CLUBBLAD WTC DE GEUZEN

NUMMER 102 – MAART - APRIL 2022

WTC DE GEUZEN, Rumoldusstraat 24, 1703 Schepdaal

www.wtcdegeuzen.be

Facebook : https://www.facebook.com/groups/WTCDE**GEUZEN/**

INHOUD

VOORWOORD 3
OPGELET VOOR PUTTEN 5
PROGRAMMA CYCLO-DUO'S 7
PROGRAMMA SPORTIVA'S 8
DRINKEN TIJDENS HET FIETSEN 10
VERJAARDAGEN 11
PROGRAMMA TOERISTEN DAMES 12
PROGRAMMA TEMPO PLUS 13
PROGRAMMA TEMPO'S 14
PROGRAMMA CYCLO'S 16
Jaarkalender 2022 17
WIST JE DAT 18

VOORWOORD

Aan de vooravond van het nieuwe seizoen lijken de sterren gunstiger gestemd en is de kans reëel dat we een normaal seizoen kunnen doormaken ivm. de voorgaande jaren. De COVID crisis lijkt nu echt op zijn laatste benen te lopen wat niet betekent dat oplettendheid nog steeds geboden is.

Stilletjes aan kunnen we denken om opnieuw activiteiten te gaan organiseren. Hiervoor doen we ook een oproep naar de leden toe. Als jullie ideëen hebben kunnen jullie deze steeds meedelen aan het bestuur. Na twee jaar in beperkte groep of zelfs individueel gereden te hebben is het belangrijk de samenhorigheid en kameraadschap terug aan te wakkeren.

Wat professioneel geldt is eveneens geldig binnen groeperingen. Men creëert een ploeggeest door samen te fietsen en ook samen plezier te maken. Uiteindelijk is het voor iedereen een hobby waarbij we op een sportieve manier bezig zijn. De leuze “deelnemen is belangrijker dan winnen” geldt ook bij ons. Met dit in het achterhoofd wensen wij iedereen een goed begin van het seizoen toe.

BATO
ontwerp.bouw.verkoop
WWW.BATOBOUW.BE

Café "In de Rustberg"
Feestzaal "*Bij Kuiper*"
Scheestraat 129 | 1703 Schepdaal
02/569 61 73 | 0496/51 68 85
Gesloten op maandag en donderdag

OPGELET VOOR PUTTEN

Herkennen jullie ze, de vele putten in onze wegen.

De reputatie van de Belgische wegen is ongeëvenaard in termen van kwaliteit. Hoe worden putten in het wegdek gevormd, vooral aan het einde van de winter. De putten ontstaan door de temperatuurschommelingen die zich in de winter voordien en door het asfalt slecht verteerd worden. En hoewel deze winter heel zacht was zien we ze opnieuw overal opduiken.

De gemeentediensten zullen de komende weken weer heel wat oplakwerk hebben met het opvullen van de talrijke putten in de wegen. Opletten is dus momenteel de boodschap en zeker op tijd verwittigen zodat iedereen de kans heeft om de putten te vermijden.

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

• SINCE 1965 •
GARAGE STATION
HUMA
CARROSSERIE
NINOOFSESTEENWEG 872 - 1703 SCHEPDAAL
02 569 57 42

PROGRAMMA CYCLO-DUO'S

Wegkapitein : Paul Gisgand

MAART 9.00 uur

Zondag	06	Openingsrit	50 km
Zondag	13	Rit Pajottenland	50 km
Zondag	20	Rit Pajottenland	50 km
Zondag	27	Rit Pajottenland	50 km

APRIL 8.30 uur

Zondag	03	Rit Pajottenland	55 km
Zondag	10	Rit Pajottenland	55 km
Zondag	17	Rit Pajottenland	55 km
Maandag	18	Rit Pajottenland	55 km
Zondag	24	Rit Pajottenland	55 km

PROGRAMMA SPORTIVA'S

Wegkapitein : Vakant

MAART 9.00 uur

Zondag	06	Openingsrit	40 km
Zondag	13	Rit Pajottenland	40 km
Zondag	20	Rit Pajottenland	40 km
Zondag	27	Rit Pajottenland	40 km

APRIL 8.30 uur

Zondag	03	Rit Pajottenland	45 km
Zondag	10	Rit Pajottenland	45 km
Zondag	17	Rit Pajottenland	45 km
Maandag	18	Rit Pajottenland	45 km
Zondag	24	Rit Pajottenland	45 km

