’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 2010:

Nummer 1	maart 2010	algemeen, opening seizoen, ritten
Nummer 2	oktober 2010	afsluiting 2010

Internet:

www.delekketube.multiply.com

Hoofdsponsoren:

Zalencentrum de Harmonie
www.zalencentrumdeharmonie.nl

Hansen Dranken
www.hansendranken.nl

Fit &Fysio
www.fit-fysio.nl

Planeffect Systeemwanden
www.planeffect.nl

Assurantiekantoor Jos Ritzen
www.assurantienjosritzen.nl

Voorwoord voorzitter Lekke Tube Linne 2010

Geachte leden,

Het voorwoord voor de eerste editie van ’t Binnenblaad 2010 staat in het teken van de sponsoring en de nieuwe tenues.
Met veel genoegen kan ik mededelen dat het gelukt is om nieuwe sponsors te werven. We nemen helaas weliswaar als sponsor afscheid van Peter Dahmen Cycling, maar we gaan verder met de bestaande sponsors Hansen Dranken en de Harmoniezaal en daarnaast mogen we de volgende nieuwe sponsors begroeten:

- Planeffect Systeemwanden, zie site www.planeffect.nl. Dit bedrijf is gevestigd in Geldermalsen.
- Wiek Vaassen uit Linne, met als shirtreclame Fit &Fysio. Zie site www.fit-fysio.nl.
- Jos Ritzen, assurantiekantoor te Stevensweert. Zie site www.assurantienjosritzen.nl. Jos wordt tevens lid van onze club.

Het is in deze tijden niet gemakkelijk om nieuwe sponsors te vinden, maar dankzij de inspanningen van Martien en ondergetekende is dit uiteindelijk wel gelukt voor de komende periode van 5 jaar. In de komende weken wordt dit definitief afgetikt.
Tijdens de laatste jaarvergadering is het ontwerp van ons nieuwe tenue getoond. Hieraan zullen de logo’s van de nieuwe sponsoren worden toegevoegd. Dit gebeurt door Paul van Dam.
Vervolgens gaan we in conclaaf met Bioracer, de leverancier van de tenues. Als bestuur zijnde gaan we uit van een vaste vergoeding per lid gebaseerd op de basisset aan kledingcomponenten. Daar bovenop wordt van jullie een bijdrage verwacht die gekoppeld is aan ieders specifieke extra wensen. Hierover zullen jullie nog benaderd worden met een indicatie van de kosten behorende bij de mogelijke keuzes. Dat geldt uiteraard tevens voor de verdere procedure: passen voor de maatvoering, afstemming specifieke wensen, financiële uitwerking, timing, feestelijke ingebruikname van de nieuwe tenues. Voor dit laatste geldt dat we dit willen doen tezamen met de sponsoren in combinatie met aandacht vanuit de lokale mediawereld.
We proberen dit zo snel mogelijk te regelen rekening houdende met de termijnen die hiervoor gelden, zoals de levertijden van de tenues en ingangsmoment sponsoring.

Het fietsprogramma is weer zoals gebruikelijk door Huub, Hennie en René in elkaar gezet. Het ziet er weer mooi uit en het beloven weer mooie tochten te worden.
De wederom afgesproken richtlijn voor aflossing na maximaal 10 km. en vervolgens aansluiting achter in het peloton wil ik hierbij vanuit veiligheidsoptiek onder jullie aandacht brengen.
Er is inmiddels (conform afspraak tijdens de laatste jaarvergadering) een enquête gehouden onder de leden van het D-team met als doel om te peilen of de voorkeur uitgaat naar de woensdagavond dan wel de donderdagavond. Op korte termijn vindt hierover terugkoppeling plaats.

Tot slot wil ik, ook namens de andere bestuursleden, jullie een veilig, mooi en aangenaam fietsjaar toewensen onder het motto ‘samen uit, samen thuis’ en vanaf medio 2010 in een mooi nieuw tenue.

Met vriendelijke groet,

Huub van Lankvelt.

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

Even voorstellen onze nieuwe sponsors

Plan Effect BV

Naast de reeds bestaande sponsors Hansen Dranken en Zalencentrum de Harmonie (beiden uit Linne) voor onze nieuwe tenues, hebben wij het landelijk opererend bedrijf Wandsystemen Plan Effect BV uit Geldermalsen bereid gevonden om ons clubje de komende 5 jaar te sponsoren.

Dit bedrijf Plan Effect is in 1989 opgericht door Herman van der Ziel, met zijn vele jaren ervaring en contacten in de systeemwanden branche kon direct gestart worden met een aantal serieuze projecten. Mede door deze start, kon het bedrijf al vrij snel doorgroeien. Tegenwoordig houdt Herman van der Ziel zich bezig met nieuwe ontwikkelingen en innovaties op het gebied van systeemwanden. Alle PE wandsystemen zijn ontworpen in eigen huis!

In 1997 is de zoon, Marcel van der Ziel, in het bedrijf toegetreden. Hij heeft de eerste jaren veel ervaring opgedaan in de productie, werkvoorbereiding, projectleiding en verkoop. Tegenwoordig is Marcel van der Ziel algemeen directeur en verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken binnen het bedrijf.

Om de commerciële activiteiten uit te bouwen, werd in 2005 Wout van den Brink aangetrokken. Wout van den Brink was al vele jaren werkzaam bij een collega wandenproducent, maar zocht een nieuwe uitdaging. Bij Plan Effect kreeg hij de mogelijkheid toe te treden tot de directie en is als commercieel directeur verantwoordelijk voor alle commerciële activiteiten binnen het bedrijf.

De laatste jaren is hard gewerkt aan branding en innovaties om zo een nog sterkere positie in de markt te verwerven. In 2006 werd besloten om een ultra modern bedrijfspand in Geldermalsen te bouwen Eind 2007 werd het pand opgeleverd en het resultaat mag er zijn! Plan Effect behoort tot de top in haar segment. U bent van harte uitgenodigd om hun producten te gaan bewonderen in hun showroom te Geldermalsen!

Kijk ook eens op www.planeffect.nl.

