

Afgiftekantoor : 2800 Mechelen Mail
P 004754

België - Belgique
PB
2800 Mechelen Mail
8 / 4404

• + Koereurke

Bezoek onze website :

www.dijlespurters.be



Individueel Tijdrijden : Provinciale kampioenschappen Vlaams-Brabant en Antwerpen
Nele Seghers - Kampioene Vlaams-Brabant Dames-Jeugd Goud !



Cédric Lefebvre - 2e bij de
eerstejaarsnieuwelingen
Zilver !

Deze uitslagen betekenen een
opsteker voor onze club.
Nele is ontegensprekelijk onze
vaandeldraagster van de laatste
jaren.

Zij koerst bij ons sedert 2008.
Al vijf jaar is ze een toonbeeld
van trouw en inzet.

Ze woont in Oetingen.
Een heel eind verwijderd van
Mechelen.

Heeft de vorige jaren
waarschijnlijk enkele mooie
aanbiedingen van andere clubs
naast zich heergelegd.
Heeft het u te verwonderen,
beste lezer, dat zij door haar
vastberadenheid de harten van
vele clubmensen veroverde ?

Nag een dikke pluim voor Cédric Lefebvre
die aardig op weg is om een goed seizoen
te rijden.

Ook Enzo Decock verdient een eervolle
vermelding voor zijn puik aantreden in de
Antwerpse provinciale kampioenschappen.

2 – maandelijks informatieblad van de wielclub De Dijlespurters V.V. Mechelen

42^e jaargang

Editie : n° 224

Periode : Maart - April 2012

Verantw. Uitgever :

Hendrik De Vis Jan Frans Van Geelstraat 16 2812 Muizen - Mechelen
Tel. 0473 - 87 05 25

E-mail : hendrik.de.vis@telenet.be

Clubsecretariaat :**Paul Lefeber**

Postadres : Villadreef 52 1982 Elewijt (GSM 0478-55 63 68) (Tel. 015-61 63 88)

E-mail adres : paul.lefeber@skynet.be

Redactieraad :**Nancy Van Looy** nam de taak op zich om in dit clubblaadje alles in goede banen te leiden. Ze deed dit prima waarvoor onze dank.Vanaf nu zal haar echtgenoot **Ronny Van Eyck** de fakkel overnemen.

Postadres : Zegbroek 45 2890 Sint - Amands (GSM 0475-95 94 01)

E-mail adres : ronny.vaneyck@skynet.be

Maken verder deel uit van het team : Bruno Billast, Joost Van Lerberghe, Hendrik De Vis, Paul Lefeber, Linda Van den Eynde en Chris Vennekens.Vergaderingen : Clublokaal 19.30 uur op : 14/06, 23/08, 18/10 en 13/12/2012.**Bosch-Sport****Fietsspecialzaak****Ferdinand Maasstraat 74****2550 Waarloos**

015-31 59 54

Proline**Openingsuren :**

di-woe-do-vr van 9 u tot 12.30 u en van 13.30 u tot 19 u

zaterdag doorlopend van 9 u tot 18 u

E-mail : patrik.bosch@skynet.be**Ruime keuze aan koersfietsen****Opel Vervloet**www.opel.be**Lintsesteenweg 8****2570 Duffel****Tel. 015 - 31 18 82***De Garage Paul Vervloet levert
u de wagen van uw dromen !*

Uitslagen van de aspiranten

Arno Verstrepen (St-Kat. Waver)	Bjarne Van den Brande (Rumst)
21 Kuntich-Tienen	29 Tongerlo
22 Tongerlo	Frederik Tielemans (Putte)
Feddrik Lauwens (Leest)	24 Hamme
8 Watervliet	29 Geel-Ten-Aart
13 Wemmel	Kilian Lion (Mechelen)
Geoffrey Dalemans (Rumst)	4 Geel-Ten-Aart
15 Wemmel	15 Tongerlo
Kobe Verhelst (Vilvoorde)	23 Boortmeerbeek
12 Boortmeerbeek en Kuntich	Lenn De Vos (Rumst)
15 Hamme	29 Boortmeerbeek
28 Wemmel	Matthias Vermant (Niel)
Mathias Lefeber (Elewijt)	17 Geel-Ten-Aart
1 Kuntich-Tienen	19 Boortmeerbeek
4 Boortmeerbeek	28 Tongerlo
6 Tongerlo	Pieter Giart (Duffel)
Maxim Deconinck (O-L-Vr. Waver)	8 Wemmel
21 Tongerlo	25 Kuntich-Tienen
Ruben Lauwers (Rumst)	Sietze Kuyl (Weerde)
15 Kuntich-Tienen	11 Kuntich-Tienen
23 Wemmel	16 Tongerlo
24 Tongerlo	29 Wemmel
Wies Schelfout (Duffel)	Meisjes Aspiranten
25 Tongerlo	Sine Van Win (Weerde)
15 Wemmel	1 Hamme en Kuntich-Tienen
Wout T'Seyen (Duffel)	3 Zingem
18 Watervliet	

Dat we met ons allen nogal rare zinnnetjes maakten in onze opstellen vroeger daarvan kan je nog nagenieten op volgende regels :

- * Velen gaan naar de winkel om een groot stuk vlees zoals mijn moeder
- * We mochten een karretje maken met de overschotjes van grootvader
- * Toen ik de brug overreden had sloeg ik rechtsaf
- * Spaghetti smaakt naar macaroni maar een beetje langer
- * Zus heeft pilletjes gekregen voor de afgang van de dokter
- * We gaven haar een klein pakje met een grote theepot erin
- * Door de grote droogte zagen we overal lege plassen staan
- * We hebben een huis van ongeveer drie verdiepingen
- * Ik lees het liefst sprookjes die echt gebeurd zijn
- * Sommige mannen gaan naar het café om hun gestorven vrouwen te verdrinken
- * Gelukkig dat alle rode lichten groen waren
- * Tegen de avond kwamen we aan onze laatste rustplaats
- * Eerst vulden we onze buik en daarna onze emmertjes met zand
- * ... enz.

BREMS

Het dak - Ons vak



VRAAG HET AAN DE SPECIALIST

Mechelsesteenweg 810 - 824 • 1800 Vilvoorde

Tel. 02/252 24 00 • Fax 02/252 29 55

www.bremsdakwerken.be

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

Uitslagen 15 +	
Elite z/ C	Nieuwelingen
David Boel (Zele)	Andreas Vanquickenborne (Mechelen)
27 Rumst	28 Rumst
Michael Geerts (Putte)	Enzo Decock (Willebroek)
17 Rumst	6 Rumst
Robrecht Paesen (Heverlee)	9 Temse
18 Rumst	13 Zutendaal
Stijn Piot (Meerbeek)	15 Opwijk
8 Rumst	26 Steenokkerzeel
24 Glabbeek	Jelle Vermant (Niel)
28 Nieuwrode	9 Rumst
Sven Bolyn (Duffel)	20 Retie
30 Rumst	25 Herenthout
Junioren	Jonas Van Dessel (Zemst)
Ellis Apers (Blaasveld)	16 Rumst
18 Rumst	17 Hakendover
Glenn Dalemans (Hove)	Joran Michiels (Bonheiden)
21 Rumst	14 Hakendover
Hendrik Janssens (Sint-Amands)	28 Emptinne
4 Rumst	30 Herenthout
16 Bornem-Hingene	Olivier Van der Donck (Duffel)
28 Opwijk	13 Rumst
Joran Meys (Mechelen)	21 Tessengerlo
3 Rumst	Remy Verheyen (Morsel)
6 Bornem-Hingene	30 Rumst
8 Sint-Joris-Weert	Toon Lembrechts (Rumst)
9 Tessengerlo en Meer-Hoogstraten	7 Rumst
16 Tessengerlo	Ward Van Steenwinkel (Mechelen)
18 Wambeek-Ternat	14 Rumst
20 Haasrode	Cédric Lefeber (Elewijt)
22 Essen	5 Rumst
Kenny Pauwels (Rumst)	13 Orsmaal (<i>Prov. Kamp. Tijdrijden</i>)
20 Rumst	15 Zutendaal
Niels Kerremans (Sint-Amands)	19 Nieuwrode
5 Rumst	22 Tessengerlo
15 Sint-Joris-Weert	26 Opwijk
23 Nieuwrode	Dames-Elite
26 Bornem-Hingene	Joyce Willems (Leest)
Rick Jacobs (Bornem)	4 Rumst
6 Rumst	Dames-Junioren
13 Zingem	Nele Seghers (Oetingen)
18 Opwijk	1 Orsmaal (<i>Prov. Kamp. Tijdrijden</i>)
21 Bornem-Hingene	3 Dorne (<i>Nationale Testtijdrit</i>)
28 Koolskamp	16 Heule
Stijn Fonderie (Kampenhout)	17 Klein Sinaai
17 Rumst	22 Overijse
Wouter Van Engeland (O.L.Vr.Waver)	23 Rumst
26 Retie-Schoonbroek	

W.S.C. Steun der Jonge Renners Elewijt

Secretaris : Eric Lesage, Molenbeekstraat 1 B, 1982 Elewijt, Tel : 015/61 47 73, Tel Wielerbaan : 015/61 01 88
E-mail : eric.lesage@telenet.be, denreggel@telenet.be

“ DEN REGGEL ” Driesstraat - Elewijt_WIELERBAAN PROGRAMMA PISTEMEETINGS 2012

JUNI

Donderdag	28 juni	Omnium nieuwelingen, junioren en Dames-Jeugd	18u00
-----------	---------	--	-------

JULI

Donderdag	5 juli	Omnium aspiranten 12, 13, 14 jaar	18u00
Donderdag	19 juli	PK omnium nieuwelingen, junioren en dames jeugd (open deelname)	18u00
Donderdag	26 juli	Omnium aspiranten 12, 13, 14 jaar	18u00

AUGUSTUS

Donderdag	2 aug	Supercup nieuwelingen, junioren en dames jeugd	17u00
Donderdag	9 aug	PK omnium aspiranten 12, 13, 14 jaar (open deelname)	18u00

