

Afgiftekantoor : 2800 Mechelen Mail
P 004754

België - Belgique
PB
2800 Mechelen
Mail 8 / 4404

† Koereurke

Bezoek onze website :

www.dijlespurters.be



Stijn Gielen wint Vlaamse Cyclocross Cup



Stijn Gielen: "Baggeren in de Vlaamse poldergrond ligt me een stuk beter dan draaien en keren in het zand." Foto: Joke Lichten

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

43° jaargang

Editie : n ° 229

Periode : Januari - Februari 2013

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

Bosch-Sport

Fietspecialzaak

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 Vervoet

www.opel.be

Lintsesteenweg 8
2570 Duffel

Tel. 015 - 31 18 82

*De Garage Paul Vervoet levert
u de wagen van uw dromen !*

Uitslagen van onze veldrijders

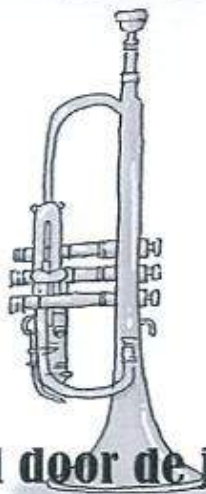
Pieter Giart (<i>Nieuweling</i>) —	
10	Perwez
22	Mol (Kampioenschap van België)
28	Zonnebeke
29	Essen
51	Loenhout
Robbe Bammens (<i>Nieuweling</i>) ✓	
40	Kasterlee
41	Baal en Mol (Kampioenschap van België)
Romain Tuteleers (<i>Master</i>) ✓	
11	Antheit
16	Waregem
Ruben Lauwers (<i>Aspirant</i>) —	
11	Sinaai-Waas
Stijn Gielen (<i>U23</i>) —	
1	Houtem-Tienen en Eindstand Vlaamse Cyclo-Cross Cup (U23)
8	Langemark
17	Balegem, Oosterzele en Waregem
19	Assenede
24	Mol (Kampioenschap van België)
Wout T' Seyen (<i>Aspirant</i>) —	
18	Sinaai Waas

What's in a name ?

**Neil
Armstrong**



**Louis
Armstrong**



**Lance
Armstrong**



Bekend door de jaren heen...

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.



Info voor Miniemen en aspiranten

(Chris Vennekens)

Clubkampioenschap 17 februari 2013

Terwijl bij de oudere categorieën de verwarmende beenolie werd bovengehaald om zich voor de eerste keer in 2013 te meten met de andere renners en te tonen waar ze reeds staan bij de aanvang van het nieuwe wielerseizoen konden onze jongste telgen zich ook eens laten zien aan het publiek van Waarloos.

's Morgens hadden we reeds van de mistige ochtendstond geproefd door een tochtje van 23 km te maken bijgestaan door Peter Lauwers en Nico Van Win.

Die hebben zich allebei geëngageerd om mij te helpen als officiële begeleiders.

Waarvoor mijn dank.

Ze zullen dus af en toe mijn taken overnemen op de tijdstippen waarop ik verhinderd ben.

Tegen 11 uur boden we ons aan bij de mensen van STEEDS VOORAAN KONTICH.

Even niet opletten en weg waren ze.

Dit verplichtte me van ook even stevig op de pedalen te duwen.

Het was de bedoeling om slechts 3 rondjes te rijden van om en bij de 4 km. Onderweg ben ik in overleg gegaan met de begeleider van de inrichtende club.

We besloten om er nog 2 rondjes bij te doen zonder extra begeleiding. Uiteindelijk stond er 43 km op onze teller.

Vervolgens werden we door de inrichters getraakteerd op warme chocomelk en een wafel of pannenkoek.

Eerste wintertrainingen

Het nieuwe jaar heeft ons lang gegijzeld door de koude en winterse neerslag. We konden onze beentjes voor het eerst strekken op 03 februari laatstleden.

Ik was vanaf de eerste training aangenaam verrast door de grote opkomst.

In tegenstelling tot vorig jaar is ons contingent afgeslankt. Geen nood echter.

Een bijna voltallige opkomst maakt veel goed en doet een mens pas echt plezier.

We ondernamen onmiddellijk een training van meer dan 45 km. Het was voor mij duidelijk dat het huidige niveau hoger ligt dan dat van vorig jaar rond deze tijd. Ik heb ook al gezien dat enkele rennertjes grote vorderingen maakten. Ik kijk al uit naar de eerste wedstrijden om mijn vermoeden te staven.

Wij hebben ook "CASPER" de kleinzoon van onze voorzitter mogen begroeten. Hij had geen angst en zocht al vrij vlug het achterwiel van zijn voorganger op. Hij was alleen wat onwennig bij de soep met balletjes. Casper werd al direct bij de groep getrokken door ons 'haantje de voorste'. Het ijs was dus al gebroken van bij zijn eerste aantreden. Van een familieclub gesproken !

Ook dank aan de familie Lauwers omdat ze hun bedrijfsloods ter beschikking stelden. Hierdoor konden we warme soep aanbieden na de rit. Volgende keer doe ik er een 'boke' met choco bij.

Clubkampioenschappen 2013

Onze renners hebben hun best gedaan. Wat opviel was de massale aanwezigheid van de ouders en supporters.

Hartverwarmend is dit in het vooruitzicht van de veldslagen die we nog gaan leveren.

De koude was het enige minpunt tijdens een geslaagde sportnamiddag.

Herhaaldelijk dienden we de voetbalkantine in te trekken om onze verkleumde handen en voeten terug op temperatuur te brengen.

Gelukkig bleef de regen achterwege. Dat was vooral goed nieuws voor alle deelnemende renners.



Onze aspiranten verzamelden aan ons clublokaal van waaruit in stoet vertrokken werd naar Waarloos.

Op de foto hiernaast zien we ploegleider Chris Vennekens nog enkele bonnetjes uitdelen waarmee onze renners zich na de rondrit mochten aanbieden voor een warme chocomel en een lekkere pannenkoek.

De "Bremskens" hadden dat meer dan verdiend.

Hun seizoen begint pas later maar wie kan dat jonge geweld tegen houden ?

Bij de nieuwelingen kwamen we aan 28 deelnemers waaronder 8 dijlespurters : Bjarne Van den Brande, Lenn De Vos, Kasper Domen, Remy Verheyen, Kilian Lion, Toon Lembrechts, Pieter Giart en Arno Verstrepen.

Kilian Lion en Pieter Giart reden lek. De Heistse renner Kevin Jehin trachtte in de laatste ronde het hazenpad te kiezen maar dat lukte hem niet.

Het liep uiteindelijk uit op een groepsspurts waarin onze renner Toon Lembrechts aan iedereen liet zien tot wat hij in staat is. Van ver zette hij zich aan de kop zonder te verzwakken.

Vorig jaar kende die jongen heel wat pech. In 2013 wil hij schitteren.

We waren dan ook dolgelukkig met dit eerste succes.

Bij de junioren haalden 9 dijlespurters hun rugnummer af. Er kwamen 27 renners aan de start.

Witse Van Dessel, Ellis Apers, Jonas Van Dessel, Mathias Schietecatte, Andreas Vanquickenborne, Yorne Thys, Joran Michielsen, Wouter Van Engeland en Kenny Pauwels verdedigden onze kleuren.

Na een weekje "Benicassim" stond voor sommigen de boog hoog gespannen.

Hadden zij de meeste kilometers in de benen ?

In ons landje bleef het vochtig, koud, mistig en geen weer om een hond door te jagen terwijl het in het zuiden wel aangenaam trainen was.

Lag daar het verschil ?

Misschien wel. Die voorspelling kwam gedeeltelijk uit. De 'Spanjaarden' presteerden goed.

Er is geen twijfel, ramen en deuren doen uw huis leven.

Ze isoleren, beveiligen, ventileren en laten het huis baden in licht.

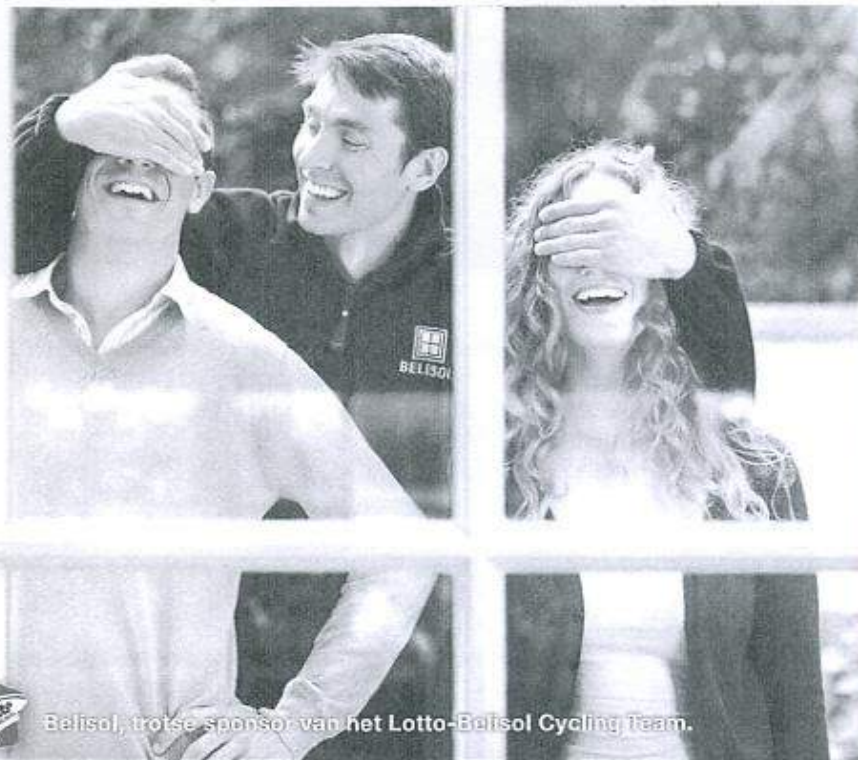
Meer nog, ze geven uw woning stijl en persoonlijkheid.