Fit & Fysio

Ander nieuwe tenuesponsor is Fit & Fysio uit Linne. De naam van het bedrijf van Linnenaar Wiek Vaassen zal de komende 5 jaar op ons tenue prijken.

fit & fysio

VERANTWOORD BEWEGEN

Nieuwe Markt 1 6067 CG Linne 0475-468494

Fit & Fysio heeft een totaalconcept voor fysiotherapie en fitness, met als belangrijkste uitgangspunt dat verantwoord bewegen de kwaliteit van uw leven bepaalt. In ons nieuwe centrum zijn naast een vijftal ruime behandelkamers voor fysiotherapie, twee goed uitgeruste fitnesszalen aanwezig. Eén zaal is ingericht met moderne computergestuurde fitnessapparatuur, de andere zaal wordt gebruikt voor de verschillende groepslessen. Onze fysiotherapeuten begeleiden u professioneel vóór, tijdens en na uw trainingen. Samen zorgen wij ervoor dat u op een verantwoorde wijze uw fitheid en conditie op een hoger peil brengt. Daarnaast hebben we op onze tweede locatie een moderne setting voor sport en ontspanning. Een gezonde uitvalsbasis voor actieve binnen- en buitenprogramma's zoals spinning, handboogschieten en nordic walking. Tevens kunnen hier feesten tot 100 personen georganiseerd worden.

Kijk ook eens op www.fit-fysio.nl.

Assurantiekantoor Jos Ritzen

Assurantiekantoor Jos Ritzen / SNS Regio Bank is al vele jaren een begrip in Stevensweert en de regio. Het kantoor heeft dienstverlening in een hoog vaandel staan. Financieel advies, assurantiebemiddeling, hypotheken en onroerend goed bemiddeling behoren tot het reguliere dienstenpakket.
Het kantoor heeft een zeer vertrouwde zaakbehandellijn en hooggewaardeerde service waardoor steeds meer nieuwe klanten verwelkomd worden.

Jos wordt tevens lid van onze club.

Kijk ook eens op www.assurantienjosritzen.nl.

De nieuwe Lekke Tube tenues

Dames en Heren van de Lekke Tube.

Als bestuur zijnde hebben we toch gekozen voor tenues met witte verticale strepen.
Waarom? Omdat een van de sponsoren (t.w. Plan Effect) de kleur oranje in haar logo heeft zitten en de combinatie van de oorspronkelijk gekozen gele verticale strepen met het oranje in dit logo geen succes is. Deze sponsor was toegezegd dat we de kleur oranje zouden meenemen in het logo en het tenue.
Wat is nu de verdere procedure?
We gaan nu de designkeuze doorgeven aan Bioracer evenals de afzonderlijke logo's. Vervolgens wordt een afspraak gemaakt over de periode waarin we het tenue kunnen passen. De basisset bestaat uit de volgende componenten:

- Trui met korte mouw en lange rits;
- Trui met lange mouw en lange rits, transotex stof (licht en sterk isolerend materiaal);
- Koersbroek Bretel Lycra met Zeem 3D;
- Lange broek Bretel (zonder zeem).

Deze baisset geldt zonder uitzondering voor alle leden. Het grootste deel van de kosten voor deze set wordt vergoed uit de sponsorgelden. Voor het kleinste deel vragen we een bijdrage van de leden. Daarnaast is het nog mogelijk om extra kledingcomponenten te bestellen zoals een kniebroek, een tweede korte broek, windjack, etc.
Over de bijdrage in de basisset, de kosten en de specificaties van de optionele componenten en het moment van passen worden jullie uiteraard nog geïnformeerd. Wordt dus vervolgd.

Namens het bestuur,
Huub van Lankvelt.

Nieuwe tenues Lekke Tube 2010

Onze buitenlandse tocht in 2010
Arnold Leenen

Deze tocht vindt dit jaar plaats van donderdag 24 juni t/m zondag 27 juni. (Het WK-voetbal in Zuid-Afrika is dan volop bezig; 24 juni is om 20.30 uur Kameroen tegen Nederland).

Het “basislager” voor onze tochten is de plaats Otterberg (ca. 5000 inwoners) van waaruit de tochten plaats vinden in het Nordpfälzer Bergland. Otterberg is gelegen 6 km ten noorden van Kaiserslautern. De Pfalz ligt in het zuidwesten van Duitsland en is een deel van de Rheinland-Pfalz. Het natuurpark Pfälzerwald (1520 km^2) is het grootste aaneengesloten bosgebied van Duitsland. Het centrum van de Westpfalz is Kaiserslautern. In het noorden kunnen de tochten uitgebreid worden richting Rheinhessen of de Hunsrück.

Alpine uitdagingen zoekt men in de Pfalz tevergeefs. De Donnersberg is met 687 meter het hoogste punt in de Pfalz. Desondanks kan men toch vele hoogtemeters maken, als men niet steeds in de talrijke rivierdalen blijft. De wegomstandigheden zijn over het algemeen goed. Parallel aan de Bundesstrassen lopen dikwijls uitstekende fietspaden.

Programma van de 4 dagen.

Vertrek op donderdagmorgen naar Otterberg; hopelijk hebben wij een voortvarende heenreis, zodat wij rond het middaguur op de fiets zitten voor de eerste tocht.
Deze tocht heeft een lengte van ca 107 km. Vanaf vertrek gaat het door het heuvelachtige zuidelijk deel van het Pfälzer Bergland. Via de Noordrand van het Pfälzerwaldes komen wij in Steinbach,alwaar het flink bergop gaat op de Donnersberg met stukken van 14% stijging. Daarna volgt een steeds op en neer naar de kale bergtoppen van het Pfälzer Berglandes. Het hotel ligt op een hoogte boven Otterberg, zodat de tochten altijd eindigen met een bergaankomst. ’s Avonds is het uiteraard Oranje kijken.

De tweede tocht op vrijdag heeft een lengte van ca 130 km.

Na enkele bergjes beklommen te hebben gaat het richting Schneeweiderhof; een berg van 8%. Het loon van alle moeite is op ca 470 m hoogte een schitterend uitzicht. De afdalingen in de dalen zijn “rauschend”, de hellingen mogen er ook zijn. Meer dan 10% achter Aschbach, 14% op het fietspad achter Tiefenbach naar Hohenöllen en nogmaals 10% naar Becherbach, waarna wij over een “Höhenrücken” afdalen naar Meisenheim en hebben wij

tevens de zwaarste stukken van deze tocht achter ons. Nog 35 km om “uit te fietsen” naar het hotel.

De derde tocht op zaterdag heeft ook een lengte van ca 130 km.

In deze tocht krijgen wij te maken met de Potzberg (562m) en de Königsberg (568m).

