



De Regenboog



RTC De Bidon, Roosendaal



WALNUT
INDUSTRIES EUROPE

TY-GARD2000®
CARGO RESTRAINT SYSTEM

**Fietsen
Schenk**

Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	1
RTC De Bidon	2
Voorwoord	3
Ritverslag 2 juli	6
Ritverslag 20 augustus.....	9
Ritverslag 27 augustus.....	11
Ritverslag 27 augustus.....	14
Ritverslag 3 september.....	16
Ritverslag 10 september	18
Ritverslag 17 september	19
Ritverslag 24 september	20
extra artikel: Hartproblemen bij wielrenners	22
Ritverslag 1 oktober.....	24
Ritverslag 8 oktober.....	26
Ritverslag 15 oktober	28

RTC De Bidon

Algemeen:

- Opgericht 29 juli 1971 en Ingeschreven bij de Kamer van Koophandel te Breda onder nummer 40280796
- Website: www.debidon.nl Email: info@debidon.nl
- Contributie **€ 75,00** per jaar, te voldoen vóór 1 maart lopend jaar.
- Rabobank Roosendaal rekeningnummer NL20RABO0184303478
- Clublokaal Café Huis Ten Halve, Kruisstraat 60 Roosendaal, tel.nr.: 0165-533343

Samenstelling bestuur:

- Voorzitter: Luc Aerts
- Penningmeester: Leon van den Eijnden
- Vicevoorzitter / Secretaris: Leon van den Eijnden
- Bestuurslid/website: Wim Rommens
- Bestuurslid/redactie/FB: Bart Boeren



Fietsen Schenk
Fietsen schenk bvba
Nieuwstraat 109-111
B-2910 Essen
België
+32 36 67 57 74
informatie@fietsenschenk.be

SPECIALIZED

- ✓ KWALITEIT EN ADVIES
- ✓ UITGEBREID GAMMA
- ✓ VAKKENNIS EN SERVICE
- ✓ MEER DAN 30 TESTBIKES



<https://www.fietsenschenk.be/>

Voorwoord

Beste Bidonners,

Jaargang 2023 zit er al weer op, we hebben vele mooie ritten gehad met overwegend korte broeken weer. De afsluitende rit werd er wel een die eindelijk de herfst aankondigde dus dat is zeker weer oppassen geblazen vallende blaadjes de komende periode. Op een enkele uitglijder na is het seizoen gelukkig goed verlopen, blijkbaar hoort af en toe een slippertje erbij in het peloton, trouwens beter in een rit dan thuis 😊.

In oktober heeft helaas Camiel het bestuur verlaten, we bedanken Camiel voor zijn bijdrage en inzicht en dat we moeten zorgen dat alles juist is gedocumenteerd om problemen als bestuur en in de vereniging te voorkomen. Dit betekent wel dat er een open positie is in het bestuur, de rol van penningmeester heeft voorlopig Leon op zich genomen.

Ondertussen hebben we pasavond gehad en is het ontwerp voor de kleding voor 99 % gereed, mede dankzij de inzet Leon en Bart liggen we nog steeds mooi op schema om voor de start van het seizoen 2024 de kleding uit te kunnen leveren.



De nieuwe kampioen 2023 is ondertussen ook bekend, onze Gerard heeft het felbegeerde shirt veroverd.

In de beslissende rit versloeg hij de 3 overgebleven kandidaten, verdere details in het rit verslag.

Dank aan Wim voor het bijhouden van de ritten administratie en het up to date houden van de website.

Het afsluitende etentje bij 2Eat was met 22 deelnemers zondermeer een succes te noemen. Het concept lekker lang tafelen met de nodige consumpties werd door allen gewaardeerd. Brian had voor ieder nog een presentje meegenomen als steun voor het goede doel van Aimee de Bock voor AMREF Flying Doctors Africa Classic.



namens het bestuur, Luc

An advertisement for Wil Rullens Bike Totaal. The top part has a blue banner with the text 'Bike Totaal WIL RULLENS WOUW' and 'Dit is het NIEUWE FIETSEN!'. Below the banner is a photo of the store's exterior with a Shimano canopy. At the bottom, there is contact information: 'SHIMANO SERVICE CENTER', 'Rullens Bike Totaal', 'Molensingel 68', '4724 CR WOUW', '0165-308259', and 'www.wilrullens.nl'. There is also a small logo for 'RTC DE BIDON' and a 'www.' icon with a blue arrow pointing to the website.

<https://www.wilrullens.nl/>

Eindstand 2023		Pnt. Kilom.			stand	Stand
		Eind	totaal	G	punten	km
Clubkampioenschap		850	3392			
Naam						
Konings, Gerard		850	3163	0	1	2
Aerts, Luc		825	3086	1	2	4
Verbocht, Jan		825	3277	1	2	1
Mulders, Gerard - Clubb		775	2895	3	4	7
Rommens, Wim		775	3107	2	4	3
Roosj, Jan de		775	2925	3	4	6
Oers, Toine van		750	3019	3	7	5
Nobelen, Werner van den		700	2832	5	8	8
Berg, Maurice van den		675	2561	6	9	9
Boom, Peter van den		675	2447	6	9	11
Sebregts, Mathieu		625	2404		11	12
Franken, Gert-Jan		575	2505		12	10
Matthijssen, Nico		525	2235		13	13
Boeren, Bart		500	2104		14	15
Verbaan, Marco		500	1964		14	17
Zwartscholten, Berry		500	2112		14	14
Zijlstra, Sytze		475	1737		17	18
Scheepers, René		450	1715		18	19
Uijtendaag, Tom		450	1973		18	16
Eijnden, Leon van den		400	1399		20	22
Ostaysen, Fred van		400	1699		20	20
Matthijse, Stevin		375	1449		22	21
Theunisse, John		350	1357		23	23
Verstraten, Kees		325	1230		24	24
Broek, Toon van den		300	1130		25	26
Dingenouts, Boris		250	931		26	27
Eekelen, Brian van		250	1159		26	25
Agtmael, Ad van		175	654		28	28
Est, Nico van		150	563		29	29
Beek, Camiel van		100	381		30	31
Smits, Rob		100	554		30	30
Ijsselmuide, Ronald		100	359		30	32
Ijsselmuide, Marcel		75	273		33	33
Krouwel, Dennis		50	170		34	34
Hendrickx, Jann		0	0		35	35
				deelname gemiddeld		18,61

Ritverslag 2 juli

Biesbosch

Vandaag staat er een nieuw rondje op het programma, namelijk de Biesbosch.

In het verleden ben ik wel eens met de Audax meegereden en toen reden we via de Biesbosch richting Kinderdijk.