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.

Geregistreerd bedrijf dat klasse en degelijkheid uitstraalt !


Onze toonzaal in uw buurt !



 Belisol, trotse sponsor van het Lotto-Belisol Cycling Team.

EEN BETROUWBARE PARTNER

- ✓ Zeker van glashelder advies
- ✓ Zeker van professionele begeleiding
- ✓ Zeker van elke afspraak
- ✓ Zeker van een ruime keuze in PVC, aluminium en hout


BELISOL
ramen en deuren

www.belisol.be

Belisol Mechelen
Mechelsesteenweg 207, 2820 Bonheiden
Tel. 015/42 48 80 - Fax 015/42 48 82
mechelen@belisol.be

Joran Michiels en is zo'n beetje een uitzondering. Die trainde een week op de skilatten - dus geen fiets - maar bleek toch in uitstekende doen.

In de finale kregen we 4 renners aan het commando met daarbij de twee dijlespurters Joran Michiels en Wouter Van Engeland.

Joran en Wouter zouden wel slim genoeg zijn om elk op hun beurt te demarreren.

Hoe die medevluchters een pad in hun korf zetten was de vraag die door hun hoofden joeg.

Die zege kon hun niet ontsnappen, zo dachten wij er over te samen met alle supporters. Zou die tweede overwinning binnengehaald worden ?

De pilootwagen reed over de meet en kondigde aan dat de vier nog steeds samen waren.

Joran heeft snellere benen dan Wouter wisten sommigen al te zeggen. Hij zal wel winnen in de spurt en de 'Wouter' zal daar aan meewerken. Wedden ? Gelukkig gingen we geen weddenschap aan. Het liep anders af.

Pauwel Verhulst en Arne De Cock lieten niet begaan. Ze waren sterk. De eerste gooiide zijn fiets met enkele lengten voorsprong over de streep. **Wouter werd tweede en Joran derde.**

Toch hebben ze allebei prachtig gereden.

Ze moeten hieruit alleen maar onthouden dat ze klaar zijn om in het nieuwe seizoen te schitteren.

Ook Jonas en Witse Van Dessel evenals Andreas Vanquickenborne reden een verdienstelijke wedstrijd.

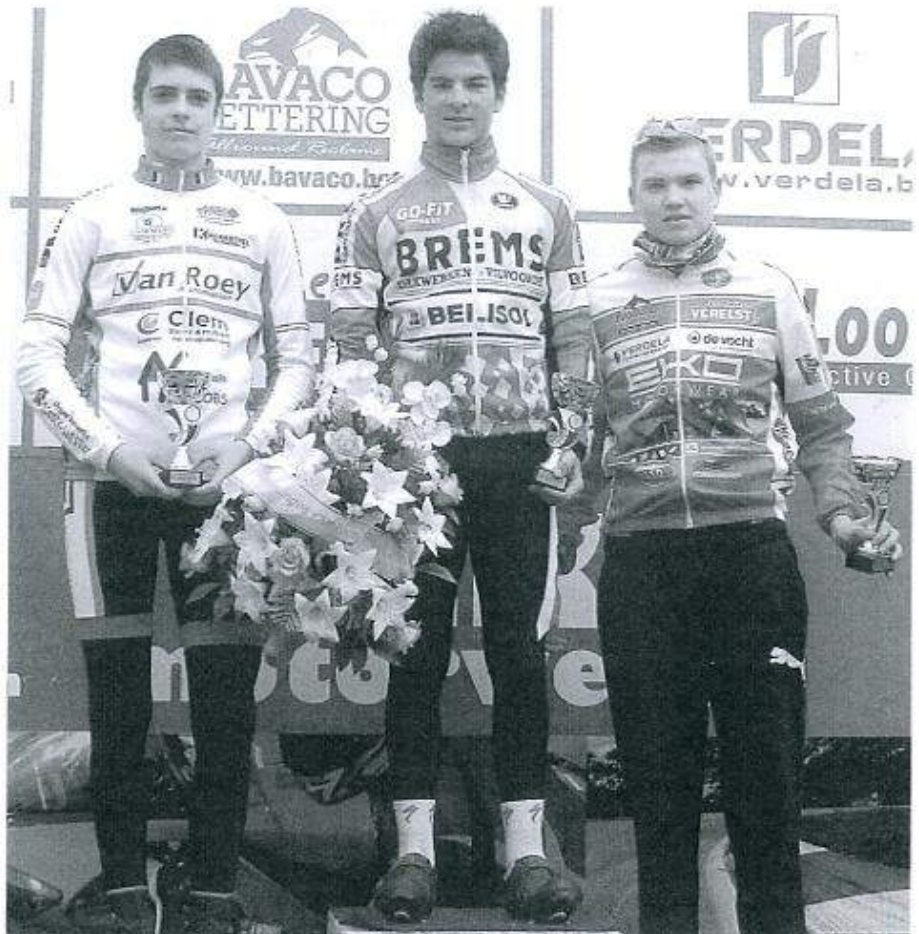
Bij de beloften en eliterenners zonder contract en de masters stonden er 50 renners aan de vertreklijn.

De dijlespurters hierin vertegenwoordigd met : Jurgen Van Looy, Matthias Van Rooy, Stijn Piot, Joris Van Loock, Rafaël Vercammen, Jos Verheyen en Sven Bolyn.

De grootste rennersaantallen vonden we terug bij 'Steeds Vooraan' en 'Antwerp BC'.

Toch lieten onze jongens zich tegen alle voorspellingen in opmerken.

Stijn Piot, Matthias Van Rooy en Jurgen Van Looy streden geregeld in de voorlinie.



Nieuweling Toon Lembrechts pronkt met zijn eerste zegebloemen !

Vooraf Matthias - altijd sterk in een openingskoers - bleek af te stevenen op een stunt. Op een tweetal rondes van het einde moest hij lossen uit de kopgroep. Volgens vader had hij tijdens de koers gewoon geen tijd vrijgemaakt om iets naar binnen te spelen. Fout !

Hij was gewoon leeg.

Stijn Piot beklom zich over een gebrek aan samenwerking binnen de ploeg. Toch reed Stijn bij momenten beresterk.

Een man die zich daar niet te veel van aantrok was Jurgen Van Looy uit Grobbendonk.

Die reed gewoon zijn koers met die gedachte in het achterhoofd dat hij niet kansloos was om de clubtitel binnen te halen.

Zijn vermoeden werd bevestigd.

Jurgen die tijdens de winterperiode overkwam van Steeds Vooraan Kontich was duidelijk tevreden over zijn prestatie.



Clubkampioen Jurgen Van Looy



Junior Wouter Van Engeland links in beeld !

In deze categorie ging de overwinning naar Antwerp BC. Naast de winnaar **Jochen Engelen** plaatsten zich nog 3 renners van hen in de eerste vijf.

Kevin Vandermast (3e), Viktor Van den Branden (4e) en Robin Verheyden (5e).

De andere ereplaatsen waren voorbehouden voor de renners van Steeds Vooraan Kontich : Geoffrey Geysels (2e), Nick De Landstheer (6e), Leander Bertels (7e), Bram Rombouts (8e).

Antwerp BC onderstreepte duidelijk dat ze met de uitbouw van deze categorie een andere politiek voert.

Zij bezitten geen aspiranten, nieuwelingen en junioren, dit in tegenstelling tot Heist-Zuiderkempen, Steeds Vooraan Kontich en onze club.

Toch waren we verheugd dat ook zij toetraden tot het klavertje van 'vier' om samen iets moois tot stand te brengen.

Volgend jaar hopen we deze formule verder te zetten !