Op het moment van schrijven hebben zich 11 personen opgegeven voor deze tocht. Heb je, na het lezen van al dit moois, ook interesse om mee te gaan, laat het mij dan zó spoedig mogelijk weten.

Zalencentrum
“DE HARMONIE”
Grotestraat 9 Linne

Grotestraat 9
6067 BP Linne
Telefoon: 0475 461676
Telefax: 0475 436039
Email: info@zalencentrumdeharmonie.nl

Overwinteren
Ad van Dam

Een negental Lekke Tube leden, te weten Gé Smits, Piet Cuypers, Frits van de Leek, Peter Slabbers, Hilly Slabbers, Huub van Lankvelt, Pieter Walschots, Wil Schalley en Ad van Dam, hebben van oktober 2009 t/m begin maart 2010 in de ruimte achter Café Fit & Fun iedere zondagmorgen van 9:30 tot 11:30 uur spinningles gevolgd. Middels goede afspraken met Wiek Vaassen konden wij tegen gereduceerd tarief gebruik maken van deze faciliteit.

De opkomst was wisselend doch de sfeer was altijd goed ook door de spontaniteit van de lesgever Jos Demandt uit Buchten. Als dank voor de prettige samenwerking had Hilly Slabbers voor Jos Demandt een pot pepermuntjes meegenomen, (zie bijgaande foto) wat deze zeer kon waarderen.

Foto Copyright A.v.D

Wieler gedicht

Wat er al niet de revue passeert,
op de fiets, slingerend langs
kruisen en kapelletjes,
tussen de bloesem, in de dalen
ratelen de vragen,
op iedere top ontvouwt zich
een landschap vol verhalen,
het zwijgen en de stilte zijn
voor later, als er andermaal
te veel adem in woorden is opgegaan

Wielerhistorie
Huub Houben

Wie heeft er al eens op een wielerbaan gereden? Waarschijnlijk niemand, immers het wielrennen speelt zich heden ten dage af op de weg en wielerbanen zijn er nauwelijks meer. Toch was dit ooit anders. Tot de tweede wereldoorlog speelde het wielrennen zich voornamelijk af op de baan, die in populariteit de weg zowel bij renners als toeschouwers verre overtrof. Nederland telde tot aan de tweede wereldoorlog ca. 90 onoverdekte wielerbanen waarvan alleen al in Limburg 20 stuks. In Limburg was de wielerbaan van Roermond (Maasniel) veruit de beste en de snelste. Deze baan werd gebouwd in 1933 aan de Bredeweg tegenover het voormalige Philipscomplex, waar ongeveer nu de friteskraam staat. De baan was 200 meter lang en voor die tijd zeer modern met aparte cabines voor de renners en dokter, voorzien van electrisch licht en stromend water. Ook de baan had verlichting voor de avondwedstrijden en er was een luidsprekerinstallatie aanwezig. Zes loketten gaven toegang tot de baan. Ze had een overdekte hoofdtribune en staantribune. De totale bezoekerscapaciteit bedroeg 7000 mensen en de baan was ondanks de crisistijd meestal uitverkocht. Het was een officiële A-baan en aangesloten bij de UCI en KNWU. In 1933 bijv. waren er 12 wedstrijden op zondag en 6 avondwedstrijden op zaterdag. Verder werd er elke dag getraind door wielrenners uit Roermond en omgeving. De bekendste was de wielrenner Stighels, slager aan de Swalmerstraat te Roermond. Vooral zijn kracht en durf in de bochten maakten hem gevreesd bij zijn tegenstanders. Meermaals werd hij Limburgs kampioen. Tot voor een aantal jaren geleden werd de uitdrukking “Stighels in de bocht” nog vaak gebezigd als iemand met hoge snelheid door de stad fietste. Daarnaast Louis Motké die naast de baansuccessen ook nog 2 keer Nederlands kampioen op de weg werd bij de professionals. Ook de Roermondse stayer Tinus van de Wulp, Nederlands kampioen achter de grote motoren was hier vaak te bewonderen evenals bekende baanrenners als Jan “kanonskogel” Pijnenburg, Piet Braspenninx, Jan van Hout, Cor Wals, Gerrit Schulte. Jan van Hout, geboren in Valkenburg, verbeterde op deze baan op 20 augustus 1933 het werelduurrecord dat sinds 1914 op naam stond van de Zwitser Oscar Egg met 341 meter (44,247 km om 44,588 km). De legende wil dat Oscar Egg die zwaar de smoor in had, enkele dagen later ’s nachts stiekem in Roermond de baan is gaan nameten. Hierna diende hij protest in dat de baan te kort zou zijn. Dit werd echter verworpen omdat een erkend landmeter de baan voor de recordpoging al had opgemeten. Door laksheid van de KNWU duurde het echter zo lang aleer het record officieel werd bijgeschreven dat het ondertussen al weer verbeterd werd door de Fransman Richard. Jan van Hout had echter naam gemaakt met het Roermondse uurrecord, wat hem financieel geen windeieren legde.

Zo kreeg hij voor een wedstrijd een startgeld van 200 gulden terwijl het weekloon van een arbeider nauwelijks 25 gulden bedroeg. Toen hij eind jaren 30 stopte met fietsen was hij dan ook een man in bonus. Hij stak zijn geld in het café Sportpaleis in Eindhoven, maar toen in 1940 de Duitsers Nederland binnenvielen, weigerde hij als overtuigd anti-Nazi voor de Duitsers te tappen en sloot het café. Hij ging in het verzet, werd in 1944 opgepakt en overleed in concentratiekamp Neuengamme in 1945, 36 jaar oud. Pikant detail in het geheel is dat oud collega-wielrenner Cor Wals, overtuigd Nazi, SS kampbewaarder was in dit kamp en er een waar schrikbewind uitoefende. Jan van Hout zou hier o.a. het slachtoffer van zijn geworden, immers vrienden waren de beide niet. De ene overtuigd Nazi en de ander overtuigd anti-Nazi. Cor Wals kreeg na de oorlog 12 jaar gevang, werd in Nederland nergens meer geaccepteerd en vertrok naar België. Op de Cauberg herinnert nog een monument aan Jan van Hout dat in 2006 onthuld werd door zijn vrouw en Bernard Hinault.
Ook de baan zou de oorlog niet overleven. In de laatste oorlogswinter toen brandstof schaars werd, werd de houten baan door de Roermondse bevolking gesloopt en als brandhout gebruikt. Alleen een gevelsteen met een wielrenner aan een van de huizen markeert nog de plek waar de baan heeft gelegen.

