

"D E M E R W E R 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 7

JULI 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	
		<u>GIRO 182281</u>	

2e.Voorz.:	A.Schilperoord, Helmerstr.	3, Zwijndrecht	078-27058
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. Diiker, Stierstraat 42, Dordrecht, 078-71821

Jeugdleider: H.v.d.Vlies, Kortenaerstr. 9, Dordrecht, 078-44917

Technisch begeleider: D. van Loon.

Lid Sportraad: J. Beijer.

Redactie-adres: Margrietstraat 12, Heinenoord.



Blij met "ZILVER".

"Jammer, maar ik ben toch ook wel erg blij met het zilver". Dat waren, na de strijd om de damestitel de woorden van een dolblijje Nel Streef.

Vreugde ook bij "De Mol", want het was toch maar mooi een MOL-dame die daar in Beek op het huldigingsplatform stond !

Wij zijn dus echt wel een beetje trots op "onze" Nel, en naast de vele gelukwensen die zij al ontving, toch ook in dit clubblad, nogmaals Nel, van harte proficiat !!

==

ALLEMAAL BEDANKT .....

Ik wil het bestuur en alle leden hartelijk danken voor het mooie bloemstuk wat ik mocht ontvangen voor mijn 2e plaats bij het Nederlands Kampioenschap.

Nel Streef.

==

A G E N D A

- Zondag 31 juli: 1e wedstr. 5e komp. bij D.H.R.  
Park. Kuipersveer.  
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 3 aug.: 10e wedstr. Zomeravondkomp. "De Mol".  
Startt.: Jeugd 18.30 uur.  
Overige cat. en trimmers 19.30 uur
- Zondag 7 aug.: Wedstrijden om van Nunen-prijzen bij "Pedaalridders".  
(buiten competitie-verband).  
Park. Spaansepolder.  
Startt.: als 31 juli
- Woensdag 10 aug.: 11e wedstr. Zomeravondkomp. "De Mol"  
(als 3 aug.)  
Tevens wedstrijd om de "Dirk Visserbeker".
- Zondag 14 aug.: 2e wedstr. 5e komp. bij "De Mol".  
Park. Biesbosch.  
Startt. als 31 juli.

- Woensdag 17 aug.: 12e wedstr. Zomeravondkomp. "De Mol".  
(als 3 aug.)
- Zondag 21 aug.: 3e wedstr. 5 komp. bij "Coureur".  
Park. De Vergulde Handpolder, Vlaardingen-West.  
Startt. als 31 juli.
- Woensdag 24 aug.: 13e wedstr. Zomeravondkomp. "De Mol".  
Tevens wedstr. om de Ufkesbeker.  
(als 3 aug.)
- Zondag 28 aug.: 4e en laatste wedstr. 5 komp. bij "Harga".  
(met prijsuitreiking).  
Park. 's Gravenlandse polder, Schiedam.  
Startt. als 31 juli.
- Woensdag 31 aug.: 14e en laatste wedstr. Zomeravondkomp. "De Mol".  
(als 3 aug.)

-xXx-

#### NIEUWE LEDEN

Mirjam van Kooy, Pr. Beatrixstr. 1, Ridderkerk  
P.B. de Viet, Rigelhof 53, Dordrecht

W.L.  
TR.

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

====

#### SPORTWEEKRONDE

De Dordtse "Sportweekronde" zal waarschijnlijk worden verreden op  
donderdag 18 augustus.  
Ook "Jan van Arckel" en "De Hoekse Renners" zullen in deze ronde  
vertrekken.

====

#### Wim Delmé Wisselbeker

Naast het liefhebbersschema wat beschikbaar is voor het clubklas-  
sament, is er nu ook nog een door Wim Delmé geschonken wisselbe-  
ker, door de clubrenners te verdienen. Een sportief gebaar van  
Wim, wat zeker zal resulteren in nog meer strijd in het clubklasse-  
ment.

====

Nationale wedstrijden van "DE MOL".

20 aug. : Dubbeldam  
3 sept. : Dordrecht

Am. Liefh/Vet. Nwl.  
Vet. Nwl. Liefh. Am.

===

"DE MOBIELE KLEEDRUIMTE"

Eindelijk is het dan zover. Voor hen, die het nog niet wisten: de vereniging beschikt sinds kort over een eigen "Home".

Wat betreft de ruimte zal het op vele plaatsen voorlopig wel behelpen blijven, maar voorlopig is het toch iets van ons zelf.

