

# FIETSCLUB LEDIG ERF

zomer 2011

voor kansrijke en kansarme fietsers

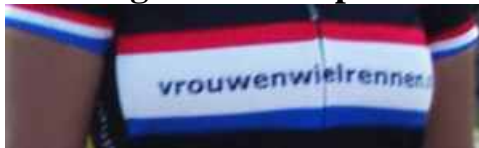
50<sup>e</sup>  
nr!



## In dit nummer:

Enquête leukste artikel  
Interview 'oer' redacteur  
Medische perikelen  
Lekker veel foto's van  
Tochten van de Maand  
Rillen bij Alpes Maritimes  
Verdwalen op de Heuvelrug  
Boekrecensies door en over  
vrouwen

Uitslag Tijdrit  
Korte en lange artikelen  
Roddel & Achterklap  
Angst voor de spuit?



*Daar zijn ze!*



*Jacco, Craig, Sietse en Laurens hebben door hun avontuur een band voor het leven gesmeed.*

## Herkennen van fietsonderdelen



Nr. : 77-k  
Derailleur-  
bevestigingsbeugel  
(voor)



Geboren op 26 mei 2011: Rosa Nima,  
dochter van Frederika van Traa en  
Marnix van der Werf



*Veel aandacht voor vrouwen in dit nummer,  
zoals deze trotse 'Leentien' in Kampala.*

**Bij de voorplaat: je moet ver zoeken voor een gekleurde Ledig Erfer, maar ze bestaat! Foto  
getrokken van: [www.flickr.com/photos/worldofsport/sets/72157626818760661/?page=2](http://www.flickr.com/photos/worldofsport/sets/72157626818760661/?page=2).**

# 50e BULLETIN: ZOMER 2011

Clubblad van de Fietsclub Ledig Erf

Jaargang 17, Nummer 2

50e bulletin zomer 2011: inhoud en colofon.....	3
Redactioneel; bestuursmededeling.....	4
De Grote Clubblad Actie.....	5
Interview: Mooier dan een schaakblad.....	8
Als de zon schijnt.....	10
Harder fietsen met schone leidingen.....	12
Een nieuw fietserleven-2.....	13
Zes redenen om geen bloed te geven.....	14
Smulnummers voor de liefhebber.....	16
TvdM: Bloeien de Bollen?.....	18
Niet kletsen maar fietsen.....	20
Tour cyclotouriste des Alpes Maritimes 2011-1.....	22
Petjes scoren in Kampala.....	25
TvdM: Bush Classic en Bertrix.....	26
Ledig Erf Tijdrif.....	27
Man uit 't wiel rijden.....	28
Spoorzoeken met Let de Stigter.....	30
Alpes Maritimes-2.....	32
Even op mijn Effen komen; Schurende schakels.....	34
Open Oog.....	35

## colofon

### Bestuur

Michiel Galama	06-21277653	voorzitter
Bert Coenen	030 - 2891110	penningmeester
Mini Kalivianakis	030 - 2891110	lid
vacature		lid

### Ereleden

Ineke Galama
Frank Wester
Jacob van de Lagemaat
Peter Verhallen
Janine Mariën

**Redactie:** Patricia Breshamer, Otte Boom, Jan Bultjes

**Website:** [fietsclub.ledigerf.net](http://fietsclub.ledigerf.net)

**Webmaster & adreswijzigingen:** Henk v. Lingen, [henk@vanlingen.net](mailto:henk@vanlingen.net)

Vertrek: iedere zondag om 13.00 uur, vanaf café Ledig Erf.

Contributie: 15,- euro per jaar, over te maken op gironummer 766950,

t.n.v. Fietsclub Ledig Erf te Utrecht of contant te betalen aan de penningmeester.

Bijdragen voor het clubblad naar: [clubblad@ledigerf.net](mailto:clubblad@ledigerf.net)

Elektronische uitgave: [fietsclub.ledigerf.net](http://fietsclub.ledigerf.net) (clubbladen)

# REDACTIONEEL

“In Utrecht schijnt altijd de zon” zeg ik vaak, om aan te geven hoe ik van ‘m’n stadsjie’ hou. Maar ook hoe lekker het dan is om op de fiets te stappen, om daarna weer op dat zonnige terras bij te komen natuurlijk. Dus toen dit voorjaar de zon scheen tijdens de opening van het fietsseizoen, was ik zoals iedereen blij. Zonnige foto’s van opgewekte gezichten, jonge waaghalzen op te gekke fietsen en onze stadsdichter in een te nauw LE-shirt. Kijk eens naar de vrolijke fietsgenoten en dan valt het op: wat zitten daar toch een hoop vijftigers bij.

Wat is de gemiddelde leeftijd eigenlijk van die Ledig Erfer (of Erver?): 50? Of meer? Wat ken ik ze al lang. Eens even een oud clubblad erbij pakken: wat al 50 nummers!!! Ja, het 50e nummer deze keer. Hoewel ‘oer’redacteur Frank dat betwijfelt. En wat waren die fietsgenoten toen jong! Maar rijden doen ze nu nog als de beste. Soms zie je zo’n jong nieuw lid denken “die rij ik er zo wel even af” om dan vervolgens eraf te vallen bij de eerste berg. En dan komt later nog die sprint. Sterker nog: die vijftigers gaan steeds harder rijden: in de tijdritten staan ze hoog! Ok, soms moeten ze even naar de kliniek voor een kleine ‘servicebeurt’, maar dan rijden ze weer ‘gesmeerd’. Blij trouwens dat er genoeg vers bloed was.

‘Tussen de engelen’ voelde betrokkene zich destijds, maar nu moest hij hier op aarde zelf even meedoen in een commissie om een toptien van de beste artikelen uit 50 clubbladen te kiezen. De ‘commissie der wijzen’ heeft zich dapper geweed: het is een fraaie lijst artikelen geworden. Breng dus je stem uit op de site!

Wat betekent dat eigenlijk: 50? Is het iets? Is het niets? Velen weten het, anderen wachten vol ongeduld of vrezen De Dag. Ik geef hierbij een aantal overwegingen. 50 is de leeftijd waarop de kinderen het huis verlaten en je dus weer kunt gaan fietsen (als je van huis mag). 50 is de leeftijd waarop mannen weer geïnteresseerd raken in vrouwen (en andersom?). 50 is de leeftijd waarop je je derde fiets aanschafft en je de eerste aan Afrika schenkt (wel de goede hè). 50 is een mooie hartslag (als die werkt). 50 is een mooie sprintsnelheid (als je hem wint). 50 is het LE-snelheidsrecord ‘met de wind mee zonder te trappen’ (op De Dijk). 50 is een mooie snelheid omlaag in de bergen (als je niet valt). 50 is een heel mooi aantal clubbladen (voor een Utrechtse fietsclub).

En nu maar aan de slag met dit zoveelste clubblad dat weer met veel plezier gemaakt is. Want plezier hebben ze die vijftigers. Lees ze! Otte

## BESTUURSMEDEDELING

### VERPLAATSING DATUM TIJDRIJ EN FIETSSEIZOENAFSLUITING

Een beetje vroeg misschien, maar de tijdrijt en seizoensafsluiting is in afwijking van de eerdere agenda nu gepland op **zaterdag 8 oktober 2011**. Als reden wordt gegeven dat “de lieve presentatrices van de feestavond op de andere data verhinderd zijn”.

# VERKIEZING BESTE ARTIKELEN UIT 50 CLUBBLADEN

## DE GROTE CLUBBLAD ACTIE

Maar liefst 50 clubbladen zijn er verschenen! Er zullen maar weinig niet-officiële clubs zijn met zo'n score. In 1993 werd gestart met een mistige weergave van een waarschijnlijk drankovergoten gesprek in het café. Wist u dat in een brainstorm over de clubnaam het mooie 'Crank en Speling' het net niet haalde?

In 1994 had het de vorm van gekopieerde 'bulletins' met een complete ledenlijst (al 33 in mei '94!). Maar pas in mei 1995 zag het eerste clubblad met een echte kaft (en nietjes) het licht. Een rijke traditie was geboren.

gescheiden weduwe wil langs deze on-sympathieke weg in contact komen met prot.chr. heer. Doel: neuken"). Wie verzint zoiets?

Later kwamen de prachtige kaftjes met tekeningen, fotocollages en ondertitels als



Sindsdien hebben zo'n 400 mooie, saaie, korte, (veel te) lange, literaire, platte, en soms ronduit ranzige stukjes de weg naar het blad gevonden. Soms onder een laf pseudoniem (wie was in 1996 toch Josine?), soms openlijk blijk gevend van een perverse geest. Wat bijvoorbeeld te denken van "Hoe ik La Madeleine nam", door onze verder best nette voorzitter Michiel G.? Of de advertenties in het zomernummer van 1998? ("Barmeisje in café Ledig Erf zoekt leuke fietsers om samen glazen te spoelen" en "Schuldloos

'voor spoed en tegen spoed'. En een vaste rubriek 'Interview'.

De ontwikkeling van de clubcultuur wordt prachtig weerspiegeld door het blad: in den beginne overheersten het literaire karakter en de odes aan het bier, en leek het fietsen zelf bijzaak. In latere jaren keerde dat om. Maar door alle jaren heen zijn er juweeltjes verschenen.

