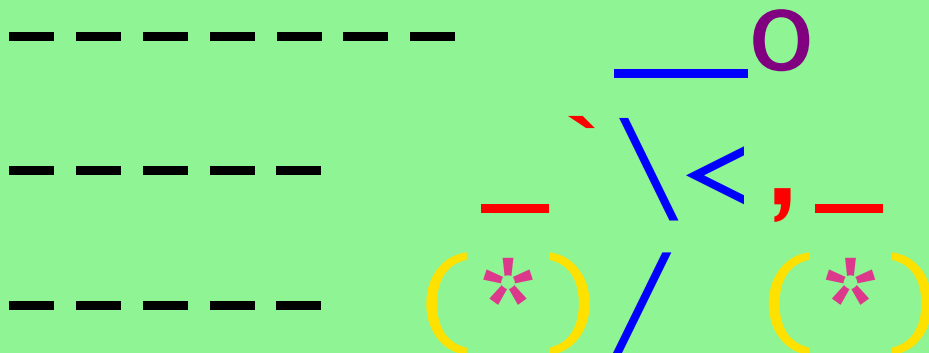


FIETSClub

LEDIG ERF



VOOR MÖCHTEGERN-CORRIDORI
EN ELITE-RANDONNEURS
HERFST 2012



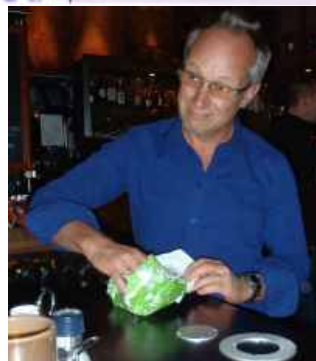
In dit nummer:
Een nieuwe voorzitter
Linda vertelt
LE in Valkenburg
Straffe Podiumplaats
Super snelle tijdritten
Partner interview
Rondes in Frankrijk
en Duitsland
Hartkloppingen
Handig afdalen?
Belgische Zesdaagse
Het Nieuwe Spinnen
Kleine Grote Gedichten
Puzzelen met het LE
De mode voor 2013

Gefeliciteerd!: Sil, 7-9-2012 Limke Rolf & Michiel Hoogendijk

*Nieuwe
aanwas*



Gefeliciteerd!: Anton Kramer, producent 'Het meisje en de dood', beste film 2012 (Jos Stelling, Gouden Kalf)



Gefeliciteerd!: onze nieuwe voorzitter Jos. Van Rode Lantaarn tot opvouwbare Joost van Waert wisseltrofee.



*Vino
links
en
r
e
c
h
t
s*

Herkennen van fietsonderdelen



BULLETIN HERFST 2012

Clubblad van de Fietsclub Ledig Erf

Jaargang 18, Nummer 3

Bulletin herfst 2012: inhoud en colofon	3
Redactioneel	4
Nieuwe voorzitter Jos Smulders: De liefde voor de Fiets	5
Bericht van Linda	6
Ruim baan voor de A's	7
WK: Ledig Erfer op het podium	8
WK: Hartrijden: 235!	10
17e Ledig Erf Tijdrif 2012	12
L'Eroica	14
Seizoenssluiting: prijzen, benoemingen en foto's	16+17
Interview Christa de Bruin: Fietsen in een warm bad	18
TvdM: Blondines & Brunettes	21
Le cuissard oubliés	22
Bier, Bratwursten en Hoempapa	24
Afdalen op zijn Duits	26
Een motor op de Dijk	27
Homo Velocipedius	28
Centerfold	29
Een bomvul Kuipke (Zesdaagse Gent)	30
Klassieke muziek spinnen	32
Wielwoordzoeker	33
Fashion & Attraction; Schurende Schakels	34
Open Oog	35

colofon

Bestuur

Jos Smulders	030-8789275	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: www.ledigerf.net ; **webredacteur:** Gemma Adelaar

Webmaster & adreswijzigingen: Henk v. Lingen, 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

Elektronische uitgave: www.ledigerf.net (clubbladen)

REDACTIONEEL

Zeurende zeikerds, aanstormende aspirant Ledig Erfers en strak schakelende singles: je ziet ze zondags allemaal op het Ledig Erf. We hebben een voorzitter die we verdienen. Hij wil er voor ons allemaal 'zijn', zegt hij tijdens de sluiting seizoen terwijl hij een papiertje met een spontane speech uit zijn broekzak tovert. Fietsen en een biertje drinken kan ie ook nog, logisch dus dat na een avond vol wikken en wegen over het gewenste profiel en mogelijke kandidaten, Jos als het ware vanzelf uit de stemcomputer rolt! Hoezo anarchistische club?

Enfin, als je zijn scherpe analyse van de samenstelling van de fietsclub Ledig Erf leest, is het een kwestie van dit clubblad doorbladen om ze tegen te komen. Ze zitten er weer allemaal in!

Soms hou je je hart vast bij die zigzaggende zestigers (hoe oud is Jos?). Anderen jagen zelf hun hart op tot het uiterste, in bloedstollende tijdritten, daarna uitpuftend op het podium. Cruciale vraag dan: hadden zij nog wel voldoende adem over voor de rondemiss op hun momentum?

Ach, het Ledig Erf: van de wieg tot het graf, lezen we ditmaal weer. Vreugde en verdriet; laten we Linda blijven steunen. Sommigen noemen het een warm bad, anderen roemen hun LE-idool in een lofdicht. Is de Ledig Erfer geworden tot een Homo Velocipedus: de ultieme samsmelting van mens, machine en ehhh bier? LE is ook overal: België, Duitsland, Frankrijk. En daarna thuis bijkomen met een heuse woordpuzzel ja. Die groep had Jos nog niet voorzien! Lees ze. Otte



(Vervolg van pagina 5: De liefde voor de Fiets)

Kortom: ik wil heel graag voorzitter zijn van iedereen die nu lid is (en van hen die dat in de toekomst gaan worden) en ik hoop dat ik met onderstaande opsomming niemand over het hoofd zie:

- | | |
|--|--|
| - Flitsende fiets-fetisjisten | - Stuiterende Storoni-stoempers |
| - Monomane staatsamateurs | - Smoesjes verkopende snelheidsmaniakken |
| - Freeweelende vutters | - Uitbollende bartypes |
| - Kinderloze knetterhard knallende koppels | - Babbelzieke B-coureurs |
| - Strak schakelende singles | - Voor-roepende veelfietsers |
| - Zigzaggende zestigers | - Tegen-schreeuwende toeristen |
| - Volgende vogelaars | - Achter-kreunende achterblijvers |
| - Traag trappende toeristen | - Keurige Campagnolo-coureurs |
| - Linkeballende licentiehouders | - Shabby Shimano-sjacherijnen |
| - Geheelonthoudende galbakken | - Excuses zoekende ex-beloften |
| - Alcoholische afstekers | - Toegewijde tijdrijders |
| - Schakelende schakers | - Zeurende zeikerds |
| - Gedesillusioneerde du Pree- gedeprieverden | - Aanstormende aspirant-Ledig Erfers |

Jos Smulders

HIER SPREEKT UW NIEUWE VOORZITTER

DE LIEFDE VOOR DE FIETS

Na uitvoerige profilering door het bestuur, raadpleging van de (aanwezige) leden en een spannende eindsprint kwam Jos Smulders als ultieme kandidaat voor het voorzitterschap van het Ledig Erf uit de computer gerold. Hierbij zijn speech bij de aanvaarding van deze begeerde functie, red.

Laat ik beginnen met het volgende: ik vind het een grote eer om voorzitter te worden van zo veel verschillende, leuke, interessante en uiteenlopende mensen met één gezamenlijke liefde: de liefde voor de Fiets.

Al weer een tijdje geleden ben ik benaderd met de vraag of ik trek had in het voorzitterschap van het Ledig Erf. Mijn eerste vraag was eenvoudig: “Waarom ik?” Het antwoord was eigenlijk ook erg eenvoudig: “Omdat we denken dat je met iedereen door één deur kunt.” Tja. Ik ben benieuwd hoelang dat nog blijft duren. De tweede vraag was: “Wat willen jullie dat ik doe?” Alweer een eenvoudig antwoord:



“Niets, doe gewoon wat je leuk vindt.”

Het liefste wat ik doe is natuurlijk fietsen (en daarna drinken); dat is ook wat ons allemaal bindt. Wat ik verder als voorzitter hoop te gaan doen is vooral de verbinding met elkaar te versterken en de verbinding met de wereld om ons heen wat op te schudden. Ik wil dat omdat ik het volgende zie:

Een wat naar ‘binnen gekeerde’ club mensen met verschillende ‘bloedgroepen’; weinig nieuwe aanwas die ook binnen het gezelschap zijn of haar draai vindt. Ik zie al jaren lang bij openingen en sluitingen dezelfde ‘koppen’ en daar kan toch wel wat nieuws bij lijkt me.

