’t BINNENBLAAD

Bestuur:

Huub van Lankvelt
Sjef Bok
Ad van Dam
Marc Maessen
Hennie Daamen

Redactie:

René Kierkels
Huub Houben

Route commissie:

Hennie Daamen
Huub Houben

Correspondenten:

Arnold Leenen
Tom van Heel
Martien Slabbers
Jack Theunissen

Verschijningsdata in 2009:

Nummer 1	mei 2009	algemeen, opening seizoen, ritten
Nummer 2	oktober 2009	afsluiting 2009

Internet:

www.delekketube.multiply.com

Hoofdsponsoren:

Zalencentrum de Harmonie
tel 0475-461676
www.zalencentrumdeharmonie.nl

Hansen dranken
tel 0475-465300
www.hansendranken.nl

Peter Dahmen cycling
tel 0475 505489
www.dahmencycling.nl

HANSEN DRANKEN BV

VOORWOORD

Geachte leden,

Het is nu het tweede jaar dat ik het voorwoord mag schrijven voor De Lekke Tube. Zoals bekend is de samenstelling van het bestuur sinds de laatste jaarvergadering enigszins veranderd. Ad van Dam heeft per 1 januari de rol van penningmeester overgenomen van Karel van Montfort. Bij deze wil ik Karel nogmaals bedanken voor zijn precieze weergave van onze financiën en voor het feit dat hij in 2007 betalingen via zijn eigen conto uitvoerde.
Het fietsseizoen is inmiddels al ruim 1 maand oud en het is mooi om te zien dat de opkomst zeer goed is. Tevens hebben we 5 nieuwe leden mogen begroeten. Klasse. Vanwege de grote opkomst van de A-groep voel ik me genoodzaakt om jullie te wijzen naar onze site, hoofdstuk info en dan met name naar het gestelde bij de tien geboden, het huishoudelijk reglement en de gedragsregels. Zie link http://delekketube.multiply.com/journal/item/8.
Voor de veiligheid en eensgezindheid lijkt me dit een aanrader.

Het fietsprogramma is weer zoals gebruikelijk door Huub en Hennie in elkaar gezet.
Het ziet er weer mooi uit en het beloven weer mooie tochten te worden. Tot dusverre zijn in ieder geval de weergoden ons goed gezind geweest.
Vanuit het D-team is gevraagd om op basis van een enquête te peilen of er interesse is voor een andere fietsavond. Uit de antwoorden van de D-leden bleek dat hun voorkeur uitging naar de woensdag- of donderdagavond. Daar zat weinig verschil tussen. Op basis hiervan en vanwege het feit dat dan ook A-leden mee kunnen fietsen (dat was ook het verzoek gedurende de laatste jaren) heeft het bestuur gekozen om de donderdagavond te continueren als fietsavond voor de D-groep. Op het einde van het seizoen zal de opkomst geëvalueerd worden en zal met name gekeken worden naar de opkomst van de personen met een voorkeur voor de donderdagavond. Dat kan dus tot een heroverweging leiden.
‘t Binnenblaad heeft een nieuw redactielid. Nico Thevissen heeft de laatste jaren nadrukkelijk zijn stempel gedrukt op ons blad, waarvoor uiteraard grote dank. Zijn rol wordt nu overgenomen door Huub Houden, die we overigens in juli hopen terug te zien binnen het peloton. Het streven is dat ’t Binnenblaad dit jaar 2 keer wordt uitgebracht.
Dit jaar zal tevens in het teken staan van het zoeken naar sponsors. In 2010 loop nl. het sponsorcontract af. Het bestuur zal binnenkort de eerste

gesprekken voeren met de huidige sponsoren. Hierover worden jullie nog geïnformeerd. Mocht het niet lukken met de bestaande sponsoren, dan zullen we uiteraard (samen met jullie) op zoek gaan naar nieuwe sponsoren.
Suggesties en actieve bijdrages in deze zijn dus welkom.

Tot slot wil ik, ook namens de andere bestuursleden, jullie een veilig, mooi en aangenaam fietsjaar toewensen onder het motto ‘samen uit, samen thuis’.

Met vriendelijke groet,

Huub van Lankvelt.

ZALENCENTRUM "DE HARMONIE"

