

Afgiftekantoor : 2800 Mechelen 1

België – Belgique
P.B.
2800 Mechelen 1
8 / 4404

VOSSCHEMIE
POLYESTER DE MOOR

Mechelsesteenweg 303 A
2500 Lier
03/489 28 28

Adres :

Dakwerken

Brems

Mechelsesteenweg 810-824
1800 Vilvoorde

HET DAK IS ONS VAK
02/252 24 00

N.V. Rumstse Metaalhandel

Doelhaagstraat 79 2840 Rumst

Milieubewuste metaalverwerking
Plaatsen van containers

03/888 78 48

ELEKTRICITEITSWERKEN

Luc Ceusters

Bruggelanden 5
2570 Duffel

015/32 15 50

33^e jaargang

Editie nr. 171

Periode : mei – juni 2003

**2-maandelijks informatieblad van de wielclub
DE DIJLESPURTERS V.V. Mechelen**

Inhoud : o.a.

- Behaalde resultaten
- De koersen van Muizen
(8 en 9 juni)
- De avond van Fred Vandervennet
- Nieuws van onze trainer
- Legpuzzel en kruiswoordraadsel
- 4-daagse van Kontich
(4-5-6 en 7 juli)
- Jan Lauwerevns : Kent u hem nog ?

- Rivierenland 2003
- St-Katelijne Waver (16 juli)
- Reet (27 juli)
- Prins- en Keizer van de Rupelstreek
(15 augustus)
- Filip Meirhaeghe : meer dan zomaar een mountainbiker.



Website : www.dijlespurters.be

't Koereurke

**Verantw. Uitgever : Hendrik De Vis J-Fr. Van Geelstraat 16 2812 MUIZEN (015-41 67 33)
E-mail : Hendrik.De.Vis@pandora.be**

Uitslagen

Beste renners,

Alléén behoorlijk ingevulde uitslagenkaarten geven recht op premies of vergoedingen.

De ondervinding heeft ons immers geleerd dat een renner die zijn prestaties op een deftige manier bijhoudt meestal ook goed met zijn vak bezig is.

En het is niet omdat Joost Van Lerberghe de resultaten in alle kranten napluist dat er geen kaarten zouden moeten ingeleverd worden.

Doen dus. We rekenen daar een beetje op.

Denis Andries (Duffel) (Jun.):

- 9^e Bornem
- 10^e Muizen (Mechelen)
- 15^e Astene (Deinze)

Rik Buelens (Vilvoorde) (Jun.):

- 6^e Muizen (Mechelen)
- 7^e Geel (Interclub)
- 9^e Temse
- 15^e Humbeek

Jorg Claes (Lummen) (Jun.):

- 2^e Willebringen
- 4^e Dilsen-Stokkem (Prov.Kamp)
en Zutendaal
- 8^e Jesseren (Borgloon)
- 9^e Muizen (Mechelen)
- 14^e Nieuwrode
- 16^e Borlo (1^e rit Ster Z-Limburg)

Bjorn Coomans (Puurs) (Jun.):

- 1^e Eppegem, O-L-Vr. Olen en Laarne
- 2^e Zutendaal, Haasdonk
- 3^e Muizen (Mechelen), Vilvoorde
- 9^e Edegem (Junior v/h jaar)
- 10^e Oostmalle (Prov.Kamp)
- 12^e Belsele
- 17^e Merchtem (Kamp. Van België)
- 20^e Borlo (1^e rit ster Z-Limburg)

Jorg Claes behaalde de provinciale titel in **puntenkoers** op de piste van **Peer**.

Die kroon kan hem niet meer afgepakt worden. Proficiat !

Je ziet hem hiernaast afgebeeld met die nieuwe trui.

Mogelijk kroont hij zich verder op het seizoen tot omniumkampioen.

Hij staat immers aan de leiding in het tussenklassement.

Jorg werd 3^e in de sprint en 4^e in de scratch in de eerste manche.

Kortelings zijn er nog een 2-tal meetings met als inzet de titel in het omnium.

Na de koers in Muizen legde Jorg er voor een tijdje de riem af omdat hij voor zijn examens stond.

Is maar logisch als je laatstejaars bent.

Begin juli kan hij er terug voluit voor gaan.

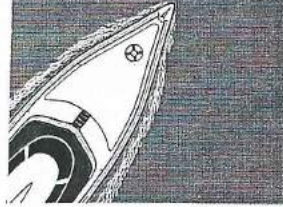
Hopelijk beleven we aan hem nog wat plezier. Met de 4-daagse van Kontich, de Ronde van Vlaanderen enz... in het vooruitzicht kunnen we best nog een opsteker gebruiken.

* Werd eindwinnaar van de knelpunten in de Ster van Z-Limburg.



VOSSCHEMIE POLYESTER DE MOOR

BOATS



BOATSYSTEMS WATERSPORT

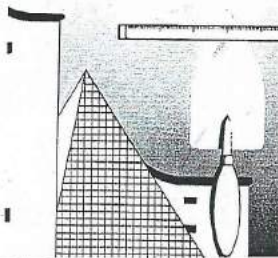
New Systems Shop



Fabriek:
Mechelsestwg-303, B-2500 Lier
Tel. (03) 489 28 28
Fax (03) 488 19 27

CONSTRUSYSTEMS BOUWCHEMIE

CONSTRU



**VOSSCHEMIE
POLYESTER DE MOOR**

VOSSCHEMIE POLYESTER DE MOOR

Uitslagen (vervolg)

Kim Dautzenberg (Gruitrode) (Jun) :

9^e Lommel
11^e Wijer-Nieuwerkerken
13^e Tessenderlo

Joost Haemels (Duffel) (Jun) :

13^e Affligem
15^e Muizen (Mechelen)

Kris Hassink (Genk) (Jun) :

6^e Dilsen-Stokkem (Prov.Kamp)

Peter Heremans (St.Kat.Waver) (Jun) :

1^e Bogaarden
10^e Rotselaar

Kristof Umans (Duffel) (Nieuweling) :

1^e Muizen (Mechelen)
10^e Marierkerke

Kristof Verschueren (Herentals) (Jun) :

3^e Marierkerke
9^e Wijer-Nieuwerkerken
10^e Tessenderlo
11^e Vilvoorde
12^e Bouge en Boortmeerbeek
13^e Muizen (Mechelen), Geel en Edegem
14^e Oostmalle

Jens Verheyen (Wuustwezel) (Nieuweling) :

4^e Muizen (Mechelen)
8^e Bornem
10^e Lombardsijde

Carl Pauwels (Wuustwezel) (El.m.C) :

4^e Strombeek-Bever
10^e Lede
24^e Cras-Avernas

Matthew Gilmore (Merelbeke) (El.m.C) :

12^e 1^e rit R.v.België

Wouter Denever (Heffen) (Jun) :

5^e Eppegem
13^e Hoves

Olivier Hameau (Aartselaar) (Jun) :

5^e Rochefort (Piste-omnium)
15^e Verrebroek

Geert Heremans (Lier) (Jun) :

7^e Muizen (Mechelen)
11^e Eppegem
14^e Bogaarden

Ilse Temmerman (Nieuwerkerken) (Dame-El.) :

14^e Sinaai
15^e Burcht
16^e Middelkerke
17^e Le Bizet
20^e Grembergen

Christophe Walraven (Aartselaar) (Jun) :

7^e Hoeleden
8^e Sinaai
14^e Eppegem

Chris Verbist (Duffel) (El.z.C) :

14^e Bornem

Vincent Van den Eede (Reet) (Nieuweling) :

10^e Muizen (Mechelen)

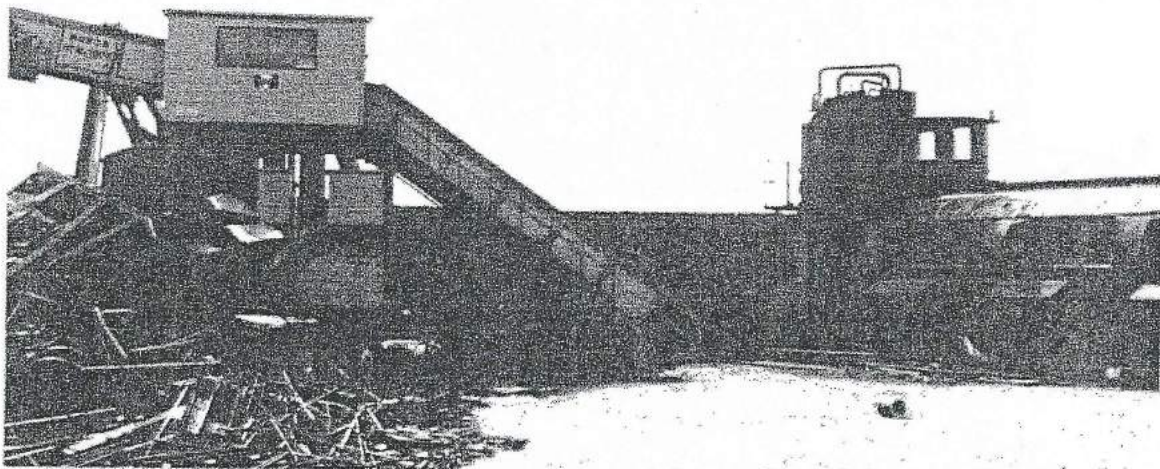
Frank Kivervyn (Duffel) (El.z.C) :

16^e Koksijde
19^e Bornem

Michel Vanhaecke (Brugge) (El.m.C) :

9^e 1^e rit R.v.België
15^e Gullegem
25^e 2^e rit R.v.België

Rumstse Metaalhandel nv



Wij plaatsen gratis containers!

