



Beste, beste leren.

Even kort.

Vol van te zwaar, te ongemakkelijk, te moeilijk trip op en sommige gedachten structureel lichaam om aandacht, keuzes.

Kort beginnen

Door het kortelings schofferen van heilige schema's door drie leden, die (toevallig?) alle drie een k in hun naam hebben, deze voorbode, ten overvloede, want herhaling.

2003: Een tussensjaar, want diverse experimenten (Toscane, complete fietsdag, ritten) vooral vandaan in zijn. Dit moet allemaal wel dit jaar, want volgend jaar al instrumenteel en dan kun je niet experimenteren. Woos gerust, de analyses van dit alternatieve jaar zullen niet voor september 2006 voltooid zijn, zodat er hierna voor enige jaren vol zekerheid aan te komen zijn. Ja, hoe de geest niet te veel wrikken.

Aan te komen zijn? Ja, aan te komen zijn.

En, vergeet je fiets niet (de Fietskroniek 2002, no. 15)

Programma 2003

2003	Gebeurtenis	Plaats	Bijzonderheid
08 maart, zaterdag	Diner	Stork, 19.00 uur	met dames
13 april, zondag	Rit 1	Herman	Openingsrit Koninginnendag
30 april, woensdag	Rit 2		
04 mei, zondag	Rit 3		
18 mei, zondag	Rit 4		
25 mei, zondag	Rit 5		
31 mei t/m 7 juni, zaterdag – zaterdag	1. Toscane 2003 2. Rit 6, 7, 8	1. Omgeving Pietza 2. Toscane	1. Met dames 2. Zonder dames
22 juni, zondag	Rit 9		
06 juli, zondag	Rit 10		
20 juli, zondag	Rit 11		
03 augustus, zondag	Rit 12		
08 / 09 augustus, vrijdag 18.00 uur – zaterdag 18.00 uur	Rit 13	Luik	Complete fietsdag
17 augustus, zondag	Rit 14		Slotrit
31 augustus, zondag	Rit 15		
07 september, zondag	Rit 16		



Mijne Heren,

Licht op koers gezet door het prettige Vicky-diner, nog een beetje onwennig verlopen na een langere periode van nauwelijks waarnaembare vervreemding, moeten de neuzen nu weer een half jaar dezelfde kant op.

Neuzen kunnen op verschillende manieren dezelfde kant op staan : bv. evenwijdig : bv. kort na halfweg koers gaat Wim er onevenredig hard aan trekken : alle neuzen parallel op het gehate achterwerk van Wim. Het kan centripetaal zijn : bv. tegen het einde van de koers komt er een blaadje bier binnen terwijl we rond een wit rond tafeltje zitten. Het kan centrifugaal zijn : bv. halfweg koers, tijdens koffie met appeltaart, begint Raud over geld terwijl we rond een wit vierkant tafeltje rond Raud in een kring zitten. Bedenk zelf ook enige voorbeelden.

Hoofdzakelijk is dat we blijven bewegen en dat het niet een emotioneel hoogtepunt in ons leven is als de tuinjongen de sleutel van het kastje bij het zwembad weg maakt. Dat onze huid niet te vroeg zacht wordt, met harde plekken en overall kans op ouderdomseczeem. Een eczeem, waar de vlakke geest geen zeggenschap meer over heeft, waardoor het eczeem vroeg of laat irreversibel naar binnen slaat. Het zal niet nodig zijn het dagelijks gezicht te beschrijven van een echtgenote bij wiens man het eczeem langzaam maar definitief naar binnen geslagen is. Heeft zij ook schuld ? Zeker, nou en of, maar nee, we zijn zelf verantwoordelijk (Wiegierinck e.a. 1998).

Wij fietsen desnoods een actief eczeem tussen scrotum en anus, maar schudden en herstellen. Als er geen wind is fietsen we zo hard dat ie er wel is en na het zweten vormen we in onderling overleg onze nadeln tot voordelen. Zo.

Let op : Het programma 2003 is op een punt gewijzigd : Rit no. 5 van 25 mei is vervallen. Het totale programma gaat nog 1 keer hierbij, op een aparte pagina.

Let op : Wie z'n fiets nu nog niet heeft laten behandelen neigt naar verval en afval.

Let op : Gekoppeld aan de Fietskroniek zullen enige tijd Toscane-mededelingen-bijlages verschijnen. De inhoud van deze bijlages wordt vervolgens bekend verondersteld.

PROGRAMMA voor zondag 13 april 2003, rit 1

Verzamelen en Vertrek : 09.45 uur bij Herman

Course : Vlak, kabbelend, 68 km.

Koffie : Waarschijnlijk bij Nijkerk, na laten we zeggen 45 km.

Lichamelijk

NA het lijken naar schakelen op tv, gevolgd door het veldruiten in een moederspeel bij Kalmthout, moede ik gisteren vast dat mijn conditie niet optimaal was. Daar moest ik volgend jaar wat aan doen.

Als ik nu het idee van sport moede heb om het te laten overlaten te komen, dan is er iets mis.

Das pikte ik zijn pas en maande de eerste op mijn tijtje van goede vooruitgang die in het uitroep naar hun beslag moesten krijgen. 'Lichamelijke oefeningen die uitroep zonder geen enkele ontvankelijkheid overtuigen'.

Ben je niet nog een de vroeg kant van dat lijtje. Het is nog niet een Kalmthout. Het daar een maar een Kalmthout. Je moet trouwens nog een Kalmthout lopen. Doe dat na zoveren, anders niet in atreke op.

'Op tijd Kalmthout lopen', voegde ik erel aan het lijtje toe. En dan ook maar meteen: Voor Danis dieen verstoppen, niet

erna. En 'Oefeningen vormen wie jerg'.

Ik ging naar binnen om een Kalmthout te kopen. Ze hadden nog. In plaats van dat het Kalmthout, rijdende het spelletje Kalmthout droppels. Ik hield mijn paragraaf beschermend boven het lijtje van de Kalmthout die zwaarder was dan hij zelf zag.

Aan de overkant van de straat zwaarde een Kalmthout naar me. Ik was zijn naam te weten, maar zag wel dat het een Kalmthout was. Of zwaarde hij naar iemand die in een baan liep?

Voor de zekerheid zwaarde ik terug, met boven in al. De paragraaf klapte open en dicht. Ik zat in de baan naar in een Kalmthout.

Een tweede ik experimenteer en Kalmthout te horen. Maar dat Kalmthout ook een Kalmthout te horen. Vooral die wat. en Kalmthout in Kalmthout hadden er ingehaald.

Bertus Calvert





Geachte reisgenoten,

Onderstaande kan bij u voorbereidend denkwerk teweeg brengen ten behoeve van de open dialoog over ons Italiaanse uitstapje, een dialoog, die dit jaar nog tussen u en Dorothee of Menco zal plaats vinden.

Tot nu toe staat nog slechts het volgende definitief vast :

- aankomst : zaterdag 31 mei
- vertrek : zaterdag 7 juni
- verblijfplaats : Zampogna, onder de rook van Pienza (Zie bijvoegsel A)
- iedereen regelt z'n eigen heen- en terugreis
- in het kader van het jaarlijks oedziodmenu gaan de heren 3 dagen fietsen van 's morgens vroeg tot een uur of twee, drie, vier
- Bebbie en Menco gaan een dagboekje maken, dat bij het Vickydiner 2004 uitgedeeld wordt. Een ieder die hieraan wil bijdragen kan zich behalve fotografisch ook literair of met penseel of zo gaan uiten.

Op de volgende bladzijde staan in een min of meer willekeurige volgorde zo veel geselecteerde mogelijke onderwerpen, dat we onze week er ruimschoots mee kunnen vullen.

Behalve dat u uw oordeel over deze onderwerpen kunt geven en er items aan kunt trachten toe te voegen willen we met u de volgende aspectjes doornemen :

- kosten - indeling - vrije tijd - spelletjes - wat verder ter en op tafel komt



ZAMPUGNA :

Deze "agriturismo" waar we zitten is een hele oude boerderij uit 1656 en is altijd in bezit geweest van één familie.