Die rijke oogst verdient onze aandacht. Daarom heeft een commissie van wijzen, met wortels diep in de club en toch in



staat tot professionele afstand, een shortlist geselecteerd met als doel uiteindelijk tot een top 10 van de beste stukjes te komen. Met hulp van jullie allemaal!

Hoe gaan we dat doen? Onderstaand is de shortlist weergegeven. Met jaartal en seizoen. Iedereen kan via de website van de club die stukjes nog eens lezen en beoordelen. De meeste door alle leden genoemde vormen de top 10.

Maar wij sluiten de ogen niet voor het hedendaagse populisme: dus u roept maar wat vanuit de onderbuik en wij gaan dat dan openlijk ook heel hard roepen. Kortom: naast de top 10 is plaats voor 2 publieksvoorkeuren. U wordt hierbij dus uitgedaagd om ook alle 400 stukjes te lezen en aan te geven welke per se aan de top 10 moeten worden toegevoegd. Staat uw eigen briljante epistel niet op de shortlist dan ligt daar uw kans. Uiteraard staat het u open om in het volgende clubblad azijn te pissen over die vermale-dijde commissie.

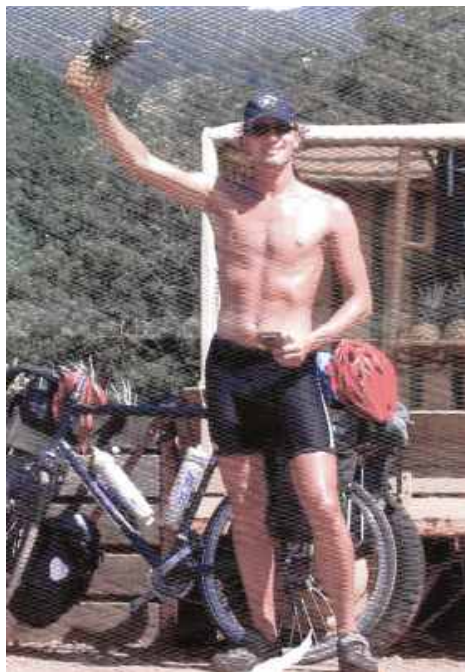
Om het levendiger te maken zijn enkele vage categorieën bedacht. Want als de verkiezing zou leiden tot 12 verslagen van het rondje IJsselmeer gaat er in de ogen van de commissie iets niet goed. Dus spreid uw aandacht!

Als bijzondere categorie geldt nog de verkiezing van de mooiste kaft. Ook daar dus een mooie kans voor iedereen om in deze zware tijden voor de kunst zijn sympathie te tonen. Wie weet komt er wel een hele mooie jubileumuitgave!

De commissie der wijzen: Alex L., Jolanda v. B., Rob P.



*Robin is altijd ongekend populair geweest bij de vrouwelijke (redaktie?) leden. Publieksvoorkeur???*



*Ondanks de belofte 'spaar ze allemaal', is van zulke aantrekkelijke posters niets meer vernomen.*

### **Categorie 1: Roadstories:**

1. Herfst 1997: *Ledig Erf nu ook via Afsluitdijk bereikbaar*, Alex Leenders
2. Lente 1998: *Gevraagd: Store styrke sykliste*, Peter Verhallen
3. Zomer 1998: *Ledig Erf-Postel*, Otte Boom
4. Zomer 1998: *De zwaarste col van de Alpen*, Jan de Ruiter
5. Zomer 1998: *TBT 1998: Het verhaal van de achterhoede*, Monique Ridder
6. Herfst 1998: *Tussen de Engelen*, Alex Leenders
7. Voorjaar 2002: *Fantomcol*, Joost van Waert
8. Herfst 2007: *Stripverhaal PBP*, Jan de Ruiter; Ivan Soenario, Christa de Bruin

**FIETSCLUB  
LEDIG ERF**



FIETSCLUB LEDIG ERF – VOOR TOERFIETSERS & HARDRIJDERS  
Bijdragen: Peter Verhallen, Truus van der Wal, Joost van Waert, Bert Both, Jan de Ruiter, Jelle Scharringa, Michiel Galama, Rob P. en Jelle S.

### **Categorie 2: Ledig Erf Fietscultuur**

1. Zomer 1995: *Hoe je een geëerd renner kunt worden*, Joop (fictief lid)
2. Zomer 1996: *Zadeltasjes*, Josine
3. Herfst 1997: *Het A, B en C van de zondagmiddagkoers*, Alex Leenders
4. Lente 1998: *Het jargon*, Brian Epo
5. Lente 2000: *De voors en tegens van het fietsen bij het Ledig Erf*, Otte Boom
6. Zomer 2002: *Islas Canarias, Gran Canaria*, René van Seumeren
7. Zomer 2002: *Tattoo Both*, Bert Both
8. Zomer 2003: *De Daltonwaaier*, Janine Mariën en Mini Kalivianakis
9. Voorjaar 2004: *Ledig Erf training februari 2004*: Wouter Meijs
10. Zomer 2004: *Wie is nu eigenlijk de beste LE fietser?*, Rob P. en Jelle S.
11. Herfst 2004: *De Ruiterberg, het vervolg*, Bert Both
12. Herfst 2006 en 2007: *Stijlprijs 2007*: Chris Bruijnes en Jos Smulders
13. Herfst 2007: *part III, Amerongseberg*, Bert Both
14. Herfst 2009. *Koppositie*, Joeri Kooman
15. Voorjaar 2011: *Bier, bitterballen, bier*, Joeri Kooman

### **Categorie 3: Opmerkelijke gebeurtenissen, anekdotes, belletrie:**

1. Lente 1996: *Vroeger keek een fietsmaatje wel eens verbaasd*, Loet van Vreumingen
2. Lente 1997: *Café Ledig Erf, daar moet het gelegd worden*, Jacob van de Lagemaat
3. Lente 1997: *De vernedering*, Patrick van Mil
4. Lente 1997: *Lente*, Jelle Scharringa
5. Zomer 1997: *Cursus Fries*, Michiel Galama
6. Lente 1999: *Bijten, pompen en acht keer breed*, Frank van Waert
7. Zomer 1999: *Zwarte Katten*, Nathalie Asselman
8. Zomer 1999: *het Wan(ne) gedrag*, Roos Cappetti en Janine Mariën
9. Herfst 1999: *Kroonprins gaat voor minima*, Joost van Waert
10. Zomer 2000: *Fietsfantasieën*, Alex Leenders
11. Herfst 2000: *Vrouwen*, Mini Kalivianakis en Christa de Bruin
12. Herfst 2000: *Aflaat*, Alex Leenders
13. Zomer 2007: *Lunetten, the place to be?* Jan de Ruiter en Bert Coenen

**FIETSCLUB  
LEDIG ERF**



FIETSCLUB LEDIG ERF – VOOR TOERFIETSERS & HARDRIJDERS  
Bijdragen: Peter Verhallen, Truus van der Wal, Joost van Waert, Bert Both, Jan de Ruiter, Jelle Scharringa, Michiel Galama, Rob P. en Jelle S.

**FIETSCLUB  
LEDIG ERF**



FIETSCLUB LEDIG ERF – VOOR TOERFIETSERS & HARDRIJDERS  
Bijdragen: Peter Verhallen, Truus van der Wal, Joost van Waert, Bert Both, Jan de Ruiter, Jelle Scharringa, Michiel Galama, Rob P. en Jelle S.

### **Categorie 4: Toertochtverhalen**

- Herfst 1995: *Rondje IJsselmeer*, 26 augustus, 1995, Michiel Galama
1. Herfst 1996 *Rondje dóór het IJsselmeer*, LEO
  2. Zomer 1997 *Tilff-Bastogne-Tilff, het verhaal van de achterhoede*, Maeike Pebesma
  3. Herfst 1997 *Rondje door het IJsselmeer*, 2e editie, Bert Both
  4. Zomer 2000: *Paris - Roubaix, of het genot van de kassei*, 4 juni 2000, Jan Bultjes
  5. Herfst 2000: *De Maratona revisited* : als Pappa, Rob Zakee
  6. Herfst 2000: *Le Ventoux, la nuit et moi*, onbekend

### **Categorie 5: De mooiste kaft**

### **Categorie 6: Jouw speciale publieksvoorkeur**

# MOOIER DAN EEN SCHAAKBLAD

Voor het 50ste nummer van het clubblad interviewen we de eerste clubblad redacteur: Frank Wester. Toen de fietsclub nog jong was nam mede-oprichter Frank de taak op zich om de clubleden te informeren. “Frank: hoe is het allemaal zo gekomen”?

