

Het **Kettingblad** is het clubblad van de  
**Veluwe Wielervereniging** en verschijnt 10 maal per jaar

---

33<sup>e</sup> jaargang, nummer 6/2008

**Redactie:**

Erik Kleinrensink  
Meerkoetstraat 34  
3853 AN Ermelo  
tel: 0341 – 561818  
e.kleinrensink@chello.nl

Frans Waalders  
Tromplaan 63  
3843 EE Harderwijk  
tel: 0341 - 427217  
fransenastrid@hetnet.nl

**Verzendadres:**

Harrie van Ooijen

Hulstlaan 20  
3852 GB Ermelo  
tel: 0341 – 554793  
h.van.ooijen@planet.nl

**Advertenties**

Jos Odijk  
E. van Grevengoedhof 9  
3882 HG Putten  
tel: 0341-454240  
josodijk@gmail.com

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Inhoudsopgave              | 1  |
| Colofon                    | 2  |
| Van de redactie            | 3  |
| Van de voorzitter          | 5  |
| Van de secretaris          | 7  |
| Ledenadministratie         | 15 |
| Rabo DiDa tochten          | 17 |
| Alpe d'HuZes+2             | 19 |
| Fietsen met de senioren    | 27 |
| De geneugten van de veluwe | 34 |
| Onweer, wat kan ik doen    | 35 |
| Vuursche Vallei tocht      | 37 |
| Fietsen op zondag          | 39 |
| Fietsen op zaterdag, gr. 2 | 41 |
| Fietsen op zaterdag, gr. 1 | 43 |

**Kopij naar: [Kettingblad@vww-ermelo.nl](mailto:Kettingblad@vww-ermelo.nl)**

Kopij volgend clubblad inleveren:

Vóór 2 augustus, verschijningsdatum 22 augustus, nr. 7

**(let op 3 weken voor verschijningsdatum i.p.v. 2 weken)**

Vóór 13 september, verschijningsdatum 26 september, nr. 8

Kopij welke uitgetypt moet worden, graag op Meerkoetstraat 34

# Veluwe Wieler Vereniging

Opgericht: 27 augustus 1975 te Ermelo

Koninklijk goedgekeurd: 6 november 175

Postadres: Postbus 264, 3850 AG Ermelo.

info@vww-ermelo.nl    www.vww-ermelo.nl

## Contributie 2008

|   |  |                               |         |
|---|--|-------------------------------|---------|
| Lid   | € 53,00                                  | Donateurs met clubblad        | € 23,50 |
| Jeugdleden  | € 26,00                                  | Donateurs zonder clubblad     | € 15,00 |
| Gezinsleden                                       | € 32,00                                  | Eenmalige administratiekosten | € 7,50  |
| M-leden   | € 20,00 (hoofdlid bij andere vereniging) |                               |         |
| Giro: 35.22.292 Bank: Rabobank Ermelo 3877.51.963 |  |                               |         |

---

## Bestuur

|                     |  |   |
|---------------------|--|---|
| Voorzitter:         | Mattheu Brinke<br>Mozartdreef 32<br>3845 BK Harderwijk     | voorzitter@vww-ermelo.nl<br>tel: 0341 – 427615      |
| Secretaris:         | Albert van Maanen<br>Retiefstraat 133<br>3851 AC Ermelo    | secretaris@vww-ermelo.nl<br>tel: 0341 - 563340      |
| Penningmeester:     | Marco Goossensen<br>Torenlaan 15a<br>3851 NP Ermelo        | penningmeester@vww-ermelo.nl<br>tel: 0341 – 560485  |
| Redactie/website:   | Erik Kleinrensink<br>Meerkoetstraat 34<br>3853 AN Ermelo   | info@vww-ermelo.nl<br>tel: 0341 - 561818            |
| Winteractiviteiten: | Piet Heij<br>Retiefstraat 22<br>3851 AL Ermelo             | wintercommissie@vww-ermelo.nl<br>tel: 0341 - 554763 |
| Toercöördinatie:    | Cock SteenRedeker<br>De la Reystraat 186<br>3853 BM Ermelo | toercommissie@vww-ermelo.nl<br>tel: 0341 – 559287   |
| Dinsdagtochten:     | Nico Wareman<br>Herderlaan 11<br>3851 BC Ermelo            | didacommissie@vww-ermelo.nl<br>tel: 0341 - 560375   |
| P.R.:               | Jos Odijk<br>E. van Grevengoedhof 9<br>3882 HG Putten      | pr@vww-ermelo.nl<br>tel: 0341-454240                |

---

Lid van verdienste: Anneke Wels, Harrie van Ooijen, Herman Huisman  
en Teun Sterrenburg

Erelid: Harrie van Ooijen

## Van de Redactie

Ik heb zelf eigenlijk weinig mede te delen. Ik had gehoopt dat het Wales verhaal op schrift gezet zou gaan worden. Helaas, dat wordt dan de volgende keer. Moeten we het doen met mondelinge vertellingen, en dat wil nog wel eens groter, mooier en stoerder zijn dan de werkelijkheid. Maar ik geloof zeker dat het fantastische tocht moet zijn geweest. Ik heb namelijk zelf ook 3 weken rond getrokken in Wales, met rugzak, en op deze manier de schoonheid van het land ervaren.



Verder geen bijzonderheden van de redactie, rest mij en Erik u een prettige vakantie toe te wensen

Groeten

De redactie

Frans

Ingezonden mededeling:

Op woensdag 20 augustus organiseert Jaap Mol een ATB tocht. Start DVS terrein, om 18.45 uur. Lengte tocht is 45 km. De route wordt een verassing !!! Komt allen met de juiste fiets !!!

Adver 1

## Van de voorzitter

Op het moment dat ik deze tekst schrijf voor ons clubblad, ben ik met mijn gedachten alweer bij onze vakantie, die dit jaar gepland staat voor drie weken in het zuiden van Europa.

De gekte rondom het EK-voetbal ligt al weer enkele weken achter ons en de herinneringen aan een paar boeiende wedstrijden van het Oranjeteam zullen voorlopig nog wel even in ons geheugen gegrift blijven. Na de eerste 2 wedstrijden waren de verwachting hoog gespannen, maar helaas konden onze jongens het niet waar maken. Het kan soms raar lopen, maar daar is het voetbal voor, de bal is rond en kan zomaar de verkeerde kant oprollen.



### **'Wales on bike-wheels'**

Op de fiets beleven velen van ons momenteel hele leuke dingen. Zelf heb ik mogen deelnemen aan de tocht naar Wales. Hierover kunt u ongetwijfeld meer lezen in deze uitgave van ons clubblad. We zijn allemaal gezond en ongeschonden weer teruggekeerd.

Voor het vertrek wierp zich één persoon op om het hele verslag van deze tocht maken. Ik heb wel de overtuiging dat dit werk aan hem goed besteed is, dus lees het met veel plezier en daag u zelf ook eens uit voor een dergelijke tocht.

Voorafgaande aan deze tocht is er volop getraind. Volgens een bepaald schema werden er kortere, maar ook langere afstanden gefietst. Trainen en trainen dus.

Een enkele keer waande je je zelfs in een profpeloton. Hoe ik dat bedoel? Je fietst met de gehele groep vanaf Enkhuizen richting Lelystad, komt er een lid op het idee zijn collega te bellen. Je denkt: een collega bellen op zaterdag? Wie werkt er dan?

Gevolg was dat er op de sluis bij Lelystad een politieauto stond te wachten om ons te begeleiden naar de stad, niet over het fietspad, maar gewoon over de autoweg !

Even later zag het 'zwart' van de witte politieauto's en in een straf tempo fietsten we door de stad, waarbij alle rotondes en kruisingen vrij gemaakt werden om het peloton van de VVV ongestoord doorgang te verlenen. Een onvergetelijke belevenis (HK, bedankt voor het bijzondere gevoel)

## **Voortgang**

Tijdens mijn tocht naar Wales hebben de overige bestuursleden niet stil gezeten en onze geplande vergadering is gewoon doorgegaan. Onder voorzitterschap van Erik. Onze secretaris zal u hierover weer de nodige informatie verstrekken.

Onze Rabo-Dida tochten draaien volop en worden door vele personen bezocht.

De organisatie krijgt op deze wijze een fantastische beloning voor het vele werk dat zij vooraf verzet hebben. Het is jullie van harte gegund, grote klasse!.