Hij is prachtig gelegen op een heuveltop in een rustige, groene vallei temidden van graan- en zonnebloemvelden, olijf- en wijngaarden.

In de verte zie je Pienza liggen.

Lang is het in gebruik geweest als boerderij, 50 jaar lang was het een klooster.

Na een aantal jaren leegstand heeft de familie Berna, waarvan de jongste telg Riccardo thans eigenaar en manager is, het geheel verbouwd tot Agriturismo.

Het huis vest 6 comfortabele, sfeervolle appartementen, 3 voor 4 personen en 3 voor 2 personen.

In een bijgebouw op enige afstand is plaats voor 5 personen.

Zampugna betekent Doedelzak.
Het is zo genoemd omdat er altijd een fris windje om het huis op de heuvel fluit.



B
U
L
L
A
G
E

T
O
S
C
A
N
E



Info 02. Vertrek ± 1530 uur
VOORLOPIG PROGRAMMA, VOORLOPIG PROGRAMMA

5/5 ZA : AANKOMST TUSSEN 14.00 EN 19.00 UUR ; DINER THUIS

1/6 ZO : BEZOEK WIJNBOER IN MONTALCINO ; GREGORIAANSE VESPER : ETEN ONDERWEG

2/6 MA : FIETSDAG 1 ; DAMESPROGRAMMA MONTEPULCIANO ; DINER MONTEFOLLONICO

3/6 DI : OCHTEND ETRUSKEN CHIUSI ; LUNCHJE CHIUSI ; FIETSDAG 2 VANUIT CHIUSI ;
DAMESPROGRAMMA MIDDAG IN CHIUSI ; BARBECUE THUIS

4/6 WO : ASSISI MET EIGEN VERVOER EN KORTSTONDIGE GIDS ; PICNIC IN BOOMGAARD
BIJ KLOOSTER VAN DE HEILIGE FRANCISCUS ; DINER IN MONTEPULCIANO

5/6 DO : FIETSDAG 3 ; DAMESPROGRAMMA THUIS ; BORREL IN PIENZA ; DINER THUIS

6/6 VR : SIENA MET BUS EN GIDSJE ; SLOTDINER OP HET PLEIN

7/6 ZA : VERTREK

8/6 Zo : *Comence ca. 13.00 uur*

geld , **GELD** , GELD , **GELD** :

GAARNE VOÓR 1 MEI : € 1000,- PER ECHTPAAR EN DICK EN EELCO € 500,-

OVERMAKEN OP BANKREKENING 37 99 09 197 T.N.V. PENNINGMEESTER OEDZIOD TE
AMERSFOORT

INDELING : ~~17~~ JULIE ZIJN INGEDEELD IN ~~2-PERSOONS APP.~~ / 4-PERSOONSAPPARTEMENT

MET ... **KES** ... x ... **MIRIAM** / HUIS OP AFSTAND MET

Hemelse bekoring in de olijfgaard: de Sant'Antimo bij Montalcino

De kerk is zo bovennatuurlijk mooi, dat men zegt dat de engelen hem in één enkele nacht gebouwd moeten hebben. De pilaren moeten ze op hun hoofd, en de stenen met hun handen gedragen hebben. Daar staat tegenover dat de geschiedenis zegt dat Karel de Grote de kerk heeft gebouwd als dank dat de pest voorbij was, die zijn leger op de terugweg van Rome had overvallen. Aangevoerd is dat Lodewijk de Vrome in 814 het bos- en weideland in het zuiden van Siena aan de benedictijnenabdij Sant'Antimo heeft toegewezen. De Karolingische schenkingen aan de abten zouden een zo vorstelijke rijksleer hebben ingebracht, dat ze in 1118 met de bouw van de kerk konden beginnen.

Alleen al de eenzame ligging van de Romaanse kerk van bruingele travertijn brengt de bezoeker in een bijna irreële stemming. De basiliek met de lombardische kerktoeren ligt in gebed tussen het groen van

een met olijfbomen bezaaid dal. En rondom heerst stilte. Als bouwer van de gevel staat de monnik Azzone dei Procarati te boek: blindbogen, een rijk portaal onder dubbele boogvensters en de versieringen van albast. Aan de linker- én aan de rechterflank een portaal uit de 9de eeuw met geometrische figuren, roofvogels, adelaars en fabeldieren. Vroegromaans is de halfronde apsis met drie kleine apsiden. Het interieur heeft bijna geen versiering; de drieboekige basiliek straalt een majestieusheid uit. Pilaren en pijlers met rijkversierde kapitelen zijn bijna allemaal van albast. Op de bovenverdieping van het rechterzipschip zijn nog woonvertrekken uit de 15de eeuw te herkennen, die de bisschop van Montalcino in 1462 heeft betrokken. Later zouden de gasten, waaronder ook pausen, hier geslapen hebben.

Rechts naast de kerk ligt de Cappella di Carlo Magno, de zogenaamde 'Kapel van Karel



Een romantisch kleinood midden in een schilderachtig landschap: de Sant'Antimo

de Grote'. Het gaat daarbij om het oudste deel van de kerk, dat voor 1118 gebouwd moet zijn. De kapel is nu sacristie en kan niet bezocht worden. Hetzelfde geldt voor de fraaie crypte, die afgesloten moest worden omdat hij bouwvallig was. Franse monniken zorgen nu voor de allang verlaten kerk. Het mooiste is de Sant'Antimo tijdens de mis of het vesper, die de monniken met Gregoriaanse gezangen begeleiden - het lijkt of de geschiedenis wordt teruggedraaid... Sant'Antimo behoort zonder twijfel tot de mooiste getuigen

van de Romaanse bouwkunst in Toscane. Maar er zijn nog talloze andere 'juwelen', die over heel Toscane verspreid zijn: het zijn de pieve, de in de 12de en 13de eeuw gebouwde doopkapellen. Een van de mooiste, de Pieve di Romena (→ blz. 70) zou ook door Karel de Grote gebouwd zijn.

Sant'Antimo
Kerkbezoeking: ma-vr 10.30-13 en 15-19 uur, mis 9 uur, vesper 19 uur; zo 9-11 en 15-18.30 uur, mis 11 uur, vesper 18.30 uur

■ D5, kaart vooraan

Toscane extra



24. PIAZZA SAN PIETRO

☒ S. DANIANO

Museo Obertone
Discussioni



K HIER IST

ZAMPUGNA

Bijl. B

Uitstappen

Abbazia di Monte Oliveto Maggiore

D4, kaart vooraan

Door een lensje kijkt men met uitzicht op de getrouwde heiligen van de Creto komt u bij het indrukwekkende kloostercomplex van de Olivetane congregatie, een benedictijner bedelorde. In de Chiesa Grande, de tussen 1427 en 1474 gebouwde kruisgang, schilderden Luca Signorelli en Sodoma de geschiedenis van de Heilige Bernardus - en maakte daarmee een van de mooiste fresco's van de Renaiss-

Een meesterwerk van de Renaissance: de fresco's in de grote kruisgang van het Abbazia di Monte Oliveto Maggiore laten schijnen uit het leven van de stichter van de orde.



sance. De cyclus begint aan de oostkant van de kruisgang, de panelen 21 tot 29 zijn van Luca Signorelli (1497 tot 1498), de panelen 1 tot 19 en 30 tot 35 werden tussen 1505 en 1508 toegevoegd door Sodoma. In de kloosterkerk een prachtige, met witgipswerk versierde koepel. De monniken verkopen kruidenlikaat en geneeskrachtig water, in enkele cellen zijn kamers voor gasten gemaakt. Voor de ingang van de Trattoria La Torre met goede lokale keuken.

