

Afgiftekantoor : 2800 Mechelen Mail
P 004754

België - Belgique
PB

2800 Mechelen Mail
8 / 4404

Koereurke

Bezoek onze website (s):
www.dijlespurters.be
www.dijlespurtersarchief.be

*Beste wensen en een
succesvol wielerjaar*

2014

==> Persvoorstelling op zaterdag 18 januari 2014 bij

NV Brems Mechelsesteenweg 810 1800 Vilvoorde om 10 u.!!!!

WONEN
Bouw- & interieurbeurs

25 januari tem 2 februari 2014

Nekkerhal Mechelen

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

42^e jaargang

Editie : n° 234

Periode : November - December 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 en Henri Van Lerberghe
(Joost)

Volgende vergadering : 13/02, 17/04, 12/06, 21/08, 16/10 en 18/12/2014 om 19.30 uur
in het clublokaal.

Bosch-Sport

Fietsspecialzaak

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 !*

13 een ongeluksgetal ? ... Ik weet het nog zo niet ?

December een maand die velen onder ons zullen bestempelen als een dure maand maar ook een maand die ons doet vooruitblikken. Ze biedt ons tevens de gelegenheid om ook eens terug te kijken op het voorbije jaar 2013.

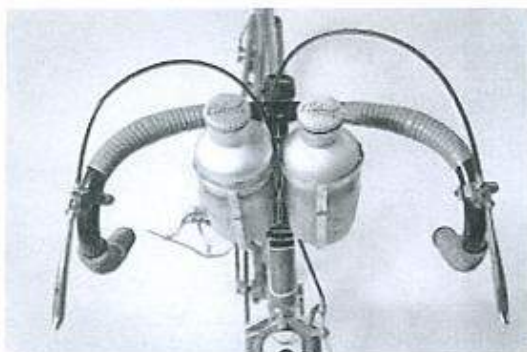
Als gloednieuwe secretaris van deze club valt mij de eer te beurt.

Ik moet zeggen, dat het mij niet makkelijk valt om dit te doen.

Zoals elk jaar hebben wij als bestuur ons best gedaan om het iedereen naar zijn zin te maken al zeg ik het zelf ...

Even traditioneel waren er in de loop van het seizoen renners die om een of andere reden de fiets aan de haak hingen of in 2014 geen vergunning meer zullen nemen.

Daarom wil ik Bjarne Van den Brande, Ellis Apers, Joris Van Loock, Kenny Pauwels, Michael Geerts, Remy Verheyen, Stijn Fonderie en Yorne Thys bedanken voor de leuke tijd die wij samen meemaakten.



In een adem vermelden we ook dat er weer een aantal renners andere oorden (lees clubs) opzochten. Het gras is immers altijd groener aan de andere kant ... en dus maken Arno Verstrepen, Brecht Stas, Jasper Stas, Jurgen Cop, Jurgen Van Looy, Pieter Giart, Robbe Bammens, Thomas Symons en Wouter Van Engeland geen deel meer uit van onze familie. Ik wens hen een mooie sportieve toekomst toe.

Als bestuur zijn we niet bij de pakken blijven zitten en hebben we gezorgd dat er waardige vervanging komt.

We verwelkomen in ons team : **Aaron Caeyman, Glenn Dalemans, Greg Van De Vyver, Jelte Timmers, Jens Lion, Jesse Van Rompaey, Kobe Vandervelde, Lars Timmers, Lennert Prinsen, Nick Wels, Noah Vandermaelen, Sverre Imbrechts en Toon Stippelmans** als nieuwe hard zwoegende trappers.

Deze renners en hun familie komen in een echte traditieclub terecht. Laat ons dus nu al klinken op een goede samenwerking.

Nieuw bloed is nog altijd welkom. Mocht je nog iemand op het oog hebben je kent mijn adres (er valt altijd over te praten) en ... Ook wij zullen nog verder zoeken.

Als teambegeleider voor onze miniemen kwam Didier Vandermaelen onze club versterken.

Op een vreugdevol 2014

Joost

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 onze veldrijders	
Dirk Michiels (Master)	
33	Putte - Peulis (Kampioenschap van België)
Jarne Michiels (Aspirant)	
28	Herenthout
Jonas Leemans (Minim)	
1	Herenthout, Zele, Beernem en Bavegem
3	Beersel en Lichtervelde
4	Roeselare
7	Herenthout
Niels Bohets (Aspirant)	
22	Beersel
33	Heppen (Kampioenschap van Vlaanderen) en Wuustwezel (Provinciaal Kampioenschap)
41	Herenthout
Pieter Giart (Nieuweling)	
9	Niel
10	Zelzate
13	Tessenderlo-Schoot
14	Essen
16	Rijkevorsel
20	Hoegaarden
21	Wuustwezel en Vosselaar
23	Zonhoven
Romain Tuteleers (Master)	
7	Heure-le-Romain
14	Lochristi
15	Berlare-Uitbergen
16	Varsenare en Meulebeke
18	Aalter Lotenhulle en Lichtervelde
22	Houthalen
29	Putte-Peulis (Kampioenschap van België)
35	Lichtaart
Stijn Gielen (U23)	
14	Lochristi en Hoegaarden
15	Meulebeke
17	Zelzate, Lichtaart en Lichtervelde
21	Aalter Lotenhulle
24	Varsenare
Stijn Piot (Elite)	
40	Hoegaarden
Tristan Pletinckx (Minim)	
12	Heppen
HET HARDE LEVEN VAN EEN VELDRIJDER...  anderehalst 2012	



Het jaar 2013 is weer snel voorbij gevlogen. 2014 staat voor de deur.

Ik wil iedereen bedanken voor hun inzet van het voorbije jaar. Het nieuwe jaar biedt opnieuw kansen om er het beste van te maken. Dat is dan ook alles wat ik van jullie verlang.

Daarom wens ik eenieder een sportief 2014 toe waarbij minstens één stapje voorwaarts gezet wordt.

Resultaten 2013 :

Aspirant van jaar

1	VAN WIN Sine	175
2	KUYL Sietze	148
3	De Mesmaeker Thibo	139
4	LAUWENS Feddrik	137
5	T'SEYEN Wout	130
6	DALEMANS Geoffrey	129
7	VERHELST Kobe	123
8	LAUWERS Ruben	122
9	CASTEELS Jelle	119
10	TIELEMANS Frederik	108
12	MICHIELSEN Jarne	107
13	BOHETS Niels	107
14	PELLENS Casper	66
15	SYMONS Thomas	57

Resultaten clubkampioenschap

1 Michielsens Jarne

2 Niels Bohets

3 Symons Thomas

1 Kuyl Sietze

2 De Mesmaeker Tibo

3 Verhelst Kobe

4 Casteels Jelle

5 Lauwers Ruben

1 Lauwens Feddrik

2 Dalemans Geoffrey

3 Tielemans Frederik

4 T' Seyen Wout

5 Pellens Casper

Trainingen 2014

De trainingen voor de aspiranten worden opnieuw hervat op zondag 12 januari 2014 met start aan het clublokaal om 10 uur.

Het ligt in mijn bedoeling om vanaf woensdag 12 februari 2014 ook de woensdagtrainingen te hervatten. Vertrek telkens aan het clublokaal om 15 u.

29 juni 2014

Schrijf alvast deze datum in je agenda. Dan organiseren we opnieuw onze wedstrijd in het industriepark te Walem-Mechelen.

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 !



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, trotse sponsor van het Lotto-Belisol Cycling Team.



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

Echt gebeurd ? (Lang geleden)

Verhofstadt en Stevaert zitten bij Koning Albert op een diner.

Verhofstadt sist zo tussen zijn tanden tegen zijn gebuur Stevaert :

" Verdorie jong, moet je zien wat voor een prachtig gouden bestek ze hier hebben.

Daar wil ik wel een lepel van mee naar huis nemen."

En hij pakt een lepel en verstoppt die stiekem in z'n binnenzak.

Stevaert denkt : " Zoou ééne wil ich ooch wel hebben. "

Hij pakt een lepel, maar tikt per ongeluk tegen z'n kopje aan ...

" Oh, Stevaert wil wat zeggen ! " zegt de Koning.

" Nou..." zegt de verraste Stevaert, " Ich veen het zoou fijn da we hier met z'n allen zijn en ich veen het een goed idee dat de Koning ons heef uitgenoodig."

En Stevaert gaat weer zitten, maar hij wil toch echt graag zo'n lepel hebben.

Dus na vijf minuten probeert hij het nog een keer.

Maar weer tikt hij - onhandig als hij is - met de lepel tegen het kopje.

" Stevaert wil weer wat zeggen !!! zegt Koning Albert.

" Nou ... eigenlijk wil ich een truc laten zien," zegt Stevaert.

" Kijk, ich hèm hier een gouden leepel, die stop ich in mijne binnenzak, en kijk ... ich haaal hèm er bij Verhofstadt weer uit. "



Uit de tijd dat de politie iets anders uitdeelde dan 'GAS' boetes ?

Baziel liep zo zat als een kanon door de nacht. Hij strompelde van lantaarnpaal tot lantaarnpaal.

