

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

Kluborgaan van de IRC "DE MOL"
Opgericht 3 juli 1933.

Koninklijke goedkeuring

20 juli 1934.

AANGESLOTEN BIJ DE KONINKLIJKE
NEDERLANDSE WIELREN UNIE.

Nummer 6

JUNI 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.



A G E N D A

- Zondag 26 juni: Landelijk Jeugdtoernooi bij H.R.C. "Excelsior" in Haarlem.
Park. Waarderpolder (ANWB-borden volgen).
Startt.: 10 uur met 8 jarigen.
- Zondag 26 juni: 4e en laatste wedstr. 3e komp. bij "Coureur" (met prijsuitreiking).
Park. De Vergulde Handpolder, Vlaardingen-West.
Startt.: 9.30 uur: Jeugd 8 t/m 13 jaar
10.15 - : Jeugd 14 jaar, dames, nieuwelingen en B.Veteranen.
11.00 - : (A klasse) Amateurs, Junioren, Liefhebbers en A.Veteranen.
- Woensdag 29 juni: Zomeravondkomp. "De Mol".
Alleen voor de Jeugd !!
Startt.: 18.30 uur.
- Woensdag 29 juni: Kampioenschap van Rotterdam voor A en B Veteranen en Liefhebbers.
Park. Lombardijen, Rotterdam.
Startt.: (incl. bij wedstrijdcomm.)
- ZONDAG 3 juli: 1e wedstr. 4 komp. bij "Harga".
Park. 's-Gravenlandsepolder Schiedam.
Startt.: als 26 juni.
- Zondag 10 juli: 2e wedstr. 4e komp. bij "Sportief".
Park. ??? (informeer bij wedstrijdcomm.)
Startt.: als 26 juni.
- Zondag 17 juli: 3e wedstr. 4 komp. bij "Schiedam".
Park. 's-Gravenlandsepolder Schiedam.
Startt.: als 26 juni.
- Zondag 24 juli: 4e en laatste wedstr. 4e komp. bij "Rotterdam" (met prijsuitreiking).
Startt.: als 26 juni.
- Zondag 31 juli: 1e wedstr. 5 komp. bij D.H.R.
Park. Kuipersveer.
Startt.: als 26 juni.

Vervolg AGENDA:

- Woensdag 3 augustus: 10e wedstr. Zomeravondkomp "De Mol".
Startt.: Jeugd 18.30 uur
Overige cat. + trimmers 19.00 -
- Zondag 7 augustus: Wedstrijden om van Nunen-prijzen bij Pedaalrid-
ders (buiten competitie-verband).
Park. Spaansepolder.
Startt.: als 26 juni.
-

NIEUWE LEDEN

- Jas Lyas Sterkman, Iepenlaan 27, Dordrecht TR.
Gerrit Hendrik Verhoef, Beltmolen 41, Papendrecht TR.
Cornelis Arend Bakker, Willem Barentsstr. 112, Dordrecht W.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:

- R.C. van Zitteren;
K.J. Tuyp.
-

In de bloemetjes

Ja, eindelijk kunnen we dan weer eens iemand in de bloemetjes
zetten ! De eerste MOL-overwinning van dit seizoen is binnen en
de man die het deed werd liefhebber Pleun Stout, sterk gestart in
het vroege voorseizoen; daarna even teruggevallen, maar in de
Ronde van Reeuwijk dan duidelijk laten zien dat hij nog wel dege-
lijk meetelt.

Pleun, proficiat met deze zege !

VERJAARDAGSKALENDER JULI

- | | | |
|---------------------|-----------------------|----------------------|
| 3 Peter Rieske; | 19 Bas de Man; | 28 Leen van Mourik |
| 4 Piet van Stek; | 20 A. Visser; | 29 Wim Smits. |
| 10 G.P. van Drunen; | 21 Teun Bussem; | Alvast van harte |
| 14 Henk Gelens; | 21 Cornelis Bakker; | en |
| 15 Bram van Rees; | 22 J. in 't Veld; | een prettige dag...! |
| 17 Gerrit Verhoef; | 25 Hans Schilperoord; | |
| 18 Henk Lagarde; | 26 Cees Boerlaart | |

Nationale Wedstrijden van "DE MOL".

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.

JEUGDRUBRIEK "J O N G T A L E N T"

Op Koninginnedag namen onze jeugdrenners deel aan de jeugdwieler-ronde, die daar elk jaar door de Remmersclub Schiedam wordt georganiseerd.