Ik denk dat we daarvoor een aantal dingen kunnen doen:

- Sociale media naast de bestaande/te vernieuwen site toepassen;
- Het vertrek op zondag zodanig regelen dat het ook voor nieuwkomers een begrijpelijk en haalbaar geheel wordt;
- Een beetje hoffelijkheid op de weg kan ook nooit kwaad!

Ik weet ook wat ik niet wil zijn: voorzitter van een club met statuten, notulen en huishoudelijke reglementen. Het moet namelijk wel een beetje leuk blijven en één van de charmes van het Ledig Erf is dat het een gezellig zootje ongeregeld is en dat moet wel een beetje zo blijven.

(vervolg op pagina 4 onderaan)

CRAIG VIVAS †

BERICHT VAN LINDA

In het vorige nummer stonden we even stil bij het plotseling overlijden van Craig Vivas. Linda stuurde ons deze brief: hoe ze de artikelen waardeerde, wat er nu precies is gebeurd en hoe het nu met haar gaat, red.

Mt. Shasta, CA Sept. 11, 2012

Beste Ledig Erf Fietzers,
Hartelijk bedankt voor het sturen van jullie clubblad. Het was heel leuk om alles te lezen, in het bijzonder over Craig. Ik dank Monique, Jelle en Joost voor hun mooie verhalen. Ik dank ook de Nederlandse vrienden die mij gebeld of geschreven hebben. Ook heb ik bezoek van iemand uit Nederland gekregen. Het is niet te geloven dat het alweer negen jaar geleden is dat wij naar de VS vertrokken. Het was zo leuk om al die foto's en namen van jullie te zien, om alles uit die tijd weer te herinneren.

Ik kijk nauwelijks op de facebook pagina van Craig. Dat komt misschien later wel. Het verlies van Craig is verschrikkelijk. Ik kan het nog steeds niet geloven.

Dit gebeurde er op 13 juni 2012. Craig en ik liepen ons favoriete wandelpad, een route van zes mijl op een bospad vlakbij ons huis. Het was ongeveer 11 uur 's ochtends. Na ongeveer twee mijl zei Craig dat hij zich duizelig voelde. Ongeveer een minuut later viel hij op de grond. Ik probeerde met CPR zijn leven te redden. Daarna is dat nog met professionele hulp geprobeerd, maar het lukte niet meer: Craig was al overleden.

Twee dagen later, na een lichamelijk onderzoek, hoorde ik dat Craig geen hartaanval heeft gehad maar een gebarsten aorta. Lichamelijk was hij verder zeer gezond. Hij had, volgens de dokter die hem heeft onderzocht, een conditie zoals veel lange mensen hebben die als kind heel snel groeien. De vaten zijn dan

zwakker vanwege onvoldoende collageen in de aorta.

Craig vertoonde de lichamelijke uiterlijke kenmerken hiervan maar de dokter heeft dit bij zijn laatste volledige onderzoek in december niet herkend.

Er zijn tegenwoordig operaties en geneesmiddelen mogelijk die Craig en ik niet kenden om de aorta wanden sterker te maken. Dit maakte het voor mij nog erger.



Op dit moment ben ik nog wat onzeker. Ik weet nu even niet wat te doen en ik mis hem nog dagelijks. Wij hebben samen een heel blij en avontuurlijk leven gehad. Het was zo'n bijzondere ervaring om van 1992 tot 2003 in Nederland te wonen en met jullie te leven en van jullie te leren. Ik heb toen ook mijn doctorandus titel in de kunstgeschiedenis behaald. Dat was ook een hele mooie ervaring! Wij zijn daardoor als mens (ten goede) veranderd en toen we weer terug in de VS waren, moesten we opnieuw aan onze landgenoten wennen. Vaak zie ik dat de mensen in de VS banger zijn voor (overheids) toezicht in het dagelijks leven; sommigen vinden dat teveel, anderen te weinig. Volgens mij is

het leven met overheids bemoeienis beter maar in de VS bestaat er geen vertrouwen in de overheid.

Ik zou het heel leuk vinden om jullie berichten te blijven ontvangen. Ook is het goed om te weten dat het schilderij van Craig en mij (clubblad zomer 2012, p.2, red.) al een jaar eerder door mij is gemaakt. Ik wil iedereen graag bedanken om Craig op zo'n mooie manier te gedenken!

Groeten van een ouwe vriendin,
Linda Vivas, 201 Shasta Ave.
Mount Shasta, CA 96067-2040, USA
lindavivas@live.com



RUIM BAAN VOOR DE A'S

Langs het Oostromsdijkje wordt een fonkelnieuw fietspad aangelegd van gladde betonplaten, breed genoeg voor de naast elkaar rijdende schoolkinderen, hele families, e-bikes en bakfietsen. Zodoende ontstaat er meer ruimte op de weg voor de A's die op hun terugtocht uit 't Goy richting de Achterdijk hier nog even flink tegen de wind in moeten beuken. Zo kunnen zij nog eerder hun geliefde terras bereiken voor het begeerde biertje.



LEDIG ERFER OP HET PODIUM



Een mooie kans

Een uitstekende fietservaring dacht ik dan tijdens het WK in Limburg, een wedstrijd over het parcours van de dames ploegen-tijdrit (Sittard - Vilt), georganiseerd door mijn werkgever de Rabobank. Ik schrijf mij snel in met 129 andere collega's.

De wedstrijd

Na een toespraak van de burgemeester van Sittard vertrekken we achter de auto van de race directeur. De eerste paar km's zijn dus geneutraliseerd met ongeveer 30 km/u. Je weet dat het tempo snel omhoog zal gaan. Ik zorg ervoor dat ik vooraan gepositioneerd ben.

And they're off!

Het tempo gaat gelijk omhoog en de wedstrijd begint nu echt. De tactiek blijft dezelfde: vooraan blijven en met een

goede fietshouding! Bij elke beklimming kan je zien wie de 'sterke' renners zijn - handig om te weten. De eerste uitdaging komt bij de Lange Raarberg, Ik verwacht hier een ontsnapping dus neem ik zelf het initiatief, wie gaat er mee? Niemand dus, op dat moment is het me duidelijk dat we tot Valkenburg 15 km verderop met een grote groep zullen blijven.

'De' Cauberg

Wij rijden Valkenburg binnen en ik voel me een beetje zenuwachtig in de groep van ca 40 mannen maar ik weet ook dat mijn positie goed is. Wij zijn aan de Cauberg begonnen. Ik fiets in het midden van de weg als links een renner in een Veltec shirt demarreert. Ik reageer gelijk en pak zijn wiel. Hij fietst hard het steilste stuk van de Cauberg op en ik zit nog steeds in zijn wiel.



Zijn benen worden moe, nu is het mijn buurt, nog een tandje minder en nog een tandje minder, het gaat snel en ineens ben ik bovenop de Cauberg en losgereden van de groep. Maar er zijn nog 1.5 km tot Vilt te gaan. De wind komt van rechts, dus echte Hollandse fietscondities. Ik ga nu proberen te winnen ...

Flame rouge

Ik zie een schaduw achter mij; nu ben ik

niet meer alleen maar ik blijf bikkelen... De laatste 150 meter komen de schaduwen steeds dichterbij. Ik was al kapot na de Grinta op de Cauberg. Er zijn nu 'not one but two' schaduwen. Op dat moment word ik zenuwachtig, ik heb weinig energie meer en ik kan ook niet goed spurten op het vlakke.

Ik kijk voor de eerste keer achterom. Ik zie dat de andere groep 150 meter achter mij aan het spurten is voor de vierde plek. Het was een leuke fiets ervaring!

Craig Ferguson

De podium plaatsen:

1. De Schaduw: Joost van den Blink (Nederlandse Amateur kampioen 2012)
2. Veltec: Didier Bouwmans
3. Ledig Erfer: Craig Ferguson



HARTRIJDEN: 235!

Wat maakten de Ledig Erfers van de (toen nog wel) Rabo ploegentijdritfinale op vrijdag 21 september 2012 in Valkenburg over het 16 kilometer lange WK-rondje met Bemelerberg en Cauberg?

Over de resultaten kan ik kort zijn. De snelste Ledig Erfer is Roderick de Munnik die zijn kwaliteiten inzet in een team van Ekeris 'fietsplezier' (alleen de naam al ...), namelijk 14e in 23:29 met een gemiddelde van 40,866 km/u.

Tweede en dat gaat me toch wel aan het hart, was team 'Ledig Erf 1', dat 19e werd in 24:02 met een gemiddelde van 39,937 km/u. Met een verschil van slechts 11 secondes, team 'Ledig Erf De Snelste' (niet dus) als 22e in 24:13 met een gemiddelde van 39,624 km/u.

De altijd parate Rooie Kees en Zwarte Bas eindigen in het Ledig Erf klassement als vierde; hun team 'Spartacus' eindigde als 26e in 24:35 met een gemiddelde van 39,047 km/u.