Aan een late voorbijganger vroeg hij : " Menere, zoe je e ki kunnen telle hoeveel buulen da'k ip m'n voorhoofd hèn ? " " Drie " antwoordde de voorbijganger.

" 't Is goed " zei Baziel, nog twee lanteirens en 'k zien thuus. "

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

Clubkampioenschappen te Wiekevorst

Zondag 23 februari 2014

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



Vorig jaar stonden onze vrienden van Steeds Vooraan Kontich in voor de organisatie.
Dit jaar is het de beurt aan de club Heist-Zuiderkempem.
De afgevaardigde van Royal Antwerp BC wist ons te vertellen dat hun club bereid is om ons in 2015 uit te nodigen in Schoten.
Zo zie je maar dat samenwerking loont.

Secretaris Eric Gijsemans gaf ons onderstaande gegevens mee die we onze clubleden niet wensen te onthouden :

Wedstrijdformaliteiten : Café 't Centrum
Wiekevorst Dorp 16
2222 **Wiekevorst**
Tel. 014-26 04 23

Vertrek -en aankomst : Wiekevorst-Dorp

1) Rondrit Miniemen & Aspiranten

Vertrek : 10.45 u (Na de behendigheidsproef !)

Omloop : 2 km Wiekevorst-Dorp - Herenthoutseweg - Dalstraat - Wiekevorst-Dorp

Het aantal af te leggen ronden per categorie wordt bepaald door de clubafgevaardigden ...

Bij slecht weer kan de rondrit ingekort worden.

De rit wordt gereden onder begeleiding en er wordt zeker niet gekoerst !

De aspiranten vertrekken een minuut vroeger.

Elke deelnemer wordt na de aankomst getrakteerd op een 'warme' chocoladedrank.

2) Nieuwelingen & Dames-Jeugd

Vertrek : 12.15 u

Afstand : 43,2 km of 8 ronden van 5,4 km

Omloop : Wiekevorst-Dorp - Dalstraat - Herenthoutsesteenweg - Wimpel -
Heerweg - Kapelledijk - Lindestraat - Itegemseweg - Wiekevorst-Dorp

3) Junioren & Dames-Elite

Vertrek : 13.45 u

Afstand : 64,8 km of 12 ronden van 5,4 km

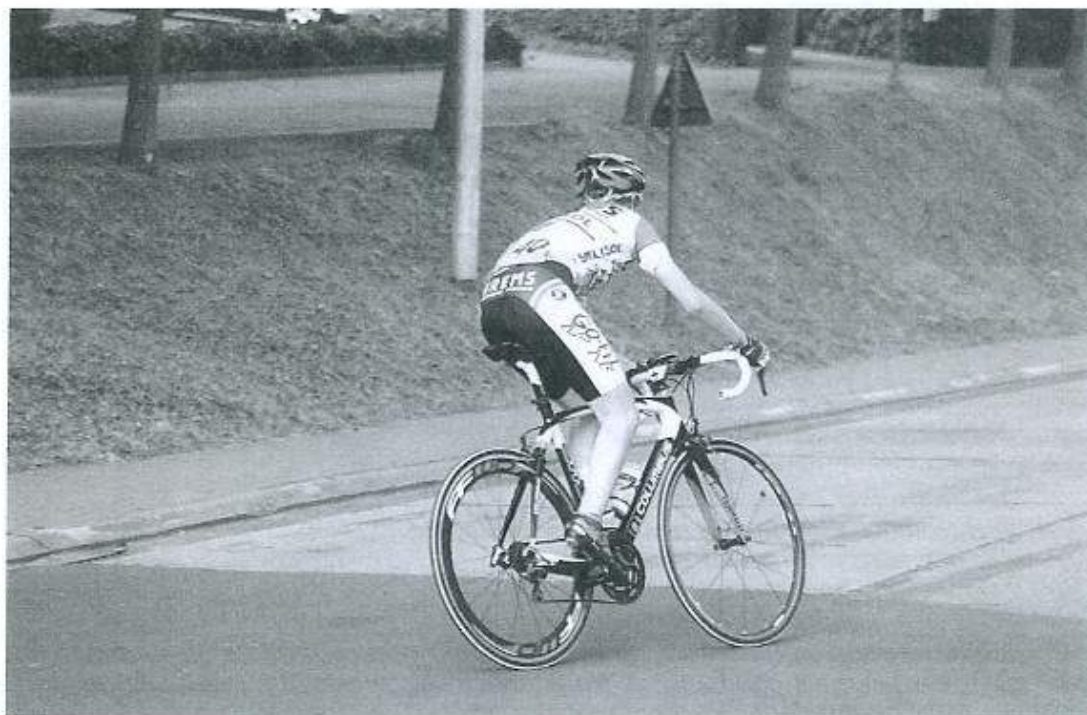
Omloop : (Zie omloop hierboven)

Masters - U23 & Elite z/C

Vertrek : 15.15 u

Afstand : 97,2 km of 18 ronden van 5,4 km

Omloop : (Zie omloop hierboven)



Renners die pech kennen (bv. lekke band) kunnen na het verwijderen van hun rugnummer en kaderplaatje hun plaats in het peloton terug innemen. Achteraan wel te verstaan !

Clubvolgwagens zijn niet toegelaten.

De renners houden zich aan het verkeersreglement. Dus rechts rijden is de boodschap !

Ook hier wordt de koers ingekort bij slecht weer !

Alle clubrenners hebben de verplichting om deel te nemen aan deze familiale en sportieve hoogdag !

• Groepstrainingen

De clubtrainingen op de weg starten op **zondag 05 januari 2014**.

De categorieën **vanaf de nieuwelingen** vertrekken stipt om **9 uur** aan het Vrijbroekpark te **Mechelen**.

Ter hoogte van het café 'Het Vissershuis', Ridder Dessainlaan 63 .

De daaropvolgende data zijn : 12/01, 19/01, 26/01, 02/02, 09/02 en 16/02.

Bij extreme koude of sneeuwtoestanden is het aangewezen om de ploegleiding te contacteren of een training al dan niet doorgaat.



Hernieuwing abonnement clubblad



Terwijl de wereld bol staat van het internet en alle afgeleide trends blijven wij geloven in een eenvoudig product als " **'t KOEREURKE** ".

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

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

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

Ons rekeningnummer is : **BE87 0682 1728 6794**

Wie naast zijn abonnement op " 't Koereurke" ook een bondskaart wil bekomen betaalt voor beide samen slechts € 15,00.

Profijt —> al direct twee euro !!!

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

Moeilijke woorden voor senioren

Jef kwam Pier tegen op de markt.

Pier vroeg : "Heb je nog iets van Fons gehoord ?"

"Ik heb hem al lang niet meer gezien".

"Maar die is toch gestorven, Pier".

"Dat wist ik niet. Wanneer dan en wat heeft hij gehad ?"

"Hij leed aan een hartziekte en toen heeft hij een 'pesewever' gekregen.

Dat was allemaal goed en wel. Na enkele maanden werd hij ziek aan de 'protestant'.

En nu is hij overleden. Ik ben hem een kruisje gaan geven in het dolfinarium in Berchem.

Hij lag er heel mooi opgebaard en ik ben ook naar de begrafenis geweest.

De pastoor heeft een heel mooie homofilie gehouden over hem.

Na de viering werd hij niet op het kerkhof begraven.

Ze brachten hem naar de crêmerie in Hoboken ..."

JOEL VAN DEN EYNDE

Fietsen en grasmachines

Mechelsebaan 20 2570 Duffel

Tel. 015-31 35 31

Website : www.joelvandeneynde.be



Koersfietsen

Merken : Granville - Venturelli - Felt



Kinderfietsen

Dames -en herenfietsen



Grasmaaiers : - elektrisch of met benzinemotor

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



Motorkettingzagen



Bladzuiger - Bladblazer



Haagscharen

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

Zaterdag : 8.30 u - 16 u

• + Deraeurke



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

" 't Deraeurke "

Kon. Astridlaan 25
2500 Lier

Tel. 0472 - 93 26 16

Web : www.deraeurke.be

Zaakvoerder : Sven Boly

Wielerkalender voor de maanden januari en februari 2014

We hielden het bij de wedstrijden uit de buurt. Veel nieuws valt er op dit tijdstip niet te rapen.

De kalendervergadering van onze provinciale afdeling vindt plaats op **vrijdag 10 januari 2014 om 19.30 uur** in de zaal Nilania te **Nijlen**.

De tijd dat de inrichters stonden te drummen om te mogen organiseren lijkt voorbij.

Woe	01/01	Baal (Tremelo)	Nieuwelingen	30'	10 u
			Juniores UCI	40'	11 u
			U23 UCI	50'	12 u
			Dames UCI	40'	13.45 u
			1 UCI Klasse 1	60'	15 u
Zon	19/01	Leuven	Nieuwelingen	30'	11 u
			Juniores	40'	12 u
			Dames UCI	40'	13.45 u
			1 UCI Klasse 1	60'	15 u
Zon	23/02	Wiekevorst	Clubkampioenschappen		
			Technische gegevens : (Zie elders in dit blad !)		

