

Afgiftekantoor : 2800 Mechelen Mail
P 004754

België - Belgique
PB
2800 Mechelen
Mail 8 / 4404

' + Koereurke

Bezoek onze website :

www.dijlespurters.be



*Vergeet het afgelopen jaar
trek uw handen uit het haar
Want nu gaat het beginnen
In 2013 zullen we wel winnen
Gezondheid, liefde en geluk
Je zal zien onze hoop kan
niet meer stuk !*

*Welkom op ' Wonen 2013
van 26 januari tot en met
3 februari
Nekkerhal Mechelen*



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

42^e jaargang

Editie : n ° 228

Periode : November - December 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

Voorzitter : Remi De Moor
p/a Mechelsesteenweg 303 B 2500 Lier

Secretaris : Henri Van Lerberghe

Postadres : Brusselsesteenweg 179 2800 Mechelen
(GSM 0488-28 58 61) (Tel. 015-77 03 04)

E-mail adres : joostvl@scarlet.be

Redactieraad : Hendrik De Vis, Bruno Billast, Chris Vennekens, Henri Van Lerberghe
(Joost) en Linda Van den Eynde.

Volgende vergaderingen : 14/02, 18/04, 20/06, 22/08, 17/10 en 12/12/2013 om 19.30 uur
in het clublokaal.

Bosch-Sport **Fietsspecialzaak**

Ferdinand Maasstraat 74
2550 Waarloos
015-31 59 54

*Racefietsen, mountainbikes, hybride fietsen,
elektrische fietsen, kinderfietsen, kleding en
accessoires ... !*

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 : info@boschsport.be

Ruime keuze ... !



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 !*

Veldrituitslagen

Bjorn Vermeulen (Nieuweling)

17^{de} Houthalen 31^{ste} Wilrijk 34^{ste} Vorselaar 35^{ste} Nossegem 38^{ste} Stabroek 39^{ste} Lichtaart
42^{ste} Steenhuffel en Koningshooikt 43^{ste} Serskamp 47^{ste} Meerhout 49^{ste} Rijkevorsel
57^{ste} Kessel 69^{ste} Hoboken

Dirk Michiels (Master B)

16^{de} Houthalen 23^{ste} Kessel

Feddrik Lauwens (Aspirant)

8^{ste} Nossegem 23^{ste} Hoboken 48^{ste} Oostende (Vlaams Kampioenschap)

Joran Michiels (Junior)

22^{ste} Houthalen

Robbe Bammens (Nieuweling)

16^{de} Overijse 17^{de} Leuven 20^{ste} Nossegem 25^{ste} Gooik 28^{ste} Lummen 31^{ste} Hoegaarden
32^{ste} Lichtaart en Vorselaar 35^{ste} Steenhuffel 36^{ste} Meerhout 38^{ste} Eversel 41^{ste} Kluisberg
en Alseberg 42^{ste} Stabroek en Houthalen 47^{ste} Zemst 55^{ste} Kessel 72^{ste} Hoboken

Romain Tuteleers (Master C)

11^{de} Heure-le-Romain en Hoegaarden 14^{de} Lochristi 15^{de} Gooik en Zelzate
17^{de} Nossegem en Berlare

Pieter Giart (Nieuweling)

20^{ste} Hasselt 21^{ste} Niel en Hoegaarden 29^{ste} Gooik 32^{ste} Rijkevorsel 36^{ste} Wiekevorst
40^{ste} Kessel 66^{ste} Hoboken

Stijn Gielen (Beloofte)

2^{de} Provinciaal Kampioenschap Vlaams-Brabant
8^{ste} Lotenhulle 11^{de} Tiegem en Lichtervelde 13^{de} Brake-Elst, Varsenare en Zelzate
15^{de} Nossegem, Lochristi en Maria-Aalter 18^{de} Houthalen 19^{de} Berlare-Uitbergen
20^{ste} Alseberg 40^{ste} Knesselare 55^{ste} Hoboken

Wies Schelfout (Nieuweling)

40^{ste} Nossegem 42^{ste} Gooik 51^{ste} Houthalen

Yorne Thys (Junior)

20^{ste} Gooik 25^{ste} Lichtaart 26^{ste} Houthalen 32^{ste} Steenhuffel 35^{ste} Koningshooikt en Mol
55^{ste} Hoboken

Uitslagen op de wielervedbaan

Cedric Lefeber (Nieuweling)

13^{de} Gent 17^{de} Gent

Mathias Lefeber (Nieuweling)

2^{de} Gent 3^{de} Gent



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.*

Uitnodiging



Wielierclub De Dijlesputters V.V. VZW
HOF VAN LACHENEN
Mechelsesteenweg 81
2840 RUMST

RENNERSHULDE met een 'etentje'

Wie hen een warm hart toedraagt mag niet ontbreken !

Zaterdag 05 januari 2013 : aanvang 18.30 uur !



**Spaghetti
'Bolognese'**



**Taart : krieken, abrikozen
of appel**

Prijs : € 12

Kinderen : € 8

Inschrijvingen via :

Hendrik De Vis

J-Fr. Van Geelstraat 16 2812 Muizen
(Tel. 0473-87 05 25)

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

Inschrijving :

De deelnemerslijst van 24/11 is ons bekend en moet niet herbevestigd worden !

4 deelnemers hebben zich ondertussen uitgeschreven.

Als er nieuwe kandidaten zouden meedoen, dit kan nog !

Naam :

Schrijft in met : volwassenen (x € 12) en kinderen (< 12 j.) (x € 8)

Hij/Zij stort hiervoor de som van € op rek. nr. 068 - 217 28 67 - 94 van De Dijlesputters V.V. Mechelen, met vermelding "Deelname Rennershulde".

Betaling en inschrijving vóór 03 januari 2013 a.u.b. !!!

Handtekening

Makkelijk, haalbaar en gezond

Fietsen is de ideale sport !

*Naar het werk, naar de winkel, ter ontspanning op een zonnige vrije dag : geen bewegingsvorm die makkelijker te plannen is dan **fietsen**. En de tweewieler heeft nog meer voordelen : hij kan zelfs dienst doen als medicijn !*

Dertig minuten per dag bewegen met een minimaal matige intensiteit, en dat gedurende minstens vijf dagen per week. Dat is de algemene bewegingsnorm die de Wereldgezondheidsorganisatie voor volwassenen hanteert. Makkelijk zou je denken, maar voor velen lijkt het toch een onmogelijke opdracht. Werk, het huishouden, de kinderen, avondles, afspreken met vrienden. Een halfuurtje extra om te bewegen, waar zou je dat nog tussen moeten proppen ? Nochtans bezitten de meesten onder ons het ideale middel waarmee je die portie beweging in een vingerknip kan uitoefenen : een fiets. Geen enkele bewegingsvorm die zo weinig voorbereiding vraagt en zo toegankelijk is als fietsen. Wie niet al te ver van het werk woont, kan bijvoorbeeld al gewoon door elke dag naar het werk te trappen makkelijk de gezondheidsnorm halen. Of misschien kan de kinderen naar school brengen per fiets de oplossing zijn, of wat dacht je van een ritje naar de supermarkt of een fietstochtje op mooie zomeravonden ?