Bij de 11-jarigen waren het Debora Dijker, Guido van den Berg, Dennis van Kooij en Peter Rieske, die de Mol-kleuren moesten verdedigen en dat hebben ze met veel inzet gedaan. Vooral Debora reed beter als wat we de laatste tijd van haar gewend waren, jammer, dat ze op het laatst de kopgroep moest laten gaan; ze werd 8e. Onze andere 2 kanshebbers in de kopgroep waren Guido en Peter; zij moesten in de lange eindsprint de eerste twee plaatsen aan Teun Bruer en René Breestraat laten en werden resp. 3e en 4e. Dennis tenslotte slaagde er ook in om enkele tegenstanders achter zich te laten; hij werd 11e. Johnny Brand, Marcel Liefbroer en John Verbree kwamen vervolgens aan de start bij de 12-jarigen; Brandje en Marcel handhaafden zich goed in het peloton; dat verwachtten we ook wel van Johnny, die zo langzamerhand heel wat ervaring heeft verzameld; voor Marcel was het echter de 1e keer, dat hij in een toernooi zo goed voor den dag kwam. In de eindsprint was Marcel 9e, Johnny 10e en John Verbree, die in de korte tijd dat hij rijdt zich een goede rijstijl heeft eigengemaakt; hij heeft een mooie zit en houdt ook altijd keurig z'n lijn, werd 21e.

Drie vertegenwoordigers had de Mol bij de 13-jarigen, Didier Deleersnijder, Roberto Stiegelis en Raymond van der Vlies. Van hen miste Raymond de slag en zijn rondelang knokken om terug te komen, leverde niet meer dan een 20e plaats op. Didier en Roberto waren attent, maar in de eindsprint konden zij dit keer ook geen potten breken. Ze werden 11e en 15e.

De serie van de 14-jarigen had door enkele vergissingen van de jury een wat rommelig verloop; zo iets is natuurlijk altijd jammer maar fouten maken is menselijk, zegt men altijd en dit keer hadden we een echt menselijke jury, want zij erkenden hun vergissing en probeerden die zo goed mogelijk te herstellen. Die renners en ouders, die in zo'n geval het nodig vinden om een onplezierige

houding aan te nemen, zou ik het voorbeeld willen voorhouden dat onze gastrenner Ron den Ouden gaf, die deze dag heel dicht bij een overwinning was, gaf mij, toen ik hem vroeg of hij door de jury zich gedupeerd voelde, ten antwoord: "ik heb een fijne wedstrijd gereden"; hij maakte niemand een verwijt en deze houding vind ik eigenlijk evenzeer een felicitatie waard als z'n mooie 3e plaats. Chris Braanker had intussen met al deze perikelen weinig te maken gehad, omdat hij al vrij vroeg in de koers een enorme buiteling had gemaakt, doordat een as van z'n klafnaaf brak. Gelukkig viel de schade op lichamelijk gebied nogal mee, zodat we in de volgende koersen niet van Chris' z'n aanvallende manier van rijden verstoken hoeven te blijven.

Aan de in het kader van de Nationale Fietsdag, door de A.N.W.B. georganiseerde toertocht heeft ook een groot deel van onze jeugdrenners meegedaan. Op Zaterdag 7 Mei vertrokken we 's morgens om 10.00 uur vanaf het V.V.V.-kantoor voor een toertocht van 50 km. De jeugdleider kon ditmaal rekenen op de gewaardeerde steun van de heren Dijker, van Kooy, Roovers Sr., en Verbree. Dat die steun nodig was, bleek wel nadat we met de pont overgestoken waren naar Papendrecht, want eenmaal in de ruimte waren de jeugdrenners niet meer te houden; we hebben toen hun rennerszieltje maar geen geweld meer aangedaan en hebben ze een poosje laten uitdollen. Toen we halverwege waren, hadden de meesten zich voldoende uitgeleefd en konden we een kleine pauze inlassen; na wat gedronken te hebben werd de rest van de tocht afgelegd. Vanaf Ammerstol ging het tegen de vaak felle wind in, weer op huis aan, waarbij mhr Roovers langs de Graafstroom zo door de natuur werd geboeid dat hij pardoos een heg in reed. Nadat ook de jeugdleider, als enige van de groep, nog een lekke band kreeg (op nog onverklaarbare wijze stond Cees Boelaart binnen de minuut ter assistentie gereed), werd het punt van uitgang weer bereikt en ontvingen alle deelnemers een herinnering aan deze geslaagde dag.