Klooster

Dag, 9.15-12 en 15-17.15 uur, 's zomers tot 17.45 uur

Logies in het klooster

Tel. (05 77) 70 70 17 (grt)

Trattoria La TorreTel. (05 77) 70 70 22
Lage prijsklasse**Abbazia di San Galgano**

D4, kaart vooraan

Fransie Cisterciënzers trokken zich rond 1218 terug in de eenzaamheid aan de voet van de Monte Siepi en bouwden daar de prachtige kerk, waarvan nu alleen nog maar de buitenmuren overeind staan. 's Zomers worden hier concerten gegeven. Op een nabijgelegen heuvel de kleine kapel San Galgano sul Monte Siepi met fraaie fresco's over de geschiedenis van de Heilige Galgano van Ambrogio Lorenzetti: hij werd rond 1148 geboren en opgevoed tot soldaat en strijder. Al snel zag hij in dat oorlogen zinloos waren en besloot zijn leven vanaf dat moment aan God te wijden. Toen hij, om zijn eed kracht bij te zetten, zijn zwaard op een steen wilde breken, schoot het zwaard hem in de grond - nu nog te zien in de grond van de kleine kapel.

Bagni di Petriolo

D4, kaart vooraan

Aan de S.S. 223 Siena-Grosseto gelegen klein warme-bronnenbad. Het onder de weg doorstromende riviertje Forno wordt gevoed door hete bronnen (43°C), die vanaf de helling naar beneden storten - een heerlijk badplezier.

Bagno Vignoni

D5, kaart vooraan

Lorenzo de' Medici nam mede een 'bad' in het grote bassin, dat het middelpunt van het kleine dorpje vormt. Nog altijd stijgen hier licht zwavelrijke dampen uit op, maar baden kunt u beter in het zwembad van het nabijgelegen Bagno Vignoni.

Hotel**Hotel Posta Marocco**

Bagno Vignoni
Tel. (05 77) 88 71 12, 14
40 kamers
Half jan-half febr gesloten
Gemiddelde prijsklasse
Vist

Cetona

E5

Nog een klein plaatsje v d'olievrouw sporen rijke (Florence en Collegiate uit oerw.). Cetona, gelegen ste zuiden van de provin beroemd om het klataan een voormalige francisc

Hotel/Eten en d**Ristorante o Albergo l di Pedro Eligio**

In de vertrokken van het heeft Pedro Eligio in 19 kleine gemeenschap van droggebruikers een toevl gebed, waar naast bi culinaire gerechten ook ontspanning wachtan. 53040 Cetona
Tel. en fax (05 78) 23 80
5 kamers
Hoge prijsklasse (OC, EC,

Chianciano Terr

E5, k

Het centrum van de midd stad ligt zachtloos op de l moderne kuuwonden en i in het dal. De thermen be grootste en modernste u

Nu, op 26 oktober 2002, en nog zonder jullie inbreng, maar wel na vrij veel denkwerk en ervaring ter plaatse, zouden we een keuze willen maken uit de volgende onderwerpen :

Grote onderwerpen :**Assisi :**

Gemeenschappelijke excursie met bus en in ieder geval bezoek met gids aan de onder- en bovenkerk, die samen de basiliek van de Heilige Fransiscus vormen, en een wandeling met bezoek aan het Convento di San Damiano.

Siena :

Gemeenschappelijke excursie met bus en gids. In overleg met de gids zal een keuze gemaakt moeten worden en zonder woorden moeten we ook geruime tijd op het mooiste plein ter wereld zitten.

Middelgrote onderwerpen :**Chiusi :**

Ooit een van de belangrijkste Etruskische steden. Bezoek aan het Archeologisch museum en aan een stukje necropolis.

Montepulciano :

Illegal Italianans kookcursusje door een La Mamma

Montalcino :

Montalcino zelf + bezoek aan wijnboer o.l.v. dhr. Peek

Sant'Antimo :

Bezoek aan mis of vesper (zie bijlage B)

Zampugno :

Wandeling door de omringende natuur met materiaal verzamelen voor later te maken kransen.
Leiding : Mevrouw Stork

Slagveld Hannibal :

Ter plaatse een bijdrage van de heren Stork en Heun

Montepulciano :

Muziekfestival

Kleine onderwerpen :**Abbazia di Monte Oliveto :**

Honderdduizenden - handgevormde - bakstenen maken de macht en de verhevenheid van de kloosters heel goed duidelijk, prachtige fresco's van Sodoma en Signorella
Eventueel met diner ter plaatse (zie bijlage C)

Pienza :

Op steenworp afstand

Abbazia di San Galgano :

Concert



Lang geleden liep Eelco ons hockeytuintje in.

Hij kwam met een streng gezicht, want dat leek hem toen nog het beste.

In z'n rechter hand droeg hij een vierkant meubel met afgeronde hoekjes en een combinatieslot. Hoewel het er zwaar uit zag torste hij het zonder moeite. Hij plaatste het meubel zorgvuldig net niet in het midden van ons tuintje. Wij deden of we het niet zagen. Daarna gaf hij iedereen een hand, zachtjes zijn naam noemend, zette zijn stick zorgzaam naast z'n stoel en zei : "Zo, wie gaan we vandaag vernederen ?"

Eelco overleefde zonder problemen bij ons, zijn meubeltje verdween onder het woekerend en bloeiend groen van ons tuintje.

Enige tijd daarna was er een toernooi op Be Fair. Zoals te doen gebruikelijk floot ook iedereen van ons een wedstrijd en uiteindelijk was Eelco aan de beurt. In 't kort : hij weigerde. "Dat doe ik niet" en zo geschiedde, hij deed het niet ! Echt niet. Zo eentje hadden we nog niet.

Sommige van ons werden wel eens uit het veld gestuurd. De eer van het individu kan soms de betrekkelijkheid verlaten. Hoewel ongewenst had het steeds een grote amusementswaarde. Bij E. ging het als volgt : Er was een woordje met de scheidsrechter. Dat was een klein iemand, in het dagelijks leven overal ondergeschikt en zonder humor. Nadat E. het kleine van de man op de een of nadere wijze over het voetlicht had getild, totaal doof voor onze tactische aanwijzingen, kwam uiteindelijk het moment dat hij daadwerkelijk het gebied tussen de krijtlijnen ging verlaten. E. ging dan nog even vlak voor de miserabele staan, hief z'n vinger en zei : "Denk maar niet dat jij mij er uit stuurt, ik ga uit mezelf."

Eelco belde 's nachts de aanvoerder vanuit New York uit bed met de mededeling dat ie op het punt stond in het vliegtuig te stappen en gewoon om 11.00 uur op het veld zou zijn. We gingen van 'm houden.

Ook enige andere daden zijn tijdens z'n leven al legendarisch geworden. Een daarvan was het wonder van Alkmaar : bij een hachelijke stand nadert een polderjongen met een fris uitgeschoren, gezonde, nek onder z'n te korte haar vrijelijk ons doel, waarin op de lijn alleen nog E. staat. Van 2 meter schiet deze adelaarshand keihard op kniehoogte in. Met een ongelooflijke reflex, voortkomend uit de absolute wil deze bal te stoppen, red E..

Op een nacht toen E. weer es buitenlands was en we wat drank op hadden hebben we z'n meubeltje te voorschijn gegraven. Ruud had een aansteker en dat was maar goed ook want in de zaklantaarn van Dick zaten geen batterijen. Met vereende krachten draaiden we het kubusvormige geval om. Daar kleefde een etiket waarop in een vast handschrift stond : Karakter van Mr. E. Kruijff, schudden heeft geen zin.

Toch zijn we heel ver gekomen bij het ontmantelen. Schudden had soms best een beetje zin. Dit vond vaak plaats tijdens onze langere uitstapjes. Aan iedereen wordt dan geschud. Eelco kon zelf goed schudden en had daar ook plezier in.



Op de wintersport leest ie een te dik boek in het Engels over een wereldleider. Ondertussen doen wij oppervlakkige dingen.

Vaak is ie rustig temidden van ons geweld, neemt alles genoeglijk waar. Hij is dan soms te vergelijken met zo'n autootje dat je achteruit rijdend opwindt. Hij rijdt dan zo waarnemend achteruit en als ie zichzelf loslaat schiet ie vooruit, rap aan snelheid winnend. Het leukst is ie dan als ie een anekdote vertelt. Al ruim voor het einde van de story is ie dan zelf zo aan het lachen dat de tranen 'm over de wangen lopen en doet dit zo aanstekelijk dat iedereen giert van het lachen en de plot van het verhaal of wat daarvoor moet doorgaan bijna verloren gaat.



Wat had hij soms een moeite zijn lief zijn te verbergen en wat kon ie er soms openhartig mee voor de dag komen.

