PORT BETAALD
HEEMSKERK

DE DOORLOPER

clubblad van

aangesloten bij de KNSB

Inhoud

	Pagina
Inhoud	1
Column van Nico	2
Van de redactie	2
Uitglijders	3
Dat verdient een bloemetje	3
Belangrijke data	3
Droogtrainingen	3
Buitenkansjes	3
Gezocht	3
Column van Eshney van Balen	4
Team Van Lieshout Autoschade in het nieuw	4
Ko Toedestart vertelt	5
Column van Suzanne Bos	5
Jos in brons	8
Taarttraditie	10
Nog één keertje goud	10
Gespot….	12
Uitslagen Assumburgloop	14
Helletocht	14
Zomerijs	15
Uitdaging	15

Column van Nico

Bij het verschijnen van deze editie van de Doorloper is het schaatsseizoen weer begonnen. Ik realiseer mij meteen dat de zomer snel voorbij is gegaan en dat wij nu weer te maken krijgen met de lange donkere avonden. Deze zomer zal de boeken in gaan als kort maar hevig. Vanwege een veel te koud voorjaar en begin van de zomer hebben wij veel te lang in het lange-mouwen-shirt met lange broek gereden. Het deed mij regelmatig denken aan het aloude advies van onze 'oud' trainer Cees Lute, om niet beneden de 15 graden een korte broek aan te trekken. Cees, deze raad geldt nog steeds in het peloton.
Met heel veel genoegen heb ik de afgelopen maanden meegereden met de woensdagavondploeg. Een peloton van ongeveer 20 renners was geen uitzondering. Over het algemeen werd er hard getraind, maar er was ook tijd voor een (kort) praatje onderweg. Het gemiddelde tempo kwam gedurende het seizoen steeds hoger te liggen en was je wel genoodzaakt om wekelijks aanwezig te zijn. Met de opening van de kunstijsbaan is het ook weer het sein om de racefiets te wisselen voor de mountainbike en daarmee de duinen in te gaan. Prachtig toch dat wij in dit woongebied legio mogelijkheden hebben om te kunnen fietsen op zoveel mooie plekjes. In de pers verschijnen met enige regelmaat negatieve stukjes over het gedrag van racefietsers en mountainbikers. Laten wij van Kees Jongert in ieder geval laten zien hoe het wel kan en moet, wij zijn tenslotte het visite kaartje van onze ijsclub.

Op 21 september hebben Anneke en ik samen met Gerard en Renée aan de Mergelheuvelland-tweedaagse deelgenomen (alleen de eerste van de twee dagen). Een heel goed georganiseerde tocht met veel deelnemers en een prachtig parcours dat vooral door België gaat. Mooie heuvels en stevige klimmetjes. Gelukkig hadden wij de afgelopen zomervakantie in Oostenrijk en Duitsland veel gefietst, zodat het toch allemaal wat gemakkelijker ging. De temperatuur bleef tijdens de tocht aan de lage kant, waardoor wij te koud gekleed waren. Naar boven fietsend werd je wel warm, maar heuvelafwaarts koelde je hard af. Na afloop een goed glas bier in de ontluikende zon en vervolgens een warme douche, dat geeft dan toch weer een voldaan gevoel. Omdat het weer goed bleef hebben wij er met z'n tweeën nog een paar dagen op de Veluwe aangeplakt. Wat kan je daar toch prachtig fietsen. Gebruikmakend van de fietsknooppunten en routebordjes van de ANWB hebben wij een mooie tocht door de bloeiende heidevelden gereden.

Onze trainers hebben zich voor dit seizoen goed voorbereid. Niet alleen de indelingen zijn gemaakt, maar ook de schaatstechnische zaken zijn nog weer een keer goed met elkaar doorgenomen. Jos had een duidelijke presentatie met voorbeelden gemaakt, die hij samen met Astrid in ons clubgebouw presenteerde. Het was een leerzame bijeenkomst waarbij niet alleen de techniek, maar ook verschillende bijkomende zaken met elkaar werden gedeeld. De trainers gaan goed gemotiveerd het ijs op, dus daar zal het niet aan liggen. Hiermee is ook de basis gelegd om er samen weer een mooi schaatsseizoen van te maken, wellicht met mooie persoonlijke records en uitslagen en natuurlijk met veel plezier.
Ik wens jullie allemaal een heel fijn schaatsseizoen,
Nico

Van de redactie

De racefiets is vandaag naar zolder verhuisd. De MTB is weer van stal gehaald. Ondanks het koude voorjaar heb ik heel wat trainingsarbeid op de race verricht. Dit jaar heb ik leren klimmen. Ben zelfs de Mont Ventoux op geweest. In juni vanaf Malaucène en in september vanaf Bédoin. Dat vond ik zwaar genoeg. Willem Röling en Cor Enthoven lachen hierover….. zij beklommen hem dit jaar drie keer op een dag, vanaf drie verschillende startpunten, Bédoin, Malaucène en Sault. Zij werden daarmee officieel malloot met een echte oorkonde. Chapeau!! De tijden van Willem weet ik niet, hij heeft het wel heel zwaar gehad door slechte weersomstandigheden. Cor E, deed het in 1.50 uur, 1.55 uur en 2.05 uur. Cor W deed twee beklimmingen op een dag. De Baandert Buffels zijn ook naar de top geweest en een aantal ook drie keer op een dag. Namen en details weet ik helaas niet.
De eerste vlakke tocht na de vakantie viel mij zwaar, de eerste MTB-rit viel mij mee. Nou maar hopen dat de benen willen schaatsen……☺
Op naar een ijskoude winter!? Renée