Nog even lachen geblazen ...

Een Frans madammeke kwam op Bazel zijn hofstede.

" O = que ça pue ici " riep ze.

En Bazel in zijn beste Frans : " Ca c'est niks madamtje, ce sont mes koei ".



VLAAMSE WIELERSCHOOL

JAARSCHEMA 2014 MINIEMEN

Begeleide trainingen

Januari

Zat 4*	9.30 u	W	1
Zat 11*	9.30 u	W	1
Woe 22	13.30 u	G	1
Zat 25*	9.30 u	W	1

Februari

Zat 1*	9.30 u	W	1
Zat 8*	9.30 u	W	1
Zat 15*	9.30 u	W	1
Zat 22*	9.30 u	W	1

Maart

Zat 1*	9.30 u	Z	1
Zat 8*	9.30 u	Z	1
Woe 12	13.30 u	G	1
Zat 22*	9.30 u	Z	1
Zat 29*	9.30 u	Z	1

April

Zat 5*	9.30 u	Z	1
Zat 12*	9.30 u	Z	1
Zat 19*	9.30 u	Z	1
Zat 26*	9.30 u	Z	1

Mei

Zat 3*	9.30 u	Z	1
Woe 7	16 u	Z	2
Zat 10*	9.30 u	Z	2
Woe 14	16 u	Z	2
Zat 17*	9.30 u	Z	2
Woe 21	16 u	Z	2
Zat 24*	9.30 u	Z	2
Woe 28	16 u	Z	2
Zat 31*	9.30 u	Z	2

Juni

Woe 4	16 u	Z	2
Zat 7*	9.30 u	Z	2
Woe 11	16 u	Z	2
Zat 14*	9.30 u	Z	2
Zat 21*	9.30 u	Z	2
Woe 25	16 u	Z	2
Zat 28*	9.30 u	Z	2

Juli

Woe 9	18.30 u	Z	2
Woe 23	18.30 u	Z	2

Augustus

Woe 13	18.30 u	Z	2
Woe 27	18.30 u	Z	2

September

Zat 6*	9.30 u	Z	1
Woe 10	16 u	Z	2
Zat 13*	9.30 u	Z	1
Woe 17	16 u	Z	2
Zat 20*	9.30 u	Z	1
Woe 24	16 u	Z	2
Zat 27*	9.30 u	Z	1

Oktober

Zat 4*	9.30 u	Z	1
Zat 11*	9.30 u	Z	1
Woe 15	13.30 u	G	1
Zat 18*	9.30 u	Z	1
Zat 25*	9.30 u	Z	1

November

Zat 8*	9.30 u	W	1
Zat 15*	9.30 u	W	1
Zat 22*	9.30 u	W	1
Zat 29*	9.30 u	W	1

December

Zat 6*	9.30 u	W	1
Zat 13*	9.30 u	W	1
Zat 20*	9.30 u	W	1

Hoe dit schema lezen ?

In de 1^{ste} kolom staat steeds De datum

In de 2^{de} kolom het uur van samenkost

In de 3^{de} kolom geven we het Type fiets aan:
W= MTB, crossfiets of fiets met dikke banden
Z= Koersfiets of MTB met slicks, smalle Profiel loze banden
G= Teambuilding zonder fiets

In de 4^{de} kolom staat de plaats van samenkost
1= Zwembad Hofstade (achterkant)
2= Piste "Den Reggel" Elewijt

ANDERE BELANGRIJKE AFSPRAKEN

Zaterdag 18 januari 2014 Ploegvoorstelling :
Samenkomst 9 u bij onze hoofdsponsor
Dakwerken " BREMS" te Vilvoorde

Zondag 23 februari 2014 Rondrit
in Wiekevorst (Heist-op-den-Berg)

Zondag 29 juni 2014 Wielproeven
te Mechelen (Industriepark Noord-Walem)
Let op : **VERPLICHTE DEELNAME !**

Tussen **3 mei en 8 juni & 28 juni en 28 september 2014**
kunnen zij die **24 uren** zijnde (**12 dagen x 2 uren met een ***)
opleiding gevolgd hebben deelnemen aan wielproeven !!!

We wensen al onze jonge renners veel plezier toe
en hopelijk tot op het :

Met natuurmiddelen tegen winterkwalen

Weerom zijn wij beland in het seizoen van de verkoudheden, verstopte neuzen, lopende ogen en zere kelen. Alhoewel er geen mirakelmiddelen bestaan, ook niet onder de synthetische farmaceutische producten, zijn er – wetenschappelijk bewezen – natuurlijke middelen op de markt tegen onaangename winterkwalen.

Deze kwalen ontstaan door een combinatie van twee factoren :

- enerzijds allerlei ziektekiemen zoals bacteriën, virussen en schimmels die door eenvoudig contact (handdruk, kus, hoesten, niezen,...) overgedragen worden en
- anderzijds een verminderde weerstand, op een natuurlijke maar tevens wetenschappelijk verantwoorde wijze, te bekampen.

Tegen bacteriën en schimmels bestaan zeer effectieve, synthetische middelen : respectievelijk de welbekende antibiotica en de antimycotica. Echter, tegen virusziekten (en dat zijn de meeste winterkwalen, ook de griep) bestaan geen antibiotica. Toch heeft de natuur gezorgd voor een waardevol alternatief : de zogenaamde aromatherapie. Wij hebben het hier niet over de weldoende werking van aromatische (= welriekende) oliën op allerlei menselijke gemoedstoestanden maar over de antibiotische en wat méér is, de unieke virusdodende eigenschappen van sommige aromatische oliën. Deze laatste zijn, scheikundig gezien, bijna allemaal zogenaamde terpeenderivaten. Ook de bekende terpentijn behoort daartoe.

Bewezen is dat vele aromatische oliën – ook *vluchtige oliën* genoemd omdat ze gemakkelijk vervliegen – in bepaalde concentraties aangewend, zowel bacteriedodende als virus- en schimmeldodende eigenschappen bezitten. Zij kunnen dan verwerkt worden in zowel zalven en crèmes, als keeltabletten, mondspoelingen en tabletten via de mond, maar het beste zijn de stoombaden, of dampen in de volksmond.



Komen hierbij vooral in aanmerking :

- eucalyptusolie : ook veel gebruikt als toevoegsel aan waterverdamper opgehangen aan chauffageradiatoren.
- tijmolie : een zeer efficiënt anti-bronchitis middel
- pijnboomolie of dennenolie : vooral door de aanwezige terpentijnderivaten doeltreffend
- kruidnagelolie : in het latijn "eugenia caryophyllata", een in de tandheelkunde klassiek bacteriën- en virusdodend middel, dat de typische geur weergeeft van een tandartscabinet.
- melisse-olie : een efficiënt virusdodend middel, vooral in crèmes tegen herpes
- niaouli-olie : een zeer goed middel tegen verstopte neuzen.

Uw apotheker weet best in welke concentraties deze welriekende oliën moeten gebruikt worden voor een stoombad. Opdat een stoombad virusdodend zou zijn, moet het water waarin men een hoeveelheid oliën doet, wel kokend zijn. Gewoon warm of lauw water is weinig effectief. Men moet inademen langs de neus en uitademen langs de mond., niet langer dan één minuut (wegens de hitte van het water !!) maar vrij dikwijls per dag (4 tot 6 keren mag wel).

De tweede factor in de strijd tegen de winterkwalen is ons immuunstelsel, in de volksmond "onze weerstand" geheten. Als dit stelsel verzwakt is – en dat is vaak het geval omdat de meeste mensen onvoldoende volwaardige natuurkost tot zich nemen : te weinig groenten en fruit, te weinig volle granen, inbegrepen haver-mout, te veel vlees en kaas en te weinig vis – bestaan er gelukkig natuurlijke medicijnen die de weerstand stimuleren.

Het sterkste middel is de plant Echinacea, het prototype van een plantaardige weerstandstimulator. In de handel bestaan er zowat 250 preparaten maar met het bulkproduct uit de apotheek dat in poeder- of in nebulisaatvorm kan zijn, zal door de apotheker gemakkelijk een bereiding "op maat" kunnen gemaakt worden voor elke patiënt.



Daarnaast kan de apotheker nog andere natuurlijke middelen aan dit weerstandverhogend preparaat toevoegen, zoals :

- rode biet-extract : momenteel in de sport veel gebruikt als toegelaten "doping" maar het verbetert ook gewone fysieke prestaties
- zogenaamde adaptogenen : deze zitten in ginseng en in eleutherococcus (= Russische ginseng) en versterken bijna alle verzwakte lichaamsfuncties
- knoflook : bevat naast anti-aderverkalkers ook immuunstimulantia
- enkele gewone vitaminen : deze zitten normaliter in een volwaardige voeding maar een supplement ervan gedurende de winterperiode kan geen kwaad, met name Vit.B - complex, Vit. E, Vit. A (of beta-caroteen), Vit. C en Vit. F (=polyonverzadigde vetzuren met name omega 3 & 6).