Grotestraat 9
6067 BP Linne
Telefoon: 0475 461676
Telefax: 0475 436039

Email: info@zalencentrumdeharmonie.nl

Web: www.zalencentrumdeharmonie.nl

Naam: Marc Maessen
Geboorteplaats: Montfort
Leeftijd: 37
Lengte: 1,86
Gewicht: 75 kg
Schoenmaat: 45
Burgerlijke staat: Samenwonend met Manon, vader van Tijn en Laure.
Opleiding: Bedrijfseconomie.
Beroep: Hoofd Administratie bij Shoetime Retail BV, een filiaalbedrijf in schoenen met momenteel 50 vestigingen.
Dus dames, voor het meest uitgebreide aanbod van het merk Tamaris, ga bijvoorbeeld eens kijken in onze Tamaris-store op de Bergstraat te Roermond. En voor dames-, heren- en kinderschoenen ga maar naar Shoetime in het Roercenter. Als deze reclame succesvol is, zien jullie me wel op een carbon-fiets verschijnen!
Dagelijkse werkzaamheden van mij als Hoofd Administratie zijn het leiding geven aan de afdeling administratie, automatisering, interne controle, salarisadministratie, maken periodieke en incidentele rapportages, etc.
Fiets: Vision Jewel uit 2005, Trek 6500 uit 2006.
Wat zou je aan je uiterlijk willen veranderen: Niks, laat dat maar aan Marijke Helwegen over.
Opvoeding: Gehad.
Ochtendhumeur: Nee.
Vereniging: Lekke Tube.
Wordt jouw sport serieus genomen?: Ja.
Andere sporten: Nee.
Leukste sport naast fietsen: Om zelf te beoefenen: skiën. Als kijksport: Formule 1 ten tijde van onze Jos.
Minst leuke sport: Hockey.
Sportief hoogtepunt: Marmotte 2007.
Dieptepunt: Meiboomzagen 2006, met een blessure midden in het fietsseizoen.

Favoriete sporter: Michael Schumacher, Erik Dekker.
Favoriete sportster: Leontien Zijlaard - van Moorsel, Marianne Vos.
Sportieve concurrenten: Heb ik niet.
Beste sportjournalist: Michiel Wuyts, Karl van Nieuwkerke.
Slechtste sportjournalist: Danny Nelissen, Maarten Ducrot.
Doping: Welke wielerprestatie blijkt zonder doping te zijn neergezet? De demarrages van Delgado, Pantani's klimwerk, de touroverwinning van Riis. En dichter bij huis, de bekentenissen van Peter Winnen, Marc Lotz, etc.
Hobby's: Fietsen, fotografie, op vakantie gaan, met name skiën.
Huisdieren: Geen.
Lievelingsgerecht: Pasta.
Drank: Cola.
Kleur: Blauw.
Tv-programma: De wereld draait door, Sportjournaal, Journaal, De avondetappe.
Radio: Radio3, Radio538, L1.
Lievelingsmuziek: Jansse Bagge, Rowwen Heze.
Laatst gekochte CD: Met carnaval de afscheidscd van de Patronaatsknöppele: Finish 2008.
Op welke muziek dans je stiekem voor de spiegel: ? Geen.
Waar kunnen ze je midden in de nacht voor wakker maken: Een vakantiereis.
Favoriete films: Coming to America met Eddy Murphey. En niet te vergeten de documentaire Roermondse Adel.
Favoriete acteur: Geen idee, ik ben geen filmliefhebber.
Favoriete actrice: Ook geen idee, ik ben nog steeds geen filmliefhebber.
Vakantieland: Frankrijk vanwege variatie in landschappen en bovendien bevalt het eten me daar prima.
Romantisch: Nee.
Beste karaktereigenschap: Laat anderen dat maar bepalen.
Slechtste karaktereigenschap: Eigenwijs.
Bang voor: Hongerklop.
Ligt wakker van: Niets, ik slaap altijd als een blok. Nou ja, met als uitzondering de nacht in Sneek voor de Fietselfstedentocht 2008: De mooie ruime kamer, waar we zelfs onze fietsen in kwijt konden, bleek te beschikken over wel heel dunne luidruchtige wanden in het drukke hotel. Degenen die wel sliepen binnen onze kamer, snurkten er flink op los. Verder konden de ramen niet open, was er geen ventilatie, vielen onze kamergenoten midden in de nacht binnen, etc.
Droomt vaak van: Een lange fietstocht dwars door Europa.
Waarover heb je je de laatste tijd geërgerd: Het slechte fietsweer, al komen we er met onze wekelijkse tochten nog redelijk goed vanaf.
Maakt zich ontzettend kwaad over: Afval dumpen in natuur.
Hekel aan: Arrogantie / Respectloos gedrag / Fietsketting schoonmaken.

