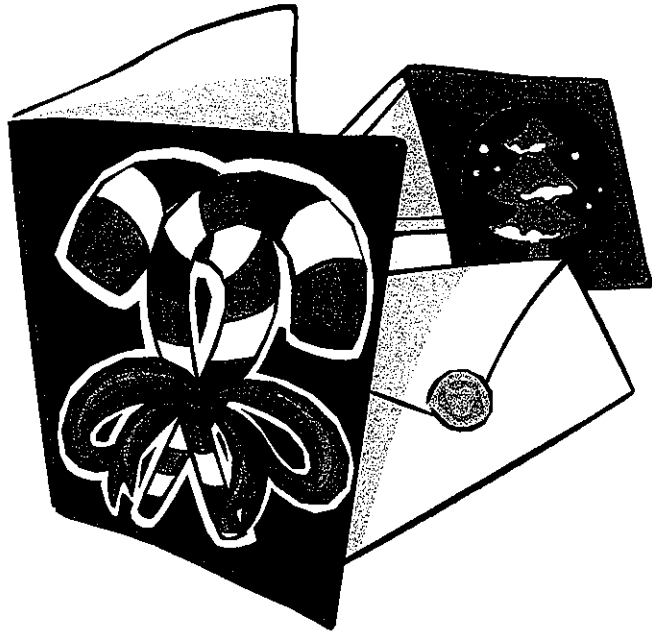


't BINNENBLAAD



**Prettige Kerstdagen
en
een gelukkig en fietsrijk
2006 !**

't BINNENBLAAD



**Jaargang 2005
Nummer 3**

REDACTIE

Wim van Daal

René Kierkels

CORRESPONDENTEN

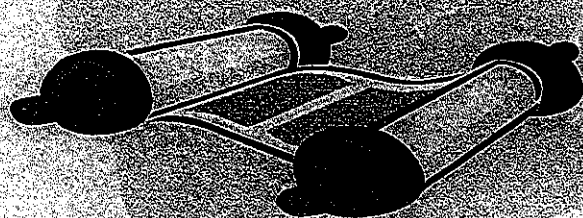
Marty Corbey	Charles Corbey
Harry Cuypers	Tom van Heel
Arnold Leenen	Martien Slabbers
Jack Theunissen	
Rob Vrinzen	

VERSCHEIJNINGSDATA IN 2005

Uitgave	Verschijningsdata	Uiterste data inleveren copy
1	21 maart	7 maart
2	30 juli	18 juli
3	27 december	13 december

LET OP:

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

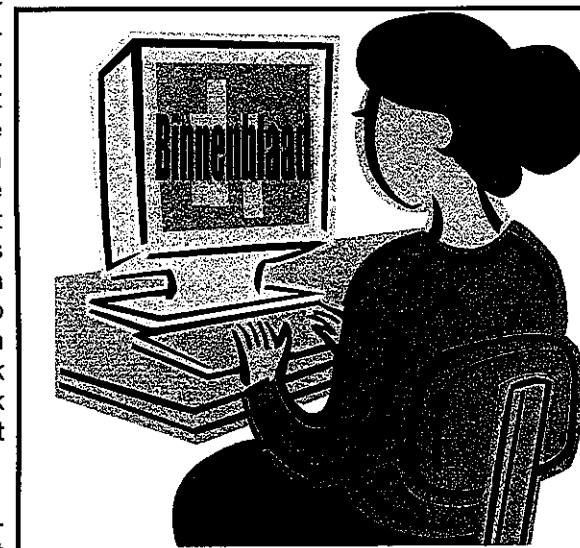


VOORWOORD

De feestdagen staan voor de deur als ik deze laatste uitgave van 2005 samenstel. Tsjonge wat is een jaar snel voorbij. Het wordt eentonig, maar weer een jaar waarin ikzelf weinig betrokken ben geweest bij de fietsclub. En dat alles neemt ook de spanning en zin weg om de kwaliteit van het Binnenblaad te waarborgen. Tijd om het stokje over te geven aan "jong" elan, vers bloed, zodat ook het Binnenblaad een levend onderdeel blijft van de club.

Neemt niet weg dat ik met plezier terug kijk op de afgelopen jaren. Jaren waarin vele verhalen uit de club gelederen gepresenteerd konden worden aan de leden, en natuurlijk ook aan niet-leden die geïnteresseerd waren in het wel en wee van de club. Het Binnenblaad is prominent aanwezig bij de lectuur in de bibliotheek, de wachtkamer van dokter en tandarts, kortom, voor iedereen ter inzage.

Uit de berichten die mij ter ore komen begrijp ik dat er nu plannen zijn om het Binnenblaad ook op Internet aan te bieden. Deze elektronische snelweg, een van de weinige wegen die we als club nog niet ontgonnen hebben. Ik wens het Binnenblaad nog een lange toekomst toe en hoop dat jullie nog jaren verhalen blijven schrijven. Dan kan ik vandaag, morgen maar ook later genieten van dit schitterende clubblad.



Komend jaar volgt het 25-jarig jubileum. Ik weet niet hoe U er over denkt, maar een Jubileum zonder Binnenblaad is voor mij ondenkbaar. Daarom wens ik de nieuwe redactie heel veel succes toe. Moge het Binnenblaad een lange toekomst beschoren zijn.



**LOONADMINISTRATIE
SERVICE NEDERLAND**

**LSN, UW OPLOSSING
VOOR EEN COMPLEET
VERZORGD SALARIS-
EN PERSONEELS-
ADMINISTRATIE**

Nieuwe Mergelweg 8 • 6067 GT Linne
T [0475] 343 217 • F [0475] 343 276
info@lsn-wel.nl • www.lsn-wel.nl

HET LAATSTE BINNENBLAAD VAN 2005 CHARLES CORBEY

Hopelijk is vorenstaande tekst geen werkelijkheid en krijgen we op de jaarvergadering versterking voor het team(pje) dat het Binnenblad wil blijven vullen. Zoals bekend wil Wim graag vervanging voor zijn taken. De suggestie is inmiddels al gedaan om er een ICT versie van te maken. We wachten even rustig af en zullen er op de jaarvergadering over praten.

2005 kan gelukkig ook afgesloten worden met een van de belangrijkste conclusies, het niet hebben plaatsgevonden van ernstige incidenten, van welke aard dan ook. Dat is zeker met het huidige verkeer een geruststellende terugkijk op al onze fietstochten. Er is nauwelijks enige "overlast" binnen de groepjes geweest en die enkele keer dat de fluit heeft geklonken was het gewoon nodig. Je bent dan onderweg met een klein peleton. Die alertheid zal zich ook in 2006 voortzetten! We willen de negatieve score absoluut klein houden.

Een andere prettige constatering is dat er afgelopen jaar versterking van de D-ploeg heeft plaatsgevonden, mede door interventie van Mia Wessels, hartelijk dank daarvoor. De levensvatbaarheid van dit gemengde gezelschap komt gelukkig niet in gevaar en we verwachten dat de nieuwelingen zich snel thuis zullen voelen (is al voor een deel gebeurd). Als nu de heren, die op enige woensdagavond niet kunnen fietsen, ook eens de gelederen van de D-ploeg versterken, dan moeten gemiddeld 10 fiets(t)ers wekelijks op pad kunnen gaan. Dat is zeker de moeite waard!