Particulieren welkom!

Milieubewuste verwerking!

Doelhaagstraat 79 - 2840 Rumst
Tel. 03/888.78.48 - Fax 03/844.00.48

Rivierenland 2003

Meer en meer mensen laten zich graag in vervoering brengen langs de 'Stille Waters' van het Rivierenland.

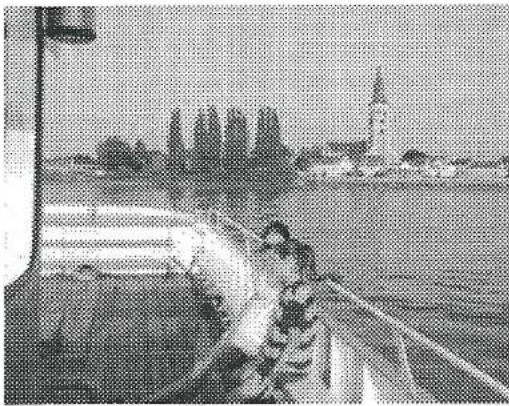
Het Rivierenland omvat drie hoofdbrokken : Klein-Brabant, Rupelstreek en Vaartland.

Klein-Brabant kan ook het land van paling, Duvel en asperges genoemd worden.

Verrassend poëtisch en sfeervol : het Scheldeland is een verademing. De Schelde is alom tegenwoordig en de erkende streekgidsen raden je dan ook aan om naar de rivier te komen kijken, als de zon laag staat.

"Want dan", zo klinkt het, "dan schijnt en blinkt het water als puur zilver."

In St-Amands (met o.a. het Emiel Verhaerenmuseum), Bornem (Kasteel van de graaf De Sainte-Aldegonde, het streekmuseum De Streekreiziger), Puurs (het Fort van Liezele, het Hof Coolhem enz...) valt altijd wat te beleven.



In de Rupelstreek stonden klei en baksteen lange tijd centraal. Vandaag is dit niet meer het geval, maar 3 musea (EMABB, 't Geleeg en Rupelklei) vertellen het verhaal van klei tot baksteen. Tevens vind je er in de vroegere kleiputten prachtige groengebieden : de Walenhoek in Niel, de Maaienhoek in Schelle, de Netearm in Rumst en het provinciaal recreatiedomein De Schorre. Juli en augustus zijn bovendien met 'Zomeren in de Rupelstreek' steeds bruisende zomermaanden.

Het Vaartland-Willebroek dan : voor watervaarders en verstilde meditatie. Eeuwenlang was het Vaartland weinig meer dan een uitgestrekt moeras. In domeinbos 't Broek in Blaasveld en het provinciaal domein Broek de Naeyer is dat verleden nog heel tastbaar. Aanraders zijn het Fort van Breendonk, als een stille getuige van de gruwelijke oorlogsperiode, het watersportcentrum Hazewinkel of de pittoreske jachthaven van Klein-Willebroek.

In het najaar van 2003 opent Klein-Willebroek trouwens haar historische sluizen tussen het Zeekanaal Schelde-Brussel en de Rupel.

Vanaf dan ontstaat er een nieuwe verbindingsmogelijkheid specifiek voor de recreatievaart.

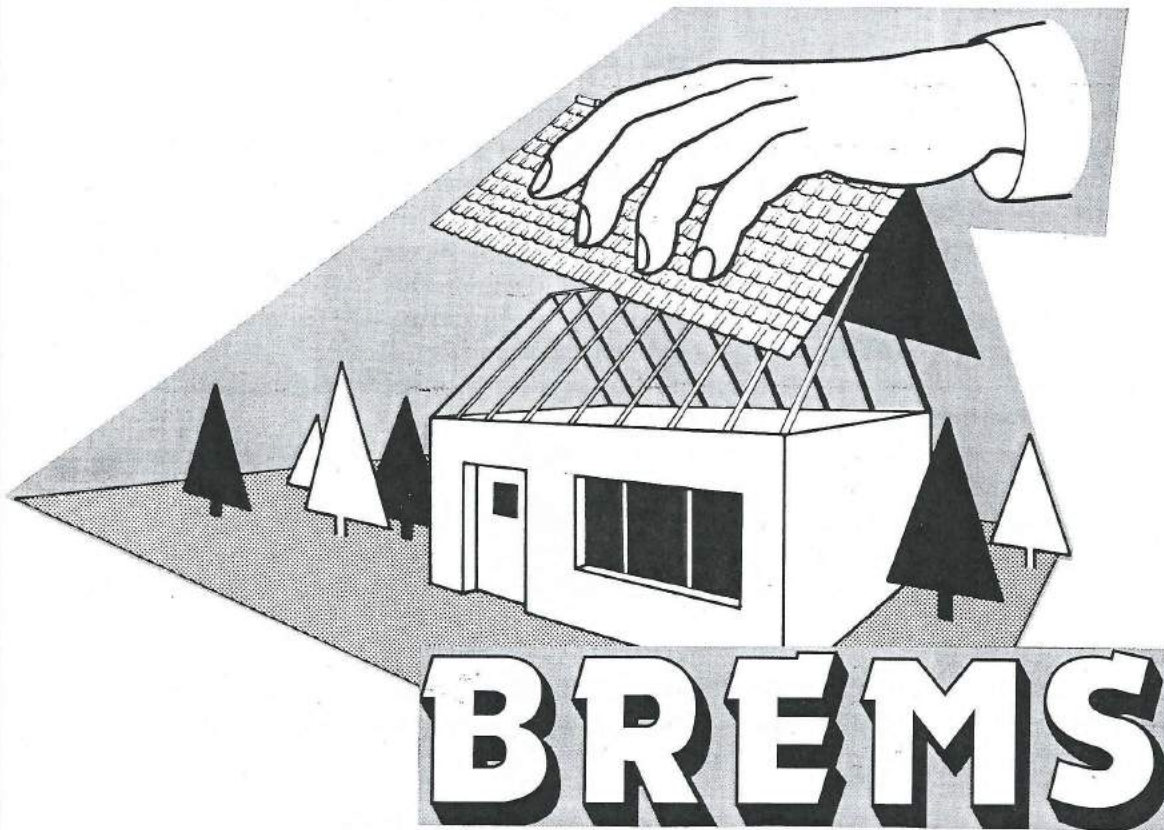
Water staat centraal

Ook dit jaar stond het thema 'water' bij de programmering van Rivierenland centraal.

En bij water denken we meteen aan varen op of fietsen of wandelen langs het water : op één van de véle georganiseerde begeleide tochten op Schelde, Rupel of kanaal, naar de overzijde met de authentieke veerboot van Jana of één van de zes andere voet-en fietsveren of met een eigen kajuitmotorboot op een waar knooppunt van vaarwegen richting Antwerpen, Gent, Brussel, Mechelen, Leuven en de Antwerpse Kempen. Wie liever aan wal blijft (daar waar de beste stuurman zich bevinden) heeft de keuze uit 245 km officieel bewegwijzerd fietsplezier in vijf thematische routes en twee langeafstandsroutes en zes fietsverhuurdiensten.

Wie liever beide voeten helemaal op de grond houdt, heeft de keuze uit 340 km wandelpaden (in 36 trajecten), 500 hectare toegankelijk natuur-, bos- en parkgebied in zeventien publieke domeinen of natuurlijk de enige, echte 'Dodentocht', de bekendste wandelmarathon.

UW DAK ?



BREMS

Het dak - Ons vak

VRAAG HET AAN EEN SPECIALIST

Mechelsesteenweg 810 - 824 1800 Vilvoorde

Tel. 02 / 252 24 00 - Fax 02 / 252 29 55

e-mail : brems.dakwerken@cobonet.be

Uw garantie ?

*Onze firma bestaat reeds méér dan 300 jaar !
Tevens alle bouwwerken, verbouwingen, zinkwerken en decoratieve
bekledingen.*

Dagtrips

In de brochure 'Rivierenland' vind je tal van dagtrips en -tips. In de aanbieding onder meer een daguitstap naar 'Stille Waters' in Klein-Brabant waarbij het decor van de tv-serie helemaal tot leven komt (info : 03-889 06 03).

Of een tocht naar het Drie Rivierenpunt waar Nete, Dijle en Rupel samenkomen.

In 2002 werden daar immers twee nieuwe wandel -en fietsbruggen aangelegd zodat je nu keuze te over hebt : ofwel trek je richting Lier of Mechelen ofwel fiets je de bewegwijzerde baksteenroute doorheen het groen van het Vaartland.

Of je kiest voor de 'Drie Rivierenroute' die door wegaanduiding een combinatie maakt van deze gebieden.

Rivierenland praktisch

Naast een korte beschrijving van de mogelijkheden, biedt de kersverse brochure een handig overzicht waarbij je in acht bladzijden zowat alle info over de streek alfabetisch kan terugvinden. Van abdijen, autoroutes, over bedrijfsbezoeken, boottochten, culturele centra, naar fitnesscentra, huifkartochten, kunstgalerijen, markten en musea tot een lijst van volkssporten en zwembaden. Een apart hoofdstukje wordt gewijd aan al het lekkers uit het rivierenland en de streekspecialiteiten.



Paling, Duvel en Duvelfricassee, Broekventjes of Vaertlander : daar hadden we allemaal al wel van gehoord. Maar Notelaeretaart ? Of Slijkneuskoek. Of wat dacht je van Verhaerenkopen ? Mag het iets zoets of iets geestrijks zijn, je kan het vinden.