**We zijn nu toe aan het 50e clubblad, hoe kwam je op het idee om met het eerste nummer te beginnen?**

“Eigenlijk klopt dat getal 50 niet. Ik heb in het begin nummers gemaakt waarvan ik niet helemaal zeker ben of ik ze uitgedeeld heb. Kijk, hier in mijn archief zitten ze. In deze wordt ‘gezocht naar een stallingwachter’ voor het net geplaatste fietsenrek en wordt het fietsbierkje aangekondigd. De contributie is 25 gulden en er is een ledenlijst. In de

**Wat was eigenlijk de aanleiding om een clubblad te beginnen?**

“Ik was lid van de schaakclub ‘De rode loper’ van het café. Marjolein, de vrouw van Jacob, was voorzitter van deze schaakclub. Jacob vond dat de fietsclub groter moest worden dan de schaakclub. De schaakclub had een clubblaadje. De fietsclub moest natuurlijk ook een clubblad hebben en dat moest dikker en mooier worden dan dat van de schaakclub. En dat is gelukt. In oktober

# FIETSCLUB LEDIG ERF



---

---

FIETSCLUB LEDIG ERF ~ VOOR TOERFIETSERS & HARDRIJDERS

---

---

SECRETARIAAT: FRANK WESTER TOPAASLAAN 34F 3523 AW UTRECHT POSTGIRO: 0760850 INL.: TEL.: 030-512513 / 545388 / 322897

andere staat een hernieuwde ABC-indeling: A zijn hardrijders die gemiddeld boven de 35 km/u rijden, B-rijders zijn sportieve toerfietsers met een gemiddelde tussen de 25 en 35 km/u en de C-rijders zijn recreatieve toerfietsers met een gemiddelde van circa 25 km/u. Dit zijn eigenlijk ‘spooknummers’. Volgens mij heeft niemand die gekregen maar zeker weet ik dat niet.”

1995 komt het eerste clubblad met kleur uit en is ook de website gestart. Vanaf het moment dat Michiel Galama in 1997 als redacteur de leiding overneemt wordt het fietsclubblad echt mooier dan dat van de schaakclub.“

**Hoe maakte jij het clubblad?**

“Heel ouderwets met plakken en knippen (Frank laat ons zijn origineel knipwerk



zien). In 1995 assisteerde Michiel mij al met het clubblad. Hij ging 'iets vaags doen op de computer', het begin van de lay out (in kleur!) op de computer. Later nam Michiel de taak van redacteur over en heb ik hem nog een tijdje geassisteerd. Hij verzon het logo: een variant van dat van de Lange Afstandsroutes. In 1997 ben ik gestopt als redacteur."

### **Is een gedrukte versie van het clubblad eigenlijk nog wel nodig?**

"Het is heel prettig om een gedrukte versie van het clubblad te ontvangen. Je wilt het op een stapel hebben liggen. De digitale versie is handig om iets terug te zoeken. Maar ook de geprinte versie kijk ik soms terug vanwege 'hoe zat het ook al weer' en 'wanneer was dat'?"

Bijvoorbeeld Trondheim-Oslo. Dat was toentertijd een belangrijk clubproject en het is leuk om daar de verhalen van op schrift te hebben."

### **Wat was voor jou het leukste stukje dat in het clubblad stond?**

"Geen idee! Daar heb ik echt niet over nagedacht. Tja, Trondheim-Oslo vond ik wel het hoogtepunt van de club".

### **Wat hoort volgens jou wel en niet in het clubblad thuis?**

"Wat er zeker in hoort is roddel en achterklap. Dat was al zo vanaf het begin. Ik zie dat de bijdragen van veel kanten komen. Er is dus veel variatie, afwisseling van jolig en serieus. Het is

goed dat de redactie het blad niet moet volschrijven, maar dat er veel inbreng van anderen is. Wat niet leuk is zijn lange fietsverhalen. Of een blad met alleen vakantie verhalen."

### **Het je nog kritiek? Wat kan er beter?**

"Geen kritiek, ga vooral zo door! Je moet ophouden als er geen behoefte meer aan is. Dan is een nieuwsbrief genoeg."

Inmiddels ligt de tafel vol met oude clubbladen, geplakte drukproeven en afgekeurde probeersels. Frank laat ons een poster en een informatiefolder zien.

De clubbladredactie en haar werk was er eigenlijk eerder dan de club. "Kijk, hier is een A4 poster die we gemaakt hebben om op veel plekken op te hangen. De aankondiging dat er op zondag vanaf het café gereden gaat worden. Michiel heeft toen nog deze informatiefolder gemaakt. Op de eerste versie stond trouwens 'voor toerfietzers en hardrijders'. Dus in de andere volgorde dan nu.

Het is trouwens opvallend dat Henk van Lingen, onze webmaster, bezig is met een zelfde soort carrière als ik, maar dan in omgekeerde volgorde. Ik ben als lid van de schaakclub steeds meer gaan doen bij de fietsclub. Henk schaakt steeds meer, hij is nu ook webmaster van de schaakclub en de fietsclub doet ie er nog bij."

*Een zgn.*

Jan & Otte *Spooknummer*





## Opening 2011

Als

“Als de zon schijnt is ieder evenement geslaagd.

In feite maakt het niet uit wat je doet, als de zon schijnt.

Iedereen komt op tijd. Lucht in de camera bij de groepsfoto. Van de 3 gekke fietsen wordt er slechts één benut: de Hi-bike.

De andere twee zijn te moeilijk.

Niemand die er zich om bekommert, want de zon schijnt.

Onze stadsdichter Ingmar Heytze komt net op tijd na de kabbelende voordracht van onze voorzitter, die zichzelf voor nog een periode benoemt. Uitgerust met een heuse iPad en ‘eigen geluid’ brengt hij 3 episodes te berde. Na de eerste heeft iedereen door wat de bedoeling is, zodat na de tweede en derde episode het applaus kan klinken. Het gaat over mannen in glimmende condooms en zijn eigen wielclub van 2 man. Ingmar lacht en bedankt zijn toehoorders dat de zon schijnt. Na 3 kwartier is de spanningsboog bij de gemiddelde Ledigerfer wel op zijn/haar

zon

eind en laten deze de gekke fietsen voor wat het is.

schijnt



Snel zelf op de fiets en er vandoor.

Want de zon schijnt.”

Chris en Jos



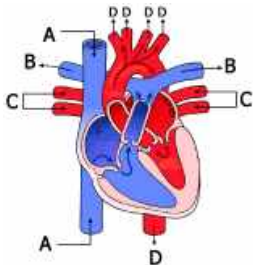




# HARDER FIETSEN MET SCHONE LEIDINGEN

**Mijn cardioloog vergelijkt mijn hart met een sappige biefstuk, die helaas te weinig zuurstof krijgt. Dat merk ik doordat ik op de weg en in het bos steeds vaker achterop raak. 'Dokter, is hier iets aan te doen?'**

Ik typ dit epistel met een zere arm, die maar langzaam geneest. Je hebt in Amsterdam een Supper Club waar onze dertigers helemaal los gaan in een varende disco. Maar er is ook een soort club waar je je op heel andere wijze kunt vermaken. De naam van die lokatie is de Dotter Lounge van het OLVG. Je kan er onbepert eten, drinken en snoepen, maar dan moet je wel toestaan dat ze aan je hart zitten. Onlangs hebben we daar een bezoek gebracht. Het is een bijzondere ervaring. Je komt binnen in een soort clubhuis met overal pc's, luxueuze ligbedden, een lange leestafel en een gezellige ploeg 'gespecialiseerde verpleegkundigen', die je *all-inclusive* toelachen en vertroetelen. Met als absolute tegenpool achter de klapdeuren de donkere, koele en cleane operatiekamer waar overal glazen chromen kasten met instrumenten staan. In het midden lacht een



*Gelukkig dat er pijltjes staan bij de worstjes.*

wit verlicht bed me uitnodigend toe. 'Neemt u toch plaats Herr Leenders, u bent voor vandaag met zorg gecast voor de rol van patiënt'.



*Je moet toestaan dat ze aan je hart zitten. Neemt u plaats Herr Leenders!*

Na wat incisies in de pols, eerst rechts in de slagader maar mislukt, daarna links het geschuif van de camera door je ader, die je echt door je oksel voelt glijden.

Samen met dokter Bogert bekijk ik mijn hartfilmpje waarin drie vernauwingen zichtbaar worden. De volgende keer doen we een *flow*, zegt de dokter, om te meten hoe versperrend de vernauwingen zijn en die je het beste kunt voorstellen als de touwtjes van een streng salamiworstjes. Hij denkt aan 30% afsluiting, wat mijn klachten ook aardig verklaart. Is de stremming te groot dan gaan er een paar 'stents' in of verwijden ze de wand met een ballonnetje.

Na een uurtje ben ik weer terug in de clubhuissfeer, waar we ons met een

*Door naar p. 13 onderaan*

# EEN NIEUW FIETSERLEVEN-2

Laatst kreeg ik tijdens de zondags de opmerking: “welke fiets heb je deze week nu weer”? Even een korte uitleg over fietsen, krukjes en het leven.

Ik sloot deel 1 vorige keer af met zo'n mooi nieuw geel frame van 2010 (met die fraaie damesbenen weet u nog?), maar wel met een lakscheur. Bij toeval raakte ik op een beurs aan de praat met twee technische mannen van Koga. Was het een kras in de lak? Was het een plekje in de plamuur? Was het een scheur in het frame? Zij vermoedden het tweede. Nog dezelfde week ging ie voor onderzoek naar Heereveen. Wat een service van Koga toen twee weken later een complete fiets arriveerde: een nieuw geel 2010 frame en mijn spullen waren gratis overgezet. “Maar waar rij je dan nu op”? “Tja, alleen het tellertje hadden ze niet gemonteerd en laat nu net bij het monteren van dat laatste onderdeel mijn fiets zijn eigen weg willen gaan: een val tegen een bamboekrukje. Bamboe is sterker dan licht aluminium, dat is bekend. Er zit een flinke deuk



precies op de horizontale buis. Niks voor een sprinter. De gele frames waren inmiddels op; ze hadden alleen maar deze groene van 2011. Groen?, nou ja gelukkig voornamelijk wit met een klein groen biesje”. “Dan heb je alle kleuren van het oude Ledig Erf”, grapte de medefietsers. Ja, ja, wie weet hebben ze een volgende keer ook nog oranje ... En alle goede dingen in drieën enzo. Tevreden? Nou ja, na het frivole gele frame is dit gewoon een strak ronde witte buis: niet slecht maar een beetje saai. Rijden doet ie wel prima

en strak. Het half lege glas is weer omgedraaid in een half vol en een nieuw fietserleven ligt voor me. Weer lekker sprinten hè: het ziet me nu alleen geel en groen voor de ogen op die Achterdijk. Otte

P.S. misschien komt het deuksel nog terug als winterfiets; niet schrikken dan hoor.