We hebben op het eind van het seizoen (de bedoeling lag zeker wat eerder) onze nieuwe tenues in ontvangst kunnen nemen. Uiteraard door de bereidwillige medewerking van uitstekende sponsors:

- ↓ Hansen Dranken Linne
- ↓ Harmoniezaal Linne
- ↓ Peter Dahmen Cycling Swalmen.

Nogmaals dank. De officiële ingebruikname zal bij de openingstocht in maart/april 2006 zijn en daar willen we, samen met onze sponsors, een bijzonder accent aan geven. Ideeën van jullie zijn van harte welkom.

Jammer dat een enkel kledingstuk niet aan de (hoge) verwachtingen heeft voldaan. We proberen dat ongemak zo goed als mogelijk te verhelpen. Wat de opmerking betreft van een "strakke zit", wist de leverancier ons nog te vertellen dat het zonder meer aan te nemen is dat die strakheid na enkele fietstochten en

wasbeurten wat gaat afnemen. Het onderhoud van de spullen behoeft weinig aandacht; nauwelijks wasmiddel gebruiken en niet warmer dan 30 graden wassen! We hopen dat we de komende vier jaar goed voor de dag kunnen blijven komen.

2006 zal ook het jaar zijn dat onze vereniging haar 25 jarig bestaan gaat vieren. Mensen van het eerste uur zijn heden ten dage nog steeds lid en het gemiddelde lidmaatschap neemt jaarlijks toe. Dat is toch een teken dat de wekelijkse ontspanning nog steeds als positief wordt ervaren. Mede dat is reden dat we op enig moment met ons allen zullen stilstaan bij deze mijlpaal en ons daarbij kunnen uitspreken over de komende 25 jaar. Ook voor dit item zijn jullie suggesties van harte welkom.

Rest mij nog alle leden te bedanken, die op enige wijze jaarlijks zorgen voor het reilen en zeilen binnen onze vereniging, en alle overige leden Fijne Feestdagen toe te wensen en tot ziens op dinsdag 27 december voor onze jaarvergadering in de Harmoniezaal.

Prettige Kerstdagen en een gelukkig nieuwjaar



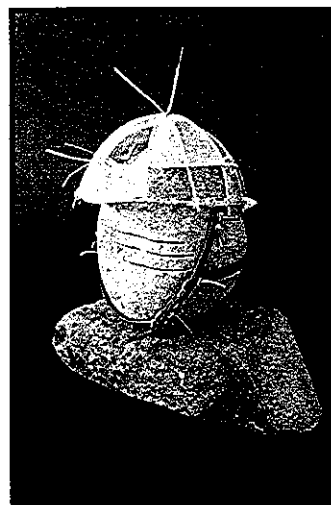
HELMEN NICO THEVISSEN

Beste Charles,

ik heb gehoord dat jij nog een oud type helm zoekt. Ik heb eens voor je op het internet gekeken. Er zijn er wel te krijgen van het type met de leren bandjes.

Helaas zijn die wat duurder omdat er dan een bandje met sluiting aan zit die alleen de verpleging open kan maken. Ze worden nu butsmuts genoemd en vallen onder de medische verstrekking van de zorgverzekeraars.

Er zijn ook alternatieven. Zie het model hiernaast. Dit is er een van de versie waar je in moet geloven.



Zen Bicycle Helmet

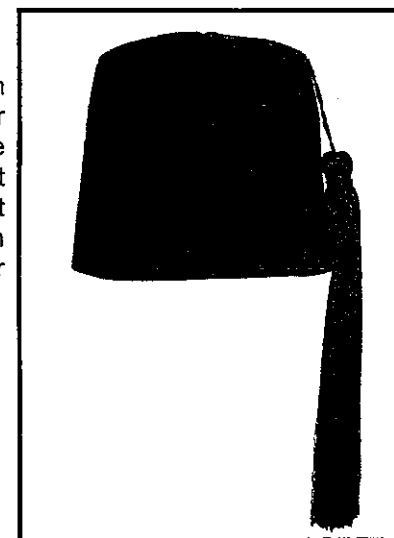
1986

rock, paper, wood, leather

24" x 10" x 20"

Hieronder nog eentje van de versie waar je in moet geloven maar dan voor een ander geloof. Het is wel een heel sociale helm. Je mede fietsers kunnen uit de plaats waar het kwastje hangt opmaken hoe ze het beste uit de wind kunnen gaan zitten. De binnenvoering is van wol en dat is wel effe lekker warm in de winter.

Wool Turkish Morocco Fez Hat 89.99 USD.



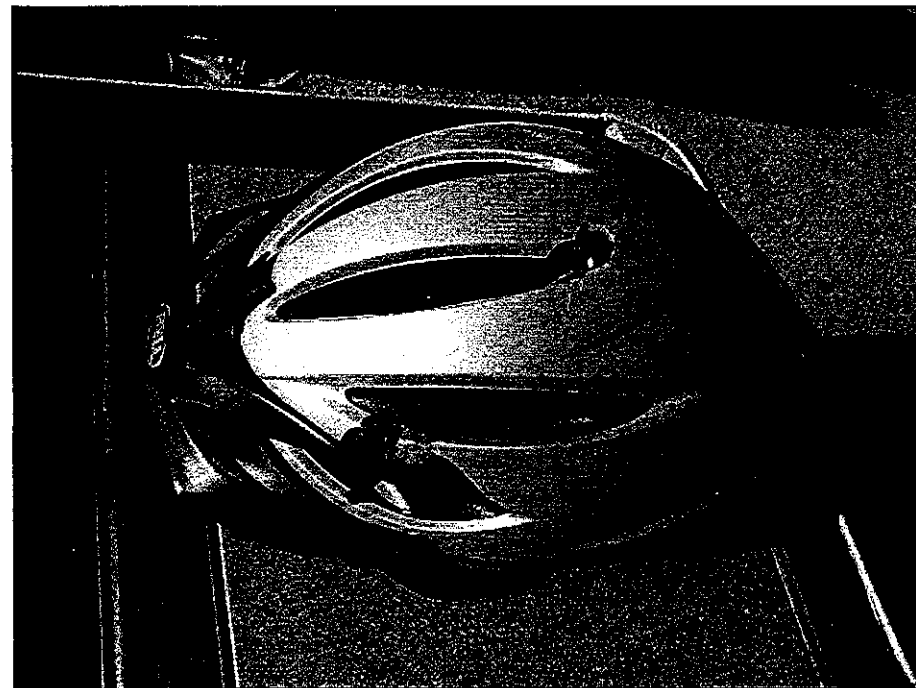
Hieronder zie je dat je niet de enige blinde bent die aan het zoeken is. Die hieronder is al sinds maart aan het zoeken en heeft nog 0 respons.