Gisteren zijn we er aan herinnerd via de app, dat we vandaag geen beroep kunnen doen op een volgwagen en dat betekent dat we met gevulde zakken op pad moeten.

Elk nadeel heeft wat dat betreft ook weer een voordeel voor de te rijden route, we hoeven geen rekening te houden met de route voor de volgwagen. Zeker in de Biesbosch kan dit goed uitkomen.

Na een aantal huishoudelijke mededelingen starten we om 8:00 uur aan de rit. Nico en Werner trekken de trein in gang. Via Rucphen, Sprundel en ten zuiden van Etten-Leur gaat het richting het oosten.

Het "Bremere Boemeltje" tuft gestaag door Boemeldonk en via de Elzaker gaat het onder de A16 door richting Wagenberg.

Hierbij gaat het dwars door het dorp over een klinkertapijt welke niet al te recht liggen.

Via Heikant en de noordzijde van Made gaat het richting Raamsdonksveer. We passeren kort langs de Amer-centrale. De zuidwesten wind staat nog steeds in ons voordeel, maar weten dat dit niet blijft duren.

Het gaat dwars door Raamsdonksveer over de Maasdijk richting de Keizersveerbrug over de Amer of is het toch de Bergsche Maas? Parallel aan de A27 loopt een fietspad met net voor en na de brug een gemene anti-tank drempel.

Even later rijden we onder de A27 door richting Hank en hier hebben we een pechmomentje.

Tom rijdt lek en dat zonder volgwagen dus dat wordt zelf een nieuw bandje steken. Met vereende krachten wordt dit euvel verholpen en ook Stevin zijn banden worden voorzien van nieuwe lucht.

We rijden verder in noordelijke richting aan de oostzijde van de Biesbos. De westenwind was tot dan toe in ons voordeel maar deze gaat langzaam tegen ons werken.

De Biesbosch kenmerkt zich door het vele water en dus ook de vele open stukken, zodat de wind hier vrijspel heeft.

Het "Bremere Boemeltje" wordt af en toe afgelost zodat deze sterke mannen toch even op adem kunnen komen.

Het gaat steeds meer in westelijke richting, dwars door de Biesbosch, dijkje op, dijkje af en af en toe een bruggetje.

Na 80 km doen we koffie bij Café van Oversteeg en hier is de welbekende appelpunt vervangen door een bol, deze viel bij velen goed in de smaak.

Na deze pauze moeten we weer op weg en na een paar kilometer moeten we Merwede oversteken dmv. een pontje tussen de Brabantse Oever en de Kop van het Land. Deze is op dat moment nog aan de overkant dus zijn we genoodzaakt even te wachten.

De oversteek zelf duurt een minuut of 5 en hierna kunnen we onze weg vervolgen.

Aan de zuidzijde van Dordt gaat het westelijk over de Zeedijk richting de Moerdijkbrug.

Met het stuur stevig in de hand gaat het over de Moerdijkbrug terug richting het vertrouwde, Brabantse wegen. Hier lijkt het of de wind nog een tandje bij zet.

Via de Blokdijk en de Koekoekendijk gaat het richting Zevenbergen waar we even later de Mark overstaken via een bruggetje.

Op de Goudbloemsedijk wordt er een waaier gevormd alleen de weg is niet breder dan hij is en achterin is het bikkelen om in de groep te blijven. Even later moet de rem erop om de groep bij elkaar te houden.

Dwars door Oudenbosch gaat het richting Zegge en via de Kortendijk gaat het naar HTH.

Al met al een mooie tocht over wegen waar we niet dagelijks rijden, Nico bedankt voor het uitstippelen. Wat mij betreft een jaarlijks terugkerende route.

Gert-Jan



Klusbedrijf van Ostaijen ★
Aannemer in Roosendaal, Nederland

Adres: Vijfhuizenberg 97, 4708 AJ Roosendaal
Telefoon: 0165 566 654
Provincie: Noord-Brabant



Voor alle nieuwbouw en onderhoud aan uw woning zoals metselwerk, tegelwerk en stukadoorswerk

Ritverslag 20 augustus

Yerseke

Op zondag 20 augustus verzamelden zich 23 enthousiaste leden van onze fietsclub R.T.C. de Bidon bij Huis ten Halve in Roosendaal. Het beloofde een mooie dag te worden, met een prachtige rit naar Yerseke op de planning. Voorrijder Gert-Jan had een interessante, mooie route uitgestippeld en de volgwagen, bemand door Wim was voorzien van reserve materiaal en stond klaar voor eventuele technische problemen onderweg op te lossen. Met een stralende zon en temperaturen tussen de 17 en 20 graden in het vooruitzicht, kon de dag niet beter beginnen. Met een goede opkomst van het aantal leden vertrok de groep om 8.00 uur richting Huijbergen. Het kopwerk werd goed verdeeld, met Luc die zich aan de frontlinie van de groep bevond en voorop reed en zijn goede vorm toonde. De route leidde hen langs bekende wegen en door fraaie landschappen. Via de dorpjes Gawege en Oostdijk bereikten we het schilderachtige Zeeuwse poldergebied, omringd door bloeiende fruitboomgaarden. De geur van rijp fruit vulde de lucht en droeg bij aan de aangename sfeer van de rit.

Halverwege de rit was er een welverdiende koffiestop bij De Plantage. Deze pittoreske locatie bood niet alleen een prachtig uitzicht, maar ook uitstekende bediening in een rustige omgeving. De leden konden even bijkomen en genieten van een kop koffie met eventueel een Bokkenpootje voordat ze hun tocht zouden voortzetten.

De terugweg werd ingezet via Krabbedijke, gevolgd door het lange stuk over de Oude Zeeuwseweg en daarna kronkelende via Wouwse-Plantage terug. Het tempo zat er goed in, er werd flink doorgetrapt. Het laatste stuk werd ingeluid door een groep van 6 mannen die nog wat energie over hadden en graag een laatste versnelling wilden inzetten. Dit zorgde voor een spannend en dynamisch einde van de rit, voor sommige dan toch. Uiteindelijk legden de fietsers in totaal 103 kilometer af met een gemiddelde snelheid van 30,5 kilometer per uur. Terug bij Huis ten Halve

hadden enkele nog energie over om na te praten over de geslaagde rit.
Het was een dag vol sportiviteit, gezelligheid en mooie fietservaringen. Tot volgende week..

Wim



An advertisement for the TY-GARD 2000 Military Instruction Manual App. The top part features the 'TY-GARD 2000' logo and 'WALNUT INDUSTRIES' logo. Below this, the text reads 'RELEASE OF TY-GARD® MILITARY INSTRUCTION MANUAL APP IN APPSTORE AND GOOGLEPLAY'. The central image shows a smartphone displaying the app's interface, which includes a 'Step-by-step instructions' section and a 'Check installation of CRU pressure' section. The background of the app interface shows a military-style setting with equipment.