Na mijn oproep in het vorige clubblad om eventuele sponsors aan te dragen, hebben zich inmiddels enkele leden gemeld met hele leuke ideeën. Het duurt even, maar dan heb je ook wat. Bedankt voor jullie reacties!

## **Tot slot**

Niet altijd gaat het iedereen voor de wind. Helaas zitten/liggen er weer een aantal leden in de lappenmand. Graag ik wil hen namens het bestuur een voorspoedig herstel toe wensen.

Verder wens ik een ieder die staat te trappelen om op vakantie te gaan, een fantastische periode toe.

Hopelijk doet u er weer veel energie op om daarna weer met frisse moed aan de slag te gaan. Natuurlijk ontmoeten wij elkaar weer graag tijdens één van onze clubactiviteiten.

Fijne vakantie en gezond weer terug.

Groeten Mattheu Brinke

## Van de secretaris.



Als deze editie bij u vandaag (bv. 11 juli) op de mat valt, is voor mij de zomervakantie begonnen.

Mijn vakantie wordt de laatste jaren sportief ingeluid door deelname aan de Senioren Driedaagse, dit jaar ook weer naar Vught. Als ik de infobrief goed lees, belooft het weer een perfecte aangelegenheid te worden. Alles is tot in de puntjes geregeld. Zelfs kun je nu al ruim van tevoren aangeven of je een sobere maaltijd wenst, dan wel een luxe.....

Volgend jaar kun je misschien aangeven of je een badkamer met of zonder een jacuzzi wenst, of misschien een kamer met of zonder maîtresse .....Wie weet!!!!

We zullen ons wel laten verrassen. Met Theo en Peter weet je het maar nooit !

Veel is er weer veel gefietst in de afgelopen periode. Het weer leende zich uitstekend voor kortere of langere tochten, zowel binnen als buiten onze regio, of zelfs in het buitenland. (Wales). Gelukkig hebben wij daar alleen maar positieve geluiden van vernomen. Toch zullen er wellicht ook wel wat mindere momenten zijn geweest, maar dat mag de pret niet drukken. Meestal wordt alles aan het eind naar boven afgerond, dat is maar goed ook, want anders wil niemand meer zo gauw aan een buitenlands avontuur deelnemen.

In de komende periode zal het clubgebeuren in het teken staan van de vakantie. Velen zullen 'elders' de pedalen rond gaan draaien. (overigens moet dat 'elders' wel een grote plaats zijn, want iedereen komt van 'elders' of gaat naar 'elders')

Anderen nemen echt een paar weekjes rust, gaan lekker luieren aan één van de Spaanse Costa's, Franse Riviera of aan de Adriatische kust, of gewoon in Varsseveld, dichtbij het huis van Guus.

## Van de bestuurstafel.

Op woensdag 18 juni jl. hebben wij de laatste bestuursvergadering gehad voor het zomer- reces.

Een paar punten die ter tafel kwamen:

### ➤ Leden voor het leven.

Iemand van het bestuur constateert dat het bedanken voor het lidmaatschap om gezondheidsredenen vaak dieper ligt dan wij vermoeden. Het wordt heel vreemd ervaren wanneer men niet meer vermeld wordt in de





verjaardagskalender of ook niet meer in het ledenbestand voorkomt. Het voorstel is om deze leden te benoemen tot 'leden voor het leven'.

Dat betekent: opnieuw toevoegen aan de ledenlijst vermelding in de verjaardagskalender toevoegen aan de ranglijst aller tijden.

Het bestuur vindt het een goed idee en gaat akkoord, alleen het bestuur dient zelf te bepalen wie daar voor in aanmerking komen, met duidelijke vermelding dat het alleen gaat om bedanken vanwege fysieke problemen. In bijzondere gevallen ( b.v. ongelukken) zal het bestuur de situatie van geval tot geval bekijken, alvorens een besluit te nemen. Trix Grift en Ina Kleinrensink zijn de eerste 'leden voor het leven'.

- Nu al kunnen wij u mededelen dat wij voor de feestavond op vrijdag 28 november een bekende spreker hebben kunnen vastleggen n.l. oud-profrenner Rob Harmeling. Noteert u deze datum alvast!!
- De familiedag is in volle voorbereiding. Abusievelijk was er een verkeerde datum vermeld. De familiedag wordt gehouden op **zaterdag 6 september 2008**.
- Verder kwamen de vaste rubrieken aan de orde. De penningmeester laat weten dat het verenigingskapitaal t.o.v. van de eerste helft van vorig jaar wat geslonken is. Er zal kritisch gekeken moeten worden naar het uitgavenpatroon.
- De Rabo-Didatochten zijn weer succesvol te noemen. Er zijn 280 boekjes verkocht. Bijna elke dinsdagavond nemen meer dan 200 fietsers deel aan de tochten. Een fantastisch resultaat.
- Ook de zomertoertochten staan weer op de rol. Voorbereidingen zijn in volle gang. Het bestuur hoopt dat weer vele vrijwilligers hun vrije tijd en energie willen gebruiken om deze evenementen weer vlotjes te laten verlopen.

Verder zijn er geen bijzondere besluiten genomen. De werkzaamheden rondom de sponsoractiviteiten gaan gewoon door, alsmede het werk van de kledingcommissie. Wij zitten als bestuur niet geheel stil, ook al is het nu wat minder hectisch vanwege de vakantietijd.

### **NK toerfietsen.**

Voor uitgebreide informatie hierover, zie april editie. Op dit moment zijn er nog steeds vier aanmeldingen: *Herman Huisman, Teun Sterrenburg, Wim van Garderen en ondergetekende*. Officiële aanmelding dient vòòr 1 augustus te geschieden.

Advert 3

Graag zou ik vòòr 16 juli willen weten wie er van onze club mee wil doen. Wacht niet te lang, maar geef je op via het mailadres van de secretaris. Enkele gegevens:

Datum: 23 augustus 2008.

Plaats: Recreatie-en sportcentrum De Vijfsprong te Rucphen.(Brabant)

Inschrijving: Uiterlijk tot 1 augustus 2008. Aantal deelnemende teams maximaal 75. Inschrijving gebeurt op volgorde van aanmelding.

Aanmelding: Voelt u ervoor om dit jaar ook mee te doen, meldt u zich dan vòòr 16 juli a.s. aan bij de secretaris via telefoon of email. (06-10682304 of [ajt.vanmaanen@hetnet.nl](mailto:ajt.vanmaanen@hetnet.nl))

### **Het tochtenjournaal in vogelvlucht (zaterdagmorgengroep 1)**

#### **Zaterdag 7 juni:**

Treekse Trek o.l.v. van Gerrit Doppenberg. Meer dan twintig deelnemers trokken langs de bekende en verrassende wegen richting de Treek. Bij Bos en Hei koffie gedronken. Een paar kleine storingen in het parcours werden weer soepeltjes opgelost. Met regelmaat van de klok werd er volgens Gerrit zijn concept doorgedraaid en het tempo constant gehouden. Het blijft altijd een mooie route, rondom de Utrechtse heuvelrug. Het weer was bijzonder goed en dat maakt het dat alle 'oneffenheden' snel vergeten zijn. Met dank aan de toerleider, die er weer een prachtige tocht van gemaakt heeft.

#### **Zaterdag 14 juni:**

Een klinkende naam 'Kastelentocht' o.l.v. Cock Steenredeker. De route ging via Vaassen, door De Dellen richting Heerde. In de Keet werd koffie gedronken. Daar trakteerde Erik Hofman op koffie, want hij was geslaagd voor het examen rijwielmonteur (simpel gezegd fietsenmaker). De vreugde waarmee Erik dit mededeelde had iets van een 'bevrijding'. Eindelijk kan hij als gediplomeerd fietsenmaker onze clubritten een extra dimensie geven. Er valt meteen een geweldige rust over de groep, want we hebben immers Erik in ons midden? Wat kan ons materieel nog gebeuren? Erik van harte gefeliciteerd met deze mijlpaal in je leven en ook fa. Schaverus zal blij zijn met jouw kwalificatie. Wie weet komen er nog meer V.W.V'ers voor reparatie naar Harderwijk. Veel plezier ermee en je boeken maar even in de kast. O ja, het ging over de Kastelentocht van Cock. Ik zag voortdurend Cock om me heen, maar de kastelen bleven m.i. wat in de 'mist'. Nu was dat ook eigenlijk niet de bedoeling, maar Cock had de route wat gewijzigd, wat meer asfalt en minder kastelen. Oké, dat mag ! Verder verliep de tocht uiterst gedisciplineerd en keerden wij na 125 km voldaan huiswaarts.