Het artikel in het clubblad van j.l. mei met als opschrift: "Stank voor dank" was eigenlijk de druppel die de emmer deed overlopen, zodat het bestuur het niet langer verantwoord vond dat de geboden gastvrijheid van de fam. Boonstoppel aan de Viersprong op een dergelijke manier de grond werd ingestampt.

Lang voor die bewuste datum, waren wij het er allemaal over eens dat het zo niet langer kon, ook al was het verrekke fijn om je daar te verkleden. Er moest dus op korte termijn iets anders op gevonden worden. Maar hoe en waar, dat viel niet mee. Totdat ik kans zag voor weinig geld een oude rijdende bouwkeet aan te schaffen.

Het bestuur zag er wel wat in, zodat de koop snel beslist was. Hopelijk is hiermede de fam. Boonstoppel nu ook een beetje uit de zorgen.

Op Zondag 19 juni onderging de Kar al gelijk zijn voorloop. Maar liefst 80 renners, inclusief de jeugd, wilden allemaal gebruik maken van de kleedruimte. Dit liep enigszins uit de hand, maar wie had daar op gerekend? Gelukkig hebben verschillende gastrenners zich kunnen behelpen met hun eigen vervoermiddel als kleedruimte. Dit is natuurlijk jammer, maar zolang wij niet beschikken over een echt clubhuis zullen deze situaties wel meer voorkomen.

Toch ben ik blij en ik geloof wel te mogen vast stellen dat wij dat allemaal zijn, dat wij dit vast hebben.

De geruchten doen zelfs al de ronde, dat het "geval" in de wintermaanden naar het crossterrein zal worden overgeplaatst met een eventuele mogelijkheid tot het nuttigen van koffie en soep. Wordt het nog gezellig ook.

Maar voorlopig blijft hij zeker staan tot na de competitie. Rest mij verder nog de taak enkele mensen te bedanken, die zich geheel belangeloos hebben ingezet om de wagen zover te krijgen zoals hij nu is, want zonder hen was dit allemaal nooit gelukt.

Dat waren:

Gerard Rovers, Leen Noppen en Cris Braanker, die het vervoer van het rijdende gevaarte voor hun rekening namen; dhr. van Kooy, die de verf leverde en het er zelfs nog op smeerde ook. De dames v.d. Vlies en Dijker, die de gehele wagen hebben uitgesopt, zodat hij bijna niet meer door onze voorzitter te herkennen viel; verder nog de heren Reyerkerk en J. Jongman, voor het vervoeren vanuit Zwijndrecht van de inventaris, zoals bijvoorbeeld stoelen. En tenslotte niet te vergeten Pleun Stout, die terwijl ik dit schrijf, hard aan het werk is voor het maken van een ijzeren entree trap (de houten is wat gammel). Maar gezien hoe hij de maat daarvan heeft opgenomen, moet het iets geweldigs worden.

Voor hen die het nog niet wisten, de wagen staat op het Kampeerterein van de Viersprong.

Coördinator  
Dik Dijker.

=====  
Wim Kerkhof stapt af.

"De knoop is nu definitief doorgehakt", aldus de 37-jarige MDL - veteraan Wim Kerkhof.

Vorig jaar, na de Ronde van Dordrecht, nam Wim al het besluit om op te stappen, maar de "prikkel" om toch te blijven koersen was toen toch kennelijk nog te sterk. Overigens heeft Wim zo'n 20 jaar in de pelotons meegedraaid en hoewel hij geen "topper" werd, mag hij toch terugzien op een succesvolle wielercarrière, z'n goed gevulde prijzenkast is daar één van de bewijzen van.

Wim begon in 1957 als lid van de Rotterdamse Rennersclub "Feijenoord", en in 1960 kwam hij naar "De Mol".

Het meest succesvolle seizoen van Wim Kerkhof, was ongetwijfeld in 1967, toen hij vooral in België een aantal sterke koersen reed.

In nationale wedstrijden behaalde hij geen overwinningen,, wel waren er een aantal ereplaatsen voor hem weggelegd.

We zullen de sympathieke Dordtenaar dus niet meer in de "waaier" zien; wel blijft hij in training en ook hebben we begrepen dat "ouwe rot" Wim Kerkhof best eens op wil trekken met de "jonge lichter" en dat is alleen maar toe te juichen.

=====

SPREUK VAN DE MAAND

Men doet minder dan men moet,  
als men niet doet wat men kan.