Voor lichaam en geest

En er zijn nog meer redenen dan die befaamde bewegingsnorm om na te denken over een dagelijks fietstochtje. In Nederland, het fietsland bij uitstek, wordt weleens gesteld dat fietsen als medicijn kan dienen, en gelijk hebben ze. Meerdere studies hebben al uitgewezen dat fietsen een goede invloed uitoefent op je gezondheid, en dat op de meest uiteenlopende vlakken : zo verkleint het je kans op overgewicht of een te hoge cholesterol en vermindert het ook het risico op hart - en vaatziekten en bijvoorbeeld diabetes. De bewegingsnorm heeft bovendien als voordeel dat hij je gewrichten niet belast, waardoor hij heel weinig kwetsuurgevoelig is. Wie dertig minuten per dag beweegt zou bovendien het risico op bepaalde vormen van kanker, zoals darmkanker en baarmoederhalskanker kunnen verkleinen. En daarbij stopt het niet : naast je fysieke gezondheid zou ook je mentale weerbaarheid wel varen bij regelmatige fietstochten. Mensen die voldoende bewegen hebben namelijk over het algemeen een beter psychisch welbevinden en lopen ook minder risico op een mentale dip of een depressie. Wie toch kampt met een depressie zou bovendien beter herstellen wanneer beweging een onderdeel van de behandeling vormt. Méér dan redenen genoeg dus om je tweewieler weer van onder het stof te halen!

Geen excuses meer

Het voordeel van fietsen is bovendien dat iedereen het kan, zij het soms mits wat aanpassingen aan de fiets. Maar ook bijvoorbeeld voor mensen die kampen met astma kan fietsen een goede optie zijn, gezien fietsen een aerobe activiteit voorziet en een bewegingsvorm is met een matige intensiteit. Dat de lucht tegenwoordig te vervuild is, zeker in steden, wordt weleens als tegenargument gegeven om het zogenaamde "stalen ros" op stal te laten, maar die bewering gaat niet op. De luchtvervuiling blijft in ons land relatief onder controle, zelfs op de dagen dat er smogalarm heerst en er hoge concentraties fijn stof in de lucht hangen. Tenzij je dan van plan bent een dagje op en neer te gaan rijden door pakweg de Kennedytunnel, zullen de gezondheidsvoordelen ook op die dagen nog altijd veel groter zijn dan de mogelijke nadelen die door het smog veroorzaakt zouden kunnen worden. Al valt het, als je de keuze hebt, natuurlijk aan te raden om meer rustige, liefst groene wegen te kiezen dan drukke straten in de stad, al was het maar voor je gemoed: je zal er veel vrolijker van worden dan wanneer je op grijze straten en tussen toeterende auto's rijdt.

Rustig beginnen

Ben je overtuigd en wil je aan het fietsen gaan? Let er dan op dat je niet te enthousiast van start gaat. Veel beginnende sporters maken die fout, waardoor de motivatie vaak al even snel verdwenen is als ze opdook. Woon je bijvoorbeeld op een behoorlijke afstand van je werk, wil dan niet meteen elke dag vijftien kilometer naar het werk trappen, maar begin bijvoorbeeld met twee dagen per week. Anders is de kans groot dat je al na een week geen fut meer zal hebben. Bouw dus rustig je conditie op. Ideaal is om in het begin te proberen drie keer per week te bewegen, op die manier zal je je mogelijkheden snel zien toenemen.

Dit betekent fietsen voor je gezondheid:

- * je **uithoudingsvermogen** neemt toe
- * de gezondheid van je **hart en bloedvaten** gaat erop vooruit en het risico op onder meer een verhoogde bloeddruk, type 2 diabetes, een te hoge cholesterol en zelfs bepaalde vormen van kanker wordt kleiner
- * je krijgt een **betere longcapaciteit** en een hogere weerstand
- * je **spierkracht** neemt toe, terwijl je botten en **gewrichten gespaard** worden. Osteoporose krijgt zo minder kans
- * je kan **makkelijker op gewicht blijven** en verkleint het risico op obesitas
- * wie beweegt is meer ontspannen en heeft **minder last van stress**
- * je mentale gezondheid gaat erop vooruit en je wordt **minder vatbaar voor depressies**.



ER WACHT EEN FIETS OP JOU IN 39 STATIONS

Meer info op www.blue-bike.be

Zo kies je de juiste fiets :

1. Het frame (de kader) Het belangrijkste is dat je fiets een frame in de goede maat heeft. Die maat kan door de fietsenmaker berekend worden op basis van de lengte van je lichaam en van je binnenbeen, Qua materiaal worden voor frames zowel staal, aluminium als carbon gebruikt. Staal is iets zwaarder dan de andere twee, maar is het meest duurzame en comfortabele materiaal voor een fiets voor alledaags gebruik.	2. Het zadel Ook cruciaal is dat je een mooie houding kan aannemen wanneer je op je fiets zit, zodat je rug niet teveel belast wordt. Let er daarom zeker op dat je fiets een comfortabel zadel heeft. Ideaal is dat je eerst enkele zadels kan testen voor je een fiets aankoopt. Hou er wel rekening mee dat, zeker wanneer je het niet gewend bent om te fietsen, je zitvlak sowieso een tijdje aan zitten op een zadel zal moeten wennen, maar oncomfortabel mag het nooit worden.
3. De banden Voor een fiets voor dagelijks gebruik kies je beter iets bredere banden. Die bieden een stabiel draagvlak en zorgen ervoor dat je tijdens je ritjes minder hinder ondervindt van mogelijke oneffenheden in de weg.	4. Versnellingen Hoe meer hoe liever lijkt de trend als het op het aantal versnellingen aankomt. Voor wielersport is het handig, maar voor gewone fietstochtes naar het werk of de winkel zijn drie tot zeven versnellingen meer dan voldoende.
5. Prijs Tegenwoordig vind je in heel wat grote ketens fietsen tegen een prikje, maar wil je een degelijke en kwalitatieve fiets, dan reken je toch het best op een budget van 500 tot 1000 euro. Spring je zorgzaam met jouw aankoop om, dan ben je gemiddeld van zo'n tien jaar fietsplezier verzekerd.	6. Onderhoud Het is aan te raden je fiets elk jaar door je fietsenmaker te laten nakijken, om na te gaan of er nergens slijtage optreedt. Het ideale moment daarvoor is aan het eind van de winter, zo kan je de hele lente en zomer onbezorgd rondrijden. Maak zelf ook regelmatig de cassette van je ketting en het versnellingsysteem schoon en smeer het geregeld met wat olie.

