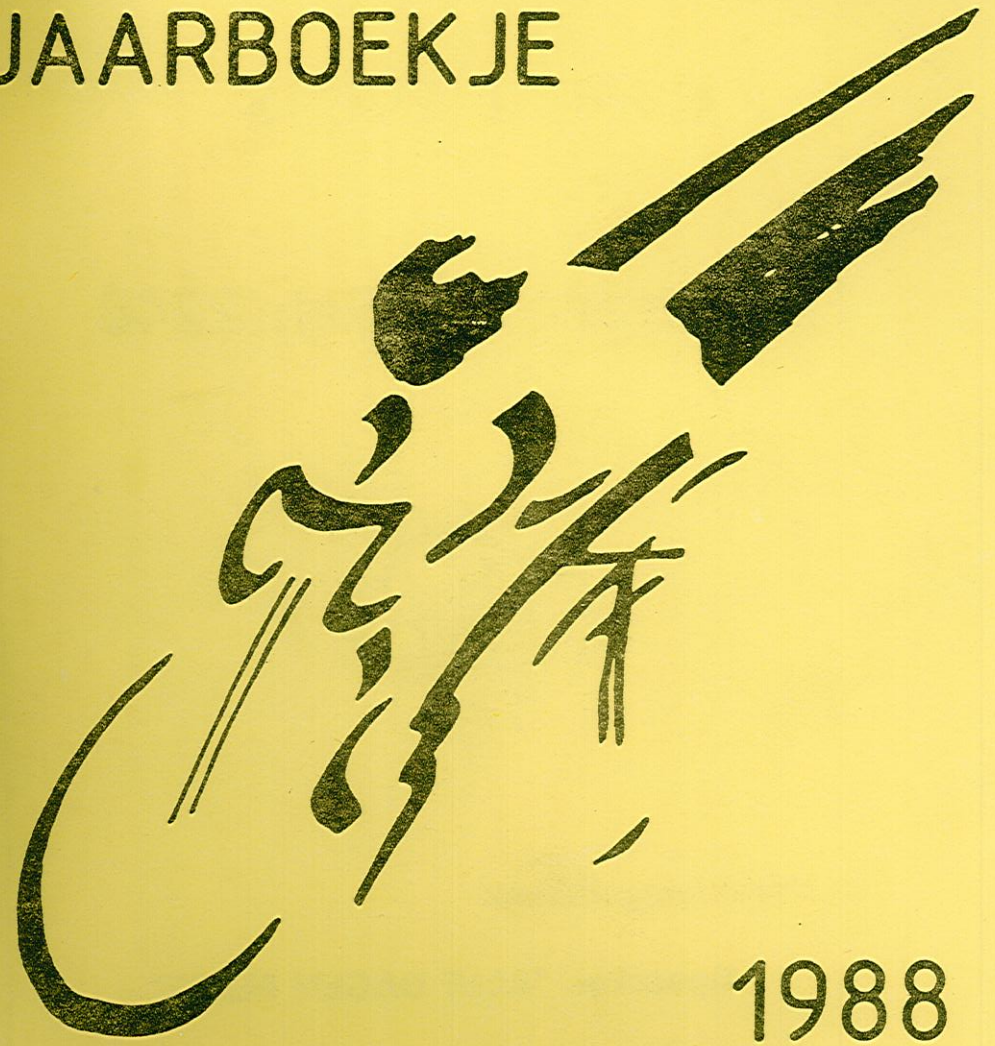


# T.W.C. DE LEKKE TUBE JAARBOEKJE



1988

VOORWOORD - NOORD BELGIE RONDRIJ - 4 DAAGSE  
DUITSLAND - TIJDRIJEN CLUBKAMPIOENSCHAP -  
ARDENNEN-ROUTE - KEMPEN-ROUTE - ZUID LIMBURG  
-RONDRIJ - WAALSE PIJL - LIMBURGSE ARDENNEN-  
ROUTE - HET OPKOMSTENKLASSEMENT - WIST U  
DAT..... - GRAFIEKEN - FEESTAVOND - AAN- EN  
AFMELDINGEN

# CAFE J EVERS

Kerkstraat 3 Tel: 2248



Verenigingslokaal:

Spaarkas "ALLE DAGEN FEEST"

T.W.C. "DE LEKKE TUBE"

stamkroeg van de COLBOYS

## WAT GAAT DE TIJD VLUG ...!

Deze kreet mag best wel geslaakt worden. De seconden en minuten tikken weliswaar niet sneller dan vroeger, de jachtige hedendaagse levensstijl laat het sneller lijken. Dit laatste openbaart zich niet alleen binnen het gezin en werkkring, maar ook in de sport. Op het moment dat deze "proloog" geschreven wordt, zitten wij alweer in de aanloop naar de donkere dagen voor Kerstmis en ligt het zevende seizoen van onze fietstrimclub alweer 2 maanden achter ons. Inderdaad, wat gaat de tijd vlug ...!

Maar laten wij bij het bovenstaande niet al te lang stilstaan. Het tij is toch niet te keren. Interessanter is het om het seizoen 1988 aan een evaluatie te onderwerpen. Wat de aandachtige insider als eerste zeker zal opmerken is de oprichting van een B-groep. Het begon met een zekere mate van terughoudendheid in de loop van de maand mei. Op de woensdagavonden werden bij wijze van experiment tochten georganiseerd voor trimmers, die gemiddelden van om en nabij de 25 km/uur prevaleerden boven de "jachtige" tochten van de bestaande groep met gemiddelden van vaak 30 a 34 km/uur! Was de deelname aan deze tochten in het begin matig, gaandeweg het seizoen was deze deelname meer dan voldoende. Zo goed zelfs, dat het bestuur tegen het einde van het seizoen besloot tot de officiële oprichting van de B-groep. Elders in dit jaarboek treft U een artikel aan over het reilen en zeilen binnen deze nieuwe "poot" van de vereniging.

Wat eveneens opviel was het tocht wel redelijk to goede weer, waardoor het aantal afgelaste tochten tot een minimum beperkt bleef. Hierbij moet wel de kanttekening geplaatst worden dat de "kernleden" van de "Tuub" zich steeds minder door de weergoden laten leiden. Stormen en hevige regen houden de echte liefhebber van de fietstrimsport niet langer meer thuis in de luie stoel. Integendeel, het trotseren van de natuurelementen vormt een nieuwe uitdaging voor deze categorie "bezetenen".

Wat de opkomst betreft, blijven we van progressie onthouden. Hoewel we dit seizoen de tweede Gouden medaille winnar van het opkomstenklassement tijdens de feestavond mochten feliciteren, geven een groot aantal leden jammer genoeg te weinig acte de presence op het Kerkplein. Natuurlijk, er zijn altijd mensen die door belangrijke verplichtingen frequent verhinderd zijn, maar dit kan tocht niet voor zo'n grote groep gelden! Lidmaatschap van een vereniging vergt nu eenmaal discipline. Is men fanatiek, dan zal dit weinig of geen moeite kosten. Is men daarentegen minder fanatiek, dan kost het opleggen van deze discipline meer moeite. Deze inspanning is men echter aan de vereniging verplicht. Uiteindelijk is het lid worden een eenzijdige wilsbeschikking en mag de vereniging hieruit frequente deelname aan activiteiten afleiden.

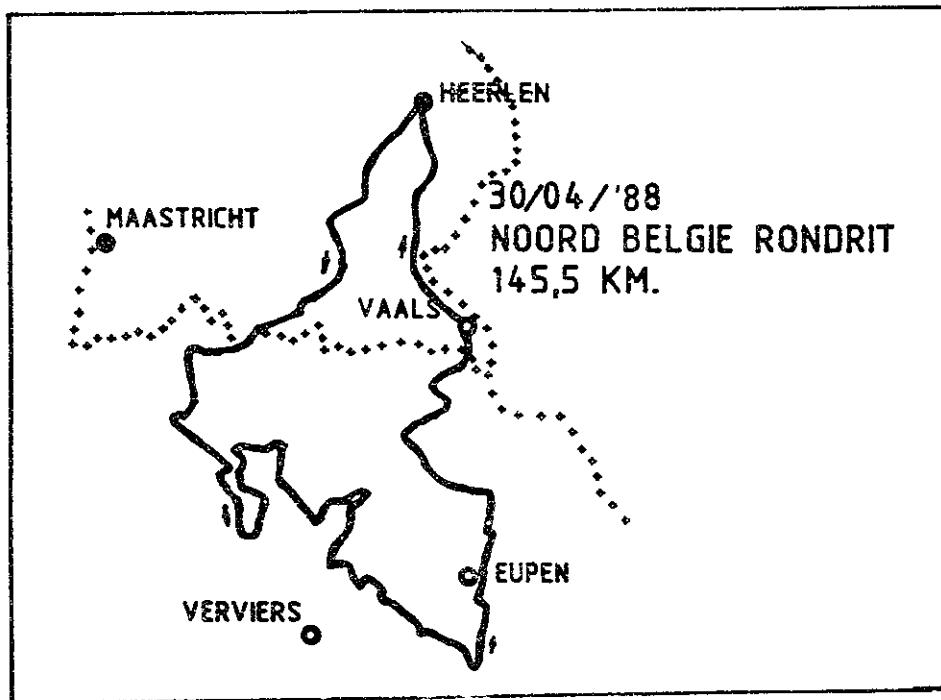
Het bestuur wenst iedereen een gelukkig, voorspoedig en sportief 1989 toe en hoopt dat de inhoud van dit jaarboekje veel leesplezier oplevert.

Bestuur fietstrimclub  
TWC DE LEKKE TUBE.

Samengesteld parkoers uit de Voerstreek en Noord België rondrit.

In verband met het besluit tot het terugbrengen van het aantal verplaatsingstochten van 3 in 1987 tot 2 in 1988 werden twee van deze tochten, de Noord-Belgie rondrit en de Drielandenpunt route, samengevoegd tot een route, waarbij het accent bleef liggen op de Voerstreek (Noord-Belgie rondrit). Vertrek en aankomst van deze tocht was nu echter Heerlen, zoals bij de Drielandenpunt rondrit.

Door afwezigheid van onze vaste chauffeur Jan van Erdewijk had Erik Vrinzen zich ditmaal spontaan opgeofferd deze tocht nu eens niet per fiets af te leggen, maar als chauffeur van de volgauto, ook al omdat begeleiding door een volgauto sinds de oprichting van de TWC "DE LEKKE TUBE" bij zo'n tocht hoort en deze traditie



ook nu weer in stand gehouden diende te blijven. Als volgauto fungeerde een kleine SEAT bestelauto welke ter beschikking werd gesteld door de firma HELEAM. In deze volgauto was ruim plaats voor proviand, materialen en maximaal twee fietsen.

Bij de groep van slechts 10 renners, die present waren om de Noord-Belgie rondrit tot een goed einde te brengen, viel op dat er 3 renners bij waren die pas sinds korte tijd lid van de club waren. Het betrof Jan Hendrix, Nico Bevers en Dre Helwegen. De echte vedetten lieten vandaag verstek gaan. De te kloppen man bergop was Bert Hendrix met als outsider good-old Har Senssen,

die vooraf verklaarde dit jaar nog niet extra gefietst te hebben en derhalve "nog niet echt in vorm" was.

Na een qua heuvelachtigheid en tempo rustige aanloop vanuit Heerlen kwam nabij Mechelen de eerste serieuze klim voor de wielen, nml de Schweiberg. Har Senssen kwam hier als eerste boven (net als verleden jaar trouwens) en de rest van de groep volgde (al dan niet op reserve) op enige afstand. Op Belgisch grondgebied en in zuidelijke richting rijdend werd het zwaarder. De hellingen op zich waren hier wel niet zo lastig te noemen, maar ze volgden elkaar in een snel tempo op, hetgeen goed te voelen was in de benen.

Opvallend vandaag was het rijden van Erik Vrinzen. Het lukte hem om op een aantal heuveltjes als eerste boven te komen (een ongekende weelde), ook al was het nu als chauffeur van de volgauto. De eerste pauze werd gehouden ongeveer halverwege de tocht op 5 km afstand van de voet van de Baraque Michel, in het plaatsje Limbourg. In het zonnetje, dat ons reeds de gehele ochtend vergezeld had, kon ieder daar op zijn gemak de nodige "versterkende middelen" tot zich nemen.

Tijdens de beklimming van de zijkant van de Baraque Michel bleek dat Rob van Daal nog lang niet de vorm van de vorige jaren te pakken had. In gezelschap van Math Slabbers bereikte Rob dan ook al kreunend en steunend de top. Met het oog op de aanstaande tocht naar Cochem moest nog heel wat aan de vorm gewerkt worden. Na de afdaling naar Eupen en de korte maar steile klim in het centrum van Eupen richting Aken reden we via enkele kleine plaatsjes richting Vaals. Tijdens de beklimming van de Vaalserberg aan de Belgische zijde verraste Wim van Daal (dit jaar een echte kilometervreter, maar dan op de fiets) de gehele groep en bereikte als eerste de top van Neerlands hoogste berg.

Wat ook opviel vandaag was het goede rijden van Huub Helwegen. Vorig jaar was hij nog genoodzaakt af te stappen als gevolg van kramp in beide benen, maar dit jaar had hij zijn krachten aanzienlijk beter verdeeld. Na een korte stop op de Vaalserberg, waar Jos van Daal besloot de tocht na 125 km voor gezien te houden en in de bezemwagen te stappen, werd besloten de kortst mogelijke weg terug naar Heerlen te nemen. De dag was zwaar geweest en er was weinig behoefte meer aan enkele pittige klimmetjes die in de oorspronkelijke route opgenomen waren. Bovendien waren er nog enkele personen die deze dag nog verplichtingen elders hadden, met name de activiteiten rond Koninginnedag 1988 te Linne.

Onder aanvoering van Jan Hendrix en Nico Bevers, geen onbekenden in deze streek, werd koers gezet naar het eindpunt van deze route, de parkeerplaats van het Heerlense ziekenhuis, waar een einde kwam aan deze mooie, maar zeer zware dag.

## WIST U DAT .....

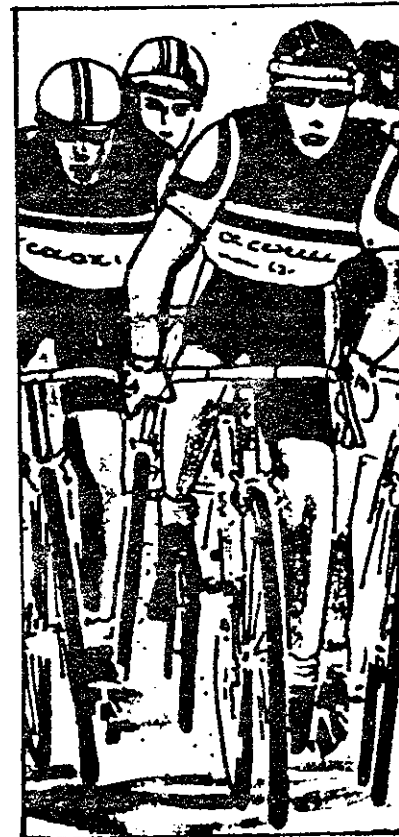
- Jos van Daal sinds begin 1987 geen enkele tocht van de Lekke Tube meer miste. Echter op 10 april 1988 slaakte men bij het vertrek de vraag: "Waar is Jos van Daal?". Die dag was hij in velden noch wegen te bekennen en noteerden we zijn eerste afwezigheid. Maar liefst 55! tochten stond hij onafgebroken aan het vertrek.
- de B-groep officieus van start ging op 18 mei 1988. Die dag werden de eerste B-kilometers afgelegd, 42 km in aantal. Wij noteerden de namen van Sjra Hulsbosch, de grote drijfveer achter deze groep fietsers, Maurice Stapper en voormalig A-groep lid Jack Tellers. Zij werden vergezeld van Math Slabbers en Piet Nelissen als vertegenwoordigers van de vereniging. De groep behaalde die dag een gemiddelde snelheid van 26,5 km/uur.
- er dit jaar weer diverse leuke banden werden genoteerd. Tot "Lekke tube dag van het jaar" roepen wij uit de 6de augustus, toen wij tijdens de Zuid-Limburg rondrit maar liefst 5 leuke tuben noteerden. In het "leuke banden klassement" was Rob van Daal onbetwiste koploper met maar liefst 4 leuke banden. Een goede tweede plek behaalden Wim van Daal en Tim Valkenburg met drie leuke banden. Op een gedeelde derde plek vinden we maar liefst 7 leden met twee leuke banden. Conclusie: de leden doen de clubnaam eer aan .....
- de renners op de 5de juni (sacramentsdag) de Rondon Valkenburg route hebben gefietst. In dit streng katholieke gedeelte van Limburg is de sacraments-processie nog een van vroeger stammende gebeurtenis is. De straten zijn dan prachtig versierd met bloemen en de routes zijn gemarkeerd met vlaggetjes. De renners konden deze pracht en praal vanaf de eerste rang bekijken, en genoten hier zichtbaar van. Uiteraard lag de snelheid ter plekke behoorlijk laag om zo min mogelijk beschadigingen te veroorzaken.
- er op de 29ste juni een tijdrit gehouden zou worden om het clubkampioenschap. Bij het vertrek in Linne zag de hemel al behoorlijk donker en vreesden de meeste renners dat de regen spoedig naar beneden zou komen. En zij kregen .... gelijk! Toen de renners St O'berg gepasseerd waren vielen de eerste druppels als uit de lucht. Enkele kilometers verder bevonden de renners zich in een waar noodweer. Hevige regenval veranderde de renners in een aantal natte dweilen. Even dacht de organisatie dat de regen wel zou ophouden, maar al snel bleek dat er maar een oplossing was: AFGELASTING VAN DE TIJDRIJ.
- de renners tijdens de tocht op 31 juli gestopt werden door overstekende ..... koeien. Ter hoogte van Roosteren leidde een plaatselijke veehouder zijn koeien over de weg naar hun wei. Helaas moesten de renners hier enkele ogenblikken stoppen langs de kant van de weg.

## LINNE-COCHEM-LINNE (528 km)

DO 12 t/m ZO 15 MEI

**Slachts vier deelnemers! is het afgelopen met de buitenlandtocht?**

Toen de aanmeldingen voor de jaarlijkse buitenlandse tocht naar Cochem geteld werden, schrok de organisatie hevig. Slechts **VIER** leden hadden zich aangemeld voor de complete tocht, Theo Vossen, Har Senssen, Jos van Daal en Wim van Daal. Daarnaast hadden Math Slabbers en Rob van Daal zich aangemeld voor het verblijf in Cochem, maar zij zouden de reis per auto maken. Math moest namelijk op de donderdag een hemelvaartsfeest bezoeken, en Rob had als reden dat hij niet voldoende conditie had voor de gehele tocht, maar waar zijn al die anderen!?



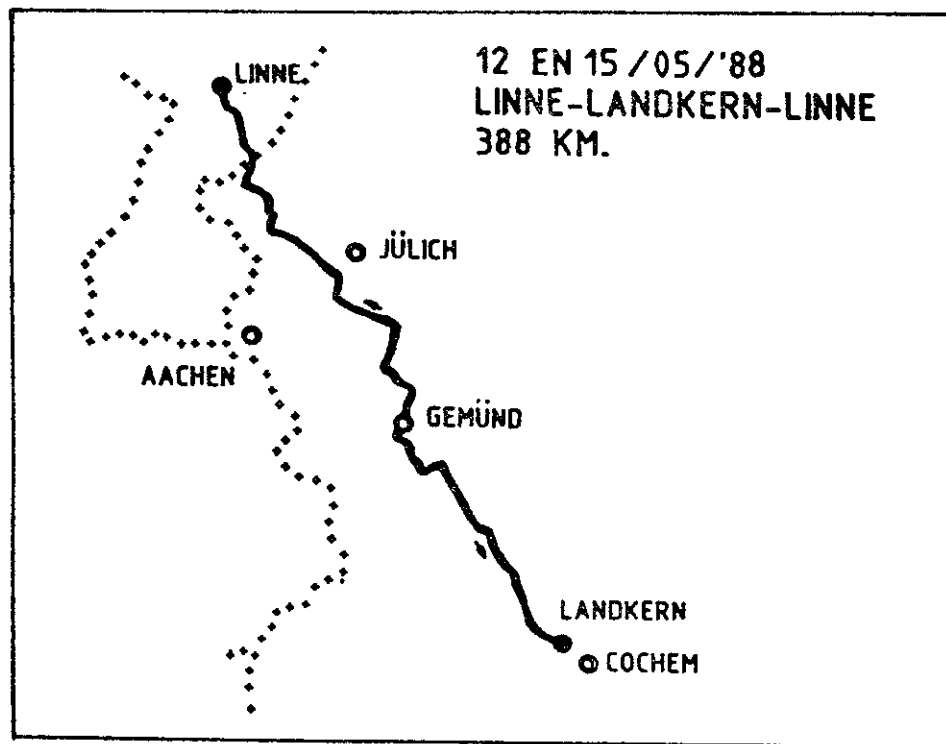
Gaat de tocht door of wordt deze afgelast? Dat was de centrale vraag in de daarop volgende weken. De leden die zich aangemeld hadden, zagen wel op tegen de zware tocht met z'n vieren, maar achten het halen van Cochem wel mogelijk. Aangezien zij de grootste stem hadden, kwam 10 dagen voor het vertrek het verlossende sein. De "vakantie" ging door. Ook kwam er een oplossing voor het volgauto probleem. Vaste chauffeur Jan van Erdewijk kon door prive omstandigheden niet van de partij zijn, en daarnaast was het gebruik van een volgbus voor slechts vier personen teveel van het goede. De oplossing voor dit probleem kwam van de hand van Jos van Daal. Jos zorgde in de persoon van zijn aanstaande vrouw Elly van Dolen voor een chauffeur. Hun auto werd uitgerust met een fietsrek om bij problemen de fietsen van de ongelukkigen te kunnen herbergen.

