

Afgiftekantoor : 2800 Mechelen Mail
P 004754

België - Belgique
PB
2800 Mechelen
Mail 8 / 4404

! + Koereurke

Bezoek onze website :

www.dijlespurters.be



*Trainingen
Vlaamse Wielerschool in
Hofstade met de miniemen
(8 – 11 jarigen)*



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

42^e jaargang

Editie : n ° 233

Periode : September - Oktober 2013

Verantw. Uitgever :

Hendrik De Vis Jan Frans Van Geelstraat 16 2812 Muizen
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 en Henri Van Lerberghe
(Joost)

Volgende vergadering : 12/12/2013 om 19.30 uur in het clublokaal.

Bosch-Sport

Fietsspeciaalzaak

*Ferdinand Maesstraat 74
2550 Waarloos
015-31 59 54*

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

Openingsuren :

*Din-Woe-Don-Vrij 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 !*

Uitslagen van wegwedstrijden	
Aspiranten	
Pellens Casper	
26	Wilsele
Lauwens Feddrik	
7	Wilsele en Kasterlee
15	Sint-Kornelis-Horebeke
16	Ottergem
Casteels Jelle	
8	Kumtich
11	Budingen
17	Wilsele
21	Landen
30	Kasterlee
31	Erpe-Mere
Bohets Niels	
12	Budingen
22	Landen
26	Temse
31	Erpe-Mere
35	Wilsele
Lauwers Ruben	
25	Wilsele
27	Erpe-Mere
31	Kasterlee
Symons Thomas	
28	Kumtich
32	Wilsele
33	Kasterlee
34	Herselt
'T Seyen Wout	
13	Sint-Gillis-Waas
16	Geel
29	Wilsele
32	Nukerke
67	Sint-Kornelis-Horebeke
Tielemans Frederik	
30	Wilsele
Dalemans Geoffrey	
12	Kasterlee
16	Wilsele
28	Ottergem
30	Nukerke
36	Sint-Kornelis-Horebeke
Michielsen Jarne	
3	Landen
12	Wilsele
Verhelst Kobe	
7	Budingen en Kumtich
12	Erpe-Mere
19	Wilsele
Kuyl Sietze	
3	Erpe-Mere
4	Affligem (Piste)
5	Kumtich
10	Kasterlee
22	Wilsele
Sine Van Win	
1	Elewijt, Affligem, Wilsele en Kumtich
2	Ottergem
3	Kasterlee
4	Erpe-Mere
24	Landen
De Mesmaeker Tibo	
4	Budingen en Kumtich
5	Landen
9	Kasterlee
14	Waregem en Erpe-Mere
15	Mechelen
16	Wilsele
Miniemen	
Pletinckx Tristan	
4	Kumtich
5	Wilsele
12	Mal-Tongeren
16	Kasterlee

Een kolonel in het leger leidt een minister rond in de kazerne en vertelt met trots : "Al honderd jaar dag en nacht staat hier een soldaat op wacht". Waarop de minister antwoordt: "Vind je niet dat het de hoogste tijd word om hem te vervangen door een jonger exemplaar ?"

BREMS

Het dak - Ons vak



VRAAG HET AAN DE SPECIALIST

Mechelsesteenweg 810 - 824 • 1800 Vilvoorde

Tel. 02/252 24 00 • Fax 02/252 29 55

www.bremsdakwerken.be

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

Uitslagen van wegwedstrijden	
Nieuwelingen	
Verstrepen Arno	
16	Groot-Bijgaarden
25	Stok-Kortenaken
27	Erpe
28	Waanrode
31	Rotselaar
68	Volkegem
Goelen Gert	
35	Kontich
41	Schriek
51	Waarloos
De Vos Lenn	
13	Sint-Jozef-Olen
21	Boechout
22	Lint
38	Lommel
49	Waarloos
51	Londerzeel
57	Kontich
Giart Pieter	
18	Wilrijk
22	Lint
Verheyen Remy	
22	Lint
85	Herbeumont (Klimkoers)
Stas Jasper	
10	Groot-Bijgaarden
14	Leuven
Domen Kasper	
17	Boechout
53	Waarloos
Lembrechts Toon	
2	Volkegem
4	Waarloos
10	Lint
13	Londerzeel
46	Rotselaar
48	Sint-Jozef-Olen
55	Kontich
Schoevaers Ward	
22	Stok-Kortenaken
27	Rotselaar
28	Schriek
39	Waarloos
44	Volkegem
48	Kontich
89	Londerzeel



Uitslagen van wegwedstrijden	
Juniores	
Vanquickenborne Andreas	
17	Erwetegem
26	Everberg
28	Haaltert
29	Dilbeek
41	Deurne-Diest
115	Zemst-Laar (Interclub)
133	Londerzeel
Van Dessel Jonas	
19	Knesselare
22	Temse
24	Puurs
33	Haaltert
36	Steenhuize
38	Woubrechtgem
72	Londerzeel
92	Zemst-Laar (Interclub)
Van Engeland Wouter	
3	Herne
7	Alken
9	Budingen
14	Everberg
20	Heist-Goor
26	Vossem
34	Puurs
37	Borlo
44	Budingen
57	Nieuwrode
90	Sint-Gillis-Waas
U23 en Elite z/C	
Verheyen Jos	
64	Puurs
103	Niel
Cop Jurgen	
42	Londerzeel
65	Sint-Lievens-Houtem
Piot Stijn	
17	Londerzeel
21	Vossem
25	Imde-Wolvertem
26	Tremelo
29	Putte
30	Puurs
47	Niel
Stas Brecht	
2	Leuven
3	Everberg
6	Zemst-Laar (Interclub)
13	Budingen
23	Vossem
45	Nieuwrode
Apers Ellis	
31	Ravels
33	Schriek
36	Sint-Jozef-Olen
40	Boischot
Michielsen Joran	
6	Temse
8	Boischot
11	Schriek en Londerzeel
12	Heist-Goor
13	Knesselare
14	Budingen
34	Budingen
45	Haaltert
47	Zemst-Laar (Interclub)
Pauwels Kenny	
36	Ravels
Schietecatte Matthias	
22	Meer-Hoogstraten
38	Boischot
57	Puurs
65	Knesselare
Van Looy Jurgen	
28	Pulle
41	Putte
59	Londerzeel
86	Niel
87	Imde-Wolvertem
Vercammen Rafaël	
15	Puurs
27	Stekene
69	Niel
73	Imde-Wolvertem
137	Berlare