## Adver 4

### **Zaterdag 21 juni:**

Route Rhenen- Wijk bij Duurstede o.l.v Peter van de Mheen. Vooraf werd ons medegedeeld dat de koffie pas na ongeveer 80 km zal genuttigd worden. Op zo'n moment denk je : kan ik dat wel zo lang volhouden? En je kijkt dan eens naar de groep en je ziet sommige gezichten wat betrekken, of er vallen wat schampere opmerkingen. Vaak kijkt men dan vaak in dezelfde richting. Ik zal u de namen besparen, maar een goed verstaander heeft aan een half woord genoeg. Er werd in het begin rustig doorgefietst. Mooie route ri. Veenendaal, Kesteren ,over de Rijndijk richting Wijk bij Duurstede. Onderweg mocht ik sommige leden wat historisch besef bijbrengen. De komst van de Noormannen omstreeks het jaar 800 n.Chr naar Nederland, met o.a. de verwoesting van Dorestad (Wijk bij Duurstede). De plaats waar de Rijn Lek wordt!!

Na de koffie werd er weer sneller doorgefietst,mede omdat de secr. op tijd in Hoek van Holland moest zijn. Wat een service!!. Nu hadden wij de wind achter, dus de snelheid kwam gemakkelijk boven de 30 km p.u te liggen. Via Scherpenzeel, Achterveld, Terschuur, Zwartebroek, Appel, Putten keerden wij om ca.13.30 u terug in Ermelo. Peter zorgde voor een fantastische tocht, met de bekende discipline, zoals wij dat van Peter gewend zijn. Echte schoolmeestertalenten!!!!

### **Zaterdag 28 juni:**

Het voorrijden van de Vuursche Valleitocht o.l.v. Cock Steenreder. Helaas was het weer niet al te denderend, vandaar dat ik maar 'mijn huiswerk ' voor de club heb gedaan, hetgeen nu zichtbaar voor u ligt.

Ik neem aan dat alles verder voorspoedig is verlopen. Op 12 juli hoop ik de tocht officieel te rijden, samen met vele andere clubleden.

Van de andere tochten heb ik geen informatie ontvangen.

Ik neem aan dat daar ook weer stevig doorgefietst is. De donderdagavondtrainingen worden nog steeds redelijk goed bezocht,alsmede de zondagmorgentochten.

Tot zover het tochtenjournaal. Voorlopig is er even een zomerstop voor wat betreft het tochtenjournaal. Het eerstvolgende Kettingblad verschijnt omstreeks 22 augustus.

### **Tenslotte**

In de komende periode zullen vele leden weer uitwaaiëren naar verschillende streken en oorden, in Nederland , Europa of elders in de wereld. Al of niet fietsend. Het is goed te weten dat het thuisfront alles zal doen om de naam van onze vereniging hoog te houden, bij welke activiteit dan ook. Geniet van een fijne vakantie en wij hopen elkaar t.z.t. weer te ontmoeten in het peloton of anderszins.

Albert van Maanen.

Adv 5

## Van de Ledenadministratie

Jarige leden (periode 12 juli t/m 3 augustus)

### Juli

12 Cock Steen Redeker  
14 Jan van der Horst  
17 Geert Groen  
Astrid van Buren  
20 Jan ten Hoeve  
21 Jan Klomp  
Piet Loer  
22 Anneke Wels  
25 Ad Kannegieter  
27 Gert Drost  
Jan Kraai  
Klaas Huisman  
28 Peter Harmsen  
30 Gerard van Wijk

### Augustus

1 Teun Sterrenburg  
2 Reijer van Koot  
3 Lammert Grootonk



Allemaal van harte gefeliciteerd !

### Nieuwe leden

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| Ad Kannegieter      | Hans Hulman      |
| Tuinfluterstraat 33 | Retiefstraat 151 |
| 3853 WB Ermelo      | 3851 AD Ermelo   |
| 25 juli 1971        | 18 oktober 1962  |
| 06-40338032         | 0341-561257      |

Hartelijk welkom bij de V W V !





## Van het Rabo-DiDa team

Popelend van ongeduld stond het team de eerste avond bij de start. Niet alleen in december klopt ons hart sneller maar ook op 3 juni. Hoeveel deelnemers konden we verwachten? We wisten het niet maar inmiddels wel. Een dikke 230 deelnemers namen deel aan de eerste tocht die globaal via Putten, Drie en de Ermelose heide naar camping de Haeghehorst liep.

De deelnemers hadden het weer echter niet mee. Ter hoogte van Drie brak de hemel open en kregen de deelnemers de volle laag. Drijfnat en onder de modder bereikte men het thuishonk.

Inmiddels hebben de enthousiaste deelnemers alweer 4 mooie ritten, waarvan de drie die erna kwamen onder mooie zonnige hemelen plaats vonden, erop zitten. Meer dan duizend deelnemers hebben genoten van al het moois wat onze Veluwe toch heeft.

Als jullie dit lezen zijn er zelfs alweer 6 tochten voorbij maar er zijn er toch nog drie over. Graag nodig ik hierbij **iedereen** uit om met ons mee te genieten van alle rust en leuke dingen die wij voor de deelnemers hebben bedacht. Het gaat niet alleen om hapjes en drankjes maar ook om de mooie routes.

Daarom kan ik allen maar afsluiten met de kreet:

***Tot dinsdagavond!!***

Nico Wareman



**Advert 7**

# Alpe d'HuZes + 2

Vorbereiding en Dday

*Zaterdag 31 mei*

Niet echt uitgerust, vertrokken we met een schitterende chevrolet automaat van Broekhuis Opel vroeg om net als vorig jaar een beetje bijtijds bij ons huisje in Bourg d'Óissans te zijn, zodat ik zondagochtend lekker op tijd mijn eerste training kon beginnen. Helaas reden wij op de ringweg in Metz in een vrachtwagen blokkade. Protesterende truckers reden een uur lang stapvoets. Maar ja je kunt je er druk overmaken, maar dat helpt toch niet. Om 18.30 arriveerden wij en omdat we vorig jaar op dezelfde camping hadden vertoefd voelden we ons vlot weer thuis.

*Zondag 1 juni*

Vanwege de regen lang uitgeslapen; en dat kwam goed uit na een lange drukke werkperiode.

Om 12.30 op de fiets richting Allemont, om via de dam de Croix de Fer te beklimmen. Op de 10 km erheen was ik toch dusdanig warm geworden dat ik bij de dam het e.e.a. uitrok. Waar ik vorig jaar met redelijk gemak 10-12 km p.u. kon trappen, was dat nu niet meer dan 9-10 met daarbij nog een hartslag van 165. Ik probeerde, na het beboste eerste gedeelte, van de bekende mooie vergezichten te genieten. In het 2<sup>e</sup> gedeelte zit ook de flinke afdaling, meteen daarop gevolgd door de zeer steile klim naar het stuwmeer. Ik had geen begeleiding van Joke, daar die op onze zoon, die vandaag zou arriveren, bij de chalet zou wachten. Ook was er, i.t.t. vorig jaar, geen enkele andere wielrenner te bekennen. Na de stuwdam weer een korte daling en tot slot langs het restaurant op de splitsing van Glandon ( links; maar gesloten ) rechtsaf naar de top. Ook daar een gesloten restaurant, dus ik moest het in de ijzige wind stellen met mijn eigen boterhammetje en bidonnetje. Ik bereikte de top in 2uur en 7 min. Ik heb daar dus niet lang gestaan en begon vlot aan de terugtocht. Bij de afslag naar het dorp Vaujany, snel weer wat kleding uit en terug naar de kleinste versnelling, want de 4,6 km komen niet onder de 10% en zoveel power had ik niet in huis. Tijdens de klim moest ik nog denken, aan mijn 1<sup>e</sup> ervaring met deze klim. Of liever gezegd geen ervaring, want in de eerste bocht zwaaide ik naar Sander, Koos en Marinus en schreeuwde dat ik ze wel op de camping zou zien. Met een gemiddelde van 8 p.u bereikte ik een doodsdorp. Geen kip te bekennen en alles potdicht. Een paar slokken uit de bidon, kleding aan en vlot weer naar de camping.

