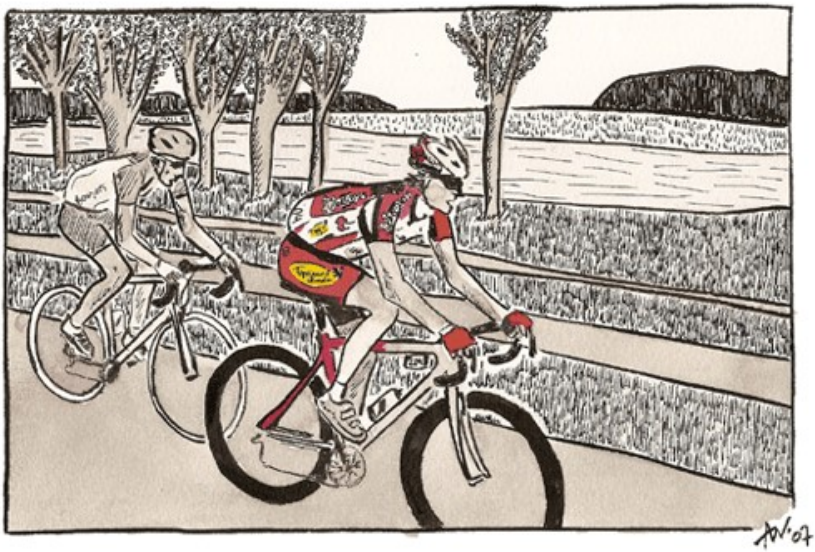
W.T.C De Geuzen Schepdaal

bpost
PB-PP 911278
BELGIE(N) - BELGIQUE

CLUBBLAD WTC DE GEUZEN



NUMMER 85 MAART - APRIL 2018

WTC De Geuzen, Rumoldusstraat 24, 1703 Schepdaal
(www.wtcdegeuzen.be Verschijnt 5 keer per jaar
Eindredactie: V. Hamelryckx

viviane.hamelryckx@hotmail.com

Bankrekening: KBC BE08 7390 1248 5113

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord		3
Info		5
Jaarkalender		6
Huisreglement		7/8
Kledij en punten		9
Fietsen in groep		10/11/12
Onze kapiteins		14
Programma	cyclo-duo’s	16
Programma	sportiva’s	18
Programma	toeristen	20
Verjaardagen		21
Programma	tempo’s	23
Programma	cyclo’s	25
Wel en wee		28
Voorbereiding nieuwe seizoen		30/31

VOORWOORD

Stilletjes aan worden de dagen langer (vroeger en later klaar) en begint het weer te kriebelen om te gaan fietsen. Op zondag 4 maart is het weer zover: de start van een nieuw fietsseizoen. Zoals gewoonlijk beginnen we in het begin aan een gematigd tempo om iedereen toe te laten om in zijn ritme te komen. Niet iedereen heeft evenveel kilometers in zijn benen en om te vermijden dat leden moeten afhaken vragen wij aan de wegkapiteins om het tempo te matigen tot wanneer iedereen het gewenste niveau heeft bereikt. Uiteindelijk zijn het geen wielerwedstrijden en is het belangrijk dat iedereen er plezier aan beleeft.

Daarnaast beklemtonen wij nogmaals het belang om de wegcode te respecteren. Fietsen moet uiteindelijk een veilige bedoening blijven. Veiligheid staat bij ons centraal en dat betekent ook een goed onderhouden fiets. Daarom is het belangrijk om regelmatig zijn fiets na te zien of te laten nazien, de remmen, banden, ketting,… Dit verhoogt niet alleen de veiligheid maar ook het rijplezier.

Eénmaal we het ritme weer in onze benen hebben kunnen we starten met onze clubactiviteiten zoals de rit naar Scherpenheuvel, het Geuzenweekend (begin juni) en onze daguitstap (midden juni). Tussendoor proberen we nog een aantal klassiekers mee te nemen, mogelijkheden zijn oa. de Etixx classic op 21 april, de Tour de Namur Cyclo op 5 mei,… Dit zijn geen clubactiviteiten maar bij voldoende interesse kunnen we de organisatie wel op ons nemen.