Heeft respect voor: Iedereen die iets voor een ander over heeft.
Wie kan je niet uitstaan: Martijn Krabbé.
Welke gebeurtenis uit je leven zou je nog eens over willen doen: Geen. Laat mooie gebeurtenissen maar uniek blijven.
Welke zeker niet: Geen. Wat gebeurd is, is gebeurd.
Grootste fout in mijn leven: Te laat begonnen met wielrennen.
Ooit een prijs gewonnen: Nee, maandelijks betaal ik nog steeds aan de Staatsloterij.
Kunst: Het verzameld werk van zoon Tijn.
Welk nieuws van de afgelopen week bleef je het meeste bij: Dat percentage van 24/25 procent op onverharde weg in de Giro-rit naar de Kronplatz.
Wereldnieuws: Stijgende olieprijzen: mijn tank vullen kost al bijna 100 euro!
Tijdschriften: Fiets, Management Team.
Laatst gelezen boek: De Broncode van Eric Smit.
Welk boek las je in een ruk uit: De meeste wielerboeken: Die van Mart Smeets, die over Jan Ullrich / Lance Armstrong / Eddy Merckx / Leontien van Moorsel / Peter Winnen, etc.
Moet heel erg lachen om: Cabaret.
Politiek: Hoort erbij, al is het niet mijn hobby: Al die proefballonnetjes, al dat wisselende beleid, etc. Ik zie dagelijks wat dat voor een chaos teweeg brengt bij bijvoorbeeld gemeenten, UWV of belastingdienst.
Milieubewust: Ja, volgens mij wel.
Je bent een dag de baas van Nederland; wat zou je als eerste veranderen?: Inhaalverbod voor vrachtwagens invoeren.
Ik heb me voorgenomen om: De auto wat vaker te laten staan voor woon-werkverkeer.
Haalt neus op voor: voedingsgels, -suikers, -bars, -supplementen, etc.
Soms denk ik:

- Huub, kijk toch eens achterom.
- Waarom is de animo voor een feestavond zo ver te zoeken?
- Plaspauze of adempauze?

Uw eigen website online en deze zelf kunnen bijwerken?

Nu voor maar 20 euro per maand!

EPSYS

Connect your world!

Meer informatie:
http://www.epsys.nl

fit & fysio

VERANTWOORD BEWEGEN

www.fit-fysio.nl

Grotestraat 24 • 6067 BR Linne • tel. 0475 468494 • info@fit-fysio.nl
Aangesloten bij het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie

14 augustus 1982 DE MERGELLANDROUTE 190 km.

Zaterdagmorgen kwart voor acht : het kerkplein in Linne bruist van levendigheid. Vijfentwintig personen maken zich gereed voor de derde trimtocht dit jaar. Meteen ook de zwaarste. De Mergellandroute kent vele heuvels met als uitschieter de veraderlijke Huls die elk jaar weer als scherprechter optreedt. Degene die op zijn laatste krachten rijdt,gaat er hier zonder genade vanaf. Maar voordat het zover was, moesten de heren nog een lange weg afleggen. Een weg vol obstakels,dat zeker, maar voor een deelnemer die goed getraind hieraan begint,zeker geen onmogelijke opgave.Ondanks het vrij mooie weer,hadden we ook ditmaal veel pech. Piet Nelissen had een zware dag, getuige het feit dat hij later indommelde en dankzij de attente Jan gewekt werd, teneinde een bidon te vullen. Een pluimpje voor deze drie mannen,die schitterend werk verrichtten.Het was tien over acht ,toen de karavaan vertrok. Het was een kleurrijk geheel ,dat over Limburgs wegen koerste. Na een vlakke aanloop van ongeveer 54 km. maakten we een korte schranspauze.Diverse heren moesten ook nog enige liters bier kwijt van vrijdagavond. Na elf uur begon het echte werk .Oscar Aarts,een deelnemer uit Melick kwam meteen in moeilijkheden bij de eerste beklimming. Hij zou later nog enige tijd in de bus vertoeven,alvorens hij de laatste 50 km. weer meefietste. Natuurlijk waren er weer de heren die het eerste de heuvels wilden passeren, maar ons oog gaat meer uit naar diegenen,die op karakter deze zware opgave tot een goed einde brachten.Petje af voor Wim Evers ,die praktisch ongetraind aan de start verscheen.Desondanks reed hij deze dag op een meer dan voortreffelijke wijze mee.Op de hellingen draaide hij zijn eigen tempo en met succes.Het schakelen ging af en toe wat moeilijk.Soms hadden we het idee, dat Wim met de voeten schakelde in plaats van met de handen.Ook de jonge deelnemers mogen we niet uit het oog verliezen.Pieter Peeters,Erwin n.Buggenum,Guus Eyssen en Don v.Montfort,knapen die pas 16 jaar zijn, maakten een prima indruk.Zij waren's avonds nog fris en vrolijk.Het was jammer dat sommige coureurs de eerder gemaakte afspraken niet nakwamen om op elke heuvel te wachten.