**Donderdag 12 mei: De tocht Linne-Cochem (194 km).**

Eindelijk was de dag van het vertrek aangebroken. Om 6:57 uur begonnen de trappers van de vier deelnemers rondjes te maken. Eerst met een lichte versnelling, maar dat zou spoedig veranderen. Elly had plaats genomen achter het

stuur van de OPEL toen de groep koers zette richting Cochem. Zij van werden uitgezwaaid door de familie van Daal, het vertrekpunt van dit jaar. De eerste kilometers verliepen voorspoedig. Har en

Wim was het eerste koppel dat de koers opende, maar na 10 km namen Theo en Jos over. Al grappen makend werd er exact om de tien kilometer gewisseld totdat de zwaardere hellingen kwamen. Er waalde een felle bries toen de Duitse heuveltjes bereikt werden. Eerste en enige pechvogel van vandaag was Jos van Daal, die na zo'n 40 km lek reed ter hoogte van Birgden.



De tocht leidde vandaag over dezelfde route die de afgelopen jaren gevolgd werd. Wim had het niet aangedruft een alternatieve route uit te zetten nu er zo weinig deelnemers waren. "Nu weten we precies wat we voor de wielen zullen krijgen", was zijn korte maar duidelijke commentaar. De wind nam toe tot krachtig, maar spoedig zouden we in de heuvels er minder last van krijgen. Tot de pauzeplaats werd er stevig doorgereden. Bergop gaven Theo en Har een strak tempo aan, maar zodra Jos en Wim dreigden te lossen, lieten zij onmiddellijk het tempo zakken. De vier raakten zo goed op elkaar ingespeeld, dat Har en Theo onmiddellijk schakelden zodra zij ook maar het minste geluid van een schakkelende Jos of Wim hoorden. Om 10.30 uur waren de eerste 100 km onder wielen door gegleden en werd er gepauzeerd.

Na de pauze werd het zwaarste deel van het parkoers afgelegd. Een 6 km lange klim naar Wollersheim, de 9 km lange klim nabij Rohr, de 5 km lange klim naar Ahutte, de Barsberg nabij Bongard waren de zwaarste obstakels voor de renners. Dit wil niet zeggen dat

het voor de rest vlak is in dit gebied. De wegen slingeren zich al stijgend en dalend door het mooie Eifel landschap. Met snelheden van om en nabij de 60 km/uur vielen de renners Kelberg binnen, de laatste rustplaats voor Cochem. Het was pas 14.00 en er waren "nog" maar 25 km af te leggen. Reden genoeg om ook hier een pauze te houden van 30 minuten, zodat de renners in alle rust hun pitamientjes konden "bijladen".

Van vorige jaren wisten we dat die laatste 25 km bepaald niet de lichtste zijn van de dag. Er zouden nog drie beklimmingen genomen moeten worden, waarvan de laatste, een klim van 5 km van Lirstal naar Laubach de zwaarste was. Met snelheden variërend van 25 (heuvelop) en ruim 40 (bergaf) werden de laatste 8 heuvelige kilometers naar Landkern afgelegd. "Es wird jedes Jahr früher", waren de eerste woorden van pensionhouder Herr Schaden toen we om 15.30 uur op het terras genoten van onze eerste Bit. We hadden de 194 km afgelegd in 7.30 uur (gem 26 km/uur).

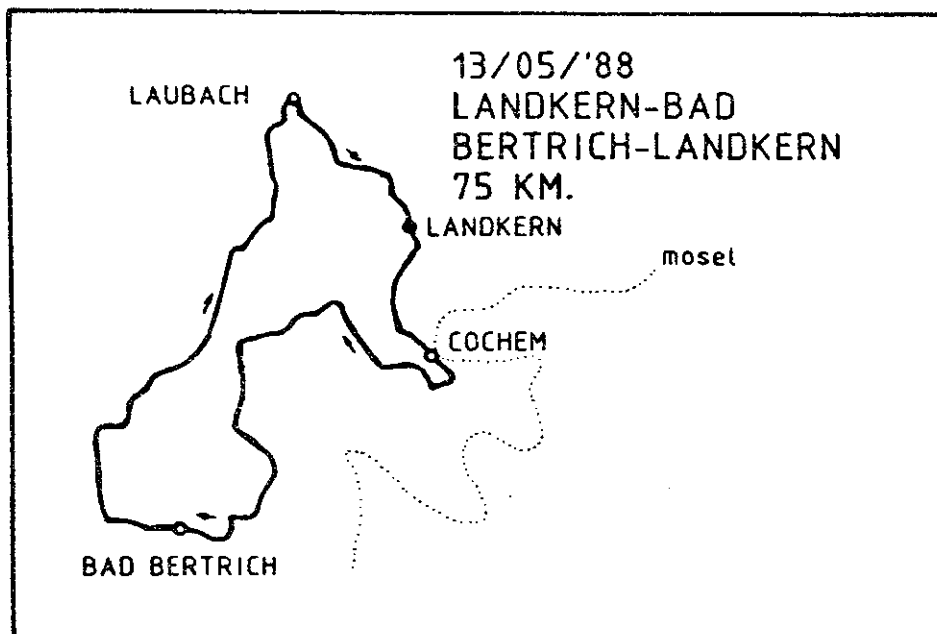
Het wachten was nu op Rob van Daal, die met de dames Marleen en Helmie op komst was. Helmie had de douche spullen van Wim in de auto, zodat deze niet kon gaan douchen. De andere hadden gezien het heerlijke zonnetje geen enkel probleem om samen met Wim de tijd op het terras door te brengen. Na de voortreffelijke maaltijd werd er door de renners en hun gevolg terug gekeken op een voorspoedige verlopen tocht. Maar deze tocht had ook zijn tol geëist. Reeds op een vroeg uur zochten de renners de lakens op.

**Vrijdag 13 mei: Math arriveert veel te vroeg!**

Met Math was afgesproken dat de tocht op vrijdag in de middag uren zou plaatsvinden. Hij had daarmee tijd genoeg om te acclimatiseren, en de renners zouden uitgerust zijn van hun inspanning van gisteren. Maar Math arriveerde reeds om 10.30 uur. Na een kort middagmaal verlangden de renners weer naar hun fietsen, zodat om 12.30 uur aangezet werd voor wat later bleek een van de zwaarste tochten van de laatste jaren. Een mooie tocht die ons na de afdaling naar Cochem via een beklimming naar Fald/Gevenich leidde. Verder ging het via de Blizberg naar de Marienhöhe, alwaar de Bismarck Turm en de Hohenzollernturm als toeristische attractie gelegen zijn. Via het kuhroort Bad-Bertrich werd er koers gezet richting Lutzenrath, maar halverwege dirigeerde koersdirecteur Wim het gezelschap het dal van het riviertje de Endertbach in. Was het boze opzet, of had Wim dit ook niet voorzien? Een enorm steile klim kregen de zes (ook Rob was vandaag van de partij) voor hun wielen. Het kostte iedereen veel moeite, maar er werd door niemand afgestapt op deze (naar later bleek) 25% helling. De klim naar Maria Marthenthal werd nu door niemand meer gevreesd.

Na een korte eetpauze werd de weg vervolgd richting Pension Schaden. Maar helaas ging het fout. In plaats van de kortste weg door het Maria Marthenthal werd een parallel beklimming genomen die weliswaar minder steil was, maar die de renners via een omweg naar Landkern brachten. "Helaas" was de Maria Marthenthal klim onzeild. Misschien morgen meer! In Landkern aangekomen noteerden we een tijd van 3.30 uur voor de afgelegde 75 km. Er was nog tijd genoeg voor een toeristische afdaling (met de auto) naar Cochem.

s'Avonds zocht de groep vertier in Cochem. Natuurlijk werden er met dit weer in het begin van de avond diverse terrassen langs de moesel bezocht, maar ook de cafeetjes mochten zich verheugen op



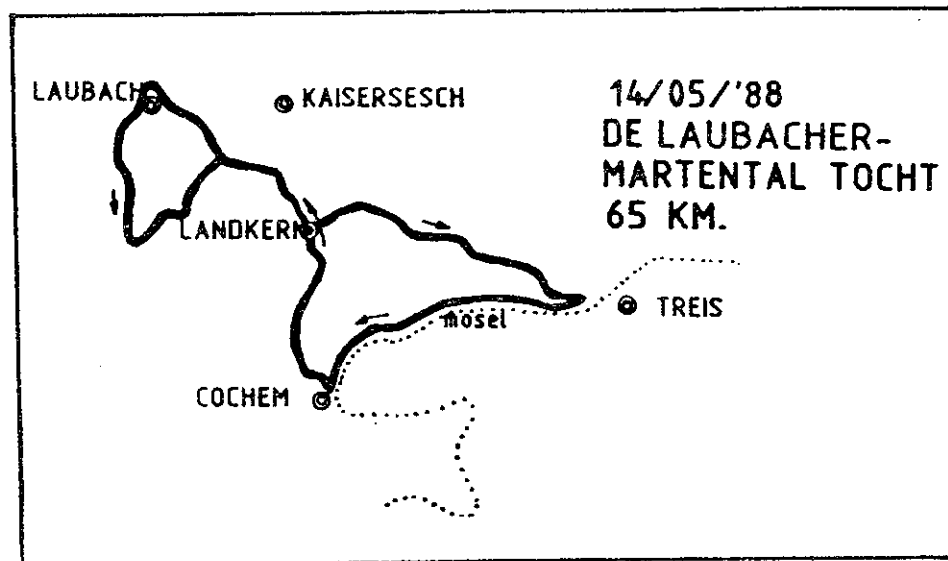
een bezoek van het linner gezelschap. Tot in de late uurtjes werd er genoten van de voortreffelijke muziek en dans in de plaatselijke discotheek.

**Zaterdag 14 mei: De klim naar Marthenthal was het hoogtepunt.**

Vroeg in de morgen werd er aangezet voor tweede plaatselijke tocht. Alleen Jos verkoos een rustdag in Landkern boven een tocht door de eifel. Met de wind in de rug legde de groep de eerste tien kilometer over de hoogvlakte langs de moesel af met een snelheid van ruim 40 km/uur. Na de afdaling bij Pommern keerden renners terug naar Cochem voor de traditionele klim van Cochem naar Landkern, een jaarlijks terugkomende klim van ruim 10%, te overwinnen.

Op alle fronten werd er strijd geleverd. Math verraste vriend en vijand door lange tijd alleen aan de leiding te rijden. "Kunnen de anderen niet beter of doen ze maar alsof", was zijn antwoord op de vraag wat er tijdens de klim door zijn hoofd spookte. Helaas voor hem bleek het tweede gedeelte van de vraag - "ze doen maar alsof" - op waarheid te berusten. Op het stuk "vals plat" voor het laatste steile gedeelte naar Landkern werd hij door Har en Theo gepasseerd. Beiden lieten hem letterlijk staan toen zij hem met de "grote plaat" voorbij stoven. Math toonde zich een groot verliezer en kwam met een grote glimlach op zijn mond als derde boven.

Piet Nelissen, zijn vrouw Mariet en dochter Clarina waren nog niet gearriveerd, zodat de groep verder reed. Maria Martenthal zou en moest nog beklommen worden. Een aanloop via Laubach bracht de groep reeds snel aan de voet van deze 22% beklimming met een lengte van 1500 meter. Toch even iets moeilijker dan de Limburgse



Keuteberg. Nadat allen deze klim overwonnen hadden dacht een ieder "rustig" terug te keren naar Cochem. Maar Wim gooide de knuppel in het hoenderhok door een venijnige demmarage. Even leek het erop dat niemand reageerde, maar spoedig zetten de anderen de achtervolging in. Theo, Har en Math demmarreerden opnieuw toen de groep weer samen gesmolten was. Ditmaal ontstond er een gat tussen de twee groepjes. Op de heuvelachtige weg sprintten we een groep trimmers voorbij alsof ze stilstonden. Een km voor Landkern bracht Wim de beide groepjes weer bij elkaar, waarna de afdaling naar het Pension gezamenlijk werd afgelegd.

Omstreeks het middaguur werd er genoten van een lunch in het gezelschap van de fam Nelissen. s'Middags ging een groep naar Cochem, terwijl de anderen een bezoek brachten aan Trier, een oude vestigingsplaats aan de Moesel. Een bezoek aan de Trierer Dom en de oude stadswal was de moeite waard. Ook bleven de terrassen niet gevrijwaard van een bezoek van de renners. Moe maar voldaan keerden allen terug naar het Pension in Landkern, alwaar Herr Schaden hen wederom een voortreffelijk avondmaal voor zette.

In de vroege avond werd er al vooruit gekeken naar de tocht van morgen. Dat er tegenop gekeken werd bleek wel uit de verhalen die er aan tafel verteld werden. Stemming was er voldoende. Op de bovenverdieping speelde een orkestje op een bruiloft, hetgeen de renners ondanks hun vroege bedgang tot diep in de nacht uit hun slaap hield.

Zondag 15 mei: de barriere van 30 km/u doorbroken!

Eindelijk lukte het dit jaar. Om exact 7.00 uur werd er vertrokken vanuit Landkern. Daar waar Har Senssen elk jaar de renners achter hun vodden moest zitten, hoefde hij dit jaar niet in actie te komen. Iedereen weet waarom Har op deze dag zo snel mogelijk naar huis wil. "Zo vroeg mogelijk in Melick op de Kermis zijn", was zijn parool. Maar steekt daar niet meer achter? Een vierdaagse scheiding met zijn vrouw Mariet en kinderen zou misschien een goede grond kunnen zijn. Hoe het ook zij, na een rustige start vanuit Landkern kon Elly van Dolen in de volgauto het gaspedaal dieper in drukken. Op de terugweg bleek de wind in ons voordeel: de oostelijke wind blies het meeste van opzij, maar bespoedde onze huisreis daarmee behoorlijk.

Vandaag bleek hoe goed het viertal op elkaar in gespeeld was. Zelfs tijdens de beklimmingen verloor men elkaar niet uit het oog. Zodra de toppen bereikt waren verscheen de "grote molen" op de fietsen en schoot het tempo weer de hoogte in. Har en voornemenlijk Theo waren in een grootse vorm en in hun schaduw zogen ze Jos en Wim mee. Tijdens de eerste pauze, die om 10.40 uur bereikt was, waren de renners al 20 minuten sneller dan op de heenreis. Maar het was te vroeg om al een uitspraak over de aankomst te doen, maar de verwachtingen waren hoog gespannen. In de pauze moest Jos nog even op wacht gaan staan toen ook Elly de struikjes op zocht voor een kleine boodschap.

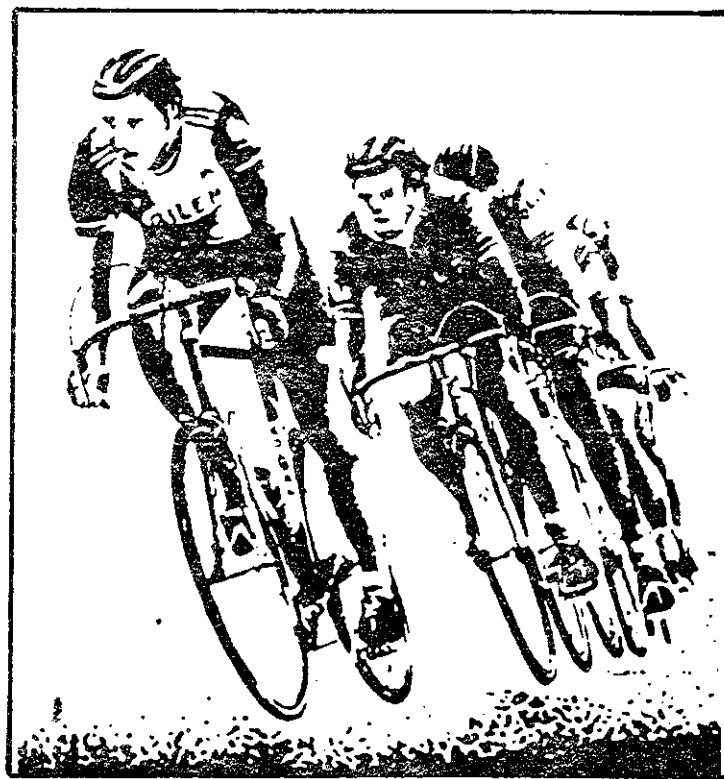
Nadat de renners de voortreffelijk smakende botterhammen van de Fam. Schaden tesamen met eigen voedsel verorberd hadden, werd er na een half uur vertrokken voor de laatste honderd kilometer. Het gebied werd vlakker, al zouden er in de buurt van Gemund en Nideggen nog enkele fikse beklimmingen volgen. Het tempo lag ontzettend hoog. In dit gebied konden Jos en Wim ook regelmatig de kop overnemen, al werden de beklimmingen door de sterkste twee geleid. Na Duren schoot het tempo definitief naar snelheden van 35 en (vaak) meer. Even leek er een kink in de kabel te komen toen Jos van Daal lek reed. Maar nadat Elly met de volgauto gestopt was, werd er snel een nieuw wiel gemonteerd en kon de tocht vervolgd worden.

Na een pauze van 15 minuten net achter Geilenkirchen zetten de renners koers naar huis. Niet alleen een toptijd was het doel. Har zou en moest de kermisgasten in Melick verrassen. Zo mocht het verkeren dat de renners om 14.15 uur (6.30 uur over 195 km) het thuisfront verrasten. De barriere van 30 km/uur was gehaald. Daartoe hadden de renners de laatste 10 kilometer het laatste van hun krachten moeten geven. Theo Vossen presteerde het om na Maria Hoop een tandje bij te zetten onder de opmerking "even trainen voor de tijdrit van woensdag". De snelheidsnaald kwam daarbij op 42 km/uur te staan, maar dat werd hem door de anderen een beetje kwalijk genomen. Hoe het ook zij, Theo zette in deze tocht zijn kandidatuur voor de eerste plaats in de komende tijdrit. "Wie zou Theo kunnen kloppen", zo stelde Wim bij aankomst vast. De jaarlijkse favoriet Harrie Schuren was hopeloos uit vorm, zodat hij niet als serieuze concurrent gezien mocht worden.

Epiloog.

Wederom was het jaarlijkse fietsuitstapje naar Cochem achter de rug. Door de deelnemers was de "vakantie" als zeer geslaagd bestempeld, maar moeten we op deze manier verder met onze buitenlandse tocht. Slechts vier deelnemers is niet het doel van de organisatie, die toch vasthoudt aan de heen- en terugtocht als onderdeel van het uitstapje. Natuurlijk kan het verkeren dat veel leden in hetzelfde jaar verhinderd zijn (examens, Communiefeesten ed.), maar op deze manier zal er van deze jaarlijkse traditie niet veel meer overblijven.

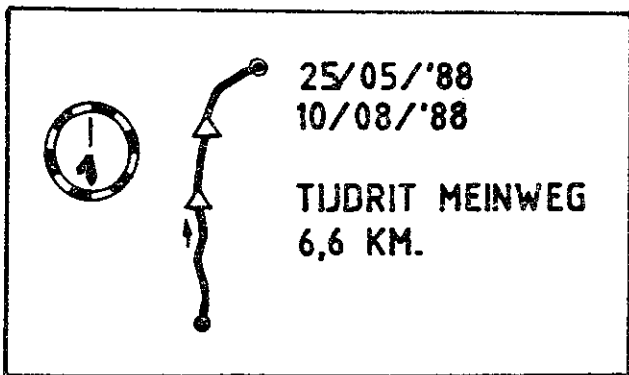
Op de jaarvergadering zal dit uitstapje ter discussie gesteld worden, waarbij de organisatie op de hoogte wil komen van de gedachten van de leden. Daarnaast zal door Rob van Daal en Erik Vrinzen gezocht worden naar een ander reisdoel (veluwe, Ardennen, etc). Op de jaarvergadering zal er een besluit gevormd moeten worden over het al of niet doorgaan van de tocht in 1989. De organisatie hoopt echter dat de traditie nog jaren stand zal houden.



Het moedige viertal op weg naar Linne. Tussen Maria-hoop en Montfort moest Theo Vossen nog even trainen voor de tijdrit. Dit werd hem door de anderen niet in dank afgenomen!

Theo Vossen met overmacht winnaar van de eerste tijdrit.

Slechts 11 leden kwamen aan de start van deze eerste tijdrit om het clubkampioenschap 1988. Opvallend was het ontbreken van de top-3 van het vorige jaar: geen Harrie Schuren, geen Frank Rulkens en ook geen Hans Boots. De voornaamste boosdoener was vanavond de Europacup finale PSV-PORTO. Voeg daarbij ook nog het matige weer - het was bewolkt en er stond een straffe tegenwind op het parcours - slechte vorm, etc, etc; kortom er waren voldoende smoesjes om een avondje thuis achter de buis te door te brengen.



Desondanks was er veel strijd op de Meinweg nu er voor velen een toppositie te verdienen was. Natuurlijk realiseert een ieder zich dat de tijden die vandaag op de klok gebracht zouden worden, bij de eindafrekening in het eindklassement niet tot een toppositie zullen leiden.

Desondanks stond iedereen zeer geconcentreerd aan de start.