Overzicht aan evenementen : periode juli - november

1 juli tot 31 augustus	: Zomeren in de Rupelstreek
1 tot 3 augustus	: Wandeldriedaagse Ibis Puurs
3 augustus	: Fietsdodentocht Bornem
8 augustus	: Dodentocht Bornem
15 tot 17 augustus	: Lichtfeesten Reet / Rumst
16 en 17 augustus	: Havesdonckhoevefeesten Hingene
16 augustus	: Rommelland Weert
24 augustus	: Maria Ommegang Kalfort
23/24 en 30/31 augustus	: ArteSjok 'Open Atelierroute'
30 augustus	: Schorre Klassiek
14 september	: Boekenmarkt kaai Sint-Amands
19 tot 21 september	: Pukema
3 november	: Paardenzegening Blaasveld - Willebroek

Info : 'Het Landhuis' Boomstraat 1, 2880 Bornem 03/899 28 68

'Toerisme Rupelstreek' Kapelstraat 83, 2850 Boom 03/880 76 25

"Vaartland" August Van Landeghemstraat 97, 2830 Willebroek 03/888 22 66

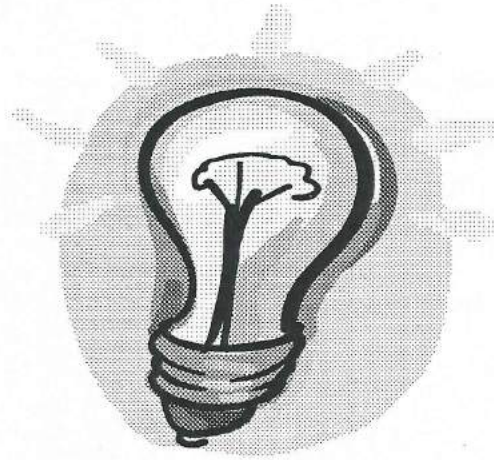
Electriciteitswerken Luc Ceusters B.V.B.A

Bruggelanden 5

2570 Duffel

Tel. 015 / 32 15 50

GSM 0477 - 44 72 15
0475 - 54 92 33



Kies voor een vakman, voor degelijk
werk en stielkennis...!
Doe een prijsbewuste keuze...!

Feestzaal Onder Den Toren

Jan Van den Bogaert

Kerkstraat 2 - 4

2840 Rumst

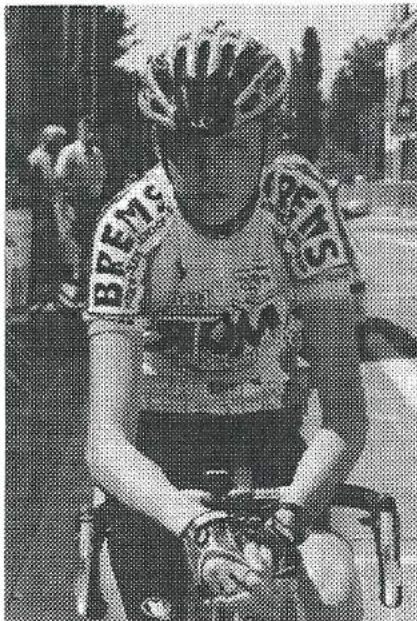
Tel. 03 - 888 05 73



Verzorgde feesten, democratische
prijzen !
Waar de kookkunst troef is !

Peter Heremans : voelt de goede ontsnapping aan...

Katelijnaar Peter Heremans heeft er lang op gewacht op die eerste overwinning. Uiteindelijk is het hem toch gelukt.



De wedstrijd te Bogaarden werd een schot in de roos. In de meeste koersen speelt hij een hoofdrol maar door het ontbreken van spurterskwaliteiten moet hij zich meermaals tevreden stellen met de ereplaatsen. Zijn voorkeur gaat uit naar het zwaardere werk, maar een helling mag ervoor hem gerust tussen zitten, kwestie van die spurters wat roet in het "eten" te gooien. In Bogaarden stond hij voor een parcours waar er diende geklommen te worden met het gekende resultaat. Hij sloeg in de finale een beslissende kloof zodat hij van een eerste overwinning mocht genieten. Zijn goede conditie moet hij nu voor een tijdje opbergen omwille van de examens. Maar begin juli zal er een ambitieus renner aan de deur staan kloppen om zijn selectie in de basisploeg op te eisen. Ploegleider Wilfried De Bruyn weet beter dan wie ook tot wat die jongen in staat is. In een Ronde van Vlaanderen of een klimkoers moet hij zich thuis voelen. Doe zó voort Peter !

Kristof Umans : favorietenrol werd waargemaakt

Ofwel waren het de examens, mogelijk was het de concurrentie of een late Sinksen maar... dat er in Muizen maar 12 nieuwelingen aan de inschrijvingstafel passeerden dat was toch een beetje frustrerend.

Gelukkig beschikten we nog over Vincent Van Den Eede, Jens Verheyen en Kristof Umans om de wedstrijd wat geelrood te kleuren.

Ze zijn er warempel nog in geslaagd ook.

's Morgens had Kristof Umans nog gelezen in de "Zondagskrant" dat hij door zijn clubsecretaris bij de favorieten werd gerekend.

Wat moet je dan doen ? Laten zien dat je die rol aankan...

Vincent Van Den Eede was de eerste onruststoker.

Hij reed een ronde aan de leiding.

Maakte er ondertussen éénieder attent dat op dat hij er als renner fel op vooruit gegaan is.

Een eerder tenger maar vinnig baasje.

Kristof Umans kwam nadien op het voorplan en nam het commando over.

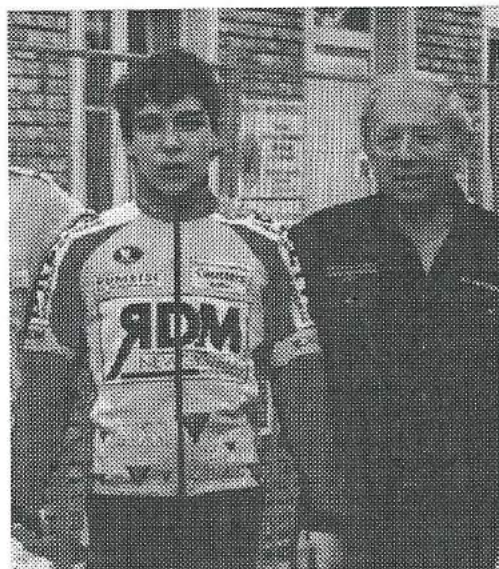
Ronden lang bouwde hij een kleine voorsprong uit om met een bonus van bijna twee minuten te winnen.

Ons geluk kon ineens niet meer op.

Jens Verheyen ook al schitterend eigende zich de 4^e plaats toe.

Zo zie je maar dat je als inrichter bij de start in zak en as kunt zitten om na de koers plots te verrijzen.

Dank zij onze renners... Proficiat jongens !



PLAATSEN VAN CHAPE EN VLOERISOLATIE



Claes Patrick	Nieuwstraat 88	3560 Lummen	Tel. + fax 011-42 81 12
Vandeweyer Etienne	Savoerenweg 4	3550 Heusden-Zolder	Tel. 011-42 12 42



Swinnen William

Schilderwerken Binnen & Buiten
Behang en vloerbekleding
Interieurinrichtingen en verftechnieken

Zandpoortvest 19-20/2 2800 Mechelen
 Tel : 0475 - 911024



Dagbladhandel SONJA

Wij leveren kranten en tijdschriften vóór 7 uur aan huis

Brusselsesteenweg 191 2800 Mechelen
Tel. 015-41 27 16

Openingsuren : alle dagen van 5 u tot 18.15
zaterdag van 5 u tot 17 u

Muizen – 9 juni 2003

Weinig inschrijvingen bij de nieuwelingen maar toch 32 vertrekkers bij de junioren.
Veel volk en goed weer, wat kan je meer verlangen ?

Ook hier tekenden onze clubrenners present. Ze waren met vijftien, ongeveer de helft van het deelnemersveld. De winstkansen werden hoog ingeschat omdat we in deze categorie over enkele renners beschikken die het verschil kunnen maken...

Al van in het begin werd er serieus de pees opgelegd. De Zuid-Afrikaan Raynold Smith, Jimmy Vernie en dijlespurter Rik Buelens kozen het hazepad. Het zag er dus goed uit.

Rik liet zich terug opsloppen door de groep met het idee in het achterhoofd dat het misschien te vroeg was. Of reden die Smith en Vernie dan toch zo hard ?

Feit is, dat die twee fors doortrokken en op één, twee, drie een volle minuut voorsprong telden.

Een tegenactie van Peter Heremans en Wim Van Roey herleidde die voorsprong tot 28 seconden.

Toen de koplopers de achtervolgers zagen naderen duwden ze nog wat harder door zodat ze terug een veilige voorsprong verwierven.

De twee bleven voorop en op vijf kilometer van het einde liet **Raynold Smith** zijn metgezel Vernie in de steek om met ruim verschil te winnen.

Een aantal supporters verweten onze renners dat ze niet hadden samengewerkt.

Was dat zo ?

Misschien... alhoewel toch mag gezegd worden dat die Zuid-Afrikaan niet de eerste de beste was.

Hij vertelde aan de speaker dat hij voor een half jaar is ingetrokken bij een Nederlands gezin en ervan droomt om een wielercarrière uit te bouwen.

