

Het **Kettingblad** is het clubblad van de  
**Veluwe Wielervereniging** en verschijnt 8 maal per jaar

---

33<sup>e</sup> jaargang, nummer 6/2009

**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	11
St. Jansdal	13
Spinning time !!	15
Fietsen met de senioren	17
Ermelose ATB / EHBO	21
Rabo DiDa team	23
Fietsen met de veteranen	27
Avignon 2009	31
Familie berichten	33
Zadelpijn	39
De zondagmorgen	41
Zaterdaggroep 2	43
Zaterdaggroep 1	47

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

Kopij volgend clubblad inleveren:

Vóór 17 oktober, verschijningsdatum 30 oktober, nr. 7

Vóór 28 november, verschijningsdatum 11 december, nr. 8

**EERDER AANLEVEREN MAG OOK, LIEVER ZELFS**

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 2009

Lid	€ 54,50	Donateurs met clubblad	€ 24,00
Jeugdleden	€ 26,00	Donateurs zonder clubblad	€ 15,50
Gezinsleden	€ 33,00	Eenmalige administratiekosten	€ 7,75
M-leden	€ 20,50 (hoofdlid bij andere vereniging)		

Giro: 35.22.292 Bank: Rabobank Ermelo 3877.51.963

---

## Bestuur

Voorzitter:	Frans Lindelauf Rozenlaan 16 3851 PD Ermelo	voorzitter@vww-ermelo.nl tel: 0341 – 560813
Secretaris:	Albert van Maanen Retiefstraat 133 3851 AC Ermelo	secretaris@vww-ermelo.nl tel: 0341 - 563340
Penningmeester:	Marco Goossensen Seringweg 91 3852 GR Ermelo	penningmeester@vww-ermelo.nl tel: 0341 – 560485
2 <sup>o</sup> secretaris:	Wim van Garderen De Enk 68 3851 NZ Ermelo	2esecretaris@vww-ermelo.nl tel: 0341-562821
Redactie/website:	Erik Kleinrensink Meerkoetstraat 34 3853 AN Ermelo	info@vww-ermelo.nl tel: 0341 - 561818
Winteractiviteiten:	Piet Heij Retiefstraat 22 3851 AL Ermelo	wintercommissie@vww-ermelo.nl tel: 0341 - 554763
Toercöördinatie:	Cock SteenRedeker De la Reystraat 186 3853 BM Ermelo	toercommissie@vww-ermelo.nl tel: 0341 – 559287
Dinsdagtochten:	Nico Wareman Herderlaan 11 3851 BC Ermelo	didacommissie@vww-ermelo.nl tel: 0341 - 560375
P.R.:	Jos Odijk E. van Grevengoedhof 9 3882 HG Putten	pr@vww-ermelo.nl tel: 0341-454240

---

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

Erelid: Harrie van Ooijen

---

## Van de redactie

Hallo leden

De foto.

Een betere reclame kan de vereniging zich niet indenken. Vorige week werd een bijna paginagrote foto van 2 leden van ons fietsclub afgedrukt in de regionale krant van Harderwijk en Ermelo. Met dank uiteraard aan het St. Jansdal.

Onze leden Theo en Rene staan er prominent op. Ik hoop dat deze, nog te organiseren activiteit, onze club veel goodwill zal gaan opleveren. Aan Theo en Rene zal het niet liggen. Ik heb helaas geen ruimte meer om de foto af te laten drukken, maar de meeste leden zullen het wel hebben gezien.



Voor jullie ligt weer een blad vol informatie over de komende tochten. 'Op de weg' naderen we het einde, op het zand en in de zaal zal het seizoen gaan beginnen. Vanuit de redactie heb ik weinig nieuws, met uitzondering van het onderstaande bericht.

Mischien starten we wel binnenkort met een eigen webpagina, zoals NU.nl, waar het actuele nieuws van onze groeiende vereniging wekelijks wordt ververst.

Groeten en veel lees en fietsplezier de komende periode

De redactie

Frans Waalders

### **L@@t op tijd informeren !!**

Het Kettingblad komt per jaar 8 keer uit. Hierdoor kunnen we niet altijd actueel zijn. Er zijn namelijk zaken die zo snel gecommuniceerd moet worden dat ze niet kunnen wachten tot een eerstvolgende editie van het Kettingblad. Gelukkig hebben we een website ([www.vwv-ermelo.nl](http://www.vwv-ermelo.nl)) waarop je actuele informatie kan vinden.

Tevens informeren we reeds een groot aantal leden per e-mail. Hierdoor zijn we in staat om een snel noodzakelijke informatie te verstrekken. Heb je je nog niet aangemeld en wil je ook opgenomen worden in de mailingslijst, meldt je dan aan via [info@vwv-ermelo.nl](mailto:info@vwv-ermelo.nl).

Namens het bestuur,  
Erik

Adv 1

## Van de voorzitter

Ik wil beginnen met stil te staan bij twee families die in de afgelopen periode een dierbaar familielid verloren.



Ons lid Ina Kleinrensink-Hol overleed op 5 augustus , na een periode van langzaam afnemende gezondheid. Ina was voor velen binnen de vereniging een bekend persoon, en was een actief fietser in binnen- en buitenland en jarenlang actief in onze vereniging.

Op 4 september overleed Jannie Foppen-de Groot, de echtgenote van ons lid Koos Foppen. De longtransplantatie waar Jannie zo lang op wachtte en die uiteindelijk plaatsvond, heeft helaas toch niet het gewenste resultaat gebracht. Velen binnen de vereniging hebben de afgelopen jaren met hen meegeleefd.

Het bestuur wenst beide families sterkte en kracht toe.

De zomer loopt op zijn eind en we kunnen terugblikken op een mooie fietszomer met weinig regendagen en veel zonnige dagen waarop lekker gefietst kon worden. Zelf heb ik ook mijn vakantie op de fiets gehouden door samen met mijn vrouw van Ermelo naar Lübeck te fietsen. Het is een fantastische manier van vakantiehouden: je ziet zo veel meer onderweg dan met de auto. We kunnen het van harte aanbevelen. Op 29 augustus waren de weergoden ons minder goed gezind, zodat het aantal deelnemers voor de EHHH-tocht helaas tegenviel. We hopen op een mooie herfst, een zgn "Indian Summer", zodat we nog van een aantal mooie dagen kunnen genieten.

Heel bijzonder was ook de start van de Vuelta in Assen en de etappes door Nederland, met meer toeschouwers dan in Spanje zelf. Een terecht eerbewijs aan de overleden commissaris der Koningen in Drenthe: Relus ter Beek, die een belangrijke rol gespeeld heeft teneinde dit evenement naar Nederland te halen.

Voordat het ATB seizoen weer start staat op 19 september de St Jansdaltocht nog op het programma van onze clubritten. We organiseren deze tocht dit jaar voor het eerst en hopen natuurlijk op een goede opkomst. Er zijn 3 mooie routes (25 km, 50 km en 100 km) waarvoor de deelnamekosten voor leden van de VWV € 4,- bedragen. Dit is inclusief een kopje koffie en verzorging. We hopen velen te zien op deze dag.

U allen de komende tijd veel fietsplezier toewensend,

Frans Lindelauf

Adv 2

## Van de secretaris.

Staande op de drempel van september naar oktober overvalt je soms een bepaald gevoel: het gevoel van afscheid nemen en tegelijkertijd een omschakeling naar nieuwe uitdagingen en verwachtingen.

Wat zal de herfst-en wintertijd ons weer brengen? Veel fietsplezier of veel slechte weersomstandigheden met weinig fietsgenoegen, voorspoed en/of tegenslag in persoonlijk leven, ziekte of blakende gezondheid, verdriet ?

Een ieder heeft daar zo zijn of haar eigen gedachten over.

Wat mijn gezondheid betreft het volgende: het onderzoek krijgt nog een vervolg.

Dinsdag 8 september krijg ik een hartkatheterisatie om helder te krijgen wat er precies aan schort en of men het probleem wel of niet kan oplossen.