Hierdoor reden een aantal jongens kilometers lang alleen en dat is beslist niet de bedoeling van zo'n tocht.Het lijkt een crime te worden,maar door een verkeerde afslag verloren we weer drie coureurs in Spaubeek.Gelukkig kwamen ze heelhuids thuis.Tussen Slenaken en Vaals hielden we de grote middagpauze.De heren hadden de smaak goed te pakken,want ze zaten behoorlijk te bunkeren. De wespen hielden er ook nog een flinke maaltijd aan over.Pechvogel vandaag was Harm Lammers , die eerst onfortuinlijk lek reed en kort daarna een defect kreeg aan het achterwiel.Hij miste daardoor helaas de zware heuvels tussen Epen en Slenaken.Piet deed zijn uiterste best het mankement te verhelpen,maar ja, als de spaken van een andere maat zijn,dan begin je niet veel.Het zag ernaar uit ,dat Harm tot in Linne toeschouwer zou blijven.Gelukkig kreeg Chris Schuren een positieve inval. Hij herinnerde zich,dat hij ook spaken had meegenomen en het was voor eenieder een grote opluchting,dat ze pasten.Harm kon zijn weg weer vervolgen.Jos en Piet hebben hoogstwaarschijnlijk enkele mooie acties vereeuwigd.Vooral op de Fromberg waren de opnames schitterend.Prachtige natuur,mooi weer en een stelletje zwoegers die toch nog de kracht hadden om even een mcleans-glimlach naar voren te toveren.Of het gelukt is,wie zal het zeggen? De terugreis verliep goed georganiseerd en voorspoedig.Het tempo lag niet te hoog en om tien voor zes arriveerde de karavaan op het Kerkplein in Linne. De drie deelnemers,die we verloren hadden,waren reeds in de gelegenheid geweest om te ervaren dat Jan van Col prima gekoeld bier heeft. Nadat enkele jongens nog een pilsje hadden genuttigd, was om half zeven het Kerkplein weer rustig.

Naam: Ad van Dam
Geboorteplaats: Heel
Leeftijd: 54 jaar
Lengte: 178
Gewicht: 80 kg
Schoenmaat: 44
Burgerlijke staat: Gehuwd, drie kinderen.
Opleiding: HBO.
Beroep: Manager Finance & Control.
Wat zou je aan je uiterlijk willen veranderen: Minder grijs en kaal op hoofd.
Opvoeding: Arbeidersmilieu.
Ochtendhumeur: N.v.t.
Vereniging: De Lekke Tube.
Wordt jouw sport serieus genomen?: Ja hoor.
Andere sporten: Fitness / spinning.
Leukste sport naast fietsen: Badminton.
Minst leuke sport: Vissen.
Sportief hoogtepunt: Voetbalkampioenschap Heel 2.
Dieptepunt: Linkerbeen uit kom bij voetbaltraining.
Favoriete sporter: Lance Amstrong.
Favoriete sportster: Marianne Timmer.
Sportieve concurrenten: Arnold Leenen en Martin Slabbers.
Beste sportjournalist: Olav Mol.
Slechtste sportjournalist: Harry Vermeegen.
Doping: Druivensuiker.
Hobby's: Alfa Romeo 1:1 en 1:43, bromfiets Kreidler Florett en filatelie.
Huisdieren: 2 poezen.
Lievelingsgerecht: Chocoladevla met slagroom.
Drank: gintonic.
Kleur: geel.
Tv-programma: RTL Travel met Floortje Dessing.
Radio: Sky radio.
Lievelingsmuziek: Seventies.

Laatst gekochte CD: Hard Candy van Madonna.
Op welke muziek dans je stiekem voor de spiegel: WMCY .
Waar kunnen ze je midden in de nacht voor wakker maken: Nougat.
Favoriete films: Actie / thriller.
Favoriete acteur: Al Pacino.
Favoriete actrice: Sandra Bullock.
Vakantieland: Kreta.
Romantisch: Zelden.
Beste karaktereigenschap: Sociaal.
Slechtste karaktereigenschap: Eigenwijs.
Bang voor: Auto ongeluk.
Ligt wakker van: Overvloed aan werk / activiteiten.
Droomt vaak van: Vakanties.
Waarover heb je de laatste tijd geërgerd: Belastingdienst.
Maakt zich ontzettend kwaad over: Zinloos geweld / vernieling.
Hekel aan: Schelden.
Heeft respect voor: Mensen die geschiedenis schrijven.
Wie kan je niet uitstaan: Mensen die onredelijk zijn.
Welke gebeurtenis uit je leven zou je nog eens over willen doen: Huis bouwen.
Welke zeker niet: Auto ongeluk.
Grootste fout in mijn leven: Cobol opleiding.
Ooit een prijs gewonnen: ANWB prijsvraag.
Kunst: Abstract, Piet Mondriaan en Gerrit Rietveld.
Welk Nederlands nieuws van de afgelopen week bleef je het meeste bij: Puttense moordzaak.
Wereldnieuws: Slachtofferhulp in Birma.
Tijdschriften: Reizen, Autokampioen, Intermediair en Management Team.
Laatst gelezen boek: Nacht over Kabul, Nelofer Pazira.
Welk boek las je in een ruk uit: De Vliegeraar, Khaled Hosseini.
Moet heel erg lachen om: Van Kooten & de Bie.
Politiek: PvdA (penningmeester Afdeling Maasgouw).
Milieubewust: Behoorlijk.
Je bent een dag de baas van Nederland; wat zou je als eerste veranderen?: File probleem.
Ik heb me voorgenomen om: Meer te genieten van het leven.
Haalt neus op voor: Lever.
Soms denk ik: Zat ik maar in de Vut.

