft de benen flink vermoeid. S'morgens besluiten we vroeg te vertrekken, het belooft immers een bloedhete dag te worden en aangezien m'n fietsmaatje gebrand is op een verbetering van z'n oude record mag niets aan het toeval overgelaten worden.

Van Malaucene is het 15km warm rijden naar Bedoin, een paar beklimmingen van Camerig-kaliber doen de spieren op spanning brengen. Precies wat we nodig denken te hebben voor een scherpe tijd. Onderweg nemen we de klim nog eens rustig door en krijg ik nog tips over waar je tijd kunt winnen, maar vooral waar je kunt verliezen. We passeren de streep (restant van de Dauphiné Liberé) en drukken de stopwatch in. De eerste kilometer loopt vals plat met zelfs een enkel stukje vlak, hier hoopten we misschien wel 40km/u te kunnen rijden. Dat viel dus tegen: Kop over Kop 25 tot 30km/u, ondanks het gloednieuwe asfalt loopt het voor geen meter. Wanneer we dan het bos inrijden loopt het stijgingspercentage al meteen op tot 10% of meer! Hier komt voorlopig geen einde aan, want volgens het boekje is de klim 21,5km aan gemiddeld 9,9%! vergelijk met L'Alpe D'Huez, 13km aan 7,8%. Dat valt dus niet mee.

Een 12-tal kilometer is het echt zwoegen geblazen door de verzengende hitte van het bos. Licht het aan mij of biedt de schaduw van de bomen weinig verkoeling, ik ontplof bijna. Wanneer ik meer en meer fietsers inhaal zie ik dat ik niet de enige ben waarbij het zweet uit alle poriën stroomt. 6 Km onder de top ligt het Chalet Reinart, hier gaat het bos over in een maanlandschap van enkel rotsen en stenen. Aan het chalet kun je eventueel water tappen om de

rest van de klim mee door te komen. Ik heb hier echter geen oog voor, het blijft een *tijdrit*. Met name de hoogte alsmede de wind bieden een zekere zin van verkoeling. Waar m'n tellertje in het bos nog 35 graden Celcius aangaf zak het nu langzaam terug naar 31, een heel stuk aangenamer, zeker die wind! De klim vlakt hier tijdelijk iets af, een kilometer lang is het stijgingspercentage volgens het bordje langs de weg (die staan er naar het schijnt gedurende de hele klim) 7,3% en dat voelt echt heerlijk aan.

De laatste kilometers van de klim straffen dit dan ook genadeloos af, naarmate de top dichterbij komt wordt de weg steiler en steiler, alsof het je hier niet naar boven mag fietsen. Ironisch genoeg drink ik bij het monument van Tommy Simson de laatste slok Isostar uit m'n bidon. Ook hier geen tijd om af te stappen, dat komt later wel denk ik. De klim is hier werkelijk een hel, ik kan me Tommy's lijdensweg in 1967 voorstellen; de hitte, de vermoedheid het niet willen opgeven, maar ik had gelukkig alléén Isostar in m'n bidon...



Na nog een paar minuten worstelen bereik ik het weerstation en daarmee ook de top, druk de stopwatch in en zie dat ik er 1 uur en 24 minuten over heb gedaan. Gemiddelde snelheid 15,1 km/u, helemaal leeg voel ik me. 6 Minuten later komt m'n bijna 20 jaar oudere maatje boven! Uitgewoond dalen we af naar Malaucene waar we snel een hapje zullen eten en dan meteen weer verder, de Mont Ventoux heeft namelijk nóg 2 kanten. Vanuit Malaucene klimmen we in de middag, deze kant is mooi wat betreft de uitzichten en kent zware en minder zware stukken. Ook hier is de blijdschap groot wanneer je

het weerstation in het vizier krijgt. Vervolgens dalen we af naar Bedoin om door prachtige lavendelvelden naar Sault te rijden. Vanuit dit middeleeuws stadje is de klim erg goed te doen, 4 á 5% en een zeer rustige weg. Hierbij klim je 15 kilometer tot Chalet Reinart om vervolgens de laatste 6 te rijden zoals de tijdrit vanuit Bedoin. We stoppen nu wél bij het Simsonmonument en ik zet er m'n bidon als eerbetoon neer. Nadat we voor de derde keer die dag de top zijn gepasseerd dalen we moe maar voldaan af naar de camping in Malaucene. Aan het einde van de dag hebben we 175 km op de dagteller staan waarvan er meer dan 60 op de flanken van de Ventoux zijn bevochten. Voor de top-afdalers is de afdaling naar Malaucene een buitenkansje, ik heb hier 92 km/u geklokt, maar een echte durfal moet hier ook 100 km/u kunnen halen!!!

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!

Peter Dahmen Cycling - Bianchi's webshop
 Biltweg Noord 61 / 4710c 1930 - 1930
 3971 BT Swolgen de / 1118 1930 - 1930
 0312 - 505 899 1930 - 1930

Peter Dahmen Cycling
 Two Wheels Unlimited

Have a break...
TAKE A DAY OFF!

Peter Dahmen Cycling is de meest gespecialiseerde racefietsen en mountainbike shop van Nederland.

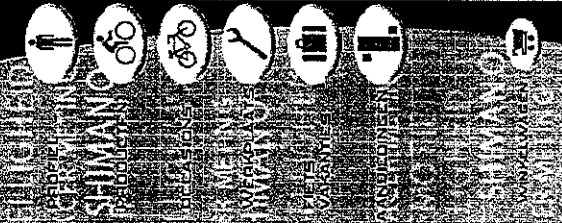
Maar liefst 600 m2 aan hightech fietsen van o.a. Pinarello, Colnago, Bianchi, Vision, Trek, Cannondale, Fisher, Klein en Peugeot.

Een kledingshop van 150 m2 met topmerken zoals Ultima, Castelli, Assos, Santini en Shimano Casual.

Schoenen van Shimano en Sidi, brillen van Oakley, Biko en Pro Sun.

Ook vind U bij ons meer dan 100 occasions die wij perfect voor U restylen.

Two Wheels Unlimited. Onbegrensde mogelijkheden, Advies op maat.
 De winkel voor de tweewiel liefhebbers !



"DAMES" TOCHT BROER PETERS

24-7-2004: Het is zaterdag morgen half 9. Ik kijk naar buiten en ja hoor de zon schijnt al lekker, het is heerlijk fietsweer. Na een stevig ontbijt gaan Mia Ans en ik richting Linne. Daar aangekomen druppelen de Dames en (Heren) binnen. Net voor half 10 zijn we compleet, 13 man sterk. Marly-Barbara-Carla-Mia Wessels-Ans-Mia Peters en dan de heren Charles-Sjaak-Nico-Frits-Geert-Bart en ik zelf. Nu eerst een groepsfoto maken en dan kan de tocht beginnen.



We fietsen in een rustig tempo (de spieren moeten eerst los gemaakt worden) richting België. Een paar km achter Maaseik, op dat mooie fietspad begint de tocht pas echt. Hier gaat het de tocht door een prachtige natuurlijke omgeving richting Niel bij As. Iedereen heeft er zin in, vooral met dit zonnige weer is het prima fietsen. De Dames in druk gesprek, tot dat de heren het tempo wat op schroeven, naderen we na ong. 36km Niel bij As. Hier gaat de groep eerst het spoor en dan de grote weg over. Nu krijgen we een lichte afdaling van 4km en dan rechtsaf naar Maasmechelen. Dit gaat verder op en af door een schitterende bosrijke omgeving.