Voor het Geuzenweekend dat doorgaat op 1, 2 en 3 juni vragen wij aan geïnteresseerden om hun deelname ten laatste tegen 15 maart te bevestigen. Zoals reeds meegedeeld gaan we dit jaar naar de Westhoek. Deze streek biedt talrijke fietsmogelijkheden.

Tot slot wensen wij iedereen een goede start van het nieuwe fietsseizoen toe met goed weer.

Het bestuur.

BESTUURSLEDEN

Cornel Troykens
Secretaris
Rumoldusstraat 24
1703 Schepdaal
02/569 56 57
0476/23 23 28

Jacques Van Lent

Bestuurslid
Kerkweg 10
1703 Schepdaal
02/569.64.78
0478/81.29.42

Gilbert Wellemans
P*enningmeester*
St.-Alenalaan 17 B2
1700 Dilbeek
0495/59.39.66

Alex Lannoo
Bestuurslid
Galgestraat 11
1703 Schepdaal
0471/82 04 16

Jan Schoukens
Bestuurslid/ kledij
Lostraat 16
1703 Schepdaal
0475/50 02 50

INFO

Scherpenheuvel: 6mei voor de mannen vertrek 8u.

15 augustus voor de vrouwen vertrek 7u

Geuzenweekend: 1, 2 en 3 juni

Daguitstap: 17 juni

Varken aan 't spit: 2 september

Eetfestijn: 12 en 13 oktober

Eindseizoenetentje: 28 oktober

Ledenfeest: 11 november om 12u in de Waerboom - superbrunch met muziek

ZONDAG 4 MAART

ONTBIJTBUFFET

aangeboden door WTC. DE GEUZEN

Programma : 8.15u Ontbijt

Kastoestand

Jaarkalender

Geuzenweekend

Varia

10u vertrek van de ritten.

JAARKALENDER

Jaarkalender 2018

MAART	***vertrek 9.00uur***			**Pun-**
Zondag	04	**Opening seizoen**	**ONTBIJT**	1
Zondag	11			1
Zondag	18			1
Zondag	25			1
APRIL	***vertrek 8.30uur***			
Zondag	01	**Pasen**		1
Maandag	02	**Paasmaandag**		1
Zondag	08			1
Zondag	15			1
Zondag	22			1
Zondag	29			1
MEI	***vertrek 8.30uur***			
Dinsdag	01	**Arbeidsfeest**		1
Zondag	06		**SCHERPENHEUVEL Mannen vertrek 8,00 uur**	1
Donderdag	10	**Hemelvaart**		1
Zondag	13			1
Zondag	20	**Pinksteren**		1
Maandag	21	**Pinktermaandag**		1
Zondag	27			1
JUNI	***vertrek 8.30uur***			
Vrijdag	01		**Geuzenweekend**	**0**
Zaterdag	02		**Geuzenweekend**	**0**
Zondag	03		**Geuzenweekend**	1
Zondag	10			1
Zondag	17		**DAGUITSTAP**	1
Zondag	24			1
JULI	***vertrek 8.30uur***			
Zondag	01			1
Zondag	08			1
Zondag	15			1
Zaterdag	21	**Nat. Feestdag**		1
Zondag	22			1
Zondag	29			1
AUGUSTUS	***vertrek 8.30uur***			
Zondag	05			1
Zondag	12			1
Woensdag	15	**O L V Hemelvaart**	**SCHERPENHEUVEL vrouwen vertrek 7,00 uur**	1
Zondag	19			1
Zondag	26		**Brevet WAMBEEK Vertrek 8,00 uur**	1
SEPTEMBER	***vertrek 8.30uur***			
Zaterdag	**01**		**Oostduinkerke (Rit Freddy Goovaerts)**	**0**
Zondag	02		**Varken aan 't spit**	**1**
Zondag	09			1
Zondag	16			1
Zondag	23			1
Zondag	30			1
OKTOBER	***vertrek 9.00 uur***			
Zondag	07			1
Zondag	14			1
Zondag	21			1
Zondag	28	**Sluiting seizoen**	**Bij Kuiper**	1
			Totaal	**41**