Gezocht	oude fietshelm/petje, leer of kunststof
Omschrijving	Misschien heeft u er nog eentje op zolder liggen: zo'n oude fietshelm of petje, die bestaat uit leren of kunststof banen over het hoofd, een open petje zeg maar. Ze zijn niet meer goedgekeurd voor wielervedstrijden, maar u zou mij er dol gelukkig meemaken. 06 526 34 335
Prijs	-
Bekeken	42 keer
Datum plaatsing	25-3-2005 om 19:50

Adverteerder		
Naam	Elisa .	
Woonplaats	Den Haag	Bekijk feedback (0) Geef feedback
Provincie	Zuid-Holland	
Telefoonnummer		
Opties	Alle advertenties van deze gebruiker bekijken E-mail sturen	

Bieden		
Bod	Bieder	Datum
Er is nog geen bod uitgebracht		

Om je nog even uit de droom te helpen. Het waren aardig uitzierende dingen die oude helmpjes. Ze gaven een gevoel van veiligheid omdat men niet beter wist en had. Onder een helm met een echte beschadiging. Niet te veel voor de helm, wel genoeg voor een hoofd.



Je hebt, door het op te nemen tegen die hamer, laten zien dat je een harde kop hebt. Dat je hardleers bent en blijft zoeken naar een versie van leer is nu ook wel duidelijk. Het is waarschijnlijk nu in 2005 het beste om het gevoel even uit te schakelen en de evolutie van de techniek te volgen. Het wordt er niet leuker op maar wel beter.

Voor vakmanschap en kwaliteit naar dé
tweewielerspecialist.



Jack Teuwen

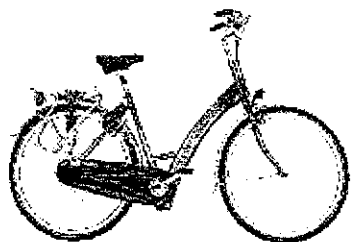
Hoofdstraat 4
6049 EB Herten
0475-316917

www.tweewielerservice.nl

Groot assortiment van kinderfietsen tot mountainbikes



Batavus, RIH, Gary Fisher, Trek, Loeki, Alpina



Sparta Ion

de
elektrische fiets
die meer kan

Alles voor op of rondom uw tweewieler



Voor fietsgemak en veiligheid
Agu, Nike, Lazer



COUPE DAME BLANCHE ROUTE WIM VAN DAAL

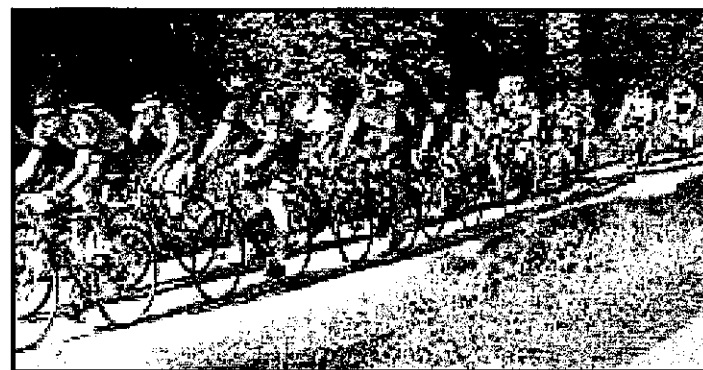
Zondag 4 september moest het gaan gebeuren. Zowel de Heren als de Dames vertrokken voor een zondags ritje. Maar dit keer was het ritje maar bijzaak. Het

ging om de "Coupe Dame Blanche" die de volhoudende fietsers na afloop van de rit van vandaag te wachten stond. Ik had de stoute schoenen vandaag aangetrokken, want hier moest ik bij zijn. Onder begeleiding van Motard Nico Thevissen en Fotograaf Piet Nelissen vlogen de



glooiende kilometers in het achtergebied van Sittard Geleen onder de wielen door. Wie gaf er nou iets om de heuvels. Het weer was prima, de steile helling van Schweikhuizen was slechts een kleine puist in de route, iedereen had maar

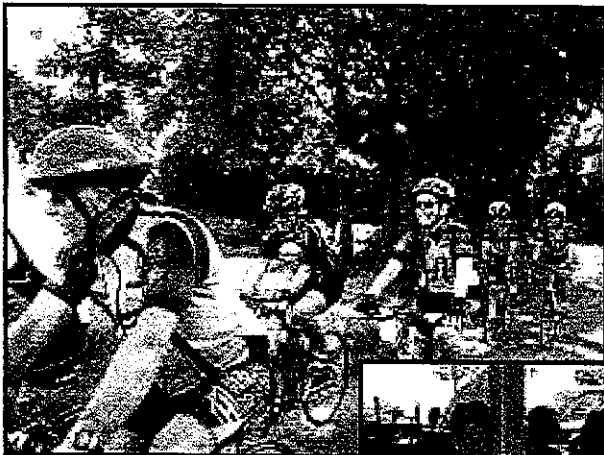
een doel: de Coupe. Toch nog oponthoud. Nico had de twee tochten dusdanig op elkaar afgestemd waren dat men elkaar zou treffen in Maria Hoop. De A-groep ging keurig in de wacht, maar sloeg snel weer



op hol toen bleek dat de dames de aanval op de "Coupes" had ingezet. De snelheidsnaald vloog naar de 40 km/uur, het kan toch niet gebeuren dat er geen

"Coup" meer te krijgen is! Toen we in Linne bij de Harmoniezaal arriveerden, zaten de D-groep fietsers al op het terras. Ontbreken van sportiviteit valt hen niet te verwijten, want er stonden enkel drankjes op de tafeltjes. Even helpje afdoen, fiets stallen en de aanval kan beginnen. Ik heb ze niet geteld, maar een

25-tal "Coupe Dame Blanches" zijn er gemaakt en uitgereikt, en allemaal waren ze tot de laatste ijs druppel op. Het bleef nog een hele tijd heel gezellig op het terras.



Het mag duidelijk zijn dat zo'n tocht niet elke zondag gaar slagen, maar een of twee keer per seizoen is een gezellig samenzijn toch van groot belang voor de eenheid in de groep, een soort teambuilding dus. Tot volgende keer.

Verjaardagskalender

Januari

16 Daamen, Hennie

Februari

04 Walschots, Pieter

11 Pernot, Dia

14 Slabbers, Martin

19 Hannen, Anne-Marie

25 Heel, Tom van

28 Joosten, Barbara

Maart

09 Pol, Geert van

21 Stevens, Bart

21 Wessels, mia

25 Lankvelt, Huub van

27 Lempens, Francis

30 Theunissen, Jac



DE ZUIDLIMBURG RONDRIT 2005

MARC MAESSEN

Zaterdag 13 augustus 2005, de dag dat de Lekke Tube de Zuid-Limburg rondrit gepland heeft. Vorig jaar werd deze tocht nog half juli in de zinderende hitte verreden, dit jaar is er bewolking bij het vertrek. Maar de vooruitzichten voor vandaag zijn veelbelovend na het vele kwakkelweer van deze zomer.

