

"D E M E R W E P E N N E R"

Kluborgaan van de DRC "DE MOL"  
Opgericht 3 juli 1933.  
Koninklijke goedkeuring

20 juli 1934.

AANGESLOTEN BIJ DE KONINKLIJKE  
NEDERLANDSE WIELREN UNIE.

Nummer 5

MEI 1977

OFFICIELE MEDEDELINGEN

BESTUUR:

Tel.

Voorz.: J.L.Brand, Brouwersdijk 231, Dordrecht, 078-36954  
Secr.: C.v.d.Heerik, De Vereniging 36, Dordrecht, 078-48794  
Penn.: C.Helmink, Banckertplein 147, H.I.Ambacht  
GIRO 182281

2e.Voorz.: A.Schilperoord, Helmerstr. 3, Zwijndrecht  
2e.Secr.: D.Dijker, Stierstraat 42, Dordrecht 078-71821  
2e.Penn.: G.Kraak, Margrietstraat 12, Heinenoord, 01862-1653  
Lid.: J.Verbree, Randweg 42, Papendrecht, 078-50032

Voorzitter Wedstrijdcommissie:

D. van Loon, Beinemastraat 20, Zwijndrecht 078-22475

Coördinator: D. Dijker, Stierstraat 42, Dordrecht, 078-71821

Jeugdleider: H.v.d.Vlies, Kortenaerstr. 7, Dordrecht, 078-44917

Technisch begeleider: D. van Loon.

Lid Sportraad: J. Beijer.

Redactie-adres: Margrietstraat 12, Heinenoord.



CLUBBLAD

In dit clubblad: de Clubkampioenschappen, Jong Talent, Aan de Streep; Voor en na 't vertrek, Toerkalender enz.

A G E N D A

- Donderdag 19 mei : Jeugd districtskampioenschappen bij de Coureur  
Hemelvaartsdag in Vlaardingen.  
Aanvang 10 uur.
- Woensdag 25 mei : 4e wedstr. Zomeravondkomp. "De Mol"  
Park. Biesbosch  
Startt.: 18.30 uur : Jeugd  
19.00 - Overige cat. en trimmers.
- Zaterdag 28 mei : Landelijk Jeugdtoernooi Schiedam.  
Nadere inlichtingen bij de jeugdleider.
- Zondag 29 mei : 4e en laatste wedstr. 2e. komp. bij  
"De Hoekse Renners" (met prijsuitreiking)  
Park.: Kuipersveer.  
Startt.: 9.30 uur : Jeugd 8 t/m 13 jaar.  
10.15 uur : Jeugd 14 jaar, dames,  
nieuwelingen en  
B. Veteranen.  
11.00 uur: (A.Klasse) Amateurs,  
Junioren, Liefhebbers en  
A. Veteranen.
- Woensdag 1 juni : 5e wedstr. Zomeravondkomp. "De Mol".  
(als 25 mei).
- Zondag 5 juni : 1e wedstr. 3e komp. bij "De Hoekse Renners"  
Park. Kuipersveer.  
Startt.: als 29 mei.
- Woensdag 8 juni : 6e wedstr. Zomeravondkomp. "De Mol"  
(als 25 mei).
- Zaterdag 11 juni : Voorwedstrijd 14 jaar in Hardinxsveld.  
Nadere inlichtingen bij de jeugdleider.
- Zondag 12 juni : 2e wedstr. 3e. komp. bij "Pedaalridders"  
Park. Spaansepolder.  
Startt.: als 29 mei.

- Woensdag 15 juni : 7e wedstr. Zomeravondkomp om de Heusbeker  
("De Mol")  
(als 25 Mei).
- Zondag 19 juni : 3e wedstr. 3e komp. bij "De Mol".  
Park. Biesbosch.  
Startt. als 29 mei.
- Woensdag 22 juni : 8e wedstr. Zomeravondkomp "De Mol"  
(als 25 mei)
- Zondag 26 juni : 4e en laatste wedstr. 3e komp. bij "Coureur"  
(met prijsuitreiking).  
Park. De Vergulde Handpolder, Vlaardingen-West  
Startt.: als 29 mei.
- woensdag 29 juni : 9e wedstr. Zomeravondkomp. "De Mol"  
(als 25 mei)
- Zondag 3 juli : 1e wedstr. 4e komp. bij "Harga".  
Park. 's-Gravenlandsepolder, Schiedam.  
Startt. als 29 mei.

