

TV18/992

## Leren

Oud en wijs  
maar nooit  
genoeg om  
te leren.

Nu zo'n dag  
dat het mij  
overkomen  
mag.

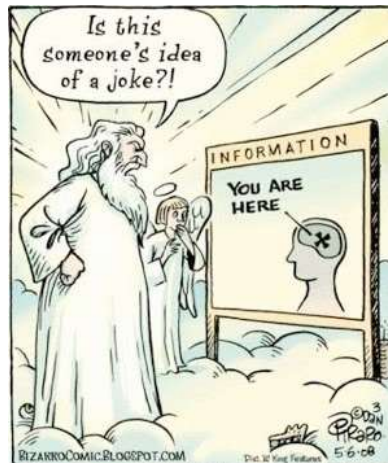
Onder leiding  
van oud coureur  
en fietsfanaat  
finesses bijgesteld.

Eerst de basis  
leggen in D1  
kilometers maken  
voor de lange duur.



Remmen en trappen  
het zijn geen grappen  
in noodgevallen  
altijd door.

Onbewust gedaan  
niet altijd  
nu met theorie  
voortaan koppie erbij.



Lubberding quotes  
inspirerend met moraal  
oefenen basaal  
een wijze les.

4-06-2018



*Inspirator en trainer.*

*De Wegkapitein.*

## Anecdotes - Joanna Newsom

Sending the first scouts over  
Back from the place beyond the dawn:  
Horse, bear your broken soldier  
Eyes frozen wide at what went on

And Time, in our camp, is moving  
As you'd anticipate it to  
But what is this sample proving?  
Anecdotes cannot say what Time may do



I kid with Rufous Nightjar  
When our men are all asleep:  
"It ain't about how rare you are  
But how hard you are to see  
Take, you and me—"

"When are you from?" said he  
In our blind of winter leaves  
As we sighted out their fliers  
In the grayscale of the night  
Fumbled on the bare ground  
To bury round landmines  
While the dew lay down and dried

We signal Private Poorwill, when morning starts to loom:  
"Pull up from your dive!"  
Till we hear the telltale Boom  
Too soon—  
Hotdogging loon, caught there  
Like a shard of mirror in the moon!

Now they've stopped giving orders  
But I follow anyway  
Laying in our state of torpor  
Waiting out the day  
While the dew burns away

Rushing, tearing, speeding home:  
Bound to a wheel that is not my own  
Where round every bend I long to see  
Temporal infidelity

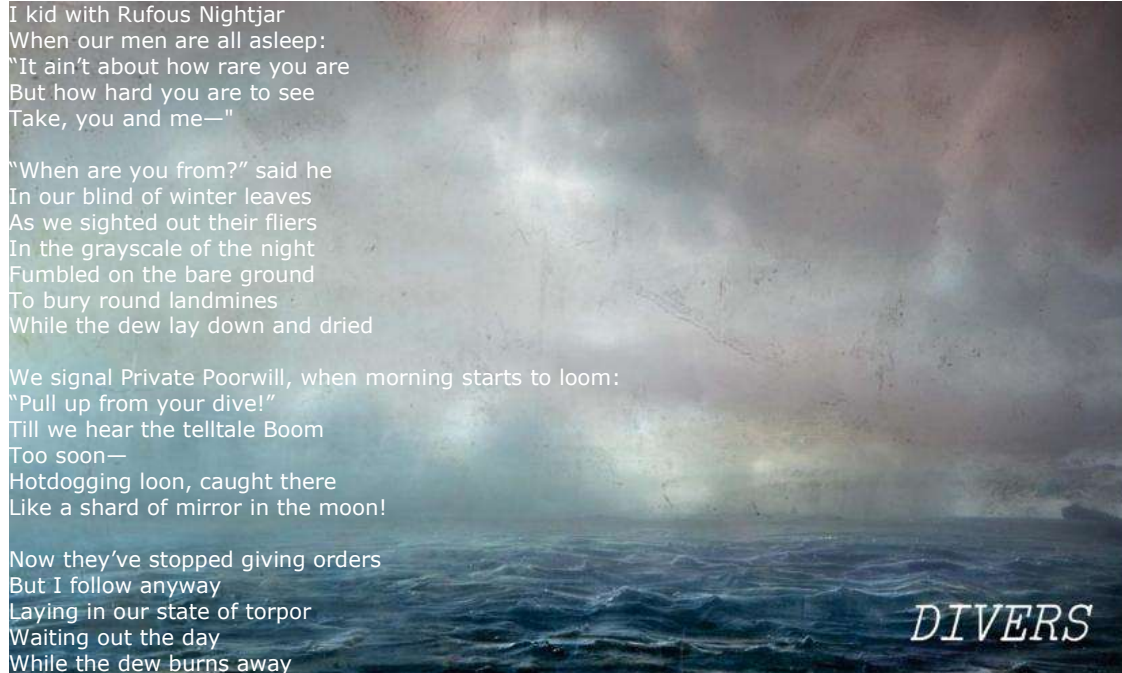
Then all along the road, the lights stream by  
I want to go where the dew won't dry  
I want to go where the light won't bend—  
Far as the eye may reach—nor end

But, inasmuch as that light is loaned  
And, insofar as we've borrowed bones  
Must every debt now be repaid  
In star-spotted, sickle-winged night raids  
While we sing to the garden, and we sing to the stars  
And we sing in the meantime  
Wherever you are?