<http://www.ty-gard.eu/>



Ritverslag 27 augustus

Drimmelen

Voor deze zondag stond de lange rit naar Scharendijke/Renesse op de rol. Maar... op zaterdagmiddag werd al voorspeld door de weerman, dat er zondagmorgen een lijn met intense buien over West-Nederland zou trekken. En dus ook over de Zeeuwse eilanden. En dat de rest van het land het lang droog zou houden. Daarom nam Nico Matthijssen het initiatief om de leden te polsen via de APP om de rit te verplaatsen in oostelijke richting. Hierop werd actie ondernomen en het resultaat was, – na overleg met de beide voorrijders Fred en Jan de Rooij – dat de ritten van deze zondag en volgende week werden omgeruild. Dus vandaag gaan we richting Drimmelen.

Aan de start staan chauffeur Gerard Mulders en 17 fietsers. Voor voorrijder Jan de Rooij is deze rit een gelikte actie. Want al jaren is hij hiervan de voorrijder en kent de route blindelings (bij wijze van spreken ...) Al bij het vertrek zien we boven het westelijke luchtruim dikke hoge wolken opdoemen, maar bij Huis ten Halve schijnt de zon. Met een dan nog zachte zuidwestelijke wind gaan we op weg. En omdat de wind in de rug staat, gaat het heel vlot via Zegge naar Oudenbosch. Daar zoeken we de weg om het dorp heen via de Heinsbergstraat en de Wildertstraat naar Standdaarbuiten. Richting Zevenbergen gaat het over de Molendijk, waar onlangs het asfalt is vernieuwd en het dus lekker bolt.

Na Zevenbergen neemt Jan de Achterdijk naar Zevenbergse Hoek. Ook daar een mooi nieuw, glad asfalt. Na de beide viaducten schieten we de polder in over de Derde Weg. Nakijken op Google Maps leert, dat er inderdaad ook een Eerste en Tweede Weg in die polder liggen! Hier is gelegenheid voor de plas- en bananenpauze.

Daarna neemt Peter van den Boom het commando over naast Jan de Rooij en gaan we langs Hoge Zwaluwe op Drimmelen aan. Door de polder over de lange Ruilverkavelingsweg bereiken we het dorp. Net voor het naambord slaan we rechtsaf en begint de terugweg tegen de wind in. Die is inmiddels flink aangetrokken, maar de mannen op kop storen zich er niet aan en blijven een stevig tempo onderhouden. Sinds zijn IJsselmeertocht is Peter geprogrammeerd en benoemd tot wind-op-stoemper!!

Na het gehucht Helkant bij Made, (het zal hier ooit wel eens gespoekt hebben ??) vindt Jan de Rooij het mooi geweest en neemt Gerard Konings de kop over. Net na openingstijd = 10.00 uur rijden we het terrein van café "Den Elzaker " op na 61 km. Daar is de bediening vlot en een aantal besteld gelijk 2 koffies om lang wachten te voorkomen. Want al snel loopt het daar vol. Na de koffie gaan we door Prinsenbeek naar het Liesbosch. Vervolgens naar het viaduct bij de Mc Donalds in Etten Leur, de Côte de Mac. Mooi beschut gaat de route verder over de Klappenberg, de Muizenstraat en de Scherpenberg naar Schijf. En wordt het tempo goed onderhouden, waarbij ook Bart en Maurice een duit in het zakje doet.

Bij Schijf heeft Jan een verrassende route in gedachten, want hij gaat linksaf naar de Hoekvensedreef. Dit om aan de benodigde kilometers te komen. Net voorbij Jagersrust heeft Peter van den Boom zich lang genoeg zitten vervelen in de groep en knalt er van weg. Lang rijdt hij zo'n 100 m voor de groep uit. En dat werkt als een haas op de voorrijders, die het tempo opschroeven naar 34-35 km/u. Op de Kerkweg wordt er nogmaals gedemarreerd door de vaste klanten en is het voor Peter een "chasse patate". Tien voor twaalf staan we weer bij Huis ten Halve na 102 km en een heel vlotte rit met een gemiddelde van 31 km/u. Het blijkt een goed initiatief van Nico te zijn geweest om de ritten om te wisselen. We hebben het de hele rit droog weten te houden.

En we zijn mooi op tijd terug, want in het westen hagen er donkere wolken bij aankomst en rommelt het al een beetje. Daarom besluit iedereen wijselijk, om zo snel mogelijk huiswaarts te keren. Alleen jammer voor de Wouwse 'Bremere Boys' Nico en Werner, want zij krijgen de laatste 2 kilometer nog een emmer water over hun hoofd en komen doorweekt thuis aan.

Jan Verbocht



AAN DE STEGGE
Roosendaal

Contactgegevens:
Telefoonnummer: 0165-560 402
Faxnummer: 0165-560 402
Website: www.adstege.nl
Email: info@adstege.nl
Bijkantoor:
Vrijheidsberg 45, 4705 AL, Roosendaal
Postadres:
Postbus 1445, 4700 BC, Roosendaal



Waar zullen we beginnen?
Van vastgoedidee tot service



Brengt vastgoed ideeën in beweging



<http://www.adsr.nl/>

Topsystemen

Systeemplafonds, -wanden & -verlichting

Nucleonweg 26
4706 PZ Roosendaal

T. 0165 - 53 00 52
F. 0165 - 53 08 33
E. info@topsystemen.nl



DE PARTNER IN DE AFBOW



<http://www.topsystemen.nl/>



Ritverslag 27 augustus

Drimmelen

Volgens het route schema zou vandaag de lange rit naar Scharendijke gereden worden. Echter de dagen voorafgaand werd duidelijk dat er een weersverandering zat aan te komen. Na weken van mooi weer kwam er nu toch echt een regen front onze kant op. Maar ja hoe vaak heeft buienradar het bij het rechte eind en hoe vaak zijn we nat geregend terwijl buienradar droog weer aan gaf. Dus toch maar even afwachten tot zaterdag avond. Toen werd wel duidelijk dat er vanaf het west een buien front aan kwam wat al voor de middag in Zeeland arriveert.

Gelukkig zijn we bij de Bidon flexibel en na wat appjes en contact met de voorrijder (Fred) toch besloten om maar richting het oosten te rijden ipv diep Zeeland in. De simpele oplossing was om de rit van volgende week naar Drimmelen te ruilen met de rit naar Scharendijke. Beide voorrijders zijn het hier mee eens en dus wordt via de groepsapp iedereen op de hoogte gebracht dat we half uur later vertrekken.