Ik heb wel de indruk dat er vaders zijn, die vanaf deze dag wat meer respect voor de, door hun kind gekozen, sport zullen hebben.

Tenslotte hoop ik dat Remco Rijkerkerk niet voorgoed van z'n wieleraspiratie's, als hij die al mocht hebben, genezen zal zijn, want het is ongelofelijk hoe hij die dag, voor het eerst op een race-fiets, heeft moeten afzien.

Op Zaterdag 14 mei waren we weer te gast bij onze wielervrienden van de R.R.C. Ahoy die in Ouderkerk de jaarlijkse Mido-ronde orga-

niseerden.

Bij de serie van 11-jarigen ontstond al gauw een kopgroep waarin alle kopstukken, zoals Charel de Caluwé, Teun Breur, René Bree-straat, Guido van den Berg, Peter Rieske, maar ook Debora Dijker en Tim Fortuin. Zij domineren de hele wedstrijd en in de laatste ronde is het Guido die met grote voorsprong wint; na hem volgen Charel, Teun, Peter en een heftig mopperende René, die het kennelijk niet naar wens gegaan is. Debora wordt in al dit geweld 7e en 1e dame, een mooie prestatie. Ondertussen heeft Dennis van Kooy zich keurig in de volgersgroep gehandhaafd en hij wordt 13e.

Bij de 12-jarigen missen we helaas Marcel Liefbroer wegens ziekte; ook John Verbree komt niet geheel fit aan het vertrek en moet, zeer tegen zijn gewoonte, opgeven, zodat alleen Johny Brand de Mol-vlag moet hooghouden; John doet er van alles aan en bereikt tenslotte een 8e plaats.

Bij de 36 vertrekkers in de klasse der 13-jarigen zitten Didier Deleersnijder, Roberto Stiegelis en Raymond van der Vlies. Onze 3 vertegenwoordigers kunnen zich gedurende deze, in een hoog tempo gereden, wedstrijd in de hoofdmacht handhaven maar zien niet veel heil in de massa-spurt en eindigen resp. als 8e, 13e, en 21e.

Chris Braanker en Ron den Ouden komen in de laatste categorie aan bod. Ron en Chris zijn jongens die maar één devies hebben en dat is aanvallen; maar ook hen lukt het niet om een afscheiding teweeg te brengen; in de eindsprint wordt Chris 4e en Ron 5e.

Stand Jeugdbeker.

Na het district-toernooi van Ouderkerk a/d IJssel is de stand voor de jeugdbeker als volgt:

Guido v/d Berg 14 punten, Chris Braanker 8 punten, Didier Deleersnijder 7 punten, Peter Rieske 6 punten, Debora Dijker, Johny Brand, John Verbree en Raymond v/d Vlies 4 punten, Roberto Stiegelis en Marcel Liefbroer 3 punten, Dennis van Kooy 2 punten, Alphons v/d Berghe 1 punt en Eddy Verbeek 0 punten.

Wierlerbaan Oudenbosch.

Bij de openingswedstrijden op deze baan werden ook wedstrijden gereden door jeugdrenners. Als enige deelnemende Mol-renner verdiende Raymond v/d Vlies een fraaie medaille voor het bereiken van een zevende plaats in zijn categorie.

Ook bij de populaires op Donderdag 5 mei had Raymond succes met o.a. een 3e plaats in een rit over onbekende afstand en een eerste plaats in een ploegachtervolging. De Jeugdleider.

TOERPRESTATIES.

Arie Jongman en Leen Sterkman kijken niet op een paar kilometertjes; deze twee enthousiaste toerrijders van "De Mol" trekken regelmatig het land in om hun tochten te maken.

Arie reed o.a. Bruggentocht 70 km., de Eurotocht, een rit over 100 km.; de Grenstocht 60 km en een toertocht bij Swift Leiden over 50 km.

Samen reden ze de Hoekse Waard Toertocht over 90 km., en zowel Arie als Leen volbrachten ook de Openingstocht Euromast over maar liefst 150 km.

Een tip ook voor de overige toerrijders: iedere woensdagavond wordt er een z.g. Sterrit Zwijndrecht-Rotterdam-Zwijndrecht verreden (60 km). De tocht begint om 6 uur en er wordt vertrokken vanaf het parkeerterrein "Walburghal" in de Beneluxlaan in Zwijndrecht.