Eenmaal van hockeyelftal fietstwaalfal geworden koopt Eelco wel een fiets maar wacht een jaar voor hij met ons mee gaat. Wel wordt hij in Oedziod-tenuue op z'n eentje tegen de wind gezien in de polder. Het 2^e seizoen is ie er echter en in het 3^e helemaal. Met z'n grove kuiten een straf tempo voorleggend zegt ie niet veel, maar er is altijd nog plaats voor een antifiets opmerking, ten teken dat ie het leuk vindt.

Alles overdenkende was Eelco altijd typisch Eelco, schudden had nauwelijks zin.

We hebben met hem gehockeyd, gefietst en getennist, het was altijd leuk. Het was altijd leuk.



PROGRAMMA voor KONINGINNEDAG, 30 april 2003, rit 2

Verzamelen en Vertrek : 09.45 uur aan noordzijde pont naar Beusichem (rode pijl)
Parkeerterreintje vlak voor de pont links.

Course : Vlak, bloeiende Betuwe, Linge 60 - 70 km.

Koffie : Buren





plaats	+/-	Stand per 15 mei	km
1	+5	Frits	211
2	+6	Herman	211
3	-	Road	211
4	-2	Kees	211
5	-4	Wim	211
6	-1	Totse	211
7	-3	Menco	211
8	+1	Frans	168
9	+1	Dick	147
10	+1	Paul	147
11	-4	Ignace	135



Omdat uw verslaggever 't Lago di Trasimeno in de gaten moest houden deze keer een plaatjes-de Fietskroniek



De heilige Franciscus van Assisi was gaarne bereid even met uw verslaggever te poseren.



PROGRAMMA VOOR ZONDAG 18 MEI 2003

VERZAMELEN : 09.00 op Parkeerplaats bij **MOTEL VINKEVEEN**,

koffie : Oude Wetering





	Stand per 30 april	
plaats		km
1	Wim	135
2	Kees	135
3	Ruud	135
4	Menco	135
5	Toine	135
6	Frits	135
7	Ignace	135
8	Herman	135
9	Frans	92
10	Diék	71
11	Paul	71

RECTIFICATIE :

Nu het Eelco-stuk voor de Kruijffen vermenigvuldigd moest worden heb ik het even in het net geschreven, d.w.z. de schrijffouten ontfout.

Willen degenen van jullie die e.e.a. voor de geschiedenis bewaren kennis nemen van de volgende aangebrachte veranderingen, hier genoteerd in oplopend foutgehalte :

1. nadere is geworden andere
2. sommige is veranderd in sommigen
3. red is weg, er staat nu redt.

Typisch Hollands vergezicht

**Toscane mededelingen :**

1. Om organisatorische redenen zijn er wat dagprogramma's verwisseld. De zwaarste dag valt nu al op zondag. Kom dus uitgerust aan en ga zaterdag een beetje op tijd naar bed en drink niet zoveel !

2. Iedereen zorgt voor het vervoer van zijn eigen fiets.

Frans kan 1 extra fiets meenemen.

Toine ook, zegt ie.

Bijzondere mededeling : De Oedziod tennissectie wordt aangevuld met een zekere Harm Kranenberg

PROGRAMMA VOOR ZONDAG 4 MEI 2003

VERZAMELEN : 09.00 bij station **SOESTDUINEN**, koffie **WIJK BIJ DUURSTED**



Relatieve tevelligheid. Menco heeft moeite met een standpuntbepaling. Kees en Herman hebben prouac achter de kloten.



Het zal niemand ontgaan zijn dat Toscane 2003 alweer achter de rug is. Het oor zorgvuldig te luisteren hebbende gelegd meen ik een tendens te bespeuren dat het gedrag van de meeste dames de meeste heren is meegevallen. Dat is natuurlijk prettig want je hebt je nek met een en ander toch wel behoorlijk uitgestoken. Minder prettig en tot voorzichtigheid manend is de eveneens waargenomen tendens dat sommige dames in filosofietjes over toekomstige dingetjes het woordje *jullie* onnadenkend gemakkelijk vervangen door *we*. Hoe dan ook, de directie waakt 24 uur per dag, maar kijk uit en meldt alles, we zijn nu niet bepaald nog op een leeftijd dat we onnodig risico's moeten nemen.

Het voorliggende nummer van de Fietskroniek bevat in praktische zin 4 onderwerpen die binnen moeten dringen. Al deze onderwerpen komen op pag. 3 aan de orde.



Pienza : 5 juni 2003
13.30 uur





		Stand per 01 juli	
plaats	+/-		km
1	-	Frits	592
1	-	Herman	592
1	-	Rand	592
1	-	Kees	592
1	-	Toine	592
1	-	Menco	592
7	+2	Dick	528
8	+3	Ignace	516
9	+1	Paul	508
10	-2	Fruin	473
11	-10	Wim	431

Toscane-Italië :

Dartel dansen zij daar door de heuvelen
Soms hard, soms aan het knuvelen
Maar altijd met oor en oog
Voor natuur en de onvermoedelijke toeg.

Lijden kunnen zij soms wel
Maar bekwaam, en snel,
Zijn zij in het omzien
Van obstakels en keze pijlen.

Het vrier gericht op genoege
Is waar zij zich op verheugden
In dit warme, klearijke land
Van palmen en het gelige zand.

De zon warm, boven op de kop,
Doet zijn slopende werk volop
Dare mannen te breken in stukken
Zal echter ook haar niet gelukken.

De vrouwen zijn mee dit keer
Ook sommigen van hen gaan op en neer
De mannen op de fiets achterna
Tasier, volhardender, zonder woerga.

1. PROGRAMMA VOOR ZONDAG 6 JULI 2003 :

Verzamelen : **08.45 uur** bij **AFSLAG WOERDEN (A 12)** links onder de weg door en na 50 meter rechts: **CARPOOL ZUID**

2a : VERJAARDAG PAUL

Dinsdag 15 juli wordt onze Paul 56 (zesenvijftig) jaar. Het gehele Genootschap en niemand anders wordt met dames, begrijp je wel, uitgenodigd om **tussen 19.30 en 20.00** uur te verschijnen voor iets *Lichts, iets Italiaans, begrijp je ?*

De directie adviseert alle leden acte de présence te geven. Hoe wrang de smaak in onze monden door de recente dopingzaak ook rondzevert ! Niemand is schuldig zolang er geen uitspraak is. Juist nu moeten we als één man achter onze Paul en z'n echtgenote, tevens advocate, mevr. P. – Rumsas staan.

Kees heeft in Pienza nog vernomen dat de zaak alle kanten op kan. Het heeft geen goed gedaan dat P. i.p.v. urine grappa, weliswaar van een buitengewone zuiverheid, schijnt te hebben ingeleverd en de weg naar de contra-expertise niet kon vinden.

2b : N.B. : ook AGENDA'S MEENEMEN I.V.M. AFSpraak REUNIE



Bewijsstuk 1, ziet er bepaald niet lekker uit.



Mevrouw P. – Rumsas, medeplichtig ?



P.P.P.

"Noad we say more ?
spraken de carabinieri in koer
en daar *echt nergens anders*
ligt de kracht van de verdediging

3. PLANNETJE :

Tijdens een intiem samenzijn hebben H & M besloten het plan ter hand te nemen om in september 2004 met Oedziod een **7-daagse wandeltocht om de Monte Rosa** te maken. Iedere gedachte hierover kan van nu af binnen sijnpen.



Pauls verjaardag is in grote trekken goed verlopen. Slechts een enkeling viel uit de toon. Noteren heren : **15 juli : Paul**

Steeds weer zullen we moeten controleren of hij onze boompjes goed eleeveert en soigneert en vrij weet te houden van de zo gevreesde familie der Scarabaeidae.

Er werd al gefluisterd dat Dorothe nu niet bepaald groene vingers heeft en dat de gehele verzorging op de altijd wel willende schouders van de met wijnflessen zo onnavolgbaar handige jarige zou neerkomen.

De boompjes zijn gechipt en we zijn benieuwd.

Aanstaande zondag dreigt bijtjesdag voor het klasement.