Uitglijders

Gerard Kool kwam met het asfalt in aanraking, maar is gelukkig al weer op de been. Hij stuurde het volgende bericht: ‘Hartelijk dank voor de bloemen en de belangstelling na mijn val met de racefiets waarbij ik een bekkenbreuk heb opgelopen. Alle fracturen en kwetsuren zijn zo goed als genezen, ik ben weer rustig aan begonnen met trainen en ik zie jullie in oktober op de ijsbaan.’
Ronald Huisman trof een paard op zijn pad, was behoorlijk gehavend en is nog wel even zoet met de revalidatie.
René Welboren stuurde zijn racefiets per ongeluk de kant in en brak zijn sleutelbeen. Hij zit al weer op de racefiet en mtb.
Deze onfortuinlijke clubleden kregen een bloemetje om het leed een beetje te verzachten.

Dat verdient een bloemetje....

Simon Wijte heeft een huis gekocht en is inmiddels met zijn vriendin in zijn nieuwe stulpje getrokken.
Veel geluk op jullie nieuwe stek!

Belangrijke data

30 september	aanvang KNSB ijstrainingen
1 oktober	aanvang recreantentrainingen
5 oktober	start schoolschaatsen
12 oktober	beginseizoenborrel
24 oktober	bestuursvergadering
1 november	jaarvergadering
28 november	bestuursvergadering
4 januari	nieuwjaarsreceptie

Droogtrainingen

Het schaatsseizoen staat weer voor de deur en om ervoor te zorgen dat jullie allemaal zo goed mogelijk op het ijs kunnen rond rijden start Simon Wijte vanaf 3 oktober op de donderdagavond met droogtrainingen vanuit het clubhuis. De trainingen zijn gericht op de jeugd maar niet uitsluitend bedoeld voor de jeugd. Iedereen is welkom. Het niveau is zo dat iedereen er op een goede manier aan mee kan doen. De donderdagavondtraining start vanaf 3 oktober, om 18.30 uur en Simon hoopt dan zoveel mogelijk enthousiastelingen te zien.
Mochten er nog vragen zijn dan kan je deze mailen naar info@simonwijte.nl.

Buitenkansje

TE KOOP:
Wij willen graag het KJ schaatspak van onze zoon verkopen. In het pak is 1 seizoen geschaatst.
Maat is XS, vraagprijs € 60,00.Jordy Bruins, Heemskerk. Telefoon: 0251-881201.
E-mail: Arwinenlinda@ziggo.nl.

Gezocht

Wie heeft voor een schappelijke prijs te koop: TWEE VELGEN voor mijn mountainbike, 26 inch.
De velgen moeten geschikt zijn voor hydraulische remmen.
Graag een mailtje naar Ronald Meinders, e-mailadres: familie.meinders@ziggo.nl.

Column van Eshney van Balen

Hallo allemaal,
Als nieuw lid van IJsclub Kees Jongert wil ik mij graag voorstellen. Mijn naam is Eshney van Balen. Ik schaats al sinds mijn 6e jaar op de IJsbaan in Haarlem. Omdat ik in Beverwijk woon is het tijd geworden om de overstap te maken van IJsclub Haarlem naar IJsclub Kees Jongert. Gestimuleerd door mijn buurman Cor Winkel ben ik naast het schaatsen ook op jonge leeftijd begonnen met skeeleren. Inmiddels ben ik 14 jaar en heb het geluk dat ik met skeeleren al enige nationale titels heb mogen winnen. Afgelopen seizoen heb ik zelfs met de nationale selectie meegedaan met Europese Jeugd Kampioenschappen in Duitsland. Hiervan heb ik weer veel geleerd. Dit kan ik ook weer mee nemen in het winterseizoen met het schaatsen. Dit jaar rijd ik net als afgelopen seizoen voor de C-selectie van Haarlem. Ik hoop in de volgende column u op de hoogte te houden van het verloop van het schaatsseizoen en de voorbereidingen in de winter voor het komende skeelerseizoen.
Tot de volgende keer!
Eshney

Team Van Lieshout Autoschade in het nieuw

Nieuwe pakken voor Team Van Lieshout Autoschade. Zij hopen dit seizoen weer volop punten te pakken in de mooie nieuwe kleding.

Veel succes!!