Maandag 14 september krijg ik daar uitsluitsel over. Dus toch nog even een spannende tijd.

Natuurlijk gaan onze gedachten ook uit naar familie Foppen. Rouw en verdriet over het heengaan van Jannie. Wat een onvoorstelbare ontgoocheling en een intens verdriet dat, ondanks alle medische zorg en toewijding, de dood niet afgewend kon worden. Wij denken aan Koos en zijn gezin en verdere familie en wensen hem heel veel sterkte en steun in de komende tijd, maar vooral ook voor de toekomst.



### Voortgang

Zeker is dat wij als vereniging er voor zorgen dat u in de winter niet stil hoeft te zitten. Er zijn weer de zaterdagmiddagtochten, de maandagse tochtjes van de veteranen en senioren, de indoorsport bij b.v. BouwSport en natuurlijk de ATB-ers .Zij staan weer te popelen om de bossen te kunnen 'bestormen'.

Wij hopen dat u zeker één van onze activiteiten zult bezoeken of er aan zult deelnemen. Wij verwachten weer vele actieve fietsers, zowel op de weg als in het bos. Wees voorzichtig en probeer ongelukken te voorkomen.

### Van de bestuurtafel

Op woensdag 2 september jl. hebben wij na het zomerreces weer de eerste vergadering gehouden.

Het was een volle agenda en veel is er over tafel gegaan. De headlines van de vergadering kunt u hieronder lezen.

- Korte evaluatie van V.V.T : goede opkomst, 430 deelnemers. Rapport NTFU was goed, toch zijn er nog wat verbeterpunten genoemd. Toerleiders zijn op de hoogte.
- E.H.H.H tocht: teleurstellende opkomst (125 deelnemers) . Het weer werkte niet mee en er waren veel andere activiteiten (Drente Vuelta). Volgend jaar beter.
- De kledingcommissie presenteerde bij monde van Wim van Garderen de nieuwe kwaliteitslijn van fa. Huisjes. Veel belovend resultaat. Bestuur is enthousiast, maar de besprekingen worden nog vervolgd.
- Rouwprotocol: Het bestuur heeft een rouwprotocol vastgelegd welke van toepassing is bij het overlijden van een clublid en / of partner en/of gezinslid. Dit protocol is op aanvraag beschikbaar bij het secretariaat van de vereniging.

- Vacatures: Er zullen binnenkort twee vacatures in het bestuur ontstaan. Cock SteenRedeker heeft aangegeven i.v.m. privé-omstandigheden geen tijd meer over te hebben om bestuurlijke taken en verantwoordelijkheden naar behoren uit te kunnen voeren. Lopende zaken zoals de SJD-tocht zal hij nog doen, maar verder zal hij bestuurlijk niet meer actief zijn. Wij wensen hem sterkte bij de thuissituatie en hopen dat alles in een rustig vaarwater zal komen. Verder zal Nico Wareman niet herkiesbaar zijn als RABO-DIDA man. Ook zijn privé-leven vraagt veel tijd en energie. Heel jammer, maar het db is bezig met 'terreinverkenning'.
- SJD-tocht. Deze nieuwe tocht vraagt nogal wat voorbereiding en is nu in een eindstadium. Onze leden kunnen tegen gereduceerde prijs deelnemen (€ 4,- per lid) Het belooft een interessant geheel te worden. Wij verwachten weer vele VWV-ers.
- Kadervergadering: De secr. heeft een agenda opgesteld voor de Kadervergadering op 23 september a.s. Deze is op enkele punten aangepast, alsmede de verzendlijst.. Vòòr 9 oktober moeten de tochten worden aangemeld bij de NTFU i.v.m. de TEP. De kalendervergadering (Districtsvergadering) is op maandag 19 oktober 2009.
- De penningmeester laat weten dat we financieel weer in de lift zitten, getuige de resultaten over de eerste acht maanden van 2009 t.o.v. 2008. Oorzaken o.a. : besparende maatregelen, meer sponsorinkomsten, hogere opbrengst toertochten etc.
- Verder kwamen de vaste rubrieken aan de orde met de bekende onderdelen. Geen mededelingen van belang. Alleen de feestavond op 27 november a.s. alvast noteren, want dat belooft weer een bijzondere avond te worden.

### **Wintertraining.**

In deze editie kunt u lezen wat er in de komende wintermaanden aan indoor-activiteiten gedaan kunnen worden. Meer keuze en meer afwisseling in trainingsprogramma's. Warm aanbevolen. Aanmelden via Wilco Kaper.

### **Tenslotte**

Ook voor de komende tijd wens ik u veel fietsplezier toe. Kijk goed uit, vooral als u weer met uw ATB- fiets de bossen in trekt.

Ook de zieken onder ons: van harte beterschap en ik hoop dat u weer spoedig gezond en wel op uw fietsje mag stappen.

Nieuwe leden ook van harte welkom op onze clubritten.

Albert van Maanen



## Van de Ledenadministratie

**Jarige leden**  
(Periode 18 sep t/m 30 oktober)



### September

18 Theo Wegh  
19 Erik Hofman  
20 Wim Asscheman  
    Jan Willem van Diermen  
23 Ria Kok  
26 Erwin Koops  
    Koos Swart

### Oktober

3 Ronald Ras  
4 Bert Vliek  
5 Rinus de Vries  
7 Marten van den Berg  
8 Koos Foppen  
9 Aalt Cozijnsen  
11 Trix Grift  
12 Jaap Mol  
14 Peter van Eeden  
15 Sjaak Veldman  
17 Herman Huisman  
18 Math van Seggelen  
    Hans Hulman  
22 Evert Lubbersen  
23 Andries Jansen  
29 Leo Hüller  
30 Krik de Waart

Allemaal van harte gefeliciteerd !

### Nieuwe leden

Bert Kamp  
Kostersland 6  
3851 HB Ermelo  
1 november 1942  
Tel: 553448

Jan Bast  
Hoefslag 31  
3862 KA Nijkerk  
1 augustus 1942  
Tel: 033-2456373

Tim Godwin  
Mandenmakerstraat 88  
3841 VH Harderwijk  
17 maart 1964  
06-26996001

Hartelijk welkom bij de V W V !

### Adreswijziging

Piet Loer  
Vondelpark 76  
3842 GR Harderwijk

**Adv 3**

## Kilometerregistratie

Eind oktober lijkt nog ver weg, maar i.v.m. de vernieuwde verschijningsdata van het clubblad wil ik nu al vast jullie aandacht vragen voor de kilometerregistratie op zaterdag 31 oktober in het restaurant van camping de Haegehorst aan de Fazantlaan te Ermelo.

Zoals gebruikelijk wordt het zomerseizoen afgesloten met de registratie van de gereden kilometers van het afgelopen wieljaar.



De registratie begint om ongeveer 11.00 uur en zal duren tot maximaal 13.00 uur. De beide zaterdaggroepen fietsen die dag gezamenlijk de laatste route en finishen bij de Haegehorst.

Degene die op 31 oktober niet aanwezig kan zijn, kan de kilometers ook laten registreren via e-mail. Vermeld dan even:

- je naam.
- het nummer/merk van de computer of de fiets, afhankelijk van hoe je eerder geregistreerd hebt.
- de kilometerstand van de computer.
- of je de beginstand op 0 zet, of doorgaat waar je gebleven bent.
- wel of geen herinnering

Het e-mail adres waar dit aan doorgegeven kan worden is:

[kmregistratie@vww-ermelo.nl](mailto:kmregistratie@vww-ermelo.nl)

Alleen degene die geen e-mail hebben en zaterdag 31 oktober verhinderd zijn kunnen de gegevens doorgeven aan

Henk Kusters  
Meidoornlaan 13  
3852 GV Ermelo  
0341 – 55 66 12

Het doorgeven van de kilometerstanden kan tot **uiterlijk 7 november**. Dit in verband met het verwerken van de gegevens en de besteltermijn van de herinneringen.