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

Rennerslijst 2013

Miniemen : 2

(2004) \ Holsters Branco Mechelen
 \ Sofiane Guettari Mechelen

Aspiranten : 12

(2001) \ Jarne Michielsens Bonheiden
 \ Niels Bohets Blaasveld

(2000) \ Sine Van Win (Dame-Asp) Weerde
 \ Sietze Kuyl Weerde
 \ Kobe Verhelst Vilvoorde
 \ Ruben Lauwers Rumst
 \ Jelle Casteels Zemst-Laar

(1999) \ Frederik Tielemans Putte
 \ Geoffrey Dalemans Rumst
 \ Wout T' Seyen Duffel
 \ Feddrik Lauwens Leest
 \ Casper Pellens Lier

Nieuwelingen : 10

(1998) \ Arno Verstrepen St-Katelijne-Waver
 \ Robbe Bammens Melsbroek
 \ Pieter Giart Duffel
 \ Bjarne Van den Brande Rumst
 \ Kilian Lion Mechelen
 \ Lenn De Vos Rumst

(1997) \ Remy Verheyen Mortsel
 \ Toon Lembrechts Rumst
 \ Kasper Domen Muizen
 \ Jasper Stas Huldenberg

Junioren : 10

(1996) \ Yorne Thys St-Katelijne-Waver
 \ Joran Michielsens Bonheiden
 \ Jonas Van Dessel Steenokkerzeel
 \ Andreas Vanquickenborne Mechelen
 \ Witse Van Dessel Putte

(1995) \ Wouter Van Engeland O-L-Vrouw-Waver
 \ Mathias Schietecatte St-Katelijne-Waver
 \ Ellis Apers Blaasveld
 \ Kenny Pauwels Rumst
 \ Brecht Stas Huldenberg

U23 : 4

(1994)	↘ Stijn Fonderie	Kampenhout
(1993)	↘ Stijn Gielen	Werchter
	↘ Joris Van Loock	Reet
(1992)	↘ Matthias Van Rooy	Oelegem

El z/C : 5

(1989)	↘ Michaël Geerts	Putte
(1988)	↘ Stijn Piot	Meerbeek
(1970)	↘ Jurgen Van Looy	Grobbendonk
(1960)	↘ Jos Verheyen	Wuustwezel
(1957)	↘ Rafaël Vercammen	Leest

Master A : 2

(1976)	↘ Pascal Van Driessche	Duffel
(1978)	↘ Sven Bolyn	Duffel

Master B : 1

(1968)	↘ Dirk Michielsen	Bonheiden
--------	-------------------	-----------

Master C : 1

(1956)	↘ Romain Tuteleers	Muizen
--------	--------------------	--------

Wildseizoen

- Politie : Hallo, met de Federale politie ...
- Beller : Ja, hallo, ik belle van oop een afgelegen landwegelken oom uir te melden da'k juist een zwane omvergereden hei. Wa moek'ik nou doen ?
- Politie : Wel, 't is toch wildseizoen en voor zo'n bagatelle kome wij nu ni buiten ..., je pluimt ze, ledigt ze en bereidt ze in de oven net zoals een eend of een ander wild gevogelte ...
- Beller : Aha ??? tes goed, mar wa moek mee zijne moto doen ? ?

Mannen denken logisch (denken ze toch)

Een vrouw vraagt haar man om boodschappen te doen :

" Breng een bak Jupiler mee, en als ze eieren hebben, breng er 6 mee. "

Een tijdje later komt de man terug met 6 bakken Jupiler.

Vrouw : " Waarom heb jij 6 bakken Jupiler mee ? ? "

Man : " Ze hadden eieren ! "

Verslag van de stage in Benicassim

Acteurs : Wouter, Andreas, Kenny, Mathias, Toon, Jonas, Linda, Nele, Sven en Marc

Wanneer ik vrijdag 8 februari om 14 u aan het Hof Van Lachenen toekwam stonden al de renners al vertrekkens klaar. Iedereen had er weken naar uitgekeken en de verwachtingen waren hoog gespannen. Na een laatste briefing vertrokken we richting Beauvais in Frankrijk. Daar is een regionale luchthaven van waaruit Ryan Air naar Valencia vliegt.

We vertrokken stipt op tijd (20.40 u) en twee uur later stonden we in Valencia.



Een Spanjaard met een bordje 'Cyclingteam Dijlespurters' erop geschreven wachtte ons op. In volle vaart zijn we dan naar het hotel Orange gevoerd. De Spanjaarden nemen het niet zo nauw met de snelheidsbeperkingen. Linda en Sven wachtten ons daar op.

Na nog een hapje gegeten te hebben, zocht iedereen vlug zijn bedje op.

Morgen zouden we trouwens fietsen ! Na wat langer slapen en een koninklijk ontbijt, hadden we de fietsen in orde gezet om in de namiddag te starten met een eerste training.

Het trainingsschema voor de stage werd samengesteld door **Ingrid Mekers**.

Bedankt Ingrid ! Het was een rit over een heuvelend parcours naar Cabanes, dat op een hoogte van ongeveer 500 m ligt. Op de terugweg lag een prachtige afdaling, met zicht op de kust, naar de grote nationale baan Tarragona – Valencia.

Iedereen was na meer dan 3 uur rijden tevreden over de training, die onder een licht bewolkte lucht en bij een temperatuur van ongeveer 15 ° C doorging.



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

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

Wonderland

äuping

VI SPRING

ilou

SLABBINCK

SUPERBERRY

BEKA

hülsta

ruf BETTEN

SWISSFLUX

Olivier Frelli

SCAPA

Hier geen dikke winter -en regenjasjes. Andreas was de eerste die de Spaanse grond kuste. Na het douchen werden hem de eerste zorgen toegediend. Het was al bij al nog niet zo erg. Na een lekker avondmaal ging iedereen rond 22 u slapen.



De zondag reden we een duurtraining van ongeveer vier uur doorheen de boomgaarden met sinaasappels onder begeleiding van twee mensen van 'De Toerist Biking'. Zij kennen de streek op hun duimpje, ze verzorgen trouwens ook de ritten van de wielertoeristen die een reis boeken via hun bureau.

De jongens moesten al zittend regelmatig korte spurtjes doen van ongeveer 20 seconden met een kleine versnelling. Het was een rit in gestrekte draf die veel gezien had van enkele leuke, schaars geklede zwarte dames. Die zaten daar misschien niet alleen om mandarijntjes te trekken? In de namiddag namen we wat rust en gingen een kijkje nemen tussen al die mooie fietsen in een daartoe voorziene stalling.

De maandag stond er terug een rit op het programma over een heuvelend parcours. Andreas schakelde zijn 'Garmin' in en programmeerde er een mooie rit naar Benloch. Het was al klimmen geblazen vanaf de eerste kilometers onder een stralende hemel. De wind was zoals de vorige dagen ook van de partij. Het werd een stevige rit, vooral naar het einde toe wanneer we de kustweg insloegen. We dachten dat die vlak was, maar dat leek een serieuze misrekening. Tussen Oropesa del Mar en Benicassim ligt namelijk nog een berg, die tot in de zee gaat.

Korte, maar zeer steile klimmen met een stijgingsgraad van wel 20 %. We hadden dan al 90 km over berg en dal gereden. Dat viel niet mee.

Verzuurde kuiten kregen we er van. In de namiddag gingen we ons 'beentjes' nog een uurtje los rijden.

De sfeer zat goed. De honger naar het fietsen was bijna niet te stillen.

's Avonds werd er stevig gegeten en het dessertbuffet werd zo goed als geplunderd.

De donutjes waren een kort leven beschoren onder de ogen van Wouter.

De dinsdag waaide het zeer hevig. Er werd ons afgeraden om met zo'n wind te fietsen.

Dan maar gewacht tot in de namiddag. De wind was dan al wat gaan liggen.

Rit gedaan naar Betxi. Voor mij zat de rit er al op na 15 km door een defect aan het achterwiel. Dan maar alleen doorgereden naar het hotel. De jongens maakten er een echte race van met een hoge gemiddelde snelheid. Iedereen was moe na die 90 km vlakke rit.

"Dat zal morgen nog in de benen hangen", dacht ik.

In de vroege avond hoopten sommigen (Toon, Andreas, Linda en Sven) nog in de jacuzzi te gaan. Dat viel echter tegen en het werd gewoon een frisse duik in het overdekt zwembad.

Daarna herstelden we onze fietsen en gingen we eten.

Iedereen lag op tijd moe maar voldaan in bed.



Woensdag lag het tempo van de rit beduidend lager. Er stond een lange duurtraining op het programma naar Onda. De vermoeidheid liet zich gevoelen. Door het lagere tempo hadden we meer de tijd om van de natuur en het mooi landschap te genieten.

De trip rond het meer van Ribesalbes was prachtig. Tijdens de ganse rit ging het op en af zodat we tegen de finale nog heel wat hoogtemeters op onze teller kregen.

Op het einde zijn we de Sven en Wouter nog kwijtgespeeld en ging Nele nog tegen de vlakke op een rond punt.

Gelukkig kon ze de rit verder afwerken. Na een stevige maaltijd en nog wat gerust te hebben gingen we ons nog een uurtje losrijden.

Het was een prachtige dag met een knal blauwe lucht.

's Avonds bleven we nog gezellig aan tafel napraten.

De donderdag was de laatste trainingsdag. Er stond een bergrit op ons programma.

De jongens moesten een bepaalde tijd klimmen op verschillende manieren (zittend op souplesse of rechtstaand op de trappers en op het einde een spurtje uithalen tot boven) gedurende de ganse rit.

Een tiental kilometers van het hotel lag er een bergketen met op één van de toppen een weerstation op 728 meter hoogte. Deze berg beklommen we, na een goede opwarming, in de voormiddag twee maal. Eén keer langs de minst steile (gemiddeld 5%) helling en één keer langs de steilere (gemiddeld 7%) kant.