Bron : Goed Gevoel – mei 2011

Koersprogramma MUIZEN 2013

Sinksen Zondag 19 mei	13 u Gentlemen
	15 u Nieuwelingen
Sinksen Maandag 20 mei	15 u Junioren
Zaterdag 21 september	15 u Dames-Jeugd
Zondag 22 september	15 u Dames-Elite

Een gezonde kijk op lichaamsbeweging

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

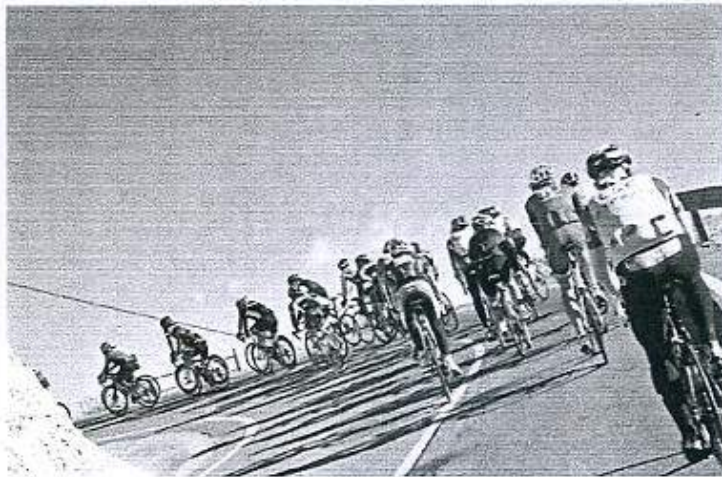
GO-Fit Kampenhout
Stationstraat 36
1910 Kampenhout

tel.: 016/89.32.89



www.gofit.nu

Bij de club valt er altijd wat te beleven ... De wielerstages staan in de steigers !



Ploegleider Marc Van Dessel heeft de laatste weken bergen werk verzet om én onze nieuwelingen én onze junioren een prachtige stagekalender aan te bieden.

De belangstelling stijgt naar ongekende hoogten.

De inbreng van Ingrid Mekers als trainer binnen onze club heeft waarschijnlijk een ware boost teweeggebracht. Haar aanpak en dynamisme moet onze sporters ten goede komen.

De renners uit de groep 15+ die in haar project meestappen kunnen bij voldoende aanwezigheden op de trainingen rekenen op een *clubtussenkomst* (minstens de helft!!!) in de kosten.

Het zou zonde zijn dat er nu nog renners over blijven die op hun eigen 'houtje' blijven aanmodderen nu we beschikken over iemand die én de oefeningen én de trainingsschema's op maat verzorgt en aanpast.

Ingrid Mekers bezit het trainersdiploma A en leidt de Vlaams-Brabantse Wielerschool te Hofstade.

Ook de piste van Elewijt ligt dichtbij wat voor alle dijlespurters nog een bijkomende troef zou moeten zijn. De ploegleiders vullen de leemte op die Ingrid niet voor haar rekening neemt.

Ook zij blijven belangrijk.

Ingrid kan niet alles doen, dat is nogal vanzelfsprekend.

Stages uitgewerkt door de ploegleiding :

A. Spanje

We nemen de firma "Toerist Biking" onder de arm. Vertrek in Paris-Beauvais, een 300-tal km van Brussel om 20.40 u op vrijdag 8 februari 2013. Landing voorzien te Valencia tegen 22.40 u.

We zijn terug in Paris-Beauvais op vrijdag 15 februari 2013 om 16.20 u.

Verblijf in het hotel Intur Azor, mocht dit echter volgeboekt zijn gaan we naar Intur Orange of Intur Bonaire. Al deze hotels liggen in Benicassim, een kleine 100 km boven Valencia.

Deze hotels zijn uitgerust om wielerploegen te ontvangen.

Het fietsentransport gebeurt door Sven en Linda, de transfer van Brussel naar Paris-Beauvais (heen en terug) wordt gerealiseerd door ons bestuurslid Michel Pacchiotti.

's Morgens is er een ontbijtbuffet, 's middags een pastamaaltijd en 's avonds een diner onder buffetvorm.

B. Ardennen

Gepland in de eerste week van de paasvakantie 2013.

Vermits de jeugdherberg in de Voerstreek volgeboekt is moesten we op zoek naar een andere locatie.

We kregen inmiddels een mooi aanbod binnen van de herberg 'De Lanterfanter', gelegen in de Ardennen-Eifel in het dorpje Wingerscheid-Schönberg.

Alle voorzieningen voor een wielersclub zijn daar aanwezig.

Een prachtige en rustige streek om te fietsen met die jonge gasten (weinig verkeer).

Marc Van Dessel blijft ondertussen verder zoeken naar enkele jeugdherbergen in de streek.

Hiermee houdt het niet op want **Ingrid Mekers** organiseert zelf nog twee klimstages in het Duitstalige landsgedeelte.

Geïnteresseerden nemen maar beter contact met haar op.

Nieuwelingen
Junioren en U23

Malmédy
Sankt-Vith

Maandag 01 tot vrijdag 05 juli 2013

Maandag 08 tot vrijdag 12 juli 2013

Wedstrijdkalender voor de maanden januari en februari 2013

We beperken ons tot de regio. Kom onze renners aanmoedigen !

Din	01/01	Baal	Veldritten	Nieuwelingen	30'	10 u
				Junioren (UCI)	40'	11 u
				U23 (UCI)	50'	12 u
				Dames (UCI)	40'	13,45 u
				Klasse 1 (UCI)	60'	15 u
Zon	17/02	Waarloos	Clubkampioenschappen			
			(Zie binnenbladzijden !)			
Zon	03/03	Hingene (Bornem)	Junioren	(Geen gegevens beschikbaar)		

Piloot ziek ... !

Tijdens een vlucht in een tweezitter wordt de piloot onwel. De passagier is in paniek en probeert zenuwachtig de radio :

" Mayday, Mayday !! De piloot is buiten bewustzijn !

Ik krijg hem niet wakker ! ... en ik kan niet vliegen ! Mayday "

Ze hoort een rustige stem die zegt :

" Hier de controletoeren. Ik ontvang u luid en duidelijk en zal U hierdoor praten.