Mountainbiken voor Het Goede Doel
Redactie

KiKa (Kinderen Kankervrij) werft fondsen, die ten goede komen aan de zeven kinderkankercentra in Nederland. Om precies te zijn: aan onderzoek waarmee deze centra versneld therapieën beschikbaar willen maken voor een betere behandeling en genezing van kinderkanker.

Wil Schalley doet mee aan mountainbike 4 daagse waarvan de opbrengst ten goede komt van Kika.
Van 2 tot 5 juni 2010 vindt de 4de uitgave van de Craft Bike Trans Germany plaats. Wil is met zijn mountainbike vrienden aan het trainen om deze meerdaagse MTB wedstrijd van 250 kilometer en 10.000 hoogtemeters tot een goed einde te brengen.
Hij laat niets aan het toeval over. In de winterperiode heeft hij getraind aan de hand van een trainingsschema opgesteld door zijn persoonlijk trainer en mountainbike technieklessen genomen waaronder mountainbike downhill.
Wil zal in de volgende uitgave van 't Binnenblaad verslag doen. Wie niet zolang kan wachten verwijs ik naar de site www.3mtb4kika.tk

Wetenswaardigheden
Huub Houben

Velen binnen onze vereniging zijn geabonneerd op het blad Fiets, waarin veel aandacht wordt besteed aan trainingen, tochten, voeding, techniek enz. De meesten van ons zijn ongetwijfeld ook geïnteresseerd in het wielrennen an sich en alles wat daarom heen gebeurt. Wie de wielersport eens iets anders wil bekijken dan de standaard tijdschriften als Fiets is het toch een tip om ook eens het tijdschrift Wielerrevue of Procycling te bekijken. Procycling wordt elk kwartaal uitgegeven. Verder is het tijdschrift “De Muur” (uitgegeven in pocketvorm) een echte aanrader. Hier veel verhalen van Nederlandse en Belgische journalisten, vaak geen sportjournalisten, die toch een band hebben met wielrennen. Het zijn over het algemeen verhalen over randverschijnselen, achtergronden, historie en met een aparte kijk die je in de doorsnee wielertijdschriften niet aantreft. Het boekje wordt elk kwartaal uitgegeven en is verkrijgbaar in de boekhandel. Ook wordt elk jaar een boekje uitgegeven onder de naam “Wielerexpress”. Dit boekje komt van de hand van Jan Zomer, een oud amateur wielrenner uit Zwanenburg. Niet in de reguliere boekhandel te koop. Bij sommige race-speciaalzaken of via internet wel te verkrijgen. Een amusant boekje met soms leuke bijdragen vaak van het niveau Story of Privé.

Als je je via je pc eens wilt verdiepen in het heden of verleden van de wielersport, of elders eens toertochten wil rijden zijn hier enkele interessante tips.

- Op de site www.dewielersite.net vind je veel gegevens over wielrenners, wedstrijden, ploegen enz. Wil je iets weten over bekende of minder bekende renners uit de regio of zelfs wereldwijd of over wielerploegen of wedstrijden dan kun je hier uitstekend terecht. Hier staan alle profwielrenners, zowel de huidige als renners uit het verleden beschreven. Ook wielerploegen worden beschreven en zoek je een uitslag van een klassieker of WK uit lang vervlogen tijden. Hier vind je ze.
- Ook leuk om te bekijken is de site www.wielrennen.startpagina.nl . met veel rubrieken en zelfs een rubriek over wielrennen in Limburg. Hier vind je o.a. ook tourclubs, waarbij soms een interessant kijkje in de keuken gegund wordt.
- In België heb je een dergelijke site www.wielrenen.start.be en/of www.sportsites.be/wielrennen.
- Een andere leuke site, die bovendien maandelijks vernieuwd wordt is www.wielersport.slogblog.nl, samengesteld door wielerjournalisten en vooral liefhebbers met veel leuke onderwerpen met soms een “a ha – Erlebnis”.
- Wie dacht dat Duitsers minder wielerminded zijn moet eens kijken op www.rad-net.de.

Open de site en klik in de linkerkolom Breitensportkalender aan. Je zult versteld staan van het aantal toertochten. Om het zoekprogramma te verfijnen naar de voor ons dichtsbijzijnde tochten, rechts bovenin onder Landesverband: NRW (Nordrhein-Westfalen) aanklikken. Je zult zien dat er vlakbij tochten zijn die soms ook nog in Nederland komen. De tochten zijn altijd keurig verzorgd tegen een uiterst schappelijk inschrijfgeld van maar enkele euro's.
Trouwens op deze goed bijgehouden en verzorgde site vindt u nog meer wetenswaardigheden en nieuws.

Dit is slechts een greep uit de mogelijkheden. Er zijn ongetwijfeld nog veel meer leuke en interessante boeken, tijdschriften en sites. Ken je ze, laat ze dan weten aan de redactie zodat ze evt. bij een volgende gelegenheid geplaatst kunnen worden.

Wie is ..?

Naam: Roel Jansen
Geboorteplaats: Roermond
Leeftijd: 23
Lengte: 1,76m.
Gewicht: 75kg.
Schoenmaat: 43
Burgerlijke staat: single
Opleiding: Atheneum, HEAO Bedrijfseconomie
Beroep: assistent-accountant
Wat zou je aan je uiterlijk willen veranderen: niks
Opvoeding: ja
Ochtendhumeur: nee
Vereniging: Lekke Tube
Wordt jouw sport serieus genomen?: ja
Andere sporten: fitness
Leukste sport naast fietsen: fitness
Minst leuke sport: curling
Sportief hoogtepunt: beklimming Mont Ventoux (1.41'28")
Dieptepunt: scheur in armspier
Favoriete sporter: Jan Ullrich
Favoriete sportster: Maria Sjarapova
Sportieve concurrenten: Mark Steins en Sjef Bok
Beste sportjournalist: Mart Smeets
Slechtste sportjournalist: Hans Kraay jr.
Doping: anti
Hobby's: wielrennen, fitness, lezen, films kijken
Huisdieren: nee
Lievelingsgerecht: pasta
Drank: bier
Kleur: groen
Tv-programma: the Sopranos, the King of Queens, New Kids on the Block, Family Guy
Radio: 3FM