Zelf zat ik in het team 'Ledig Erf de Snelste'. Na een uitmuntende kwalificatie, dit voorjaar, kregen we in de aanloop naar de finale te maken met tegenslag. Rob bleek overtraind en had zijn knie te veel belast. Bram uit Nijmegen nam zijn plaats in. Ivan was juist ondertraind door een langdurig verblijf op vreemde kusten. Hij zou weeks voor de finale vervangen worden door Frebus.

Uiteindelijk stond ik dus met Frebus, Bram en Bram aan de start. We hadden slechts één keer getraind maar dat was wel goed gegaan. Strategie doorgenomen, ik op de vlakke stukken op kop en rouleren, de hellingen zouden Bram, Bram en Frebus voor hun rekening nemen. Ik



Team 'Ledig Erf De Snelste' (Bram, Gerco, Bram en Frebus) kan voor de start nog lachen. Foto: Ivan.

moest er vooral voor zorgen niet te veel te verzuren....

Kort voor de start een paar keer oefenen met starten en jezelf even in het rood rijden om echt goed op te warmen. Onder het toeziend oog van ene meneer Cavendish waren we druk bezig. De start verloopt volgens plan. Om de 30 seconden worden de ploegen weggeschoten.

Wachten is nooit leuk en nu beginnen de zenuwen toch wel een beetje op te spelen. Kan ik ze wel bijhouden...?

We zijn weg! De tocht begint met een afdaling naar het Maasdal. We ontwikkelen een snelheid van rond de 70 km/u. Maar zoals mogelijk bekend van wind mee op de dijk, je gaat gelijk volle bak en veel voordeel van je voorrijder heb je dan niet. Beneden gekomen, bocht naar links en een stuk vlak, gaat goed, opletten bij de bochten, overnemen loopt redelijk.

Op 9 km staat de Bemelerberg te wachten. Een slap aftreksel van de Amerongse, maar toch in ploegverband met betere rijders een meer dan normale hartslag veroorzakend monster. Verdomme wat nu? Ik kan Bram2 niet meer volgen. Stug vasthouden. Frebus neemt ook niet meer over, ik in derde, hij in vierde positie jakkeren we voort. Vlak voor de afdaling naar de voet van de Cauberg komt hij zelfs nog met zijn voorwiel tegen m'n voet. Het gaat net goed. In alle verdwazing lagen we bijna tegen de vlakke...



Team Ledig Erf 1 (Eltjo, Laurens, Jacco, en Robert) op weg naar winst.

Op weg naar beneden, het team dat voor ons startte, Poolse Rabobankcollega's, halen we in en kort daarop volgt het prominententeam met Wilfried de Jong, Erben Wennemars, Rob Harmeling en Youri Mulder. Geen tijd voor een babbeltje maar knalhart door naar beneden. We halen nog een team in en ik moet in de remmen om niet bovenop enkele rijders ervan te knallen. Scherpe bocht naar links, veel publiek en daar ligt'ie, de Cauberg. Naar rechts en vervolgens links omhoog lopend asfaltgevaarte dat me stilzwijgend opvreut. Te midden van vele renners rijden we omhoog. Frebus blijkt in de klim goede benen te hebben en stijgt

vooruit. Bram en Bram houden in en wachten op me. Ik zet me aan het blok maar blijf niet in staat een hoge snelheid te ontwikkelen. Puffen trekken, sleuren, bocht 1, bocht 2 de brug en we zijn boven... Langzaam gaat de cadans omhoog en komt er weer vaart in de wielen. Op het laatste vlakke stuk halen we toch de 50 km/u. Maar of het genoeg is? Snel uitpuffen en elkaar schouderklopjes toebedelend keren we om, om op onze clubgenoten te wachten.

Belangrijk is wat 'Ledig Erf 1' doet natuurlijk... Robert, Laurens, Eltjo en Jacco finishen 11 secondes voor ons. Groot geluk maakt zich van hen meester; ons rest de loutering van de verliezer....

Ter voorbereiding op een verdere fietstocht die dag, gaan we bij de auto ravitailleren. M'n ploegleden eten en praten wat. Ik leg mezelf op de grond en blijf 10 minuten niet meer in staat enige actie te ondernemen. Ik voel me volkomen leeg en op.

Wat is dit diep gaan? Bij uploaden van m'n ritregistratie blijkt dat ik een maximale hartslag heb gehad van 235 slagen per minuut! Hoever kan je jezelf pushen! De mens is een sociaal dier en wil graag bij de groep horen, maar zo sociaal?

Het was geweldig, een evenement om mee te maken. Maar of dat ook een tweede keer zal zijn...? Gerco Meijer



235, 234, 233, 232, 231, 230, 229, 228, 227, 226

1. (19.) Ledig Erf 1: 24.04 (39,9 km/u; 0:33*)
2. (22.) Ledig Erf De Snelste: 24.13 (39,6; 0:44*)
3. (26.) Spartacus: 24.35 (39,047 km/u; 1.06*)

(1.) Westlandbeulen.nl: 21.31 (44.6 km/u)

* op xx minuut van de ploeg 'Fietsplezier'.

17E LEDIG ERF TIJDRIJT

Gelukkig was dit jaar de afsluitende LE tijdrit weer op dezelfde dag als het slotfeest. Ondanks het uitstekende weer (het hield op met regenen een kwartier voor het verzameltijdstip op het Ledig Erf) was de opkomst niet al te groot. Het gevolg was een overmaat aan ravitaillering, een grote kans om prijs te rijden en een snelle afloop van de wedstrijd.

Door gebrek aan belangstelling ging de geplande dikke banden race niet door, maar door de aanwezigheid van Menno (de zoon van Corien) was er wel een junior categorie.

De overwinning in de categorie heren ging naar Bram v.d. Hulst. Het bleek dat een tijdritfiets alleen geen garantie is voor de overwinning. Brams tijdriethelm, een erfenis van zijn vader, bracht hem de overwinning. De zogenaamde “Lemans” wedstrijd, een race met handicap (de snelste tijdrijder start als laatste) werd gewonnen door Jan de Ruiter. Wellicht niet de snelste renner in het veld maar wel de slimste.

Uw redacteur ter plekke Jan



Podium heren junior: de nieuwe aanwas



Podium dames senior



Podium heren senior



Bram met moderne tijdritfiets en antieke helm



Podium "Lemans"



De wedstrijdleader beslist, de renners hijgen uit

De wedstrijdleiding was strak in handen van Jeroen. Zijn assistenten Almer en Eltjo zorgden voor de ravito en andere logistiek.

UITSLAGEN LE TIJDRIJT

Parcours: Bosdijk - Oukoop

Lengte: 10,22 km

CATEGORIE HEREN SENIOR

1	Bram van der Hulst	0:15:09
2	Gerco Meijer	0:15:38
3	Bram de Vlieger	0:15:44
4	Cees Sagt	0:16:03
5	Bas van der Grift	0:16:32
6	Dennis van der Vlies	0:16:56
7	Jan de Ruiter	0:17:03
8	Jos Smulders	0:18:14
9	Bert Vink	0:18:44
10	Jan Bultjes	0:19:15

CATEGORIE HEREN JUNIOR

1	Menno van den Haak	0:18:31
---	--------------------	---------

CATEGORIE DAMES SENIOR

1	Corien van den Haak	0:19:33
---	---------------------	---------

UITSLAG LE "LEMAN"

Parcours: Bosdijk - Oukoop

Lengte: 5,9 km

1	Jan de Ruiter
2	Dennis van der Vlies
3	Cees Sagt
4	Bram van der Hulst
5	Bert Vink
6	Bram de Vlieger
7	Menno van den Haak
8	Corien van den Haak
9	Gerco Meijer
10	Jan Bultjes
DNF	Bas van der Grift
DNS	Jos Smulders

RETRORIJDEN IN TOSCANE

L'EROICA

Welke verwende carbonfietser denkt niet af en toe terug aan barre fietstochten op stalen rossen over onverharde wegen? Dat doet Joep!

“L'Eroica is in alle opzichten een zeer speciale manifestatie. L'Eroica doet het wielrennen uit vervlogen tijden herleven vanwege de prachtige maar zware, deels onverharde routes over stoffige of soms modderige wegen, de afwezigheid van technische assistentie, door de historische bevoorradingen, de geest van grote opofferingsgezindheid en vermaak. Men zoekt de echte wortels van die buitengewone volkspassie die het wielrennen ook nu nog altijd is; de sport der reuzen van de weg. De sport ook die zo vele literaire legendes heeft gevoed. Het zijn juist de vele stroken 'strade bianche' (de onverharde stukken, dus) die de deelnemers in staat stellen om de sfeer van het wielrennen van vroeger te herleven”.