Ik heb heel wat ervaring in dit soort zaken, blijf gewoon kalm en alles komt in orde.

Geef me uw hoogte en positie a.u.b. "

Vlug zegt ze in de micro : " Ik ben 1 m 70, blond en zit in de stoel vooraan rechts."

Lange stilte ...

" OK " zegt de stem uit de toren traag.

" Herhaal dan nu na mij : Onze Vader, die in de hemel zijt "

Cafébezoek

Een vent komt 's nachts om 3 uur thuis.

Trekt beneden zijn schoenen uit en gaat op z'n kousenvoeten naar boven.

Hij probeert de krakende trappen over te slaan en laat zich heel voorzichtig op het echtelijk bed zakken om zijn kousen uit te trekken.

Terwijl hij de tweede kous probeert uit te trekken veert zijn vrouw recht en zegt in een furie :

" Nu zou ik wel eens willen weten wat er om 3 uur 's nachts nog open is ! "

Waarop de man zijn kousen terug begint aan te trekken en zegt : " Ik zal direct eens gaan zien, sjoeke."



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.

Wonderland

äuping

VI-SPRING

flou

SLABBINCK

SLEEPSTAGE

BEKA

hülsta

rufBETTEN

SWISSFLUX

Olivier Strelli

SCAPA



Info voor Miniemen en aspiranten

Winter

(Chris Vennekens)

Zoals iedereen zou moeten weten begin je als aspirant in de winter met de basis te leggen voor het nieuwe seizoen. Voor onze miniemen begint dit in februari/maart

De basis ligt in de geleidelijke opbouw van de basisconditie, dus geen kracht, geen interval.

Wat dan wel ? Duurtraining. Wat is duurtraining? Hierbij trainen we aan een hartslag die tussen de 70 en 80% van uw maximale hartslag ligt.

Wat is mijn maximale hartslag ? Dit kan je best aan je dokter vragen tijdens je gezondheidsonderzoek.

Een goede indicator, wanneer je geen hartslagmeter hebt, is dat je op een normale basis een gesprek kan voeren tijdens de training zonder naar adem te happen. Vanaf het ogenblik dat dit wat moeilijker gaat, is je hartslag te hoog. Waar sommige renners het dan lastig mee hebben, zo niet allemaal, is : "maar we rijden wat traag". Hard rijden komt later. Hoe beter de conditie wordt hoe hoger uw snelheid zal worden. Wat ook belangrijk is tijdens uw duurtraining is dat je werkt aan uw soepelheid. Dit wil zeggen uw soepele trapomwenteling tegen een hoge frequentie. Die zou toch ongeveer rond de 100 omwentelingen per minuut moeten liggen. Dus is het raadzaam om te trainen met gebruik van de versnelling 39 x 20 of 39 x 21. Voor de leken nog onder jullie : 39 is het grote tandwiel vooraan en 20 of 21 is het tandwiel achteraan.

Je zou als aspirant thans toch stilaan 2 x per week een duurtraining per fiets moeten doen van ongeveer 90 minuten. Dit bouwen we dan vanaf januari op.

Let wel dat het niet gezond is om met extreme koude lang buiten te trainen. Bij vriesweer kan je beter wat minder trainen. Uw lichaamstemperatuur daalt te snel zodat je meer energie moet verbruiken om het warm te houden. Dus tracht alle lichaamsdelen goed in te duffelen. Denk er wel aan dat je bijvoorbeeld een muts opzet met bovenaan wat opening omdat je lichaam afkoelt via het hoofd. Trainen moet je wel. Desnoods binnen op de rollen.

Andere vormen van sport om aan uw conditie bij te werken mag ook, doch dan bovenop uw fietstraining. (bv: 30 minuten zwemmen, 2 x 10 of 15 minuten lopen, fitness ...).

Niet overtrainen. Te veel en te zwaar is slechter dan te weinig.

Mijn wensen

365 keer wens ik je geluk

365 keer kan de vreugde niet meer stuk

365 keer zullen de dagen prettig zijn

365 keer wens ik niemand pijn

Laat 2013 een sportief jaar zijn

**Eerste training voor aspiranten op zondag 13/01/2013 om 10 uur !
(ongeveer 40 km) Vanaf dan elke zondag om 10 uur.
Steeds vertrek aan het clublokaal tenzij tegenbericht !**

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

Clubkampioenschappen te Kontich-Waarloos

Zondag 17 februari 2013

- De Dijlespurters V.V. Mechelen
- Antwerp BC
- Heist-Zuiderkempen
- Steeds Vooraan Kontich



Vorig jaar stonden wij in voor de organisatie, dit jaar is het de beurt aan Steeds Vooraan. De Rupelspurters haakten af. Hun plaats wordt ingenomen door Royal Antwerp BC. We blijven dus met vier. De nieuwkomers hebben hoofdzakelijk beloften en eliterenners als aangesloten. We zijn echter blij met hun toetreding.

De vrienden van Steeds Vooraan stuurden volgende gegevens door :

Wedstrijdformaliteiten : Voetbalchalet (Berkenhof) Ferdinand Maesstraat 95 2550 Waarloos

Kleedkamers : Voetbalchalet (Berkenhof)

Vertrek -en aankomst : Ferdinand Maesstraat (ter hoogte van de feestzaal Berkenhof)

Rondrit Miniemen & Aspiranten

Vertrek : 11 u

Omloop : 4,9 km (enkele keren af te leggen ...)

Ferd. Maesstraat - RA - Oude Baan - RA - Wildemansstraat - RA - Groenenhoek - LA - Beekboshoeke - RA - Ferd. Maesstraat AANKOMST

Nieuwelingen & Dames-Jeugd

Vertrek : 12 u

Afstand : 44,1 km of 9 ronden van 4,9 km
(Zie omloop hierboven)

Juniores & Dames-Elite

Vertrek : 13.45 u

Afstand : 56,7 km of 7 ronden van 8,1 km

Omloop : Ferd. Maesstraat - RA - Oude Baan - RA - Wildemansstraat - RA - Groenenhoek - LA - Beekboshoeck - LA - DUFFEL Waarloosesteenweg - RA - Rooienberg - RA - Franslei - RD - Bosstraat - RA - Oude Waarloossteenweg - LA - KONTICH Oude Waarloossteenweg - RA - Oude Waarloossteenweg - LA - Ferd. Maesstraat AANKOMST

Masters - U23 & Elite z/C

Vertrek : 15.30 u

Afstand : 81 km of 10 ronden van 8,1 km

Omloop : (Zie omloop hierboven)