=====

PARIJS - ROUBAIX

Zaterdag 11 Juni vertrokken Jan en Arie Jongman en Joop Schuringa per bus, met nog 24 toerrijders uit Rotterdam en omstreken, naar Parijs om op 12 Juni de zware rit Parijs-Roubaix over 236 km. te rijden.

Deze rit ging over hetzelfde parkoers als van de profs in het voorjaar.

Zaterdagmiddag kwamen we aan in Creil, een voorstad van Parijs, dat geheel in het teken stond van het wielergebeuren. Van heinde en ver waren ze gekomen, natuurlijk veel Fransen, maar ook Belgen, Nederlanders, Duitsers en Engelsen; bij elkaar waren + 25 00 vertrekkers.

Zondagmorgen moesten we al vroeg uit de veren, dat was 4 uur, want om 5.30 uur moesten we vertrekken, maar dit werd dik 6 uur, want voordat we een vertrekstempel hadden, was er al ruim een  $\frac{1}{2}$  uur voorbij.

We hadden afgesproken om er een flink tempo in te houden, om in de ochtenduren zoveel mogelijk kilometers te maken.

Na 65 km. klimmen en dalen, wat heel de dag doorging, hadden we in Montdidier onze eerste verzorging en controle.

Na ons te goed te hebben gedaan aan de cake en het fruit dat we van de organisatoren kregen, gingen we vlug verder naar de volgende controle in Bahaume na 135 km.

Na deze verzorging ging voor de meeste deelnemers de vermoeidheid meespreken, want vooral dat klimmen en dalen is erg vermoeiend; maar het ergste moest nog komen.

Het werd steeds warmer en het ging harder waaien en wind hadden we veel tegen, maar met ons drieën ging het nog steeds goed, alhoewel de afstand ging wegen. Totdat we na + 190 km. een landweggetje werden opgestuurd, maar dit is een hoofdstuk apart.

Het is bijna niet te beschrijven; je moet het zelf meegemaakt hebben: de Hel van 't Noorden in één woord verschrikkelijk. De Spaanse Polder is er een baan bij; links en rechts lagen er kinderhoofdjes, alsof ze uit een vliegtuig waren gegooid.

Ik kan mij best voorstellen dat de profs, die er in het voorjaar over heen moeten met slecht weer, om hun moeder roepen. Auto's kunnen er haast niet rijden, laat staan wielrenners. Dit ging over + 30 km.; dan weer een stukje goeie weg en dan weer een paar kilometers keien en stoffige paden.

Hier kwamen de meeste deelnemers in grote moeilijkheden; ook wij moeten op onze tanden bijten. Jan Jongman moest zo hard bijten, dat

hij z'n kunstgebot verloor, maar dit gelukkig weer terugvond.

Na ongeveer 8 uur op de fiets te hebben gezeten, kwamen we vermoeid maar voldaan in Roubaix aan, waar we door honderden Fransen, die erg fietsminded zijn, werden ontvangen.

Ondanks de zware rit hopen we volgend jaar weer te gaan, maar dan met meer "MOLLEN", want die zie je toch maar heel weinig op de toertochten.

Voordat we aan deze tocht begonnen, hadden we eerst nog een paar lange tochten gereden, zoals:

Hoeven-Diest-Hoeven, 200 Km., en Kruisland-Leuven-Kruisland 220 Km.

Tot slot wil ik nog vermelden dat de heren G.v.d. Peppel en Koninck Jr., beiden directeuren van

Rodac

Pneumatic Tools, bovengenoemde toerrijders een prachtig shirt hebben aangeboden.

Joop Schuringa.

====

### "AAN DE STREEP".

#### Binnen- en Buitenlandse Uitslagen van onze renners.

Nel Streef	(DAME)	Ned. Kampioenschappen 2; Schijndel 18; Oude Tonge 9; Hilversum 3; Vlijmen 13; Strijen 19; Hansweert 19; Heenvliet 14; Oostburg 7; Scheveningen 11; Terneuzen 5; Neede 14; Ierseke 15; Groede 19.
Sjaak de Jonge	(Liefh.)	Ridderkerk 6; Beneden Leeuwen 18; Hardinxveld-Giessendam 8.
Harry Craane	(AM)	Oud Beijerland 18; Groot Ammers 19.
Pieter van Stek	(AM)	Oude Tonge 11; Hardinxveld-Giessendam 20.
Arie Overbeeke	(AM)	Oude Tonge 17; Hardinxveld-Giessendam 7.
Piet van Dalen	(AM)	Waterlandkerkje 12; Hardinxveld-Giessendam 13; Oude Tonge 14.
Pleun Stout	(LIEFH)	Smitshoek 3.
Wim Bussem	(AM)	Zuid-Beijerland 19; Monster 17.
Cor Hoogeveen	(NWL)	Krimpen a/d Lek 20.
Fred Brand	(AM)	Halsteren 15; Axel 16; Blijdorp 7; Strijen 19; Ronde van Limburg 22.