Tot zaterdag 31 oktober



## Ziekenhuis St Jansdal

Postbus 138

3840 AC HARDERWIJK

Contactpersoon Stichting Vrienden St Jansdal: Margriet Mulder

Telefoon: 0341 - 463587 (op maandag en donderdag)

Fax: 0341 – 435537

Harderwijk, 31 augustus 2009

T.a.v. de redactie

Betreft: St Jansdal fiets- en oldtimerdag 2009

### PERSBERICHT

St Jansdaldag

Fietsen en oldtimers voor goede doel

Op zaterdag 19 september a.s. organiseert ziekenhuis St Jansdal in samenwerking met de Veluwe Wielervereniging (VWV) uit Ermelo opnieuw een fietsdag voor het goede doel. Na afloop is er een aansluitend programma. De routes hebben een afstand van 25, 50 en 110 kilometer. Start en finish is bij de parkeerplaats van ziekenhuis St Jansdal in Harderwijk. Gelijktijdig vindt de oldtimer toerit plaats.

#### Routes

Voor de ambitieuze fietser is een prachtige tocht van 110 kilometer over de Veluwe uitgepijld. Halverwege is een controle- en verzorgingspunt bij restaurant Dorpszicht in Oene.

Voor de recreatieve fietser is een mooie route van 50 kilometer over de Veluwe op papier gezet. Bij de Schaapskooi op de Ermelosche heide kunt u uitrusten en wordt verzorging door Natudis aangeboden. De 25 kilometertocht komt hier ook langs. De tochten zijn heel geschikt voor gezinnen. Misschien ziet u de schaapskudde nog en kunt u even kijken bij het bezoekerscentrum.

#### Programma na afloop

Alle tochten eindigen weer bij het ziekenhuis St Jansdal. Daar kunt u bijkomen op het terras van Rent-a-pub van cateringbedrijf Wim van den Berg. Er is ook een snackwagen. Tevens kunt u een kijkje nemen bij de bijna honderd oldtimers. De door het St Jansdal georganiseerde oldtimertoerit start en eindigt hier ook. Tussen ca. 12.30 uur en 15.30 kunt u de oude auto's bezichtigen. Voor de kinderen zijn er kinderactiviteiten. Vrijwilligers van Alcoa helpen ook mee. Met een loterij zijn prachtige prijzen te winnen. Dweil- en amusementsorkest "De Love Hendels" en Drumfancare "Jong EDG zorgen afwisselen voor de muzikale omlijsting.

## Doel dichtbij en ver weg

De opbrengst gaat naar het goede doel. Het geld is bestemd voor een arm- en beentrainer voor de revalidatiedagbehandeling in het ziekenhuis St Jansdal. Met behulp van dit apparaat kunnen patiënten revalideren die herstellen van een arm- of beenoperatie. Of zelf oefenen om de gevolgen van hun ziekte zoals reuma, Parkinson of MS te beperken. Maar ook rolstoelgebonden patiënten kunnen hier gebruik van maken.

Daarnaast is de opbrengst bestemd voor het St Mary's Hospital in Drobo. Hiervan wordt het mogelijk gemaakt om een Ghanese dokter, die door een Nederlandse chirurg in Ghana is opgeleid, in het St Mary's te laten werken.

## Inschrijving en kosten

Start- en eindpunt is bij de parkeerplaats van ziekenhuis St Jansdal, De start van de 110 kilometer is tussen 9.00 en 9.30 uur en kost 7 euro p.p. De 50 kilometer start tussen 9.30 en 11.30 uur en kost 4 euro p.p. De 25 kilometer start tussen 10.30 en 11.30 uur en kost ook 4 euro. Kinderen tot 12 jaar betalen 1 euro. Dit is inclusief verzorging onderweg. Voorinschrijving kan via de regionale VVV-kantoren, rijwielhandelaren en wielerverenigingen, en via de website [www.stjansdal.nl](http://www.stjansdal.nl). Ook op de dag zelf kunt u nog inschrijven. Informatie: Stichting Vrienden van het St Jansdal, 0341-463587 (ma. en don.), 0341-463903 of [st.vrienden.van@stjansdal.nl](mailto:st.vrienden.van@stjansdal.nl).



## **SPINNING TIME!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

In oktober is het weer *SPINNING TIME!*

Ook aankomend winterseizoen hebben wij de mogelijkheid om bij BouwSports onze conditie op peil te houden. Speciaal voor de VVV-leden is het rooster bij BouwSports omgegooid om ruimte te creëren voor “onze” spinning-les op de dinsdagavond.



Spinning kan weer vanaf dinsdag 6 oktober a.s. Aanvang blijft gelijk aan vorig seizoen en is dus om 20.15 uur. De kosten voor spinning zijn (start dinsdag 6 oktober a.s. t/m dinsdag 30 maart 2010) totaal € 125,-.

Nieuw is de mogelijkheid om je abonnement te verruimen en naast spinning onbeperkt te sporten bij BouwSports. Tegen geringe meerkosten kan je dan vaker gaan spinnen, of fitnessen, of zumba volgen of.... Voor de mogelijkheden: zie ook de site van BouwSports ([www.bouwsports.nl](http://www.bouwsports.nl)). Ga je voor deze keuze dan betaal je geen € 125,-, maar dan betaal je totaal € 150,- . (start dinsdag 6 oktober a.s. t/m dinsdag 30 maart 2010)

Wil je in de winter bij BouwSports actief zijn, geef je dan meteen op, want vol is voll!

Nog even de spelregels:

- Spinning elke dinsdagavond bij BouwSports, Kerkdennen 40a te Ermelo
- Aanvang: 20.15uur!!! Lesduur: min. 45 minuten
- Mis je een avond dan mag je deze op een andere avond inhalen. Er worden meerdere avonden Spinning-lessen gegeven.
- Meenemen: fietsbroek met (zweet)shirt, schoenen, handdoek en bidon met drinken.
- Wil je naast spinning onbeperkt sporten dan kan dat dus ook.
- Douche- en kleedgelegenheid is aanwezig.
- Je abonnement betaal je via een acceptgiro, die je door onze penningmeester Marco wordt toegestuurd.

Opgeven kan *alleen* bij:

Wilco Kaper, tel/ sms 06-10884968 of per e-mail [wilco.kaper@versatel.nl](mailto:wilco.kaper@versatel.nl). (opgeven kan dus *niet* bij BouwSports!)

Opgeven: naam/ keuze alleen spinning/ of onbeperkt sporten

Opgeven kan nog t/m maandag **5 oktober** a.s.

**TOT ZIENS BIJ BOUWSPORTS!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**





## Fietsen met de senioren

Volgens de KNMI was de zomer van 2009 warm, zonnig en aan de droge kant. Vooral augustus was warm én droog met een flink aantal dagen van 25 graden of meer. Kortom, met zulke zomers kunnen wij fietsers wel overweg! Ook de senioren traptten er in de afgelopen periode flink op los. Na de bijzonder geslaagde 3-daagse in Duitsland werd de draad op **maandag 20 juli** weer opgepakt met een zonnige rit naar het natuurpark in Lelystad. Heen met de wind in de rug door de polder en in de luwte via het fraaie “Theo Gaertnerpad” weer terug naar Ermelo.



**Maandag 27 juli** reden we naar Stroe. Ogenschijnlijk een kort ritje maar vóór we aan de koffie gingen had Gerrit ons al een flink stukje van de Veluwe laten zien. Na precies 55 km en vanwege een lekke band iets later dan gepland, kwamen we rond half elf bij het AMT aan. Daar zaten Math en José al een hele poos op ons te wachten! Iedereen was blij dat het zo goed was afgelopen met Math nadat hij op donderdag 17 juni tijdens een fietstocht plotseling werd getroffen door een hartinfarct én hartstilstand! Gelukkig fietste er een “engeltje” achter hem aan want mede dankzij die (toen nog) onbekende “engel”, kon Math het hele verhaal nog navertellen. Op dit moment zijn de vooruitzichten zelfs zo goed dat Math na zijn revalidatie weer op de fiets mag en zelfs zonder vertraging weer voor 8 maanden naar zijn geliefde Spanje mag “emigreren!” Overigens onder strikte voorwaarden (opgelegd door José) dat zijn (race)fiets thuis blijft! Na de koffie namen we afscheid van Math en fietsten we met een omweg naar Ermelo terug.