In de maand juli rijden we wegens de vakanties geen zomeravond-  
competitie. De 10e rit is op woensdag 3 augustus.  
Ook nog even de puntentelling:

De puntentelling van de Zomeravondkomp. van "De Mol", waarin  
ook opgenomen zijn de bekerwedstrijden, is als volgt:  
1e. plaats 10 punten; 10e en overige plaatsen 1 punt.  
Bij een gelijk aantal punten beslist het aantal wedstrijden.  
Er zullen aparte eindprijzen zijn voor de diverse categorieën.

#### BESTUURSVERVERSTERKING

Joop Verbree, de vader van Gré, is tussentijds tot het bestuur  
toegetroeden, een welkome versterking, want helpende handen zijn  
er nu eenmaal altijd tekort.

Joop is voorlopig als lid aan het bestuur toegevoegd. Officieel  
moeten we hier ook nog even vermelden, dat eventuele bezwaren  
tegen deze toetreding schriftelijk kunnen worden ingediend bij on-  
ze secretaris, Cor v.d. Heerik.

NIEUWE LEDEN:

Jacob Cornelis Sint Nicolaas, Octant 126, Dordrecht.  
Rudolf den Ouden, Hobokenstraat 18, Noordeloos

W.L.

R.L.

Kennelijk het hart van fietsen vol,  
kwamen zij zich melden bij "DE MOL".  
Daarom veel sportief plezier  
wensen wij de nieuwe leden hier.

---

Bedankt als lid:

C.v. Bruinisse.

Van Trimmer naar Werkend Lid:

Wim Westdijk.

Verhuisd:

Wim Kop verhuisde naar Numansdorp, Bisetstraat 31.

---

NATIONALE WEDSTRIJDEN VAN "DE MOL"

28 mei	: Papendrecht	Am-Vet.
4 juni	: Ridderkerk	Profs - Liefh./Vet.-Nwl.
2 juli	: Zwijndrecht	Jeugd-Nwl.-Am.
27 juli	: Alblasserdam	Am-Nwl.-Dames
20 aug.	: Dubbeldam	Am.-Vet.-Nwl.-Liefh.
3 sept.	: Dordrecht	Am.-Liefh.-Nwl.-Vet.

---

"SLUWE" Henk Slings kampioen.

"Henk, jij bent kampioen geworden door je koersinzicht, je sluwe manier van fietsen", dat waren de woorden van sportcommissielid, en MOL-vriend, de heer Bas Goud, tijdens de huldiging van de kampioenen van "De Mol".

En we kunnen ons wel bij die woorden aansluiten: Henk Slings liet zich niet verschalken zoals vorig jaar, toen hij met klein verschil de eer moest laten aan Wim Bussem. Zijn scherpe eindschot kon deze keer door niemand worden beantwoord!

En dat het de goedlachse Alblasserdammer gegund was, bleek duidelijk uit de bijval van z'n medestrijders tijdens de huldiging. Amateur en Algemeen Kampioen van "De Mol" voor 1977 dus Henk Slings, en wat betreft de overige ereplaatsen in dit clubkampioenschap bij de A-Klassers, die waren voor Piet van Stek en



Jan Bootsman, als resp. tweede en derde man.

Veel werk verzette ook Harry Craane,, die zijn krachten echter niet altijd op het juiste moment gebruikt. Harry greep dus netnaast de plak, maar wel zien we in dit kampioenschap, de knapen van de "jongere lichte" op het voorste plan, en dit dan wel deels veroorzaakt doordat het niet altijd even goed "boterde" tussen de andere titeljagers.

Titelverdediger Wim Bussem verachterde samen met kanshebbers Fred Brand en Leen Noppen, in dit spel van "ik niet, dan jij ook niet, werd ook liefhebber G  Braanker kansloos.

Piet van Stek, vorig jaar achter Gert van Geenhuizen bij de Junioren tweede en nu dan een verdiende tweede plaats bij de amateurs, met als derde man dus Jan Bootsman; niet zo snel gekomen maar in een opgaande lijn. En dan na Harry Craane dus Piet van Dalen, die zoals we dat van hem gewend zijn, het zware werk, ook in dit kampioenschap niet schuwde, doch dit slechts beloond zag met een vijfde plaats.

Liefhebber Pleun Stout; ook nu weer sterk koersend, liet zich niet door de amateurs uit de wielen rijden en werd onbedreigd Liefhebberskampioen.