HUISREGLEMENT

Algemeen

- Ieder lid van W.T.C. De Geuzen verklaart dit reglement te kennen en na te leven.
- Het lidgeld voor **2018** bedraagt €80.00 een tweede lid van het gezin, wonend op hetzelfde adres, betaalt € 50.00
- De VWB-aansluiting en verzekering zijn in dit lidgeld inbegrepen, alsook 5 kaarten van € 5 voor ons eetfestijn in oktober.
- Ieder lid van W.T.C. De Geuzen betaalt dit lidgeld ongeacht het feit of hij of zij verzekerd is via een ander systeem of wielerbond. Wie al verzekerd is bij de VWB betaalt € 50.00.
- Leden die door hun gedrag (zowel verbaal als non-verbaal) de club schade toebrengen, kunnen door het bestuur ter verantwoording geroepen worden.
- Wie niet aangesloten is bij de club mag drie maal proefrijden. Nadien wordt verondersteld dat men zich laat aansluiten bij de club.
- Ieder lid moet op de hoogte zijn van de wegcode voor wielertoeristen (staatsblad art. 43bis) en er zich ten allen tijde naar schikken. Ook de andere wegcodes dienen gerespecteerd te worden.
- Het is duidelijk dat bij ongevallen, veroorzaakt door niet-naleving van de verkeersregels, de betrokken personen zelf verantwoordelijk zijn voor hun gedrag en voor de gevolgen ervan.
- Koersen is bij georganiseerde ritten altijd verboden. Wij zijn wielertoeristen en geen wielrenners.
- Vanaf 2003 kunnen wielertoeristen gecontroleerd worden op het gebruik van stimulerende middelen. Dit gebeurt door onaangekondigde controles door het dopingbusje van de Vlaamse Gemeenschap.
- Wij vertrekken altijd aan de Sporthal in Schepdaal.

- Per ploeg zijn er wegkapiteins die de rit uitstippelen. Zij waken over het goede verloop van de rit. De wegkapiteins zijn geen “gendarmen” en waken enkel over de goede gang van zaken in het belang van de groep. Zij kunnen op elk ogenblik hun rit wijzigen. Indien er geplast wordt gebeurd dit steeds rechts van de baan.

- Ieder lid houdt zich aan het tempo van de ploeg waarin hij meerijdt.

- **<u>In 2018 zijn de ploegen als volgt bepaald</u>**:

Ploegnaam	**Gemiddelde snelheid**
Tempo mannen	± 28-30km/u
Cyclo mannen	± 25-27km/u
Cyclo - Duo’s	± 20-22km/u
Sportiva’s dames	± 18-20 km/u
Toeristen dames	± 16-18 km/u

Bij aankomst van de rit wordt er niet gespurt. Het beeld dat een buitenstaander zich vormt van een fietsclub, is de manier waarop er vertrokken en aangekomen wordt. Het is duidelijk dat een aankomst in groep een ander beeld geeft dan een groep die druppelsgewijs aankomt. Ook naar de sponsors toe is dit niet onbelangrijk. Tijdens de rit mag er op een helling doorgereden worden; op de top wordt er gewacht om daarna in groep verder te rijden

W.T.C. De Geuzen
Schepdaal

KLEDIJ EN PUNTEN

Wij vragen alle leden van de club bij de officiële ritten die op de kalender staan in de clubkledij te rijden, **clubtrui en clubbroek**, en dit als engagement naar onze sponsors toe.

- De wegkapiteins hebben een aanwezigheidslijst bij waarop ieder aanwezig lid - in clubkledij en ¾ van de rit meerijdt - vermeld staat en bijgevolg een punt bekomt. Dit geldt voor alle ritten die op de kalender staan. Wie door pech de rit niet kan verder zetten, heeft recht op zijn punt. Wie als lid met de volgwagen rijdt, heeft ook recht op een punt.

Clubkorting

- Per gereden rit vermeld op de jaarkalender, wordt er één punt toegekend.
- Aan het einde van het wielerseizoen, wordt een clubkorting uitgekeerd in functie van het aantal verdiende punten.