Op **maandag 3 augustus** gingen we met 19 man naar Leusden. Altijd een mooie rit en vooral als de zon uitbundig schijnt. We kunnen dan heerlijk op het terras van het restaurant onze koffie drinken. Afhankelijk van de wind neemt Gerrit altijd vóór of ná de koffie de route door de polder. Ook deze rit was weer bijzonder fraai omdat Gerrit op de terugweg nog een paar mooie “omleidingen” in de route had gelegd.

**Maandag 10 augustus** was een dag met een zwarte rand. Na een ziekbed van enkele jaren overleed Ina Kleinrensink op 5 augustus. Vandaag werd zij onder grote belangstelling begraven. Fijn dat ook een groot aantal senioren – mede als steunbetuiging aan Dick - Ina de laatste eer bracht. Onze aanwezigheid werd door hem en de overige familieleden zeer gewaardeerd.

**Maandag 17 augustus** was de beurt aan Herman. Opnieuw stonden we met 19 man aan de start. Midden Nederland was aan zijn laatste (school)vakantieweek bezig en ook nu hadden we weer een aantal gastrijders in ons midden. We fietsten vandaag de vaste trainingsrit van Herman. Een mooie maar ook lastige rit voor “niet-klimmers”. Harskamp – Otterlo - Hoenderloo. Vooral het smalle, en langzaam oplopende bospaadje met zijn “weerbarstige knobbels” droeg ertoe bij dat je steeds “bij de les” moest blijven. Na de koffiestop fietsen we via “De kop van Deelen, Ugchelen, Radio Kootwijk, Speuld en Drie weer terug naar Ermelo. 105 km vandaag.



Op **maandag 24 augustus** had Wim van Garderen de leiding. Met veel succes had Wim al eerder dit seizoen deze rit met een 5-tal senioren gereden. Vandaag was de groep 16 man sterk en ook nu was het prachtig weer. Veel senioren hadden deze tocht nog niet eerder gemaakt en daarom was dit de mogelijkheid bij uitstek! De rit ging over de dijk naar Spakenburg en verder via Baarn, Eembrugge en Eemnes naar Huizen. Vervolgens langs de prachtige vestingmuren van Naarden en dan naar Almere-Haven. Hier dronken we koffie na ruim 65 km. Na de koffie moesten we nog 45 km “windje tegen”, terug naar Ermelo maar een heerlijk zonnetje vergoedde veel, zo niet alles! Een rit die we ongetwijfeld nog vaker gaan maken! Bijna 115 km op de teller.

Op **maandag 31 augustus** fietsten we een tocht uit het programma van de Zaterdag groep 1. Het (koffie)doel was Zetten. En wie anders zou ons beter kunnen begeleiden dan onze “Veluwe-Betuwespecialist” Peter van de Mheen? We vertrokken met 14 man richting Stroe en vervolgens liep de route via Harskamp, Otterlo, Papendal en Wolfheze, naar Renkum. Bij Heteren de brug over en dan onder een heerlijk stralend zonnetje langs het fraaie riviertje De Linge naar Zetten in de Betuwe. Het “koffiehuus” dat Peter oorspronkelijk in zijn hoofd had, bleek nog gesloten maar gelukkig was ons “bakkertje” op de andere hoek wel open. De bediening was uitermate vriendelijk. We werden overladen met cake en krentenbrood. Vooral bij Maarten ging al dat lekkers er in als “zoete koek” maar eigenlijk kreeg hij (veel) méér dan waar hij – qua gedane arbeid - recht op had! (Hij had nauwelijks kopwerk gedaan) De luide protesten stoorden hem echter allerm minst! Na de pauze fietsten we naar Randwijk. Hier staken we met het Lexkesveer de Neder-Rijn over. Onderlangs de Wageningse Berg en dan via een schitterend heidepaadje helemaal naar Ede. Met de wind in de rug (nu kwam Maarten wel op kop!) over de Ginkelse hei en na Ede-Driesprong via de Goudsberg naar Barneveld. Via de rustige buitengebieden van Voorthuizen en Putten bereikten we tenslotte na 120 km Ermelo. Een lange maar schitterende tocht die bovendien in een keurig tempo gereden werd. Ook een tocht die we vaker moeten rijden! Met Peter als toerleider natuurlijk!

**Let op! Oók in september en oktober blijven we om 08.30 uur vertrekken!**

Harrie van Ooijen

Adv 7

## Ermelose ATB tocht

We genieten nog na van de zomer. Maar het weer is al niet zo zomers meer, gedurig lijkt de herfst al volop aanwezig. Het verlangen naar het fietsen in de bos wordt sterker....en sterker! Voor de één kan de racefiets weer de schuur in om de ATB te pakken voor een lekker rondje in de bos. Anderen blijven lekker glibberen op de smalle bandjes en gaan met een grote boog om het bos heen. Weer anderen hebben nooit de ATB in de schuur gezet en crossen altijd op die dikke banden (nou ja anderen....eigenlijk kennen we maar één zottekop die altijd op z'n ATB-tje verschijnt).

Wat gaat het winterseizoen ons brengen. Krijgen we weer of *nog* meer vorst en sneeuw. Is het aflasten van de Ermelose ATB-tocht een uitzondering geweest of niet... Gaan we 3<sup>e</sup> kerstdag weer gezellig fietsen en een hapje doen? Zit er weer een ATB 2-daagse in het verschiet. Komt er een vervolg op "Hoe taai ben ik"???

Wat we wel weten is dat er weer 3 tochten worden georganiseerd, t.w. op 14 november, 12 december en 9 januari a.s.! Op 26 september verlenen wij onze medewerking wederom aan de UNICEF-loop. Een echt ATB-rondje zal door ons worden uitgezet en bewaakt.

Op zaterdag 17 oktober a.s. gaan we met de routeboys voor het eerst het bos in om de nieuwe routes te verkennen. We vertrekken dan om 13.30 uur bij de Muzenhof. Liefhebbers zijn bij deze uitgenodigd!

### **Gevraagd:.....EHBO-er**

Ben jij handig met pleisters en verband?

Heb jij kennis van soorten sportletsel?

Kan jij betrokkenen adviseren over het omgaan met het opgetrede letsel?

Dan ben jij zeker de EHBO-er die wij zoeken!!!!!!

Help de organisatie van onze Ermelose ATB tochten bij het geven van eerste hulp aan onze gekwetste deelnemers.

Wellicht ben je zelf EHBO-er of ken je iemand die deze ervaring wel heeft. Geef dit aan ons door, want wij komen graag in gesprek met één of meerdere (gediplomeerde) EHBO-ers!

De ATB-commissie:

Piet Heij

Jaap Mol

Sander van der Does

Jaap van de Pol

Evert Kok

Wilco Kaper

Tel 06-10884968/ 562044

Wilco.kaper@versatel.nl



## Van het Rabo-DiDa team

Het 30<sup>ste</sup> bestaansjaar van het Rabo-Dida fietsen is weer voorbij. 2009 werd een memorabel jaar. Nog steeds vervullen we een behoefte van zoveel fietsers. Door de leuke aankleding rond iedere tocht, moeten we op de laatste avond altijd weer horen: "is het nu alweer voorbij? en we hebben weer genoten". Na negen mooie Rabo-DiDa fietsavonden kunnen we alleen maar constateren dat er weer fijn gefietst is. Ondanks dat er op één tocht wel wat regen viel was de opkomst nagenoeg gelijk aan die van 2008. Ook dit jaar mochten wij een bloemetje uitreiken aan de 2000<sup>ste</sup> starter. Dit was één van de vele extra attenties die wij ons startend publiek mee konden geven.