En dus schrijf ik nu een verslag van de rit naar Drimmelen met Jan de Rooij als voorrijder. Via de Onyxdijk rijden we Roosendaal uit waarna er snel snelheid gemaakt wordt aangezien de wind lekker in de rug waait. Via de Molendijk naar Zevenbergen. Vaak rijden we deze dijk in omgekeerde richting en dat lokt sommige dan vaak uit tot demarrages. Nu blijft alles mooi bij een. Via de Achterdijk weer Zevenbergen uit en via mooie rustige wegen gaat het lekker vlot richting Drimmelen. Met het terug draaien net voor de bebouwde kom van Drimmelen voel ik gelijk dat er best wel wat wind staat. De benen voelen bij mij nog flink zwaar na de rit van zaterdag waarbij ik met een groot aantal collega's van mijn werk heb deel genomen aan een toertocht in Limburg. Enkele leden van de bidon die tevens ook collega's van mijn zijn hebben duidelijk minder last en vooral Bart zag ik een flinke beurt op kop doen tegen de wind. In de "finale" zag ik Bart en Luc trouwens ook nog lekker mee doen 😊

Na Drimmelen ging het bovenlangs Made richting Wagenberg al waar we parallel aan de N285 gingen rijden. Bij de "3 hoefijzers" links en al snel rijden we parallel aan de A16 en dan weten we dat de koffie bij den Elzakker er snel aan komt.

Na de koffie via de Klappenberg richting Schijf en zoals afgesproken rijden we niet meer terug via de Achtmaalse baan (smal onoverzichtelijk 2 richtingen fietspad) maar gaat het via de Lange Schouw en Horendonk terug naar Huis ten Halve. Op de Lange Schouw kunnen we nog even kijken of Nico v Est wel beetje door werkt met zijn "project". Maar vandaag niet aanwezig op zijn bouw en niet aanwezig bij de Bidon ???

Op de Kerkweg geven een aantal mannen met frisse benen nog even lekker gas. Of zou het zijn dat ze droog thuis willen komen. We zien namelijk dat de wolken gaan samen pakken en de zon verdwijnt. Uiteindelijk komen we droog aan bij Huis ten Halve en hebben we een mooie rit gehad zonder bijzonderheden. Achteraf blijkt dat we de juiste keuze gemaakt hebben om de route te wisselen. Als ik samen met Werner van Huis ten Halve weer naar Wouw rijdt krijgen we te maken met een wegdek dat steeds vochtiger wordt. Heeft hier duidelijk al geregend. Maar daar blijft het niet bij. Dikke kilometer van huis bij het kappelletje aan de spelstraat worden we gezegend met een dikke onweersbui en in die paar minuten zijn wij 2 toch nog zeiknat geregend.

Nico



Ritverslag 3 september

Renesse

Deze zondag staat de langste rit van dit seizoen op de rol: naar Renesse onder leiding van Fred van Ostaijen. Bij de start weet hij te melden, dat de weg vanaf het Hellegatsplein bij Willemstad richting Oude Tonge na de werkzaamheden weer open is. Daarom vertrek over Willemstad gepland. Wel opvallend weinig mannen aan het vertrek: slechts 12 leden. Dit ondanks dat het prima fietsweer is. Gerard Mulders als eerste en Peter van den Boom na de stop hebben de rit als chauffeur verdeeld. Daarnaast sluiten er twee gastrenners aan: Dennis en Ronald, die een mogelijk lidmaatschap overwegen. Ook Brian is na zijn zomerdip weer aanwezig. Met de vaste koprijders om beurten aan het werk gaat het door de stad naar de West Havendijk naar het Gastelsveer. Daarna over de witte brug bij Stampersgat naar Willemstad. Oude Tonge wordt gepasseerd richting Bruinisse. Vanaf Bruinisse zoekt Fred een aantal minder bekende wegen door Oosterland en Ouwerkerk naar Zierikzee. En vanaf Zierikzee wordt de topografie van dit eiland nog eens onder de aandacht gebracht: we passeren de dorpjes Schuddebeurs, Brouwershaven, Brijdorpe, Looperskapelle, Noordwelle om Renesse te bereiken na 94 km. Eenieder had een droge mond en verlangde sterk naar drinken en koeken of andere lekkernij. Maar niks daarvan: alle restaurants waren bij aankomst nog gesloten. Fred is heel goed bekend in Renesse, omdat hij al jaren met zijn gezin daar verblijft in de zomer. En hij wist dat daar normaal de restaurants om 10.00 uur open zijn en was er kennelijk vanuit gegaan, dat dat nu ook zo zou zijn. Personeelstekort bleek de oorzaak te zijn van de latere openingstijden. Na even wat rondtoeren werd er toch een terras

gevonden, waar al enkele lotgenoten (= fietsers) waren neergestreken. En werden we voorzien van koffie met gebak of Zeeuwse bolus. Dit alles moest worden geregeld door twee oudere dames, het jonge personeel was niet meer beschikbaar, want de schoolvakanties zijn voorbij. En omdat het gezellig was en het zonneke volop scheen, werd het een stop van meer dan een uur !! Toen we net op het terras gezeten waren, kreeg toerleider Fred zijn echtgenote Jacqueline aan de telefoon. Zij had Fred en de anderen al zien rondtoeren bij de kerk, want zij had kennelijk toegang tot de bewakingscamera's aldaar. En zo'n steng toezicht lokt natuurlijk wel hilarische reacties uit bij zijn gezellen. Je kent de spreuk wel: vertrouwen is goed, maar controleren is beter, ha ha. De terugtocht ging via een kortere route via Dreischor naar Bruinisse. En ondanks dat er nu enige tegenwind stond, werd er toch stevig doorgetrokken.

Na de klim van de Philipsdam gaf Fred aan om de kortste weg naar Roosendaal te kiezen. En dus ging het via het Doornedijkje bij Steenberg, de Welberg en de Spellestraat naar de Tolberg. En om de Willem Dreesweg te vermijden kwam er nog een ommetje bij via het Everlandwegje. Een pluim voor het afstand schatten van Fred, want exact na 170 km – zoals vooraf aangegeven – hielden we halt bij Huis ten Halve. En de gastrenners Ronald en Dennis reden de lange etappe probleemloos uit. Wel een tip voor de voorrijders: als een deel van de groep bij een oversteek moet wachten of de groep achter elkaar gaat bij tegenliggers, is het aan te raden om vooraan even om te kijken en te temporiseren tot de groep weer is aangesloten. Dit ging enkele malen niet helemaal goed. Verder was het een vlotte rit onder ideale omstandigheden met een wat langere pauze. Gemiddelde van 31.1 km/u is voor deze leeftijdsgroep toch een serieus tempo.

Jan Verbocht

Ritverslag 10 september

Hoogerheide

10-09-23 Hoogerheide

Route, Hoogerheide – Bath – 100 km, vertrek om acht uur,
Huis Ten Halve- Roosendaal, Noord-Brabant.