Dit en soortgelijk lyrisch proza was begin oktober te lezen in de kranten in Toscane. Het is inderdaad serieus retrofietsen, of zoals de organisatie graag zegt: vintage-fietsen. Een pittige onderneming, door de combinatie van materiaal en aard van het parkoers, waar je beide niet aan bent gewend. Verstandige mensen oefenen dan ook gericht voordat ze aan de uitdaging, die L'Eroica is, beginnen. Noodgedwongen moest ik op 7 oktober het oefenen doen tijdens de épreuve zelf. En dat heb ik geweten!

Van de 4 beschikbare routes (205-135-75-38 kms) reed ik met fietsvriend Dario Trabucco uiteindelijk de op één na kortste versie. We hadden eigenlijk liever de 135



Wandelen door het prachtige Toscaanse landschap met 2 bladen, 4 kransjes en een rammelende ketting.

gedaan maar moesten op de dag zelf nog reizen, rugnummers halen etc. Ik ben, zeker achteraf, blij met de keuze want dit was met afstand het zwaarste 75 km-rondje dat ik ooit reed. Het voelde ongeveer als het dubbele, vanwege de aanslag op lichaam en geest.

Voor de dit jaar al weer 16e aflevering hadden zich circa 5500 deelnemers ingeschreven, afkomstig uit 33 landen. Zij werden in startplaats Gaiole-in-Chianti (niet ver van Siena, 2 uur van Lucca) verwacht op een fiets van tenminste 25 jaar oud, van ver voor de EPO-tijd, zal ik maar zeggen. In ieder geval moest het een stalen ros betreffen, uitgerust met buitenom lopende kabels, commandeurs op de schuine buis en toeclips. Er wordt bij de Eroica niet geklikt! Kom je met klikpedalen aan de start dan kan je rechtsomkeer maken.

Mijn van vriend Paladino Meschi (www.chronobikes.com) betrokken Atala-racer



Retrorenner: baard, gatenshirt, tube en knapzak

stamt uit 1951. Het is een echte Eroica-fiets, die aan alle eisen voldoet. Ik stond er keurig Eroica op, met een uit de tijd van Fiorenzo Magni (onlangs overleden wielherheld) stammende Atala-trui, ruim voorzien van mottengaten. 'Mijn' Atala woog 11,8 kg en was verder uitgerust met tubes (!), twee voorbladen van 50 resp. 46 tanden enne.... slechts 4 ietwat roestige kransjes achter; vermoedelijk hebben er ooit 5 gezeten. Hoe dan ook, ik wist op voorhand: dat wordt onderweg op de heuvels hier en daar zeker lopen. Ervaringsdeskundigen uit Lucca hadden mij dat met vals genoeg verzekerd. Ze kregen gelijk. Binnen mijn afstand waren er toch nog 1877 hoogtemeters te overwinnen. Het was geen meter vlak, het ging wel regelmatig behoorlijk steil omhoog. En omlaag... Daarbij: ongeveer de helft van de afstand ging het over onverharde wegen met afwisselend de volgende kwaliteit: wasbord, stenen, grove kiezels, fijne, zanderige korrels en waar dat alles is weggesleten ook kleiige, hobbelige stukken steen. Geheid dat je goed geconcentreerd moest rijden om het goede pad te blijven volgen.

Vriend Dario bleek wel in het voordeel met zijn relatief moderne Moser uit 1985 met goede remmen en een aardige versnellingsbak van achter. Met overigens veel anderen werd ik af en toe bij al te steile hellingen te voet gesteld (het ging regelmatig dik boven 10%), mede vanwege een soms afvallende ketting. Op de steile stukken omlaag vond mijn achterrem dat hij niet overdreven hoefde bij te dragen aan het onder controle houden van de snelheid. Dat leidde tot billen knijpen en uiteindelijk ook een wegens oververhitting ontplofende tube van voren. Gelukkig wist ik op de been te blijven.

Volgens de regels moest je jezelf depanneren, net als vroeger. Daarom had ik onderweg op oude wijze een reservetube om mijn schouders mee. Het lukte om de nieuwe tube netjes op de velg te plakken. Ik kon verder, maar wel iets minder zeker over het materiaal onder mij. Vele tientallen, zo niet honderden deelnemers overkwam het zelfde, er werd wat afgeklust langs de kant van de weg.



Joep knijpt 'm in remmen en billen

Zonder verdere problemen ben over de meet in Gaiole geraakt, alwaar groot feest met een fraaie ouwespullenmarkt, muziek en van alles voor de inwendige mens.

Ik kijk met heel veel plezier terug op deze naar zijn aard unieke happening. Het was uitstekend fietsweer (weliswaar bewolkt, maar rond 22 graden). Het rijden ging goed; met uitzondering van de al te steile klims trapte ik vrolijk door. De sfeer onderweg was prima. Hoe zou je ook anders kunnen verwachten met al die echte liefhebbers? Er was het nodige aan historisch materiaal en dito uitdossingen te bewonderen; dat ging zelfs terug tot outfits en fietsen uit het begin van de vorige eeuw.

Op de 3 bevoorradingsposten was het goed van eten & drinken; de aangeboden voortreffelijke Chianti-wijnen heb ik maar laten staan... Althans onderweg.



Bestaat er een betere Eroica-fiets dan deze Atala?

Voor volgend jaar heb ik me al verzekerd van een betere fiets, die intussen wel aan alle Eroica-voorwaarden voldoet, nl. een Colnago uit 1981.

Kan ik mijn best gaan doen op een 30 jaar makkelijker fiets ten opzichte van de Atala waar ik het nu op moest doen! Ik zie er naar uit!

www.eroicafan.it

Joep

SEIZOENSSLUITING

PRIJZEN & BENOEMINGEN

Uitgereikte Trofeeën:

- * De JHB Kasseistamper Trophée: Wim van Wijngaarden
- * Tocht van de Maand trofee: Joost van Waert (meest gereden routes TvDM)
- * De opvouwbare Joost van Waert wisseltrofee: Jos Smulders (lekkie band bij Lemans start)
- * De Voorzitter Galama wisseltrofee: Jan Bultjes, als oudste deelnemer Tijdrif LE.
- * Tijdrif Ledig Erf:

- 1. Heren senioren: Bram van der Hulst
- 1. Heren junior: Menno van den Haak
- 1. Dames senior: Corien van den Haak

VAN HET BESTUUR

Benoemingen:

- * Voorzitter Ledig Erf: Jos Smulders; 'klankbordgroep': duo Chris & Pluup en ook nog Rob Posthouwer.
- * Redacteur website: Gemma Adelaar.
- * Commissie 'nieuw wielershirt': Jeroen Verdenius, Joeri Kooman en Paul van den Nieuwenhuizen.

Envelop (met inhoud) voor:

- * Michiel Galama, als dank voor het voorzitterschap, voor een goede reis.

SLUITING SEI' ZOEN'



De scheidende voorzitter (links) blikt terug en de nieuwe voorzitter (rechts) kijkt vooruit.



Voorzitter en Klankbordgroep dansen samen van blijdschap de Sirtaki, terwijl anderen het sei'zoen' mondig beklinken.

Bedankt Michiel!



FIETSEN IN EEN WARM BAD

Wie is Christa?

“In mijn jeugd ben ik veel verhuisd: ik ben geboren in IJsselstein, woonde als peuter in Loosdrecht, zat op de lagere school weer in IJsselstein en op de middelbare school in Wijk bij Duurstede. Mijn vader zat namelijk bij de politie en het gezin verhuisde mee. Ze noemden ons wel de vier C’tjes: mijn vader heette Carel, mijn broer heet Carel (volgens traditie), mijn moeder Corrie en mijn naam begint ook met een C. In Loosdrecht woonden we direct aan het water. Ik ben er bijna verdronken toen ik voor het eerst zonder luchtbandjes het water in ging.

Na mijn studie Ontwikkelingssociologie heb ik eerst vrijwilligerswerk gedaan bij een organisatie waar ik me bezighield met kinderarbeid in de kledingindustrie in Bangladesh. Zodoende leerde ik de Schone Kleren Campagne kennen en kwam ik daar later te werken.

We zijn begonnen als actiepartij; tegenwoordig doen we veel aan lobbywerk bij bedrijven en overheid om de arbeidsomstandigheden in kledingbedrijven te verbeteren, bv. samen met de vakbonden. En om bedrijven hun verantwoordelijkheid daarvoor te laten nemen. En als dat niet lukt: actie! Ook geven we veel informatie aan consumenten. Nu werk ik als coördinator van het Nederlandse secretariaat van de Schone Kleren Campagne in Amsterdam.

Ter promotie van schone sportkleding zijn we in 2004 naar de Olympische Spelen in Athene gefietst. Zo’n 20 Ledigfers



hebben mij op de eerste etappe naar Leuven vergezeld. Jacob had bij vertrek een spandoek tussen LE en De Poort opgehangen: 'Fietsen voor schone kleren'.”

Hoe kwam je tot fietsen?