Terwijl de B-groep reeds terugkeerde van hun beklimming van de Meinweg, zette Gustaaf Vocking aan voor zijn tijdrit. Een race tegen de klok die voor hem eindigde met een teleurstellende tijd: 14.08 min. Deze tijd leverde hem vandaag de laatste plaats op. Jk Gustaaf zal zijn trainingactiviteiten behoort moeten opvoeren wil hij in aanmerking komen voor een hogere klassering.

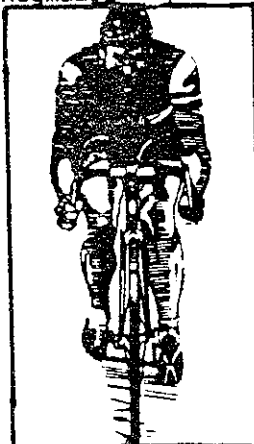
Nico Bevers had het lotnummer twee getrokken voor zijn allereerste tijdrit op de Meinweg. Nico, sinds kort lid van onze vereniging, zette voorlopig een mooie tijd van 13.06 min neer. Dit is toch een uitstekend resultaat, want het rijden van een tijdrit op de Meinweg met zijn verraderlijke hellingen vergt enige ervaring, en die ontbreekt nog bij deze pupillen van de Tuub.

Het duel van de grote favorieten stond op het punt te beginnen toen Bert Hendrix zijn schoenen met een 'click' vastzette in de Lock-pedalen. Theo Vossen, de andere favoriet, keek vanaf een afstand ontspannen toe. De tocht naar Cochem had hem voldoende inzicht gegeven in zijn vorm; die was uitstekend. Je kon in zijn ogen lezen dat hij alle vertrouwen had in de goede afloop.

Bert, altijd goed voor een plaats bij de top, zette aan en verdween al snel uit zicht. Het speciale aan een tijdrit is de strijd met je eigen lichaam tegen het maximum van je kunnen. Heb je al enig vertrouwen, dan wordt die duchtig onder schot genomen door gedachten als: "wat doet mijn tegenstander" en "rijd ik nu zo langzaam, of lijkt dat maar zo". Een ander belangrijk aspect

is het verdelen van je krachten. Het Meinweg-parkoers is zo verradelijk, dat menige renner ondanks zijn vele ervaring de "man met de hamer" niet kan omzeilen.

De start van Theo Vossen, die als volgende aantrad voor zijn tijdrit, was voorspoedig. Starter Peter van Daal controleerde nogmaals zijn horloge voordat hij mededeelde aan de omstanders



Theo Vossen maakte een geweldige indruk tijdens deze 1e tijdrit om het clubkampioenschap. Tijdens de "Cochem tocht" maakte hij al een geweldige indruk. Verbeten vechtend tegen de harde wind is hij hier op weg naar de zege in de eerste tijdrit.

dat Theo enkele seconden sneller om de bocht verdween dan Bert. Een voorteken? De tijd zou het uitwijzen. Aan de finish had men inmiddels al zicht op Bert Hendrix. De tijd van Nico zou ruimschoots overtroffen gaan worden door Bert. Onder luide aanmoedigingen overschrijft Bert de finish in 12.02 min, gezien de harde wind een goede tijd. Maar of dat voldoende is voor de de eindzege, dat zou hij nog enige momenten moeten afwachten.

"De tijd van Theo Vossen is ..... 11.41 min", aldus Jos Munnichs, die samen met Tonnie Sampers aan de finish de tijden klokke. Een zeer mooie tijd waarmee Theo duidelijk aantoonde de beste tijdrijder van het moment te zijn. "Goed voor een eerste plaats", was Theo's eerste opmerking toen hij terugkeerde bij de finish. Voorlopig was hij de grote favoriet voor het eindklassement en daarmee ook voor het clubkampioenschap 1988.

In de schaduw van de favorieten was Jan Hendrix, net als Nico Bevers een onbekende op de Meinweg, gestart. Jan had reeds in de Noord-Belgie rondrit zijn goede vorm gedemonstreerd. Ook nu bleek dat hij deze vorm had weten vast te houden. Hij finishte in 12.31 min, en pakte daarmee voorlopig de derde plaats. Jan was uiterst tevreden met zijn tijd en wachtte aan de finish gespannen af wat zwager Wil Bevers zou gaan presteren, maar die zou vandaag als laatste van start gaan.

Als zesde vertrekkende kwam Huub Helwegen uit de startblokken. Har Sennsen, die als starter fungeert, voelde de fiets trillen toen Huub's turbo dijen volle kracht op de pedalen zette. Ondanks een lichte blessure aan zijn rug, die de kracht in zijn rechter been beïnvloedde, sloeg hij zich er goed doorheen. Hij zette een tijd neer van 13.10 min, daarmee Gustaaf royaal achter zich houdend.



Het publiek aan de finish, gestaag groeiend met aankomende renners, blikte alweer in de verte alwaar Math Slabbers zijn opwachting maakte. Deze ouwe rot in de tijdritten dichtte zichzelf bij de start een tijd toe net onder top achter de corrifoeen Theo en Bert. Als een geprogrammeerde machine zette hij inderdaad met een tijd van 12.06 min een derde plaats neer net achter Bert Hendrix. "Zoals verwacht", was zijn kort en bondig commentaar. Waarschijnlijk had Math toch stiekum op iets meer gehoopt nadat hij in de klassieker Luik-Bastenaken-Luik toch tot de betere deelnemers had behoord.

Minder dan twee minuten achter Math Slabbers, en daarmee sneller dan Math, finishte Wim van Daal. Wim, uitstekend in vorm na de Cochem-tocht en Luik-Bastenaken-Luik, zette een puike prestatie neer voor zijn doen: 11.57 min. Daarmee klopte hij zelfs Bert Hendrix en eiste een tweede plaats op.

In tegenstelling tot andere jaren was er dit geen strijd tussen de Vandalen, Jos, Rob en Wim van Daal, maar werd de tijdrif het strijdperk van de familie Bevers. Nico Bevers en zwager Jan Hendrix hadden reeds hun tijden neergezet toen Wil Bevers de finishlijn naderde. Jan keek bij Tonnie Sampers mee op de klok en telde af: 5....4....3....2....1....0. Wil was erg dicht bij de streep, maar de tijd van Jan Hendrix was gepasseerd. In 12.36 min was Wil net 3 seconden langzamer dan zijn zwager, die daarmee de familie-strijd in zijn voordeel besliste. Dat belooft nog veel strijd voor de komende tijdriften.

De laatste nieuwkomer van de vereniging, Dre Helwegen, was vandaag ook van de partij. Hij zette een knappe tijd neer door het parkoers in 13.10 min af te leggen. Hij eiste daarmee op dat moment de negende plaats op. Iedereen is er van overtuigd dat in dat gespierde tengere lichaam vast nog meer snelheid zit!

'Last but not least', was de gedachte van Erik Vrinzen toen hij begon aan zijn tijdrif. Iedereen die nog twijfelde aan Erik's vorm keek naar afloop verwonderd toen bleek dat Erik de achste plaats opeiste in een tijd van 13.08. "Prima Erik", was het commentaar dat hij ontving naast de diverse schouderklopjes.

Evenals de tijden gerealiseerd tijdens de vroege tijdrif in 1987 vielen de tijden vandaag enigszins tegen, en het ligt in de lijn der verwachtingen dat deze in de volgende tijdriften ruimschoots overtroffen gaan worden.

#### UITSLAG 1e TIJDRIJ MEINWEG 1988.

1. Theo Vossen . . . . .	6,6 km in	11.41 min	33,89 km/u gem
2. Wim van Daal . . . . .		11.57	33,14
3. Bert Hendrix . . . . .		12.02	32,91
4. Math Slabbers . . . . .		12.06	32,73
5. Jan Hendrix . . . . .		12.32	31,60
6. Wil Bevers . . . . .		12.35	31,48
7. Nico Bevers . . . . .		13.06	30,29
8. Erik Vrinzen . . . . .		13.08	30,16
9. Huub Helwegen . . . . .		13.11	30,04
10. Dre Helwegen . . . . .		13.13	29,96
11. Gustaaf Vocking . . . . .		14.08	28,02

## DANKWOORD

Een speciaal woord van dank willen we richten tot onze vaste donateurs en sponsors, mensen die in het verenigingsleven oh zo welkom zijn.

# CAFE "CHEZ COL" EVERS

# RABOBANK LINNE

Ook een woord van dank willen we richten tot onze tientjesleden, de niet als fietsers actieve leden. Zij steunen onze vereniging niet alleen financieel, maar daar waar nodig kunnen we ten alle tijde een beroep op hun doen. Zij stellen hun diensten belangeloos ter beschikking bij diverse activiteiten.

#### De tientjesleden van 1988:

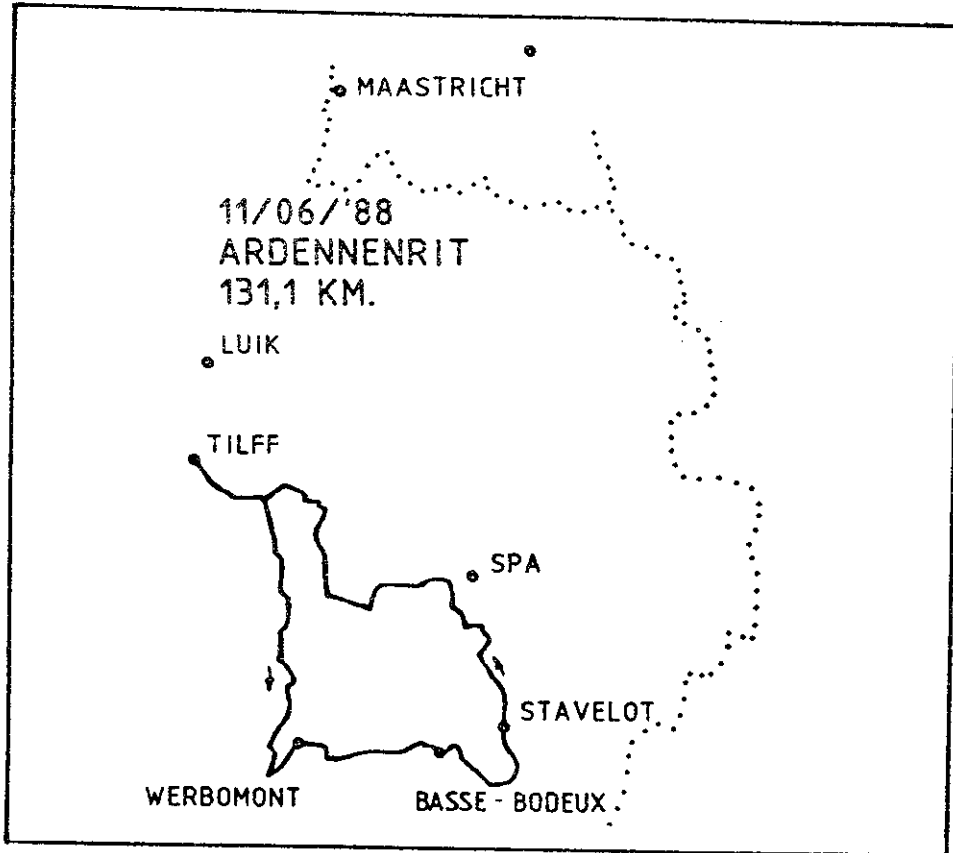
Peter van Daal  
Jan van Erdewijk  
Wim Evers  
Ruud van de Loo  
Jos Munnichs (bestuurslid).

Pieter Peeters  
John Schoenmakers  
René Theunissen  
Ben van Vlodrop

"Lekke Tubers" laten goede indruk achter op de Ardennen heuvels.

Zaterdagmorgen 11 juni om 7.00 uur vertrokken negen coureurs plus chauffeur Jan van Erdewijk voor een tocht over de bekendste Ardennen heuvels; de Ardennen route dus.

Het eerste deel van de route, Linne-Tilff, verliep door de keuze van het vervoermiddel vrij voorspoedig. Hoewel wij zelf nog geen enkele lichamelijke inspanning van betekenis hadden gedaan, bracht Jan ons toch al in een goede koersstemming. De volgauto, de Seat van de firma Heleam, deed ons denken aan de beroemde en bekende helicopter in de Giro en andere Italiaanse wedstrijden.

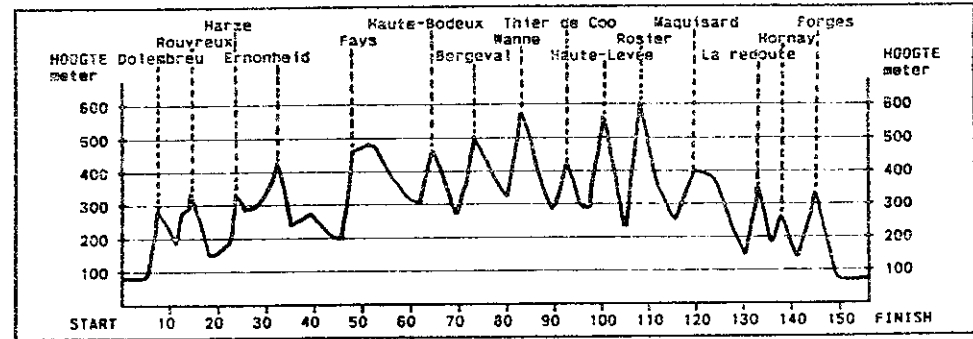


Om half negen werd vertrokken vanaf het marktplein in Tilff. De eerste heuvels, die al na drie kilometer opdoemen, werden "en-groupe" genomen. Hierdoor verliep het eerste gedeelte van de tocht voorspoedig. Iedereen wist echter dat het laatste stuk het zwaarste zou zijn. Hierin zaten de echte "bergen"; de Wanne, Haute Levee, Rosier, Maquisard, vooral de Redoute en tenslotte de Hornay en de Forges. Daar waren we voor gekomen en hier zou de echte strijd dan ook pas ontbranden.

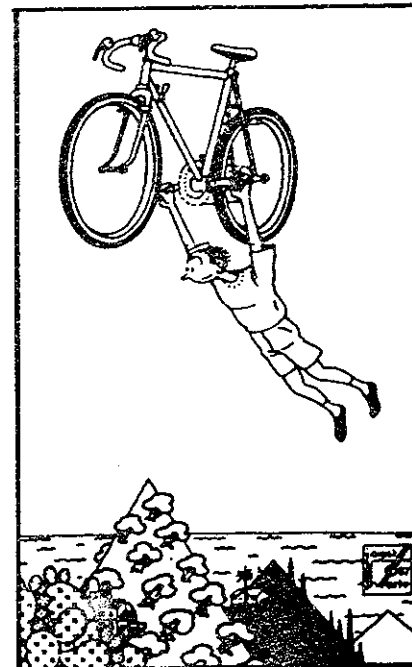
## ARDENNEN ROUTE

15 HEUVELS

155 KM.



Opvallend, elke tocht weer, was het sterke rijden van Har Senssen. Hij ging iedere keer met de beste omhoog. Ondergetekende zou tekenen om op die leeftijd ook nog zo te rijden. Vooral op de Rosier, waar toch hard omhoog werd gereden, was Har niet uit het wiel te rijden; kortom een taai rakker. Op de top werden we aangezien voor deelnemers van de triatlon wedstrijd, die in deze streek werd gehouden.

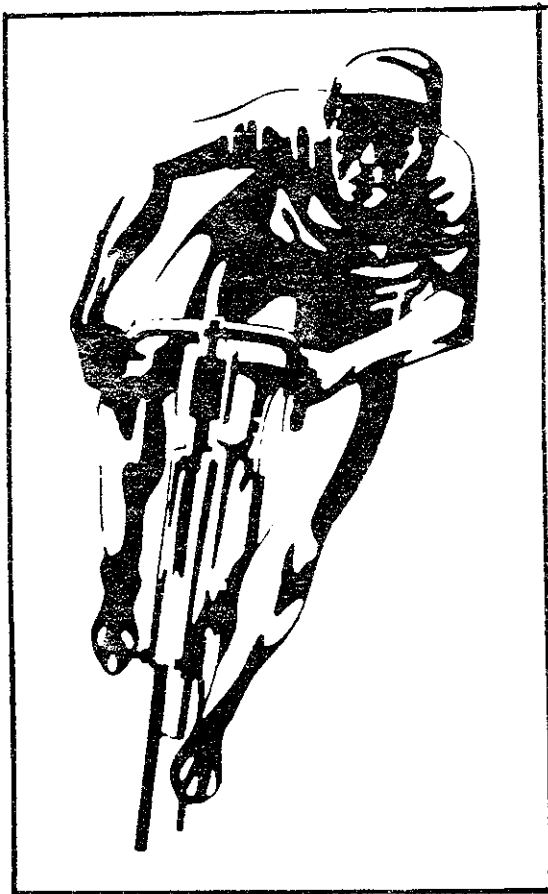


Uiteraard werd door iedereen op de hellingen zijn eigen strijd gestreden. Niet alleen bergop was er strijd, ook in de afdalingen werden onderlinge wedstrijden uitgevochten. Uiteraard kwamen hier de "zwaargewichten" meer naar voren. Vooral Chris Schuren en Wim van Daal wierpen zich hier met hun hele gewicht in de strijd.

Op een van de laatste hellingen werd een kleine coup opgezet om mij bergop te kloppen, hetgeen helaas

net mislukte. Na een zeer snelle afdaling arriveerden we na een wonderschone tocht van 131 km in het plaatsje Tilff, alwaar we s'morgens vertrokken waren. Op een terrasje aan het marktplein werd er onder genot van een pilsje of een frisje uitgerust van de inspanningen. Sommigen waren moe, anderen hadden een goede voorbereiding gehad voor de klassieker De Waalse Pijl, die over twee weken op het programma stond.

Al met al kon worden terug gezien op een geslaagde tocht die werd verreden onder redelijke weersomstandigheden en voorla in een goede sfeer in de groep. Jammer dat niet meer mensen van de gelegenheid gebruik maken om zo'n mooie tocht mee te rijden.



Op de côte Hornay wordt Harrie Schuren zwaar onder vuur genomen! Het mocht helaas niet baten. Wederom ging Harrie als eerste over de top, al kost het hem dit seizoen meer moeite dan andere jaren.

## TWC "DE LEKKE TUBE" HUISHOUDELIJKE MEDEDELINGEN

Het bestuur van onze vereniging is als volgt samengesteld:

Voorzitter	Wim van Daal Den Ekkert 21 6049 KK Herten tel. 04750-19879	
Sekretaris	Bert Hendrix Visserstraat 33 6067 CD Linne tel. 04746-4926	
Penningmeester	Jos Munnichs Bernhardstraat 11 6067 GX Linne tel. 04746-4042	
Leden	Rob van Daal Steenstraat 6 6051 ER Maasbracht tel. 04746-3880	Piet Nelissen Oudeweg 9 6067 BW Linne tel 04746-4265
	Math Slabbers Weerdweg 2 6067 BN Linne tel. 04746-1284	Erik Vrinzen Tiendenhof 33 6095 EL Baexem tel. 04748-1394

### SEKRETARIAAT

TWC "DE LEKKE TUBE"  
p/a Visserstraat 33  
6067 CD Linne  
tel. 04646-4926

### BANKRELATIE

Rabobank Linne  
reknr. 12.93.08.315

### LEDENMUTATIES '88

#### Aanmeldingen:

Nico Bevers  
Jan Hendrix  
Dra Helwegen

#### Afmeldingen:

Jack Heijnen  
Pierre Heuts  
Gert-Jan Lebesque  
Frank Rulkens  
Peter Vossen

Grote deelname van leuke tubers aan deze loodzware klassieker

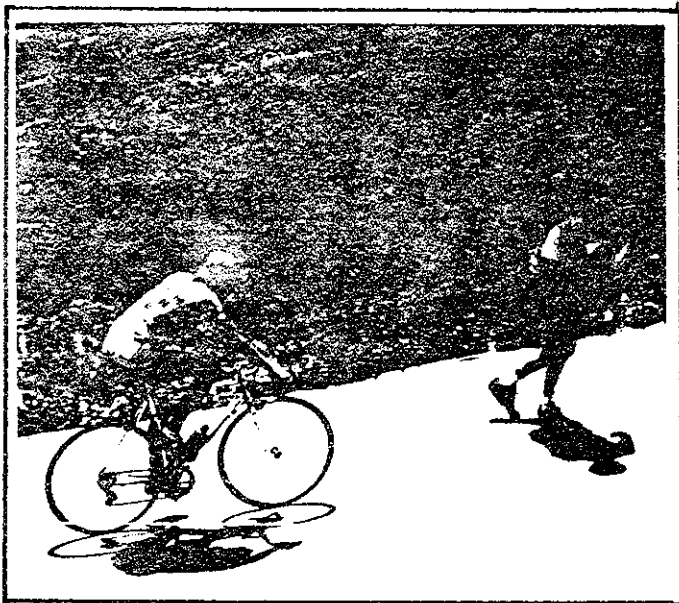
Na Luik-Bastenaken-Luik was het duidelijk. In navolging van Theo Vossen, Har Schuren, Chris, Schuren en Frank Ruikens in 1987 ging er een "lekke tuub" delegatie naar de uitgave van 1988. Zo noteerden we de namen van Math Slabbers, Wim van Daal, Har en Chris Schuren, en de fietsers-familie Wil, Nico, Loek Bevers en zwager Jan Hendrix bij de start. Op Loek na waren allen lid van de Lekke Tube. Zelfs de finale van de EK tussen Nederland en Rusland hield deze fanatieke fietsers niet thuis achter de buis.