- Inschrijvingen steeds 1 uur voor de aanvang van de wedstrijd

Reglement pistecriterium Louis Ruytings

1. De hierboven vermelde wedstrijden komen in aanmerking voor het pistecriterium Louis Ruytings 2012
2. Er wordt een klassement opgesteld voor de aspiranten (12-jarigen, 13-jarigen, 14-jarigen, 12 jarige meisjes en 13+14 jarige meisjes, nieuwelingen, junioren en dames jeugd
3. Per omnium telt volgende puntenverdeling: 1^{ste} 20; 2^{de} 17; 3^{de} 15; 4^{de} 13; 5^{de} 11; 6^{de} 10; 7^{de} 9; 8^{ste} 8; 9^{de} 7; 10^{de} 6; 11^{de} 5; 12^{de} 4; 13^{de} 3; 14^{de} 2; 15^{de} 1.
4. Voor de wedstrijden tellend voor de provinciale kampioenschappen worden buiten de punten voor het omnium supplementair ook nog punten toegekend voor de uitslag per discipline met volgende puntenverdeling: 1^{ste} 10; 2^{de} 9; 3^{de} 8; 4^{de} 7; 5^{de} 6; 6^{de} 5; 7^{de} 4; 8^{ste} 3; 9^{de} 2; 10^{de} 1
5. Alleen Belgische renners en buitenlandse renners die gehuisvest zijn in België en aangesloten bij een Belgische club komen in aanmerking.
6. In geval van ex-aequo van punten zal de rangschikking bepaald worden door het aantal deelnames, vervolgens het aantal overwinningen, vervolgens aantal 2de plaatsen, enz...

Trainingen Provinciaal Wielercentrum Vlaams-Brabant

- 17 april tot 19 juni	Dinsdag	18u30 tot 20u15	Nieuwelingen en junioren
- 19 april tot 21 juni	Donderdag	18u30 tot 20u15	Aspiranten
- 26 juni en 3 juli	Dinsdag	18u00 tot 19u30	Aspiranten
		19u30 tot 21u00	Nieuwelingen en junioren
- Geen training op 1 - 17 en 29 mei			
- Donderdag 21/8, 28/8, 4/9, 11/9		18u30 tot 19u30	Initiatietraining met pistefiets

Provinciale coaches

Hugo Serin (0486/127968)
Jozef Thielemans (0479/116923)
Wim Beirnaert (052/375281)
Bart Thielemans

Er is geen twijfel, ramen en deuren
doen uw huis leven.
Ze isoleren, beveiligen, ventileren
en laten het huis baden in licht.

Meer nog, ze geven uw woning
stijl en persoonlijkheid.

Heel wat redenen dus om een
beroep te doen op specialisten
van Belisol.

Zij geven u de nodige uitleg en
zoeken samen met u naar de
beste oplossing, aangepast aan
uw levensstijl en uw woning.

Voor meer info :

E-mail : mechelen@belisol.com



*Geregistreerd bedrijf dat klasse
en degelijkheid uitstraalt*

Onze toonzaal in uw buurt !



PVC - ALU - HOUT

De expertise van Belisol gaat een leven lang mee.

Belisol Mechelen - Mechelsesteenweg 207 - 2820 Bonheiden - Tel 015/42.48.80 - mechelen@belisol.com

Toonzalen : Aalst* Antwerpen* Asse* Mechelen* Brugge* Brussel* Charleroi* Hasselt* Kortrijk* Gent* Mol* Waterloo*
Leuven* Liège* Maaseik* Namur* Oostende* Roccella* Sint-Niklaas* Sint-Truiden* Turnhout* Wavre* Oudenaarde*

't Klein DE DIJLESPORTERS V.V. MECHELEN verzet Aspiranteninfo

Eerste prijzen

De eerste wedstrijden zijn gereden. Als we daar snel op terug blikken, stellen we vast dat niettegenstaande onze aantallen in kwantiteit afnamen, de kwaliteit is toegenomen. Ruben Lauwers, Feddrik Lauwers, Arno Verstrepn en Wout T' Seyen hebben zichzelf en ons al verbaasd met mooie uitslagen bij hun eerste stappen in het peloton. De anderen hebben onze vermoedens bevestigd of hebben getoond dat ze erop vooruit gegaan zijn.



We hebben te Kuntich al een eerste overwinning mogen optekenen voor Mathias Lefeber die duidelijk liet zien dat er aan de finish met hem rekening dient gehouden te worden. Hij had al aangegeven dat hij de weken voordien niet gelukkig was dat hij telkens net achter de ereplaatsen eindigde.

Dat Sine Van Win een grote sprong voorwaarts maakte liet ze dan ook blijken in Hamme, waar ze meisjes achter zich liet die haar vorig jaar nog ruim voorbijsnelden. We konden haar vorderingen ook al vaststellen op de training.



Trainingsrit 11/04/12 : Chartreuze onder begeleiding van Mario en Koen

Onder een dreigende hemel vertrokken we met een 20 - tal aspi 's richting Chartreuzenberg – met een toffe volgwagen (bedankt hiervoor Koen – ook voor het nemen van de foto's). Voor velen was dit een uitdaging, want zij hadden er wel van gehoord, maar waren er nog niet geweest.



Vol goede moed vertrokken die gasten en "het meisje" (waar we nog gaan van horen). Blijven trainen en volhouden Sine ! Ze deden dat allemaal schitterend. Velen vroegen zelfs of ze langer aan kop mochten rijden. Ik vertelde ze, dat iedereen eens vooraan moest rijden en zijn werk doen. Daar wordt iedereen immers sterker van...

Je moet deze training ook zien als groepstraining en niet om te laten zien, dat je bvb. sterker bent dan andere ...

Dit doe je de zaterdag of zondag in de koers ... of op andere dagen wanneer je alleen gaat trainen (Dit mogen sommigen niet vergeten !).

We zijn op de Chartreuzenberg aangekomen na exact 35,4 km en 1 u 22 ' te hebben gereden. Chapeau gasten ! Nadat iedereen zich getest had op deze kuitbijter, was er een lekkere banaan (n.a.v. de Prins zijn verjaardag) als versnapering

Een gezonde kijk op lichaamsbeweging

Bij GO-FIT is begeleiding
door licentiaten LO,
licentiaten Kiné en regenten
LO STEEDS inbegrepen!

GO-FIT
Healthcenters

GO-FIT Mechelen
Nekkerspoelstraat 199
2800 Mechelen
tel.: 015/34.05.60

GO-FIT Tremelo
Kruisstraat 54
3120 Tremelo
tel.: 016/53.52.48

GO-Fit Kampenhout
Stationstraat 36
1910 Kampenhout

tel.: 016/89.32.89



www.gofit.nu

Daarna vertrokken we terug huiswaarts. Dit ging zeer vlot, iedereen deed terug zijn werk. We waren bijna thuis – nog een kleine 10 km – toen ik ineens een luide knal hoorde achter mij ... "Oei ... Het zal toch niet waar zijn hé ...!" : zei ik. Het kwaad was geschied. Een valpartij waar niemand iets aan kon doen – waarom moest dit nu dacht ik, alles ging zo vlot, geen regen, gelukkige kids, enz ... maar dat hoort er al eens bij zeker. De voorvork van Lenn 's fiets brak af – hij tegen de grond – Nico erover. (Nico blijven meefietsen hé – ondertussen heb jij al wat meegemaakt !)

Lenn kwam ongelukkig ten val (ambulance gebeld), maar het is een taaie. Een half minuutje blijven liggen en dan opstaan – hij wilde niet mee naar het ziekenhuis. Koen (Kuyt) had de 100 al gebeld... deze was onderweg. Het eerste wat Lenn zei : "Verdomme die vélo van de Sven is kapot !"

Ik overtuigde hem dat er eerst andere dingen waren om zich zorgen over te maken. Na veel vijven en zessen is hij toch meegegaan met de ambulance ... In het hospitaal stelden ze vast dat zijn sleutelbeen gebroken was. Ook merci aan Ann dat zij nog naar het ziekenhuis gereden is. Koen en Peter zijn dan met de groep verder getrokken richting lokaal. Maxim en ikzelf reden snel naar huis om zelf een beetje te bekomen. Koen Kuyt heeft zich dan samen met Nico ontfermd over de kapotte fietsen. Nico was gewoon maar wat vel kwijt van zijn duim. Dat viel dus nog mee. We maken liever geen ongevallen mee. Toch hebben we hieruit veel geleerd, heel veel zelfs. Dank aan iedereen voor deze "toffe" rit.

(Verslag : Mario De Coninck)

Met Lenn gaat het momenteel al een stuk beter. De breuk bevindt zich te kort bij het schoudergewricht. Een operatie bleek nogal moeilijk. Hij moet nu zo'n 6-tal weken rusten. De eerste dagen had hij veel pijn. Toch sterkte Lenn en van ons allen een spoedig herstel toegewenst. Uw lachje wordt gemist.



Valpartijen

De rest van de groep werd ook niet gespaard van tegenslag. Valpartijen allerhande. Tijdens een van die trainingen werden Sietze en Geoffrey de slachtoffers. Ook zij moesten met de ziekenwagen worden afgevoerd naar het ziekenhuis te Mechelen. Daar werden gelukkig maar enkele kneuzingen en blauwe plekken genoteerd. Er was ook wat schade aan de fietsen.

Het bleken wel echte wielrenners, want hun eerste vraag aan de dokter was : "Ik kan dit weekend toch koersen ?"

De jongens zijn er intussen terug bij en rijden gezwind mee in het peloton.

Trainingen

De inzet voor een vereniging vraagt veel van een mens. Er is hiervoor geen compensatie van enige aard. Opofferen van vrije tijd en verlof of overuren zijn dan ook geregeld aan de orde.

Als om welke reden dan ook een training niet kan doorgaan vind ik het spijtig dat hierop gereageerd wordt.

Het is ook niet altijd gemakkelijk om op het laatste ogenblik een oplossing te vinden.