Het zal niet zijn laatste succes zal zijn want die man kan wat. Die gasten komen immers de stiel leren.

De Muizense uitslagen :

Nieuwelingen (08/06/2003)

(12 dlns)

1. Kristof Umans (Duffel)
2. Wim Costers op 2' 45''
3. Michaël Van Staeyen
4. Jens Verheyen
5. Kristof Lievens
6. Bart Wildiers
7. Domien Geerts
8. Kevin De Landtsheer
9. Davy Jacobs
10. Vincent Van Den Eede

Junioren (09/06/2003)

(32 dlns)

1. Raynold Smith (Zuid-Afrika)
2. Jimmy Vernie
3. Bjorn Coomans
4. Kevin Selleslagh
5. Wim Van Roey
6. Rik Buelens
7. Geert Heremans
8. Lesley Van Hoof
9. Jorg Claes
10. Denis Andries



Bjorn Coomans legde te Muizen beslag op de 3^e plaats.

BOUWMATERIALEN **OPEN**

Cement uit de muur!!!

Bouwmaterialen



*Automaten Center
Alles voor de doe-het-zelver*



LINTERPOORTENLAAN
48 1980 ZEMST
TEL: 015 61 01 44
FAX: 015 61 04 63

Filip Meirhaeghe, meer dan zomaar een mountainbiker

Je kan er niet naast kijken : Filip Meirhaeghe beschikt over meer dan één talent, hij rijdt immers niet alleen voor Spezialized (mountainbike) hij staat ook bij Domina Vacanze – Elitron op de loonlijst. „Domina Vacanze” hoor ik u luidop denken, „ Is dat niet de ploeg van Mario Cipollini ?” Inderdaad, Cipollini heeft een Belgische ploegmaat. Filip’s grootste troef is het mountainbiken, enkele weken geleden won hij zelfs nog de tweede wereldbekermanche in Schotland (Fort William).

Een paar dagen later stond hij zelfs aan de start van de Baskische wielerronde Euskal Bizikleta. Dat alles is nog niet genoeg, hij neemt geregeld deel aan een aantal veldritten, reed vorige winter o.a. nog de zesdaagse van Amsterdam. Wat is de drijfveer van iemand die verschillende wielertakken beoefent op een eliteniveau ? Hoe bereidt hij dat voor? Ik zocht het voor u uit.



Filip weet van zichzelf dat hij geen gevleugelde klimmer is, toch wil hij zich inzetten om enkele fameuze resultaten te behalen om zijn sponsor te bedanken voor het vertrouwen.

Graag zou hij op het einde van het jaar zijn contract verlengen.

FM: Ik ben zeer tevreden over de ploeg. De ploegleiding verstaat dat mountainbike mijn eerste prioriteit is en ze zijn zeer flexibel. Ze zijn ook zeer goed georganiseerd.

Filip heeft net een bomvol voorjaarsseizoen achter de rug met wedstrijden zoals de 3-daagse van De Panne, de Ronde van Vlaanderen, Gent-Wevelgem, Parijs-Roubaix, de Waalse Pijl en Luik-Bastenaken-Luik. **Hoe traint hij voor deze verscheidene wedstrijden ?**



FM: Wegwedstrijden zijn zeer goed voor het uithoudingsvermogen maar als ik me op een mountainbikewedstrijd voorbereid bestaat de training voordien vooral uit interval en sprintjes trekken om aan de snelheid te geraken die bij deze discipline past.

AL L E M E T A A L W E R K E N

PHILIPS nv

*Hoofdsponsor Racing Mechelen
+ jeugdafdeling*

- Gespecialiseerd in lassen, snijden, plooien, walsen en perswerken van o.a. ijzer, inox en aluminium
- Het ambachtelijk vervaardigen van siersmeedwerk voor o.a. trappen, leuning en poorten
- Restauratie van oud smeedwerk

**Mollestraat 1 bus 2
2800 Mechelen**

Tel. 015 41 27 82 • Fax 015 42 37 24

www.phlips.be

info@phlips.be

Vele hedendaagse wielrenners werken met verscheidene rustperiodes in hun seizoen, hoe doe jij dat ?

FM: Dat is niet echt mijn stijl, Twee à drie periodes per jaar zet ik de fiets een aantal dagen aan de kant, maar nooit langer dan 5 dagen. Langer dan die tijdspanne is voor mij eerder een nadeel omdat ik dan meer trainingdagen nodig heb om weer in de goede conditie te komen. Misschien zijn dat een beetje de jaren die ik begin te voelen.

Filip komt niet zoals de meeste renners uit een wielermilieu. Niemand binnen zijn familie fietst. In het begin van zijn carrière deed hij aan BMX-trials en een beetje aan motorcross. Hij begon echter in 1987 aan professioneel mountainbiken te doen. In 1996 koppelde hij daar ook een wegcarrière aan vast toen hij uitkwam voor SEFB. Sinds 1998 komt hij echter voor de Specialized-formatie uit.

Wat is je mooiste overwinning?

FM: De zilveren medaille van Sydney en de Wereldbeker-mountainbike vorig jaar. Van mijn overwinning in Houffalize in 2000 kreeg ik de grootste kick. Toen had ik eerst aan een kwalificatie wedstrijd moeten deelnemen en niemand verwachtte dat ik zou winnen. Maar ik deed het toch en de supporters werden gek.

Wat zijn je verwachtingen voor de toekomst?

FM: Mijn grote doel is de gouden medaille in Athene, maar dit jaar zou ik maar al te graag de Wereldbeker voor de tweede keer op rij winnen.

Laatste vraag, hoe kom je aan de bijnaam Popeye?

FM: Dan moeten we teruggaan naar mijn eerste jaar bij Specialized. Gert-Jan Theunisse was er toen manager en hij gaf me die bijnaam omdat mijn bovenlichaam breder was dan dat van de andere renners. Maar die bijnaam hoor ik niet vaak genoeg langs de kant van de weg...



Méer weten over Filip Meirhaeghe ? www.filipmeirhaeghe.com



Filip Meirhaeghe

Geboortedatum: 5 maart 1971

Lengte: 1m75

Gewicht: 70kg

Woonachtig in de Vlaamse Ardennen.

Overwinningen 1993: Belgian Cup

1994: Belgisch kampioen Downhill

1995: Benelux Cup in Wiltz, Luxemburg

- 1996: Belgisch Kampioen Mountainbike, Grote Prijs van Parijs
1997: Parijs-Roubaix MTB, Grote Prijs van Luik
1998: Belgisch Kampioen MTB, Cactus Cup Japan, Beker van België
1999: Wereldbekermanche Sankt-Wendel, Cactus Cup in Japan
2000: Zilveren medaille Olympische Spelen, Afxentia Tour in Cyprus,
Wereldbekermanche in Houffalize
Belgian Cup, Europees Kampioenschap, Grote Prijs van België,
Wereldbekermanche Lausanne
2001: Albufeira Portugal, Grote Prijs van België, Belgisch kampioen MTB,
De Panne Beach classic
2002: Wereldbeker, Parijs-Roubaix MTB, Wereldbekermanches van Mount
Saint-Anne en Grouse Mountain te Canada
Grote Prijs van België, Belgian Cup, Cactus Cup te Japan
2003: Wereldbekermanche Fort William te Schotland

Hans Heeman
(Nieuweling)

Niet te missen !

-Woensdag 16 juli 2003 St-Katelijne Waver Junioren Avondwedstrijd

Start : 18 u

13 x 6,3 km of 82 km Café De Steeneik, Clemenceaustraat 289

-Zondag 27 juli 2003 Reet (Rumst) Elite z.C + Beloften

Start : 15 u

20 x 5,6 km of 112 km Café De Witpen, Eikenstraat 39

-Vrijdag 15 augustus 2003 Rumst

2 wielervedstrijden

1) **Nieuwelingen**
Prins van de Rupelstreek
7 x 8,2 km of 57,4 km
Start : 13.30 u

2) **Junioren**
Keizer van de Rupelstreek
11 x 8,2 km of 90,2 km
Start : 15.30 u

Koersformaliteiten : Hof van Lachenen
Clublokaal, Mechelsesteenweg

Wilfried De Bruyn en Leonard De Hondt nodigen alle clubrenners uit om aan de start te zijn. Het prijzenbedrag werd fors opgetrokken !

Nieuwelingen : € 397 + € 5 (21-40)

Junioren : € 558 + € 8 (21-40)

Inspelend op dit gebeuren wordt er zelfs een rommelmarkt op getouw gezet.

Met méér dan 100 standen ! Ook de heilige Lazarus ontbreekt niet want die krijgt zijn jaarlijkse bedevaart in en om de kapel. Hij zorgt er zelfs voor dat het steeds goed weer is.

KOKEN MET FRED

Steve Stevaert is ondanks zijn drukke politieke bezigheden er toch in geslaagd een origineel kookboek samen te stellen: "Koken met Steve". Minder vreemd dan het lijkt, want Stevaert is van opleiding kok. Een kookboek dus !!

Fred Vandervennet is ondanks zijn drukke sportieve bezigheden er toch in geslaagd ons een beklijvende en tevens ontspannende avond te bezorgen: "Verantwoorde sportvoeding voor wielrenners". Minder vreemd dan het lijkt, want Fred (nvdr. Frederik, doch Fred of Fredje voor de vrienden) is van opleiding licentiaat L.O. en heden binnen de Wielerbond Vlaanderen benoemd als Sporttechnisch Coördinator. Een kookavond dus !!