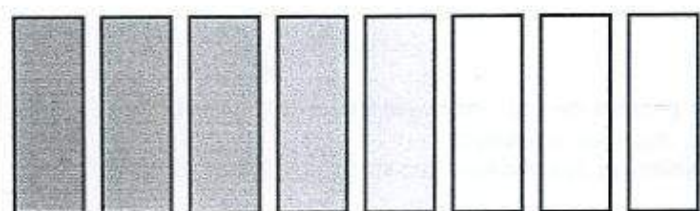
2012 : Een archiefbeeld uit de kampioenschappen voor nieuwelingen en dames-jeugd te Rumst

Wielerranking Eddy Cosyn

In deze nationale ranking vonden we volgende clubrenners terug :

Asp 14j.	18e Mathias Lefebber	58 pt	2 x 1e
Dames Asp 12 j.	13e Sine Van Win	39 pt	10 x 1e
Dames-Juniores	11e Nele Seghers	24 pt	3 x 1e

Om die rankings op te maken heeft Eddy Cosyn zijn eigen systeem uitgedokterd. Hij wordt hiervoor door de de bondsleiding en de renners ten zeerste gewaardeerd. Zo komt hij soms tot die verrassende resultaten dat de veel winnaars vooraf gegaan worden door renners die het moeten hebben van hun regelmatigheid.



POSTHOORNSTRAAT 11 - 2800 MECHELEN
TEL 015 42 30 31 - FAX 015 42 23 21

WWW.IMB-MECHELEN.BE
INFO@IMB-MECHELEN.BE

Open van maandag tot vrijdag:
9.00 tot 18.00u

OPEN OP ZATERDAG IN
AUGUSTUS, SEPTEMBER
EN DECEMBER



DÉ GROOTSTE SPECIAALZAAK IN SCHRIJF- EN PAPIERWAREN VAN UW STREEK

- **Wafels**

In het begin van dit jaar werd er binnen de club een wafelverkoop gehouden. Het werd een succes. We hadden dat niet verwacht. Ons feestbestuur is derhalve de mening toegedaan dat er in 2013 een nieuwe verkoop tot stand moet komen. We gaan ons feestbestuur niet tegenspreken.

Elke renner of vrijwilliger krijgt **10 briefjes** overhandigd waarmee hij op stap kan gaan. Wie het hoogste verkoopcijfer haalt wint een mooie prijs.

Een doos vanillewafels met of zonder chocolade kan de deur uit voor de schamele prijs van **6 euro**.

De actie start met de rennershulde en wordt afgesloten op de persvoorstelling van zaterdag 16 februari 2013.

De wafels worden een tweetal weken later verdeeld na een oefenrit of rennersamenkomst.



- **Groepstrainingen**

De clubtrainingen op de weg starten op **zondag 13 januari 2013**.

De categorieën **vanaf de nieuwelingen** vertrekken stipt om **9 uur** aan het clublokaal. De daaropvolgende data zijn : 20/01, 27/01, 03/02.

Of er op 10/02 getraind wordt is twijfelachtig omdat er een aantal renners op stage zijn naar Benicassim (Spanje).

Als er voldoende 'thuisblijvers' zijn zal die training wel doorgaan.

Vermits het lokaal op zondag gesloten is wordt er geen soep meer geserveerd.

De begeleiding zal wel instaan voor de bedeling van 'warme' thee.

Bij extreme koude of sneeuwtoestanden is het aangewezen om de ploegleiding

te contacteren of een training al dan niet doorgaat.



Hernieuwing abonnement clubblad



Terwijl de wereld bol staat van het internet en alle afgeleide trends blijven wij geloven in een eenvoudig product als " **t KOEREURKE** ".

We durven verhoppen dat jullie akkoord gaan om het abonnement op ons boekje te vernieuwen. Geen zotte prijs, **slechts € 12** per jaar.

Een aantal abonnees deden dit ondertussen al en mogen dit bericht negeren.

Als je geïnteresseerd blijft zorg er dan a.u.b. voor dat de aanbetaling geen maanden op zich laat wachten.

Ons rekeningnummer is : **BE87 0682 1728 6794** of (068-2172867-94)

Wie naast zijn abonnement op het clubblad ook een bondskaart wil bekomen betaalt voor beide samen slechts € 15,00. Profijt —> al direct twee euro !!!

(Een bondskaart geeft recht op een vermindering op alle wielervedings, veldritten en criteriums. Wie alleen een bondskaart wenst betaalt : **€ 5,00** !)

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



Vlaamse Wielerschool Afdeling Vlaams-Brabant

p/a FROS Vlaams-Brabant

Gemeenteplein 26

3010 Kessel-Lo

Tel. 016/296374 en 0477/308470

Fax 016/296402

E-mail : ingrid.mekers@fros.be

Aan de +15 jarigen renners en rensters.

De basis van een goed wielerseizoen wordt gelegd in de winter. Om gedurende deze periode je lichaam voor te bereiden organiseert de Vlaamse Wielerschool afdeling Vlaams-Brabant jaarlijks dan ook specifieke wintertrainingen.

Onze eerste activiteiten zijn de **kracht -en conditietrainingen**. Vermits de **'Dijlespurters'** een overeenkomst hebben met de **Go-Fit centra** gaan we er van uit dat zij daar alle kansen benutten om te trainen.

De **conditionele bostrainingen** liggen inmiddels achter ons zodat we stilaan overstappen naar de **weg -en pistetrainingen** met de koersfiets.

Naast de trainingen biedt de Wielerschool de mogelijkheid voor **een permanente wielerbegeleiding met aangepaste, individuele trainingsschema's op maat**.

De prijs voor alle trainingen met individuele begeleiding is slechts € 90 per jaar.

Ook voor de aparte trainingsonderdelen of voor de individuele begeleiding alleen kan ingeschreven worden.

Hieronder volgt het programma en het inschrijvingsformulier.

Iedereen welkom ook renners of rensters die niet wonen in Vlaams-Brabant.

Alle verdere **info** te bekomen via ingrid.mekers@fros.be of 0477/308470.