Vorig jaar kon ik me, als eerstejaars, absoluut geen voorstelling maken van deze 169-km-tocht met de vage omschrijving: *'De tocht voert over speciaal geselecteerde B-wegen. En natuurlijk worden ook de zware Limburgse heuvels opgezocht. Een tocht voor de klimliefhebber.'* Maar omdat deze tocht toch de koninginnerit uit ons programma bleek te zijn (op de verplaatsingstochten na), had ik er dit jaar voor gezorgd dat we in ieder geval voor deze zaterdag van onze vakantiebestemming terug zouden zijn.

Er verzamelt zich een elftal, al dan niet uitgeslapen, klimliefhebbers bij de Harmoniezaal: Martien, Tom, Chris, Arnold, Ad, Huub H., Rene, Harry, Hennie, Sjef, en ondergetekende. Klokslag 8 uur zet het peloton zich in gang richting zuiden. Ietwat wind tegen, maar dat mag de pret niet drukken.

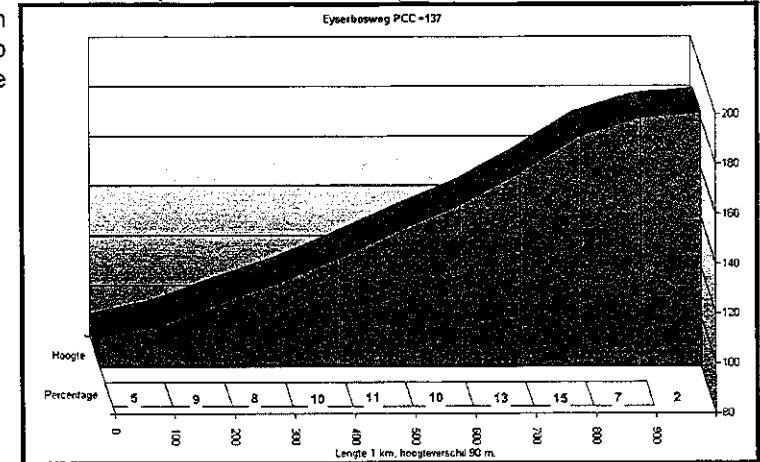
De Bergstrasse in Hillensberg, die we reeds eerder dit seizoen aandeden,



opent het klimwerk deze dag. Daarna komen voor mij wat onbekendere hellingen, zoals bijvoorbeeld de Vloedsgraaf in Nuth. Inmiddels is de bewolking volledig verdwenen en schijnt de zon volop. Via Klimmen en Ubachsberg, dalen we vanuit Trintelen in rap tempo via de Mingersborg (lengte 2100 m., gem. 5%) af naar Eys. Na tweemaal rechts gaan we de Eyserbosweg (1020 m., gem. 8,8%, max. 16,7%) omhoog. Een geluk dat ie vroeg in de rit zit en dat er niet veel autoverkeer is. Bij m'n eerdere Eyserbosweg-beklimmingen kon ik meestal net in het steile deel opzij

gaan voor auto's. Bovenop komen we weer op adem: dat was de eerste col van naam vandaag. Op richting de volgende!

Profiel Eyserbosweg



We rijden richting Wijlre en draaien vanuit Stokhem de Dodeman (690 m., gem. 11%, max. 14%) omhoog. Vorig jaar speerde ik meteen richting het bankje om vervolgens tot de ontdekking te komen dat er nog een stuk te gaan was. (Volgens mij heb ik Ad dit jaar hetzelfde zien overkomen.) Vandaar nu dus maar met de nodige reserve aan deze helling begonnen. Bovenop is het weer bijkomen, alvorens we naar Ingber rijden.

De Dodeman in Stokhem.

Hierna wordt ons klimwerk beloond met een lange en goed lopende afdaling richting Gulpen (ongeveer 3 km., tussen de 2,5 en 7 %). De Gulpenerberg

gaan we via de makkelijkste zijde omhoog, via de Koning van Spanje dus (1600 m., gem. 4%, max. 10%). Vanaf de top van de Gulpenerberg laat Martien zich in volle vaart uitdrijven naar het restaurant van vorig jaar in Partij. (Dit is de steilste kant van de Gulpenerberg: lengte 600 m., gem. 10%, max. 18%)

Maar helaas, de meesten vinden het nog te vroeg om te gaan ravitailleren. Enkele kilometers verder denkt de meerderheid daar alweer anders over, en laat zich verleiden door het terras in Mechelen. Café 't Pintje heeft onbegrijpelijk gesloten, maar bij de burens zijn we welkom. Onder een strak blauwe lucht genieten we op het zonovergoten terras van de vlaai en de koffie. Bij het vertrek van het terras moet Ad nog van binnenband verwisselen, maar dit blijkt achteraf de enige materiaalpech van de dag te zijn.

Hierna rijden we binnendoor van Mechelen naar Epen. De beroemde



10% voor de kiezen In Mheer....

ijskraam laten we links liggen. In het centrum van Epen draaien we naar links omhoog om via een klim naar de Eperheide (1400 m., gem. 5,5%) en een mooie afdaling van de Loorberg (1500 m., gem. 6%) naar Slenaken te gaan. Na Slenaken is er de mogelijkheid om de route af te korten, maar iedereen gaat voor de 10%-klim van Noorbeek naar Mheer, om vervolgens via Banholt naar Margraten te fietsen. De rijksweg steken we over bij de stoplichten. De hellingen volgen zich nu in een rap tempo op. Via de kern van Sibbe gaan we naar Valkenburg. Na de, door toeristen drukke, afdaling van de Daalhemmerweg (1500 m., gem. 4%, max. 6%) draaien we in het centrum tussen de terrassen naar links de Cauberg op (1000 m., gem. 8%, max. 11%).

Harry heeft zoveel snelheid ontwikkeld in de afdaling dat ie al enkele honderden meters is gevorderd op de Cauberg, op het moment dat wij 'm weer in het vizier krijgen. Aangekomen op de top van de Cauberg wordt druk vergaderd waar we het volgende terras gaan pakken. Na de afdaling van de Brakkeberg (600 m., gem. 11%, max. 14%) zitten de terrassen in Geulhem echter te vol, en besluiten we door te fietsen naar Schimmert. Via Houthem en de beklimming naar Groot Haasdal komen we in Schimmert aan op het terras dat we ook vorig jaar aandeden. Hier ging Nico toen nog naar de plaatselijke C1000, om de hele ploeg te voorzien van energie-drankjes voor de laatste kilometers naar huis. Sterke actie! Maar dit jaar laten we ons alle elf neerploffen en laten ons vollopen met cola en soep.

Na het vele terraswerk, het rusten op de toppen van de heuvels, besluit Huub de gemiddelde snelheid van vandaag toch maar op een aanvaardbaar peil te laten uitkomen: Van Schimmert tot in Linne bepaalt ie het tempo op kop van de groep. Met snelheden tot boven de 38 km/u vliegen we dan ook huiswaarts. Mijn eigen bijdrage hieraan is echter nihil: Meer dan aan het elastiek hangen, is er niet bij. Of het komt door het ontbreken van de energiedrankjes van Nico, of door het nauwelijks fietsen van de laatste 3/4 weken, daar ben ik nog steeds niet achter. Resultaat van de eindsprint naar huis is een daggemiddelde van 27, nog wat km/u.