Ik doe alleen maar mijn best en sta open voor elke positieve inbreng of suggestie.

Tussenstand Aspirant van het jaar

1	Lefeber Mathias	61
2	Van den Brande Bjarne	58
3	Lauwers Ruben	55
4	Van Win Sine	53
5	Verhelst Kobe	52
5	Lion Kilian	52
5	De Coninck Maxim	52
8	Kuyl Sietze	51
9	Vermant Matthias	48
9	Tielemans Frederik	48
9	Schelfhout Wies	48



Clubkampioenschap

Gezien er geen clubkampioenschap is bij de aspirantencategorie houden we zelf een competitie over een aantal wedstrijden, waarvan je de kalender hieronder terugvindt. Wanneer je deelneemt aan deze rit krijg je punten volgens de gereden uitslag. De eerste plaats is goed voor 60 punten en we tellen zo verder af per behaalde plaats. De vier beste uitslagen worden op het einde weerhouden. Dit wil zeggen dat je minsten 4 ritten van deze kalender moet gereden hebben om in aanmerking te komen voor de einduitslag. Ik zal op deze wedstrijden zeker aanwezig zijn.

Kalender (onder voorbehoud)

17/05 Hoboken
 27/05 Herenthout
 24/06 Mechelen (eigen inrichting)
 15/07 Brecht
 12/08 Kontich
 09/09 Geel-Ten-Aart



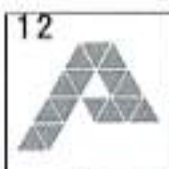
Wedstrijdinfo

Even opmerken dat een aspirant slechts 2 wedstrijden per week mag rijden en dit slechts 1 per discipline, dus bv : 1 wedstrijd op de weg en 1 op de piste.

De wedstrijddagen mogen ook niet op elkaar volgen, dus minstens 1 dag tussen.

Of de wielerbond beslist anders, bv. bij een kampioenschap. De wedstrijdweek vangt aan op maandag, dus bv. een wedstrijd rijden op zondag en vervolgens op maandag omdat dit een feestdag is, zou kunnen, doch dan is er opnieuw de regel dat je geen 2 dagen na elkaar mag rijden.

Met sportieve groeten,
Chris



PROVINCIE
ANTWERPEN

RONDE VAN DE VLAAMSE WIELERSCHOOL

ASPIRANTEN

Wielerbond
Vlaanderen

PROGRAMMA

Voor de 23 ste maal richt de Vlaamse Wielerschool "Provincie Antwerpen" deze ronde in tijdens de verlofperiode en dit van **2 juli tot 6 juli 2012**.

Deze ronde staat in het teken van de twee grote klassiekers "De Ronde van Vlaanderen" en "Parijs Roubaix". Maar blijft net als in het verleden geen wedstrijd maar een geleide ext.duurtocht met daarin nog meer recreatieve fietsproeven die tellen voor één klasement en waaraan een gele trui is verbonden voor alle leeftijdscategorieën. De dagtocht van 60 tot 100 km bestaat uit voor- en namiddagritten met onderweg een middagstop met broodmaaltijd.

Rittenschema:

- Dag1 : Sint-Katelijne Waver - Affligem-Ronse
- Dag2 : Ronse - Kasseien v/h Noorden - Ronse
- Dag3 : Rustdag te Ronse - sportspelen en zwemmen
- Dag4 : Ronse - Ronse : Bergzone "Ronde Van Vlaanderen"
- Dag5 : Ronse - Kobbegem - Hulshout

Een greep uit de bergen en kasseistroken in onze Ronde

Oude Kwaremont / Paterberg
Bosberg / Muur van Geraardsberg
Pavés de Camphin
Carrefour de L'arbre enz.

Een greep uit recreatieve proeven in onze Ronde.

Baanproef te Affligem (Proloog) / Sprinttornooi
2 kleine tijdritten = Muziekberg / Mecaniekerproef
Sportquizavond enz.



INFO + KOSTPRIJS

Wil je er bij zijn bij deze 23ste Ronde schrijf dan zo snel mogelijk in, daar de plaatsen beperkt zijn.

De inschrijvingen moeten gebeuren via het bijgevoegde inschrijvingsstrookje.

Inschrijvingsstrook afgeven of opsturen naar de Vlaamse Wielerschool "Provincie Antwerpen"

Vorselaarsebaan z/n 2200 Herentals / vlaamsewielerschool@skynet.be

Deelnemersprijs bedraagt : **140 euro** alles inbegrepen. (Verblijf-eetmalen-verzekering-zwemmen-autocar -enz.

Gelieve te storten op rekeningnr: **001-2252301-37** Ronde van de Vlaamse Wielerschool met vermelding:

Naam deelnemer + Ronde aspiranten.

Twee deelnemers uit een zelfde gezin: Betaald elke deelnemer 125 euro

De inschrijving is pas definitief na storting. Na inschrijving zal u ten gepaste tijd verdere informatie ontvangen.

Sportieve groeten



Het Technisch comité
Van Looy Rik



Inschrijvingsformulier : RONDE van de ASPIRANTEN

Naam+ voornaam:.....

Volledig adres:.....

Geboortedatum:.....

Telefoon of Gsm:.....

E-mail :.....

Handtekening

Wedstrijdverslag Kuntich 15 april 2012 door Mathias Lefeber

Kuntich-Tienen was voor mij nog een onbekend parcours. Het was voor het eerst dat ik daar ging rijden. Het was een niet al te warme zondag, het dreigde met regenwolken maar er is gelukkig niets uitgevallen. Voor de opwarming zei Joost dat het een "Mathias"- parcours was.

Tijdens de verkenning van het parcours voelden mijn benen niet zo goed aan. Bij de opwarming begonnen de zenuwen op te komen en moest ik al snel twee keer gaan plassen...



Voor de start was het uiterste concentratie en plannen hoe ik de koers ging rijden. De start werd gegeven en weg waren we. De koers wou maar niet open bloeien. Na 10 ronden was ik het "zat" en probeerde weg te rijden. Wat niet zo slim was want ik had mij een beetje opgeblazen. En het wou maar niet stilvallen. De ene na de andere demarrage kwam. Wat mij ook zeker en vast opviel was dat er nog vele Dijlespurters in het peloton zaten. Waar ik ook zeer blij om was om te zien dat er veel progressie bij de andere jongens werd gemaakt.

5 ronden voor het einde vond ik eindelijk mijn tweede adem en mijn benen begonnen al beter aan te voelen. Maar niet goed genoeg om weg te rijden. Een ronde later probeerden er nog een paar renners weg te rijden maar tevergeefs. In de laatste 3 ronden had ik fantastisch goeden benen gevonden... MAAR het was nog niet zeker dat ik in de top 5 ging eindigen. Er waren 5 renners weg gereden, maar nog niet ver genoeg om weg te blijven en om voor de overwinning te sprinten. Ik probeerde met de Waals kampioen er naar toe te rijden en het lukte in de laatste straat op het bergje. Het peloton kwam ook terug maar ze kwamen te laat. Ik zat perfect geplaatst voor de spurt.

De laatste 50 meter begon ik te sprinten ik ging over de renner die voor mij zat en plots ... reed ik als eerste ! En er kwam maar niemand, er ging van alles door mijn hoofd op dat moment. PLOTS ... lag de meet er en ik was compleet verrast. Ik schreeuwde het uit van blijdschap. Ik had gewonnen maar ik besepte het nog niet. En toen ik op het podium stond, dan wist ik dat het echt was. De eerste van dit seizoen was binnen. 😊





DEMARREER NAAR BEDTIME EN ONTDEK PUUR SLAAPCOMFORT

Wie overdag alles moet geven, laadt zich 's nachts best goed op. Daarom biedt Bedtime een ruim en kwalitatief aanbod producten die u een goede nachtrust garanderen. Al wat puur slaapgenot is, staat onder twee daken bij Bedtime. In onze toonzalen in Essen en Edegem ontdekt u de laatste trends, kleuren en modellen. Allemaal om u de volgende dag terug fris in het zadel te helpen.



Bedden • Matrassen
Boxsprings • Kasten • Bedtextiel

bedtime

Mechelsesteenweg 144 • EDEGEM

Spijker 57 • ESSEN

www.bedtime.be

OPENINGSTIJDEN
weekd. + zaterdag 10 - 18u.
vrijdag gesloten
ZONDAG OPEN 13-17u.

Winterland

äuping

VI-SPRING

ilou

SLABINCK

Overstap

BEKA

hülsta

rur|BETTEN

SWISSFLAT

Olivier Jrell

SCAPA

Kopman profiteert ook van wielteszuiger :

Als je met z'n tweeën achter elkaar rijdt, levert dat niet alleen de wielteszuiger maar ook de renner op kop voordeel op. Of het nu in het profpeloton is, of bij een groep wielertoeristen : van eenieder wordt verwacht dat men z'n deel van het werk opknapt en wie alleen maar in de wielen blijft en zo zijn krachten spaart, kan doorgaans op niet veel sympathie rekenen.

In het wetenschappelijk magazine EOS lezen we echter dat de achtervolger zorgt voor een verlaging van de onderdruk achter de man op kop, waardoor de lucht minder hard zuigt aan de voorganger en hij daardoor 2,5% minder luchtweerstand heeft dan wanneer hij alleen zou rijden.

Met 34% minder energie blijft het voordeel voor de volger uiteraard aanzienlijk groter. Deze resultaten zijn het gevolg van rekensimulaties van windstromingen rond renners en windtunneltesten, en gelden voor renners die rijden aan een snelheid van 54 km/u met een afstand van 15 cm tussen elkaar.

Ploegleiders kunnen op deze manier andere keuzes maken in ploegentijdritten en renners zullen een wielteszuiger misschien niet meer zo snel uit het wiel rijden.