(BELGIË)

Proef voor het  
klimmersbrevet  
214 km - 21 hellingen -  
hoogteverschil 3.317 m  
Pijltje: 77 km -  
8 hellingen

(BELGIQUE)

Epreuves des  
brevets cyclo-côteurs  
214 km - 21 côtes -  
3.317 m de dénivélé  
Fléchette: 77 km -  
8 côtes



Om zes uur in de morgen van de 25-ste juni kwamen we aan het vertrek in Spa. Het regende licht en een grauwe mist veranderde het plaatsje Spa in een troosteloos stadje. Vanwaar komen toch al die gekke mensen vandaan die zich in de regen klaar maken voor deze voor trimmers zeer zware klassieker door de Ardennen. Maar liefst 21 genomineerde "cols" waren in het parkoers opgenomen, waarbij al die kleine heuveltjes tussendoor niet eens meegeteld werden. Een middagje voetbal bij de buis levert toch net zoveel plezier op....., of niet soms...!

Bij het vertrek stonden we te wachten totdat iedereen klaar was voor deze monstertocht. Niet echter Math. Bij het inrijden had hij ons gemist zodat hij reeds op volle snelheid de eerste kilometers afdenderde. Nadat wij Math niet vonden bij de start, besloten we ook te vertrekken. De familie Bevers zou gezamenlijk volgen. Zo zetten Chris, Harrie en Wim de achtervolging in. Math zou op de eerste beklimming wachten, tenminste .... dat is de

afpraak bij tochten van de Lekke Tube. Maar we kennen Math inmiddels! Op de top van de Maquisard was er geen Math te bekennen. Terwijl Harrie een eind terug reed, Chris op de top wachtte, en Wim doorreed richting Redoute, was Math inmiddels op weg naar de top van de Redoute. Gelukkig besloot hij alhier op de groep te wachten. Hij snapte er niet veel van, maar Math was wel blij toen de groep compleet was.

Ongemerkt waren de eerste toppen onder wielen door gegleden. De cote de Cornemont was een onbekende voor ons, maar de Forges richting Tilff was reeds vele malen door ons beklommen. Nadat we de Maas waren over gestoken kwamen we op een onbekend terrein. Via de cote d'Avister en de Cote de Stockay werd er koers gezet naar Huy voor de beklimming van de Muur. De weg richting Tihange was zo bar slecht, dat we in afdaling het ene gat na het andere moesten ontwijken. Zelfs bij een snelheid van 25 km/uur (in een afdaling!) liep Math een lekke band op. Na het verwisselen bleek dat Math geen pomp op de fiets had, en zijn maatje Chris ook niet! Na alle consternatie bij het oppompen vertrokken Math en Chris voor de rest van de afdaling, om beneden tot de ontdekking te komen dat Math zijn materiaal langs de kant van de weg had laten liggen. Dat kostte weer enkele kilometers extra.

De MUUR van HUY; iedereen was gewaarschuwd. Een enorm steile beklimming - meer dan 20% - weliswaar met een uitstekend wegdek.

## TECHNIËK VAN DE WEDSTRIJD      TECHNIQUE DE L'ÉPREUVE

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <p>Spa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Côte du Maquisard</li> <li>2. Côte de Hautregard Remouchamps</li> <li>3. Côte de la Redoute</li> <li>4. Côte de Cornemont Louveigné</li> <li>5. Côte des Forges Dolembreux Méry Hony</li> <li>6. Côte d'Avister Plainevaux Rotheux Neuville Engis</li> <li>7. Côte de Stockay Flône Amay Ombret Rawsa Tihange Huy</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Mur de Huy Strée Vierset-Barse</li> <li>9. Côte d'Ereffe Marchin</li> <li>10. Côte de Goesnes</li> <li>11. Côte de Tahier</li> <li>12. Côte d'Ossogne</li> <li>13. Côte de Havelange Maffe Somme-Leuze Durbuy</li> <li>14. Côte de Warre Tohogne Bormal Roche à Frêne</li> <li>15. Côte de Fays (par Roche à Frêne) Werbomont Neucy</li> </ol> | <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>FLÉCHETTE - PIJLTJE</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>16. Côte de Haute Bodeux Basse-Bodeux</li> <li>17. Côte de Bergeval Grand-Halleux</li> <li>18. Côte de Wanne Trois-Ponts Coe</li> <li>19. Thiar de Coe Stavelot (Haute Levée)</li> <li>20. Côte de la Haute Levée Ruy</li> <li>21. Côte du Rosier Spa</li> </ol> |
|---|--|---|

En wat een sfeer heerste er op deze beklimming. Honderden mensen stonden aan de kant van de weg en moedigden de dappere strijders luidkeels en onder handgeklap aan. Dit geeft niet alleen de bekenden van de supporters een kick, iedereen krijgt bij het

passeren van deze mensenmassa vleugels. En dan die enorm goede verzorging. Welgeteld 8 blikjes ISOSTAR per persoon kregen we die dag bij de controle posten kosteloos (!) uitgereikt. Natuurlijk sla je die zonder problemen in mum van tijd achterover, want je moet nogal wat lichaamsvocht aanvullen op zo'n dag.

O ja, de weersomstandigheden. Die waren onderussen wel enorm verbeterd. Niet dat de zon nu uitbundig scheen, maar de regen was verdwenen, en dat was al heel wat waard. Op de fiets merk je van het koudere weer niet zoveel, maar tijdens de pauzes koel je snel af. Na de grote pauze op de muur van Huy, alwaar we op Math en Chris moesten wachten, hadden we wederom pech. Har Schuren reed na zo'n 200 meter lek, waardoor we nog verder afkoelden.

Na zo'n 100 kilometer kregen we te maken met een "viersprong". Deze term, afkomstig uit de paardensport, duidt op vier snel op elkaar volgende hellingen, de Cote Goesnes, Cote Tahier, Cote d'Ossogne en de Cote Havelange verschenen binnen 10 kilometer voor onze wielen. Niet dat deze cotes zo zwaar zijn, maar een dergelijk aantal op zo'n korte afstand hakt er wel degelijk in. Een inzinking kon vandaag ook niet uitblijven. Naar mijn mening hadden we allemaal wel hier of daar een inzinking, of noem het de "man met de hamer" tegenkomen. De een merkt er meer van dan de ander. Hoe je dit oplost? ETEN. Als je meer krachten verbruikt dan er in je lichaam voorradig zijn, treedt er een gebrek aan verbrandingsstoffen op. Elke renner weet dat hij vooraf moet eten, anders is het te laat. Op zo'n moment val je stil, kom je

gewoon niet meer vooruit! Dat betekent dus eten, en je enige tijd koest houden. Het eten gaat dan vaak moeilijk - je bent oververmoeid - maar het "koest" houden gaat vanzelf, want je komt gewoon niet meer vooruit.

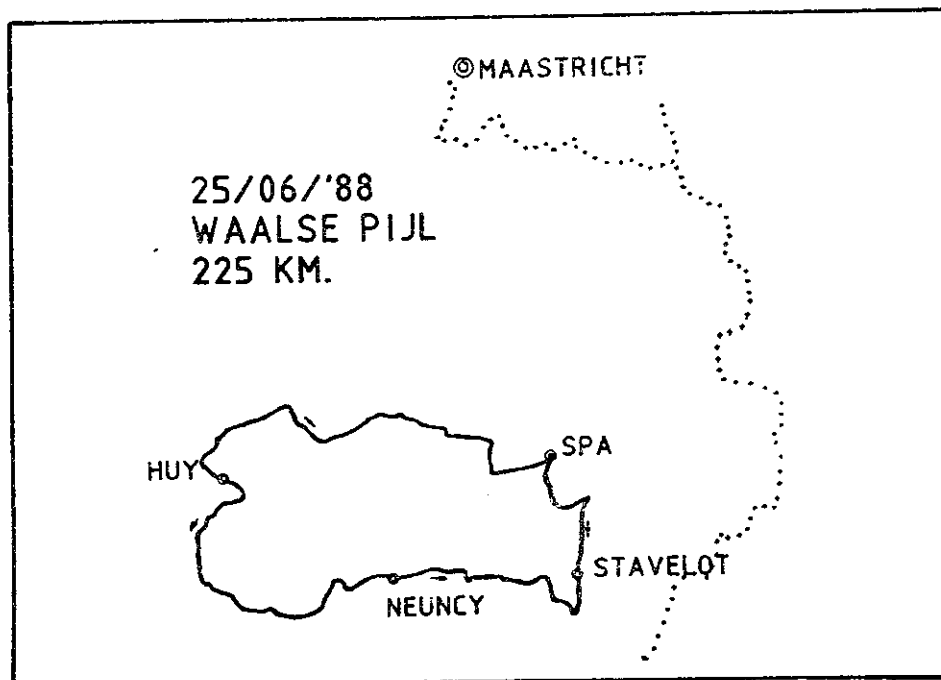
In de middaguren komen we op bekend terrein. De cotes Haute Bodeux, de Bergeval, de Wanne, de la Haute Levee en de Rosier zijn bekende cols voor ons, zodat het uitrijden grotendeels op routine gebeurt. Op de Wanne is er een rustpauze vastgesteld. Op deze plaats maakten we kennis met de EK-finale Nederland - Rusland, want die waren we vergeten. Toeterende (nederlandse) auto's en schreeuwende (nederlandse) mensen brachten ons de 1:0 stand ter ore. Het gaat niet alleen goed met ons!

De laatste 35 kilometer brachten ons als eerste naar de Thier de Coq; een tractorpad met een laag asfalt er over. Na een relatief lichte stijging in het begin steeg het stijgingspercentage naar ruim 20%. Om de kracht voor een dergelijke helling na 190 km en 18 cols nog te vinden, dat is knap. Desondanks kwam iedereen er, al of niet met problemen, fietsend boven.

Op de Haute Levee werden we wederom opgeschrikt door toeterende auto's en uit de autoramen schreeuwende mensen: 2:0 voor Nederland! Even werd de aandacht afgeleid van deze ruim 15% klim die ons naar de voet van de laatste helling bracht. Sommigen verblijden ons nog met een uitvoerige herhaling van de radio rapportage over de wereldgoal van Marco van Basten.

Deze laatste helling was de Cote Rosier, een bekende klim van 6 kilometer. 'T is de laatste, en deze gedachte geeft je na 215 kilometer de kracht om nog even door te gaan. Helaas hadden we gerekend op 215 kilometer, want het bleken er tien meer te zijn. Na de lange afdaling van de Rosier reden we het plaatje Spa weer binnen. Aan de finish werden we opgewacht door de dames Bevers, die ons de gehele dag in de volgauto op de hielen hadden gezeten. Zij waren onmisbaar, want er moest een hele lading voedsel vervoerd worden. Zij ontvingen ons met een bos (veld)bloemen en gaven eenieder het gevoel (over)winnaar te zijn bij de aankomst in Spa. Het zat er op, maar het was zeer, zeer zwaar geweest.

Hier en daar merk je tijdens de tocht een aversie van de langs de route wonende mensen. Waarom dan wel! Ligt het aan het roekeloos rijden van de trimmers, het in bezit nemen van de hele weg, de capriolen die volgauto's soms uithalen, of aan het afval wat deze groep fietsers achter laat. "LAAT NIET ALS DANK.....", zie je vaak op bordjes in onze bossen staan bij de afvalemmers. Nu hebben we bij onze club een 'gentlemens agreement' dat niet-verteerbaar afval niet wegegooid mag worden, en daar hield een ieder van onze groep zich aan. Maar wat we van vele andere trimmers zagen: Vuilniszakken vol afval zouden we kunnen verzamelen op het 225 km lange traject. De voornamelijk Nederlandse deelnemers tijdens deze tocht (en ook tijdens Luik-Bastenaken-Luik) nemen deze Nederlandse gewoontes zonder nadenken mee naar het buitenland. Is ons eigenland al niet vies genoeg?



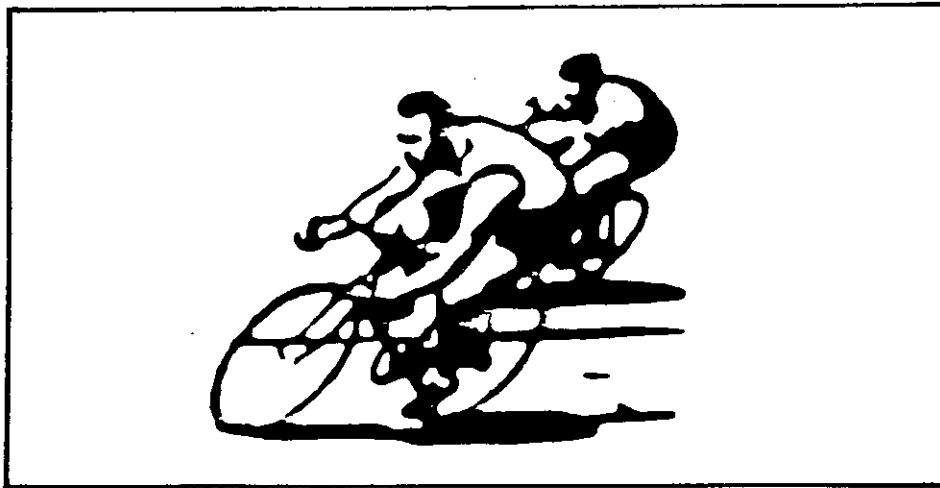
**Deelnemen aan klassiekers: je moet er veel voor getraind hebben!**

Op weg naar huis werd er nog hevig nagepraat over deze geweldige tocht. Duidelijk uit de verhalen kwam naar voren dat het rijden van klassiekers alleen weggelegd is voor getrainde renners. Zonder een gedegen voorbereiding kan men zo'n tocht misschien ook wel volbrengen, maar in hoeverre men dan speelt met het eigen lichaam en leven kunnen we niet beoordelen.

Even een aantal feiten op een rijtje: er werd vertrokken om 4.00 uur s'morgens te Linne, om 6.00 uur stapten we op de fiets, 225 km en 12 uur later stapten we in Spa weer af. Tenslotte arriveerden we om 20.00 uur in Linne (om aldaar de winnende doelpunten van Nederland bij het journaal te zien). Maar liefst 16 uur van huis, en tussendoor nog 225 km met 21 genomineerde hellingen gefietst.

Wel willen we een ieder die plannen heeft om deze Waalse Pijl in zijn programma op te nemen aanraden allereerst de klassieker Luik-Bastenaken-Luik tot een goed einde te brengen. Deze duidelijk minder zware klassieker moet men zonder problemen kunnen volbrengen eer men de Waalse Pijl bij de horens kan vatten, want deze klassieker is enkele malen zwaarder.

Als je wil deelnemen aan een van deze klassiekers, of aan andere tochten die door een of meerdere leden bezocht worden, informeer dan tijdig bij het bestuur en/of leden of er renners van de vereniging ergens aan een tocht deelnemen. Bij hun kun je vaak veel informatie verkrijgen over het deelnemen aan zo'n tocht.

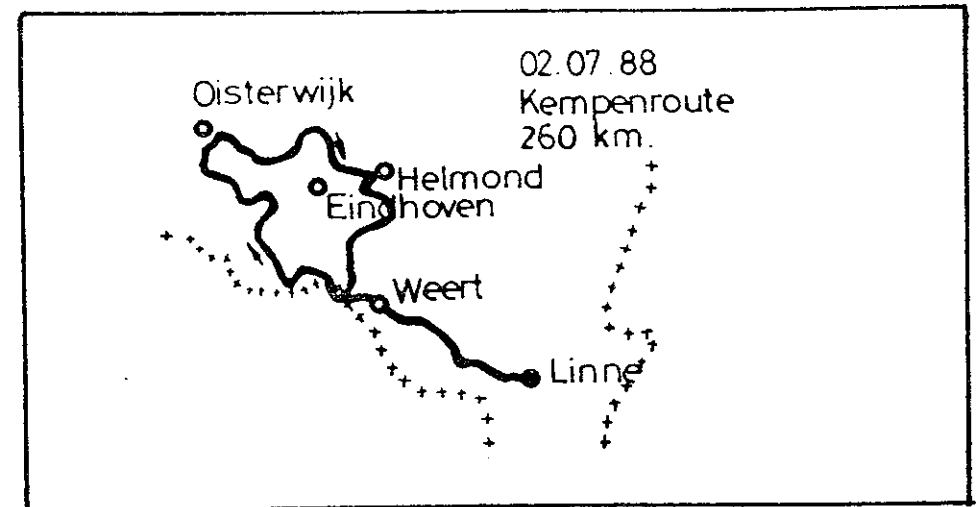


Met grote snelheid 'vliegen' de broers Har en Chris Schuren omlaag tijdens de klassieker "De Waalse Pijl". Harrie is weliswaar de iets betere klimmer, maar moet het in de afdaling afleggen tegen zijn broer Chris.

**Na enkele jaren Maas en Peel route nu terug naar het Kemperland**

Op zaterdag 2 juli om 8 uur staan 8 Lekke Tubers en 2 gastrenners uit respectievelijk Haalen en Neeritter klaar voor het vertrek van de Kempenroute. Deze tocht volgt de door de ANWB uitgezette route. De aanloop naar Budel-Schoot, het begin van de route, verloopt via Stramproy. De opkomst is helaas verre van optimaal. Het weer is ook al niet te best. "Zwaar bewolkt, harde wind en hier en daar een bui", zo luidde de weersvoorspelling van de alom bekende heer Krol. Toch wordt er stipt op tijd vertrokken. Om op zo'n tocht naast het kop rijden ook goed uit de wind te kunnen rijden is een opkomst van 20 renners minimaal vereist. De volgauto, de Seat van de firma Heleam, wordt vandaag bestuurd door Jan van Erdewijk, dit keer helaas niet in gezelschap van zijn charmante verloofde Paula.

De rijders Wil Bevers, Har Senssen, Huub Helwegen, Wim van Daal, Dre Helwegen, Gustaaf Vocking, Nico Bevers en Tim Valkenburg zijn in goede vorm. Een van de gastrijders begint als voormalig amateurrenner met "behoorlijk gewicht" maar met weinig kilometers aan de koers. Hij geeft blijk van veel ervaring en vertelt honderduit over zijn prestaties als amateur. De ervaren Lekke Tubers kijken elkaar eens aan en halen glimlachend hun schouders op. Vandaag op deze 240 kilometer lange tocht zal blijken hoe het met de conditie gesteld is.



Er staat een "strak en fel briesje". Regelmatig worden de kopmannen afgelost. Het wegdek, veel fietspaden, laat ook nogal eens te wensen over. Vanaf Budel-schoot verloopt de tocht via bosrijke omgeving en karakteristieke boerendorpjes richting Hilvarenbeek. De renners hebben in deze tocht niet alleen last van de wind. De kinderkopjes en de stenen straten moeten vandaag ook overwonnen worden. Als er koers gezet wordt richting Oisterbeek, wordt het tijd om te pauzeren. Het loopt tegen 12.00

uur. Maar een geschikte plek laat nog even op zich wachten. Eindelijk wordt er aangelegd in Stokske, een klein plaatsje net buiten Moergestel.

Net afgestapt vallen de eerste regendruppels uit de hemel. Enkele renners blijven buiten onder het afdak van loof van een of andere klimplant, de anderen gaan naar binnen om stoom af te blazen. Wil heeft problemen met zijn schoenen. De plaatjes staan er niet goed onder. Als iedereen zich de koffie met vla heeft laten smaken, moet Wil nog beginnen met de proviand.

Buiten regent het al minder hard. Op het moment van vertrek na de pauze was het al weer droog. Maar helaas, na zo'n 5 kilometer regent het weer. Het valt met bakstenen uit de hemel. De regenjasjes bewijzen ons nu een goede dienst. Onderweg blijkt de route vaak onderbroken door wegversperringen. Op veel plaatsen blijkt het kermis te zijn. De renners kunnen ter plekke zonder problemen hun weg vervolgen, maar de bus is gedoemd tot omrijden. Maar ook deze problemen werden overwonnen. In Mierlo stuit de groep op een een opgebroken straat met een omleiding, en wat voor een. Na enkele kilometers zijn we de omleidingsroute kwijt. Na enig speurwerk wordt het parkoers weer terug gevonden (met dank aan de omstanders).



Het traject van de kempenroute bevat niet alle renners. Alles vlak, maar ..... prachtige natuur!

Even terug naar onze welbespraakte gastrenner uit Neeritter. Reeds voor de pauze had hij problemen. Te weinig conditie, te weinig voedsel, maar wel veel doorzettingsvermogen brachten hem toch fietsend bij de rustplaats. Maar zou hij na de middag voldoende hersteld zijn? Even leek het erop. Na de pauze kon hij weer goed volgen, maar de accu was slechts ten dele opgeladen. Na 130 km kwam hij weer in de problemen. Regelmatig vertoefde hij op 25 tot 50 meter achter de groep, meestal in gezelschap van Har Senssen en Wim van Daal, die hem uit de wind zetten. Maar als de twee oude rotten het tempo opvoeren om hem weer bij de groep te brengen, moet hij weer laten gaan. Na 160 km neemt hij de verstandige beslissing om plaats te nemen naast Jan in de volgauto. De gastrenner uit Haalen bleek wel goed getraind te zijn. Regelmatig neemt hij de kop mee over en hij heeft weinig problemen met het tempo.