In the folds and the branches  
Somewhere, out there  
I was only just born into open air  
Now hush, little babe  
You don't want to be  
Down in the trenches  
Remembering with me

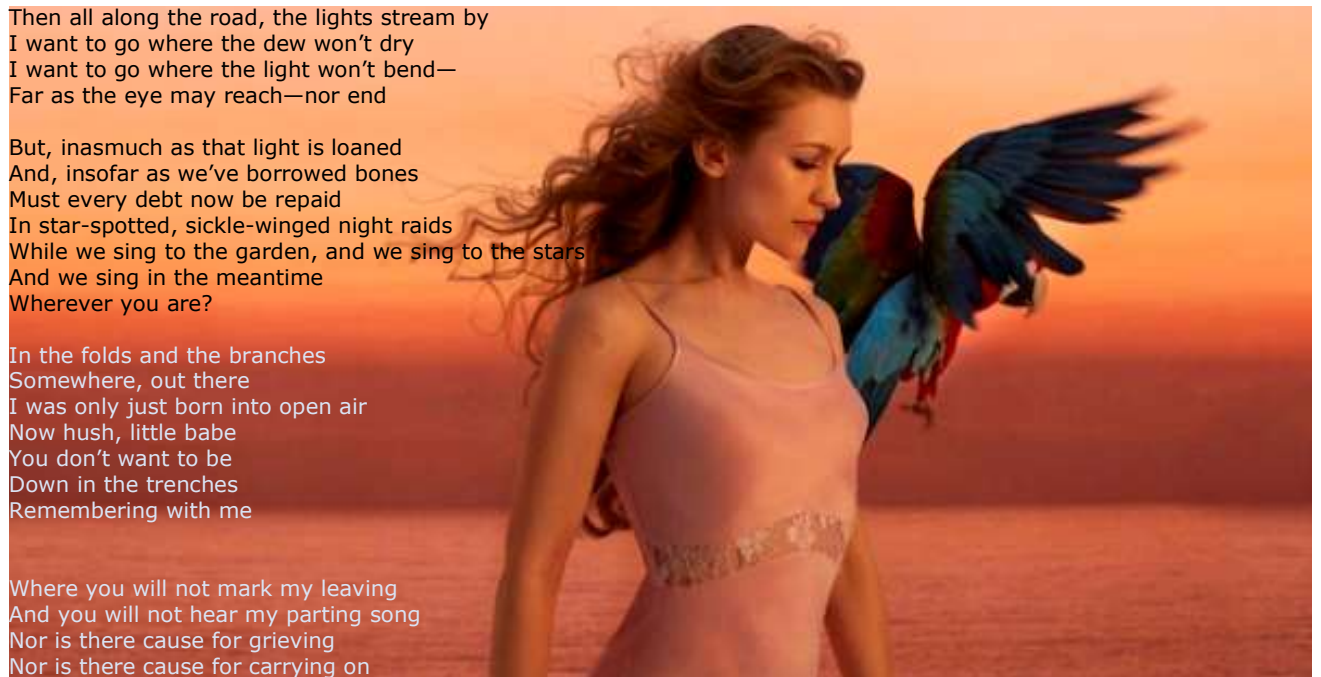
Where you will not mark my leaving  
And you will not hear my parting song  
Nor is there cause for grieving  
Nor is there cause for carrying on

—and daughter, when you are able  
Come down and join! The kettle's on  
And your family's round the table



7

JOANNA NEWSOM  
HARP, PIANO,  
HELLOTRON MK II,  
BOHNER GUITARET,  
VOCALS



# Teambuilding met Lubberding



## Race Clinics

*Clinics door Henk Lubberding : het oog van de meester liegt nooit !!*

*Henk Lubberding staat bij velen op het netvlies als de hard werkende meesterknecht, die kilometers lang op kop reed.*

*In een razend tempo op weg naar de finish, rijdend voor zijn ploegmaten.*

*Zijn lijst van persoonlijke prestaties is niet minder indrukwekkend.*

*Hij werd tweemaal Nederlands kampioen en won de klassieker Gent-Wevelgem.*

*Maar liefs dertien keer reed hij de Tour de France, waarin hij drie etappe-overwinningen boekte, de witte trui won, in het geel reed en driemaal bij de eerste tien in het eindklassement eindigde.*

*Tijdens zijn wielloopbaan werkte Henk zich op tot wegkapitein.*

*Dit hield in dat hij de renners motiveerde en stuurde, vooral daar waar stagnatie optrad.*

*Henk heeft maar liefs 28 jaar gekoerst (van zijn 11e t/m zijn 39e!!).*

*Op diverse gebieden was hij trendsetter.*

*Denk maar eens aan zijn wapperende manen en de karakteristieke haarband!!*

*Alweer 21 jaren [ direct na zijn profcarrière ] organiseert Henk Lubberding fietsclinics, thuis of op locatie!*

*Daarmee is hij de 1e en dus trendsetter van het fenomeen clinic.*

*Maar Henk's kijk op de fietssport is niet gebaseerd op een cursus of een trainingsboek [ hij is dus geen copy cat ] maar op zijn jarenlange ervaring en nieuwsgierigheid naar vernieuwing en verbetering.*

*En bovenal is voor hem een ieder gelijk ongeacht het niveau van de sporter.*

*Deze leerzame dag is een mengelmoes van gezelligheid, aandacht voor de sporter en natuurlijk ook actie!*

*Gedurende deze clinics wordt o.a. aandacht besteed aan positie [houding], techniek, training en voeding.*

*Henk's scherpe analytische vermogen zorgt ervoor dat hij alles ziet wat niet klopt of juist wel.*

*Deze clinic staat in het teken van het leren omgaan met de fiets om zo uw hobby naar en hoger plan te kunnen tillen.*