Route Info

Datum	10 september
Tijdstip	8:00
Kilometer	~100 Km
Punten	25
Voorrijder	Tom Uijtdehaag
Chauffeur	Luc Aerts
Verslag	
Informatie	

Aantal aanwezigen – 22 Bidonners – Inclusief chauffeur + 2 gastrijders Ronald en Marcel...
Gereden afstand – 109 Km
Gemiddelde snelheid – 30,5
Lekke banden – Geen
Weer – ☀️🌧️ 20-30gr., 🌬️ 2bft.
Bijzonderheden – Mooie gevarieerde rit over Oesterdam – Putte en Kalmthout, goed geleid door Tom. Prima koffiestop bij Puts Meuleke. Tropische rit, warmste 10 september dag ooit gemeten!! Goede opkomst!



Ritverslag 17 september

Willemstad

17-09-23 Willemstad

Route, Willemstad-Moerdijk 100 km, vertrek om acht uur,
Huis Ten Halve- Roosendaal, Noord-Brabant.

Route Info

Datum	17 september
Tijdstip	8.00
Kilometer	~100 Km
Punten	25
Voorrijder	Gerard Mulders
Chauffeur	Gert-Jan Franken
Verslag	
Informatie	

Aantal aanwezigen - 11 Bidoners - Inclusief Chauffeur
Gereden afstand - 105 KM
Gemiddelde snelheid - 30,1
Lekke banden - 1x Sytze
Weer - Temp 16 -20°C eerste half uur lichte regen, daarna droge weg, NO wind -2.
Bijzonderheden -
Leon bij crematorium BoZ afgeslagen, was al nat bij de start! - Sytze lek bij Zevenbergen, daarna schakelprobleem en daarom door chauffeur naar huis gebracht!

Ritverslag 24 september

Ulicoten/Meersel Dreef

De mannen hebben er zin in vandaag na een week met veel wind en regen. Met 21 leden is de opkomst prima voor een einde-seizoen-rit. Het is erg fris om niet te zeggen koud bij 7°C . Ja de herfst is gisteren begonnen en dat laat zich meteen voelen. Velen hebben dan ook al het winterjack en de beenstukken uit de kast getrokken. Met chauffeur Gerard Mulders gaan we op pad. De leider vandaag is Gert-Jan Franken. Hij wordt op de kop geassisteerd door Boris en later door Peter. Het is ook de laatste rit van dit seizoen met een koffiestop en de afstand is gepland op 90 km. Daarom is de start ook een half uur later om 8.30 uur.

Het gaat vlot over bekende wegen naar Nieuwmoer met een zacht windje op de neus. Daar is even een kort oponthoud, want Luc krijgt een lekke band. Achtmaal en Wernhout worden gepasseerd om over de Lentsebaan België binnen te rijden. Nu volgen er een aantal typisch Belgische betonbanen met hun scherpe richels. We gaan langs kasteel Maxburgh naar Meer en verder binnendoor over nog meer betonbanen naar Hal. Ulicoten wordt aangedaan en daar gaan we richting Chaam over een weg met mooi, glad asfalt met heel weinig rolweerstand. Het is soms goed te merken als je van een grove slijtlaag overgaat op een mooi glad wegdek. Op deze baan was afgelopen voorjaar Senne Knaven (ja de dochter van) aan het trainen op haar tijdritfiets. Helaas vergat zij, dat er enkele malen paaltjes staan bij wegversmallingen. Een zware val was het gevolg. Een identieke val zagen we afgelopen week bij de tijdrit van Stefan Kung op het EK. Die knalde op een dranghek, te geconcentreerd op de aerodynamische houding. Maar vooruit kijken blijft essentieel om op de fiets te blijven!

De koffiestop heeft Gert-Jan voorzien in Meersel Dreef bij cafetaria annex godshuis Martens. Want naast koffie en vlaai hebben ze daar ook heiligenbeelden, rozenkransen en wijwater in de aanbieding. Het was nu aangenaam op het terras en de bediening was ook vlot geregeld. Enne ...

de appel- en kersenvlaaien gingen er goed in. De afrekening ging per tafel zoals steeds meer gebruikelijk wordt. Handig is dan om wat cash geld in kleine vorm bij de hand te hebben naast de pinpas. Want gemak dient de mens toch.

Na de koffie neemt Gerard Konings het kopwerk naast Gert-Jan over. De terugweg was de bekende route via de Oekelsestraat en de Schaapsdijk naar Stuivezand. Dit keer niet langs Klein Zundert, maar via de vernieuwde Prof v.d. Hoevenstraat, waar na de renovatie de houten palen zijn weggehaald en het een stuk veiliger is geworden. Nu onder een weldadig zonnetje gaat de route via Schijf en Horendonk en arriveren we om 12.10 uur bij Huis ten Halve. Een gemakkelijke en vlotte rit over 93 km aan gemiddeld 30.5 km/u zit er op. De vaste mannen van de evaluatie gaan nog even naar binnen voor een drankje en een babbeltje.

Jan Verbocht

CAFÉ EN ZALEN HUIS TEN HALVE



Huis ten Halve
Kruisstraat 60
4707 RC Roosendaal
0165 - 5333343

Zalen van 50 tot 100 personen

Specialiteit
Brabantse koffietafel

Eigenaar Fam. Buijk



Heel wat profrenners kregen de voorbije jaren te kampen met hartproblemen. Zo werd Nathan Van Hooydonck onlangs getroffen door een hartaanval, terwijl hij achter het stuur zat. De 27-jarige Belg van Jumbo-Visma kondigde trouwens vandaag aan dat hij noodgedwongen [zijn fiets aan de wilgen hangt](#).

Ook Sonny Colbrelli kreeg vorig jaar een hartaanval. Na de openingetappe in de Ronde van Catalonië zakte de Italiaan in elkaar. Ook hij moest net als Van Hooydonck zijn wielercarrière vroegtijdig beëindigen. Andere renners die gestopt zijn met koersen vanwege hartproblemen: Sep Vanmarcke, Niels Albert en Johan Vansummeren.

Virale infectie

Allemaal hadden ze littekenweefsel op hun hartspier en dat kan levensbedreigende hartritmestoornissen teweegbrengen. Artsen wijzen steeds op virale infecties als oorzaak van dat littekenweefsel. Bij Colbrelli was dat ook het geval. De Italiaan had koorts, maar besliste toch om aan de start te verschijnen. Maar ligt een virale infectie ook altijd aan de basis van littekenweefsel op de hartspier?

“Bij verschillende renners zagen we littekens op de hartspier, maar was er geen klinisch verhaal van een hartspierontsteking waardoor we niet helemaal zeker zijn dat ze een virale ontsteking hebben gehad”, zegt professor Olivier Ghekiere.