“Ik heb veel sporten gedaan: eerst korfbal, rugby, roeien en daarna in Utrecht: wielrennen. Ik ging wedstrijden rijden. Met wisselend genoeg overigens: er was veel haat en nijd in het peloton, een mix van individueel en groepsgebeuren. Het was leuk om het te proberen maar toch niet mijn ding. Het was een enorme kick als ik een wedstrijd had uitgereden maar echt goed was ik er niet in: het werd een soort ‘achterhoedegevecht’. Bij het Ledig Erf voelde ik me thuis: daar is fietsen een soort teamsport.”

Hoe kwam je bij het Ledig Erf?

“Via Hans van Bohemen ben ik bij het LE gekomen. Hij introduceerde me bij Michiel en Monique, legde de a, b en de c uit, fietste met me mee tot Vechten en zei daar: “ik ga nu zelf verder met de a’s”. De combinatie van sport en gezelligheid, buiten zijn, jezelf helemaal kunnen geven; dat is voor mij fietsen.

Ledig Erf is een heel bijzondere club: het is een warme club met bijzondere mensen. Ik heb er veel vrienden aan overgehouden. Op de zondag fiets ik eigenlijk nooit meer mee, maar wel vrijdags en op de bijzondere tochten in het voorjaar en de zomer, bij het CCR, naast in de winter spinnen en mountainbiken. Hoe zou het zijn als ik nu pas bij het LE zou komen? Ach, mensen weten elkaar wel te vinden. Er wordt ook veel georganiseerd bij de club.”

Hoe hebben jullie elkaar ontmoet?

“Ik had Rob wel een keer bij het LE-terras voor vertrek van het zondags rondje gezien. Dat deed Rob eigenlijk nooit: vertrekken vanaf het LE. Hij kwam meestal 'uit de bosjes' werd gezegd, sloot onderweg ergens aan, vaak had hij dan al een rondje gereden. De tweede keer dat ik hem zag was tijdens de vakantie naar Gran Canaria met een groep van het Ledig Erf in 2002. Toen was het raak. Het was een erg leuke vakantie, heel gezellig.

Ik deed ook aan flamenco dansen. Toen ik Jan B. voor een optreden vertelde hoe zenuwachtig ik daarvoor was, zei hij: ‘onthoudt goed: de Redoute duurt langer’. Toen ging het dansen ineens makkelijker en was het zo voorbij.”

Samenwonen met een fanatieke fietser?

“Dat is wel bijzonder. Zo eten we altijd laat want zolang het licht is, dan is er de mogelijkheid om te fietsen. Ook worden vrije dagen en vakanties bepaald door de wedstrijdkalender. Hij heeft altijd bij de elite gefietst, maar zit nu één niveau lager; ‘hij doet het wat rustiger aan’. We fietsen ook veel samen; dat vinden we leuk. Op vakantie staan we graag in Frankrijk met



“We kunnen onwijs leuk samen op vakantie”.

een tentje op een sobere rustige camping en blijven daar dan een paar dagen om te fietsen. Dat tentje heb ik trouwens jaren geleden nog samen met Annemarie voordat we naar de Trois Ballons afreisden gekocht: een koepeltentje van 50 gulden. Inmiddels kan de rits nog maar op één manier dicht kan en zit er een grote scheur in de buitentent die we met tape hebben dichtgeplakt. Het wordt wel tijd voor een nieuwe tent ... Natuurlijk is Rob vaak eerder boven en soms raken we elkaar even kwijt. In de winter gaan we mountainbiken op Aruba waar Robs vader woont. Een trektocht op de fiets zoals ik dat vroeger met vriendinnen deed, lijkt me ook leuk met Rob, maar hij wil er nog niet aan. We houden erg van de warmte en we kunnen onwijs leuk samen op vakantie. Thuis word ik weleens gek

van die fietsen, het materiaal, de zwarte vingers overal. We hebben niet veel ruimte met al die fietsen. De fietsen gaan door het huis naar het balkon waar er gesleuteld wordt. Maar ja, het zijn natuurlijk ook mijn fietsen.”

Vrouwen zonder fietsende partner?

“Ik ken geen vrouwen bij het LE zonder een man die ook fietst. Je ziet bij het LE dat de mannen altijd fanatieker fietsen dan de vrouwen, behalve Bert dan hè.”

Wat als Rob stopt met fietsen?

“Ik kan me niet voorstellen dat hij stopt. OK, hij is nu wat relaxter geworden. Maar het kan natuurlijk zijn dat andere dingen in je leven belangrijker worden en fietsen dan niet meer zo moet. Ik blijf daarnaast ook gewoon mijn eigen ding doen natuurlijk.”

Rob verleid tot de ATB?

Bij binnenkomst wringt de redactie zich tussen de diverse soorten fietsen in de hal door. Ook ATB's met nog vuile banden. Het is duidelijk: hier wonen enthousiaste en fanatieke fietsers. ATB?: “Rob rijdt natuurlijk meestal op de racefiets maar het niet zo dat ik hem heb moeten verleiden tot mountainbiken. Dat doen we allebei ook heel graag; op Aruba nemen we het liefst de ATB mee.”

Hoe gaat het nu met jullie?

“Met ons gaat het prima: we hebben altijd

veel (gehad) aan de goede contacten met de mensen van de club.”

Wat mogen we niet van Rob weten?

“Rob heeft ‘onrustige benen’ en fietst 's nachts dus gewoon door in bed. Hij is heel trouw om mij 's ochtends als hij wakker wordt een bakje cruesly op bed te brengen; alleen ehh staat hij ook wel eens om vijf uur op, nou ja dan draai ik me nog maar eens om. Als hij thuis komt van een wedstrijd stapt hij vaak daarna meteen weer op de fiets. ‘Testritten’ noemt hij dat: om ‘een zadel dat net is



Rob toont ons zijn Geheime Wapen om 'je voorganger op te vegen'.

verzet’ te proberen bijvoorbeeld en dan doorfietsen zolang het licht is. Hij kan niet lang stilzitten: een filmpje in de bioscoop is zeldzaam. Dan is er nog de bekende uitspraak van Rob: ‘nooit koketteren met een brede belangstelling.’”

Dan gaat de deur open en zien we Rob... met een stofzuiger! Wel overigens gekleed in een shirt van de Vlaamse Wielrijdersbond. “Dat is zeldzaam”, zegt Christa.

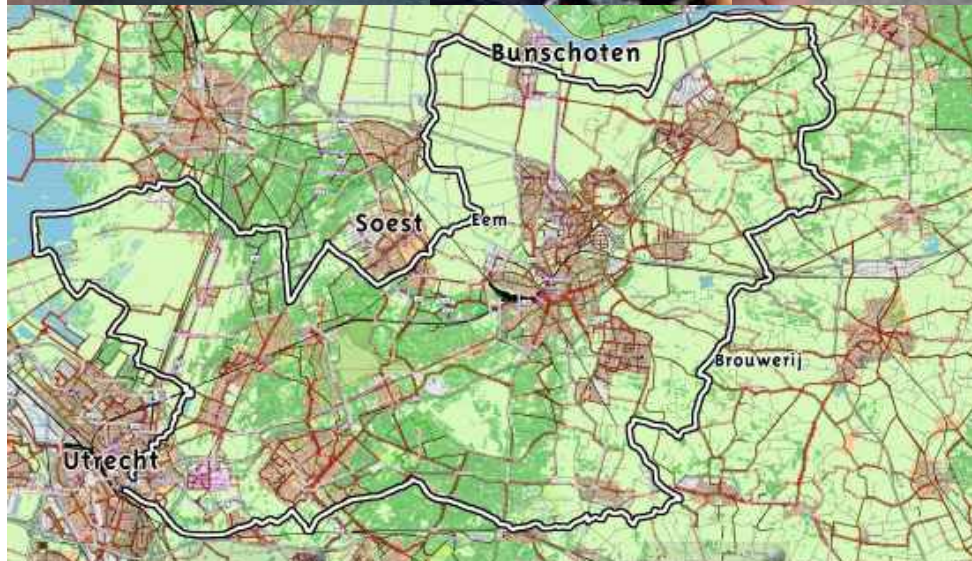
Wie is de volgende ‘partner van’?

“Van Marlien (partner van Jeanette) zou ik wel meer willen weten. We komen haar wel eens tegen maar kennen haar niet zo goed. Ze heeft de Tour for Life gefietst en doet ook aan andere sporten.”

We danken Christa en Rob voor de gastvrijheid maar bovenal voor de openhartigheid. De redactie.

TOCHT VAN DE MAAND

BLONDINES & BRUNETTES



LE CUISSARD OUBLIÉS

Al een paar jaar wilde ik graag een keer de cyclo Ronde de Picarde rijden. Lovende woorden gehoord over de krijtkusten, het landschap en de rustieke dorpjes die de streek Picardie rijk is, wat we dit weekend met een schitterend zonnetje alleen maar konden beamen.