KBC
Bank & Verzekering

KBC Verzekeringen
Schoukens Jan BV
Marktplein 3, 1703 Schepdaal
tel. 02 567 25 50
jan.schoukens@verz.kbc.be
VERBONDEN AGENT KBC verzekeringen 0821.642.557

KBC Bank Dilbeek-Centrum
Baron De Vironlaan 130,
1700 Dilbeek
tel. 02 568 12 60
dilbeek.centrum@kbc.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

DRINKEN TIJDENS HET FIETSEN

Over sportvoeding wordt veel gepraat maar wat misschien belangrijker is bij het fietsen is drinken. **Als je niet goed drinkt en blijft drinken gaan je prestaties al heel snel flink achteruit.** Tijdens ritten op matige intensiteit die langer dan een uur, maar korter dan twee uur duren, kunnen personen het beste elk uur 9-12 milliliter per kilogram lichaamsgewicht drinken, verspreid over het uur. Voor een persoon van 70 kilogram is dit dus 630-840 milliliter per uur.

Het hydrateren van je lichaam voorkomt uitdroging. Dat is altijd belangrijk. Maar wist je dat teveel drinken ook jouw prestaties op de fiets kan verslechteren? Het lastige van teveel drinken is dat het moeilijk te herkennen is omdat je dezelfde symptomen hebt als die je bij uitdroging krijgt.

Hierbij kun je denken aan hoofdpijn, misselijkheid, krampen, duizeligheid en verwarring. Meer drinken is dus niet altijd beter! Alles draait om het hebben van een goede vochtbalans. Dat betekent dat je ongeveer net zoveel vocht tot je neemt als dat je tijdens je inspanning verliest.

Teveel drinken en wat je drinkt kan ook tot het volgende leiden :

VERJAARDAGEN

Maart

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

April

André Geeroms	13-04
Marc Vermeersch	16-04
Jean-Pierre Merckx	17-04

PROGRAMMA TOERISTEN DAMES

Wegkapitein : Gabriëlle Van der Voorde

MAART 9.00 uur

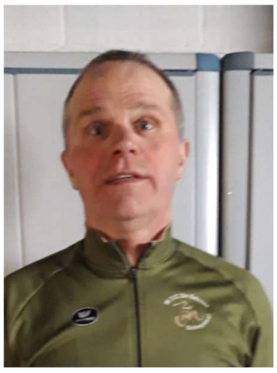
Zondag	06	Openingsrit	30 km
Zondag	13	Rattendaal	30 km
Zondag	20	Gooik	30 km
Zondag	27	Mollem	35 km

APRIL 8.30 uur

Zondag	03	Roosdaal	35 km
Zondag	10	Bellingen	35 km
Zondag	17	Asbeek	40 km
Maandag	18	Halle	30 km
Zondag	24	Ninove	40 km

PROGRAMMA TEMPO PLUS

Wegkapitein : Jean-Pierre Wellemans



MAART 9.00 uur

Zondag	06	Openingsrit	70 km
Zondag	13	Edingen	70 km
Zondag	20	Viane	74 km
Zondag	27	Affligem	78 km

APRIL 8.30 uur

Zondag	03	Deux-Acren	80 km
Zondag	10	Schendelbeke	82 km
Zondag	17	Paringe	85 km
Maandag	18	Lessenbos	81 km
Zondag	24	Ronquières	87 km

PROGRAMMA TEMPO'S

Wegkapitein : Cornel Troykens

MAART 9.00 uur

Zondag	06	Openingsrit	65 km
Zondag	13	Haller Bos - Tubize	65 km
Zondag	20	Asse - Affligem	65 km
Zondag	27	Edingen	65 km

APRIL 8.30 uur

Zondag	03	Bever	70 km
Zondag	10	Rebecq	70 km
Zondag	17	Labliau	70 km
Maandag	18	Humbeek	70 km
Zondag	24	Zandbergen	70 km

Rouwcentrum

Huis Arijs

eigen aula voor plechtigheden

Assesteenweg 415
1741 Wambeek-Ternat
T 02 582 12 91

info@huis-arijs.be | www.huis-arijs.be

betrouwbaar · stijlvol · steeds tot uw dienst · 24 uur op 24 · 7 dagen op 7

CONFISERIE

CANDY MARY

Leonidas
Fresh Belgian Chocolates

Brusselstraat 28

1740 Ternat

Tel: 02/582 83 05

PROGRAMMA CYCLO'S

Wegkapitein : Jacques Van Lent

MAART 9.00 uur

Zondag	06	Openingsrit	60 km
Zondag	13	Galmaarden	60 km
Zondag	20	Zandbergen	62 km
Zondag	27	Edingen	62 km