KROONE LIEFTING

Rijwiel speciaalzaak
o.a Batavus-Gazelle-Koga Miyata-Giant

Rijksweg 137
1906 BG Limmen

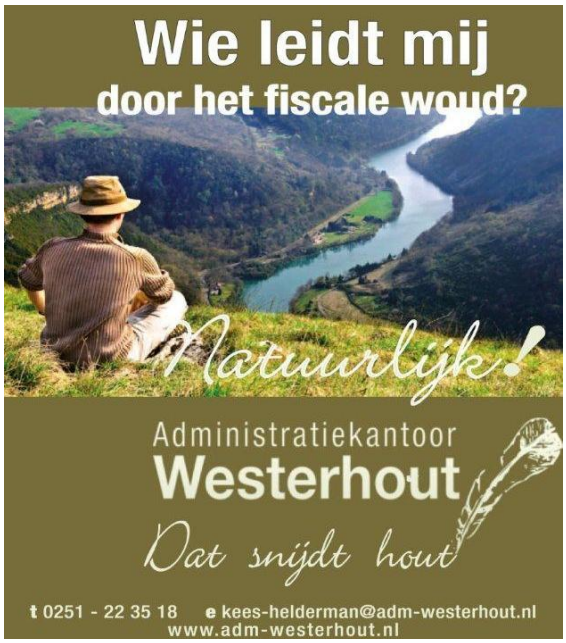
www.krooneliefting.nl

van lieshout
AUTOSCHADE

Parallelweg 47
1948 NK Beverwijk

Tel.: 0251 229175
Fax. 0251 226444

info@vanlieshout.nl
www.vanlieshout.nl



Maurice Versteyne
Sierbestrating & Tuinaanleg
telefoon: 0251 237039

Een tuin van Maurice Versteyne staat voor Stijl en Klasse met een Persoonlijke Uitstraling Hierdoor is voor iedereen een droomtuin te realiseren

www.mauriceversteyne.nl

Ko Toedestart vertelt

UIT DE SERIE KO VERTELT DEEL 7.....

Beste KJ'ers,
Wat een zomertje hé. Was mij in mei nog voorspeld dat de zomer dit jaar op donderdag zou vallen, nu (eind augustus) is het al weken prachtig weer. Het is lang koud geweest, zodat op het moment dat ik de korte broek eindelijk aan kon en men naar m'n benen keek, aan mij vroeg of er naast loopgips ook zoiets als fietsgips bestond.
Maar goed, ik heb op de voorspelde donderdag, dat de zomer zou vallen, vrij genomen om hoe kan het ook anders, een mooi rondje te gaan fietsen en de benen te laten kleuren. Een rondje Westfriese Omringdijk leek mij wel wat. 120 km rondom en met heen- en terugrijden circa 175 km. Zo gezegd zo gedaan.
Na verloop van tijd krijg je toch wel trek in een bakkie, dus in Opperdoes effe op een terras zitten voor een bakkie. Op het terras vlak naast mij zitten 2 mannen met elkaar te kletsen.
Ik dacht dat Opperdoeser Ronde piepers waren, maar een aantal lokale inwoners kunnen er ook wat van. Ik hoor de ene tegen de andere zoiets zeggen als: "Ik ben an m'n vrouw d'r reet weest." Ik denk nou, nou, die wil zeker indruk op z'n maatje maken.
Gaat ie verder met: "We hewwe in een hotel zeten, verskrikkelijk moi, maar ze hewwen zaid dat, dat Wiefie op de kamer hillegaar vor niks was. Komme we die kamer binne, nou mooi gien Wieffie."
Tja dat kan, misschien was ze wel een broodje eten of zo. Je ga niet de hele dag op een hotelkamer zitten wachten tot je gast een keertje komt.
Ik keek zeker nogal uitdrukkelijk vragend naar de mannen, want ineens vraagt ie aan mij: "En weer kom jij hélegaar fedaân?"
Ik zeg: "Uit Heemskerk." Zegt ie: "Ook Gay?"
Ik antwoordde maar: "Nee hoor, ik ben gewoon getrouwd!" Ik denk, wat een rare kerel, heeft-ie een vrouw waar ie niet af kan blijven, gaat-ie met haar naar een hotelkamer met nog een vrouw die bij de prijs is inbegrepen en vraagt-ie aan mij of ik homo ben. Over oversekst gesproken.
Nou wordt het tijd om af te rekenen en weer verder te gaan.
Achteraf denk ik, ik heb het natuurlijk weer helemaal verkeerd begrepen. Ze zaten natuurlijk in het Westfries te praten. Hij was niet aan z'n vrouw d'r reet geweest, maar hij was met An (z'n vrouw dus) weggeweest (an de reet weest), naar een hotel met blijkbaar gratis draadloos internet (WiFi) dat het niet deed (zeker een draadje los of zo).
En hij vroeg mij niet of ik ook Gay was maar gewoon, wat heel veel mensen als een stopwoordje gebruiken, "OK". Dus hij vond het wel goed dat ik uit Heemskerk kwam.
Alhoewel heel veel mensen dit inderdaad als een soort "Ook Gay?" uitspreken. Overigens ik heb nog geen mensen horen zeggen "Niet OK".
Zo zie je maar weer beste KJ-ers, ik heb weer even geleerd om niet meteen naar mensen te gaan wijzen. Kijk eens naar je hand als je naar mensen wijst, hoeveel vingers wijzen naar de persoon in kwestie en hoeveel naar je eigen? Ja doe maar even!! Juist, dat bedoel ik!
Alvast een goed schaatsseizoen toegewenst.
Ko Toedestart

Column van Suzanne Bos

Hallo allemaal,
Mijn eerste column voor het clubblad. Dat brengt me op de vraag wat ik moet schrijven, misschien eerst maar voorstellen!
Ik ben Suzanne Bos en ooit begonnen in groep 7 van de basisschool met school-schaatsen. Bij de 1e les werd ik er al uitgepikt en mocht bij Axel de fijne kneepjes van het schaatsen leren. Je kent hem vast wel, 1 van de columnvoorgangers :-)
Als ik terug kijk op mijn afgelopen vijf schaatsjaren, heb ik bij KJ al een hoop leuke dingen meegemaakt. De eerste wedstrijd, m'n eerste clubrecord, wedstrijd in Thialf, maar ook zelf gaan lesgeven bij het schoolschaatsen zijn zo wat van die dingen.
Maar wat ik ook erg leuk vindt is de lol met mijn schaats vriendinnen, lekker bijkletsen en veel lachen met elkaar. En gelukkig, ze mogen weer uit het vet! Zoals een voetballer in mei het gras ruikt, zo ruik ik het ijs en gaan we weer knallen dit jaar!

