

MACHELS TRIATHLON TEAM

CLUBBLAD NR. 3 – SEPTEMBER 2004 – 20^e JAARGANG



Roth 2004: 13 MTT starters, 13 finishers... wordt dit ooit nog geëvenaard??

MACHELS TRIATHLON TEAM

CLUBBLAD NR. 3 – SEPTEMBER 2004 – 20^e JAARGANG



MACHS TRIATHLON TEAM V.Z.W.

VOORZITTER : Hugo Hermans
ONDER-VOORZITTER : Patrick Moens
SECRETARIS : Jean-Pierre Itterbeek
PENNINGMEESTER : Dirk Van Elewyck
OVERIGE BESTUURSLIEDEN : Thierry Debrier
Luc Maes
VERANTWOORDELIJKE
UITGEVER : Hugo Hermans
REDACTIE : Patrick Endels
WEBSITE : www.triathlon.be/mtt/
<http://users.telenet.be/machstriathlonteam/>
(foto's)
REKENING NR : BBL 310-1218080-40

CLUBBLADEN – 2004

Nr. 4 - december 2004

Deadline

1 December

WERKTEN MEE AAN DIT CLUBBLAD:

Carl, Dirk VE, Glen, Guy VC, Igor, Jan Cocquyt, Jean-Pierre, Michel B., Nathalie, Patrick E., Patrick M., Thierry, Wim.

FOTO'S

Glen, Heidi, Christof, Bianca, Nathalie, Marc VDV, Patrick E., Jan Cocquyt, Marc M., Thomas Cools

WOORD VOORAF	1
MEDEDELINGEN BESTUUR	2
VERSLAGEN CLUBMANIFESTATIES	5
DE WONDERE WERELD VAN HET WEB (1)	7
WEDSTRIJDVERSLAGEN	9
TUSSENSTAND MTT-CRITERIUM	59
BIJLAGEN	60

IN DE KIJKER: HUGO

14 volledige triathlons...
dat moet je verdienen!
Hugo begint hier Johan
Musseeuwsgewijs te
tellen... hij zit al aan vijf



Woord vooraf

Beste clubmakers,

Er zijn waarschijnlijk grote veranderingen op komst voor het MTT. De meeste zullen al wel vernomen hebben dat het zwembad van Peutie misschien dicht gaat voor de burgers. We wisten al jaren dat het zwembad ooit moest gerenoveerd worden om te voldoen aan de strenge milieunormen in Vlaanderen. Er was geld gebudgetteerd voor de werken maar nu weet niemand waar dat geld naar toe is. Misschien blijft het bad open voor de militairen want voor hen tellen de strenge Vlaamse normen niet. We moeten afwachten en hopen op goed nieuws.

Natuurlijk zijn we al aan het zoeken om elders te gaan zwemmen. Maar dat zal niet makkelijk zijn. Alle zwembaden in de buurt worden reeds druk gebruikt door clubs en publiek. Samen met Triathlon Team Grimbergen hopen we een oplossing te vinden. Maar een zwembad vinden zoals Peutie zal niet meevallen: centraal gelegen, goede trainingsuren, binnen en buiten om te douchen en lopen, Leffe en chocolade aan de toog,.... Snik, snik,...

En hoe zou het met Stephane zijn? In de kwart van Izegem, zijn laatste wedstrijd van het seizoen, had hij een aanrijding met een oudere dame. Zoals je weet rijdt Stephane altijd in het wiel en die dag vergiste hij zich van wiel. Deze dame reed niet mee in de wedstrijd en nam dan ook een andere weg met het gevolg een valpartij met onze Seppe als slachtoffer. Gelukkig had hij niets gebroken maar de schaafwonden en de hechtingen waren toch niet mooi om zien.

Rusten Stephane en u voorbereiden op de marathon van Brussel en New-York en volgend

jaar er opnieuw invliegen. En proberen uw schitterend seizoen te bevestigen. De Vets willen wraak en roepen om oorlog!

Het seizoen is bijna gedaan. We moeten dus het seizoen van volgend jaar voorbereiden. Als bestuur hopen we dan ook dat er veel leden naar de open vergadering komen. Het is belangrijk om de mening van de leden te kennen i.v.m. de nieuwe kledij, zwembad, 20 jarig bestaan, trainingen,

Tot binnenkort.

Patrick (Lucho will be back)



Dinsdag 21/09/2004: Open vergadering

MTTers – OPROEP – MTTers – OPROEP – MTTers – OPROEP

Dinsdag 21 september 2004

OPEN VERGADERING
Clublokaal - Windsor - 20u00

Alle MTTers worden verwacht

Volgende onderwerpen zullen zeker besproken worden:

Kledij (breng uw ontwerpen mee) zwembad 20-jarig bestaan

Website Clubblad

& nog andere voorstellen die wij van jullie verwachten

Laat uw mening horen.

Geef ons uw suggesties

MTTers – OPROEP – MTTers – OPROEP – MTTers – OPROEP

Woensdag 20/10/2004: Bowling

Het is weer zover. Het ene seizoen is bijna gedaan en het andere gaat bijna beginnen. De traditie wil dat we in de winter ons ontspannen met een avondje ballen gooien. Gerrit, de ballenkampioen van 2003, is al weken aan het oefenen. Maar hij zal het niet makkelijk hebben want geen enkele kampioen heeft z'n titel tot nu toe kunnen behouden.

Het MTT heeft reeds 4 banen gereserveerd in 'The Magic Bowl' te Machelen. Je moet dus voor 1 keer niet op voorhand inschrijven. (wonder, niemand te laat met z'n documenten, niemand die z'n kat stuurt) Om 20 uur

verwachten we jullie (en natuurlijk ook vrouw of kinderen) voor het aperitief en de indeling in banen. Om 20.30 uur beginnen we dan te gooien tijdens het eerste spel. Tijdens het 2 de spel wordt er dan voor de titel gestreden.

Onze penningmeester zal natuurlijk een kleine bijdrage vragen voor drank en ballen maar de club betaalt ook een deel.

Allen daarheen en dat de beste moge winnen!

Het bestuur.

Archief clubkampioenschap 1990 – 2004

Zoals beloofd volgt hier een overzicht van 15 jaar MTT – Clubkampioenschap.

De tijden van het begin zijn niet meer te vergelijken met de huidige tijden maar dat is heel normaal en zien we in alle sporten. Bij de dames hebben we geen kampioenen meer sinds 1996. Hopelijk komt daar in de toekomst verandering in.

Carl Kuyl heeft me reeds gezegd dat hij eventueel halve kandidaat-organisator is. Hij zoekt dus nog iemand om samen deze traditie verder te zetten. Ik blijf steeds bereid om m'n ervaring door te geven en zo de nieuwe organisator(s) op weg te helpen.

Tot volgend jaar. De strijd zal keihard zijn want **Lucho will be back !**

Patrick M.

		Mannen			Vrouwen
1990	1	Verhelpen Johan	2:12:38		
	2	Paulus Gunther	2:20:18		
	3	Hermans Hugo	2:21:40		
1991	1	Callebaut Johan	2:14:46	1	Gens Ingrid 2:45:22
	2	Van Haecht Ivan	2:22:58	2	Jonckers Christine 3:19:36
	3	Verhelpen Johan	2:23:53		
1992	1	Matthys Marc	2:13:03	1	Gens Ingrid 2:35:39
	2	Van Haecht Ivan	2:13:50	2	Henuset Gretel 3:03:00
	3	Verriiken Luc	2:15:15		
1993	1	Van Steen Sven	2:04:02	1	Gens Ingrid 2:28:42
	2	Matthys Marc	2:05:38	2	Vandeneede Joke 2:34:04
	3	Stoffels Bart	2:08:03	3	Jonckers Christine 2:57:37
1994	1	Van Steen Sven	2:03:13	1	Vandeneede Joke 2:27:00
	2	Verriiken Luc	2:08:52		
	3	Matthys Marc	2:09:13		
1995	1	Van Steen Sven	1:58:13	1	Gens Ingrid 2:22:43
	2	Verriiken Luc	2:01:54		
	3	Laurent Joël	2:05:27		
1996	1	Van Steen Sven	2:00:50	1	Vandeneede Joke 2:25:37
	2	Verriiken Luc	2:07:39		
	3	Huyberechts Erik	2:08:00		
1997	1	Van Steen Sven	2:07:08		
	2	Matthys Marc	2:07:36		
	3	Verriiken Luc	2:08:21		
1998	1	Matthys Marc	2:03:29		
	2	Van Der Perren Gerrit	2:06:29		
	3	Moens Patrick	2:07:57		

		Mannen		Vrouwen
1999	1	Van Der Perren Gerrit	2:02:55	
	2	Moens Patrick	2:05:56	
	3	Hermans Hugo	2:06:21	
2000	1	Van Der Perren Gerrit	2:02:23	
	2	Moens Patrick	2:06:15	
	3	Mombaerts Walter	2:06:18	
2001	1	Van Der Perren Gerrit	2:03:35	
	2	Huyberechts Dirk	2:04:29	
	3	Moens Patrick	2:07:06	
2002	1	Huyberechts Dirk	2:05:29	
	2	Moens Patrick	2:12:36	
	3	Van De Ven Michaël	2:13:28	
2003	1	Van Der Perren Gerrit	1:58:30	
	2	Huyberechts Dirk	2:05:24	
	3	Leyers Glen	2:06:50	
2004	1	Van Der Perren Gerrit	1:58:35	
	2	Huyberechts Dirk	1:59:39	
	3	Endels Patrick	2:08:58	



De MTT BBQ (23/07/2004)

Een lang verslag ga ik hierover uiteraard niet schrijven, maar de aanwezigen zullen zich zeker nog wel herinneren dat het weer de moeite was & de afwezigen hadden zoals steeds ongelijk. De projectie van foto's van de voorbije wedstrijden was een groot succes en is misschien wel voor herhaling vatbaar volgend seizoen (nu er intussen zoveel mensen met een digitaal toestel rondlopen kan het geen

probleem zijn om aan voldoende beeldmateriaal te geraken)? Hieronder enkele sfeerbeelden (met dank aan Marc VDV voor de extra foto's) . Dank ook aan Hugo, Nadine, Rudy & An voor de organisatie & het ter beschikking stellen van hun tuin.

Patrick E.





Zwemmen in de Plas van Rotselaar

Een tijdje geleden bereikte mij onderstaand bericht via de mannen van UTO... nu weet ik wel dat de meeste MTT-ers eerder in Hofstade open water gaan opzoeken, maar misschien is dit toch nuttig voor enkelen onder jullie...?

Patrick E.

Aan de triathlonclubs van Leuven, Overijse, Scherpenheuvel,

Nu het weer stilaan beter wordt en het triathlonseizoen bijna van start gaat beginnen vast niet enkel onze leden te snakken naar de zomerse trainingen in de Plas te Rotselaar.

Zoals jullie weten is er vorig jaar tijdens de warme, maar uiterst drukke zomer, wat problematiek geweest waarbij een maatregel werd afgevaardigd die het zwemmen buiten de officiële zwemzone verbood. Dit was uiteraard nefast voor al onze leden die de Plas dankbaar gebruiken als unieke plek voor trainingen in buitenwater.

Aangezien wij meenden dat dit onze sowieso al kleine sport niet ten goede komt, zijn wij vanuit het Aarschots Triathlon Team alsook vanuit de organisatie van de Plas Triathlon en Hageland Power Triathlon een dialoog aangegaan met het gemeentebestuur van Rotselaar, de sportdienst en andere betrokken partijen.

Hierbij zijn wij tot een afspraak gekomen, waarbij onder bepaalde voorwaarden het zwemmen in de Plas zal getolereerd worden. Hieronder vinden jullie hierbij de opsomming

van de punten, dewelke wij recentelijk aan al onze leden hebben meegedeeld. Bij deze zou ik jullie dan ook willen vragen hetzelfde te verzorgen voor jullie achterban, om verdere problemen te voorkomen en vooral onze unieke trainingsmogelijkheden in de Plas verder te vrijwaren.

De richtlijnen:

- Zwemmen zou toegelaten blijven langsheen de boeien tussen surf- en natuurzone, waarbij de zwemmers echter wel vanuit de zwemzone te water zouden gaan.
- De trainingen zouden enkel gebeuren op weekdagen vanaf 19u, wanneer de grootste drukte geweken is.
- Individueel zwemmen is niet toegelaten, ie. men moet steeds minstens met 2 atleten zijn.
- Elke triatleet is verplicht zijn wetsuit (= drijvend effect) te dragen, hoe hoog de watertemperatuur ook moge zijn.
- Bovendien moet de atleet steeds zijn recente aansluitingskaart (met foto) bij de Vlaamse Triathlon en Duathlon Liga op zak hebben (gelicentieerd = verzekerd op trainingen).

Jullie zullen wel begrijpen dat bovenstaande als dusdanig niet in een reglement kan worden gegoten, echter eerder geldt als 'gentlemen's agreement'...Ik hoop dan ook dat wij vanuit jullie clubs op medewerking kunnen rekenen.

Aarschots Triathlon Team

De Wondere Wereld van het Web (1)

Nu zelfs onze ondervoorzitter vrolijk kan rondzwerven op èntèrnet en onze clubkampioen overal te lande de blijde telenet-boodschap brengt, werd het dringend tijd voor een web-rubriek in ons clubblad. Deze keer presenteren we u een eigenzinnig overzicht van de Vlaamsche / Belgische sites. Uiteraard niet volledig... maar dat is ook zeker niet de bedoeling

www.triathlon.be

dé (federale) site van 'den bond'. Zeer handig voor de uitslagen-database (sp & points-races), maar stelt voor de rest niks voor. U kan er bv. wel doorklikken naar:

<http://www.triathlon.be/vtdl/>

en dit is de webstek van de Vlaamse triathlonliga. Ook hier vind je uitslagen (van de overige wedstrijden). Verder een volledige wedstrijdkalender en een drukbezocht forum (waar het er niet altijd even vriendelijk aan toe gaat, maar dat is nogal eigen aan dit vrij anonieme medium).

<http://www.triathlon.be/lbftd/>

de Waalse tegenhanger van de voorgaande. Duidelijk gelayout door iemand die geplaagd wordt door een ernstige vorm van kleurenblindheid, maar voor de rest redelijk informatief & up-to-date.

<http://www.arinso-biktriathlonteam.com>

de vernieuwde site van het team met oa onze nationale lange-afstandsheld Rutger Beke, duathlon-fenomeen Benny & Kathleen Smet. Wordt zeer regelmatig bijgewerkt.

<http://www.lb-actus.be/>

en dan mag ook de concurrentie niet ontbreken: de nieuwe site van DOK (aka als 'de Leenbakkers')

www.karelpardaens.be

de antilope van de Belgische triathlon & fanatiek trainingsbeest Karel – “de hoogblonde turbo uit Leuven” – Pardaens heeft sinds vorig jaar ook een eigen site... en die mag best gezien worden. Een aangename layout en zeer regelmatige updates. Bovendien blijkt Karel ook een vlotte pen te hebben en niet vies te zijn van enige zelfrelativering. Eveneens interessant is de semi-wetenschappelijke rubriek waarin hij bij tijd & wijlen relevante artikels uit sport-medische vakliteratuur doorneemt & becommentarieert (een ideeetje dat ik van hem gepikt heb zoals je verderop in dit clubblad zal merken). Kortom, zeker een bezoekje waard!

<http://www.marcherremans.be/>

meer dan een triathlonsite...

<http://users.pandora.be/mtt/>

onze 'oude' club-site die Jordi jarenlang onderhouden heeft, maar nu niet echt meer up-to-date. Wim zorgt voor een nieuwe...

<http://users.pandora.be/macheltriathlonteam/>

een fantasietje dat ik snel in elkaar geknutseld heb om all mtt-foto's in onder te brengen. Sinds kort staan hier ook de mtt-clubbladen (in pdf-formaat) en dit totdat Wimmeke een nieuwe MTT-site geproduceerd heeft. een tip: de links in dit artikel zijn in de pdf-versie vh clubblad aanklikbaar... zo hoeft u ze niet absoluut allemaal in te tikken.

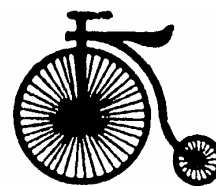
<http://triathlon.start.be/>

tot slot: de triathlon-portaalsite waar u alle voorgaande adressen, alsmede degene die ik hier schandelijk over het hoofd gezien heb, samen kan terugvinden.

Volgende keer: een kleine doorlichting van de 'internationale' sites. Veel surfplezier!

Patrick E.

Fietsen VAN CAMPENHOUT b.v.b.a.



PEUGEOT

TREK

KOGA

MERCKX

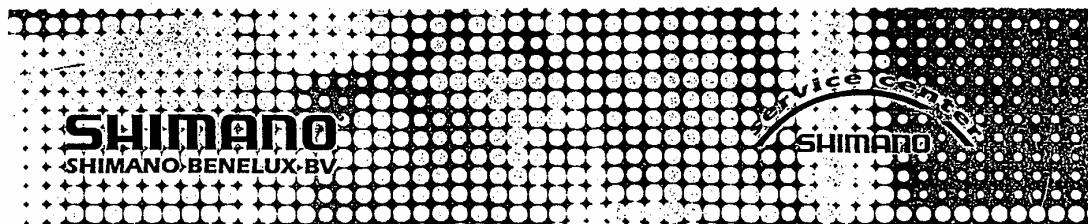
Fietskledij:

AGU-SPORT

VERMARC SPORT

OPENINGSUREN:
van dinsdag tot vrijdag
van 8 tot 12u.30 en van 14 tot 19u.
zaterdag tot 18u,
zondag en maandag gesloten.

de Villegasstraat 24
1853 STROMBEEK-BEVER
Tel. (02) 267 63 40
Fax (02) 261 07 14
B.T.W. 422.039.674



Belgisch kampioenschap sprinttriathlon Politie (03/06/2004)

Dit jaar geen wedstrijd in een wedstrijd, wel een sprintje enkel en alleen voor politieagenten.

Een kort verslagske. VIMA flikken van de partij: Oli, Christof, Corneel (mijn collega rechercheur van triatlon Asse) en ikzelf. Vijftig flikken aan de start voor de 750 meter zwemmen in de vijver van het bloso domein te Herentals. Corneel kwam als eerste uit het water, een minuutje later gevolgd door ikzelf samen met zes anderen. Ik wou mijn maatje Corneel wel laten rijden, maar de anderen beslisten daar anders over. Op dit vliegensvlug parcours werd er dan ook snel naar Corneel toegereden. Er vormde zich een kopgroep van zeven man met daarin 2 VIMA's. Olivier nam de touwtjes in handen in de tweede groep maar hun achterstand was al wat groot. Dit wisten we ook vooraan met als gevolg dat er niet meer werd gereden in onze groep, enkel tempo maken en wachten op het lopen.

En jawel, de wissel was bijzonder zenuwachtig en de VIMA's verloren hier hun koers. Corneel had kramp en ik kreeg mijn sloefen maar niet aan. Toch noch kunnen aanklappen bij de koplopers maar meer zat er niet in. Die gasten gingen snel en ik was al blij dat ik in hun buurt

kon blijven. Het bleef enorm spannend tot in de laatste rechte lijn, waar we nog moesten spurten voor de medailles. Op mijn "does" gekregen in deze sprint en weg medailles. Zeker geen ontgoocheling want we hebben andere prioriteiten dit jaar hé. Ik werd vijfde, Oli kwam sterk terug in het loopnummer en werd knap negende. Corneeltje op elf en Christof op 29.