Opeens heeft een opmerkelijk aantal leden laten

weten niet aanwezig te kunnen zijn, meestal door onbegrijpelijke tijdpasseringen in zuidelijker streken, dwangmatige familieverplichtingen over het algemeen, die met een beetje tactische ruzie voorkomen hadden kunnen worden. Want de waarheid ligt bv. deze zondag juist iets naar het noorden :

PROGRAMMA VOOR ZONDAG 20 JULI 2003 :

Verzamelen :	om	07,00 uur
	bij	AFSLAG LELYSTAD (A 6 , afslag 10)
		<i>onder de weg door en meteen rechts</i>
	koffie wellicht	Schokland , maar iedereen zal daar dan nog wel slapen
	koffie anders	Ketelhaven, wellicht
	afstand	gunstig



plaats	+/-	Stand per 16 juli	km
1	-	Frits	685
1	-	Herman	685
1	-	Rud	685
1	-	Kees	685
1	-	Toine	685
1	-	Menco	685
7	-	Dick	621
8	+1	Paul	601
9	+1	Fruis	566
10	+1	Wim	524
11	-3	Ignace	516

REUNIE TOSCANE : zaterdag 1 of 15 november

Laat het vóór 10 augustus even weten als je een van deze twee

In de Championner heb je het heb ik een
trainingsprogramma gepresenteerd voor de week
zorg tevens voor Luik-Bastenaken-
Luik. Als deze acht weken goed zijn verlopen
en je het grootste deel van de trainingen kunt
maken volbrengen, dan kan er nog een
keer een het trainingsprogramma

De belangrijke basis is aanwezig. We gaan
nu het specifieke L-B-L tempo, met de
nodige tempowisselingen, trainen in
verband met het aantal beklimmingen dat
aanwezig is tijdens de tocht. Dit betekent
dat er regelmatig getraind moet worden op
een soort L-B-L parcours. Daarbij moet ook
geklimmen worden. Het aantal trainingen
gaan we niet verhogen. Wel komt het
accent van de training op een hogere
intensiteit te liggen. We maken weer
gebruik van de formule van Karvonen om de
intensiteit uit te drukken (zie aprilnummer).

Programma

Training 1

Week 9: 2 uur op 60%

Week 10: Cyclosporatieve tocht,
± 150 km, 60-70% klimmen
tot maximaal 90%

Week 11: 4 uur op 60%

Week 12: Cyclosporatieve tocht,
± 175 km, als week 10

Week 13: 2 uur op 60%

Week 14: 6 uur op 60%

Week 15: Cyclosporatieve tocht, ± 200 km

Week 16: LUIK-BASTENAKEN-LUIK

Defen tijdens de cyclosporatieve tochten met
het innemen van liefst vloeibare voeding.
Het belang van vloeibare voeding heb ik
beschreven in een van mijn vorige artikelen.
Neem 60 gram (vloeibare) koolhydraten per
uur, en drink hierbij voldoende dorstblessen
of water. Bij warm weer moet je uiteraard

Coen van Schijndel, werkzaam bij het duursport-
begeleidingsbureau Topvorm Trainingsbegeleiding
verzorgt in De Championner een rubriek over fiets- en
hardlooptraining.

Als u meer informatie wilt hebben of een afspraak wilt
maken voor een test en/of een trainingsprogramma,
neem dan contact met hem op:
Coen van Schijndel, Wjst 142, 5422 BW Gemert,
telefoon 0492-366212/06-53717805
E-mail: info@topvorm.com

Trainings- programma Luik-Bastenaken-Luik (2)

Trainings-
begeleiding
door
Coen van
Schijndel

meer drinken! De dag na een cyclosporatieve
tocht doen we een hersteltraining van 60
minuten ontspannen losfietsen op een klein
verzetje!

Training 2

Week 9: 60 minuten ontspannen losfietsen

Week 10: 90 minuten, 60-70%, met 7 x 3
minuten zwaar verzet, 80 omwentelingen
(pauze 3 minuten)

Week 11: 8 x 3 minuten als in week 10

Week 12: 9 x 3 minuten als in week 10

Week 13: als in week 9

Week 14: 10 x 3 minuten als in week 10

Week 15: 10 x 4 minuten als in week 10

Week 16: als in week 9

Training 3

Dit is dezelfde training als die ik heb
beschreven in deel 1 van dit trainings-
programma. In de weken 9, 13 en 16 komt
deze training te vervallen.

Training 4 (extra)

Spinning in de sportschool

In week 10-11-12-14-15 intensief op
gevoel.

In week 9-13-16 op minder dan 90%

Het is van groot belang om uitgerust aan de
start te staan van Luik-Bastenaken-Luik. Ga
dus niet de laatste week trainingen inhalen
die je eerder niet hebt kunnen doen. Neem
de laatste dagen voor een cyclosporatieve
tocht extra koolhydraatrijke maaltijden.

En voel je je vermoeid: neem extra rust!

Succes, train ze.
Coen

De wedstrijd komt binnen
met de beste Lloyd
Amsterdam Marathon





Goeie benen.

Kom ik thuis van rit tien, zit Henk Kok aan mijn tuintafel te wachten. Ik haat Henk Kok.

Henk: "14-2 verloren, wat vond je zelf van deze dag?"

Kijk, ik ben sporter en prof, dodelijke blikken hebben bij dit reptiel alleen een opbeurend effect en dus antwoord ik gewoon plichtmatig. Door m'n neus.

"Uhhhhhhh, 15-2 Henk. Ja, je denkt makkelijke dag want die gast uit Gouda is er niet en je voorbereiding is perfect. Om 05.51 uur op, want je moet die gast uit Soest halen. Kun je wel zeggen dat moet je niet doen, maar dan weet je niet waar je het over hebt. Vervolgens sta je nog voor de start onder een viaduct al te blazen bij de janten, da's niet goed, maar je ontkomt er niet aan. Sinds de Peekzaak zitten ze je indirect op de hielen, dat weet je. Kun je wel zeggen doe dat dan niet, maar dan zeg je weer iets doms. Vertrek je uiteindelijk toch nog steeds gretig. Je zit gelijk op kop, logisch denk je dan, controleren. Rij je bijna de gevangenis in en ontkom je in de rimboe van Lelystad alleen omdat Giron b.v. een keer de weg niet vraagt. Ontstaat er een kopgroep doordat jouw groepje een verkeerde afslag neemt en moet je eindeloos achtervolgen. Alles weer rustig en even bengelen aan de staart: 1^e leuke band, ritme naar de klote, eindelijk een punt voor jou, dat wel, 1-5, toch niet echt lekker met goeie benen. Die gast had nog nooit een leuke band gemaakt, dus onwillekeurig lig je steeds onverschilliger in het gras. Kraip je op je fiets, maar vergeet je maar, want daar is kapotje no.2, van die gast die o.o. om één uur in Wassenaar moet zijn. Ga je die gast een beetje helpen, want t'schiet niet op. Eindelijk weer fietsen, cadans zoeken, valt m'n maat op: "het lijkt wel of die Van Soest met opzet over steentjes rijdt" en ja hoor 100 meter verder heeft die gast z'n tweede leuke band. Langzaam zakt de moraal uit. Rij je een bocht om staat er een Hollander op een doodelzak te janken, 1-8. Rij je snel door moet de hele rest van het peloton voor de open Kettelbrug wachten. Je telt de psaltjes van het hek aan jouw kant van de Kettelbrug 4 keer om de tijd te doden en komt 4 keer op een ander getal uit, 1-10. Dan heb je het gehad en dan kun je wel zeggen dat is niet professioneel en dan heb jij voor het eerst van je leven misschien een punt, maar dan denk ik bij me eigen dat je echt nog nooit in zo'n situatie verkeerd hebt. Je gaat langzaam steeds een beetje meer sleuren, want goeie benen, blijkt die gast uit Eemnes vrijdag in de bode de term wieljesskleden te hebben geconsumeerd en die gaat dit op z'n eigen wijze invullen. Gevolg: bij 38,5 km over de kop en die andere gast rijdt nog over 'm heen. Overal bloed in boerenland, een losse wenkbrauw, een dubieus jak, overal wonden, een stuk vlees los op de bril. Fiets bloqué. Zit de soigneur met alle verbanden bij zich al te dampen op Schokland en die is er pas na 6 minuten, 1-13. Komt er een wielerman langs, zonder helm, die gast zegt ik ben arts en ik zal effe kijken. Zegt die gast uit Soest, m'n maat, een beetje zuinig dat hij chirurg is, vergeet jezelf te zeggen dat je verarts bent, wat heel normaal zou zijn met die gast zo in de wei, en dat die andere bleke en een beetje gewonde gast in ijsbanen is maar z'n ijs niet bij zich heeft. Die gast uit Eemnes wordt bij't verbinden even flauw, maar heeft in de auto van de soigneur al weer babbels. Met soigneur en chirurg vertrekt zo'n gast dan in luxe wagen naar het wielersiekenhuis in Amersfoort. Best. Maar je lol hangt nu wel heel slap. Op Schokland, normaal prachtig, leuke springplank voor een demarrage, is het slecht weer, langs het Kettelmeer kunnen ze niet volgen want goeie benen, de Kettelmoerdijk aan de overkant is geheel opgebroken, waardoor ravitaillering op een uiterst deprimerend plein. Niemand geeft gold aan zodat jij moet betalen (1-15). Spelenderwijs haal je toch nog 103 km (cinstand 2-15) en dan ga je maar even naar die gast in Eemnes. Die hoeft nu niet naar Wassenaar. Met de chirurg heeft je geregeld dat die gast z'n vrouw ging. Best. In het uurtje dat je er bent gaat het linker oog van die gast steeds dichtert zitten. Je drinkt wat en nog wat. Die gast steekt een sigaar in z'n blauwe hoofd, net een exotische droogbloem van anderen gezien, de witte rook gaat over in het witte verband, je ziet het en je ziet het niet en van die verzekeringsgast mag je niet in de zon zitten. Je rent nog wat met een ezeltje door het huis en dan is je fietsdag al weer voorbij.