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

I: www.walraven-assurantiën.nl



We zitten nu op 45km, tijd om onze eerste rustplaats op zoeken. Ik heb gekozen bij een visvijver, waar een mooi terras bij ligt. Maar net voor we willen pauzeren horen we een bekend geluid psst. De eerste leuke band (Mia Wessels is de klos). Dit klusje is voor onze monteurs zo geklaard en dus snel naar het terras. Hier wacht ons een heerlijke kop koffie met een nog heerlijker wafel. Deze worden door onze slagroom deskundige Nico (hij heeft hier patent op) bespoten. Na een vis verhaal van Frits en de nodige foto's te hebben genomen gaat het peloton weer verder, want er zijn nog heel wat km af te leggen. Nu fietst de hele bubs richting Rekem, waar we langs de camping de sonnenvijver komen. Het tempo gaat een beetje de hoogte in en zo naderen we de Zuidwillems vaart.



De brug over en dan begint een mooie route langs de maas. Eerst komen we voorbij Uikhoven, waar je Geulle aan de andere kant ziet liggen. Slingerend via Kotem, waar we een mooi stukje kasseien passeren, ben ik als de bliksem vooruit gefietst om de mooiste foto's van de dag te maken. Iedereen dacht natuurlijk dat hij bezig was met de hel van het noorden maar dat viel achteraf wel mee. Zo komt het peloton (we zijn nog allemaal samen) via Meeswijk aan bij de tweede pauze. Hier geen koffie, maar een heerlijke palm of iets anders fris (de Dames). Uitgerust beginnen we aan het laatste stuk van onze tocht. We zijn net vertrokken om

psst de tweede leuke band, we zijn tenslotte niet voor niets de de leuke tube. Na dit mankement komen we weer langzaam in de buurt van Maaseik. Via Aldenijk en Kessenich gaan wij voor de laatste km naar Linne, waar wij alle weer gezond en wel aan komen. Het was een geweldige mooie en sportieve tocht. Na nog wat afscheids foto's gemaakt te hebben gaat iedereen moe en met een voldaan gevoel naar huis. Vrienden ik hoop dat wij nog vaker zo'n mooie tocht mogen fietsen. Ik groet allen en zeg maar weer, tot de volgende keer.

TE ZWAAR ? TOM VAN HEEL

Op het moment dat ik dit artikel aan mijn computer toe vertrouw zit het wielerseizoen van onze club er helaas weer bijna op. Het seizoen kende schitterende tochten. De meerdaagse in de Eifel vond ik persoonlijk het hoogtepunt. Geweldig en wat ook belangrijk is gezellig. Het leven bestaat tenslotte niet alleen uit fietsen. Hoewel fietsen, gezelligheid en leven best samen kan gaan. Dat bleek op zondag 5 september maar weer eens tijdens onze coupe dame blanche route. Degenen die erbij waren – gelukkig velen – zullen dit beamen. Wat een coupe ijs en wat een geouwehoer na een flinke speciale pint! Moet kunnen evenals voor een keer afgeladen naar huis. Invloed op het gewicht? Hierover las ik recentelijk een interessant artikel. Interessant omdat we tenslotte ook daarvoor een beetje fietsen.

Eerst bepalen of je wel te zwaar bent. Wanneer ben je te zwaar? Je bent te zwaar wanneer je dat zelf vindt wordt vaak gezegd. Gedeeltelijk is dat natuurlijk waar, het is het belangrijkste dat je jezelf goed voelt. Er wordt op gewezen dat je op moet passen niet teveel van je lichaam te vragen. Bovendien kun je lekker voelen en toch wat overgewicht hebben. Er wordt vermeld dat overgewicht op zich niet gevaarlijk hoeft te zijn maar toch vaak samen gaat met allerlei ziektes die van invloed kunnen zijn op je gezondheid. Algemeen advies dan ook vaak: bepaal voor jezelf of je niet te zwaar bent en zorg dat je niet in de gevarenzone komt.

Wanneer je in die zone zit kun je uitrekenen met de Body Mass Index (BMI). Dergelijke formules zijn echter vaak gemiddeld en ben je bijvoorbeeld heel stevig gebouwd dan moet je daar in de uitkomst rekening mee houden.

De formule voor de BMI is: **gewicht (kg) delen door lengte maal lengte.**

Ben je bijvoorbeeld 1.80 m lang en heb je een gewicht van 75 kilo dan is de BMI dus: $75 / (1.80 \times 1.80) = 23,1$.

En nu wegen, meten en rekenen. En wat zegt de uitkomst?

BMI = < 19, te mager
BMI = 19-25, normaal en aanbevolen gewicht
BMI = 26-30, licht overgewicht
BMI = 31-40, duidelijk te zwaar
BMI = > 40, ongezond zwaarlijvig.

Nogmaals wordt in het desbetreffende artikel benadrukt dat het hier gaat om een gemiddelde. Iemand met heel veel spieren is vaak zwaarder en ook ouderen komen vaak wat zwaarder uit. Het leek me desondanks aardig e.e.a. eens als indicatie op te nemen. Met zijn allen hebben we tenslotte ook dit seizoen weer aardig getraind en misschien zelfs te hard gefietst en te weinig vet verbrand. De insiders onder ons weten immers dat de effectiefste vetverbranding plaats vindt als je traint met een hartslag die tussen de 60 en 70 % van de maximale hartslag (225 min de leeftijd) ligt.

Genoeg nu met het gecijfer. Op mijn vorige artikel in nummer 2 “ Loopt alles gesmeerd?” heb ik vele leuke reacties ontvangen. Blijkbaar zijn toch vele fietsvrienden erin geïnteresseerd ook ons karretje optimaal in conditie te houden. Voor die geïnteresseerden een paar regels over de achterderailleur. Valt de derailleur niet op het kleine tandwiel dan is de kabelspanning te hoog. Wil de derailleur niet op het grootste tandwiel dan moet je de kabelspanning opvoeren. Hoe? Met de stelschroef achter op de derailleur. Draai altijd maar een halve slag en probeer dan of het goed is. Simpel toch!

Veel plezier.

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

2005, LEKKE TUBERS OP DE ALPE D'HUEZ ? RENE KIERKELS

Na de afgelopen jaren in de Vogezen en de zuid eifel te hebben getraind zijn we in 2005 toe aan een nieuwe uitdaging: fietsen rond en natuurlijk naar de top van de Alpe d' Huez. Daar de Franse alpen en zeker in de omgeving van de Alpe d'Huez een zeer populaire vakantie bestemming is moeten we eerder dan afgelopen jaren beginnen met de voorbereiding van de trip. In de eerste plaats willen we graag weten wie er meegaat. Natuurlijk moeten er een groot aantal vragen beantwoordt worden, zoals de datum, de duur van het verblijf, het vervoer, onderkomen en ga zo maar door voor dat je een definitief "Ja" kunt geven. Maar de meeste antwoorden op deze vragen kunnen we in onderling overleg vinden. Laat ons in ieder geval een deadline aanhouden dat wie, datum (voorkeur begin juni 2005), duur verblijf en onderkomen is geregeld op of liefst voor de jaarvergadering 2004 van de leuke tube.