Nadien de beurt aan Hugo en Benny, die samen met collega Wilfried D'Hollander een trio vormden. Hugo als achtste uit het water (mooie tussen al da jong geweld) en Wilfried moest geen plaats afstaan. Den Benny controleerde de wedstrijd uit. Tegen die echte lopers was het moeilijk opboksen maar ook hij kon knap het plaatsje behouden. Zij werden negende !

Allé, geen medailles, maar onze president ging dan natuurlijk weer met de tombolaprijs lopen hé. Het was een plezante middag onder collega's, de besten hebben gewonnen, VIMA dit jaar niet op het podium, het positieve hiervan is dat we weer met de voetjes op de grond staan. Volgend jaar beter !

Glen

Individueel:

pl.	naam	totaaltijd
1	TEUGELS Bart	0:57:56
5	LEYERS Glen	0:59:17
9	LAMON Olivier	1:02:52
29	VAN DEN BOSSCHE Christof	1:16:00

Trio:

9. PZ VIMA 1:01:00

Supercup te Leuven (20/06/2004)

Na een behoorlijke prestatie in Hamme ging ik vol goede voornemens naar Leuven voor een nieuwe uitdaging: de Supercup. Even uitleggen: alle triatleten starten samen voor 550 m zwemmen, 15 km fietsen (stayeren toegelaten, 2 ronden) en 5 km lopen (ook 2 ronden). De beste 30 gaan naar de finale. Deze finale was een uur later en bestond uit 3 proeven:

1) 2,5 km lopen-7,5 km fietsen-300 m zwemmen dan 10 min rust en dan

2) 7,5 km fietsen-300 m zwemmen – 2,5 km lopen

terug 10 min rust en dan als afsluiter

3) 300 m zwemmen – 7,5 fietsen – 2,5 lopen

De rest die onder het uur blijven mogen de kleine finale doen: 2,5 km lopen - 7,5 km fietsen - 300 m zwemmen.

Spijtig genoeg weinig volk (57 man), maar toch toppers als Rutger Beke, Stijn Goris, Thierry Verbinnen, Timothy Bentley e.a.

De start verliep vlekkeloos: 9 de uit het water voor Schellens Gerrit, maar een slechte wissel (klote suit) en pas weg als 22. Eventjes wachten op wat volk en hop mee weg. Leuven: niet echt mijn terrein met de o.a. de Keizersberg. En ja, tweede ronde op de Keizersberg moest ik er af. Op dat moment was de groep zo groot dat ik maar 32ste was. Bij het binnengekomen waren de anderen al weg. Dan maar inhalen: halfweg de 2de ronde was ik nog steeds 32ste, en top dertig zat er niet meer in, maar onder het uur blijven wel. Dan maar inhouden en krachten sparen.

Er waren maar 4 atleten onder het uur, maar de organisatie liet toch nog 25 man vertrekken. Bij het lopen waren we met zijn vieren weg, maar het fietsen naderend liepen de andere 3 iets van mij weg. En ja, zij weg en ik in de achtervolging (achter mij alleen maar wind). Ik wist dat ik moest doorbijten, het was toch maar 1 ronde. Aangekomen lagen de drie reeds in het water. Snelle wissel, rap zwembril op en naar het water. Geen tijd verliezen en met een grote zweefduik dook ik van op de kant (da was hoog!!!) in het koude (geen 20°) en vuile (later meer) water. Hopend op slechte zwemmers gaf ik alles. En ja, halfweg had ik er ene te pakken. Maar waar waren de anderen. Door de warme lucht en het koude water zag ik dus niets door mijn brillettje. Eventjes afzetten en ik zag de 2de al de ladder opklimmen, de 1ste was al bijna aangekomen. Doemme, maar derde.

In de grote finale werd elke reeks gewonnen door Beke voor Goris. Verleysen Kjell werd in het eindklassement 3de. 2 atleten hebben moeten opgeven, maar velen hadden te kampen met krampen.

Het was een leuke ervaring die supercup. Spijtig van de grote finale, want ik had het goed kunnen doen bij die toppers. O ja, een week later lag de helft van de deelnemers ziek in bed (omwille van het slechte kanaalwater), zo o.a. Stijn Goris en Gerrit Schellens. Ik niet LOL

Michel B.

Uitslag kleine finale

pl.	naam	lopen (2.5km)	pl.	fietsen (7.5km)	pl.	zwemmen (300m)	pl.	totaaltijd
1	De Jaegher Lieven	0:10:38	3	0:13:36	1	0:06:24	6	0:30:38
3	Bogaerts Michel	0:10:40	4	0:15:04	6	0:05:42	1	0:31:26

23 finishers

1/8 Triathlon Viersel (20/06/2004)

Officieel wedstrijddebuut van Rudy & Nathalie

En ja hoor, ook zondag 20 juni kwam de buienkarroussel al vroeg op gang. Van MTT zouden Rudy en ik om 11h50 op onze eerste echte Belgische triathlon wedstrijd debuten en om 11h konden we al terug de auto induiken om te schuilen voor een plenzende regenbui. Als dat maar goed komt tijdens de wedstrijd! Gelukkig was het maar een buitje van korte duur en is het de rest van de dag droog gebleven en we waren tegen de avond aan zelfs lichtjes verbrand (Patrick en ik alvast).



jaja, die meneer in 't zwart moet ge te vriend houden

Okay, op naar de start van het zwemmen 600 m verder langs het Netekanaal. Na een discussie met de andere atleten in het water of de temperatuur nu al dan niet die 20.4°C bedroeg, kwam de startknaal. Here we go! Alhoewel, ik voel me nog steeds geen 100% op mijn gemak in dat pak. Hoe ik ook m'n best deed, af en toe moesten er een paar slagen schoolslag tussen om tot kalmte te komen. Patrick stond al te roepen aan de kant dat ik rustig crawl moest zwemmen en wachtte dan ook geduldig om er een plaatje van te trekken. Rudy was ik al lang uit het oog verloren. Voor mij bleven die 600 m maar duren en die brug bleef ook altijd maar even ver. 't Bleek achteraf ook dat we stroomopwaarts (???) aan het zwemmen waren. Ah, daar was het ponton om uit het

water te klauteren en daar kon ik vitsesse beginnen maken. Twee mensen van organisatie waren belast met het uit het water hijsen van de deelnemers. Terwijl de man voor mij nog niet goed begrepen had dat hij aan de kant kon staan en er op eigen krachten uitkon, glipte ik er al langs links voorbij. En dan kwam de krachtmeeting met het pak. Het ging beter in Douai! Nonde toch! Terwijl ik dan nog iemand hoorde roepen dat ik moest fietsen en niet moest lopen, raakte ik even in de war. In het fietsenpark mag je toch nog niet fietsen??? Even een gesukkel met mijn pedalen en dan was ik op weg. Langs links zag ik nog even wat geel en blauw van MTT en hoorde ik daar mij pa niets roepen? O, hij is ondanks die onheilspellende regenbui toch afgezakt naar Viersel voor mijn eerste wedstrijd in ons landje en heeft zijn eigen wekelijkse zondagvoormiddag MTB-tocht ervoor laten staan. Even het sas over, nog een bocht waar Wim en Carl al luidkeels stonden te roepen – zij waren ook al enkele uurtjes vroeger



zoek de MTT-ers!

afgekomen dan nodig voor hun eigen wedstrijd om 15h, en dan 6 km langs het kanaal tegen de wind in. Nu kwam mijn beste moment van het fietsen... een paar mensen voorbij (!!!) en ik had mijn plaatsje gevonden. Klingel..drrr...ting.. daar ging mijn fietspomp tegen de vlakke. Ik heb nog een poging gedaan om dit aan de volgende seingever kenbaar te maken maar tijdens de tweede ronde lag ze er alvast niet meer. Bwa, da's nikske, een nieuwe kopen dan maar. O, bijna een ronde gedaan, en o ;-) daar is Rudy al aan de overkant van het kanaal! Fietsen, Nathalie, Fietsen! Ik had het gevoel dat die 27

km vlotjes vooruitgingen, maar toen een stevige man op een MTB mij enkele km's voor het einde voorbijstak, heeft mij dat toch even ontnuchterd. Zou ik het riskeren om mijn schoenen al rijdend uit te doen? Neen, toch maar niet. Er rinkelde zo'n belletje in mijn hoofd dat je zo iets moet uitproberen op training en niet op een wedstrijd. Wat een geluk dat ik die beslissing had genomen want ik viel nu al bijna over mijn fiets bij het binnenkomen van de wisselzone. Hup, schoenen aan en lopen. Gek, maar ik had het gevoel dat mijn benen een te hoge frequentie wilden lopen. Allé, er achteraan dan maar. Nu was ik weer in mijn nopjes want ik kon weer twee vrouwen voorbijlopen. Na een kilometertje liep ik precies weer waar ik zijn moest. Plots, op zo'n 2.5 km zag ik Rudy! Nog efkes!



Ah, nu terug het sas over en daar kwam Carl af: "Is Rudy nog achter?" "Ja, twee personen achter!" riep ik. Carl liep even mee tot aan de ingang van de site waar de anderen stonden te

supporteren. Ik die dacht dat daar de aankomst was, begon te spurten want er waren nog drie mannen die ik voorbij kon steken. Wat 'n geluk dat Trikke riep dat er nog een lusje kwam.



Rudy zet door, ondanks een verrekking in de kuit

Ai, doorzetten Nathalie, die mannen mogen je niet meer inhalen. Ik denk ook niet echt dat het in hun ambitie lag want ik hoorde nog stemmen aan de kant dat ze zich niet mochten laten voorbijlopen waar ze godzijdank niet op ingingen. En zo kwam ik nog als achtste vrouw (van de 22) onder de triomfboog door, die trouwens mooi versierd was. Een onvergetelijke ervaring rijker, maar spijtig genoeg ook een fietspomp en een oorbel armer.

Nathalie

pl.	naam	zwemmen (600m)	pl.	fietsen (25km)	pl.	lopen (5km)	pl.	totaaltijd
1	Scott Gavin	00:08:14	1	00:44:22	8	00:14:13	1	01:06:49
57	Nathalie Cools	00:15:24	69	00:52:35	60	00:21:46	37	01:29:45
73	Rudy De Vadder	00:13:59	51	00:48:03	29	00:32:14	89	01:34:16

91 finishers

1/4 Triathlon Viersel (20/06/2004):

De laatste test voor Roth / Brasschaat (schrappen wat niet past)

Omdat laatste 'zware' trainingsperiode af te sluiten, besloot ik nog eens mijn conditie te testen in de niet-stayer wedstrijd van Viersel. Ik stond dus allerminst 'fris' aan de start, maar dat kon me niet zoveel schelen. Goed doorzwemmen & fietsen en daarna niet te zot doen tijdens het lopen... dat was het plan. Ook aan de start voor MTT: Dirk H. (met podiumambities, hypernervus & al urenlang op voorhand ter plaatse), Guy S., Karl en ons aller Wimpe (heroptredend na z'n armblessure). Fijn omstandigheden om te koersen... wel wat wind, maar daar gingen we niet over zeuren.



Zwemmen was – naar mijn normen – wel ok en bij de eerste helft van het pak kon ik op de fiets jumpen. Aan de andere kant van het kanaal kon ik Wim, die duidelijk nog in z'n ritme moest komen, al voorbijsteken. De rest van de fietsproef was één lange evenwichtsoefening om toch maar niet in elkaars wiel te rijden... de meesten deden wel hun best om de 5-meterregel te respecteren, maar met een man of 20 is dat bijzonder moeilijk op een jaagpad van 2m breed. Ik voelde me wel vrij goed en op het gedeelte met tegenwind probeerde ik een aantal keren weg te rijden, maar tevergeefs. Toen na 20 km een arbiter dan ook nog eens ambetant kwam doen heb ik me compleet laten afzakken om een gele kaart te vermijden en heb de rest

van het parcours afgehaspeld op zo'n 100 m achter de bende... goei training voor Roth, zullen we maar denken.



Na de wissel kwam ik direct in een goed loopritme en zonder te forceren gingen er nog een heel aantal voor de bijl. Ook Dirk kon nog geweldig oprukken tijdens het fiets- en loopnummer en strandde zo op een mooie 2^e plaats. Karl toonde dat hij klaar was voor Brasschaat en Guy doet het verre van slecht in z'n eerste echte triathlonseizoen. Wimpe tenslotte had af te rekenen met blaren tijdens het lopen, maar bereikte waarvoor hij gekomen was: testen of hij na z'n blessure nog Brasschaat zou aankunnen.

Een mooie, goed georganiseerde wedstrijd, maar als ze er volgend jaar een echte niet-stayer-race van willen maken, beperken ze het aantal deelnemers best tot 100 of passen ze hun parcours aan.

Patrick E.

In Juni had ik me voor drie wedstrijden ingeschreven ter voorbereiding op Braschaat. Onder het motto van wat wedstrijdritme op te doen, ideaal na de basis van de Vogezen. Hamme, Leuven en Viersel kwamen hiervoor in aanmerking. Helaas eind mei een barstje in mijn elleboog, door een domme val op de fiets, en den deze het gisp in, shit happens. Als bij wonder kon ik 3 weken later toch nog starten te Viersel, maar dan eerder om de boel eens te testen in functie van Braschaat. Achteraf gelukkig dat ik in Leuven niet heb kunnen meedoen want er waren verscheiden atleten ziek geworden van het slechte zwemwater.



Samen met enkele andere MTT'ers waaronder Karel JB en Guy S naar daar gereden. En wie kwam daar ter plaatse toch wel niet uit het water geploeterd den de Vadder toch wel niet zeker. Hij had juist zijn zwemproef van de 1/8 afgelegd. We waren juist op tijd om hem en Nathalieke die ook meedeed aan te moedigen. We hebben tijdens die 1/8 zelfs iemand zien rondrijden met zijn pothelm achterstevoren aan, niet echt super veilig en aërodynamisch maar wel een grappig zicht. Spijtig dat we daar geen foto van hebben kunnen nemen.



Ter plaatse nog een beetje gegeten en alles klaar gemaakt. Dirk Huyberechts en zijn supporters clan zaten eveneens lekker gezellig samen in hun mobile home, ter afwachting van de start. Patrick Endels was zijn vrouwke komen aanmoedigen en ging als training meedoen met de 1/4. MTT was dus goed vertegenwoordigd. Dirk kan hier misschien winnen, wie weet ?

Tijdens de opwarming op de fiets de arm nog eens getest, oppassen voor de schokken, en jawadde niet een klein bekke wind niet echt mijn ding als lange wapper. Drie ronde fietsen op jaagpaden langs het water, veel wind dus met een lang stuk wind op kop en het stuk terug naar de wisselzone wind af.



Na de 1/8 was het dus de beurt voor de 1/4 met "niet stayeren", afwachten of iedereen zich daaraan gaat houden. Na een 1300m te voet te gaan mochten we in het water om die nog eens terug te zwemmen, had me volledig links gezet en dat bleek achteraf de goede keuze alleen af en toe een beetje in de struiken gehangen. Had bijna niets gezwommen na mijn val en was eigenlijk veel te hevig van start gegaan waardoor ik met dikke benen (kuiten) op de fiets zat. Niet echt slim natuurlijk. Na enkele kilometers kwam Patrick me al voorbijgereden. In het begin van de tweede ronde zag ik Karel JB langs de overzijde naderen, dat ging ook niet lang meer duren. Op het stuk wind af kwam hij samen met Gerrit die een beetje kwam "losrijden" voorbij gevlogen, ik moest er nog niet aandenken om aan te pikken. Kwam dus uiteindelijk nog juist voor Guy S in de wisselzone.

Had nog een beetje getraind op mijn lopen maar met ne plaaster lopen is echt niet evident, we gingen dus wel zien wat dat gaf. Voorlopig niet al teveel last aan de elleboog enkel een voos

gevoel. We moesten twee ronde lopen, in het begin liep het nog vrij vlot maar dan begon het toch moeizaam te gaan, Dirk stoof me voorbij wat kan die lopen zeg. Guy S ging me even later ook voorbij. Alleen vroeger dan anders of zelf gehoopt. Begon ineens veel pijn te krijgen aan mijn voet (mentaal tikje) maar hechtte er niet veel aandacht aan, blijven lopen Bert. Als ik richting wisselzone liep voor de aanvang van mijn tweede ronde hoorde ik onze Seppe al van ver luid roepen. Als iedereen nu zo is moest supporteren, amai mijn oren, dat stuk liep ik tweemaal zo rap. De tweede ronde begon mijne voet echt wel meer pijn te doen, toch weer geen kwetsuur zeker, toch eens effe kijken. Amaai wat is dat gans mijne schoen onder het bloed, blijkbaar een grote blaar. Weer goed bezig, de laatste keer dat ik zonder kousen loop, anders nochtans nooit problemen mee. Onze Dirk was ondertussen knap tweede geworden, dat belooft. Na een verse pint wat gepalaver en een bezoekje aan het rode kruis terug huiswaarts met een ei in mijn broek voor Brasschaat.

Wim

pl.	naam	zwemmen (1300m)	pl.	fietsen (40km)	pl.	lopen (10km)	pl.	totaaltijd
1	Jurgens Kurt	0:18:45	28	1:01:15	4	0:33:34	1	1:53:34
2	Huyberechts Dirk **	0:18:29	21	1:01:33	10	0:34:14	3	1:54:16
19	Endels Patrick	0:21:48	81	1:04:12	26	0:35:35	8	2:01:35
84	Kuyl Carl	0:25:21	144	1:07:53	68	0:43:17	94	2:16:31
110	Steylemans Guy	0:23:11	103	1:12:57	127	0:44:51	116	2:20:59
131	Verdeyen Wim	0:21:00	71	1:13:42	132	0:51:23	161	2:26:05

182 finishers / ** 1^e senior

¼ triathlon Brugge (20/06/2004)

Mijn eerste verslagske dit jaar ! Weeral wat punten rijker. Ook om onze "atleten" wat wijzer te maken over de eerste triatlon in het Brugse. In het kort samengevat : er waren natuurlijk wat kinderziektes maar over het algemeen toch een mooie wedstrijd en zeker een aanrader !

Eerst en vooral was het geen makkie om de inschrijvingszone te vinden. Slechts 1 wegwijzer op de Ring rond Brugge die je natuurlijk niet in mocht in die richting. Bon na wat rondrijden met de auto die ergens achtergelaten en maar met de fiets beginnen zoeken. Na inschrijven (wat redelijk vlot ging gezien het aantal deelnemers : 450 man !) terug naar de auto en me klaargemaakt om naar de wisselzone te gaan. Pech : al een lekke band ! Vlug veranderd en terug weg. Gelukkig was er nog een clubmaat om me een reservebandje te lenen (bedankt Bernard !).

Terug pech : de start van het zwemmen (slechts 1100 m) werd telkens uitgesteld. Ongeveer een uur later mochten we dan toch vertrekken. Niet echt ideaal om met je wetsuit een uur in de zon te staan bakken ! De Brugse reien zijn dan ook niet echt het properste water van België. Om van de stank nog te zwijgen. Er werd in 4 groepen gestart om de 10 min. Wat nog niet echt genoeg was om lekker ontspannen te vertrekken. Tot halfweg was het toch nog trekken en vechten !