In het brabantse plaatsje Lierop werd er voor de tweede maal gepauzeerd. Op een terrasje - tussen de wolken scheen een heerlijk zonnetje - beschut tegen de felle wind werd er genoten van de aangeboden consumpties van de club. Daar werd het rijden van onze jongste telgen Tim Valkenburg en Gustaaf Vocking besproken. Echt kopwerk hadden ze nog niet gedaan vandaag, maar dat zou na de pauze veranderen. Gustaaf hield het maar enkele kilometers vol, maar Tim gaf pas na zo'n tien kopkilometers het roer over aan de ervaren rotten. Voor deze knapen is het volbrengen van een tocht van deze lengte al een gigantische prestatie, ook al moeten ze het kopwerk dan aan anderen over laten. Hun tijd komt nog wel.

De groep werd in het verloop van de middag getraakteerd op enkele plensbuien, zodat er gesproken kon worden worden over vervroegde douchegelegenheid. Ook werd het kouder, hetgeen de spieren niet ten goede kwam. Ons "jongste" lid Dre Helwegen, bezig aan zijn eerste grote tocht, heeft het er moeilijk mee. Maar zodra de wind weer in de rug waait probeert hij de kop weer over te nemen. Petje af voor deze tweede veteraan in de groep. Ter hoogte van Heeze, we zijn er bijna, gaat de regen nogmaals goed te keer ondersteund door een felle wind (voor ons tegenwind). We nadaren het einde van tocht, Budel-schoot. We keren huiswaarts. Inmiddels zijn we de 200 km al ruim gepasseerd.

Als we diverse renners bekijken, gekleed in hun natte, vieze en plakkerige kledij, dan lijken zij meer op zwarte pieten. Hun gezichten zijn getekend door de inspanningen van vandaag. Na steeds genieten zij regelmatig van hun meegenomen fourage om de inwendige mens te versterken. Helaas missen wij de massage van zachte handjes, waardoor de spieren weer optimaal zouden kunnen werken. Het wordt hoog tijd dat de echtgenotes ook eens zullen deelnemen aan een dergelijke tocht als begeleider. Dit verhoogt zeker bij slecht weer de sfeer. Soms denk ik "waar ben je mee bezig, het lijkt wel slavernij". Maar na afloop is onze fietsbehoefte zeker weer bevredigd.

Het tempo blijft in de laatste kilometers hoog. Hiervoor zorgen zeker Har Senssen en Wim van Daal, die vandaag niet kapot te krijgen zijn. Toch is iedereen zonder uitzondering blij als we de bebouwde kom van Linne weer inrijden. Het is 18.10 uur als de karavaan arriveert na een tocht van 260 km bij het club lokaal Cafe Evers. Iedereen spoed zich verkleumd en afgebrand naar huis, alwaar een lekker warme douche genomen kan worden. De Haalense gastrenner vraagt nog naar de datum van de Zuid-Limburg rondrit, die hij evenals vorig jaar graag wil mee fietsen. Hem zien we nog vaker terug, maar de welbespraakte Neeritter renner was reeds met stille trom vertrokken.

Hun grootste wens, fietsen in de alpen, ging in vervulling.

Vrijdag 8 juli jongstleden vertrokken Ge Smits, Huub Dahmen, Theo Vossen en Math Slabbers vergezeld van de dames Bea Salden en Ingrid Smits voor een 850 kilometer lange reis naar het zonovergoten Zuid-Franse land. Plaats van bestemming was het plaatsje Allemont, om precies te zijn de camping "La Belle Donne" langs het traject Grenoble-Briançon. De ligging van deze camping was werkelijk uniek. Een groot aantal "cols" is namelijk gesitueerd op een steenworp afstand van de camping. Het betreft

de Col du Glandon, L'Alpe d'Huez, Le Telegraphe, Col d'Ornon en de Galibier. Ex-lid Frank Rulkens had een aantal dagen voor onze aankomst een dristal standplaatsen gereserveerd, zodat ons - na een dergelijke lange en vermoeiende reis - het zoeken naar een camping bespaard bleef!

In de alpen werden bekende cols als de Col-du-Glandon, L'alpe-d'Huez, Col-d'Ornon, Col-de-Vars, Col-d'Izoard en de Col-d'Allos beklommen.

Zaterdagmiddag om 12 uur precies zat de heenreis erop en konden wij met hulp van Frank Rulkens en Paul Slangen de vouwcaravans opzetten. Het opzetten van de vouwcaravan van Bea en Huub leverde de nodige problemen

op. De frameconstructie van de voortent bleek zodanig gecompliceerd, dat het opzetten de hele middag in beslag nam. Toen de zaak eenmaal recht stond, werd het iedereen duidelijk dat het hier een "oversized" model betrof. De tijdelijke behuizing kreeg danook al gauw de bijnaam "HILTON"! s'Avonds werden de lege magen gevuld in een typisch Frans restaurant in het naburige Bourg d'Oisans.

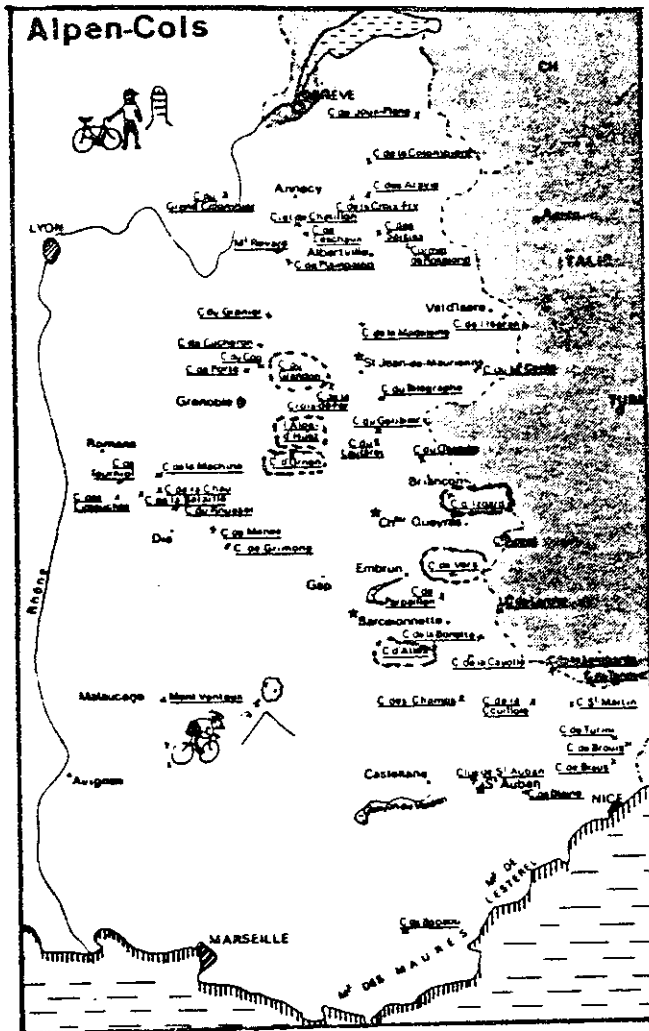
Zondagmorgen stond de eerste tocht op het programma. De Col du Glandon was de scherprechter. Een klim van ruim 25 kilometer en een gemiddeld stijgingspercentage van 9%. Doordat op de fietsen verzetten van 42x26 en 42x28 gemonteerd waren, was deze eerste col redelijk tot goed te nemen. Dinsdagmorgen in alle vroegte (i.v.m. de warmte) werd de L'Alpe d'Huez bedwongen. Hoewel deze col "slechts" 14 km lang is, ligt de moeilijkheidsgraad duidelijk hoger. Vooral in het eerste gedeelte van de klim is het ongelooflijk steil in de bochten. Bij tegemoetkomend verkeer zit er helaas niets anders op dan de binnenbochten te nemen, hetgeen extra kracht kost. Kracht, die je toch moet doseren om de inspanning (ca. 1.25 uur) vol te houden. Niettemin slaagde iedereen erin in zijn eigen tempo de col te overwinnen. Na in het plaatsje d'Huez enkele koppen koffie geconsumeerd te hebben, volgde de afdaling naar Bourg d'Oisans. Ge en Theo zijn echte acrobaten, wanneer er gedaald moet worden. Huub en Math, daarentegen, schuwen dit werk als geen ander.

Woensdagmorgen werd de Col d'Ornon bedwongen. In vergelijking tot de twee eerdere col's 'n makkie. Bepaalde stukken kenden stijgingspercentages tussen 2 en 5%, zodat het voor Huub mogelijk was "op de grote molen" Ge te lossen!

De donderdag en de vrijdag stonden in het teken van de Tour de France. Op de donderdag impliceerde dit de klim naar het plaatsje d'Huez, en vrijdag reisde de groep naar Villard-de-Lans voor de individuele tijdrit. Vooral de klim naar d'Huez is voor de liefhebber een adembenemend schouwspel. Het lange wachten op de renners wordt ruimschoots goedge maakt door het leger trimmers, dat die dag op de flanken van de Alp actief is.

Zaterdag vond de verplaatsing plaats naar het zuidelijker gelegen Embrun. Imdat het weer verslechterde in Allemont, werd hiervoor gekozen. In de laatste week stonden de Col de Vars en de Col d'Izoard op het programma. Beiden behoren zeker tot de categorie "kuitenbrekers"! De Col de Vars kent zeer slechte stukken wegdek, waardoor deze col "zwaar" loopt. De Col d'Izoard is werkelijk het summum. De klim begint in het toeristische plaatsje Guillestre en bijna dertig kilometer verder bereik je de top. Daarbij komt nog dat ook hier het wegdek te wensen overlaat en dat het zwaarste gedeelte de laatste 7,5 km is. Het is dus zaak de eerste kilometers superzuinig te fietsen, want anders komt men in de eindfase beslist de man met de hamer tegen.

De rest van de week werd ondermeer luierend doorgebracht aan het meer van Embrun, slenteren door het pittoreske Embrun en iedere avond een lekker ijsje met 'n paar overheerlijke pinten pakken op de overvolle terrassen. Per slot van rekening waren wij hiervoor naar het zonnige zuiden afgezakt.....!





Officieuze start van de B-groep; "animo? de tijd zal het leren"!

Eindelijk was het dan zover: woensdag 11 mei 1988 werd de eerste officieuze rit van de B-groep verreden. Op deze avond verschenen drie moedige mannen, die het fietsstrijdperk zouden befietsen: Sjra Hulsbosch, de man achter de schermen, Maurice Stapper en voormalig A-groeplid Jack Tellers gingen vergezeld van Math Slabbers en Piet Nelissen op pad.

De eerste opkomst viel eenieder weliswaar tegen, maar waar een wil is, is een weg. Gedrieën gingen ze vol goede moed op pad. Via Maasbracht en Wessem werd er koers gezet naar Thorn. Net buiten Thorn werd Sjra Hulsbosch als eerste van de club ingewijd: hij had een lekke Tube! Noemenswaardig hierbij is dat Sjra bij de start nog wrange grapjes maakte, zoals: "Ik hoop dat ik niet lek rijd, want ik heb geen reserve tube bij me!". Nou Sjra, dat is wat ze noemen "erom vragen".

Nu bleek Sjra echter geen behendige Tube verwisselaar. Dus besloot Maurice Stapper om dat voor Sjra even te doen. Na "slechts" een paar minuten was het karwei geklaard. Nu nog even oppompen! Jack Tellers, ook de beroerste niet, besloot om zijn fietsenpomp beschikbaar te stellen om als derde B-groeplid ook deel te nemen aan deze grote verwisseltruc. De hilariteit steeg ten top door een paar gerichte opmerkingen en kwam tot een hoogtepunt toen Jack's fietsenpomp in tweeën brak!

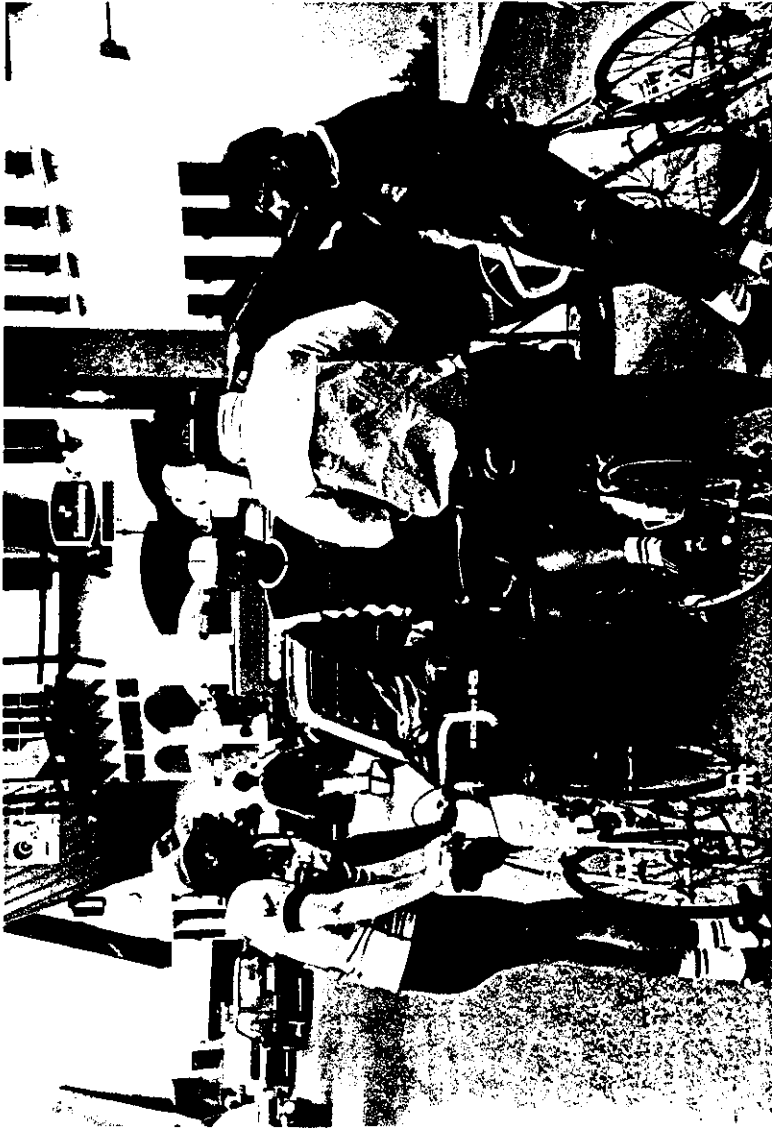
Dan die A-leden! Op korte afstand sloegen zij deze gezamenlijke actie gade. In hun gedachten kwamen beelden uit vroegere tijden terug. Ja, zo waren zij ook eens begonnen. Nu moesten zij met alle moeite hun glimlach onderdrukken, maar ervaring bouw je op door de betreffende activiteit vaak uit te voeren. Aldus dus!

Gelukkig kwam er op het verdere traject geen pech meer voor zodat de groep na 42,8 km weer veilig terugkeerde op het Kerkplein te Linne. De gemiddelde snelheid die avond bedroeg 26,5 km/uur. Helemaal geen slecht begin voor deze groep die gemiddelden nastreeft van om en nabij de 25 km/uur.

Inmiddels toog de B-groep reeds diverse malen over de wegen rondom Linne. De leden gaven duidelijk te kennen alleen op de woensdagavond deel te nemen aan de tochten. Op de zondagmorgen wordt er door enkele fanatieke leden ook gefietst. Tot op heden registreerden we 16 officieuze tochten voor deze groep fietsers.

Om de week kwamen en verdwenen er weer geïnteresseerde fietsers. In totaal noteerden we 21 kandidaat-leden bij deze 16 tochten. Over het algemeen waren de reacties positief, en in een enkel geval ook negatief. Natuurlijk valt het niet mee om deel te nemen aan zo'n tocht. Het fietsen in een groep vergt toch een gewenningsperiode. Men moet de regels binnen de groep weten te hanteren en de rijstijl van de verschillende deelnemers nauwlettend in de gaten houden.

Op de top van de L'Alpe d'Huez wordt er nagepraat over de steile beklimming van 11 km. vlnr. Gé Smits, Math Slabbers, theo Vossen en Huub Dahmen.



Ook moet eenieder, die besluit op een woensdagavond op de fiets te stappen en met de B-groep mee te rijden, goed in de gaten houden dat deze groep inmiddels al enige conditie heeft opgebouwd en daardoor de afgesproken gemiddelden onder alle weersomstandigheden aankan. Enige trainingarbeid voordat men voor de eerste keer deelneemt is zeer zeker gewenst. Echter, de groep zelf moet zich realiseren dat nieuwe leden de eerste en volgende tochten problemen zullen hebben met de snelheid en het rijden in een groep.

Inmiddels hebben de opkomsten van de B-groepdsalnemers geleid tot een officieus opkomstenklassement. Aan dit klassement zijn het afgelopen seizoen geen medailles verbonden zoals voor de A-groep. Het klassement wordt aangevoerd door Piet Cuypers (14), Sjra Hulsbosch (13) en Har van de Venne (11). Daarachter noteren we Jos Creemers, Harrie Cuypers, Maurice Stapper en Bert Theelen met 8 opkomsten, Charles Corbey met 7 en Jack Tellers en Arjan Beunen met 6. Tenslotte maken Johan Meuwissen (5), Arnold Leenen (4), Sjef Bok en Patrick van Melick (3), Harrie Beurskens en Geert Hanssen (2), John Herfs, John Spee, Huub Nijsen, Peter van Helden en Jan Ververs (1), de groep van 21 personen compleet.

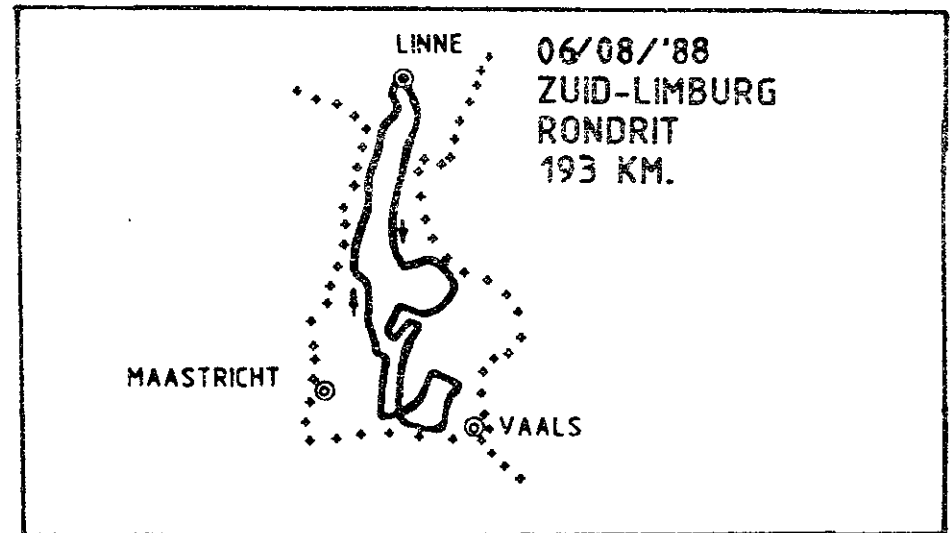
In oktober j.l. vond een bijeenkomst voor de B-groepleden plaats. Men werd uitleg gegeven over de vereniging en de activiteiten die ontplooid worden. Ook vragen van de B-groep leden werden afdoende beantwoord, zodat we in het verloop van oktober de eerste opgaven van leden voor deze B-groep konden registreren.

Er wordt een scheiding tussen de A-groep en B-groep toegepast in die zin dat het niet zonder meer mogelijk is frequent te wisselen tussen deze groepen. De leden kiezen in het begin van het seizoen voor deelname aan een van beide groepen. Het wisselen van groep is alleen na overleg met het bestuur mogelijk, en dan alleen voor een langere periode. Op deze manier willen we bereiken dat de groepen een constante samenstelling krijgen van leden die aan elkaar gewaagd zijn.

De B-groep krijgt in 1989 een eigen programma. Hierin staan alle tochten vermeld met de routeschema's. In principe wordt er alleen op woensdag gefietst, maar incidenteel worden er op zaterdag grotere tochten georganiseerd. Deze tochten nemen de gehele dag in beslag, maar er zullen gedurende deze dag voldoende pauzes ingelast worden.

### Tropische weersomstandigheden in het Zuid-Limburgse heuvelland!

Op de vroege zaterdagmorgen stonden onder ideale weersomstandigheden 16 renners gereed die zich gingen opmaken voor de jaarlijkse rondrit door het Zuid-Limburgse mergelland. Onder deze 16 deelnemende coureurs bevonden zich 5 gastrenners, onder wie twee jonge gasten die zich in de loop van de dag nog veelvuldig in de spits van het veld zouden laten zien. Onder begeleiding van de volgwagen met aan het stuur Erik van Daal als invaller voor Jan van Erdewijk, die afwezig was in verband met zijn drukke werkzaamheden aan zijn samen met zijn aanstaande bruid Paula gekochte huisje aan de Hertestraat, zette de groep zich in beweging in zuidelijke richting.