♥ drukverband om de pols nog vier uur met de andere patiënten vermaken. De sfeer is bijna uitgelaten. Gezellig samen eten, dat smaakt heel goed. We komen er bij toeval achter dat het personeel van de Lounge in de waan verkeert dat ze een bekende Nederlander in hun midden hebben. Mijn vrouw Sylvia lijkt sprekend op Nelleke Noordervliet (al is ze knapper). Het kost veel moeite ze te overtuigen dat ze het mis hebben. Heel

grappig allemaal. (De volgende keer noem ik haar Nelleke). Leuk lopen dollen met zijn allen, maar pas om negen uur naar huis en doodmoe.

Voor mij - en alle brave fietskinderen onder ons die ook naar bed moeten - is de filosofie van dokter Bogert glashelder: met een verzorgd uiterlijk fiets je snel, maar met ontstopte binnenleidingen ga je pas heel hard.

Tot de volgende keer. ♥ Alex Leenders



# ZES REDENEN OM GEEN BLOED TE GEVEN

Welke wielrenner (of wie daarvoor door wil gaan) heeft niet zijn of haar bloedsporen liggen op het asfalt (vooral dat met steentjes!) wanneer hij of zij tegen de grond smakte en de wonden likte? Kissing the Lekdijk? Is het dan handig wanneer je net die ochtend nog seks hebt gehad? Is een gekweld gezicht opzetten bij zoveel speldeprikjes dan op zijn plaats? Was je niet toch al te dik, te dun, te kort, te lang, te jong, te oud? Onderstaande overwegingen ontvingen wij van Joost van Waert, zoals bekend geen bang type, wanneer je ziet hoe hij zijn ros over het asfalt stuurt! De redactie.



*Zo'n naald komt komt bij het wielrennen soms goed van pas.*

**Ik ben bang voor de naald.**

Dat zijn veel patiënten ook. Zij hebben geen keus, jij wel. Probeer het gewoon eens, je zult zien dat het meevalt. Alle medewerksters zijn zeer ervaren aanprikkers.

**Daar heb ik met mijn drukke baan echt geen tijd voor.**

Bloed geven duurt inclusief het kopje koffie na afloop vaak maar een uurtje. Het kan bovendien op veel donorcentra

ook 's-avonds. Veel werkgevers geven je graag vrij om bloed te geven. "Voor jou maar even, voor de patiënt een heel leven", zeggen ze bij Sanquin.



*Fietsers zijn hier zeer welkom bij de bloedbank, aangegeven met rode bordjes.*



*Het scheelt tijd door het tweede kopje koffie verkeerd over te slaan.*

**Ik ben vast te dik, te dun, te kort, te lang, te jong, te oud...**

In principe kan iedereen tussen de 18 en 65 jaar bloed geven.

**Ik weet niet waar hier in de buurt een bloedbank zit.**

Sanquin heeft meer dan driehonderd afnamelocaties, o.a. in De Uithof,

Leidsche Rijn, Nieuwegein en Maarssenbroek. Voer op [www.bloedverwant.nl/bloedlinks](http://www.bloedverwant.nl/bloedlinks) (Waar en wanneer?) je postcode in en lees waar je terecht kunt.



### **Ik heb geen zin om gratis bloed te geven, waar Sanquin veel geld mee verdient.**

De stichting Sanquin gebruikt alle inkomsten voor het testen en bewerken van het bloed, voor de ontwikkeling en verbetering van de bloedtransfusie en

voor de ontwikkeling en productie van geneesmiddelen.

### **De bloedbank wil mijn bloed niet**

Als je seks hebt gehad met veel wisselende partners, met prostituees, of met iemand uit een risicogebied, mag je zes maanden geen bloed geven. Heb je bepaalde operaties ondergaan of ben je homo, dan is je bloed nooit welkom.

### **Een tip voor sporters**

Na het geven van een halve liter bloed zijn je sportprestaties soms even wat minder. Maar als je plasma geeft i.p.v. volbloed, heb je daar geen last van. Je krijgt je rode bloedlichaampjes dan meteen terug. Plasmadonors mogen dan ook vaker geven. Joost van W.

*En nu niet ineens het braafste jongetje van het peloton worden he!*



# WAT LEEST DIE LEDIG ERFER: HELDEN?

## SMULNUMMERS VOOR DE LIEFHEBBER

Ledig Erfers zijn in het algemeen bloedfanate fietsers. Van wedstrijdrijders via diverse gradaties van quasi-wedstrijdrijders en kilo(meter)knallers tot aanklammers op het zondaggrondje. Wat ze allemaal vermoedelijk gemeen hebben: ze houden van de sport en ze kijken - dus - regelmatig een of meer tijdschriften in die met 'de koers' te maken hebben.

Waarschijnlijk is de belangstelling het grootst voor tijdschriften die de meer actuele zaken behandelen. Dus leest men bladen als FIETS (vooral voor materiaaltests en ander technisch nieuws), Wielerveue (voor uitslagen en wedstrijdverslagen), en van over de grens TOUR-Magazin (Europas grösstes Rennradmagazin). In België, Frankrijk en Italië sterft het van de periodieken waar menigeen wellicht af en toe eens een blik in werpt. Ook in die wielersbladen vormen techniek, voorbeschouwingen en verslagen de hoofdmoot.

Het wielrennen is mede zo populair vanwege de verhalen die rondom de koers verteld kunnen worden. Geen sport die zich zo leent voor verhalen als juist de wielersport. Is altijd al zo geweest, in het pre-tv-tijdperk, maar ook nu is dat nog zo. Verhalen over heldenverrichtingen in het hooggebergte en over afzien, het grote lijden waarna de beloning komt (of juist niet); verhalen die vaak als een metafoor voor het leven van gewone stervelingen kunnen worden gelezen. Nederland kent een zekere traditie van periodieken waarin dit soort verhalen de boventoon voeren.

Zo bracht Jan Zomer gedurende dertig



jaar in het vroege voorjaar een editie van zijn 'Wielersexpress' uit, geheel door hemzelf gevuld. Naar zijn wielerverhalen, interviews en foto's werd door vele liefhebbers altijd reikhalzend uitgezien. Misschien gold dat wel vooral de laatste pagina met pikante foto van ietwat erotisch uitgedoste jongedame op een fiets. In elk nummer zette Jan wel een of meer van zijn helden centraal, zoals Jo de Roo, Rik van Looy en Fausto Coppi

uit de oude doos maar ook actuele grootheden als Thomas Dekker en Robert Gesink kwamen aan bod. Hij schuwde daarnaast geenszins de polemieken richting wielerbobo's en andere in zijn ogen foute types ('De wartaal van Maarten Ducrot' in de allerlaatste uitgave nr 30 uit 2009). De inhoud van die verhalen is misschien wel pikanter dan eerder genoemde laatste pagina, zij het dan zeker niet op erotisch vlak. Al met al: smulnummers voor de liefhebber.

Waarschijnlijk beter bekend is 'De Muur', wielertijdschrift voor Nederland en Vlaanderen. In dit tijdschrift met licht-literaire neigingen worden heden en verleden van de wielersport gekoesterd. In juni kwam alweer het 33e nummer uit. In het hoofdverhaal worden Robert Gesink 36 strategieën aangereikt om de Tour te winnen. Die strategieën zijn gebaseerd op oude geschriften van Chinese monniken, weliswaar gemaakt voor toepassing in de oorlog, maar – zoals de redactie terecht opmerkt – 'wat is het verschil'?

En dan hebben we nog het relatief nieuwe 'Helden', over de wielersport in Brabant. Dat wil zeggen: over legendarische Brabantse wedstrijden als de Acht van Chaam en over Brabantse renners uit heden en verleden. Helden, een soort Brabantse versie van De Muur, is inmiddels aan zijn 10e nummer toe. Deze keer laat Helden (oud-)renners aan het woord

als Adrie van der Poel over diens overwinning in de Ronde van Vlaanderen in 1986, de laatste keer dat een Nederlander daar nog won, Bobbie Traxsel, die terugblijkt op zijn overwinning in Kuurne – Brussel – Kuurne in 2010, en Jos van der Vleuten ('Altijd aanvallen') die op sappige wijze inkijk geeft in de gang van zaken bij beroemde jaren zestig/zeventig ploegen als Televizier en Willem2-Gazelle waar hij te maken had met fameuze ploegleiders als Kees Pellenaars en Lomme Driessens.

Zoals Bert Wagendorp in de Volkskrant opmerkte: "We hebben hier te maken met een liefdevol en met groot enthousiasme gemaakt tijdschrift. De gemoedelijkheid van het Brabantse wielrennen straalt van de pagina's". Daar is niets teveel mee gezegd.