Van een aantal Lekke Tubers weet ik al dat ze mee willen naar de Franse Alpen, en al het zo gezellig wordt als de afgelopen jaren op onze buitenlandse trips, wordt het weer een tijd om nooit te vergeten. Na een beetje speuren op internet het volgende gevonden, zie het als een appetizer.

Hotel Au Bon Accueil is een gezellige Frans hotelletje in het hart van de Franse Alpen. Omringd door alle bekende cols uit de Franse Wielerklassiekers, vormt het hotel een perfecte basis voor fietsvakanties. Het hotel ligt aan de weg naar La Berarde, een dorp hoog in de bergen, en tevens een van de mooiste wegen in de Oisans. Het hotel wordt gerund door een jong, over het algemeen Nederlandstalig team en is 's zomers geheel gericht op fietsers. Monique en Léon, zelf sportmensen en sinds een paar jaar ook fietsers, runnen het hotel nu al meer dan 10 jaar met nog steeds veel enthousiasme. Au Bon Accueil herbergt maximaal 60 personen. De kamers zijn 1, 2 of meerpersoons uitgerust met douche of douche en toilet.

Hotel Au Bon Accueil ligt temidden van bekende cols als

- ✦ Alpe d'Huez
- ✦ Ler 2 Alpes
- ✦ Col du Galibier
- ✦ Col de Lauteret
- ✦ Col d'Ornon
- ✦ Croix de Fer
- ✦ En vele andere

In de receptie ligt een infomap met daarin een groot aantal fietsroutes in de omgeving, diverse grafiekpercentages van de verschillende cols, mooie foto's en informatie over andere sportieve mogelijkheden om en nabij het hotel, zoals rafting, tennis, zwemmen, wandelen etc.

Enkele voorbeelden van fietsritten vanuit het hotel:

- ✦ Villard Reculas/ Alpe d'Huez/ Freney 80 km
- ✦ Col de la Morte/ col d'Ornon 125 km
- ✦ La Garde/ Freney/ Les 2 Alpes 50 km
- ✦ Col de Lautaret/ Col de Galibier 120 km
- ✦ Le Marmotton; Croix de Fer/ Telegraphe/ Galibier 160 km
- ✦ La Berarde 22 km
- ✦ Col d'Izoard/ Guillestre 100 km vanaf voet Izoard.



Het hotel is tevens een bezienswaardigheid in de zomer; fietsen op de balustrade, vele fietsfoto's van de grote bekende coureurs, en een hele muur vol fietsshirtsjes, achtergelaten door vele gasten, met daarop geschreven hun gereden tijd op de Alpe d'Huez!

Enkele zinsneden uit verhalen gevonden op internet:

"Vanuit les Ougiers, Hotel Au Bon Accueil, waar we logeerden reden we vijf tochten, variërend van 65 tot 125 km en we namen deel aan een klimtijdrit op Alpe 'Huez. Welke cols hebben we beklommen? De noordzijde van de Alpe

d'Huez, la Morte, de Malissol, de Ormon, de Glandon, les Deux Alpes, de Sarenne, de Alpe d'Huez en de onverwacht mooie la Bérarde. We kwamen op prachtige plekken in indrukwekkende landschappen. De stunts van Henri een van onze maastrichtse vrienden waren opzienbarend. Met amper 400 km in de benen, op een overjarige fiets, met een 42x25 als kleinste versnelling, met sportschoenen zonder plaatjes op Look-pedalen, hijgde hij zich overal naar boven. Helemaal populair werd hij toen hij er een gewoonte van maakte de laatste tientallen meters van een col luid gillend of zingend (*ik voel me keien keigoed*) af te leggen". *Roepen ,schreeuwen ,aan wie van de lekke tube doet mij dat denken?!*

Wetend dat ik in herhaling val, maar laat iedereen die in principe meewil dit (nog eens) kenbaar maken, liefs via e-mail. Een e-mail adres is handig voor verder communicatie over de tocht. Verder zou ik via deze weg graag Arnold en Nico willen vragen om hun ondersteuning bij de organisatie. Natuurlijk geldt ook hier hoe meer zielen hoe meer vreugde, dus iedere bijdrage is welkom.

Medische sportbegeleiding Herten



**Sport-/ ontspanningsmassage
Tape / 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**

2004, NOG EVEN ! CHARLES CORBEIJ

Op dit moment van schrijven worden de avonden al weer snel korter en geven de reeds vallende bladeren de naderende herfst aan. Het fietsseizoen loopt weer te einde, alhoewel de zon nog even flink haar best doet.

Uit de A-groep heb ik eigenlijk weinig berichtgeving doorgekregen. Ik heb een enkele keer meegefietst, maar voor het overige mijn heil gezocht bij een aantal tochten van de D-groep, waarbij de zaterdagmorgentocht de boventoon voerde. Alle windstreken verkent, via de routes van Broer en toch iedere keer weer andere deelnemers, van ongeveer vijf tot tien. Regen hebben we op zaterdagmorgen slechts sporadisch gezien.

De geschorste leden destijds hebben jammer genoeg geen gebruik gemaakt van een aangeboden overleg om het probleem(pje) als volwassenen met elkaar te bespreken. De nieuwelingen bij de A-groep hebben zich in elk geval wel als voorbeeldig lid getoond! Ondanks dat alles schijnen de meest recente tochten van de A toch niet geheel vlekkeloos verlopen te zijn, met name weer die snelheid en (dus) veiligheid. Ik ben geen getuige geweest en moet dus voorzichtig zijn met snelle conclusies en ik wil ook geen namen gaan noemen. Vraag blijft natuurlijk wel of nog steeds niet iedereen begrijpt dat het gaat om de aanpassing aan elkaar. Geen competitie uitlokken en de fietstocht een pleziertocht laten zijn. Het mag tot niet zo zijn dat tubers van het eerste uur geen plezier meer beleven aan de woensdagavond of zondagmorgen omdat enkelen niet beschikken over voldoende zelfbeheersing?

Dat het ook anders kan kunnen diegenen die vaker met ons meefietsen beamen, maar dat kost wel éénmaal het besluit om de rol van je snelheidsmetertje drastisch te beperken. Ik heb er al lang geen meer en naarmate je daarmee oefent kun je snelheid en gemiddelde (afgezet tegen de verstreken tijd) behoorlijk redelijk zelf inschatten.

Hoogtepunt voor mij dit seizoen was die zaterdagtocht voor de D door België, die onderweg rijkelijk werd gezegend met veel lol, koffie, bier en pannenkoek met bessen. Nico had, naast een arsenaal ICT apparatuur, ook weer de bekende slagroom erbij. We hebben over een kleine 100 km. bijna de hele dag gedaan, incl. de rust natuurlijk. Het kost de vereniging een kleinigheidje, echter het heeft daarnaast tevens een positief effect op de onderlinge sfeer. Daarom was het natuurlijk ook geen enkel probleem toen Arnold vroeg om een extra traktatie voor de A groep na afloop van de "Dame Blanchetocht"!

