

Verslag Trainingsweekend Limburg 5-7 Sept. Cat. Masters H50 t/m H75 STC De Pinguins (*gekuiste versie*) Bij het verschijnen van dit verslag is het schaatsseizoen al reeds vol in gang. Nu zullen wij zien wat de zomertraining m.n. de

fietstraining ons heeft opgeleverd. Onder aanvoering van Marten

Hof zijn we alweer voor de 26ste keer met een groep masters en (ex) trainers naar Mechelen in Zuid Limburg geweest. Met dit keer een aantal jongelingen. Sybrand Potijk en Tjibbe Boonstra voldeden aan de toelatingseisen en Rene Brouwer, net 50 geworden, maakt het elftal compleet. Eerder waren al de GPX bestanden en, op verzoek van Anne Miedema, auto oplaadpunten door onze navigator Simon Haringsma, met de groep gedeeld. Zo te zien bezoeken we alle uithoeken van Zuid Limburg.

Donderdag zijn de laatste voorbereidingen. Marten deelt z'n instructies met de nieuwelingen en "Last minute" zet Sybrand nog een 34x28 bergverzet op zijn fiets. Electriscie auto's laden bij Fastnet heeft als nadeel dat er geen verse Koffie met Appelgebak aanwezig is. Hielke Faber pakt dit op en zorgt voor gevulde koeken en Choco Muffins van de Poeisz. Helaas oneven per 2 verpakt maar Simon offert zich op. Dit ontlokt een reactie van het thuisfront (*Jehannes de Boer*) dat extra gewicht bergop dubbel telt. Nu is het wetenschappelijk bewezen dat extra gewicht beter aan de rijder kan zitten dan aan de fiets, hoewel eigen gewicht natuurlijk wel telt. Ik maak mijn racefiets daarom elk jaar dan ook zo licht mogelijk. Heb verder thuis de afspraak dat voor elke kilo die ik afval zo'n €100,- mag besteden aan lichter spul voor mijn fiets. Dit is heel gunstig want ik kom elke winter een paar kilo aan.

Vrijdagochtend verzamelen bij Marten aan de Riviera van Akkrum. Vijf fietsen bij Bernard Pijper achterin de bus. En hoera; altijd in voor een lolletje gaat Rene Need (*na voor ons 3 lange jaren*) ook weer mee. Gauw afscheid van de dames en met toch nog wat regenbuitjes op weg. Naar het zuiden knapt het weer zienderogen op en een geweldig zonnig weekend volgt. Voorspoedig bereiken we de eerste tussenstop. Fastnet blijkt echt snel. Voordat Bernhard zijn koffie op heeft vertrekken we alweer en rond 12.30 bereiken we B&B "De Vouwere". Kamers verdelen, snel omkleden en om 13.30 op de fiets. We gaan voor een ambitieuze 70 km, 920hm, lange Krijtland route. De Loorberg af en na Slenaken vanuit het dal van de Gulp gelijk een enorme kuitenbijter, kort maar zeer steil de Schilberg op. Vooraan wordt er enthousiast kopwerk verricht. Dit gaat ten koste van onze diesels die wat trager op gang komen. Na wat smalle passages raken kopgroep en achterhoede elkaar uit het zicht. Een bijna 180 graden afslag wordt gemist en dan begint het wachten op elkaar. Na mobiel contact hergroeperen we en legt Marten de spelregels nog even uit. Dit is een "event" en geen wedstrijd en verder staat onze veiligheid voorop. Het is weer een prachtige route en ik verdenk Simon ervan een ons bekende route in de tegenovergesteld richting te laten rijden waardoor alles toch "nieuw" is. Onderweg op verzoek van Jan Boelen een stop bij een omheinde mergelgroeve vanwege de bijzondere cultuurhistorische waarde en zeldzame Geelbuikvuurpad die hier ongetwijfeld moet zitten. Jan geeft een korte lezing over de Bobine Variegata met zijn opvallende gele buik en zwarte stippen. Wij hebben deze pad-achtige kikker niet gezien maar de volgende ochtend vindt Simon er één onder zijn kussen! Hij heeft het beestje nog een kusje gegeven; maar helaas... Door alle oponthoud komen we niet toe aan de door Hielke uitgezochte pleisterplaats. De Limburgse

vlaai komt later

en bij Partij besluiten we streekrecht naar De Vouwere te gaan. 48 km is mooi genoeg voor een proloog.