Het fietsen was ongeveer 42 km lang, met toch gevaarlijke toestanden : passages over tapijten, grind, kasseien, vluchtheuvels,... Dan waren er nog sommige wegen in de helft afgebakend met nadars en verkeerskegels. Opletten geblazen met soms grote pelotons en daar een paar gekken in. Ik was goed uit het water gekomen maar zat dan dadelijk in een te sterke fietsgroep. Die heb ik dan maar laten gaan en gewacht op een volgende groep (toch 10 km alleen gereden bij een soms sterke zijwind). Dat tempo lag me beter : tussen de 35 en 40 km/u. Een goed wiel gezocht en me laten meedrijven, geen zotte dingen meer doen : Roth komt dichtbij ! Na 3 rondes binnenrijden en vlug wisselen.

Fantastisch loopparcours ! Door de historische binnenstad van Brugge, langs de reien, aangemoedigd door toeschouwers en toeristen. Ik voelde dadelijk dat ik goed zat en ben constant deelnemers beginnen inhalen. Ikzelf werd slechts voorbijgegaan door 2 anderen : de latere winnaar en de tweede! Niet slecht vond ik van mijn eigen.

Tenslotte nog een tijd gehaald van 2.08.55. Een goede wedstrijd, een goed gevoel achteraf en zeker niet te diep gegaan: ideaal voor de moral om naar Roth af te reizen (maar dat was een heel ander verhaal !).

Guy VC.

pl.	naam	zwemmen (1100m)	pl.	fietsen (42km)	pl.	lopen (10km)	pl.	totaaltijd
1	Frederik Van Lierde	0:10:11	5	1:04:41	4	0:33:47	10	1:48:39
26	Bernard Docquir	0:11:39	26	1:09:17	38	0:39:10	52	2:00:06
84	Guy Vancauwenbergh	0:13:55	105	1:13:50	104	0:41:10	91	2:08:55

349 finishers

½ triathlon Brasschaat (27/06/2004)

Gewoon meedoen voor de fun en als training voor de UK meer zat er niet in. Samen met mijne kiné, iemand van het Performance team, naar daar gereden. Dat zegt al genoeg als ik met mijne kiné al gaan afzakken naar een wedstrijd. Het was zijne eerste halve en ik vroeg hem achter zijn strategie. Zijn plan was van volledig voluit te gaan en dan tijdens het lopen wel te zien hoe de benen waren. Als dat maar goed komt. Zelf had ik zo geen strategie gewoon proberen om comfortabel uit te doen zonder te forceren, een goede duurtraining. Na de registratie en het opstellen van de eerste wisselzone konden we vertrekken naar de E10 plas. Ter plaatse waren al verschillende MTters druk in de weer. De ene al wat zenuwachtiger dan de andere. Karel JB, Dirk, Bernard, Gerrit en Michael VdV. Genoeg mensen dus voor de punten, de eerste vijf tellen mee.

Om 12:00 mochten we het water in voor de 2,7 km zwemmen. Heb me nog nooit zo goed gevoeld tijdens het zwemmen, niet dat ik een snelle tijd ging zwemmen eerder het gemak. Proper water wat ideaal was om in de voeten te zwemmen, had echt spijt dat ik uit het water moest. Ik weet niet wat de rest ervan denkt maar ik denk niet dat dit 2,7 km is ?

Daarna het fietsen, in het begin nog tussen de huizen en de bomen dus niet al teveel wind. Zat direct in een goede groep maar wel een beetje op mijn limiet, op de eerste echte hindernis (autostradebrug) voelde ik dat het te snel ging dus beter eigen tempo kiezen en die mannen laten gaan. Tussen de dertigste en de veertigste kilometer kwam Karel JB mij voorbij

juist toen ik Marc Hermans passeerde, dat was de enige die ik die dag ging inhalen dacht ik. Begon het toen al een beetje te voelen. Tussen 60 en 70 passeerde ik voor de eerste keer bij de Jean, veel lang rechte stukken met de wind op kop, echt heel zwaar, amai en straks nog lopen. Toen ik naar de wisselzone fietste, passeerde ik Bernard en Karel die samen al aan het lopen waren. Alleen had Bernard al een toerke afgelegd. Op het einde er wel nog een beetje doorgekomen maar toch niet al te fris van de fiets gestapt. We zien wel, op het gemak beginnen lopen. En tiens ik zien de Michael niet meer, zou die opgegeven hebben ? Shit dan ga ik moeten uitlopen voor die sp punten, verdomme. Mijne kiné zag er ook niet al te schoon meer uit die had zich toch van strategie vergist denk ik. Alleen den Dirk kwam er nog goed voor. Die was weer aan het lopen als een beest, niet normaal, echt chapeau, uiteindelijk 14^{de}, echt om fier op te zijn!

Twee ronde nog redelijk deftig (voor mij dan toch) kunnen lopen maar de derde de Jean nog eens gepasseerd en die vierde die ga ik u besparen en dat allemaal voor die punten zeg ;-)
Op een zeker moment had ik zo'n koordje zien liggen waarmee ze de toeren telde, moet toegeven dat ik effe getwijfeld heb, die laatste toer was er echt teveel aan. Uiteindelijk toch een goede training alleen spijtig van die wind. Ter info, de geruchten gaan de ronde dat Brasschaat misschien volgend jaar een 1/2 Ironman wordt? Hopelijk is er dan minder wind die dag.

Wim

pl.	naam	zwemmen (2700m)	pl.	fietsen (90km)	pl.	lopen (21km)	pl.	totaaltijd
1	Vanhoenacker Marino	00:30:59	3	02:16:21	2	01:22:15	2	04:09:35
14	Huyberechts Dirk **	00:35:43	46	02:28:30	52	01:24:21	4	04:28:34
45	Van Der Perren Gerrit	00:34:32	32	02:26:19	36	01:39:05	73	04:39:56
74	Docquir Bernard	00:33:40	25	02:37:12	98	01:42:26	91	04:53:18
163	Kuyl Carl	00:46:32	235	02:47:36	183	01:50:53	154	05:25:01
250	Verdeyen Wim	00:42:14	172	03:04:33	272	02:22:13	258	06:09:00
DNF	Van De Ven Michaël	00:38:29	108	02:38:19	104	-	-	-

270 finishers

Roth 2004 (1): het grote dankwoord van de ondervoorzitter

Het is weer voorbij.....

Het is weer 'gelukt'. Ik ben weeral gestorven en toch niet dood.

Voor de achtste maal zeg ik: **NOOIT MEER !!!!**
Maar misschien gaat het volgend jaar beter en vind ik terug de goede benen.

Over de wedstrijd ga ik geen verslag maken . Ik reken op de debutanten om hun verhaal te doen. Wel wil ik alle supporters, familieleden en sympathisanten bedanken die ons, alle atleten, geholpen hebben voor, tijdens en na de wedstrijd in Roth.



Lucho vertoetelt z'n Cadex International vóór de zoveelste volledige triathlon uit z'n 20-jarige carrière.

Bedankt Heidi, Heidi en Nathalie om voor al de mannen te zorgen. Het eten was lekker en goed.

Indien jullie ooit een volledige triathlon gaan doen kom ik koken voor jullie. Ik beloof om niet alle dagen de zelfde confituur op tafel te zetten.

Bedankt Driesje, ik hoop dat je later als landbouwer veel dieren kan houden en dat papa ook dan met de tractor komt rijden.

Bedankt familie De Hertogh om me te helpen tijdens de bevoorrading. Zonder die drinkbussen was ik nu nog bezig.

En wie was er weer bezig met de afwas om 7 uur in de morgen? Natuurlijk den Thierry en Dominique. Bedankt voor de aanmoedigingen en de volgende keer zal ik beter presteren zodat ge niet zo lang moet wachten.

Jean-Pierre, Bianca en Petra wil ik ook bedanken. Jullie hebben met drie onze mannen zo goed verzorgd dat ze er nu nog van dromen. Indien jullie meewillen staan we volgend jaar met 20 aan de start in Roth.

De supporters mogen we ook niet vergeten. Frank en vriendin, de familie Leyers, de familie Steylemans. Bedankt om van zo ver te komen kijken!

Bericht aan alle atleten die in Roth meededen: dankzij jullie heb ik pronostiek gewonnen. Geloven jullie me nu eindelijk dat ik niet meer kan volgen en geen komedie speel?

Patrick (Lucho)

Roth 2004 (2): Jean-Pierre speelt verslaggever-ter-plaatse

Woensdag 30/06

Ja, het is zover, met 13 MTTers vertrekken wij naar Roth. Eerste ervaring voor 7 onder hem, en voor hen de vraag: hoe zal alles verlopen, zullen wij eindigen? Voor de anderen: ja, wij staan er nog eens vóór. Voor mij, terug de sfeer van een volledige beleven, maar dit maal als toeschouwer en supporter van zoon en vrienden. Wij logeren in 2 vakantie huizen in Laibstadt. Patrick Moens heeft er voor gezorgd dat wij goed ingenesteld zijn. Daarom, Pat, nogmaals hartelijk dank!

Behalve Christophe, die meer dan 2 uur in de files op de autobahn gedwongen was tot stilstand, was iedereen ter plaatse rond 18:00 uur. 's Avonds naar de pizzeria in Heideck, om daarna Portugal-Nederland te volgen op TV.



Ik ga naar Roth en ik neem mee... een tondeuze & een kapster

Donderdag 01/07

Vertrek rond 09:00 uur voor een fietstocht – op deel van het wedstrijdparcours – voor sommige 40km, andere 70km en voor mij 35km. Goede kwaliteit van asfalt, snel en zacht rijdend. Wij vertrekken en na ongeveer 500 m zijn wij al om 30 km/u! Op de terugkeer wat wind en wat regen!

In de namiddag naar Roth voor de registratie van atleten en verkrijgen van rugnummers, wisselzakken en nog wat...! De Expo bezoeken en wat aankopen doen. Rond 18:00 uur naar het zwembad van Laibstadt - mooi complex, zeker

voor een dorpje – zo ongeveer 1500 m zwemmen met pak.

's Avonds in huis pasta. Dank zij Bianca en Petra in de keuken, hadden wij rijke maaltijden, en dit voor gans het verblijf. Dank U, Bianca en Petra!

Vrijdag 02/07

's Morgens naar het zwembad. 's Namiddags, fietsen kuisen en alles in orde stellen. Hier een rem regelen, daar een nieuwe band opsteken, en nog wat aanpassingen doen.



Ik ga naar Roth en ik neem mee... een wetsuit

Rond 17:00 uur terug naar Roth voor de Pasta Party. Gedurende deze een omweer en met bakken valt het uit de lucht. Zal het zo zijn zondag? Alle gezichten toch wat ongerust!

Zaterdag 03/07

's Morgens de wisselzakken vol steken, checken, terug checken en nogmaals checken. Is er alles in? Niets vergeten?? De zenuwen beginnen serieus te werken, zelfs voor de supporters, maar wij mogen het niet laten zien.

's Namiddags fietsen en zakken binnen-brengen naar de zwem/fiets wisselzone in Hilpolstein. Gedurende de nacht wordt zwaar omweer met rukwinden verwacht, daarom de fietsen goed beschermen met plastic en de zak swim/bike moet maar morgen vroeg binnen om droog te blijven. Jongens, wat gaat dat morgen zijn met dat omweer? De zenuwen nog wat meer gespannen!

Een paar wagens in Roth parkeren voor morgen na de wedstrijd en dan terug naar Laibstadt voor een lichte maaltijd en vroeg onder de dekens, als wij kunnen slapen.

Zondag 04/07

4th of July – Independence Day in de VS – voor onze mannen “D-DAY”, de dag van de waarheid. Gelukkig is het mooi weer en schijnt de zon als wij om 04:15 uur opstaan voor ontbijt. Gelukkig geen stormweder deze nacht! Vertrek naar de start in Hilpolstein om 05:15 uur. Alle supporters ter plaatse en de zenuwen op scherp!

Vertrekken om 07:00u. : Benny – Christophe – Georges – Glen – Igor – Serge – Stephane en vrien Geoffrey. Om 07:05u. : Guy B – Guy VC – Olivier – Hugo – Patrick M – Patrick E. Water temperatuur: 19° C.

Met Bianca en Petra sta ik midden op de brug over het 2^{de} keerpunt zwemmen, aankomst zwemmen en de wisselzone, en dit zo ongeveer 500 m na de start van het fietsen. Onder ons zien wij eindelijk gele mutsen (07:00 u) gevolgd door oranje (07:05 u) voorbij zwemmen, en dan plotseling iemand zonder muts, maar op het achterhoofd, in het haar geknipt de letters MTT,... ja dat is de Seppe. OK onze jongens komen af!



Ik ga naar roth en ik neem mee... squeezezykes

Om 08:00u komt den Hugo voorbij gefietst, gevolgd door Glen en Patick M, 08:10u Stephane, 08:11u Serge, 08:12u Guy B, 08:15u Geoffrey, 08:17u Benny, 08:18u Patrick E, 08:19u Guy VC, 08:22u Georges op de hielen gevolgd door Olivier, 08:27u Igor en 08:30u Christophe. OK! Alles goed, ze zijn allemaal uit het water. Zeker mooi voor Igor en Christophe! Opluchting voor Bianca!

Snel naar de wegen, de fietsen er uit halen, en naar de Solarer berg, deze is al zwart van het volk en de sfeer is er al op den top. Wij, wij blijven aan de voet, daar hebben wij een zicht op de laatste 500 meters aanloop voor de berg.

Doortocht om 10:08 van Hugo, 10:10 Glen, 10:12 Patrick M, 10:18 Stephane, 10:20 Patrick E, 10:24 Serge, 10:27 Olivier gevolgd door Guy B, 10:29 Igor, 10:30 Georges, 10:37 Benny en 11:00 Christophe. Guy VC ben ik vergeten zijn tijd te noteren en onze vriend Geoffrey heb ik compleet gemist.

Na hun doortocht terug naar de wagen, de fietsen inladen en via een omweg van ongeveer 30 kms komen wij aan in Roth. Wij staan nu aan het binnen rijden 2^{de} wisselzone en vertrek lopen.



Ik ga naar Roth en ik neem mee... een spons

Eerst binnen is Hugo om 13:30 en uit om 13:35, 13:33 Patrick E uit 13:37, 13:39 Glen uit 13:41, 13:43 Stephane uit 13:47, 13:47 Igor uit 13:51, 13:52 Guy B uit 13:59, 13:53 Guy VC uit 13:59, 13:55 Patrick M uit 14:06, 14:00 Olivier uit 14:05, 14:03 Serge uit 14:09, 14:17 Benny uit 14:23, 14:20 Georges uit 14:29, 14:30 Geoffrey uit 14:33 en 15:07 Christophe uit 15:13. Fantastisch! Iedereen is veilig binnen en zijn laatste gedeelte, nu nog goeie benen maar ook sterk in de kop! Cross our fingers!!

Ik vertrek met fiets op het parcours, na aankomst van de eerste McCormack, de winnaar. Aan de industriezone waar het 2^{de} gedeelte lopen begint, ontmoet ik Thierry en Dominique die mij wat info over de run geven. Sorry, maar daar komt Serge al afgelopen, alles

lijkt goed te gaan, hij loopt ontspannen en met een smile op het gezicht. Ouf! Ik ben er gerust in, het gaat goed! Ik fiets hem achterna. Toch is er wat vermoeidheid en hij begint te stappen, maar nooit voor lang. Komaan, jong, rustig aan! Ik fiets Serge voorbij tot aan de laatste brug en kom Hugo tegen: "Ik ben kapot! Dat is de laatste! Het zal op 14 blijven!" Kom op Hugo, voortgaan, doorbijten! Serge is terug bij mij en wij halen Guy VC in, die aan het stappen is, het is over met lopen, het gaat niet meer, maar toch zal hij de eindstreep halen! Goed zo, Guy! Na het keerpunt van de 29^{ste} km kruisen wij Benny, Guy B, Geoffrey- en wat later loopt Patrick M Serge, die aan het stappen is, voorbij. Wat aanmoedigen en terug lopen. Ik verlaat Serge om tijd te hebben de fiets terug in de wagen te steken en naar de aankomst te gaan. Ik zie Patrick M binnenlopen en wat later Serge, die de laatste kilometers terug aan het lopen geraakt is. Hij eindigt in 11:37:23. Volledige MTT uitslag in dit Clubblad. Guy Busain wordt onze 100^{ste} Ironman! Good show, man!



Ik ga naar roth en ik neem mee... mijn vader!

's Avonds, rond 22:00u naar de pizzeria in Heideck, genieten van een pint, een glas wijn en een pizza n°78 ...? Den ene in betere staat dan de andere, maar iedereen tevreden de eindstreep bereikt te hebben. Wij zijn fier op onze mannen, 13 starters, 13 finishers. Proficiat, jongens!

Maandag 05/07

's Morgens nog tot in Roth naar de tent van de prijsuitreiking. Ik ga met Serge en Geoffrey nog een wandeling doen in het centrum van Roth (mooi stadje), een terrasje, een lekkere chef salade en pint in het zonnetje. Daarna terug naar huis.



Nieuw onderzoek brengt aan het licht: triathlon toch nefast voor (mentale) gezondheid

MTT heeft een SUPER 4th of July gehad, onze mannen hebben afgezien, afgezweet, gesakkerd maar tevreden. Aan allen nogmaals een dikke proficiat! Sie sind SUPER! Aan onze 7 atleten: "Welcome in the IRONMAN CLUB! You are great, guys!"

Jean-Pierre

Roth 2004 (3): Hoe beleef je je eerste ironman...

Hier zit ik dan, achter mijn pc, achterover gebogen in mijn stoel, vier kilo kwijt, woensdagavond, donker buiten, heidi slaapt, een ijszak op mijn rechterknie, driesje slaapt, muisstil, een zak zeer zouten chips, een duvel bijna leeg, een ijszak op mijn achillespees, mijn drie blauwe nagels ingedompeld in een warm chloorbad, mijn rug doet pijn, moe, zit ik nu ik dit verschrikkelijk zwart gat, ik weet het niet, ik kijk even rond me, pfff, slapengaan, nee wachten want het ijs doet deugd, plots zie ik op de kast een foto staan, de foto toont bloemen, mensen met handgeklap, balonnen, een eindmeet, een zwart paneel met grote gele cijfers, onder dit ikzelf, mager, getrokken gezicht, maar met glimlach, mijn zoontje in de lucht, wat een prachtige foto man, amaaaaii, en plots besef ik het: HE IK BEN EEN IRONMAN.



Man man man, maanden hebben we er over gezeverd, zelfs tot in de nacht voor de wedstrijd, het is voorbij, de droom is werkelijkheid geworden, niet voor velen maar voor allen, fantastisch. Uren kan ik hierover vertellen, pagina's schrijven, maar ik ga dit deze keer niet doen. Iedereen zal de verhalen wel horen en de foto's en film zullen jullie wel te zien krijgen. We kunnen alleen maar concluderen dat we een schitterende sfeer hadden in de groep, de wedstrijd was fantastisch, en iedereen deed wat hij moest doen, zich tot IRONMAN kronen.

Hoe het er in ROTH aan toe gaat weten de meesten wel door eerdere deelnames of aanwezigheid. Hier ook al mijn dankwoordje aan allen die me hebben geholpen en in ROTH zijn komen supporteren.

Bedankt Guy Steylemans om in de marathon me met rust te laten en me enkel in de ogen te kijken. Ik apprecieerde het enorm dat je wat naast me kwam fietsen en onmiddellijk doorhad dat ik in een babbel geen zin had. Je zachte tedere stem die heel efkes riep, "allé jong voets doen" zal ik nooit vergeten. Had je op dit punt (zo op km 25) gezegd "nog efkes" had ik zeker een collère gekregen.