Bovendien zal dit jaar wederom geen feestavond plaatsvinden (het bestuur moest al de helft van de deelnemers leveren), wat betekent dat het budget daarvoor voortaan elders kan worden ingezet, hetzij bij de nieuwe tenues, hetzij voor een extra versnapering op enkele van onze A en D tochten. Evengoed jammer dat het jaarlijkse samenzijn niet meer voldoende interesse oproept, maar we zien ons gelukkig nog wel bij de openings/sluitingstocht.

Het bestuur gaat nu de nodige zaken regelen om te trachten in 2005 weer met hagelnieuwe tenues aan de start te verschijnen, maar wat dat betreft volgt zeker nog nadere berichtgeving en het doorgeven van een pasdag. Piet Nelissen is gelukkig weer aan de wat beterende hand, alhoewel het nog niet geheel duidelijk is wat de exacte gevolgen kunnen zijn en hoe lang het verdere herstel nog zal gaan vergen. Wij hebben in elk geval ingezet op de opening van het seizoen 2005. Piet, zet hem op!

Voor het overige maken we de septembermaand nog met de racefiets vol en zal daarna door enkelen onder ons weer de "noppenfiets" van stal worden gehaald. Toch wat bezig blijven om volgend jaar alweer de zoveelste frisse start te kunnen maken, hopelijk voor ons allemaal in goede gezondheid en in een nieuw kloffie! We zien ons nog terug bij de afsluitingstocht en/of de jaarvergadering in december.



OPKOMSTKLASSEMENTEN WIM VAN DAAL

In eerdere edities van 't Binnenblaad vinden jullie op deze positie de opkomstenklassementen. Helaas kunnen we op dit moment GEEN rangschikking opmaken, aangezien er enkele opkomstenregistratie formulieren zijn zoek geraakt. We weten helaas niet of er formulieren zijn ingevuld, en als deze zijn ingevuld, waar deze zijn gebleven. Daarom hebben wij het volgende verzoek aan de leden:

Als jij hebt deelgenomen aan de tochten die hieronder zijn vermeld, maak dit dan VOOR 15 oktober bekend bij Wim van Daal als volgt:

✚ Stuur een email met vermelding van tochten waar jij aan hebt deelgenomen naar wim.van.daal@home.nl

Heb je geen mogelijkheid om de emailen, dan kun je ook voor de volgende mogelijkheden kiezen:

- ✚ Bel even op naar nummer 350029 en geef je naam en de tochten waar je aan deelgenomen hebt even door.
- ✚ Schrijf de tochten waar jij aan hebt deelgenomen op een velletje papier en verzend dit of bezorg dit zelf op adres, Den Ekkert 21, 6049 KK Herten

Als er leden zijn die een kilometer administratie bijhouden, dan ook graag van deze tochten even doorgeven hoeveel kilometer er verreden zijn. Dan komt hier nog een lijst van tochten waarvan er geen registratie formulieren zijn.

Voor de A-groep:

- ✚ 14 juli Korte Slingerberg route
- ✚ 17 juli Zuid Limburg route
- ✚ 21 juli Tongerlo route
- ✚ 25 juli Safari route
- ✚ 28 juli Rndom Stamproy route

Voor de D-groep:

- ✚ 10 juli Dagje-uit route
- ✚ 15 juli Tuddern route
- ✚ 22 juli Swentibold route

Ik hoop dat ieders herinnering dusdanig is dat we een getrouw beeld kunnen schetsen van de deelname aan deze route. Bedankt voor jullie medewerking.

COUPE DAME BLANCHE ROUTE MARTIEN SLABBERS

Op zondag 5 september j.l werd de eerste editie van genoemde tocht verreden. Een ongekend hoge opkomst op deze prachtige, zonovergoten, zondagmorgen. 79 kilometer, waarvan de laatste 19 met volle maag, staan op het programma. Via Montfort, Koningsbosch en Schinveld wordt het heuvelachtige (voor sommige, maar zeker voor één iemand bergachtige) gebied rond Merkelbeek en Schinnen aangedaan.

Onderweg vallen alle vele suggesties voor meerdere van soortgelijke tochten. Ook namen zoals de „Koffie met Weerter vlaai route“ en „Fruitcocktail route“ worden al geopperd. Na kilometer 45 wordt het onrustig in de groep. Langzaam maar zeker worden de goede posities voor in het peloton ingenomen. In een strak tempo gaat het richting Illikhoven. Bij kilometer 60 draait men rechtsaf. Jawel, de inrit van ijscafe Nostalgie op. Op het terras wordt wat met tafels en stoelen gerommeld en als eenmaal iedereen zijn plek heeft gevonden, wordt de bestelling doorgegeven; 20 flesjes Warsteiner en 20 Coupe Dame Blanches.

Een klein uurtje later, na een gezellig verblijf, worden de racefietsen weer in stelling gebracht voor de laatste 19 kilometer richting Linne. Unaniem was men in het commentaar: volgende jaar weer en / of meer.



**HANSEN
DRANKEN**
Linne tel 0475-465300

DE D-GROEP EN 2004 MARLEY CORBEIJ

Ook de vaste donderdagavond wordt alweer snel donkerder en Wim Peeters moet echt haast maken om bij schemering op tijd in Beegden te komen. We hebben onze opdracht voor dit jaar weer vervuld. Veel uitvallers op donderdagavond hebben we niet gekend en ook de extra tochten op zaterdag zijn doorgaans droog en zonnig verlopen. Mia, Mia, Annemarie, Ans, Barbara, Carla, Dia en ikzelf vormden de vaste vrouwelijke helft van de D-groep en de andere helft betrof die (wisselende) mannelijke deelnemers die of gekozen zijn voor hun kennis van routes, het uit de wind kunnen zetten, het plakken van de band of het betalen van onze traktatie onderweg. Ze moeten niet menen dat ze zomaar meekunnen!



We hebben inmiddels de uitnodiging voor onze eigen afsluiting van het seizoen al ontvangen en dat belooft weer een leuke happening te worden. We zullen wel zelf ons feestje moeten bouwen, nu het schijnbaar niet meer lukt om een traditionele feestavond te organiseren voor de hele vereniging. Ik hoop dat het jaarlijkse gezeur over het wel of

niet en hoe laat en waar nu eindelijk over is, want er is blijkbaar onvoldoende interesse, punt uit.

Bij de dames is er een alternatief voor de feestavond. Namelijk vier verplaatsingstochten naar België (of elders) en dan koffie met vlaai of heerlijke pannenkoek met bosbessen (vraag ook maar aan Frits). En wat dachten jullie van die koele Palm bij die hitte, iedereen wordt er erg vrolijk van. De rest vullen jullie maar zelf in. Bij de heren doen ze het weer iets anders, die hebben een Dame Blanche tocht. Wat ik wel vreemd vind dat de opkomst dan zo groot is! Is die Dame zo heerlijk? Maar het was reuze gezellig.

Dus kort samengevat hebben we al een agendapunt voor de jaarvergadering in december. Ik hoop van ganser harte dat de opkomst ook eens wat groter is dan afgelopen jaren. Altijd dezelfde kopjes. Ja DAMES trek het je maar aan. Wel zou ik alle leden op het hart willen drukken: je bent lid van een club, kom ook éénmaal per jaar naar de vergadering of meldt je af als je verhinderd bent.