Groeten Suzanne

adrichem
containers
beverwijk

nationaal en internationaal transport, inzameling van afval en reststoffen en containerverhuur.

Lijndenweg 7 1948 ND Beverwijk
Tel 0251-229144
E-mail info@adrichem.com

VERKOOP/VERHUUR PROFESSIONELE LICHT & GELUIDSAPPARATUUR VOOR ORKEST - DISCO - CONCERT - OMROEP - EVENEMENT- VERGADERING. TEVENS VERHUUR VAN PODIUMDELEN - GROOTBEELDVIDEO - AGGREGATEN.

M-SOUND
LIGHT/SOUND/CASES

De Trompet 1344
1967 DA HEEMSKERK
Telefoon: 0251-211622
Telefax: 0251-213126
E-mail: info@m-sound.nl

ONTSTOPPINGSBEDRIJF
CEES FILIPPO
Tel. 06-51 59 83 90
WWW.CEESFILIPPO.NL

Verstopte **riolering** of afvoerleiding, oplossen van stankproblemen en camera inspecties. Maar ook voor het plaatsen of vervangen van riolering.

Er zijn twee plaatsen waar U lekker eet!
bij U thuis en . . . . bij :
,oase,
ARENDSWEG 2, BEVERWIJK, TEL.0251-225302
MAANDAG EN DINSDAG GESLOTEN

Jos in brons

Zondag 28 april was het dan zo ver, het beeld van de drie schaatsers werd in Eernewoude onthuld, door de burgemeester Eric ter Keurs van Tytsjerksteradiel. Kunstenaar Hans Jouta heeft er een half jaar aan gewerkt.
Met Jeen Wester en Hilbert van der Duim heb ik model gestaan voor dit beeld. Het beeld is gemaakt van een soort staal dat een roestkleur heeft, maar niet verder zal roesten. Wel apart, want ikzelf zal tot stof vergaan, maar het beeld blijft bestaan of het moet ooit in de smeltoven terecht komen.

Het idee kwam van Hindrik Wester en is ondersteund door de ijsclub Lyts Bigjin en de gemeente- en dorpsbelangen Eernewoude. Hindrik Wester, verbonden aan de Galerie Koopmans wilde met het beeld de natuurijsklassieker wat extra aandacht geven. Hij wilde laten zien dat ‘De 100 van Earnewold’ meer is dan een gewone marathon. Friesland staat bekend om een schaatsprovincie maar er is maar één klassieker.
Is het dan niet bijzonder dat de Heemskerkse Elfstedenrijders Bert Verduin en ikzelf deze klassieker hebben gewonnen?

Het beeld staat in het water ter hoogte van de start-finish van de natuurijsklassieker. Vanaf de vernieuwde haven moet het een indicatiepunt worden van het dorp en de klassieker. Dat de beeldhouwer werd gevraagd was niet toevallig; het is een kunstenaar met veel ervaring en hij heeft al heel wat mooie kunstwerken mogen maken. Zelf heeft hij ook vier keer de Elfsteden gereden. Zijn overgrootvader was de nummer twee van de eerste Eflstedentocht. Op zondag 28 april was het een drukte van belang in Eernewoude. We werden zeer hartelijk ontvangen en vóór de onthulling gingen we met de boot naar het beeld dat door de burgemeester werd onthuld. Op de kade staat een miniatuur van het beeld met de namen van alle winnaars van de 100 van Earnewold. Wij werden zelf nog verrast met een kopie van het beeld dat we mee kregen. Al met al was het voor mij een eer en een unieke dag.

Jos Niesten

De schaatsers op het water en op de sokkel. Op kop Jeen Wester, dan Hilbert van der Duim en achteraan Jos Niesten.

c.nelis bouw & ontwikkeling

De Trompet 2850

1967 DD HEEMSKERK

Tel. 0251-248844

Alkmaarseweg 79B
1947 DB Beverwijk
0251-272894
gtmkool@ziggo.nl

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
GERARD KOOL

Verstand Van Lekker Vlees

KEURSLAGER

Bachplein 25,
Heemskerk,
Tel.: (0251)-232591

F. v. VELDHUIZEN, *keurslager*

LUBBERS
WONEN & SLAPEN

WWW.LUBBERSHEEMSKERK.NL

Gerrit van Assendelftstraat 3
1961NH Heemskerk

Tel 0251-232813

Adek
bouwkundig
teken- adviesburo

architectuur - ontwerp
bouwkundig advies
bouwkundig tekenwerk
bouwaanvragen-begeleiding

Adek
Handel

Groothandel
in Kunststof en houten kozijnen
van H B I kennis sinds 1990

Adek
riet daken brand
bestrijding systeem

Detectie en
Brand Bestrijding Systeem
volledig onzichtbaar in het
riet verwerkt.

Arjan Dekker

Commandeurslaan 26
1964 LZ Heemskerk

Tel: 0251 20 62 55
Mob: 06 12 46 62 91

Mail: info@btbadek.nl
Site: www.btbadek.nl

Taarttraditie

Taart na de laatste training van de dinsdagochtendgroep. De zelfgemaakte taarten gingen er na een loopje van ongeveer 6 à 7 km goed in. Deze traditie van taart na de training, vindt plaats voordat de vakantie van diverse leden begint. De groep is op twee na compleet.