Luciën Gödde (NWL) Ridderkerk 6; Monster 8; Krimpen a/d Lek 13.

Luciën Gödde blijft aan de leiding.

MOL-nieuweling Luciën Gödde gaat nog steeds fier aan de leiding in het klassement "Beste MOL-renner 1977", maar MOL-Dame Nel Streef, die zo'n mooie tweede plaats reed in het Kampioenschap, fietste daar omheen ook nog heel wat prijsjes bij elkaar, goed voor maar liefst 148 punten.

Pleun Stout blijft goed van voren en Fred Brand dringt ook wat meer aan. Sjaak de Jonge en Arie Overbeeke reden ook hun eerste prijzen en schuiven daarmee naar een zesde en achtste plaats.

Stand Klassement "Beste MOL-renner 1977".

1 Luciën Gödde	(NWL)	192	8.A. Overbeeke	(AM)	18 ptn
2 Nel Streef	(DAME)	148	9.Piet Ooyen	(LIEFH)	16 -
3 Pleun Stout	(LIEFH)	74	10.Wim Bussem	(AM)	14 -
4 Fred Brand	(AM)	51	11.Harry Craane	(AM)	11 -
5 Piet van Dalen	(AM)	45	12.Gé Braanker	(LIEFH)	10 -
6 Sjaak de Jonge	(LIEFH)	31	13.Cor Hoogeveen	(NWL)	2 -
7 Pieter van Stek	(AM)	19			

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

=====

"VOOR en na 't vertrek"

Materiaal en onderhoud VII

Aan de rechtercrank zit het kettingblad of zitten de kettingbladen. Deze bladen moeten feilloos kunnen werken en moeten 'goed gespoord' staan. Controleer daarom of er geen slag in de bladen zit. Mocht die er wel in zitten dan kun je proberen, door een hamersteel in het blad te steken en met een beetje omwrikken, het blad weer in lijn te brengen. Een kettingblad dat niet precies vertikaal staat zal veel eerder verslijten dan een goed gericht blad waar de ketting zonder moeite en extra wrijving over heen loopt. Denk er om, de tanden van een aluminium kettingblad zijn uiterst gevoelig.

Over de lengte van de cranks bestaan ook heel wat theorieën in de wielwereld. De meest gangbare crank is die met een lengte van 170 mm gemeten tussen de harten van de bracketas, en de pedaalas. Op de baan wordt meer de crank gebruikt van 165 mm., omdat men op die manier beter bochten kan maken; hetzelfde geldt voor een



bochtenrijk criterium; dan vooral geen lange cranks want je loopt kars in een bocht de grond te raken. Trouwens, de pure sprinter zal graag korte cranks gebruiken en achter een tandje zwaarder zitten; bij de sprint krijgt men de korte crank veel sneller in beweging en daar gaat het bij de sprint juist om, snel op gang en soepel en gemakkelijk draaien, zeer zeker bij een flitsende korte sprint.

Uit de aard der zaak is de lengte die men kiest een persoonlijke zaak, maar de ervaring heeft toch ook hier weer een soort vuistregel opgesteld, die luidt:

kleine frames cranklengte 165 mm

middel frames cranklengte 170 mm

grote frames cranklengte 175 mm.

Heb je er wel eens bij stilgestaan dat langere cranks hetzelfde effect hebben als een tandje MINDER op de pignon (kamrad of tandrad)? Aan de uiteinden van de cranks bevinden zich de PEDALEN. Deze pedalen zijn eigenlijk technische wondertjes, want het is haast onvoorstelbaar welke krachten er op een pedaal worden uitgeoefend. Denk je eens in, de Col du Tourmalet of de Puy de Dome of de Cauberg? En hoe betrekkelijk weinig breekt er daar een pedaal.

