

Afgiftekantoor : 2800 Mechelen 1

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

RDM – PRODUCTIONS

POLYESTER | DE | MOOR

*Mechelsesteenweg 303 B
2500 Lier*

03/489 28 28

**Dakwerken
Brems**

Mechelsesteenweg 810-824
1800 Vilvoorde

HET DAK IS ONS VAK

02/252 24 00

ELEKTRICITEITSWERKEN

LUC CEUSTERS

Bruggelanden 5
2570 Duffel
015/32 15 50

N.V. Rumstse Metaalhandel

Doelhaagstraat 79 2840 Rumst

Milieubewuste metaalverwerking
Plaatsen van containers
03 / 888 78 48

33^e jaargang

Editie n ° 174

Periode : november – december 2003

**2-maandelijks informatieblad van de wielclub
De Dijlespurters V.V. Mechelen**



Website : www.dijlespurters.be

*Het clubbestuur wenst aan alle renners en families,
alsook aan onze véle abonnees een voorspoedig
2004 !
Een goede gezondheid en véél sportgenot !*

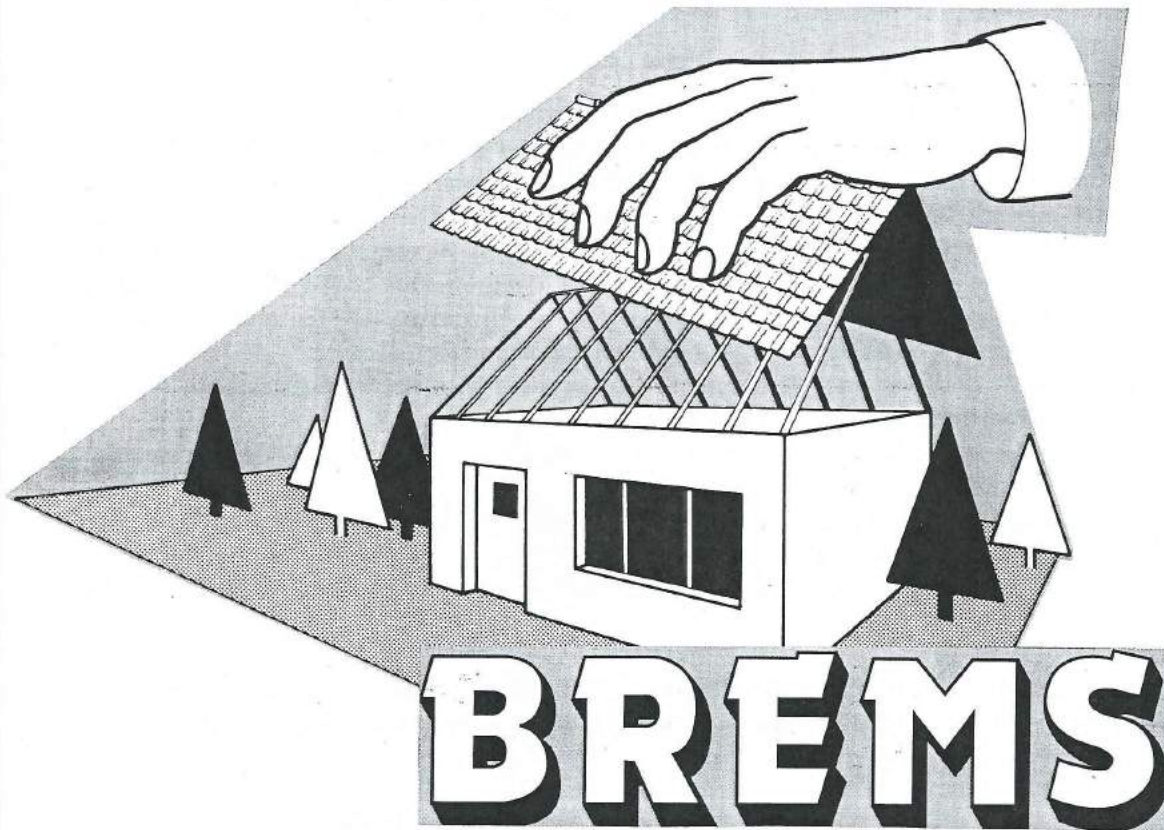
*De redactie van dit blad hoopt u volgend seizoen nog
meer te verwennen met verhaaltjes, goede reportages
en foto's.*

It Koereurke

Verantw. Uitgever : Hendrik De Vis J-Fr. Van Geelstraat 16
2812 Muizen (015-41 67 33)

E-mail : Hendrik.De.Vis@pandora.be

UW DAK ?



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.*

Uitslagen van onze veldrijders	
1ste	Joeri Lambrechts (N) : Meeswijk (18 dlns) Tom Meeusen (N) : Heusden-Zolder (20 dlns), Rijkevorsel (23 dlns) en Essen (20 dlns) Tom Van Den Bosch (Belofte) : Lichtaart (cat. C / J Beker van België 39 dlns)
2de	Tom Meeusen (N) : Oudenaarde (Koppenberg) (29 dlns), Vossem (13 dlns) en Asper-Gavere (32 dlns) Joeri Lambrechts (N) Eindstand Limburgse Veldrittrofee
3de	Joeri Lambrechts (N) : Dilsen (21 dlns) en Niel (25 dlns)
4de	Tom Meeusen (N) : Wachtebeke (Beker van België) (64 dlns) Joeri Lambrechts (N) : Essen (20 dlns)
5de	Joeri Lambrechts (N) : Houthalen (53 dlns) Ronny Lambrechts (Master) : Dilsen (19 dlns) en eindstand Limburgse Veldrittrofee Tom Van Den Bosch (Belofte) : Wezembeek-Oppem (cat.B 28 dlns)
6de	Joeri Lambrechts (N) : Houthalen (24 dlns) Ronny Lambrechts (Master) : Houthalen (25 dlns) Tom Meeusen (N) : Kalmthout (27 dlns)
7de	Ronny Lambrechts (Master) : Heusden-Zolder (23 dlns) en Tongerlo (11 dlns)
8ste	Ronny Lambrechts (Master) : Meeswijk (18 dlns) Joeri Lambrechts (N) : Heusden-Zolder (20 dlns)
9de	Ronny Lambrechts (Master) : Rijkevorsel (29 dlns)
10de	Tom Van Den Bosch (Belofte) : Zwijndrecht (cat.B 42 dlns) Joeri Lambrechts (N) : Tongerlo (19 dlns)
11de	Ronny Lambrechts (Master) : Houthalen (21 dlns) Koen Heremans (N) : Niel (25 dlns) en Rijkevorsel (23 dlns)
12de	
13de	Koen Heremans (N) : Houthalen (53 dlns) en Puurs (18 dlns) Ilse Temmerman (D-El) : Asper-Gavere (Dames 16 dlns)
14de	Tom Van Den Bosch (Belofte) : Sint Michielsgestel (Nederland – 2 ^{de} manche superprestige beloften 45 dlns), Asper-Gavere (3 ^{de} manche superprestige beloften 48 dlns) en Kalmthout (cat.Bel. 28 dlns)
15de	
16de	Tom Van Den Bosch (Belofte) : Puurs (cat.B 32 dlns) Koen Heremans (N) : Houthalen (24 dlns)
17de	
18de	Koen Heremans (N) : Zwijndrecht (32 dlns) Tom Van Den Bosch (Belofte) : Rijkevorsel (cat.B 37 dlns)
19de	Jelle Andries (Jun) : Rijkevorsel (19 dlns) Joeri Lambrechts (N) : Kalmthout (27 dlns)
20ste	Ilse Temmerman (D-El) : Kalmthout (Dames 26 dlns) Denis Andries (Jun) : Essen (23 dlns)

Zaterdag 7 februari 2004

Feestavond Het Vliegend Wiel
Parochiecentrum St-Jansstraat 146 Wildert-ESSEN
(Onder-afdeling van de Dijlespurters V.V.)
Huldiging van de plaatselijke verdienstelijke renners !