Samen met Frebus en Bram de Vlieger vertrokken we op vrijdag in de namiddag naar Abbeville. Dit jaar mocht deze plaats ook de Tour de France verwelkomen als startplaats in de etappe naar Rouen waar André Greipel zich uiteindelijk mocht laten kussen door de rondemiss. De Ronde de Picarde zou niet beslist worden door een sprint van een groot peloton maar met 187 km en relatief weinig hoogtemeters (1500 m.) een cyclo waarin je je beter kunt handhaven in je groep.

Na viereenhalf uurtjes toeren naar Abbeville arriveerden we al vrij laat in het donker bij de camping Municipal. De receptie blijkt alleen open te zijn tussen zeven en acht uur in de avond maar wat vriendelijke Fransen zorgen dat wij de camping nog konden betreden.

Frebus kwam er al vrij vlot achter dat zijn wielerbroekje niet in de auto lag. Een telefoontje naar mijn lieve buurvrouw

zorgde snel voor duidelijkheid: op straat lagen de wielerbroekjes en twee blauwe ‘steunkousen’. Tja en waar vind je op dit tijdstip nog een wielerbroekje?

In het restaurant kwamen we heel toevallig de organisatie tegen die Frebus met een verdomd oud broekje uit de brand hielp. Dit stukje blauwe stof zat echter beter dan zijn stijlvolle geruite korte broek.

De volgende dag was de start al om acht uur en de trage inschrijving zorgde er natuurlijk voor dat we geheel achterin het startvak plaats konden nemen van ca. 2000 deelnemers. Nadat we toch via een taludje iets verder voorin konden komen bleken er vooral Fransen, Engelsen en Belgen als deelnemers aanwezig te zijn. De koers bestond de eerste tientallen kilometers dus vooral uit achtervolgen, jagen, hartslag hoog, zoeken van de juiste wiel-tjes en hoppen naar het volgende groepje.

Een mooi plaatje van de Atlantische oceaan in de Picardie, waar men ook zonder ‘broekje’ terecht kan.





Genieten van de Muur van Ault tegen de achtergrond van het prachtige landschap van de Picardie.



Muur van Ault

Na vijftig kilometer belandde ik uiteindelijk met acht anderen in een grote groep van circa 80 wielrenners waarin het groen van Bram ook aanwezig was. Door de flinke inspanning kon ik gelukkig op de eerstvolgende klimmetje de deur nog achter mij dicht trekken.

Van de streek hebben we nog niet veel kunnen genieten, tot het binnenrijden van het kustplaatsje Ault. Opeens werden we verrast met een mooi plaatje over de Atlantische oceaan. Dit genot was van korte duur want na 100 meter mochten we na een haakse bocht de Muur van Ault oprijden. Continu hebben we ons prima kunnen handhaven in een groep die zich van voren liet aanvullen met geloste renners uit de kopgroep en achterin weer flink uitdunde.

De laatste 10 kilometer bestond nog uit een lastige finale met veel keren en draaien en venijnige klimmetjes waardoor er vele jagende groepjes ontstonden. Op de laatste klim bleek twee liter vocht net te weinig tegen een opkomende kramp. Volgende keer dan toch maar aan iemand vragen om een bidonnetje aan te laten

reiken? Bij de Charly Gaul een week eerder reden Bram en ik in een groep waarbij wij als enige losers zelf voor wat water moesten zorgen. Hier bleek ons ook weinig tijd gegund. Na een kleine vijf uur harde koers eindigde Bram uiteindelijk zestien seconden voor mij en kon ik mij na de finish direct door een Française laten opvangen doordat na nog een keer flink aanzetten de kramp abrupt in mijn kuit schoot.

Als je voor 13.00 uur in de middag al binnen bent, heb je nog volop de tijd om alsnog naar de kust te rijden. Naast de cyclo was dit op een mooie zonnige dag in de nazomer zeker de moeite waard. Maar probeer overigens niet om in deze streek al om zes uur in de avond een leuk restaurantje te zoeken. In geheel lege restaurantjes was het antwoord stevast: ‘complet’.

Bij thuiskomst zaterdagavond konden de steunkousen uiteindelijk weer opgehaald worden.

Eltjo

ALLGÄU RUNDFAHRT BIER, BRATWURSTEN EN HOEMPAPA

Schoonfamilies zijn vaak een onvermijdelijk kwaad. Je krijgt ze gratis, zonder teruggave recht, bij een lot in de loterij. Maar als je schoonfamilie in een omgeving woont met goede fietsmogelijkheden kun je het noodzakelijke met het aangename verenigen.

Mijn schoonfamilie woont Zuid-Duitsland, in de buurt van Kempten, met uitzicht op de Alpen. Vorige zomer las ik in de plaatselijke Allgäuer Zeitung dat de RSC-Kempten e.V. elk jaar in juli de zgn. Allgäu-Rundfahrt organiseert. Een toertocht met keuzes uit verschillende afstanden en bovendien routes die bijna langs de voordeur van mijn schoonmoeder komen, maar ook door een gebied waar ik nog niet met de fiets was geweest. Die tocht moest ik in 2012 rijden, dat was duidelijk. En zo geschiedde.

De organisatie deed me erg denken aan



de bekende kleinere tochten in België, afstanden voor het hele gezin: 17, 27, 45, 80, 125 en 165 km. Na de verregende ervaringen in het Zwarte Woud (zie het vorige clubblad), liet ik me ditmaal niet weerhouden door de aangekondigde regen. Ik was vroeg bij de start, schreef me in als 'Einzelfahrer' voor de 165 km en vertrok bij droog en zonnig weer. Na een half uur begon het te plenzen en de regen hield zeker twee en een half uur aan. Na zo'n 70 km werd het droog en klaarde het zelfs op. Helaas stond er een straffe westenwind. Daarmee voelden hellingen van circa 4% in het open landschap aan als minstens het dubbele aantal procenten.

Het aantal deelnemers was, mede door het slechtere weer, slechts ongeveer 950, waarvan er minder dan 100 de langste afstand reden. Ik heb dus veel alleen gereden, kon maar af en toe aansluiten bij anderen. De meeste Duitsers zijn niet gewend in een groep te rijden en rijden dus erg individueel (hoezo de kop overnemen?). Degenen die wel in groepjes rijden zijn vaak (ex)amateurs en die gaan mij altijd iets te hard. Opvallend was wel dat bij de ravitaillering na 80 km al bier te verkrijgen was en bij 120 km stond het

vuur onder de Bratwursten op de hoogste stand. Toen ik rond 14:30 bij de finish aankwam werd ik door de feestelijke klanken van de plaatselijke, enigszins vals spelende, hoempapa fanfare (gehuld in Beierse klederdracht) verwelkomd. Natuurlijk waren er hier ook weer verschillende bieren van het Allgäuer Brauhaus, Bratwursten en zelfs pastamaaltijden te verkrijgen. Ter compensatie van de niet-geconsumeerde bieren onderweg liet ik het me nu het bieraanbod dubbel en dwars smaken.

De tocht is aan te bevelen, het landschap is fraai met veel uitzicht op de Alpen. De 165 km had circa 1900 hoogtemeters maar was niet echt lastig. Veel golvend terrein en vaak goed lopende hellingen en maar af en toe een stuk van meer dan 10%. Het parcours is te vergelijken met een doorsnee Belgische tocht in de pro-



Golvende landschappen met Alpenblik

vincie Henegouwen of Namen. Duitsland is voor velen onder ons een onbekend fietsgebied, maar er wordt hier meer gefietst dan je zou verwachten.

Een Franse schone als maîtresse en een schoonfamilie aan de Côte d'Azur blijft mijn ideaal, maar met het Allgäu en de plaatselijke geneugten ben ik heel tevreden.

Uw onbekende tochten redacteur Jan



Voldoende variatie in ravitaillering zowel tijdens als na de koers

AFDALEN OP Z'N DUITTS

1 Anbremsen

Fahren Sie an den äußeren Kurvenrand und bremsen auf die Geschwindigkeit ab, mit der Sie die Kurve durchfahren wollen. „Kurz und hart bremsen, und zwar so spät wie möglich und so früh wie nötig“, rät Jens Ludwig. Rutschen Sie auf dem Sattel möglichst weit nach hinten. So verlagern Sie das Körpergewicht, damit das Hinterrad nicht blockiert.



Vertaling

Uiterst links rijden. Niet te vroeg remmen. De kont achterop het zadel houden. Goed insturen.



Einlenken

Nachdem Sie die Bremse gelöst haben, nehmen Sie das kurveninnere Pedal nach oben, um den Boden nicht zu berühren. Mit dem äußeren Bein geben Sie ordentlich Druck auf die Kurbel, ohne zu treten. „So bleibt das Rad in der Kurve stabil“, erklärt Ludwig. Stellen Sie das innere Knie und die Schulter etwas aus, um der Fliehkraft entgegenzuwirken.

2

In de bocht gaan hangen en houden druk op je achterwiel.