Om 19.00 uur staat er bij restaurant De Geulhof een tafel gedekt voor ons 11-tal. Rene N en Simon bespreken de correlatie tussen alcohol en gezelligheid. En trainer Marten doceert ons over de ideale trapcadans 80 versus 90 rpm. Na een Megaburger van 400 gram past er precies nog een kopje koffie voor we terug gaan. Bij De Vouwere nog wat lol en een slaapmutsje en om 23.00 uur te bed.

Zaterdagochtend De Kleine Marmot staat op het programma. Bernhard uit zijn twijfels over het hoge tempo onderweg. Na wat bemoedigende woorden en onderlinge afspraken neemt hij toch de boterhamzakjes voor het lunchpakket aan. Uiteindelijk blijkt dat een tweede dag altijd beter gaat en kan deze nestor nog altijd met de beste klimmers mee.

Na vertrek om 9.30 via een uitstapje naar Teuven en kasteel Beusdal in België komen we bij de brug over de Geul onder Epen. Vandaar de op één na zwaarste klim van Nederland; Camerig West met 154 hoogtemeters een uitputtingsslag. Andere kuitenbijters volgen o.a. Kruisberg, Eyserbosweg en de Doode Man met max. 18%. Goede fietstraining rendeert, met dank aan de aanwijzingen van Marten Hof, Jan Boelen en de pittige fiets-trainingen van Jan Nijboer. Daar waar ik vorig jaar op de Keutenberg moest afstappen lukt het me nu om deze zwaardere helling in één keer te bedwingen. Verder bijzonder op deze dag en dit weekend. Geen probleem of leuke band onderweg of het moest een eikel zijn die bij Sybrand (*naar het leek*) zijn achterrem blokkeerde met een hels lawaai als gevolg.

De door Hielke geplande koffiestop bij Landal bovenop de Cauberg gaat helaas niet door vanwege een Sponsorfietstocht voor Parkinson. Zover zijn wij gelukkig nog niet en we vervolgen onze weg naar de mooi gelegen Geulhemmermolen waar we, naast Koffie en traditionele Vlaai, genieten van wat de natuur ons te bieden heeft.

Na de koffie met stijve kuiten de Geulhemmerberg op valt niet mee. Anne Miedema lijkt er geen probleem mee te hebben. Deze lichtgewicht spurt, zoals altijd, vanuit de achterhoede ons voorbij alsof het de eindsprint betreft. Gaandeweg het weekend kent Rene Brouwer zijn momentjes maar zit er goed bij, ook al vanwege zijn ervaring in Frankrijk en Italië. De andere kanjer van de Weissensee Tjibbe merkt dat, ondanks zijn ideale 32x36 gravelverzet, heuvelfietsen toch een andere discipline is maar op het vals plat staat hij zijn mannetje en sluit vlot weer aan. Af en toe toch nog een beetje terugschakelen bij een kreet van Bernhard. Maar hulde voor deze man, na in de afdaling van de Schweiberg nog wat motoren te hebben ingehaald, is ook hij na 81 km en 1360 hoogtemeters om kwart over drie bij de eindstreep.