Menu : *Aspergeroomsoep*
 Kippenfilet en varkensgebraad met groentekrans
 Kroketten
 Rijstpap met fruit en slagroom

Opdienen stipt om 20 u 15. Inschrijving : tot 21/01
Deelnameprijs : € 15,00 per persoon

Info : Roger Suykerbuyk Tel.03-667 30 91

RDM - PRODUCTIONS

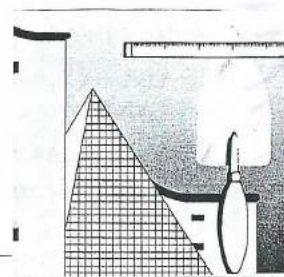
POLYESTER U V HARDEND



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

POLYESTER DE MOOR

BOATS



Sportpsycholoog is meer dan brandweerman

(artikel ingestuurd door Hendrik Heymans)



(José Maria Jimenez)

Wat hebben Sebastian Deisler, Jan Simák en Luc Nilis gemeen, buiten het feit dat ze voetballers zijn of waren ?

Het zou een vraag kunnen zijn voor onze kwisavond tijdens onze stage in Benidorm.

Je gaat het antwoord vinden in dit onderstaand artikel, dus jammer.....maar geen kwisvraag.

Wat hebben de vorige drie dan wel gemeen met wijlen, de gewezen Spaanse wielrenner José Maria Jimenez ? Ook hier ga je het antwoord vinden bij lezing van volgend artikel !

Met José Maria Jimenez verloor Spanje één van zijn meest populaire en getalenteerde wielrenners. Hij was een meer dan begenadigde klimmer en gold als troonpretendent van Spaanse bergkoningen zoals Federico Bahamontes, Louis Ocana en Pedro Delgado.

Op zondag 7 december laatstleden kwam deze 32 jarige wielrenner te overlijden aan een hartstilstand.

Deze gevleugelde klimmer stopte in 2002 met fietsen omdat hij zwaar depressief was. Jimenez debuteerde in 1993 in het internationale peloton bij Banesto, de ploeg waar hij zijn hele carrière in dienst bleef.

Op zijn palmares staat o.a. :

- 1997 : Kampioen van Spanje
- 9 ritzeges in de diverse Rondes van Spanje
- 4 keer winnaar van het bergklassement in dezelfde Vuelta's
- Hij behaalde in totaal 28 overwinningen in zijn profcarrière waarvan 21 na een rit bergop.

De absolute top bereikte Jimenez evenwel nooit !!

In de eindstand van de Ronde van Spanje geraakte hij nooit verder dan een derde plaats, in de Tour de France een achtste.

Jimenez is niet de enige topsporter die af te rekenen kreeg met mentale of psychische problemen.

Sebastian Deisler, een getalenteerde maar vaak geblesseerde voetballer bij de Duitse landskampioen Bayern München, bekende onlangs dat hij psychologische problemen heeft en voor onbekende tijd buiten strijd is.

Jan Simák, een Tsjechische middenvelder werd verkast van Hannover naar topclub Bayern Leverkusen voor verschillende miljoenen euro.

Hij moest en zou daar éne Michael Ballack doen vergeten, die ondertussen getransfereerd werd naar Bayern München.

De Tsjech kon echter niet bevestigen, keerde terug naar Hannover, kwam niet meer aan presteren toe, raakte op de dool, was spoorloos, dook later weer op doch bleek mentaal totaal ongeschikt om nog te voetballen.

“Het psychologisch profiel verschilt van sporter tot sporter, zijn of haar mentale situatie moet individueel onderzocht worden”, stelt de sportpsycholoog Johan Desmadryl die onder meer met de zwemster Brigitte Becue samenwerkt.

Toch zijn er enkele algemene, gemeenschappelijke tendensen.

Een sporter bepaalt zijn doelstellingen op basis van zijn competentie (deskundigheid, bekwaamheid).

Een blokkeren krijg je wanneer doelstelling en competentie niet parallel lopen : schat je de uitdagingen of je talenten verkeerd in, dan kan je het vaak ook niet bolwerken.

Je kan de lat te hoog leggen, maar de vaardigheden niet hebben om de verwachtingen in te lossen.

Of je presteert niet, ook al heb je de kwaliteiten om bepaalde prestaties te leveren.

Een sporter leeft niet in het luchtledige : enerzijds is er de persoonlijke prestatiedruk (hij wil zich keer op keer verbeteren / bewijzen).

Anderzijds is er de druk van zijn omgeving (trainer, familie, vrienden, media, sponsors,...).

Dat alles kan tot stress, faalangst, ja zelfs tot depressie lijden.

De kunst is nu juist leren om te gaan met deze stresssituaties, deze negatieve gedachten.

Luc Nilis kon nooit scoren bij de Rode Duivels, terwijl het hem amper moeite kostte bij PSV Eindhoven.

Jarenlang werd het onmogelijk geacht de afstand van één mijl te lopen in minder dan 4 minuten.

In 1954 bewees de Brit Roger Banister dat het wel kon en plotseling doken 5, 6 atleten onder deze magische grens.

Volgens Desmadryl komt het erop neer om “efficiënt te denken”.

Laat het ons “taakgericht denken” noemen in plaats van “resultaatsgericht denken”

Zo kan je veel beter de negatieve gedachten bannen.

Een voorbeeld : een wielrenner kan zich beter concentreren op zijn lichaamshouding, op een regulerende ademhaling, op hoe hij gaat bij schakelen.

Zo focust hij meer op zijn taak en wordt de gedachte dat hij moet winnen minder dwingend.

Desmadryl pleit dan ook voor een preventieve aanpak (voorkomen is belangrijker dan genezen !!) : de belangrijkste taak van een sportpsycholoog is de sporter die concentratietechnieken aan te leren, waardoor hij de problemen kan aanpakken vóór ze zich stellen.

Nog veel te vaak wordt een sportpsycholoog ingeschakeld zodra er mentale problemen zijn, als brandweerman, om snel een brandje te blussen (zie titel).

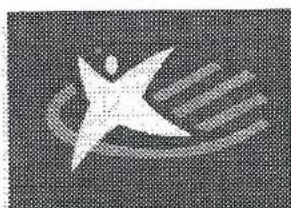
Heden is er wel een positieve tendens, worden sportpsychologen meer en meer serieus genomen. Niet enkel voor begeleiding van individuele sporters.

Ook in teamsporten is op dit vlak nog progressiemarge mogelijk.