Nog iemand, die zich niet zomaar uit de wielen liet fietsen in dit kampioenschap, was Joop Schuringa, die als 44-jarige toch wel bewondering afdwong door z'n manier van rijden; en de zich toch niet gemakkelijk gewonnen gevende Wim Kerkhof in de eindsprint naar de tweede plaats verwees.

Evenals bij de A-klassers zagen we bij de junioren ook iemand van de "jongere lichte" op het voorste plan, namelijk Jacob Sint Nicolaas, die Johan Roovers en Bert Ouwens achter zich wist te houden. Lucien G dde, die in lengte en ook in kracht z'n broer al aardig begint te naderen, prolongeerde zijn titel bij de nieuwelingen en bij de dames was het eremetaal voor Gré Verbree (waar was Nel Streef ?? )

Naast de prijzen was er ook dit jaar voor iedere kampioen weer een prachtige palm beschikbaar; als vorige jaren waren deze palmen weer geschonken door voorzitter Joop Brand.

De bekende doos met Paaseieren was er voor iedere deelnemer, ook voor alle jeugdrennertjes, waarvan er enkelen van de heer Bas Goud te horen kregen dat ze te dik waren en hopelijk is dat door die eieren dus niet erger geworden !

Overigens een verslag en uitslagen van de jeugd is te vinden in de jeugdrubriek "Jong Talent".

De uitslagen:

- Amateurs: 1 en amateur en algemeen clubkampioen Henk Slings  
2 Piet van Stek; 3. Jan Botsman; 4. Harry Craane;  
5 Piet van Dalen; 6. Wim Bussem; 7 Fred Brand;  
8 Leen Noppen; 9 Hans Lagendijk; 10 Martin Wouters.
- Liefhebbers: 1 en clubkampioen Pleun Stout; 2 Gé Braanker;  
3 Sjaak de Jonge; 4 Piet Ooyen; 5 Cees Helmink;  
6 Bert Bindels; 7 Henk Gelens; 8 Gijs Rietveld;  
9 Ruud van Seventer; 10 Cees Boelaart.
- Veteranen: 1 en clubkampioen Joop Schuringa; 2 Wim Kerkhof;  
3 Gijs Kraak; 4 Wim Westdijk.
- Nieuweligen: 1 en clubkampioen Luciën Gødde; 2 Cor Hoogeveen;  
3 Jas Sterkman; 4. Frans Bootsman; 5 Martin Reyerkerk;  
6 Jan van de Graaf.
- Dames: 1 en clubkampioen Gré Verbree.
- Junioren: 1 en clubkampioen Jacob Sint Nicolaas; 2 Johan Roovers;  
3 Bert Ouwens.
- 

Stank voor dank - - -

Ja, zo zou je zoiets wel kunnen noemen .....

We zijn natuurlijk erg blij, dat we een gastvrij onderdak hebben bij de familie Boonstoppel, maar laten we het daar dan wel netjes houden !

Tijdens de clubkampioenschappen zijn er peuken op de vloerbedekking uitgetrapt, met als gevolg brandvlekken daarin. Op elk tafeltje staat een asbak, en het lijkt ons normaal dat je dan ook gebruik maakt van die dingen !

---

SPREUK VAN DE MAAND

Het is moeilijk voor een lege zak om rechtop te staan.

---

MELKMUIL van de maand.

Henk Slings, Algemeen Kampioen van "De Mol".

Op onze vraag: "Henk, hoe flikje je dat? kregen we te horen:

Ik drink melk !

U ook ?

---

Jeugdtribune "JONG TALENT,"

De voorlopige lijst met landelijke jeugdtoernooien die in het blad van Februari zijn opgenomen, is nu definitief geworden, echter met een kleine wijziging: de wedstrijd in Haarlem is naar Zondag verplaatst, zodat het er nu als volgt uitziet:

Zaterdag 28 mei: Schiedam; Zondag 26 juni: Haarlem; Zaterdag 27 Augustus: 's-Gravendeel; Zondag 25 September Amersfoort.

Er komen misschien nog wel wat districtswedstrijden bij, maar dat is nog niet helemaal definitief. De Zeeuws-Vlaamse Jeugdtoer draait dit jaar op 14, 15 en 16 juli; ook daar hopen we weer aan deel te nemen. Verder zijn er nog vóór-wedstrijden voor 12, 13 en 14-jarigen bij de Ronde van Zwijndrecht op 2 Juli; bij de Ronde van Rhenen op 6 Augustus, en alleen voor 14-jarigen bij de Ronde van Hardinxveld-Giessendam op 11 Juni.