Ook in pedalen zijn er verschillende soorten, maar ze hebben allemaal gemeen dat ze een as hebben waar ze omheen draaien en een platte plaat, waaraan de toeclip zit gemonteerd. Ook een pedaal moet, hoe overdreven het klinkt, goed zijn afgesteld en het afstellen gaat ongeveer op dezelfde manier als bij het bracket. De afstelcones aandraaien en borgen met een borgmoertje. Denk er wel om dat een pedaalas -en dat geldt alleen voor de pedaalas- een beetje speling of ruimte mag hebben. Dit is namelijk hiervoor; wanneer er kracht wordt gezet op de pedaal, dan buigt de as een heel klein beetje door; als er dan helemaal geen speling zou zijn, dan zou de pedaal te zwaar draaien, waardoor de druk, in de lagers te groot zou worden. Door nu bij de montage een geringe speling toe te laten, draaien de lagertjes precies goed afgesteld, als de as iets buigt.

Iedereen weet verder wel dat de pedaal een van de gevoeligste onderdelen van een racefiets is bij een valpartij, want hoe dikwijls wordt daarbij de zaak niet een beetje ontsteld. Als je het een en ander niet vertrouwt, na een valpartij of wanneer je fiets bij een transport een beetje ruw is behandeld, laat dan een vriend eens even op je fiets rijden. Stel, dat de pedaalas ontsteld is, dan merk je dat zelf niet meer, omdat je aan die verkeerde stand gewend geraakt bent; maar je vriend, die van zijn goed afgestelde fiets op de jouwe komt, merkt direct of er iets niet in de haak is en op die manier kan je mooi de pedaalassen controleren. Zou je met een

kromme pedaalas door blijven fietsen, dan zou je toch vroeger of later pijn in je kuiten krijgen en daarbij ook ... de pedaaslagers vernielen. Laat dus controleren door een ander. Twee weten meer dan één. En wat dat laatste betreft: natuurlijk zijn vragen, reacties en aanvullingen op deze rubriek welkom. Mogelijk heb je andere ideeën voor een bepaald geval. Laat dat dan gerust weten; ook dat kunnen we dan in deze rubriek verwerken.

====

#### MELKMUIL VAN DE MAAND.

Joop Schuringa, 44 jaar, veteraan en toerrijder van "De Mol", reed Parijs-Roubaix over 236 Km. Joop is niet bang van zo'n zware klus, maar hij drinkt dan ook minstens 236 liter melk per jaar ..... !

MELK MOET. MELK DOET JE GOED.

====

#### J E U G D R U B R I E K

Voor het op 19 Mei bij de Courier verreden District-Jeugdkampioenschap was weer veel belangstelling van de zijde der jeugdrenners. Het is onze MOL-jeugd ditmaal niet gelukt een kampioenschap te overen, hoewel sommigen er wel heel dichtbij waren.

Zo was er bij de 11-jarigen een 2e plaats voor Guido van den Berg, een 4e voor Peter Rieske en een 11e voor Dennis van Kooy.

Bij de 12-jarigen waren Johny Brand en John Verbree resp. 10e en 17e en bij de 13-jarigen was Didier Deleersnijder 4e, terwijl Roberto Stiegelis en Raymond van der Vlies hier 11e en 12e werden. Tenslotte was er bij de 14-jarigen een 3e plaats voor Chris Braanker. Het kampioenschap in deze categorie was voor onze gastrenner Ron den Ouden. Een puike prestatie en nogmaals gefeliciteerd.

====

Aan de 1e Jeugdronde van Koudekerke in Zeeland nam onze jeugd met veel succes deel. Er was een overwinning voor Guido bij de 11 - jarigen, Peter was 3e, Debora 4e en Dennis 7e. Vooral Debora reed hier heel goed tussen de "mannen". Bij de 12-jarigen was Johny Brand 5e en John Verbree 7e. Roberto, Raymond en Didier bleven bij de 13-jarigen broederlijk bijeen en werden resp. 5e, 6e en 7e. Chris Braanker reed bij de 14-jarigen een prima wedstrijd, maar werd op het einde getroffen door materiaaldefect, gelukkig voor hem gebeurde dat op het punt waar Ad de Graaf (Jeugdleider D.H.R.) stond en hij was zo sportief om Chris in no time weer op de fiets te helpen. Na een formidabele achterstand lukte het Chris in de laatste ronde weer aan te sluiten bij het peloton waarin Ron intussen z'n

best deed om het tempo niet al te hoog op te voeren en zodoende z'n vriend een handje te helpen. In de massa-sprint werden Ron en Chris resp. 4e en 5e.