De afdalingen waren spectaculair en niet zonder risico. Iedereen kende de weg om in de namiddag de tijdrif langs de steile kant van de berg te doen. Na een niet al te zware maaltijd en een goede opwarming waren we er klaar voor.

Ik stond beneden aan de start en Linda en Sven stonden boven aan de aankomst.

De afstand beliep ongeveer 6 km. Toon startte als eerste, daarna Wouter, Jonas, Andreas, Kenny, Mathias. Ik kwam als laatste aan de beurt. Winnaar werd Wouter in een tijd van 17' 33", daarna kwam Jonas, Toon, Andreas, Kenny, Mathias. Ik realiseerde de slechtste tijd. Iedereen had het beste van zichzelf gegeven. In de afdaling hadden we ons nog wat los gereden. Na een verkwikkende douche mochten we - hoe spijtig ook - beginnen om alles weer in te pakken.

De bestelwagen van de Sven werd geladen met de fietsen en de bagage. Om 20 u zaten we voor het laatst te samen aan tafel. Na het eten nog wat nagepraat in de bar en om 22.30 u werd het tijd om Linda en Sven uit te wuiven.

De vrijdag kon iedereen nog eens lekker uitslapen want de fietsen waren al mee naar België. Om 11 u moesten we klaar staan om naar de luchthaven van Valencia te trekken.

Ryan Air was op tijd. We kwamen in Beauvais op de juiste uur.

Daar was het een stuk frisser zodat we al direct onze winterkledij moesten aanspreken.

Na nog een autorit van drie uur kwamen we om 20 u toe aan het clublokaal.

Ik denk dat iedereen moe maar voldaan naar huis ging met een valies vol mooie herinneringen. Tot slot wil ik iedereen bedanken voor de positieve inzet en het goed humeur, Linda en Sven voor het transport van de bagage en de fietsen en de goede zorgen. Ik kijk tevreden terug op deze mooie fietsweek en zit al met nieuwe plannen in het hoofd voor een volgende stage naar de Ardennen.

Marc Van Dessel

Jaarkalender 2013

In deze map drukken we een aantal clubgevoelige data af.

Maart

Zon 17/03 Moerkerke (Guido Reybrouck Classic) IC Junioren

April

Maa 01/04 Stage Aspiranten (Blosa - Centrum Hofstade) (t/m 04/04)

Din 02/04 Stage Sankt-Vith : " Ardennes-Eifel " (t/m 05/04)

Din 09/04 Malle en Linter-Orsmaal PK Tijdrijden (Alle categorieën)

Mei

Woe 01/05 Hoboken IC Junioren (Memorial Marcel Janssens)

Zon 05/05 Arendonk en Hoeleden PK Nieuwelingen

Zat 11/05 Herentals PK Junioren

Zon 12/05 Asse-Relegem PK Junioren

Zon 19/05 Muizen Gentlemen en Nieuwelingen

Maa 20/05 Muizen Junioren

Borsbeek Elite Individueel

Zon 26/05 Laarne (Gr.Prijs Etienne De Wilde) (IC) (U23 + El z/C)

Juni

Zon 02/06 Meerhout en Stok-Kortenaken PK Aspiranten

Zon 23/06 Mechelen (Industriepark Walem) Miniemen en Aspiranten

Juli

Maa 01/07 Klimstage Nieuwelingen Malmedy (t/m 05/07) (Ingrid Mekers)

Vrij 05/07 4-daagse van Kontich (Sint-Martinusprijs) IC Junioren (t/m 08/07)

Maa 08/07 Klimstage Junioren + U23 Sankt-Vith (t/m 12/07) (Ingrid Mekers)

Zat 13/07 St-Katelijne-Waver IC Prins der Nieuwelingen

Augustus

Don 15/08 Rumst (Lazernij) Nieuwelingen en Junioren

September

Zon 08/09 Zemst-Laar (Vlaams-Brabant Classic) IC Junioren

Zat 21/09 Muizen Dames-Jeugd

Zon 22/09 Muizen Dames-Elite

Oktober

Zon 06/10 Rumst (Herdenkingsprijs Ludo De Bruyne) (U23 + El z/C)

Veldrijder Stijn Gielen schittert !

(15-09-1993)

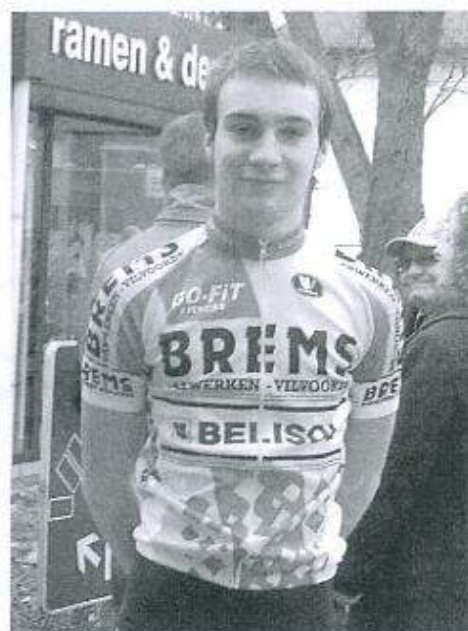
Lang geleden bezat de club in deze discipline een resem kampioenen. Ik herinner mij Marc Janssens, René en Ludo De Rey, Rudy, Eddy en Danny De Bie de familie Van den Bosch enz ...

Verscheidende keren werd onze club uitgeroepen tot de beste veldrijdersformatie van het land. Sedert het invoeren van de transfers en een gewijzigd wielerschap kan dat gewoon niet meer.

De grotere veldritten zitten niet stil, hanteren een goede scouting en twijfelen geen ogenblik om de betere 'crossers' in te lijven.

Ze zijn nieuweling en vinden al een plaatsje bij Telenet-Fidea, Landbouwkrediet - KDL Trans enz ...

Wij prijzen ons al heel gelukkig dat we over een goede 'crosser' kunnen beschikken als **Stijn Gielen**.



Bij zijn ouders Walter en Chris lijkt het aangenaam om te wonen. Het knusse huis en de mooie tuin in de "Hanewijk 44" stralen een zee van rust uit.

Je vindt er nog een landschap waar de 'Dijle' en de 'Demer' mekaar omarmen, waar het groene karakter overleefd is.

Alleen in de week dat 'Rock Werchter' op hen afkomt is het er druk als de duizenden en duizenden festivalgangers neerstrijken in de buurt.

Geen enkele weide blijft dan onbezet.

Bij een lekkere tas koffie bleef geen enkele vraag onbeantwoord.

Hoe begon het allemaal en zocht je onderdak bij de dijlespurters ?

Ik sloot mij als eerstejaars nieuweling aan bij de 'Demerspurters' uit Haacht-Betekom.

De aspirantencategorie heb ik niet gekend.

Ik reed een aantal koersen op de weg maar werd er niet door bekoord alhoewel ik vind dat een renner die zich voorbereidt op het crosseizoen een aantal wegkoersen in de benen moet hebben.

Met de mountainbike als aanloop en het vele fietsen in het bos kreeg ik dus goesting om over te schakelen naar dat veldritwereldje.

Ik supporterde voor Bart Wellens, terwijl mijn ouders het opnamen voor Sven Nijs.

In augustus 2009 kregen alle renners van de 'Demerspurters' een ontslagbrief in de bus.

Ik kreeg de raad om contact op te nemen met de 'Dijlespurters'.

De keuze was vlug gemaakt. Ik mocht zelf mijn programma samenstellen.

Geen druk op de schouders want dat kon ik missen als kiespijn.

Die overstap heb ik mij tot nu toe nog geen minuut beklagd.

Hoe verliepen uw schooljaren ? Ga je al uit werken ?

Ik ging tot mijn 12 jaar naar de gemeentelijke basisschool van Werchter.

Nadien trok ik naar de "Wijnpers" in Leuven (TSO) waar ik na een bijkomend specialisatiejaar afstudeerde als tuinaanlegger.

Ik hoop dit beroep later uit te oefenen maar ga in een eerste fase op zoek naar een halftijdse job teneinde mijn crossactiviteiten nog wat aan te houden.

Ik heb nog een zus Katleen die twee jaar ouder is. Zij is verpleegster in 'Gasthuisberg'.

Ik blijf veldrijder zo lang de goesting er is en de competitie niet doorkruist wordt door beroepsbezigheden.

Wat de toekomst brengt weet ik niet. Een 'Sven Nijs' of een 'Niels Albert' zal ik wel niet worden.

Hoe ziet uw palmares er uit tot nu toe ?

Mijn eerste cross reed ik te Lummen in november 2008. Ik eindigde 31e op 37 deelnemers. Diezelfde winter reed ik een 12-tal crossen. Ik voelde aan dat deze discipline voor mij de juiste keuze was alhoewel ik in de zomer ook meereed op de weg.

In het seizoen 2009-2010 veroverde ik te Averbode de zilveren medaille in het provinciaal kampioenschap. Ik behaalde tal van ereplaatsen.