Ik hoop dat we deze winter op dinsdag en zaterdagmorgen nog een uurtje met de ATB op pad kunnen, zodat we de opgebouwde conditie niet geheel vaarwel hoeven te zeggen. Ik zal daarbij zeker ook nog een paar keer per week een fikse wandeling maken, want ik zou toch graag nog een mooi tenue in april 2005 in ontvangst willen nemen. Niets ten nadele van ons huidige Bio-racer tenue, waarvan de truien nog steeds een goede kwaliteit uitstralen en de broek eerst nu, na vier seizoenen behoorlijk trappen, de eerste sleet begint te tonen. Wellicht heeft de techniek weer voor nieuwe, nog betere materialen gezorgd. Ik heb in elk geval wel een artikel gelezen over de nieuwe, absoluut onovertroffen, zeem van Coolmax. Maar is dat allemaal wel waar voor zoveel geld?

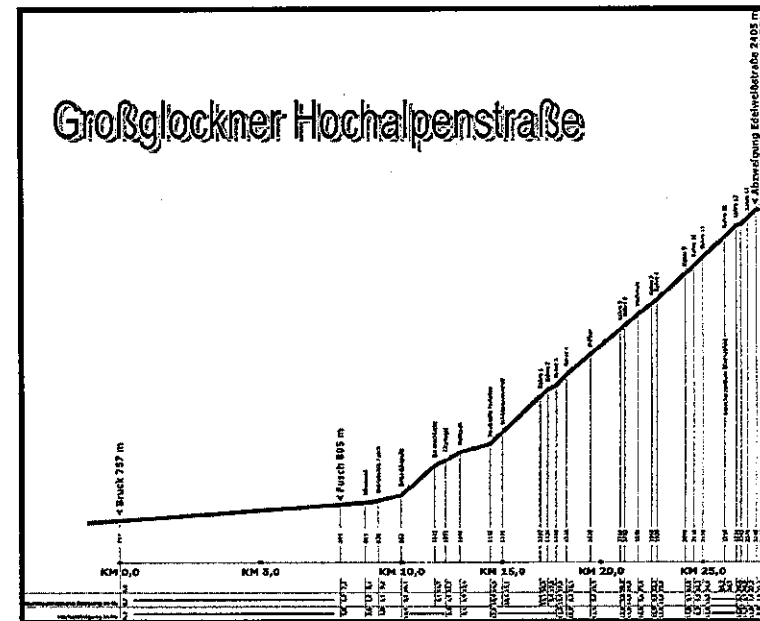
Ik was laatst nog met Charles bij de Aldimarkt in Tuddern. We kochten daar voor € 80,- fietskleding (2 lange broeken, 2 truien, 2 vesten en 2 paar handschoenen, zogezegd € 10,- per kledingdeel), terwijl ik bij Math Salden één windstopper in handen had van € 120,-!! Conclusie is dat de naam van het product ook het nodige mag kosten. We wachten wel in spanning af wat het wordt.

Ik ben zo vrij geweest om me aan te melden, als ik mee mag. Jullie denken natuurlijk haantje de voorste, nee dat is mis. Mij gaat het puur om de pasvorm en de materialen van het hele spul. Daar hebben wij meer kaas van gegeten. Tot slot wil ik iedereen een rustige herfst en winter toewensen en tot spoedig ziens.

“GROßGLOCKNERKÖNIG” ROB VRINZEN

Ons avontuur van vorig jaar om de Alpe D'Huez op te fietsen was zo goed bevallen dat we de smaak te pakken hebben om nog meer van zulke Alpen Cols op onze “erelijst” bij te schrijven.

De vakantie ging dit jaar naar Oostenrijk naar St. Martin aan Tennengebirge wederom met Luke en de familie. Klink goed hè, ja want vlak is het hier niet. Reeds op de website hadden we gelezen dat er mooie bike routes waren en tot onze grote vreugde zaten we ongeveer een 50 kilometer af van de 2^{de} grootste berg van Europa de Großglockner. Ook hier werd de website (www.grossglockner.at) opgezocht en konden we een profiel uitdraaien van de beklimming van de Großglockner Hochalpenstraße. Zie onderstaand overzicht.



Lengte 20,1 kilometer en vanuit Fusch, 1. 615 meter hoogte verschil, 8,1% gemiddeld stijgingspercentage met een maximum van 12%

We hadden de bike en de racefiets meegenomen en konden onze fietsen plaatsen in de ski ruimte. De eigenaar van het appartementencomplex zei dat ik ze niet hoefde af te sluiten, later in de vakantie bleek dat nergens fietsen werden afgesloten, dit was een behoorlijke cultuurschok, gelukkig dat dit nog kan. De eerste dag bij aankomst werd direct naar het VVV van Abtenau gegaan om de bike routes te gaan kopen. Het waren de routes de "Platte" van 27 kilometer en de "Schwarzeneckel" van 20 kilometers. Het waren korte afstanden, je hebt dan ook maar beperkte keus of omhoog of omlaag.

Onze eerste avond biketocht was "Platte" route over brede kiezelpaden door het bos, slingerend daalden we af tot we langs een kolkend riviertje kwamen. Nu ging het steil omhoog en moest er behoorlijk op de pedalen geduwd worden. We gingen van 600 meter naar 1500 meter al slingerend door eerst een dorpje en later door het bos. Schitterend natuurschoon. Luke had er goed de sokken ingezet, ik moest toch een tandje terug schakelen anders werden mijn kleppen te heet. Ruim 8 kilometer klimmen tot we boven aan de top waren. Even genieten van het uitzicht en van de zonsondergang. Daarna vol patat omlaag stuiterend over de kiezels en door de scherpe bochten. Geweldig wat een kick zo lang afdalen met de bike, alles werd even op de proef gesteld, fysiek krachten op het lichaam en op de fiets. Terugkomend in het dorp werd gepland wanneer we de volgende route zouden fietsen

In de vroege ochtend 7.30uur werd de Schwarzeneckel route gepland dit was een route die ging naar een Alpenhut op 1600 meter hoogte. De route was 10 kilometer klimmen en 10 km afdalen. Het was wederom een zeer pittige beklimming waarvan de laatste 4 km erg steil waren en die hakten er flink in. Luke begon met een fors tempo ik bleef mijn eigen tempo rijden. De afstand bleef tijdens de hele klim een 100meter. Het uitzicht op de Alpengol was wederom schitterend. De zon kwam op tussen de bergen en de dauw lost langzaam op. De koeien liepen hier los rond met zo'n bel om de nek en de boer in de alpenhut was bezig om zijn koeien te verzamelen voor het melken. Geweldig terug naar de roots. Weer een mooie afdaling en thuis aangekomen hadden we het gevoel dat we wel de Großglockner aankonden.

Dinsdag 10 augustus meldde zich 3 renners van mountainbikeclub St . Ludwig bij het dorpje Bruck, wat een 32 kilometer afstand ligt van de Großglockner Alpentop. Frank Dohmen was met de familie ook op vakantie in de buurt en wilde ook eens een Alpengol op zijn "erelijst" hebben. Maar echt zeker van deze onderneming was hij niet, hij stikte van de stress. Bij aankomst in Bruck moest hij dringend naar de poepdoos. Ook had hij vanaf gisteren een adrenaline stoot in zijn lichaam gekregen die zijn nachtrust behoorlijk had verstoord.