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



DVV

Dienstenkantoor

Alenus & Partners BVBA

Particuliere en KMO Adviseurs

Alle verzekeringen & Financieringen

-Kon. Astridlaan 20 3290 Diest
 013-55 59 89

-Oostereindestraat 25 3560 Lummen
 013-52 10 05

“partners voor het leven”



Dagbladhandel SONJA

Wij leveren kranten en tijdschriften vóór 7 uur aan huis

Brusselssteenweg 191 2800 Mechelen

Tel. 015 - 41 27 16

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

Uiteraard moet dit steeds in nauw overleg gebeuren met alle betrokkenen: de individuele sporter, zijn trainer, ploegbegeleiders,...

Enkele tips :

1. Bepaal uw persoonlijke competenties – wees dus eerlijk met uzelf.
2. Leg zowel een realistische korte termijn doelstelling als een realistische lange termijn doelstelling vast.
3. Plaats deze doelstellingen in een logisch vervolg en hou hiermede rekening in uw trainingsopbouw.
4. Leg meetmomenten vast (meten is weten) met objectieve (dus meetbare) indices. Deze zullen u toelaten ambities (doelstellingen) te bevestigen, verder te sturen of terug te schroeven. Pas eventueel uw trainingsschema aan in functie van de gemeten waarden.
5. Wees “eerlijk communicatief”
 - met uzelf : zet alles op papier als leidraad of als opvolgingsinstrument
 - met uw omgeving : evalueer kritisch, doch denk positief ,aanvaard hulp, raad, maar ook positieve kritiek.
6. Denk nooit dat je de top bereikt hebt. Vanaf dan kan je immers enkel nog bergaf.
Wees echter dankbaar voor elke stap, elke trap, elke omwenteling in de goede richting.

José Maria Jimenez overleden (Bron : www.cyclingnews.be)



De Spaanse berggeit **José Maria Jimenez** is gisterenavond overleden in een Madrileens ziekenhuis. **Jimenez** was 32 jaar.

Chaba - zoals hij door zijn collega's genoemd werd - begon in 1992 als prof bij Banesto, en bleef daar rijden tot in 2002.

In 2002 had hij veel met tegenslag te kampen en sukkelde van de ene depressie in de andere.

Een hartstilstand was gisteren fataal voor de Spanjaard.

José Maria Jimenez was een succesvol klimmer, en behaalde talrijke ritoverwinningen in de grote ronden.

Zijn beste prestatie was ongetwijfeld die in de Vuelta van 1998, toen hij 4 ritten won en derde eindigde in het eindklassement.

Hij werd ook 3 keer bergkoning in diezelfde Vuelta.

Wie was José Maria Jimenez ?

De Spanjaard **José Maria Jimenez** werd op 6 februari 1971 geboren in El Barraco en was zo'n 10 jaar profrenner bij het Spaanse Banesto, later iBanesto.com.

José Maria Jimenez was getrouwd met de zus van **Carlos Sastre** maar laat geen kinderen na. In 2002 besliste hij om de fiets aan de haak te hangen, met een palmares van zo'n 30 knappe overwinningen.

BOUWMATERIALEN bretts

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

Heb je lachspieren ?

-Een psychiater is te gast bij een collega die directeur is van een inrichting.

De directeur geeft een rondleiding. Ze komen voorbij een plaats waar een man in een hoekje stillletjes aan het huilen is, hij knuffelt een pop en prevelt stil " ach Katleentje... ach Katleentje ". De directeur zegt : "Deze man is zwaar depressief omdat zijn liefde een zekere Katleen, jaren geleden met een ander getrouwd is ".

Tweehonderd meter verderop komen ze bij een streng bewaakte cel waar een man zit die als een razende met zijn hoofd tegen de deur klopt.

Deze kerel is er nog erger aan toe, zegt de directeur.

Het is de man die met die bewuste Katleen getrouwd is.

-Sven wordt naast zijn bed wakker.

Je moet gisterenavond weer behoorlijk bezopen zijn geweest, zegt zijn vrouw.

Je hebt niet eens gemerkt dat je uit bed bent gevallen.

Die val heb ik wel gehoord, zegt Sven maar ik wist niet dat ik dat was.

-Franske is stomdronken. Hij vraagt keer op keer aan een man die alleen aan een tafeltje in het café zit : " Ben jij een Chinees ? ".

Elke keer ontkent de man, maar als Franske voor de elfde keer vraagt : "Hé, ben jij een Chinees ? ", zegt de man om er vanaf te zijn " Ja, hoor, ik ben een Chinees ".

" Dat zou je nu echt niet zeggen " antwoordt Franske verbaasd.

-Een UNO - blauwhelm, op missie in Afghanistan, ontving onlangs een brief van zijn vriendinnetje uit het verre België.

Dit stond er in :

" Beste Rik, ik kan onmogelijk onze relatie verder zetten. De afstand tussen ons is gewoonweg veel te groot.

Ik moet trouwens bekennen dat ik je reeds twee maal heb bedrogen sinds je naar Afghanistan bent vertrokken. Het spijt me, maar onze relatie heeft geen zin meer..."

Wil je mijn foto terugzenden die ik je had opgestuurd ? Alvast bedankt en zoentjes...

Eefje

De bedrogen soldaat vroeg aan zijn collega's om hem zoveel mogelijk foto's van hun vriendinnen ,zusters, echtgenotes, enz... te bezorgen.

Op die manier verzamelde hij 57 foto's die hij te samen met de foto van Eefje in een briefomslag stak.

Hij schreef er het volgende bij :

" Beste Eefje, "

"Het spijt me maar ik kan mij jou met de beste wil van de wereld niet meer herinneren.

Wil je uw foto uit mijn collectie nemen en mij de rest terugzenden ?

Bedankt ".

Rik

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



Een slag van de klok

Ons lichaam zit vol klokken, en die kunnen we maar beter niet negeren.

Want een tik van de klok kan flink aankomen, zeggen de aanhangers van een nieuwe tak van de wetenschap : de chronobiologie.

*Misdadig is het : mensen aansporen 's nachts te rijden. Alain Reinberg, onderzoeksleider bij de Franse research-organisatie CNRS en gashoogleraar over de hele wereld, vindt er geen doekjes om. "Die kerels van de **Bison Futé** die toeristen er nadrukkelijk op wijzen dat het 's nachts minder druk is op de Franse wegen, zijn vuige misdadigers. Er is geen ander woord voor".*

Reinberg spreekt als chronobioloog : hij onderzoekt hoe onze inwendige klok van invloed is op ons presteren. Een invloed die niet gering is, en bovendien onontkoombaar : " Je kunt vooraf slapen zoveel je wil, je kunt zwarte koffie drinken, het raam opendraaien, de radio keihard zetten, in de kleine uurtjes komt toch de man met de hamer".

Hij nuanceert zijn oneliners trouwens : beroepschauffeurs kunnen de risico's van nachtritten - voor een deel - compenseren met ervaring.

Ze krijgen de helft tot tweederde minder ongevallen per gereden kilometer dan de rest van de bevolking, zegt Reinberg. Toch blijven nachtritten ook voor hen riskant.