De met Pasen gehouden clubkampioenschappen hebben, voor wat de jeugd betreft geen grote verrassingen te zien gegeven. Bij de 10-jarigen werd Dennis van Kooy onbedreigd kampioen; bij de 11-jarigen had Guido van den Berg alleen concurrentie van Debora Dijker, die al bijna voor de start was uitgeschakeld door een botsing met een auto. Omdat Debora, ondanks haar verwondingen, toch zo graag wilde starten in dit kampioenschap, hebben we, door wat later te starten en met de sportieve hulp van de heer Verbree, haar dit genoeg kunnen doen. Bij de 12-jarigen kreeg Johnny Brand ditmaal geduchte tegenstand van Marcel Liefbroer die zich steeds meer als een kanshebber gaat ontwikkelen. John Verbree werd hier 3e. Didier Deleersnijder ging bij de 13-jarigen direct in de aanval en alleen een verrassend goed rijdende Roberto Stiegelis kon hem in de eindsprint serieus bedreigen; met slechts enkele centimeters wist Didier de strijd in zijn voordeel te beslissen. Raymond van der Vlies werd 3e. Tenslotte de 14-jarigen; om hun wedstrijd wat meer inhoud te geven startten zij met de nieuwelingen mee; dat was best naar de zin van de altijd strijdlustige Chris Braanker, die met de kopgroep van de nieuwelingen meedraaide en daardoor het kampioenschap behaalde voor de sterke Ron den Ouden, die echter buiten mededinging meedeed, zodat de 2e plaats voor Alphons van den Berghe was die eerder in de wedstrijd lek had gereden.

Met het uitreken van de prachtige palmen en de Medailles door de heer Goud, kwam er een einde aan een sportieve strijd die voor alle deelnemers ook nog een doos eieren opleverde, behalve voor Guido en Ron want die waren al vertrokken; in de Alblasserwaard



kijkt men niet op een eitje meer of minder, hè jongens ?

Op zaterdag 16 april startte de Moljeugd in de districts - wedstrijden te Veenendaal. Op de brede asfalt.wegen van dit snelle parkoers kwamen Pieter Rieske, Debora Dijker en Guido van den Berg in actie bij de 11-jarigen. Tot verwondering van iedereen kwam Peter, die altijd tot de te kloppen jongens behoort, na enige ronden op grote achterstand door en hoewel hij later wat terug kwam, kon hij in de wedstrijd geen rol van betekenis meer spelen; te weinig getraind, was zijn commentaar, daar ga ik wat aan doen. Ondertussen draaide Guido rustig in de kopgroep mee en wist in de sprint een mooie 4e plaats te veroveren. Debora viel, na een sterk begin, later wat terug en eindigde daardoor in de achterhoede. Bij de 12-jarigen ontstond er halverwege de wedstrijd een kopgroep waarin Johny Brand goed meedraaide; in de tweede groep volgde Marcel Liefbroer terwijl John Verbree in de volgende groep de schade zo beperkt mogelijk probeerde te houden. Als de jury wedstrijd, in de voorlaatste ronde, met een ronde had ingekort, dan was Johny Brand winnaar geworden, maar helaas voor John doen jury's dat zelden of nooit en omdat John al z'n kruit verschoten had, kon hij in de echte laatste ronde geen reserve's meer aanspreken en werd de eindsprint zonder hem beslist. Omdat de jury alleen de eerste 10 renners opnam, moet ik voor wat de plaatsing betreft, op eigen waarneming afgaan; Johny werd 15e; Marcel 19e; en John Verbree hield van de bijna 40 gestarte renners er ook nog enkele achter zich. Didier Deleersnijder, Roberto Stiegelis en Raymond van der Vlies bevonden zich onder de 50 rennertjes van de klasse der 13-jarigen. Alle drie onze jongens konden zich in de kopgroep, van deze in hoog tempo gereden wedstrijd, handhaven, maar in de massasprint van plm. 30 man bereikte alleen Didier een ereplaats; hij werd 2e, Roberto en Raymond eindigden dicht bij elkaar rond de 20e plaats.