Het bestuur is bevoegd om ten alle tijde het huisreglement te wijzigen of aan te passen. Aanvullingen of wijzigingen zullen ten gepaste tijde meegedeeld worden.

Fietskledij kan afgehaald worden bij **Jan Schoukens**

Marktplein 3

17O3 Schepdaal

Dit alleen op afspraak

0475/500 250

Jan.schoukens@verz.kbc.be

FIETSEN IN GROEP

Artikel 43bis. Fietsers in groep

43bis.1. Dit artikel is slechts van toepassing op groepen van 15 tot 150 fietsers. De groepen van meer dan 50 deelnemers moeten worden vergezeld door ten minste twee wegkapiteins. De groepen van 15 tot 50 deelnemers mogen worden vergezeld door ten minste twee wegkapiteins.

43bis.2.1. De wielertoeristen die in een groep van ten minste 15 tot ten hoogste 50 deelnemers rijden, zijn niet verplicht de fietspaden te volgen en zij mogen bestendig met twee naast elkaar op de rijbaan rijden op voorwaarde dat zij gegroepeerd blijven.

43bis.2.2. Zij mogen voorafgegaan en gevolgd worden, op een afstand van ongeveer 30 meter, door een begeleidende auto; indien er slechts één begeleidende auto is, moet deze de groep volgen.

43bis.2.3. Indien deze groep vergezeld wordt door wegkapiteins, zijn de bepalingen van artikel 43bis3.3.1° en 2°van toepassing.

43bis.3.1. De fietsers die in een groep van ten minste 51 tot ten hoogste 150 deelnemers rijden, zijn niet verplicht de fietspaden te volgen en zij mogen bestendig met twee naast elkaar op de rijbaan rijden op voorwaarde dat zij gegroepeerd blijven.

43bis.3.2. Zij moeten voorafgegaan en gevolgd worden, op een afstand van ongeveer 30 meter, door een begeleidende auto.

43bis.3.3. 1° De wegkapiteins waken over het goed verloop van de tocht. Deze wegkapiteins moeten ten minste 21 jaar oud zijn en zij moeten om de linkerarm een band dragen met, horizontaal, de nationale kleuren en, in zwarte letters op de gele strook, het woord "wegkapitein".

43bis.4. De fietsers die met twee naast elkaar rijden mogen slechts van de

rechter rijstrook van de rijbaan gebruik maken; indien de rijbaan niet in rijstroken verdeeld is mogen zij niet meer dan een breedte gelijk aan die van een rijstrook en in geen geval meer dan de helft van de rijbaan in beslag nemen.

2° Op de kruispunten waar het verkeer niet geregeld wordt door verkeerslichten, mag ten minste één van de wegkapiteins het verkeer in de dwarswegen stilleggen op de wijze bepaald in artikel 41.3.2., terwijl de groep met inbegrip van de twee begeleidende voertuigen oversteekt.

43bis.4. De fietsers die met twee naast elkaar rijden mogen slechts van de rechter rijstrook van de rijbaan gebruik maken; indien de rijbaan niet in rijstroken verdeeld is mogen zij niet meer dan een breedte gelijk aan die van een rijstrook en in geen geval meer dan de helft van de rijbaan in beslag nemen

.SCANSYSTEEM VWB-CLUBS

De VWB vraagt aan alle leden om via de VWB-website hun rijksregisternummer door te geven. Doel !

Inrichters van VWB-proeven de kans geven om deelnemers in te schrijven met de identiteitskaart (zonder voorlegging van de VWB-lidkaart)

Uw Rijksregisternummer wordt gecodeerd opgeslagen en is absoluut beveiligd. Doen dus !

Vertrekplaats

De vertrekplaats van W.T.C. De Geuzen is aan de sporthal te Schepdaal. Om het vertrek aan de sporthal overzichtelijk te laten verlopen, werd besloten om vanaf de sporthal in afgescheiden groepen te starten. Daarom wordt per ploeg verzameld aan de sporthal en pas na het startsein van de respectievelijke kapiteins vertrekt iedere ploeg voor zijn rit vermeld op de kalender.