Bruck ligt op 757m en de top op 2428m +NAP, een hoogte verschil van 1671 meter moest worden beklommen.

We gingen ons hier omkleeden terwijl onze meegereisde fans enkele foto's maakte van onze "atletische" lichamen. Daarna onderstaand positiefoto waar we nog fris en monter op staan waarna de koers kon beginnen.



Het was schitterend weer met veel zon en een temperatuur van 24° en weinig wind. De ambiance was geweldig met de alpentoppen om je heen door het dal richting het dak van Europa. Vanuit Bruck gingen we naar Fusch, hier hadden we gelezen op de site dat we bij het VVV konden inchecken voor een tijdwaarneming van de gehele beklimming vanaf Fusch tot de top van de beklimming genoemd de Fuscher Törl, dit was een toren die op de top lag langs de weg. Dit klopte niet helemaal, we konden past inchecken bij de kassa's in Ferleiten. De Großglockner Hochalpenstraße is een toeweg waar je per auto € 26,- euro betaald, voor fietsers is het gratis en is het opengesteld tussen 5.00 en 22.00 uur.

Nadat we het dorpje Fusch uitgereden waren begon het echte klimmen al. We waren in de veronderstelling dat we nu gestart waren want het was direct 12% dit duurde 3 kilometer tot aan het startpunt in Ferleiten. Luke kwam als eerste aan bij de kassa gevolgd door mij op een kleine minuut. Frank had zijn Waterloo al gehad en kwam na een tijdje uitgewoond aan bij het startpunt. Zijn gezicht sprak boekdelen: "Als we nu nog moeten starten wordt dit mijn laatste fietstocht.", aldus Frank. Bij het startpunt konden we de exacte beklimming bekijken op een grote kaart. De afstand van de beklimming tot aan de top was 12,9 kilometer lang, Ferleiten lag op een hoogte van 1.145m en de aankomst bij de Fuscher Törl lach op 2.428m + NAP.

De eerste 4,8 km naar Piffkar was het stijgingspercentage 9,9%, daarna 2,3 km naar Hochmais over 10%, gevolg door 2,6km naar Hexenküche over 8%, dan het toetje naar de Edelweißwand over 0,8km een stijging van 12%, dan

terug in de beugel over 1,9km een stijging van 8,1% dan naar de Fuscher Törl over 0,5km een stijging van 6,8%.

Voor het meedoen van de tijdwaarneming moesten we € 2,- betalen in de klokkast waarna we een streepjescode kaart ontvingen die we op de top moesten laten scannen in een klokkast nabij de Fuscher Törl. Je kon de eeuwige sneeuw al zien liggen op de toppen en rondom je heen zag je diverse watervallen, de natuur is prachtig hier en indrukwekkend. Er werd nog wat gedronken en gegeten, daarna werd gestart middels het inchecken in de klokkast. Al direct begint de beklimming steil, je moet eerst je ritme zien te vinden en daarna continu de belasting gelijk proberen te houden. Op mijn hartslagmeter kon ik precies de belasting in de gaten houden en mijn hartslag schommelde tussen de 179 en 186 al gelang de steilte van de beklimming. Luke en ik gingen het eerste gedeelte gelijk op, Frank had het behoorlijk zwaar en moest al snel lossen.



Het leek echter alsof het asfalt bleef plakken of dat de remmen aankwamen maar het was de steilte van de beklimming die behoorlijk in de benen sloeg. Luke reed net een kilometer harder dan mijn hartslag aankon daarom besloot ik op mijn eigen tempo verder te gaan want het was nog ver tot aan de top. Op diverse plaatsen stonden onze fans klaar om dit spektakel vast te leggen en ons aan te moedigen om de moraal hoog te houden. In de beklimming zaten 15 bochten alle genummerd en aangeduid op welke hoogte je zat op dat moment.

In het begin van de klim schoot het niet echt op qua aantal bochten dit was niet goed voor de moraal. Tijdens de beklimming passeerde ik diverse bikers die aanpikte aan het achterwiel maar vervolgens na enkele honderden meters weer moesten lossen door het kleine verzetje dat ze moesten ronddraaien op hun mountainbike. In de bochten kon je even de spanning van de spieren afhaken en proberen of de hartslag iets kon zakken waardoor je even kon herstellen.

Na iedere bocht liep het steil omhoog. Deze col was zwaarder dan de Alpe d'Huez, maar staat niet bekend als fietsberg. Tijdens de bochten kon je even omhoog en omlaag kijken. Enkele bochten boven me fietste Luke en enkele bochten onder mij fietste Frank. Frank had een biker aan het wiel meegenomen die zijn moraal wat opkrikte. Hij had zijn ritme gevonden en was bezig de schade te beperken. Al gelang de top in het zicht kwam was de natuur geweldig om je heen. Je fietste op plaatsen langs de eeuwige sneeuw en er waren veel panorama plaatsen waar je geweldig uitzicht had. Net voor zo'n stopplaats schoot een motor me voorbij die bij het stoppen omsloeg, daar lag me een motorheld en ik maar door zwoegen naar de top.

Het aftellen van de bochten was begonnen en de top van de Fuscher Törl was zichtbaar. Luke klokte op de top een tijd van 1.28.51 uur. De laatste kilometer moest ik nog eens goed de sokken er in zetten want Frank had het gat behoorlijk verkleind. Ik kwam op de top aan met een tijd van 1.33.55 uur en Frank klokte een tijd van 1.36.00 uur

Alle drie waren we zeer tevreden over de klimtijdrit en kregen een enorme kick van deze prestatie. Toen we door onze soigneurs werden verzorgd konden we pas echt gaan genieten van de ambiance om ons heen.



De Großglockner Hochalpenstraße is een toeristische attractie die door veel mensen deze dag werd bezocht. Vanuit de Fuscher Törl zijn we per auto doorgereden naar de Edelweis-Spitze op 2.571 m + NAP met een prachtig panorama over de Großglockner Hochalpenstraße met zijn vele bochten. Daarna zijn we naar de Kaiser-Franz-Josefs-Höhe gereden op 2.369m van hieruit heb je een geweldig panorama en sta je voor de op één na hoogste berg van Europa de Großglockner met zijn top op 3.798m +NAP met aan de voet de langste gletsjer van de Oost-Alpen. De natuur is hier gigantisch en als mens stel je hier echt niets voor. Natuurlijk hebben we even op de eeuwige sneeuw gelopen.

Terug gereden naar de Fuscher Törl, de top waar wij moesten klokken gingen de fietsen weer van rekken want we wilden natuurlijk ook de afdaling meepikken. Frank vond dit maar niks en ging met de auto omlaag naar Ferleiten. Luke en ik vonden het juist geweldig om wat je juist hebt opgefietst als beloning ook af te dalen. Het was inmiddels afgekoeld en de jack werden aangedaan.