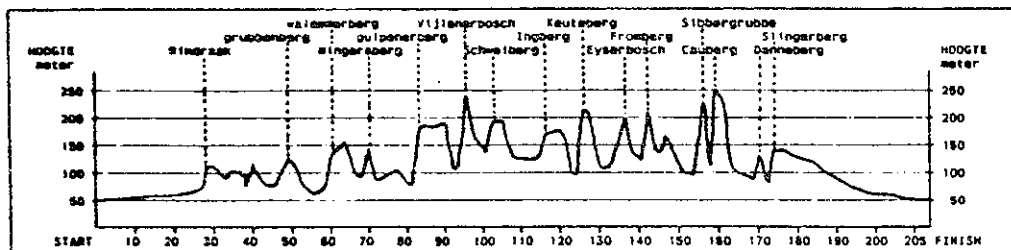


Via een rustige, oostelijke aanloop via Susteren en Sittard werden de eerste "cols" van de dag vrij gemakkelijk bedwongen (wintraekerberg, Grijs Grubben). Het was in deze aanloop dat Wim van Daal samen met Har Senssen het meeste kopwerk voor hun rekening namen. Wim, die dit voorjaar na een intensieve training al vele kilometers achter de kiezen had en vandaag zo leek het de pedalen nauwelijks voelde, kreeg echter na zo'n 70 afgelegde kilometers te maken met een verschrikkelijke inzinking, iets wat hij de maanden voor deze tocht niet meer had meegemaakt en eigenlijk vandaag ook niet voor mogelijk had gehouden. Met name tijdens de beklimming van de zijkant van de Gulpenerberg, een zware kuitbijter, stierf Wim duizenden doden. Mede via het rustig nemen van een aantal beklimmingen kwam Wim er weer bovenop. Hij had hierbij het geluk dat hij Erik Vrinzen weer traditioneel achter zich had, zodat hij enige marge verkreeg.

Het toeristische plaatsje Valkenburg leefde vandaag. Het was immers een van die zeldzaam mooie dagen in de zomer van 1988, dat de zon uitbundig scheen. Een zon die ons in het verloop van de

koers danig parten zou gaan spelen. Op de top van de Fromberg werd voor de eerste maal rust gehouden. Wij konden verheugd constateren dat Frie Verheijden in het bezit was van een door zijn vrouw ingepakte en welgevulde picknickmand.

## 15 HEUVELS ZUID-LIMBURG RONDRIJ 208 KM.



Daarna werd via het "vals plat" richting Ubachsberg koers gezet naar de Gulpenerberg. Het tempo werd laag gehouden. Het was al zeer warm en de weg was nog lang. Na het beklimmen Gulpenerberg toonde het tweetal jonge gastrenners (beiden waren lid van de Roeraondse fietsclub met de zeer originele naam F.C. Fiets) zich op kop van de groep. Zij hielden er een stevig tempo op na. Ook tijdens de diverse beklimmingen vertoonden beiden zich steeds weer in de kop van de groep.

Na de afdaling van de Camerig bleek dat Ge Smits zijn remkabel had stukgetrokken. Enkele kilometers verder, na nog even de Schweiberg "gepakt" te hebben, volgde de grote pauze in Heijenrath, alwaar dit euvel verholpen kon worden. In deze pauze werden diverse spierversterkende middelen zoals boterhammen, koffie, fris, soep, yoghurt, ed. door de heren coureurs veroverd.

Na de pauze werd de tocht voortgezet richting Gulpen. Op een in zeer slechte staat verkerend fietspad langs de provinciale weg Maastricht - Vaals liet moeder fortuin ons in de steek. Twee lekke banden in een klap. De pechvogels waren Erik Vrinzen en Tim Valkenburg. Toen de groep na het verhelpen van deze euvels in beweging was gekomen, waren we de volgauto kwijt, zodat enkelen onder ons zich enige extra kilometers moesten getroosten om de groep, na veel tijdverlies, samen te brengen in Ingber. Wie dacht dat alle ellende nu voorbij was, kwam bedrogen uit. Na enkele kilometers moest de groep weer aan de kant van de weg voor een lekke band van wederom Erik Vrinzen en enkele meters verderop voor een lekke band van Wim van Daal.

Chris Schuren had alle ellende even ontvlucht door even verderop verpozing te zoeken in de schaduw van een grote dikke boom. De zon bleef fel aandringen en een beetje schaduw was op zijn

plaats. Er werd door sommigen in stilte gebeden voor een lekker verfrissend regenbuitje, waarvan we er dit jaar nog niet genoeg hebben gehad!

Na dit oponthoud en gezien de omstandigheden werd besloten de Keuteberg uit het routeschema te schrappen. Via Wittem en Eys werd de voet van de Eyserboschweg bereikt. Ook hier speelde het ongeluksduiveltje weer een opvallende rol door de achterband van Bert Hendrix met een snelle psfffft leeg te laten lopen. Aangezien dit in de afdaling richting Eys was gebeurd, merkten de meeste renners dit pas toen men op de top van de Eyserboschweg lang moest wachten op Bert Hendrix en mechanici Wim van Daal.

Op het steile gedeelte van de Eijserboschweg speelde de zoon Erik Vrinzen zodanig parten, dat dit de druppel (zweet) was die de emmer deed overlopen. Erik geloofde het wel en legde de laatste 30 meter te voet af. De overige renners waren goed boven gekomen onder aanvoering van Har Sesssen. Binnendoor ging het voor de tweede maal naar de Fromberg, nu voor een beklimming langs de zuid kant. Huub Helwegen, die lange tijd zijn pijn in de benen verbeteren moest hebben, liep kramp op in beide benen. Hij moest door enkele renners de Fromberg opgeduwd worden.

In de verschroeiende hitte psseren de renners tijdens de Zuid-Limburg rondrij de top van de Fromberg. Spoedig hierna zou er koers gezet worden naar huis!

Boven op deze berg werd, tijdens de derde pauze van de dag, besloten de route gezien de zeer zware omstandigheden in te korten en via de korste weg naar huis te gaan. Aangezien er niemand protesteerde werd het voorstel aangenomen.

In het clublokaal cafe Evers werd na afloop nog even nagepraat onder het genot van twee welverdiende consumpties. Diverse renners hadden vandaag zoveel vocht verloren, dat zij het niet bij die twee consumpties lieten. Het was weer voorbij die mooie zomerse fietsdag.



## WIST U DAT..... (vervolg)

- sommige TWC renners zich zelfs door hun slaap niet laten stoppen om deel te nemen aan de tochten. Op 14 augustus ging Frien Verheijden er van uit dat de tocht door het Zuid-Limburgse om 9.00 uur zou beginnen. Echter de renners waren volgens afspraak (het programma) al om 8.00 uur op pad gegaan. Toen Frien niemand aan de start zag verschijnen bedacht hij zich geen moment. Hij liet zich door zijn vrouw afzetten in Meerssen. Vandaar fietste hij naar de Cauberg in Valkenburg, alwaar de renners moesten passeren. Deze waren echter door een lekke band opgehouden, zodat Frien bij wijze van training de Cauberg een tweetal malen bedwong. Toen de groep passeerde sloot hij snel aan om de resterende tocht alnog mee te maken.
- fietsers ook goede traplopers zijn!. Tijdens de Brabantroute op 21 augustus passeerde de groep het plaatsje Boshoven nabij Weert. Omdat de groep de weg kwijt was, doolde men op dat moment rond door dit kleine maar mooie plaatsje. Toen de route echter herontdekt werd, zat er voor de groep niets anders op dan het nemen van een trap, die de renners naar de lager gelegen weg bracht. Hier kon men de route weervolgen.
- dat Lekke Tubers het steeds internationaler doen. Na Italië, Corfoe en Noord-Frankrijk waren dit jaar enkele renners op pad in de Franse Alpen. Voor deze klimmers was er ter plekke geen berg te ver.....!
- Bert Schlicher tot zeer bijzondere prestaties in staat is? Wanneer hij maar met het hoofd bij het fietsen is, dan blijkt hij zowel op het vlakke als in de bergen tot heel aardige prestaties in staat is.
- Guus Eijssen dit jaar niet tijdens tochten van de Lekke Tube aanwezig was. Guus was voor één jaar uitgeweken naar Zwitserland. Niet voor het fietsen, maar voor een stage periode behorende bij zijn opleiding. De organisatie had nog niet van Guus gehoord of hij naast het zware werk tijdens stage ook nog tijd had om van de bergen te genieten. Hetzij bergop (fietsend) of bergaf (skieënd)!
- de vereniging vanaf 1989 officieel een B-groep zal bevatten. Deze groep startte al gedurende het jaar 1988 en bereikte een gemiddelde opkomst over het jaar gezien van 6. Dit cijfer is exclusief de A-renners die deze trimmers tijdens hun eerste tochten begeleiden. Vanaf april 1989 zullen we deze groep elke woensdag op de limburgse wegen zien zwerven om de nodige trainingskilometers te maken.
- elk lid in de eerste maanden van 1989 zijn voorkeur voor de A- of B-groep moet uit spreken. Als men tijdens het seizoen wil wisselen van groep, dan zal men dit via het bestuur moeten aanvragen. Het is niet toegestaan om afhankelijk van zin of humeur te kiezen op het moment van vertrek!

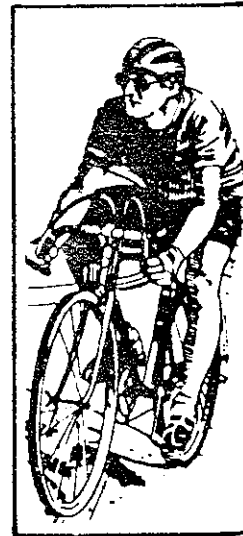
## DE 2e TIJDRIJT VOOR HET CLUBKAMPIOENSCHAP 1988

WO 10 AUG

Theo Vossen met een seconde verslagen door Tim Valkenburg.

Het nieuws sloeg als een bom in. Na binnenkomst van de derde starter Theo Vossen stond de winnaar van deze tijdrit, en daarmee de clubkampioen 1988, al vast: **TIM VALKENBURG**. Wie had dat nou verwacht. De laatste weken had Theo nog steeds aangetoond dat zijn vorm uitstekend was, maar in het diepste geheim had Tim Valkenburg dag in-dag uit getraind op het Meinweg-parkoers. En het resultaat was er dan ook naart hij versloeg de topfavoriet Theo Vossen met een minimaal verschil. Tim was overgelukkig met deze zege en hij is daarmee de opvolger van Harrie Schuren als clubkampioen voor de duur van een jaar.

Het begon allemaal toen de groep op weg was naar de Meinweg. Tim stelde de redactie reeds op de hoogte van zijn plannen. Hij had het parkoers reeds enige malen in de training zeer snel afgelegd. Hij was klaar voor de grote aanval op de leidende positie van Theo Vossen. Theo - die niet zo gelukkig was geweest met uitvallen van de tweede tijdrit op woensdag 29 juni, toen een enorm noodweer het limburgse land teisterde - wist dat zijn vorm niet meer zo scherp was als in het begin van het seizoen. Het zou een moeilijke avond worden.



Tim Valkenburg was de grote winnaar tijdens de tweede tijdrit. Na een geweldige trainingsarbeid cogste hij vandaag middels een eerste plaats in de tijdrit en was daarmee eindoverwinnaar van het clubkampioenschap 1988.

Het lot besliste dat Tim de tijdrit zou openen, en zijn concurrent Theo moest als derde vertrekken. Ook de outsider van vanavond, Bert Hendrix, ging als een van de eerste renners op pad. Tim startte formidabel en hij hield zijn woord. De stopwatch bleef staan staan op een tijd van 10.54 min, waarlijk een toptijd. Daarmee zette hij een opening neer waar iedereen zich op stuk zou bijten.

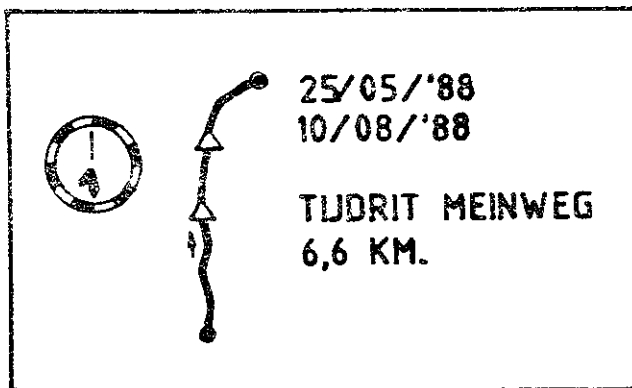
Als tweede raasde Jos van Daal over het parkoers. De bouwactiviteiten die Jos dit jaar ontplooiden namen veel tijd in beslag, zodat hij de fiets regelmatig op stal moest laten staan. Desalniettemin realiseerde hij een goede tijd: 11.37 min. Een

tijd die later goed bleek te zijn voor een zesde plaats in het eindklassement.

Theo Vossen, dit jaar de grote favoriet voor de eindzege in de tijdrit, was in aankomst. Aan de streep keek men angstvallig op de klok: "zou hij het halen???". Het werd heel erg krap. Theo kwam aan seconde tekort voor de eindzege toen hij de finish overschreed in 10.55 min. Zijn gezicht stond op oorlog. Nog nooit was hij zo dicht bij de eindzege. Machteloos keek hij om zich en hij moppelde: "het ging gewoon niet harder". Iedereen had hem de eindzege zo gegund, maar het mocht gewoon niet zo wezen.

Na Marcel Eijssen, die een redelijke tijd van 12.42 min neerzette, ondanks dat hij dit jaar weinig kilometers trainde, was het de beurt aan Bert Hendrix. Zijn grootste doel was in eerste instantie de tweede plaats achter Theo Vossen, want ook hij had geen rekening gehouden met Tim Valkenburg. Met 11.14 bezette hij op dat moment een plaats direct achter Theo Vossen, weliswaar op eerbiedwaardige achterstand van 19 seconden. De tijd zou Bert het antwoord brengen op de vraag of hij dit jaar een plaats op het erepodium zou halen. Er waren nog enkele andere kapers op de kust.

De eerste aanslag op Bert's tijd zou Chris Schuren gaan plagen. Chris had jarenlang genoeg zotten nemen met een plaatsje in de subtop, maar nu had hij een goede kans op een positie in de top drie. En hij haalde het! Chris legde het parkoers af in een tijd van 11.11 min, een tijd die iedereen aan de carnaval deed denken.



Bert Schlicher was vandaag wel van de partij. Miste hij de eerste tijdrit vanwege de voetbalwedstrijd PSV-PORTO, vandaag had hij er weer ouderwets zin in. In de laatste tijdrit vorig jaar brak hem een tandwiel van de zijn pion af, dit jaar zou hij dit misfortuin recht zetten. "Vanaf het begin liep het niet soepel", was zijn commentaar toen hij geconfronteerd werd met zijn tegenvallende tijd van 11.52 min, goed voor een 10de plaats in het eindklassement.

Gustaaf Vocking had in de eerste tijdrit een zeer slechte tijd gerealiseerd. Ruim twee minuten had hij prijs moeten geven op de winnaar Theo Vossen. "Die wanprestatie ga ik vandaagrechtzetten", aldus een geirriteerde Gustaaf bij de start. En dat deed hij ook! Gustaaf, vaak vergeleken met een andere bekende columbian, heeft zijn specifieke klimtraining laten varen voor een "hollandse" regen en wind training. Het resultaat is toename van de kracht in zijn tengere beentjes. Met een tijd van 11.40 min was hij 2 1/2 sneller dan zijn eerste tijdrit en krom daardoor in het

algemeen eindklassement naar de 7de plaats nog voor enkele oude rotten in het tijdrijden. Een goed teken voor de komende jaren.

Als 9de gestart raasde een andere oude rot over de Meinweg. Voor menig coureur was hij na zijn tweede plaats in de eerste tijdrit een outsider voor een plaats in de top drie. Maar Wim van Daal kon het vandaag niet waarmaken. Reeds in de Zuid-Limburg-rondrit van afgelopen zaterdag was Wim niet in goede doen. En dat kwam er vandaag duidelijk uit. Hij finishte in 11.27 min op ruim een halve minuut van de winnaar.

Nieuw in de tijdritten was het gezicht van Huub Dahmen. De laatste jaren was Huub niet present als er gestreden werd om het clubkampioenschap. Maar dit jaar had Huub een zeer goede vorm. Na zijn tocht door het franse alpenland dacht Huub een kans te hebben op een redelijke klassering. Maar een goede vorm garandeert geen hoge klassering in de tijdrit op de verradelijke Meinweg. Met een tijd van 11.46 haalde Huub toch een mooie 9de plaats in het eindklassement.

Elbert Valkenburg, broer van de winnaar Tim, had duidelijk niet zo veel in zijn mars als zijn broer. Hij moest genoegen nemen met een 11de klassering in een tijd van 12.11 min. Na Elbert kwam Huub Helwegen in de baan. Huub is nog steeds niet de oude, en dat bleek ook uit zijn tijd: 12.28 min.

De strijd tussen de familieleden Bevers beperkte zich vanavond tot een strijd tussen Wil Bevers en zwager Jan Hendrix. Nico Bevers was met vakantie en kon vanavond niet deelnemen. Wil moest zijn zwager duidelijk voor laten gaan. Jan had in zijn vakantie de nodige kilometers getraind, en dat leverde hem vanavond een behoorlijke voorsprong op. Zijn tijd 11.41 min tegen Wil's tijd 12.15 min.

Erik Vrinzen vertrok vandaag ook weer voor het laatst. Erik had zich niet bij de loting gemeld omdat hij rechtstreeks naar de Meinweg was gegaan. Hij kreeg daarmee de laatste vertrekplaats toegewezen, maar dat deed hem geensinds. Vol goede moed vertrok hij om zijn goede prestatie van de eerste tijdrit te evenaren. Voor hem bleef de klok staan op 12.37 min, goed voor een 14de plaats vanavond.

#### UITSLAG 2e TIJDRIJ MEINWEG 1988.

1. Tim Valkenburg	. . . . .	6,6 km in	10.54 min	36,33 km/u gem
2. Theo Vossen	. . . . .		10.55	36,27
3. Chris Schuren	. . . . .		11.11	35,41
4. Bert Hendrix	. . . . .		11.14	35,24
5. Wim van Daal	. . . . .		11.27	34,59
6. Jos van Daal	. . . . .		11.37	34,09
7. Gustaaf Vocking	. . . . .		11.40	33,94
8. Jan Hendrix	. . . . .		11.41	33,89
9. Huub Dahmen	. . . . .		11.46	33,65
10. Bert Schlicher	. . . . .		11.52	33,37
11. Elbert Valkenburg	. . . . .		12.11	32,50
12. Wil Bevers	. . . . .		12.15	32,33
13. Huub Helwegen	. . . . .		12.28	31,76
14. Erik Vrinzen	. . . . .		12.37	31,39
15. Marcel Eijssen	. . . . .		12.43	31,14

UITSLAGEN CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

1 9 8 8

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN op de Meinweg 1988 afstand: 6,6 km	Tijdrit 25-05	Tijdrit 10-08	Snelste tijd	Verskil
1. Tia Valkenburg	--.--	10.54	10.54	--.--
2. Theo Vossen	11.41	10.55	10.55	0.01
3. Chris Schuren	--.--	11.11	11.11	0.17
4. Bert Hendrix	12.02	11.14	11.14	0.20
5. Wia van Daal	11.57	11.27	11.27	0.33
6. Jos van Daal	--.--	11.37	11.37	0.43
7. Gustaaf Vocking	14.08	11.40	11.40	0.46
8. Jan Hendrix	12.32	11.41	11.41	0.47
9. Huub Daaen	--.--	11.46	11.46	0.52
10. Bart Schlicher	--.--	11.52	11.52	0.58
11. Math Slabbers	12.06	--.--	12.06	1.12
12. Elbert Valkenburg	--.--	12.11	12.11	1.17
13. Wil Bevers	12.35	12.15	12.15	1.21
14. Huub Helwegen	13.11	12.28	12.28	1.34
15. Erik Vrinzen	13.08	12.37	12.37	1.43
16. Marcel Eijssen	--.--	12.43	12.43	1.49
17. Nico Bevers	13.06	--.--	13.06	2.12
18. Dre Helwegen	13.13	--.--	13.13	2.19

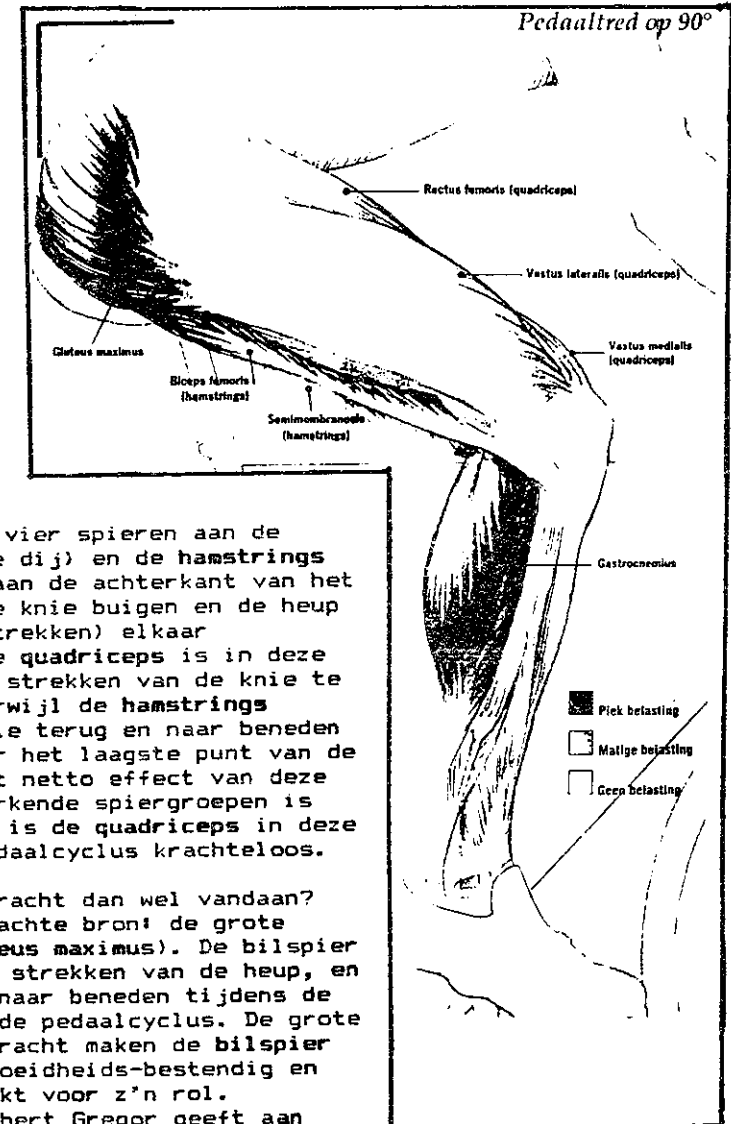
LEKKE TUBERS EN EFFICIENT SPIERKRACHT GEBRUIK

De pedaaltried is een nogal paradoxale beweging. Oppervlakkig lijkt het een soepele vloeiende beweging, een perfecte harmonie tussen mens en machine. Maar onderhuids veroorzaakt het pedaleren een geweldadige confrontatie tussen verschillende botten en spiergroepen. De coordinatie van de beenspieren is lomp en inefficiënt. Het systeem werkt eigenlijk ondanks zichzelf. En juist op het belangrijkste punt in de pedaalcyclus, tussen de 90 en 100 graden, is de werking het slechtst. De knie, in een zeer instabiele gebogen positie gemanoevreerd, krijgt ongelooflijk veel spanningen te verwerken zodat alle omringende spieren nodig zijn om het knie gewricht te stabiliseren.