"Maar de péage 's nachts verlagen voor huisvaders met hun slapende familie achterin is op zijn minst lichtzinnig".

Het probleem is niet zozeer dat je 's nachts minder goed ziet, of dat vermoeidheid slecht is voor je reflexen. Dat zijn externe factoren die het probleem wat erger maken, maar het ware probleem zit binnenin jezelf. Zelfs wie niets gedaan heeft is 's nachts moe.

We hebben immers allemaal een vierentwintig urenklok, die prestatievermogen, reactietijd, inslaapneiging, moeheid, oog - handcoördinatie, accuraatheid, inschattingsvermogen en nog een reeks factoren regelt.

Al die factoren golven op en af in een vierentwintig urenritme, net als de kaliumconcentratie in onze urine, de hoeveelheid groeihormoon in ons bloed, onze lichaamstemperatuur, de groeisnelheid van onze huidcellen, de uitscheiding van verteringssappen en zowat iedere fysiologische parameter die je maar kunt bedenken.

De cholesterolspiegel bereikt na de middag zijn dagelijkse piek, of u al dan niet zwaar getafeld hebt.

Mensen zijn dagdieren en hun prestaties pieken overdag, terwijl de slaperigheid 's avonds opkomt, met een piek in de kleine uurtjes.

Daar helpt geen lievermoederen aan. Mensen die al eens naar Amerika of Japan gevlogen zijn, weten uit ervaring hoe hun lichaam de tijd van thuis aanhoudt, wat de klokken ter plaatse ook beweren.

Ze zijn slaperig op de verkeerde momenten en wakker als het donker is, hun spijsvertering loopt niet gelijk met de uren dat er eten op tafel komt.

Net wanneer ze alert zijn hebben ze watten in hun hoofd. Ze lijden aan een jetkater.

Bij buschauffeurs in Amsterdam en piloten in het Israëliëse leger is hetzelfde vastgesteld : in de kleine uurtjes maken ze de meeste brokken.

Bij Duitse treinbestuurders is nagegaan hoe snel ze reageren op het 'dodemanssignaal' : er zit een perfecte 24-uurscurve in.

Het dodemanssignaal is een geluidssignaal dat om de één tot drie minuten klinkt en waarop ze moeten reageren door op een pedaal te duwen. Doen ze dat niet dan stopt de trein automatisch.

" Zelfs in de seksuele agressie zit een 24-uren ritme, zo leren statistieken van de Parijse politie.

CAFE HOF VAN LACHENEN

Bij Lucette De Hertog

Mechelsesteenweg 81
2840 Rumst
tel 015/31 11 54

**ZAAL
BESCHIKBAAR**



CLUBLOKAAL

En antigif centra zien een dagelijkse piek in het aantal oproepen, telkens rond de middag”.

Zeitgebers

Dat je biologische ritmen onontkoombaar zijn, is niet helemaal waar. Het ritme blijft, maar je kunt het wel verschuiven. Al is het hooguit met een paar uur per dag. Na enkele dagen in New York slaap je op de Amerikaanse klok. Je temperatuurcurve (met een nachtelijk dal dat ruim een graad lager ligt dan de top overdag) verschuift trager. Dat kost al snel een week. En eer je nieren hun uitscheidingsritme met de benodigde zes uur verschoven hebben, ben je al drie weken ver. Wat betekent dat ook wie zijn slaap/waakritme al aangepast heeft, nog steeds vaker het bed uitmoet om te plassen.

*De aanpassing gebeurt via wat chronobiologen **Zeitgebers** noemen, uitwendige signalen waarop je klok zich gelijkzet. Veruit de krachtigste Zeitgeber is de dag / nachtwisseling, een ritme dat ouder is dan het leven zelf. Alle organismen zijn er gevoelig aan. In mindere mate spelen onze maaltijden een rol als Zeitgeber. Onze bewuste geest – en dus de klok aan de muur – heeft slechts een minuscule invloed op onze interne klok. Huiskamerverlichting is twintig maal zwakker dan zonlicht en heeft geen effect op onze biologische klok. Wat wel eens problematisch kan zijn voor stedelingen die nog nauwelijks zonlicht zien. Daardoor lijden mensen in noordelijke landen aan ‘winterblues’: hun klok krijgt ’s winters te weinig licht en raakt gedestabiliseerd met de werkelijkheid. Ze lijden aan een permanente jetkater, wat zwaar op het moreel drukt en tot de hoge Scandinavische zelfmoordaantallen leidt.*

Het lichaam van mensen met nachtdienst heeft ruim een week nodig om zich op een nieuw slaap / waakritme in te stellen. Ten minste als ze ’s nachts bij het licht kunnen werken, wat bijna nooit het geval is, en als ze de hele dag als ‘nacht’ mogen gebruiken, wat om familiale en sociale redenen ook bijna nooit het geval is. Bovendien is zonlicht zo ’n krachtige Zeitgeber dat hun opgeschoven klok bij het naar huis rijden vaak door het ochtendlicht wordt teruggezet. Het lichaam van nachtwerkers is permanent uit fase, en dat is aan het aantal maagzweren goed te zien.

Nachtwerk is biologisch onverantwoord, vindt Reinberg.

“ De ellende begon in de renaissance, toen ze de tijd gelijk gingen stellen met geld. Terwijl eigenlijk niemand zo rijk is als wie tijd heeft ”.
“De enigen die ooit een oplossing vonden voor het probleem van het nachtwerk, waren de mensen uit de zeilvaart. Ze gebruikten een werkschema van vier uur op, vier uur af. In zo ’n systeem heeft iedereen zeker vier uur rust tijdens de nacht, een ‘ankerslaap’ die ervoor zorgt dat zijn biologische klok niet gaat schuiven. Maar zo ’n regime kan alleen in de gesloten wereld van een schip, niet in een grotere samenleving. Pikant detail : toen de duikboten in dienst kwamen, kozen ze voor andere ploegensystemen dan die antieke knarren van de zeilschepen. Het werkte niet ”.

Wie eens een toevallige nachtrit doet, moet dus wel een hele langdurige voorbereiding inbouwen om die nacht even fit te zijn als overdag.

De NASA, die wel eens door de astronomische omstandigheden wordt gedwongen om ’s nachts te lanceren, laat zijn astronauten de dagen vooraf in een ‘lichtkamer’ verblijven, waar ze dagelijks enkele uren in fel kunstmatig zonlicht baden.

Het tijdstip van het zonnebad wordt telkens opgeschoven, waardoor hun biologische klok mee schuift tot de lancering netjes in hun biologische ‘dag’ valt.

Medicijnen

Omdat de biologische processen in ons lichaam op en af golven, geldt dat ook voor het effect van geneesmiddelen.

"De concentratie van geneesmiddelen in het bloedplasma, het cijfer dat altijd weer opduikt in klinisch onderzoek, is dan ook zo goed als zinloos", stelt Reinberg ferm.

Dezelfde dosis lidocaïne die 's morgens en 's avonds vijftig minuten gevoelloosheid oplevert, is in de namiddag goed voor vijftig minuten.

Natriumsalicylaat tegen reuma werkt in de avond beduidend langer dan 's morgens.