Met nieuwjaar (01/01/2010) debuteerde ik te Baal in de kleuren van de 'Dijlespurters V.V.' met een 12e plaats.

In het eindklassement van de 'Moedige Veldrijder' klasseerde ik mij 5e. Ik reed 28 crossen op een behoorlijk niveau.

In de winter van 2010-2011 won ik als junior 2 wedstrijden.

Te Nossegem en Borgworm.

Bij mijn eerste overwinning was mijn "opa" er bij.

Heel uitzonderlijk.

Wat een belevenis was dat voor die man om zijn kleinzoon te zien winnen ! Zijn zwakke gezondheid belette hem om steeds mee te gaan naar de cross.

Ondertussen is hij spijtig genoeg overleden.



Ik startte in 34 crossen. Naast die 2 overwinningen noteerde

ik volgende ereplaatsen : 2 x 2e, 3 x 3e, 4 x 4e, 3 x 5e, 1 x 6e, 1 x 7e, 3 x 8e, 2 x 9e en 1 x 10e.

Ik werd eindoverwinnaar in het klassement van de 'Moedige Veldrijder' en werd opnieuw 2e in het P.K. te Averbode met een 5e plek.

In de nationale cyclocrossranking bekleedde ik de 9e plaats op 237 deelnemers.

Het veldritseizoen 2011-2012 betekende de overstap naar de beloften (U23).

Een moeilijke hindernis voor alle renners. Toch kon ik in de B-crossen goed mijn mannetje staan.

Men vond mij meestal terug tussen de 10e en 20e plaats.

Ik werd te Gooik als U23-renner opnieuw 2e in het P.K.

Deze winter verliep vlekkeloos. Ik won het eindklassement in de 'Vlaamse Cyclocross Cup' gereden over 19 wedstrijden.

Daarvoor moest ik verre verplaatsingen maken naar Oost- en West-Vlaanderen maar dat had ik er te samen met mijn ouders graag voor over. Ik deed vergeleken bij vorig jaar een felle stap vooruit. Ik won 2 crossen bij de alternatieve bond W.T.K. te Tienen en Helchteren.

Normaal rij ik altijd bij de WBV, maar wat te doen als er geen crossen zijn ?

'Toch niet met de armen gekruist zitten !', aldus een zelfverzekerde Stijn.

Ik reed 30 wedstrijden : 4 x top 3, 6 x top 10, 16 x top 15 en 23 x top 20.

Voor de 4e keer op rij behaalde ik de zilveren medaille op het P.K. te Alseberg. Telkens na Lorenzo Pepermans. Maar deze keer had ik hem bijna te pakken. De volgende maal ga ik voor goud.

**Volg je nog andere sporttakken ?
TV-kijker ? Boekenwurm ? Reizen ?**

Eigenlijk niet. Ik kijk niet naar het voetbal. Alleen de wielersport kan mij boeien. Een boek lezen doe ik niet.

Ja, zegt vader : " Mannen die buiten bezig zijn hebben meestal geen goesting in boeken.
Zijn stielvaardigheid als tuinaanlegger begint te renderen in mijnen hof ! "
Ik leid daaruit af dat het groen en de bloemen achter het huisnummer '44' weldra een lust zullen zijn voor het oog.



17-11-2012 Zelzate : 1e U23 - renner

Stijn volgt dagelijks het feuilleton 'Thuis' op de VRT.

Op reis gaan is mooi maar niet goed te combineren met de aanloop naar zijn veldritseizoen. Ik bereid me in juli en augustus voor op de weg. Ik ga een weekje met mijn ouders mee naar Livigno in de Italiaanse Alpen. De fiets ontbreekt dan niet. Het komt zo'n beetje neer op een hoogtestage. Men zegt altijd dat het goed is voor de aanmaak van de rode bloedcellen en de recuperatie.

Ben je computerfreak ? Maak je gebruik van de hartslagmeter ?

Ik kan goed overweg met de PC maar maak geen gebruik van de modernere middelen zoals iPod, smartphone enz ... Ik verkies een gewone GSM.
De mensen zijn veel te veel met die spullen bezig.
De hartslagmeter bezig ik alleen op oefening. In de cross maak ik er geen gebruik van.

Wat is je lievelingsgerecht ? Heb je kameraden in het peloton ?

Ik hou van een goede lasagne. Een glas wijn is niet aan mij besteed.
Wat ik u wel verklap is dat ik een zoetebek ben.

Wat uw tweede vraag betreft : " In de cross dweilt iedereen voor zijn eigen deur. Wie gaat mij uit de wind zetten ? Ik moet altijd attent zijn op alles en nog wat. Elke bocht, elke hindernis, elk balkje, elke zandstrook vergt concentratie.

Een goede collega mij is zonder twijfel Stijn Mortelmans, een eliterenner z/C uit Aartselaar "

(Opgetekend door Hendrik De Vis)

• † Deraeurke



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

“ † Deraeurke ”

Kon. Astridlaan 25
2500 Lier

Tel. 0472 – 93 26 16

Web : www.deraeurke.be

Zaakvoerder : Sven Bolyn

Wedstrijdkalender voor de maanden maart en april 2013

We hebben de wedstrijden opgezocht in de regio.

Zon	03/03	Bornem-Hingene Nieuwrode	Junioren Nieuwelingen	79 km 59 km	15 u 15 u
Zon	10/03	Nieuwrode	EI z/C + U23	118 km	14.30 u
Zat	16/03	Putte (Beerzel)	EI z/C + U23	120 km	14.30 u
Zon	17/03	Borsbeek	Nieuwelingen Junioren	63 km 94 km	13 u 15 u
Zat	30/03	Rotselaar	Nieuwelingen	62 km	15 u
Woe	03/04	Schoten Scheldeprijs	EI z/C + U23 Men EI 1.HC	110 km 205 km	12.30 u 12.15 u
Zon	07/04	Boortmeerbeek	Aspiranten	12 j. 13 j. 14 j.	13.30 u 15 u 16.30 u
		Bornem-Hingene	Nieuwelingen	66 km	15 u
Zat	13/04	Duffel	Junioren EI z/C + U23	(Geen technische gegevens) 116 km	12 u

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 Blasveld 03-866 05 73

Zon	14/04	Haasrode	Junioren	95 km	15 u
Zat	20/04	Merchtem-Peizegem	Nieuwelingen	59 km	15 u
Zon	21/04	Niel	El z/C + U23	117 km	15 u
		Herenthout	Nieuwelingen	64 km	15.30 u
			Gentlemen	69 km	13.30 u
Zat	27/04	Rotselaar	Junioren	96 km	15 u
Woe	01/05	Merchtem	El z/C + U23	116 km	15 u
		Boortmeerbeek	Dames-Jeugd (P.K.) Dames-Elite (P.K.)	(Geen technische gegevens) (Geen technische gegevens)	
		Hoboken	Junioren (IC) Men El 1.2 UCI	109 km 170 km	12 u 12.55 u
Zat	04/05	Nieuwrode (Holsbeek)	Junioren	90 km	15 u

Functionele voeding

Vorige editie hadden wij het over de recent ontdekte bioactieve stoffen in planten, d.w.z. in groenten en fruit.

Zij hebben terzelfdertijd zowel een voedingswaarde (= nutriënten) als farmaceutische waarde (= farmaceutica) en worden daarom ook "nutriceutica" genoemd.

De voedingsmiddelen waar zij inzitten (meestal eetbare planten) worden "functionele voeding" genoemd. Functionele voeding beduidt : voeding die een functie heeft in het voorkomen of genezen van ziekten.

Functionele voeding in de engere betekenis van het woord, bestaat reeds een tijdje. Het gaat over bepaalde melkproducten, dranken en vaste voeding.

Al van voor de laatste wereldoorlog weet men dat melk, behandeld met melkzuurbacteriën zoals 'Bifidobacterium' en 'Lactobacillus' een yoghurt oplevert die zeer gezond werkt : antikanker, cholesteroldalend, Vit.B-complex bevattend en antibiotisch.

Nu is deze yoghurt in winkels en supermarkten gewoon te koop.

Beroepssporters weten dat er isotonische en andere sportdranken op de markt zijn die speciale suikers (fructose) bevatten, extracten uit sojabonen, maltodextrinen, ijzer en kalk.

Dergelijke functionele voedings nemen in aantal toe en men kan zich afvragen waar zij het beste thuis horen : in de winkel of bij de apotheek ?



Terug nu naar de moderne, nieuwere functionele voedingswaren. Het gaat bijna steeds om plantaardige voeding, dus groenten en fruit, die een nutriceutische waarde hebben op zichzelf, dus niet door toevoeging.

Er is een uitzondering : vissen !

Deze bevatten ook bioactieve stoffen met name : polyonverzadigde vetten van het Omega-3 type, die noodzakelijk blijken te zijn voor het functioneren van de (sport)mens.

Onze cel -en vaatwanden zijn immers samengesteld uit vetten en indien die voor 90 % of meer zouden bestaan uit verzadigde, dierlijke vetten zoals uit boter, kaas, vlees en dergelijke, zou de mens langzaam dood gaan aan aderverkalking.