====

Op 28 Mei was er een Landelijk Jeugdtoernooi in Schiedam bij S.W.V. Harga. Op een leuk parkoers met zelfs een stukje "vals plat" en een lastige bocht werd daar een serie fijne wedstrijden gereden en daarbij was het nog prachtig weer zodat de stemming prima was. De resultaten voor de Mol waren:

11 jaar: Guido 3e; Peter 8e en Debora 10e. 12 jaar: Johnny Brand 10e. 13 jaar: 1e serie Roberto 9e; 2e serie Raymond 13e. 14 jaar: Chris 6e en Ron 8e.

Marcel werd helaas getroffen door materiaal defect.

====

Dat de beoefenaars van de wielersport een groot incasseringsvermogen moeten hebben werd weer eens duidelijk bij het jeugdtoernooi van de H.R.C. Excelsior in Haarlem op Zondag 26 Juni j.l. Het regende daar onophoudelijk zo erg, dat b.v. een voetbalwedstrijd zondermeer zou worden afgelast. De jeugdige wielrenners stonden in deze omstandigheden, weliswaar gehuld in regenjas en onder paraplu's, soms al een half uur voor het start-tijdstip vol ongeduld aan het vertrek en begonnen dan zonder mopperen aan hun natte kilometers. Bij de 11-jarigen (1e serie) waren Debora en Dennis ingedeeld; zij deden het prima. Dennis die in de voorlaatste ronde moegestreden het peloton moest laten gaan werd 19e en Debora bereikte in de massa-sprint een 15e plaats. In de 2e serie reed als enige Mol-renner Guido van den Berg; omdat er veel jongens meerden die hij niet kende, reed Guido ditmaal wat voorzichtiger dan we van hem gewend zijn; in de slotronde bleek dat hij z'n rivalen juist getaxeerd had en met ruime voorsprong werd hij winnaar. John Verbree reed in de 1e serie van 12 jaar; in voorgaande wedstrijden liet John, als hij het begintempo niet kon volgen, wel eens de moed zakken, maar ditmaal liet hij zien ook wel een stukje hard te kunnen fietsen, want nadat zich een kopgroep van 12 man had geformeerd zette John zich na enige tijd op kop van de resterende 15 renners en hij hield het tempo zo hoog dat de een na de ander moest afhaken en hij bereikte de finish als 13e. Nu nog proberen om in het begin bij te blijven John; dat moet lukken, joh!

In de 2e serie reed Marcel Liefbroer in het peloton naar een 12e plaats.

Met deze uitslagen schaarden onze beide 12-jarigen zich bij de aanvoerders van de middenmoot van deze uit 30 renners bestaande se-

ries. Dat er buiten ons district bij de 13-jarigen ook anderen zijn die heel hard kunnen gaan, was iets dat o.a. kampioen Erik Meijer te laat in de gaten had. In deze categorie reed voor de Mol alleen Raymond mee. Hij reed meteen van voren en raakte daardoor met elf anderen weg. Z'n inspanningen in het begin hadden toch te veel van hem geëist want in de eindfase moest hij de groep loslaten; hij werd 12e.

Ron den Ouden leed in de eerste serie van 14 jaar bandbreuk zodat hij een vergeefse reis naar Haarlem maakte. Chris Braanker reed in de 2e serie en hierin ontmoette hij o.a. de gevreesde Leon Kersten van Trap met Lust. Chris was weer steeds voorin te vinden. En hij maakte natuurlijk ook deel uit van de, uit 8 man bestaande, kopgroep die werd gevormd. De demarrage's volgde zich in een snel tempo op in deze groep maar het lukte niemand om een verdere afscheiding teweeg te brengen. Zo ging de laatste ronde in en bij het luiden van de bel stormde Chris vooruit en pakte 25 meter. De microfonist op de jury-wagen, die de achterzijde van het parkoers kon zien, riep om dat, met nog zo'n 700 meter te gaan, Chris z'n voorsprong 35 a 40 meter was; we hoopten vurig voor Chris dat het zou lukken, maar toen ze de laatste bocht uitkwamen was z'n voorsprong zo geslonken dat het een onmogelijke opgaaft werd voor Chris om zich Leon en Schurink van het lijf te houden. Nogal aangeslagen kwam Chris als 8e over de meet, maar kop op Chris; iedereen was onder de indruk van jouw moedige en bijna geslaagde poging en vol waardering om dat jij je niet bij voorbaat bij 3e of 4e plaats neerlegde. Gewoontegetrouw ben ik dit verslagje begonnen bij de 11-jarigen en daardoor zou ik bijna vergeten dat de Mol ook bij de 9-jarigen weer een vertegenwoordiger heeft, n.l. Eddy Verbeek. Ed reed voor de eerste maal in een landelijk toernooi mee en hij werd 16e, niet slecht voor de 1ste keer maar nog mooier vond ik het dat Ed zoveel beter reed dan z'n 1ste wedstrijd in de Biesbos; toen reed hij n.l. soms heel snel en dan weer erg langzaam; het toen gegeven advies om wat regelmatigiger te rijden bleek hij goed begrepen te hebben; het ging een stuk beter nu. Ook leeft hij zo met z'n oudere Molvriendjes mee, dat hij ze spontaan een premie aanbood als ze het peloton bij konden houden en hij maakte z'n belofte waar; als een MOL-renner naar zijn oordeel goed gepresteerd had, kreeg hij van Ed een stuk Mars aangeboden.