In de laatste wedstrijd, die van de 14-jarigen, ontmoette Chris Braanker zijn oud-clubgenoot en rivaal Wim den Hoedt; een levendige wedstrijd waarin herhaaldelijk grote inspanningen gedaan werden, om te proberen een beslissing te forceren, moest uiteindelijk toch beslist worden in een eindsprint. Chris werd hierin 2e achter Wim, een prima prestatie.

#### Zaterdag 23 april

Het 1ste Landelijke Jeugdtoernooi van dit jaar werd gehouden in Tilburg. Op het oude stuk Rijksweg naar Eindhoven was het verblijf ditmaal geen pretje; regen en wind hebben de gehele dag op een verschrikkelijke manier huis gehouden en dit tezamen met het ont-



breken van kleedgelegenheid of enige andere beschutting deden een zwaar beroep op het incasseringsvermogen van rennertjes en ouders. Omdat ik, op dit parkoers, onder deze omstandigheden, weinig hoop had op goede prestaties, viel bij de eerste wedstrijd waar Moljeugd aan deelnam, de eerste serie van 11 jaar, het goede rijden van Peter Rieske erg op. Peter die de week ervoor in Veenendaal bijna werd gedubbeld, reed ditmaal weer als vanouds voorin, alleen z'n eindsprint is nog niet wat het geweest is, maar ook dat zal Peter wel weer terugvinden. Debora Dijker, die aanvankelijk zeer goed in de kop meereed, liet tegen het einde de moed wat zakken en zij kan het nog niet voldoende opbrengen om vanuit, een vaak kleine, achterstand terug te vechten; dat is jammer want ze kan echt beter. Bij de 2e serie reed Guido van den Berg zich schijnbaar moeiteloos voorin handhavend, naar het einde, maar in sprint liet hij zich lelijk insluiten; dat kostte hem de overwinning, maar toch heb ik bewondering voor de manier waarop hij, op 30 meter voor de finish in 5e positie zittend, helemaal buitenomgaand, nog een tweede plaats wist te bereiken. Guido bewijst hiermee te begrijpen dat pas op de meet de wedstrijd is beslist en die daarom knokt tot op de streep.

Bij de eerste serie van 12 jaar, een verrassend goed rijdende Marcel Liefbroer; dit is de eerste maal dat Marcel in een grote wedstrijd van het begin tot het eind in de kopgroep meereed en een 12e plaats was z'n beloning. Zo doorgaan, Marcel, het was prima. Johny Brand en John Verbree reden in de tweede serie van 12 jaar. Ons "Pollentierke" reed een goede wedstrijd maar heeft nogal veel last van een hardnekkige verkoudheid, zodat op vaak beslissende momenten hij gebrek aan lucht krijgt, wat hem belet te doen wat z'n temperament hem ingeeft. Toch een mooie 13de plaats. John Verbree miste de slag, bleef echter dapper voortdoen, ook toen zijn medestrijder door een lekke band af moest stappen en aldoende steekt John heel wat op van het fietsen en ook voor hem zal straks de tijd komen dat hij de groep kan blijven volgen, volhouden John ! In de 1ste serie van 13 jaar reed Didier Deleersnijder steeds attent naar voren rijdend, maar ditmaal iets minder sterk sprintend tegen wind in, toch een mooie 6e plaats. Raymond van der Vlies trof het niet in de tweede serie, hierin reed n.l. de grote rivaal van Wim den Hoedt van vorig jaar, Frank van Solingen. De reus van Avanti, die z'n laatste wedstrijd in deze klasse reed, trok het veld meteen uiteen in tientallen groepjes van twee en drie renners en velen daarvan zagen de groep niet meer terug; dat lot was ook Raymond beschoren; hij eindigde ver achterin.

Omdat de regen was opgehouden kon de 2e serie van 14-jarigen, waarbij onze Chris Braanker, onder wat gunstigere omstandigheden aan hun wedstrijd beginnen. Chris trof het niet, bestond de eerste serie uit veel onbekende renners, in de tweede serie zat alles wat naam heeft, Leon Kersten, Wim den Hoedt, A. Clays, Aldo de Ruig, ga zo maar door.

Nadat 4 sterke renners een gat hadden geslagen, heeft Chris met Aldo de Ruig alles geprobeerd om weer terug aansluiting te krijgen; dat lukte door gebrek aan medewerking niet, hoewel het verschil op zeker moment nog maar 30 meter was. Daarna zagen we uit de achtergrond Ron den Ouden, die de slag had gemist, op een geweldige manier terug komen tot bij de groep met Chris en Aldo. Ondanks deze grote inspanning zag Ron kans om in de eindsprint van de volgersgroep voor Aldo en Chris, een 6e plaats op te eisen. Chris werd 8e. Het was een prachtige wedstrijd tot slot van een lange wiielerdag van 10 tot 18.45 uur.