Nog één keertje goud

Vorig jaar werd ik zestig en had het voornemen om nog één keer de Marmotte te gaan rijden. Ik neem aan dat jullie weten wat de Marmotte is. (Even voor de leken dan, een Alpenrit op de racefiets over 174 km met daarin opgenomen vier cols; de Glandon, de Telegraaf, de Galibier en finish op Alpe d'Huez.) Echter toen ik vorig jaar februari na de Weissensee dat plan maakte, kon ik geen startkaart meer krijgen. Te laat, de inschrijving was vol. Dus vorig jaar november meteen ingeschreven, dan maar dit jaar op mijn 61ste.

Mijn eerst Marmotte reed ik in 1990 met Ben Limmen. Ik was altijd een loper geweest, maar door een blessure ging dat niet lekker meer en Ben had mij enthousiast gemaakt voor het racefietsen. We hadden wel al wat klassiekers gereden; Amstel Gold, LBL (Luik Bastenaken Luik), Parijs Roubaix, maar die Alpenreuzen was nieuw terrein voor ons. Flink trainen bij het koppie van Bloemendaal en de drie bultjes richting stille strand Egmond (stelt natuurlijk geen reet voor). De start toen was zeer indrukwekkend, tussen de Fransen, Italiaanse druktemakers, Spanjaarden en toen nog een handvol Nederlanders. We startten toen nog in een nauw straatje bij de supermarkt, aan de rand van het dorp Bourg d'Oisans. Om 7.00 uur een helikopter boven je kop en weg was de meute. Volle bak naar Rochtallié. Op de weg lagen bidons, pompen, startnummers, binnenbanden en foerage die de renners al kwijt waren geraakt. Ik was Ben in de meute ook al gauw kwijt. Ik had een 39x24 gemonteerd. De Amstel Gold deden we met de 39x21, dus drie tanden meer achter moest kunnen. Het ging erg goed, maar veel te hard vertrokken natuurlijk want in de derde klim naar de top van de Galibier, ging ik behoorlijk naar de klote. Op de top stonden militairen met kranten die je onder je shirt kon stoppen voor de kou in de afdaling. Op die top zag ik ook Ben weer. Gaat het? Prima, antwoordde je natuurlijk. Bij La Grave stond Lies bij de camping klaar met een banaan. Behoorlijk uitgewoond kwamen we op de top van Alpe d'Huez aan, 10 uur 44; brons.

In 1994 de tweede, samen met Cor Winkel. Toen maar de 39x27 gemonteerd. Ik was goed getraind en wist wat er ging komen. Het werd nu goud en Cor zilver.

In 2001 de derde, samen met een fietsmaat uit Alkmaar. We stonden op de camping in Rochtallié. De regen kwam met bakken uit de lucht. We stonden met weinig goesting (zouden de Belgen zeggen) aan de start. Even voor de top van de Croix de Fer hoorde ik pang, een losse spaak. Hij was niet gebroken, maar met nippel en al uit de velg getrokken. Met een slag in het wiel en de rem los naar de top. De mecanicien liet me zien dat er bij nog meer spaken scheurtjes in de velg zaten. Dat werd een nieuw wiel. Geef Corrie zijn oude wiel maar weer terug want de regen hield niet op en ik zag al heel wat renners die hun fiets omdraaiden en weer afdaalden richting Bourg. Ik er achteraan. In mijn herinnering heb ik toen de rest van de dag nog liggen klappertanden in de tent en Lies kwam niet naast me liggen. Mijn fietsmaat uit Alkmaar reed hem uit, zilver.

In 2002 een nieuwe poging. Weer op de camping in Rochtallié. Dat jaar stond de hele familie Huisman daar ook. Martin en Ronald zouden hem ook rijden. En weer regen en in het dal een graad of tien. Ik stond nu voor de start al te klappertanden. De klim naar de Croix de Fer ging nog wel. Boven hadden we motsneeuw. Ik was hier dit jaar toch niet gekomen om nu weer terug te gaan? De afdaling was vreselijk. Kouwe klauwen. Mijn foerage (krentenbollen van Lies) weg gemikt. De plastik zakkies om mijn handen en daar mijn

wielrensokken overheen. Zo kwamen die tengels weer een beetje tot leven. Als ik lek rij, pleur ik die fiets ergens heen. In het dal wordt het warmer, in het dal wordt het warmer zei ik steeds maar tegen mijzelf. En verdomd in het dal werd het warmer, in de klim van de Telegraaf werd het droog en de ellende was over. De kans op goud trouwens ook. Martin bleek lek gereden te hebben in de eerste afdaling en had het voor gezien gehouden. Ronald was door. Het werd dus zilver.

In 2003 voor de vierde keer aan de start. Het was voor mij een jaar met weinig trainingskilometers en dat was te merken. Het weer was prima maar goud zat er voor mij niet in. Het werd weer zilver.

Ja en dan 2013. Inmiddels dus 61 en de limiet voor goud lag voor mij op 9.30 uur. Met zo'n 2500 trainingskilometers in de benen, op naar Frankrijk. Eerst een dag of vijf naar de Drome. Wat trainingsritten gemaakt op col de Rousset, een klim van circa 12 km met een stijgingspercentage van 4 tot 6%. Een mooi opwarmertje die ik op de 19 kon nemen. Een week voor de Marmotte waren we in Bourg, Camping la Cascade, aan het begin van de klim naar Alpe d'Huez. Deze Alp kon ik dus nu iedere dag even doen.