En tenslotte zetten we MOL-toerrijder Leen Sterkman nog even extra in het zonnetje voor de door hem gereden Elfstedentocht, over niet minder dan 230 km.! Ook een toerrijder van "De Mol" weet wat "afzien" is ... !

-x-

"Voor en na 't vertrek"

Materiaal en Onderhoud. VI.

Vorige keer hadden we het over het stuur en de voorbouw, waarvan de lengte, en van het stuur de hoogte, weer mede bepalend zijn voor de positie op de fiets.

En meteen zijn er dan ook vragen over de "zit"; we zitten immers niet allemaal even mooi op de fiets; sommige renners hebben zelfs een uitgesproken lelijke zit, maar kunnen met die minder fraaie stijl toch wel een groot coureur zijn.

We zijn het er over eens, dat voor de ideale krachtsverhoudingen, de maten van je materiaal aangepast moeten zijn aan jouw lichaamsmaten; is dat allemaal in orde, maak je dan niet teveel zorg over een minder goede zit.

Wel moet je de doelmatigheid van je stijl goed in de gaten houden, dus de beste manier van uitvoeren van je bewegingen. Het is dus bijzonder belangrijk om tijdens de training, te proberen je stijl te verbeteren, de beweging van je benen, zo economisch mogelijk bochten nemen, proberen om niet met je hele lichaam te fietsen, maar alleen je benen te laten draaien, enz.

Probeer niet de stijl van een ander te imiteren; jouw eigen stijl, dat is iets persoonlijks., en dat moet je dus tijdens de training

proberen te ontwikkelen. Kijk dus niet naar jongens, die echt moei op de fiets zitten; het zijn er overigens niet zoveel, maar ontwikkel je eigen stijl zodanig, dat je daar zo economisch mogelijk mee kunt koersen.

Dan nu over naar een ander, en ook belangrijk onderdeel van je fiets: Het Bracket, een belangrijk onderdeel v/d fiets, want de open neergaande beweging van de benen, dus de krachtbron, wordt door middel van het bracket omgezet in een roterende beweging, vanaf het kettingblad via de ketting overgebracht naar het achterwiel. Het bracket (of trapstel) is een samenstelling van diverse onderdelen: de bracketas met lagers links en rechts; de cranks; de kettingbladen; de pedalen. Dat allemaal bij elkaar vormt het trapstel. Tegenwoordig zien we alleen nog maar het spieeloos bracketstel uitgevoerd in aluminium, licht en toch sterk genoeg.

Het bracket is, zoals reeds eerder gezegd, een belangrijk onderdeel en verdient aandacht het af en toe te controleren. Vooral de speling in een bracket kan veel schade veroorzaken; het is namelijk het onderdeel van de fiets, dat het meest "op zijn donder" krijgt van een op winst beluste wielrenner; het moet het een en ander kunnen weerstaan en derhalve in goede conditie zijn.

In een bracket mag absoluut geen ruimte zitten; het moet goed worden afgesteld. Ook dit kun je zelf controleren door b.v. de cranks in verticale stand te zetten en dan het uiteinde van de crank, daar waar de pedaal zit, vast te pakken en een beetje te wrikken. Je zult duidelijk kunnen voelen, dat er al of niet ruimte in de bracketlagers zit. Daarna hetzelfde doen met een kwartslag doorgedraaide pedalen, waarbij de cranks dan horizontaal staan en dus als het ware op "Elk kwartier" van de klok. Je moet nu het bracket afstellen op dat punt dat de minste speling had; doe je dat niet, dan zou je het beslist te strak afstellen. De afstelling gebeurt met een stelmoer aan de linkerkant van het bracket.

Wanneer alles goed is afgesteld, weer borgen met de borgring en deze zo vast mogelijk aandraaien.

Het opzetten van de cranks kun je het best als volgt doen: maak de as-einden, de vierkanten, goed vetvrij. Zet de uiteinden van de cranks met het vierkante gat een tijdje in kokend water. Wanneer ze goed zijn doorgewarmd (en dus uitgezet), uit het water halen, iets afdrogen en de hete cranks op de as schuiven.

Wanneer de crank nu afkoelt krimpt hij zich muurvast op de as. Daarna de borgschroef weer aanbrengen en goed vastdraaien.

Zo, dat was het dan weer voor deze maand; volgende keer gaan

we verder met o.a. cranklengtes, kettingbladen en pedalen.

"F I E T S E N"

Een gedeelte van "materiaal en onderhoud" in dit clubblad is afkomstig uit het boekje "WIELRENNER" van Bert Alfrink, maar eigenlijk willen we hier even aandacht voor het nieuwe boek van deze schrijver, wat als titel kreeg "Fietsen".