Vertrekuren

In maart en oktober wordt voor de zondagsritten vertrokken om 9u aan de sporthal. In de andere maanden van het seizoen wordt dit startsein vervroegd naar 8u30. Indien vroeger dan 8u30 vertrokken wordt, zal dit uitdrukkelijk vermeld staan in de kalenders van de betrokken ploegen.

Iedere dinsdag en donderdag wordt er in groep vertrokken om 13u en dit zowel voor de mannen als de vrouwen.

De vertrekuren voor brevetten of andere uitstappen worden uitdrukkelijk vermeld in het clubblad. Wilt u niet voor verrassingen komen te staan, dan kijkt u best de kalender van uw ploeg goed na!

TERUGBETALING LIDGELD

Sommige leden genieten reeds van de terugbetaling van hun lidgeld bij hun mutualiteit. U ook ?

Vraag meer informatie bij uw mutualiteit !!!

FORMULIER KAN AFGEGEVEN WORDEN OP HET SECRETARIAAT!

DATAPRINT

uw **digitale printpartner** bij uitstek !

- desk | top | publishing
- zwart | wit | print | copy
- full color | print | copy
- groot formaat | print | copy
- foto & video | dvd-projecten
- pdf | digitaal archiveren
- dupliceren en bedrukken | cd | dvd
- websites | opmaak | onderhoud
- personalisatie |
- drukwerk | digitaal & klassiek
- afwerken | mail | leveren
- digitaal advies

herdebeekstraat 2A
1701 itterbeek-dilbeek
t. 02 568 02 68
f. 02/568 02 69
info@dataprint.be
www.dataprint.be

KOFFIEBRANDERIJ
M. Valkeniers

VALKO

U vindt bij ons:

- verschillende koffiesoorten gebrand op traditionele wijze zonder enig chemisch toevoegsel
- huurmateriaal voor feesten
- filters, suiker, thee, melk, koekjes, enz.

Kouterstraat 83
1702 SCHEPDAAL - DILBEEK
Tel. & fax (02)582 57 02

ONZE KAPITEINS

Gabriëlle, Leona en Paul, Ghislain en Jacques,

Cornel en Jean-Pierre

Website: http://wtcdegeuzen.be/

Facebook:

https://www.facebook.com/groups/WTCDEGEUZEN/

CONFISERIE

CANDY MARY

Brusselstraat 28

1740 Ternat

Tel: 02/582 83 05

KBC Verzekeringen

Schoukens Jan BVBA

Marktplein 3, Schepdaal
tel. | fax 02 567 25 50
jan.schoukens@verz.kbc.be

VERBONDEN AGENT FSMA 106553 A VAN KBC VERZEKERINGEN

KBC Bank & Verzekeringen

Kristel Huybens

Marktplein 5, Schepdaal
tel. 02 568 14 00
schepdaal@kbc.be

PROGRAMMA CYCLO DUO'S

Wegkapiteins: Leona Biesemans en Paul Gisgand

Maart - vertrek 9u

Zondag	4 maart	Openingsrit	40 km
Zondag	11 maart	Herfelingen	50 km
Zondag	18 maart	Galmaarden	50 km
Zondag	25 maart	Pevenage	50 km

April - vertrek 8u30

Zondag	1 april	Mark	60 km
Maandag	2 april	Tollembeek	60km
Zondag	8 april	Viane	60 km
Zondag	15 april	Rebecq	60 km
Zondag	22 april	Sint-Pieters-Kapelle	60km
Zondag	29 april	Vollezele	60 km

SERPLAST

Kantel- en sectionale poorten

Servranckx Leopold

Privé:

Geraadsbergsestraat 15

1703 Schepdaal

Tel/Fax: 02/569 22 31

CAFE DE WIJNDRUIF

Ninoofsesteenweg 995

1703 Schepdaal

Woensdag gesloten

02 569 22 47

Slagerij Beenhouwerij

DE MUNCK

Ninoofsesteenweg 980
1703 Schepdaal
Tel/fax: 02/569.29.92
BTW: 0748.342.330
E-mail: slagerijdemunck@skynet.be