Onderzoeken

in en buiten de sportwereld

Alcohol maakt slimmer :

Wetenschappers zijn het er over eens : alcohol maakt slimmer. De uitkomst is niet dat u nu kunt drinken totdat u erbij neervalt en dan een IQ van Einstein ontwikkelt. Het onderzoek wijst wel uit dat mensen na het nuttigen van alcohol beter worden in het creatief oplossen van problemen. De Amerikaanse studie werd uitgevoerd door de University of Illinois en liet onder meer zien dat de proefpersonen meer innovatieve antwoorden gaven op vragen, wat leidde tot meer juiste antwoorden tijdens een geheugentest. Tijdens de test keken veertig sociale drinkers naar een animatiefilm. De ene helft kreeg wodka totdat het alcoholniveau in hun bloed tot 0.75 promille was opgelopen, de andere groep ging nuchter de test in. Bij het antwoorden op de vragen van de geheugentest bleken de mensen die alcohol hadden genuttigd vaker tot een goed antwoord te komen. De score was negen voor de alcoholisten en zes voor de niet drinkers, ook waren de nuchtere personen langzamer (15.2 sec. tegen 11.5 sec.) met de antwoorden.

De conclusie van deze wetenschappers is dus duidelijk : een beetje alcohol bevordert het creatief oplossen van problemen.

Kijk dat heb ik altijd al geweten, maar nu hoor je het ook eens van een ander !

Joost

Keep it simple

Fabriek :

RDM Productions BVBA
Mechelsesteenweg 303 B
2500 Lier

- Car System
- Construsystems
- GFK Systems
- UV Systems
- Model Systems
- Boatsystems



Remi DE MOOR

Technisch advies en productie van
 glasvezel en versterkte kunststoffen
 met UV-lichtuithardende polyester-
 harsen

Tel. 03/489 28 28
 (www.vosschemie.be)

Het Hof van Lachenen
Mechelsesteenweg 81
2840 Rumst

" Bij Lucette "

Zaal voor feesten !
Tel. 015 - 31 11 54



Open : Zaterdag, zondag - en feestdag vanaf 11 uur
 Woensdag, donderdag en vrijdag vanaf 14.30 uur
 Maandag en dinsdag gesloten !

Het clublokaal waar iedereen zich thuis voelt !

Voor alle tuinaanleg en onderhoud !

Contacteer :

Marcel De Boeck
(Oud - clubrenner)



Klaterstraat 9 2830 Blaasveld 03-866 05 73

Muizen-kermis

17

Grote Prijzen Stad Mechelen 3 wielervedstrijden

Zondag 27 mei 2012
NIEUWELINGEN
62 km of 20 x 3,1 km

Prijzen: € 435 +
€ 100 premies
Vertrek: 15u

Maandag 28 mei 2012
GENTLEMEN
62 km of 20 x 3,1 km
met voorinschrijving!

Ook inschrijving op
maandag 28.5.2012
van 11u45 tot 12u45
Vertrek: 13u

Maandag 28 mei 2012
JUNIOREN
80,6 km of 26 x 3,1 km

Prijzen: € 500 +
€ 120 premies
Vertrek: 15u

Parcours: klassieke kleine omloop langs Muizen-Dorp - Brugstraat - Kerkenbos - Baarbeekstraat - Vlamingenstraat - Stationsberg - Karolingenstraat - Sint-Lambertuslaan - Muizen-Dorp

Inschrijvingen: 27 mei: Café Clubhuis ■ 28 mei: Café Rerum Novarum
Uitbetalingen: Café Apollon

V.U.: Hendrik De Vis - T 0473 87 05 25 - www.dijlespurters.be

**Wielervedstrijden
Vlaanderen**



Hoge bloeddruk

Artikel van **Dr. Paul Nijs**

Docent Sportgeneeskunde :

Universiteit Antwerpen en BLOSO

Volgens de richtlijnen van de Wereldgezondheidsorganisatie dient men steeds te streven naar bloeddrukwaarden van 130/80 bij jongeren en van 140/90 bij ouderen.

Deze cijfers zijn uitgedrukt in mm kwikdruk en slaan respectievelijk op de bovendruk en onderdruk. De bovendruk heerst op het ogenblik dat het hart zich samendrukt (= systole) en de onderdruk op het ogenblik dat het hart zich in ontspannen toestand bevindt (= diastole).

Bij sommige ouderen zijn waarden van 160/90 noodgedwongen aan te nemen maar verre van ideaal.

Het meten gebeurt via een manometer plus stethoscoop. De artsen spreken vaak over "witte-jassen-bloeddruk" omdat mensen met normale bloeddruk zenuwachtig worden in het artsenkabinet en ten onrechte hoog scoren.

De arts zou dan best op het einde van de consultatie nog eens de bloeddruk meten. Wedden dat hij dan lager is ... ?

Wat zijn de symptomen van hypertensie (= hoge bloeddruk) ?

Meestal zijn ze niet zo erg : hoofdpijn, duizeligheid, hartkloppingen e.a.

Toch leidt hoge bloeddruk - indien niet behandeld - tot aderverkalking met alle gevolgen van dien voor hart, bloedvaten en hersenen.

Hoe kan men hoge bloeddruk tegengaan ?

Veel beter dan hem achteraf te behandelen met medicamenten is hem te voorkomen door een aangepaste levenswijze ... !

Iedereen weet dat roken, obesitas (= overgewicht) en zout (= keukenzout of natriumchloride) hoge bloeddruk verwekken en dat een levenswijze op basis van dagelijks veel groenten en fruit te eten, dagelijks beweging (of sport) te doen alsook door voldoende rust te nemen tegen de (onvermijdelijke) stress van het leven, een waarborg is tegen hoge bloeddruk en de beschavingsziekten die hij verwekt.

De meeste mensen willen wel "gezond" leven maar zijn niet bereid om een (in hun ogen !) drastische wijziging in hun eet- en leefpatroon aan te brengen.

Vandaar dat vele artsen dan maar besloten hebben om de stoffen in de plantaardige voeding die iedereen tegen de beschavingsziekten nodig heeft, maar niet nemen wil, ter beschikking te stellen in de vorm van "pillen". Aangeraden wordt in de apotheek toch natuurlijke medicijnen te halen op basis van o.m. vezels, kalium, magnesium, poly onverzadigde vetzuren (=visolieën zoals EPA en DHA), anti-oxydanten (=Vit.C, Vit.E, bètacaroteen, zink en selenium), allylsulfiden (=zogenaamde lookpillen) en flavanoiden (waaronder tanninen uit de schil van vruchten).

Ook anti-stress oefeningen meerdere dagen per week zijn aan te raden zoals gymnastiek, fitness - sessies, yoga, autogene training, baden en sauna, massages, ademtechnieken, ontspanningstherapie enz ...

Indien men zijn levenspatroon niet wil veranderen zal men op middelbare leeftijd reeds moeten behandeld worden met het klassieke arsenaal van de anti - hypertensie - middelen als daar zijn : bètablokkers, diuretica, ACE - remmers, calciumantagonisten en alfablokkers ...

't Is om schrik van te krijgen, maar ja, wie niet luisteren wil, moet voelen ... !



Vroege paasgeschenken ?

Op de eerste dinsdag van de paasvakantie worden traditioneel in alle Vlaamse provincies de eremetalen verdeeld in het tijdrijden op de weg.

Onze eerstejaarsnieuweling **Enzo Decock** ging de kust verkennen op het vliegveld van Oostmalle en eindigde in de middenmoot na een dagje de ogen uitgekeken te hebben op de nieuwste rage tijdritfietsen.

Hij reed vooral op trapfrequentie. Met het oog op de toekomst was dit voor hem een dagje leren en genieten van zijn fiets.

Wat de provincie Vlaams-Brabant betreft werden te Orsmaal - Linter de deelnemers getrakteerd op een dagje georganiseerde chaos.

Ocharme, de Wielerbond Vlaanderen ! (Traditie is traditie nietwaar ...)

Zo startte de tijdrit niet om 13.00 uur maar wel om 12.59 uur vanwege 1 deelnemer meer en werd volgwagen 2 dus eigenlijk volgwagen 3, niemand vond het lokaal van de inschrijvingen, er waren problemen met de computer, men kon de juiste personen niet vinden die de uitslagen hadden berekend, niemand wist wanneer of waar de huldiging van de renners doorging, men had de centrale parking voor alle renners en volgwagens midden op het parcours gelegd zodat deze praktisch onbruikbaar werd. Miserie troef.

Gelukkig hadden we vorig jaar zelf een plaats gevonden waar onze clubrenners zich in alle rust konden voorbereiden. We maakten daar dan ook opnieuw dankbaar gebruik van.

Cédric Lefebvre (eerstejaarsnieuweling) ging als derde van start en vond meteen het goede ritme om na 10 kilometer te stranden op 3 seconden van een gouden plak. Vermits dit zijn eerste ervaring was in deze discipline maakte hij nog enkele schoonheidsfoutjes, die we hem graag vergeven. Zo eindigde hij in de totaalstand op een 13^{de} plaats en liet hij mooi alle jongens achter zich die in de transfermaand dachten dat het gras groener was aan de overkant.



Bij de Dames-Jeugd waren er 6 deelnemers. Onze renster (in de ware zin van het woord) ging als een bolide van start. Het was een plezier om **Nele Seghers**, - teruggekeerd na een kwetsuur - (die maar niet wilde...) aan het werk te zien. Ze martelde haar tuig op zo'n manier dat de anderen niet op de foto stonden ? Na een tijdsje van 10 kilometer had ze maar liefst 1 minuut en 13 seconden voorsprong op de 2^{de} in de uitslag en 2 minuten en 14 seconden op de 3^{de} en dit terwijl in de provincie Antwerpen een oud - clubrenster het verlies van 35 seconden op dezelfde afstand al enorm veel vond.

Kortom als traditionele club mochten we zeker tevreden zijn met de geleverde inspanningen van onze renners.

We mogen zeker niet vergeten de man achter de schermen te bedanken die onze renners steeds de nodige kennis bijbrengt in deze mooie en zuivere wielersportdiscipline.

Dus bedankt Hugo !



(Opgetekend : Joost)

* Een dronken vrouw sprong in New York geheel naakt in een taxi.