Thierry, bedankt dat je me het niet kwalijk neemt toen je voor mij stond te supporteren en ik plots zonder reden kwaad werd en begon te roepen. Ik meende wat ik zei (geen sport zenne, ni gezond da) maar natuurlijk niet op die agressieve manier.

Hugo en Lucho, dat ik na de wedstrijd jullie als zotten beschouwde omdat jullie steeds maar opnieuw aan ironmans deelnemen meende ik en dit doe nog steeds, sorry daarvoor. Met heel veel respect.

Nu denken jullie, Glen zit in de put, Marteau heeft hem verslagen. Nee, ik ben supergelukkig met mijn prestatie en met het verloop van de wedstrijd. Maar laat ons nu eens even stilstaan bij zo'n ironman.



Al zes jaar doe ik triatlon, maar ik geef nu gerust toe dat ik sinds zondag een ander atleet ben geworden. Met nog meer respect voor de triatlonsport en met nog meer respect voor de triatleet zelf. Als je een begint met triatlon en na enkele recreations wat kwartjes doet is dat prachtig, nadien ga je naar de halve afstand, fenomenaal. Maar als je op een dag de finish haalt in een ironman, wel dat is iets waar geen woorden voor zijn.



Hoe beleef je nu zo'n ironman. Wel de dagen voordien staat er een groot circus in ROTH waarvan jij deel van uitmaakt. Je leeft als een echt atleet, de organisatie en sfeer is fantastisch.

De wedstrijd zelf. Héél ontspannen, wat gezonde zenuwen juist voor de start. Die 3.8 kilometer zwemmen gaan zonder problemen, aangenaam zwemmen. Snel gewisseld en de fiets op. In een groepje van zo'n 20 man netjes volgens de regels. Pat en Hugo rond mij, tof. Eerste dertig kilometer gaat zeer vlot. Ik voel me goed, er wordt goed doorgegereden, sneller dan ik had verwacht, maar ik zit juist op mijn hartslagen. Niks in het rood, rustig geconcentreerd, eten en drinken. Het parcours is fantastisch, dit is nu pas een triatlon zonder gezever en gezaag.

En dan. Massa's Duitsers langs de kant, dat geroep, dat gezang, die duizenden ratels, die petjes, de commentatoren, hop, hop, super,

Een bergske met een 'stimmungsnest' (*plaats waar het vollen bak is*), ja ge vliegt erop maar je hartslag verlies je eventjes uit het oog. Kan geen kwaad denk je maar hét probleem situeert zich juist daar. De adrenaline op de de bergskes maakt alles zo gevaarlijk. Dat was nu juist het probleem voor het gros van de MTT gang, inclusief mezelf. Zonder je het beseft verschiet je al wat belangrijke pijlen. Blij dat je na 180 kilometer van de fiets kan stappen. Je hebt nog geen pijn maar toch ben je het fietsen beu.

Met een smile begin je de marathon. Ik ben er gerust in want ik heb op de fiets zeker genoeg gegeten en gedronken. Ik besluit traag te beginnen aan zo'n 11 Km/Hr met het gedacht dit later op te bouwen. Ik eet en drink aan elke bevoorrading. De zon komt erdoor, het wordt warm. Na zo'n 15 Km krijg ik een eerste krampje, stijfheid in mijn bovenbeen. Die lange stukken langs de vaart in da warm weer beginnen te wegen en beetje bij beetje voel ik vermoeidheid.

Het bord "25". Shit. Hier is hij dan, ja Jean Marteau. Ik voel het stillekes komen maar probeer er niet aan te denken. Het looptempo moet zakken, de pijn begint nu echt, benen beginnen zeer zwaar te wegen, ik krijg krampen. Voor de eerste keer zal ik de bevoorrading niet als een gek voorbijrazen maar wandel rustig om te eten en te drinken. Ik heb geen honger meer, de cola is warm, pfff.... Ik krijg de gevreesde dehydratatie door de zon. Sponsen koelen me niet meer af, mijn benen worden wit door het zout dat ik kwijt speel.

Ze hadden me ervoor gewaarschuwd en het klopt nog ook, de Ironman begint na Km 20 !

Het bord "30". De sportieve MTT oorlog is gedaan. Er wordt niet meer gestreden. Iedereen denk nog gewoon aan toekomen. Stappen of lopen, het kan je niet meer schelen. Iemand van je team kloppen, daar denk je helemaal niet meer aan. We kruisen elkaar nog regelmatig. Ik zie mijn ploegmakkers afzien. Enkelen lachen nog wat, enkelen zie ik stappen met het hoofd in de grond, aaii denk ik, maar ik ben niet veel beter. Na al die jaren triatlon zal ik nu ook mijn eerste wandelpassen zetten in een loopnummer. Ik vind het niet erg want ik kan ni meer, ik zal het lidgeld bij de Peutiesteenwegstappers wel betalen. Ik kijk voor mij, die lange weg langs het kanaal is een ware dodengang geworden. Gelukkig kom ik Yanick

en Veerle tegen, wat pep-talk en ik kan weer een lang stuk lopen. Ik kom in de laatste vier kilometer. Leken er wel tien want de benen doen nu té pijn. De verlossing noemt 'gras'. Hier kan ik terug beter lopen en zo zie ik ROTH in de verte. Ik wil mijn karakter tonen door sneller te lopen maar de benen zeggen neen. Hoe kan da nu, nog nooit meegemaakt. Ik zie het weer niet meer zitten en kijk steeds achterom om te zien of mijn mtt-achtersvolgers me nog gaan grijpen. Neen, want ook zij delen in de klappen, tot mijn verbazing vergroot ik nog mijn voorsprong.



En dan komt het lieve mensen. De laatste kilometer. Ik hoor de speaker, ik zie de tribunes, ik loop al op blauwe matten, ik begin het stilaan te beseffen, ik zie in de verte mijn lieve echtgenote staan, ze draagt ons zoontje, ik loop er naartoe, ik omhels haar en geef een dikke zoen, ik neem mijn zoontje vast, plots heb ik weer kracht, hij draagt een t-shirt met daarop

'papa is an ironman', ik krijg de krop in de keel, ik loop het stadion binnen, begin te wandelen, ik wil ervan genieten, ik bekijk de tribunes en lach, ik groet langzaam de supporters, mama komt naar beneden gelopen met traantjes, ik wandel terug om haar te omhelzen, ik neem mijn tijd, ik wandel verder, Driesje roept "broem broem", ja straks gaat papa met jouw met de tractor spelen, nu gaan we samen finishen jongen, hiervoor heeft papa jaren getraind, dat was al lang papa zijn droom, we zijn er klaar voor hé. Ik neem hem in de nek, we nemen elkaars handjes vast, fotografen willen het niet missen, ik begin te lopen en IRONMAN !

Ik kijk nog eens naar de fantastische foto van de finish. Ik gooi de ijszakken van mijn benen en begin te dansen. Muziek van Zita Swoon. Het nummer 'The Banana Queen'. Het refrein zing ik nu luidop: "He my life is Ok". Ik ga nog de ganse nacht fuiven, op mijn eentje, ik denk aan mijn clubmakkers, ook zij moeten zich super voelen. En Patrick Endels, wat een fantastische wedstrijd. Ik ben zeer blij voor hem. Na al dat gesukkel van de voorbije seizoenen krijgt hij eindelijk wat hij al lang dik heeft verdiend! Nen dikke proficiat en voortdoen op de lange afstand zenne!

Op naar de volgende lichting. Zeker doen gasten maar niet te snel. Groei eerst in je kwartjes en halves, geniet van je progressie, en als je er dan klaar voor bent, dan ga je! Het is zwaar maar jullie kunnen dat zeker aan. Ik kom kijken of eeuhh nee nee heb gezworen nooit meer of toch misschien ergens lees ik:

JE BENT EEN IRONMAN ALS NIEMAND JE GELOOFT ALS JE ZEGT NOOIT MEER.

BEDANKT MTT, I'TS GREAT TO BEN AN IRONMAN

Glen

Roth 2004 (4): MTT rondt de kaap van 100 volledige triathlons

(waarschuwing aan de lezers: dit verslag is lang en misschien dikwijls ook langdradig... ik heb het eigenlijk vooral geschreven voor mezelf... kwestie van later nog te beseffen wat ik die dag(en) allemaal gehoord, gezien en vooral gevoeld heb)

Wat voorafging...

De voorbereiding... ach ja, wie van de 13 MTT-ers die aan de start zouden komen had er een ideale voorbereiding opzitten? We zijn allemaal maar amateurkes & dus komen werk en andere beslommeringen wel eens roet in 't eten strooien... om nog maar te zwijgen van blessures die op korte tijd alles kunnen verknallen (Vraag maar aan Dirk VE, die hierdoor niet aan de start stond in Roth). Zelf mocht ik eigenlijk niet klagen... ondanks het doctoraatswerk had ik een vrij solide winter/voorjaarsperiode achter de rug. Echt heel veel trainen was er misschien niet altijd bij, maar ik had er tenminste de regelmaat in kunnen houden. Edoch, toch vaak een geplande training overgeslagen als ik me moe voelde, hetgeen niet echt goed deed aan mijn loopkilometers...



Zot, zotter, zotst : Seppe en de hair-tattoo...

Het clubkampioenschap & de halve van Douai hadden mijn zelfvertrouwen toch wat opgekrikt en nadat ik in Soumagne in het wiel van Hugor meer dan 5u lang tegen 32 per uur door de Ardennen gesjeesd was, voelden de benen zelfs nog vrij goed aan... De week erop ging het echter mis: een ferme aanval van diarree deed me helemaal leeglopen en zorgde ervoor dat ik er tijdens de Eddy Merckx al vroegtijdig de brui

aan moest geven. De geplande 2 weken 'doortraining' vóór de taper werden herleid tot wat basistraining om tenminste mijn form te behouden. Nog één lange looptraining kon ik afwerken (trouwens mijn enige van 2u tijdens de hele voorbereiding) en die ging wel vlot (26 km tegen 130-135 HS). Ook het finale testje in Viersel, twee weken voor D-day, was bevredigend: ondanks het ietwat stilvallen tijdens het fietsen, kon ik de gas tijdens het lopen weer helemaal opendraaien. Toch vreesde ik dat Roth misschien wel een maand te laat zou komen (of beter: de goede form een maand te vroeg... ☺)

woensdag 30/06

Met gemengde gevoelens zakken we dus af naar Roth. 11u: Met een volgestouwde Astra bollen we zuidoostwaarts naar Laibstadt om aldaar de rest van de bende te vervoegen. De psychologische oorlogsvoering begint al onderweg wanneer de heer Vandamme smst dat ze ginderachter al vrolijk aan 't losrijden zijn terwijl wij aanschuiven bij de zoveelste "Baustelle".... wacht maar manneke! Wanneer we 10 Baustellen en enig gezigzag in Laibstadt later bij huize Schmidtpeter arriveren, zijn de overige gladiatoren reeds aanwezig. Hugo & Guy B. hokken samen in een kamer op de benedenverdieping (omwille van de 'ruime' huisapotheek van de heer Busain kan er geen derde persoon meer op de kamer)... dat zal vonken geven ☺! Zoals verwacht is het spelletje 'elkaar-opnaaien' reeds serieus aan de gang en om daaraan te ontsnappen vlucht supertalent Glen naar de tuin & duwt Driesje rond op de traktor. De dag wordt afgesloten met een bezoek aan een Pizzeria in Heideck door het volledige gezelschap.

donderdag 01/07

Dit is nu de dag dat de debutantjes zouden kennismaken met het beroemde Roth-fietsparcours. Jawel, jawel, nu zou duidelijk worden of één van Hugo's argumenten waarmee hij zoveel volk naar hier had gelokt

echt wel klopt ("Zoenen asfalt... ge goit doa vliege!"). Dat blijkt wel een beetje te kloppen: mede door een ferme rugwind bollen we bijna zonder een trap te geven in de richting van Greding... dat kan niet blijven duren. En inderdaad, de Kalvariënberg maakt al snel duidelijk dat er zondag niet enkel op de grote molen zou gemaald worden. De moedigsten gaan daarna nog een eindje door om nog enkele andere bultjes te verkennen en een fikse stortbui te trotseren.



rust... heel belangrijk (maar wat doet die hand in de broek??)



de mentale voorbereiding... ook heel belangrijk

Na de middag is het dan tijd voor registratie en bewonderen van het triathlon-park-in-opbouw. Vervolgens worden we door reisleader Lucho als kleine kindjes losgelaten in de Expo om ons te vergapen aan al dat schoon materiaal en nog

wat powergellekes in te slaan. Tenslotte wordt het prachtige openluchtzwembad van Heideck met een bezoekje vereerd. Eén probleem... het water blijkt 23° warm te zijn. Triathlon-mietjes als we zijn (maar toch ook wel een beetje om het zwemmen-met-wetsuit nog eens uit te testen), duiken we allemaal (allé, toegegeven, Jean-Pierre doet het gewoon in z'n blote bast) met rubberpak in het water voor een kilometerke of twee loszwemmen.



Biologische oorlogsvoering: "Is 20 teentjes look te veel voor de spaghetti-saus??"

vrijdag 02/07

Terwijl de mannen nog maar eens gaan loszwemmen, blijf ik rustig thuis wegens nu al de 2° dag last van keelpijn... nog geen paniek, want dat is me al eerder overkomen in de aanloop naar een wedstrijd & heeft me nog nooit gehinderd op het moment suprême. Alle tijd dus om mijn véloke op te blinken en wat af te stellen terwijl Nathalie al lopend de bossen & velden rondom Laibstadt verkent.

Om de stress wat te kanaliseren, kom ik nadien op de proppen met 'de grote Roth-pronostiek' (de resultaten hiervan kan je elders in dit clubblad lezen) met als gevolg dat iedereen zo mogelijk nog nerveuzer wordt, eindtijden & tussentijden van de volledige MTT-ploeg begint te voorspellen, weersvoorspellingen napluist en dan probeert in te schatten wie er het best zal omgaan met (in volgorde van belangrijkheid) de stress, weerbarstige darmen, de warmte, de kou, de regen, het parcours,... 's Avonds trekken we opnieuw naar Roth voor de Carbo-party en daarna is het profiteren van de laatste echte nachtrust.



De man en z'n rubberpak: Orca blijkt net iets te klein ter hoogte van het kruis

zaterdag 03/07

Deze voormiddag gaan Glen en ik in het gezelschap van Nathalie een stukje losrijden... De rest beslist om daar niet aan mee te doen en probeert ons aan het twijfelen te krijgen, maar ik heb dat altijd al gedaan de dag voor een wedstrijd (ik heb ondervonden dat ik me echt loom voel de dag na een rustdag) dus gaan we het nu zeker niet laten. Wanneer Glen en ik na 15 km terugdraaien, merken we pas dat er een 'vrij stevige' wind staat... tjongejonge, wat gaat dat morgen geven!? Enkele minuten nadat we onze fietskes in de garage gestald hebben, worden de hemelsluizen dan nog eens helemaal opgezet. Juffrouw Cools arriveert een tijdje later dan ook als een verzopen kieke.



MTT plundert pasta-party

Na de middag ziet het weer er opnieuw iets vriendelijker uit en kunnen we naar het fietsenpark om al het materiaal in te leveren. Omdat ze nog meer onweer voorspellen voor de komende nacht begint iedereen nauwgezet z'n fiets te verpakken in alles wat ook maar een beetje op plastic lijkt. Na het laatste avondmaal ☺ kruipen de meesten snel onder de wol voor een korte nacht... ik blijf liever nog wat voor de tv plakken & lezen dan nodeloos te liggen woelen in ons bed. Dat blijkt een goed idee want nadien val ik als een blok in slaap en slaag erin om niet wakker te worden vóór de wekker mij daartoe dwingt



zoek de fiets...

Zondag 04/07

4u15... triiing! Race-day, D-day, the longest day, ooorlog! Nadat ik eindelijk uit bed geraakt ben, probeer ik met tegenzin een kommeke muesli naar binnen te werken, hetgeen maar gedeeltelijk blijkt te lukken. Ach ja, de vorige dagen genoeg achter de kiezen geslagen... dat zou wel volstaan voor de zwemproef. Eten kon ik op de fiets ook nog ☺.

Met z'n allen trekken we naar de start in Hilpolstein... de fietsen worden uitgepakt, nog eens langs alle kanten gekeurd, banden opgepompt en dan – het heeft lang geduurd – beginnen de zenuwen toch wel door mijn keel te gieren. Na een kleine & grote boodschap lijkt alles binnenin klaar voor de strijd en op aanraden van Pat (bedankt hè, nog een geluk dat de ancients weten dat er nog een stuk moet gezwommen worden naar de eigenlijke start) begeef ik me ruim op tijd naar de 'wachtkamer' voor de startzone. Mijn pols komt intussen al boven de 100 uit... 't wordt hier dringend tijd dat ze een startschot gaan lossen! Samen met

Hugo leg ik me helemaal links van het pak aan de koord in het midden van het kanaal. "Allé, Hugo, doedagoe hè! En bestelt aan de aankomst al maar een pintje voor mij ☺!"



7 MTT-ers & Geoffrey vóór de start... nu nog allemaal met een grote smile...

Kanonschot en wijle weg (5 min na de andere helft van de MTT-bende). Doordat er gestart wordt in waves van "slechts" 350 atleten, wordt er relatief weinig op elkaars kop geklopt en kan ik al snel in een rustig ritme zwemmen. Aan het eerste keerpunt kijk ik eens op mijn horloge... minder dan een half uur, komaan nog maximum drie kwartier ploeteren en dan zijt ge d'r vanaf. Wanneer ik onder de brug aan de wisselzone passeer hoor ik het publiek joelen tot in het water... nooit meegemaakt! Nog een klein lusje en als ik uit het water klauter zie ik 1u07 op het schermpje staan. Fijnfijnfijn, had vooraf gedacht er 1u10 voor nodig te hebben.

In de tent wordt ik geholpen door een vrouwelijke vrijwilliger, maar op dit moment is enige gêne mij vreemd en zonder boe of ba trek ik mijn zwembroek naar beneden om me in mijn fietsoutfit te hijsen. Op de weg naar buiten nog snel Guy B. aangemoedigd en dan doe ik een poging om zo snel mogelijk mijn fietske op te snorren in de immense wisselzone. Na 1u11 wip ik op mij Ridley en beklim de brug over het kanaal. "8^e MTT-er!" roept Nathalie, die samen met Thierry, Dominique & Guy Steylemans staat te supporteren. Tussen de massa zie ik ook Jiepie en z'n vrouwelijk gevolg en Benny rijdt net voor me uit. Terwijl ik hem even verder voorbijrijd (allé, nu al 7^e, schoon in 't midden, opdracht volbracht ☺), merk ik dat mijn pols flirt met de 160... olala, vééél te hoog... doseren, Patrick, doseren! 10 – nochtans vlakke - kilometers verderop gaat mijn tikker nog steeds

ferm tekeer en toch blijven ze mij raketgewijs voorbijsteken. Daistochniemogelijk?! Gaan die dat allemaal volhouden?!