Wintertraining – Wegtraining – Pistetraining – Klimstages

Wegtraining met de koersfiets

Periode ? 05 januari '13 – 26 januari '13
 Waar ? Samenkomst Sportcomplex Kessel-Lo (Zwembad), Stadionlaan 4
 Wanneer? Telkens zaterdag van 9.30 u tot 11.30 u

Periode ? 06 februari '13 – 27 februari '13
 Waar ? Samenkomst Sporthal "Den Dijk", Dijkstraat 1, Wespelaar
 Wanneer? Telkens woensdag van 14.00 u tot 16.00u

Training op de piste met de wegfiets

Periode ? Maart tot en met juni en september '13
 Waar ? Piste "Den Reggel", Driesstraat, Elewijt-Zemst
 Wanneer ? Telkens woensdag van 14.00 u tot 16.00 u

Klimstages

Nieuwelingen : 01 - 05 juli 2013 Malmedy
 Junioren en beloften : 08 - 12 juli 2013 Sankt-Vith
 (Info en uitnodiging volgen eind april 2013)

**INSCHRIJVINGSFORMULIER +15 JARIGEN****WIELERTRAININGEN 2012-2013**

Naam : Voornaam :
 Adres :
 Postnummer : Woonplaats :
 Tel : GSM :
 E-mail :
 Geboortedatum :

Categorie vergunning :

☐ zal deelnemen aan volgende wielert trainingen (aanduiden wat past)

Kessel-Lo ☐ zaterdag wegtraining (januari)

Haacht ☐ woensdag wegtraining (februari)

Piste Elewijt-Zemst ☐ woensdag (maart - juni en september)

- ☐ wenst wielerbegeleiding met individuele trainingsschema's
- ☐ neemt niet deel aan de wielert trainingen maar wenst wielerbegeleiding met individuele trainingsschema's
- ☐ betaalt het lidgeld zijnde **€ 90**
 via overschrijving op rekeningnr. **878-3191101-84** van
 Fros Wielerschool met vermelding naam renner

Datum en handtekening :



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

Functionele voeding : De toekomst ?

Biologisch gezien is de mens nog steeds een "wild" dier. Er is immers geen wetenschappelijke reden om aan te nemen dat zijn huidige biologie aan iets anders aangepast is dan aan voeding uit het wild en aan dagelijks lopen en bewegen.

Doorheen miljoenen jaren werd het menselijk verteringssysteem aangepast aan de voedselbronnen zoals die bestonden voor de uitvinding van de landbouw, pas 20.000 jaar geleden wat verwaarloosbaar is op de tijdsschaal. Onze voorouders die volgens de evolutieleer afstammen van mensapen, leefden en evolueerden dus hoofdzakelijk met een voeding die in het wild groeit.



Dit gebeurde blijkbaar met succes gezien de plaats aan de top die de mens nu inneemt.

De voeding van onze zeer verre voorouders die jagers en verzamelaars waren, bestond voor 3/4 uit plantaardig voedsel zoals bepaalde bladeren, zaden, wortels, groeiknoppen, bessen en wilde vruchten en voor de rest uit insecten, kleinere dieren en vooral vissen.

Planten zijn rijk aan enkele eigenaardige chemische stoffen die pas zeer recent ernstig bestudeerd werden maar wij weten al lang dat er in onze dagelijkse voeding ook de klassieke koolhydraten (=meelstoffen en suikers), vetten (= oliën en cholesterol), eiwitten {proteïnen} (= spiervlees), vitaminen en mineralen zitten. Te samen zijn zij volgens de huidige dieetleer onze "primaire" voedingsstoffen en dus levensnoodzakelijk, tenminste in een bepaalde onderlinge verhouding.

Desondanks slaagt de moderne geneeskunde er niet in om beschavingsziekten te genezen als kanker, hart - en vaatziekten en reuma. Schoorvoetend geeft de geneeskunde eindelijk toe dat de hele levenswijze van de mens belangrijk is. Deze wordt bepaald door : erfelijkheid (= de genen), voeding en een combinatie van rust (= tegen stress) en fysieke beweging (= aan sport doen !).



Over voeding gesproken, meer en meer ziet men in dat onze mensen verkeerd bezig zijn : te veel (verborgen !) vet, te veel (verborgen) suikers, te veel zout en veel te weinig groenten en fruit.

Over slechte vetten en suikers is al veel geschreven maar over die onlangs ontdekte eigenaardige stoffen in wilde planten maar evenzeer in gekweekte groenten en fruit, was tot op heden maar weinig bekend. Het gaat hier niet over vitaminen en mineralen of zo, die al lang bekend zijn maar over zogenaamde "secundaire" plantenstoffen, ook geheten : nutriceutica.

Dit is een samentrekking van "nutriënten" en van "farmaceutica" wat enerzijds wijst op hun voedingswaarde, en anderzijds op hun geneeskracht.

Inderdaad, de fytoosterolen uit pitten, zaden en peulen, de polyfenolen uit schillen, bessen en koolsoorten, de terpenen uit specerijen en keukenkruiden, de glucosinolaten uit mierikswortel, waterkers en radijsjes plus nog vele andere stoffen blijken volgens recent onderzoek even onmisbaar te zijn als vitaminen in de strijd tegen de moderne beschavingsziekten.

Het zijn functionele voedingsstoffen (=nutriceutica).

De oude Hippocrates zei het reeds : "Laat voeding uw medicijn zijn".

Volgende keer daarover méér.

Dr.Apr. Paul Nijs

In memoriam ...

Marcel Buysen

Geboren te Kalmthout op 05 juni 1940 ✓

Overleden te Essen op 28 oktober 2012

Deze mededeling ons overgemaakt door ons gewezen bestuurslid Roger Suykerbuyk verdient zeker de aandacht.

Marcel Buysen was de aanleiding van de stichting van het Vliegend Wiel Wildert in 1963.

Hij koos nadien voor de dijlespurters die hij altijd trouw bleef.

Hij is twee jaar beroepsrenner geweest in de jaren 1966 en 1967.

Volgens onze vriend Roger stapelde hij de ereplaatsen op maar een winnaar was hij niet.



Uit het boekje: **"21 vliegende wielmpjes"** plukten we volgende tekst :

(1964)

Reeds in de oefenkoersen in februari te 's Gravenwezel waar de eerste koers 53 en de tweede koers liefst 97 deelnemers waren, toonde Marcel met een 5e en 10e plaats dat hij klaar was voor het wegseizoen.

Ondertussen wist Marcel ook dat zijn vroegere club BC Wuustwezel was opgevouwen en hij naar een nieuwe club mocht uitkijken.

Na advies van Rik Simons, de gekende crosser uit Stabroek, koos Marcel voor de Dijlespurters ... en zo kwam het dat wij op 26 februari 1964 naar Breendonk togen om de voorstelling bij te wonen van de ploeg : Libertas-Moortgat-Dijlespurters.

*In de brouwerij Moortgat werd een aardig flesje bier gekraakt.
Een paar weken later ontvingen wij thuis het bezoek van Jan Borremans en Eduard Van Der Elst, bestuursleden van de grote Mechelse club, en die konden ons overhalen om onderafdeling te worden van de "Dijlespurters".*

De eerste officiële prijs anno 1964 vergaarde Marcel Buysen te Oud-Turnhout een 15e plaats op 69 coureurkens, na een harde koers.