Wat men recent ontdekt heeft is dat deze bioactieve stoffen in " gezuiverde " toestand (= gemakkelijk met de moderne methodes uit te voeren) niet zo goed werken als in de vorm van de eigen moederplant.

Een voorbeeld : Vit. C uit tabletten tegenover Vit. C in appelsienen.

Van een tablet van 500 mg zuiver Vit. C komt na inname slechts iets meer dan 20 % in de bloedbaan terecht terwijl een grote appelsien die zo'n 100 mg Vit. C bevat praktisch zijn hele lading kan doorgeven.

Het blijkt een algemene natuurwet te zijn dat deze bioactieve stoffen beter werken tesamen met hun omgevende stoffen in de plant zelf (= groente of fruit) dan wanneer ze gezuiverd zijn.

Men noemt dit verschijnsel " Synergisme ".

Concluderend mag men in de huidige stand van de wetenschap stellen dt het gezondste dieet er een is van vegetarisme plus vis.

Spijtig is het dat de mensen liever vlees, kaas en "goei" (!) boter lusten met al hun verborgen, slechte vetten, dan groenten en vis, die ongekende schatten bevatten voor de gezondheid.

Dr. Apr. Paul Nijs

Persvoorstelling 2013

Belisol Mechelen - Bonheiden

Een ploegvoorstelling blijft elk jaar hoe men het ook draait of keert een zenuwachtige bedoening.

Dat komt gewoon door het feit dat je nooit weet hoe de pers en de fotografen zich manifesteren.

Sommigen zijn zodanig druk bezet dat ze er op tien minuten willen vanaf zijn.

Je weet ook niet op voorhand wie er van de genodigden op komt.

Misschien moeten wij in de toekomst een inschrijving bij de uitnodiging voegen zodat we bijna exact weten met hoeveel we zijn ?

Hilde Dirix (Belisol) heeft zich 100 % ingezet om het éénieder zo aangenaam mogelijk te maken.

We danken haar heel in het bijzonder voor de gastvrijheid.



Onze voorzitter **Remi De Moor** benadrukte de doelstellingen die de club nastreeft en had het heel in het bijzonder over een goede groepswerking naast het sportieve belang. Kansen geven en werken met de jeugd is voor hem de prioriteit waarvoor zowel sponsors als medewerkers het allemaal blijven doen.

Hij hekelde de heersende trend in het wielrennen waarbij renners zonder nadenken overstappen van de ene naar de andere club.

Pas nadien beseffen de meesten dat ze op de ene of andere manier in het ootje werden genomen.

Loze beloften die dikwijls niet ingelost worden.

Pittige anekdote in heel zijn verhaal is de komst van zijn kleinzoon Casper Pellens bij de 'Dijlespurters' als 14-jarige aspirant.

Hierdoor zal ik mij meer dan verplicht voelen om af en toe eens af te zakken naar de 'basis' van het wielrennen. De contacten met de club zullen dus toenemen.

Op zijn beurt wenste de nieuwe Mechelse sportschepen **Walter Schroons** de club en alle renners veel succes toe in het nakende wielerseizoen.

Tijdens onze ploegvoorstelling mochten wij ons verheugen in de aanwezigheid van de LOTTO-BELISOL renner **Frederik Willems**. Hilde Dirix had er haar best voor gedaan om een toprenner uit de grote ploeg aan te kondigen. Ze slaagde daarin. In deze periode is dat niet gemakkelijk.

Hendrik De Vis onderwierp hem aan een kort vraaggesprek.

Frederik werd profrenner vanaf 2002.

Hij reed bij de grootste ploegen :

Mapei Quick Step Latexco, Topsport Vlaanderen, Liquigas (als enige Belg in het Italiaanse team met Ivan Basso en Filippo Pozatto).

Hij is 33 jaar, geboren op 8 september 1979 en nog altijd woonachtig te Eeklo.

Hij denkt vooralsnog niet aan stoppen.



Daarvoor is hij nog veel te goed.

Hij is zoals men zegt een 'meesterknecht' die een aardig stukje uit de voeten kan in het rondewerk.

In de jeugdreksen won hij elk jaar een 4 à 5-tal wedstrijden maar als prof lukt het zelden.

Zijn mooiste uitslag is zijn **1e plaats** in het eindklassement van de **3-Daagse van De Panne** van 2009.

Hij liet ons verstaan dat hij dit jaar voor het eerst zal deelnemen aan de Ronde van Italië. Raar, als we er van uit gaan dat hij vier jaar uitkwam voor het Italiaanse 'Liquigas'.

Het deed ons plezier dat de grote bazen van de LOTTO-BELISOL het nut inzagen om een renner af te vaardigen naar de persvoorstelling van een jeugdclub.

We zijn er zeker van dat Frederik vanuit onze club een aantal supporters bijwon.

Nog even lachen ...

Deze morgen gebeurt

Een vrachtwagenchauffeur stopt met zijn wagen voor een rood verkeerslicht.

Plotseling stopt er een wagen naast hem en **een blond grietje** roept vanuit haar wagen :

**" Hallo meneer, ik ben Linda ...
u verliest uw lading ! "**

maar tegelijkertijd springt het verkeerslicht op groen en de chauffeur geeft gas.

Bij het volgende verkeerslicht moet de chauffeur weer vaart minderen en opnieuw gaat het blondje naast hem staan.

"Meneer, ik ben Linda ... en u verliest uw lading ! "

maar opnieuw trekt de chauffeur op zonder ook maar op het blonde grietje te letten.

Het geluk zit hem echter niet mee, want ook voor de derde keer staan de verkeerslichten op rood en stopt hij netjes.

Het blondje, intussen behoorlijk op haar teentjes getrapt, gooit haar auto voor de vrachtauto, stapt uit en roept naar de chauffeur :

" Dit is nu al de derde keer ... ik ben Linda, en u verliest uw lading !!! "

Waarop de chauffeur zijn raam open draait en roept :

"Ja, ... en ik ben Theo en ik strooi zout !!! "

Oma is 100 jaar geworden

Bij die gelegenheid komt natuurlijk de burgemeester op bezoek.

" U leeft nu al honderd jaar, " zegt hij.

" Wat is er, in die honderd jaar nu de grootste verandering in uw leven geweest ? "

Zonder een seconde na te denken zegt oma : " De dokter ! "

" De dokter ? " vraagt de burgemeester verbaasd.

" Ja, " zegt oma " toen ik 20 jaar was " zei de dokter " helemaal uitkleden en ga maar liggen."

Toen ik 40 jaar was, zei de dokter : bloesje uit en ga maar zitten."

En sinds ik 80 jaar ben, zegt de dokter : " Steek je tong uit en blijf maar staan ! "

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

Andreas Vanquickenborne

Na lang en ongeduldig wachten en aftellen was het eindelijk zover, een stage naar Spanje zoals de echte profs ! De verplaatsing naar het zuiden verliep vlot en iedereen was uiteraard zeer positief ingesteld.

Zaterdagavond kwamen we aan, onze koffers en de fietsen hadden Linda en Sven al naar overgebracht met de bestelwagen.

De eerste dag begon met een ontbijt om u tegen te zeggen, echt alles wat een wielrenner maar wenst was aanwezig.

In de namiddag vertrokken we voor een opwarmertje, een dikke 3 uur bollen op quasi autovrije wegen.

De benen voelden nog heel fris en iedereen had er veel zin in ! Buiten een kleine valpartij werd het, net als alle andere ritten, een fantastische tocht doorheen het Spaanse platteland.

Na de inspanning volgde de ontspanning, wat niet veel meer was dan een frisse cola op het gezellige terras met uitzicht op de zee én de bergen.

Daarbij nog wat goede muziek en de avond kon niet meer stuk !

Er werd nog goed gelachen en genoten van de dag, de calorieën werden goed bijgevuld aan het heerlijke (pasta)buffet/dessertbuffet. Twee kilo erbij valt dan nog wel mee.

De volgende dagen werden nog goed gevuld, onder andere met ritten van meer dan vier uur.

Zalig natuurlijk bij 26 graden onder een hemelsblauwe lucht !

De vrije momenten werden dan weer gebruikt om wat aan de fietsen te sleutelen, te zwemmen of zelfs te voetballen.

Ondanks vermoeide en gebruide benen, stond er op de laatste fietsdag nog een lastige, 7km lange klimtijdrit op het programma die gewonnen werd door Wouter.

Een goede raad : begin niet meteen te spurten !

Daarna genoten we nog van de laatste, prachtige dag en het schitterende uitzicht.

620 km in 6 dagen, het seizoen is nu al geslaagd !

Het smaakte zeker naar meer !

Ik ben er zeker van dat we veel bijgeleerd hebben en ons vooral enorm goed geamuseerd hebben.

Dikke merci aan **Ingrid Mekers** voor het trainingsprogramma, aan de ploegleiding, de ploegmaten, de 'Toerist Biking' en de fotograaf Mathias voor deze unieke ervaring !



Wouter Van Engeland

O, neen ! Moet ik een verslag schrijven ? 't Was nu net zo leuk geweest.
Het begon goed want we mochten vroeger van school weg.