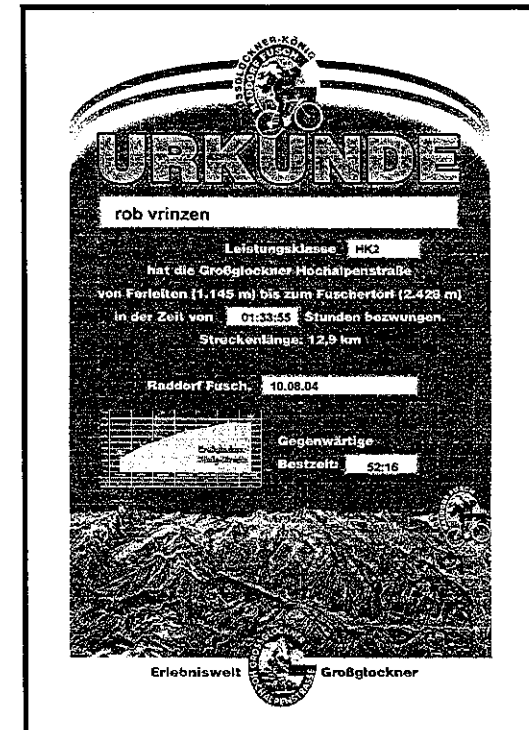
Het ging al snel heel hard omlaag wat betekent dat het stijgingspercentage hoog is geweest. We moesten helaas rekening houden met diverse auto's wat de snelheid niet ten goede kwam. De mensen in de auto's keken raar op toen we voorbij vlogen enkelen wilden ons bijhouden maar tevergeefs. Je kon de rubber bij de bochten ruiken van de remmen en banden. Je kreeg pijn in de handen van het remmen en op een recht stuk kon toch 82 km/uur worden gehaald. Na een klein kwartier waren we weer bij de startpunt aangekomen. De velgen kon je niet aanraken, zo warm waren deze van het remmen. Klimmen is afzien, afdalen is kicken. Bij de kassa kon je de pincode kaart laten inlezen en je kreeg voor de prestatie een Urkunde, waarop je tijd staat vermeld van de beklimming. Iedereen die deze beklimming met de fiets heeft volbracht mag zich de "GROßGLOCKNERKÖNIG" noemen.

Voor meer informatie over de Großglockner verwijst ik jullie naar de website pagina www.grossglockner.at als je toch in de buurt bent is dit beslist de moeite waard.

Op de terugweg werd gegeten bij de Italiaan om de koolhydraten weer op peil te brengen en deed ieder zijn verhaal over deze geweldige dag. Ook Luke bevestigde nog eens dat de beklimming van de Großglockner Hochalpenstraße zwaarder was dan de Alpe d'Huez, alleen het blijven allen van de buitencategorie. Nu het moraal zo goed was, werd besloten om donderdag voordat we aan de terugreis begonnen we nog eens de Postalm zouden opfietsen. Dit was ook een fantastische beklimming vanuit Abtenau naar de Postalm hoogte ongeveer 1.400 meter. Een tocht van 47 kilometer

waarvan de helft omhoog ging. Dit was een lekker toetje, want deze beklimming was niet steil. Met strak tempo konden we omhoog fietsen. Hierdoor haalden we een gemiddelde hadden van 21 km/uur en dat was behoorlijk door kachelen. De families hadden we gedropt bij het buitenzwembad, daar konden we ons lekker laten afkoelen alvorens we terug reden naar huis.

Oostenrijk is een geweldig land om ook in de zomer op vakantie te gaan. Zowel voor de natuur als voor een actieve vakantie en zeker wat fietsen betreft alleen je moet wel getraind zijn. Ik hoor weer allerlei geluiden in het peloton van de Lekke Tube dat ze volgend jaar enkele tochten willen rijden op en rondom Alpe d'Huez. Het is geweldig om daar te fietsen alleen je moet wel goed getraind hebben en je moet er niet vanuit gaan dat je met het fiets programma van de Lekke Tube deze Alpe jongens op komt want dan sterf je duizend doden. Mijn advies is in deze is: volg het advies van Lance Armstrong op die met 1^{ste} kerstdag traint in de bergen. Mijn intentie is weer om op 2^{de} kerstdag weer mee te doen aan de traditionele biketocht in Haalen door het Leudal.





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.

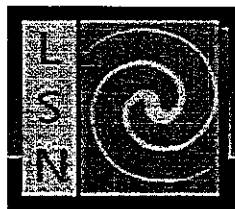
Second opinion

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
E info@lsn-web.nl



VAN HET INTERNET GEPLUKT FRANSE ALPEN

De leuke tube heeft plannen om de Frans Alpen te bezoeken. In dat kader heb ik hier enkele verhalen opgenomen uitgelezen van de internet site <http://www30.brinkster.com/haasje86/> Ik heb enkele dagen uitgekozen om jullie warm te maken voor deze vakantie tocht. Lees zelf maar!

De Galibier, de Izoard, Alpe d'Huez en de Madeleine. Tijdens onze twee weken durende fietsvakantie zochten Niels en ik zoveel als mogelijk de grote Alpecols op. Onder andere de net genoemde werden beklommen. De eerste plannen voor een gezamenlijke fiets-trip in de Alpen ontstonden in oktober 2001, 29 juli van het jaar daarop was het zover. Met Cycletours reisden we af naar Zuid-Frankrijk, de vakantie was begonnen. Vanaf Suze-la-Rousse, midden in de Provence, trokken we eerst een stuk naar het oosten. Via de schitterende Gorge du Verdon kwamen we zo dicht in de buurt van de Frans-Italiaanse grens. Verder naar het noorden volgden de grote Alpecols elkaar in snel tempo op. Na heel wat hoogtemeters vertrokken we op 14 augustus met Cycletours weer richting Nederland. Vanuit Annecy dit keer.

- ✦ Dag 1: Suze-la-Rousse – Bédoin
- ✦ Dag 2: Bédoin – Manosque
- ✦ Dag 3: Manosque – Castellane
- ✦ Dag 4: Castellane – Annot
- ✦ Dag 5: Annot - Annot
- ✦ Dag 6: Annot
- ✦ Dag 7: Annot – Isola
- ✦ Dag 8: Isola – Barcelonnette
- ✦ Dag 9: Barcelonnette – Barcelonnette
- ✦ Dag 10: Barcelonnette – Chantemerle
- ✦ Dag 11: Chantemerle - Bourg d'Oisans
- ✦ Dag 12: Bourg d'Oisans - Bourg d'Oisans
- ✦ Dag 13: Bourg d'Oisans
- ✦ Dag 14: Bourg d'Oisans - La Bâthie
- ✦ Dag 15: La Bâthie – Sevrier

Dag 8: Isola - Barcelonnette (Bonette)

Gisteravond was het prachtig zonnig weer. Maar in de nacht is het gaan regenen. We blijven dus maar wat langer in de tent liggen in de hoop dat het wat beter wordt. En gelukkig wordt het rond een uur of negen droog. Langs

Verjaardagskalender Verjaardagskalender

Oktober

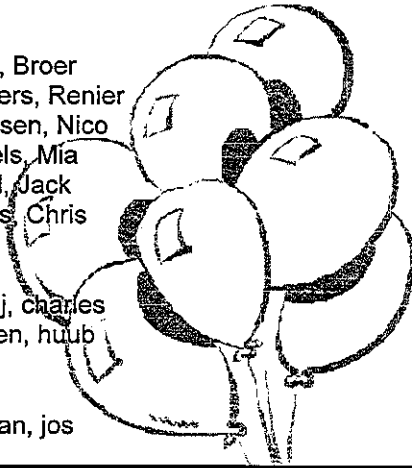
- 2 Peters, Broer
- 11 Schepers, Renier
- 19 Thevissen, Nico
- 21 Wessels, Mia
- 21 Heltzel, Jack
- 22 Ruijters, Chris