Alle informatie over Helden is te vinden op [www.brabantswielercafe.nl](http://www.brabantswielercafe.nl). Joep



*Een foto van twee oudere, eerlijke wielrenners bovenop de Monte Serra, die op de cover van HELDEN zeker niet had misstaan (maar wel het clubblad haalt).*

## ADVERTENTIE

Ik heb een stapeltje boeken over wielrennen in de aanbieding. O.a. Pijn is Genot, We waren allemaal Goden, Eerlijke mannen op de Fiets, en meer van dat fraais. Belangstelling? Stuur een mailtje naar [joepvandelaar@casema.nl](mailto:joepvandelaar@casema.nl) Joep





# EERSTE TOCHT VAN DE MAAND BLOEIEN DE BOLLEN?







# EERSTE TOCHT VAN DE MAAND JA, ZE BLOEIEN!



WAT LEEST DIE LEDIG ERFSTER: VROUW & FIETS?

# NIET KLETSEN MAAR FIETSEN

Charlotte Brontë begon haar boek *Jane Eyre* met als eerste zin: *'There was no possibility of taking a walk that day'*. Met dezelfde gelatenheid bekeek ik **Buienradar**, het was geen fietsweer. Tenminste, tenzij je houdt van zand op je bilnaad, modderspatten in het gezicht en een fiets waar je een uur op moet poetsen. Anderzijds had ik beloofd voor het clubblad een stukje te tikken over het nieuw verschenen boek: *Vrouw & Fiets, handboek voor de fietsende vrouw* geschreven door Nynke de Jong en profwielrenster Marijn de Vries. Ik ga er maar eens voor zitten.

Mijn eerste reactie toen ik het boek 3 uur later uit had: shit, had ik maar zoiets bedacht ... Maar ik besef al snel dat de combinatie Marijn, alias profwielrenster/ex-Holland Sport-redactielid en Nynke, alias Viva-columniste een ongekende marketingtool is die ik nooit had gehad. Het boek is vlot en luchtig geschreven, in de hoofdstukken komen onderwerpen aan de orde zoals voeding, kleding, aanschaf van je eerste fiets en het vrouwelijk lichaam. Daartussen is het boek doorspekt met anekdotes van de auteurs zelf (vol plastische beschrijvingen over snot, en heel veel zadelpijn en ander damesleed) en interviews met bekende wielrendames zoals Marianne Vos en Leontien van Moorsel. Hier en daar moet ik gniffelen om de herkenbaarheid van situaties: wel of niet een fluim snuiten en omvallen bij het stoplicht omdat je vergeet uit te klikken.

Als reden voor het schrijven van het boek geven de auteurs aan: *"Vrouwenwielrennen zit in de lift. Steeds meer vrouwen maken de overstap van de sportschool naar de weg. En lopen dan het risico te verdwalen in een door mannen gedomineerde wereld."*



*Vrouwen met korte rokjes en naaldhakken zijn altijd 'een bekende combinatie' geweest met banden.*

Ik denk zeker dat dit boek een bijdrage kan leveren aan het toegankelijker maken van de wielersport. Toen ik als 16 jarige mijn eerste Batavus kocht denk ik dat dit boek nuttig was geweest. Enthousiast was ik wel, maar ik wist niets van trainen en de clubjes die langs me zoefden leken onbereikbaar snel en gesoigneerd. Het gevolg was dat ik na een jaar mijn fiets aan de wilgen hing. Totdat ik meer dan



Ook Leontien zegt: “zeg maar dag tegen je cellulitis en hallo tegen je waanzinnig strakke bruine benen.”

tien jaar later het in augustus voelde kriebelen (en in de sportschool voelde zweten tijdens de spinninglessen) en op een mooie zondag besloot maar eens om 13 uur bij het Ledig Erf langs te fietsen.

Een andere reden die de dames aangeven is dat: “Vrouwen fietsen anders dan mannen. Wij kletsen graag onderweg, hebben geen zin om bij elk plaatsnaambord onderweg een sprintje te trekken en voelen er al helemaal niks voor om urenlang op internetfora uit te zoeken welke wiel en welk frame het beste zijn. Wielrennen moet vooral leuk zijn, vinden wij. Je bent lekker buiten. Je boekt snel vooruit-

gang. En vooral: zeg maar dag tegen je cellulitis en hallo tegen je waanzinnig strakke bruine benen.”

En hier zit mijn pijnpunt bij het boek, soms is het voor mij een beetje teveel Viva-taal en komen de verkleinwoord(jes) zoals vriendje, kleurtje, sneutje, vetjes verwijderen me te lollig voor. Hallo: is gewoon fietsen in een groep dan niet ‘leuk’ genoeg? En waanzinnig strakke bruine benen heb ik er ook nooit van gekregen! Wel tamelijk stevige benen met een raar bruin randje ergens op mijn dij en een grote bult van een valpartij. En ik had wat meer diepgang op trainingsgebied van een prof ook niet erg gevonden. De meeste fietsende dames die ik heb gesproken over het boek reageren dan ook hetzelfde: leuk voor beginners, maar niet voor mij interessant. Voor beginners kan ik het boek dus wel aanraden. Wie weet zijn we de nieuwe dames als ze een keer meefietsen dan niet gelijk weer kwijt op de Achterdijk! En voor de nieuwsgierige man (die sommige dingen nooit heeft durven vragen op het terras), eindelijk je kans om antwoord op je vragen te krijgen. Gemma

*Achterdijk 2011: voorwaar een flinke klus voor onze mannen om op dit vosje te jagen!*



# TOUR CYCLOTOURISTE DES ALPES MARITIMES 2011 (-1)

“Si vous voulez rouler vite, vous avez besoin d’une cycloportive!”

Het is meteen duidelijk. We rijden op ons gemak de Col de Vence op. Maar dat is nog steeds te hard voor de groep. Kalm aan dus. Anders strijken we de organisatie en deelnemers van deze driedaagse al meteen tegen de haren! Bovendien zouden we met dit tempo de bevoorradingsposten en signaleurs missen omdat ze er nog niet eens zouden staan.

Een ander tempo dus, maar vooral een andere beleving. Het rijden van een *cyclotouriste* is heel wat anders dan het rijden van een *cycloportive*. Het is ook een totaal nieuwe ervaring voor deze vier Ledig Erfers: Jacco, Craig, Sietse en Laurens. Geen nerveus gewring aan de start, geen startnummers, geen tijdcontrole en geen klassement. Maar wat is het dan wel?

Maanden eerder vond ik na lang zoeken op internet bij toeval deze driedaagse die precies valt in mijn geplande weekje fietsen in de Mediterrane Alpen. Het e-mailcontact met de organisator is heel prettig, en al snel is de inschrijving voor elkaar: 160 Euro voor drie dagen fietsen, twee overnachtingen, eten en bagagevervoer. Groot bijkomend voordeel is dat er een maximum van 120 deelnemers geldt.

## Dag 1: Vence – Isola, 140 km

Het dorpsplein in Vence is in rep en roer. Net onder mijn hotelraam zie ik hoe het plein resoluut wordt afgesloten en ingenomen door wielrenners. De enige die echt nerveus is, is organisator Michel Melot. De wielrenners zelf ogen ontspannen. Er worden grapjes gemaakt, veel koffie gedronken en af en toe brengt



*Er zijn veel pezige mannetjes die nog heel aardig naar boven kunnen klimmen.*

niemand zijn tas naar de vrachtauto voor het bagagevervoer.

Om half negen uur worden we op gang geschoten en krijgen nog de waarschuwing mee om maar vooral aan de rechterkant van de weg te blijven fietsen. We mogen al meteen de Col de Vence op, die ik nog goed ken van de Louis Caput, een prachtige kleine cyclo die ik eerder heb gefietst. Toen was er geen tijd om veel om mij heen te kijken. Vanwege een te late start was ik toen vol in achtervolging op de rest van het startveld.

Nu is er alle tijd om goed rond te kijken en af en toe een praatje te maken met een van de andere deelnemers. De gemiddelde leeftijd zal zo rond de 55 jaar



zijn. Er zijn veel pezige, gebronsde mannetjes (en vrouwtjes) die nog heel aardig naar boven kunnen peddelen. Aan het materiaal zal het ook niet liggen. De fietsen mogen hier wat kosten! Later leren we dat er veel tandartsen, advocaten en doktoren onder de deelnemers zijn. Mensen die op wat hogere leeftijd geld hebben, maar vooral ook nog een goede gezondheid.

Na een prachtig eerste deel van het parcours dalen we af naar de Var en schuiven aan bij het *repas* in de plaatselijke *salle des fêtes*. De eerste *ravi* was al geweldig: koffie, cola, sinaasappel, banaan en vijgen. Met deze lunch worden we compleet in de watten gelegd. Pasta- en rijstsalade, rollade, kaas, brood en appeltaart toe: fietssnoep. Alles gebeurt heel gemoedelijk, maar goed georganiseerd. Op een lijst worden de aankomsten van alle renners genoteerd, en de *salle* gaat pas dicht als de laatste renner zijn buikje vol heeft. Opvallend is dat meerdere renners een koele *'eineken* tot zich nemen. Wij laten het bij cola en water!

Het volgende stuk door de Gorges du Cians is wonderschoon. Zeker het tweede deel, waarin de rotsen paars-rood kleuren is prachtig. Als ik ook nog eens een gems tegen de rotsen zie opklauteren is het Alpeengevoel compleet. En alweer volgt een *ravi*, net voor de top van Col de la Couillole (1678 meter). Je moet oppassen niet te dik te worden tijdens deze tocht! De Couillole is meteen het 'dak' van de driedaagse. Maar goed ook, want boven de 2000 meter ligt nog sneeuw.