Adv 8

### Gegevens van de dag:

|                             |                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| Totaal 91 km                | 140 HSL gemiddeld                 |
| In 4.26.14 uur              | 2716 KCal                         |
| 20.47 km gemiddeld          | 2 uur 25 min in ( 59% ) powerzone |
| 70.33 max snelheid          | 43.43 min ( 18% ) fitnesszone     |
| 42.22 min ( 17% ) heathzone |                                   |

S'avonds lekker gebarbecued, geen kost voor wielrenners, maar wel lekker en gezellig.

### Maandag 2 juni

Wederom de hele ochtend veel regen, dus weer verplicht uitslapen en boodschappen doen. Om 13.00 brak de zon door en besloot ik van mijn eerdere plan af te wijken en niet de Ornon maar gewoon de Alp d'Huez te beklimmen. Gelijk maar even kijken/voelen hoe de zaken er voor staan. Want een beetje onrustig na gisteren was ik wel. Ook al viel de beklimming me zwaar, toch viel de tijd ( een minuutje meer dan vorig jaar: 1.10.30 ) me niet tegen. Mijn rug dacht daar anders over, want het eerste uur kon ik nauwelijks op mijn gat zitten, zo erg was de uitstraling vanuit mijn onderrug. Dus direct maar naar de ca,ping aan de voet van de Alp d'Huez, alwaar ook de medische staf en fysiotherapie haartenten reeds hadden opgezet. Na wat onderzoek en overleg afgesproken dat ik mij morgen zou melden om te laten behandelen en het fietsen tot donderdagochtend voor gezien zou houden. Het kampement zag er zeer verzorgd uit. Het natte gras was netjes bedek met vlonders, door een eenheid van het leger neergelegd, zodat de mensen de grote tent met droge voeten konden bereiken. Uiteraard een zwaaitje en babbeltje met een bekende. Even nog langs de winkel van de organisatie voor een nieuwe pet en lampjes voor donderdagochtend. Ook hier gaat de winst in de grote sponsorpot.

Met een douche, een spelletje yatze gevolgd door een goede pastamaaltijd, bereid door mijn zoon de kok met een bakkie kof toe, vloog de tijd van deze 2<sup>e</sup> dag voorbij.

### Fietsgegevens van vandaag:

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 13 km klim         | 99 % in powerzone  |
| in 1 uur 10.30     | 1 % in fitnesszone |
| 157 gemiddelde HSL |                    |
| 910 Kcal           |                    |

Dinsdag 3 juni

Geen regen maar zonneschijn en dat kwam goed uit, want vandaag wilde Joke oefenen met de racefiets richting la Garde, om te beslissen of ze al dan niet morgen met de Alp d'Huzusdag mee zou doen. Dit hield in dat ook zij met 39 andere vrouwen van..... de beklimming van de Alp d'Huzes zou doen. Eerst ff naar de fietsenmaker om gewone trappers op mijn oude Bullsfiets ( meegenomen als reservefiets ) te monteren. Wat een drukte in die winkel. Maar ook wat een relaxte sfeer. Iedereen komt aan de beurt en wordt allervriendelijkst geholpen.

Na de lunch samen "in alle rust" naar la Garde gefietst. En dat ging prima. Dus Joke ging zich, alleen met de voorwaarde niet te hoeven afdalen, zich inschrijven voor de klim van morgen. Ik meldde me om 14.30 bij het medisch team en onderging weer de pijnlijke kraak, zodat mijn wervels weer fatsoenlijk onder elkaar stonden. Tevens maakten we afspraken voor donderdag, daar we wel voorzagen dat de behandeling ook op donderdag nog een keer nodig zou zijn.

Woensdag 4 juni

Mijn spannende dag komt dichterbij, maar voor Joke was die vandaag. Om 10.30 reden de 40 dames een opwarmrondje v.a. de camping la Piscine om terug te keren voor het startschot, die door Peter Kapitein gegeven zou worden. Joke vertrok na het startschot bij de eerste 10, waar ze de gehele rit zou blijven. In een gestaag tempo van ong. 7 p.u stopt ze in la Garde om wat te drinken. Tijdens het rijden drinken durfde ze nog niet. Intussen was het een drukte van jewelste op de berg, met auto's van familieleden. En dan natuurlijk allemaal stoppen in een bocht voor de welbekende foto. Ook de pers was flink vertegenwoordigd, dus vanuit open dak of door open ramen werd er druk gefilmd en gefotografeerd. In het dorpje Huez moest ik de derailleur wat bijstellen, want die tikte wat tegen een spaak. En dat is verschrikkelijk irritant. Althans vind ik. Ik stopte zoveel mogelijk om goede foto's van mijn Kanjer te maken. B.v een foto voor het thuisfront, waarin je het bord 10% tegelijkertijd ziet met Joke in de klim. Anders geleuven ze je niet. In de laatste bocht nog een snelle foto en aanmoediging en als de gesmeerde bliksem richting finish om die niet te missen. In 1 uur 37 passeerde Joke de streep. Een superprestatie, als je voor de 3<sup>e</sup> keer op een racefiets zit en dan nog wel bergop.

Gezien mijn eigen voorbereidingen snel naar beneden om de zaken voor te bereiden: fiets klaarmaken, Joke d'r fiets de pedalen weer in het dorp verwisselen, koelbox met etenswaren klaarmaken, kleding tas met reservekleden voor beneden in de grote tent en zo nog meer van dat soort gedoe. Nerveus wordt ik er altijd wel van, want je zal maar wat vergeten. Mijn zoon was inmiddels van hun wandelbeklimming van de Alp d'Huez terug dus je snapt dat ik die avond heel veel colidraadjes naar binnen heb gewerkt. En ook nog een flink bord klaar voor morgenochtend.

En toen nog naar de grote tent op camping Piscine, waar naast alle laatste mededelingen over het verloop van donderdag en verhalen en beelden van mensen met kanker ook het giga bedrag van ruim € 3 miljoen bekend werd gemaakt. Ik kan helaas niet het oorverdovende gejuich op papier laten horen anders zou er een gat in mijn verslag zitten.

Om 10.30 de koffer met oordopjes in. Die hadden me op de andere dagen ook al aan goede slaapuurtjes geholpen.

### *Donderdag 5 juni Dday:*

Na een redelijk 6 uurtjes slaap bloednerveus op; een bord met pasta naar binnenwerken, proberen naar de wc te gaan.....aankleden.....weer naar de wc.....en toen om even voor 5 op de fiets richting camping Piscine, waar de start was. Ik was nog niet van onze camping af of het begon te spetteren. Dus snel terug om toch maar mijn regenjas aan te trekken. Bij de start de beruchte nerveuze drukte. Peter Kapitein drukte iedereen nog een flink op het hart om vooral veilig te rijden, want aan een ongeluk heeft dit gebeuren niks. Om 8 over 5 de knal. En weg waren 155 renners, waarvan 100 individuele renners, die voor 8 maal gingen. Een groot lint van rode en witte lichtjes trok de berg op. Indrukwekkend gezicht. Al gauw was het veld uiteen en begoin voor iedereen de lange dag van jezelf met de berg, de gedachten die dit met zich meebrengt. Ieder heeft zijn eigen verhaal van iemand met kanker op de bagagedrager mee naar boven. Ik koos ervoor om zeer zuinig aan te beginnen, daar ik vanwege de weergesteldheden en rug, wel wist wat dat voor mij vandaag zou inhouden. Naar boven in 1.30 ging goed, want je blijft met klimmen ook wel warm. Daar ik me had opgegeven voor onderzoek van de Universiteit van Utrecht moest ik boven naar de medische tent, helaas hadden ze die op de loopbrug geplaatst, voor wegen, bloedafname, gegevens invullen Als hoeveel gedronken.) en temperatuur opnemen. En dat moest bij iedere bovenkomst. Zelf moest ik beneden op de weegschaal en dit op een lijst invullen.

Ook stak ik bij iedere aankomst boven een staafje wierook aan voor bekende uit mijn omgeving voor de overledenen aan Kanker

Maar toen die eerste afdaling. Meteen dikke pech. Van wegen de regen, dweilde de achterkant van mijn fiets in bocht 21 gevaarlijk richting een naar bovenkomende bus, die ik maar net kon ontwijken. Stoppen dus en band wisselen. Direct schoten er mensen van een camper te hulp, dus dacht ik dat het vlot voor de bakker was. Echter degene die mijn fiets vasthield, meldde me droog dat ook de voorband plat was. Mijn de nervositeit van ene meneer "Kuiper trok ik alles weer uit mijn rugzak en begon aan de 2<sup>e</sup> band. Inmiddels was er iemand, als geroepen, komen aanlopen met een hoge druk pomp. Alleen dat pakte ook niet goed uit, want de band ontplofte.