We schrijven vrijdagavond 25 april 2003. Een veertigtal moeders, maar ook enkele dappere vaders, zelfs enkele renners, namen plaats in de zaal achter ons clublokaal "Bij Lucette".

Niet voor Steve, wel voor Fred. Niet voor het theoretische, wel voor het praktische! Niet voor politiek, wel voor sport ! Niet voor het kookboek, wel voor de kookavond !

Tot zover de gelijkenis tussen Steve en Fred, tot zover hun verschillen.

Wij weten allen dat de wielersport bij de Dijlespurters-renners leeft, wij beseften aan het begin van die avond nog niet dat dit ook zo was bij de ouders. Want wees eens eerlijk, neem je als organisator geen risico om een kookavond te organiseren in tijden waar jongeren liever met de handen eten (fastfood). Een pakje friet, afkomstig van een goed frietkraam, is een ware gastronomische belevenis. Een pita en een avondje stappen gaan zeer goed samen, niet ?

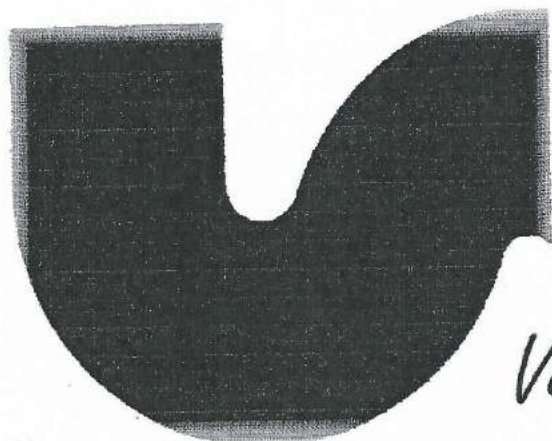
Wijselijk kozen wij hier dan ook voor de doelgroep van de ouders.

De rest van de avond was om de vingers van af te likken. "Aten de grote kinderen dan ook met de vingers" hoor ik jullie nu vragen ? Of kregen zij een hoge gastronomische ervaring mede ? Of had Lucette haar bestek verstopt ? Of.....? Neen, de verklaring lag elders. De verklaring lag in "de avond" op zich, in de niet-ingewikkelde kooktechnieken, in de eenvoudige ingrediënten, in de mensen die aanwezig waren en die zagen dat het goed was, in ieders vragen, in jullie enthousiasme. Ook deze keer hadden de afwezigen dus ongelijk.

Door de hoge opkomst die avond en de vele enthousiaste reacties besloten we een korte samenvatting te geven van de meest belangrijke voedingsprincipes in de wielersport. Zo krijgen voornoemde afwezigen tevens de mogelijkheid een graantje mee te pikken van al het interessante van die avond. U vindt deze samenvatting verder in dit nummer.

We beseffen en waarderen dat elk mens uniek is. Het is dan ook aan de lezer om die elementen te weerhouden die hij/zij denkt belangrijk te zijn voor zijn/haar wielrenner. Hebben wij iets over het hoofd gezien, aarzel niet en laat het ons eveneens weten !! Of heb je een uitstekend rennersmenu, deel het met iedereen die ons clubblad genegen is : stuur uw recepten door naar onze secretaris !! We leggen ze voor aan Fred en de 2 beste inzendingen worden bekroond met een fraai geschenk. Toezenden kan tot 20 juli, uitslag in het daarna volgende "t Koereurke".

Hendrik Heymans



Van Saet

Verzekeringskantoor

Kerkstraat 32

2570 Duffel

015/31 22 53



OPEL VERVLOET

www.opel.be

**Lintsesteenweg 2
2570 Duffel
015/31 18 82**

(W)Etenswaardigheden

...of een synthese van de belangrijkste “vergeet-me-nietjes” van onze kookavond van 25 april laatstleden.

Algemeen

Presteren in de sport is niet louter terug te brengen tot de combinatie van enerzijds talent en anderzijds training. Neen, je dient ook rekening te houden met externe factoren zoals weersomstandigheden, de psychische weerbaarheid van de renner, zijn/haar achtergrond (familiaal, studies,...), ... Ook voedingsgewoontes spelen een belangrijke rol. Zo kan je stellen dat een slechte sportvoeding mee aan de basis ligt van slecht presteren. Waarom ?

Het belangrijkste doel van een goede voeding bij sporters is om het risico van uitputting door een brandstoftekort zo klein mogelijk te maken. Daarnaast dient de voeding de stofwisseling tijdens de inspanning te optimaliseren. En uiteraard beperkt goede voeding ook de risico's voor de gezondheid.

Sommige renners kunnen alles eten (nemen we dit niet “met een korreltje zout” ?), terwijl anderen onbewust hun prestaties negatief beïnvloeden door slechte eetgewoontes zowel tijdens als tussen de wedstrijden.

Wat hierna volgt hebben we opgedeeld volgens ons klassiek eetpatroon, tzt. In ontbijt, middagmaal en avondmaal.

Het ontbijt

- Sta op tijd op!! Reken op ongeveer 45 à 60 minuten tussen opstaan en naar school gaan/naar werk gaan.
- Start met vers fruitsap (bevat veel Vit.C i.p.v. fruitsap uit karton) als “aperitief” of noem het “wakkermaker” van uw maagsappen.
- Ga nadien naar de badkamer zodat de maagsappen “kunnen ontwaken”.
- 75% van het ontbijt nadien moet koolhydratenrijk zijn (bvb. gepofte rijst, muesli, cornflakes, havermout). Gebruik magere of ½ volle melk. Eventueel honing als zoetmaker (suiker bevat te veel afvalstoffen).
- Bruin brood/broodjes zijn OK in de week, nuttig wit brood de dag van de wedstrijd (bruin brood bevat eveneens te veel afvalstoffen, zwaar voor de darmflora)
- eet weinig of geen chocolade (bevat ongeveer 40% vet = ook slecht voor de lever). De lever is een zeer belangrijk orgaan voor de duursporter!
- Eet tevens een stuk vers fruit + yoghurt of rijst/griesmeelpap (rijstpap bevat veel glycogeen). De hoeveelheid brandstof nodig om 1 ½ uur intensief te fietsen kan je gerust vooraf bij mekaar eten, het begint pas na 1 ½ uur (vandaar de stelling : Van Peteghem fietst met zijn rekenmachientje in zijn achterzak !!!!!).
- Geen koffiekoeken (bevatten te veel industriële vetten).
- Geen of weinig koffie (cafeïne stimuleert maar verbetert de prestaties niet én onttrekt vocht uit het lichaam), wel bvb. rozebottelthee.

Het middagmaal/avondmaal

- Meestal zijn dit boterhammen op school/of op het werk.
- België heeft slechte eetcultuur, nl. te veel vlees (eiwitten) en dan meestal nog varkensvlees (te vet), te veel "patat" en te weinig vis.
- Aardappelen bestaan voor 75% à 80% uit water. Beter is de aardappel te vervangen door pasta of nog beter door rijst (= t.o.v. pasta wel een natuurproduct !). Pasta is een meelproduct en hier kan wel degelijk mee "gevoefeld" worden.
- Varieer met diverse soorten pasta's, diverse soorten rijst -bvb. Basmati-rijst (let op: geen "wilde rijst" op dag van de wedstrijd = teveel afvalstoffen).
- Pasta of rijst zeker eten de dagen van de zware trainingen (meestal DI, WO en DO) + wedstrijddag(en).
- Niet te lang laten koken (anders te waterig).
- Saus bereiden op basis van geplette tomaten, nooit met boter, wel met olijfolie, ajuin of sjalot.
- Gebruik geen zout (dit onttrekt vocht uit de ingrediënten), eventueel wel stukje kippenbouillon als smaakversterker).
- Weinig of geen vlees opdienen (vlees=eiwit=enkel nodig voor spierherstel= bvb. de avond na de wedstrijd). Een goede vleesvervanger is Quorn (soort champignon).
- Verse vis of een brokje kip is Ok.
- Ook verse paprika's bevatten veel vitamine C (meer dan appelsienen)
- Voeg er pas op het laatste verse kruiden toe (dille, rozemarijn, bieslook,...)
- Wil je de saus wat romiger gebruik dan "sojacuisine" ipv. room.

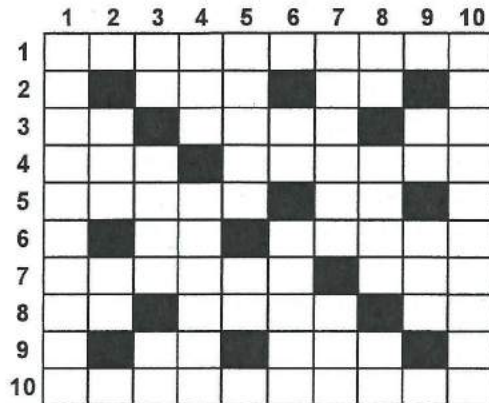
Tot slot enkele aanraders

- Eet de laatste keer ongeveer 4 uur/ 3 uur vóór de start van de wedstrijd. Door te kort vóór de inspanning te eten riskeer je maaglast : bij misselijkheid of overgeven verlies je je brandstof !!
- Glycogeen heeft ongeveer 8 uur nodig om in het bloed te komen.
- Dus is de avondmaaltijd de dag vóór de wedstrijd en het ontbijt de dag van de wedstrijd van essentieel belang.
- Drink zeer veel water: je hebt 2 moleculen water nodig om 1 molecule glycogeen om te zetten in energie. Reken op ongeveer 2 liter water per dag !!
- Onmiddellijk na een wedstrijd (tot 30 minuten nadien) dien je snel suikers op te nemen in combinatie met water.