Zowel giftigheid als effect van chemotherapie varieert met het ogenblik van de dag: bij ochtendlijke toediening van doxorubicine hebben de witte bloedcellen zich na drie weken hersteld, bij avondlijke kost dat meer dan vier weken.

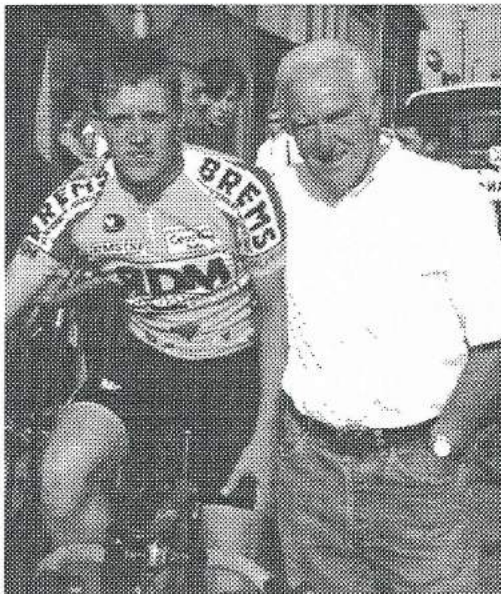
Kankers die op het ogenblik van de temperatuurpiek bestraald worden, slinken sterker.

Steroïden neem je best 's ochtends.

Hoewel deze en andere gegevens bekend zijn, dringen ze toch slechts traag in de geneeskundige praktijk door. Het heeft ook een generatie gekost eer de artsen écht geloofden dat zoiets eenvoudig als minder zout levens redde.

*Uit : De Gentenaar - Het Nieuwsblad
(1998)
Pieter Van Dooren*

2^e Groot Eetfestijn Rik Buelens



*Alles aan zeer democratische prijzen !
Kinderen halve prijs*

*Zaterdag 17 januari 2004 vanaf 17 u
Zondag 18 januari 2004 van 11.30 u
tot 18 u*

Waar ?

*Zaal Uilenspiegel (nabij kerk Far-West)
Gevaertstraat
1800 Vilvoorde*

Wat kan je kiezen ?

*Lekkere soep
Vol-au-vent
Schep
Tong in madeirasaus
Dessert*

IEDEREEN WELKOM !

Agenda

Zaterdag 14/02/04 **Persvoorstelling en kledij-uitreiking**
 Hof van Lachenen, Mechelsesteenweg 81, 2840 Rumst
 10 uur

Zondag 22/02/04 **Muizen-Mechelen**
Clubkampioenschappen
 Met de deelname van alle renners uit volgende clubs :

- Kon. Rupelspurters Boom
- Kon. W.C. Heist-Zuiderkempen
- Bouwelse wielervrienden
- Cyclingnews.com / Down Under
- W.C. De Dijlespurters V.V. Mechelen
- Jonge Renners Booischot

1° koers : 13 uur Nieuwelingen en dames
 (15 ronden of 46,5 km)
 Junioren
 (22 ronden of 68,2 km)

2° koers : 15 uur El.z.C, beloften en masters
 (28 ronden of 86,8 km)

Wedstrijdformaliteiten :

Zaal Rerum Novarum
 St-Lambertuslaan 18
 2812 Muizen
 015-43 19 38

Info : Secr. De Dijlespurters V.V.
 015-41 67 33

Maandag 23/02/04 t/m
maandag 01/03/04

Trainingsstage Spanje (Benidorm)
 (nieuwelingen, junioren, beloften,
 el.z.C.)
 Heen -en terugreis per vliegtuig

Eetdagen wielersclub – Hof van Lachenen

Zaterdag 27/03/04

“Diner bij kaarslicht” (met voorinschrijving)
 19 u

Zondag 28/03/04

“Dag zonder afwas”
 12u-20u



Rumstse Metaalhandel N.V.

Wij plaatsen gratis containers !
 Particulieren welkom !
 Milieubewuste verwerking !

Doelhaagstraat 79 2840 Rumst

Tel. 03 / 888 78 48 Fax 03 / 844 00 48

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..!*

Voor alle tuinaanleg en onderhoud !

Bel gewoon of contacteer :

**Marcel De Boeck
 (Oud-dijlespurter)**



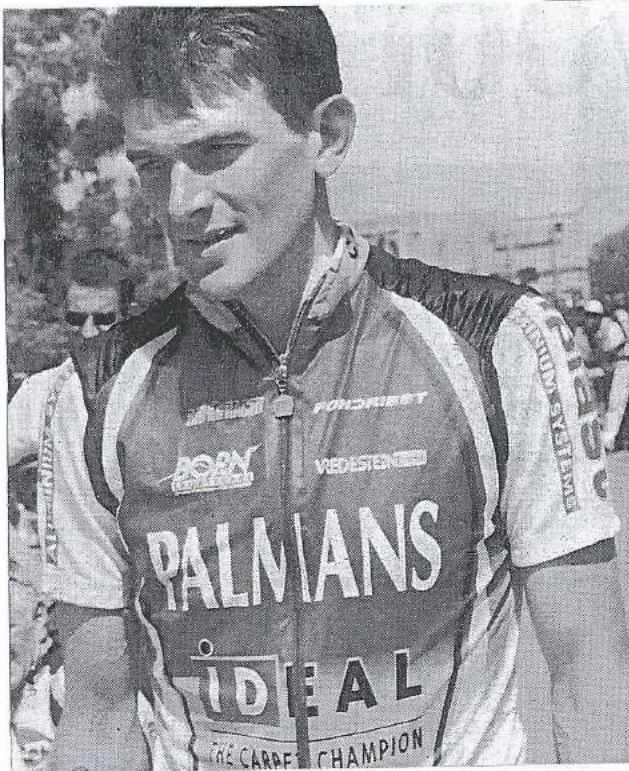
Klaterstraat 9

2830 Blaasveld

Tel. 03 - 866 05 73

Het doet pijn in het hart : “ Karl Pauwels stopt met koersen ”

(Opgetekend door Roger Suykerbuyk)



Karl Pauwels is altijd een clubrenner geweest in hart en nieren, een man waaraan de Dijlespurters enorm veel plezier beleefd hebben als jeugdrenner.

Ook in de periode dat hij prof was bij Charel Palmans vergat hij nooit de vrienden van zijn club.

Het moet in zijn binnenste veel pijn hebben gedaan, om getroffen door dat verschrikkelijke niet uit te roeien “Microplasma Virus” de beslissing te moeten nemen dat stoppen met koersen de enige uitweg was. Maar ik kan Karl verzekeren dat bij zijn beste supporters het afscheid pijn doet. Veel pijn zelfs...

In het leven moet je, wat men ook doet veel geluk hebben en dat ontbrak toch de jongste twee seizoenen bij Karl.

De gezondheid moet 100 % zijn, anders kan je het aan de top vergeten.

We zullen de mooie dingen in ons geheugen blijven koesteren en de tegenslagen proberen te vergeten.

Op 7 februari 2004 zullen uw vrienden van het “ Vliegend Wiel ” en de “ Dijlespurters ” u een warme hulde toebrengen.

Persoonlijke fiche (fel ingekort)

Karl werd geboren te Brasschaat op 11 mei 1971 en woont te 2990 Wuustwezel, Sterbos 2.