Graag geef ik u nog wat highlights van het jubileum jaar van de Rabo-Dida tochten. Dit jaar had Piet Heij een thema in zijn gedachten. Het moest over molens gaan. Zo ging de eerste rit via de bossen naar Drie en vervolgens naar Garderen. Hier was een stuk achter de molen (bij de koesteeg) een rustpunt (Achter de Meul tocht). De volgende rit ging iets noordelijker en kwam uit bij de natuurwinkel op Staverden. Van de natuur krijg je nooit genoeg en dus ging de derde rit naar het schitterende gebied rond Beekhuizerzand.

Op 30 juni was de 4<sup>de</sup> rit en tevens onze jubileum uitgave. Hier kwam ook ons thema weer terug. De controle was hier ingericht rond de Oude Meul aan de Telgterweg. Met pannenkoekjes en muziek van Willem Schuur, werden de deelnemers weer grandioos ontvangen door het cateringteam o.l.v. Harrie van Ooijen. De deelnemers kwamen dan ook razend enthousiast terug op de Camping de Haeghehorst. Hier aangekomen ontving men ook nog een lekker gebakje. De organisatoren waren goed zichtbaar door de leuke corsages die Wia van de Pol had opgespeld. Ook mochten wij op deze avond nog twee sponsors ontvangen. Dhr Schaverus van de gelijknamige rijwielhandel uit Harderwijk en onze hoofdsponsor De Rabobank welke vertegenwoordigd werd door Mevr. Alletta den Hartog.

Iedereen bleef deze avond nog lang zitten op het vernieuwde terras van Camping de Haeghehorst.

De volgende tocht bracht ons weer naar Meerveld. Na de happening van de week ervoor werd er nu weer een grotere afstand gefietst. Wel hadden we op deze avond een domper op het feest. Een van de deelnemers was gevallen en had een gecompliceerde breuk in de boven arm. Dit moest operatief hersteld worden. We hebben het slachtoffer verrast met een bloemetje en een bon voor gratis deelname in 2010. Om vast te houden aan het thema ging de zevende rit weer naar een molen.

Nu gingen we naar Molen de Maagd in Hulshorst.

Helaas had de molenaar op het laatste moment af moeten zeggen zodat de deur helaas gesloten bleef. Desalniettemin genoten de deelnemers van de rit.





De voorlaatste rit bracht ons naar Evert Jan Jansen in Elspeet. Deze had de grote koekenpan al klaar staan toen het weer een belangrijke wijziging onderging. Vertrokken er nog zo'n 175 deelnemers, bij Evert Jan kwamen er maar zo'n 60 aan. Een stevige bui ontnam heel veel deelnemers de lust om het rondje af te maken. De paddestoelen waren echter heel lekker en zelf heb ik er nog een pondje van meegenomen.

Heel veel dank Evert Jan voor de gastvrijheid!

De laatste avond werd de Zeedijk in Putten aangedaan.

In goede weersomstandigheden starten er zo'n 259 deelnemers aan de laatste tocht. Bij de start was een filmteam van de gemeente aanwezig. Deze hadden de opdracht om een promotie film te maken en onze tocht werd daar een onderdeel van. Bij terugkeer van de fietsers werden de deelnemers weer getrakteerd op een warme snack van onze gastheer Alexander Haaghe van Camping de Haeghehorst en werden de prijzen van de loterij, die we iedere avond hadden, uitgereikt.

Terugkijkend op alle negen avonden hebben we 2032 deelnemers mogen verwelkomen.

Uiteraard wil ik tot slot namens het Rabo-DiDa team onze sponsors en alle vrijwilligers heel hartelijk danken voor hun inzet. Het moge duidelijk zijn dat zonder jullie hulp dit niet tot stand kon komen.

Ook bedank ik hierbij alle deelnemers en zeg ik met plezier tot:

1 juni 2010

Nico Wareman



## Fietsen met de veteranen



Maandag 20 juli.

Half tien met 3 man vertrokken, Rins, Krik en ik zelf, via de drieerweg Speuld en het Kootwijker zand naar Stroe, daar koffie gedronken in het P M T gebouw, om de beurt op kop rijden en achter elkaar, en nogmaals niet harder dan 25 km, daarna via Putten naar Ermelo.

We fietsen niet zo ver, ongeveer 50/60 km, en we hebben het prima naar ons zin, en dat blijft zo, half tien is ook een mooie tijd om te vertrekken voor de oudjes dus wat wil je nog meer.

Maandag 27 juli.

Om half tien kwam ik op het D V S terrein Rins en ik zouden met z, n tweeën gaan fietsen, want Willem Schenk zit weer een beetje in de lappenmand, en Krik is met zijn gewone fiets gevallen en heeft z, n rug geblesseerd en mag voorlopig niet fietsen, Herman Raekers en Grevink zijn met vakantie, dus we zijn met z, n tweeën.

Maar tot mijn verbazing waren er 2 gastrijders, nl Bertus van Dijkhuizen en Theo van Donkersgoed, maar nou kende ik Theo helemaal niet maar is al lid zo oud als de vereniging is, maar hij mag er wezen, dus dat kwam goed uit. Bertus had de tijd van de Senioren verkeerd ingeschat. Theo was weer een beetje aan het fietsen, en wilde wat kalm aan beginnen, hij had het gelezen van de Veteranen groep en dacht ik ga met ze mee, nou die 2 kun je er goed bij hebben, ze passen zich helemaal een ons aan, nou gaat Bertus volgende week weer bij de Senioren fietsen, maar Theo wil wel een tijdje bij ons blijven fietsen.

Om half tien vertrokken richting Hwijk, Hulshorst, Nunspeet, via een gedeelte van het zandebos met het vernieuwde fiets pad naar Vierhouten, op de camping bij Jolanda koffie gedronken.

Daarna via Elspeet, Uddelermeerweg, Nw Milligen en verder Garderen, en Putten naar Ermelo, met 70 km op de teller.

Maandag 3 aug

We hebben een klein ploegje, maar in de vakantie nog kleiner, we waren nu met z, n drieën, Rins en Theo van Donkersgoed en ik zelf. Willem en Krik zijn nog steeds ziek, de andere zijn met vakantie, dus we zijn wel blij met Theo, die nog een poosje bij ons wil blijven fietsen.

Iedereen die eens een keer wat rustiger wil fietsen mag altijd met ons, als ze zich maar aan ons tempo aanpassen, dus niet harder dan 25 km.

Om half tien met drie man, richting Putten, Garderen via Kootwijk naar Harskamp in de Vergulde Leeuw koffie gedronken.

Terug via de Harskamperdennen richting Uddel,Staverden en Leuvenum naar Ermelo.

Iedereen rijdt wel even op kop,maar Theo rijdt graag van voren,en die kan perfect 24/25 km fietsen.

Maandag 10 aug.

Het was vandaag prachtig weer,maar helaas zijn we niet gaan fietsen,want we hebben Ina Kleinrensink naar haar laatste rustplaats gebracht.

Het was wel een beetje een sombere dag,maar toch ook wel een mooie begrafenis.Astrid illustreerde met 6 kaarsen

als 6 licht punten in grote lijnen haar levensloop.

De oudste kleinzoon had ook een mooi gedicht,over de andere klein kinderen,het was heel mooi.

Maarja het leven gaat door,hoe moeilijk het ook is.Dick wil toch de draad weer oppakken,om met ons te fietsen.

Maandag 17 aug

Het groepje Veteranen wordt steeds groter,vandaag is Dick voor het eerst weer met ons mee geweest,  
en Jilles de Jager wil ook wel eens met ons mee,we hebben het tempo aangepast.

We waren nu met z,n vieren,Dick en Theo en Herman Raekers en ik zelf.

Theo is bij ons de jongste,maar hij rijdt als een veteraan,ik hoop dat hij nog een hele tijd bij ons blijft rijden.

We zijn via Leuvenum en de Stakenberg richting Nunspeet,door het Zandebos,wat helemaal opnieuw geasfalteerd is richting de Scheepsbel,de weg Nunspeet Epe weer over gestoken,langs het verscholen dorp naar Vierhouten.waar we op de camping bij Jolanda koffie hebben gedronken.