De dag voor de rit rust, met de benen op een stoel boekkie lezen en nog wat koolhydraten naar binnen werken. Fiets nog maar eens nakijken, ik koos dit keer voor 39x29. Ik heb altijd gezegd "als ik een tripple moet monteren stop ik met fietsen". Maar dit verzet begint er toch aardig op te lijken.
De start was de volgende dag om 7.00 uur. Ik startte in de eerste groep. De tweede groep startte om 7.30 uur. Het zou een warme dag worden dus een vroege start was wel lekker. De start was niet meer bij de supermarkt, maar nu midden in het dorp en doordat er in groepen werd gestart ook minder chaotisch. Alleen jammer dat de helikopter er niet meer was. Om even over zeven klonk het startschot, de grote plaat erop richting Allemont, waar even verder de klim van de Glandon begint. Een nadeel van de eerste startgroep was dat het tempo direct al erg hoog lag. De teller stond al ras boven de 40. Ik had in de loop der jaren wel geleerd als je goud wilt halen, doe in het begin niet te gek en pak je rust waar het kan. Vanaf de start in Bourg is het 35,7 km naar de top van de Glandon. Om op goud koers te zitten moest ik daar ongeveer 2 uur later zijn. Dat betekent op de vlakke aanloop tempo 35 km aanhouden en in de klim 11 à 12 km. Vanaf de start ging het eigenlijk al weer wat te snel, dus in de klim meteen op de 29 geschakeld en rustig naar boven, laat ze maar gaan. Het eerste deel, circa 6 à 7 km tot La River, stijgt met ongeveer 10 à 12%. Pittig dus. Bij La River is er een stukje vlak. Dus hier even je rust pakken, drinken en eten. Na La River duik je een gat in waar je met een percentage van 12 à 13 % weer uit moet klimmen. De top bereikte ik in iets meer dan twee uur. Het ging lekker dus. De afdaling van het eerste deel van de Glandon is smal en gevaarlijk. Hier zijn in het verleden heel wat ernstige ongelukken gebeurd, zodat deze uit de tijdzone is gehaald. Boven op de top rijd je over een mat heen en de tijd wordt dan stil gezet. Ik had genoeg eten bij me, dus de bevoorrading boven op de top sloeg ik over. Het was daar ook een heksenketel van renners die wat foerage wilde veroveren. Omdat de tijd in de afdaling stil stond, kon ik hier mijn rust pakken en wat cake en aangelengde cola naar binnen werken. Toch waren er nog heel wat renners die mij als kamikaze voorbij gingen. Waarom toch? In de gevaarlijke bochten stonden mensen met gele vlaggen ons te waarschuwen. Een renner ging me voorbij en vlak voor me, in de bocht waar zo'n gele vlagger stond, kletste hij tegen de vangrail aan. Je zou zo'n vent als vlagger toch nog een tikkie toe geven. De organisatie had op een aantal punten in de afdaling ook ambulances gestationeerd. Bij twee ambulances zag ik een renner op de grond liggen. Temeer een reden voor mij om nog maar eens wat harder in de remmen te knijpen. Op 56 km, aan de eind van de afdaling, reden we weer over een mat heen en werd de tijd weer ingeschakeld. Er volgde nu een redelijk vlak stuk van zo'n 25 km naar de voet van de Telegraaf. Aanpikken bij een groep die me voorbij ging was steeds van korte duur. De groepen reden meestal boven de 40 km. Ik wist wat er nog komen ging, 36 was hard zat dus liet ik ze maar gaan. De klim van de Telegraaf is 12 km. Die ging in 55 minuten. Mannen die me op het vlakke voorbij waren gegaan, passeerde ik weer in de klim. Op de top had ik circa 15 minuten voorsprong op het gouden tijdschema. Dat geeft je natuurlijk moraal. Maar ja, eerst de Galibier maar eens op. De afdaling van de Telegraaf is maar kort, krap 5 km. In Valloire was er weer een bevoorrading, waar ik, gezien de voorsprong op het tijdschema, uitgebreid gebruik van heb gemaakt. Klaar voor de volgende 17 klimkilometers. De eerste kilometers van de klim lijken voor je gevoel niet erg stijl te zijn. Je hebt ook de neiging even op te schakelen. Ik gooide hem hier ook even op de 27, maar ik ging er niet harder door, mijn snelheid bleef rond de 12 km/uur, dus maar weer gauw op de 29. In voorgaande edities heb ik op deze klim wel eens flink moeten afzien, maar vandaag ging het super en reed ik weer heel wat snelle mannen van de ochtend voorbij. De klim ging in anderhalf uur, zodat ik op de top nu ruim een half uur voor lag op mijn gouden schema. De militairen met kranten stonden er niet meer. Zo langzamerhand begon ik er in te geloven dat alleen pech mijn goud nog kon stelen. De Galibier is een mooie afdaling waarbij er stukken zijn dat je de remmen los kan laten en je teller boven de 70 komt. Je blijf dalen want na de Galibier daal je de Lauteret af. Je rijdt dan door een aantal tunneltjes die in de loop der jaren heel wat beter verlicht zijn. In het jaar dat ik hem met Ben Limmen reed was het nog pikdonker in de tunnels. Met dan nog je zonnebrilletje op zag je geen steek. Als er in zo'n tunnel een valpartij zou zijn moest je maar afwachten of je weer op je eigen fiets de tunnel uit kwam. Nee dat was nu een stuk verbeterd. Van de top van de Galibier naar de voet van

