

**Vrijdagavond
26 november a.s.**

F E E S T

Aanvang 18.45 uur

1993

Op vrijdagavond op 26 november a.s. zal weer het jaarlijkse clubfeest worden gehouden. Deze keer een fietstocht naar een onbekende bestemming in Denekamp. Het vertrek is vanaf het VVV-kantoor aan het Kerkplein. Elke deelnemer wordt verzocht om uiterlijk 18.45 uur aanwezig te zijn, want om 19.00 uur vertrekken we. In verband met het reserveren van tafels en stoelen moet onderstaand deelnamestrookje worden ingevuld. Lever dit vóór 15 november a.s. in bij een der organisatoren: Rene Evers, Gerard Ensing of Bas Zweng.

NAAM:.....

ADRES:.....

AANTAL PERSONEN:.....

terden we ons op koffie met vlaai. Vreemd dat in Limburg al het horeca-personeel dezelfde tongval heeft als onze burgemeester. (What a coincidence!). Naar het scheen was H.v.d.H. weer een lange solovlucht bezig, en daardoor miste hij deze ravitaillering, jammer want het was er eentje van de club!

Ons mergelsteentje hadden we verdiend (en ook al betaald dus) en we zagen onze ATB-ers ook terug. Op de camping lagen de dames in de zon. Moe van het winkelen in Gulpen.

Voor Gerard Meijer bleek nog veel werk te doen, want de vreemd gevormde kleiklompen bleken ATB-fietsen te zijn.

Voor ons echter zat het weekend erop, nog 285 km in de auto, dan nog de Tolbult over en op naar Denekamp.

Iedereen die aan dit weekend heeft meegeholpen en ook de organisatoren hartelijk bedankt.

Hans Stokkelaar

PS. Heeft iemand H.v.d. H. onlangs nog weer gezien?



CONDITIETEST

Bij Sportcentrum Denekamp kun je een conditietest afleggen. Getest worden: (1) de bloeddruk (om gezondheidsrisico's te voorkomen), (2) het gewicht en het vetpercentage (bestrijden van overgewicht), (3) het uithoudingsvermogen (fietsen met weerstand, waarbij de hartslag wordt gemeten en het zuurstof-opname-vermogen wordt bepaald), (4) de lenigheid (meten van de bewegelijkheid van lage rug en hamstrings) en (5) de buikspierkracht (om rugklachten te voorkomen). De test kost f 25,- per persoon. Inlichtingen: Sportcentrum Denekamp, Eurowerft 20b-2, telefoon 05413-53755 of 05410-11833 (Willy en Henk Hesselink).

TOERTOCHT IN NOORWEGEN

De 'Grenland Sykleklubb Skien' in Noorwegen organiseert op 11 en 12 juni 1994 een gepijlde toertocht door de mooiste streek van Telemark en het Rouland-gebied. Op de eerste dag wordt 184 km. afgelegd (Skiën-Rjukan) en op de tweede dag 186 km. (Rjukan-Skiën). De kosten van deze reis (7 dagen) bedragen f 395,-. Inbegrepen zijn: de boot van Frerikshaven-Larvik v.v., inclusief hut, startgeld, vier diners en vijf overnachtingen.

Inschrijving en informatiepakket zijn verkrijgbaar bij Jan Hilbolling (05490-61543) of Arie Hagting (05499-64476). Sluitingsdatum inschrijving: 18 april 1994. De tocht komt in de plaats van de (vervallen) tocht Trondheim-Oslo.