Na de koffie via de hei naar de Stakenberg en Leuvenum weer naar huis,met 50 km op de teller,

het viel Dick na zo,n lange tijd niet gefietst te hebben niet echt tegen.

Maandag 24 aug

Prachtig weer 4 man sterk Hans was weer terug van vakantie en Herman was er niet vanwege buikgriep, Dick was er wel bij ,al had hij vandag niet zo,n goeie dag,we hebben de route iets ingekort en Theo en ik zelf.

Dick heeft in het begin een tijdje op kop gereden,toen heeft Theo het van hem over genomen,ik zelf ben in top conditie en heb samen met Theo de hele route op kop gefietst.Nogmaals Theo is in onze ogen een jonge vent,maar gedraagt zich als een veteraan.

We zijn via Hwijk, Hulshorst,Nunspeet naar Viehouten,naar ons vertyouwd koffie adres,Dick heeft getrakteerd op koffie met gebak.Na de koffie de korste weg via Elspeet naar Ermelo gefietst.

Zo zie maar weer,we houden met iedereen rekening,dat is zo en dat blijft zo.

En toch weer 50 km op de teller.

Maandag 31 aug.

Vandaag waren we met 5 man, Theo, Hans, Herman, Dick en ik zelf. We hebben voor vandaag Theo als kopman laten spelen, en dat deed hij goed want hij weet aardig overal de weg.

Omhalf tien vertrokken richting Horst, Nulde naar Nijkerk, en via de Arkervaart onder het viaduct door rechts af het niruwe fietspad naar Corlair, daar zijn we op plekken geweest, toen zij ik als ik hier nog een keer kom dan wordt dat de tweede keer.

Toen via Dree Darp naar Voorthuizen, waar we koffie hebben gedronken, vandaar ongeveer de korste weg naar huis genomen, en 55 km op de teller.

Herman heeft getrakteerd op het eerste kopje koffie, omdat hij goeie berichten van de Cardioloog kreeg, hij had wat last van hart ritme stoornis, maar mocht wel blijven fietsen als het maar niet te hard gaat, en dat doen we dan ook niet.

Theo heeft het tweede bakje koffie betaald, om dat bij ons mocht fietsen. Verder was het mooi weer en geen lekke banden.

Met vr gr van een mede Veteraan Jaap van de Mheen



Heerlijk dat fietsen !!!!



## Ermelo-Avignon

In het vorige Kettingblad stond een aantal dagverslagen van bovengenoemde tocht die in de periode 18 t/m 28 juni door 16 leden van onze club gereden is. Helaas waren de verslagen van dag 3 en 9 niet op tijd binnen. Jan Bast – vriend van Albert van Maanen en op moment van vertrek gastrijder – zou oorspronkelijk dag 9 voor zijn rekening nemen maar door allerlei buitenlandse ritten op de vrachtwagen, kwam het er maar niet van. Als “bonus” doet Jan daarom ook nog verslag van dag 3. Daarmee heeft ons “kersvers” lid het dagboek alsnog gecompleteerd.

Harrie van Ooijen

Tour d'amour. Ja, de liefde groeit soms snel. Ik hou het kort omdat ik al weer snel moe word als ik er aan denk. Wat een tocht! Ik was afgelopen zaterdag voor mijn werk nog bij de voet van de Telegraphe. Alles kwam weer boven. Niet het afzien maar de aanmoedelingen op de Telegraphe. Er stonden 17 mensen op de top mij aan te moedigen maar voor mijn gevoel waren het er wel 1000. Heel leuk. Even terug naar de start. Helaas heb ik door lichamelijke problemen niet goed kunnen trainen en ben daardoor maar 1 keer met de groep mee geweest voordat wij naar Avignon gingen. Dat vond ik heel erg jammer. Je kunt door problemen niet trainen en je leert de groepsdiscipline niet, die - na later bleek - zeker aanwezig was. Jammer voor Albert die op doktersadvies niet mee kon. Ik schrijf jammer maar dat dekt de lading niet. Het was veel en veel meer. Ik heb later vernomen dat er mensen waren die gezegd hebben: “Nu moeten wij ook aan Jan denken want die kent verder niemand. Laten wij hem goed opvangen” Dit zegt alles over de groep. Ik wil jullie allemaal uit de grond van mijn hart bedanken voor de steun onderweg. Jullie waren niet alleen voor mij zeer sociaal maar ook voor elkaar. Ik denk even aan de moeilijke momenten en de behulpzaamheid tijdens het fietsen maar ook er omheen. 3 Personen waren heel erg sterk. Lammert Grootenk en Koos Swart. 2 Supermensen op en naast de fiets en Herman Huisman de organisator. Wat kwam er veel op Herman af en dan ook nog fietsen. Klasse! Zo kan ik over iedereen een verhaal schrijven maar dan wordt mijn verhaal te lang. Wel zeg ik: “Het was een super groep”. Ook een compliment voor de verzorgers Aart en Bertus. Jullie waren onvoorstelbaar goed! Wat ik ook niet vergeet is het prachtige weer dat wij gehad hebben. Kort na thuiskomst had ik al weer zin in een nieuwe tocht! Allemaal heel hartelijk bedankt voor deze geweldige rit!

Nu het verslag van de 3e dag. **Zaterdag 20 juni Bouillon-Neuchateau**

Ik heb in mijn boekje op geschreven dat het de rit is van Ucimont (België) naar Neuchateau (Frankrijk). Wat onzeker ging ik van start want de tocht dwars door de Ardennen zat nog goed in de benen. Een dag rust zou heel goed voor mij geweest zijn. Het zou dus weer een dag worden dat ik zuinig moest rijden. Licht trappen om niet te veel energie te verspelen. Al snel kwamen wij in de het prachtige stadje Bouillon. 's Morgens hing er nog een serene rust. Ik had hier wel langer willen blijven maar dat geldt voor veel mooie plekken.

Na 85 km was de eerste verzorging waar ook Lammert Grootoonk zich bij ons voegde. Zijn zoon was getrouwd en kon niet eerder mee. Wij kregen eerst wat zware beklimmingen, daarna een glooiend landschap. Veel klimmen van 3-4% maar ook van 8%. De vergezichten waren zeer mooi mede door de prachtige wolken en de zon. Om 17.30 uur kwamen wij bij het hotel aan en hadden we 210 km gereden met een gemiddelde van 26.6km/u. Hoogte meters 1960 mtr. De biertjes en de douche waren daarna onze vriendjes. 's Avonds op het terras was het altijd gezellig en een zeer goede sfeer. Om 22.00u gingen de meesten naar bed want de wekker liep toch alweer om 06.30u af want om 8.00u en geen seconde later, moest er vertrokken worden.

### **Dag 9 vrijdag 26 juni Les Noniers – Mollans-sur-Ouveze**

De laatste stop voor de Mont Ventoux. Ja die! De domste, lelijkste, enz-berg omgeven met massahysterie. Mijn slaapmaatje was Ronald. In mijn boekje staat dat wij deze dag om 8.30u zijn vertrokken. Bij het verlaten van dit klein dorpje denk ik aan het heerlijke zwembad bij het hotel. De rust in het dorpje en de zeer oude huizen en de mooie omgeving. Wij reden door een zeer glooiend landschap waar plotseling uitgestrekte lavendelvelden ons aanmoedigden om niet harder te fietsen en alleen maar te kijken. De krekels wilden ons verblijden met hun schorre geluiden. Deze rit was bijzonder door de mooie weidse omgeving. Bergen, lavendel en perzikkbomen. Een kleurrijk landschap. Of zoals Koos het verwoordde: “Je kunt het niet verwoorden zo mooi, je moet het gezien hebben” Voor mij was dit een erg zware dag. Bij aankomst in het hotel trof ik het dat ik een kamer alleen had. Ben onmiddellijk in bad gegaan en zag er tegenop om er uit te komen. Daarna heb ik 2 uur geslapen en heb toen maar eens de groep op gezocht. Deze dag hebben wij 112 km gereden met een gemiddelde van 20.5 km p.u. Ja, ik althans. Het aantal hoogtemeters weet ik niet.