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



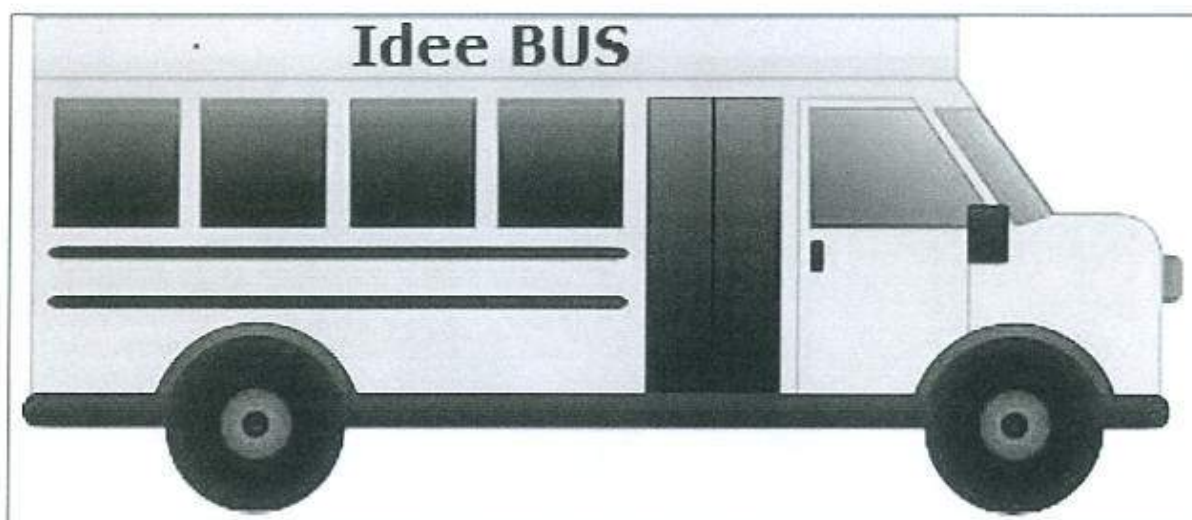
BELISOL
ramen en deuren

www.belisol.be

Belisol Mechelen

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

Uitslagen van onze veldrijders	
Leemans Jonas (Miniem)	
3	Moerzeke (MTB) en Kontich
6	Meerhout (MTB)
7	Beringen (MTB)
8	Ravels (MTB)
9	Langdorp (MTB)
Gielen Stijn (U23)	
15	Bredene
17	Brakel
20	Steenhuffel
26	Moerbeke
28	Kessel
29	Knesselare
30	Koningshooikt
31	Meerhout
32	Zingem
33	Wiekevorst
Giart Pieter (Nieuweling)	
24	Kessel
27	Hoboken, Neerpelt en Meerhout
29	Wiekevorst
38	Nossegem ✓
Bammens Robbe (Nieuweling)	
32	Hofstade-Zemst
36	Steenhuffel
40	Neerpelt
57	Wiekevorst
69	Hoboken
Tuteleers Romain (Master) ✓	
18	Zingem
21	Steenhuffel
Bolyn Sven (Master) ✓	
27	Koningshooikt
41	Hoboken
42	Kessel



Als club met een visie op de toekomst is er weer een nieuwigheid binnen onze vereniging en dus kan je voortaan met al uw ideeën terecht in onze box die je terugvindt ergens in het lokaal tijdens elke clubbijeenkomst.

Je hoeft je idee echt niet aangetekend of ondertekend in de bus te stoppen. Het mag zelfs anoniem blijven. Het bestuur zal zich daarna beraden over elk voorstel of elk weetje. We houden jullie zeker op de hoogte van het gevolg dat daaraan gegeven wordt.

Wees creatief en werk samen met ons aan een mooie **dijlespurterstoekomst** !

Joost

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



Uitstap naar GELRODE



Zaterdag 05 oktober 2013

Na enkele avonden van plannen, twee dagen van parcoursverkenning om vervolgens afspraken te maken met 'Brasserie Gouden Leeuwke' te Aarschot was eindelijk de dag aangebroken van de afsluitingsuitstap van onze aspiranten.

De meteosites waren in de aanloop alle dagen de weersvoorspellingen aan het wijzigen, van regen naar droog en temperaturen van 18°C.

Uiteindelijk moesten we opkijken naar een grijze hemel die ons de ganse dag zou volgen. Met een groep van 15 bestaande uit 10 renners (Jarne, Kobe, Sine, Tibo, Ruben L en Ruben C, Feddrik, Casper, Wout en Frederik) en 3 begeleiders (Chris, Nico en Peter) en 2 fietsende papa's (Bert en Kurt) trokken we op pad.

We mogen Joost niet vergeten die ons de ganse dag technische en culinaire bijstand gaf vanuit de clubwagen.

Voor de start voorzag papa De Mesmaker ééniieder van een stukje rijsttaart als tussendoortje voor onderweg.

Claudia De Moor nam de kiekjes bij de start. Waarvoor onze dank.

We vertrokken richting Walem en Mechelen. Het geluk zat ons niet mee.

Na een kilometer of tien schrikten we op door aan valpartij waarbij vooral Jarne en Kobe als slachtoffers te noteren vielen.

Wout besloot het asfalt te voorzien van een extra laagje rubber. Tot op den draad ging zijn achterband naar de vaantjes. We konden de rit vlug verder zetten.

Na enkele kilometers was de pijn aan de knie en de pols bij Jarne niet meer te harden.

Hij besloot van naar huis te keren.

We vervolgden onze weg via Keerbergen naar Bonheiden, waar Jarne afscheid van ons nam. Vervolgens ging het via Tremelo naar Werchter.



Daar vlogen de banden ons om de oren na een klapband van Feddrik.

Er kwam een mes aan te pas om het euvel te verhelpen. Pech komt niet alleen.

De aanwezige reservewielen pasten niet op zijn versnellingsstelsel.

Dan maar een reservewiel demonteren en de buiten -en binnenband overzetten op het wiel van Feddrik.

Buitenband stukgescheurd. De binnenband was overal rondgedraaid.

Eens terug vertrokken hebben we even halt gehouden ter hoogte van het huis van VERMARC SPORT.

Toen we terug wilden vertrekken na een sanitaire stop verscheen plots Mister Frans Verbeeck op het toneel.

Hij vond het allemaal prima en loofde de groep voor deze prachtige rit.

Onmiddellijk om de hoek wachtte ons de eerste kuitbijter. Kort maar hevig.

Vervolgens ging het van Rotselaar naar Gelrode, waar we via een kleine omweg terug naar Gelrode zijn gereden om de Panoramaberg te beklimmen.

Na een afdaling reden we via Betekom naar de 'Ring rond Aarschot' langs het "Duracelletje" om dan omhoog te rijden tot we via de heuvelrug van de Panoramaberg terug konden keren richting Aarschot.

We hielden 's middag halt in Brasserie " 't Gouden Leeuwke " om ons buikje te vullen met een spaghetti of lasagne. Er stond op dat moment 70 km op onze teller.

Nadat iedereen opnieuw drank en proviand tot zich had genomen vertrokken we richting clublokaal.

Via Begijnendijk, Beerzel, O-L-Vrouw-Waver en Duffel reden we huiswaarts.

Nog 40 km. Met nog 20 km voor de boeg kreeg menig renner het wat moeilijker.

Vooraf het aansluiten na elke bocht leverde wat problemen op.

In het lokaal hebben we uiteindelijk ons welverdiend stukje rijsttaart achter de kiezen gestoken. Alles weggespoeld met een drankje. Na 110 km in de koffer van de volgwagen was de duidelijke vorm van de rijsttaart niet meer te herkennen.

Het smaakte daarom niet slechter. Na nog wat suikers tot ons te hebben genomen kon iedereen voldaan naar huis terugkeren.

Later vernam ik dat er een renner was die om 17 uur z'n bed opzocht om door te slapen tot zondags 08.30 uur..

Aspirant van het Jaar

De stand krijgt zijn vorm. De eerste plaats staat vast en de tweede ook denk ik.

Over plaats drie is er nog geen duidelijkheid. Voor plaats 5 is ook nog alles mogelijk.

De puntentelling wordt afgesloten op de laatste dag van oktober.

Clubkampioenen aspiranten

Hier zijn alle wedstrijden gereden en is de uitslag bekend.

DE PRIJZEN VOOR DE CLUBKAMPIOENEN EN ASPIRANT VAN HET JAAR WORDEN UITGEREIKT OP HET CLUBFEEST VAN 16 NOVEMBER 2013. VERGEET NIET IN TE SCHRIJVEN VOOR DE MAALTIJD !!!

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 Zaterdag : 8.30 u - 16 u
Donderdag gesloten



Vlaamse Wielerschool Afdeling Vlaams-Brabant Opleidingscentrum Hofstade

P/a FROS Vlaams-Brabant
Gemeenteplein 26
3010 Kessel-Lo
Tel. 016/296374 en 0477/308470
E-mail : ingrid.mekers@fros.be

Programma permanente opleidingen miniemen 2013-2014

Opleiding met de MTB, crossfiets of fiets met dikke banden

Zaterdag 2,9,18,23,30 november '13 – 7,14,21 december '13
4,11,18,25 januari '14 – 1,8,15,22 februari '14
Telkens van **9u30 tot 11u30**

Bloso domein Hofstade
Samenkomst **zwembad**
Hofstade-Heide, Zandstraat 3

Opleiding met de koersfiets of MTB met slicks, smalle profielloze banden.