Al deze bijkomende natuurlijke stoffen verhogen indirect de immuunweerstand maar zij ontbreken veelvuldig in onze zogenaamde moderne voeding.

De apotheker is in staat om een preparaat "op maat" te bereiden, dat hij aangepast kan doseren na een gesprek met de aan winterkwalen lijdende patiënt. Deze natuurlijke therapie is vooral efficiënt als men ze preventief aanwendt, voordat de winterkwalen uitgebroken zijn. Maar als men toch reeds getroffen is, verkorten deze middelen de ziekteduur aanzienlijk.

Dr. Apr Paul Nijs – Antwerpen

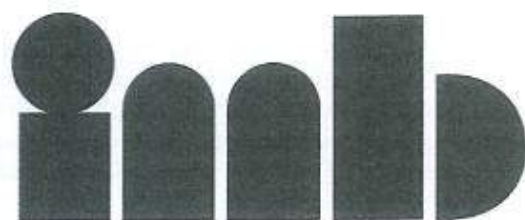
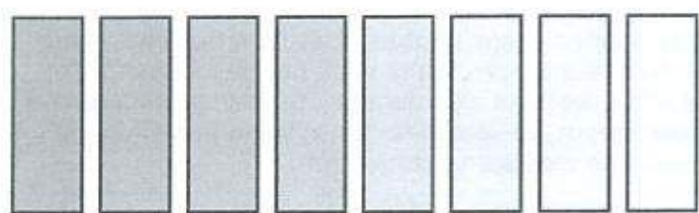
WOMEN

Bouw- & interieurbeurs



25 januari tem 2 februari 2014

in Nekkerhal Mechelen



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

	
Begeleide trainingen	Jaarschema Nieuwelingen – Junioren - U 23
Januari	Varia
Zon 5 09 u 1	Zat 18/1 Persvoorstelling " Brems " Vilvoorde (Alle categorieën)
Woe 8 14 u 2	28/2-7/3 Stage in Benicassim Spanje (Nwl-Jun-U23)
Zon 12 09 u 1	30/6-4/7 Klimstage Nieuwelingen Malmédy (VWS)
Woe 15 14 u 2	7/7-11/7 Klimstage Junioren en U23 Sankt-Vith (VWS)
Zon 19 09 u 1	Voorlopige Wedstrijdkalender Nieuwelingen
Woe 22 14 u 2	Zon 23/02 Clubkampioenschap te Wiekevorst
Zon 26 09 u 1	Din 08/04 Provinciaal kampioenschap tijdrijden
Woe 29 14 u 2	Zon 27/04 Floreffe Interclub Beker van België
Februari	Zon 11/05 Provinciaal kampioenschap
Zon 2 09 u 1	Zon 18/05 Imde-Wolvertem Interclub Beker van België
Woe 5 14 u 2	Ma 09/06 Muizen-Mechelen Verplichte clubwedstrijd
Zon 9 09 u 1	Zon 06/07 Laplaigne Interclub Beker van België
Woe 12 14 u 2	Zat 12/07 Sint-Katelijne-Waver Interclub Prins der nieuwelingen
Zon 16 09 u 1	Zon 27/07 Kampioenschap van België
Woe 19 14 u 2	Zat 06/09 Sint-Lievens-Houtem Interclub Beker van België
Woe 26 14 u 2	Zat 20/09 Dottignies Interclub Beker van België
Maart	Zon 05/10 Tielt Interclub Beker van België
Woe 5 14 u 3	Voorlopige Wedstrijdkalender Junioren
Woe 12 14 u 3	Zon 23/02 Clubkampioenschap te Wiekevorst
Woe 19 14 u 3	Zon 16/03 Ieper Interclub
Woe 26 14 u 3	Din 08/04 Provinciale kampioenschappen tijdrijden
April	Za 19Ma21/4 Ster van Zuid Limburg Interclub *
Woe 2 14 u 3	Don 01/05 Hoboken Interclub
Woe 9 14 u 3	Zon 18/05 Provinciale Kampioenschappen (weg)
Woe 16 14 u 3	Don 29/05 Boekhoute Interclub *
Woe 23 14 u 3	Zon 01/06 Belgisch Kampioenschap
Woe 30 14 u 3	Ma 09/06 Muizen-Mechelen Verplichte clubwedstrijd
Mei	Vr4-Ma7/07 Sint-Martinusprijs Kontich Interclub *
Woe 7 14 u 3	Vr25 - Zo27/07 Ster van Oost-Vlaanderen Interclub *
Woe 14 14 u 3	Zon 03/08 Ronde van Vlaanderen Interclub *
Woe 21 14 u 3	Vr8-Zo10/08 La Gleize Interclub *
Woe 28 14 u 3	Zat 23/08 Ingelmunster Interclub *
Juni	Zat 14/09 Zemst-Laar Interclub *
Woe 4 14 u 3	Za20-Zo21/9 Koksijde Interclub *
Woe 11 14 u 3	* Op voorwaarde van aanvaarding door de inrichters
Woe 18 14 u 3	Voorlopige Wedstrijdkalender U23 en Elite
Woe 25 14 u 3	Zon 23/02 Clubkampioenschap te Wiekevorst
September	Din 08/04 Provinciaal kampioenschap tijdrijden
Woe 3 14 u 3	Zon 04/05 Provinciale kampioenschappen (Weg)
Woe 10 14 u 3	Zat 28/06 Rumst Interclub 2.12/2
Woe 17 14 u 3	Zon 05/10 Rumst Clubwedstrijd
Woe 24 14 u 3	
Oktober	
Woe 1 14 u 3	
Woe 8 14 u 3	
Verzamelpunten	
Vissershuis 1	
Zwembad Hofstade 2	
Piste Elewijt 3	

Uit ons archief
De oudst levende dijlespurter ?

Bob Vercammen

Hoe het allemaal begon:

Als zoon van Eugeen Vercammen & Joanna Van Geysel kwam ik te Duffel op deze aardbol terecht op 30 augustus 1923. M.a.w. dit jaar 2013 werd ik dus 90 jaar. Ik woonde vroeger in de Stationsstraat te Duffel, waar mijn ouders een café uitbaatten, meerbepaald café De Congo. Mijn naam Robert werd al gauw ingekort tot Bob en alzo kreeg ik de bijnaam : "den Bob van de Zjèine van De Congo".



Een nonkel van mij, ene Gommaire Vercammen (broer van mijn vader), was in de periode vóór WO II ook coureur, maar wegens familiale problemen pleegde hij zelfmoord kort voor het begin van die oorlog.

Een andere nonkel, ene Arthur Vercammen, was uitbater van de bekende Cinema Plaza, zie ook www.cinemaplaza.be, die voorheen echter "Het Ankerpaleis" genaamd was.

Vrij recentelijk (2007) behaalde deze filmzaal zelfs nog de tweede plaats in de "Monumentenstrijd".

Net vóór de tweede wereldoorlog werkte ik in het Antwerpse als diamantslijper, waar ik dagelijks met de fiets naartoe ging.

Een collega van mij bij die diamantslijperij was de vader van René Janssens (de "flyer"). Deze laatste was destijds ook wielrenner bij De Dijlespurters en alzo ging de bal aan het rollen. Ik begon toen te sparen voor een koersfiets en na een tijdje had ik al 20 frank bij mekaar gespaard en kocht dan toch al een koersstuur.

De oorlogsjaren:

De tweede wereldoorlog is dan uitgebroken en voornamelijk alle mannen tussen 16 en 35 jaar oud werden opgeëist om in Duitsland te gaan werken. Als 17-jarige was ik daar jammer genoeg ook bij. Mijn ouders moesten ook op de vlucht door de oorlog en het enige wat mijn moeder bij haar hield was mijn koersstuur; omdat ik er zo ontzettend lang had voor gespaard, kon ze het niet over haar hart krijgen dat stuur achter te laten. Ze heeft dat stuur tijdens de oorlog overal mee naartoe genomen, als dat geen moederliefde was !

Daar in Duitsland (meer bepaald in Nürnberg) leerde ik de Gentse Elisabeth Swartelé kennen waarmee ik in 1946 gehuwd ben en 5 kinderen in mekaar heb "geknutseld". In volgorde: Gilbert, Christiane, Michel, Raf en Marceline. De drie jongens, zoals later zou blijken, heb ik allemaal de fietsmicrobe meegegeven.



Toen de oorlog in 1945 voorbij was en ik na bijna 3 jaar terug thuis kwam, werd ik ontvangen door mijn ouders en... mijn koersstuur ! Dat was een grote verrassing en daardoor is dat ook zo goed bijgebleven.

De echte start als wielrenner:

Ik ben dan volop beginnen verder sparen voor aankoop van de rest van de fiets. Toen ik de fiets helemaal bij mekaar had, en uiteraard zelf in mekaar had geknutseld, nam ik hem zelfs mee naar bed, omdat ik vreesde dat hij zou kunnen gestolen worden.

Er waren toen nog geen versnellingen en de velgen waren van hout. Carbon en 11-speed was toen nog "science fiction"! In 1946 was ik startklaar en begon te koersen bij de "onafhankelijken", een beetje vergelijkbaar met de Elites zonder contract nu, maar natuurlijk veel minder renners in die tijd.