Dit nieuwe boek van Bert Alfrink, en de titel zegt het al, is meer gericht op het fietsen in het algemeen, of zoals de auteur het zelf zegt: "Vanuit het wielrennen is het boek geschreven naar de prestatie en de trimfietser toe". Alles van fietsen is in dit waardevolle boek te vinden, technische en tactische tips, onderhoud van het materiaal, kleding, voeding enz.

Het boek, met een voorwoord van sportarts Ab Rozijn en schetsen en cartoons van Cees Alfrink, telt 190 pagina's en kost f 29,90. De uitgever is Ankh Hermes b.v., Deventer.

SPREUK VAN DE MAAND.

Slechts één ding is erger dan over de tong te gaan:
doodgezwegen worden.

Tussenstand Clubklassement (per 18 Mei)

Jas Sterkman	239	pnt	Wim Kerkhof	106	pnt
Cor Hoogeveen	188	"	Pleun Stout	103	"
Martin Reijerkerk	180	"	Sjaak de Jonge	100	"
Johan de Graaf	167	"	Jacob St. Nicolaas	95	"
Frans Bootsman	139	"	Gerard Roovers	94	"
Luciën Godde	138	"	Piet v. Dalen	94	"
Leen Noppen	124	"	Johan Roovers	93	"
Cees Helmink	117	"	Piet Ooyen	93	"
Piet v. Stek	116	"	Gé Braanker	79	"
Arie Overbeeke	107	"	Jan Bootsman	77	"

MELKMUIL van de maand

Pleun Stout, winnaar van de Ronde van Reeuwijk, liefhebber, ook van een goed glas melk; heeft het geheim van z'n conditie aan ons verkapt!

"Ik drink melk!", zegt Pleun, U ook?

Melk moet.

Melk doet je goed.

AAN DE STREEP

Binnen- en Buitenlandse uitslagen van onze renners

Pleun Stout	(Liefh.)	<u>Reeuwijk 1</u> ; Feijenoord 6; Made 12.
Nel Straef	(Dame)	Krimpen a/d Lek 4.
Luciën Gödde	(NWL.)	Zundert 10; Halsteren 12; Scheveningen 9; Geffen 6; Raamsdonkveer 13; Nw. Vossemeer 14; Krimpen a/d Lek 13; Prov. Kampioenschappen 6; Hank 3.
Wim Bussem	(AM)	Vlaardingen 13.
Pieter van Stek	(AM)	Scheveningen 13.
Piet Ooyen	(LIEFH.)	Oostburg 15; Kloosterzande 13; Prov. Kampioenschappen 19.
Gé Braanker	(LIEFH.)	Oostburg 18; Kloosterzande 18 Prov. Kampioenschappen 17.
Fred Brand	(AM.)	Lekkerkerk 16; Puttershoek 10; Prov. Kampioenschappen 19.
Cor Hoogeveen	(NWL.)	Krimpen a/d Lek 20.
Piet van Dalen	(AM.)	Kloosterzande 12; Hansweert 13; Lamswaarde 17.

=====

Luciën Gödde "weggesprongen".

Zelfs liefhebber Pleun Stout is, ondanks z'n overwinning in Reeuwijk nog op een aardig "gaatje" gezet door nieuweling Luciën Gödde en de "groep" onder leiding van Fred Brand is nog verder "verachterd".

Regelmatig prijsrijdend, heeft Luciën inderdaad een knappe voor-sprong opgebouwd, en hoewel het aantal prijsrijders bij "De Mol" inmiddels is verdubbeld, vormt dat voor hem nog lang geen bedreiging. En jongens, zoals Leen Noppen, en Henk Slings, die vorig jaar om deze tijd bij de eerste vijf in het klassement stonden, komen daar nu nog helemaal niet in voor.

Maar: 't is nog vroeg en de rit is nog lang

Stand Klassement "Beste MOL-renner 1977" (zie pag. 11.)

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

1 Luciën Gödde	(NWL.)	156 pnt.	7 GÉ Braanker	(Liefh)	10 pt
2 Pleun Stout	(Liefh.)	56 "	8 Wim Bussem	(AM)	8"
4 Nel Streef	(DAME)	22 " "	Piet v. Stek	(AM)	8"
6 Piet Ooyen	(Liefh.)	16 "	10 Harry Craane	(AM)	6"
3 Fred Brand	(AM)	24 "	11 Cor Hoogeveen	(NWL)	1"
5 Piet van Dalen	(AM)	21 "			

Nieuw druivesuiker produkt.