Zaterdag 1,8,22,29 maart '14
5,12,19,26 april '14 – 3 mei '14
Telkens van **9u30 tot 11u30**

Bloso domein Hofstade
Samenkomst **zwembad**
Hofstade-Heide Zandstraat 3

Zaterdag 10,17,24,31 mei '14
7,14,21,28 juni '14
Telkens van **9u30 tot 11u30**

**Piste "Den Reggel",
Driesstraat, Elewijt**

Zaterdag 6,13,20,27 september '14
4,11,18,25 oktober '14
Telkens van **9u30 tot 11u30**

Bloso domein Hofstade
Samenkomst **zwembad**
Hofstade-Heide, Zandstraat 3



Opleiding met de MTB, crossfiets of fiets met dikke banden

Zaterdag 8,15,22,29 november '14
6,13,20 december '14
Telkens van **9u30 tot 11u30**

Bloso domein Hofstade
Samenkomst **zwembad**
Hofstade-Heide, Zandstraat 3

Programma Aspiranten 2013-2014

Wintertrainingen

- Wat ?** Conditietraining met MTB of crossfiets voor algemene uithouding en technische vaardigheden
- Waar ?** Bloso domein **Hofstade**
Samenkomst zwembad
Hofstade-Heide, Zandstraat 3
- Wanneer ?** Elke zaterdag van november, december en januari
Telkens van **9u30 tot 11u30**

START op zaterdag 2 november 2013.
GEEN TRAINING op zaterdag 28 december 2013.

Opleidingen

- Waar ?** Bloso domein **Hofstade**
Samenkomst zwembad
Hofstade-Heide, Zandstraat 3
- Wanneer ?** Zaterdag 1-8-15-22 februari 2014
Zaterdag 1-8-22-29 maart 2014
Telkens van **9u30 tot 12u30**
- **Zaterdag 15 maart 2014**
Provinciale aspirantendag
Piste "Den Reggel" Elewijt van **9u tot 12u**



Opleidingsstages paasvakantie

- Waar ?** Bloso domein **Hofstade**
en piste "Den Reggel" Elewijt
Samenkomst zwembad
Hofstade-Heide, Zandstraat 3
- Wanneer ?** 7,8,10 en 11 april 2014
Telkens van **9u tot 16u**
- Waar ?** Don Bosco Instituut **Halle**,
Lenniksesteenweg
- Wanneer ?** 14,15,17 en 18 april 2014
Telkens van **9u tot 16u**



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 !)

Nen hele goeien ...

President Bush wil het Witte Huis herschilderd hebben, in 't wit uiteraard. En omdat al zijn volk in Irak en Afghanistan zit, moet hij wel een beroep doen op de Europeanen. Een Nederlander, een Duitser en een Vlaming dienen een offerte in.

President Sjors Boesj, een beetje verward door de grote prijsverschillen in de offertes, vraagt aan de drie gasten om naar Washington te vliegen om hun offerte persoonlijk te verdedigen.

De eerste is de Nederlander : Tja, zegt Bush, jij bent wel de goedkoopste. Je vraagt slechts een miljoen euro. Hoe komt dit ?

'Nou ja, zegt de Nederlander, wij Nederlanders zijn seer sjuinig en kunnen dus veel meer verven met dezelfde hoeveelheid verf dan andere schilders !'

De Duitser komt daarna voll Selbstvertrauen binnen. Zjors Bush : Jij vraagt twee miljoen euro ! Verklaar eens waarom je dubbel zo duur bent als de Nederlander ?

'Heel eenvoudig, zegt de Duitser, Qualität und Gründlichkeit boven alles. Dat uit zich natürlich in ein bisschen duurdere Preis.'

Als laatste is de Vlaming aan de beurt.

Awel, zegt den Bush, ge zijt drie keer zo duur als de Nederlander, en ook nog één miljoen duurder dan die Duitser. Hoe verklaar je dat ?

'Heel gemakkelijk jong, zegt de Vlaming. Eén miljoen voor u. Eén miljoen voor mij. En we laten dien Hollander natuurlijk het werk doen !'

Zegt Bush : 'Wanneer kunt ge beginnen ? !'

**S B K****Schrijnwerkerij****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
- *

Muizen Dameskoersen kenden schitterend verloop

Als het in Muizen in september kermis is en er is een koers gepland dan komen de dames op de eerste plaats.

Reeds méér dan twintig jaar staat men in deze deelgemeente paraat om het vrouwenwielrennen alle kansen te geven.

Mechelen bezit momenteel een aantal goede 'rensters'. Dat op zich is al een meevaller. Naar deze koersen wordt dan ook met meer dan gewone belangstelling uitgekeken. Een schare trouwe supporters ontbreekt evenmin.



In de jongste categorie reden de nieuwelingen en de junioren te samen. Er kwamen 47 rensters aan de start.

Wat men dan niet verwacht gebeurt, een nieuwlinge

kiest het hazenpad en wordt niet meer verontrust. Voor die stunt zorgde **Maxime Roes** uit Poederlee. In een gevecht tegen de rest reed ze op verbluffende wijze voor het peloton uit. De voorsprong schommelde wat maar uiteindelijk bracht ze het toch voor mekaar om met een ruime marge te winnen.

Haar papa Carl Roes - ex-renner - zag het graag gebeuren. Naast de vele premies die ze op zak stak was dit voor haar toch nog maar de eerste seizoenszege. Niet te geloven als je ze elke ronde voorbij zag komen met een sierlijke pedaaltried.

De Hollandse renster **Evy Kuypers** klopte in een massaspurt de andere concurrenten voor de tweede plaats en stak daarmee de zege bij de junioren op zak.

De Mechelse Dana Lodewyks bleek erg ontgoocheld.

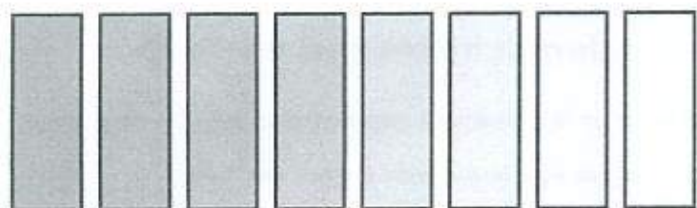
Als aangeslotene bij Balen BC wou ze haar clubgenote Maxime Roes niet in de vernieling rijden.

"Het initiatief moest komen van de anderen, ze reden constant op mijn wiel en 't ergste was dan nog dat ik nipt geklopt werd voor de tweede plaats zodat ik de overwinning in mijn categorie nog aan die Hollandse moest laten", aldus Dana.



Uitslag nieuwelingen :

1. Roes Maxime de 62 km in 1 u 39'
2. Pieteraerens Dorien op 1' 19"
3. Hellemons Daimy (Ned.)
4. Druyts Lenny
5. Bex Nathalie
6. Teirlinck Jana
7. Minet Cloé
8. Zegers Kato
9. Vanhoutte Fenna
10. Goemaes Lieze



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

Uitslag junioren :

1. Kuypers Evy (Ned.)
(massaspurt)
2. Lodewyks Dana
3. Braam Danique (Ned.)
4. Vandenbroucke Saartje
5. Van Geloof Marjolein (Ned.)
6. Delbaere Fien
7. Druyts Demmy
8. Vandewalle Isabel
9. Meyvisch Molly
10. Feron Senna



Junioren : Schepen van Sport Walter Schroons geflankeerd door de Mechelse renster Dana Lodewyks (2e) en de Nederlandse Evy Kuypers (1e)

's Anderendaags keek men uit naar de dames uit de hoogste categorie. De Mechelse rensters lieten zich niet verschalken. Ze hadden naar deze koers toegeleefd. Mooi zó ... !