De pedaaltried op 90 graden.

De paradox zit in het feit dat, precies op het moment dat de crank alle mogelijke kracht kan gebruiken, de twee belangrijkste spiergroepen in het been, de quadriceps (een groep van vier spieren aan de voorkant van de dij) en de hamstrings (drie spieren aan de achterkant van het dijbeen, die de knie buigen en de heup naar beneden strekken) elkaar tegenwerken. De quadriceps is in deze fase bezig het strekken van de knie te beëindigen, terwijl de hamstrings beginnen de knie terug en naar beneden te trekken naar het laagste punt van de pedaaltried. Het netto effect van deze elkaar tegenwerkende spiergroepen is nul. Feitelijk is de quadriceps in deze fase van de pedaalcyclus krachteloos.

Waar komt de kracht dan wel vandaan? Van een onverwachte bron: de grote bilspier (gluteus maximus). De bilspier zorgt voor het strekken van de heup, en duwt het been naar beneden tijdens de beginfase van de pedaalcyclus. De grote omvang en de kracht maken de bilspier uitermate vermoeidheids-bestendig en perfect geschikt voor z'n rol. Onderzoeker Robert Gregor geeft aan



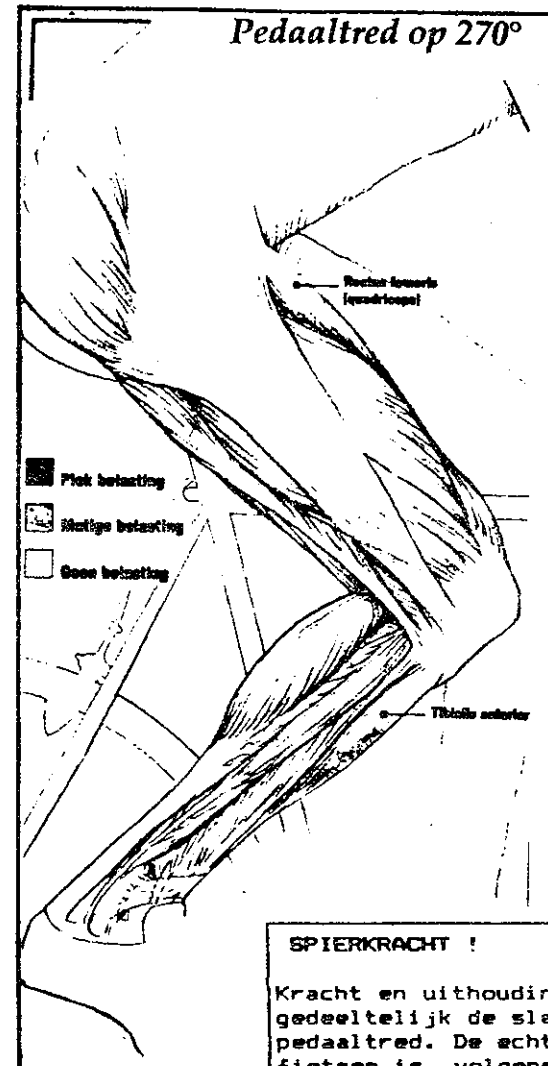
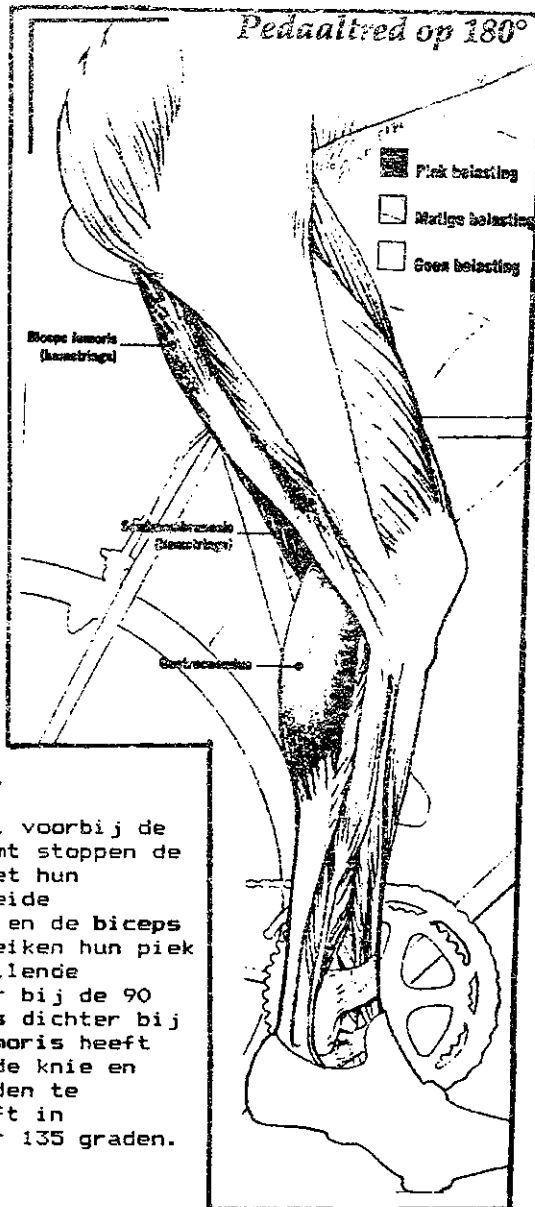
dat de bilspier ook aan kracht wint door de ietwat gebogen houding van de fietser. De spier wordt op het hoogste punt van de pedaalcyclus enigszins opgerekt, waardoor het been als een pijl uit een boog naar beneden schiet tijdens de fase van 0 tot 90 graden. De andere grote spier die tijdens deze fase werkt is de kuitspier (gastrocnemius). De bijdrage aan de krachtsexplosie is

minimaal; de kuitspier speelt een rol in het buigen van de knie. Maar de belangrijkste functie op dit moment is het tegengaan van de neiging van de enkel om naar boven te buigen als de voet kracht op het pedaal uitoefent. Omdat benedenwaartse kracht bijna gedurende de gehele pedaalcyclus wordt uitgeoefend, is de kuitspier de langst werkende spier.

Het onderzoek van Robert Gregor heeft uiteindelijk uitgewezen dat de bilspier de enige grote fietsspier is die precies op het 90 graden punt zijn maximale contractie heeft, en die daarmee de grootste bijdrage heeft aan de effectieve kracht die een fietser ontwikkelt bij de paradoxale pedaaltried beweging.

#### De pedaaltried op 180 graden.

Op het moment dat het pedaal voorbij de belangrijkste krachtfase komt stoppen de quadriceps en de bilspier met hun activiteiten en worden de beide hamstrings, semimembranosus en de biceps femoris belangrijk. Zij bereiken hun piek in de contractie op verschillende momenten. De femoris dicht bij de 90 graden en de semimembranosus dicht bij de 180 graden. De biceps femoris heeft een twee ledige rol: buigt de knie en helpt ook de heup naar beneden te strekken. De kuitspier blijft in piek-contractie tot ongeveer 135 graden.



#### De pedaaltried op 270 graden.

Gedurende de fase tussen 180 graden en 270 graden verkeren de spieren in een soort grensgebied. Het been wacht erop naar de top van de pedaalcyclus gebracht te worden. De spieractiviteit is afhankelijk van de specifieke rijstijl van de wielrenner. Zij die het been eenvoudigweg laten hangen op het pedaal ontplooiën weinig spieractiviteit, behalve in de kuitspier, die het gewicht van het been neutraliseert in de enkel.

Anderen, die het been door het dode punt heen trekken, of het gewicht van het been van de pedaal afhalen door een beetje naar boven te trekken, houden de hamstrings nog even in actie, en brengen de rectus femoris, die de heup buigt, verder in actie.

#### SPIERKRACHT !

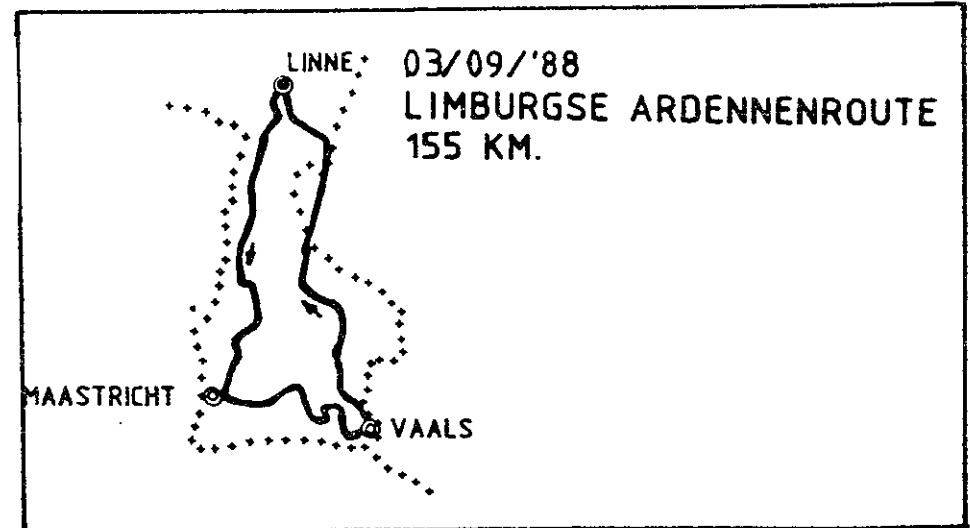
Kracht en uithoudingsvermogen vormen slechts gedeeltelijk de sleutel tot een goede pedaaltried. De echte sleutel tot doelmatig fietsen is, volgens recente Amerikaanse studies en onderzoeken in de biomechanica, pedaleer-efficiëntie. De ultieme krachtsexplosie in het wielrennen is de sprint. Topsprinters zoals de Amerikaan Davis Phinney op de weg en de Oostduitser Michael Huebner op de baan, paren explosieve snelheid en souplesse aan spiergrootte en kracht, vooral pure, brute kracht. Als deze krachtpaters hun spiervezels laten exploderen, lijken de krachten die de pedalen te verduren krijgen huiveringwekkend. In het geval Huebner, die meer dan 100 kilo weegt, kan men beter maar niet denken aan de gevolgen voor het frame. De biomechanicus weet dat, hoe ontzagwekkend de kolossale dijen van een sprinter ook mogen zijn, hun bijdrage in het grotere geheel van krachten relatief gering is.

Belevenissen tijdens deze tocht door het Zuid-limburgse land.

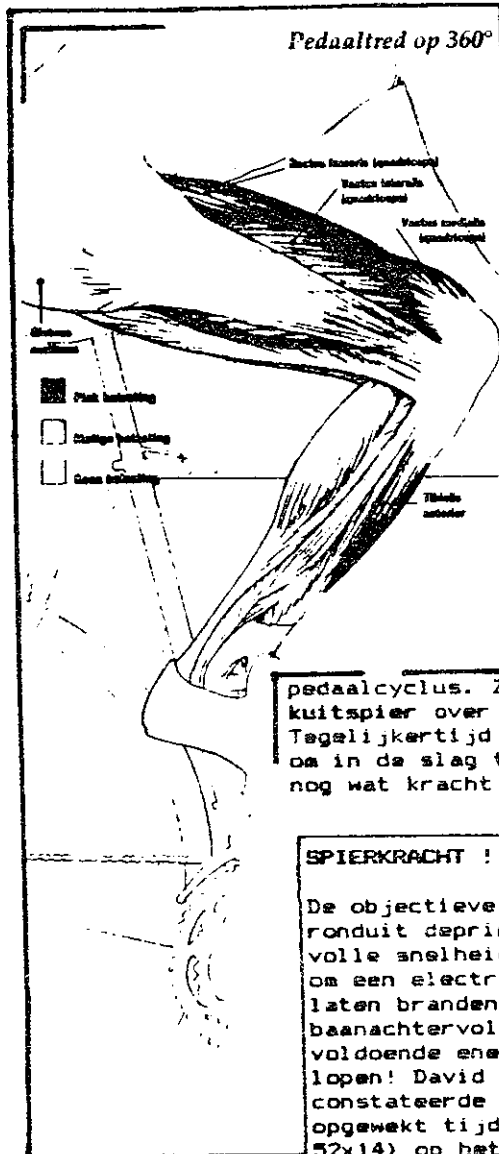
Even na 8 uur vertrekken vanaf het Kerkplein 8 Lekke Tubers en de gastrenner Pierre Fonteyn voor een tocht door het Zuid-limburgse heuvelland. Het zijn vooral de wat oudere "Lekke Tubers" die deze mooie tocht ondanks het mindere weer (bewolkt en een fikse zuider wind) willen uitfietsen. "Desnoods op het tandvlees", laat Erik Vrinzen weten. Die instelling ontbreekt schijnbaar bij de rest van de vaste kern en de jongere renners.

Bert Hendrix heeft een goed excuus: hij is vandaag de chauffeur van onze volgwagen en zulke mensen zijn onmisbaar. Hij had zelfs concurrentie, want ook Piet Nelissen was vroeg uit de veren om het stuur van de auto ter hand te nemen. Een misverstand tussen beide heren was de oorzaak van dit luxe probleem.

Har Senssen, wie anders, en Wim van Daal verrichten het eerste zware kopwerk. Door de kleine groep laat de aflossing lang op zich wachten, ondanks de harde wind. Deze wind maakt het koud, want de temperatuur is slechts 12 graden. Lange broeken weer dus. Na zo'n 15 kilometer trek ik mijn lange broek toch uit en kunnen de benen alsnog bruin kleuren. Helaas laat de zon zich vandaag niet veel zien.



Ik peddel rustig mee aan de staart van het peloton. Als de aflossingen zo lang op zich laten wachten, kom ik pas op kop als we al in de heuvels zijn en dat kan ik niet maken. In Obbicht lukt het dan de koppositie samen met Erik in te nemen. Nu is het rustig peddelen overgegaan in hard werken. Op de Maasberg in Elsloo gaan de andere tubers zoveel harder omlaag (blijkbaar was men niet bang voor het materiaal), dat ik al snel 100 meter achter lig: voorlopig het einde van het kopwerk. Ook de volgauto heeft moeite gehad met deze hindernis (een afdaling nota bene) en sluit weer aan.



### De pedaaltried op 360 graden.

Het bovenste deel van de pedaalcyclus is een fase waarin alle belangrijke spieren opgeladen worden om energie te gaan leveren. De vastus lateralis aan de buitenkant van de dij en de vastus medialis aan de binnenkant van de dij zitten op hun piek en zorgen voor een krachtsexplosie die de knie en het onderbeen boven de crank strekken. De rectus femoris, die zowel op de heup als op de knie werkt, piekt op het moment dat het pedaal de top bereikt, en buigt de heup voor de te verwachten krachtsexplosie. Net na de top verlegt de rectus femoris zijn energie om de knie te strekken. De tibialis anterior, de schenkeenspier, piekt ook op de top van de

pedaalcyclus. Zij neemt de taak van de kuitspier over om de enkel te stabiliseren. Tegelijkertijd bereidt de bilspeer zich voor om in de slag tussen quadriceps en hamstring nog wat kracht op de pedalen te krijgen.

### SPIERKRACHT ! (vervolg)

De objectieve maar kille cijfers zijn zelfs ronduit deprimerend. De kracht die Huebner op volle snelheid ontwikkeld, is amper voldoende om een electrisch kachelkje 10 seconden te laten branden. Een 4000 meter baanachtervolging van wereldklasse levert net voldoende energie om een boormachine te laten lopen! David Sanderson, wetenschapper, constateerde dat slechts 11% van de kracht opgewekt tijdens een volle sprint (verzet 52x14) op het pedaal uitgeoefend wordt.

Op het moment plaafn aan kracht, die op de pedalen kan worden uitgeoefend, bereikt is, is het te proberen de efficiëntie van de pedaaltried te vergroten. Als iedere pedaalomwenteling, bij een bepaalde inspanning, een iets grotere kracht dan voorheen kan opleveren, dan wordt die verbetering gedurende een uur 5000 keer doorgegeven aan het achterwiel. En dat kan een groot verschil betekenen. Dit geldt voor alle fietsers, onafhankelijk van hun niveau en ervaring.



De eerste echte hindernis wordt de bekende Slingerberg. Ik voel me niet zo sterk maar besluit toch de 42x17 te rijden. Samen met Har Senssen, die er weer hard aan trekt, klim ik omhoog. Een onbeslist eindsprintje is het resultaat. Dat kostte kracht, ik ben doodmoe en heb de grootste moeite met het aantrekken van de regenjas. De groep is inmiddels al ver voor me richting Kasen als Har me opwacht en me terugbrengt tegen de wind in bij de groep. Ik kan misschien wel even overnemen, maar zonder mijn hulp redt har het ook. Het weer is droog als we de Denneberg afdalen naar Bunde. Gelukkig niet halverwege de afdaling linksaf naar Meerssen, maar met volle snelheid omlaag naar Bunde. Helaas, een trein gooit roet in het eten en moeten we toch nog fors in de remmen knijpen voor de gesloten overweg.

Over drukke wegen gaat het richting Bemelerberg. Har Senssen en Bert Schlicher maken het tempo. Ik beperk me tot volgen. Het wieltjes plakken om dan in de laatste meters bergop degene die het kopwerk heeft verricht voorbij te sprinten vind ik stijlloos. We rijden tenslotte geen wedstrijd. Het gaat bij mij bergop om de eer en daar draagt wieltjes zuigen helemaal niet aan bij. Een renner met een HB trui aan, die op de Slingerberg bij de groep aansloot, vindt dit schijnbaar niet. Op twee honderd meter onder de top schuift hij Har en mij voorbij. Dat kan en mag niet.

Ik schakel naar 52x17 en stuif hem voorbij. Profiteren, OK! Maar dan niet proberen ons bergop de les te lezen. Als Har en ik op de top wachten op de rest, rijdt de HB-renner ons voorbij zonder ook maar een moment oogcontact te maken!

We rijden verder naar Sibbe en dan lekker dalend over een holle weg naar Gulpen. We willen de Gulpenerberg op, maar wegwerkzaamheden versperren de doorgang. Na enig oponthoud beginnen we "koud" en verbrokken aan de 15% klim. Dre Helwegen is het eerste boven. Voor Bert en mij is het harken op de 42x20. Jos van Daal heeft het moeilijk; de ketting wil niet op de 23. Als hij woord houdt is er dit winterseizoen een Raleigh racefiets te koop en zien we Jos volgend jaar op een nieuwe fiets.

De kilometers naar Heyenrath kosten kracht. Door het vals plat omhoog en de harde frontale wind is het tempo gematigd. De lange afdaling naar Schweiberg maakt veel goed. In Mechelen nemen we een alternatieve weg naar Camerig. Het gaat op en neer over een smalle B-weg en aan het eind ligt de klim van Camerig naar de Vijlener bossen. Deze aanloop is een stuk zwaarder als de gebruikelijke vanaf Eperheide.

Samen met Har rijd ik omhoog. Bert volgt op 25 seconden, maar krijgt het gat niet dichtgereden. Bert rijdt trouwens sterk vandaag. Dat had je al kunnen afleiden uit zijn aanwezigheid op het Kerkplein vanochtend, want een tocht door dit terrein met zo'n weer is alleen voor een goed in vorm zijnde Bert aantrekkelijk. Hij bezweert ons nog eens dat dit het betere klimwerk is en dat hij het bij deze keer niet zou laten.

Op de pauzeplaats neemt Har de tijd op. Huub Helwegen, Wim van Daal en Pierre Fontéijn volgen op een drietal minuten, waarna Erik Vrinzen, Dre Helwegen en Jos van Daal op zo'n 6 minuten boven komen. De afstand en de heuvels beginnen langzaam zwaar te wegen. Toch dwingt hun rijden respect af. Door gebrek aan training, vooral wat betreft de lange afstanden, rijden zij het

laatste stuk vooral op karakter. Ik weet uit ervaring (Luik-Bastenaken-Luik in j.l Mei) hoe eindeloos lang een helling kan lijken als je nauwelijks kracht meer in je lichaam hebt en het laatste restje al na enkele honderden meters klimmen verdwenen is.