WIJNEN
GEEROMS
FREDERIK

DREEF 19

1703 SCHEPDAAL

02/569.60.47
0496/17.76.77
frederik.geeroms@skynet.be

openingsuren :

dinsdag : 17-19u
woensdag : 17-19u
donderdag: 17-19u
zaterdag : 10-14u

vrijdag, zondag en maandag gesloten of op afspraak

interessante en gespecialiseerde verkoopsvoorwaarden voor verenigingen, scholen, receptie... glazen in bruikleen

PROGRAMMA SPORTIVA'S

Wegkapiteins: vakant

Maart - vertrek 9u

Zondag	4 maart	Openingsrit	40 km
Zondag	11 maart	Rit in Pajottenland	40 km
Zondag	18 maart	Rit in Pajottenland	40 km
Zondag	25 maart	Rit in Pajottenland	40 km

April - vertrek 8u30

Zondag	1 april	Rit in Pajottenland	45 km
Maandag	2 april	Rit in Pajottenland	45 km
Zondag	8 april	Rit in Pajottenland	45 km
Zondag	15 april	Rit in Pajottenland	45 km
Zondag	22 april	Rit in Pajottenland	45 km
Zondag	29 april	Rit in Pajottenland	45 km

GUY VERLEYE

Verzekeringsadviseur

Rosweg 75

1750 Sint-Martens-Lennik

Tel: 02/567 23 19 - GSM: 0496/57 70 70

Fax : 02/569 13 30

PROGRAMMA TOERISTEN

Wegkapiteins: Gabriëlle Van der Voorde

Maart - vertrek 9u

Zondag	4 maart	openingsrit	
Zondag	11 maart	Rattendaal	25 km
Zondag	18 maart	Asbeek	30 km
Zondag	25 maart	Bellingen	30 km

April - vertrek 8u30

Zondag	1 april	Halle	35 km
Maandag	2 april	Denderleeuw	35 km
Zondag	8 april	Heikruis	35 km
Zondag	15 april	Ninove	40 km
Zondag	22 april	Mollem	40 km
Zondag	29 april	Lembeek	40 km

VERJAARDAGEN

MAART

Tony Spapens	10-03
Bart Segers	10-03
Leopold Servranckx	11-03
Willy Verbrugghen	14-03
José De Munck	18-03
Paul Gisgand	19-03
Gilbert Wellemans	24-03
Jeannine Spinoy	28-03
Frans Arijs	30-03

APRIL

René Walckiers	05-04
Marc Vermeersch	16-04
Jean - Pierre Merckx	17-04
Eric Valckenaere	19-04
Bea Duquaine	28-04

W.T.C. De Geuzen
Schepdaal

PROGRAMMA TEMPO

Wegkapiteins: Cornel Troykens - Jean-Pierre Wellemans

Maart - vertrek 9u

Zondag	4 maart	Openingsrit	
Zondag	11 maart	Viane	70 km
Zondag	18 maart	St.-Lievens-Esse	70 km
Zondag	25 maart	Bever	70 km

April - vertrek 8u30

Zondag	1 april	Labliau	80 km
Maandag	2 april	Malderen	80 km
Zondag	8 april	Twee-Akren	80 km
Zondag	15 april	Steenkerque	85 km
Zondag	22 april	Mon Idee	85 km
Zondag	29 april	Ostiche	85 km

JANS CARROSSERIE
ZAKSTRAAT 92 1701 ITTERBEEK TEL. 02 569 29 91
HERSTELLING MET WAARBORG ALLE MERKEN

DEPROJECTS
DEPROJECTS
Dirk Evenepoel
Geraardsbergestraat 79a
1703 Schepdaal
+32 497 82 14 36
dirk.evenepoel@telenet.be
Bouw een project in zo'n kort mogelijke tijd, tegen de laagste prijs maar voor de beste kwaliteit
Referenties: Colruyt – Dreamland – Dreambaby – IKEA – De Lijn – Infrabel – NMBS – Eurostation – ...