Steffi Lodewyks, Ine Vercammen, Eveline Dergent en Joyce Willems alle vier uit Mechelen met daarbij Nele Seghers uit Oetingen waren in een recent of ver verleden aangesloten bij de "Dijlespurters V.V."

Ze rijden nu voor andere teams maar toch volgen we ze nog op de voet.
Ja, we blijven supporteren.

Er kwamen 49 rensters langs de inschrijvingstafel met daarbij de in het oog springende Belgische kampioene Liesbet De Vocht. Er dienden 28 ronden afgelegd.
In het begin sloegen Valerie Demey en de Nederlandse Kim De Baat de handen in elkaar. Ze bleven zelfs negen ronden voorop.



Flink wat rensters begonnen al te dromen van een massaspurt maar op zes ronden van het einde kozen Sara Inghelbrecht en Steffi Lodewyks toch nog voor de aanval.
De twee pakten een halve minuut voorsprong.
In de sprint was er aan het meesterschap van de talentvolle Mechelse Steffi Lodewyks weinig te doen.

Ze stak hiermee haar 2e zege op zak.
Aan de pers verklaarde ze dat ze een rotseizoen achter de rug had na enkele operatieve ingrepen.
Het herstel vergde tijd.
De overwinning in Muizen maakte veel goed.
Ook chapeau voor Ine Vercammen uit Heffen die derde werd.
De stad Mechelen mag fier zijn dat ze zulke goede wielrensters in haar rangen heeft.
De nationale kampioene (*hiernaast afgebeeld*) won de peletonspurt voor de vierde plaats.

Na Muizen trekt Liesbet naar Firenze voor het wereldkampioenschap. Dat is natuurlijk een ander paar mouwen. Haar aanwezigheid hier werd in ieder geval gesmaakt.
Eveline Dergent 22e en Joyce Willems 36e reden een meer dan verdienstelijke koers.
Als organisator vinden wij - in tegenstelling met vroeger - het spijtig dat wij die elitedames niet zelf mogen uitbetalen.
Hun prijzen dienen we enkele maanden eerder te storten aan de wielerbond.

Na nog wat procenten RSZ (bij de profrensters) en administratieve kosten te hebben afgehouden krijgen zij uiteindelijk hun zuur verdiende centen. Soms met veel vertraging. Niet te geloven dat zulke BWB-aanpak geen reactie uitlokt.

Uiteindelijk is het prijzenbarema van die meisjes toch niet van die aard dat de fiscus daar veel beter van wordt.

Het prijzentotaal bedraagt voor een 1.15 wedstrijd 500 euro voor 40 prijzen.

De winnares krijgt na de bovenvermelde inhoudingen nog geen 50 euro terwijl de 40e nog aan geen 5 euro komt.

Begrijpe wie kan !

Wij zijn in ieder geval 'content' dat we voor die meisjes iets hebben kunnen doen tot de beoefening van hun geliefde sport.



Inghelbrecht Sarah (2e), Steffi Lodewyks (1e), Ine Vercammen (3e)

De uitslag :

1. Lodewyks Steffi
de 86,8 km in 2 u 16'
2. Inghelbrecht Sarah
3. Vercammen Ine
4. De Vocht Liesbet
5. Druyts Jessy
6. Hannes Kaat
7. Verstichelen Femke
8. De Baat Kim (Ned.)
9. Debboudt Lensy
10. De Crits Nel
11. Van Der Star Simone (Ned.)
12. Vekemans Anisha
13. Schuller Désirée (Dtsl.)
14. Van Horik Sofie (Ned.)
15. Demey Valerie
16. Schoonbaert Kim
17. Nobus Anja
18. Ceulemans Dunja
19. Leenknecht Liliane
20. Verbeke Grace
21. Van Hoek Lotte (Ned.)
22. Dergent Eveline
23. Kaptheyns Maud (Ned.)
24. Van Den Haute Steffy
25. Wintgens Marlène

Naar de zon ...

Uit een hoop oud ijzer heeft Baziël een raket gemaakt.

Juist voor de lancering arriveert een reporter van CANVAS TV en hij vraagt :

" En, Baziël, waar gaat de reis naartoe ? "

" We vliegen naar de zon " zegt Baziël.

" Naar de zon ? " vraagt de reporter, " Maar 't is daar toch veel te heet ! Ben je niet bang dat je raket gaat smelten ? "

" Bah neen toch " zegt Baziël.

" 't Is juist daarom dat we 's nachts vliegen ".

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 en Dinsdag : Gesloten !!!

Woensdag, Donderdag en Vrijdag : 14 – 20 uur
Zaterdag en Zondag : 9 – 12 uur

Telefoon : (015) 27 17 99

Neerweg 1 (Zijstraat Battelsesteenweg) 2800 Mechelen



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 feestdagen
gesloten !

Kruiswoordpuzzel n° 233

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

Deelnemer puzzel 233**Winnaar puzzel 232**

Eric Lesage
Molenbeekstraat 1 B
1982 Elewijt

Horizontaal

- 1 Belgisch crosskampioen 2013
- 2 Alberto ..., Italiaan die GP Wallonië won in 2000 – Zoon van Sabine Appelmans
- 3 Royal Baby (afkorting merknaam) – Dorp van Briek Schotte en kardinaal Danneels
- 4 Tom .. die op 6 oktober 2013 de cross van Laame won – Royal Marines (afkorting)
- 5 Tijdperk – "Gaan eten" in 't Engels : to
- 6 Uitstalramen
- 7 Romeinse Rijk (afkorting) – Engelse olie
- 8 Paolo ..., won de Giro in 2002 en 2005 en uitstekende daler
- 9 Johan die de Brabantse Pijl won in 1988, 1989 en 1992 – Sandra... (Amerikaanse filmster)
- 10 Georges ... wegkapitein bij Lance Armstrong, won Gent-Wevelgem in 2001

Vertikaal

- 1 Gianni ..., belofte bij Sunweb 2013
- 2 Niels ...crosser uit Tremelo – Liefkozing
- 3 Nederland (afkorting) – Letterwisseling van "Pavenenl"
- 4 Letterwisseling van "Kuit" – Organisatie van Islamitische Cooperatie (afkorting)
- 5 Igor ..., wereldkampioen in 2003 bij de profs
- 6 Jongensnaam – Medeklinkers van "gedropt"
- 7 "Slot" in 't Duits –
- 8 Gezichtsorgaan – Tristan en ...
- 9 Uber den (samentrekking) – Eiland in 't Frans
- 10 Belofte bij Sunweb in 2013 (voornaam en naam)

Oplossing puzzel : n° 232

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

Bij de hemelpoort

Op een dag hoort Sint-Pieter de bel van de hemelpoort.

Wanneer hij deze opent, ziet hij nog juist een man weglopen.

Hij schudt verwonderd het hoofd en sluit de poort terug.

Hij is nog maar 10 stappen verder als hij de bel terug hoort.

Hij opent de poort en ziet nog net dezelfde kerel opnieuw weglopen.

Hij sluit de poort op een kiertje en wacht achter de hoek.

Na een paar tellen gaat de bel terug. Sint-Pieter trekt de poort open en kan nog net dezelfde kerel bij de arm grijpen.

Op de vraag van Sint-Pieter of hij met zijn voeten aan het spelen is antwoordt de man verward.

'Ik kan er ook niet aan doen, ze zijn mij aan 't reanimeren'.

Bij de apotheker ...

Gerard en Simonne zijn twee alleenstaande bejaarden, die het goed met elkaar kunnen vinden, samen wandelen, TV kijken, boodschappen doen, enz.