De chauffeur (een oude Joodse man) zat met grote ogen naar de vrouw te kijken doch maakte geen aanstalten om zijn voertuig te starten.

Waarop de vrouw zegt : " Wat is er verkeerd ? Heb je nog nooit een naakte vrouw gezien ? "

En de oude man antwoordt met : " Mevrouw, ik staar niet naar jouw lichaam aangezien dat niet netjes is waar ik vandaan kom ".

De vrouw antwoordt : " Als je niet naar mij staart, wat ben je dan wel aan het doen ?

Waarom vertrek je niet ? ". De chauffeur antwoordt daarop heel kalm : " Wel, ik kijk en ik kijk en ik denk bij mezelf ... Waar in hemelsnaam bewaart die haar geld om deze taxirit te te betalen ? ".

JOEL VAN DEN EYNDE

Fietsen en grasmachines

Mechelsebaan 20 2570 Duffel

Tel. 015-31 35 31

Website : www.joelvandeneynde.be



Koersfietsen

Merken : Granville - Venturelli - Felt



Kinderfietsen

Dames -en herenfietsen



Grasmaaiers : - elektrisch of met benzinemotor

Zitmaaiers : - ruim gamma met verschillende reikwijdte
- maaiers voor professionele doeleinden



Motorkettingzagen



Bladzuiger - Bladblazer



Haagscharen

Openingsuren : Maandag tot vrijdag : 8 u - 19 u
Donderdag gesloten

Zaterdag : 8.30 u - 16 u

• + Deraeurke



Voor de
aankoop van
een nieuwe of
de herstelling
van uw oude
fiets bent u hier
welkom

" 't Deraeurke "

Euster 32
2570 Duffel

Tel. 0472 - 93 26 16

Web : www.deraeurke.be

Zaakvoerder : Sven Bolyne

Koerskalender mei - juni 2012

Wie organiseert in de provincies Vlaams-Brabant en Antwerpen ? Welke IC's voor ons ?

Din	01/05	Boortmeerbeek	Dames-Nieuwelingen	36 km	12 u
			(P.K.)		
			Dames-Juniores	52 km	13.30 u
			(P.K.)		
			Dames-Elite	88 km	15.30 u
			(P.K.)		
		Hoboken	Juniores (IC)(1.14)	100 km	10.30 u
			<i>(Memorial Marcel Janssens) (Met clubdeelname !)</i>		
		Bornem	Nieuwelingen	40 km	14 u
			Juniores	60 km	16 u
			Gesloten omloop		
Zat	05/05	Vilvoorde Nieuwrode	El z/C + U23 + BCP	139 km	16 u
			Juniores	90 km	15 u
Zon	06/05	Herenthout Kampenhout	1.18 Open	100 km	15 u
			Nieuwelingen	71 km	15 u
			(P.K.)		
Zat	12/05	Nieuwrode Breendonk	Nieuwelingen	63 km	16 u
			El z/C + U23	115 km	15 u
Zon	13/05	Diegem	Aspiranten		14 u
			12-13-14 j.		
Zat	19/05	Breendonk	Dames-Jeugd	58 km	13 u
			Dames-Elite	96 km	15.30 u
		Heist o/d Berg	El met/C	175 km	14 u

Zon	20/05	Londerzeel Imde-Wolvertem	El z/C + U23 Nieuwelingen (BvB IC)	114 km 78 km (Met clubdeelname !)	15 u 15 u
Din	22/05	Booischoot	El z/C + U23	120 km	18 u
Zon	27/05	Muizen Humbeek Herenthout	Nieuwelingen Aspiranten 12-13-14 j. Aspiranten 12-13-14 j.	62 km	15 u 14 u 14 u
Maa	28/05	Muizen Nieuwenrode (Kapelle o/d Bos)	Gentlemen Junioren 1.18 Open	62 km 81 km 99 km	13 u 15 u 15 u
Vrij	01/06	Kontich	El z/C + U23	111 km	19 u
Zat	02/06	Bonheiden Rotselaar Kapelle o/d Bos	Junioren (BvB IC) Dames-Elite Nieuwelingen Junioren	123 km 90 km 61 km 92 km	14 u 15 u 13.30 u 16 u
Zon	03/06	Bonheiden Wavre-Bonheiden (Memorial Philippe Van Coningsloo) (Topcompetitie) Wolvertem Zaventem	Nieuwelingen 1.2 UCI El z/C + U23 1.18 Open	64 km 177 km 117 km 70 km	12.30 u 12.30 u 15 u 18.30 u
Woe	06/06	Nieuwrode	El z/C + U23	117 km	18 u
Vrij	08/06	Bornem	El z/C + U23 Achter derny's	(Geen gegevens beschikbaar)	
Zon	10/06	Meise-Wolvertem	El z/C + U23	114 km	15 u
Zat	16/06	St-Kat.-Waver Belgem	Nieuwelingen Junioren 1.18 Open Junioren	64 km 83 km 96 km 88 km	13 u 15 u 18 u 15 u
Woe	20/06	Keerbergen	El z/C + U23	117 km	18 u
Zat	23/06	Londerzeel	El z/C + U23	117 km	15 u
Zon	24/06	Mechelen Industriepark Walern Wilrijk Meise Londerzeel Heusden-Zolder	Minimalemen (8-9-10-11 j.) Aspiranten (12-13-14 j.) Dames-Jeugd El z/C + U23 Nieuwelingen Nieuwelingen (BvB IC)		10 u 14 u 15 u 15 u 15 u (Met clubdeelname !)

Woe	27/06	Wiekevorst	El z/C + U23	108 km	18 u
Zat	30/06	Herenthout Steenokkerzeel	Junioren Dames-Nieuwelingen Dames-Junioren Dames-Elite	<i>(Geen gegevens beschikbaar)</i> 50 km 12.45 u 60 km 14 u 82 km 15.30 u	
		Merchtem (Bollebeek)	Junioren	80 km	15 u
Zon	01/07	Itegem	Miniemen (8-9-10-11 j.) Aspiranten (12-13-14 j.)		10 u 14 u
		Laplaigne	Nieuwelingen (BvB IC)	<i>(Met clubdeelname !)</i>	



**Vlaamse Wielerschool
Provincie Antwerpen**

ZIJ VERWACHTEN U !

Piste-initiatie voor miniemen en aspiranten.

Net als andere jaren organiseert de Vlaamse Wielerschool in samenwerking met Wielerbond Vlaanderen, baaninitiatie voor aspiranten en miniemen vanaf 9 jaar.

Doelstelling :

Miniemen : kennismaking en speelse vormen op een wielersbaan

Aspiranten : kennismaking met de verschillende baandisciplines

Plaats :

Wielersbaan Hulshout - Industriezone

Wielersbaan Wilrijk - Moerelei

Wanneer ?

Hulshout : elke vrijdag : **4-11-18-25 mei** **1-8-15 juni**

Miniemen : 18.30 u Aspiranten : 19.30 u

Wilrijk : elke woensdag : **2-9-16-23-30 mei** **6-13 juni**

Miniemen : 18 u Aspiranten : 19.30 u

Fietsfun voor kids (Miniemen)

Net als de vorige jaren richt de Vlaamse Wielerschool in samenwerking met Wielerbond Vlaanderen deze speelse recreatieve fietsactiviteit in voor **miniemen** (van 8 tot 11 jaar).

Plaats : **Wielerschool Herentals** (Blosocentrum-Vorselaarsebaan)

Wanneer : Zaterdag **12-19-26 mei** **2-9 juni**

Telkens van 9.30 u tot 11.30 u

Programma : 1) Aspecifieke en specifieke opwarming

2) alle soorten technieken

3) Uithoudingstraining in spelvorm

IEDEREEN WELKOM - GRATIS - HELM NIET VERGETEN

Tel : 014 / 22 52 52

E-mail : vlaamsewielerschool@skynet.be

Vorselaarsebaan z/n 2200 Herentals

De Hoofdzaak



Kapsalon Guy Meeus

Heren – Dames – Kinderen – Tieners

St - Katharinastraat 159 2870 Ruisbroek

Open : Di & Woe 9-18 u Don 9-20 u Vrij 8.30-18 u Zat 7-17 u

Zondag, maandag en feestdagen gesloten !

Steeds na afspraak 03 / 866 22 84

Trainingsstage Benidorm 5 tot 13 april 2012

Eindelijk ... het was zover : donderdagochtend voor dag en dauw stonden we weer enthousiast in Charleroi onze paasvlucht naar Alicante op te wachten. We konden weer op stage naar Benidorm om er in alle rust en 'n lekker lenteweertje aan onze fietsconditie te werken onder leiding van Jos Verheyen, de sportdirecteur Michel Pacchiotti in de volgwagen en de goede zorgen van Martine Wilmssen. Benidorm was verwittigd : de rood-geel-zwarte brigade kwam er weer aan.



Met z'n twaalfen trokken we naar daar : het jonge fietsgeweld Niels Kerremans, Jory Degheldere, Hendrik Janssens, Stijn Gielen en Jens Verheyen, verder aangevuld met het reeds grijzende maar nog niet krakende fietsenthousiasme van Raf Vercammen, Jos Verheyen en Walter Gielen. Elke trapomwenteling van

deze ranke kerels werd vakkundig en sympathiek begeleid vanuit de volgwagen door Michel die

door gebrek aan platte tubes of ander mechanisch onheil rustig alle tijd kreeg om onderweg de mooie, lieflijke Spaanse heuvels te bewonderen i.p.v. de noeste spierarbeid van onze kuitten bergop gade te slaan ... Een mens mag al 's wat verstrooiing hebben !