Er is een nieuw druivesuiker produkt op de markt. Het is verkrijgbaar in dozen, inhoudende 3 zakjes van 80 gram en één zo'n zakje is voldoende om in één liter thee op te lossen.

De smaak is fris en de samenstelling is als volgt:
glukose(druivesuiker) 83% - vruchtesuiker-citroenzuur-natriumnitraat-natriumchloride(zouten) en verf en aromastoffen.

De importeur is Piet Rentmeester in Yerseke, maar zover hoef je waarschijnlijk niet te gaan; in je eigen sportzaak zullen ze er wel meer over kunnen vertellen.

TOERKALENDER JULI

- Zondag 3 juli Hugten Tocht 100 km. Vertrektijd: 8 uur.
Aarle-Rixtel, Café 't Heuveltje, Dorpsstraat 86.
- Zondag 10 juli Zestienhventoer, 30 en 60 km-
Vertrektijd 8-9 uur.
Leiden Clubhuis Swift, Trompstraat.
- Zondag 17 juli Toer-Trimtocht 30 en 40 km.
Vertrektijd 9 uur.
Boskoop Clubhuis Avanti, Halve Raak.
- Zondag 24 juli Amstel Drechttoer, 35 en 70 km.
Vertrektijd 8-9 uur.
Leiden Clubhuis Swift, Trompstraat.
- Zaterdag 30 juli Omloop Zeeuws-Vlaanderen 145 km.
Vertrektijd 9 uur.
Oostburg Emmers 4.
- Zondag 31 juli Brabantse Pijl 60 en 150 km.
Vertrektijd 8 uur.
Zegge Café Sep.

Dit is slechts een kleine greep uit de Toerkalender van juli; raadpleeg voor de complete kalender met daarin ook alle andere ritten.

De Salmonella bacterie

Wel eens van Salmonella-bacteriën gehoord?

Misschien zegt het je meteen niets, maar waarschijnlijk heb je er toch wel eens mee te maken gehad.

Deze bacteriën namelijk opereren vooral bij warm weer. Zij kunnen dan voor een ware explosie van voedselvergiftigingen zorgen. Het gevolg is dat er elk jaar weer veel mensen "buikgriep of zomerdiarree" oplopen. Lang geen pretje, als je er mee moet koersen!

Vooral op warme dagen slaat de salmonellabacterie toe. Hij verschuilt zich in vlees, kip, vis, ijs, rauwe groenten en water. De salmonellabacterie vermeerderd zich niet meer bij 0° en gaat bij 80° dood.

Zes tot veertig uur na het eten van door deze bacterie besmet voedsel kan je buikgriep of zomerdiarree te pakken hebben.

Het is dus, zeker voor een renner, een zaak van goed oppassen in de warme zomermaanden.

Ook eten, dat er goed uitziet, lekker ruikt en uitstekend smaakt, kan besmet zijn. Houd daarom het besmettingsgevaar zo klein mogelijk door goede hygiëne.

Was je handen goed na gebruik van het toilet, en voor je gaat eten.

Eet het liefst geen rauw of halfruw vlees of gehakt. Het eten is betrouwbaar als het snel aan de kook is gebracht en ook goed is doorgekookt.

Eet ook geen onverpakt ijs, dat je bij een karretje langs de weg koopt; de salmonellabacteriën zijn er nog doller op dan jij!

En al vermeerdere deze bacteriën zich bij de lage temperatuur bijna niet, hun aantal kan zo al hoog genoeg zijn.

Verpakt ijs en schepijs uit een schone, druk bezochte winkel, leveren meestal geen bezwaren op.

Wees ook voorzichtig met melk drinken; het is verstandig om op warme dagen doorgekookte melk te drinken.

IJskoude dranken kan je ook maar beter vermijden, en zeker na de koers; lauwe thee is dan prima voor de dorst en heel wat beter voor je maag.

Pas ook op met fruit, b.v. een appel eerst goed wassen, of nog beter de schil eraf.

Tijdens de warme dagen dus gewoon wat extra aandacht voor bepaalde dingen, zodat je in de zomerse koersen in ieder geval niet door de buikgriep in het pak gestoken kan worden

UITSLAG ORANJERONDE ZWIJNDRECHT.