Na een tijdje besluiten ze van te trouwen.

Op een dag gaan ze samen naar de apotheek. Simonne, een geboren "Brugse" aan het woord :

"Menere, ejje gie van die colle om min volsche tangden die los zitten meer vaste te zetten in m'n moengt ?" Geen probleem, mevrouw.

"En ejje pampers vo grote menschen ?" Ook dat heb ik voldoende.

"En zukken loopstoantje mé wiertjes ?" Dat kan ik voor u aanvragen.

"En zoeje 'n rolstoele ook kunnen aanvragen ?" Ook dat kan ik voor u regelen, mevrouw !

"Enne... van die... pilletjies, vo... de... vinten ???"

Ook dat heb ik voldoende in voorraad, mevrouw.

En zegt Simonne tegen Gerard :

Wa peis je Zirar ? Gomme HIER onzen trouwlieste leggen ???

40 jaar geleden was ik behoorlijk atletisch en kon ik alle heuvels (Côtes) aan zonder problemen



Nu doe ik het wat kalmer aan en geniet ik er wat meer van : Côtes de Provence, Côtes du Rhône, Côtes de Beaune, Côtes de Bourg, Côtes de Blaye...



Op uw gezondheid

Definities

Autobus : Voertuig dat 2 x zo snel rijdt als je er achter loopt dan wanneer je er in zit.

Bankier : Persoon die je een lening wil toestaan als je kan bewijzen dat je er geen nodig hebt.

Sardientje : Visje zonder kop dat in olie leeft.

Suiker in de voeding Gezond of ongezond ?

Meestal wordt suiker in verband gebracht met de slanke lijn. Iedereen weet wel dat suiker dik maakt.

Inderdaad, zelfs zonder, bij manier van spreken, één enkele gram vetstof in te nemen, wordt een eter van suiker of van geraffineerd zetmeel dik. Hoe komt dat ?

En waarom is ook zetmeel in zijn pure vorm te rekenen bij de suikers of koolhydraten ?

Puur zetmeel is meel van granen waaruit alle zemelen, vezels, ballaststoffen en alle kiemen (= de vitaminen -en mineralenrijke omgeving van de graankiem en de kiem zelf) door uitmalen verwijderd zijn.

Puur zetmeel is dus "geraffineerd" graanmeel zonder zijn vezels, vitaminen, mineralen en antioxydanten.

Nochtans zijn deze nutriënten de basisstoffen voor onze gezondheid.



Zetmeel is als een stenen muur waar suikers de bakstenen zijn.

Wit meel of geraffineerd, uitgemalen meel wordt net zoals suiker, in de dieetleer beschouwd als "holle calorieën". Dit wil zeggen dat noch witmeel noch suikers noemenswaardige vitaminen, antioxydanten of mineralen bevatten, stoffen dus die wijzelf niet kunnen aanmaken maar die toch levensnoodzakelijk zijn en uit de voeding moeten komen.

Suikers en witmeel die koolhydraten zijn bevatten zeer veel calorieën alhoewel niet zoveel als vetstoffen.

"Natuurlijke koolhydraten" daarentegen bevatten tegelijkertijd vezels, antioxydanten, vitaminen en mineralen, die zorgen voor een aanzienlijke verbranding van een deel van zichzelf, dus eigen meel en suikers, waardoor wij meer en vlugger kunnen "bewegen" dankzij een hogere spierwerking.

Zodoende blijft er minder meel of suiker over om opgeslagen te worden in de vorm van vet onder de huid of in de buik.

Inderdaad, het teveel aan koolhydraten wordt door ons lichaam niet uitgescheiden maar omgezet in vetweefsel. De natuur heeft dit voorzien voor eventueel slechtere tijden.

Tot de natuurlijke koolhydraten behoren :

- voltarwebrood, bruine (dit is : voltarwe-) macaroni en dito deegwaren, aardappelen-in-de-schil, zilvervliesrijst, havermout, ongesuikerde muëslipreparaten
- gedroogde vruchten zoals vijgen, dadels, rozijnen, gedroogde bananen, gedroogde abrikozen, gedroogde zwarte pruimen en dergelijke, maar allemaal zonder toegevoegde suiker
- verse vruchten zoals appels, peren, bessen, steenfruit, exotisch fruit enz ...

Het enige verschil tussen meel en suiker is dat meel eerst nog in het lichaam afgebroken wordt tot zijn samengestelde bestanddelen, die suikers zijn.

Men kan zelf de proef doen : een beetje witbrood op de tong nemen en enkele tijd goed kauwen met veel speeksel.

De zogenaamde enzymen in het speeksel maken er suiker van wat zich manifesteert doordat de meelbrij zoet begint te smaken.

Het eten van fruit dat zoet is door de vruchtensuikers die het bevat is toch niet te veroordelen, juist dank zij de andere inhoudstoffen met name vezels, antioxydanten, vitaminen en mineralen. In dit verband scoren groenten nog beter daar zij weinig of geen suikers bevatten.

Geraffineerde koolhydraten zoals witmeel en suikers leveren dus alleen maar vele en holle calorieën, dit wil zeggen zonder de begeleidende, voornoemde stoffen. Dit maakt ons dik en ziek.

Ons modern gemiddeld dieet bestaat spijtig genoeg uit een overmaat van dergelijke holle calorieën zoals witbrood, geraffineerde pasta's, cakes, biscuits, wafels, witmeelkoekjes en dies meer zoals ook witte of bruine suiker of zelfs honig : zelfs in bruine suiker en honig zitten minder vergezellende basisgrondstoffen dan in een appel bijvoorbeeld.

Andere te vermijden holle calorieën zijn jam, confituur, chocopasta, chocolade (tenzij pure van minstens 80 % cacao), pralines, karamellen, frisdranken en andere zoetigheden.

De uit hun natuurlijk milieu gerukte melen en suikers die daar overal inzitten zijn de oorzaak van beschavingsziekten zoals tandbederf, obesitas, diabetes, hartziekten (teveel onverbrande suikers worden als gevaarlijk vet opgeslagen in ons lichaam), slechte stoelgang (door het ontbreken van zemelen of vezels), aderspatten en aambeien (eveneens door vezelgebrek) enz ...

Als wij overgaan naar een dieet vrij van toegevoegde of geraffineerde koolhydraten, verdwijnen deze ziekten.

In plaats van al die "bereide snoepwaren" zouden wij gedroogde vruchten zoals rozijnen, dadels, vijgen, gedroogde pruimen enz ... als snoepgoed moeten gebruiken. Zij smaken ook lekker en zoet maar zijn veel gezonder dan bereid suikergoed.



zorg om dat oneindig delicatesse mechanisme dat het eigen lichaam is, doet men blijkbaar weinig inspanningen.



Op alle verpakkingen van met suiker of witmeel bereid snoepgoed zou een waarschuwing moeten staan gelijkaardig aan deze op tabaksproducten.

Meer bepaald artsen en apothekers zouden een wereldwijde campagne moeten vragen om van in de wieg de kinderen een dieet, vrij van witmeel en toegevoegde suikers voor te schotelen.

Men is bereid om oneindig veel zorg te steken in het onderhoud van zijn auto, maar voor de

Dr.Apr. Paul Nijs (Antwerpen)

+ 15 - jarigen !

Beste 15 plussers,

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.

Voor **kracht -en conditietrainingen** kan je vanaf november na je inschrijving bij de wielerschool terecht. Na afspraak met de centrumverantwoordelijke kan je tweemaal per week zelf je dagen en uren kiezen voor je begeleiding.

Indien je als **fitnesscentrum** voor je sponsor '**Go-Fit**' kiest, kan het programma verder besproken worden.

Vanaf 6 november zijn er op woensdagnamiddag **conditionele bostrainingen** in het BLOSO domein te Hofstade met de MTB of crossfiets.