Op de heuveltjes vóór en na Heideck kom ik dan toch in mijn ritme en valt de rest in mijn omgeving een beetje stil. Mijn fietscomputerke blijkt het niet te doen en daarom besluit ik maar om bij elk 30km-bord een tussentijd te nemen... op die manier kan ik toch een beetje mijn tempo in het oog houden. 52min49 voor de eerste 30 km, zo gaat ie goed, maar gemiddelde hartslag 158... dat gaat hier verkeerd aflopen! Net voor Greeding kom ik snelzwemmer Georges tegen. "Slechte dag, maar geen probleem, ik ga gewoon rustig uitdoen"... jaja, die man heeft karakter! Op de Karvariëberg zeg ik goeiendag tegen de Heidi's ("6^e, op 10 minuten van den Hugo!") en begin ik eindelijk volk bij te halen. Terwijl ik op het lange stuk vals plat, mijn tweede powerbar binnenwerk, passeer ik Serge... nu nog 4 MTT-ers voor mij. Tiens tiens... Hugo, Pat & Glen... maar wie is dan die vierde?? Ah ja, Seppe, ook 5 minuten eerder gestart en dit jaar goed op dreef, ook in het zwembad.



Glen komt net voor Hugor (mét tong uit de opengesperde mond) uit wisselzone 1, weliswaar met de een voorgift van 5 min bij de zwemstart. Het aangekondigde duel kan beginnen!

Na de afdaling passeer ik het 60 km - punt (30 km in 56 min 47 met een gemiddelde hartslag die zich eindelijk stabiliseert rond de 145).

Nadien volgt een vrij vlak gedeelte, maar de wind staat licht in het nadeel. In Steindl, de traditionele MTT-supporters-plaats, hoor ik "5^e, op 10 minuten van den Hugo". Mmmm, als ik geen tijd verlies op de speer uit Machelen, dan zit mijn fietsen wel goed! Ik kom nu in de buurt van Hilpolstein en hoor al de echo van de duizenden ratelaars, toeters, discomuziek... Beneden zie ik nog Jean-Pierre en vanaf dan is het genieten! Nooit meegemaakt en dit maak ik waarschijnlijk nooit meer mee... De Solarberg, eigenlijk een heuveltje van niks, maar hiervoor alleen al moet je naar Roth komen.



Na de Kalvariënberg en een eindeloos stuk vals plat een technische afdaling... effe tijd om te recupereren.

Nadien is de rest van de 1^e ronde vrij lichtlopend en na 90 km (ergens vóór we opnieuw doorheen Heideck passeren) ben ik welgeteld 2u39 aan het fietsen. Jongens jongens, dit begint er hier echt goed uit te zien... als ik dit tempo kan aanhouden... het valt me ineens op dat het intussen ook al een hele tijd geleden is dat er mijn nog iemand voorbijgereden is (op één vliegende Zwitser na, rond km 80). Net als ik in Alfershausen Nathalie & Co aan de kant zie staan, heb ik een dipje... doeme toch, oekandana... ik heb toch plichtsbewust powerbars opgesmikkeld en buskes leegdranken?! "4^e", roept ze. Oekandana (bis ☺), ik heb toch geen mtt-er meer gezien? (achteraf bleek dat ik ongemerkt Seppe, de meester-verstopper, voorbijgereden was toen die zich verschanste in de bossen). Soit, na

Thalmässing begin ik er opnieuw door te komen en nu gaan hele pelotons voor de bijl. Op weg naar Greding (een heeeerlijk stuk, vals plat bergaf en wind in de rug) kom ik bij Lucho die al kilometerslang achterom zit te kijken hoe ik het gat toerij. "Allé, Pat, hoe is dat nu mogelijk??" "Ja, slechte benen, zoals al het hele jaar... gewoon rustig uitdoen."

De 2^e keer Kalvarie kruipt al meer in de benen. Gelukkig is er Heidi die roept: "Hugo op 10 min!" en gelukkig gaat het bij mij nog steeds beter dan bij degenen in mijn omgeving. Boven op het vals plat merk ik dat de wind intussen heviger tegenwerkt dan tijdens de vorige ronde, maar ik slaag erin om de "grote" molen opnieuw op gang te trekken en dat geeft me moed. Aan de bevoorrading nog een halve banaan (ik ben die powerbars intussen kotsbeu!). Op weg naar Steindl is het wroeten tegen de wind en rondom mij beginnen de slachtoffers te vallen. Net op het moment dat ik bij Nathalie, Domi etc passeer, haal ik Glen in... "Komaan Glen! Probeer aan te pikken! Nog 25 km fietsen!" Alsof hij dat laatste zelf niet weet... Het stuk dat volgt is echter zwaar golvend en als ik enkele km verderop eens achterom kijk, is er geen Glen meer te bepeuren. Hopelijk is hij niet te diep gegaan om het tempo van Hugo bij te houden en komt hij er terug door. Ook de 2^e keer Solar blijkt er nog verrassend veel volk te staan en nadien beperk ik me grotendeels tot de benen soepel ronddraaien (voor zover dat nog kan na 160 km). Het doet deugd dat op elk bultje wat volk staat om me omhoog te schreeuwen. Van de afdaling naar Roth maak ik gebruik om mijn allerlaatste powerbar op te peuzelen ('t lukt nauwelijks, maar ik moet toch absoluut nog wat binnenkrijgen voor ik begin te lopen).

Hup, wisselzone indraaien, fietske afgeven, stopwatch induwen... 5u17 en een chik gefietst (2^e helft in 2u38, mooi vlak tempo dus)... Jongens toch, dit had ik nooit verwacht. 5u30, ja, maar dit...! In de tent gooi ik de inhoud van mijn zak op de grond en begin me helemaal om te kleden (neemt wat tijd, maar ik dacht er toch voordeel uit te halen om in los shortje & singlet te lopen) en plots hoor ik achter mij: "hey Pat!"..."Hugo???"... "Ja, heb de laatste 30 km wat gas moeten terugnemen; beetje problemen met de maag". "Komaan man, niet afgeven... 't komt wel terug goed!" Een minuutje na onze superveteraan verlaat ik de tent en voel ineens de dwingende nood om een plaske te doen. Doeme... wel tof al dat volk, maar ik kan hier

toch niet zomaar... een kilometer verderop lukt het wel. Omdat elke km aangegeven is met een bord, beslis ik om tussentijden te nemen... helpt tegen de verveling ☺. De eerste is beschamend traag door de pi(t)sstop, maar nadien begint het te vlotten en op het einde van de 'klim' (jawel) naar het kanaal heb ik Hugo alweer te pakken. De eerste 10 kilometers richting sluis gaan vlot voorbij in een egaal tempo (4min35) en als ik Heidi passeer moet ik een goede indruk geven want ik hoor: "Amaai zeg, niet zo snel! De Glen moet u nog kunnen inhalen hè". Jaja, dazalwel ☺.



Geeeuw! Nu nog een marathon lopen... een mens wordt daar zo moe van hè...

Aan het eerste 'keerpunt' in Schwand (ze laten je daar de vreemdste lusjes maken door het dorp), ziet het alweer zwart van het volk. Terwijl de toeschouwers BBQ-en, dansen & kabaal maken, probeer ik m'n tempo in bedwang te houden... doseren, Patrick, doseren! Dit is gewoon genieten en de pols blijft mooi rond de 155 schommelen, fijnfijnfijn! Op de terugweg kruis ik één voor één de MTT-ers... de één al frisser dan de andere. Glen is intussen voorbij

Hugo gegaan en ziet er goed uit. Stephane, Pat & Igor zitten vrij dicht bij elkaar en vooral de eerste lijkt op wolkjes te lopen.



Na 17-18 km: zo fris als een hoentje huppel ik langs het kanaal... nu nog wel. Als u goed kijkt ziet u in de verte een oude bekende: de man met de hamer.

Ook deze keer loop ik voorbij de Leyers-clan zonder dat ze me in de mot hebben (ik heb dan ook geen clubtruike aan... Heidi kan me dus enkel van m'n mooiste kant fotograferen). Bij elke bevoorrading laat ik het tempo wat zakken om voldoende vocht binnen te krijgen en elke 6-7 km slurp ik één van de meegezeulde powergellekes. En mijn maag blijft dat allemaal maar aanvaarden, nikske buikkrampen ofzo, niet te geloven. Halfweg, een plaats waar redelijk wat volk samengetroeft is en ook mijn ouders postgevat hebben, kom ik door in 1u37... woow, en dat met de handrem op, geweldig!

Maar dan voel ik het gebeuren... rond de 24^e km zijn ze d'r... krampen! Mijn kuiten worden hard als beton en ik slaag er simpelweg niet meer in om mijn benen naar voren te gooien zonder dat alles spastisch samentrekt. Komaan, rustig nadenken... wat is er mis & hoe kan ik dit nog oplossen?? Tijdens de volgende bevoorrading stap ik en kap de maximale hoeveelheid isotone dorstlesser naar binnen... zout moet ik hebben! Maar neen, verder niks in de aanbieding. Mijn loopstijl, anders al niet van de soepelste, moet er nu erbarmelijk uitzien en ik strompel tegen 10-11 per uur langs het kanaal, maar die zotte Duitsers blijven maar schreeuwen: "Zoeper! Sieht sehr gut aus! Auf geht's!"... jaja, maakt dat een ander wijs. Dat wordt hier nog een

lijdensweg van meer dan 15 km. Een paar posten verderop hebben ze wel zoute Tuc-koekjes en in Eckersmühlen komen Guy en Nathalie mij vergezellen met de fiets (op dat moment was een fiets echt niet nodig, ze hadden me even goed al stappend kunnen bijhouden). Ik leg uit dat ik geweldige krampen heb in de kuiten en er nog enkel in slaag om aan een fluttempo van bevoorrading naar bevoorrading te lopen. Ze proberen me moed



Mijn naam is Dockx en ik vind dit heel plezant

in te spreken, maar dat helpt al lang niet meer... Terwijl Nathalie een nog stukje meefietst naar het 2^e keerpunt wacht Guy de anderen op. Bergop gaat het opnieuw iets beter, maar tijdens de afdaling na de brug over het kanaal is het volledig om zeep... ik kan gewoon geen meter meer lopen en de goedbedoelde aanmoedigingen van Nathalie worden beantwoord met een scheldtirade... iets waar ik nog altijd spijt van heb, maar ja, je hebt dat op zo'n moment echt niet onder controle. Na het keerpunt aan de 30^e km begin ik terug te joggen en een tiental minuten later zie ik Glen... ook compleet leeg. Wat verderop lopen (jawel!) Seppe (nog steeds met een smile op het gezicht, hoe doet 'em het!) en Igor nog altijd in elkaars buurt. Terug het lusje doorheen Eckersmühlen en dan weer richting kanaal. Zolang het ietsje bergop gaat kan ik lopen, gaat het licht naar beneden dan schiet alles in een kramp... tja, hier zal ik het mee moeten doen tot

aan de aankomst zeker? Terwijl ik aan km 36, cola & dorstlesser slurpend, door de bevoorrading wandel, zie ik Lucho & Oli... "Ah manne, zijde gijle hier ook op stap?" Gek genoeg (of juist niet... had ik intussen mijn zoutniveau terug min of meer op peil gekregen??) kon ik vanaf dan weer onafgebroken lopen. Nuja, 'lopen' zou ik het niet meteen noemen, maar 't ging tenminste weer vooruit. Wanneer ik even verder opnieuw Nathalie tegenkom, ziet ze er opgelucht uit en vanaf dan is gewoon doorbijten tot het einde. Op wilskracht haal ik de laatste 4-5 km nog 12 per uur... "t Gaat precies weer veel beter?"... "Ja, als ik dit kan houden, duik ik nog net onder de 10u!". Eens in Roth... wel daar zijn geen woorden voor... in trance loop ik het stadion in, hoor ergens in de verte nog mijn ouders & Heidi, maak de bocht langs de overvolle tribunes en onder de aankomstboog besef ik het pas echt... 9u 58min 57sec... dit is niet mogelijk!!



Na minder dan 10u loop ik het stadion in... de benen staan op ontploffen, maar de euforie verdrijft alle pijn.

Dit is het mooiste in 10 jaar triathlon... en eindelijk weer eens een beetje op 'niveau' na de scheenbeenblessures van de vorige jaren, de nukkige schouder en verzwikte enkels in 2003... hier heb ik letterlijk ettelijke keren van gedroomd... 't is al de opofferingen meer dan waard geweest!

Nadat de euforie wat wegebt, valt de vermoeidheid pas echt op mij en ik voel dat ik hier niet te lang meer kan rondhangen. Terwijl ik met mijn trouwste supporters mijn materiaal ga afhalen en naar de wagen strompel zie ik nog wel achtereenvolgens Glen (maakt z'n droom waar en loopt net in de verhoopte 10u30 met Driesje op de schouders over de meet, prachtig!), Seppe, Igor, Hugo & Pat veilig binnenlopen, maar op de rest kan ik echt niet wachten... Sorry mannen! Nadat ik in Laibstadt twee uur op mijn bed gelegen heb, ben ik

voldoende hersteld om met de ganse bende te gaan vieren. 13 MTT-starters en 13 finishers; zelf al mijn verwachtingen overtroffen... 't kon gewoon niet mooier zijn! En wat een verjaardag voor Christof ☺ !!



Ja jongen, ge ziet dat goed, twee (!) medailles... en gij maar eentje zeker?

les nr 1: in een volledige triathlon triomfeert niet zozeer degene die het snelst gaat, maar eerder degene die het laatst vertraagt. Ideale inspanning dus voor mensen met een beperkte basissnelheid zoals ik.

les nr 2: doseren, doseren, doseren en dan pas doodgaan.

les nr 3: de 2^e helft van de marathon is het allerbelangrijkste... de rest dient eigenlijk enkel om de benen wat moe te maken ☺.

les nr 4: NOOIT MEER!

les nr 5: NOOIT MEER!!

les nr 6: NOOIT MEER!!!

les nr 7: eeeuuuhhhmmm...een "volgende keer" toch maar beter zouttabletten meenemen om eventueel krampen te voorkomen (en natuurlijk eerst uitproberen op training)



zonder commentaar...

Tot slot wil ik - zoals Lucho - alle supporters van harte bedanken (jullie aanmoediging hebben echt deugd gedaan!) en in 't bijzonder mijn ouders die tijdens het weekend op & af crossten omdat hun zoon voor de zoveelste keer zotte stoten wou uithalen op een paar honderd km van huis.

zoeperpatrick

Rang	Name	Time	Swim	Rg	T1	Bike	Rg	T2	S+T1+B+T2	Rg	Run	Rg
1	Chris McCormack	07:57:50	00:47:59	3	00:01:34	04:26:55	3	00:00:59	05:17:27	3	02:40:23	1
129	Patrick Endels	09:58:55	01:07:37	546	00:03:41	05:17:22	167	00:03:12	06:31:52	216	03:27:02	112
311	Glen Leyers	10:30:18	01:02:41	282	00:03:48	05:31:47	474	00:02:22	06:40:38	332	03:49:39	365
403	Stephane VD	10:43:10	01:04:06	363	00:04:50	05:34:20	532	00:04:55	06:48:11	462	03:55:00	447
438	Igor Vinck	10:47:01	01:19:57	1269	00:06:05	05:21:25	212	00:03:31	06:50:57	509	03:56:04	464
468	Hugo Hermans	10:50:31	00:57:41	122	00:03:51	05:24:18	270	00:03:58	06:29:48	194	04:20:43	867
825	Patrick Moens	11:29:39	00:57:39	120	00:03:32	05:49:18	893	00:10:08	07:00:36	697	04:29:03	989
909	Olivier Lamon	11:37:03	01:09:11	639	00:06:54	05:39:17	657	00:04:17	06:59:40	674	04:37:23	1124
911	Serge Itterbeek	11:37:24	01:04:14	371	00:05:04	05:54:38	993	00:04:20	07:08:17	832	04:29:07	991
952	Benny De Hertogh	11:42:17	01:08:37	591	00:07:30	06:01:35	1111	00:05:05	07:22:47	1037	04:19:29	848
1057	Guy V.C.	11:54:06	01:04:55	403	00:07:20	05:36:19	592	00:05:13	06:53:46	569	05:00:21	1373
1097	Guy Busain	11:59:25	01:08:22	576	00:06:47	05:32:36	496	00:05:54	06:53:39	566	05:05:46	1428
1380	Georges Dockx	12:46:59	01:04:50	399	00:06:13	06:09:39	1248	00:08:03	07:28:45	1116	05:18:14	1520
1506	Christof VDB.	13:15:25	01:21:52	1347	00:06:43	06:38:59	1567	00:05:43	08:13:16	1551	05:02:09	1394

1701 finishers



De vedetten samen met alle supporters... bedankt allemaal!

Roth 2004 (5): de Grote MTT Pronostiek

Het was één van de ingrediënten van de vierdaagse voorbereidingen in Laibstadt voor de grote uitdaging van zondag. Zal de jeugd de veteranen verslaan? Of zullen de rotten in het vak de snotneuzen eens laten zien wat afzien werkelijk is? Zal de fietskampioen van het clubkampioenschap 2004 voldoende hebben aan 180 km om zijn achterstand na het zwemmen goed te maken? Gaan al die poeierkes en tabletjes zondag iets uithalen ;-)?

Zijn die ribben voldoende hersteld om een marathon te lopen? En zoveel meer vragen...

Iedereen dacht er het zijne van en schreef tussen donderdag en zaterdag zijn voorspellingen neer in welke volgorde onze 13 Ironmen de finishlijn gingen overschrijden. Per foute plaats werd een strafpunt aangerekend. Als we dan eventjes volgende tabelletje bekijken zien we dat:

Plaats	Naam	PRONOSTIEK																										Totaal aantal strafptn.							
		Lucho Strafptn.	Georges Strafptn.	Christof Strafptn.	Seppe Strafptn.	Oli Strafptn.	Heidi J Strafptn.	Igor Strafptn.	Benny Strafptn.	Glen Strafptn.	Guy VC Strafptn.	Hugo Strafptn.	Heidi Strafptn.	Jean -Pierre Strafptn.	Guy B Strafptn.	Nathalie Strafptn.	Patrick E Strafptn.	Serge Strafptn.																	
1	Patrick	1	0	1	0	2	1	1	0	2	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	2	1	2	1	4	2	2	1	22					
2	Glen	2	0	2	0	1	1	2	0	3	1	1	1	2	0	4	2	4	2	4	2	4	2	1	1	2	0	4	2	1	17				
3	Seppe	3	0	5	2	7	4	7	4	6	3	8	5	7	4	8	5	7	4	7	4	7	4	10	7	8	5	7	4	9	6	70			
4	Igor	4	0	3	1	4	0	5	1	1	3	4	0	5	1	6	2	3	1	6	2	3	1	5	1	5	1	2	2	6	2	21			
5	Hugo	5	0	6	1	5	0	3	2	6	1	7	2	4	1	3	2	2	3	2	3	1	4	1	4	3	2	1	4	1	4	3	39		
6	Lucho	7	1	4	2	3	3	4	2	4	2	3	3	3	5	1	5	1	6	0	3	3	6	0	3	3	3	3	3	3	2	4	35		
7	Oli	6	1	7	0	6	1	6	1	5	2	5	2	7	0	4	3	7	0	3	4	5	2	6	1	4	3	7	0	6	1	5	2	27	
8	Serge	12	4	11	3	10	2	11	3	11	3	12	4	11	3	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	12	4	62	
9	Benny	10	1	8	1	9	0	8	1	8	1	8	1	10	1	10	1	9	0	9	0	10	1	8	1	7	2	10	1	10	1	4	5	19	
10	Guy VC	8	2	9	1	8	2	9	1	9	1	10	0	9	1	8	2	6	4	10	0	8	2	10	0	8	2	9	1	8	2	7	3	27	
11	Guy B	9	2	12	1	11	0	10	1	10	1	9	2	5	6	9	2	10	1	8	3	9	2	9	2	9	2	6	5	9	2	8	3	37	
12	Georges	11	1	10	2	12	0	12	0	12	0	11	1	12	0	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	11	1	10	2	15	
13	Christof	13	0	13	0	13	0	13	0	13	0	13	0	13	0	13	0	13	0	13	0	13	0	13	0	13	0	13	0	13	0	13	0	0	0
som		12	14	14	16	20	20	21	22	22	24	24	24	24	26	28	30	34	40																

Per deelnemer aan de pronostiek stelt de 1^{ste} kolom de voorspelde eindplaats voor en de 2^{ste} kolom het aantal strafpunten per misplaatste ironman.