Al voor dit weekend had Hielke, na een nachtelijke ingeving, om 6.30 's ochtend Marten een Appje gestuurd of hij de restaurants al had gereserveerd? Zijn voorstel was om naar "t Hijgend Hert" te gaan; de enige skihut in gans Nederland 260 meter hoog op de Vijlerberg en in de winter een Langlaufgebied. Het begon al leuk met een clubje vrouwen die giechelend het bos kwamen uitgerend met wijn en bier in hun hand. Een serveerster er hijgend achteraan "Mijn glazen! Wil mijn glazen terug!" Op deze mooie zomeravond een plekje buiten op een van de terrassen uitkijkend op een smal dal. Later verkaste we naar een verwarmde tent met kussentjes en dekentjes want het werd buiten toch nog fris. Na een rijk gevulde soep als voorgerecht kwam het hoofdgerecht. Welnu, in de gepolariseerde discussie over de wolf vergeten we blijkbaar onze eigen rol. Verbazingwekkende porties Lamsrack werd naar binnen gewerkt. Arme beestjes maar het moet gezegd beslist een heerlijke specialiteit. Het belang van Mitochondriën werd besproken en zelfs wij kunnen deze energie-fabriekjes (*want dat zijn het*) door conditietraining in aantal nog doen toenemen. Voor de aanvulling van de verbruikte calorieën volgt nog een heerlijk toetje. Met een avondwandeling door het nu donkere bos komen we terug op de parkeerplaats. Bij De Vouwere nemen er nog eentje op deze geslaagde dag. **Zondag** na weer een lekker ontbijtje testen we de nieuwe verpakking van de Becel

kuipjes. Hierin bleek een

productiefout dus diegene die ze niet open kon krijgen is bij deze ge-excuseert. Na nog wat hopeloze discussies zoals "wil je koffie of ben je links" deelt Rene Need de zakjes uit voor de broodjes onderweg. De Mergelland route belooft

een lichte afsluitende rit te worden maar anders zal blijken. In de afdaling van de Loorberg rijden we een dikke 62 km/uur en via het dal van de Gulp en later de Geul volgt bij Wijlre de steile Fromberg pas als eerste echte uitdaging. Ook Marten moet nu bekennen dat hij achter een paar tandjes erbij moet hebben op het grootste kransje. We blijven bovenop de heuvels in oostelijk richting naar Simpelveld. In een afdaling heeft Sybrand weer een lawaai probleem. Nu is wel duidelijk waarom; Mavic wielen hebben body met een glijlager welk jaarlijks gesmeerd moet worden. Kwestie van even naar de mecaniciens. Even later, hoe bestaat het, we moeten wachten voor het spoor. Als de stoomtrein voorbij is komen we dan toch nog bij de door Hielke uitgekozen pleiterplaats in Wahlwiller. Jan verhaalt van het mooie stokoude kerkje wat hier staat en Anne besluit een kijkje te nemen en beland prompt in de ochtenddienst. We wachten niet op de zegen van boven en vertrekken. Dat breekt ons later wel op, alsof de duivel ermee speelt komen we op een versperde weg. We zouden naar de Vaalserberg, voor de groepsfoto, maar nu moeten we dik omrijden via weer De Camerig maar nu Zuidflank; de aller-zwaarste klim van het land, wel 183 hoogtemeters en dikke 4,5 km lang. (*voor de geïnteresseerden check: www.heuvelsfietsen.nl*) We zwoegen ons naar boven maar het is 28 graden, we lopen uit de tijd. Onze wegkapitein Marten neemt een wijs besluit, het is genoeg geweest zo. De Vaalserberg bewaren we voor volgend jaar. In een vlotte afdaling via Vijlen en Mechelen en doen een laatste sprint de Schweiberg op. Douchen en voor vertrek met z'n allen even nazitten. Dan doet

zich een memorabel moment voor. Onze Bernhard hintte er het gehele weekend al op maar geeft nu aan dat dit echt z'n laatste deelname is. Onze gelauwerde en geridderde nestor in de noordelijke wielerved geeft aan dat thuisomstandigheden het niet meer toelaten. Hierbij mag niet onbenoemd blijven dat Bernhard in afgelopen 25 jaar ook van betekenis is geweest voor STG De Pinguins. Niet alleen als fietstrainer maar ook via zijn connecties en support voor andere trainers en leden. We bedanken Bernhard voor zijn gezelschap en inzet en zullen hem zeker nog in vitaliteits-groepjes en individueel op de fiets tegenkomen.

In totaal 182 km en 2770 hoogtemeters geen ongelukken en een prachtig zomers weekend. Zoals Marten stelt: "een lekker ijsje smaakt naar meer". Zo hadden wij er zomaar nog een dagje aan vast willen plakken. Maar ja, je kunt nu eenmaal niet alles hebben hè. Volgend jaar weer.