Later volgen dan de **wegtrainingen** en de **pistettrainingen** met de koersfiets.

Naast de trainingen bestaat de mogelijkheid voor **permanente begeleiding met** wetenschappelijk onderbouwde trainingsschema's op maat, aangepast aan je niveau en ter verbetering van je fietsprestaties.

De prijs voor het ganse trainingspakket met individuele begeleiding is slechts 90 € per jaar.

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

Vooraf inschrijven via het inschrijvingsformulier het is wel een vereiste voor deelname aan de trainingen. Deze boodschap mag altijd doorgegeven worden aan ploegmakers, collega renners.

Alle renners en rensters zijn welkom ook diegenen die niet in Vlaams-Brabant wonen.

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

Inschrijvingsformulier wielerttrainingen 2013 - 2014 : nieuwelingen, junioren, U23

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

zal deelnemen aan volgende wielerttrainingen (**aanduiden wat past !**)

Mechelen krachttraining, **Go-Fit Center Mechelen of Tremelo**

Hofstade woensdag bostraining (november-december)
 woensdag wegtraining (januari - februari)

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

wenst wielerbegeleiding met individuele trainingsschema's

neemt niet deel aan de wielerttrainingen maar wenst wielerbegeleiding met individuele trainingsschema's

betaalt het lidgeld zijnde **90 €**
 via overschrijving op rekeningnummer : **878-3191101-84** van FROS Wielerschool met vermelding naam renner

Datum en handtekening :

Programma 15 +

Wintertraining – Wegtraining – Pistetraining – Klimstages

Indoor kracht- en conditietraining

- Periode ? 4 november '13 – 31 januari '14
 Waar ? **Onze clubrenners kiezen bij voorkeur voor het Go-Fit Center Mechelen of Tremelo !**
- Wanneer ? Vrije keuze, tweemaal per week, in samenspraak met de verantwoordelijke v/h centrum na inschrijving bij de wielerschool

Bostraining met de MTB of crossfiets

- Periode ? 6 november '13 - 18 december '13
 Waar ? Bloso domein Hofstade
 Samenkomst zwembad Hofstade-Heide,
 Zandstraat 3
- Wanneer ? Telkens woensdag van 14 u tot 16 u



Wegtraining met de koersfiets

- Periode ? 08 januari '14 – 26 februari '14
 Waar ? Samenkomst zwembad Hofstade-Heide,
 Zandstraat 3
- Wanneer? Telkens woensdag van 14 u tot 16u



Training op de piste met de wegfiets

- Periode ? Maart tot en met juni en september '14
 Waar ? Piste "Den Reggel", Driesstraat, Elewijt-Zemst
 Wanneer ? Telkens woensdag van 14 u tot 16u

PRIJS ?

€ 90 inclusief alle trainingen en wetenschappelijk onderbouwde trainingsschema's op maat van ieders niveau ter verbetering van de fietsprestaties.

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

Klimstages

Nieuwelingen : 30 juni – 04 juli 2014
 Junioren en beloften : 07 – 11 juli 2014

Malmedy
 Sankt-Vith

Info en uitnodiging volgen eind april 2014

**De dijlespurters die zich inschrijven in de wielerschool krijgen na het seizoen van de club de helft van de kostprijs (€ 45) terugbetaald.
 Op voorwaarde dat er geregeld wordt deelgenomen aan de activiteiten van de VWS.**

Keep it simple

MDR
PRODUCTIONS

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 vanaf 11 uur
Woensdag, donderdag en vrijdag vanaf 14.30 uur
Zondag, 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

Recordaantal renners te RUMST

Nooit eerder mochten we meer renners inschrijven dan de zondag van 6 oktober.

De 'Herdenkingsprijs Ludo De Bruyne' kreeg 160 deelnemers aan de start.

Een echte zomerdag kruigde deze sportieve hoogdag.

De renners dienden 13 ronden af te leggen van 8,8 km of 114,4 km.

De aanleg van 'paaltjes' in de Van Der Taelenstraat was er de oorzaak van dat de koers in de andere richting moest verreden worden.

Dat bleek achteraf volgens meerdere renners niet de ideale oplossing te zijn.

Misschien moet 'Rumst' naar volgend jaar die paaltjes toch maar wegnemen en de 'oude' rijrichting opnieuw invoeren ?

Er bestaan nu toch al 'paaltjes' die men op een, twee, drie uitdraait en terugplaatst.

Vele gemeentebesturen maken dezelfde fout en vergeten dat er in ons land af en toe ook nog eens een wielersorganisator een doortocht aanvraagt. Met alle gevolgen vandien.

Alle toeschouwers genoten in Rumst in ieder geval van een boeiende sportnamiddag.



Ondanks tal van aanvalspogingen werd deze koers beslist in een massaspurt.

Steven Doms bleek daarin de dapperste te zijn.

Het leek voor die man kinderspel om al zijn concurrenten van zich af te schudden met een ultieme jump.

Het tempo lag van in het begin van de koers zo hoog dat het gewoon een ware afvallingsrace werd.

Frederik Frison en Victor Campenaerts - beide goede tijdrijders - probeerden samen weg te geraken. Maar dat lukte niet. Zeven achtervolgers sloten aan.

Het was de voorbode voor een algemene hergroepering. Op twee ronden van het einde gingen Hamish Haynes en Jeff Peelaers aan de haal.

Ook die ontsnappingspoging leverde niets op. Piet Froyen hieldde als laatste de aanvalsklok zonder resultaat.

Een massasprint zou beslissen.

Steven Doms won.

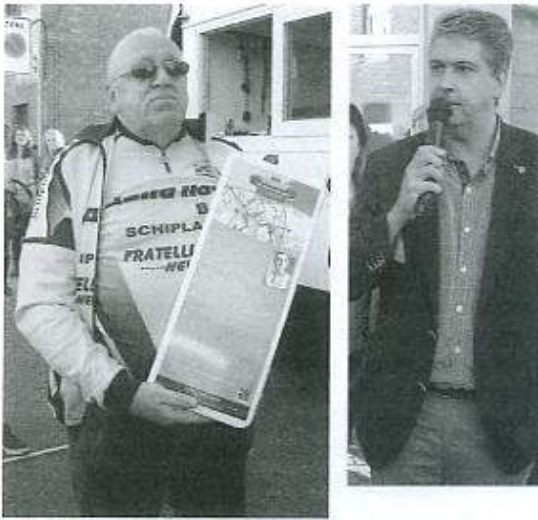
Jelle Mannaerts werd 2e, Dennis Coenen 3e.

Met deze 3 jongens gingen we vervolgens naar de microwagen waar de Rumstse sportschepen Geert Van der Auwera de prachtige trofeeën overhandigde die nu al voor de 5e keer geschonken werden door de broer van de destijds verongelukte Ludo De Bruyne.

Een gebaar dat in Rumst naar waarde wordt geschat.



Willy De Bruyne ontving op zijn beurt van het gemeentebestuur een 'uniek cadeau'. Schepen Van Der Auwera schonk een duplicaat van een bord dat in Terhagen geplaatst werd.



De gemeente Rumst heeft dit bord ontworpen in samenspraak met de Toeristische dienst Vlaams-Brabant, Toerisme Rupelstreek - Vaartland en het Sportimonium (Hofstade) naar aanleiding van de honderdste verjaardag van de Ronde van Vlaanderen.

Heel het project kreeg de naam mee : "In het wiel van Eddy Merckx".

Wil je het wiel erfgoed van onze streek al trappend verkennen dan kan dit via de daartoe ontworpen fietslussen.

Langs deze themalussen staan bordjes met meer uitleg over de koershistorie en de locale wielhelden.

Het ligt voor de hand dat Eddy Merckx het boegbeeld is. Hij is immers een monument in de sportwereld en woont in de regio.