“Où est votre ami?” Oeps! Vriend Jacco is na de 140 kilometer van vandaag

doorgestoomd naar de Col de la Bonette. We hebben er niet aan gedacht om dat even aan de organisatie te melden. Iedereen is inmiddels binnen in Isola, en een van de organisatoren komt ons in het dorpje zoeken om te vragen of de vierde Ledig Erfer niet ergens in een ravijn is beland. Als ik hem zeg dat Jacco nog even doorfietst de Bonette op gaat dat verhaal snel rond. Aan het eind van het diner, als ook ik wat ongerust begin te worden, komt een onderkoelde Jacco de eetzaal binnen. Luid applaus volgt, maar het duurt uren voordat Jacco weer is opgewarmd. Hij vertelt dat hij de top (2802 meter) ondanks de vele sneeuw heeft bereikt en dat een paar handschoenen, die hij net onder de top vond zijn leven hebben gered! De avonturen van een fietsheld...



Laurens: “en heren Hushovd en Gilbert: u ook al bezig met de training voor het zomerseizoen?”

**Dag 2: Isola – Roquebrune, 120** Sietse heeft goed geslapen. Craig, Jacco en ik niet. Sietse heeft dan ook heel wat hout doorgezaagd vannacht...! We vergeten het maar snel. De vreemde tafereelen bij het gezamenlijke ontbijt zorgen daar wel voor.

Twee dingen vallen op: Fransen dringen zonder enige gêne bij elkaar voor en ze





*Laatste foto van het complete team, bovenop de Col de Turini*

ontbijten anders dan je zou verwachten. Geen croissantjes en jus d'orange. Koffie in een grote kom, melk, en soms zelfs cornflakes erbij en dan brood er in dopen... 's Lands eer, 's lands wijs!

Alle fietsen staan al keurig buiten. "Ce qu'est un service!" We geven onze tassen af, en na een groepsfoto van alle deelnemers verlaten we het slaperige, koude Isola voor de eerste kilometers valsplat afdalen naar de voet van de Col St-Martin (1500 meter). Het gaat in vliegende vaart. Sietse neemt het hele peloton op sleeptouw, maar al in de eerste kilometers bergop spat de groep uit elkaar. Het kost mij de nodige moeite om een ligfietsers (!) bij te halen. De relatief jonge berijder doet aan triatlons en fietst met gemak met 15 km/u bergop. Daar heeft Bram Moens de full-carbon M5 zeker niet voor bedoeld, maar het kan dus wel!

Op de Col wacht ik samen met Craig tot Sietse en Jacco boven zijn. Ook hier kan de honger al worden gestild. Vooral de sinaasappelpartjes zijn verfrissend. Telkens wanneer een van de deelnemers

zijn fiets tegen het hek met sponsorspandoeken wil zetten wordt er geroepen: "Pas pour les bannières!" Ik vraag mij wel af waarom de spandoeken iedere keer weer worden opgehangen. Naast de deelnemers zien we geen kip.

Met adembenemende vergezichten op besneeuwde bergtoppen suizen we bergafwaarts.

Ruim duizend hoogtemeters die straks weer moeten worden teruggewonnen in de klim naar de Col de Turini. Ik begrijp steeds beter waarom renners als Armstrong en Boonen dit gebied als ideaal trainingsgebied bestempelen. Het weer is hier bijna altijd goed, en de wegen zijn meestal rustig en goed. Helaas zijn er ook uitzonderingen op die regel, en wel de afdaling van de Col de Turini. De foto die we als 'Team international de TAM 2011' bovenop de Col hebben laten maken is meteen ook de laatste van het complete team.

Sietse knalt met 60 km/u (volgens zijn Garmin) tegen het asfalt. Laurens



*Het plan om naar de kust van Nice te fietsen, komt later geheel op zijn kop te staan.*

*Wat bleef er over van Sietse na zijn knal tegen het asfalt? En van zijn fiets? Wat hadden Thor Hushovd en Phillippe Gilbert hiermee van doen? Lees en huiver in het tweede deel van dit spannende fietsavontuur.*

# PETJES SCOREN IN KAMPALA

Vorig jaar hebben diverse leden van Fietsclub Ledig Erf allerlei spullen gedoneerd aan de organisatie Kampala Cycling Nederland, die is opgericht door Jamillah van der Hulst en Conrad Alleblas. Kampala Cycling Nederland ondersteunt Kampala Cycling, een lokale humanitaire organisatie die in de armste wijken van Kampala (Uganda) werkt en kinderen en de gemeenschap helpt om zich door middel van de fietssport te ontwikkelen.



*Die pet past ons allemaal.*

Ook elders in Nederland zijn materialen ingezameld. In het voorjaar van 2011 zijn 75 fietsdozen vol met fietsen, onderdelen en kleding richting Uganda verscheept. Dankzij deze donaties kunnen veel kinderen en volwassenen deelnemen aan de wielersport. Nog niet alles is uitgepakt of in elkaar gezet. Joost van Waert ontdekte al wel het Ledig Erf-petje op het hoofd van de wielrenster op een van bijgaande foto's.

Er zijn al veel positieve effecten te zien. Wielrennen heeft aanzien gekregen in de Ugandese gemeenschap. De renners zijn echte lokale helden en elke wedstrijd trekt duizenden toeschouwers langs de kant, waaronder heel veel kinderen. Er is ook een Oegandees dameswielerteam met steun van Kampala Cycling op

de weg gebracht. De rensters zijn rolmodellen voor vrouwen en meisjes in de gemeenschap. Dit helpt bij de erkenning van vrouwen in de maatschappij en versterkt hun positie. Een van de grootste talenten, Marion, doet zelfs mee aan nationale en internationale wedstrijden. Zo heeft zij in 2010 deelgenomen aan de Commonwealth Games in India. Ze is ook coach in Kampala

en zet zich in om kinderen in haar wijk enthousiast te maken voor het wielrennen.

Ook de komende jaren zal Kampala Cycling ondersteuning blijven geven. De focus zal de komende drie jaar liggen op technische ondersteuning. Zo krijgt hoofdcoach Yusufu advies bij zijn lessen in verschillende trainingsmethodes en hulp bij het opstellen van een jaarplan. Daarnaast is onlangs een zogenaamde Boda Boda gefinancierd; deze kan tijdens de wedstrijden worden ingezet als EHBO brommer. Buiten de wedstrijden kan de BB worden gebruikt als taxibrommer waardoor de organisatie eigen middelen kan genereren.

Voor meer informatie zie de site: [www.kampalacycling.com](http://www.kampalacycling.com).

Voor een film over Kampala Cycling zie: [www.youtube.com/watch?v=R7pWl6Km0NM](http://www.youtube.com/watch?v=R7pWl6Km0NM)  
Joep



# TVDM: BUSH CLASSIC



Z  
z  
z  
z  
z  
z  
z  
z  
z  
z



H  
e  
t  
V  
e  
l  
o  
d  
r  
o  
m



M  
u  
s  
e  
u  
w



G  
e  
m  
m  
a  
:  
s  
k  
l  
u  
i  
s







# TVDM: BERTRIX



**COUPES AUX CLUBS**  
**PLUS ELOIGNES** (minimum 5 participants):  
 1. UTRECHT  
 2. Palingrijders HERZELE  
 3. NINOVE

**LES MIEUX REPRESENTES:**  
 1. BOUVILLON (35) - 2. V.P. JAUX/SURS (24)  
 3. V.S. IANIGNE (16) - 4. C.C. CHEVIGNY (17)

**CLUB FRANÇAIS LE MEUX REPRESENTE:**  
 TRESSANCE (7)



# LEDIG ERF TIJDRIJ DAVERDISSE

*14e Ledig Erf Tijdrit*

*12 juni 2011*

*Lesse - Lesse*

*24.2 km*

- |                        |         |
|------------------------|---------|
| 1. Ivan Soenario       | 49:55   |
| 2. Jan de Ruiter       | 50:12   |
| 3. Mini Kalivianakis   | 1:00:20 |
| 4. Marjon van der Leer | 1:02:20 |

DNF: Bert Coenen



*Trotse winnaars van het toiletgarnituur op het podium na de LE-Tijdrit 2011.*

# WAT LEEST DIE LEDIG ERFER: VROUW & FIETS! MAN UIT 'T WIEL RIJDEN

Na een rondje IJsselmeer in een dag viel ik dit jaar in een gat: geheel zonder doel moest ik het dit jaar verder zien uit te houden. Hetgeen leidde tot een dertigersdilemma en de daarbij behorende zoektocht naar identiteit. Daarom heb ik *Vrouw & fiets* gekocht. De recensie van een zgn. Vivalezeres.

## **Crank&kransjes en de fietsenmaker**

Dit *handboek voor de fietsende vrouw* is echt een enorm succesnummer gebleken. Ik werd op de tweede bladzijde al helemaal warm gemaakt voor het wielrennen: “Zeg maar dag tegen je cellulitis en hallo tegen je waanzinnig strakke benen en billen als kadetjes.” Zijn die kadetjes dan ook mooi bruin gebakken, vroeg ik mij af. Dat moest ik wel te weten komen. Verder lezen, en snel. En zo kwam ik bij een ander favoriet onderwerp: tasjes. Zadeltasjes. Wel is het jammer dat aan deze essentiële accessoire slechts negen regels en twee woorden worden besteed, maar ik heb begrepen dat het geen probleem is als je een tasje onder je zadel hangt, hoewel de echte mannen dan wel op je neerkijken. Niet getreurd, van dit minderwaardigheidscomplex zal dit boek je verlossen.