De professor en zijn team (UHasselt en Jessaziekenhuis) zijn op onderzoek getrokken en kwamen tot enkele verrassende conclusies. De resultaten van hun onderzoek werden gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift [European Journal of Applied Physiology](#).

Tourrit in de Alpen

Voor het onderzoek stuurden ze 19 amateurrenners naar de Franse Alpen. Daar moesten ze een Touretappe uit 2021 rijden, die 175 kilometer lang was en 3600 hoogtemeters telde. De groep bestond uit zowel goed als minder goed getrainde renners. “Met deze pilootstudie wilden we onderzoeken of een langdurige en zware inspanning tot hartschade kan leiden bij amateurwielrenners.”

De resultaten zijn best wel opmerkelijk. "In 80% van de gevallen zagen we een stijging van het enzyme troponine. Dat is een bloedparameter die wijst op hartschade. Er is dus duidelijk een reactie uitgelokt op de hartspier. En dat is straf, want we gingen er eigenlijk van uit dat er geen effect zou zijn op het hart."

"We zagen ook dat renners die goed getraind waren en dieper konden gaan, een felle verhoging hadden van het enzyme troponine. Die groep zette hun hart dus meer onder druk dan de minder goed getrainden."

Tijdelijke hartschade

"Met deze resultaten kunnen we concluderen dat langdurige inspanningen aan een hoge intensiteit, tijdelijke hartschade veroorzaken bij amateurwielrenners. Deze resultaten geven bijkomende argumenten dat je niet intensief moet gaan sporten tijdens (virale) infecties of bij symptomen van griep."

Advies

Met andere woorden: fietsen is gezond, maar jezelf elke zondagochtend in de vernieling rijden is dat eigenlijk niet. Toch hoeven amateurs, die zich af en toe even prof wanen, niet te panikeren volgens professor Ghekiere.

"We moeten sowieso nog onderzoeken of op lange termijn uit die verhoogde waarden ook littekenweefsel zou kunnen ontstaan. Zeker bij herhaalde lange en intensieve inspanningen."

Toch waarschuwt de professor dat ook de hartspier rust nodig heeft. "Doe niet elke dag dergelijke inspanningen. En als je dan toch een meerdaagse trip maakt: luister naar je lichaam. Als je voelt dat het minder gaat, begin er dan op de tweede en derde toch niet alles uit te halen. En bij een virale infectie (bv griep) is het sowieso onverstandig om zware inspanningen te doen."

RIJKSWIELERSPORTHUIS AD VAN OVERVELD

OPENINGSTIJDEN

Maandag, woensdag, vrijdag
09:00 - 12:00 / 13:00 - 18:00

Dinsdag
09:00 - 12:00 / 13:00 - 18:00

Zaterdag
09:00 - 12:00 / 13:00 - 17:00

Zondag en feestdag gesloten

ADRES

Rijkswielersporthuis Ad van Overveld
Rijkswielersporthuis 101
2715 AD Papendrecht
Tel. 078-6262626

RIJKSWIELERSPORTHUIS AD VAN OVERVELD
VERTROUWDE SERVICE!



<http://www.rijwielersporthuisadvanoverveld.nl/>



Ritverslag 1 oktober

Waarde

Het seizoen loopt op zijn laatste benen/wielen. Toch is er een goede opkomst met 18 fietsers en chauffeur Marco Verbaan. Ook één van de aspirant leden is aanwezig. En het belooft een mooie nazomer dag te worden met bij de start om 9.00 uur al 14 ° C. De route gaat vandaag richting Waarde en er zal geen koffiestop meer zijn. De afstand is aangepast naar ± 80 km. En nu het einde van het seizoen nadert, wordt er stiekem al naar de ranglijst gekeken. En bij de start ook naar elkaar: wie van de kandidaten voor het kampioenschap is er wel en wie niet ?? Het zijn er nu nog 6 en vandaag zijn ze er allemaal. Luc, Gerard K, Gerard M, Wim, Jan de R, en Jan V. Daarvan zijn al drie man zeker van deelname aan de beslissingsrit omdat ze geen of maar 1 rit gemist hebben: Luc, Gerard Konings en Jan Verbocht. En Jan de Rooij kan jammer genoeg bij de laatste rit niet aanwezig zijn. Hij is dat weekend door zijn zoon uitgenodigd voor een trip naar Amerika, naar Graceland, het domein van Elvis Presley. En die kans wil hij niet laten schieten!

Toerleider vandaag is Jan Verbocht, die afgelopen woensdag de route al heeft verkend met 6 anderen. En tegelijk is gaan "Zeeuws genieten bij Iris", een minicamping met een rustiek terras net buiten Waarde. Met Jan de Rooij en Gerard Konings op kop gaat het vlot over de Vleet en de Moerkantsebaan naar de Heimolen. Dan moet er een overtreding worden gemaakt tegen het huishoudelijk reglement. We zouden niet meer achter Mattenburgh langs gaan in verband met de veiligheid. Maar wegens afsluiting van het fietspad naast de oude Zeeuwse weg moeten we wel omrijden. Alle verloopt toch heel proper, is een kwestie van attent rijden. ! En om wat variatie te hebben is de route en om het erg slechte hobbelige

fietspad na de kanaalbrug te ontwijken, gaat de route naar Rilland en binnendoor over dijken waar we bijna nooit komen.

Na Waarde gaan we weer binnendoor door de Valkenisse polder en een klein stukje langs de buitendijk. Na de Bathse brug wordt koers gezet naar Non Plus Ultra en door Woensdrecht. Daar wordt de groep even uit elkaar getrokken op de klimmetjes van de Nieuweweg en de Scheldeweg. Op die Scheldeweg vliegen enkelen naar beneden en willen op de klim daarna de sprint van Mathieu nabootsen, wat de achterhoede niet erg op prijs stelt. Via Hoogerheide, Huybergen en Hoek zijn we ruim voor 12 uur bij Huis ten Halve. Daar staat de hele muur vol met fietsen van de AKN-ers. Want Jan en Marian Buyk vieren vandaag, dat ze 40 jaar geleden de zaak van hun ouders hebben overgenomen. En dat trekt volk en het café zit dan ook stampvol. Felicitaties namens De Bidon zijn hier ook op zijn plaats voor hun beide en hun opvolgers.

De rit eindigt na 84 km aan een gemiddelde van 30.2 km/u. En chauffeur Marco had een gemakkelijke ochtend, geen technisch of ander trammelant. Een vlotte, soepele rit zonder veel geschiedenis. En dat is meestal prettig.