Voornaamste prestaties :

Nieuweling :

1986 : 4 overwinningen (1^e zege in Duffel op 15 juli)

1987 : 20 overwinningen waaronder Prins der nieuwelingen (Duffel), Keizer der nieuwelingen (Tielt) en trofee der Kempen

Reed een formidabel nationaal kampioenschap te Izenberge, was betrokken in alle ontsnappingen dat waren er veel. “Had ik toen mijn krachten gespaard tot de laatste of voorlaatste ronde, had niemand me kunnen kloppen”, zei hij ons een paar uurtjes later.

Nu won Jo Planckaert in een massaspurt, waarop die duidelijk had gegokt.

Junior :

- 1988 : 8^e in de 3-daagse van de Noorderkempen
3^e in de Ronde van de Kempen
- 1989 : 6 overwinningen o.a. Luik - La Gleize (Int. klassieker)
Een overwinning onder het oog van Eddy Merckx, een koers die na vijf jaar eindelijk nog eens door een Belg gewonnen werd.
Won een rit in de 3-daagse van Kontich (3^e in het eindklassement)
5^e Ronde van Vlaanderen

Amateur :

- 1990 : 2 overwinningen
- 1991 : Legerdienst
- 1992 : 6 overwinningen o.a. rit Vuelta provincie Castello (Spanje)
Rit in Ronde West-Vlaanderen en Ronde van Namen
Int. 3-daagse Forrières
- 1993 : 12^e Gent-Ieper
35^e Ronde van Vlaanderen (na bandbreuk in finale anders... bij de eerste vier !)
Winnaar in de internationale wedstrijd Flèche-du-Sud (G-H Luxemburg), Essen, Aartselaar en het Oostenrijkse Steiermark.
5^e Leudelange (G-H Luxemburg)
7^e Ardense Pijl (maakte in die koers die toch als zeer zwaar bestempeld wordt een achterstand van 4'10" goed in de tweede wedstrijdheft)
15^e Ronde van Henegouwen (klassieker)
Ronde van België : 4^e in de tweede rit
2^e in de vierde rit en 6^e in het eindklassement
- 1994 : Winnaar te Sinaai, Leudelange (G-H Luxemburg), Westkapelle, en Edingen (Rit R.v. België)
Uitblikker in Tiegem-Ronse-Tiegem (6^e), Harelbeke (9^e), Sarthe (2^e), Ronde van Vlaanderen (7^e), Seraing-Aken-Seraing (10^e) en Wanfercée-Baulet (10^e) : allemaal topkoersen.
- 1995-2003 : Prof bij Palmans waar hij altijd gebleven is.

Toonde zich een voorbeeldig helper en cijferde zichzelf altijd weg ten dienste van de ploeg.
Dit wil niet zeggen dat Karl geen sterke prestaties leverde, integendeel.
Sterke finish in de Brabantse Pijl : 21^e in 1997, 11^e in 1999.
In de Ronde van Vlaanderen 2000 : 38^e na lange tijd bij de top van de wereld te hebben gereden, na eerst beulenwerk verricht te hebben voor Van Dijck, zonder die knechtenrol van meer dan 230 km was Karl zeker in de eerste tien geëindigd.
Als prof was hij waarschijnlijk nooit beter dan die dag, ook in 2001 leverde hij in dezelfde koers een zeer goede prestatie af.
In 2002 werd Karl getroffen door het "Mycoplasma virus", het begin van het einde als wielrenner.
In de maand september van datzelfde jaar reed hij nog puike ereplaatsen bij mekaar :
5^e Vichte, 8^e Tienen en 11^e Aalter wat nog een sprankeltje hoop gaf naar 2003.
Jammer genoeg dook de ziekte terug op.
Hij kon zich van 't jaar maar enkele malen tonen, had geen krachten meer zoals het moest, zodat er maar één oplossing overbleef : stoppen met koersen.

In zijn profperiode won hij te Oost-Eeklo (1996), Affligem (1997), Erembodegem-Terjoden (1998), en een rit in de Ronde van Burkina Faso (2000)
In dit Afrikaans avontuur te noteren : een 3^e plaats in de eindstand.
Karl won ook 3 keer een MTB-koers (2x in Brecht en 1x in Wuustwezel)

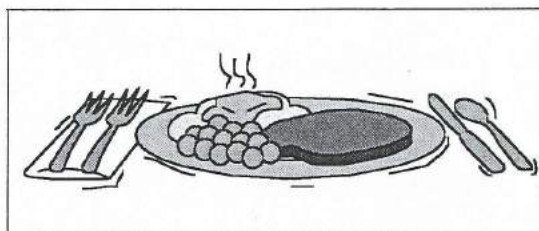
Karl had een binding met de Dijlespurters V.V.
 In zijn agenda stond het clubkampioenschap altijd met een rode stip aangeduid.
 Niet om zich eventjes te laten zien maar wel om zijn supporters en het bestuur te vergasten op
 een demonstratie van bij de start, niet waar Jos Verheyen ?
 Zo won hij te Duffel (1998) en Muizen (1999) op een manier dat er geen twijfel bestond wie bij
 de Dijlespurters V.V. de "echte" kampioen was.

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 een troef is !

Feesten met muziek ? Geen probleem, contacteer :

Discobar Boy

E-mail : mario.stalmans@pandora.be

Tel. 0475 / 67 21 60

Vaste prijs ! : zelfs met overuren....



Uit het archief geplukt : 1993

Karl Pauwels in militaire selectie

De militaire dienst van Karl Pauwels heeft een verrassende wending genomen. Pauwels was voorbestemd om onze troepen in Duitsland te versterken, maar omdat de eenheden daar stilaan moeten wegtrekken, ging zijn reisje niet door. Karl mocht in Turnhout blijven, waar hij zijn dienst begin dit jaar begon.

Het uitblijven van een mutatie naar Duitsland veranderde heel wat. Nu komt hij in aanmerking voor een militaire selectie, wat anders niet het geval was geweest.

"De eerste maand heb ik net als de anderen mijn opleiding gekregen, maar vanaf februari kreeg ik een halve dag vrij om te trainen. Door de sneeuwval heb ik er tot nu

toe nog niet zoveel aan gehad, maar dat zal wel voor iedereen gelijk geweest zijn. Verleden week ben ik met de militaire ploeg mee op stage in de Ardennen geweest, maar ik voelde de achterstand toch. Maar dat is normaal. In januari zat ik niet zoveel op de fiets. Nu volg ik een trainingsschema van Dirk Merckx. Dat stipuleert dat ik stilaan aan mijn conditie moet werken, zodat de grote vorm niet voor het einde van de maand moet verwacht worden.

Voor de wedstrijd Brussel-Opwijk ben ik reserve, zodat ik volgende week in Brussel-Zepperen voor het eerst in de militaire trui start. Een hoofdrol zal ik er waarschijnlijk nog niet spelen, maar het zal alleszins leerrijk zijn."

Onmiddellijk viel op dat het soldatenleven Pauwels niet slecht bekomt, een vaststelling die zijn moeder bevestigt.