### Stand Jeugdbeker.

Na Veenendaal en Tilburg is de stand van het Jeugdbeker-klassement: Guido van den Berg 6 punten; Didier Deleersnijder en Chris Braanker 5 punten; Peter Rieske, Debora Dijker, Johnny Brand, Marcel liefbroer, John Verbree en Raymond van der Vlies 2 punten; Roberto Stiegelis 1 punt; Eddy Verbeek, Dennis van Kooy en Alphons van den Berghe 0 punten.

H. van der Vlies.

---

### VERJAARDAGKALENDER

1 Juni Wim van Geel;	21 Juni Wim Deelen;
2 Pleun Stout;	22 " Dirk de Bruyn;
2 Johnny Brand;	25 " Ton Schilperoord;
17 Cor Hoogeveen;	26 " Dirk van Loon.
20 Wim Kop;	

Alvast van harte

en een prettige dag !

---

EINDSTAND Voorjaarskompetitie.

A.Klasse: 1. Wim Wielhouwer Delta; 2. Wim Lugtenburg Delta;  
3. Harry Ket D.H.R.; 4. Cees Vonk Ped.; 5. Dick van  
Kesteren; Ped.; 6. Leen den Hartigh D.H.R.; 7. Pleun  
Stout, De Mol; 8. Ron Sluimer D.H.R.; 9. Leen Noppen,  
De Mol; 10. Jan den Hartigh, D.H.R.

Nwl. dames: 1. Theo Scholtes D.H.R.; 2. Rob v.d. Linden D.H.R.;  
3. Dik Orgers Ped.; 4. Jos Sterkman, De Mol; 5. Luciën  
Gödde, De Mol; 6. Jan de Graaf, De Mol; 7. Jos v.d.  
Berg, Barrh.; 8. Martin Reyerkerk, De Mol; 9. Ton van  
Rhijn, Barrh.; 10. Joop Slaager, Ped.

---

"VOOR en NA 'T VERTREK"

Materiaal en Onderhoud V.

In ons vorig clubblad zijn we nog even doorgegaan met het frame, tot en met de onderzoekingen bij het Central Research Laboratory Hinxton Hall toe, en daarmee hebben we het wat betreft het frame toch eigenlijk wel gehad.

We kunnen dus tegenwoordig beschikken over een mooi licht en toch sterk frame, kort gebouwd, want dat is ideaal voor een bochtig parcours; je kunt er goed mee door een bocht sturen. Alleen dat kort gebouwd blijkt niet altijd op te gaan, b.v. als er heel slechte wegen bereden moeten worden, zoals o.a. Parijs-Roubaix; ook dit voorjaar weer door Roger de Vlaeminck gewonnen op een fiets met een lekkere "ouderwetse" schuine voorvork. Goed, dit dus ter afsluiting; we gaan over naar het stuur.

Sturen zijn er ook in verschillende maten, over het algemeen kan men zeggen dat bij een hoog frame een breed stuur gemonteerd dient te worden, en bij een laag frame een smal stuur. Dit dus in het algemeen, wat niet inhoudt dat dit voor iedere renner zo passend is.

Algemeen zegt men dat een BREED stuur MEER lucht geeft maar een grote renner, die dus eigenlijk over een breed stuur zou moeten beschikken, zal, wanneer hij korte armen heeft, toch een kleiner stuur moeten nemen. Er zijn dus uitzonderingen. Het stuur gaat in de balhoofdbuis en wordt in de buis van de voorvork door middel van de expander vastgezet. De vorkbuis draait in de balhoofdbuis in het boven- en onder-balhoofdlager.