Yes, vakantie : Een trainingsstage in Benicassim.
Zowel de autorit als de vlucht kende een vlot verloop en er was zelfs een ontvangstcomité in het hotel (Sven en Linda) ook al was het al 23.30 u.



Ons dagschema was ontbijten, fietsen, eten (pasta en donuts), nog fietsen, nog eens eten (weer donuts) en slapen.
Tussenin konden we rusten of wat aan de fietsen "prullen".

De ene dag stond er een vlakke rit op het programma, de andere dag waren de bergskes aan de beurt.

Zo deden we ook een klimtijdrit. We hebben de streek wat kunnen verkennen en dus ook de mooie natuur gezien.

In Benicassim zijn heel wat (appelsienen) plantages, vergezeld of bewaakt door "vrouwelijk schoon".

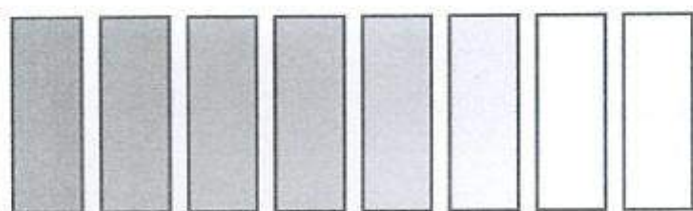
We vonden het wel raar dat net daar onze ploegleider Marc materiaalpech had !

Het weer was meestal goed.

Af en toe was er wel veel wind maar de laatste twee dagen konden we in korte mouwen trainen.

Zo was de week vlug voorbij en keerden we tevreden terug naar huis.





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

Toon Lembrechts

Op vrijdag 8 februari om 14 uur was het eindelijk zo ver. De stage waar ik weken lang naar had uitgekeken. Met een toffe groep zijn we vanuit ons clublokaal vertrokken richting het warme Spanje.

Vrijdagavond werden we opgewacht door Sven en Linda in het prachtige hotel. Het was allemaal tip top in orde. Na een lunchpakketje dat zeer welkom was na een halve dag reizen, zijn we snel gaan slapen want zaterdagvoormiddag was de eerste training al gepland.

Zaterdagmorgen waren we vroeg klaar om de eerste keer de benen te testen.

Na een training van een goeie 3 uur moesten de krachten terug worden aangevuld. Het eten, 's ochtends, 's middag en 's avonds, was elke keer weer zeer lekker. Door het ruime buffet kon iedereen "à volonté" eten wat hij wou. Bijvoorbeeld : een broodje met kaas en vijf donuts.

Elke dag hebben we onze trainingen met de glimlach afgewerkt, zo hebben we 620 km gefietst op zes dagen.

Ik had het geluk om met twee fantastische kerels een hele week te mogen doorbrengen op dezelfde kamer. Ik heb zeer veel opgestoken van de twee junioren, Barrie en Andreas. Zo heb ik bijvoorbeeld geleerd dat je uw cassette nooit moet smeren.

In deze week besef je pas wat echt leven is. Trainen, eten, rusten en ontspannen. Meer moet dat niet zijn. Als ik ooit de kans zou krijgen om prof te worden, zal ik dat zeker niet laten schieten. Het leven kan niet mooier zijn. Zeker in het zuiden waar het een hele week zo'n 15 à 25 graden is.

Gelukkig hadden we drie 'goeie' begeleiders : de Sven met al zijn ervaring, de Marc die ons soms eens terecht afremde, zodat we geen 175 km gingen rijden maar gewoon een tochtje van 100 km en de onmisbare wijsheid van Linda.

Ik heb genoten van deze week. De goede resultaten volgen ongetwijfeld in de koers. Hartelijk dank aan iedereen die deze stage mogelijk maakte !



Diegenen die inschreven voor een opleiding onder de vleugels van **Ingrid Mekers** hebben zich dat nog geen minuut beklagd. Daarom een oproep aan **al onze renners** die daar **nog niet** op ingingen om dat voorsnog te doen ! Het is nog niet te laat !

Na het seizoen einde wordt aan éénieder de helft van de daaraan verbonden kost terugbetaald.

Op die uitsluitende voorwaarde dat men regelmatig aanwezig was !

Ingrid Mekers : GSM 0477-30 84 70



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
- * Stadskietsen
- * 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



Geplaagd door **hoofdpijn** ? Kan je geen lawaai of licht verdragen, Hoofdpijn is geen lachertje. Met deze natuurlijke middeltjes kan je ze de baas.

Citroen met koffie. Niet lekker, maar wél doeltreffend.

Zet een kopje sterke koffie, Voeg het sap van 1 citroen toe en drink het lauwarme drankje langzaam op.

Kruip onder een groen koolblad

Neem een groen koolblad, Je kan het eventueel kneuzen met een hamer, deegrol of fles en leg het blad op je voorhoofd en ga 10 minuten liggen.

Massage met lavendelolie

Masseer de pijnlijke plek met enkele druppels lavendelolie.

Verkoudheid- loopneus ?

Verkouden, niet verkouden of gewoon zin om jezelf te verwennen terwijl de wind door de kale boomkruinen raast? Verwen jezelf en je naasten met een stevige kop zonnekruiden.

Laat 10 g gedroogde tijm, 10 g gedroogde salie en 10 g rozemarijn 15 minuten koken in ½ liter water.

Zeef de vloeistof.

Drink voor het slapengaan een kopje thee.

Enkele citroendruppels en honing geven deze thee een aangenaam extraatje.

Rode en blinkende neus ?

Meidoornbessenlotion maakt je weer toonbaar

Overgiet 2 g meidoornbessen met ½ l kokend water.

Laat koud worden en Bet voor het slapengaan je gezicht en vooral je neus met dit vocht. Hou deze behandeling enkele dagen vol.

Heb je koorts ?

Maak met ongeschilde appeltjes en rietsuiker appelwater.

Snij 3 tot 4 ongeschilde appels in schijfjes.

Kook de appelschijfjes gaar in 1 l water vermengd met 1 el rietsuiker.

Zeef de vloeistof en laat afkoelen.

Drink enkele eetlepels per dag van deze verkoelende, koortswerende drank.

...Of raadpleeg uw huisarts...

Jonas Van Dessel

Vrijdag 8 februari was het dan eindelijk zover. Een halve dag naar school en dan met de auto vertrekken naar de luchthaven van Beauvais. Daar hebben we nog iets gegeten en dan ingecheckt. Bij de douane was de controle heel streng. Wouter moest zijn zak met snoep bijna afgeven aan een struis gebouwde douanier die dacht van ons eens liggen te hebben. Mathias moest zelfs zijn schoenen uit doen. Op het vliegtuig was het redelijk rustig. Toon en Andreas zaten naast mij. De landing verliep vlot en we waren vlug aan het hotel met de auto. We hebben nog iets gegeten en zijn dan gaan slapen. Zaterdagmorgen kwamen ze ons wakker maken rond 9 u. Het ontbijt was echt geweldig. In de voormiddag zijn we op verkenning gegaan in het hotel en hebben we onze fietsen in orde gezet. In de namiddag ondernamen we een tochtje van een kleine 90km.

Andreas heeft als eerste de grond gekust, alle geluk zonder erg. Het weer was echt de max.

's Avonds goed gegeten en op tijd gaan slapen. Zondagmorgen was ik al wakker voor de Sven op ons deur aan het beuken was. In de namiddag zijn we gaan fietsen met twee mannen van 'Tourist Biking' die de weg kenden. Het was een vlakke training. Nadien hebben we gedoucht (dit duurde voor sommige kamergenoten redelijk lang) en gerust op ons bed met muziek. Achtereenvolgens terug heel lekker gegeten, misschien een beetje te veel. Op tijd gaan slapen. Maandag beloofde een zware dag te worden, in de voor- en namiddag trainen. Het was wel één van de tofste dagen. Mathias nam weeral veel foto's.

Onderweg hebben we veel gelachen. 's Avonds zijn we nog iets gaan drinken in de bar van het hotel.

Dinsdagmorgen werden we wakker door een helse stormwind. De mannen van 'Tourist Biking' stelden voor om in de namiddag te gaan fietsen omdat het onverantwoord was om in zo'n weer te trainen. Ik heb dan maar samen met Toon en Andreas wat zitten prutsen aan de fietsen. Na de noen waren we nog geen goeie 10 km weg of mijn papa had al een technisch probleempje. Hij is dan rustig terug naar het hotel gereden. Wij reden verder.

Het was wel een heel zware training met die wind, ik had slechte benen en trainingbeest Wouter had er duidelijk zin want hij gaf er een serieuze lap op. Nadien hebben we nog rustig op ons terras gezeten met wat muziek en een colaatje. Woensdag hebben we ons lichtjes verslapen, alle geluk dat de Sven ons kwam wakker maken. Er stonden terug 2 trainingen op het programma voor vandaag. Die voormiddag vond ik de allermooiste van de stage, het was heel goed weer (we reden in korte broek en T-shirt) met een temperatuur van ongeveer 23 graden en een heel tof parcours met wat bergop.

Mathias was weeral fotograaf van dienst (bedankt Mathias!).

We hadden toch een schone 117km op de teller toen we terug aan het hotel kwamen.