Via dit initiatief fiets je letterlijk en figuurlijk doorheen de geschiedenis van de koers. Ludo De Bruyne werd niet vergeten. Als je in Terhagen komt moet je dat bord maar eens gaan bekijken. Het zou in de buurt staan van de kerk en het restaurant 'Casa Grinta'. Bij de eerste de beste gelegenheid gaan we er zeker stoppen.

De uitslag :

1. Doms Steven de 114,4 km in 2 u 34'
2. Mannaerts Jelle
3. Coenen Dennis
4. Baeyens Tommy
5. Van Meirhaeghe Jef
6. De Winter Walt
7. Mertens Robin
8. Frison Frederik
9. Deguelle Christopher
10. Teuns Dylan
11. Feytens Gerrit
12. De Tier Floris
13. Comminette Jean-Michel
14. La Rose Grégory
15. Willems Robby

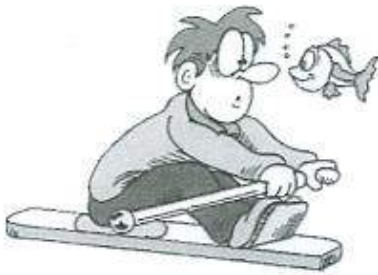
Foto : v.l.n.r.

Jelle Mannaerts, Steven Doms en Dennis Coenen.



Vanuit de club kwamen 3 renners aan de start : Stijn Piot, Jurgen Cop en Rafaël Vercammen.
Ze reden zoals zovele anderen de koers niet uit.

Aandacht renners !



Beste clubrenner,

Net zoals de vorige jaren kan je vanaf heden gaan fitnesssen in het Go-Fit Center te Mechelen of Tremelo. De conditie een beetje onderhouden of bijschaven is de doelstelling. Dat zou het toch moeten zijn !

De kosten per fitness-beurt werden vorige winter nooit doorgerekend omdat we te laat waren met onze communicatie.
De club betaalde in februari wat overeengekomen was.

De uitbater zal ook deze winter de helft van de totale kostprijs op zich nemen. Daarmee is de kous echter niet af.

Wij zijn gehouden om de andere helft van het kostenplaatje, zijnde 3,75 euro per beurt te betalen..
Een clubrenner zal in deze overeenkomst 2,50 euro op zich nemen, de club 1,25 euro.

Alleen de renners die tot de club behoren kunnen van dat gunsttarief genieten.
De deelnemende renners zullen van ons een betalingsopdracht ontvangen tegen eind februari 2014.

Nergens kan een renner tegen dat bedrag gaan fitnesssen !

- Te noteren :**
- 1) Elke renner tekent op datum aan het 'onthaal' voor zijn aanwezigheid.
 - 2) Er is douchegelegenheid na het oefenen.
 - 3) Iedereen is verplicht om tijdens het fitnesssen een handdoek bij zich te hebben.
 - 4) Er mogen geen eigen dranken meegebracht worden.
 - 5) Aan de **miniemen en aspiranten** wordt gevraagd te oefenen op volgende tijdstippen :
 - woensdag van 17 u tot 18.30 u
 - zondag van 11 u 30 tot 13 uur
 - 6) De renners uit de **andere categorieën** hebben toegang binnen de normale openingsuren.

Toen Baziel nog naar de dorpschool ging had zijn vader hem 100 frank beloofd als hij met een goed rapport naar huis kwam.

Na de prijsuitdeling kwam hij vrolijk naar huis en zei :
" Voader 'k hen goe nieuws vo je, je mag jen hoenderd frank hoeden ".

Baziel zegde tegen Hektor : "Ik gon ip reize nor Spanje "
Hektor : " Pas mor ip vor een zunnslag, want 't is do toe viftig groden in de lommer ! "
Baziel : " Wien zegt er da 'k ik in de lommer gon lopen ? "

't 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 Bolyne

Veldritkalender voor de maanden november en december 2013

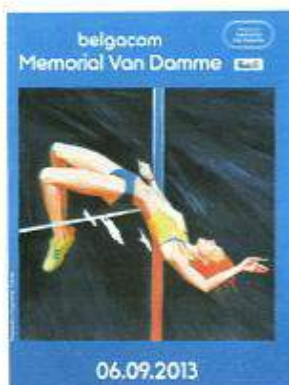
Zon	03/11	Herenthout	Miniemen	8 j.	10'	Vanaf 12 u
				9 j.	12'	
				10 j.	15'	
				11 j.	17'	
			Aspiranten	12 j.	20'	13.30 u
				13 j.	22'	14.15 u
				14 j.	25'	15.15 u
Maa	11/11	Niel	Formule C	N	30'	11 u
				J	40'	12 u
			Dames UCI		40'	13.45 u
			Klasse 2 UCI		60'	15 u
Zat	16/11	Lichtaart	Ma B/Ma C		40'	11.15 u
			Am/Ma A		40'	12.15 u
			Formule C	N	30'	13.15 u
				J	40'	14.15 u
			Formule B		60'	15.15 u
Zon	17/11	Wuustwezel	Miniemen	8 j.	10'	10 u
				9 j.	12'	10 u
				10 j.	15'	10.30 u
				11 j.	17'	11 u
			Aspiranten (P.K.)	12 j.	20'	12 u
				13 j.	22'	13 u
				14 j.	25'	14 u
			Nieuwelingen (P.K.)		30'	15 u

Zat	23/11	Hoegaarden	Aspiranten	12 j.	20'	14 u
				13 j.	22'	14.45 u
				14 j.	25'	15.30 u
Zon	24/11	Hoegaarden	Ma B/Ma C		40'	11.15 u
			Am/Ma A		40'	12.15 u
			Formule C	N	30'	13.15 u
				J	40'	14.15 u
			Formule B		60'	15.15 u
Zat	30/11	Rijkevorsel	Ma B/Ma C (P.K.)		40'	11.15 u
			Am/Ma A (P.K.)		40'	12.15 u
			Formule C	N	30'	13.15 u
			Dames (P.K.)		40'	14.15 u
			Formule B		60'	15.15 u
		Mol (Zilvermeer)	Formule C (P.K.)	J	40'	13 u
			Gentlemen	Boonen & Friends (Op uitnodiging)		
Zon	01/12	Putte (Mechelen)	Belgische kampioenschappen			
			Aspiranten Meisjes		20'	10 u
			Aspiranten 12 j.		20'	10.45 u
			Aspiranten 13 j.		22'	11.30 u
			Ma B/Ma C		40'	12.30 u
			Am/Ma A		40'	13.45 u
			Aspiranten 14 j.		25'	15 u
Zat	07/12	Antwerpen	Formule C	N	30'	11 u
				J	40'	12 u
			Dames UCI		40'	13.45 u
			Klasse 1 UCI		60'	15 u
Zon	08/12	Overijse	Formule C	N	30'	10 u
				J	40'	11 u
			Dames UCI		40'	12 u
			Klasse 1 UCI		60'	15 u
Zat	14/12	Vorselaar	Ma B/Ma C		40'	
			Am/Ma A		40'	
			Formule C	N	30'	
				J	40'	
			Formule B		60'	
Zon	15/12	Kalmthout	Junioren UCI		40'	
			U23 UCI		50'	
			Dames UCI		40'	
			Klasse 1 UCI		60'	

Zat	21/12	Essen	Formule C U23 UCI Dames UCI Klasse 1 UCI	J	40' 50' 40' 60'
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Nog geen starturen medegedeeld !</div>					
Vrij	27/12	Loenhout	Formule C Junioren UCI U23 UCI Dames UCI Klasse 1 UCI	N	30' 10 u 40' 11 u 50' 12 u 40' 13.45 u 60' 15 u
Zon	29/12	Diegem	U23 UCI Junioren UCI Dames UCI Klasse 1 UCI		
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">Nog geen starturen medegedeeld</div>					
Woe	01/01	Baal (Tremelo)	Nieuweligen Junioren U23 UCI Dames UCI Klasse 1 UCI		30' 10 u 40' 11u 50' 12 u 40' 13.45 u 60' 15 u

Nog even lachen geblazen ...