- ❑ Dé grootste verrassing van de dag was Seppe, die met een totaal van 70 misgeschatte plaatsen het zwaarst was onderschat. Moge dit een lesje zijn!
- ❑ Ook Serge zette een prestatie neer die alle verwachtingen overschreed. Terwijl de meeste hem op de 12^{de} plaats hadden gezet (inclusief hijzelf), eindigde hij op een mooie 8^{ste} plaats.
- ❑ Buiten de verwachtingen om van de champion himself, presteerde Patrick zoals velen hadden voorspeld.
- ❑ Ook Glen moet al wat in zijn kaarten hebben laten kijken want belandde in ieders top 4.
- ❑ Seppe die een goed doorzicht heeft in het kunnen van de anderen, is door zichzelf maar op de 7^{de} plaats te zetten, derde geëindigd in de MTT Challenge Roth 2004 Pronostiek.
- ❑ Als George en Christof op 04/07 zo goed zouden zijn geweest als in het voorspellen van de resultaten, hadden we ze niet op de twee laatste plaatsen gezien. Samen eindigden ze op

de tweede plaats in de MTT Challenge Roth 2004 Pronostiek.

- ❑ De grote winnaar van deze Pronostiek had misschien liever aan de verwachtingen voldaan van de anderen. Moge dus deze overwinning die teleurstelling goed maken. Alhoewel hij de enige was met een correcte topdrie – om maar niet te spreken over een correcte topvijf – heeft hij zich toch ook door Serge laten verrassen. Lucho, proficiat!
- ❑ De schiftingsvraag was dus niet meer nodig maar toch even opmerken dat Hugo de tijd van de winnaar mooi heeft benaderd met een voorspelling van 10h 0 min 0 sec alleen had hij tot zijn grote spijt de verkeerde persoon voor...

Besluit: De jeugd heeft de veteranen geklopt in de wedstrijd maar wat pronostieken betreft, kunnen ze nog veel bijleren!

Nathalie

Vlaams kampioenschap ¼ Triathlon Kortrijk (11/07/2004): Bevredigend wederoptreden voor Timothy

Nu pas kan het echte triathlonseizoen van start gaan voor Timothy. Bevrijd van examenstress en vooral het positieve resultaat ervan zorgen voor een hele opluchting. Een 14 daagse stage in het zonnige Mallorca om de triathlonbatterijen terug op te laden kunnen nu nog geen directe resultaten afwerpen. Vooral het late aankomstuur van zaterdag uit Mallorca hypothekeren wellicht het grootste gedeelte van zijn kansen vandaag.

Gezellig werd het pas in de ondergrondse parking te Kortrijk die vooral door tri- en duathleten bevolkt was. Van MTT-zijde zagen we Danny bij de duathleten en 'de man-in-vorm' Bernard bij de triathleten. De Kortrijkse binnenstad was gedeeltelijk voor het verkeer afgesloten en dat zorgde toch hier en daar voor wrevel. Inzoverre zelfs dat een snode onverlaat de pijltjes die het parkoers van de duathleten moest aanduiden in een andere richting gedraaid had. Het liep dus helemaal fout in de duathlon! Een herstart en een aangepast wedstrijdprogramma was het logisch gevolg hiervan.

Ook de start van de triathlon werd om diezelfde reden met een halfuur achteruitgeschoven. Ruim 180 ingeschreven atleten voor dit Vlaams Kampioenschap met enkele toppers zoals K. Hoeyberghs, T. Verbinnen en D. Devriendt. Verder vooral heel wat Westvlaamse deelnemers.



Ook hier beleefden we een warrige zwemstart doordat er geen echte stop mogelijk was aan de 'officiële' startlijn. De deelnemers bleven doorgaan, zodat er de starter niets anders restte dan vlug het startschot te geven. Deze keer was

Timothy er wel als de kippen bij, en even traditioneel nam hij een snelle start om vlug uit het 'pak' te geraken. Het lukte ook hier aardig en na 300m telde hij enkele lengtes voorsprong op een andere ex-zwemmer Jelle Ghesquière, T. Verbinnen en D. Devriendt. Verder volgden op korte afstand Mieke Smet en R. Frankinouille en de rest van het pak. Timothy liet het tempo wat zakken en zwom door aan ca 85% en verzeilde zo aan het 750m keerpunt naar een 6^e plaats. De kopgroep raakte stilaan uitgedund en alleen Ghesquière, Verbinnen en Devriendt bleven aan de kop van het peloton. Na de opgave van Ghesquière stoomden Verbinnen en Devriendt snel door. Tijdens de wissel zwemmen/fietsen was K. Hoeyberghs erin geslaagd om net voor Timothy op de fiets te springen gevolgd door Mieke Smet en hare Rudi. Timothy kon de aansluiting met K. Hoeyberghs niet maken en kreeg gezelschap van P. Dasseville en G. Paulus. Veel steun kon hij aan zijn kompanen



niet geven, maar samen beukten ze ongeveer 2,5 ronde om de achterstand op de kop te reduceren, helaas zonder succes. Integendeel ze werden ingelopen door een 10 koppige groep waarin vooral J. Coulon berenwerk verzette. In die groep vond Timothy wel zijn ploegmaat Bernard terug. Aangezien Hoeyberghs er vooraan wel in geslaagd was om bij het kopduo te komen, liet men er na die inspanning de

teugels wat vieren en bouwde wat rust in. De voorsprong daalde bijgevolg. De 3 koplopers bereikten de wissel fietsen/lopen uiteindelijk met 2.45 voorsprong op de 13 met daarin Timothy en Bernard. In de wisselzone kwam Timothy echter ten val toen een achterkomende concurrent plots de binnenkant van de bocht nam. Hij ging over de kop maar kwam er met een kleine schaafwonde goedkoop uit. Bernard kwam snel in het goed loopritme maar Timothy kon slechts als 16^e met lopen beginnen. Bernard stootte op zijn goede elan door en finishte als 14^e. Bij Timothy begon de reisvermoeidheid nu pas

door te wegen, zodat vooral in de 1e loopronde enkele plaatsen moesten prijs gegeven worden. De 2^e ronde verliep beter, hij had het juiste tempo gevonden en finishte uiteindelijk als 38^e in 2.05.

De 'betere' uitslagen worden pas in de maand augustus/september verwacht, als het vele trainingslabour zijn resultaten begint af te werpen.

Jan Cocquyt

pl.	naam	zwemmen (1500m)	pl.	fietsen (40km)	pl.	lopen (10km)	pl.	totaaltijd
1	Koen Hoeyberghs	0:18:38	9	-	-	-	-	1:54:42
14	Bernard Docquir	0:20:01	21	1:02:09	6	0:39:32	21	2:01:42
38	Timothy Cocquyt	0:18:18	7	1:04:03	34	0:44:17	58	2:06:38

143 finishers

Recreathlon Vilvoorde (21/07/2004): 200m zwemmen – 20 (euhumm) km fietsen – 6.6km lopen



MTT-support-crew... steeds present als er MTT-dames aan de start staan

Eigenlijk hadden we er al een tijdje niet meer over gesproken. Domi en ik hadden elkaar sinds Roth niet meer gezien tot ik besloot om op 20 juli mee te gaan zwemmen in Peutie. Al bij het binnenkomen van het zwembad klonk het: "Zeg jullie doen morgen toch mee, hé". Rudy riep al vanuit baan 5: "Ik regel dat wel met Jean! Jullie kunnen er vast en zeker nog bij." Eigenlijk hadden Patrick en ik al min of meer gepland om de volgende dag een fietstochtje te gaan maken met vrienden die voor een weekje vanuit Canada waren afgezakt naar ons Belgenlandje.

Maar in ons enthousiasme hadden we onze namen en geboortedatum al neergepend en meegegeven met Rudy, die die avond nog langs Vilvoorde en Jean Moureau moest. Tijdens de training hebben we dus niet veel meer gezwommen maar die 200 m zwemmen van de dag erop vergde nu niet echt veel voorbereiding.



Christiaan sleurt op kop van de achtervolgende groep

17 h later lagen we dus klaar in het water voor de start. Een beetje frisjes zonder pak, maar voor mij in elk geval een voordeel. Ik zou evenveel tijd besteden aan het uittrekken van mijn pak als dat het zwemmen duurde. En

hoewel iedereen lachte met die overdreven korte zwemafstand, was ik toch blij! En ik blijf erbij dat ik vooral tijd verspeeld heb met het uit het water klauteren. Vooraf hadden we gelukkig gechecked of de vrouwen nu bij de mannen mochten stayeren en dat werd mooi bevestigd. Goed, een groep zoeken dan? Maar hoe gaat dat in zijn werk? Ondertussen weet ik het: als je een tijdje tegenwind rijdt en er komt niemand voorbij dan betekent dit dat die allemaal in jouw wiel zitten en dat je zo een fietsgroepje hebt gecreëerd. En zo ben ik dus in mijn groepje



Kris Devos houdt stand tijdens het laatste onderdeel en behaalt een mooie 15e plaats

gebleven waar ook François, de pa van Anja van Wim, in fietste. En 't was leuk! Ik heb dus helemaal niet gemerkt dat onze verplichte 4 toertjes uiteindelijk bijna 30 km bleken te zijn i.p.v. de beloofde 20 km. Ik besef wel dat Domi, en de andere eenzame vrouwen die we voorbij zijn gefietst, die extra 10 km zeker wel hebben gevoeld. Toen we Domi naderden heb ik nog geroepen "Aanpikken, Domi!" maar besepte even later dat dit wel heel moeilijk moet zijn geweest. Ondertussen zag ik een vreemde eend op het parcours: Gerrit, die onder het mom van de verkenning van de toer voor de kwart, wat kwam supporteren per fiets. Hij zag het wel zitten: blijkbaar waren Domi en ik de eerste twee vrouwen. En nog iemand die het zag zitten, was Seppe! Je kon die kleine pagadder al van 500 m ver horen roepen. Ik vraag me af of hij de dag nadien nog een stemmetje had.

In de wissel werd ik toegeroepen door Glen, die nauwlettend de tijd van mijn schoenenwissel volgde, plus stond daar nog een volledig onbekende deelnemer mee te bevestigen dat ik goed bezig was. ????. Ok, lopen dan maar. Vermits mij eerste vrouwenpositie niet echt

bedreigd bleek en mijn benen niet sneller wilden, heb ik maar goed rondgekeken. De leukste supporters waren hier weerom de kleintjes. Seppe deed weer goed zijn best en een groep andere kindjes konden maar niet genoeg krijgen van de tikjes tegen hun handen.



jong geleerd... Seppe schreeuwt de MTT-ers vooruit

Enkele mannekes van een jaar of vier volgden hevig gedurende enkele meters... wacht maar toch straks! Dan komen de echte atleten nog! Toen ik mijn tweede ronde begon, zag ik dat Domi ook bijna haar eerste toereke had afgerond. Dat ging dus ook nog goed. En zo zijn we dus ook over de eindmeet gekomen. Ik als eerste vrouw en Domi als vierde. Dat hadden we dan toch weer tot een goed einde gebracht.



Nathalie stelt tijdens het lopen haar eerste plaats bij de vrouwen veilig

En dan de prijs... de strijd om de orchideeën heeft bloed, zweet en tranen gekost. Na de wedstrijd had ik geïnformeerd wanneer de prijsuitreiking ging zijn. "O! Die is vanavond na de kwart! Dan speelt er een groepeke!" hoorde ik van de organisatie. Ja, watte, Domi was er gelukkig wel om 16h om mijn beker in ontvangst te nemen maar de bloemen kreeg ze niet mee omdat ik er zelf niet was. 's Avonds trok ik, na

aangemoedigd te zijn door Carine, toch maar mijn stoute schoenen aan en ging aan Jean Moureau mijn verdiende bloemen vragen. 't Heeft nog ne tijd geduurd, een hele cirque, twee zatlappen moeten inhuren om aan Jean zijn oren te blijven zagen, maar ze staan nu toch op de tafel in de living!

Nathalie

pl.	naam	zwemmen (200m)	pl.	fietsen (30km)	pl.	lopen (6.6km)	pl.	totaaltijd
1	Cornu Geert	0:04:03	15	0:47:25	1	0:25:07	1	1:16:35
5	Christiaan Daelemans **	0:04:20	22	0:48:39	9	0:27:02	7	1:20:01
15	Kris Devos	0:04:19	21	0:48:58	15	0:29:44	23	1:23:01
36	Dirk Van Steenwinkel	0:04:29	26	0:52:25	38	0:33:03	45	1:29:57
37	Nathalie Cools ***	0:05:29	66	0:52:05	30	0:32:27	42	1:30:01
48	Christof Van den Bossche	0:05:30	68	0:55:19	53	0:33:19	47	1:34:08
71	Dominique Walraeve	0:04:19	20	0:58:40	66	0:36:58	71	1:39:57

100 finishers / ** 1^e veteraan / *** 1^e dame

¼ Triathlon SP Vilvoorde (21/07/2004): MTT au grand complet

De kwart in Vilvoorde is traditie voor het MTT. Veel supporters, veel gekend volk, altijd plezant aan da blauw brugske hé. Wel opvallend weinig atleten. Hoe komt dat denk je dan. In Patrick Endels zijn mening zit volgens mij wel veel waarheid. "Zo'n stayerwedstrijd, op zo'n vlak parcours, goed presteren kunnen alleen nog de snellere zwemmers, ik kan hier niks komen doen." Volgens mij redeneren veel atleten zo de laatste tijd, kijk maar naar de MTT deelnames op de langere afstanden waar stayeren verboden is. Maar swat, toch maakten de aanwezige Machelaars er een onderling spannende wedstrijd van.

Het zwemmen kende geen verrassingen. Michel en Gerrit maakten een goede beurt. Daarna het gekende duo Lucho en Hugo, beiden al enkele weken sterk zwemmend. Nadien Glenneke, gevolgd door Seppe en Serge en dan de andere MTT'ers.

Er werd hard gekoerst in Vilvoorde. Gerrit was dé sterke man in het eerste peloton maar ook Michel verdient hier wel een pluim. Wat hij

vorig jaar nog niet kon, kan hij nu wel, mee voorop in de wielen blijven. Goe gast, blijven voortdoen op de kwarts zou ik zeggen!



Seppe & Lucho in een prestigesprintje

Twee groepen verder Lucho en Hugo. Daar draaide het niet, discussie alom. Daar

profiteerde Glenneke van en kon na een speleke 'alles of niks' nog aansluiten. Men bleef daar maar discuten maar plots zette de voorzitter van het MTT zich recht. "Nu gedaan, ik zal jullie eens leren koersen in plaats van allemaal ne grote muil op te zetten" Stil, iedereen keek naar 'the boss'. Ikke in paniek en tegen Lucho: "t is toch ni waar he, Hugo gaat eraan sleuren, pffff". En ja, Hugo, ge hebt ons weer pijn gedaan. Drie toerkes scheurde hij met ons door de straten van Vilvoorde, de helft van de groep stikkapot, ikke erbij natuurlijk. Weer was het bijna van da. Na een zoveelste verschrikkelijke bocht van den Hugo reed ik, net zoals in Wachtebeke, de kegels weer overhoop. Op één na STRIKE. De kegels vlogen Hugo om te oren. Ha, weer bijna die twee flikken tegen de grond. Ik kan er nu mee lachen maar ik weet het, ik zal voorzichtiger zijn in de toekomst, maar als ne mens moe is...



Carl passeert aan z'n voordeur...

Nadien volgde de fietsgroep met Seppe, Guy en Serge, ook allen goed mee. Lucho vervoegde deze groep want Hugo's tempo was hem wat te veel geworden. Olivier en Benny hadden vandaag wat minder geluk want zij vonden geen geschikte groep en reden vele stukken onder hun tweetjes. Igor de verschrikkelijke gaf er zoals gewoonlijk weer een flinke lap op en wie ging met hem mee? Jawel, de Carl. Dikke proficiat zenne. Zij reden een tijd van 1.02 uur! Deze twee gasten zijn duidelijk MTT aanwinsten. Vrij nieuw in de sport, er veel voor

doen, veel wedstrijden meepakken, en dan mooie progressie maken, dat is tof !

Ruddy De vader ook sjiek. Hij durft het toch maar om als eerstejaars en als mindere zwemmer het water in te springen op een SP. Hij ging helemaal niet ten onder en zocht ook zijn fietsbroeders op. Met veel respect man !

Laufen dan. Gerrit deed het weer prachtig. Proficiat met de 19 de plaats in een SP. U bent een waardig clubkampioen, een man die mooie resultaten boekt op kwarts én dit dan nog combineert met de lange afstand. Michel hield stand en zijn zilveren MTT medaille kwam nooit in gevaar. Ikzelf kon nog brons pakken ondanks mijn slechte loopproef. Ook mijn VIMA titel kan ik nog voor een jaartje verlengen (allé Hugo, dan toch bedankt voor da laten afzien op de fiets, ik had de voorsprong nodig zenne).

Daarna spannende MTT momenten:

- De strijd Lucho-Seppe: Lucho kwam zéér sterk terug met de tweede MTT looptijd, maar toch werd de spurt gewonnen door Seppe met vijf seconden! Jawel, la jeunesse! Hierbij wil ik toch vermelden dat Seppe aan een prachtig 'doorbraakseizoen' bezig is, zeker één van de MTT-blikvangers anno 2004. Maar Lucho is genezen, de verhuis is ten einde, hij zal hard terugslaan in 2005. Seppe, U bent gewaarschuwd, opletten voor Lucho's revanches, ze zijn fameus, ik kan ervan meespreken !



Serge ontmoet hevige supporter

- De strijd Igor-Guy VC-Serge: Igor mocht vieren, drie seconden op Guy! Hugo kon dit groepje wel nog voorblijven



Lucho, un pocco rambo...

Nathalie werd uitgebreid gehuldigd want zij won met veel overtuiging de recreation bij de dames!!! Dikke zoenen zenne, nu met Uwe vent naar de huldiging van sportman, sportvrouw, én sportkoppel van de gemeente Overijse, da zal wa worden.

- De strijd Oli-Benny-Carl: Alle drie erg afgezien in het lopen maar de handdoek gooien, daar werd nooit aan gedacht. Benny liep nog een kleine minuut van Oli weg. Ola.

Voila, triatlon kan wel echt spannend zijn hé. De vele MTT supporters hebben genoten, volgend jaar toch meer volk aan de start hé. We waren met dertien waarvan er acht twee weken voordien een ironman aflegden en eigenlijk in hun bed moesten liggen. Misschien moeten we vragen dat 'leffe' het sponsorcontract overpakt van 'jupiler', ge zou nogal wat MTT'ers aan de start zien, of misschien 'duvel' met de comeback van Vannoten.