Het vervolg van het verhaal wordt wel wat pikant hoor. Eén van de schrijfsters van het boek wordt verliefd op een hunk van een fietsenmaker, maar hij negeert haar en heeft meer aandacht voor zijn werk. Onbegrijpelijk, vind ik, want zij heeft overal schattige vetjes, zegt ze, en van al het fietsen een fris blosje op haar gezicht. Alleen de sukkelige fietsenmakers die haar sms'n vinden haar wel leuk. Maar als ik naar mijn fietsenmaker op de Croeselaan ga, wil hij mij Cyclon-B

verkopen om mijn fiets schoon te maken. Wat moet ik met zulke botte humor?

## **Aaltje Dijkema**

Maar voordat ik mijn fiets begin te boenen, moet ik eerst weer over schurende en beurse edele delen lezen. Nu die van boerin Aaltje Dijkema uit Marsum. Wat blij was ik, toen ik las dat er ook dameszadels bestaan. Dan hoef ik mij daar ook geen zorgen meer over te maken.

Als je dan een goed zadel hebt gevonden, doemt er weer een ander probleem op: bidons. Gelukkig kan je volgens Nynke tussen Bunnik en Wijk bij Duurstede op een rechte weg die wel dertig kilometer lang is, heel goed oefenen met het pakken en terugstoppen van de bidons in de houders en ook het pakken van tussendoortjes uit de zakjes op je rug.

Enthousiast ben ik het daar gaan proberen, en na 11 kilometer was het gelukt hoor: ik kon zonder omvallen en slingeren drinken en eten en de Viva lezen. Alleen, ik had wel vijf kilometer nodig om uit te hijgen en toen was ik al bij Wijk bij Duurstede en moest ik aan die vervelend kronkelende dijk beginnen. Dat is een foutje in dit boek: die weg is helemaal geen dertig kilometer!

## **Spierpijn & sneutjes**

Nu zijn we bij het punt aanbeland waar het bij mij een beetje wringt. En dan heb ik het niet over koersbroekjes, nee, ik lees



z dat wielrennen een ideale sport voor  
i vrouwen is. Het is low-impact, mild voor  
e de gewrichten en je kunt het op eigen  
: houtje doen. Dat geldt geloof ik ook voor  
de vaseline of uierzalf die ik toch echt op  
w mijn edele delen moet sme-  
w ren, lees ik weer.

w Maar goed, ik heb een  
. racefiets, bidons en een  
v goede broek. Ik kan gaan  
r fietsen met de mannen. Zal  
o ik boven mijn kunnen gaan  
u fietsen? Het nuttigst lijkt mij  
w in dit geval het hoofdstuk  
e over klimmen. Aaltje Dijke-  
n ma houdt helemaal niet van  
w klimmen. Ze maakt al om-  
i metjes om bruggen te ver-  
e mijden. En als je dan toch  
l een heuvel over wilt, hoef



*Leontien zegt: "natuurlijk kan een  
vrouw een frietje eten en de Viva  
lezen zonder afvallen!"*

r je alleen maar te gaan staan en de fiets  
e onder je te laten 'swingen' en je trapt  
n iedereen eruit. Dat is makkelijk. Wel  
n uitkijken dat je niet valt, want een  
e racefiets met z'n dunne bandjes is heel  
n beweeglijk. Net alsof je op hoge hakken  
. danst denk ik. Daarna mag je onder de  
s douche, staat er, ook op eigen houtje. Is  
t dat niet heerlijk?

a **Seks en fietsen met de venten mee**  
r En dan zeggen ze dat ik alweer mijn edele  
t delen met allerlei vetten moet insmeren,  
p ter bescherming tegen verschraling. Maar  
a hè, verdomme, m'n potje vaseline is leeg  
g en ik kan niet naar de drogist want het is  
i zondagmiddag 12.30 uur. Nu kan ik kiezen:  
n gaan en ondraaglijke pijnen lijden in het  
a wiel van de mannen, of verder lezen in  
. het boek, over seks en fietsen.

n Ik bedoel; steeds weer die ene bladzijde.  
l En ik werd op een idee gebracht; en ik

mag dan nog met de mannen meerijden  
ook! Ik laat mij oraal bevredigen op de  
fiets. Want de verkoopster van de Etos  
ziet mij al weer aankomen met een potje  
vaseline. Dat liever niet.

### Lieve dingetjes

Gelukkig staan er ook wel  
een beetje lieve dingen in  
het boek, zoals: als je je neus  
wilt snuiten moet je dat  
achter in de groep doen,  
anders wordt iedereen vies,  
of de mannen manen tot  
het drukken van het tempo  
als iemand ontzettend zit af  
te zien. Of als je voor de  
eerste keer een echte berg  
gaat opfietsen, dan moet je  
een Tour-berg nemen, want

daar staan namen op en dat geeft zo'n  
bergetappe gevoel.

### Een vent uit het wiel rijden: de vrede in jezelf

Tot slot de oplossing van mijn identiteits-  
crisis en de terugkeer bij mijn ware zelf.  
Deze vind ik in het hoofdstukje "een man  
uit het wiel rijden.". Dan hoef ik alleen  
maar naar z'n bakkes te staren en op het  
moment dat hij aan seks denkt een gaatje  
te slaan, hem uit mijn hol rijden.

Zo makkelijk is wielrennen. En hij kan  
naar mijn kadetjes staren met het slijm  
dat uit zijn mond druipt en het snot voor  
zijn ogen. Kortom, *Vrouw en fiets* is een  
boek voor iedereen en ook voor lezeres-  
sen van de Flair of de Esta. En nu moet  
ik met m'n vriendinnetjes naar de Libelle  
zomerdagen. Doei. Bianca

(Naam en wielerreputatie van deze 'vrou-  
wenkenner' is bij de redactie bekend)



# SPOORZOEKEN MET LET DE STIGTER



**Je hebt ze vast wel eens gezien op ons zondagse rondje. Die mooie blauwe bordjes van het Let de Stigterpad. Wat is dit toch voor een fietspad, dat onze route zowel op de Hoogstraat als op de Ruitenbergrug kruist en dan zomaar ergens in het bos verdwijnt? Wij gingen op onderzoek uit.**

Het pad loopt over de kam van de Utrechtse Heuvelrug, helemaal van Elst tot op de Ruitenbergrug. Het is een prachtige route, langs plekjes die je nog nooit eerder gezien hebt, ook al ben je nog zo vaak over de Heuvelrug ge-racet.

Het is in 2004 bedacht door de Provincie, om de mensen meer te laten zien dan alleen de doorgaande wegen. Vijf jaar later was het grotendeels klaar. De route loopt over bestaande bosspaden, aangevuld met vele stukken nieuw fietspad. Het halfverharde pad is ongeveer anderhalve meter breed en is nadrukkelijk niet bedoeld voor racefietsers. Hier en daar zijn er – ter ontmoediging – met opzet scherpe bochten in opgenomen. Toch kun je het met een beetje goede wil ook met smalle bandjes wel rijden.

Dat het pad tot de Ruitenbergrug loopt en niet tot in Driebergen, zoals de bedoeling was, komt doordat milieuactivisten en andere inwoners van Doorn het tracé door de Kaapse Bossen vooralsnog hebben tegengehouden.

De Provincie en het Nationaal Park zijn de strijd blijkbaar moe en zeggen nu ineens dat het pad bedoeld is voor de bewoners van de Heuvelrug zelf. Tevens kiezen ze er voor om het pad niet op te laten nemen op fietskaarten. Een merkwaardige situatie.



*Met je elektrofiets op standje 1 haal je de helling bij het tunneltje best wel.*

Het pad heeft 850.000 euro gekost, waarvan 800.000 euro voor een luxe tunnel onder de N226 (de weg Leersum-Maarsbergen), ter hoogte van het Leersumse Veld.

De VVV Heuvelrug is ook ontevreden: “Iedereen vraagt ernaar, maar wij krijgen geen enkele informatie van de Provincie. Daarom hebben we zelf maar een folder gemaakt.” Deze folder beschrijft de 34 km lange route inclusief de aanrijroute vanaf NS-station Rhenen en de weg naar station Driebergen-Zeist.

Een tip om de route op te nemen in een mooi fietsrondje vanuit Utrecht is om eerst via Rhijnauwen en Bunnik (Koe-laan) naar station Driebergen te rijden, daar de route op te pikken en daarna in Rhenen met de brug over de Nederrijn en dan langs de overkant terug tot het

pontje van Beusichem en via 't Goy en Werkhoven naar Utrecht.

Die VVV-beschrijving heb je hard nodig, want op de hele route heb ik maar één pijn kunnen ontdekken. Wel veel mooie geëmailleerde bordjes die melden dat de route is vernoemd naar Let de Stigter, oud-burgemeester van Maarn en groot animator van de stichting van Nationaal Park 'De Utrechtse Heuvelrug'.

Een merkwaardige situatie: je legt voor veel geld een prachtige fietsroute aan (want mooi is-ie!) en maakt hem vervolgens onvindbaar.