IN DE BEGIN JAREN VAN DE LEKKE TUBE

Uit welk jaar is deze foto?

Hoeveel personen op deze foto zijn nog steeds lid van lekke tube?

Antwoord sturen naar: redactie

AUTO.....AUTO..!!!!!!!

Hoe vaak hoort men die kreet niet (al dan niet lichtelijk in paniek) tijdens onze tochten. Meestal is er niets aan de hand en wordt gewoon doorgereden, maar toch ziet men ook vaak een enkeling verkrampen en naar de remmen grijpen. Het gevolg is dan dat de groep als een harmonica in elkaar schuift. Ineens wordt het dan stil, er klinkt een zucht of een enkele vloek,want iedereen is plotseling meer dan geconcentreerd om de medefietser niet te raken en een valpartij te voorkomen. Gevolg snelheid weg en irritatie. Toch is dit meer dan onnodig. Een groep trimmers wordt zelden tot nooit op een rechte weg aangereden. Als dit al gebeurt is het tijdens het oversteken of op kruisingen.

Toch is een hint hier op zijn plaats. Wat te doen ?? Nou wat je normaal ook doet, gewoon opletten (maar dat doen we altijd al) en doorfietsen. Wat we zo weinig mogelijk moeten doen is remmen, zeker de kopmensen niet. Hierdoor ontstaat immers het gevaarlijke harmonica-effect. Indien nodig moeten de eersten een trap extra geven en de achtersten het even laten lopen, dus even ophouden met trappen. Hierdoor rekt de groep enigszins en ontstaan juist die enkele centimeters extra ruimte om te manoeuvreren waar nodig is.

Het belangrijkste is echter: zelfvertrouwen en zekerheid uitstralen naar je medeweggebruiker. Laten zien waar je bent en wat je doet. Immers ook hij moet anticiperen en dat kan het beste op iemand die zekerheid uitstraalt. We rijden allemaal auto, dus verplaats je in die positie. Iedereen is voorzichtig en hoedt zich voor een aanrijding, zeker met een fietser. Alvorens fietsers te passeren laat iedere auto even het gas vieren en is extra alert. Is de auto nog redelijk ver weg wijk dan heel even kort iets uit naar links (midden van de weg). Je zult zien de automobilist gaat nog sneller van het gas en is nog voorzichtiger.
Maar het blijft oppassen, er blijven immers altijd asociale hufters die vol gas doorrijden. Maar die rijden je ook van de sokken als je met je fiets in de hand in de berm staat. En ook bij voorzichtige automobilisten blijft het oppassen, zie maar het artikeltje Laurentius Memorial.

LAURENTIUS MEMORIAL

Noteer alvast in de agenda of op de keukenkalender!!!. Op 2 augustus is er wederom een uitgave van de Laurentius Memorial. Niet vanwege het grote succes, maar meer uit noodzaak. De tocht wordt dit jaar weer verreden over hetzelfde parcours met onderweg koffie en vlaai.
Reden van de eerste uitgave van deze tocht mag misschien bekend zijn. Nog geen 2 jaar geleden belandde een van onze clubleden na een valpartij in het Laurentius ziekenhuis en verspeelde zo een gedeelte van het seizoen. Het medeleven van de overige clubleden na deze domme valpartij was groot en daarom werd deze rit toen georganiseerd.
Wat wil nu het geval: hetzelfde clublid (hoe krijgt hij het voor elkaar) heeft tijdens zijn eerste trainingsrit begin februari op een kruispunt een confrontatie met een auto. Hij kwam weliswaar van rechts maar zoals bekend “voorrang hebben betekent nog niet voorrang krijgen!!”. Hij belandde enigszins gehavend en verfomfaaid met wederom enkele gebroken ledematen in het Laurentius Ziekenhuis. Een deel van het verplegend personeel herkende hem zelfs nog, en hij werd dan ook al gauw betiteld als pechvogel en brokkenpiloot. Vandaar dat we hier dan ook maar zijn naam zullen weglaten om meer leedvermaak te voorkomen. Een gedeelte van het seizoen kan hij echter weer op zijn buik schrijven.
Binnen de vereniging schijnen nu toch stemmen op te gaan om deze tocht voortaan maar permanent een plaatsje op de kalender te geven, al was het maar om ons lid er van te weerhouden in de toekomst weer zo’n kunstje te flikken om deze tocht verreden te krijgen.

Huub ik krijg nog 20 Euro voor je racefiets,
is dat goed?

PIEKEN OF FIETSEN

Het seizoen is weer begonnen. Ook voor de echte wielrenners. Armstrong heeft zijn rentree gemaakt en de programma's zijn vastgesteld. De laatste jaren hoort men bijna enkel nog van specialiseren, pieken maar vooral niet te veel rijden en veel rusten. Er wordt gekozen uit de voorjaarsklassiekers of de Waalse klassiekers of de Tour of de Giro maar zeker niet allemaal of zelfs maar een combinatie. Men zou te vermoeid kunnen raken!!
Ik moest er dezer dagen aan denken toen ik door oude plak- en jaarboeken bladerde. Hier kwam ik een overzicht tegen van de vorig jaar veel te vroeg overleden oud-prof Jan Schröder uit Koningsbosch. Hij reed als prof in de jaren 60 bij o.a. WillemII – Gazelle, Rühberg en Frites Spec. Ik heb Jan vaak in actie gezien. Lang, slank, begiftigd met een mooie stijl en bovenal snel in de eindsprint.