In het clubkampioenschap te Mechelen was Marcel één der kandidaat kampioenen toen een bandbreuk hem op een 7-tal km van de finisch uitschakelde !

In Brecht na 5 km plat en naar huis.

Een beetje getergd trok Marcel op 30 maart naar Dessel.

In de voorlaatste ronde ging Marcel aan de haal maar werd terug ingelopen.

Op 3 km van het einde ging hij opnieuw weg, alleen Haest kon nog aanpakken maar weigerde aan de leiding te komen en klopte onze Marcel Buysen in de spurt.

Een knappe 2e plaats op 49 deelnemers. De moed zat er in !

Maar het geluk lachte hem niet toe : in een nieuwe koers te Dessel was hij 4e of 5e maar de sportafgevaardigde had slechts nummer 1 en 2 genoteerd !

Bij de Dijlespurters was het natuurlijk niet ontgaan dat Marcel Buysen goed reed en hij werd aangeduid om deel te nemen aan de koninginnerit van Rotterdam op 30 april.

In het begin ontsnapten drie renners waaronder Marcel, hélaas moest onze man lossen van de honger.

Hij was uit Wildert vertrojken zonder bik !

Tenslotte nog 17e op 130 ! Marcel trok ook nog met de club naar Frechen (Duitsland) en reed in een Belgische ploeg de Ronde van Noord-Brabant (Nederland).

In dienst van kopman Marcel Hermans uit Sint-Lenaarts was Marcel een der betere renners.

Voor eigen volk op 1 augustus te Essen kwam Marcel eerst over de streep maar kreeg de palm niet omdat hij truietrek had gedaan. Harry Michiels die geen meter kop had gedaan, had beloofd van niet mee te spurten

Marcel werd zeer terecht gedeclasseerd en naar de 5e plaats verwezen.

Op moederkerstdag (15-8-64) reed Marcel zijn eerste koers bij de onafhankelijken te Olsene.

Hij reed bijzonder knap en werd 14e. Een paar dagen later te Bouwel (180) zelfs 10e.

De onafhankelijken mochten toen sommige koersen bij de profs rijden en zo gebeurde het dat hij op 08-09-64 zijn eerste koers met de beroepsrenners reed.

Een valpartij in de eindspurt weerhield hem van een mooie ereplaats, maar te Kapellen drie dagen later werd hij 16e.

Meteen zijn eerste prijs in de allerhoogste categorie. Winnaar was hier Franske Brands uit Zandvliet.

**Op zaterdag 3 november 2012 werd Marcel Buysen in Wildert begraven.
Onze club sluit zich aan in de rouw die de familie Buysen treft.**

Vicky Van Winkel

Geboren te Duffel op 25 november 1986

Overleden na een verkeersongeval te Lier op 19 november 2012

Dochter van onze feestbestuurster Linda Van den Eynde en stiefdochter van onze juniorenploegleider Sven Bolyn.

Hoe kon zo iets gebeuren ? We stonden allemaal perplex.

Er zijn geen woorden voor.

Ons rennersfeest dat enkele dagen later zou doorgaan diende afgelast.

Niks ergs vergeleken met het leed waarmee de familie alsook de vele vrienden geconfronteerd werden.

De kerk in de Mijlstraat (Sint-Franciscus van Sales) was die zaterdag van 24 november te klein om alle belangstellenden een plaatsje te geven.



' Vicky, haar broer Kristof en diens vriendin die het voertuig bestuurde hadden net boodschappen gedaan in de supermarkt van Lier.

De bestuurder van een tweede auto plakte dicht tegen hen aan, haalde in langs rechts en manoeuvreerde zo heftig dat hun voertuig begon te slippen.

Hun wagen belandde hierdoor in een weide naast de rijbaan.

Vicky werd uit de auto geslingerd. Een arts die net achter hen reed kon alleen nog de hulpdiensten verwittigen maar geen wonderen meer verrichten.

In het ziekenhuis aangekomen kon men alleen nog de dood vaststellen.

*De chauffeur van de tweede wagen reed gewoon door maar kon naar 't schijnt geïdentificeerd worden..
Daarmee is Vicky niet gediend.
We zijn ze kwijt '.*

Ze was een voorbeeldige werkneemster bij 'Familiehulp' in Duffel.
We zullen haar blijven herinneren als een leuke en innemende persoonlijkheid.

Stilte, ingetogenheid, troosteloosheid en eerbied viel af te lezen bij alle aanwezigen.
Linda en Sven wensten in dit clubblad al iedereen te bedanken voor het medeleven.

Raymond Carpentier

Geboren te Rumst op 6 juli 1926

Overleden in het GZA Sint-Augustinus te Wilrijk op 20 november 2012

Vader van onze gewezen Afgevaardigde - Generaal en clubsecretaris Willy Carpentier.

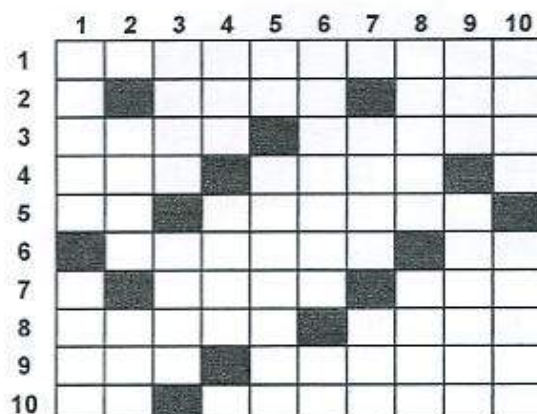
De uitvaart vond plaats op zaterdag 24 november 2012 in de Sint-Martinuskerk te Kontich.

Vele oud-renners hebben die man zeker gekend. Denken we maar aan de 4-daagse en de vele koersen die aan zijn deur aankwamen.

Hoeveel keren bood hij geen onderdak aan de Kontichse en Mechelse renners ?

In 1989 werd in zijn herberg de fusie tussen Muizen en de Dijlespurters beklonken.

Onze club sluit zich aan in de rouw die de familie Carpentier treft.