"Onze Karl is al zes kilo bijgeko-

men sinds hij in Turnhout is", zegt ze. "Vroeger was hij lang en smal, nu is hij toch aan het uitzetten. Vooral zijn billen en benen zijn veel dikker geworden. Daar zit volgens Dirk Merckx nog te veel vet op, maar nu hij voluit kan trainen, zal dat wel snel verdwijnen."

Karl nam het vroeger nooit zo ernstig met de trainingen, maar daar komt nu duidelijk verandering in. Deze winter volgde hij zelfs voor de eerste keer een volledig schema, en dat is dan weer de verdienste van de clubleiding, die met Dirk Merckx en Alfons Fere-mans twee gediplomeerde trainers in huis haalde.

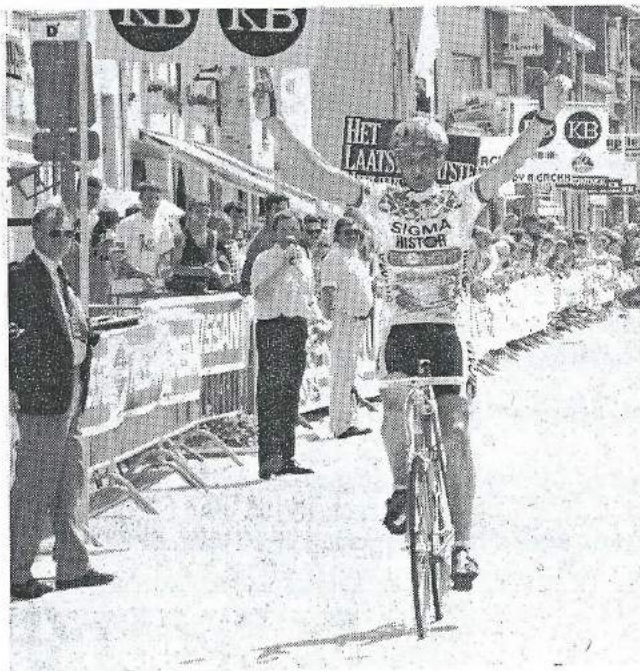
Ook in de kazerne wordt Karl aangespoord om ernstig met het wielrennen bezig te zijn. Daarom verwachten we al snel goede resultaten, want klasse bezit hij alleszins.

J.V.S.

AARTSELAAR - Karl Pauwels heeft op een verbluffende manier de liefhebberswedstrijd te Aartselaar gewonnen. Voor de renner uit Wuustwezel was het reeds de derde overwinning van het seizoen.

De liefhebbers kregen in de afwachtingswedstrijd van de Grote Prijs Rik Van Steenberghe slechts zestig kilometer voor de wielen geschoven. Wel een wedstrijd die onmiddellijk vuurwerk opleverde want in de vijfde ronde gingen er al vijf renners aan de haal. Die vijf domineerden ook gans de wedstrijd.

Van de vijf in de spits waren er niet minder dan drie renners van de Dijlespurters en dat deze dan ook het laken naar zich gingen toe trekken was normaal. Karl



Pauwels, Eric Van Eekelen en Erwin Van Eekelen dienden wel het gezelschap te dulden van Pascal Fauconnier en de plaatselijke renner Kurt Van Bulck maar het waren toch de drie Dijlespurters die het tempo hoog hielden en zo de voorsprong optrokken tot meer dan een minuut. Reactie kwam er niet in de groep en toen de leiders deze in het viseer kregen, zeer kleine omloop, ging Pauwels weg uit de kopgroep.

Pauwels sloot aan bij het peloton maar kon daar wel op geen steun rekenen. In de laatste ronde, toen de gedubbelde groep dan toch uit de wedstrijd was genomen, kreeg Pauwels het nog moeilijk maar hij won toch.

Pascal Fauconnier en Eric Van Eekelen lieten nog Erwin Van Eekelen en Kurt Van Bulck in de steek en Fauconnier werd tweede. S.J.M.

Kris kras door de club

-Programma groepstrainingen

Ze starten op **zondag 11 januari '04 om 9 u stipt aan ons lokaal.**

Verdere data :

-18/01	-25/01
-01/02	-08/02
-15/02	

We rekenen op een goede opkomst. De clubvolgwagen zal ingeschakeld worden tijdens de trainingen. De zaal zal verwarmd zijn.

Er wordt warme soep voorzien tegen het middaguur.

Er is wasgelegenheid.

-Oud-renner Bruno Billast stopt zijn professionele bezigheden.

Niet dat hij de laan werd uitgestuurd, integendeel.

Na een voorbeeldige carrière bij de V.U.M (Het Nieuwsblad, De Gentenaar enz...) bood zijn werkgever hem een uitstapregeling aan.

Als 't goed is moet men niet twijfelen. Een beetje verder genieten van het leven wordt voor hem nu de hoofdprijs.

Als ontwerper van alle legpuzzels, kruiswoordraadsels en leuke spelletjes in dit clubblad gaat hij wel door...

Een goede beslissing want medewerkers aan dit blad zijn er nooit teveel.

Ons nieuw kruiswoordraadsel en legpuzzel is deze keer blijven steken omdat de post het ons niet tijdig bezorgde.

Geen nood, vanaf volgende week bezit Bruno een internetaansluiting en zijn we op één, twee drie... redactioneel verbonden.

Ondertussen drukken we iets nieuws af... een anagram.

Ook Hendrik Heymans beloofde ons om een vast medewerker te worden aan 't Koereurke.

Na jarenlang gesmeek om wat meer redactionele steun ziet het er dus stilaan goed uit.

Vernieuwing abonnement 't Koereurke :

Zij die hun abonnement '2004' wensen te vernieuwen worden vriendelijk verzocht om € 7,50 over te schrijven op de clubrekening.

Ook aan onze renners wordt gevraagd om een eigen abonnement te nemen.

Een abonnement per gezin volstaat.

Waarom ?

Omdat wij vinden dat ons "Koereurke" zelfbedruipend moet zijn. Enkele jaren geleden werd daar nog geld aan toegelegd. Een overschrijvingsformulier hieromtrent is te vinden in dit clubblad.

Onze renners mogen ons uiteraard een steuntje in de rug geven door nieuwe leden te werven !

Die nieuwe abonnees schrijven éénzelfde bedrag over op ons rekeningnummer :

068 – 217 28 67 – 94

Met de juiste naam, adres en vermelding "Abonnement 't Koereurke" 2004.

Wie bovenop dit abonnement een bondskaart wil bekomen betaalt voor beide samen : € 12,00.

Is dit duidelijk ?

Info: Clubsecretariaat : 015-41 67 33

Bosch-sport

Fietsspeciaalzaak

PROLINE

Openingsuren :

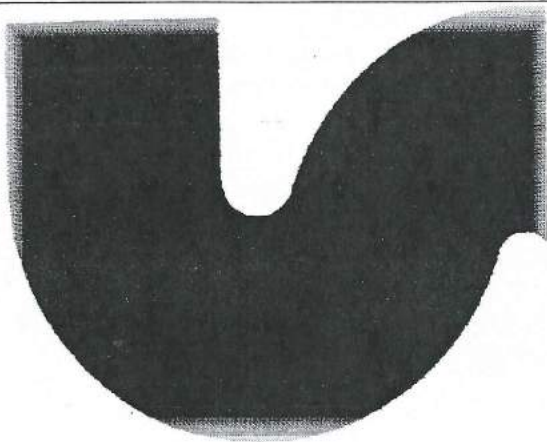
*di-wo-do-vr van 9.00 tot 12.30 en van 13.30 tot 19.00 u
zaterdag doorlopend van 9.00 tot 18.00 u*

ruime keuze aan koersfietsen



Opel Vervloet
www.opel.be

Lintsesteenweg 2
2570 Duffel
Tel. 015 - 31 18 82



Van Saet

Verzekeringskantoor
Kerkstraat 32
2570 Duffel
015 / 31 22 53

-Er zijn nog enkele leden die met ongeduld op hun gewonnen prijs verbonden aan de diverse puzzels zitten te wachten.