Lievelingsmuziek: Anouk
Laatst gekochte CD: For Bitter Or Worse van Anouk
Op welke muziek dans je stiekem voor de spiegel: geen een
Waar kunnen ze je midden in de nacht voor wakker maken: chocola
Favoriete films: the Shawshank Redemption, the Boondock Saints, Scarface, Goodfellas, Casino, Heat, American History X, Gladiator
Favoriete acteur: Edward Norton, Christian Bale
Favoriete actrice: Charlize Theron
Vakantieland: Italië
Romantisch: nee
Beste karaktereigenschap: doorzettingsvermogen
Slechtste karaktereigenschap: koppig
Bang voor: niks
Ligt wakker van: niks
Droomt vaak van: fietstochten / vakanties, ver en zwaar
Waarover heb je je de laatste tijd geërgerd: het verkeer
Maakt zich ontzettend kwaad over: rechts inhalen
Hekel aan: (mensen die) te laat komen
Heeft respect voor: ouderen
Wie kun je niet uitstaan: Beau van Erven Dorens
Welke gebeurtenis uit je leven zou je nog eens over willen doen: beklimming Alpe d'Huez
Welke zeker niet: maagzweer
Grootste fout in mijn leven: dat ik niet eerder ben begonnen met wielrennen
Ooit een prijs gewonnen: kleurwedstrijd bij bakkerij Smeets
Kunst: Andy Warhol
Welk Nederlands nieuws van de afgelopen week bleef je het meeste bij: boze melkboeren demonstreren tegen te lage melkprijzen
Wereldnieuws: overstromingen op Sicilië
Tijdschriften: Kijk, WielerRevue, Accountancy Nieuws
Laatst gelezen boek: De Kale Berg; op en over de Mont Ventoux
Welk boek las je in een ruk uit: De Da Vinci Code en Het Bernini Mysterie van Dan Brown
Moet heel erg lachen om: Theo Maassen
Politiek: geen interesse
Milieubewust: redelijk
Je bent een dag de baas van Nederland; wat zou je als eerste veranderen?: maximum snelheid verhogen
Ik heb me voorgenomen om: mijn fiets beter te gaan onderhouden / poetsen
Haalt neus op voor: asperges
Soms denk ik: minder lullen, meer fietsen!

Alternatieve Elfstedentocht 2010
Sjef Bok

Zoals velen van jullie weten, is schaatsen ook een sportieve hobby van mij.
In 2008 had ik al besloten dat het mijn laatste krachtinspanning zou zijn geweest. Maar….!!
Tijdens de tocht van 2009 was ik net een week uit het ziekenhuis, herstellende van mijn operatie. Ik volgde de tocht van mijn schaatsvrienden op internet. Het deed mij pijn dat ik maar net een rondje rond de tafel kon lopen. Zo snel kan het dus gaan! Van 200 kilometer schaatsen tot maximaal twee rondjes om de tafel. Op dat moment dacht ik; ik ga er alles aan doen om volgend jaar weer de tocht te rijden.
Dat heb ik gedaan. Twee, soms drie keer in de week hardlopen en even vaak naar de ijsbaan in Eindhoven.
Ik wilde nog één keer proberen die helse tocht te rijden. Op zondag 25 januari vertrokken wij met 8 man in een gehuurd busje naar de Weissensee in Oostenrijk. De stichting Weissensee organiseert 4 tochten binnen 14 dagen. Wij hadden gekozen voor de tweede week en ik voor de laatste tocht op 29 januari (enkele van onze groep rijden in die week de tocht twee keer). Zoals altijd startten we ’s morgens om 07.00 uur met 8 ronden van 25 km. voor de boeg. Ik heb inmiddels na zes keer gereden te hebben, wat ervaring opgedaan. Ik ga behoorlijk snel van start, om na een paar kilometer langzaam te wachten tot er een groep voorbij komt welke voor mij een aardig tempo lijkt te hebben en dan aanpikken. Na twee ronden had ik in de gaten dat deze groep het tempo iets omhoog deed. Ik was daar niet blij mee, maar ik dacht het gaat wel. Echter na 140 km. en vier keer te zijn gevallen, was het gedaan met mij. Ik kon na de zoveelste keer achter te zijn geraakt, het gat niet meer dicht rijden. Met lede ogen zag ik de groep van mij verwijderen. Ik was aan het hopen dat er snel een groepje zou komen, dat iets langzamer zou gaan, zodat ik niet alleen tegen de wind in hoefde. Dat groepje kwam, maar ik was blijkbaar zo opgebrand dat ik dit groepje ook al snel moest laten gaan. Ik moest toen nog twee ronden alleen verder. Nog 50 km.! Dat is niet zo ver, maar wel als je kapot zit. Vergelijk het maar met fietsen en bedenk maar dat je er helemaal doorheen zit en je moet dan nog 50 km.
Bijna alles in mijn lichaam schreeuwde om te stoppen, maar ik wilde hem perse uitrijden. De laatste twee rondjes heb ik geschaatst zoals een fietser fietst om naar zijn werk te gaan.
Het gebeurt maar zelden dat ik trots ben op mijzelf, maar toen ik om 17.13 uur over de finish ging, zo’n drie kwartier later als gepland, had ik toch zo’n moment. Ik heb gezien dat het nog kan, maar dit hoef ik niet nog een keer te bewijzen.

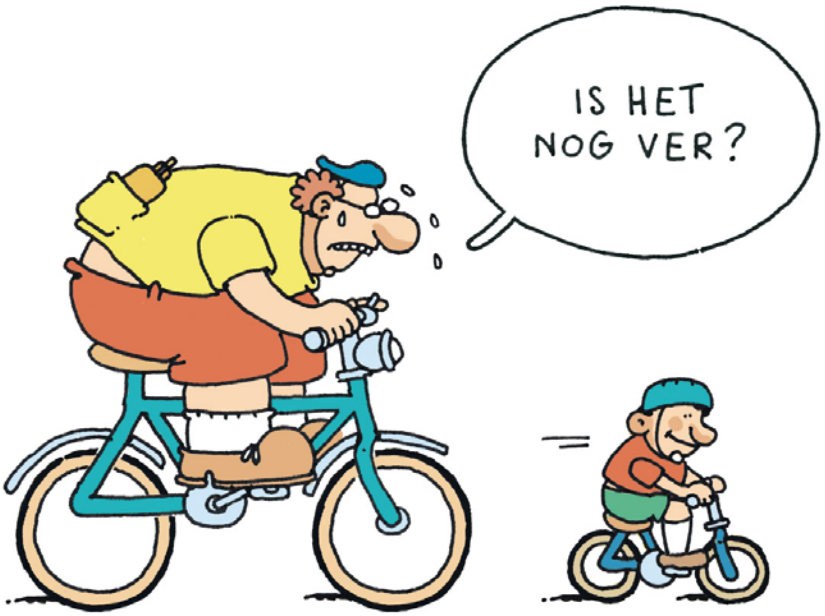
Toen ik thuis kwam met behoorlijk wat kneuzingen en een gescheurde spier in mijn schouder, las ik een bericht van Arnold Leenen. De vraag was of ik

mee ging fietsen in het Duitse gebergte. Mijn gedachten dwaalde af naar een willekeurige klim waar geen einde aan lijkt te komen en ik dacht terug aan mijn laatste 50 kilometer op de Weissensee.
Toen wist ik het.