Maar ook bergop en tijdrijden gingen hem goed af. Jan stond zijn mannetje zowel op de weg als op de baan. Diverse malen werd hij uitgezonden naar wereldkampioenschappen waar hij eens (tijdens hetzelfde kampioenschap) de 100 km ploegentijdrit (5de) en de individuele wegkoers (12de) reed om vervolgens ook nog de kwartfinale te halen in de individuele achtervolging op de baan om daarna nog deel te nemen aan de ploegenachtervolging op de baan. Daarnaast baggerde hij in de winterdag nog in menige veldrit mee met o.a. Huub Harings. Moet je tegenwoordig om komen: ploegartsen, trainers, verzorgers en alle verdere "deskundigen" die om de wielrenner heen hun geld moeten verdienen zullen je voor gek verklaren. In die tijd niet. Met minimale verzorging, zonder artsen en trainers, tegen minimale vergoeding (vaak alleen broek en trui) jakkerde men van maart t/m oktober door Europa.

Jan Schröder behoorde bij de amateurs tot de top van Nederland en won zelfs 2 klassiekers, bij de profs was dit iets minder. Hij behaalde 5 overwinningen maar zijn ereplaatsen mogen er zijn. Vooral op kampioenschappen blonk hij uit en dat tussen klasbakken als Jan Janssen, Jo de Roo, Bart Zoet, Peter Post, Gerben Karstens, Ab Geldermans enz. Op de baan werd hij als prof o.a. twee keer tweede tijdens de Nederlandse kampioenschappen achtervolging in 1966 achter een specialist als Henk Nijdam en in 1967 achter Tiemen Groen die alle twee in die jaren ook wereldkampioen werden. De echte doorbraak bleef echter uit en in 1968 stopte hij.
Na zijn fietscarrière heeft Jan tot aan zijn dood een cafetaria uitgebaat in Koningsbosch.
Van programmeren of pieken had Jan nooit gehoord, wel van hard fietsen.

NOG STEEDS WIELRENNERS/STERS GEZOCHT

Een peloton van de Lekke Tube (foto Piet Nelissen vanaf Moto 1).

Wij, fietsvereniging TWC De Lekke Tube uit Linne, zijn op zoek naar nieuwe leden. Ons wielerseizoen loopt van 1 april tot 1 oktober. We hebben twee teams. Het eerste team maakt haar fietstochten over onze mooie Limburgse wegen op woensdagavond en zondagmorgen; het tweede team op donderdag avond. Voor elk wat wils in een gezellige sportieve teamsfeer. Wij zijn op zoek naar nieuwe enthousiaste wielrenners of wielrensters die het individuele karakter van de wielersport willen uitoefenen in groepsverband, oftewel een win-win situatie. Jullie zijn van harte welkom om geheel vrijblijvend eens een tijdje mee te fietsen (valhelm is wel verplicht). Voor meer informatie kunnen jullie terecht bij Hennie Daamen (06-12815882) of Huub van Lankvelt (0475-468506).

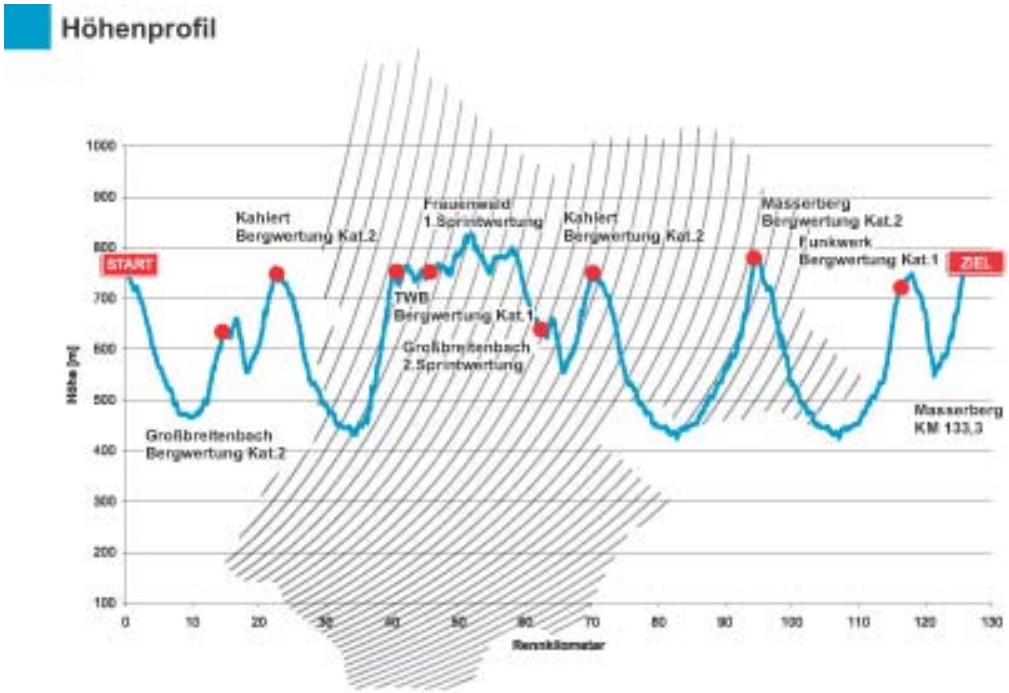
Tot horens en tot ziens.
TWC De Lekke Tube.