Het afstellen van het balhoofd(lager) en vooral ook het regelmatig controleren, is een nauwkeurig zaakje. Je kunt het best zelf doen, maar denk dan hier aan: nooit te strak, dit geeft krampachtig sturen, en nooit te los want dan gaat de vork MET het wiel en het stuur denderen en in de kortste tijd krijg je kramp in je polsen. Goed afstellen dus, niet te strak en niet te los. In het algemeen moet de afstelling ZO zijn dat, wanneer je na het afstellen de fiets achterover houdt -het achterwiel op de grond en het voorwiel ruim vrij van de grond - dan moet het voorwiel uit zichzelf naar de een of andere kant omknikken. Het eventueel te los afgesteld zijn van het balhoofdlager controleer je, door het stuur in je handen te nemen, beide wielen op de grond, en dan remmen met de voorren. Dan met aangetrokken voorrem proberen de fiets naar voren te duwen. Wanneer je dan voelt dat de vork in het balhoofd ruimte heeft, moet je de bovenste afstelmoer nog iets aandraaien, totdat de voelbare speling weg is.

Het is wel zaak, en vooral na een koers over "kasseien" of Belgische straatmoppen, de balhoofdspeling te controleren. Je zult versteld staan hoe dikwijls een balhoofd losdendert.

Zoals we al zagen zit het stuur in de vorkbuis en wordt daarin vastgehouden door de "expander". Men kan de expander lossen of vaster draaien door middel van een bout op de kop van de stuurbuis. Denk er om, dat je het stuur nooit té vast zet, want als het stuur vrijwel muurvast in de vork zit, en je komt een keer te vallen, dan kan het stuur niet scheef gaan staan en wordt de kracht overgebracht op het zwakste deel met als gevolg: stuur blijft mooi in zijn stand maar het wiel is verbogen. De afstelling moet net strak genoeg zijn om bij normaal gebruik één geheel met de vork te vormen, maar het stuur moet gemakkelijk bij een valpartij, in een scheve stand komen. Dat spaart de wielen.

Wanneer het stuur scheef staat, neem dan niet in paniek het voorwiel tussen je benen en wring het stuur recht. De beste manier is om de fiets overeind te zetten en met krachtige tikken met de palm van de hand tegen de stuurbocht het stuur in de juiste positie brengen. Het vereist misschien even oefening, maar het is de veiligste en beste manier, bovendien spaart het je wielen. Aan het stuur zit nog een onderdeel dat in lengte kan variëren en dat is de VOORBOUW. De lengte van de voorbouw is van belang voor de positie op de fiets. Verder kun je niet ongestraft het stuur erg hoog zetten. Voor de meest ideale krachtsverhoudingen moet het stuur tussen de 70 en 130 mm uit het balhoofd steken. En dan nog een belangrijk ding: denk altijd aan deugdelijke doppen of proppe



in de stuuruiteinden. Het is niet voor niets voorgeschreven in de officiële UCI- en KNWU-reglementen.

(gedeelte overgenomen uit "WIELRENNER" van Bert Alfrink).

---

AAN DE STREEP

Binnen- en Buitenlandse uitslagen van onze renners.

Fred Brand (AM) Ster van Zwolle 23; Nieuw Borgvliet 15.  
Harry Craane (AM) Rijsbergen 15.  
Nel Streef (DAME) Batavus Lenterace 16.  
Luciën Gødde (NWL) Tholen 9; Nieuw Borgvliet 7; Haarsteeg 6;  
Reek 9.  
Pleun Stout (Liefh) Groede 19; Philippine 11.

Alleen één andere voornaam .....

Ja, dat is eigenlijk het enige wat veranderde, de voornaam ! Was het vorig jaar Peter Gødde, die al vroeg in het jaar de leiding nam in het klassement "Beste MOL-renner", nu is het z'n broer Luciën, die tot aan het opmaken van deze tussenstand al vier maal bij de eerste tien reed, en daarmee dan tevens stevig aan de leiding staat.

Nu Peter geen lid meer is van "De Mol", zal broer Luciën zeker een belangrijke rol gaan spelen in de strijd om "Beste MOL-renner" te worden. Maar er zijn meer kapers op de kust, Pleun Stout bijvoorbeeld, die naar we verwachten, toch wel regelmatig z'n prijs zal gaan rijden bij de liefhebbers. Of Harry Craane, die inmiddels heeft bewezen sterk genoeg te zijn om bij de amateurs mee te komen. En laten we Nel Streef niet vergeten. Nel is wat laat op gang, maar vorig jaar was ze uiteindelijk toch alle mannen de baas ! Zeker weten we dat Fred Brand er op gespist is zich dit seizoen te laten zien en misschien lukt het kampioen Henk Slings wel, om al de 21e plaatsen van vorig jaar om te zetten in 20e of nog betere plaatsen !

---

Stand Klassement "Beste MOL-renner 1977".