Zeg nou es Henk: wat zou je zelf van zo'n dag vinden?"



VOOR HET PROGRAMMA EN LOSSE FLARDEN ZIE OMMEZIJDE

Er zijn mensen die zich **ongerust** maken naar aanleiding van de circulerende **wandelverhalen** en vrouwen en **geen vrouwen**. Geloof toch niets dat niet prettig klinkt. Wantrouw desnoods een extra lusje als je wat ouder bent, maar vertrouw verder op de **verhoogde resultante van ons allen** die ons handelen bepaalt en zal bepalen en wees alsjeblieft **niet bang**, want bang zijn is zo **naar**. De huidige en waarschijnlijk persisterende opvatting van de Directie is dat de agendering van het Oedziod-programma 2004 een **overheersende gelijkenis** zal vertonen met voorgaande jaren, dus 2-wekelijkse ritten, een gewoon 4-daags uitstapje naar elders eind juni, en een complete fietsdag eind augustus. **2005 is 2005**, maar 2004, ons 5^e jaar zal vertrouwd zijn. De, voorlopig definitieve, agenda 2004 verschijnt, zoals gewoonlijk, in september.

10 ritten plaats	+/-	Stand per 30 juli	km
1	-	Kees	788
1	-	Frits	788
1	-	Ruud	788
1	-	Menco	788
5	-4	Toine	685
5	-4	Herman	685
7	+2	Frans	669
8	+2	Wim	627
9	-2	Dick	621
10	+1	Ignace	619
11	-3	Paul	601



PROGRAMMA

VOOR ZONDAG 3 AUGUSTUS 2003

- Verzamelen : **08.45 uur** bij de pont naar Beusichem, noordzijde
Zie de Fietskroniek no. 2 van jaargang 2003 (afslag Houten op de A27, rond Houten, bij 't GOY steeds recht door tot 't pontje)
- Koffie : Zaltbommel, na 63 km
- Rest : Dikke Mik
- Telefoon Menco, voor 't geval : 06-54264841
Telefoon Ruud, voor 't geval : 06-53556000

REUNIE TOSCANE : zaterdag 1 of 15 november

Laat het vóór 10 augustus even weten als je een van deze twee dagen niet kunt, iedereen moet er eigenlijk bij zijn.

N.B. : Het zou in dit verband prettig zijn als het echtpaar Heun voor het samenstellen van het Toscane-gedenk-tijdschriftje de beschikking zou kunnen krijgen over een setje door de dames **Hoeks, Gipon en Stork** gemaakte, ter zake doende, foto's. Kunnen de heren **Wim, Frits en Frans** dit bewerkstelligen ? Foto's o.e.r

MEDELEVEN : Ons medeleven gaat uit naar het geliefd lid **Herman**, die a.s. zondag niet in staat is z'n fraaie 5^e plaats te verdedigen. Hij moet een van z'n huizen nat houden.



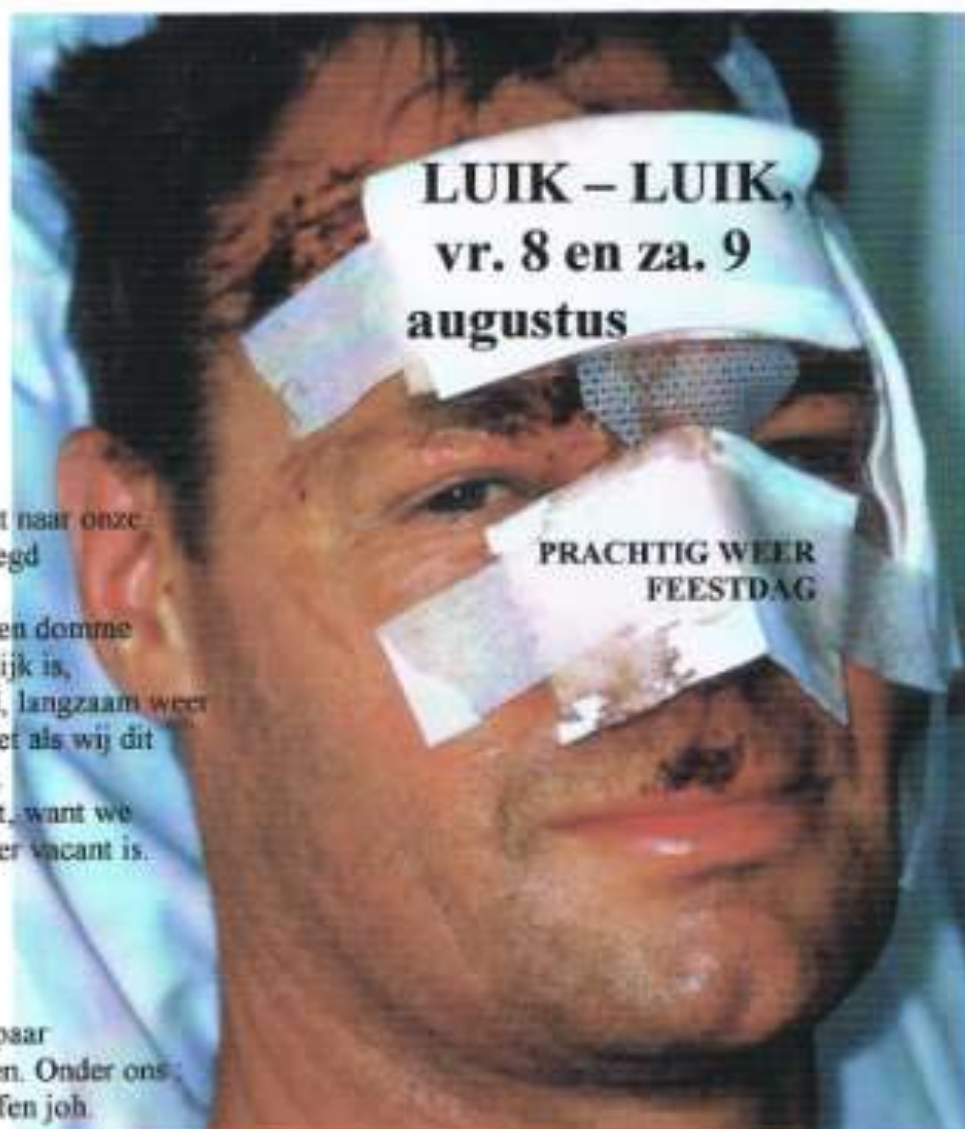
11 ritten		Stand per 30 juli	
plaats	+/-		km
1	-	Kaen	895
1	-	Frits	895
1	-	Ruud	895
1	-	Menco	895
5	+4	Dick	728
6	+4	Ignace	726
7	-2	Toine	685
7	-2	Herman	685
9	-2	Frans	669
10	-2	Wim	627
11	-	Paul	601

Onze steun en onze liefde gaat uit naar onze Toine of moet er in dit geval gezegd worden onze Antoine.