PETERDAHMENCYCLING
www.dahmencycling.nl

FIETS VAKANTIE 2009 NAAR HET THÜRINGERWALD

In het hart van Duitsland, ten noordoosten van Frankfurt am Mainz, ligt het Thüringerwald. De streek wordt gekenmerkt door een afwisselend landschap met heuvels, bergen en interessante steden. Door de met sparren begroeide bergen lopen allerlei smalle kronkelwegen. In de schaduwen van de heuvels van het Thüringerwald strekken zich laaggelegen velden uit met vruchtbare grond, namelijk een deel van de productiefste landbouwgrond van Duitsland. In de dalen liggen vele gezellige dorpjes en enkele fraaie kuuroorden. Het Thüringerwald is door de prachtige natuur een populaire bestemming bij wandelaars en natuurliefhebbers ook fietsers?

Wieler toertochten in het Thüringer Wald.
Elk jaar komt het wielerevenement de Thüringer Rundfahrt door het Thüringer Wald. Hier liggen interessante en uitdagende routes .Hier onder een voorbeeld van dag 3 van de editie van 2008. van de vele tochten in deze omgeving.



ZEIKERDS

Wielrenners zijn geen zeikerds. Als ze vallen, en dat gebeurt vaak want vallen hoort bij fietsen, staan ze meteen weer op om na de streep te constateren dat ze beide benen hebben gebroken. Toch moeten ze ook plassen, net als gewone mensen. Nu vindt de paar kilometer dixi's te plaatsen. Dus zijn de renners echte wildplassers. Als het tempo niet te hoog ligt, wordt er afgestapt om de blaas te legen. En wat zien we dan. Als er één straal over de dam is volgen er meer, want goed plassen doet volgen. Zit de vaart er in, dan gunt de renner met hoge nood zich geen tijd om af te stappen en wordt er al fietsend gepiest. Zo kan het gebeuren dat de argeloze toeschouwer, die enthousiast het peloton aanmoedigt, plotsklaps een pielemans voor zijn neus voorbij ziet schuiven. En met een beetje pech nog wat spetters meekrijgt. Toch kan de schrik niet groot zijn, want het is bekend dat fietsen niet bevorderlijk is voor de potentie. Er piept slechts een zielig slurfje uit de pijp van de koersbroek. Dat is natuurlijk ook de reden, dat wielrennersvrouwen tijdens de Tour, nooit bij hun partner in het hotel komen. Ondanks verwoede pogingen valt er weinig te genieten. Ze zouden werkeloos de nacht doorbrengen. Tot zover het plassen. Over poepen is niet zoveel te vertellen. Ze poepen gewoon in het zeemleer van hun broek.

LEZING GENE JANSSEN, SPORTARTS OVER FIETSEN EN GEZONDHEID DD. 27-3-2008 VOOR T.C. EVERLO EN ENKELE GENODIGDEN BIJ CAFE PIERKE.

Algemeen

Doel van de lezing recreatiefietsers informatie te geven over allerlei gezondheidsfacetten van het fietsen en hetgeen daarmee in verband staat. Algemene stelling : "het lichaam moet werken", stilstand is funest".

Herstel na griep

Aangeraden wordt na een griep niet direct weer te gaan fietsen. Foute boel omdat het lichaam nog niet helemaal hersteld is. Vuistregel is om na bijvoorbeeld 4 dagen ziekte wegens griep 6 dagen niet met inspanning te fietsen. Het lichaam moet zich herstellen.

Kou en kleding

Goed kleden is belangrijk. Iemand die bij 20 graden teveel kleding draagt transpireert (te) veel of meer, bij 10 graden met een shirt met korte mouw gaan fietsen is ook niet goed.
Insmeren met midalgang rond de knie of rond achilleshiel in plaats van erop is goed.