Toen had ik dus geen band meer. Die kwam er wel, maar met meer dan 3 kwartier aan tijdverlies arriveerde ik de eerste keer beneden. Geen geweldig begin du. Juist als je eigenlijk geen tijd kunt verliezen als je 8 maal wil halen.





Maar goed je moet het ermee doen. De 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> beklimmingen waren zwaar en mijn rug begon zich te melden. Bij het begin van de 4<sup>e</sup> klim moest ik me dus bij de therapeuten melden. Maar eerst heb ik een potje in de grote tent zitten janken, want het liep voor geen meter, koud, meerdere keren moeten stoppen in een bocht, omdat ik geen kracht meer in mijn handen had om te remmen... Ik wist even niet meer hoe het verder moest. Maar goed dus eten, koppie soep, en naar de therapeuten, die klaarstonden. Met een half uur stond ik weer buiten en het voelde gelukkig weer wat beter.

Bij de metingen was ik in de 4<sup>e</sup> keer meer dan anderhalve kilo kwijt. Dus er moest meer gegeten worden. De 5<sup>e</sup> beklimming voelde het weer wat beter. Ik kon weer af en toe een tandje bij schakelen en dus 8 p.u. rijden. Bij de 6 aankomst beneden, had mijn zoon mijn mp3 weer opgeladen en had ik ook weer wat plezier in de bovenkamer door jaren 60 en 70 muziek. Toch meldde ik hun dat ze Joke maar moesten vertellen dat ik het bij bovenkomst het voor gezien hield, want het weer was nog steeds bar en boos. Echter bovengekomen bedacht ik me en zie dat ik toch nog een keer ging, ook in de veronderstelling dat ik de 8 nog zou kunnen halen. Dus ik probeerde snel te dalen en begon aan nr 7, waar ik uiteindelijk om 20.50 aankwam en volledig uitgewoond en emotioneel armen van Joke viel. Die 8<sup>ste</sup> keer had er echt niet meer ingezeten. Snel waren de mensen van medische staf aanwezig om me van mijn natte kleren te ontdoen en in folie te pakken met slaapzak erover heen. En wat smaakte de bouillon goed. Het zat erop. Wat een dag! Meerdere mensen zouden onderkoeld de dag afsluiten en slechts de helft heeft de 8 keer volbracht. Dus ik had het er dus eigenlijk nog niet zo slecht vanaf gebracht.

Om 10.00 bracht het busje ons naar beneden, waar we even wat gedoe hadden, daar onze zoon onderweg was met de auto naar boven om ons op te halen, en we niet konden communiceren, daar Joke d'r beltegoed op was. Zal je altijd zien. Maar uiteindelijk kwam alles op zijn pootjes terecht. En oh wat was die douche lekker. S' avonds nog lekker met dikke kleren aan een biertje, een knabbelnootje en veel praatwerk.

#### Gegevens:

Temperatuur op de Alp rond de 5/6 graden. In de afdaling gevoeltemp -3/4

De gehele dag regen.

|                           |                                       |
|---------------------------|---------------------------------------|
| Totaal 167.40 km          | 124 gemiddelde HSL                    |
| 7 beklimmingen            | 6256 KCal                             |
| 12 uur en 41 fietstijd    | 12.52 ( fietstijd vlg hartslagmeter ) |
| 13.20 gemiddelde snelheid | 1.17.52 uur in Heathzone              |
| 65.73 max snelheid        | 6.14.18 uur in fitnesszone            |
| 2.52.30 uur in powerzone  |                                       |

Tot slot wil ik jullie niet onthouden dat ik 3 dagen later bij prima weer vanuit Bedoin de Mnt Ventoux nog heb beklommen. Die ploert stond ook nog steeds op mijn lijstje.

Gegevens:

22 kilometer

totaaltijd 1 uur 55 min.32

11.06 km p.u.

20 km max

146 gemiddelde HSL

1.55.26 ( triptijd vlg hartslagmeter)

1322 kCal

4 min 19 in Healthzone

18min57 in Fitnesszone

1uur 32min in powerzone

Rest mij nog iedereen te bedanken voor hun sponsoring. Ik kan niet vertellen hoeveel het precies is geworden, daar ik de bedragen niet weet. Wel weet ik dat er in de laatste week door heel wat mensen, ook uit Ermelo gestort is waardoor ik weer op € 6000.00 ben uitgekomen. Wat een hartsikke mooi bedrag is. Nogmaals heel erg bedankt.

Hans Lemmers



## Fietsen met de senioren

**Maandag 2 juni** De afgelopen weken heeft Gerrit – vanwege mijn verblijf op Java en Bali de leiding op zich genomen en zelfs van alle ritten in de maand mei een verslag gemaakt. Gerrit hartelijk dank hiervoor! Het is duidelijk dat ondergetekende - na 4 weken niet op de fiets te hebben gezeten - weinig conditie heeft en daarom om enig begrip vraagt voor het geval hij het tempo van de groep niet kan volgen. “Ach, wij houden wel rekening met die “Kl....Javaan” hoor ik Elton bemoedigend zeggen. Ik heb meteen een hoge moraal.

Uiteraard heeft Gerrit ook al nagedacht over de rit van vandaag. We gaan koffie drinken onderaan de Goudsberg in Lunteren. Bij een aangename temperatuur en een heerlijk zonnetje draaien we goed door maar ik hoef niet veel te doen. Vooral Jaap houdt me goed uit de wind. Rond 11 uur staan we aan “t Hek” van onze koffiestop. Onze gastvrouw zorgt ervoor we allemaal heel snel onze koffie of frisdrank hebben. Harrie was eind april jarig maar krijgt nu de gelegenheid om alsnog te trakteren. Joop Scheen wordt formeel opgenomen in de senioren groep en onze nestor Wim Schenk - afgelopen week met succes geopereerd aan zijn linkerbeen – krijgt een kaart met de beste wensen. Leen en Gerard gaan iets eerder weg omdat Leen naar de tandarts moet. 10 Minuten later vertrekt ook de groep richting Ermelo maar niet via de kortste route. Gerrit laat ons weer een paar mooie plekjes van de Veluwe zien. Bij het viaduct van Terschuur wordt er nog even gesprint voor de “bergprijs” Uiteraard doe ik zelf niet mee maar zie wel dat Maarten al heel snel “geparkeerd” staat. Elton – die vanuit laatste positie - als een raket langs de groep raast, is als eerste “boven”. Bij terugkeer in Ermelo hebben we er bijna 100 km opzitten. “Ik heb weer heerlijk gefietst” hoor Herman nog tegen Marinus zeggen. “Je méént het” zeg ik.

**Maandag 9 juni** Wéér staan er 20 man op de parkeerplaats van DVS die zo langzamerhand op een heuse vuilnisbelt begint te lijken. We gaan naar Oosterbeek en vandaag is Herman onze reisleader. Na een korte uitleg van de route gaan we in een rustig tempo de Drieërweg op. Bovenaan in Drie pakt Herman niet het (verplichte) fietspad. De straf volgt onmiddellijk. We hebben nauwelijks 7 km gereden als de lucht uit de voorband van Henk Kusters ontsnapt vanwege een stuk ijzer op de weg. We verliezen 10 minuten. Het is even wennen dat we het vertrouwde geluid van Gerrit “En we draaien door” niet horen. Er zou zeker tot aan de koffie verder niets bijzonders te melden zijn ware het niet dat op het terrein van sportcomplex Papendal de groep “verrast” wordt door een enorme verkeersdrempel. De waarschuwing komt helaas niet (of te laat) over bij Herman Räkera die ongelukkig ten val komt.



Van schrik blijft Herman even liggen maar gelukkig krabbelt hij met enige hulp van zijn ploegmaten weer overeind. De lol is er echter wel af. Herman gaat terug maar Hans laat hem niet alleen gaan. Hans bedankt voor je kameraadschap!