Het is gewoon een kwestie van bereikbaarheid en gebrek aan tijd... maar het komt voor mekaar. Aarzel dus niet om toch maar mee te doen.

-De laatste weken sloten wij nog enkele renners aan. Vooral in de beloftenkategorie. Wie zijn de nieuwe mannen en vrouwen ?

Monica Van Nassauw (Dame-Elite) (Essen)

Jos Stalmans (Nieuweling) (Terhagen)

Gertjan Van Der Mast (Junior) (Essen)

Boris Van Passel (Junior) (Nossegem)

Tom Vekemans (Belofte) (Halle-Zoersel)

Bruno Richir (Belofte) (Humbeek)

Hans Vierendeel (El.z.Contr.) (Humbeek)

Tom Op De Beeck (Amateur) (St-Katelijne Waver)

Kevin Keulemans (Belofte) (O-L-Vr.Waver)

Stijn Dillen (Belofte) (Kessel)

Sven Rombouts (El.z.Contr.) (Wijnegem)

We zijn er zeker van dat ze zeer spoedig een "thuis" zullen vinden in onze club.

Uiteraard zijn er ook een aantal vertrekkers. Van het éne vertrek hebben we al méér spijt dan het andere... toch wensen we ze allemaal verder succes toe.

-De secretaris heeft onze website kunnen "linken" aan deze van de stad Mechelen.
(www.mechelen.be)

Onder de rubriek "Sport" zijn we nu terug te vinden naast alle andere Mechelse sportverenigingen. Is de Mechelse jeugd nu op zoek naar een plaatselijke wielersclub dan zijn we zó binnen handbereik. Toch graag nog een woordje van dank aan onze clubrenner Christophe Walraven die dit alles als webmaster minutieus bijhoudt.

-We danken alle medewerkers die zich in 2003 voor onze club hebben ingezet. En dat waren er vélen. Misschien kunnen we nog heel wat dingen beter doen. Mag dat ons voornemen voor 2004 zijn ?

Hieronder drukken we graag nog eens de eindrésumé af van de door onze renners behaalde uitslagen.

Hierin is alles begrepen : clubkampioenschappen, wegwedstrijden en veldritten...

De man die dit bijhield : Joost Van Lerberghe. Ook daarin kroop héél wat tijd.

Plaats	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Dames			1	1		1	3	1		
Elites & Beloften	1	1	2	3	1		2	1	3	2
Junioren	24	15	12	10	13	12	13	14	16	13
Nieuwelingen	12	10	4	3	4	2	3	4	7	6
Aspiranten						1	1			1
Cyclo's & Masters	5	11	3	5	9	3	5	2	2	
Totaal	42	37	22	22	27	19	27	22	28	22
Plaats	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Dames	2		1	1	6	4	7	4	2	3
Elites & Beloften	4	3	1	5	1	3	1	4	4	
Junioren	17	18	19	11	14	11	7	8	10	7
Nieuwelingen	4	3	5	7	3	5	4	4	2	3
Aspiranten	1	2	2	3	3	1	1	2		
Cyclo's & Masters	1									
Totaal	29	26	28	27	27	24	20	22	18	10

Anagram

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10										

Vertikaal :

1. In orde - Degelijke - Overschot in uw voordeel
2. Vrucht met pit - Wedstrijd - Rijdt een wielervedstrijd
3. Binnenplaats - Zware hamer - Teruggang, verandering
4. Tafelgast - Nummer één - Winnaar
5. Het uitvoeren - Cirkel - Etappenwedstrijden
6. Niets - Neerslag - Op een plaats
7. Bruine kleur (Frans) - Gregor, ooit achtervolgingskampioen - Echte voorman van Urbanus
8. Naar onder - Lope, ijle - Coureur
9. Deel van een bijenkorf - Toegangsbewijs - Goudgehalte
10. Kleur van de leiderstrui - Hemelbewoner - Addy, Nederlander bij Rabobank 2003

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.

Deelnemer puzzel

Winnaar puzzel :

In elke verticale kolom dient een woord van vier, een van vijf en een van zes letters te worden ingevuld. Het woord van vijf letters bestaat uit de letters van het voorgaande woord plus één letter, het woord van zes letters bestaat uit de vijf letters van het voorgaande woord plus één.

Als de hele puzzel juist is ingevuld, vormen de letters op de tiende rij de naam van een blad

De prijzen blijven altijd circuleren binnen een "kransje" van trouwe inzenders.
Eigenlijk willen we graag méér inzendingen in onze bus zien vallen
Misschien ligt dat aan ons ?
Toch eens overwegen om in de toekomst te melden wat er zoal te winnen valt.
Aan prijzenplanning doen.
Wie heeft een suggestie ?

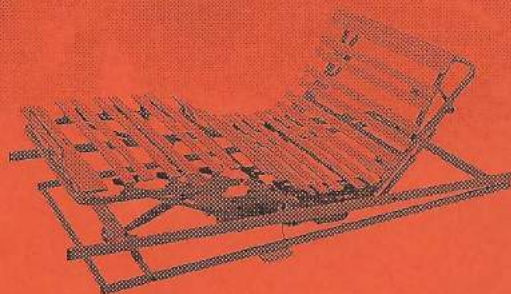
Winnaar puzzel nr 5 :

André Dumont

Winnaar kruiswoordraadsel nr 172 :

Freddy Geets

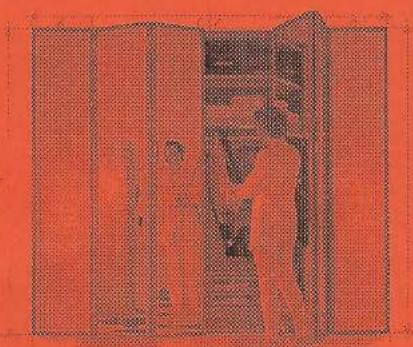
DROOMKAMERS



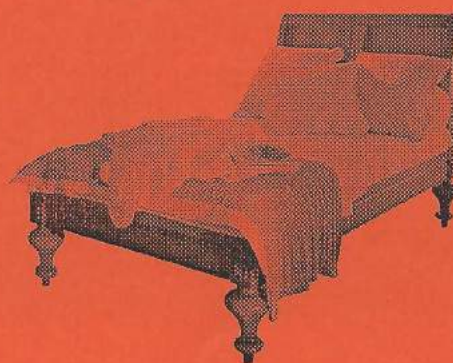
SLEEP & DREAM
matrassen, bedbodems en boxsprings
met "Goed-Slapen" garantie



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