Met de conditie bleek alles OK. Flink tempo draaien en er werd soms duchtig bergop gevland, soms zelfs achter de wagen (derny) bergop. Dit resulteerde meestal in de onvermijdelijke eindspurt op de top. Zelfs de fietsadepten met grijs haar onder de helm waagden zich er nog aan : nog liever doodvallen dan het er zo bij laten. Bij wijlen werd er ook

afgedaald aan snelheden waarvan je koersbroek er bijna van afvliegt. Nu weten we waarom die bretellen aan die broeken staan. Een illuster individu dook tijdens een afdaling wel iets te **enthouslast** in de bocht en mocht zeer tot kijk van het peloton de middelpuntvliedende kracht van het achterwiel ondervinden. Resultaat was een mooi geschaafd achterwerk en een koersbroek waarvan enkel nog de bretellen van overbleven ... Maar wielrenners zijn geen mietjes : dus weer de fiets op en verder rijden ! Michel moet in 't vervolg toch maar een reserve koersbroek in de volgwagen leggen. Het moet gezegd zijn : Jos is onbetwistbaar de afdaalkampioen en zet steevast die mooiste lijnen uit in de bochten.

Het hotel "La Torre Dorada" viel reuze mee. Kamers prima in orde, ruime buffetten in de eetzaal, goedlachse obers die onwetend het slachtoffer werden van schunnige Vlaamse uitdrukkingen die hen werden aangeleerd.

Een bar waar 1 eigenlijk 2 betekent ... rare taal dat Spaans !

Met de fietsen probleemloos de liften in.

Doch, soms kon het zijn dat een Noor op mysterieuze wijze in je kamer binnen geraakt en ongevraagd zijn roes komt uitslapen in je bed tijdens je afwezigheid. Doch eenmaal ontdekt werd dit gespuis prompt aan de deur gezet en verving het hotelpersoneel alle linnen en handdoeken. Prima service. De dames van het gezelschap namelijk Chris, Els en Martine hadden hun mannen duidelijk niet gemist overdag.



Ra ra ... wie is deze man ?

In Benidorm spreken ze nu van de mojito-girls die alle markten afschuimden, de kwaliteit van de mojito-bars in kaart brachten, contacten onderhielden met rugbyspelers en meestal later terug in het hotel arriveerden dan hun afgepeigerde fietsende partners maar wel voorzien van zakken vol koopwaar.

Op de vraag wat daar toch allemaal wel kon inzitten kwam steeds het prompte: "moeduunie!". Met tegenzin werden na acht dagen alle ingepakte fietsen en bijhorende bagage weer in de aanhangwogen geladen om door Jos en Jens veilig weer naar België gebracht te worden.

Merciekes voor de stage & Hasta la vista, Benidorm.

N.v.d.r. : 'Deze ra ra ... wie is deze man ? = Is niemand minder dan Michel Pacchiotti !

Eetdagen 2012

Al vele jaren stonden onze eetdagen gepland in de maand maart. Voor het eerst werd er van deze traditie afgeweken. Was dat ja dan neen een goede keuze? Een interne 'analyse' dringt zich op. De opkomst viel nog mee.



Maar ons inziens kon het beter.

Spijtig genoeg moesten we eens te meer concluderen dat een aantal renners gewoon hun kat stuurden.

Is het tenslotte niet voor hen dat wij dat allemaal op getouw zetten?

Het blijft harken om de broodnodige centjes bijeen te sprokkelen. Toch vinden wij dat optimisme onze leidraad moet blijven.

Er beweegt wat.

Vele clubleden stonden paraat om de handen uit de mouwen te steken.

Nieuwe, vaak jonge, bereidwillige handen brachten een 'gigantische' opdracht tot een goed einde.



Het is een stimulans om in de toekomst verder te bouwen op de ingeslagen weg.



Sierschouwen
Stijlschouwen
Eigen ontwerp
Kachels
Pelletkachels
Inbouwhaarden
Inbouw-cassetten
Inox-buizen



Tel. 02 / 751 50 14

www.van-haesendonck.be

Openingsuren :

Dinsdag tot vrijdag :

10-12 u en 13 - 18.00 u

Zaterdag : 10 - 17 u

Maandag, zondag en feestdag
gesloten !

Fietsen Jan Weymans

- * Koersfietsen * Tandems * City Bikes
- * Mountainbike * Stadsfietsen * Kinderfietsen

Eigen Kadermakerij en Lakkerij

- Artisanale constructie volledig "hand - made"
- Specialist koerskaders - maatwerk
- Alle herstellingen van gebroken kaders van alle merken.
- Montage van fietsen
- Verkoop van fietsen en onderdelen



Openingsuren

Maandag tot vrijdag : 14 - 20 uur

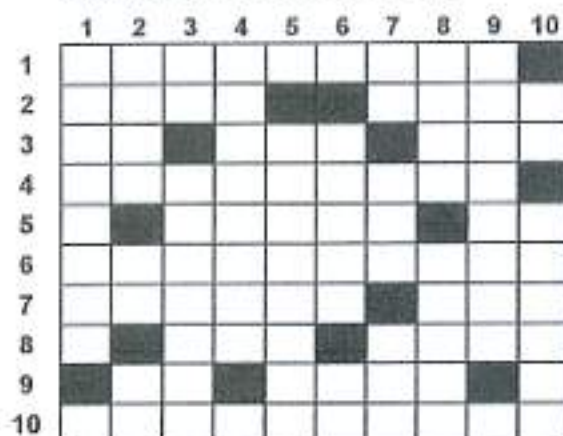
Zaterdag en zondag : 9 - 12 uur

Dinsdag gesloten

Telefoon : (015) 27 17 99

Neerweg 1 (Zijstraat Battelsesteenweg)

2800 Mechelen

Kruiswoordpuzzel : Editie 224**Deelnemer puzzel 224****Winnaar puzzel 223**

Freddy Geets
 Neerweg 82
 2800 Mechelen

Horizontaal

- 1 Prof van het voorjaar 2012 (voornaam en naam)
- 2 Olleproducent – Dorp met bierpot van Keizer Karel in de Kempen
- 3 Rijksuniversiteit Limburg (afkorting) – North Sea Regatta (afkorting) – Steen
- 4 Wegrenner, pistier en sportbestuurder uit Amstelveen (naam en voornaam)
- 5 Waterbloem – Vader
- 6 Crosser uit Kalmthout bij Fidea (voornaam en naam)
- 7 Torso's - "Oud" in het Duits
- 8 Buiten, weg – Medeklinkers van "Filter"
- 9 Muzieknoet – Voornaam van renner Volgt
- 10 Bekende Zwitserse renner

Vertikaal

- 1 Nikki, Nederlander die Dwars door Vlaanderen 2012 won
- 2 Hoofdstad van Noorwegen – Kenletters van België op vliegtuigen – Dwarshout
- 3 Motorschip (afkorting) – Letterwisseling van "Lummens"
- 4 Guido, won Parijs-Brussel en Gent-Wevelgem in 1988
- 5 "Kenmerk" van Verhofstadt in karikaturen
- 6 Brugse binnenwateren – Oude afstandsmaat
- 7 Noordoost – Twenty feet Equivalent Unit (afkorting) – Nationaal Bevrijdingsfront (kenletters)
- 8 Iedere, ook meisjesnaam – Cubaanse dans
- 9 Limburgse gemeente
- 10 Nikkel (symbool) – Voornaam van Tafi

Oplossing puzzel : Editie 223

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
B	A	H	A	M	O	N	T	E	S
E	N	G	O	U	L	V	E	N	T
R	O	E	R	G	A	N	G	E	R
N	D		T		N		E	R	A
A	E	T	A		O	P	L	G	A
U		U		F		I		I	T
D	A	R	R	I	G	A	D	E	
E	N	G	E	L	S		E	K	E
A	M	O	R	I	S	O	N		E
U	I	T		P	R	O	T	O	N
B	A	H	A	M	O	N	T	E	S



SODUKU

Sudoku n° 7

		9	2				4	
				9		3		2
			5				7	
2	6	4				9		1
		1				8		
7		8				2	6	4
	8				5			
1		6		4				
	3				9	7		

Deelnemer sudoku n° 7Winnaar sudoku n° 6

Fam. Wouter Van Engeland
Slameuterstraat 11
2861 O-L-Vr. Waver

Oplossing sudoku n° 6

2	7	4	5	1	9	6	3	8
3	5	8	7	6	4	2	9	1
6	1	9	3	8	2	7	5	4
5	6	2	4	3	8	1	7	9
8	9	3	1	5	7	4	6	2
7	4	1	2	9	6	3	8	5
9	3	5	6	2	1	8	4	7
1	8	7	9	4	3	5	2	6
4	2	6	8	7	5	9	1	3

De Ronde van België voor profs start in Mechelen !

Op **woensdag 23 mei 2012** wordt het startschot gegeven op de Mechelse Grote Markt van de eerste rit.

In onze stad rijden de renners nog een kleine aanloopronde waarna men richting Buggenhout trekt. De ritafstand bedraagt 162 km.

De avond voordien worden de rennersploegen voorgesteld. Ook aan iedereen aan te bevelen om eens van nabij mee te maken.

Het Mechels Koerscomité diende te zorgen voor de rekrutering van een 100-tal seingever.

Geen kleine opgave.

De man die hierin bijna alle werk op zich nam is Fons Huysmans (vroeger BWB-afgevaardigde), levens oud-bestuurslid van onze club.

Ook dat verdient een bloemetje ... !

De 5 'ritten' worden uitgezonden op TV. De ronde eindigt op zondag 27 mei 2012 in Engis (Wallonie).

Café " DE JONGE BELOFTEN "

Bij Michel Pacchiotti



Zaal voor vergaderingen beschikbaar (Tot 20 personen !)

www.alenusenpartners.be

- hypotheekhuis : méér dan 15 banken
- leasingen
- alle verzekeringen

Bel nu : 013 – 52 10 05 of 013 - 55 59 88

In één stap is uw volledig bedrijf verzekerd. Ons kantoor is gespecialiseerd in KMO - en industriële verzekeringen.

Lummen – Diest

Via onze partners :

- boekhoudkundig advies
- sociaal secretariaat
- juridisch advies



S B K
chrijnwerkerij

Kenny Beullens
Petrus Van Der Taelenstraat 20
2840 Rumst
GSM : 0472 - 40 47 28

E-mail : kennybeullens@hotmail.com

- * Alle binnen - en buitenschrijnwerk
- * Alle maatwerk
- * Gyprocwerken
- * Plaatsing laminaat en plafonds
- *

De visie van Bernard

Zowat iedereen heeft een kijk op het moderne wielrennen maar deze van Bernard Callens (uitgever van het jaarlijkse wielboek) over het jeugdwielrennen willen we u niet onthouden.