In Linne ploffen we dan ook vermoeid neer op het zonnige terras. Weer kunnen we terugkijken op een geslaagde Zuid-Limburg rondrit. Wat mij betreft mogen er best meer tochten in het Zuid-Limburgse in het programma opgenomen worden!

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



OPKOMSTENKLASSEMENTEN

Voor wie het nog niet weet, de standen zijn op het internet te raadplegen via <http://groups.msn.com/DeLekkeTube>. Raadpleeg onze webmaster Hennie Daamen als je geen toegang kunt krijgen.

OPKOMSTENKLASSEMENT D-GROEP

Aantal verreden tochten : 27 Aantal kilometer : 1378.0
Aantal uitgevallen tochten : 4

Beloning : 24 - 27 Tochten (90%-100%) GOUD
 20 - 23 Tochten (75%- 90%) ZILVER
 16 - 19 Tochten (60%- 75%) BRONS

Plt	Lid	Naam	Tochten	Aant.Km	Beloning
1.	137	Peeters, wim	24	1218.0	Goud
2.	101	Wessels, mia	22	1163.0	Zilver
3.	153	Joosten, barbara	20	944.0	Zilver
4.	92	Heltzel, jac	19	1048.0	Brons
5.	104	Corbeij, marly	17	940.0	Brons
6.	119	Pol van, geert	16	783.0	Brons
7.	144	Hannen, anne-marie	10	504.5	
	155	Hendrikx, carla	10	469.5	
9.	188	Schmitz, marjo	6	265.5	
10.	186	Lempens, francis	2	110.0	
	187	Kersten, anemiek	2	94.0	
12.	158	Pernot, dia	0	0.0	

LEKKE BANDENKLASSEMENT D-GROEP

Aantal verreden tochten : 27 Aantal kilometer : 1378.0
Aantal uitgevallen tochten : 4

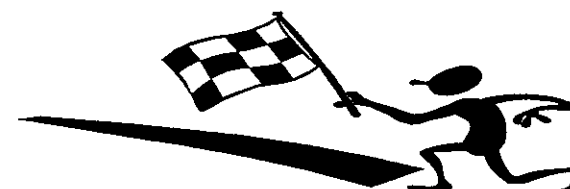
Pts	Lid	Naam	Lek.band	Tocht	Aant.Km
1.	92	Heltzel, jac	1	19	1048.0
	101	Wessels, mia	1	22	1163.0

OPKOMSTENKLASSEMENT A-GROEP

Aantal verreden tochten : 48 Aantal kilometer : 3711.2
Aantal uitgevallen tochten : 5

Beloning : 43 - 48 Tochten (90%-100%) GOUD
 36 - 42 Tochten (75%- 90%) ZILVER
 29 - 35 Tochten (60%- 75%) BRONS

Plt	Lid	Naam	Tochten	Aant.Km	Beloning
1.	21	Senssen, har	45	3432.2	Goud
2.	90	Daamen, hennie	44	3467.2	Goud
3.	75	Leenen, arnold	43	3309.2	Goud
4.	167	Slabbers, martien	42	3241.2	Zilver
5.	180	Maessen, marc	40	3134.2	Zilver
6.	183	Dam van, ad	39	3074.0	Zilver
7.	91	Ruyters, chris	38	2827.2	Zilver
8.	151	Kierkels, rene	37	2930.2	Zilver
9.	181	Muggleton, peter	34	2636.2	Brons
10.	77	Cuypers, harry	32	2390.2	Brons
11.	164	Heel van, tom	31	2552.2	Brons
12.	79	Corbeij, charles	29	2326.0	Brons
	182	Houben, huub	29	2288.2	Brons
14.	84	Bok, sjef	28	2478.0	
15.	87	Vrinzen, rob	25	1858.2	
	162	Thevissen, nico	25	1801.2	
17.	184	Lankvelt van, huub	24	1920.0	
18.	138	Theunissen, jac	23	1817.2	
	185	Walschots, pieter	23	1596.2	
20.	179	Cruchten van, michel	21	1613.0	
	152	Stevens, bart	21	1491.2	
22.	52	Smits, ge	17	1228.2	
23.	89	Leek van de, frits	11	677.2	
24.	159	Slabbers, peter	8	627.0	
25.	4	Daal van, wim	7	578.2	
	178	Scheepers, reinier	7	567.0	
27.	174	Decker, roger	2	108.0	
28.	26	Nelissen, piet	0	0.0	
	51	Dahmen, huub	0	0.0	



LEKKE BANDENKLASSEMENT A-GROEP

Aantal verreden tochten : 48 Aantal kilometer : 3711.2
 Aantal uitgevallen tochten : 5

Pts	Lid	Naam	Lek.band	Tocht	Aant.Km
1.	75	Leenen, arnold	3	43	3309.2
	21	Senssen, har	3	45	3432.2
3.	52	Smits, ge	2	17	1228.2
	184	Lankvelt van, huub	2	24	1920.0
	84	Bok, sjef	2	28	2478.0
	167	Slabbers, martien	2	42	3241.2
7.	159	Slabbers, peter	1	8	627.0
	152	Stevens, bart	1	21	1491.2
	138	Theunissen, jac	1	23	1817.2
	185	Walschots, pieter	1	23	1596.2
	79	Corbeij, charles	1	29	2326.0
	182	Houben, huub	1	29	2288.2
	164	Heel van, tom	1	31	2552.2
	77	Cuypers, harry	1	32	2390.2
	151	Kierkels, rene	1	37	2930.2
	183	Dam van, ad	1	39	3074.0
	90	Daamen, hennie	1	44	3467.2