Nadien met de bende lekker gaan eten in de pizzeria. Families Steylemans, Endels, en El Italiano Gibaldi kwamen aanschuiven. Leuke bedoeling, napraten over Roth, lachen, en na wat pintjes en wijntjes begon het weer hé, welke IM in 2005 of 2006? Slaapwel, of toch...

Ah ja, wat randinformatie, altijd tof hé. Op het parcours gelegen, net voor de wissel, de lekkere sandwichbar 'Deans' van Carl en Nancy. Gezelligheid troef, ge loopt er altijd wel een clubmaatje tegen het lijf. Dé specialiteiten sinds Carl MTT'er is:

- Een 'Big Busain' (chop choy, chinese ping lu, mung jing dressing, thaise munt, hung bang wang kruiden, en tjing beng blaadjes)
- Een 'Hot Oli' (natuurlijk, die lekkere martino hé)
- Een 'Lucky Maes' (sandwich mét driedubbele powerbar)
- Een 'Iron Endels' (bagnat met ijzertabletten)
- Een 'Hocolat Hugo' (broodje belegd met vierentwintig mignonettekes van cote d'or)

Ah ja, nog wat hot-news: geruchten gaan de ronde dat Vilvoorde in 2006 weer recreatief wordt, ze hebben groot gelijk, triatlon is een feest voor iedereen ! Ook Geel zou uit SP gaan.

Glen

pl.	naam	zwemmen (1500m)	pl.	fietsen (40km)	pl.	lopen (10km)	pl.	totaaltijd
1	Van Der Linden Eric	0:18:22	4	0:58:40	4	0:33:35	2	1:50:37
19	Van Der Perren Gerit	0:21:06	39	1:01:25	29	0:37:34	14	2:00:05
40	Bogaerts Michel	0:19:23	17	1:03:15	56	0:43:12	51	2:05:50
48	Leyers Glen	0:23:38	71	1:01:49	32	0:42:33	50	2:08:00
53	Vandamme Stephane	0:24:09	76	1:03:16	58	0:42:16	46	2:09:41
55	Moens Patrick	0:22:19	54	1:05:23	74	0:42:04	44	2:09:46
67	Hermans Hugo	0:22:40	59	1:03:01	53	0:47:18	78	2:12:59
70	Vinck Igor	0:30:18	97	1:02:36	47	0:41:47	42	2:14:41
71	Vancauwenbergh Guy	0:24:57	82	1:07:14	83	0:42:33	49	2:14:44
72	Itterbeek Serge	0:24:00	73	1:07:37	85	0:44:44	62	2:16:21
79	De Hertogh Benny	0:26:44	85	1:06:01	76	0:45:52	69	2:18:37
80	Lamon Olivier	0:27:09	86	1:05:47	75	0:46:30	76	2:19:26
85	Kuyl Carl	0:30:14	93	1:02:45	49	0:49:42	86	2:22:41
91	De Vadder Rudy	0:35:12	103	1:10:08	90	0:49:25	83	2:34:45

98 finishers

¼ Triathlon Berlare (31/07/2004): Laatste ijskoude bevoorrading kost Timothy ereplaats !

We keken met zijn allen reeds langer uit naar deze wedstrijd in Berlare. Vooral ook omdat het resultaat, en de manier waarop, van vorig jaar nog fris in het geheugen zat. Er werd opnieuw een sterke prestatie verwacht.

De weergoden waren de Donkse organisatoren opnieuw zeer gunstig gezind. Een prachtige warme dag en ruime belangstelling. Onder de ruim 220 deelnemers, in totaal ook een 4 tal MTT-ers, met vooral Bernard als verrassende outsider.

Eindelijk eens een triathlon met een vlotte zwemstart in het 'warme' Donkmeer. Dus geen wetsuits !!! Timothy kwam als 2^e aan de eerste boei na ca 100m zwemmen en liet R. Frankinouille even aan de leiding komen. Na ca 300m zwemmen nam onze crack de leiding over en kon langzamerhand een kleine voorsprong uitbouwen. Ter hoogte van de evenemententribune bedroeg die amper 1 lengte op een 6 tal concurrenten. Het 7 tal bereikte tenslotte de eerste wisselzone met een kleine halve minuut voorsprong. Timothy kwam als eerste uit de waterbak, een 6-tal seconden later volgde de latere winnaar Marc Geerts en de rest van de kopgroep waaronder P. Malcolm (winnaar van vorig jaar), P. Vanhee en de lokale W. Monchy. Zes van de 7 kwamen vlot uit de wisselzone en vormden al snel een mooie kopgroep waarin geknokt werd voor elke meter.

Vooral in de eerste van 2 fietsronden werd hard gewerkt. Na 20km bedroeg hun voorsprong dan ook reeds 1.45 op een achtervolgende groep van 10 met o.a Bernard. Na de doortocht aan de wisselzone begon het zestal tactisch te rijden, niemand wilde nog een steek teveel geven voor de andere. Marc Geerts knapte heel wat werk op, maar aangezien er bij de achtervolgers gevlamd werd, kon het gevolg geraden worden. De 10 naderden met rasse schreden op de koplopers en aan de 2^e wissel bedroeg de achterstand nog amper 30 seconden.

Timothy kwam als 5^e uit die 2^e wissel en kon zijn 6^e stek een 4 tal kilometer handhaven. Na 6 km lopen stootte Bernard zijn jonge ploegmaat voorbij naar een knappe 9^e plaats. Op 2km van de eindstreep kreeg Timothy bij de laatste bevoorrading nog een glas ijskoud water aangereikt door het plaatselijke R.K. Op een lichaamstemperatuur die ruim boven de 40° bereikte, was de reactie snel te raden. Buikkrampen beletten hem om in die laatste 2km nog verder door te trekken om een top 15 plaats te halen. Hij finishte wel vlot als 16^e in een tijd die bijna 3 minuten sneller was als vorig jaar. Vooral de progressie in het lopen (meer dan 2 minuten winst) was een opsteker die in de komende weken een positieve weerslag op de verdere resultaten moet kennen.

Jan Cocquyt

pl.	naam	zwemmen (1200m)	pl.	fietsen (40km)	pl.	lopen (9km?)	pl.	totaaltijd
1	Marc Geerts	0:15:57	2	0:56:57	23	0:30:21	2	1:43:14
8	Bernard Docquir	0:17:39	10	0:56:15	12	0:34:13	21	1:48:06
16	Timothy Cocquyt	0:15:51	1	0:57:10	28	0:36:38	50	1:49:38
59	Christiaan Daelemans	0:23:26	96	1:01:03	98	0:34:59	29	1:59:27
70	Igor Vinck	0:27:39	162	0:58:07	41	0:35:30	36	2:01:15

187 finishers

½ Triathlon Zolder Marc Herremans Classic (07/08/2004)

We kwamen met 4 mtt'ers aan de start nl. Bernard Docquir, Stephane Vandamme, Ikzelf en Luc Rys in zijn eerste wedstrijd van het seizoen als voorbereiding op Almere. Den Bernard bezag het enkel als een lange training toch 37^{ste}, de veteranen wezen gewaarschuwd der is een fameuze 'Bom' op komst.



Stephane zette een sterke prestatie neer al werd hij wel een beetje geholpen door de omstandigheden: er werd gestayerd dat het een lieve lust was en als ge in het gezelschap van Inge Vandenbroeck kunt lopen is het circuit van zolder direct al een stuk minder saai. Mij verging het minder goed, na 40km fietsen serieuze maagkrampen gekregen en het heeft tot na de eerst loopronde geduurd eer ik terug wat op mijn effen geraakte (vermoedelijk v/d warme isostar).



Conclusie : organisatorisch is er nog heel wat werk aan de winkel als ze een ironmanlabel willen behalen en dan was er ook nog de discutabele regel : met wetsuit zwemmen = 150m extra lopen... eerst dacht ik aan een late 1 aprilgrap maar het bleek toch waar te zijn, lang heeft dat ni geduurd tegen dat ik uit het water kwam, was die 150m extra al afgeschaft. (1^e keer dat ik voordeel haal uit mijn slechte zwemmen)

Igor

pl.	naam	zwemmen (2000m)	pl.	fietsen (86km)	pl.	lopen (20km)	pl.	totaaltijd
1	Lothar Leder	0:25:37	4	2:19:17	2	1:10:07	5	3:55:01
37	Bernard Docquir	0:29:30	29	2:24:21	24	1:27:52	73	4:21:43
77	Stephane Vandamme	0:35:57	123	2:30:09	78	1:30:24	87	4:36:30
123	Igor Vinck	0:41:21	235	2:37:12	120	1:34:10	117	4:52:43
234	Luc Rys	0:41:33	240	3:02:20	277	1:46:12	198	5:30:05

288 finishers

¼ Triathlon Lommel (8/8/2004)

Wegsmelten in de Lommelse Sahara

Omdat mijn intuïtie me vertelde dat Zolder zou uitdraaien op een regelrechte stayerkoers (ik heb als bewijs nog de televisiebeelden voor wie het tegendeel zou beweren ☺) en – toegegeven – de conditie misschien ook niet meer zou volstaan om op een deftig niveau een halve af te haspelen, had ik me last-minute toch maar inschreven voor deze wedstrijd. Bovendien beloofden ze op hun website dat wielekezuig verboden zou zijn en ik hoopte dat dat via een lager deelnemersaantal door de concurrentie met de Herremans classic wel eens zou kunnen lukken. Soit, genoeg gespeculeer... samen met Dirk H., Guy VC. en 160 collega's dobberde ik op die bloedhete zondagmiddag in het Kempisch kanaal voor mijn eerste tri-zonder-wetsuit sinds heel lang.



Karel – turbo – Pardaens passeert Thierry Verbinnen op weg naar de 2^e plaats. Winnaar Stijn Goris domineert de wedstrijd van start tot aankomst

Het nagenoeg volledig ontbreken van enige zwemtraining gedurende een volle maand had z'n effect duidelijk niet gemist... nu ik het zonder mijn vriend het rubberpak moest doen, slaagde ik erin om pas als 100^e aan wal te kruipen. Via de beproefde Glen-singlet-omhoogtrek-techniek (wel hiel sletig voor uw wedstrijdkostuum) kon ik in de wissel wel enkele plaatsen opschuiven en sprong ik net na de Guy op mijn vélo.

Nu kon de fun beginnen! De wind en de hitte zorgden ervoor dat het biljartvlakke fietsgedeelte plots toch selectief genoeg bleek te zijn om stayeren (althans in mijn buurt...) tot nul te herleiden. Vooral op het fietspad door de Lommelse Sahara (redelijk toepasselijk met dees weer) was het verschrikkelijk warm. Onderweg had ik gemerkt dat Dirk bezig was

aan een sterk fietsnummer. Ook bij mij vlotte het redelijk en 40 km verder en 2 drinkbuskes



in de hitte op je eentje beuken tegen de wind na een zwempartij zonder wetsuit... triathlon pur sang!

later bereikte ik als 40^e de volgende wissel. Wat zich daar afspeelde, deed mijn reeds oververhitte kop nog dieper rood kleuren van pure schaamte... eerst de verkeerde gang ingelopen, terug, de volgende rij nadars in, te ver teruggelopen, weer terug en tenslotte pas met de hulp van een vrijwilliger mijn nummer en daarbijhorende loopschoenen teruggevonden... tjonge-jonge, in 10 jaar nooit meegemaakt! Maar soit, met een adrenaline-opstoot kon het lopen beginnen.



Gvdmme! Waar zijn mijn loopschoenen!?



Guy, het MTT-wedstrijdbeest van 2004, strandt op een knappe 57^e plaats

Het loopparcours in Lommel is mooi uitgetekend doorheen het centrum en de omliggende woonwijken en was gelukkig rijkelijk voorzien

van drankposten en sproeiers. Zoals al wel eerder het geval bleek te zijn, had ik net iets minder last van de warmte dan de atleten in mijn buurt, waardoor ik er nog een 20-tal kon passeren (of beter: opnieuw passeren nadat ze mij in de wisselzone terug ingehaald hadden). Dirk deed het tijdens het lopen iets minder goed dan in de voorgaande wedstrijden maar legde toch beslag op een mooie 12^e plaats en onvermoeibare Guy rondde zijn zoveelste wedstrijd knap af door tijdens het laatste onderdeel op te rukken naar de 57^e plaats.

Mooie wedstrijd met een iets te lang loopparcours (maar mij hoor je daarover niet klagen ☺) en veel publiek.

Patrick E.

pl.	naam	zwemmen (1500m)	pl.	fietsen (40km)	pl.	lopen (10km?)	pl.	totaaltijd
1	Stijn Goris	0:18:03	2	1:02:06	1	0:37:30	3	1:57:39
12	Dirk Huyberechts	0:23:23	37	1:03:17	8	0:40:18	8	2:06:58
26	Patrick Endels	0:28:24	93	1:05:50	23	0:40:40	11	2:14:54
57	Guy Vancauwenbergh	0:27:53	87	1:11:53	59	0:48:21	46	2:28:07

134 finishers

MTT (bijna) Top in Meise (8/8/2004)

Weer een zonnige zondag 8 aug in het naburige Meise. Op het programma een 1/8 triatlon. Maar niet de normale wijze. Neen. Eerst 20 km fietsen, dan 225 m zwemmen en een afsluitende 4 km lopen. De wedstrijd is zowel voor trio's als triatleten. Wie dacht dat Meise plat was kwam bedrogen uit: 5 x 4 km klimmen en dalen en dit ook voor het lopen. Daar waren we dan aan de start: Christian Daelemans en ik. Toch nog toeschouwers van de club (Guy en Gerrit) voor ons aan te moedigen.

De start was weeral van jewelste, zowel trio's als triatleten tegelijk weg. Natuurlijk de trio's alles geven en de triatleten in het wiel, met Kris als eerste. De eerste toer heb ik alles moeten geven om bij te blijven (56 in de afdaling) op dit smal en heuvelachtig parcours. Slechts 1 renner kon van het peleton weggrijden, maar het was een trio en dus lieten we hem gaan. De volgende 4 toeren was het kwestie van geconcentreerd te blijven en de mogelijke ontsnappingen te counteren. Maar er kwamen geen ontsnappingen en de sterke Kris was vooraan niet weg te slaan.

Dus kwamen we met een omvangrijke groep aan de wissel: weeral chaotisch; iedereen probeerde zo rap mogelijk van zijn fiets te geraken en naar het zwembad te hollen. Aan het zwembad gekomen lagen er een 12tal in het water (meerendeel trio's) en hop... ik erbij. Na 50 m ging ik Kris voorbij. Toen dacht ik al dat ik voorop lag.

Het water uit en snel mijn schoenen aan en daar was ik weg voor 4 km. Om de hoek kwam ik Gerrit tegen: "Ge zijt 5de en eerste triatleet". Ikke dus doorlopen zonder om te kijken. Er kwam iemand aan. Oef een trio. Maar na 5 min lopen kwam er nog iemand: "Triatleet" vroeg hij. "Ik ook" zei hij. Doemme! En hij liep stilletjes van mij weg. Voorbij halfweg keek ik even naar achteren: er liep iemand op een meter of 60. En daar bleef hij ook hangen. De laatste km liep ik nog een trio in en eindigde dus 2de op 45 sec van de eerste. Een beetje later kwam Kris binnen als 4de. Spijtig genoeg waren we allebei 2de in onze leeftijdscategorie, maar toch een goede prestatie. Niet?

Michel B.

1/4 Triathlon Izegem (15/8/2004): Het gaat nog steeds crescendo!

Reeds enkele weken geleden kon de organiserende club ITC met terechte fierheid melden dat hun wedstrijd met ruim 260 ingeschreven VOLZET was. Een succesnummer dus, gezien ook de grote belangstelling rond het parkoers en de prima organisatie. Zoals ook vorig jaar was de weerman de organisatie gunstig gezind, want bij aanvang van de wedstrijd scheen een heerlijk zonnetje over het wateroppervlak. Geen wetsuits dus... Na afloop van de wedstrijd, werden de hemelsluizen helemaal opengetrokken.

Aan de start verschenen er vandaag 4 MTT-ers, echter geen Bernard (gewrichtsbanden geraakt) en geen Dirk Huyberechts. Paniek ontstond er in onze rangen toen Timothy tijdens de opwarming lek reed en over geen reservebuitenband beschikte. Even rondrijden lans een 2 tal Izegemse fietsenwinkels bracht ook geen soelaas. Ondertussen was trainer Boris reeds gealarmeerd en hadden we via de organisatie

ook een oplossing achter de hand. Trainer Boris spoedde zich naar Izegem en kon nog tijdig een reserveband ophoesten. Er was dus wel degelijke enige nervositeit opgedoken, maar die kon net voor de start gelukkig ontzenuwd worden.



De start van de wedstrijd verliep deze keer wel normaal, zodat de grote bende, met enkele dames met voorgift voorop, zich al zwemmend

een baan kon maken richting Vamomills Izegem, waarop een grote massa de deelnemers opwachtte. F. Van Lierde trok onmiddellijk door en wist mede door het afstoppingswerk van zijn ploegmaats Devriendt en Malcolm, een mooie voorsprong op te bouwen. Eerste achtervolger was J. Tielemans en kort daarop volgde een 7-koppige groep waarin Timothy en Dries Torfs het meeste kopwerk verrichtten. Andere namen uit die kopgroep : K. Veramme, J. Coulon, P. Vanhee en K. Weyts. Leuvenaer K. Pardaens volgde op een minuutje.

Opnieuw werd de 200m overgang van zwemmen naar de fiets (een langgerekt spurtje bergop naar de Izegemse markt) Timothy fataal. Hij bereikte de wisselzone slechts toen de overige atleten uit de kopgroep reeds vertrokken met de fiets. De voorbijstormende Pardaens was echter geen partij voor Timothy. Hij kon de DOK-er niet bijhouden en viel noodgedwongen terug in de kopgroep van dames met T. Looze (vertrekkensklaar –voor Athene), H. Veramme en C. Rositano. Maar stayeren met dames mag niet... dus... Achter koploper Van Lierde vormde zich een 9-koppige groep waarin de ploegmaats van Frederik natuurlijk de benen stil hielden. De samenwerking was ver te zoeken en er werd geen winst genoteerd. Daarachter werd er wel degelijk hard gefietst met J. Coulon, T. Bentley,

P. Vanhee en G. Minnebo als foeriers. Ze naderden dan ook met rasse schreden op de eerste achtervolgende kopgroep.

Bij de wissel fietsen/lopen bedroeg de kloof nog slechts 27 secondjes. Timothy kende een zeer goede wissel en vertrok als 14^e op weg voor het 11km lange looponderdeel over 3 ronden. Na de 1^e ronde kwam hij door in 17^e positie. Een ronde later was dat in 20^e om tenslotte te finishen als 24^e in 2.04.52 of een kleine halve minuut sneller als vorig jaar (toen zowat zijn beste wedstrijd van het jaar).

Onze andere MTT-ers verging het iets minder goed. 'Seppe' kwam ten val in Kachtem toen een fietsende oudere dame panikeerde bij het zien van een peloton renners en pardoos ten val kwam voor het wiel van onze onfortuinlijke ploegmaat. De schade was aanzienlijk. Vooral het aangezicht was ferm toegetakeld zodat een beroep moest gedaan worden op de hulpdiensten. Na een nachtje 'uitslapen' in de Izegemse kliniek zou hij terug naar Vilvoorde gebracht worden. Ondertussen kon Guy de zoektocht naar de resten van zijn fiets starten... bracht Gerrit en vriendin een kort bezoekje aan de 'patient'.