1. Piet Broere; 2. Piet van Stek; 3. Jacob St. Nicolaas; 4. Arie Overbeeke; 5. Gerrit de Wit; 6. Leen Noppen; 7. Hans Lagendijk; 8. Piet Ooyen; 9. Wim Bussem; 10. Sjaak de Jonge; 11. Harry Craane; 12. Gerard Braanker; 13. Piet van Dalen; 14. John Idema; 15. Eef Brand; 16. Gerard Roovers; 17. Henk Slings; 18. Cees Helmink; 19. Pleun Stout; 20. Bert Bindels; 21. Harm Rieske; 22. Johan Roovers; 23. Henk Gelens.

NIEUWELINGEN: 1. Luciën Gödde; 2. Jas Sterkman; 3. Cor Hoogeveen; 4. Johan de Graaf; 5. Martin Reijerkerk; 6. Gré Verbree.

====

EINDSTAND APRILKOMPETITIE

A-klasse:

1	D.v.Kesteren	Ped.	23	pnt.	9	F.Bader	Ped.	57	pnt.
2	J.de Vries	Barr.	27	"	10	C.Vonk	Ped.	65	"
3	<u>GERARD ROOVERS</u>	<u>De Mol</u>	<u>34</u>	"	11	<u>Johan Roovers</u>	<u>De Mol</u>	<u>66</u>	"
4	<u>Cees Helmink</u>	<u>De Mol</u>	<u>41</u>	"	12	<u>N.Gonzalez</u>	<u>Barr.</u>	<u>69</u>	"
5	<u>Wim Kerkhoff</u>	<u>De Mol</u>	<u>42</u>	"	13	<u>Piet Ooyen</u>	<u>De Mol</u>	<u>70</u>	"
6	<u>Leen Noppen</u>	<u>De Mol</u>	<u>50</u>	"	14	<u>Arie Overbeeke</u>	<u>De Mol</u>	<u>74</u>	"
7	A.Blok	Ped.	52	"	15	W.de Jong	Ped.	80	"
8	J.Meijer	Ped.	57	"					

NIEUWELINGEN

1	<u>Cor Hoogeveen</u>	<u>De Mol</u>	<u>12</u>	<u>pnt.</u>	6	D.Orgers	Ped.	74	pnt
2	J.Slaager	Ped.	15	"	7	H.v.d.Spek	Ped.	85	"
3	<u>Martin Reijerkerk</u>	<u>De Mol</u>	<u>18</u>	"	8	<u>Luciën Gödde</u>	<u>De Mol</u>	<u>106</u>	"
4	<u>Johan de Graaf</u>	<u>De Mol</u>	<u>18</u>	"	9	R.Tieman	Barr.	107	"
5	<u>Jas Sterkman</u>	<u>De Mol</u>	<u>47</u>	"	10	<u>Frans Bootsman</u>	<u>De Mol</u>	<u>114</u>	"

====

WIST JE

dat ... onze voorzitter lekker met vakantie is geweest en hij nu weer, om in slagerstermen te blijven, "fris van de lever is" ...

dat ... Wim Kerkhof is gestopt met koersen en hij nu zo hard train dat we ons afvragen wat hij dan wel met die conditie wil doen

Vervolg WIST JE ...

- dat ... Gé Braanker zijn lengte van 1.80 mtr. nog steeds aan de krappe kant vindt en liever nog wat langer zou zijn om gezien te worden in de Oranjeronde
- dat ... wij tot diep in België hebben gezocht naar een middel waar Gé wat van zou kunnen groeien, maar dat we tot nu toe nog niet zijn geslaagd
- dat ... ook aldus Gé Braanker, wielrenners altijd wat te kankeren hebben op de wedstrijdleiding en dat dit toch ook maar mensen zijn (o zo! red.)
- dat ... uw redakteur uit betrouwbare bron heeft vernomen dat Ton Schilperoord weer op gaat stappen
- dat ... we tot slot nog kunnen melden dat Ruud van Seventer zich een nieuwe fiets heeft aangeschaft en dat Cees Boelaart nieuwe plaatjes onder z'n schoenen heeft

"WRIJVEN en KNEDEN"

Ook veel wielrenners zien het "wrijven en kneden" nog niet zo zitten. Drempelvrees, ze durven het niet aan, zien het belang er niet van in.

Sportmassage. De topsporter leeft er mee, zegt gretig "ja" tegen para-medische begeleiding, maar voor velen onder die top is er nog steeds sprake van een bepaalde angst.