Jan Verbocht



bloemenboetiek de Goudsbloem

WAAROM DE GOUDSBOEM	
	President Kennedylaan 15B 4707BG Roosendaal 0165-567332
	Sint Janstraat 81 4741 AN Hoeven 0165-503312
	Pastoor van Breugelstraat 138 4744 AG Bosschenhoofd 0165-317068

Wij houden van bloemen
Uw boeket wordt gemaakt door
talentvolle vakbekwame bloembinders
Service en kwaliteit is vanzelfsprekend
Vóór 12:00 uur besteld, vandaag afgeleverd.
7 dagen vaasgarantie.
Veilig online betalen.
Bezorging in heel Nederland door onze Fleurop
collega's.



<https://bloemenboetiekdegoudsbloem.nl/>



Ritverslag 8 oktober

Effen/Rijsbergen

Vandaag staat de voorlaatste – en eigenlijk de laatste serieuze – rit op het programma. Van herfst is nog helemaal niks te merken ondanks dat het oktober is. De hele week mooi weer en ook vandaag een flauw zonneke en prima temperatuur om te fietsen. En voor de windhaters ook goed nieuws, want er staat bij de start geen wind. Wellicht om deze reden is er een prima opkomst met 21 bidonniers en 1 gastrenner, oud-lid Robert Sijmens. Chauffeur is vandaag Camiel, die na lange afwezigheid nu zo nog wat puntjes sprokkelt. En omdat voorrijder Bart vandaag een familiedag heeft, ben ik als reservist opgeroepen om voor te rijden.

We vertrekken via Schijf en Sprundel naar de Polderstraat en de Grauwe Polder. Dan richting Rijsbergen om via de Hellegatseweg en de Moerdijkse Postbaan naar de tunnel bij het Liesbosch te koersen. Via een ommetje Langs Princeville wordt Effen aangedaan, vervolgens nog een ommetje via het viaduct bij Galder. Bij de viaducten wordt even gedemarreerd vanuit de achterhoede, maar alles is "chasse patate", want zij kennen de route niet.

Bij Rijsbergen zien we, dat wegens wegwerkzaamheden in de berm van de Oekelsebaan alleen open is voor bestemmingsverkeer. Nou daar moeten we langs kunnen op zondagmorgen, want de werkzaamheden liggen stil. Gerard Mulders was hier vrijdag geweest en hij roept nog wel, dat we rechtsaf moeten, maar ik heb dat vooraan niet gehoord. En aanvankelijk gaat het ook zonder problemen. Even verder wordt het vervelender, omdat de bovenlaag van het asfalt is afgeschraapt. Je kunt er wel overheen, maar her en der zitten er venijnige scherpe richels in het wegdek. Marco is daarvan slachtoffer met een lekke band, waarschijnlijk een "snake bite". Even oponthoud, omdat met de schijfremmen de band moet worden vervangen.

Ook zien we daar, dat nu over zo'n 300 m het hele wegdek eruit ligt en we over steenslag moeten. Een aantal op de fiets, anderen klunend te voet.

'Elk nadeel heb zun voordeel' heeft ene Johan C. ooit georakeld. Want we hebben nu wel een rit met enige geschiedenis met een leuke foto als resultaat! En enkelen zien hierin al een voorbereiding op de graveltocht van Nico over 2 weken. Maar het was handiger geweest om het advies van Gerard M. op te volgen en het ommetje via Oekelsbos en Stuivezand te maken.

Daarna gaat de rit vlot en probleemloos verder achter Zundert en Wernhout langs over Maalbergen. En via Achtmaal, Nieuwmoer en Horendonk wordt Huis ten Halve al voor 12 uur bereikt. De rit eindigt na 80 km aan een gemiddelde van 30.1 km/u.

Jan Verbocht

Uitlaatservice Snuf en Snuitje
Roosendaal, Bergen op Zoom en omstreken
Tel.: 06 111 08 497
E-mail: snufsnuitje@outlook.com

① snufsnuitje.weebly.com



Jachtrainingen Go Apport
Roosendaal, Bergen op Zoom en omstreken
Tel.: 06-111 08 497
E-mail: goapport@live.nl

Ritverslag 15 oktober

Rit vooraf & beslissing kampioenschap

Na weken van super nazomerweer kwam nu toch eindelijk de herfst om de hoek kijken met als direct gevolg dat het voor aanvang van de laatste rit de regen zich aardig aandiende. Hierop werd er besloten om toch maar een uurtje later te vertrekken om het in ieder geval wat droog te houden.

Dus in de App werd het vertrek vast gesteld om 10 uur. Om enkele minuten voor 9 werd er al gemeld in de App dat Werner en Nico al bij Huis ten Halve stonden. Ze hadden dit besluit in het geheel niet



meer de Groeps App gezien en waren vanuit Wouw vertrokken, maar toen er niemand anders aanwezig was Afijn de mannen hebben lekker hun rondje met z'n 2 gedraaid wat ze ook wel gewend zijn.

Na een korte verkenning van het rondje diende daar de 1^e lekke band al aan, Jan V. had een leeglopertje, aangezien het besluit genomen was om ook de volgwagen maar thuis te laten, kon er niet snel een wielwissel plaatsvinden. Dus met z'n allen lang het huis van Jan V. voor een nieuw wiel aangezien we er vlakbij waren was het uitbollen.



Op voor de vervolgkilometers terwijl de lucht steeds grijzer kleurde en regen zich aandiende. Bij Nispen kreeg Jan V. wederom te maken met een leegloper, het gerucht gaat dat er mogelijk sabotage in het spel was voor het kampioenschap. Tevens had Jan zijn vrouw hem de boodschap meegegeven dat ook een ander wel eens club kampioen mocht worden.... Of dit de uiteindelijke uitslag heeft beïnvloed zullen we waarschijnlijk nooit te weten komen.

Afijn Jan haakte af Terug naar huis voor een nieuwe band. Met 11 man verder voor een omloopje Barbantse wal, ondertussen kreeg Wim het steeds



lastiger om aan te haken. Een langdurige verkoudheid helpt er niet aan om lekker aan te sluiten. Ook bij Wim deed een lekke band hem uiteindelijk de das om. Peter bleef erbij voor de nodige ondersteuning en om daarna de korste weg naar Huis ten Halve te rijden. In de buurt van Wouwse Tol kwam Jan de groep weer tegemoet rijden met ondertussen de regen gestaag neervallend. Dus rap naar HtenH voor de afsluitende rit.



Voor het kampioenschap hadden zich uiteindelijk 6 man geplaatst, maar Jan de R. zat in de US met zijn zoon en Wim was niet fit recht naar huis gereden.

Gerard, Geert,
Jan en



ondergetekende gingen op voor de definitieve uitslag voor 2023.