Jan Bast



*Het laatste beetje is nu op,  
veel had ik te verduren.  
Het kaarsje is nu opgebrand  
gedoofd zijn alle vuren.  
Voor die het aangaat, is het niet erg,  
ik heb genoeg geleden.  
Wel voor hen die ik achterlaat met een leegte,  
denk aan alle liefde,  
die wij elkaar hebben gegeven.*

Dit was een oneerlijk gevecht dat niet te winnen was.  
Jouw wilskracht / strijd lust is een voorbeeld voor ons allemaal.  
We zullen je nooit vergeten.

Met pijn in ons hart hebben we afscheid moeten nemen van mijn Jannie, onze moeder en schoonmoeder

## **Jannie Foppen – de Groot**

Koos

Willem en Inge

Mark en Dorien

Stadshagenkamp 2  
3848 CK Harderwijk

We hebben afscheid van Jannie genomen op woensdag 9 september.



**Deze pelgrimsreis heeft zijn doel bereikt.**

**Heden hebben wij, na enkele jaren van afnemende gezondheid,  
afscheid moeten nemen van onze liefhebbende,  
zorgzame vrouw, moeder, schoonmoeder en oma.**

## **Wilhelmina Kleinrensink – Hol Ina**

Ouderkerk a/d Amstel  
9 februari 1938  
2009

Apeldoorn  
5 augustus

**Dick Kleinrensink**

**Pim en Vera Kleinrensink - Vink**  
*Jasper en Jeroen*

**Erik en Margreet Kleinrensink – Pitstra**  
*Tim en Sanne*

**Astrid en Dave van Buren – Kleinrensink**  
*Jesse en Mandy*

**De afscheidsdienst heeft plaats gevonden in de Oude Kerk  
aan de Kerkbrink in Ermelo op maandag 10 augustus om 11.00 uur.  
Na afloop hebben velen haar begeleid op haar laatste aardse reis naar  
de gemeentelijke begraafplaats aan de Varenlaan te Ermelo.**

**Na de ter aarde bestelling hebben we velen ontmoet in de Muzenhof**

**Braamlaan 8,  
3852 CL Ermelo.**



***In herinnering***



***Ina Kleinrensink-Hol***

***\* 9 februari 1938  
2009***

***† 5 augustus***

***Wij bedanken u vanuit ons hart  
voor uw belangstelling en medeleven  
tijdens haar ziekte en  
na haar overlijden***

***Familie Kleinrensink***



## Zadelpijn en ander herenleed

(Met dank aan: de Nieuwsbrief van de Consumentenbond  
en: Fietsnieuws, weblog met actueel nieuws over fietsen)



Fietsen heet gezond te zijn maar....., mannelijke wielrenners vreesden het al langer, en een recent onderzoek bevestigt hun bange gevoelens: slecht zitten kan leiden tot doorbloedingsproblemen van hun edele delen. Daar is een logische verklaring voor. Door de druk van het zadel komt de doorbloeding letterlijk in de knel, vooral als dat zadel te hard is, te smal of slecht afgesteld. Fietsers herkennen dit als een 'dood gevoel' in de edele delen, en dat is ongezond.

Onderzoekers van de Universiteit van Keulen hebben dit onlangs nader onderzocht. Zij lieten 100 gezonde mannen tussen 30 en 42 jaar in verschillende posities en met verschillende zadels fietsen, en maten de bloedstroom in de edele delen. Deze doorbloeding kan zittend op de fiets flink verslechteren. Een cruciale factor hierbij blijkt de breedte van het zadel: hoe smaller des te slechter de doorbloeding. Van wielrenners wisten we al, dat ze soms pittige klachten over hun zitvlak krijgen. Vooral het 'perineum', het gevoelige gedeelte tussen de benen waar zich allerlei zenuwen bevinden, is berucht. Het volle lichaamsgewicht rust daar tijdens het rijden op.

De Duitsers geven een concreet advies ter bestrijding van het probleem: klim geregeld op de pedalen, want bij staand fietsen - los van het zadel - herstelt de doorbloeding zich snel. Ook adviseren zij regelmatige pauzes bij lange fietstochten. Verder helpt een breder en goed afgesteld zadel (met de punt iets naar beneden). Mannen die veel fietsen kunnen problemen voorkomen door een speciaal zadel aan te schaffen. Het best kun je kiezen voor een kort gelzadel met een gleuf op de plaats waar het schaambeentje op het zadel rust. Zoals het gezondheidszadel van vroeger, eigenlijk". De bedoeling is om de druk op de vitale lichaamsdelen te verlichten, wat de zadelpijnklachten kan doen minderen. Ook bij vrouwen kunnen problemen ontstaan, zo bleek al uit eerder Amerikaans onderzoek.

Bij meer dan de helft van de 180 vrouwelijke wielrenners kwamen klachten voor. Ze varieerden van pijn en een verdoofd gevoel aan het zitvlak en de genitale organen. De klachten konden soms enkele dagen aanhouden. Ook hier was de conclusie, dat bij gebruik van een gespleten zadel veel minder klachten optreden.



Ook binnen de VWV is het 'gespleten zadel' actueel. Inmiddels hebben enkele prominente (senior-) leden een gelzadel met een gleuf op hun racekarretje gemonteerd. Gezien hun enthousiaste reacties hebben zij hier goede ervaringen mee opgedaan. Je hoort ze met elkaar keuvelen over een minder 'dood gevoel' en een betere doorbloeding van de cruciale delen. Het schijnt ook dat de 'oude tijden' weer gaan herleven, aldus deze ondervings-experts. Vermits ik door deze verhalen nieuwsgierig was geworden én omdat mijn zadel aan vervanging toe was, heb ik ook zo'n gleufzadel gekocht. En inderdaad, de verhalen zijn niet overdreven. Het fietscomfort is met

sprongen vooruitgegaan en het verdoofde gevoel na een fietstocht is verdwenen. Van harte aanbevolen dus: 'het gleufzadel'!

Guillaume.





## Fietsen op zondagmorgen

Het is alweer het laatste stukje van het fiets(weg)seizoen en het is nog volop zomer als ik dit schrijf(20 aug.). Waarschijnlijk de warmste dag van het jaar met weer een "weer alarm" en we schrijven alweer over het einde van het seizoen.



**"Wat is het mooi op de weg"** dat had ik graag geschreven als we zondag morgens langs de vaderlandse wegen fietsen, maar dan vooral als dat gezegd zou worden door anderen als wij van de V.W.V. langs kwamen in het club tenue.

Ik weet zeker dat het dit jaar een keer gaat lukken!!!!!!!

In de laatste periode gaan we genieten van de Nederlandse "Indian Summer", we fietsen door de bossen op de weg als voor bereiding voor het ATB seizoen (waar heb ik het toch over, het zweet loopt van mijn rug van de klamme hitte) naar de volgende plaatsen voor een kop koffie.

Uiteraard sluiten we af, de dag na het inleveren van de km stand zodat we gelijk de 1<sup>e</sup> dag van het nieuwe seizoen de teller al op 100km hebben staan (iedereen mag mee).

- 20 sept - Doorwerth
- 27 sept - Woeste Hoeve
- 4 okt - Leersum
- 11 okt - Arnhem
- 18 okt - Hoog Soeren
- 25 okt - Soest

Zoals altijd vertrekken we om 08:30 uur van de parkeer plaats van D.V.S. aan de Paul Krugerweg.

Trouwens de nieuwe LOOK, loopt goed en rijdt nog beter.

Groeten, Jan Willem





## Fietsen op zaterdag (groep 2)

### (D)omdenken

Zomaar een zaterdagmorgen. De wekker loopt om 06.15 uur af. Lekker uitslapen, want normaal zit ik al in de auto. Afgesproken om 07.10 uur uit het mooie Harderwijk weg te fietsen, om op tijd bij DVS te zijn.