===

Tot slot de stand voor de Jeugdbeker tot en met het toernooi in Haarlem op 26 Juni j.l.:

Guido 31 punten; Chris 14; Peter 12; Didier 10; Debora, John Verbree en Raymond 8; Johnny Brand 7; Roberto en Dennis 6; Marcel 5; Alphons 2 en Eddy 1.

=====  
H. van der Vlies.

VERJAARDAG KALENDER AUGUSTUS

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 1. Debora Dijker   | 22. Jan v. Veluwen    |
| 6. Joop Sindorf    | 26. Arie v. Stek      |
| 10. Bert Ouwens    | 27. Piet Alderliesten |
| 12. John Verbree   | 31. Dick Dijker.      |
| 21. Arie Overbeeke |                       |

Alvast van harte en een prettige dag !

DRIETUNNELTOERTOCHT.

Ook ter gelegenheid van de opening van de beide tunnels, zal er een Toertocht worden verreden op zaterdag 12 november.

De start is in Dordrecht; het gaat dan via Zwijndrecht richting Hoekse Waard door de Heinenoordtunnel en via o.a. Oud Beyerland-Goudswaard en Numansdorp weer door de Kiltunnel terug naar Dordrecht.

De totale lengte van de tocht is 75 km.

KAMPIOENSCHAP VAN ROTTERDAM

In de bij de Hoekse Renners verreden kampioenschappen van Rotterdam werd bij de amateurs MOL-renner Harry Craane vierde en bij de nieuwelingen Lucien Gødde tweede.

TOERKALENDER AUGUSTUS

- |          |         |   |
|----------|---------|---|
| Zondag   | 7 aug.  | Westbrabanttocht 60 km.<br>9 uur R'daalseweg 116, Kruisland<br>(idem 120 km. 8 uur) |
| Zaterdag | 13 aug. | Corsotocht 135 km.<br>8 uur: Wildertsedijk, Zundert.                                |
| Zondag   | 14 aug. | Baronietocht 150 km.<br>8 uur Voltastr. 47, Roosendaal.                             |

- Zaterdag 20 aug. Plassentocht 50 en 100 km.  
8 uur Parochiehuis Bodegraven
- Zondag 21 aug. Toer Noord Holland 200 km.  
7 uur Sloterweg Amsterdam
- Zondag 28 aug. Krimpenerwaardtocht 150 km.  
9 uur Sporthal "Berghonk"  
Burg. van Oostenweg, Bergenschenhoek.

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

EINDSTAND MEIKOMPETITIE

A. Klasse:

1	Rien de Roon	DHR	9	Arie Moerman	C
2	René de Boer	C	10	<u>GIJS KRAAK</u>	<u>DE MOL</u>
3	Arie v. Kleef	DHR	11	Leo Bosua	DHR
4	<u>LEEN NOPPEN</u>	<u>DE MOL</u>	12	<u>JOHAN ROOVERS</u>	<u>DE MOL</u>
5	Henk Kapteijn	C	13	Ton Peters	BARR.
6	<u>CEES HELMINK</u>	<u>DE MOL</u>	14	Henk Bosua	DHR
7	Cees de Ruig	DHR	15	Hans Moret	DHR.
8	<u>GERARD ROOVERS</u>	<u>DE MOL</u>			

NIEUWELINGEN:

1	R. Cristoffels	C			
2	<u>JAS STERKMAN</u>	<u>DE MOL</u>	5	M. GOVERDE	DHR
3	<u>COR HOOGEVEEN</u>	<u>DE MOL</u>	6	M. Barendrecht	DHR
4	<u>FRANS BOOTSMAN</u>	<u>DE MOL</u>	7	R. Tieman	BARR.