Training

Onderscheid maken in duurtraining en tempotraining. Telkens hetzelfde tempo en afstanden fietsen zet geen zoden aan de dijk. Beter is (sterk) te variëren met dus afwisselend interval en rustig fietsen. Op een vraag "ik heb 3 keer per week anderhalf uur ter beschikking om te fietsen, hoe kan ik het beste dat uitvoeren" was het antwoord : "van de 2^{e} en 3^{e} keer het laatste half uur met hoog tempo fietsen". Bij voorbereiding van een lange en intensieve fietstocht kan men het beste ca. 6 weken van tevoren beginnen met een planmatige voorbereiding d.w.z. de afstanden telkens van dag tot dag laten wisselen en van laag naar hoog werken (opwaartse lijn), pal voor de tocht bij laag eindigen en de laatste week weinig of geen inspanning.
Bij slecht(er) weer kan men er ook voor kiezen naast (qua tijd) beperkter te fietsen en thuis de hometrainer op. Gebruik maken van een hometrainer na een fietstocht is ook mogelijk.
Het gaat er dus om variatie aan te brengen in tempo en duur van een training.

Kramp

Bij kramp is de mineralenhuishouding van het lichaam verstoord. Magnesium OK – bij apotheek in Belgie verkrijgbaar, niet in Nederland – is een goed middel daartegen.

Drinken

Het gaat om toevoeging van minerale zouten. Een energiedrank is het beste.

Hartslag

Volgens een standaardberekening van de maximale hartslag formule (220 – leeftijd) kan men de gemiddelde harstslag van een groep bepalen. Dat is echter een groep, en zegt hoegenaamd niets over de specifieke situatie per individu. Ieders genen (wat we van onze ouders hebben gekregen) bepalen diens kracht, conditie en uithoudingsvermogen, dat ligt dus voor iedereen anders. Bij hartproblemen is goed medisch advies op maat zeer belangrijk. Blijven fietsen – op maat – is gezond en verantwoord.

Volgens de formule van Karvonen kan de trainingshartslag als volgt berekend worden :

- rusthartslag (ochtendpols)	*60 HF*
- maximale hartslag	*202 HF (fictief vb. daadwerkelijk te meten)*
- hartslagreserve (HFmax – Hfrust)	*142 HF*
- 70 % van hartslagreserve : 0,70 x 142	*99 HF*
- trainingshartslag : HFrust + 70% hartslagreserve	*159 HF*

Trainen boven trainingshartslag (omslagpunt) betekent verzuring en dat houdt het lichaam niet lang vol. Hoe fitter iemand is, hoe lager de hartslag in rust (HFrust). Een normaal persoon heeft een hartslag tussen 60 en 75 hartslagen per minuut. Topatleten hebben soms een hartslag in rust van rond de 40 of zelfs nog hoger.
Een andere indicator voor iemands conditie is de hersteltraining. Een van de effecten van training is een kortere hersteltijd na belasting. Door na te gaan hoe snel je pols daalt na een inspanning kun je dus bepalen hoe je conditie is.

Wat is het nut van een hartslagmeter ?
De hartslagmeter geeft je informatie over je conditie.
Uit boek "sporten met een hartslagmeter" :
"Alle sporters kunnen baat hebben bij het gebruik van een hartslagmeter tijdens hun trainingen. Voor de sporter kan een hartslagmeter helpen ter bepaling van de trainingsintensiteit en dienen als extra motivatie op momenten waarop je precies wilt weten hoe je er voor staat.
Als je op je omslagpunt wilt trainen kun je op je hartslagmeter precies zien op wat voor intensiteit je traint zodat je niet te snel diep gaat. Met behulp van een hartslagmeter weet je nu precies wanneer je hard traint, de hartslagmeter laat dat onomstotelijk zien.
Tijdens wedstrijden kun je een hartslagmeter gebruiken om te voorkomen dat je te hard vertrekt en daardoor stuk zou kunnen gaan zitten. Ook kun je zien wanneer je teveel van jezelf vraagt als je bijvoorbeeld bij hitte traint.
Door de feedback die de hartslagmeter je verschaft tijdens de training, kun je hem beschouwen als je electronische coach. De hartslagmeter geeft je informatie over je conditie en hij stelt je in staat je trainingschema's zo aan te passen dat je geleidelijk steeds beter wordt. Dit is van belang want zo haal je het maximale uit je training zonder het risico te lopen overtraind te raken.
Wanneer je je hartslagmeter goed gebruikt zal hij je helpen om het maximale uit je lichaam te halen. Je hartslag is een maat voor de vele veranderingen die plaats hebben in je lichaam wanneer je gaat sporten. Je hartslag geeft aan hoe zwaar de training voor je is, of je misschien te snel uitdroogt tijdens inspanning, of je voldoende herstelt tussen de intervals en hoe snel je energie verbruikt. Een hartslagmeter is dus eigenlijk een hulpmiddel dat de processen in je lichaam waarneemt.
Conclusie : de hartslagmeter is dus een krachtig hulpmiddel om je trainingsstatus en je gezondheid te evalueren".

<u>Keuring</u>

Onderscheid maken in een sportkeuring en een inspanningskeuring. Het een heeft niets met het ander te maken.