3 Durchfahren

Versuchen Sie, den Scheitelpunkt der Kurve möglichst weit innen zu durchfahren. Der Griff in die Bremse sowie abrupte Lenkbewegungen sind jetzt absolut tabu. „Sonst könnte das Rad sich aufrichten und auf die Gegenfahrbahn treiben oder blockierende Reifen für einen Sturz sorgen“, so Ludwig. Halten Sie den Blick fest auf den Kurvenausgang gerichtet.



Blijf kijken waar je naar toe wilt, geen paniek reacties.



Beschleunigen

Lassen Sie sich nach dem Scheitelpunkt sanft nach außen tragen, ohne dabei im Verkehr auf die Gegenspur zu kommen. Wenn das Rad sich von alleine wieder aufrichtet, können Sie wieder Gas geben. „Dabei sollten Sie auch den Schwung aus der Kurve nutzen“, sagt Jörg Ludwig. Nach der Kurve nehmen Sie wieder eine aerodynamische Abfahrtsposition ein und genießen die Geschwindigkeit.

4

Let op tegemoet komend verkeer en leg je tong weer op het stuur.

**Bron: Road Bike
juli 2009**

EEN MOTOR OP DE DIJK

VOOR ALLE LIEVE KINDERTJES VAN HET LEDIG ERF

Op de dijk daar reed een motor
Een motor heel heel snel
En papa op zijn fiets,
die reed daar ook,
Heel heel vlug

Lekker in het windje
Waaier Woer Woesh!

En al de jongens voor hem
Die zag hij op hun rug.

Toen was daar weer die motor
Pats Boem Bonk!
Modder in de berm

Oh oh oh! Papa moest zo huilen
Hij lag
er op
zijn rug.

Nee, hij zag er echt niet uit,
Vies van voet tot snuit.
Wat moest mama nu wel denken?
“Ga je wassen vlug!”

De jongens zeiden:
“Kun je je nog bewegen?
En tellen tot negen?
Stap dan weer op je fiets.”
Vind je dat niet stug?

De motor reed ook verder
Maar papa wilde niet.
Auw auw! Hij had zo'n pijn,
Breng hem naar de dokter vlug!

“Oh nee. Oh nee. Oh nee.”
Zei de dokter, “hiervan moet ik huilen.
Uw pinkje is gebroken
En de botjes die gaan glijden,
Kijk zo: zwiep zwap zwug.

Ik moet u opereren
In uw vinger snijden en dan boren
Hier zijn schroefjes van de Gamma
Komt u volgende week maar terug.”

Daar lag papa op zijn bedje
In het ziekenhuis en het zusterkje, dat zei:

“Op de dijk, daar heb ik zondag ook gereden
Lekker met het windje door mijn haar
En het zonnetje op mijn rug.

Kijk de dokter staat al klaar in zijn witte jas
Blijf maar lekker liggen
Ik geef u nu een spuitje
Dan gaat alles lekker vlug.”

Ratel knetter knater
En de pijn die is voor later
En de kater? En de kater?
Hum Grom Grommel Gruch.

Dat vertel ik je nog wel,
Eerst het herstel.
Papa drinkt dus rustig een biertje
Voor een café, naast een brug.

Door een boel rare gozers
Ziet hij de gracht niet meer.
Hij is nog niet de oude,
Maar wil weer fietsen vlug!

Mama moet nu alle afwas doen,
De WC die stinkt,
De burens schillen de piepers,
Ze heeft het druk druk druk.
Papa is toch alleen maar humbug.

Maar ik heb horen zeggen
Dat hij al weer aan het fietsen is,
Langs Gorkum, Arkel en Groot-Ammers
Pontje naar Schoonhoven, want er is geen brug.

Maar wel een snackbar
Met broodjes kroket en heel veel vet
En niemand die zegt:
“Je moet weer terug!”

Op de dijk daar reed een motor
Een motor heel heel snel
En papa op zijn fiets,
die reed daar ook,
Heel heel vlug
Voorbij.

Joeri



HET PLEZIER VAN HET FIETSEN

HOMO VELOCIPEDIUS

Waarom fietsen we? Wat drijft ons tot het berijden van onze tweewielers? “Waartoe zijn wij op aarde?”, zouden Ledigerf-leden met een katholieke achtergrond zich kunnen afvragen. Hoe zou ons leven eruit zien zonder fiets? Kunnen we wel zonder of zijn we tot op het bot verslaafd?

Wat is nou eigenlijk het plezier van het fietsen? Wat is de drijfveer van Ledigerfers? Die vraag kwam bij me op toen ik afgelopen winter tijdens de nazit van een spinles Mini de vraag hoorde stellen: “jullie fietsen toch ook om je buikje kwijt te raken?”.

Gezondheid en daardoor langer leven lijken me uitgesloten. Je leeft door sporten misschien langer, maar het kost minstens even veel tijd als het aan levensverwachting oplevert. Bij overgewicht moet je minder gaan eten. Als fietser consumeer je juist (veel) meer dan de gemiddelde niet-fietser. Fietsen om de beloning achteraf? De calvinisten onder ons moeten fietsen om hun bierconsumptie te rechtvaardigen. Erik rijdt zo hard mogelijk omdat tijdverlies ‘van zijn netto biertijd afgaat’. Prestatiedrang? Je kunt de Ledigerf Tijdrit winnen, je kunt goud rijden bij de Marmot, je kunt op het podium staan van de Criquelion, je kunt meedoen met de Charly Gaul, maar je zult nooit de landelijke pers halen of in de problemen komen met de UCI wegens vermeend doping gebruik.

Nee, de ware reden moeten we zoeken in de hoek van de geneugten, in de hoek van de levensvreugde. Het is gewoon lekker. Het is lekker om wielrennertjes te spelen, het is lekker om die endorfine honger te stillen, het is lekker om zo hard

te rijden als je nog nooit eerder hebt gedaan, het is lekker om harder te rijden dan je fietsmaatje, het is lekker om de sprint bij Vechten te winnen of de snelste tijd op de Mont Ventoux neer te zetten, het is lekker om als kilometer-fetisjist kilometers te maken, het is gewoon lekker om te fietsen, fietsen is de meest natuurlijke manier van voortbewegen zoals oud-voorzitter Michiel op de vooravond van Trondheim-Oslo zei.

Als Homo Velocipedijs kan ik me geen fijnere verslaving voorstellen dan fietsen.

Uw fietsverslaafde redacteur Jan



Wat drijft die calvinistische homo velocipedijs?

Naschrift:

Tip voor nog meer kilometerplezier: laat uw snelheid en kilometerstand op uw draadloze teller de hoogte in schieten door stil te staan bij speciaal daarvoor neergezette stoplichten. Vraag de redactie naar stoplichten met 16, 36, 44, 92 en zelfs 182 km/h signalen. Verbaas uw omgeving met uw prestaties!

CENTERFOLD

Daar staat Hij fier
Op het terras,
Naast een paar stoelen,
Allemaal bezet.

Zijn baard is wit
Zijn knieën knikken:
“Ja, daar, die stoel
Wil Ik!”

Den Koning weiger je
Niet zo snel:
“Neemt U maar plaats,
Schuift aan!”

Het Hof van Sisi
Is wel bekend
Bij de bediende
Zij zegt:
“Een De Koninck voor
Den Köning, oder was?”
“Ja, lekker en dergelijke.”
“Kommt gleich.”

Pinarello heet(te) Zijn paard,
Haar zadel verheven,
Als een trotse lans
Ten hemele.

Het dier rust stil
Aan de muur
Met lendenen van staal
Een zonnestraal

Breekt door de bomen
Een bronzen bokaal
Wordt puur glanzend vuur:
“Bitte schön!”

“Dank, heerlijk en dergelijke.
Vrede heerst hier,
In dit rumoerig rijk,
Zilveren pinnen

Markeren soms afgebroken zinnen,
Benen die ineens
Zijn verdwenen, armen, ook
Glazen weg.



Den Koning blijft altijd
Rustig en helder
Klinkt Zijn volle lach.
Hij overziet.

Maar vraag Hem niet
Naar Parijs-Roubaix,
Dan kom je hier
nooit weg,

Mocht je dat willen:
Blijf luisteren naar
Oude verhalen over vergeten
Versleten heirwegen,

Waar 's Konings paard
Driest geleden heeft
En toch ongebroken blijft,
Voorwereldlijk sterk.

Door putten en plassen
Is den Koning
Gegaan, op holle wegen,
Onder regen

Vernauwde zijn hoge blik.
“Möchten Sie bestellen?”
“Ja, eentje en dergelijke.”
En verder
Over oeroude kasseien, de
bediende knikt correct:
“O Fledermaus, o Fledermaus
Fliege heraus!”

“Kijk, Joeri en dergelijke,
Al is de
Hel een dag, in
Mijn hart...”

En voor altijd, eeuwig,
Zit den Koning,
Jan geheten, binnen grenzen
uit te

Weiden over ridderlijke daden
Die getuigen van
Moed, kracht en doorzettingsvermogen
En dergelijke.