APRIL 8.30 uur

Zondag	03	Tubeke	72 km
Zondag	10	Aspelaere	73 km
Zondag	17	Hove (Stal)	72 km
Maandag	18	Malderen	72 km
Zondag	24	Watertoren	75 km

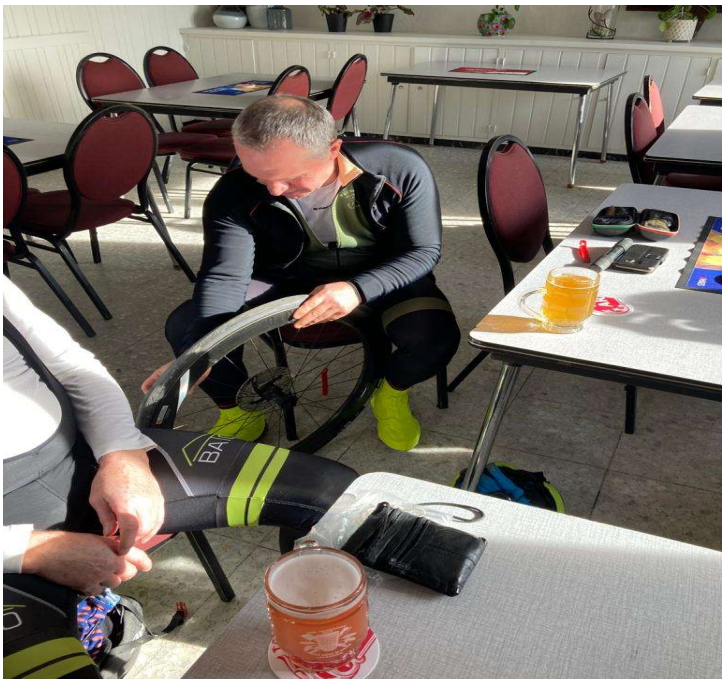
Jaarkalender 2022

MAART	vertrek 9.00uur	
Zondag	06	**Opening seizoen**
Zondag	13	
Zondag	20	
Zondag	27	
APRIL	**vertrek 8.30uur**	
Zondag	03	
Zondag	10	
Zondag	17	**Pasen**
Maandag	18	**Paasmaandag**
Zondag	24	**Foodtruck**
MEI	**vertrek 8.30uur**	
Zondag	01	**Arbeidsfeest**
Zondag	08	moederdag
Zondag	15	
Zondag	21	
Donderdag	26	**Hemelvaart**
Zondag	29	
JUNI	**vertrek 8.30uur**	
Zondag	05	**Pinksteren**
Maandag	06	**Pinktermaandag**
Zondag	12	vaderdag
Zondag	19	
Zondag	26	
JULI	**vertrek 8.30uur**	
Zondag	03	
Zondag	10	
Zondag	17	
Donderdag	21	**Nat. Feestdag**
Zondag	24	
Zondag	31	

AUGUSTUS	vertrek 8.30uur	
Zondag	07	
Zondag	14	
Maandag	15	**O L V Hemelvaart**
Zondag	21	
Zondag	28	
SEPTEMBER	**vertrek 8.30uur**	
Zondag	04	
Zondag	11	
Zondag	18	
Zondag	25	
OKTOBER	**vertrek 9.00 uur**	
Zondag	02	
Zondag	09	
Zondag	16	
Zondag	23	
Zondag	30	**Sluiting seizoen**

WIST JE DAT

- Je zelfs een lekke band kunt krijgen als je op al café bent



- Het ontbijt op 6 maart niet doorgaat en vervangen wordt door een andere activiteit op zondag 24 april

ERKERMANN
RAMEN - DEUREN - VERANDA'S

Erkerman bvba
Omer De Vidtslaan 68
1760 Roosdaal

+32 (0) 54 34 37 92 / +32 (0) 54 34 44 23

erkerman@skynet.be

Website: www.erkerman.be

Facebook: https://www.facebook.com/bvbaerkermann/

Garage
Trullemans NV

TOYOTA
TRULLEMANS
SCHEPDAAL

Ninoofsesteenweg 845
1703 Schepdaal
T:02/569.62.62-F:02/567.14.33
trullemans@toyotabelgium.net
www.toyota.be/trullemans