November

- 11 Corbeij, Charles
- 12 Dahmen, Huub

December

- 12 Daal van, Jos



Verzekeringen - Pensioenen - Hypotheken

GEWOON GOED GEREGELD

bij

CARIS

&

HULSBOSCH

verzekeringen

Hoofdstraat 66, 6077 AP St. Odiliënberg

Postbus 6009, 6077 ZG St. Odiliënberg

Tel.: (0475) 464 400 / 466 600

Fax: (0475) 464 945

de Tinée rijden we naar het noorden. Het gaat parallel aan de grens met Italië, die vijf kilometer verder naar het oosten ligt. De weg loopt nog vals plat omhoog. Na een klein uurtje fietsen, arriveren we in St Etienne (op 1147 meter). Hier begint de klim naar de *Bonette* officieel. Nog 25 kilometer klimmen. We eten wat koekjes en krijgen van een pessimistische autochtoon te horen dat we nat gaan worden. Een blik in de richting van de col stelt ons ook niet gerust, maar we hopen er het beste van.

De eerste 10 kilometer tot Le Pra vallen nog relatief mee (gemiddeld 5-6%), daarna wordt het nog iets steiler. Langzaam klimmen we door het rijk beboste dal van de Tinée omhoog. We komen dichterbij de boomgrens. In een gehucht op 1880 meter stoppen we voor de lunch. De nederzetting bestaat uit een kerk en een paar huizen. De temperatuur is inmiddels zover gedaald dat we een trainingsjackje aandoen. Het is niet druk op de pasweg. Rustig klimmen we tussen de bergweiden naar boven. Langzaam klimmen we boven de ons omringende bergtoppen uit. Prachtige panorama's zijn het gevolg. We maken ons op voor de laatste kilometers. Af en toe valt er wat neerslag naar beneden, maar gezien de omstandigheden van vanochtend valt het erg mee met het weer. De col is in de verte al te zien. Op de col is het koud, het regent er licht en er staat een gure wind. We gaan snel nog verder omhoog, naar de Cime de la Bonette. Om de status van hoogste asfaltweg van de alpen te behouden heeft met een volkomen nutteloos rondje om een aangrenzende berg gelegd. Door werk aan de weg (!) bestaat de weg momenteel echter voor het grootste gedeelte uit grind. Bovengekomen hebben we een geweldig uitzicht. We staan niet alleen op het dak van onze tocht, maar ook een beetje op het dak van de omgeving.

Nu de top bereikt is, wil ik nog maar een ding: snel afdalen naar comfortabeler oorden. Enkele kilometers onder de top wordt de weg ons versperd door een kudde schapen. Tientallen op de flanken van de berg grazende dieren steken in groepen de weg over. We manoeuvreren tussen het vee door en geven we gas in de afdaling. Na een scherpe bocht is het vaak even goed uitkijken van welke kant de harde wind nu weer komt. Over een drukke weg fietsen we naar Barcelonnette. Het vinden van een camping levert dan ook geen problemen op.

Dag 12: Bourg d'Oisans - Bourg d'Oisans (Alpe d'Huez / Les Deux Alpes)

's Ochtends tikt de regen onverbiddelijk op ons tentdoek. Als het na enkele uren droog wordt vertrekt Niels naar het dorp om te proberen een nieuwe buitenband op de kop te tikken. Dat blijkt echter niet eenvoudig. 's Middags besluiten we dat ik maar alvast vertrek en dat Niels me achterna komt als de problemen opgelost zijn.

De eerste honderden meters zijn nog vlak. Dan doemt er opeens een muur voor me op. De eerste twee kilometer van de klim zijn dik 10%. Na een ochtend in de tent gelegen te hebben, brand ik van de energie. Zonder enige vorm van warming-up probeer ik voorzichtig een goed ritme te vinden. Dat lukt deze keer verrassend goed. In een niet te hoog tempo rond ik de bochten van Zoetemelk, Winnen en Kuiper. Terwijl Bourg d'Oisans steeds verder in de diepte verdwijnt geniet ik van de ambiance. Het voelt best een beetje speciaal om hier te fietsen. Na twee kilometer arriveer ik in La Garde. Precies in het dorpje wordt het plotseling minder steil. De volgende negen kilometer gaan gemiddeld aan 8%. Het uitzicht over Bourg d'Oisans en de achterliggende rotswanden wordt steeds grootser. De rotswand laat prachtige anticlines zien. Ik stap even af om een foto te maken van het uitzicht. Bij het binnenrijden van Huez zie ik vlak boven *Alpe d'Huez* wolkenflarden drijven.

Langs het vliegveld Alpe d'Huez verlaat ik ski-oord aan de achterkant. Meteen verandert de omgeving enorm. Van het drukke toeristische Alpe d'Huez kom ik in een woeste en verlaten omgeving. In plaats van een spiegelgladde, goed onderhouden weg moet ik nu steeds oppassen voor gaten in het wegdek. Inmiddels begint het langzaam te regenen en de temperatuur is ook niet om over naar huis te schrijven. Na een korte afdaling gaat de weg weer stijgen naar de *Col de Sarenne*. Vanaf het laagste punt kan ik in de verte de col al zien liggen. Over de slechte weg fiets ik door het ruige landschap naar de col. Overall om mij heen zijn wolkenflarden. Door de inspanning die ik moet leveren heb ik het niet koud. Over hetzelfde slechte wegdek begeef ik mij naar beneden. Tijdens de klim had ik het niet echt koud, maar dat is nu wel anders. Voorzichtig slalom ik tussen de vele kuilen door. De afdaling van de Sarenne eindigt bij het grote stuwmeer aan de voet van Les Deux-Alpes.

Ik besluit om ook nog even naar *Les Deux-Alpes* te fietsen, het kleine zusje van Alpe d'Huez. Het stuwmeer aan de voet verdwijnt langzaam in de diepte. Het uitzicht op het meer is schitterend. De klim naar Les Deux-Alpes is minder lang dan naar Alpe d'Huez en ook minder steil. Middenin zijn er zelfs een paar kilometers bijna vlak. Het wegdek is weer van topkwaliteit. Was het de onderste kilometers nog droog, hogerop begint het weer te regenen. Als een verzopen kat bereik ik het ski-oord. In de wetenschap dat het beneden waarschijnlijk droog is, maak ik al snel rechtsomkeert. Terwijl het stuwmeer weer steeds dichterbij komt, klaart het inderdaad wat op. Onderaan is het bijna droog maar nog zwaar bewolkt. Aan de voet sla ik linksaf richting Bourg d'Oisans. Na een tunnel en een grote knik in de weg is het plotseling een stuk lichter om me heen. De zon is weer te zien het is nu echt droog. Terug op de camping wacht ik op Niels, die ook nog Alpe d'Huez beklommen heeft.

Wil je de verslagen van de andere dagen ook lezen, log dan aan op de site.

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 helmmond sittard eindhoven weert roermond
www.enckevort.com **e-mail: verkoop@enckevort.com**

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