Alpe ‘d Huez is het 47 km. Ik had daar ruim een uur voor staan en dat is goed te doen. Ook de schijnbaar vlakke stukken gaan nog iets bergaf zodat je ook hier constant boven 40 kunt rijden. Ik had inmiddels bijna een uur voorsprong op mijn schema. De bevoorrading in Bourg sloeg ik over; Lies zou bij de camping aan de voet van de Alp staan met een laatste banaan en mijn bidonnetje cola. Echter, ik was wat aan de voege kant en zag Lies niet staan. Shit, dan maar even de camping opgereden. Ook niet bij de caravan. De lege bidons gevuld met water en door naar boven, de Alpe op. Net na de derde bocht viel er een renner voor me omver. Het bleek dat zijn trapas was gebroken. De trapper met krenk hing aan zijn schoen. Ja zo zou het goud nog naar de klote kunnen gaan. Alhoewel, als ik nu zou gaan lopen naar boven zou ik het misschien ook nog net halen. Ik kreeg er steeds meer vertrouwen in. De temperatuur op de Alp was inmiddels gestegen tot dik boven de 30 graden en ik passeerde steeds meer renners die het zwaar hadden. Na 8 uur en 40 minuten passeerde ik de finish. Goud!!!!!!!! 50 minuten over. Een kwartier later (mooi hè, die computers) kon ik de uitslag ophalen. 31ste in de categorie 60-65. In de totaaluitslag moet ik wel 2300 jonkies voor laten gaan. Maar ja, er zaten er ook nog ruim 4000 achter me. Trots als een aap met zeven …. afdalen naar de camping. Daar stond Lies met de banaan en de cola.
“Moet je nog wat hebben?”
“Nee laat maar.”
“Weet je het zeker?”
“Ja, ik ben al gefinisht.”
Ze had me gemist. In de hitte was ze een stukje van de camping af in de schaduw onder een boom gaan staan. Ze was wel wat ongerust geworden waar ik bleef. Maar trouw als ze is, bleef ze staan wachten. Waar vind je zo’n lieve supporter…..

Cor E

Les villes de Bourg d'Oisans
et de Alpe d'Huez

MARMOTTE GRANFONDO

Le comité d organisation decerne à :
ENTHOVEN Cor

Brevet d'Or

Dossard n° 1264
sur le parcours Marmotte GranFondo
Avec le temps de 08 h 40 mn 57 s
Classement Général 2325eme Classement Catégorie 31eme

2013

www.sportcommunication.com et le Top Club France

GRAND TROPHÉE CYCLING EVENT

Avec toutes les félicitations de l'Équipe du Grand Trophée!

Gespot...

We lezen altijd over het woensdagavondrondje. Veel leden rijden ook mee met het maandagavondrondje.

Dit is een foto van het woensdagochtendrondje, maar had ook zomaar een foto van het maandagochtendrondje kunnen zijn……

PMC
kwaliteit in beweging

ISO 9001 HKZ

Gespecialiseerd in het behandelen sportblessures.

Janneke Stolk sportfysiotherapeute i.o

Ellen van Wetering sportfysiotherapeute i.o

Heemskerkerweg 191
Tel 0251-239101
1945 TG Beverwijk
www.fysiobeverwijk.nl
fysiotherapie@fysiopmc.nl

BEVAM
bouwbedrijf
Lijnbaan 47 Heemskerk
Tel. 0251-240127 Fax. 252027
www.bevam.nl
Nieuwbouw
Verbouw
Onderhoud

Schaatsspeciaalzaak
ronding slijpen
thermopakken
ritsbroeken
overhoezen
salopettes
klapsets
jacks
etc. etc.
Bosch Sport
velsen
Hoofdstraat 182
Santpoort-Noord
023 5385 459
maandag gesloten
www.boschsport.nl
Jack Wolfskin
raps
CRAFT
BONT
WORLD'S FASTEST SKATES
ZANDSTRA SPORT
IJsclubleden 10% korting op vertoon van het lidmaatschap

HOVENIERSBEDRIJF GERARD DAM
- tuinontwerpen
- tuinaanleg en -onderhoud
- kwekerij
Krochtweg 6A
1964 MB Heemskerk
Bel voor vrijblijvende
prijsopgave 0251-238729 / 06-53172110

SCHILDERSBEDRIJF
jconijn B.V.
ALLE SCHILDERSWERKEN
• groot onderhoudswerk
• nieuwbouw
• verbouw
• betonreparatie
• betonschilderwerk
• glas- en behangwerk
AF
ERKEND SCHILDERS- EN AFWERKINGSBEDRIJF
Ambachtstraat 1 / Beverwijk / Tel. 0251 - 22 50 69 / Fax 0251 - 21 56 61

Uitslag Assumburgloop

Zeventig lopers stonden aan de start bij de Assumbrugloop over 2,5 en 10 km. Al vrij snel na de start namen twee lopers de kop, Edwin Aardenburg en Jan Hendriks. De eerste drie kilometer kon Jan het tempo van Edwin aardig volgen. Daarna bouwde Edwin langzaam zijn voorsprong op. Hij finishte in een tijd van 36.26. Het parkoersrecord van 35.00, dat ook op zijn naam staat, zat er vandaag niet in. Bij de dames ging de overwinning naar Marja de Wild in een tijd van 47.23. De 2,5 km werd bij de jongens een overwinning voor Thom Vessies 9.02 en bij de meisjes voor Maaike van het Klooster 11.45. Onderstaand de volledige uitslag.