Kruiswoordpuzzel : Editie n° 228**Deelnemer puzzel 228****Winnaar puzzel 227**

Jean-Pierre Deheegher
Lindendries 72
1730 Asse

Horizontaal

- 1 Soort, categorie van wielervedstrijd
- 2 Moe en traag – Arts in opleiding (afkorting)
- 3 Rivier in Duitsland – Spaanse voornaam
- 4 Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (afkorting) – Virginia Association of Marketing Educators (afkorting)
- 5 Symbool van Selenium – Spaanse dame of Onze Lieve Vrouw
- 6 Jongensnaam - Rolverdeling (afkorting)
- 7 Voornaam van actrice uit De Kampioenen – Lost Boys International (afkorting)
- 8 Op zijn hoede, attent – Aria, gezang
- 9 Tegen, dichtbij – Europees land met laarsvorm
- 10 Afstandsmaat – Spaanse winnaar van de Tour in 1988

Vertikaal

- 1 Karel..., wereldkampioen in 1934 in Leipzig – Wang
- 2 Wild zwijn – Jong schaap
- 3 Studentenrestaurant - Kempense gemeente
- 4 Noodsein – Knevel, liggewas
- 5 Muzieknoet – Stad in 't water
- 6 Raymond, het bakkertje van Berg – Soort lamp
- 7 Soort loopvogel – Vorm van "liggen"
- 8 Deel van een fiets – Kleur
- 9 Noorse heemeesters bij de goden – Werk, inspanning
- 10 Kleur – Beeldopname

Oplossing puzzel : Editie n° 227

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



Café " DE JONGE BELOFTEN "**Bij Michel Pacchiotti****Sint-Katharinastraat 151 2870 Ruisbroek – Puurs****Tel 03 - 866.21.98****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**Lummen – Diest****Via onze partners :**

- boekhoudkundig advies
- sociaal secretariaat
- juridisch advies

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



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
- *

• + Deraeurke



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

“ 't Deraeurke ”

Kon. Astridlaan 25
2500 Lier

Tel. 0472 – 93 26 16

Web : www.deraeurke.be

Zaakvoerder : Sven Bolyn

Kris kras door de wielersport ...

Op donderdag 22 november 2012 was ik samen met Joost te gast in Nijlen voor de opmaak van de provinciale wielerkalender tot en met de maand mei 2013 ...
De koersen vanaf juni 2013 komen na nieuwjaar aan bod.

Jaren geleden was dat voor de **Antwerpse provinciale afdeling** een lastige karwei.
Nu is alles in een 'mum' van tijd geregeld en zijn er geen discussies meer.

Enkele dagen terug viel mijn oog - na een opruiming van wat oude papieren - op een 'Cyclo-Sprint' uit het jaar 1979.
Daarin vond ik ook een kalender voor de maanden maart en april.

Ik telde het aantal koersen in dezelfde periode om ze nadien te vergelijken met de huidige lijst.

Onderstaande tabel spreekt voor zich :

Provincie ANTWERPEN		1979	2013
Februari	Nieuwelingen	-	1
	Junioren	-	1
Maart	Nieuwelingen	12	3
	Junioren	19	4
	Liefhebbers *	5	El z/C + U23 * 1
April	Nieuwelingen	16	5
	Junioren	20	2
	Liefhebbers *	17	El z/C + U23 * 5

- * ***De liefhebberscategorie kreeg met de tijd een nieuwe benaming.
Het wielerseizoen ging destijds van start op het eerste weekend van maart.***

Het valt dus op dat we afstevenen naar een absoluut dieptepunt.
Wat kunnen hiervan de oorzaken zijn ?

Algemeen mag gesteld dat in de loop der jaren de organisatiekosten alsmaar toenamen.
Buiten het geldelijke kwamen er ook andere hindernissen om de hoek kijken zodanig dat menig organisator afzag om nog verdere risico's op zich te nemen.

Het toenemend wegverkeer, de aanleg van drempels, het creëren van versmalde stroken, de plaatsing van bloembakken en paaltjes, het autoluw maken van sommige dorpscentra hebben er zeker niet toe bijgedragen om die neerwaartse trend om te buigen.

Wie op eenzelfde dag een tweeluik organiseert voor nieuwelingen en junioren moet al minstens over een budget beschikken van om en bij de 3.500 euro.
Niet niks dus. Zijn er nu minder renners dan toen ? Misschien wel.

Maar daarmee is niet alles gezegd. In maart en april komt het voor dat er méér dan 200, ja zelfs 300 renners de start nemen in een eendagskoers.
Bijna niet te doen ... geheel onoverzichtelijk en gevaarlijk.

Dus blijft de conclusie ... dat er toch te weinig organisatoren zijn.
Ik denk dan wel eens terug aan wijlen Jos Van Landeghem - gewezen sportchef van de Gazet van Antwerpen - die voorspelde dat de wielersport zal eindigen op de piste, dus op de plaats waar deze sport haar ontstaan vond op het einde van de 19e eeuw.

In die redenering zit wel iets in. Maar hopelijk komt het nooit zo ver.

Tribute to Lucette

Op vrijdag 14/12 bracht de 'Gerry 's Big Band' een verzorgd concert in ons lokaal met de bedoeling 'Lucette' eens letterlijk en figuurlijk in de bloemetjes te zetten.



Die mannen repeteren daar elke woensdagavond dat de stukken er af vliegen.
Lucette zorgt dan voor een goed verwarmde zaal.
Ze verstaat de kunst om die muzikanten te verwennen.
Onze redactie vond het in ieder geval een prachtig initiatief. Wisten jullie dat Lucette nog diezelfde avond de micro nam en met deze band een mooi liedje zong ?
Proficiat !



Over taal.... En dialect ?

Dat het Mechelse dialect de kortste taal van België is kunnen we bewijzen met de volgende voorbeelden :

In het Nederlands	In het Mechels
Dit behoort tot de mogelijkheden	Da kan
Hieromtrent kunnen wij U geen enkele zekerheid bieden	Ge wet nooit nie
Zou u dat eens willen herhalen ?	Watte ?
Dat ben ik echt niet van plan	Denketnie
Ligt dat nu echt in de lijn der verwachtingen	Zou da
Dit wordt door mij als bijzonder spijtig ervaren	Das sonde
Hetgeen u mij vertelt, verbaast mij ten zeerste	Wa zeedde na ?
Deze informatie is geheel nieuw voor mij	Das neef
Ligt dat binnen het kader van uw bevoegdheden	Meugde da wel
Ik heb hierover een enigszins afwijkende mening	Da nie !

Met het Mechels als voertaal kun je dus 80% bezuinigen op de tijd van alle werkbeparingen misschien een goeie tip voor onze ministers ?



Met de winter voor de deur heb ik mijn geraniums vervangen...

Sudoku n° 11

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

Deelnemer sudoku n° 11

Winnaar sudoku n° 10

Domien Dubin
Zepstraat 35
2811 Hombeek

Oplossing sudoku n° 10

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



Stijn Fonderie poseert met zijn familie
na de Kontichse 4-daagse voor junioren