Nog steeds is de man in de lange, witte jas, die op de achtergrond van het sportgebeuren zo'n belangrijke rol speelt, in de ogen van velen "een pseudo-dokter": "een namaak arts, die in sporthallen en op sportcomplexen "duur loopt te doen". Maar hij is ook de man die avond aan avond in de weer is, zo intensief, dat hij een lichamelijke prestatie levert.

De sportmasseur. Wat brengt hem er toe, om een zware studie te gaan volgen met in zijn achterhoofd dat 55% van de examenkandidaten wordt afgewezen? Een klein aantal komt in het bezit van het officieel door de Nederlandse Sport Federatie en het Ministerie van CRM erkende diploma. Een erkenning, omdat officiële instanties hebben ingezien dat er een einde moet komen aan de "beunhazerij". Want het is één van de redenen, waardoor talrijke sportlieden een verkeerd beeld kregen voorgeschoteld.

Deskundige begeleiding, ook in de sportmassage, want de masseur vervult de rol van begeleider en vertrouwensman en daarom is het natuurlijk belangrijk dat je bij hem letterlijk en figuurlijk in goede handen bent.

De opzet van sportmassage gaat veel verder dan een eenmalige en vluchtige kennismaking. De huidige trainingmethoden stellen aan de sportman hoge eisen.

De conditie moet optimaal zijn. Een conditie, die in stand moet worden gehouden.

Het is één van de taken van een sportmasseur, met als niet te verwaarlozen taak het herkennen van blessures en het verlenen van eerste hulp.

Het is nu ook weer niet zo, dat je moet denken, dat je door massage ineens harder zou kunnen fietsen.

Nou, vergeet het maar !

Om dat de te bereiken zal je moeten trainen of nog harder moeten trainen.

Een deskundige sportmassage zal onder andere dat mogelijk maken.

Het echte rendement komt pas na verloop van tijd, mits de massagebehandeling gecontinueerd wordt.

Alles bij elkaar genomen, blijkt dat "wrijven en kneden" ook voor een wielrenner toch niet zo onbelangrijk te zijn !

"TO EN".

Vreemde voorvallen van vroeger

In een oud nummer van "Wheeling" lezen we van een Belgisch wielrijder, die er een eigenaardig kunstje op na hield om door de wereld te komen. Wanneer hij op een tocht achterop gereden wordt door een automobiel, dan tracht hij eerst het snorrende gevaarte voor te blijven, maar daarna laat hij het op korte afstand naderen, springt gillend van angst van zijn machine en pakt zijn biezen, terwijl hij zijn kar laat verbrijzelen. Even later komt hij tot zijn "positieven" en eist een flinke schadevergoeding voor de vernieling van zijn machine, die ter voorkoming van onaangenaamheden, gaarne betaald wordt !

Ook een heel vreemd voorval was het ongeluk van een Parijse wielrijder, die door een sinaasappelschil om het leven kwam.

Hij sprong van zijn machine, die bijna stilstond, en kwam met zijn voet zo ongelukkig op de schil terecht, dat hij uitgled,

achterover smakte, en een schedelbreuk, alsmede een ruggegraatfractuur bekwan, tengevolge van welk lichamelijk letsel hij enige ogenblikken later overleed.

Vreemd, maar we lazen dat er inderdaad vroeger dames waren die bevreesd waren dat fietstochtjes nadelige gevolgen voor de teint zouden kunnen hebben.

De dames kunnen hun huid beschermen met een mengsel, bestaande uit $1\frac{1}{2}$ drachme benzoëtinctor, 4 drachmen zuivere glycerine, 4 drachmen eau de Cologne en $\frac{3}{4}$ liter rozenwater.

RIOOLFIETS

Fietsenmaker H. Nijland uit het Overijsselse Heeten heeft een nieuw type fiets ontworpen, dat door het metaalwarenbedrijf Gebr. Knobbe B.V. in Hengelo in produktie is genomen.

Het gaat hier om een driewielige trapfiets, die geschikt is om te worden gebruikt voor de inspectie van rioolbuizen met ruime doorsnede.

Een fiets, niet alleen voor bovengronds, maar ook voor ondergronds verkeer.

KONG-FU FIETS

"Uniek in Nederland" wordt de nieuwe Kong-Fu fiets genoemd, een riksja-achtige driewieler met overdekte zitplaats voor twee personen, die al trappend vanaf een gewoon fietszadel door een voorzittende derde wordt voortbewogen.

Een opvallende fiets voor rondritten, trouwerijen, reklamedoeleinden en recreatiegebruik.