Geschrokken zet de groep de tocht voort. We rijden door naar Oosterbeek maar mijden de klimmetjes. Vóór de koffie moeten we echter de beruchte en gevreesde Italiaanse weg op. Gerrit, die als eerste het uiterst smalle bospad oprijdt, fietst rustig naar boven. Iedereen kan volgen maar als Peter plotseling de knuppel in het hoenderhok gooit, zijn de rapen gaar. In mum van tijd versplintert de groep op deze venijnige helling. Als de stofwolken zijn opgetrokken blijken de verschillen allerm minst groot. In formatie rijden we in rap tempo naar de tennisbaan alwaar we op het zonovergoten terras een goed uitzicht hebben op het centrecourt. Gerard Deuling vierde afgelopen week zijn 68<sup>e</sup> verjaardag. Hij trakteert “de hele meute” op koffie. We feliciteren ook de jarige Rins Koch dmv een kaartje en ook Nardus krijgt de groeten per post toegezonden.

Na de koffie verrast Herman ons met een mooi bospad richting Ede. We nemen de Goudsberg (eitje) en vervolgens rijden we via Barneveld en Voorthuizen terug naar Ermelo. Op de teller staan dan 110 km. Tja, dat weet als je met Herman meegaat. Net als vroeger bij de slager: “Mag het ietsje méér zijn mevrouw?” Met dat verschil dat de extra kilometers van Herman niks kosten. Niettemin Herman, het was een fraaie rit waarvan we allemaal – behoudens de valpartij – volop hebben genoten. Helaas hoor ik laat in de middag van Herman Räkera dat hij aan zijn ongelukkige val een gebroken rib heeft overgehouden.

**Maandag 16 juni** “Slechts” 14 man vandaag maar dat heeft wel een reden. Ik zal niet alle namen noemen die er vandaag niet bij kunnen zijn maar allen zijn “wettig afwezig”. Wel is er vandaag voor de tweede achtereenvolgende keer Evert Jan, “De Elspeetse reus” Als het aan hem ligt komt hij (veel) vaker! Evert Jan, hartelijk welkom! Vóór ons vertrek komt Herman Räkera nog even langs om ons mede te delen dat het weer redelijk goed met hem gaat. Gerrit was afgelopen zaterdag jarig en heeft dat samen met zijn echtgenote Corrie én dochter Ivonne (beiden óók jarig!) *uitbundig gevierd*. “*Géén meter gefietst dit weekend maar wel volledig “doorgedraaid” zegt Gerrit. De jarige mag zeggen waar we vandaag koffie gaan drinken. Het wordt – tot ieders tevredenheid – Terlet. De route loopt via Otterlo, Schaarsbergen. We zijn er binnen 2 uur. Gerrit trakteert. Natuurlijk gaan onze gedachten uit naar Marinus die op dit moment geopereerd*

*wordt. We hopen hem weer gauw in ons midden te hebben. Het is goed vertoeven op het zonnige terras maar dan staat Gerrit op en zegt dat het allemaal heel gezellig was maar dat het nu weer hoog tijd wordt om “door te draaien”.*

*Adv 11*

De route terug gaat via Woeste Hoeve, Hoenderloo, Wekerom, Barneveld en Voorhuizen. In de buitengebieden van deze dorpen “trakteert” Gerrit ons op een aantal extra kilometers. Bij het bord Ermelo staat onze teller op 110 km! “Kijk, zegt Gerrit dat is nou het verschil tussen mijn rit met die van Herman. Herman maakt er een gewoonte van om altijd méér kilometers te rijden dan voorgeschreven staat en ik doe het alléén op mijn verjaardag! Gratis koffie én bovendien 10 mooie kilometers als toetje! Da’s toch smullen?” “Ja, daar kan ik geen staalsplinter tussen krijgen” zegt Jaap.

**Maandag 23 juni** Vandaag zijn we op de normale sterkte van 18 man. 14 Dagen geleden had Evert Jan al aangekondigd dat hij óók bij de senioren wel eens toerleider wilde zijn. Als toerleider van de Zaterdag (groep 1) heeft de “Elspeetse Reus” altijd verrassend mooie tochten. De Wenumse molentocht is er zo eentje. Al vaker gereden met de zaterdaggroep maar vandaag speciaal voor de senioren. De aanloop begint pittig met de Drieërweg die bezaaid ligt met dennenappels. Goed uitkijken dus! Bovenaan (keurig over het fietspad!) linksaf via Speuld, Staverden, Elspeet en vervolgens via Vierhouten en Gortel de kroondomeinen in richting Vaassen. Onderweg vertelt Herman dat Jaap Mijderwijk vandaag 68 jaar wordt. Die gaan we natuurlijk feliciteren! Bij het hek van zijn bescheiden huisje gaan alle remmen los en brengen we luidkeels een vocale hulde aan deze ongekroonde wielerkoning uit Vaassen. Jaap snelt naar buiten en ook zijn lieftallige echtgenote Ineke kan de aubade best waarderen. Spontaan nodigt Jaap ons uit voor de koffie maar dat aanbod slaan we vriendelijk af. Gezelligheid kent bij Jaap géén tijd en vóór je het weet is het half drie. We nemen afscheid en gaan voort richting Epe. Hier passeren we het prachtige “Trojaanse paard”. Voor dit raspaard reed de zaterdagploeg menig keer een extra rondje om het nogmaals te passeren. We zouden koffie drinken in “De Lorelei” maar helaas is deze op maandag gesloten. We fietsen een paar



kilometer verder naar “De Keet” Nu is het de beurt aan Hans om te trakteren. Hij bereikte afgelopen zaterdag de respectabele leeftijd van 74 jaar. “Ik slinger jullie allemaal op de koffiebon en die betaal ik vandaag”, zegt Hans. Een mooi gebaar van hem.

Ook in “De Keet” is het uitermate gezellig. Na de koffie gaan we via het mooie en glooiende natuurgebied “De Dellen” richting Tongeren. Iedereen verwacht dat Evert Jan via het Zandenbos of Nunspeet verder naar Ermelo zal rijden maar vóór de Zandenplas slaat hij tot ieders verrassing rechtsaf. Evert weet nog wel een paar mooie weggetjes door het bos. Bij het transferium in Nunspeet gaan we via de Stakenberg naar de Zwarte Boer in Leuvenum. Daar nemen afscheid van Evert en rijdt de groep zonder kopman verder naar Ermelo. Bij rotonde van Ermelo op de Leuvenumseweg hebben we exact 100 km op de teller staan. “Hoe is toch mogelijk dat hij altijd precies het juiste aantal kilometers rijdt” zegt Herman. Ja, ik zou hem maar eens bellen vanavond hoe hij dat doet.

*Adv 12*

*Het is in elk geval géén natte vingerwerk” zegt Maarten. Evert Jan, bedankt voor de bijzonder mooie rit en wat is die Wenumse molen toch mooi! Tot slot nog een groot compliment aan Herman Räkers. Twee weken na zijn ongelukkige val rijdt hij de hele rit probleemloos uit.*

*Maandag 30 juni Precies op de helft van 2008. Het is prachtig weer en er staan 15 man klaar voor de start. Verrassend is de aanwezigheid van Willem die het na de operatie aan zijn linkerbeen wel weer wil proberen. “Ik zie wel hoever ik kom” zegt onze nestor. Ook Rinus is erbij. Afgelopen vrijdag heeft Rinus na 38 dienstjaren zijn militair tenue aan de wilgen gehangen. Tijd voor nieuwe uitdagingen! Marinus hartelijk welkom binnen de senioren groep! Wie weet, houd je het ook dáár 38 jaar vol! We moeten het de komende weken zonder onze Gerrit doen want die draait met zijn Corrie nu door op Rhodos. Bij een temperatuurtje van 40° eerst op de buik, dan op de rug en weer terug op de buik. We gaan koffie drinken in Schaarsbergen. We nemen eerst het meest zware deel van de route. Via Staverden, Uddel, de klim op de Aardhuisweg, Hoog Soeren en vervolgens weer bij Assel omhoog. Op deze helling worden de messen even geslepen. Henk Nagtegaal kan verrassend lang met “de grote jongens” mee omhoog. Maar ja, als je de omvang van de dijen van Henk ook ziet! “Gewoon een kwestie van dóórgaan met trainen” zegt Henk. In Hoog Buurlo gaan we rechtdoor over de prachtige maar zeer glooiende hei naar Hoenderloo. Vervolgens over de “Kop van Deelen” naar Schaarsbergen. Na 52 pittige kilometers zitten we aan de koffie. Daar trakteren Jaap en Henk Nagtegaal ons op koffie. Jaap heeft weer veel ijzer verkocht en wil de groep daarvan altijd mee laten profiteren en ook Henk heeft zijn eigen reden: Het is vandaag precies 8 jaar geleden dat hij - na een zware hartoperatie - aan zijn tweede leven begon. Jaap en Henk hartelijk dank!*