Indien je geen koolhydraat-rijke voeding gebruikt zal zowel training als wedstrijd daaronder lijden !!!

Kruiswoordpuzzel

170



Deelnemer puzzel

170

Winnaar puzzel :

Horizontaal

1. Sportploeg
2. Koninklijke Arbeidsvereniging (afkorting) - Chroom (symbool)
3. Daar - Panne, tegenslag - Spil
4. Boogbal - Oscar ... bij Ovareuse-Pepolim (2002) ook vermoorde bisschop uit Z-Amerika
5. Klaagt, jammert - Frans voor "HIJ"
6. Muzieknoot - Luc ... van het gelijknamige programma
7. Sergeï ... bij Fassa Bortolo, Rus uit Molenbeek-Wersbeek - Uitspraak van letter " X "
8. Vertrek, start - Noordeuropeaan - Opere citato (afkorting)
9. Muzieknoot - Hert
10. Fransman bij Bonjour (2002) en Brioches La Boulangerie (in 2003) = naam en voornaam

Vertikaal

1. Hij die nooit op kop rijdt, een "Zoetemelk"
2. Zweepstok - Vader
3. Eerstkomend (afkorting) - Gehucht tussen Haren en Neder-over-Heembeek - Rijksuniversiteit (afk)
4. Vod, lor - Rondgangen van een patrouille, of rittenkoersen
5. ... Dolman = won de Ronde Van Vlaanderen in 1971 - Lange klank (van de uil)
6. Aanduiding van Cobaltum - Tex ... cartoonist uit de States
7. Russische Belg die in 2002 stopte bij Lotto - Nederlands (afkorting)
8. Daar - Alberto bij Alexia Allummino in 2002(gestopt in 2002) - Legt de kip
9. Slede - Bouillonsoep, ook spelletje -
10. Italiaan bij Saeco in 2002 en Sidermec in 2003 = naam en voornaam



Voor alle tuinaanleg en onderhoud !

Bel gewoon naar :

Marcel De Boeck

Klaterstraat 9

2830 Blaasveld

Tel. 03-866 05 73

Bistro " De Passage "

Merodestraat 3

2570 Duffel

Tel. 015-32 05 78

Maandag gesloten !

Uitgebreide keuze aan streekbieren en zeer verzorgde snacks !

Mogelijkheid tot snooker en pool, dit alles in een ruim en rustig kader.

Met gezellige zaal tot 80 personen !

De stadsschouwburg

Het kroonjuweel van Mechelen

Mechelen heeft na vele jaren weer een Stadsschouwburg...en wat voor één!

Het voormalige Paleis van Margaretha van York werd op een schitterende manier gerestaureerd en de reacties zijn dan ook unaniem positief. Hier en daar wordt er zelfs gesproken van de Mechelse Bourla. Mechelen is een fraai huis voor podiumkunsten rijker geworden.

De Stadsschouwburg is een bijkomende stimulans voor het opbloeiende Mechelse culturele leven.

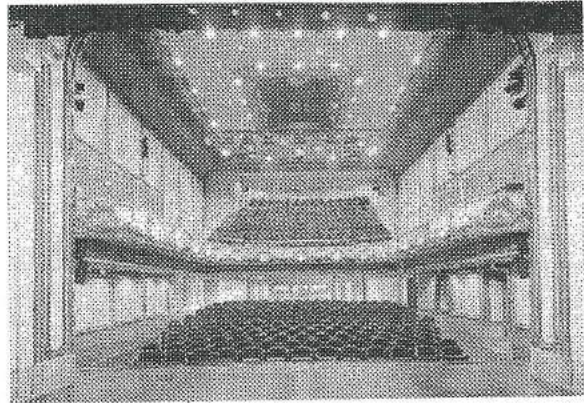
De gerestaureerde theaterzaal heeft een capaciteit van 398 stoelen. Artiestenloges en publieksruimte werden vernieuwd, geluids- en belichtingsinstallaties gemoderniseerd.

Alle voorwaarden werden vervuld om een boeiende programmatie van theater, dans en muziek op de planken te brengen.

De restauratie en renovatie van de Stadsschouwburg heeft zo'n € 3 miljoen of (120 miljoen oude Belgische franken) gekost. Daarvan nam de stad Mechelen het leeuwenaandeel, zijnde € 2,25 miljoen, voor haar rekening. De Vlaamse Gemeenschap bracht € 0,6 miljoen in, de provincie € +/- 0,2 miljoen.

Rederijkers en jezuïeten

In de gloriejaren van de stad Mechelen liet Margaretha van York - niet verwarren met Margaretha van Oostenrijk - het gebouw optrekken, in 1480 om precies te zijn. Margaretha van York was de tante van Keizer Karel en bracht in het huidige theatergebouw haar ontvangstzaal onder. Rederijkers en vorsten werden er vergast op allerlei muzikale optredens.

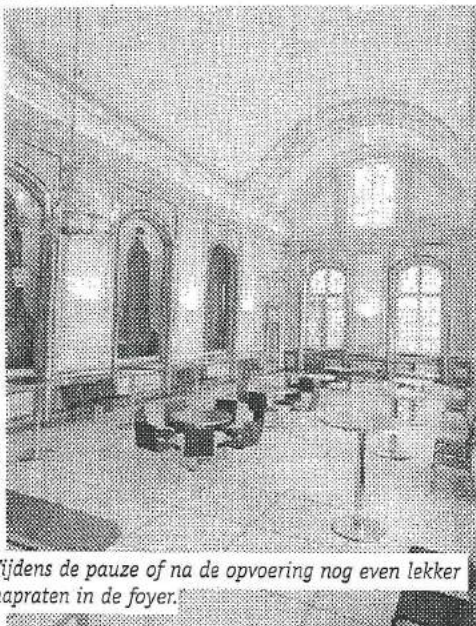


In de 17^e eeuw onderging het gebouw nog enkele veranderingen. Het is op basis van het toenmalige ontwerp dat de huidige renovaties werden uitgewerkt.

Pas in de 19^e eeuw werd het gebouw een heuse Stadsschouwburg, in de letterlijke betekenis van het woord.

Vanaf toen werd er vooral "volks" theater opgevoerd door plaatselijke gezelschappen.

Mechelen heeft steeds een uitstekende reputatie gehad op het vlak van amateurtoneel.



Tijdens de pauze of na de opvoering nog even lekker napraten in de foyer.

Archeologische vondsten

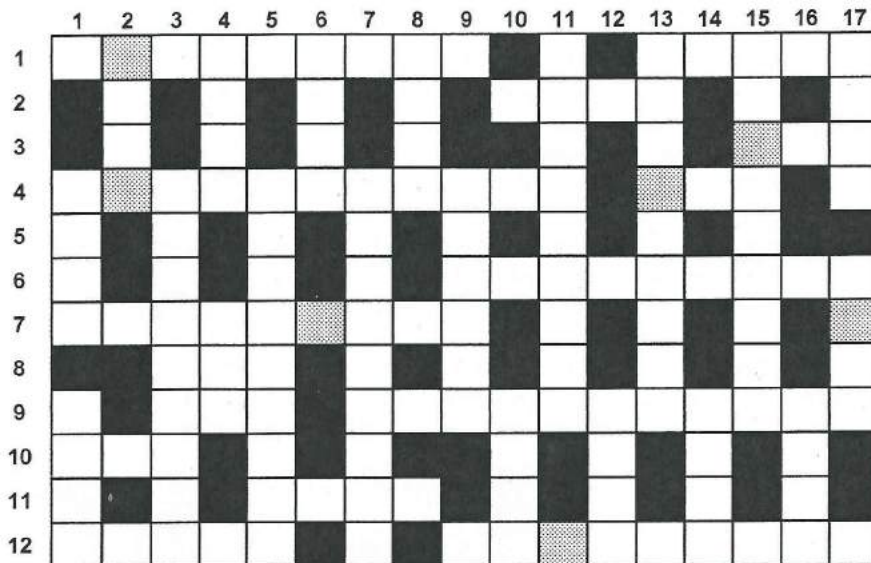
Alsof de Stadsschouwburg nog niet voldoende historische waarde heeft, hebben archeologen aan de achterzijde van het gebouw overblijfselen uit veel vroegere perioden gevonden.

De graafwerken werden uitgevoerd voor de aanleg van een ondergrondse parkeergarage voor het Dodoensziekenhuis (tot voor kort genaamd het Onze-Lieve-Vrouwziekenhuis). Een gouden ring en Spaans aardewerk werden opgedolven en er werden paalgoten uit de 13^e eeuw ontdekt, die wijzen op de vroegere aanwezigheid van houten woningen.

Een 6-tal van die houten gevels zijn echter tot op de dag van vandaag in Mechelen bewaard gebleven.

U ziet het, Mechelen heeft een rijk verleden met een breed gamma van historische gebouwen en monumenten.

LEG PUZZEL nr 3



Naast een legpuzzel kan er deze keer ook een kruiswoordraadsel ingevuld worden. Er zijn dus 2 prijzen te winnen !