Mijn toenmalige Duffelse kameraad Raymond Boeynants (die enkele maanden geleden overleden is) van de gelijknamige firma van Ramen en Deuren, had evenzeer de fietsmicrobe te pakken, zodat we samen op rennerspad trokken. Raymond hield het na enige tijd voor bekeken en concentreerde zich verder op de firma, terwijl ik niet veel later (in 1947) al beroepsrenner werd.

Mijn eerste wedstrijd bij de profs was "de 100 ronden van Lier". Een criterium door de straten van Lier met uitsluitend kasseien. Ik reed toen met 49 tanden vooraan en 17 achteraan. Als je dat met de versnellingen van nu vergelijkt... Ik durfde geen grotere versnelling gebruiken voor mijn eerste wedstrijd bij de profrenners, maar reed toch vlot de wedstrijd uit, wat al een hele prestatie bleek te zijn.

Er waren in die tijd een groot aantal (goede) beroepsrenners aangesloten bij De Dijlespurters. Ene Aloïs De Hertogh prijkt zelfs op de erelijst van Luik-Bastenaken-Luik. Het was in die tijd een hechte groep die regelmatig individuele prijzen en trofeeën wegkaapten in interclubwedstrijden.



Ik had anderzijds ook een fietsenzaak, tegelijkertijd met het café te Duffel. In die tijd was zulks een noodzaak, want toen kon men van het wielrennen alleen niet leven. Is helemaal niet te vergelijken met hoe de renners nu in de watten worden gelegd. De normen en gewoontes waren toen ook heel anders dan nu en van asfaltwegen was er destijds geen sprake, enkel kasseien, kasseien en nog eens kasseien.

Enkele anekdotes uit "de tijd van toen":

Ik herinner me ook enkele anekdotes met Jef (Jozef) Mertens, ook ex-Dijlespurter, en café-uitbater aan de Nieuwedijk in Sint-Katelijne-Waver. Die speelde het klaar om na een wedstrijd een heel geloofwaardig verhaal uit de mouw te schudden aan zijn cafésupporters waar iedereen met open mond stond naar te luisteren. Zo vertelde hij met veel overtuiging dat hij in een wedstrijd met 40 renners, er 39 waren gedemarreerd en hij helemaal op z'n eentje in de achtervolging was gegaan.

De dagen dat Jef wél betere benen had, won hij soms, maar moest hij aan z'n vrouw geld gaan vragen om al zijn medevluchters te betalen, wat niet altijd in goede aarde viel natuurlijk.

Wat stimulerende middelen waren in die tijd niet uit de lucht, eentje reeds zelfs met een injectiespuit achter de oren (zoals een schrijnwerker met z'n potlood). Controles waren er toen niet, maar uiteindelijk waren het in verhouding tot nu veeleer dingen die bijna geen effect hadden (wat cafeïnepreparaten en dergelijke) of dingen die zelfs nadelig waren om prestaties te leveren. Het ging hem toen dikwijls over het soort bijgeloof, het "placebo" effect zoals ze dat nu noemen.

Ik herinner mij dat Jef Mertens ooit een keertje in een wedstrijd liet verstaan dat hij zich maar zwak voelde, hij ging aan een andere renner vragen : "heb je niks bij voor mij", kreeg wat "maagzout" toegestopt en Jef fleurde helemaal op en werd nog 5^{de} !

Ik hield me daar allemaal niet mee bezig, want velen hadden trouwens andere slechte gewoontes, zoals later zou blijken had ik het veelal aan het juiste eind. Ooit ging ik samen met Jef naar een wedstrijd, hij had twee grote biefstukken bij, gaf die aan de cafébazin, vroeg om die te bakken in de pan en de cafébazin kwam terug met twee borden (ééntje voor elk, dacht ze waarschijnlijk), waarop ik zegde : "neenee, niet voor mij", en Jef at die twee grote dikke stukken vlees helemaal alleen op. De koers ging van start en na een paar ronden stond Jef al aan de kant met zure oprispingen. Het was toen de verkeerde gedachte dat men "dikke biefstukken" moest eten om te presteren !

Jef was ook een lolmaker eerste klas. Zo reden we ooit samen met nog 2 andere renners (Stan en Pol Verschueren uit Berlaar) met de auto van Jef naar een wedstrijd. Ergens onderweg haalde Jef plots een speelgoedpistool van zijn zoontje boven en richtte dit naar een wat ouder koppel in een wagen die hem wat in de weg reed. Enkele kilometers verder hadden we prijs. De "zwaantjes" hielden ons staan en met de handen omhoog konden we het aan de kant van de weg gaan uitleggen. Gelukkig toen zonder veel erg. Het zou nu wat anders zijn vermoed ik.

Ik herinner me ook dat er een renner was die bij hoge nood z'n grote behoeften deed al rijdend op de fiets, temidden het peloton. Hij stroopte z'n broek naar beneden, ging wat achteruit zitten en "alles" kwam op z'n achterwiel terecht en vloog in het rond, waardoor reacties kwamen van andere renners als: "bwaaaahh, is hij weer bezig". Het woord "shit" was toen nog niet gebruikelijk, maar het plakte wel even hard !

Ik herinner me ook dat ik me een keertje als het ware te pletter had gespuurt voor een premie, de anderen kwamen vragen waarom ik zo tekeer ging, omdat het uiteindelijk bleek dat het maar voor een duivenmelkerklak(-pet) ging.

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 : Woensdag, donderdag en vrijdag vanaf 14.30 uur
De andere dagen 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

Ik had ook een keertje een Duffelse supporter mee naar de wedstrijd, terwijl ik (veel broodbeleg was na de oorlog nog niet evident voor iedereen) boterhammen met kaas en hesp had meegekregen als bevoorrading. De supporter zou ze mij aanreiken tijdens de wedstrijd. Dat gebeurde ook, maar ik vond geen spoor van de kaas, noch de hesp. Toen ik hem na de wedstrijd vroeg: "er zat toch kaas en hesp tussen m'n boterhammen" antwoordde die: "ik vond dat ge niet goed reed, dus heb ik dat er maar tussenuit gehaald en zelf opgegeten !!!"

Eén van de strafste zaken was eigenlijk die met de alom bekende Abdel-Kader Zaaf. Deze renner staat bekend om de legende dat hij ooit in de Ronde van Frankrijk met grote voorsprong voorop reed in een bloedhete etappe, hij stopte met grote dorst, kreeg een fles wijn toegestopt en hij dronk ze helemaal leeg, dan nog een tweede fles en zodoende helemaal dronken terug de fiets op, maar in de verkeerde richting z'n weg vervolgde en terug reed van waar hij kwam.

Eigenlijk nog heel wat stouter, maar minder (of zelfs niet) bekend, zat ik net vóór een wedstrijd samen met enkele andere renners en deze Abdel-Kader Zaaf in een garage ons om te kleden. Wij smeerden in die tijd vaseline in onze koersbroek en Abdel-Kader vroeg wat wij daarin smeerden, waarna één van de renners hem een tube Algipan overhandigde. Hij smeerde dat in z'n broek en korte tijd later stond hij aan de kant van de weg te fluiten met een uitlaatsysteem wat in vuur en vlam stond !!!

Ooit monteerde ik op mijn koersfiets een (zelf ineengeknutselde) vrij grote fietsbel omdat de wedstrijd voordien (Grote Prijs van Duffel) de politie niet beter vond om vlak voor het vertrek alle fietsen van de renners te controleren op een fietsbel. Vermits niemand die had, werd er kwistig omgesprongen met boetes. Dit haalde zelfs de plaatselijke pers en bracht mij op de idee van die grote bel tot hilariteit van de collega renners en omstaanders natuurlijk.

Witte koersschoenen voor de finishfoto:

In m'n familie had ik ook enkele echte schoenenmakers en één van hen maakte voor mij ooit eigenhandig een paar witte lederen koersschoenen. Dat was in die tijd iets ongewoons, want er bestonden toen alleen zwarte koersschoenen, maar daardoor kon men mij bij de finishfoto redelijk eenvoudig opmerken en een juiste plaats toekennen. Fotofinish en videotostanden van degelijke kwaliteit bestonden nog niet, maar door die witte schoenen was ik vrij snel herkenbaar op de gewone foto's. Ook was ik bekend van de renner die nooit de veters van z'n schoenen dicht knoopte. Ik vond dat niet nodig, daar het lederen veters waren en daar moest je maar aan trekken en die zaten vanzelf vast.



Zoals reeds vermeld, versnellingen op de fiets bestonden in de beginjaren helemaal niet, maar ik beschikte wel als één van de eersten over een achterwiel met aan beide zijden één tandwiel. Dat was toen een zeldzaamheid, maar doordat ik zelf fietsenmaker was, had ik zo iets al snel zelf in mekaar geknutseld. Het nadeel was natuurlijk dat men moest stoppen om het wiel om te draaien en daardoor niet altijd vanzelfsprekend om het

gepaste moment te vinden, maar ik deed dat op het moment dat we een verplichte stop dienden te maken, zoals bvb. bij een gesloten spooroverweg. Op die momenten voelde ik het ganse peloton met grote verwondering naar me staren. Zo kon ik daarna veelal verder met de vingers in de neus.