Leo Duyndam
Huub Houben

In oktober 2009 kwam het bericht dat de Belgische wielrenner Frank Vandenbroucke was overleden. Natuurlijk even schrikken, maar van de andere kant ook weer niet. Met zijn levensstijl kon zoiets in de lijn der verwachtingen liggen. Mensen die de weelde of de druk van hun carrière moeilijk kunnen dragen. Andere voorbeelden hiervan zijn bijv. Marco Pantani, of uit een verder verleden Hugo Koblet, Luis Ocana of uit het heden Dimitri de Fauw. Het lijstje kan gemakkelijk uitgebreid met 10 tot 15 namen. Bij het overlijden van FVDB moest ik terugdenken aan de Nederlandse renner Leo Duyndam. Even begenadigd met talent en stijl, maar even ongelukkig in het leven. Succesvol op zowel de baan als op de weg. Etappeoverwinningen in Parijs – Nice en de Tour de France, Nederlands kampioen achtervolging op de baan, Europees kampioen koppelkoers en winnaar van diverse Zesdaagsen. Maar van zijn privé leven had hij enigszins een puinhoop gemaakt. Vorig jaar was ik op vakantie in Zuid-Frankrijk samen met mijn vrouw en mijn fiets (of was het in omgekeerde volgorde?). Neergestreken zo'n 30 km boven Nice in de buurt van St. Paul de Vence in een schitterende fietsomgeving. Prachtige natuur, rustige wegen, mooie beklimmingen en heel veel fietsers. Tijdens een van de tochten sloot ik aan bij een groepje Fransen. Ze vertelden van een "ancien coureur hollandais" die begraven zou zijn in Tourrettes sur Loup. 's Middags nagevraagd op een terras en de plaatselijke jeu de boule baan waar de oudere garde me al snel meer kon vertellen. Het betrof hier Leo Duyndam die hier in 1990, 42 jaar oud, overleden was. Of het een ongeluk, zelfmoord of hartfalen betrof blijft tot op heden een groot raadsel. Als coureur had hij roem en geld vergaard maar al tijdens zijn loopbaan de weg kwijtgeraakt en uiteindelijk na een mislukt huwelijk met een Francaise en nog enkele andere wederwaardigheden hier in dit kleine dorp berooid gestorven en door de gemeente begraven. Zijn laatste jaren voorzag hij in zijn onderhoud als tuinman, klusjesman en oppasser van villa's van mensen die met vakantie waren of anderszins op reis waren. Ik heb zijn graf bezocht op het kerkhof waar slechts een klein steentje zijn graf met enkel zijn naam siert. Verder geen bloemetje of niets, enkel een klein verroest miniatuur renfietsje. Waarschijnlijk achtergelaten door een andere Nederlandse wielerliefhebber. Leo Duyndam voorbestemd voor een grote carrière, maar net als Frank Vandenbroucke door zijn levenswijze voortijdig gestopt

Hamers vastgoed
Register Makelaar - taxateur
E-MAIL : INFO@HAMERSVASTGOED.NL
WEBSITE : WWW.HAMERSVASTGOED.NL
Veldstraat Oost 9 . 6107 AS Stevensweert .0475-436897


IS HET NOG VER?

De klasbak en de bleekneus
Redactie

Joop Captein gold in de wielerwandelgangen als een megatalent. De jofele Amsterdammer woonde boven slagerij Piet Verpoorten die met de zuster van mijn vriend getrouwd is. In de winter kwamen wij na het schaatsen op de Jaap Edenbaan iedere week langs om vleeswaren op te halen. In de buurtwinkel ging Joop's naam regelmatig over de toonbank. In die jaren heb ik hem zelf nooit ontmoet, dus het beeld wat ik van hem kreeg voorgeschoteld was helemaal van horen en zeggen.
Een vrolijke flierefluiter die dagelijks van kroeg naar kroeg peddelde en aan iedere hand wel een mooie meid had. Zonder bovenmatige inspanning won hij koers op koers in de eindsprint omdat hij zo snel was als het weerlicht.
Zelf sportte ik als een bezetene, was mager en bleekjes, maar wel gezond volgens een doktersonderzoek uit mijn kinderjaren. Geen vrijbrief voor een paar weken vakantiekolonie dus.

Enkele jongensjaren later werd het wel weer eens tijd voor een hernieuwde kennismaking met een sportarts. Vonden mijn ouders.
Dr.Rolink woonde niet ver van ons vandaan en was een populaire arts die knettergek van sport was, dus mocht van hem iedere sporter na spreekuur bij hem langskomen. Zelfs een beginneling als ik.

De wachtkamer was vol toen ik er binnenstapte, tergend langzaam verminderde dat en ik rekende uit dat het wel een uur kon duren voor ik aan de beurt was. Viva en Margrietlectuur bladerend zat ik op de houten bank de tijd te doden toen er vier opgeschoten branieschoppers luid pratend binnenkwamen. De Amsterdamse wielrenners namen plaats en ik herkende Joop Captein als een van hen omdat hij over zijn overwinning in de Belgische Elfstedenronde repte. Die bleke dunne naast hem kon mijn broer wel zijn en heette van Campen. Later zag ik hem op de piste als stayer in de weer. "De Vlieg" werd hij genoemd. Er werd om hem gelachen omdat hij tijdens de training stopte om de grote stadiondeur dicht te doen. De tocht blies hem bijna achter de motor vandaan!