1	Luciën Gødde	(NWL.)	53	punten
2	Pleun Stout	(LIEFH.)	12	"
3	Fred Brand	(AM)	6	"
	Harry Craane	(AM)	6	"
5	Nel Streef	(DAME)	5	=

De stand van dit klassement is bijgewerkt tot en met de uitslagen in dit clubblad.

Het klassement wordt ook dit jaar weer opgemaakt aan de hand van uitslagen in nationale wedstrijden en volgens het K.N.W.U. prijzenschema criteria.

TOERKALENDER JUNI

- Zaterdag 4 juni : Kasteeltocht 50 en 100 km.  
Vertrektijd 8 uur.  
Parochiehuis Bodegraven.
- Zondag 5 juni : Kempentocht 100 km.  
Vertrektijd 8 uur.  
Fr. Léharplein Eindhoven.
- Zaterdag 11 juni : Schermertocht 160 km.  
Vertrektijd 8 uur Leiden.
- Zondag 12 juni : Elf Dorpentocht 135 km.  
Vertrektijd 8 uur.  
Beukenstraat 40 Tilburg.
- Zaterdag 18 juni : Kennemerland Toertocht. 100 km.  
Vertrektijd 9 uur.  
Sloterweg Amsterdam.
- Zondag 19 juni : Meyerij Toer 35 en 85 km.  
Vertrektijd 9 uur.  
Dorpsstr. 23. Rosmalen.
- Zondag 26 juni : Omloop Peeldorpen 100 km.  
Vertrektijd 8 uur.  
Brink St. Anthonis.

Dit is slechts een kleine greep uit de Toerkalender van Juni; raadpleeg voor de complete kalender met daarin ook alle andere ritten, de N.R.T.U. Fietskalender 1977.

Deze kalender is verkrijgbaar bij secretaris Cor v.d. Heerik.

---

### BEWEGEN en GEZOND blijven.

Zowel regelmatige beweging als gezonde eetgewoonten dragen veel bij tot iemands gezondheid en welzijn. Niet alleen verbruikt men extra calorieën, ook longen, spieren en hart worden sterker door lichaamsbeweging. Physieke contitie-training kan in het begin moeilijk vallen. Indien geleidelijk opgevoerd, wordt het spoedig een dagelijkse routine, evenals ontbijt, lunch en diner.

Er zijn natuurlijk veel manieren om te trimmen; wij bepalen ons even tot het fietsen, maar uiteindelijk gaat het om lichaamsbeweging; dat is van belang.

Voor een gezond leven moet aan één of andere vorm van lichaamsbeweging worden gedaan.

Een groep doktoren, betrokken in een lange studie over gezondheidspraktijken, heeft ontdekt, dat zij, die regelmatig trimmen zonder zijn en langer leven, dan zij die maar nu en dan trimmen.

Aan die lichaamsbeweging moeten we toch ook weer meteen een goede voeding koppelen.

Niet alleen belangrijk voor een wielrenner, die goede voeding, maar toch ook voor een trimmer, plezierfietser, toerrijder of waar je jezelf maar onder wilt rangschikken.

Het voedsel moet veel proteïne bevatten, bijv. vlees, gevogelte, vis; verder fruit en groente voor vitaminen en mineralen, melk en melkprodukten voor calcium, en brood en graanprodukten, voor de energiegelovende koolhydraten

Door lichaamsbeweging en goede voeding zal de geestelijke gesteldheid even goed afgestemd zijn als het lichaam.

De extra energie, de goede gezondheid en het gevoel van welzijn zijn hiervoor de beloningen, die wel de moeite waard zijn om naar te streven.

-oOo-

### TWEEDE FIETS IN OPMARS.

Naast de tweede auto heeft nu ook de tweede fiets zijn intrede gedaan.

De eerste is er voor het nut.

Het tweede rijwiel is veelal eensemi-racefiets of een super -

sportfiets.

Aldus de Nederlandse fietsenfabrikanten.

De Nederlandse fietsenmakers zijn nu bliksemsnel ook deze fietsen gaan maken.

Voorheen werden ze practisch allemaal geïmporteerd.

In het jongste fietsenjaar werden 1.171.100 tweewielers verkocht in ons land tegenover 1.065.400 in het voorafgaande seizoen.

Deze stijging met 9,9 pct in eigen land, die voornamelijk ten goede kwam aan Nederlandse fietsenmakers, stond tegenover een daling van de export met ruim een kwart tot 133.700 fietsen.