PROGRAMMA CYCLO

Wegkapiteins: Jacques Van Lent en Ghislain Van Den Bogaert

Maart - vertrek 9u

Zondag	4 maart	Openingsrit	40km
Zondag	11 maart	Galmaarden	60 km
Zondag	18 maart	Zandbergen	65 km
Zondag	25 maart	Rebecq	65 km

April - vertrek 8u30

Zondag	1 april	Hove (stal)	72 km
Maandag	2 april	Malderen	73 km
Zondag	8 april	Viane	74 km
Zondag	15 april	Tubeke	72 km
Zondag	22 april	Watertoren	76 km
Zondag	29 april	Aspelare	73 km

ARGENTA

BVBA PRINSEN

Itterbeeksebaan 226 C - 1701 Itterbeek
02 567 11 01 - prinsen@argenta.be
FSMA 26617 - ON 0448 297 178

Café "In de Rustberg"
Feestzaal "*Bij Kuiper*"

Scheestraat 129 | 1703 Schepdaal
02/569 61 73 | 0496/51 68 85

Donderdag Gesloten

TOTAL MAZOUT

Gezellige warmte dicht bij huis

Kolen, gas en pellets ook bij ons te verkrijgen

Comfort en veiligheid verzekerd.

E-mail: sales@roelandts.be

MARCEL ROELANDTS NV

Keperenbergstraat 1

1701 Itterbeek/Dilbeek

Tel: 02/569.34.01

(www.roelandts.be)

Openingsuren :

9u tot 12u30 en 13u30 tot 17u30uur

(zaterdag tot 16uur)

WEL EN WEE

Op Kerstdag 2017 overleed Jeanne Van Bellinghen moeder van Linda Walravens, schoonmoeder van Cornel en memé van Davy Onsea

Op 9 januari overleed Tinneke Demesmaeker echtgenote van Pierre Van Linthout (oudlid) , schoonmoeder van Jan Hemelings. en schoonzus van Roger Van der Voorde.

Op 26 januari overleed Peter Leyder , schoonzoon van Denise Vanroose

Oprechte deelneming aan de getroffen families.

We verwelkomen in onze club: Frank Renders. Volkaert Arnout,

Van Den Driessche Nicole

• SINCE 1965 •

GARAGE STATION

HUMA

CARROSSERIE

NINOOFSESTEENWEG 872 - 1703 SCHEPDAAL

02 569 57 42

SCHERPENHEUVEL

Zondag 6 mei.

De mannen vertrekken om 8u aan de sporthal.

Zorgen voor eigen lunchpakket !

GRATIS PECHVERHELPING

Gratis pechverhelping – Bel gratis 0800-787.62

VWB-leden krijgen met ingang van 1 september 2016
fietsbijstand bij pech onderweg en dit voor het HELE GEZIN.
Dit geldt voor RECREATIEVE – SPORTIEVE- WOON/ WERKFIET-SERS. ALLE types fietsen vallen onder deze bijstand, inbegrepen E-BIKES en speed e-bikes.
Bij pech belt u het gratis noodnummer 0800-787.62, geef uw naam, lidnummer of rijksregisternummer en de plaats waar u met pech staat door en binnen 30 min.(onder normale omstandigheden) is de wegen-wachter bij u.
Wij zijn overtuigd dat deze extra service een geruststelling zal zijn om met nog meer plezier aan uw fietstochten te beginnen.

VOORBEREIDING NIEUWE SEIZOEN

Na verschillende maanden van minder sporten of zelfs van inactiviteit tijdens die donkere winter is voor duizenden wielertoeristen weer het seizoen aangebroken. Hoe wordt zo'n seizoen best opgevat?
Hoe kan een lange tocht of een meerdaagse tourtocht voorbereid worden?

Vooraleer weer echt met het seizoen kan aangevat worden, ga je best na of een preventief sportmedisch onderzoek aangewezen is. Al te vaak hoort men immers verhalen over (cardiale) ongevallen bij wielertoeristen.

Indien een inspanningstest gebeurt, kan ook bepaald worden hoe het met het algemeen prestatievermogen is gesteld en waar precies de individuele overgang van uithoudingstraining naar weerstandstraining (anaerobe drempel) ligt. Vraag er naar bij je sportarts!