Uiteindelijk ging Gerard met de eer strijken en dit is hem van harte gegund. Dus Gerard nogmaals gefeliciteerd !

Leon bedankt voor de tijdsregistratie en Bart voor de foto's.

Uitslag clubkampioenschap 2023							
	starttijd	finishtijd	nettotijd	gereden snelheid	opgegeven snelheid	verschil	eindstand
Gerard Mulders	00:00:00	00:25:00	00:25:00	28,1	28	0,1	1
Gerard Konings	00:03:00	00:26:01	00:23:01	30,5	30,2	0,3	2
Luc Aerts	00:02:00	00:24:45	00:22:45	30,9	30,4	0,5	3
Jan Verbocht	00:01:00	00:24:34	00:23:34	29,8	28	1,8	4

Luc

Gereden kilometers bij de Bidon tot en met einde seizoen 2023

			t/m 2022	2023	t/m 2023
Nr.		Naam	km	km	km
1	1	Jan Verbocht	80.409	3277	83.686
2	2	Toon van den Broek	74.967	1130	76.097
3	3	Wim van Nijnatten sr.	68.364		68.364
4	4	René Schepers	61.871	1715	63.586
5	5	Rum Jansen	59.235		59.235
6	6	Kees Schijven	59.106		59.106
7	7	Ad van Agtmael	58.089	654	58.743
8	9	Jan de Rooij	51.317	2925	54.242
9	8	Cees Verstraten (AvO)	53.255		53.255
10	13	John Theunisse	49.702	1357	51.059
11	10	Leo Notenboom	50.640		50.640
12	11	Pieter van Leijzen	49.982		49.982
13	12	Jos Dierks	49.922		49.922
14	16	Werner v.d. Nobelen	44.885	2832	47.717
15	14	Geert Otte	47.023		47.023
16	15	Christ Couwenbergs	45.309		45.309
17	18	Kees Verstraten	43.152	1230	44.382
18	17	Geert Konings	44.274		44.274
19	20	Fred van Ostayen	41.969	1699	43.668
20	22	Wim Rommens	40.077	3107	43.184
21	19	Leo Hageman	42.802		42.802
22	24	Gerard Konings	38.601	3163	41.764
23	21	Pieter van Zeggeren	41.458		41.458
24	23	Tinus Martens	39.309		39.309
25	26	Mathieu Sebregts	34.875	2404	37.279
26	25	Jos Oostvogels	36.905		36.905
27	27	Frans Peeters	33.612		33.612
28	28	Nico van Est	32.233	563	32.796
29	31	Luc Aerts	28.689	3086	31.775
30	29	Jan Nijsen	31.213		31.213
31	30	Jos Vos	29.855		29.855
32	33	Gert-Jan Franken	27.246	2505	29.751
33	32	Toon Erkelens	28.506		28.506

34	35	Stevin Matthijse	25.471	1449	26.920
35	34	Jan Withagen	25.721		25.721
36	36	Hennie Roks	25.422		25.422
37	38	Rob Smits	23.923	554	24.477
38	37	Jan Schrauwen	24.464		24.464
39	40	Nico Matthijssen	21.484	2235	23.719
40	39	Jac Vergouwen	23.073		23.073
41	41	Pieter Vrolijk	21.472		21.472
42	42	Kees Goorden	21.217		21.217
43	43	Theo Janssen	20.819		20.819
44	44	Jan van Noort	20.770		20.770
45	47	Leon van den Eijnden	18.933	1399	20.332
46	45	Jos Verdonk	19.957		19.957
47	46	Ad Boeren	19.001		19.001
48	48	Rini van Geel	18.054		18.054
49	49	Fer Wittebols	18.017		18.017
50	50	Wim van Balen	17.256		17.256
51	51	Toine Slabbekoorn	16.268		16.268
52	52	Eric Heeren	15.481		15.481
53	53	Toon Verstraten	15.471		15.471
54	54	Jac van der Heijden	15.317		15.317
55	62	Maurice van den Berg	12.275	2561	14.836
56	55	Ron Janssens	14.621		14.621
57	56	Jan van Rijsbergen	14.348		14.348
58	57	Ben Wesseling	14.213		14.213
59	58	Dick Jeras	14.089		14.089
60	59	Simon van Noort	13.615		13.615
61	68	Gerard Mulders	10.687	2895	13.582
62	60	Louis Vissenberg	13.452		13.452
63	66	Peter van den Boom	10.799	2447	13.246
64	69	Bart Boeren	10.654	2104	12.758
65	61	Jan Verrijzer	12.290		12.290
66	63	Jack Broos	12.204		12.204
67	64	Jack Beks	11.307		11.307
68	65	Jan Wittebols	10.864		10.864
69	67	Christiaan Oomen	10.733		10.733
70	73	Marco Verbaan	8.515	1964	10.479

nr	nr	naam	nr	nr	nr
71	70	Jann Hendrickx	10.095	0	10.095
72	71	Remco Dierks	9.039		9.039
73	72	Jan Buyk	8.879		8.879
74	74	Pieter Heijmans	8.221		8.221
75	78	Sytse Zijlstra	6.024	1737	7.761
76	75	Camiel van Beek	6.995	381	7.376
77	76	Wim van Nijnatten jr	6.989		6.989
78	77	Hans Beck	6.731		6.731
79	79	Hans Anthonissen	5.940		5.940
80	80	Christiaan Mouwen	5.296		5.296
81	81	Patrick 't Hart	4.842		4.842
82	90	Lijtdehaag, Tom	2.762	1973	4.735
83	82	Wim Matthijssen	4.468		4.468
84	83	Jurgen Verbocht	4.251		4.251
85	95	Toine van Oers	1.178	3.019	4.197
86	84	Paul van de Sanden	4.158		4.158
87	85	Jos Gommers	4117		4.117
88	86	Wim van Zitteren	3.716		3.716
89	87	Adrie Lambregts	3.672		3.672
90	88	Jack Deelen	3.528		3.528
91	89	Sem Verbocht	3.249		3.249
92	91	Miguel Martinez	2.515		2.515
93	92	Dennie Franken	2.504		2.504
94	93	Werner Bruijns	2.147		2.147
95	102	Zwartscholten, Berry	0	2.112	2.112
96	94	John Hopstaken	1.363		1.363
97	103	Eekelen, Brian van	0	1.159	1.159
98	101	Boris Dingenouts	133	931	1.064
99	96	Eduard Reuvers	890		890
100	97	Alwin van Loenhout	672		672
101	98	Joop Cloots	606		606
102	99	Edwin Dekkers	516		516
103	104	Ijsselmuide, Ronald	0	359	359
104	105	Ijsselmuide, Marcel	0	273	273
105	100	Jeroen van Meel	251		251
106	106	Krouwel, Dennis	0	170	170