Mijn eerste overwinning bij de profs was in **1951 te Berlare** (Dendermonde/Oost-VL). Dat was toen trouwens de allereerste organisatie aldaar en ik werd de voorbije jaren ook al enkele malen uitgenodigd om de wedstrijd mee te volgen. Twee jaar geleden, tijdens de 60^{ste} verjaardag van die wedstrijd, gaf ik er trouwens nog het startschot met een echt startpistool. Die wedstrijd werd intussen omgedoopt tot de Grote Prijs Fred De Bruyne, aangezien die daar destijds woonachtig was.



Ik herinner me ook nog een bijzondere gymnastiekoefening met mijn echtgenote na het eindejaarsfeest van De Dijlespurters, dat moet in het jaar 1954 geweest zijn, ik reed toen met een Ford Consul, die had een grote achterbank en 9 maanden later werd mijn zoon Michel geboren.

Tijdens mijn profcarrière van 1947 tot en met 1959 was ik geen topper, eerder een individuele "broodrenner", alhoewel ik in mijn beste jaren (1951-1955) met de besten meekon, met vele plaatsen binnen de eerste 10. Soms ook door niet te winnen en toch een centje te ontvangen van de echte winnaars. Er moest immers brood op de plank komen voor het gezin met (toen al) 2 kinderen.

Tijdens de winterstop hielden we ons bezig met wat gymnastiek-oefeningen (die de Dijlespurters organiseerden) en voor de kost ging ik werken in het atelier bij mijn vroegere "compagnon de route" Raymond Boeynants.

Vanaf 1960 naar Mechelen :



In 1959 stopte ik na 12 jaren met profwielrennen en we zijn kort nadien (op 1 februari 1960) verhuisd naar Mechelen. Ik heb dan 3 jaar als mecanicien voor De Dijlespurters mee de wedstrijden gevolgd (o.a. Ronde Van België voor Amateurs). Voor de noodzakelijke kost ging ik toen met mijn vrouw aan de slag als ijskreeverkoper bij IJskreem Angèle uit Rumst, maar na enige tijd zijn we zelfstandig begonnen.

Via René Monshouwer, toenmalig sportjournalist uit Mechelen en ook Dijlespurter-fan, kon ik dan bij Het Nieuwsblad aan de slag als chauffeur ('s nachts) voor distributie van de kranten.

Overdag met ijskreeem rondrijden en 's nachts vrachtwagenchauffeur was eigenlijk wel wat van het goede teveel en waren het zeker zware jaren, want de enige vrije tijd die me restte was om te slapen. Daardoor ben ik na een aantal jaren overgeschakeld naar zelfstandige vrachtwagenchauffeur voor Het Nieuwsblad en zijn we gestopt met ijskreeem.

Fietsen Jan Weymans

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

Eigen Kademakerij 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



Hoge buizen 57
Industrieterrein
1980 Epegem-Zemst

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 !

Mijn zoon Raf kocht toen z'n eerste koersfiets, hij was toen circa 12 à 13 jaar oud en ik knutselde ook een fiets in mekaar voor mezelf, met spullen die ik nog liggen had. Samen ging ik met Raf dan een eerste keer op pad, rondje Mechelen, Walem, Duffel, St-Kat-Waver en terug naar huis, maar we waren nog maar amper een paar km ver en ik begon het al moeilijk te krijgen om Raf te kunnen volgen. Ik dacht toen : "verdorie, die snotaap gaat die ex-prof er toch zomaar niet afrijden", maar net voor we Walem binnenreden moest ik de toch rol lossen en Raf was toen zeker nog niet bezig met regelmatige fietstrainingen, hij was een speelvogel die gewoon veel op de fiets zat.

Dat heeft me doen nadenken en daardoor begon ik op te bouwen naar een betere fysieke conditie. Mijn oudste zoon Gilbert was toen al actief bezig met wielrennen, waardoor de microbe terug oversloeg en zo heb ik me opnieuw aangesloten bij De Dijlespurters om in de categorie van de (toenmalige) categorie veteranen aan wedstrijden deel te nemen. Gilbert reed toen bij de cycloportieven (nu amateurs) en daardoor konden we grotendeels samen aan de zelfde wedstrijden deelnemen.

Toen ik de leeftijd van 50 jaar had bereikt, wou ik opnieuw een vergunning voor het volgende wielerseizoen, maar het toenmalige bestuur van De Dijlespurters weigerde om voor mij een nieuwe vergunning aan te vragen, omdat ze van mening waren dat de maximum leeftijd 50 jaar was. Dat vond ik wel een onredelijk argument. Ik ben toen zelf naar het Bondsgebouw in Brussel gereden om een vergunning af te halen, als individueel dan vanzelfsprekend.

Mijn allerlaatste wedstrijd reed ik in Sint-Katelijne-Waver. Er was een wedstrijd georganiseerd voor amateurs of cycloportieven of iets van die slag, alwaar mijn zonen Gilbert en Michel aan deelnamen, ik herinner me ook dat Lode Van den Bosch daar toen bij was. Deze laatste is de vader van André en Daniel Van den Bosch, en grootvader van Tom Van den Bosch, ook allen ex-Dijlespurters (voornamelijk crossers).

Met mijn 50+ leeftijd nam ik die dag deel aan een andere wedstrijd, eentje voor niet-aangeslotenen. Ik herinner me dat ik met een groepje voorop reed en in de voorlaatste ronde was er één renner die viel en ik er overheen. Ik zegde toen : "verdomme, metteko, leer nekeer met ne velo rijden", ik sprong opnieuw op de fiets, haalde het groepje terug in, wachtte even af en ging op kop rijden en even later keek ik om en zag dat er niemand meer achter me reed. Zo won ik dan met de vingers in de neus m'n laatste wedstrijd, zij het dan niet tegen toprenners natuurlijk.

Sedertdien ben ik altijd op regelmatige basis actief gebleven op de fiets, dikwijls ook door naar wedstrijden te rijden waar mijn zonen of kleinkinderen actief waren, want beide kinderen van Gilbert, zijn zoon Gert en dochter Ine, waren ook besmet geraakt door de fietsmicrobe. Gert is al een hele tijd gestopt. Ine heeft 2 jaar geleden terug de draad opgepikt en presteert bij de Dames-Elite vrij behoorlijk, met zelfs een 3^{de} plaats in de onlangs gereden dameswedstrijd in Muizen.

In 1997 had ik een vrij ernstig ongeval, toen ik te Kapelle o/d Bos met de fiets onderuit werd gereden door een motorrijder. M'n linker onderbeen bleek bijna zo goed als volledig afgebroken. Door de snelle hulp en de nodige operationele ingrepen, werd alles terug aangegehecht en is alles na een lange revalidatie (met een uitwendige fixatie) terug operationeel geraakt. Zelfs fietsen kon ik tijdens die revalidatie al vlug, wat uiteraard het genezingsproces versnelde.

Ondertussen heb ik, gezien mijn leeftijd, 2 jaar geleden noodgedwongen de fiets aan de kant moeten laten, maar tracht toch nog dagelijks mijn ritjes te maken op een home-trainer. De wind en de slechte fietspaden moet ik hierdoor niet meer trotseren en hoop zo nog een zo goed mogelijke tijd te kunnen doorgaan.

Verslag : Gilbert & Raf Vercammen

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 !)

Twee slimmekens !

Twee Antwerpenaren zijn na jaren werkloosheid en met wat politieke steun dan toch eindelijk aan een jobke geraakt bij de Belgische Spoorwegen.

Daar beseffen ze al na een paar dagen welk vlees ze in de kuip hebben en zoeken ze wanhopig naar een plek waar onze twee zo weinig mogelijk in de weg lopen.

Uiteindelijk neemt een ploegbaas ze mee naar een stuk spoorlijn die al lang niet meer in gebruik is.

Samen met de twee gaat hij midden tussen de rails staan.

" Mannen, nu moet ge eens goed kijken ", zegt hij tegen de Antwerpenaren.

" Kijk maar eens in de verte tot zover ge het spoor nog kunt zien."

Samen turen ze naar de verre horizon tot waar de rails in één punt samen lijken te komen.

" Mannen, ge begrijpt hoe gevaarlijk zo iets is, hé ", zegt die ploegbaas.

" Dus ga daar onmiddellijk naartoe en zorg ervoor dat de rails overal netjes even breed zijn."

" Inderdaad leivesgevaorlek " zeggen de twee en gewapend met een meetlat trekken ze richting horizon.

De twee stappen en stappen, af en toe zorgvuldig metend.

Kilometers en uren later blijft het gevaarlijke punt nog altijd onbereikbaar.