- Een 104-jarige vrouw krijgt bij haar verjaardag een reporter over de vloer met volgende vraag :
"En wat vindt u het leukst aan 104 jaar zijn ?"
Zij antwoordt gewoon : " Geen druk meer van leeftijdsgenoten ".
- Toen Bazel thuis kwam vroeg Zulma :
"Hoeveel heb je d'er nu weer gedronken ?"
Bazel :
"Zulma, 'k gon ik ip café voor e pientje te drinken en vo te leren tellen".
- Bazel gaat naar de dokter en zegt : " 'k Heb overal zeer "
Als ik met mijn vinger op m'n knie duw doet 't zeer.
Als ik op mijn ribben duwen ook, en zelfs als ik op mijn kop duw, ai, ook "
" Is dat normaal, meneer dokter ? "
" Joo 't, Bazel " zegt de dokter.
" Je vinger is gebroken "
- Bazel ging op restaurant met Zulma.
" Kaviaar " vroeg hij aan de patron, " wat is da ? "
" Dat zijn eieren van steur " antwoordde hij.
" Me gon dormee begonnen " zei Bazel.
" Vor elks zo'n eitje, en zochte gekokt. "



Memorial Ivo Van Damme

vrijdag 6 september 2013

Derde jaar op rij waren we van de partij om samen met twee rolstoelpatiënten naar de memorial Ivo Van Damme op de Heizel te rijden.

We : dat zijn ondergetekende, oud-schoolcollega Sonia Meylemans, Willy Janssens en zijn buurvrouw Agnes uit het verzorgingstehuis in Strombeek. Laatstgenoemden krijgen als mensen met een beperking, elk een gratis ticket plus één voor de begeleider/ster voor de atletiekmeeting. Dus hop naar de memorial. We hebben de rolstoel van Agnes in onze koffer geladen en tuffen met ons drietjes achter de Willy naar de Heizel.naar "gereserveerde" parking 2C .

Willy is na een ongeval verlamd vanaf de hals en kan alleen zijn linkerarm en hand bewegen. Daarmee bestuurt hij zijn elektrische rolstoel en kan hij zich op zijn tachtigste toch nog zelfstandig verplaatsen. Zijn grootste hobby is een dubbelsprong met de parachute in zijn geboortedorp Schaffen, Agnes kan zeer moeilijk stappen en bewegen ingevolge een hersenletsel.



We laveren via een helling naar het onderste vak A van tribune I , vlak aan de startplaats voor de korte loopnummers . De rolstoelgebruikers – een dertigtal – worden aan de reling op een rij geposteerd en wij mogen de zitjes achter hen bezetten. Enkele stewards helpen ons hierbij en houden toezicht opdat bezoekers langs daar niet doorglippen. Ook houden zij de handtekeningjagers op afstand wanneer de atleten – o.a. Bolt en de Borlés – na hun prestaties steevast langs de rij gehandicapten komen om hen te begroeten.



Recht voor ons hebben we een goed zicht op het polstokspringen en de waterbak van de steepleloop. Op het podium links van ons, boven tribune 4, onder het groot scherm, geven een groep drummers, tijdens de loopnummers over lange afstand, een crescendo geroffel bij de passage van de atleten. Samen met de wave-beweging van het publiek brengt dat de stemming in het stadion ten top.

Om 17u50 starten de jeugdreeksen van de atletiekclubs van België en sijpelt het publiek langzaam het stadion binnen zodat alle zitjes praktisch bezet worden tegen de openingsceremonie om 19 u, waarin de topatleten met oldtimers één rondje voorbij de tribunes worden gereden onder luid gejuich en applaus



Alle evenementen kunnen we ook volgen op het grote scherm. Vanuit de tribune zien wij de drukke activiteiten voor en na prestaties van de atleten : zoals het klaar zetten en wegnemen van de steeples, het klaar maken en warm lopen aan de startblokken, het uitreiken van de medailles – gebeurtenissen die op het televisiescherm niet worden getoond. Dit jaar zorgde Regie voor de sfeermuziek tussenin en verzorgde Kobe Ilsen de gesprekjes met de atleten.



**Recordbreker bij het polstokspringen :
Renaud Lavillenie**



**De huldiging van Tia Hellebaut gaf
ook een boost in het stadion.**

De Borlékes konden hun prestaties van verleden jaar niet herhalen maar bleven geweldig populair bij het publiek temeer daar de drie broers samen aantraden bij de 400 m.



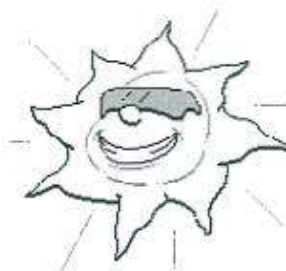
De keuze van de artiest Sean Paul die het muzikale gedeelte van de afsluitingsceremonie verzorgde is minder in de smaak van dit publiek gevallen, want vanaf de eerste noten liepen de tribunes leeg (waarschijnlijk al naar de Jamaica-party met Usain Bolt) – en werd er niet langer gewacht op het fantastische, indrukwekkende vuurwerk als slotevenement. Een zeer geslaagde avond met het uitblijven van de voorspelde regen als extraatje.

Bruno Billast

Dise Technics BVBA

Blijkheerstraat 95
1755 Oetingen

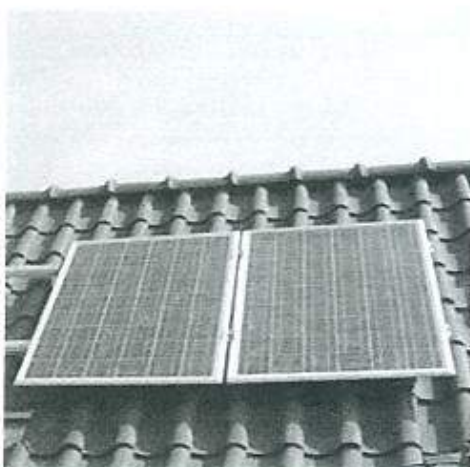
Tel : 054-56 81 77
GSM : 0477-62 23 39



Elektrotechnische installaties
Centrale verwarming
Fotovoltaïsche zonnepanelen
Zonnecollectoren voor warmwaterproductie

Zaakvoerder : Dirk Seghers

(Vader van Tim en Nele, ex-renners
van onze club !)



*Met fotovoltaïsche zonne-energie zetten we gratis
energie zelf om in bruikbare elektriciteit.
Voorzien in een deel van onze eigen energiebehoefte
= investeren in de energie van de toekomst !*

SuDoKu

Sudoku n° 16

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

Deelnemer sudoku n° 16

Winnaar sudoku n° 15

Fam. Van Engeland

Slameuterstraat 11
2861 O-L-Vr.-Waver

Oplossing sudoku n° 15

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



Volksschool

Een 92-jarige oma komt voor informatie over de lessen naar de Volkshogeschool en vraagt aan de baliemedewerkster :

"Ik zou graag Hebreeuws leren en dan specifiek het oud-Hebreeuws".

De jonge dame antwoordt :

" Het spijt me zeer, maar dat zit niet in het lesrooster.
Maar waarom wilt u juist deze taal leren ? "

Oma : " Zodat ik met Jezus kan converseren zodra ik in de hemel ben "

De jongedame :

" Maar hoe zeker bent u dat u in de hemel komt ?
Want wat gebeurt er nou als u in de hel terecht komt ? "

Oma : " Da's geen enkel probleem : Pools, Marokkaans en Turks beheers ik al ... ! "