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

EEUWIGE OPKOMSTENKLASSEMENT

Pts	Lid	Naam	A f	t/m	Tochten p.jaar	To- taal	
			2002	2003	2004	2005	
1.	21	Senssen, har	758	47	44	45	894
2.	4	Daal van, wim	589	28	13	7	637
3.	5	Daal van, jos	A 600	11	6	0	617
4.	90	Daamen, hennie	441	42	44	44	571
5.	75	Leenen, arnold	420	35	38	43	536
6.	91	Ruyters, chris	396	38	37	38	509
7.	92	Heltzel, jac	442	23	21	19	505
8.	26	Nelissen, piet	457	26	10	0	493
9.	77	Cuypers, harry	358	27	14	32	431
10.	84	Bok, sjef	318	20	29	28	395
11.	137	Peeters, wim	331	21	16	24	392
12.	138	Theunissen, jac	285	35	33	23	376
13.	79	Corbeij, charles	323	6	9	29	367
14.	41	Vossen, thei	A 332	21	13	0	366
15.	1	Vrinzen, erik	363	0	0	0	363
16.	87	Vrinzen, rob	271	37	29	25	362
17.	89	Leek van de, frits	315	15	17	11	358
18.	44	Hendrix, bert	A 343	0	-	-	343
19.	101	Wessels, mia	279	22	16	22	339
20.	151	Kierkels, rene	220	40	35	37	332
21.	51	Dahmen, huub	329	0	0	0	329
22.	24	Slabbers, math	A 323	-	-	-	323
23.	52	Smits, ge	263	11	19	17	310
24.	104	Corbeij, marly	238	21	22	17	298
25.	152	Stevens, bart	225	15	19	21	280
26.	23	Schlicher, bert	A 266	-	-	-	266
27.	119	Pol van, geert	198	23	19	16	256
28.	76	Cuypers, piet	A 255	-	-	-	255
29.	94	Houwen, martijn	A 253	0	0	-	253
30.	13	Schuren, harrie	A 248	2	0	-	250
31.	114	Peters, mia	A 206	22	21	0	249
32.	48	Beyers, wil	A 239	-	-	-	239
33.	14	Schuren, chris	A 221	0	1	-	222
34.	64	Helwegen, huub	202	0	0	0	202
35.	125	Hamers, rene	A 198	-	-	-	198
36.	69	Helwegen, dre	A 191	-	-	-	191
37.	164	Heel van, tom	82	35	38	31	186
38.	167	Slabbers, martien	60	37	44	42	183
39.	109	Janssen, mia	A 182	-	-	-	182
40.	71	Venne van de, har	A 179	-	-	-	179
41.	144	Hannen, anne-marie	129	20	16	10	175
42.	113	Hendrix, sandra	A 172	0	-	-	172
43.	153	Joosten, barbara	94	19	22	20	155
44.	22	Daal van, Rob	A 144	-	-	-	144
	60	Wolters, pierre	A 144	-	-	-	144
46.	65	Valkenburg, Tim	A 141	-	-	-	141
47.	81	Hulsbosch, sjra	A 135	-	-	-	135
48.	140	Cox, david	A 130	-	-	-	130
	159	Slabbers, peter	93	16	13	8	130
50.	85	Hansen, Wiel	A 124	-	-	-	124

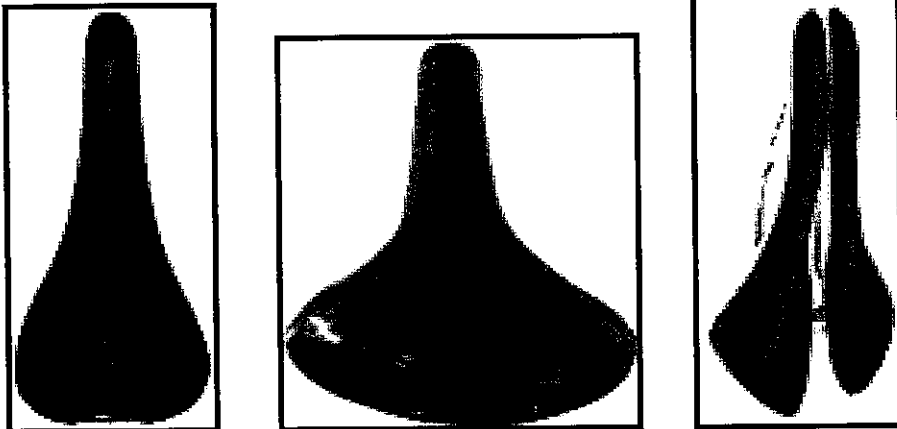
Pts	Lid	Naam	A	t/m	Tochten	p.jaar	To-	
			f	2002	2003	2004	2005	taal
51.	88	Hilgers, robert	A	114	-	-	-	114
	162	Thevissen, nico		55	17	17	25	114
53.	98	Smeets, Ron	A	113	-	-	-	113
54.	103	Sampers, christien	A	104	-	-	-	104
55.	155	Hendrikkx, carla		58	12	18	10	98
56.	30	Boots, Hans	A	91	-	-	-	91
	161	Hendriks, ans	A	71	14	6	0	91
58.	145	Sniedt, wiel	A	89	-	-	-	89
	163	Goedbloedt, sef	A	89	0	0	-	89
60.	102	Verhulst, annie	A	87	-	-	-	87
61.	169	Peters, broer	A	41	25	20	0	86
62.	95	Hulsbosch, Sjaak	A	79	-	-	-	79
63.	86	Hannen, jan	A	77	-	-	-	77
64.	180	Maessen, marc	*	*	35	40	-	75
65.	106	Dam van-jegen, kitty	A	73	-	-	-	73
66.	35	Schoote van, Roger	A	70	-	-	-	70
	61	Vocking, Gustaaf	A	70	-	-	-	70
	96	Hannen, paul	A	70	0	0	-	70
69.	56	Wolters, Paul	A	69	-	-	-	69
70.	72	Stapper, maurice	A	65	0	0	-	65
71.	165	Steins, jos	A	44	20	0	-	64
72.	82	Mols, Cees	A	60	-	-	-	60
	136	Mooren, jan	A	60	-	-	-	60
	143	Cuypers, pedro	A	60	-	-	-	60
75.	46	Smeets, Ron	A	55	-	-	-	55
	181	Muggleton, peter	*	*	21	34	-	55
77.	118	Theunissen, Marjan	A	54	-	-	-	54
78.	100	Hovens, desiree	A	50	-	-	-	50
	168	Wessels, theo	A	34	13	3	0	50
80.	80	Beunen, arjan	A	48	-	-	-	48
	122	Dillen van, ronald	A	48	-	-	-	48
82.	171	Louisse, peter	A	31	15	0	-	46
83.	73	Meuwissen, Johan	A	45	-	-	-	45
84.	59	Verheijden, frien		44	0	0	0	44
85.	55	Theelen, bert		43	0	0	0	43
	147	Straetemans, margriet	A	43	-	-	-	43
87.	141	Coumans, jan	A	42	-	-	-	42
	170	Naus, fer	A	29	13	0	-	42
89.	148	Janssen, jan	A	41	-	-	-	41
90.	182	Houben, huub	*	*	11	29	40	40
91.	183	Dam van, ad	*	*	*	39	39	39
92.	150	Jennissen, claudia	A	37	-	-	-	37
	160	Schuren, geert	A	33	4	0	-	37
	179	Cruchten van, michel	*	*	16	21	37	37
95.	54	Tellers, Jack	A	36	-	-	-	36
	93	Peeters, Pieter	A	36	-	-	-	36
	107	Nelissen, Clarina	A	36	-	-	-	36
	133	Creemers, wim	A	36	-	-	-	36
	174	Decker, roger		26	4	4	2	36
100.	173	Boeren, frank	A	28	7	0	-	35
101.	49	Heijnen, Jack	A	34	-	-	-	34