Bert Hendrix parkeert de auto bij de blokhut, waar de renners al liggen uit te rusten. Binnen 15 minuten heeft iedereen zijn energie voorraad aangevuld. Het is ondertussen weer lichtjes gaan regenen en ofschoon iedereen het warm had na de klim, is men nu verkleumd. Met een afdaling voor de boeg is het beter de regenjas weer aan te doen.

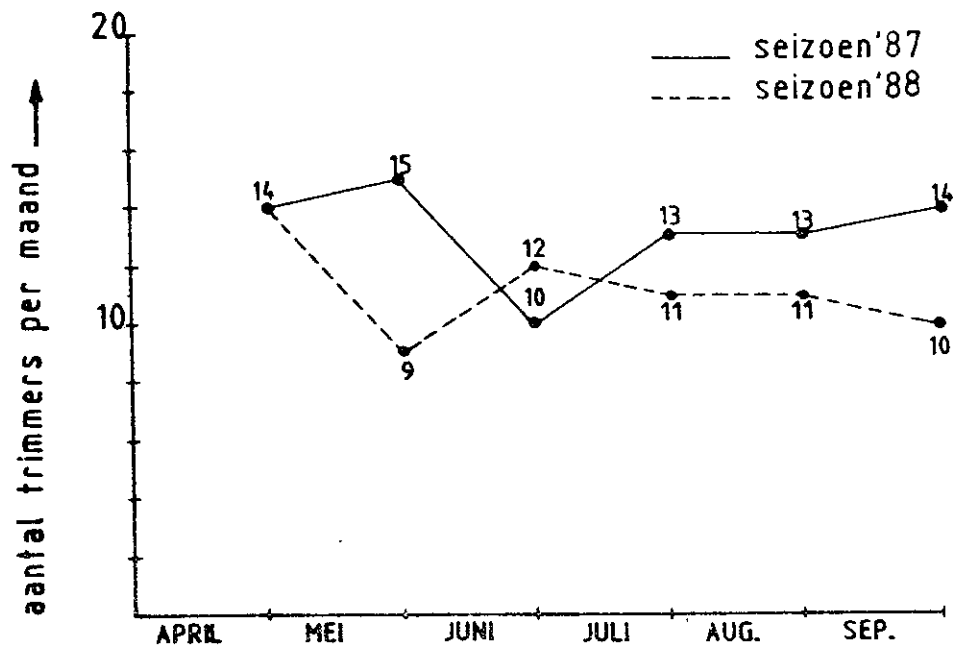
Wim heeft er zin in vandaag en ontsnapt tijdens de afdaling voor de Vaalserberg. Na de afdaling hebben Wim, Har, Huub en ik ons lichtjes afgescheiden van de groep. Ondanks een zwaar verzet (42x16) komt Bert niet meer bij de kop. Hij heeft de slag gemist voordat deze beklimming van zijn favoriete berg begon. Als iedereen boven is beginnen we over een goede weg aan de afdaling. Het opspattende regenwater zorgt voor een flinke afkoeling in deze gevaarlijke afdaling.

Via de mooie omgeving van Vijlen en Mechelen bereiken we al dalend het voor de meeste onbekende Wahlwiller aan de voet van de "Blaosbalg", een venijnige 15% klim te vergelijken met "Moorveld", direkt gevolgd door een gevaarlijk steile afdaling naar het bekende Eys. Nu wacht ons nog de laatste echte klim naar Trintelen. Ik neem de leiding, maar Har wil harder, want hij heeft gezien dat Bert probeert aan te sluiten. De normaal licht lopende klim wordt nu toch vrij zwaar, ook gezien de inspanning op de "Blaosbalg" enige kilometers geleden. Door het hoge tempo loopt het verschil met de laatsten nog tot enkele minuten op.

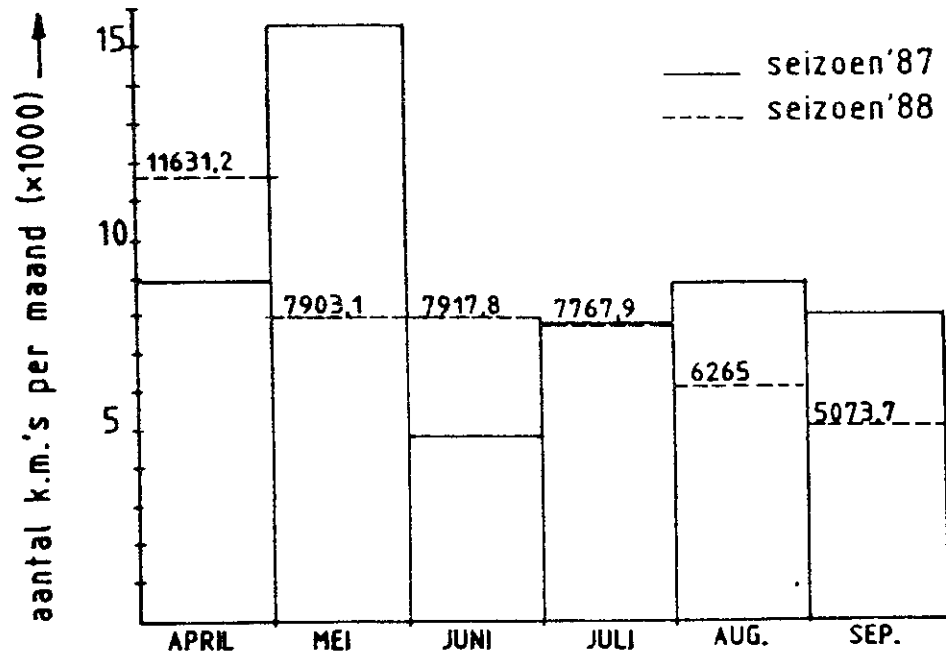
Na in Ubachsberg nog een liter pudding bij de plaatselijke kruidenier te hebben gehaald, volgt de afdaling naar Voerendaal. Ofschoon het hier droog is, slaat het pechduiveltje voor de le en enige keer toe. Wim heeft een langzaam leeg lopende band, ondanks splinternieuw materiaal op zijn velgen. We maken er direkt een korte pauze van, waarbij een inwoner nog veel belangstelling voor ons toont. Heeft hij nog nooit van Linne gehoord of dwingt ons rijden in zo'n weer zijn bewondering af?

Via Nuth en Oirsbeek met nog enkele kleine klimmetjes bereiken we Schinveld. Nu gaat het met hoge snelheid (35 km/u) via Koningsbosch naar Pepijn. De harde wind, waar we tussen de heuvels niet veel profijt van hadden, zorgt daarvoor. Samen met Huub rij ik de laatste tien kilometer op kop. Hij stampert hard door en achter onze ruggen wordt vanalles geroepen: dan moet het harder, dan weer rustiger. Een ding is duidelijk! als de heren nog zoveel praatjes hebben, dan gaat het nog niet te hard. Dus zet Huub nog eens extra aan, waardoor we eerder dan verwacht om 14.55 uur weer op het Kerkplein staan.

Het was pittig vandaag en iedereen is goed moe, maar het was zeker de moeite waard. De Herfst is zoals we vandaag gemerkt hebben al begonnen, dus het fietsseizoen loopt ten einde. De meesten van ons zullen dan ook pas in mei 1989 opnieuw fietsend de Limburgse Ardennen verkennen. Tot slot wil ik nog opmerken dat er onderling een prima sfeer heerste, en dat iedereen zich goed aan de regels hield.



GRAFIEK: gem. aantal trimmers per maand



GRAFIEK: in clubverband gereden k.m.'s per maand

Eindelijk een overwinning met een gouden randje van Har Senssen

Jarenlang streefde "good-old" Har Senssen naar de overwinning in het opkomstenklassement. De laatste twee jaar ging het in de slotfase fout en moest hij de overwinning laten aan Wim van Daal (1986) en Jos van Daal (1987), maar dit jaar haalde hij die fel begeerde eerste plaats. Niet dat hij die onwaarschijnlijk geachte prestatie van Jos van Daal - hij fietste alle tochten van het seizoen '87 - herhaalde, maar zijn GOUDEN medaille wordt ook als gigantische prestatie beschouwd. Har leidde het klassement van de eerste dag tot de laatste. Hier volgt een verslag hoe het seizoen voor wat betreft de opkomsten verliep.

Bij de tussenstand opgemaakt na 9 afgelegde tochten noteerden we reeds een eerste plaats voor Har met alle tochten. Op dat moment stond Pierre Wolters, ook hij was een concurrent, gelijk met Har. Achter hem volgden respectievelijk Wim van Daal met 8 tochten, Wil Bevers, Jos van Daal, Huub Dahmen, Huub Helwegen, Bert Hendrix, Piet Nelissen allen met 7 tochten. De anderen hadden nu al een achterstand van drie tochten of meer.

Naarmate de tochten van de maand mei vorderden, haakte de ene na de andere af. Pierre Wolters raakte geblesseerd aan zijn knie, Wim van Daal moest twee veren laten en volgde op eerbiedige afstand van drie tochten. Daarachter volgden Bert Hendrix, Erik Vrinzen en Huub Helwegen. De maand juni bracht alleen nog maar grotere verschillen. Weliswaar bleef Wim van Daal op drie tochten van Har Senssen, maar van de anderen nam Har meer en meer afstand.

De maand juli bracht een vertekend beeld in de stand. Har Senssen miste een drietal tochten door vakantie. Het missen van deze tochten is elk jaar ingecalculleerd. Daardoor noteerden we eind juli slechts een verschil van 1 tocht tussen Har en Wim. Daarachter volgde op vier tochten Huub Helwegen, en een enorm groot gat! Op tien tochten stonden Erik Vrinzen en Bert Hendrix op een gedeelde vierde (!) plaats.

In de maand augustus raakte Har zijn grootste concurrent Wim van Daal kwijt. Voor de tweede maal binnen een jaar brak Wim het frame van zijn stalen ros, en miste 3 tochten. Voeg daarbij zijn vakantie in september, hetgeen Har op grote afstand van zijn concurrente Wim bracht. Door het wegvallen van Wim van Daal klom Huub Helwegen - in zijn tweede seizoen - naar een geweldige tweede plek. De zege in het eindklassement was op dat moment al in Har's handen. Nu nog het gouden randje. Daarvoor mocht Har van de laatste zes tochten in september er 1 missen, zelfs dan had hij nog goud. Maar Har miste er geen enkele zodat we over het gehele seizoen bekeken slechts 4 maal zijn afwezigheid mochten noteren.

Achter hem was er zelfs geen strijd meer voor de ere-plaatsen. Deze waren vast in handen van Huub Helwegen en Wim van Daal, die beiden zilver in ontvangst mochten nemen. Zij hadden een eerbiedige achterstand van resp 5 en 7 tochten. Dit seizoen werden ook de renners Erik Vrinzen, die na een enorme inhaalrace de vierde plek opeiste, Jos van Daal, Bert Hendrix en Wil Bevers geëerd met een bronzen medaille.

In het seizoen 1988 constateerden we een terugloop van de opkomst. Waar het aan ligt, het weer, de studie, de vriendin, de zin in het, ....., het blijft slechts raden. Feit is dat er slechts 7 medailles werden uitgereikt op de feestavond, en dat aantal stond in schril contrast met de 13 medailles die in 1987 werden uitgereikt. Hopelijk dat het seizoen 1989 een omkeer brengt in deze neergaande tendens.

TWC "DE LEKKE TUBE" OPKOMSTEN KLASSEMENT 1988 01-10-1988

Aantal verreden tochten : 49

Beloning : 44 - 49 tochten ( 90%-100%) **GOLD**  
 37 - 43 tochten ( 75%- 89%) **ZILVER**  
 29 - 36 tochten ( 60%- 74%) **BRONS**

Naam :	Aantal tochten :	Beloning :
1. HAR SENSSSEN	45	GOLD
2. HUB HELWEGEN	40	ZILVER
3. WIM VAN DAAL	38	ZILVER
4. ERIK VRINZEN	34	BRONS
5. JOS VAN DAAL	31	BRONS
6. BERT HENDRIX	30	BRONS
7. WIL BEVERS	29	BRONS
8. Bert Schlicher	28	
9. Math Slabbers	27	
10. Piet Nelissen	26	
11. Huub Dahmen	25	
12. Chris Schuren	24	
Dre Helwegen	24	
14. Gustaaf Vocking	21	
15. Rob van Daal	19	
16. Theo Vossen	17	
Tim Valkenburg	17	
18. Har Schuren	15	
19. Nico Bevers	14	
Bert Theelen	14	
21. Pierre Wolters	13	
22. Jan Hendrix	10	
Frien Verheyden	10	
24. Ge Smits	9	
Hans Boots	9	
26. Jack Tellers	7	
27. Marcel Eijssen	6	
28. Ron Smeets	4	
Elbert Valkenburg	4	
30. Paul Wolters	1	
31. Guus Eijssen	0	
Math Dings	0	
Huub Engelen	0	
- Don van Montfort	0	

Dit is het totaalklassement van de opkomsten over de jaren 1985 t/m 1988. De renners hadden in deze periode de gelegenheid om aan 194 tochten deel te nemen. Hier volgt het overzicht met alle leden van de vereniging in die jaren:

Plt num	Naam renner	Aantal tochten				Totaal tochten
		1985	1986	1987	1988	
1.	Har Senssen	34	36	41	45	156
2.	Jos van Daal	28	32	49	31	140
3.	Wim van Daal	17	41	39	38	135
4.	Erik Vrinzen	39	31	30	34	134
5.	Math Slabbers	37	35	34	27	133
6.	Bert Hendrix	33	32	32	30	127
7.	Rob van Daal	34	39	30	19	122
8.	Wil Bevers	22	24	38	29	113
9.	Bert Schlicher	29	16	33	28	106
10.	Theo Vossen	24	22	31	17	94
11.	Har Schuren	32	26	20	15	93
12.	Piet Nelissen	24	21	21	26	92
13.	Chris Schuren	5	21	24	24	74
14.	Huub Helwegen	*	*	33	40	73
15.	Frank Rulkens	25	23	22	*	70
16.	Huub Dahmen	19	8	15	25	67
17.	Paul Wolters	25	26	14	1	66
18.	Pierre Wolters	*	15	36	13	64
19.	Gustaaf Vocking	*	*	34	21	55
20.	Ge Smits	15	13	16	9	53
21.	Hans Boots	27	1	12	9	49
22.	Ron Smeets	21	14	3	4	42
23.	Jack Heijnen	31	2	1	*	34
24.	Bert Theelen	14	0	2	14	30
25.	Frien Verheijden	*	12	7	10	29
26.	Dre Helwegen	*	*	*	24	24
27.	Pieter Peeters	16	8	0	*	24
28.	Tim Valkenburg	*	*	4	17	21
29.	Jack Tellers	13	0	0	7	20
30.	Marcel Eijssen	10	3	1	6	20
31.	Guus Eijssen	3	9	4	0**	16
32.	Nico Bevers	*	*	*	14	14
33.	Don van Montfort	7	2	4	0	13
34.	Pierre Heuts	4	7	1	*	12
35.	Jan Hendrix	*	*	*	10	10
36.	Carlo Welters	9	*	*	*	9
37.	Ruud van de Loo	6	2	*	*	8
38.	Elbert Valkenburg	*	*	3	4	7
39.	Arjan Jonker	3	3	*	*	6
40.	Huub Engelen	*	*	4	0	4
41.	Mart Dings	*	*	4	0	4
42.	Geert-Jan Lebesque	*	1	1	*	2
43.	Rene Houwen	0	*	*	*	0
44.	Jack Ties	0	*	*	*	0
45.	Peter Vossen	0	0	*	*	0
46.	Hans Quaedylic	0	0	*	*	0

\* : in het betreffende jaar geen lid  
 \*\* : niet beschikbaar wegens verblijf in elders (buitenland)

De voorbereidingen van zo'n gezellige en drukbezochte feestavond

Ieder jaar houdt de vereniging een feestavond in het clublokaal "Chez Col" aan het Kerkplein. Een knalavond waar men ieder jaar weer met genoegen aan terug denkt. Sinds enige jaren is er een vaste groep leden die een en ander in goede banen leidt. Dit team is inmiddels al geheel op elkaar ingespeeld, zodat er nauwelijks afspraken gemaakt hoeven te worden om de jaarlijkse feestavond vlekkeloos te laten verlopen. "Wat komt er zoal bij kijken?", hoor ik U denken.

In de week voorafgaand aan de feestavond wordt Piet Nelissen actief. Hij bestelt het serviesgoed en bestek, hetgeen door Mevr. Slabbers, Math's moeder, in perfecte staat gebracht wordt. Tevens gaat Piet met zijn vrouw Mariet op stap om alle ingrediënten voor het feestmaal te bestellen. Ook heeft Jos Munnichs inmiddels gezorgd voor een tent, die we gezien de ledentoeename dringend nodig hebben ter uitbreiding van de ruimte.

Op de dag van de feestavond arriveert Wim van Daal en zijn vrouw Helmie bij Piet en Mariet. Alhier wordt de koude schotel in elkaar 'geramd'. Mariet heeft de koude schotel al verdeeld over de drie grote schalen. De eieren zijn al gekookt, de salades, het fruit en de zalm staat al uitgelekt op het droge. Samen gaan de dames aan de slag. De koude schotel wordt gegarneerd met augurkjes, uitjes, selderij en wortel salades. Daarna worden de eieren gepeld en wordt het 'hardgekookte' eigeel verzameld. Mariet brengt het mengsel van "echte boter" en eigeel, welke door Helmie en Piet goed gemengd is, op smaak door toevoegingen van diverse kruiden en ingrediënten. Uiteraard is het recept geheim!

Mariets grootste hobby is het hanteren van het "zakje". Als een volleerd artiest spuit ze de eieren vol met het eerder bereide mengsel. Tijdens de smaakproef likken we onze vingers goed af. De smaak is dus prima! Tenslotte wordt de koude schotel 'afgemaakt' met enkele opgespoten eieren en fruit (druiven, annanas en perzikken). Inmiddels zijn Piet en Wim met het smeren van de broodjes begonnen. Omdat de klok reeds een uur aangeeft, smaken de eerste broodjes onder genot van een kop koffie voortreffelijk. Mariet komt met het voorstel de zalm op aparte schalen te doen bedekt met een kostelijk zalm sausje. Tot dusverre bleef er elk jaar nog zalm over. En dit jaar? Wie zal het weten ...!

In de loop van de middag brengt Wim de met zorg bereide schotels naar café Evers. Aldaar zijn Piet, Math en Jos in gezelschap van Godfried Waayen een tent aan het plaatsen. Deze moet s'avonds dienen voor het uitreiken van de koude schotel. Om 18.00 uur zijn alle voorbereidingen achter de rug.

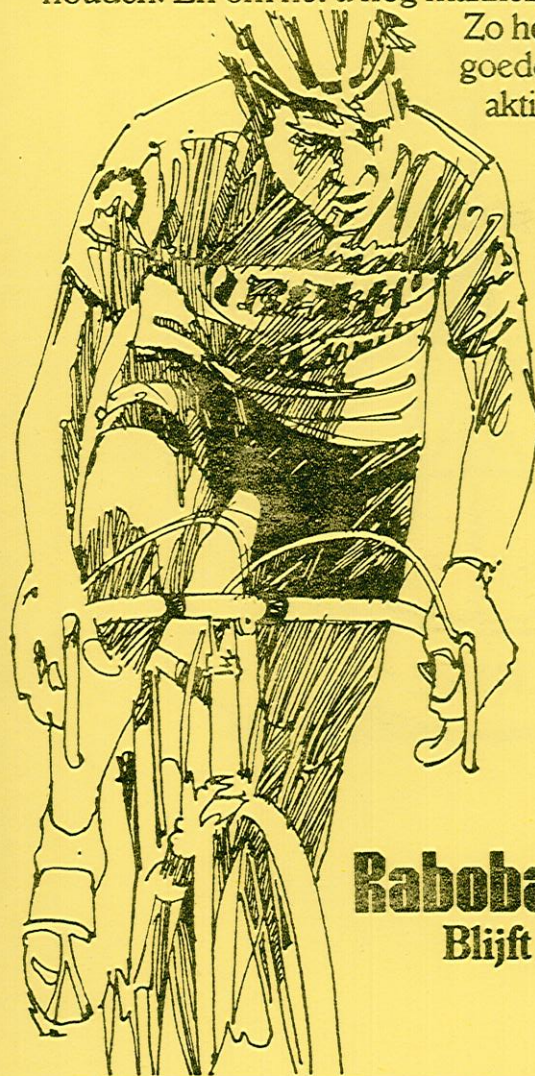
De feestavond is weer bere gezellig. Meer dan 50 personen bevolken het overvolle clublokaal. Omstreeks tien uur volgt de prijsuitreiking van de medailles, waarvan de uitslagen elders in dit boekje vermeld zijn. Hoe de koude schotel smaakte? Vraag dat maar aan een van de aanwezigen! Dit jaar was de afwasploeg anders van samenstelling; de dames Senssen, Cuypers en Corbey vormden een prefect team! Daarna duurde het tot diep in de nacht voordat allen het clublokaal al dan niet zingend verlaten hadden.

De resterende spullen werden door Piet, Math en Jos in de navolgende dagen geretourneerd. De rekeningen kwamen uiteindelijk op naam van onze penningmeester Jos Munnichs.

## Ook wij zitten niet stil...

U houdt niet van stilzitten. De Rabobank evenmin. Ook wij blijven het liefst volop in beweging. Om onze dienstverlening op peil te houden. En om het u nog makkelijker te maken.

Zo heeft ieder een goede reden om actief bezig te zijn.



**Rabobank**   
Blijft actief.