14 jaar:

1	W. den Hoedt	DHR			
2	A. de Ruig	DHR			
3	<u>CRIS BRAANKER</u>	<u>DE MOL</u>			
4	<u>RENÉ DEN OUDEN</u>	<u>DE MOL</u>			
5	P. de Jong	DHR			
6	V. 't Hoen	Barr.			
7	R. Houweling	Barr,			

12 en 13 jaar

1	M. Barendrecht	DHR	9	<u>RUDI v.d.VLIES</u>	<u>DE MOL</u>
2	P. Groeneberg	Barr.	10	B. Loerts	C
3	F. v. d. Berg	Barr.	11	J. v. d. Graaf	DHR
4	P. van Haren	DHR	12	C. Gouman	Barr
5	J. den Hoedt	DHR	13	M. Gorisse	DHR
6	J. Kleinendorst	DHR	14	<u>ROBERTO STIEGELIS</u>	<u>DE MOL</u>
7	J. Vermaas	Barr.	15	<u>JOHN BRAND</u>	<u>DE MOL</u>
8	R. Groeneberg	Barr,			

10 en 11 jaar

1	<u>GUIDO v.d.BERG</u>	<u>DE MOL</u>	5	L. Groeneboom	DHR
2	R. Breestraat	Barr.	6	R. Wittekoek	C
3	T. Fortuin	Barr.	7	<u>Dennis v.d.KOOY</u>	<u>DE MOL</u>
4	L. de Zeeuw	DHR	8	J. Rijsoord	C

8 en 9 jaar

1	F. Lems	Barr	5	A. v. d. Horet	C
2	A. v. d. Greef	DHR	6	P. Keller	Barr.
3	R. Assenberg	DHR	7	A. Quarrel	C.
4	C. Gerritsen	Barr			

Wij en het ei .....

Al vaker schreven we over de juiste voeding, die voor een wielrenner nu eenmaal erg belangrijk is.

Deze keer iets over het ei, waarvan veel coureurs denken: "nou ja, een paar eitjes extra kan geen kwaad voor de conditie".

Die stelling gaat echter niet op.

Eieren eten, wat jarenlang gold als gezond: "ieder etmaal een eimaal" is sinds de Nederlandse Hartstichting haar acties startte tegen volksvijand nummer één, het hartinfarct, niet meer zo populair.

Eieren immers bevatten als geen ander voedingsmiddel het gevreesde cholesterol.

In de cholesterol-wijzer die wordt uitgegeven door de Nederlandse Hartstichting wordt geadviseerd om per dag niet meer dan 250 milligram cholesterol per persoon per dag te gebruiken.

In één ei zit al 250 gram, duidelijker voorbeeld om aan te geven

dat veel eieren eten dus niet goed is, is nauwelijks te bedenken.

Voor wie erg dol op eieren is zou ik toch willen adviseren om er niet meer dan twee of drie per week te eten.

Het kwade gedeelte van het ei is de eierdooier; het eiwit mag zoveel gegeten worden als men wil, want dit bevat helemaal geen cholesterol.

Hou het dus wat betreft eieren eten op matig en datzelfde geldt eigenlijk ook voor lever, nier, hon en kuit, wat ook veel cholesterol bevat.

Gelukkig blijven er nog een heleboel goeie dingen over, zodat je ook zonder o.a. veel eieren een goed voedingsschema kunt opbouwen.

=====  
Eén op 13,5 Nederlanders koopt jaarlijks een fiets.

De fietsenhandel in ons land hoeft niet ontevreden te zijn. Een jaarlijkse verkoop van om en nabij een miljoen nieuwe fietsen, betekent dat een op de 13,5 Nederlanders jaarlijks een fiets koopt. De voorkeur gaat hierbij steeds meer uit naar kwaliteitsfietsen, zoals ook de meer lichte sportieve fietsen met versnellingsmogelijkheden als extra fiets voor de vrije uren steeds meer aandacht krijgt.

=====  
WAAR FIETSEN AL NIET TOE LEIDT.

In een in de Elzas verschijnend tijdschrift stond onlangs een advertentie waarin voor het bereiden van zuurkool volgens een oud recept medewerkers werden gevraagd voor het kool-trappen.

Ook geofefende fietsers komen daarvoor, volgens deze advertentie, het meest in aanmerking.