Pts	Lid	Naam	A	t/m	Tochten	p.jaar	To-	
			f	2002	2003	2004	2005	taal
	172	Hansen, dorien	A	34	0	0	-	34
103.	135	Meels, roger	A	33	-	-	-	33
104.	134	Kemmeren, marc	A	32	-	-	-	32
105.	156	Vlodrop van, lies	A	30	-	-	-	30
	178	Scheepers, reinier	*	*	11	12	7	30
107.	70	Hanssen, Geert	A	28	-	-	-	28
	142	Houben, roger	A	28	-	-	-	28
109.	116	Dalemans, Har	A	27	-	-	-	27
110.	53	Eijssen, marcel	A	26	-	-	-	26
111.	36	Rulkens, Frank	A	25	-	-	-	25
	111	Houben, marlie	A	25	-	-	-	25
113.	29	Peeters, Pieter	A	24	-	-	-	24
	184	Lankvelt van, huub	*	*	*	*	24	24
115.	185	Walschots, pieter	*	*	*	*	23	23
116.	175	Goedbloedt, mike	A	21	0	0	-	21
117.	154	Decker, roger	A	20	-	-	-	20
	158	Pernot, dia		16	0	4	0	20
	176	Albertson, roy	A	20	0	-	-	20
120.	34	Montfort van, don	A	17	-	-	-	17
	39	Welters, Carlo	A	17	-	-	-	17
	63	Dings, Mart	A	17	-	-	-	17
	124	Tiel, pascal	A	17	-	-	-	17
124.	33	Eijssen, Guus	A	16	-	-	-	16
	108	Slangen-in't Groen, Cocky	A	16	-	-	-	16
126.	66	Valkenburg, Elbert	A	15	-	-	-	15
127.	67	Bevers, Nico	A	14	-	-	-	14
	78	Creemers, Jos	A	14	-	-	-	14
	139	Beurskens, har	A	14	-	-	-	14
	146	Verstappen, carola	A	14	-	-	-	14
131.	123	Kikken, gerard	A	13	-	-	-	13
132.	45	Heuts, Pierre	A	12	-	-	-	12
133.	99	Mols-de Jongh, Henny	A	11	-	-	-	11
	157	Gotzen, els	A	11	-	-	-	11
	177	Pijnenburg, femke	A	*	2	9	0	11
136.	68	Hendrix, Jan	A	10	-	-	-	10
137.	120	Hensgens, Seppo	A	9	-	-	-	9
	166	Engels, sef	A	9	0	0	0	9
139.	112	Temme-Coenen, Truus	A	7	-	-	-	7
	115	Schoof, Hartmut	A	7	-	-	-	7
141.	38	Loo van der, Ruud	A	6	-	-	-	6
	57	Jonker, Arjan	A	6	-	-	-	6
	74	Melick van, Patrick	A	6	-	-	-	6
	83	Creemers, Marco	A	6	-	-	-	6
	105	Schoof, Francis	A	6	-	-	-	6
	110	Wolters, Agnes	A	6	-	-	-	6
	188	Schmitz, marjo	*	*	*	*	6	6
148.	97	Hannen, Frank	A	5	-	-	-	5
149.	62	Engelen, Huub	A	4	-	-	-	4
	121	Vilters, Peter	A	4	-	-	-	4
151.	149	Pol van, hennie	A	3	-	-	-	3
152.	58	Lebesque, Geert-Jan	A	2	-	-	-	2
	186	Lempens, francis	*	*	*	*	2	2
	187	Kersten, anemiek	*	*	*	*	2	2

“ZIT” POSITIE TOM VAN HEEL

Als ik dit artikel schrijf is het half september. De dagen worden weer korter. Nog enkele weken en het seizoen voor de racefiets zit erop. Voor mij en gelukkig velen met mij reden om van fietspaardje te veranderen. De mountainbike wordt weer van stal gehaald. Ieder jaar heb ik bij de wisseling het gevoel dat ik toch anders op dit racekarretje zit. Is mijn zitpositie wel goed?

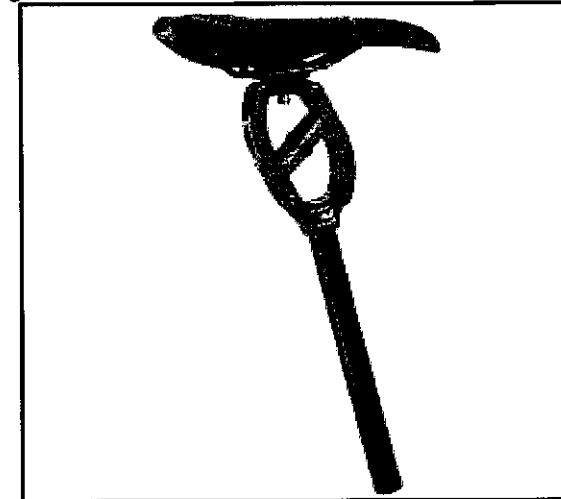
Ik heb er de literatuur maar eens op nageslagen. De gevonden informatie – in feite een interessante algemene leidraad – over de juiste zithouding voor de mountainbike wil ik jullie niet onthouden. Houd voor de zithoogte de formule aan die ook voor racefietsen wordt gebruikt: binnenbeenlengte (gemeten op blote voeten) x 1,08. De zithoogte is de afstand tussen hart pedaal en bovenkant zadel gemeten langs de zitbuis. Een iets hogere zit is aangenamer bij het klimmen en een lagere zit spreekt krachtrijders en sprinters vaak aan. Maar het is ook wat je gewend bent.



In technisch terrein is het aan te bevelen het zadel 2-3 centimeter lager te zetten voor meer bewegingsvrijheid. Een zadelpen moet ongeveer 25 centimeter plus of min 3 centimeter uit het frame steken. Met de stuurpen en het zadel pas je nu je zithouding aan. Er zijn twee versies te koop. Met de kop in het verlengde van de pen kom je verder naar voren te zitten. Met klimmen zou dit voordelen opleveren. De kop naar achteren wordt geprefereerd door mountainbikers die ook veel op de racefiets zitten. Vaak klimmen die staande.

Met stuur en stuurpen bepaal je vervolgens hoe je precies komt te zitten. Om het stuurgedrag neutraal te houden is er normaliter sprake van een 10 tot 12 centimeter lange stuurpen.

Een indicatie voor een korte of lange zit is de onderarm-truc. Zet je elleboog tegen de punt van je zadel en tel hoeveel vingers tussen je gestrekte hand en het stuur passen. Een vinger betekent een rechtop-houding, vier vingers is sportief. Meer dan vier vingers is alleen voor wedstrijddrijders. Zit je rechtop dan heb je veel controle en zekerheid. Het kost wel wat snelheid maar is ideaal om langer in het zadel te zitten.



Een advies dat tenslotte nog gegeven wordt is om bij korte ritten het stuur iets hoger te zetten en bij een lange zit wat dieper. Dit kan met vulbussen of met een vlakke of juist omhoog wijzende stuurpen. Een gebogen stuur helpt ook om hoger te zitten.

En wat leverde op basis van vorengenoemde leidraad het nameten van mijn mountainbike op? De zithouding kan een ietsje hoger en de zit is zeker niet rechtop maar ook niet extreem racy (diep en voorover). Gezien de lengte van de ritten die ik van plan ben te rijden, zie ik vooralsnog geen reden behalve een verhoging van de zithouding met 1 centimeter, de zit aan te passen.

Misschien eens aardig voor jezelf ook eens de test te doen. Ik ben benieuwd naar jullie conclusies. Fiets ze ook in de wat onaangenamere weerperiode.