U bekomt hieronder de naam van een provincie bij het invullen van de letters uit de grijze vakjes



- | | | | |
|-------|------|--------|------------|
| 3 | 4 | 5 | 9 |
| BEO | HEER | EEUW | ABAKOEMOV |
| BIO | HEIL | HATEN | ASTARLOZA |
| ELI | JAVA | REIMS | BOTSJAROV |
| NIM | KIND | | EGELMEERS |
| RIT | NITZ | 6 | H.LIBERATO |
| TOE | ONDU | WAARDE | LEERSTAGE |
| 4 | ROOD | | NOCENTINI |
| ANNE | SOLO | | ONE BLASER |
| BIJNA | VELO | | OETSJAKOV |
| DOOS | VETO | | TIRALONGO |

- | |
|--------------|
| 11 |
| AZEVEDO JOSE |
| VANDEWOUWER |

winnaar legpuzzel 2 :

Micheline Scheyvaerts
 Muizen-Dorp 12
 2812 Muizen

LEG PUZZEL NR 2 oplossing



g i r o

Uit ons archief :

1975... '76... '78... '80

Jan Lauwereyns (Ruisbroek)

Kent u hem nog ?

Begin en palmares

Ruisbroek heeft steeds tal van wielrenners gekend. Na de bekende Jan Adriaenssens was het Mon Apers die een tijdlang in de belangstelling stond.

Ook de gebroeders Roskam haalden heel wat successen. Deze jongens hadden hun lokaal in de Hoogstraat bij de ouders van Jan Lauwereyns. Op deze manier kreeg Jan de gelegenheid om talrijke koersen te volgen.

Dit deed bij hem de lust ontstaan om het zelf eens te proberen. Het ging goed van bij de start van zijn loopbaan. Tijdens zijn eerste jaar behaalde hij, buiten talrijke ereplaatsen, nog twee overwinningen. 1970 bracht 3 overwinningen op bij de nieuwelingen en 3 bij de junioren.

In 1971 kwam Jan met 13 bloemtuilen naar Ruisbroek.

Het jaar daarop stapte hij over naar de liefhebbers. Talrijke ereplaatsen en een overwinning besloten dit seizoen. In de loop van 1973 werd Jan soldaat. Dit belette hem niet om zesmaal als eerste over de meet te bollen. Na zijn legerdienst bevestigde hij in goede zin. In 1974 reed hij 22 maal in de eerste vijf en behaalde bovendien nog 8 overwinningen.

1975 moet de doorbraak worden

Toen Jan in '71 en '72 regelmatig successen boekte begon hij in de wielrennerij te geloven en dat doet hij thans nog. Het seizoen is pas begonnen en in het lokaal prijken reeds twee palmen.



Jan Lauwereyns bij een zovéélste overwinning.
We herkennen op die foto ook nog wijlen Karel Verschueren en Edouard Van Der Elst.
Lang vervlogen tijden...

De eerste wist hij te Wintam te behalen na een zware wedstrijd waarin hij nog kaderbreuk leed.

De jongste overwinning is er een van formaat.

In Duitsland won Jan een wedstrijd met 156 vertrekkers.

Het betrof een internationaal 10-landen treffen.

In de eindspurt versloeg hij de snelle Duitser Ritterfeld, alsmede nog 3 Denen, 3 Nederlanders, 2 Luxemburgers, 3 Zwitsers en 3 Belgen.

Gemoedelijk en zonder pretentie vertelt Jan dat hij véél verwacht van 1975.

Tot nu toe was hij aangesloten bij de Dijlespurters ; nu is hij overgestapt naar de club Noord-West Brabant. Hier krijgt hij meer armslag en kan hij zijn kunde bewijzen.

Dit jaar zal Jan trouwens aan alle grote wedstrijden deelnemen : o.m. aan de Ronde van Namen en zeer binnenkort Gent-Wevelgem. Deze wedstrijd komt wel enigszins in het gedrang : want op paasmaandag deed Jan een ongelukkige val, waarbij zijn elleboog diende genaaid.

Bij Jan Lauwereyns is alles aanwezig om een groot wielrenner te worden.

Hij leeft voor deze sport en zijn wilskracht en moed spreken boekdelen. Hij meent het goed.

Momenteel werkt hij te Ruisbroek bij metaalwerken Van Beneden. Indien hij echter een ernstig contract krijgt zal hij niet aarzelen om de stap naar de beroepsrenners te zetten.

Dat hij het zal aankunnen betwijfelen wij niet, wij hebben vertrouwen in hem.

Wij hopen voor hem dat het seizoen 1975 mag brengen wat hij ervan verwacht, namelijk regelmatige successen en een goede start bij de beroepsrenners.

(Artikeltje uit een krant van 1975)

Bron niet vermeld

Door de redactie nagevraagd...

Jan Lauwereyns heeft weinig krantenknipsels en uitslagen overgehouden uit zijn glorie tijd. Nochtans was hij iemand waarover veel geschreven werd. In Klein-Brabant verafgoodde men zijn helden.

Soms stoppen vrienden hem nog eens een oud document in de hand.

Het doet hem duidelijk deugd.

Ik vond nog een uitslag en een verslag van zijn overwinning te **Muizen** in 1978.

Als ik over wat meer tijd zou beschikken vind ik nog wel wat.

Ging hij tien keer naar de meet dan had hij zeker acht keer prijs. Spurtten kon hij als geen ander.

In Gent-Gent 1980 reed hij zijn laatste koers. Hij werd die dag nog 2° achter Patrick Versluys. Jammerlijk genoeg overleed zijn vader op dezelfde dag. Dit betekende volgens Jan het abrupte einde van zijn carrière.

In hetzelfde jaar verloor hij ook nog een zoontje bij de geboorte.

Van terugkomen kwam dus niets meer in huis.

Hij werd nooit prof alhoewel hij voorbestemd leek om het te worden. Hij werd gescout door de ploeg van Frans Verbeek maar zoals eerder gezegd er was is gekraakt bij die man.

Jan werd geboren op 24-04-1953.

Hij vierde dus onlangs zijn 50^e verjaardag. Hij wist mij te vertellen dat hij nu bijna een kwarteeuw tewerkgesteld is als sluiswachter te Zemst (Zeekanaal Brussel-Rupel).

Hij volgt de wielersport van zeer nabij, gaat bijna elke week naar de koers.

Een honderdtal wedstrijden per jaar bijwonen is geen aardigheid voor hem.

De laatste tijd heeft hij zo'n beetje zijn zinnen gezet op Bjorn Coomans.



Een sterke Dijlespurters-formatie :

Van links naar rechts :

Geevers , Peersman, Lauwereyns,
Van Lent en Rijpens.

De man met de zonnebril is de
toenmalige ploegleider
Swa Cools. Ook al overleden.

Muizen

Zondag 14 mei 1978

Jan Lauwereyns klopt zijn zes medevluchters in de spurt.

Brievenbesteller Wilfried Iwens, werd ondanks bezeerde voeten, eervol tweede.

Temidden van zijn talrijke aanhangers werd Wilfried Iwens voor de deur van zijn clublokaal in de spurt verslagen door Jan Lauwereyns. Wilfried was nochtans niet ontgoocheld omdat hij in de afgelopen week het met een beperkte oefening diende te stellen, en met bezeerde voeten aan de start verscheen. Wilfried liet zich als volgt uit :

Tot vorige week stempelde ik en kon dus vrij oefenen. Verleden dinsdag ben ik naar het werk gegaan als brievenbesteller te...Schaarbeek. Iedere dag moet ik héél wat kilometers afleggen, maar dan te voet. Het is dan ook niet te verwonderen dat ik met bezeerde voeten aan de start verscheen en aan geen 2^e plaats had durven denken. Maar vanaf de komende week zal ik iedere dag met de fiets naar Schaarbeek rijden, dit betekent 60 km per dag, met hierbij nog een avondtraining en ik geloof dat mijn job van brievenbesteller, wanneer mijn voeten zich hebben aangepast, in het kader van de wielersport past, besloot de 20-jarige beloftevolle Wilfried Iwens.

Benny Van Der Auwera, de clubgenoot van Wilfried, die in de spurt niet kansloos zou geweest zijn, werd echter door een valpartij tot opgave gedwongen. Gelukkig bepaalde het zich bij schaafwonden, maar ging voor Benny de droom van de zege in de wolken op.

Het verdere wedstrijdverslag dan :

Na half koers was reeds de helft van de deelnemers aangekleed, zo hard werd er gereden.

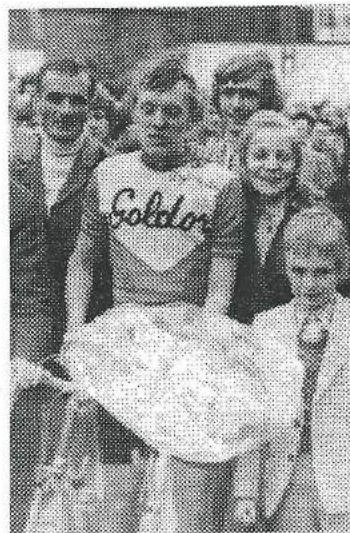
Een tiental renners konden zich voorop werken waaronder Wilfried Iwens, Luc Rombauts, Walter Peeters, Luc Raes, Jan Lauwereyns enz...

De achtervolgers die op méér dan een minuut doorkwamen verzeilden nog meer in de achtergrond.

Tijdens de laatste ronde was er vooraan nog een kleine verbroekeling zodat zeven renners konden spurten voor de overwinning.

Jan Lauwereyns uit Ruisbroek weerstond tot op de meet een felle aanval van Wilfried Iwens, Luc Raes, Danny Van Overstraeten, Louis Vandeneynde, Walter Peeters en Alex Robberecht.