Bernard schrijft : Palmzondag 2012 brengt niet enkel de ronde van Vlaanderen maar ook het begin van het seizoen voor de aspiranten (geb. 1988,1989 en 1990).

Vanaf 1999 werden de koersjes voor *aspiranten* min of meer *geofficialiseerd* : een inmiddels serieus gestegen (van 250 naar 335 euro) inrichtingsvergunning, een uitslag maar geen (geld) prijzen, zelfs niet in de *provinciale*, de *Vlaamse* noch de *Belgische kampioenschappen*.

Het scheelde evenwel maar weinig of vanaf dit jaar werden de kampioenschappen afgevoerd. Een van de *bobo's* (en niet de minste) wilde zijn willetje doordrukken maar werd door zijn achterban sans gêne teruggefloten.

Er bestaan dus nog altijd lieden die het competitiewielrennen voor jonge tieners en de daarbij opgemaakte uitslag met lede ogen aanzien.

Wat denken zij dan van de schoolrapporten in de lagere school (6 - à 12-jarigen) ?

- "*Omdat wie op jonge leeftijd te veelvuldig en te fanatiek koerst het nooit tot contractrenner zal brengen*", luidt het aan de overkant.

Een lachwekkend *statement* want hooguit één debuterende aspirant op duizend brengt het naderhand tot contractrenner. Laat de 999 anderen dus naar hartenlust koersen en schaf de onnozele restrictie van één koersje per week ook maar af. In Nederland is die *pampering* ook niet van toepassing. Wat garandeert ze overigens ?

Misschien onderwerpen ze zich op een koersloze vrije dag aan een slopende duurtraining achter een brommer en met een voortvarend groot verzet in onveilige verkeersomstandigheden. Of gaan ze clandestien in het buitenland (vooral Nederland) koersen al probeert de Wielerbond daar hardvochtig een stokje voor te steken.

Je kind laten koersen is zoals het opvoeden en de juiste aanpak huldigen : wanneer het fysiek vermoeid is dan laat / doe je het rusten.

Met de behaalde resultaten in de koers ga je om zoals met die op school : alles winnen in de koers garandeert zoals 90% in de lagere school geen welslagen in universiteiten of andere hoge scholen.

In beide situaties moeten de inspanningen gedoseerd opgevoerd worden, al of niet met de bijstand van een integere begeleider respectievelijk leerkracht. Wie als ouder niet juist kan omgaan met deze situatie zal dat evenmin kunnen met andere toestanden zoals uitgaan of verkeren op jonge leeftijd.

Ik ben dus een fervent voorstander van koersen voor jonge tieners. Zelfs wie slechts een beperkte periode gekoerst heeft, zal meer en beter kunnen incasseren in het gewone leven.

Het wegseizoen startte dus een maand vroeger dan de vorige jaren en het eindigt al op 16 september in St-Lambrechts-Herk. Tijdens het weekend van 7 en 8 Juli zijn er de (verplichte) *provinciale kampioenschappen*, op 21 juli in Lierde de *Vlaamse* en op 5 augustus in Deinze de *Belgische kampioenschappen*.

Tijdens het tweede en het derde weekend van juni is er, omwille van de examens, een competitiestop voor alle miniemen en aspiranten. De nieuwelingen en junioren koersen dan gewoon door alsof er voor hen geen proefwerken bestaan.

Wat ons betreft nog veel plezier gewenst aan alle prille (prof) rennertjes.

N.v.d.r. :

Dit artikelje werd door ons bestuurslid Joost Van Lerberghe gedownload van de wielerblog van Bernard Callens.

Als volgt te vinden :

<http://wielerjaarboek.blogspot.com/>

Chapeau dat die man het reilen en zeilen van het wielrennen doorneemt en zijn visie neerschrijft. Dit **betekent echter niet** dat wij met al zijn opvattingen akkoord gaan.

Of hij de handschoenen opneemt ter ondersteuning van de traditionele clubs daar hebben wij onze twijfels over ? Mogelijk hebben wij hieromtrent al een aantal artikels gemist ?

Zo zond hij onlangs nog een e-mail naar alle wielclubs waarin hij zijn bezorgdheid uitte over het dalend aantal wielerskoersen. Hierin kunnen we hem bijtreden.

De organisatiekosten lopen zodanig hoog op en de eisen aan verkeersveiligheid zijn zo ingrijpend dat vele inrichters het niet meer zien zitten. Dan wordt 'afhaken' de logische volgende stap.

Een aantal citaten :

"Het jeugdwielrennen kent beroerde tijden waarin alles wordt aan -en weggezogen door mega-evenementen. We zien met lede ogen aan hoe het aantal regionale koersen zienderogen afneemt".

De Wielerbond kijkt passief toe en wentelt zich in ongepast welbehagen dat het "hun tijd nog wel zal uitdoen" en bovendien redeneren ze :

"Nog steeds worden nergens meer koersen ingericht dan bij ons".

Juist, maar "meer" wordt almaar "minder meer" en er waren deze lente al kalenderdagen waarop er in Vlaanderen slechts één koers per categorie was.

Het jeugdwielrennen heeft zoveel anders te bieden : sociale beleving, verkwikking, herkenning, familiale sfeer en het gevoel van "eeuwig jong" zijn.

De topevenementen zijn in-con-tour-na-ble maar geen enkele top blijft niet overeind zonder een onderstromende en ondersteunende basis.

Ook de dagbladen (b)lijken dit uit het oog te verliezen, gelukkig bieden de regionale TV-zenders enig soelaas.

Voelt u zich aangesproken om er samen met hem voor te gaan ?

Vecht dan met hem mee om het jeugdwielrennen de plaats te geven die het verdient.

Hij heeft "support" nodig bij het samenstellen en het opvolgen van talloze ideeën.

E-mail : bernard.bvba@pandora.be

Uitspraak van de maand :

Een circus is een **ronde** ruimte waarin het volksvermaak plaats vindt.
Niet te verwarren met het parlement, dat is maar een **half** ...

Gezond sporten doe je zo !

Knieproblemen, rugklachten, gewrichtspijn...Heel wat (beginnende) sporters kunnen erover meepraten. Betekent het dan dat sporten toch niet zo gezond is als we denken ? Nee ! Wel dat we dikwijls op de foute manier bewegen.

Op de afdeling S.P.O.R.T.S. van het UZA draait alles om verantwoord sporten. Met schering en inslag worden ze geconfronteerd met mannen en vrouwen die enthousiast aan het sporten zijn geslagen, maar na enkele weken of maanden moeten toegeven dat ze fout bezig zijn. Ze kampen met overbelastingsletsels en moeten hun beweging noodgedwongen stopzetten of hun motivatie is volledig weg.

"Een gebrek aan motivatie is dikwijls een van de eerste tekenen dat je op de foute manier sport, legt dokter Guy De Schutter van S.P.O.R.T.S. uit. Door op basis van nattevingerwerk te beginnen trainen, gaan mensen te frequent sporten, krijgen ze te kampen met overbelastingsletsels, raken ze gefrustreerd, zijn ze moe, ...je kan het dan al gauw niet meer opbrengen om 's avonds na het werk nog een uurtje te bewegen, terwijl wie op een gezonde manier sport en goed getraind is, daar net goesting in heeft."

Ken je lichaam.

De vraag blijft natuurlijk hoe je dat doet : gezond of op een verantwoorde manier sporten. Dat blijkt op de eerste plaats een kwestie van gezond verstand en beter nog : kennis van je lichaam. Dr. De Schutter : "Sommige mensen zijn niet gemaakt om meteen te beginnen sporten : ze hebben vijftien jaar geen beweging meer gehad, zijn te zwaar gebouwd, hebben een afwijking aan hun benen of rug, kampen met hart- en vaatproblemen... Als zo'n mensen zonder een goede medische begeleiding bijvoorbeeld beginnen te lopen, krijg je gegarandeerd problemen. Al wie boven de 35 is en wil beginnen te sporten, kan zich daarom beter eerst laten nakijken door z'n huisarts of door een sportarts. Die kan nagaan of je spieren, pezen en botten nog wel in staat zijn om die extra belasting, waar sport onvermijdelijk voor zorgt, te ondergaan. Ook kan hij controleren of je bijvoorbeeld een risico loopt op hartproblemen. Dr. De Schutter : "Er zijn genoeg verhalen van mensen die onvoorbereid zijn beginnen te sporten en na tien kilometer joggen ineens ineenzakken en overlijden, terwijl dat met een goede begeleiding had kunnen worden voorkomen. Ook kleinere afwijkingen zoals platvoeten of x-benen kunnen door onderzoek worden ontdekt, zodat je met hulpmiddeltjes zoals steunzolen heel wat kwetsuren kan voorkomen en zo kan vermijden dat jouw sportstart uitloopt op een sisser".

Gouden tip 1 : ken je lichaam en overschat je eigen kunnen niet. Je mag er dan wel van overtuigd zijn dat je een prima conditie hebt, maar hoe lang is het eigenlijk geleden dat je nog aan sport hebt gedaan ?



Nuttige hulpmiddeltjes

Nog een aandachtspunt bij het sporten is de intensiteit waaraan je traint. Joggen tot je buiten adem bent en niet meer kan? We denken graag dat dat de meest efficiënte manier is: je voelt dan toch het meest dat je hebt gesport? - maar dat is ze niet. Dr. De Schutter: "Na een training mag je niet afgepeigerd zijn, je moet er net een goed gevoel aan overhouden." Een begeleider die je een sportprogramma op maat kan bezorgen, is de beste optie om gezond te sporten, maar er zijn ook heel wat nuttige hulpmiddelen op de markt die je op weg kunnen helpen. "Ik raad aan om met een hartslagmeter te sporten: zo kan je vermijden dat je bijvoorbeeld te intensief begint te lopen, kan je rustig opbouwen en zal je op termijn het beste resultaat behalen."