Peter Dahmen Cycling **Montag gesloten**
 Kijkweg Noord 61 1330 - 1400
 4971 XT Swolgen de / nr 1330 - 1400
 0475 - 505 188 1330 - 1400
 1000 - 1400

Peter Dahmen Cycling
Two Wheels Unlimited

Have a break...

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 Shirmano Casual.

Schoenen van Shimano en Sidi, brillen van Oakley, Briko 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 !

BIKE GENERATOR

PROFIEL

PRODUCTEN

OCCASIONS

WERKPLAATS

FIETS VAKANTIES

AANBIEDINGEN

WINKELWAGEN

VERRASENDE SEIZOENAFSLUITING 2005 NICO THEVISSEN

Het seizoen 2005 is afgesloten met een mooie en zeker vermeldenswaardige rit op zondag 2 oktober. De opkomst was redelijk, helaas waren alleen Marjo en Barbara verschenen zodat er samen met Wim slechts 3 leden van de D groep waren. Aangevuld met Nico ging er uiteindelijk een 4 tal op pad. Ter



hoogte van Brachtbeek haalde de A-ploeg het groepje in en werd er door de dames aangepikt. De dames wilden eens kijken of ze met de heren mee konden. Na kort overleg met de kop rijders Har en Hennie, werd besloten dat de dames vandaag in de Herenploeg gehandhaafd werden.

De rit vervolgde over de Maasbrug richting Grathem. Het verliep prima, de dames hingen er netjes aan. Halverwege de rit viel er een gaatje dat niet te dichten bleek. Har

Sensen ging het voren even melden en kort daarna zat de groep weer bij elkaar. Niet lang daarna ging de snelheid er voor de eerste keer uit om de druk van het ventiel te laten. Dat kwam dus op een gunstig moment. De dames werden in de groep naar voren geschoven en onder een lekker zonnetje ging de rit verder. De laatste 35



Km werd de snelheid voorop bepaald door Tom en Rene. Vakkundig werd er op de wind en bochten gelet.

Zonder problemen waren er plekken waar zelfs 35 op de teller kwam.

Tegen de Maasbrug op, werd een steigerung gedaan zodat er nog effe flink gekoerst kon worden. Direct achter de rotonde in Maasbracht zat de hele groep weer bij elkaar. In de Harmonie was het bij aankomst lekker warm, er werden wat tafels bij elkaar gezet. In een gezellig sfeertje werd de vlaai met of zonder genuttigd en werden er nog wat fiets herinneringen van het afgelopen seizoen opgehaald. Je mag stellen dat de Lekke Tube Linne een waardige afsluiting van het seizoen heeft gereden, dames en heren samen.

Het seizoen 2005 en de afsluiting is iets om met plezier aan terug te denken!

Voor Race & ATB *Sjef Kisters*



RUBINO
wielershop

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@onsnet.nu
WWW.RUBINO.NL

De Wielershop voor Nuenen en omgeving!

FRIESE ELFSTEDEN RIJWIELTOCHT VAN HET INTERNET GEPLUKT

Op Pinkstermaandag 2005 liep om kwart voor 5 de wekker af in ons vakantiepark in Drenthe, waar ik samen met mijn vrouw een paar dagen verbleef. Na een stevig ontbijt vertrok ik richting Bolsward, waar ik om 7.32 uur mocht starten. Er is geen start uit een kooi zoals bij het schaatsen, maar er wordt gestart van 5.00 tot 8.12 uur, in 25 groepen van 600 fietsers. Er wordt gestreefd naar een gelijkmatig tempo, ongeveer 25 km per uur. Wie te hard gaat krijgt straf.

Op enkele plaatsen moeten te snelle rijders wachten tot zij weer verder mogen. Vanuit Bolsward ging de tocht naar Harlingen en via Franeker en Holwerd naar Dokkum, waar op de markt de eerste tijdcontrole was. Hier werden we met muziek verwelkomd. De fietser heerst deze dag. Rijen auto's moesten overal wachten tot we voorbij waren. Vanuit Dokkum gingen we via Bartlehiem, zonder het beroemde bruggetje te hebben gezien, naar Leeuwarden, en daarna voor de eerste keer naar Bolsward, waar de 2^e

Medische sportbegeleiding Herten



- Sport-/ ontspanningsmassage
- Tapen / 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

tijdcontrole was. We hadden er toen al 143 km opzitten.

Als beloning kregen we hier een heerlijke beker groentesoep met extra veel zout, om de gevolgen van het zweten te compenseren. Het weer viel in dit eerste gedeelte mee. We hadden de wind in de rug, wat het allemaal wel gemakkelijk maakte. Na het eten van de soep gingen we verder richting zuidwesthoek van Friesland, hier kregen we last van motregen. Na Sneek ging het richting IJlst, hier moesten we voor de brug wachten, de bootjes gingen voor. Verder hadden wij als fietsers overal voorrang. Tussen Sloten en Oudemirdum ging de motregen over in regen en de wind kregen we ook steeds meer tegen, wat het zwaar maakte.

In Stavoren kregen we een beker drinkyoghurt en was er weer een tijdcontrole. Ook nog even gezwaaid naar het vrouwtje van Stavoren. Nu moesten we met de wind vol tegen richting Hindelopen, maar met een beetje wegkruipen in een groep, lukte dit vrij aardig. Op de klanken van 'het kleine café aan de haven' moesten we te voet door de nauwe straatjes van Hindelopen. Het schaatsmuseum heb ik nu niet bezocht natuurlijk. Na de stempelpost kregen we hier een mini rolletje King. De laatste 20 km. moesten de reserves nog worden aangesproken, die gelukkig door de vele aanmoedigingen onderweg, nog aanwezig waren. Via Workum reden we langs Parrega naar Bolsward om te finishen.

Om 18.10 uur kreeg ik nat en bibberend van de kou mijn laatste stempel en herinnering. In de auto heb ik de verwarming flink hoog gezet, zodat ik en beetje ontdooide. Op weg terug naar het park kwam ik bij het knooppunt Joure in een file terecht, zodoende was ik nog laat (21.00 uur) bij mijn vrouw die een heerlijke pan bami had klaargemaakt. Na een lekker warm bad ben ik toen lekker in mijn mandje gaan liggen.

Ps. Ook zin gekregen, <http://www.11steden.nl/index.asp>



Zalencentrum | Restaurant | Grand Café | Catering | Partycenter | Vergaderruimtes



“DE HARMONIE”

Gastvrijheid voor een betaalbare prijs

Ons restaurant is geopend:
woensdag t/m zaterdag van 17.00u. - 22.00u.
en zon- en feestdagen van 11.30u. - 22.00u.

Reserveren mogelijk
Groepen vanaf 40 personen kunnen gebruik maken van een aparte zaal.
Menusuggesties en prijzen op aanvraag verkrijgbaar.

Geschenktip  € Dinercheque

Grotestraat 9 | Tinne | Tel 0475 461676 | Fax 0475 436039
www.zalencentrumdeharmonie.nl
info@zalencentrumdeharmonie.nl

2003 1-5001 8