Antoine, hou je taai, doe even geen domme dingen, wat bij jou heeeceel moeilijk is, en weet dat het leven, zoals altijd, langzaam weer naar je toe zal vloeien. Probeer net als wij dit nadeel tot voordeel om te buigen.

Moeilijk maar ons is het al gelukt, want we beseffen dat de bergprijs deze keer vacant is. Dikke zoen van ons allen op, zo te zien, je linker wang. Dag schat.

P.S. We hebben deze dagen een paar keer met je vrouw Anja gesproken. Onder ons: wat een moordwif, Antoine, boffen joh.



Enige basisopmerkingen :

- Menco neemt wat electrolyten mee om verloren zoutzweet aan te vullen.
- Ruud zorgt voor de rest.
- Even stukkie van Le Champion doorklezen en meenemen, hierin ook een routebeschrijving naar het hotel.
- STEMPELKAART MEENEMEN.
- Vrijdag, 20.30 uur : Diner in Luik bij rode stip. Naam restaurant op dit moment niet bekend. Ongeveere plaats wel (rode stip dus, hè). Eventueel Ruud (06-53556000) of Menco (06-54264841) bellen. Om 19.00 uur vertrekken de aanwezigen, kuierend vanaf het hotel (zwarte stip).
- Zaterdagochtend : ontbijt om 07.15 uur precies in de ontbijtzaal.
- Lunch onderweg in Trois Ponts of Coe

Genieße das Leben ständig, du bist länger tod als lebendig.



Complete Fietsdag 2003

Zoals gebruikelijk is het woord compleet weer geheel ingevuld en hebben we, in innige samenwerking met de zon, er voor gezorgd dat dit bijvoeglijke naamwoord ook dit jaar aan deze dag verbonden kan blijven. Van vrijdagmiddag tot zaterdagavond hebben we er met vereende krachten hard aan gewerkt. We eindigden in ieder geval compleet uitgewoond. Ruud reed het meest perfecte parcours van ons allen en heeft gemaakt dat de enorme hoeveelheid vocht, die uit alle poriën ons lichaam verliet, spelenderwijs voortdurend kon worden aangevuld. Het reserveren van de lunch is wellicht echter nog wat te hoog gegrepen. Herkansing volgt.



Luik-Bastenaken-Luik
9 augustus 2003

130 km

12 ritten		Stand per 11 augustus	
plaats	+/-		km
1	-	Kees	1029
1	-	Frits	1029
1	-	Ruud	1029
1	-	Menco	1029
5	-	Dick	862
6	-	Ignace	860
7	-	Herman	819
8	+1	Frans	803
9	+1	Paul	735
10	-3	Toine	685
11	-1	Wim	627



Koek en Ei
genieten
volop van
deze feestdag.



Enige uren later maakt de afgestapte Koek zich verdienstelijk met deze krijttekening van Ei, die duidelijk in het rood, en in het opbeurende gezelschap van de tot hier zeer sterk bergop peddelende Gipsen, z'n fiets tegen de flank van de geliefde Redoute opwerkt.

Voor Praktische Mededelingen z.o.z.

Programma voor **17 augustus 2003** :

- Rustige herstelltour van matige lengte in de omgeving van Baarn
- **Verzamelen en start : 08.15 uur voor station Baarn**
- Koffie : nader te bepalen

Wandelen

De **wandeldiscussie** is uit de oedziodse wandelgangen verdwenen !

Foto's

In de vorige Fietskroniek deed de redactie een **verzoek** via de heren, die dit tijdschriftje wel mogen lezen, tot de dames Cathelijn, Vicky en Alice om voor het Toscane-Herinnering-Boek (THB), eventueel tijdelijk, te mogen beschikken over een setje losse foto's die betrekking hebben op dit onderwerp en liefst geleverd zonder inmenging van eigen familiekiekjes. Tot nu toe heeft alleen die lieve Alice enigszins bevredigend geantwoord.

Wim

Het **kille van Wim** steekt heel scherp af tegen het warme van Antoine. Deze laatste belde tijdens Luik veelvuldig (6x) en bezorgd op om te horen of alles wel goed ging. Antoine deed dit ondanks z'n ziekte.

Wim, die zich ondertussen in Samos baadt en weer ongeschonden is, heeft niet één keer gebeld. Omdat niemand dat kon geloven heeft iedereen van ons dat aan iedereen van ons zeker 4x gevraagd. Ignace heeft het iedereen zelfs wel 9 keer gevraagd. Maar steeds werd er droevig met het hoofd geschud, nee.

Reunie

De Toscane-reunie vindt definitief plaats op **15 november a.s., des avonds**.
Korte broek.



RUUD SNOEPT FRITS OOR AF



Na z'n geslaagde coupe poseert Ruud trots als een pinow in zijn Genootschap. Hij legde 562 meter van het parcours af, reglementair goed voor 1 km en ligt op koers voor het podium. Voor Frits ("ik kan mezelf wel voor de kop slaan") zijn de druiven extra zuur omdat hij net een nieuwe medische encyclopedie had aangeschaft. Hij moet echter echt en vooral eens de hand in eigen boezem steken, want het is al lang bekend dat minder dan de helft van de medische wetmatigheden op Ruud van toepassing zijn.

13 ritten		Stand per 26 augustus	
plaats	+/-		km
1	-	Menco	1114
2	-1	Kees	1111
3	-2	Ruud	1030
4	-3	Frits	1029
5	-	Dick	947
6	-	Ignace	945
7	+2	Paul	820
8	-1	Herman	819
9	-1	Frans	803
10	+1	Wim	710
11	-1	Toine	685

Ook **Toine** is herstellende en is doende een nieuwe fiets uit te zoeken. Omdat hij de laatste zondag tijdens de koffie niet heeft gebeld wilde de redactie het verder niet over hem hebben.

Grootvader Frans wijt z'n off-day bij Luik aan een zogenaamde middenoorontsteking, die ook al weer beter is.

Kees deed manmoedig afstand van het goud. Persoonlijke overwegingen spelen hier, zoals vaak bij onze Kees, een rol. Zo komt alles weer op z'n pootjes.

Wim en Menco zoeken liefhebbers om met hen op zondag 21 september de **MERGELHEUVELLANDroute** (120 KM) te rijden.

LET OP !! : 2x programma, volgende week geen De Fietskroniek

PROGRAMMA**ZONDAG 31 AUGUSTUS :**

VERZAMELEN EN VERTREK **09.30** UUR : STATION 't HARDE
(AFSLAG 16 VAN DE A 28 (Amersfoort - Zwolle))

PROGRAMMA**ZONDAG 7 SEPTEMBER, LAATSTE RIT 2003**

VERTREK OM **9.00** UUR EN NA AFLOOP 1 GLAASJE WIJN BIJ IGNACE



“EN OF HET HIER LEUK WAS, DERTIG JAAR GELEDEN. MAAR VERGEET NIET, TOEN WAREN WIJ OOK NOG LEUK, GERARD”



PROGRAMMA **ZONDAG 7 SEPTEMBER, LAATSTE RIT 2003**
VERTREK OM 9.00 UUR EN NA AFLOOP 1 GLAASJE WIJN BIJ IGNACE

Zo stond het in de vorige de Fietskroniek : volgens sommige heertjes niet duidelijk, daarom vlug even dit

EXTRA NUMMER

met de mededeling dat het vertrek ook bij Ignace is.