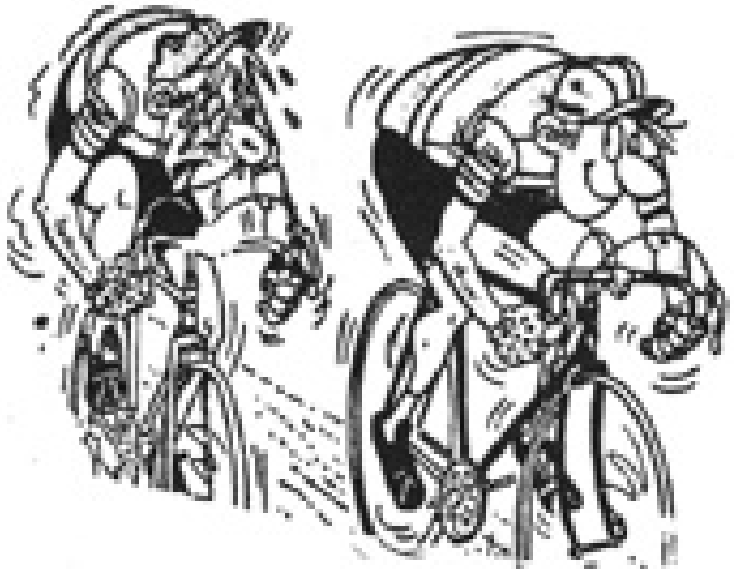
Dr. Rolink opende zijn spreekkamerdeur, keek in het rond en begroette de vier. De andere patiënten liet hij weten dat ze even geduld moesten betrachten, want deze heren nam hij eerst. Iedereen vond het kennelijk goed, want er werd geen woord over gerept.
Toen na een goed uur de dokter de deur voor mij opende gaf hij mij na een vluchtig onderzoek als tip mee, flink te trainen en iedere dag, heel belangrijk! een glas uitgeperste sinaasappelsap met natrium en fosforzuur, vitamine C+B, aangelengd met warme melk te drinken. De medicamenten werden op zijn voorschrift door het ziekenfonds vergoed.

Het mengsel zoals het schiftte, deed denken aan een brouwsel van TiTa-tovenaar.
Ik kon mij niet indenken dat Cappie dat ook dronk. Maar als de dokter het zegt…
Jaren later vertelde ik de samenstelling van het recept aan mijn ploegleider Piet Liebregts, die als soigneur toch ook het een en ander wist. Lachend zei hij dat Joop zelf wel wist wat goed voor hem was.

Hij had de Amsterdammer een tijdje in zijn gezin opgenomen om hem van de hoofdstedelijke geneugtes te weerhouden, maar het was mislukt. Jopie kon het niet opbrengen om als kluizenaar in Den Bosch te leven en dook het uitgaansleven weer in. Zijn talent als renner leverde hij in bij de kastelein.

Joop Captein is nu mijn buurtgenoot en we zien elkaar regelmatig. Hij weet hoezeer ik hem in zijn wielertijd heb bewonderd, het doet hem glimmen als ik hem eraan herinner.
Zijn knieën zijn versleten en ook zijn rikketik doet soms raar.

Capteintje leef je nog?
Ja Jan, ik ben er nog. Klinkt het over straat.



‘Iedereen moet voor zichzelf uitmaken of hij over lijken wil gaan’
Gerrie Knetemann (redactie)

Op 2 november 2004 maakte Gerrie Knetemann ‘s middags een mountainbiketochtje in Bergen met een paar vrienden. Op een rustig deel van het parcours viel Knetemann plotseling van zijn fiets, liep blauw aan en was op slag dood. Volgens zijn dokter was er sprake van een fatale combinatie, waardoor Knetemann ineens geen lucht meer kreeg: een vergrote hartspier (sporthart), acute linkerlongembolie plus een virus.
Ruim een half jaar later verscheen het boek De Kneet, Entertainer op twee wielen, van Leo van de Ruit en Frans van Schoonderwalt, die als wielerjournalisten de actieve loopbaan van Knetemann van nabij hebben meegemaakt. Volgens de achterflaptekst schreven ze ‘een mooie biografie over deze bijzondere renner’, maar dat lijkt me iets te zwaar aangezet.
Het is vooral een boek met van alles en nog wat geworden: een gedenkcolumn van Peter Winnen, korte terugblikken op zijn jonge jaren, uitgebreide verslagen van zijn belangrijkste prestaties als wielrenner, wielergedichten en een verhaal van De Kneet zelf en odes aan De Kneet door anderen. Het boek mist echter een centrale vraagstelling op basis waarvan de auteurs de hoogte- en dieptepunten in het persoonlijke en zakelijke leven van Knetemann hadden kunnen ordenen en duiden.
Van de Ruit en Van Schoonderwalt waarschuwen de lezers al dat ze de hommage aan De Kneet met een zeer kritische blik moeten lezen, want de tijd legt ‘een gekleurde sluier over herinneringen’ en het geheugen laat het soms afweten: ‘Wie de vele interviews en uitspraken van Gerrie Knetemann naast elkaar legt, moet zich dit alles af en toe realiseren.’ Dat lijkt op een vrijpleiten op voorhand: als het niet klopt, ligt het niet aan ons. Maar kritiek mag ook hen gelden: in hun ‘verantwoording’ staat geen woord over waarom ze het boek hebben geschreven.
Fraaie anekdotes

Ondanks de indruk die je daardoor als lezer krijgt dat het boek onder grote tijdsdruk in elkaar is gestoken, zitten er fraaie verhalen en anekdotes in. Dat kan ook haast niet anders, want de astmatisch aangelegde Knetemann wist ‘tussen de hoestbuien door een aardige erelijst op te bouwen’. Bovendien was hij een Amsterdams lefgozertje - met verlegen inborst - dat zich graag door het wielerjournaille op oneliners liet betrappen. ‘Zoals die keer dat hij - amateur nog - tamelijk verrassend de Limburgse etappe van Olympia’s Ronde naar zich toetrekt en de pers wil weten waar hij die klimcapaciteiten aan te danken heeft. Aan het feit dat hij driehoog achter is geboren, antwoordt hij snedig.’ Toch was hij niet altijd even gelukkig met die komische reputatie: ‘Ik zie wel de humor in het leven. Maar als mensen mij vragen ‘zeg eens iets leuks’ komt er geen stom woord uit.’