Vermoeid en niet begrijpend drementelen ze verder, tot de ene Antwerpenaar zich eventjes omdraait, in de verte tuurt, schrikt en roept :

" 't Is nie waoar é ! We zen der al verbaai ! "



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

*

DE DIJLESPURTERS V.V. in 2013																
Behaalde plaats	MINIEMEN			ASPIRANTEN			NIEUWELINGEN			JUNIOREN			U23 ELITE MASTER			Totaal
	WEG	PISTE	VELD	WEG	PISTE	VELD	WEG	PISTE	VELD	WEG	PISTE	VELD	WEG	PISTE	VELD	
1			4	4	5		2			2			2		3	22
2				12	3		2			5			2			24
3	2		4	9	1					4			3			23
4	2		1	13	2		1			1						20
5	1			11	2					3	1		3			21
6			1	11	1					4			7		1	25
7	1		2	7	2					2	2		2		1	19
8			1	4			1	1		5					1	13
9	1		1	9				1	1	4	2					19
10				7			4	1	2	5	1		1			21
11				5		1	4			4					1	15
12	1		1	9			1	1		1	2					16
13	1			4			3	1	1	4	1					15
14				9			3	2	1	10			1		3	29
15				4			2			3			2		3	14
16	1			11	1		3	2	1	3					3	25
17				11			6			2			2		6	27
18	1			5		1	4		1	2			2		3	19
19				5						5			2		1	13
20				1			1		1	1			1		1	6
21				6			4		2	2			1		2	17
22				3		1	8		1	5					1	19
23				6			3		2	10						21
24				4		1	3			3					2	13
25				2			3			4			2			11
26				4			4			6			5		1	20
27				5			4		3	7			1		1	21
28				2		1	5		1	2			2		1	13
29				7			2		2	1			1		2	15
30				5						3			1		1	10
31				6			3			3					1	13
32				2			5		1	2			3		1	14
33				1		2	1			4			1		2	11
34				2						4			3			9
35				2			5								1	8
36				2			2		1	8						13
37										1			1			2
38				1			2		1	4			2			10
39				2			2			2			1			7
40				1			2		1	2			1			7
40 +				8		1	48		5	59		1	53		3	178

Baziel kwam weer een gat in de nacht thuis. Zei hij tegen Zulma : " Ieder ki dat er e kalant weggieng begosten d'andere kwood te klappen over zien vrouwe. 'k Zoen nie willen da ze van joen kwood klappen. Zulma, zo 'k zien gebleven toe den latsten ".

Zei de dokter : " Baziel, gij hebt gij zeker dikwijf dorst ? " " Ba neen 'k meneere den dokter ", antwoordde hij. " 'k en loaten ik dat nooit zo verre kommen ".

Geboren in Mechelen

Jonkheer Gérard Dagobert Henri "Gerard" Bosch van Drakestein

(24 juli 1887-20 maart 1972) was een Nederlander en wielrenner.

In zijn jeugdjaren reed hij vaak onder de schuilnamen "Ulysses" en "Bismarck" om zijn adellijke familie niet in verlegenheid te brengen. Wedstrijdsport werd kennelijk niet als *comme il faut* beschouwd. Bosch was in de jaren rond de Eerste Wereldoorlog zeer succesvol: in totaal won hij 17 Nederlandse titels.

Hij nam drie maal deel, en won tweemaal een medaille tijdens de Olympische zomerspelen. In 1908 nam hij deel, in 1924 won hij samen met Maurice Peeters brons op het onderdeel tandem en in 1928 in Amsterdam zilver op de 1000 meter tijdrit. Na dit toernooi beëindigde hij zijn sportcarrière.



Naast en na de wedstrijd sport was hij ook actief als uitgever, sportjournalist en bestuurder. Mede door zijn toedoen werd in 1928 de Nederlandsche Wielren Bond opgeheven en de KNUW opgericht. Hij stond bekend als een sportief coureur.

Vanaf midden jaren dertig raakte Bosch van Drakestein in politiek troebel water verzeild. Zijn voormalige vriend en medeoprichter van de KNUW Barend Swaab de Beer werd zijn grootste vijand, waar diens Joodse afkomst niet vreemd aan was. In 1939 flirtte hij openlijk met de NSB en correspondeerde met het fel antisemitische tijdschrift *De Misthoorn*. Er werd na de bezettingstijd een aanklacht tegen Bosch van Drakestein ingediend in verband met zijn escapades ten opzichte van Swaab de Beer, maar dit leidde tot niets. Aantoonbaar is echter gebleken dat Bosch van Drakestein zich in de oorlog juist inzette voor Joodse onderduikers.

Een man van alle fronten thuis dus.

Sudoku n° 17

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

Deelnemer sudoku n° 17Winnaar sudoku n° 16

Vanhelden Alda
Molenbeekstraat 1 B
1982 Elewijt

Oplossing sudoku n° 16

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

**Ramen en deuren
BELISOL
Stand n° 241 op de
beurs "Wonen 2013"
Nekkerhal Mechelen**

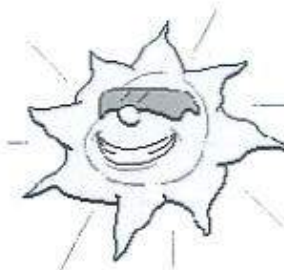
- Een boer en een professor zitten samen in de trein.
" De reis duurt nog lang ", zegt de professor. " Kom laten we elkaar raadsels vertellen ".
" De boer zegt hierop : " Ach nee, ik ben maar een eenvoudige man, een boer en u bent geleerd, een wetenschapper ..."
" Goed " zegt de professor. " Je krijgt van mij telkens 10 euro als ik een raadsel van u niet weet op te lossen.
Kan u mijn raadsel niet oplossen dan geeft u mij daarvoor 1 euro. "
" Akkoord " zegt de boer en onmiddellijk begint hij zelf met een opgave :
" In de lucht is het rood, bij het dalen wordt het blauw, raakt het de bodem dan wordt het geel ".
De professor denkt diep na, maar moet bekennen dat hij het niet kan oplossen.
" Hier dus uw 10 euro " zegt de professor.
Daarop vraagt hij : " En ... wat is het ? " " Ik weet het ook niet zegt de boer.
" Hier hebt u dus 1 euro."
- Een oudere man ligt op de operatietafel, net voor de ingreep.
Hij had erop aangedrongen geopereerd te worden door zijn schoonzoon, een uitstekend chirurg.

Vlak voor hij in slaap zou gedaan worden, zegt hij tegen zijn schoonzoon :
"Wees niet nerveus en doe uw best. Denk eraan dat, als er iets misloopt, uw schoonmoeder bij u komt inwonen !"

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 !

Recuperatie na inspanning

Ik vraag me af hoe ik het herstel na een zware training het best kan bevorderen. Wat is de meest efficiënte recuperatiemethode ?

Er zijn verschillende manieren om je recuperatie na een intensieve trainingsrit of wedstrijd te bevorderen. Het herstel kan op een actieve manier (losfietsen), door opname van juiste voedingsstoffen (recupshake), het dragen van compressiekousen, het insmeren van de benen met koude zalf, koud water over de benen, massage en simpelweg rust.

Losfietsen

De eerste 10 à 15 minuten na een zware training is het aangewezen je hartslag goed te laten zakken en even heel ontspannen te fietsen op een klein verzet. Op deze manier krijgt je lichaam de kans om af te koelen en je benen even de tijd om het aanwezige melkzuur weg te fietsen.



Recupereatieshake

Verschillende sportmerken verkopen recuperatieshakes.

De samenstelling bestaat telkens uit een bepaalde hoeveelheid koolhydraten en eiwitten. De juiste samenstelling is afhankelijk van het lichaamsgewicht.

Het is ideaal om een gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht op te nemen, en een vierde van het aantal gram koolhydraten in de vorm van eiwitten. Deze 1:4 verhouding is nu net samenstelling van magere chocomelk. Hierin zitten 3,2 gram eiwitten en 11,2 gram koolhydraten per 100 ml. Voor een persoon van 80 kg bestaat een recuperatieshake bijvoorbeeld uit 750 ml magere chocomelk.

Compressiekousen

Omdat de druk aan de enkels hoger is dan de druk ter hoogte van de knie, wordt de bloedcirculatie (veneuze terugstroom naar het hart) gestimuleerd. Deze kousen zijn ook geschikt tijdens lange vliegtuigreizen, waarbij de verminderde luchtdruk, het iets lagere zuurstofgehalte, uitdroging en lang stilzitten in een knappe stoel kunnen zorgen voor swelling en vochtophoping in de benen.

Koud water op de benen

Neem je na de training een douche, sproei dan de eerste minuten met koud water over je benen.

Op deze manier vloeit het bloed dat aanwezig is in de beenspieren sneller terug naar het hart, waardoor de afvalstoffen sneller afgevoerd worden. Via dit koudeprincipe zouden ook ontstekingen omwille van spieroverbelasting worden tegengegaan.

Ijsbaden zijn alom tegenwoordig in het propeloton.

Het hierboven beschreven principe is hier ook van toepassing, alleen is de temperatuur in deze ijsbaden iets frisser (8 à 10°) en kun je horizontaal in bad liggen.



Koude zalf op de benen

Ideaal na een zware inspanning en welverdiende douche is het inmasseren van een koude zalf (vb. Vicks-gel) op je benen. Nadat je benen zijn ingewreven, kun je steunkousen (of beenstukken) aantrekken.