Joeri

ZESDAAGSE GENT EEN BOMVOL KUIPKE

24-11-2012: Primus Haacht Pils, het publiek op de banken voor Kenny De Ketele of Iljo Keisse, Patrick Sercu als wedstrijdleider, dit moet Gent zijn.





Het is broeierig warm in de nok van het Kuipke. De renners rijden hun rondjes. VALENCIA! schalt uit de boxen. In de pauze rijden de dames hun wedstrijden, Gilke Croket maakt een goede indruk. De rondemiss kust zich de blaren na elk onderdeel. “Het koppel Bartko/Dillier komt op 1 ronde van de leiders in de GROTE PRIJS Mercator Verzekeringen!” OPZIJ OPZIJ OPZIJ! Joop Zijlaard rijdt zijn laatste rondjes als gangmaker in het Kuipke. En weer die Sirtaki bij de afvalrace. En nog een rondje en nog een rondje. En weer de Radetzky mars tijdens een ererondje. “Nog 30 ronden in de grote prijs Cécémel!” UNA PALOMA BLANCA GEDENG GEDENG GEDENG. “Ronde winst voor Marvulli/Marguet!” EVIVA ESPAÑA! En nog een rondje en nog een rondje. Het bleef nog lang onrustig in het Kuipke.

Zesdaagse liefhebber Jan





KLASSIEKE MUZIEK SPINNEN

Na diverse problemen in spinruimtes van de afgelopen jaren zijn we nu op een nieuwe spin-lokatie terechtgekomen: Trainmore op het Janskerkhof. Een goede reden om daar eens verslag over te doen.

Vroeger hadden we wachtlijsten, maar dat was meer voor de vorm: er was altijd nog wel een fiets over.

Dit jaar is dat volledig anders. Er is iedere week een lange reservelijst en elke fiets is bezet. En het strenge beleid van Jeroen maakt het er niet beter op. Niemand durft zich meer op het laatste moment af te melden, laat staan om zo maar niet op te komen dagen. Want de mogelijke consequentie daarvan is dat je onderaan de reservelijst komt en dus misschien de rest van het seizoen helemaal niet meer aan spinnen toe komt.

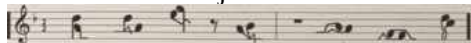
En dat terwijl de eerste ervaringen bij Trainmore niet slecht zijn. De spinruimte is in ieder geval een stuk ruimer. Ook de spinfietsen zijn prima in orde. Wel merkwaardig is de vaste vloerbedekking die er ligt. Het ziet er misschien wel aardig uit, maar ik vraag me af of je er aan het eind van het seizoen nog zonder ademhalingsmoeilijkheden terecht kan.

Maar nu hebben we daar nog geen last van, ondanks het feit dat er wel wat klachten over de airco zijn. Het lijkt erop dat de airco achterin de zaal nog het beste functioneert. Bovendien hebben de spinners achterin de zaal het voordeel dat de spinleraar vrijwel onverstaanbaar is, zodat ze daar lekker zelf kunnen bepalen wat ze doen. Althans bij de eerste les waar ik bij was. Eerlijkheidshalve moet ik zeggen dat bij de daaropvolgende spinles de spinleraar wel prima was te verstaan.

Maar dat was dan ook de spinles op klassieke muziek, een heel bijzondere les. Geen Mozart of Beethoven, maar Canto Ostinato, een minimal music-werk voor 2 piano's van de Nederlandse componist Simeon ten Holt.

Letterlijk vertaald betekent dit 'Koppig Lied' en dat gold ook voor de spinles die onze spinleraar Ronald ervan had gemaakt. Het betekent spinnen op 3/4 en 2/4 maat met 'een terugkerend thema', maar het ritme en de cadans werken inspirerend. En zeker onder de leiding van Ronald die ons het visioen voorschotelde dat we rondjes reden over een volgepakte Champs-Élysées, waarbij we er alles uit moesten persen voor de eindsprint 'onder de triomfboog door'. Het nummer duurt 80 minuten en die hebben we helemaal vol gemaakt.

De eerste les die ik meemaakte, waarbij maar één nummer werd gedraaid. Maar het was allesbehalve saai en de belofte van Ronald dat het een pittige les zou worden maakte hij zeker waar.



Ik denk er serieus over om op 23 december naar Leiden te gaan. Daar zal Canto Ostinato live worden opgevoerd voor een zaal met meer dan 100 spinfietsers. Dat zal een versie zijn die nog veel langer duurt en de spinles zal worden gegeven door Ronald. Dat hij daar een leuke les van gaat maken weet ik nu uit eigen ervaring. Luut van Hoogevest

WIELERWOORDZOEKER

In een blad voor het hele gezin mag een gezellige puzzel natuurlijk niet ontbreken. Hoe werkt het? De woorden uit de lijst staan kriskras door elkaar in het diagram verborgen, d.w.z. van links naar rechts, van rechts naar links, van boven naar beneden, van beneden naar boven en diagonaal. Als je alle woorden hebt weggestreept blijft er in het diagram een aantal ongebruikte letters over. Deze letters vormen (regel voor regel gelezen) de oplossing.

Joost

ABDOUJAPAROV	DANIELE BENNATI	MAURICIO SOLER	STEF CLEMENT
BIDON	DENIS MENCHOV	MEJIA	STEVEN DE JONGH
BOARDMAN	DE VLAEMINCK	MINALI	THOR HUSHOVD
BOBET	DURAND	MONCASSIN	VANDENBROUCKE
BOOGERD	FONTANELLI	NELISEN	VANDERAERDEN
BORTOLAMI	GIMONDI	PANTANI	VAN DER POEL
BREUKINK	KARSTEN KROON	POLLENTIER	WAUTERS
BROCHARD	KUIPER	RAAS	YAROSLAVPOPOVYCH
CADELEVANS	LANG	RIIS	ZABEL
CARLOS SASTRE	LEBLANC	ROBERT HUNTER	ZULLE

D R E G O O B Y R E T N U H T R E B O R
 Z U L L E N M A U R I C I O S O L E R T
 L L E D N V O R A P A J U O D B A D P I
 V A N D E R P O E L B A I G A V E O R E
 O N I N D V F S R D K O S L A I L E R S
 H G S A R I L L T K V H R N A L J T G T
 C C S R E T U A W E N O D T E N S E I E
 N A A U A R D V E B V E H N O A I B M F
 E K C D R R N P R M N E T S S L O M O C
 M N N D E O E O A B I I N S U A A N N L
 S I O S D L C P R N E N O D R H T M D E
 I K M I N H E O I R T L C D E A R E I M
 N U B I A L U V E U R A M K N J K O U E
 E E K R V C S Y A A K A N E T E O F H N
 D R D I K E T C C N N E L I S S E N S T
 C B L E B A Z H L U S L E B L A N C G B
 I T A N N E B E L E I N A D B O B E T H

FASHION & ATTRACTION

Nu al in het clubblad getoond: de trends voor 2013



*Ons talentvolle LE-model ter plaatse toont hier de fashionredactie het shirt van het WK 2013 te Lucca.
Zie voor de kleurenversie onze site!*

Fashion redactie

SCHURENDE SCHAKELS

Otte's roddelhoek



* Uit foto's van onze sportverslaggever begrijpen we dat de Olympische overwinning van Vinokourov louter te danken is aan de voortreffelijk voorbereiding op La Haute Fourche! Zie foto op p. 2!

* En daarom door Jacob is gekocht???

* Erik kom je altijd tegen op de Gooijerdijk. En anders wel in Lucca of de Jura.

* Was de 'Stijlcommissie' wel voldoende betrokken bij de verkiezing nieuwe voorzitter?

* Je kunt je fietsshirt schoon aantrekken maar zijn ze ook 'schoon gemaakt'?

* "We zitten hier niet bij een homo fashion fietsclub zeg." (naam&adres van deze voorzitter bij de redactie bekend).

* Café Ledig Erf is toe aan een podium op het terras.

* Die Blondines & Brunettes smaken naar meer eh... Blondines & Brunettes.

* Whereabouts?: Ledig Erf, Reinheitsgebot: Weihestephan!

* Straks gaat Jeroen nog dreigen met achteruit spinnen als taakstraf.

* Anton Kramer is nu wel toe aan een film over de Fietsclub Ledig Erf.



Eén van de vuistregels voor een snel herstel is om de eerste twee uur na de inspanning geen alcohol te nuttigen. Sommige clubleden keren deze regel echter om en weten juist in die eerste uurtjes de bierpomp goed te vinden. Enkele renners gaan zelfs zo ver dat ze ook onder het fietsen reclame maken voor het edele gerstenat.

Joost van Waert



HERFSTRONDJE



Fietsen met windkracht 10 op zondag 25 november 2012 bood de 3 B's de mogelijkheid om met gemak 53 in het uur te rijden op de Dijk ('B's doen het andersom') en vergde daarna enige oeffensessie in de bossen. Gebutst? Terug in het café, is van de 8 A-rijders helaas niets meer vernomen.