De Kneet, Entertainer op twee wielen biedt ook wel zicht op de drijfveer van Knetemann. Die lijkt aanvankelijk niet bijzonder: ‘Ik wilde de wereld verbazen. Mijn drijfveer was niet dat ik boven mijn milieu moest uitstijgen of dat ik er geld mee moest verdienen. Ik wilde beter zijn dan een ander.’ Later voegde hij daar aan toe: ‘Als ik merkte dat ik werd onderschat, werd ik op m’n best. Dan wilde ik presteren. Als het even kon het onmogelijke.’
Maar zijn scherpste zelfanalyse is toch: ‘Een geboren winnaar rijdt op haat. Ik heb iedereen gehaat om tot succes te komen.’ Met die instelling kon hij het opbrengen om in de koers ‘niet dood te gaan ofschoon ik eigenlijk al overleden was’. De Kneet kon zó ongelooflijk afzien dat hij regelmatig ‘opgebaard’ over de finish kwam.

Veldritbelevenis in België
Jack Theunissen

Het voornemen hadden we al langer en eindelijk moest het er maar eens van komen: het bezoeken van een echte veldritwedstrijd en wel op Belgische bodem. Na het prikken van enkele geschikte data kozen we voor de voorlaatste Super Prestige Cyclocross van het seizoen 2009-2010 op 7 februari jl. in Zonhoven nabij Genk.

Al vroeg gingen we op pad om het hele evenement van a tot z te kunnen beleven. Al ruim voor Zonhoven, zelfs al op d'n otoweg, doemden er routeaanwijzingen op die ons feilloos op de plaats van bestemming brachten. We draaiden één van de royale parkeerplaatsen met "gratis parking" op en meteen konden we via een vriendelijke entreebemensing het terrein op. Eerst nog een flink stuk over de heide wandelen maar daarachter gloorde reeds de eerste feesttent met vlaggenmasten van alle deelnemende landen eromheen. De drukte viel nog mee en de junioren waren net gestart. Uit diverse eetstalletjes, frituur- en hamburgerwagens, koffie- en biertenten kringelden al verlokkende geuren om ons heen maar we wisten ons nog even te bedwingen.

We besloten eerst eens een kijkje te gaan nemen op het rennersterrein. Op een grasveld van bijna 2 voetbalvelden groot stonden de materiaalwagens van alle crossploegen bij elkaar met daartussen de campers van de crossers zelf. Hun namen prijkten erop. Een voorbijkomende Tjechische tv-ploeg werd door de PR van de wedstrijd naar de camper van Sven Nijs geleid en daar sloten wij dus bij aan.

Vóór de camper van Nijs onder een royale luifel stonden zijn fonkelende Colnago's (uiteraard allemaal elektrisch geschakeld met de Shimano DI2-groep) spic en span te wachten om door de baas bereden te worden. Om de fietsen heen schoven diverse materiaalknechten en verzorgers om Sven en zijn fietsen te knuffelen en in goede conditie te houden. Sven had net een maaltijd achter de kiezen en stond vervolgens de tv-ploeg royaal te woord. Ikzelf stond zo ongeveer achter de interviewer en achter mij stond een reus van een cameraman die fijn over mij heen filmde. Toch wel een ervaring zo oog in oog met de vedette zelf!

Hierna bezochten we enkele promotiestands en bekeken we nog diverse ploegen en hun materiaal. Ook konden we meemaken hoe Gerben de Knegt met een kleine compressor zijn banden op de juiste spanning bracht met een klein beetje erin, weer iets eruit, weer iets erin totdat het perfect voelde voor dit parcours.

Omdat eerder vermelde geur onze neus was blijven prikkelen en nu langzamerhand de maagspieren begon aan te tasten togen we snel naar de eerstvolgende frituur waar we de aller-lekkerste frites ooit hebben gegeten. Werkelijk waar, de laatste harde kruimel werd uit de royale puntzak gepeuterd en het laatste laagje overheerlijke citroenmayonaise werd nog van het papier gelikt.

Heerlijk gevuld slenterden we naar het parcours om te gaan verkennen waar we die middag het beste de eliterenners konden aanschouwen. Uiteraard hadden we geschikt schoeisel aan want het terrein werd tegen de middag, toen een lekker zonnetje doorkwam, behoorlijk zompig. Het parcours bestond eigenlijk uit 2 gedeelten: een glooiend snel gedeelte over brede heidepaden,

waar de wind goed aan je kon, maar ook met hier en daar mul zand waar flink aangezet moest worden om er doorheen te komen. Het andere deel van het parcours betrof de zogenaamde “kuil”. In volle vaart daalden de crossers over vrij los zand een nogal steile afdaling in van zo’n 25 meter diep om daarna met de fiets over de schouder de kuil weer uit (omhoog) te sprinten. Daarna een stuk boven langs de kuil om daarna weer af te dalen en toen weer omhoog. Het “kuilparcours” was zeer spectaculair; vooral de junioren kwamen soms met hilarische capriolen omlaag en in het ergste geval vond zelfs afvoer naar het ziekenhuis plaats.

De eliterenners daarentegen stormden ervaren en zonder te zwabberen meestal kaarsrecht omlaag, duidelijk een kwestie van ervaring. Bij de kuil hadden we in eerste instantie een fraaie positie ingenomen waarbij de renners de eerste keer uit de kuil kwamen en recht op ons afkwamen om dan net voor ons af te buigen boven langs. Na een tijdje verplaatsten we ons naar een mooie overzichtspositie boven aan de rand van de kuil. Zo konden we alle “kuilacties” goed volgen. Sowieso hoefde je niets te missen want zeker 6 camera’s registreerden alle verrichtingen en in de kuil waren enkele grote videoschermen geplaatst zodat men ook de rest van de wedstrijd goed kon volgen. Degelijke maar zeer prettige Belgische service! Trouwens de schermen waren ook handig in verband met de finish, immers veel toeschouwers stonden in en om de kuil terwijl de finish een eind verderop lag en het einde van de wedstrijd werd beslist door een sprint. Via de schermen was het geheel dus perfect te volgen. Er gingen liefst 7 crossers zij aan zij de laatste ronde in en uiteindelijk troefde Sven Nijs wereldkampioen Zdenek Stybar nipt af. Kevin Pauwels werd derde. Zoals meestal reed onze nationale trots Gerben de Knegt de eerste rondjes goed vooraan mee maar zakte tegen het einde wat af.

De huldiging liet hierna niet lang op zich wachten. Nadat we ook dit nog van nabij meemaakten keerden we voldaan huiswaarts met het vaste voornemen volgend seizoen terug te keren. Een echte belevenis!