In de namiddag zijn we terug gaan losrijden. Na het avondeten heb ik Mathias "per ongeluk" tussen de deuren van de lift geduwd. Mathias zijn gezicht moet hilarisch geweest zijn want Wouter lag op de grond van 't lachen. Donderdag de laatste trainingsdag van de stage. In de voormiddag hebben we een berg van 9 km 2 keer opgereden langs de 2 kanten, in de namiddag moesten we deze oprijden als klimtijdrit.

De tijdrit in de namiddag was heel zwaar, ik werd 2^e na Wouter die 37 sec. sneller was. Ik was toch tevreden. Wouter is ook 2^e jaars en al heel de stage ijzersterk bezig. 's Avonds hebben we de valiezen gemaakt en de fietsen ingeladen.

Linda en Sven werden met wat spijt in ons hart uitgewuifd.

We hebben nog iets gedronken en dan gaan slapen. Vrijdag was de laatste dag dus nog eens goed ontbeten en dan rond 11 u richting luchthaven vertrokken. De vlucht verliep prima, om 20 u waren we terug aan het clublokaal.

Ik vond de stage zeker geslaagd. Het was heel leuk. Het viel wel op dat ploegleider Marc beduidend strenger was tegenover mij dan tegenover de rest. Dit viel wel tegen want dan mocht ik niks uitsteken.

Alle geluk dat we Sven nog hadden, een man met veel ervaring. Het is altijd handig op een stage.

Ik zou Linda, Sven en Marc nog eens willen bedanken voor de ongelooflijk plezante stage.

Zeker voor herhaling vatbaar.

Sudoku n° 12

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

Deelnemer sudoku n° 12

Winnaar sudoku n° 11

Wilfried Huyghe
Pullaarsteenweg 81
2870 Ruisbroek

oplossing sudoku nr 11

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



Het leven zoals het is



Geen sex, geen eten, en nooit sterven..
Ik denk dat we in zo'n idiote screensaver leven.



Uw baby ontwikkelt zich vrij stabiel..
Zou je hem eens een e-mail willen zenden?

Moderne tijden

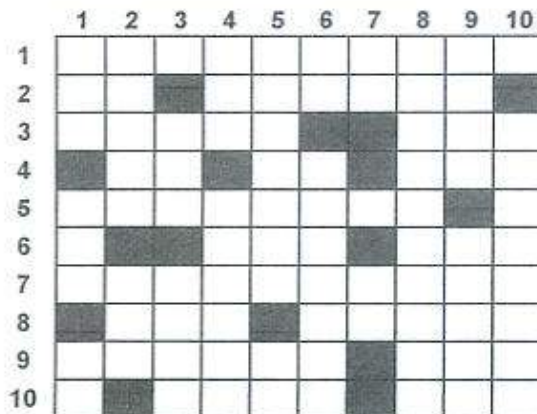


Dag Sam, hoe gaat het met U? Wij missen U.
Kom je nu naar beneden om te eten?



Aan de hemelpoort...

De allernieuwste ontwikkelingen

Kruiswoordpuzzel : Editie 229**Deelnemer puzzel 229****Winnaar puzzel 228**

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

Horizontaal

- Bergeit van Toledo
- Eerste persoon – Firmin (Belg) ...eerste buitenlandse Tourwinnaar in 1919
- Duitse groene trui-winnaar van 1996 tot 2001 – Nachtvliinder
- Gij, jij – Tantalium (symbool) – Secure Shell (afkorting)
- Lech ... eerste Pool in het geel in de Tour 1987
- ...Botol, Indonesisch drankje - Magnetic Resonance Venography (afkorting)
- Eugene..., eerste geletrui drager in de Tourgeschiedenis
- Office International des Epizooties (afkorting) – Japans printerbedrijf
- Nederlandse stad – Engels telwoord
- Zand in 't Engels – Zopas, juist, proper

Vertikaal

- Business (Domeinafkorting) – Programmable Interrupt Controller (afk) – Muzieknoot
- Japans vliegdekschip uit WO II – Vragend voornaamwoord
- Meisjesnaam – Deense Tourwinnaar
- Engels bier – Alex..., eerste Canadees in het geel in de Tour van 1986
- Taal van Malta – Voegwoord
- Rond, voorbij – Vererend, respecterend
- Nota bene – Overheen, gedaan
- Britse prof die bezweek op de Mont Ventoux (voornaam en naam)
- "Eendracht, toewijding, overleg en samenwerking" (afkorting) – Franse rivier
- Bernard ...Fransman die Merckx versloeg in de Tour in 1975

Oplossing puzzel : Editie 228

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

Laatst zag ik een blondje, dat haar woning aan het schilderen was.

Ze stond bovenop een ladder en elke keer als haar borstel leeg was, klom zij naar beneden en doopte haar borstel in de verfpot die beneden op de stoep stond.

Nadat ik dat een tijdje had aangezien zei ik : ' Zeg juffrouw u kunt de verfpot toch veel beter mee naar boven nemen ? Dan hoeft u niet steeds naar beneden om uw verfborstel in de verf te dopen. '

De blondine keek mij medelijdend aan en zei : ' Awel manneke, dat zal niet gaan hé. Dit is grondverf '

Ouderdom

Hoe men iemand iets laat weten zonder te beledigen

Een oude man van 98 jaar gaat naar zijn huisarts voor zijn jaarlijks onderzoek.

De arts vraagt hoe hij zich voelt : Ik heb me nog nooit zo goed gevoeld.

Mijn vriendin is 18 jaar, zwanger en verwacht een kind van mij.

Niet slecht ... hè dokter ???? !!!! zegt de oude man.

De arts denkt na en zegt : Laat me U een verhaal vertellen.

Ik ken een jager die nog nooit in zijn leven een jachtpartij heeft overgeslagen.

Maar op een dag deed hij per abuis zijn paraplu op zijn rug in plaats van zijn geweer.

Toen hij in het bos was stond er plotseling een beer voor zijn neus.

Hij nam de paraplu van zijn rug mikte en PANG !!!

De beer viel dood neer.

Ha, ha, ha, lachte de oude man dat kan niet. Er moet een andere jager geschoten hebben !!

Precies, Dat bedoel ik, zei de arts ...

Café " DE JONGE BELOFTEN "

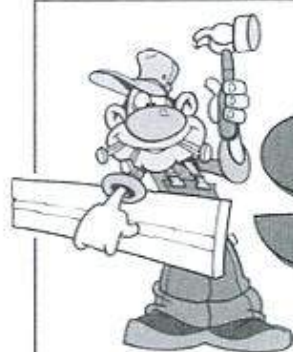
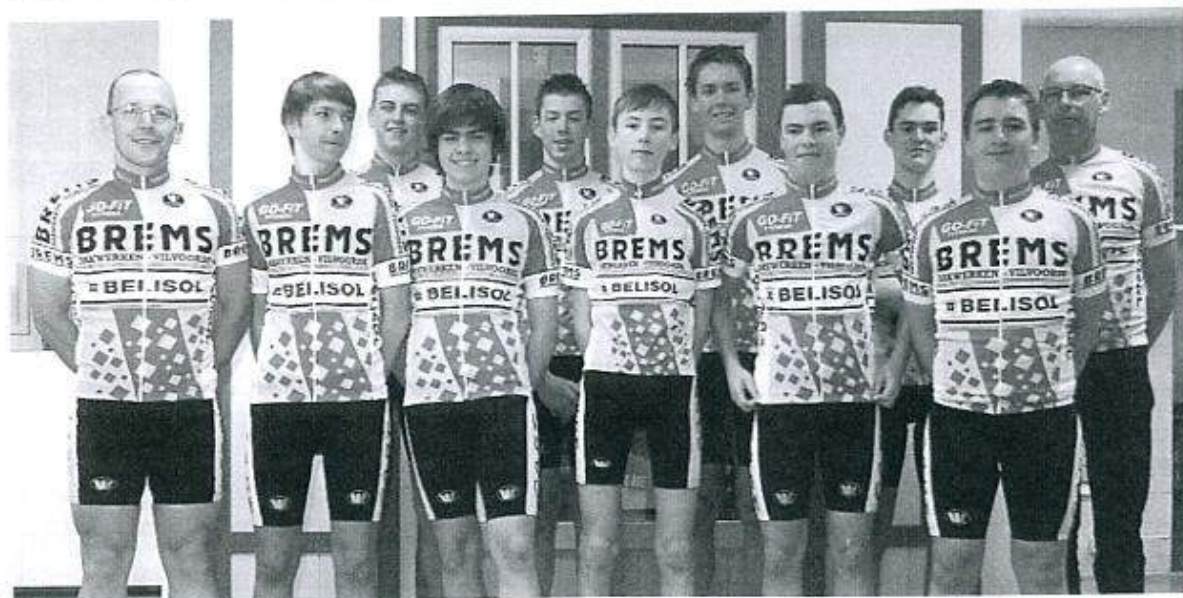
Bij Michel Pacchiotti

Sint-Katharinastraat 151 2870 Ruisbroek – Puurs

Tel 03 - 866.21.98



Zaal voor vergaderingen beschikbaar (Tot 20 personen !)



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
- *