*Koffie drinken met een gezellig praatje daar houden de senioren wel van. Gelukkig houdt de toerleider de tijd in de gaten. We gaan via de kortste weg terug naar Ermelo. Henk nestelt zich aan kop en zet er meteen de vaart in. Het tweede leven doet hem kennelijk goed. We zijn gauw in Otterlo en vervolgens snellen we door naar Harskamp. Daar nemen Leen en Aldert de kop over. Leen denkt kennelijk dat hij aan het trainen is met zijn schaatsploegje en ook Aldert houdt wel van een strak tempo. De heren worden even "teruggefloten" en vanaf Garderen gaat het dan in een rustiger tempo naar Putten. Met precies 100 km op de teller keren we terug in Ermelo. Zelfs onze nestor is zeer in zijn nopjes dat hij de rit helemaal heeft uitgereden! "Alleen flink pijn in de nek en aan m'n kont" zegt Willem. "Dat gaat wel weer over" zegt Bertus.*

*Harrie van Ooijen*

## De geneugten van de Veluwe

OP zondag 8 juni was ik pas om 14.30 uur in mijn vakantiehuisje op camping "Klavertje vier". De auto uitladen, wat drinken en omkleden. Het was prachtig zonnig weer, dus een regenjack had ik niet nodig. Ik wilde nog wat "los rijden", want maandagochtend moet ik weer aan de bak met de groep senioren met allemaal nog 'n jong hart. Om 15.15 uur reed ik weg. Weinig wind en de zon in mijn nek, wat wil ik nog meer?

In de buurt van kasteel Staverden begon het echter te druppelen en naar mate ik dichterbij Elspeet kwam ging het harder regenen, nee,...te gieten. Ik moest wel in een bushokje gaan schuilen. Er kwam nog een echtpaar schuilen en we praten over de echte lol van het fietsen als het droog is. Om 16.00 uur kon ik weer verder en reed naar Elspeet, nog 3 kilometer en daar was de weg vrijwel droog ! Uiteindelijk nog 45 kilometer gefietst.

De volgende morgen op tijd naar het vertrek voor de maandagochtendrit. Met 20 man gingen we op weg naar de Italiaanse weg bij Oosterbeek o.l.v. Herman Huisman. Bij "de valk" (Wolfheze) staken we de oude weg Arnhem-Ede over. We reden verder naar Papendal. Heel rustig ging het want 100 meter verder moesten we rechts af, maar zover kwam het niet! Er lag een hoge verkeersdrempel dwars over de weg. M'n stuur sloeg om en met een harde smak lag ik op de weg. De drempel had ik niet gezien (wie wel?) en smakte vooral op m'n hoofd. Valhelm gescheurd en gedeukt! Vanwege de dreun met m'n hoofd bleef ik even liggen, bang voor een hersenletsel. Iemand vroeg mij of ik duizelig was of zo. Daarnaast constateerde men dat ik een bult op m'n knie had (bloeduitstorting). Ik werd overeind geholpen en voelde toen pijn over m'n linker rugheft. Volgens mij een verrekte spier. Ik besloot om in m'n eigen tempo weer terug te gaan. Hans Greving bood aan om mij te begeleiden, dus samen terug. In Otterlo vonden we een café terras om koffie te drinken. Tevens bestelde ik een 'n natte doek t.b.v. de bloeduitstorting. Na de pauze kwam voor mij de tegenslag. Ik was niet meer "vooruit te branden" en vooral m'n linker zijde deed pijn bij elke oneffenheid. De moed schonk me helemaal in de schoenen toen Hans in Garderen de route over de Dode weg nam naar Ermelo. Hij bracht mij uiteindelijk tot aan de deur van m'n huisje. Hans nogmaals bedankt.

Douchen, omkleden, wat eten en drinken en maar even naar het ziekenhuis St.Jansdal. Daar was ik om 15.00 uur. Even formaliteiten en vervolgens werd ik verwezen naar de SPOED Eisende Hulp. Uiteindelijk kwam om 17.00 uur 'n specialist mij halen en constateerde in de kortste keren gekneusde of gebroken ribben. De ribbenkast niet belasten, voorzichtig bewegen en paracetamol slikken tegen de pijn. Een ribbenletsel moet uit zichzelf herstellen, en daar moest ik het mee doen. Dit was dus niet het leukste weekend in m'n huisje op de Veluwe. Wel een les geleerd: VALHELM is HOOFDzaak. De Veluwe blijft mij dierbaar. De gekneusde Brabander Herman Räkera

## Onweer, wat te doen ?

Wist u dat er jaarlijks nog altijd redelijk wat tweewieler-gebruikers zijn die door de bliksem getroffen worden, al dan niet met goede afloop. Ze worden bij onweer en bliksem helaas niet beschermd door de zogenaamde kooi van Faraday.



Als u op een fiets, brommer of motor zit tijdens de bliksem, moet u zo snel mogelijk afstappen omdat uw (rubberen) banden niet kunnen voorkomen dat bij een eventuele bliksem inslag de stroom verder geleid wordt naar de grond. Leg of zet je fiets, brommer of motor daarom tijdens een onweersbui op ruime afstand neer. Deze zijn tenslotte van metaal en dus gevaarlijk.

Zoek daarom op veilige afstand een goed onderkomen.

### TIPS.

- Als het even kan weggrijden van de bui.
- Rijd nooit richting een donderstorm.
- Zoek beschutting op een laag gelegen plek.
- Vermijd bij onweer het rijden in uitgestrekte gebieden.
- Blijf minstens 10 meter uit de buurt van je fiets / motor en vijf meter van een ander persoon.
- Ga nooit plat op de grond liggen, hurk zo mogelijk in een greppel.
- Ga gehurkt op uw tenen zitten met de voeten tegen elkaar.
- Sla de armen om de knieën, het hoofd zo laag mogelijk.
- Ogen en oren zoveel mogelijk beschermen door bijvoorbeeld een jas of je handen.
- Als de bliksem binnen acht kilometer van je verwijderd is, zoek dan een veilige locatie.
- Rij pas weer verder dertig minuten na de laatste donderslag.



## **FIETSERS OPGELET: 12 JULI VUURSCHE VALLEI TOCHT!!!**

Op zaterdag 12 juli 2008 organiseert de Veluwe Wieler Vereniging uit Ermelo de bekende Vuursche Vallei Tocht.

Deze tocht biedt voor elke fietser wat wils want er zijn drie afstanden, te weten: 150 km, 110 km en 50 km. De twee langste afstanden zijn bij uitstek geschikt voor de sportieve fietser terwijl recreanten hun hart kunnen ophalen op de korte afstand.

Fietsers die kiezen voor de 110 km of 150 km komen via de Eempolder in Lage Vuursche waarna de route wordt vervolgd door de Geldersche Vallei. De 150 km maakt daarbij nog een lus over delen van de Utrechtse Heuvelrug met als serieuze kuitenbijter de Amerongse Berg. Voor beide tochten geldt dat zij door een aantrekkelijk maar vooral sterk wisselend landschap voeren. Het is niet voor niets dé fietsklassieker van de VVV en een echte aanrader om in de vakantieperiode je conditie op peil te houden. Beide route's zijn volledig uitgepijld.

De 50 km brengt de deelnemers langs veel mooie plekjes in de omgeving van Ermelo, Elspeet en Uddel. Deze afstand is vooral bestemd voor de recreatieve fietser. Die wordt op pad gestuurd met een, zoals van de VVV verwacht mag worden, glasheldere routebeschrijving.

Vanwege de prachtige routes, uitstekende verzorging onderweg en de gezellige start/finish accommodatie staat de Vuursche Vallei Tocht al jaren garant voor een geslaagde fietsdag.

De start is de Muzenhof, Leuvenumseweg 66, Ermelo. Starttijden: 150 km 08.00-09.00, 110 km 08.00-10.00, 50 km 09.00-13.30.

Tevens een nieuwe pleisterplaats voor oa koffie

Tot zaterdag 12 july

Cock en Frans





## Fietsen op zondagmorgen

Bij deze een oproep aan “liefhebbers” van wat langere afstanden. Op zaterdag 19 juli willen we een grote ronde “Zuiderzee” fietsen, echt iets voor de liefhebbers dus. Na horen zeggen hebben we al een liefhebber binnen de vereniging nl Jos Odijk, hij heeft in juni dit rondje helemaal in zijn uppie gefietst, **klasse**.