Gelukkig had ik op het internet een schetsmatig kaartje gevonden en had ik de route thuis al op mijn GPS ingetekend. Anders was ik het pad vóór Amerongen al minstens viermaal kwijtgeraakt.

Onbekend met het feit dat het laatste stuk van de route nog niet klaar was, heb ik ook het stuk door de Kaapse Bossen gereden. Gelukkig op dikke banden. Een routebeschrijving op papier of als GPS-track is bij mij te verkrijgen.

Joost van Waert

Noot van de redactie. Het 'kaartje' is sinds de publicatie in ons clubblad (zomer 2009) dus niet verbeterd.

Ook Otte's plan lijkt in de provinciale bureaulade verdwenen, namelijk om het pad aan te sluiten op een mooi fietsrondje over de Langbroeker Wetering, via het landgoed Bornia en Heidestein en via een tunnel onder het spoor bij de Tiendweg (een oude wens, tzt 'mee te nemen' bij de spoorverbreding).

*Een eenzame fietser zonder plattegrondshirt verdwaalt snel in Nationaal Park de Utrechtse Heuvelrug.*



# ALPES MARITIMES 2011 (-2)

*Wat er aan vooraf ging.*

*“Sietse knalt met 60 km/u tegen het asfalt.” schreef Laurens in het eerste deel van ‘Tour cyclotouriste Alpes maritimes 2011’. Laurens: vertel eens: hoe gaat het nu verder?*

Zijn voorband slaat lek in een put van de slechte, rommelige weg, en er is geen houden aan. Het ziet er slecht uit. Hij wordt met ambulance en helikopter afgevoerd naar een ziekenhuis in Nice. Pas laat in de avond, na inmenging van clubpresident Mr. Brink die toevallig een chirurg kent in het ziekenhuis, komt er vaart in zijn behandeling.

Tot die tijd ligt Sietse in zijn opengeknipte fietsshirt bovenop zijn reepjes en bananen in de *Urgences* te wachten. Diagnose: klaplong en vier gebroken ribben in zijn rug. Even is fietsen niet zo leuk meer.

We herpakken ons snel. Zeker nadat ik met Sietse heb afgesproken dat we

morgen de geplande route zullen verlaten om hem op te zoeken in het ziekenhuis. Zo kunnen we toch nog genieten van de mooie plek waar de organisatie ons heeft ondergebracht. Uitzicht op de *méditerranée* waar we ‘s-middags onze verhitte voeten al in hebben ondergedompeld!

Het eten is weer goed, en de tongen komen zelfs bij de normaal wat gereserveerde Fransen goed los. Zaten we gisteren nog aan de meest rustige tafel, nu is het lachen gieren brullen bij ons en onze nieuwe Franse vrienden!

**Dag 3: Roquebrune – Vence, 107 km**

“Tricheurs!”, klinkt het van twee oude besjes die bij de start staan te kijken, wanneer wij direct na het startsein rechtsomkeert maken. Weten zij veel. Ons plan is om via de kust naar Nice te fietsen, Sietse daar op te zoeken en dan zo snel mogelijk weer aansluiten bij de groep.

Zo fietsen we al om negen uur door Monte Carlo. In een flits zie ik in mijn rechterooghoek de regenboogtrui. Remmen! Terug! Staan we ineens oog in oog met Thor Hushovd, Philippe Gilbert en nog twee profs! Dankzij Sietse...dat moeten we niet vergeten. Als we aan Hushovd vragen of we met hen op de foto mogen is zijn (uiteraard) coole antwoord: “Sure...no problem.” Vanaf nu weten we het: zondagochtend negen uur, Monte Carlo: trainen met de mannen!

Met een straffe bak koffie aan de haven



*Sietse flink gewond ligt zacht bovenop zijn reepjes en bananen, wachtend op de helikopter.*



komen we langzaam bij van deze surrealistische ontmoeting.

Het ziekenhuis is aftands en rommelig. Alle ellende van de regio komt hier binnen. Zwervers en junks lopen verdwaasd in en om het ziekenhuis. Het rommelige heeft wel weer als voordeel dat wij gewoon onze fietsen mee naar binnen kunnen nemen. Twee mannen van de organisatie zijn ook al in het ziekenhuis en wijzen ons waar Sietse ligt. Ze hebben ook zijn tas al gebracht. Wat een service.

Sietse maakt het naar omstandigheden goed. De zusters zijn knap en hij heeft dankzij pijnstillers wat geslapen. Verder is er nog veel onduidelijk. Een van de ribben is losgekomen van zijn ruggraat en zolang hij de klaplong heeft zal hij niet mogen vliegen. Wel zal hij vandaag naar een ander ziekenhuis worden overgebracht.

Met gemengde gevoelens fietsen we Nice uit. Niet leuk om Sietse zo achter te laten, maar echt iets doen zit er ook niet in.

Nog vol van de ontmoeting met Hushovd en Gilbert en het bezoek aan Sietse fietsen we de Col de Col (echt!) op, in tegengestelde richting van de tocht. Verbaasde blikken alom, maar gelukkig nog wel drie goed gevulde borden met eten in de lokale feestzaal. Het meedenken en de warmte van de organisatie zijn van ongekend niveau. Later, als wij al terug zijn in Nederland, zal de president van de fietsclub Sietse zelfs nog in het ziekenhuis bezoeken. Tussen neus en lippen door zegt hij dan: “The pothole was on the left

side of the road...!” Om Sietse verder zelf de conclusie te laten trekken.

Mijn motivatie en vorm is na alle gebeurtenissen en een sluimerend virus (een parasiet, zoals later blijkt) verdwenen en rustig in de wielen bij Craig en Jacco fiets ik de TAM uit.

We worden door de speaker op het dorpsplein in Vence als helden onthaald en als laatste team tijdens de typisch Franse plichtplegingen, uiteraard met de plaatselijke wethouder van sport present, in het zonnetje gezet. We zijn ook voor de volgende TAM weer van harte welkom, ondanks, of misschien wel dankzij onze opvallende aanwezigheid.

In het hotel vertel ik de eigenaresse van alle gebeurtenissen en dat er vannacht een gast minder zal zijn. Ze vat de laatste drie dagen kort en bondig samen: “C’était une grande aventure!” En dat was het.

Laurens

Laurens schrijft ons later dat het goed gaat met Sietse en deze een ervaring rijker is. Broerliefde! Frank Wester zegt: “Wat niet leuk is zijn lange fietsverhalen.”

Redactie zegt: keertje dan: voor het retrogevoel!



*Sietse met losse ribben en klaplong, wordt bijgestaan door zijn ploeg (met fiets!) en door liefvallige knappe zusters.*

# EVEN OP MIJN EFFEN KOMEN

Als ik langs de wegen zwerf  
voel ik mij geen zwerfer  
Op een terrasje aan de werf  
ben ik toch geen werfer!  
Als ik haar naam in bomen kerf  
roept de boswachter dan 'kerfer'?  
Slingert hij me op de bon  
is hij een sfeerbederfer?  
En kleur ik het dan in met rood  
ben ik dan een verfer?  
Verdien ik hierdoor minder brood  
ben ik inkomstenderfer?  
Dit peinzen werkt op mijn gemoed  
straks slaat het op mijn nerfen  
Gooi ik mijn eigen glazen in  
en zit ik met de scherfen  
Onthoud voorgoed mijn spel-advies

ik vond het op een server:  
Zondagmiddag op mijn fiets  
ben ik een Ledig Erver

Joost van Waert



*Door de week een zwerfer, zondagmiddag  
een echte Erver!*

## SCHURENDE SCHAKELS

### Otte's roddelboek

\* “Voor minder dan 60 km. kom ik ‘s-zondags mijn bed echt niet uit” (een enthousiast nieuwe Ledig Erf vrouw).  
\* Kunnen die Ledig Erf ATB-ers niet even gauw door de week het grint in Wijk bij Duurstede patrijden?  
\* Wat je allemaal niet hoort als je met zes man in een te klein appartement zit...  
\* “Wanneer mannen weer boeren en scheten laten en schuine moppen vertellen, weet je dat je geaccepteerd bent in een mannengroep”, aldus een dame.  
\* Na een fietstocht in Davos in de regen, verlang je weer naar zo’n Ledig Ef paardendeken.

\* Verre tijddritten lijken uit te zijn.  
\* Ingezonden mail: “willen jullie bij een waaier over de gehele Dijk, de ligfietsers voortaan wel even doorlaten” (mail van een beetje boze ligfietser).  
\* Binnengekomen vraag: “wanneer komt er weer een vervolg op de Lucca-serie?”



# OPEN OOG

Al in de jaren tachtig werd er vanuit café Ledig Erf gefietst. Na de rit een Belgisch biertje, een sigaar en een partijtje schaak. Meer had je niet nodig. Pas in 1995 verscheen het eerste clubblad: drie artikelen, vier pagina's, nul plaatjes. Maar het begin was er. Joost van Waert



*VIJFTIG clubbladen: vier redacties.*



*VIJFTIG jaar oud: Rob, Hans, Henk, Daan en Janine.*



*VIJFTIG in het uur: Rob Ypenburg.*



*VIJFTIG tanden vóór: Cycle Trend Utrecht.*



*VIJFTIG op de rug: Nedereindse Berg.*



*VIJFTIG in de bebouwde kom: Koningsweg.*

# Van nummer



tot  
nummer