Gouden tip 4: Zoek goede begeleiding: een sportarts, een kinesist, een persoonlijke trainer ... zij kunnen je tijdens het sporten met raad en daad bijstaan, zodat je op een goede manier kan trainen, het beste resultaat kan behalen en vooral heel wat problemen kan vermijden.

Sport je slank?

Maar daar wringt weleens het schoentje: wie vandaag sport, wil morgen al resultaat, zeker als het aankomt op wat slanker en strakker door het leven gaan. Dr. De Schutter "Sporten enkel en alleen om gewicht te verliezen is sowieso geen goed plan. Veel vrouwen gaan intensief sporten om te vermageren, maar door te sporten nemen je spiervolume en het volume van je bloedcirculatie toe, waardoor je gewicht in eerste instantie zal toenemen. Pas na een hele tijd trainen zal je ook vetweefsel gaan verliezen, waardoor je slanker wordt: "Volhouden is dus de boodschap, net zoals op je voeding letten, want alleen die combinatie zal je op weg helpen naar het sportieve lichaam van je dromen.

Voor meer info: www.iza.be/sports

Uit "goed gevoel"

Ingezonden door **Bruno Billast**

Een groep sportafgevaardigden krijgt voor een examen de taak om de hoogte van een vlaggenmast te meten en gaan aan de slag met ladders en lintmeters.

Een voor een laten ze de lintmeter vallen of schuiven ze van de ladder. Kortom, na een half uurtje is er nog altijd geen resultaat.

Toevallig komt op dat moment Sven Nijs daar voorbij op zijn nieuwe fiets en vraagt wat er scheelt. Al lachend trekt hij de paal uit de grond en legt hem neer zodat hij op enkele minuten tijd de maat van de paal kan mededelen aan de heren bondsafgevaardigden.

Nadat hij vertrokken is zegt één van deze heren: "Dat is nu een professional zie. We vragen de hoogte en hij geeft ons de lengte!"

Papa

Op de speelplaats wordt opgeschept.

"Wij zijn met drie kinderen thuis en ieder heeft zijn eigen bed ..."

"Wij zijn met vier kinderen, en elk heeft zijn eigen kamer ..."

"En wij zijn met vijven, en ieder heeft zijn eigen papa ..."

Sport op maat..

Ben je gezond en staat niets het sporten nog in de weg, dan komt het erop aan om de voor jou meest geschikte sport te kiezen. Want hoe aantrekkelijk hockey, joggen of wielrennen jou ook lijkt, misschien is het niet de best passende sport voor jouw lichaam. Dr. De Schutter : "Door start-to-run is iedereen nu wel enthousiast beginnen te lopen, maar niet iedereen is geschikt om te lopen. Vijf kilometer joggen zal bij de meesten nog wel lukken, maar wil je doorgaan en opbouwen naar tien of vijftien kilometer, dan kunnen er problemen ontstaan als je enkels, knieën of heupen eigenlijk niet gemaakt zijn om te joggen. Fietsen en zwemmen kunnen voor jou misschien een betere manier van bewegen zijn. Ook is het belangrijk om als je een hele tijd niet meer aan lichaamsbeweging hebt gedaan, eerst een basisconditie op te bouwen". "Wil je graag squashen, wat een heel intensieve en snelle sport is, dan kan het nodig zijn dat je je conditie eerst gaat opbouwen met bijvoorbeeld krachttraining, zodat je je lichaam rustig kan voorbereiden op de intensieve sport", aldus de dokter. Veel hangt ook af van hoe intensief je wil sporten. Overweegt voor jou het sociale aspect en wil je een keertje per week naar de zumba- of tennisles, dan zal je zelfs als je de jaren daarvoor niet hebt gesport, doorgaans niet veel moeilijkheden ondervinden. Wil je daarentegen resultaat behalen, je conditie opbouwen en meerdere malen per week sporten, dan krijg je een heel ander verhaal dat voorkeur vraagt om begeleiding.

Gouden tip 2 : hou je doel zo laag mogelijk. Door je doel niet te groot te maken, blijft het haalbaar. Begin met vijf kilometer te joggen, en wil niet meteen voor een marathon gaan.

Zorg voor rust

Een vraag waar veel beginnende sporters mee kampen, is hoe vaak ze mogen trainen. Want eens we de smaak te pakken hebben of om zo snel mogelijk resultaat te behalen gaan we liefst zo veel mogelijk trainen. Maar dat blijkt niet de beste optie. Dr. De Schutter : "Telkens je je spieren gebruikt loop je namelijk wat spier- en vezelschade op, en moeten je spieren en vezels de tijd krijgen om te regenereren. Ga je ze te snel opnieuw belasten, dus voor ze voldoende hersteld zijn, dan ontstaat er kans op overbelasting, met een pijntje hier en een ontsteking daar tot gevolg. Je moet met andere woorden je lichaam na elke training voldoende tijd geven om te recupereren. De gouden regel voor een beginnend sporter is dat je op zijn minst 36 tot 48 uur tussen twee trainingen laat, legt de dokter uit. Zo kan je lichaam volledig van een inspanning bekomen. Dat komt dus neer op om de twee dagen of drie keer per week sporten. Is je lichaam ook na twee dagen nog wat stijf, dan kan je je volgende training beter nog even uitstellen of je sportsessie in elk geval wat rustiger houden. Voel je tijdens het sporten pijn, dan moet je sowieso stoppen en kan je je maar beter laten nakijken door een sportarts. Tracht niet door de pijn heen te sporten, maar wacht tot hij volledig is verdwenen voor je verdergaat met je trainingen om erger te voorkomen.

Gouden tip 3: Laat als beginnend sporter minstens 36 tot 48 uur tussen twee trainingen.



In het wiel van ... onze renners

- De eerstvolgende bestuursvergadering is gepland op donderdag 10 mei 2012 in ons clublokaal.
Aanvang : 20 uur
- De wafelverkoop door onze renners gerealiseerd werd een succes. Er zijn bijna **750 dozen** verkocht.



Onze renner **Glenn Dalemans** stak er met kop en schouders bovenuit door niet minder dan **90 dozen** aan de man te brengen. Hieraan werd een mooie prijs verbonden. Hij mag zich met een aankoopcheque van **€ 50** aanbieden bij de firma Bosch Sport in Waarloos. Prijs te bekomen bij onze feestbestuurster Linda Van den Eynde.

We danken al onze renners.
Ze hebben zich maximaal ingezet tot het welslagen van dit initiatief.

- De eerste interclubkoersen stonden voor de deur. Op het moment dat dit KOEREURKE in de bussen ploft zijn ze helaas al gereden.
Toch geven we nog graag even mee welke renners geselecteerd werden :

Floreffe (29/04) Beker van België voor nieuwelingen

Cédric Lefebvre, Joran Michiels, Jonas Van Dessel, Olivier Van der Donck,
en Ward Van Steenwinkel
Reserven : Andreas Vanquickenborne, Remy Verheyen

Hoboken (01/05) Memorial Marcel Janssens voor junioren

Niels Kerremans, Stijn Fonderie, Rick Jacobs, Hendrik Janssens, Joran Meys
en Ellis Apers
Reserven : Jory Degheldere, Wouter Van Engeland en Harrouch Tourki Mouad

- Het rennersfeest ligt nog ver af. Toch kunnen we nu al een datum meegeven.
We organiseren deze hulde op zaterdag **24 november 2012** in het Hof van Lachenen.
In ons achterhoofd spelen we met het idee om een klein etentje te koppelen aan een quiz.
Waarom eens niets nieuws uitproberen ? Er wordt toch niet gedanst
- De reeds bestelde T-shirts en sweaters komen er aan ! Dat is de boodschap die onze redactie meekreeg tijdens de laatste bestuursvergadering.
Hoog tijd dat hierin beweging komt !



Nog enkele berichtjes ...

- De garage **OPEL Vervloet uit Duffel** stelde een nieuwe stationwagen ter beschikking van de club. Het is een Opel Astra. (Niet splinternieuw ... maar in puike staat !)

De reeds zo goed als versleten "gele" wagen wordt uit circulatie genomen. Bijna 20 jaar oud !

Joost Van Lerberghe kreeg samen met de ploegleiders de opdracht mee om de twee clubwagens van nieuwe stickers te voorzien.

De club kocht in ijtempo ook nog **2 spiksplinternieuwe fietsrekken** aan. Geen kleine investering ... maar meer dan noodzakelijk.

We zijn benieuwd naar de uitvoering en het resultaat. Als onze "zwarte" wagen nu ook nog aan 4 wielroppen geraakt dan zijn we zoals men zegt terug bij de mensen !

Bedankt Paul en Dirk !
- Onze **miniemen en aspiranten** kunnen op **zondag 24 juni 2012** in **Mechelen** aan de slag.

Dit werd reeds medegedeeld in onze vorige editie.

Ingrid Mekers zal in de voormiddag opnieuw als opleidster fungeren.

Alle administratieve formaliteiten zullen doorgaan in het bedrijf **Kuehne + Nagel**, Schaliënhoeverdreef 26 te 2800 Mechelen.

We hebben via een 'nieuwsbrief' alle bedrijven op de omloop in kennis gesteld van dit sportgebeuren. Tot op heden ontvingen we nog geen negatieve reacties zodat we er van uit gaan dat het licht op "groen" gezet wordt.

Het enige wat daar nog moet gebeuren is het aanbrengen van een laatste asfaltlaag. Dat kunnen we zelf niet. Hopelijk is die aannemer daar nog net op tijd mee klaar.

De omloop is 2,1 km lang. We rijden over zeer brede wegen. De wielverbond gaf haar goedkeuring.
- We ontvingen het geboortekaartje van **Yoni Van San**, zoontje van onze vroegere renner en ploegleider Peter Van San. Aan beide ouders van harte proficiat gewenst met hun nieuwe telg !