1. Daar is de lente!
Begin maart beginnen de Vlaamse wegen op zondagvoormiddag weer bont te kleuren door de duizenden wielertoeristen die in groep op pad gaan. Deze zondagse tocht alleen is echter niet voldoende om je fysieke capaciteit op te krikken. Meer training is noodzakelijk.

2. Hoe vaak trainen?
Om je fysieke conditie wat te verbeteren is naast de zondagse tocht nog minstens 1 keer per week een extra training nodig. Anders liggen de trainingsprikkels te ver van mekaar en zal geen duidelijke conditieverbetering verkregen worden.
Drie keer per week (steeds 1 rustdag na een trainingsdag) is voor de meeste personen de ideale trainingsfrequentie. Op die manier zal het uithoudingsvermogen verbeterd worden.

3. Extensieve en intensieve duurtraining?

Bij een **extensieve duurtraining** gaat men zo'n 40 kilometer rijden aan een tempo waarbij men nog vlot kan praten, maar dat toch iets hoger is dan het tempo waaraan de lange duurtraining van zondag wordt gereden. Ook het verzet mag al iets groter gekozen worden.

Bij een **intensieve duurtraining** gaat men na een opwarming van een 20-tal minuten (losrijden) op een tamelijk groot verzet, 30 à 40 minuten aan een constant tempo doorrijden. Men probeert op die 30 à 40 minuten zoveel mogelijk afstand af te leggen.

Deze inspanning gebeurt aan een intensiteit gelijk aan de anaerobe drempel. Na deze inspanning wordt nog een 20-tal minuten losgereden op een klein verzet (**cooling down)**.

De intensiteiten of beter de hartfrequentie waaraan deze verschillende trainingen best gebeuren, kunnen ook bepaald worden aan de hand van een inspanningsproef (zie **trainingsgids**).

Aan de hand van deze 3 trainingen per week zal na een zestal weken het uithoudingsvermogen al enorm toegenomen zijn en kan men dan al langere ritten (tot 100 km) gaan doen.

Meerdaagse tocht

Staat er in de vakantie een meerdaagse tocht op het programma, dan doet men er best aan om vanaf de maand mei twee lange duurtrainingen op twee opeenvolgende dagen (zaterdag - zondag) in te schakelen. Op dat ogenblik wordt dus 4 keer per week getraind (zaterdag - zondag - dinsdag - donderdag).

Doe deze opeenvolgende trainingen in de maanden mei - juni toch een 5-tal keer. Belangrijk is tijdens deze lange ritten je eigen tempo aan te nemen en niet te forceren. Bouw geleidelijk (nooit met meer dan 10% per week) je afstand op naar de afstand die je dagelijks tijdens je meerdaagse tocht plant.

Op die manier zal een meerdaagse tocht tijdens de vakantiemaanden geen probleem vormen. Gaat je meerdaagse tocht over bergachtig parcours, schakel je de laatste 2 maanden van je training ook regelmatig een klimtraining in (zie hieronder).Tijdens je meerdaagse tocht is ook je voeding uiterst belangrijk om van de gedane inspanningen vlot te recupereren.

Bron: Sport Vlaanderen.

Marktplein 1 1703 Schepdaal T: 0478/27.72.18 E: sinvest@telenet.be	Assesteenweg 415 1740 Wambeek-Ternat T:02/582.12.91-F:02/582.40.42 E: info@huis-arijs.be www.huis-arijs.be
Ramen & Deuren Omer De Vidtslaan 68 1760 Roosdaal T: 54/34.37.92-F:054/34.44.23 E: erkermann@skynet.be www.erkermann.be	
	Ninoofsesteenweg 1144 1703 Schepdaal T:02/567.24.46-F:02/307.65.68 E: info@batobouw.be www.batobouw.be
Ninoofsesteenweg 845 1703 Schepdaal T:02/569.62.62-F:02/567.14.33 trullemans@toyotabelgium.net www.toyota.be/trullemans	Valkenaere Eric Dolijkstraat 89 1701 Itterbeek T: 02/305.32.32-F:02/306.74.07 www.dilbeekbandencenter.be