Verslag : Onder prachtige Hollandse luchten en het genoegen van 4 leuke banden werd rit 14 afgewerkt. Er waren er slechts drie, want :

-**Ruud** (afgezegd) had te laag Hb

-**Ignace** (afgezegd) fietste in een meer bij hem passend gezelschap

-**Paul** (niet afgezegd) was een nieuwe kromming in z'n hockeystick aan het maken ("Het is onvoorstelbaar wat de reguliere handel er van bakt")

-**Herman** (door M.L. afgezegd) voelde zich net als iedereen deze week een beetje griepig. Man.

-**Toine** (afgezegd) had gevoetbald met de buurjongen en 't was 'm zwart voor de ogen geworden. Gelukkig maar, want anders had ie waarschijnlijk z'n enkel gebroken.

-**Dick** (te laat afgezegd) bleek, net als Frans, te lijden aan het Syndroom van Tharde, waardoor hij in Wezep vergeefs verzamelde en een unieke 3^e plaats miste.

(Medisch : *Het Syndroom van Tharde kan zich bij oudere mannen opeens openbaren en kan, helaas voor de omgeving, gemakkelijk chronisch worden. Het komt er op neer dat de patiënt z'n gedachten niet meer bundelt met elastiekjes maar met nietjes. De ziekte heet in de volksmond dan ook Nietjeskramp. De uitdrukking "hij is niet meer te genieten" is ook uit deze hoek afkomstig.*

Therapie: *Plaats, dagelijks, na het opstaan een vers elastiekje rond het hoofd op voorhoofdhoogte. Ga voor de spiegel staan. Doe een diepe kniebuiging of wat daarvoor moet doorgaan. Kijk jezelf ontspannen aan en zeg : "ik zal ruim zijn". Koop iedere werkdag nieuwe elastiekjes, op zaterdag 2 verpakkingen)*

-**Frits** (afgezegd) zag een druppel op het slaapkamerraam. Man.

-**Frans** (afgezegd) moest opzitten en een luiert verschonen. Man.

Wim had de beste benen en hield maar niet op dat te tonen. Samen met **Kees** stond ie urenlang te kijken naar een pasgeboren kalf. Dat vonden ze lief. Maar het is zielig, want geboren als kalfje. Samen met **Menco** aten ze een pannenkoek en Kees appelgebak. Hun handen roken naar veen en binnenband.

En nu zal Kees wel zeggen "zielig kan ook lief zijn". In algemene zin wel, Kees, maar in dit geval gaat dat absoluut niet. Het eten van kalfsvlees zou dan immers nog schaamtelozer worden. Straks ga je nog volledig onbesmuikt foie gras consumeren.

-----Wim en Menco zoeken liefhebbers om met hen op
 zondag 21 september
 de **MERGELHEUVELLANDroute** (120 KM)
 te rijden en hebben er inmiddels twee gevonden,
 Herman en Frans.

14 ritten		Stand per 1 september	
plaats	+/-		km
1	-	Menco	1198
2	-	Kees	1195
3	-	Ruud	1030
4	-	Frits	1029
5	-	Dick	947
6	-	Ignace	945
7	-	Paul	820
8	-	Herman	819
9	-	Frans	805
10	-	Wim	792
11	-	Toine	685

Ingezonden brieven en mededelingen:

Er zijn deze keer geen ingezonden brieven of mededelingen

Eerst even zeggen wat Bebbie zegt : "Dat is niet eerlijk, Frans voelde zich niet lekker, zei ie, misschien dat ie wel moest opzitten en luiers verschonen, maar hij voelde zich ook niet lekker". Misverstand. Sorry, Frans. Kerel.

Deze keer wat simpele gedichten, uit de losse pols, en van Jan de Bas uit Waddinxveen.

O, wat erg!

De man van hierboven komt
me vertellen dat zijn vrouw en
hij niet langer meer bij elkaar.
Ze hadden het nog wel geprobeerd,

maar zoals dat gaat met
poëzie: een sonnet blijkt een
kwatrijn, een komma wordt
een punt en een vraagteken

blijft staan. Ik zeg de man
dat ik hem goed begrijp,
juist omdat ik dichter ben.
Hij knikt en stemt: "O, wat erg!"

Stel

Pa en ma spelen een spel,
zij zijn net getrouwd.
Dekken nog zoals het hoort,
vorkje zus en mesje zo

scherpe voorw in het servet.
Beginnen is secuur, is heel
voorzichtig, is beminnen
zonder morsen,

oppassen dat niemand breekt.
Gehuwd zijn is een thuiswedstrijd,
je houden aan de regels van het spel.
-De ketel fluit naar moeder.



een lekke band

hoe wij met bandenlichters
grondlucht aan vingers
naast een enkele zwart geworden schapenkeutel
te neuriën staan

fijn zo, even rust
hier aan de kant van het pad
de IJssel stroomt

Een nieuw begin

Hij schreef: "Mijn lieve schat,
laten wij opnieuw beginnen."
Maar er stond "etterbak"
en hij begon opnieuw.

Na drie keer schreef hij:
"Lieve schat", maar toen
beseftte hij dat echt opnieuw
beginnen een illusie, taal

van vlees en bloed geworden was.
Dus kraste hij zijn zinnen door.
En in het kruis dat toen ontstond
vond hij zijn vrede



Programma 2003

<i>2003</i>	<i>Gebeurtenis</i>	<i>Plaats</i>	<i>Bijzonderheid</i>
08 maart , zaterdag	Diner	Stork, 19.00 uur	met dames
13 april , zondag	Rit 1	Herman	Openingsrit
30 april , woensdag	Rit 2		Koninginnendag
04 mei , zondag	Rit 3		
18 mei , zondag	Rit 4		
31 mei t/m 7 juni , zaterdag – zaterdag	1. Toscane 2003 2. Rit 5 , 6 , 7	1. Omgeving Pienza 2. Toscane	1. Met dames 2. Zonder dames
22 juni , zondag	Rit 8		
06 juli , zondag	Rit 9		
20 juli , zondag	Rit 10		
03 augustus , zondag	Rit 11		
08 / 09 augustus, vrijdag 18.00 uur – zaterdag 18.00 uur	Rit 12	Luik	Complete fietsdag
17 augustus , zondag	Rit 13		
31 augustus , zondag	Rit 14		
07 september , zondag	Rit 15		Slotrit



PRO- GRAMMA TOT 1 OKTOBER 2004



2003 / 2004	Gebeurtenis	Plaats	Bijzonderheid
15 november, zaterdag	Rennie Toscane	Hoeks, 19.00 uur	Met dames
12 april, paasmaandag 25 april, zondag 30 april, koninginnedag 16 mei, zondag 30 mei, pinksterzondag 13 juni, zondag	Rit 1 Rit 2 Rit 3 Rit 4 Rit 5 Rit 6	Herman	Openingsrit
23 juni, woensdagavond 24 juni, donderdag 25 juni, vrijdag 26 juni, zaterdag 27 juni, zondagochtend	Begin trainingsstage Rit 7 Rit 8 Rit 9 Rit 10, einde trainingsstage	Hotel La Sapinière, Wisques, près de Saint- Omer Cap Blanc-Cap Gris Nez	Bij mooi weer
11 juli, zondag 25 juli, zondag 8 augustus, zondag 22 augustus, zondag	Rit 11 Rit 12 Rit 13 Rit 14		
29 augustus, zondag	Rit 15	Zwijndrecht	Complete Fietsdag
26 september, zondag	Rit 16	Ignace	Slotrit

Het hebben van vele sociale contacten draagt bij tot sociaal gedrag. Robert ten Broeke, Universiteit Utrecht

Wie geen tijd heeft voor lichaamsbeweging, zal vroeg of laat tijd moeten maken voor ziekte. >P, M. Verheijen en L. A. Lodewijk Universiteit Utrecht

De meest gehoorde zin in de trein is: „Ik zit in de trein”. J. van Male, Wageningen Universiteit

De rit wordt met ondersteuning van NRC Handelsblad BV, respectievelijk van de consumentenorganisatie

2.0.2.



2004 : LUSTRUMJAAR

**VERGEET NIET
JE
FIETS
EEN
GOEDE
WINTERBEURT
TE
LATEN
ONDERGAAN !**