Vanaf dat moment schieten er allerlei gedachten door je hoofd. Vragen over het weer, de afstand, de bestemming en natuurlijk de kleding. Kan me niet voorstellen dat ik daar uniek in ben. Sterker nog, als ik het zo om mij heen hoor, ontspint er over deze onderwerpen zelfs menig gesprek en/of discussie in de “echtelijke” sponden in en rond Ermelo. Het is natuurlijk extra pikant, of juist niet, als beide echtelieden fietsen.

Afhankelijk van het humeur en de geestestoestand van de gesprekspartners kun je je daarbij allerlei voorstellingen maken. Geheel willekeurig een aantal uitspraken die ik me daarbij zo voor kan stellen.

- Voel me geweldig, ga er vandaag eens een flinke ruk aan geven.
- Hoop dat het vlak is, want het klimmen is écht een drama.
- Hele nacht geregend, kruip weer lekker bij je....
- Leuk dat er dit jaar nieuw mannen en vrouwen bij Groep 2 zijn gekomen.
- Even op buienradar kijken of ik mijn witte schoenen aan kan.
- Neem geen extra buitenband mee, Mattheu zal er ook wel zijn.
- Beetje geluk ben ik om 1 uur weer thuis om de boodschappen te doen.
- Wens dat Folkert zijn “yellow-bike” nog 10 kg. zwaarder is.
- Neem een paar extra CO2-patronen mee om de anderen te helpen.
- Trek het mooie nieuwe clubtenu aan.
- Hoop dat Michiel er niet is, die rijdt veel te hard.
- Jammer dat de nieuwe clubkleding fellere kleuren heeft.
- Hoop dat het niet sneeuwt in de polder, Koos (kopwerk) en Lammert (humor) kun je er goed bij hebben.
- Slecht geslapen, hoop dat ze niet gaan snokken vandaag.
- Hoop dat Michiel er ook is, goed voor de gemiddelde snelheid.
- Heb waardering voor Folkert z’n snelheid op zijn stalen ros.
- Hele nacht geregend, kan alleen maar beter worden, jasje mee.
- Zal wel laat terug zijn, altijd dezelfde rijden lek.
- Hoop dat we naar de Posbank gaan, mooie klim-training.
- Vind de Groep eigenlijk groot zat, er is zelfs weer een nieuwe dame die nog fietsen kan ook.
- Toch maar een vouwbandje mee, stel dat Mattheu er niet is.
- Ondanks het gezeur trek ik mooi mijn eigen pakje aan.
- De weg is wel nat, maar trek toch maar mijn nieuwe schoenen aan.
- Neem geen CO2-pompje mee, anderen helpen me wel.
- Goed voor het tempo als de “polder-boys” Koos en Lammer komen.
- Toch wel mooi die nieuwe kleding, vanmiddag even naar Schraverus.



De oplettende lezer zal het opgefallen zijn dat iedere uitspraak op 2 manieren genoemd staat: op een positieve en op een negatieve manier. En ook voor fietsers zit 'm daar nu net het verschil in hoe je presteert en dus ook hoe je je wekelijkse clubritje ervaart.

Op een positieve manier tegen zaken aankijken levert je een berg extra energie op die je weer kan gebruiken om lekker te fietsen. En het mooie is, iedereen kan het, je kunt er nu mee beginnen en het kost helemaal niets. En dat kun je van de rest van je hobby niet zeggen!

In de praktijk worden deze manieren van tegen zaken aankijken ook wel Omdenken (negatief) en Omdenken (positief) genoemd. Het scheidt slechts 1 letter, maar het maakt een wereld van verschil.

Wij hopen nog vele Omdenkers te begroeten in Groep 2  
Voor de komende periode staat het volgende op het programma. We starten net als de andere groepen van de vereniging op de parkeerplaats van DVS'33 aan de Paul Krugerweg.

#### Zaterdag 19 september

Vertrek: 08.00 uur

St. Jansdaltocht                      110 km Toerleider: Rein Tromp

#### Zaterdag 26 september

Vertrek: 07.30 uur

Wijselijk Heen en Weer              160 km Toerleider: Jurri van Zeumeren

#### Zaterdag 3 oktober

Vertrek: 08.00 uur

Teuge Nieuwe Stijl                  130 km Toerleider: Menno Groenewoud

#### Zaterdag 10 oktober

Vertrek: 08.00 uur

Rondje Flevopolder                  120 km Toerleider: Hans Kamstra

#### Zaterdag 17 oktober

Vertrek: 08.30 uur

Lage Vuursche                        120 km Toerleider: Michiel van der Does

#### Zaterdag 24 oktober

Vertrek: 08.30 uur

Zwolle                                  120 km Toerleider: Mattheu Brinke

#### Zaterdag 31 oktober

Vertrek: 09.00 uur

Sluitingstocht Groep 1 en 2

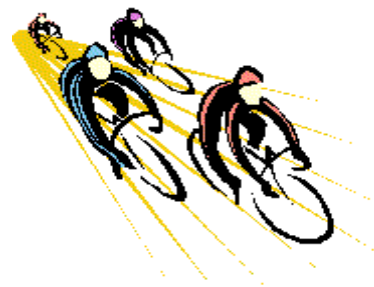
Indien er achter een tocht 'auto' staat, vragen we de week voorafgaand hieraan even contact op te nemen met de toerleider, zodat het vervoer hierop afgestemd kan worden. Hopelijk tot ziens bij de start en als je eens meer wilt weten, bel gerust.

Andries Jansen                        (tel. 06-51505224)

Jan Willem Lagerweij                (tel. 06-11005032)



## Fietsen op zaterdag (groep 1).



Het einde van ons racefietsseizoen is weer in zicht. Met het korter worden van de dagen worden ook de ritafstanden afgebouwd. Nog 7 zaterdagen te gaan en dan kunnen we onze gereden kilometertjes optellen. De starttijden worden m.i.v. de maand oktober ook een half uurtje later. We starten dan om 08.30 uur.

De laatste rit op 31 oktober is traditiegetrouw samen met groep 2 onze sluitingsrit. Daarna is er in de kantine van camping 'de Haeghehorst' een gezellige bijeenkomst met een drankje en een hapje. Er is dan ook gelegenheid om de gereden kilometers te laten registreren. Elders in het clubblad is meer te lezen over de sluitingsrit.

### Het programma:

Zaterdag 19 september 2009

- **St. Jansdaltocht**
- Afstand 110 km (+ 15 km v.v.)
- Vertrek 08.00 uur
- Toerleider Frans Lindelauf
- ☎ 0341- 560813
- Let op 4 euro als deelnemerskosten ( is voor een goed doel ) !!!!!!!!!

Zaterdag 26 september 2009

- **Rondje vliegveld Teuge**
- Afstand 110 km
- Vertrek 08.00 uur
- Toerleider Gerrit Doppenberg
- ☎ 06 – 2168 4665

Zaterdag 3 oktober 2009

- **Grebbeinietocht**
- Afstand 110 km
- Vertrek 08.30 uur
- Toerleider Teun Sterrenburg
- ☎ 06 – 5499 3908

Zaterdag 10 oktober 2009

- **Toer de Frans**
- Afstand 110 km
- Vertrek 08.30 uur
- Toerleider Frans Lindelauf
- ☎ 0341- 560813

Zaterdag 17 oktober 2009

- **Herfsttoer**
- Afstand 100 km
- Vertrek 08.30 uur
- Toerleider Wim van Garderen
- ☎ 0341- 560813 (tijdens de tocht 06-1322 4953)

Zaterdag 24 oktober

- **Rondje zweefvliegveld Terlet**
- Afstand 110 km
- Vertrek 08.30 uur
- Toerleider Teun Sterrenburg
- ☎ 06 – 5499 3908

Zaterdag 31 oktober 2009

- **Sluittingstocht**
- Afstand 50 km
- Vertrek 09.00 uur
- Toerleider Gerrit Doppenberg
- ☎ 06 – 2168 4665

We starten vanaf het parkeerterrein DVS

We verwachten iedereen in clubkleding en het dragen van een fietshelm is vanzelfsprekend.

Tot ziens op zaterdagmorgen!