We vertrekken om 05:30 uur v.a. de parkeerplaats van D.V.S. en hoe laat terug? Wie het weet mag het zeggen. Het is in ieder geval niet de bedoeling om een nieuw record te vestigen.

Hoor ik zeggen dat is zwaar, in Wales een helling van 25% over een afstand van 1km omhoog fietsen / wandelen / zwalken dat is pas zegt een ander. Zo heeft iedereen zijn criteria.

Iedereen die mee wil kan zich aanmelden bij mij 55 20 75 of 06 – 11 00 50 32

De ritten op de zondag genieten nog steeds belangstelling, als het weer een beetje meezit zijn er toch gemiddeld 20 deelnemers.

Het gemiddelde ligt rond de 30 á 31 km/h en een enkele maal iets hoger afhankelijk van de omstandigheden. Het is de bedoeling dat, dat zo blijft zodat iedereen dit goed aankan met af en toe ruimte voor wat “spielerei”

Wanneer we naar Leersum gaan dan willen we nog een foutje herstellen van de vorige keer en dit maal wel over de “Belgenberg” gaan, deze konden we de vorige keer niet vinden.

In de komende periode gaan we koffie drinken in de volgende plaatsen,

- 13 juli - Doorwerth
- 20 juli - Leersum
- 29 juli - Zwolle
- 3 aug - Hoog Soeren
- 10 aug - Ketelhaven
- 17 aug - Arnhem
- 24 aug - Teuge
- 1 sept - Terlet

Nu ik deze datums opschrijf van de zondagen en ik schrijf 1 september dan bekruipt me het gevoel de zomer is al weer voorbij terwijl deze nog echt moet beginnen in mijn beleving.

De tijd vliedt door de vingers zoals de dichters zeggen.

Maar goed we vertrekken zoals altijd om 08:30 uur van de parkeerplaats van D.V.S. aan de Paul Krugerweg.

Fiets groet, Jan Willem



## Fietsen op zaterdag (groep 2)



Het is zomer! Veelal meer tijd om te fietsen vanwege de lange dagen en natuurlijk vakantiedagen. Als de weersomstandigheden een beetje meewerken wordt het weer een leuke periode. Lekker toeren en keuvelen over de etappes van de Tour de France bijvoorbeeld.

Op het programma staan weer uiteenlopende tochten. Hoogtepunt is het weekend naar Luik waar we net als vorig jaar de klassieker (of een gedeelte hiervan) Luik-Bastenaken-Luik zullen rijden.

De uitgangspunten bij het rijden in de 'tweede zaterdaggroep':

- gemiddelde snelheid 30 a 31 km/h;
- afstanden hoger als de reguliere zaterdaggroep;
- iedereen een stuk(je) kopwerk;
- motto "Samen Uit, Samen Thuis".

Bedenk wel dat de combinatie van de lengte en het tempo enige conditie vraagt! Zorg daarom dat je voldoende kilometers in de benen hebt om de afstand te kunnen volbrengen.

We zien het als vanzelfsprekend dat je een helm draagt en een reservebandje meeneemt. We starten net als de andere groepen van de vereniging op de parkeerplaats van DVS'33 aan de Paul Krugerweg.

Voor de komende weken staat het volgende op het programma:

### Zaterdag 12 juli

Vertrek: 08.00 uur (start bij De Muzenhof)  
Vuursche Valleitocht Ermelo 150 km  
Toerleider: Mattheu Brinke (06-51417812)

### Zaterdag 19 juli

Vertrek: 07.30 uur  
Wijsselijk Heen en Weer 150 km  
Toerleider: Jurri van Zeumeren (06-13024649)

### Zaterdag 26 juli

Vertrek: 07.30 uur  
Rheden 150 km  
Toerleider: Jan Willem Lagerweij (06-11005032)

Zaterdag 2 augustus

Vertrek: 07.30 uur

Rabo Heerde Veluwetoertocht 150 km

Toerleider: Andries Jansen (06-51505224)

Zaterdag 9 augustus

Vertrek: in overleg (**auto**)

Weekend Luik-Bastenaken-Luik 235 km

Toerleider: Hans Kamstra (06-13170164)

Zaterdag 16 augustus

Vertrek: in overleg (**auto**)

Reichswald Posbank toer Ede 150 km

Toerleider: Michiel van der Does (06-41361819)

Zaterdag 23 augustus

Vertrek: 07.30 uur

Vinkeveen 150 km

Toerleider: Jos van Leuven (06-55332030)

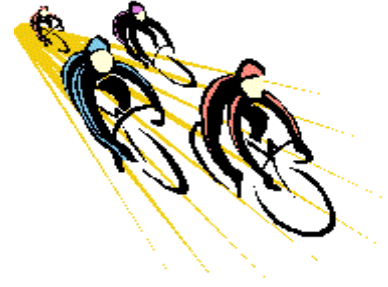
Indien er achter een tocht 'auto' staat, vragen we de week voorafgaand hieraan even contact op te nemen met de toerleider, zodat het vervoer hierop afgestemd kan worden.

Hopelijk tot ziens op zaterdagmorgen, mocht je vragen hebben, neem dan contact op.

Michiel van der Does (tel. 06-41361819 of [does@chaos.nl](mailto:does@chaos.nl))

Jan Willem Lagerweij (tel. 0341-552075)

## Fietsen op zaterdag (groep 1).



De start is op de parkeerplaats van vv DVS 33 met uitzondering van 12 juli. De start is dan bij de Muzenhof.

De afgelopen maand is de boeken ingegaan als een niet al te droge maand. Toch kon dit de pret niet drukken en werd er door de leden van de VWV driftig doorgefietst.

Toegegeven, het viel meestal ook wel mee en hebben we ook het nodige geluk gehad. Regelmatig liepen we net de ergste nattigheid mis, regende het net daar waar wij nog niet waren, of begon het te regenen op het moment dat we net weer thuis waren.

Toegegeven, het viel meestal ook wel mee en hebben we ook het nodige geluk gehad. Regelmatig liepen we net de ergste nattigheid mis, regende het net daar waar wij nog niet waren, of begon het te regenen op het moment dat we net weer thuis waren.

De toerleiders hebben ons een grote variatie aan tochten gegeven en dat zetten ze ook door in de komende zomermaanden. De tochten worden wel iets langer, maar elke zaterdag blijkt weer dat het met de spirit daarvoor wel goed zit. Er wordt naast het fietsen genoeg tijd gestoken om het moraal hoog te houden.

We gaan gewoon door.

Het programma:

Zaterdag 12 juli

Vuursche vallei

Afstand 110 km

Toerleider Evert Jansen

Tel. 0577-491802

Vertrek 08:00 uur Muzenhof

Zaterdag 19 juli

Kleintje Stuwwallen

Afstand 130 km

Toerleider Harrie van Ooijen

Tel 0614277754

Vertrek 08:00 uur

Zaterdag 26 juli

Voorrijden EHHH-tocht

Afstand 120 km

Toerleider Albert van Maanen

Tel. 0610682304

Vertrek 08:00 uur

Zaterdag 2 augustus  
Hollandsche brug tocht  
Afstand 100 km  
Willem van Garderen  
Tel. 0613224953  
Vertrek 08:00 uur

Zaterdag 9 augustus  
Zetten  
Afstand 130 km  
Peter van der Mheen  
Tel. 0610868712  
Vertrek 08:00 uur

Zaterdag 16 augustus  
Reichswald toer  
Afstand 125 km  
Toerleider Willem van Garderen  
Tel. 0613224953  
Vertrek 7:00 uur met de auto  
Opgeven voor woensdag 13 augustus bij Willem van Garderen.

Zaterdag 16 augustus (alternatief)  
De Veluwezoom tocht  
125 km  
Toerleider Evert Jansen  
Tel. 0577-491802  
Vertrek 8:00 uur.  
Cock Steen Redeker.

Zaterdag 23 augustus  
(onder voorbehoud)  
Veluwe Betuwetocht  
Afstand 150 km!  
Toerleider Bertus van Driesten  
Tel. 0341-418071  
Vertrek: 8:00 uur

Cock Steen Redeker.

“Het dragen van een fietshelm wordt dringend aanbevolen”.