Massage

Je komt hierbij zowel mentaal als fysiek helemaal tot rust : voor een renner heel relaxerend. Het spierherstellend effect is evenwel niet eenduidig bewezen in de wetenschappelijke literatuur.

Rust

Vlak na een inspanning is het heel deugdzaam om even languit gestrekt in de zetel te gaan liggen met de benen onder een kussen.
Op deze manier wordt het bloed sneller teruggevoerd naar het hart, net zoals het principe van de veneuze terugvloei bij compressiekousen.

De beste recuperatie na een zware trainingsrit is dus onmiddellijk een douche nemen, de eerste minuten met koud water op de benen, gevolgd door het insmeren van de benen met koude zalf en compressiekousen aantrekken.

Nadien in de zetel te ploffen met de benen omhoog met een magere chocomelk en 's avonds je nog eens goed laten masseren.

(Uit : www.cycling.be) (Tekst : Wim Van Hoolst)

- *Kleine Wim wordt bij zijn opa gebracht wanneer zijn ouders uitgaan. Hij kijkt vol belangstelling toe wanneer opa een pijp opsteekt. Opeens graait hij het ding weg, loopt ermee naar de badkamer en houdt het brandend pijpje onder de kraan. Opa zegt kwaad: "Wim waarom doe je dat nu?" Wimmetje antwoordt: "Mijn mama en papa hebben gezegd dat we een nieuwe auto kopen als opa zijn pijp uit is!"*
- *Een stotteraar zit in een Taverne. Als de ober de bestelling komt opnemen zegt hij: "Een spa ... spa ... spa ... spa ... spaghetti!" De ober geeft door aan de keuken: "Vier spa en een spaghetti!"*
- *Een man overlijdt en gaat naar de hemel. Hij komt het bureau van Sint-Pieter binnen, en ziet dat alle muren vol hangen met wandklokken. De man vindt dat nogal eigenaardig, en vraagt Sint-Pieter: "Kunt u mij zeggen waartoe al die klokken dienen?" De heilige antwoordt: "Wel, dat zijn de leugenklokken. Elke mens heeft er zo een, en telkens als hij of zij liegt, gaat zijn of haar klok één uur vooruit. "Kijk", hier heb je wat voorbeeldjes. "Dit is hier de klok van Moeder Teresa. Zoals je ziet, staat ze nog steeds op twaalf uur 's middags, wat wil zeggen dat zij nooit in haar leven gelogen heeft." "En dit is de klok van Pater Damiaan. Ze wijst twee uur aan, wat dus wil zeggen dat hij in zijn leven twee keer gelogen heeft." Na wat rondgekeken te hebben, zegt de man: "Dat is allemaal heel interessant, maarreh ... ik zie nergens de klokken van Guy Verhofstadt en Jean-Luc Dehaene hangen." Waarop Sint-Pieter: "Ha ja, dat klopt. Die hangen namelijk in den bureau van Jezus: hij gebruikt die als ventilatoren ..."*

◦ **Ziekenhuis gesprek (Echt gebeurd !)**

Een telefoontje ! Met Ziekenhuis Gasthuisberg Leuven

'Ik zou graag met iemand spreken die me kan inlichten over de toestand van een patiënt die bij u verpleegd wordt.

Hoe is de naam van de patiënt? 'Louis Segers'

Een ogenblik a.u.b., ik verbind u door met de verpleging.

Met de wachtdienst, wat kan ik voor u doen?

'Ik zou graag weten hoe het gesteld is met de gezondheidstoestand van Louis Segers in kamer 302?'

Een ogenblikje, ik verbind u door met de dokter van wacht.

Met de dokter van wacht.

'Dag dokter, ik had graag geweten hoe het gaat met mijnheer Louis Segers die al drie weken bij u verpleegd wordt in kamer 302?'

Een ogenblikje, ik zal zijn dossier even raadplegen. Hier heb ik het. Hij heeft vandaag goed gegeten, zijn bloeddruk en hartslag zijn normaal, hij reageert goed op de voorgeschreven medicatie en morgen nemen we zijn hartmonitor weg.

Als alles zo nog 48 uur gunstig verder evolueert zal zijn behandelende arts hem

' Dat is fantastisch nieuws, ik ben ongelooflijk opgelucht. Bedankt dokter, van harte bedankt.

Zo te horen bent u wel erg begaan met de patiënt. Dichte familie ?

' Nee, nee dokter, ik ben Louis Segers zelf. Ik bel u vanuit kamer 302.

Iedereen loopt hier mijn kamer in en uit maar niemand zegt verdomme iets.

Ik wou zelf ook eens weten hoe het met mij gesteld is'

Nieuwe soort interclubs voor 'U23' en 'Eliterenners z/C' Cat 1.12.2 of 1.13.2 - (IC2-Nat)

De wegcommissie van de K.B.W.B. heeft een nieuwe interclubkoers gecreëerd, met volgende bijzondere punten :

Organisatievergunning : € 995

Prijzengeld : € 690

Clubprijzen : € 200 (100-60-40)

Max.deelnemers : 150 renners

Aantal ploegen : 25 x 6

Afstand : max 140 km

Parcours : omloop tussen 8 en 15 km, mag eindigen op 3 x 6 km

Mobiele seingevers : max 5



Wie kan deelnemen ?



Belgische clubs of nationale/regionale ploegen

Max 3 buitenlandse clubs (geen regionale, nationale ploegen of renners van continentale UCI-ploegen)

Belgische samengestelde teams van clubrenners, samenstelling per 2 renners

Aanvragen te zenden via K.B.W.B.

De reglementering van deze wedstrijden zijn gelijklopend met de cat 1.12 IC van voorheen.

De CEO van Ryanair ...

... wandelt een pub binnen en bestelt een Guinness.

" Dat is dan één euro ", zegt de barkeeper.

" Oh ", zegt O'Leary. " Dat is praktisch voor niets ! ", en legt het muntstuk op de toog.

" Aangezien u niet uw eigen glas heeft meegebracht, zal u wel twee euro toeslag moeten betalen ", zegt de kelner.

De CEO graait grommend in zijn broekzak, betaalt de extra kost en neemt zijn glas om zich naar een tafeltje te begeven.

" Als u gaat zitten, kost u dat drie euro extra en aangezien u geen plaats heeft gereserveerd, zal een supplement van twee euro in rekening worden gebracht ".

De Ierse zakenman is nu helemaal overstuur en richt zich tot de barman :

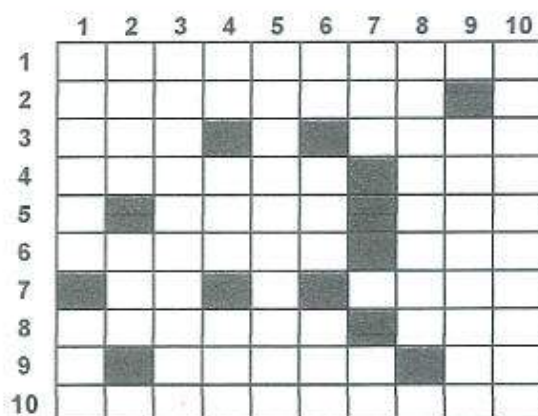
" Dit zijn oneerlijke praktijken ! U lokt goedgelovige klanten met misleidende prijzen !

Ik wil de baas spreken ! "

De barman lacht en zegt : " Die is hélaas alleen bereikbaar via het onlineformulier op onze website. En ... als u niet van plan bent om uw glas straks zelf af te wassen, gaat u dat nóg twee euro kosten ...

Geniet nog van uw biertje ! "

Kruiswoordpuzzel n° 234



Deelnemer puzzel 234

Winnaar puzzel 233

Deheegher J-P
Lindendries 72
1730 Asse

Horizontaal

- Huidige aankomstplaats van de Ronde van Vlaanderen
- Voornaam van oud-renner Van Moer
- Noorse zeegodin – Van .. Vlaamse schilders
- Frankie.. Amerikaan bij US Postal van 1998 tot 2000 – Noach
- Ierland – Mager, iel
- Inwoner van New York – Eugene Van Mieghem (afkorting als schrijver)
- Iso-code van Macedonië – Drietal
- Belgisch kampioen bij de profs 2013 – Sierra Leonse Leone (afkorting van die munt)
- Plaats voor de garagepoort – Frans lidwoord
- Klimmers in rennerstaal

Vertikaal

- Winnaar van Parijs-Roubaix in 2007 – Nuchtere chauffeur
- Rigoberto die in 2014 voor Quick Step zal fietsen – Oud waspoedermerk
- Zangkoor uit Dendermonde
- Kluisbreker – Bekende rennersvoornaam – New Power Generation (afkorting)
- Laatste helling in Omloop Het Nieuwsblad
- Kreet van pijn – Anagram van "REU" – Nieuwe institutionele economie (afkorting)
- Vlaktemaat – Ter inzage (afkorting)
- Yvonne ... Belgische renster
- Gemeente in Normandië
- Vierde helling in Omloop Het Nieuwsblad

Oplossing puzzel n° 233

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