Fons Van Camp en Luc Rombauts waren de volgende achtervolgers.



De uitslag : 55 deelnemers 116 km in 2 u 58 min

- | | |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. Jan Lauwereyns | 11. Freddy Keller |
| 2. Wilfried Iwens | 12. Paul Lemmens |
| 3. Luc Raes | 13. Maurice Degroen |
| 4. Danny Van Overstraeten | 14. Jos Nees |
| 5. Louis Vandeneynde | 15. Gerrit Van Gestel |
| 6. Alex Robberecht | |
| 7. Walter Peeters | |
| 8. Fons Van Camp | |
| 9. Luc Rombauts | |
| 10. Rudolf Sohier | |

(Uit dagbladen Het Laatste Nieuws en Gazet van Mechelen)

VOCHTBALANS

ZIEHIER ENKELE RAADGEVINGEN VAN ONZE CLUBOEFENMEESTER :

Verschillende van onze renners zullen in de toekomst wat meer moeten leren drinken tijdens de wedstrijd (NIET IN HET CAFE !)

Ik heb dit na verschillende wedstrijden zelf kunnen vaststellen.
Waarom is drinken nu zo belangrijk voor een sportman(vrouw)?

Welnu bij onvoldoende drinken tijdens een inspanning gaat de lichaamstemperatuur naar omhoog met als gevolg dat de spieren minder zuurstof krijgen waardoor het hart harder moet werken.

De hartslag gaat dus fel de hoogte in dus vlugger in het rood en een renner weet wat dat betekent!!!!!!

Daarom moeten wij ervoor zorgen dat onze spieren genoeg vocht blijven krijgen en dit zo regelmatig mogelijk, dus regelmatig een goede slok drinken!

Dan kan het vocht deze afvalstoffen doen verwijderen door ZWETEN / URINE en het lichaam op een normale temperatuur houden.

Het is ook logisch dat bij zeer warme temperaturen meer zal moeten gedronken worden omdat men dan meer vocht verliest dan bij koud weer.

Bij dezelfde inspanning zal de ene renner ook meer moeten drinken dan de andere om op hetzelfde niveau te blijven. Dat hangt natuurlijk af van het gewicht en het conditiepeil.

Wanneer moet er gedronken worden ?

Best is reeds 30min. voor de start een glas te drinken en dan tijdens de wedstrijd om de 15min. een goede slok, zodat er minstens 1 drinkbus na 1 uur reeds moet leeg zijn.

Dit is dus wel een minimum dus LIEVER MEER !!!

Wat moet er nu gedronken worden ?

Eerst en vooral moet je een drank nemen welke best bij je smaakpapillen past, zodat je de sportdrank niet tegen de goesting moet uitdrinken anders ben je verkeerd bezig. Er is een uitgebreide keuze zowel in de hypertoon als isotoon dranken. Vermits de spieren reeds in verzuring gaan bij inspanning is het dus aangeraden om niet de extra zure dranken te nemen.

Het verschil tussen een ISOTONE en een HYPERTONE is dat een ISOTONE drank vlugger werkt, omdat de suikers, vetten, eiwitten al naargelang de formule en het merk van de drank, vlugger opgenomen worden door het lichaam.

Indien men echter toch voor een hypertone drank kiest, vergeet dan niet dat je zeker wat vlugger moet drinken anders zou de motor wel eens wat vlugger kunnen stilvallen met alle gevolgen vandien.

Dus gezondheid !!!
Proost !!!

Ludovic Van Ranst
Cluboefenmeester

Gehoord, gezien, gelezen en genoteerd...

-Onze lokaalhoudster "Lucette" is al een tijdje op de sukkel met de gezondheid.

Naar we vernamen diende ze vorige week nog in allerijl opgenomen te worden in het ziekenhuis.

Haar hart... Nu dat nog.

Beste Lucette, alle renners en het bestuur hopen je over korte tijd terug in volle actie te zien.

Inmiddels bereikte ons het bericht dat je al aan de beterhand bent.

Gelukkig maar...

-Sommige renners menen al te weten dat het clubbestuur naar 2004 toe reeds héél wat schikkingen treft om een aantal renners aan de deur te zetten en anderzijds op geen inspanningen kijkt om er nieuwe aan te werven.

Zulke prietpraat hebben wij vroeger nog gehoord. Waar is men mee bezig ?

Elk jaar tegen augustus-september stijgt de transferkoorts. Zij die deze geruchten voeden hebben

misschien zelf nog niks gepresteerd. Dat ze zich dan vlug herpakken...

Laat ons eens eerlijk zijn.

We hebben al meer dan onze handen vol om het huidige programma tot een goed einde te brengen.

Alle renners alsook de bestuursleden hebben verdomd de heilige plicht om de clubbelangen maximaal te behartigen. Alle logistieke steun voor 2003 is verzekerd. Waarom dan kankeren ?

Laat 2004 alsjeblieft nog even rusten.

-Onze club schreef een ploeg in voor de 4-daagse van Kontich.

We roepen onze supporters op om massaal aanwezig te zijn. Hoe de selectie er uitziet kon ik bij de opmaak van dit " Koereurke " nog niet vernemen. Ik veronderstel dat er een degelijke ploeg wordt afgevaardigd rond het duo Jorg Claes - Bjorn Coomans.

Vrijdag 04/07	18 u	Proloog	10,7 km
Zaterdag 05/07	14 u 30	In lijn	127 km
Zondag 06/07	10 u 30	Ploegentijdrit	23,4 km
	16 u	In lijn	104 km
Maandag 07/07	13 u	In lijn	120 km

In afwachting van de 2^e rit wordt er in Kontich een koers verreden voor de Dames-Elite.

Zaterdag 05/07 om precies te zijn. Start om 14.35 uur.

Onze dames Kim Winkelmans en Ilse Temmerman rekenen op héél wat aanmoedigingen !



Junior Jorg Claes denkt nog even na voor de start.

-Te koop : koersfiets

Diamant 3 maand oud

Kleur : zwart (carbon), wit, blauw

Groep : Campagnolo

Wielen : tube, naaf RSX

Prijs : € 750,00

Info : 0476 / 91 60 32

E-mail : bjotsky@hotmail.com

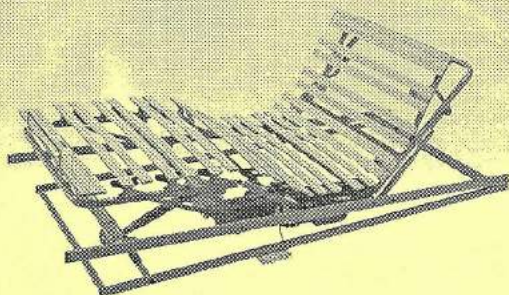
-Leonard De Hondt trok met de eerstejaars-junioren naar de interclubkoers te Geel.

Ons 6-tal bestaande uit Wietse Coen, Jelle & Denis Andries, Rik Buelens, Kristof Verschueren en Yoeri Storms deden het schitterend.

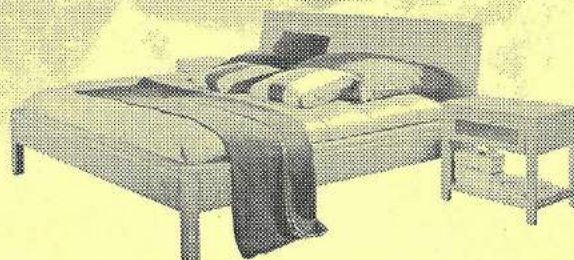
Ze reden allemaal de koers uit. Rik Buelens werd 7^e, Kristof Verschueren 13^e.

Op 71 deelnemers ! We haalden de 4^e plaats in het ploegenklassement. Proficiat voor de goede ploeggeest en samenwerking !

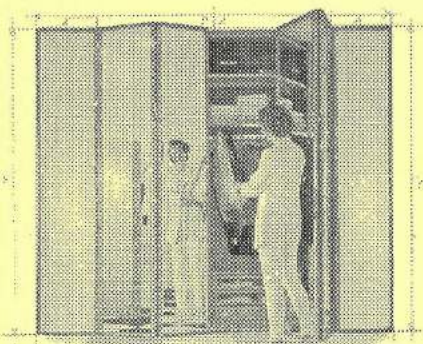
DROOMKAMERS



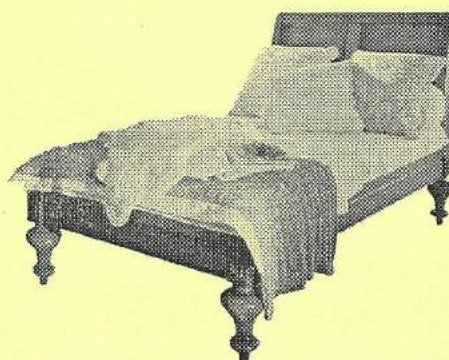
SLEEP & DREAM
matrassen, bedbodems en boxsprings
met "Goed-Slapen" garantie



MUSTERRING
de complete
slaapkamer-collectie



MAATKASTEN
maatwerk kasten, dressings, enz...
Gratis opmeten en gratis prijsofferte



BEDTEXTIEL
de nieuwste
collecties

bedtime

EDEGEM - Mechelsesteenweg 144 - 03/ 454 17 27

ESSEN - Spijker 57 - 03/ 667 44 52

Zondag open: 13u.-18u.

Weekdagen: 10u.-18u. - Vrijdag gesloten

www.bedtime.be



auping

VI-SPRING

hülsta



Musterring