Heren 10 km
1. Edwin Aardenburg 36.26
2. Jan Hendriks 38.01
3. Harry Verduin 40.10

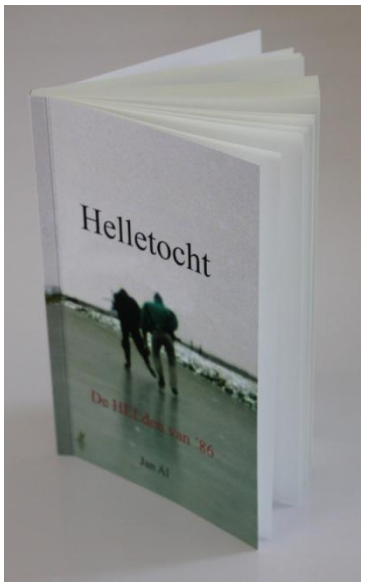
Dames 10 km
1. Marja de Wild 47.23
2. Elske Monden 55.57
3. Annelies Formanoij 56.01

Jongens 2,5 km
1. Thom Vessies 9.02
2. Marthijn Bakker 9.05
3. Huub Koper 9.23

Meisjes 2,5 km
1. Maaike van het Klooster 11.45
2. Jet Commandeur 11.49
3. Maartje Heinen 12.33

Helletocht 1986

Jan Al wil iedereen al vast in de schaatsstemming brengen met zijn boek ‘Helletocht’.
Het boek is een autobiografie over een barre schaatstocht in Noord-Holland, verreden tijdens de winter van 1986. Het boek is door de leden te bestellen via www.helletocht86.wordpress.com. Hier staat ook verdere informatie. Bij aankoop van meerdere exemplaren is een clubkorting mogelijk (graag vermelden op bestelsite). Het boek is ook leuk om cadeau te geven.
De omslagfoto van het boek is door de beroemde journalist Edwin Winkels op exact dezelfde dag genomen, waarop de zware 175 km lange helletocht werd verreden. Edwin Winkels is vooral bekend van de avondetappe bij Mart Smeets en DWDD.



Zomerijs

Dinsdag 2 juli is een clubje van de dinsdagochtend recreantengroep, dat bij Ben Limmen traint, naar Thialf afgereisd om te schaatsen op het zomerijs.We waren met zijn vijven, Jan, Frans, Piet, Ben en Ineke. Precies een auto vol. In de hal was een clubje marathonrijders aan het trainen, nog een vrouwelijk talent Jeanne Bruinsma en nog wat losse rijders. In totaal waren we met ongeveer 14 man op het ijs.
En dat op zo'n ijsvloer! Er werd tussendoor ook nog even gedweild. Ongekende luxe!
Op de terugweg nog even een koppie doen bij een restaurant en om 18.00 uur waren we weer thuis, na een zeer geslaagde middag.

Groetjes Ineke Castricum

Uitdaging

Na een weekje te hebben getraind in Frankrijk, gingen we op 6 september de uitdaging aan. We bedwongen voor de Stichting Mont Ventoux, grootverzettegenkanker.nl, de Mont Ventoux vanaf Bedoin. Ik deed dit voor mijn zus, zij is 13 jaar geleden op vijftigjarige leeftijd overleden aan borstkanker.
We waren met elf collega's van Renée (Team WOONopMAAT) en twee gastrijders, waaronder ik. Er stonden 345 fietsers aan de start. Voor de start werd eerst één minuut stilte gehouden en om 09.00 uur klonk het startschot. Het was een beetje bewolkt en 25 graden, perfect weer om de berg op te gaan. De eerste kilometers ging het van een leien dakje, maar eenmaal in het bos beland, werd het serieus. Gelukkig geen muggen of vliegen die dag in het bos. Ik kon de teller constant op 10 kilometer per uur houden, so far so good. De zwaarste buitenbocht werd door de organisatie vrijgehouden, daar konden we even een paar seconden op adem komen door de bocht buitenom te nemen. Bij Chalet Reynard even een bidon wisselen, om daarna de laatste 6 kilometer aan te vallen. Het ging me gelukkig makkelijk af, in 2.08 uur was ik boven. Ik heb onderweg heel veel renners 'dood' zien gaan. Boven werden we ontvangen in een erehaag. De organisatie stond daar ook en we kregen een felicitatie, een medaille en een zoen.

Er heerste toch wel een bepaalde euforie en met een trots en voldaan gevoel kwam ik over de streep. Snel even een jasje aan want op de top was het 9 graden. Even later kwam Renée met een big smile over de streep. Het was best wel emotioneel moet ik zeggen, omdat ik steeds aan mijn zus dacht. We hebben met alle deelnemers toch ff 550.000 euro opgehaald voor onderzoek naar medulloblastoom, één van de meest voorkomende kwaadaardige hersentumoren bij kinderen. Na die week hebben we nog twee weken genoten in Italië in de streek Piemonte, waar je overigens prachtig kunt fietsen.

Groeten Gerard Duin