Jan Cocquyt

pl.	naam	zwemmen (1500m)	pl.	fietsen (40km)	pl.	lopen (10km)	pl.	totaaltijd
1	Frederik Van Lierde	0:19:13	1	0:57:38	2	0:37:05	4	1:53:56
24	Timothy Cocquyt	0:20:39	12	0:59:34	41	0:44:39	66	2:04:52
112	Guy Vancauwenbergh	0:28:52	112	1:02:53	99	0:48:47	109	2:20:32
144	Stephane Vandamme	0:34:30	189	1:05:41	142	0:46:27	83	2:26:38
166	Luc Rys	0:32:22	169	1:08:23	162	0:52:58	144	2:33:43

210 finishers

Recreathon Kapelle-Op-Den-Bos (15/8/2004)

De sportraad van Kapelle Op Den Bos organiseerde op 15 augustus een recreathon in het centrum van hun gemeente. De organisatie stond erop dat de 'fun' moest primeren boven de prestatie en dit lukte hun met veel glans. Een hondertal atleten, van groot tot klein, van recreatief tot héél recreatief, verschenen aan de start. Ook enkele betere, minder bekende, atleten waren aanwezig, goed om voor spektakel te zorgen. Drie MTT'ers waren van de partij. Rudy De Vadder kwam wedstrijdervaring opdoen, Chris Daelemans kwam zijn knie testen, en ikke zou mijn neefje bijstaan in zijn tweede recreathon.

Het zwemmen gebeurde in het zwembad 'De Druppelteen'. 200 meter van baan naar baan, was wel leuk. Nadien allemaal opgelijnd om zo naar de fietsen te spurten en 20 km te gaan koersen. Na een nachtje fliek spelen en mijn ogen nog opgezwollen en tranen van de verschrikkelijke pepperspray, had ik al de eerste kilometer al door dat het niks ging worden. Ze noemen dat 'slechte biene emme'. Ik liet me dan maar verstandig afzakken tot bij mijn neefje om hem te helpen met wat tips te geven. Anders ging het met Chris. Die had er zin in. Hij organiseerde de boel vooraan en met zijne 'damokles' (of hoe noemt dat sjiek spel) raasde hij alla Daelemans door de straten van Kapelle. Rudy zat bij mij in de groep. Vijf toerkes van vier

kilometer, plezant. Na dit, vier toerkes lopen van éne kilometer. Chris geraakte in een strijd met zijn concurrenten bij de vets. Hij dubbelde me en ik zag dat hij sterk liep, vooral met heel veel karakter. Hij was dan ook de sterkste en mocht zegevieren als tweede veteraan! Heleba mooi hé, weet dat Chris terugkomt van een knieoperatie en veertig jaar is! Proficiat Chris, je bent terug van weggeweest. Zoals we je kennen, zwemmen ietske minder, maar keihard op de fiets, en dan met héél veel karakter je loopnummer afwerken. Verzorg je knie, doe zeker verder, er zal in 2005 een mooie seizoen op je wachten! Rudy, mijn neefje, en ikzelf genoten nog volop van de looptoerkes en mochten allen finishen, het belangrijkste niet? Ook voor U Rudy, voortdoen en ervaring opdoen, de rest komt vanzelf, het gaat nu al stukken beter.

Voila, nog opmerken dat er opvallend veel MTT supporters waren, dank U hé. Ja, de families Verdeyen, Debrier, Steylemans, De Vadder, en Driesje met mama. De sportraad heeft hun best gedaan. Toffe wedstrijd en prima logistieke organisatie, leek wel een "triatlon-criterium". Kan zeker uitgroeien tot grote wedstrijd, wie weet wel het alternatief MTT kampioenschap sprint!

Glen

pl.	naam	zwemmen (200m)	pl.	fietsen (20km)	pl.	lopen (4km)	pl.	totaaltijd
1	Tim Christiaens	0:02:38	3	0:32:40	14	0:14:13	1	0:49:31
5	Christiaan Daelemans	0:03:22	20	0:32:19	6	0:15:19	5	0:51:00
43	Glen Leyers	0:02:55	8	0:35:58	44	0:21:52	48	1:00:45
52	Rudy De Vadder	0:03:54	42	0:34:40	31	0:25:29	58	1:04:03

59 finishers

¼ Triathlon SP Weiswampach (22/8/2004): Sterven voor het vaderland (1)

Met z'n vijven stonden we op die prachtige zomerdag klaar om op Luxemburgse bodem de MTT-kleuren te verdedigen. Dat laatste was eigenlijk mijn grootste motivatie om hier deel te nemen want ik begon stilaan te voelen dat het seizoen al lang & vooral zwaar geweest was. Vooral het zwemmen was er na Roth dus volledig bij ingeschoten.... Maar kom, als ik dan toch eens bij een SP aan de startlijn "moest" verschijnen dan was dit wel een uitgelezen gelegenheid. Weiswampach biedt immers een prachtig maar tegelijk ook loodzwaar fiets- en loopparcours waaraan ik na de vorige deelname in 2001 mooie herinneringen overgehouden had. De flutzomer van 2004 had bovendien nog een cadeau voor mij in petto: watertemp 18°C en dus wetsuits toegelaten. Spijtig genoeg was het rubberpak van Igor in herstelling zodat hij het zonder moest stellen en dat zou hem nog zuur opbreken (zie volgende blz)...

190 triatleten met een hoge adrenalinespiegel in het bloed lagen in een veel te nauwe startzone te popelen om molenwiekend 1500m lang een veldslag uit te vechten... want dat is het inderdaad geworden. De start verliep nog vrij vlot – ik zwom de eerste 100-en m aan de zijde van Guy VC, maar moest hem dan laten gaan – maar nadien heeft het zeker tot 3-400m van het einde geduurd eer ik opnieuw rustig kon zwemmen zonder kloppen of stampen. Ik kroop dan ook een flink eind na de Guy's en Lucho aan wal. Igor moet het vreselijk koud gehad hebben en kwam totaal verkleumd als allerlaatste uit het water.

Het fietsparcours bestaat ginderachter uit 4 ronden van 10 km waarvan ongeveer een volle 500 m vlak (het gedeelte aan de wisselzone). Vergis je niet als je het profiel bekijkt... de hoogteverschillen zijn inderdaad niet spectaculair, maar er zitten nauwelijks rustpunten in. Bovendien is elke ronde gekruid met een ferme puist die je een eerste keer al onmiddellijk na het zwemmen moet overwinnen. Het fietsen ging eigenlijk vrij goed. Al bovenaan die eerste helling kwam ik bij Guy B. en temporiseerde heel even om te zien of hij meekon. Het lukte niet en dus probeerde ik maar op m'n eentje wat volk bij te halen.

Halfweg de eerste ronde haalde ik Guy VC in, maar ook hij kon niet aanpakken. Wat verderop was er iemand van de Brusselse triathlonclub die in mijn wiel kroop en nadien ook van goeie wil bleek te zijn. We maakten er een heuse koppeltijdrit van en op die manier vonden we op het einde van de 2^e ronde aansluiting bij de groep waarin Lucho rustig rondpeddelde. Bergop moesten ook zij allemaal lossen zodat we nog met z'n tweeën doorreden tot we op 5 km van de wissel bij een grotere groep arriveerden. Vanaf dan was het alweer het vertrouwde stramien van de gemiddelde stayerkoers: Hoewel je zelf je goeie wil toont, wil niemand kopwerk doen tot het moment dat je dan maar wegdemarreert... dan hebben ze ineens wel genoeg adem. Nuja, we waren vlakbij de wissel en dus heb ik me er maar bij neergelegd... 't had geen zin om op dat moment nog nodeloos veel krachten te verspillen. Oja, zeker ook nog vermelden dat ik tijdens de 2^e ronde een totaal ontredderde Igor passeerde. Hij heeft 20-30 km nodig gehad om opnieuw op temperatuur te geraken, maar heeft prachtig doorgebeten... schoon staaltje van karaktersterkte!

Bon, het lopen dan... wel, dat was ook voor mij op karakter. Ik haalde wel hier en daar iemand in, maar op geen enkel ogenblik had ik het gevoel dat het soepel draaide. Door een plaspauze op het einde van de eerste ronde, was ik dan ook nog eens verplicht om mensen opnieuw voorbij te steken en dat is ook nooit goed voor het moreel. Zoals ik al zei: 't is tijd dat het seizoen gedaan is. En toch, als ik dan vergelijk (dat doet een mens wel eens) met de wedstrijd van 2001 over identiek hetzelfde parcours, dan liep ik eigenlijk maar 10 sec trager en fietste meer dan 5 min sneller (over het zwemmen zullen we maar zwijgen ☺). Zo slecht was het dus allemaal nog niet. Ook Patrick & Guy VC konden tijdens de afsluitende loopproef nog enkele plaatsen opschuiven en Guy B. hield mooi stand tijdens z'n minst favoriete onderdeel. Igor had eindelijk de koude helemaal overwonnen en liep nog 20 man voorbij.

Patrick E.

¼ Triathlon SP Weiswampach (22/8/2004):

Sterven voor het vaderland (2)

We kwamen met 5 mtt'ers aan de start in wat voor mij een van de zwartste bladzijden in mijn nog prille 'triathloncarrière' zou worden. Ik was nog met een goed gevoel naar ginder vertrokken de week voordien 30^e in plaatselijke corrida en 5^e in 'Merchtem's kampioenschap' wielrennen dus de moral en de conditie waren goed. Bij de inschrijvingstent moest ik al nen eerst keer slikken: watertemp. 18° en mijn pak was binnen voor herstelling. Mijn eigen nog wa moed ingesproken... 18° is ni zo koud en da komt wel goed. Bij de start toch nog ene ijsbeer opgemerkt, was dus ni alleen zonder pak.

Na het 1^e rondje van 750m zag ik de bui al hangen allerlaatste met verkleumde handen en voeten, die 2^e 750m werden een echte marteling da water werd precies met de meter kouder en de ramptoeristen bleven maar toestromen, de laatste 500m onder begeleiding van 3 kano's en ne motorboot, zelfs de koning krijgt zo'n escorte nog ni. Vraag mij ni hoe lang ik in de wissel gebleven ben, stond daar te beven als een riet en hadden er nestels aan mijn fietsschoenen geweest had ik daar nu nog gestaan. Het heeft geduurd tot de laatste

fietsronde eer ik ietwat op mijn positieve kwam. Eigenlijk was da ni verantwoord hoe ik daar rondfietste, was zo verkleumd dat ik zelfs de baan ni kon 'lezen', die afdalingen met de remmen dicht tegen 20km/h en nog constant het gevoel dat ik den decor zou ingaan, plezant is anders. Van de andere MTTers kan ik enkel zeggen dat Patrick Endels mij als eerste voorbijgevlogen is met Patrick Moens in zijn spoor, gevolgd door Guy Van Cauwenbergh die efkes ingehouden heeft en mij wou meenemen maar da zat er ni in bij de minste versnelling direkt in het rood. Misschien best dat ik geene hartslagmeter aanhad want raar maar waar ben nog nooit zo diep geweest tijdens fietsen. Uiteindelijk was er nog Guy Busain om als laatste van de mtt'ers mij in de eerste fietsronde te dubbelen.

En toch is het een prachtwedstrijd met een zeer selectief parcours die fameus aangestipt staat voor volgend jaar. Bij deze zijn ze daar gewaarschuwd in Luxemburg.

Igor

pl.	naam	zwemmen (1500m)	pl.	fietsen (42km)	pl.	lopen (10km)	pl.	totaaltijd
1	Peter Croes	0:18:39	4	1:07:30	1	0:35:56	7	2:02:05
72	Patrick Endels	0:28:05	136	1:15:55	72	0:40:25	45	2:24:25
95	Patrick Moens	0:25:28	102	1:21:45	107	0:44:17	89	2:31:30
111	Guy Vancauwenbergh	0:26:33	113	1:23:07	120	0:46:03	108	2:35:43
130	Busain Guy	0:27:46	129	1:23:29	125	0:52:09	150	2:43:24
160	Igor Vinck	0:43:54	190	1:30:35	155	0:46:14	111	3:00:43

176 finishers

Half Ironman UK, Sherborne Castle (22/8/2004): Carl & Wimpie go international

Het moet zowat half november zijn toen Wim en ik (Carl) besloten om de Gatorade Half Ironman UK Triathlon te gaan doen. Niet zomaar Engeland maar het feit dat mijn zus onder Londen woont en op de weg naar Sherborne speelde ook mee in het nemen van de beslissing. Vorig jaar kwamen niet minder dan dertigduizend mensen kijken naar deze Hawai-Qualifier. Deelnemers van over de hele wereld komen dus naar deze wedstrijd. Niet alleen voor de sportieve uitdaging maar misschien ook omwille van de prachtige omgeving van Sherborne. Een gezellig stadje met twee pittoreske kastelen die ooit het decor waren voor de Hollywood kaskraker "Sense and Sensibility".

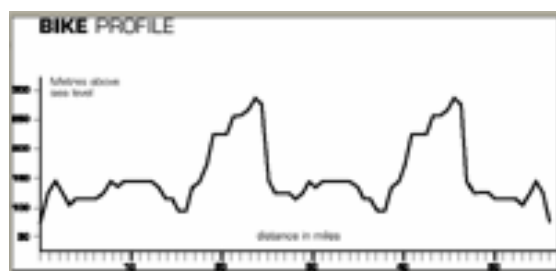
Vrijdag 20 augustus, met bijna negen maanden training achter de rug dan maar vertrokken richting UK. Via de tunnel onder het Kanaal komen we 's avonds rond 18 uur aan in Sheet (Petersfield) bij mijn zus. Terwijl onze gastvrouw kookt maken wij een plaatselijk fietstochtje om onze inmiddels bijna zes uur gebogen knieën eens te versoepelen. Tijdens dit ritje begint het te regenen. Misschien al een voorproefje van wat de weerberichten al dagen voorspellen voor de wedstrijd-dag: HEAVY RAIN! Het was trouwens al dagenlang slecht weer in Engeland (Cornwall overgelopen en modderstromen in Schotland). Maar toch een half uurtje gaan losfietsen en daarna een verkwikkend douchke. Eerst de kids (Thomas 3j en Emma 7j) eten gegeven en daarna in bed gestopt. Daarna een mega lekkere pastaschotel verorberd. Nog wat gepalaverd en gepland en ineens... geeeeeuuuw... tijd om te gaan slapen.

Zaterdagmorgen vroeg uit de veren, om 7 uur, want we moesten nog 2,5 uur rijden tot Sherborne. Stevig ontbijt met boterhammen en rozijnen-pannekoeken. Het weer was droog en de zon brak bij momenten zelfs door de wolken door. Voor de middag nog aangekomen en dan maar onmiddellijk in actie geschoten. Eerst naar de registratie. Daarna iets (duur) gaan eten in een maffe pub in het stadje. Tagliatelle met zagezegd ham, kaas en champignons maar volgens ons hebben we nog steeds de ham en champignons tegoed. Maar bon, veel tijd om ons daarover druk te maken hadden we niet. Dan maar terug naar Sherborne Castle. Om 13 uur een "mandatory" briefing. Daar leerden we ene Mark Russel uit Alcatraz kennen die door

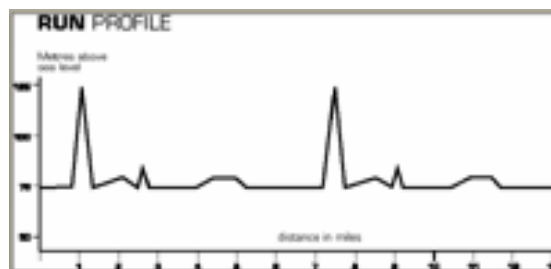
de organisatie werd gehuldigd omdat hij de dag daarna zijn 35ste IronMan wedstrijd ging doen... (Hugo???? wa peist ge daar van? da is al 35 keer ooorlog!!!). Tijdens die briefing kregen we een collectieve verwittiging voor drafting. De volgende dag zou er onmiddellijk, zonder verwittiging en onverbiddelijk met geel gezwaaid worden. Iedereen was dus goed verwittigd. Na de briefing zijn we onze transition bags gaan weghangen en onze fiets gaan stallen in de wisselzone. Het was voor ons de eerste keer dat we zoiets groots meemaakten. Zo een grote organisatie, zo veel deelnemers, wat een wisselzone...en ongeveer 1800 "mad people" die zich opmaken voor de dag daarna. Tegelijkertijd overweldigd en vooral ikzelf supermegazenuwachtig. Maar eens alle formaliteiten en praktische voorbereidingen achter de rug waren verdwenen de zenuwen vanzelf. Ondertussen was het al 15 uur. Maar eerst zouden we nog eens het golvende fietsparcours gaan verekenen...met de auto. Achteraf ontmoetten we in Sherborne mijn zus en petekindje Emma om samen iets te gaan eten en daarna te gaan slapen in een hotelletje in het naburige Yeovil.



Zondag 22 augustus 2004: de lang verwachte dag! Uit de veren om 4 uur!!! Op de kamer bokes met konfituur en koffie en een half uur en twee stress-kakskes later op naar Sherborne. Eerst onze nummers laten tattoueren op onze armen en benen, vervolgens laatste fietskontrole en hop 2 x 900 pinguins naar het meer achter het kasteel. De start van de eerste wave van 900 deelnemers was voorzien om 07.00 uur, de tweede wave van 900 om 07.20 uur. Wim zat in de eerste wave, ik in de tweede. Tot nu toe droog weer en men had zelfs een droge ochtend voorspeld. Het meer van Sherborne is ongeveer 20 hectare groot, smal maar lang. Diepte ongeveer 4 meter, aan de kant zelfs twee meter diep. Wimpe heeft volgens mij de helft van de zwemproef te voet afgelegd. Het water was nogal donker maar zeker niet vuil en het stonk zelfs niet. De temperatuur viel nogal mee. We moesten zwemmen in een bochtige lus. De zwemproef verliep voor ons beiden prima alleen een klein incidentje niet meegerekend: Wim had met zijn dikken teen een steen onder water geraakt. Aanvankelijk dacht hij dat hij zelf zijn teen geamputeerd had, zo ne zeer! Dan maar op naar het fietsen. Het Engelse platteland is niet bepaald vlak. Dat ondervonden we onmiddellijk na de aanvang van het fietsen. Eerst een aanloopstrook van iets meer dan tien kilometer waarvan de eerste twee kilometer al goed vals plat, gene zever onmiddellijk na het zwemmen, tikker in bedwang houden is hier al de boodschap. Daarna twee ronden van ongeveer 35 km met telkens een pittig stukje omhoog (zie bike profile). De wegen waren



goed berijdbaar, de wind waaide niet te fors en het zonnetje scheen. Ook de veiligheid en dito maatregelen waren ok. 4 bevoorradingen onderweg met een uitgebreid menu, de meesten onder u welbekend. Terug via de aanloopstrook naar de wisselzone en dan maar prepareren voor het lopen. Misschien hebben we hier een fout gemaakt. Het loopparcours niet verkend. Dit zou ons toch een beetje zuur opbreken. Voor de ene al wat letterlijker dan de andere. We hadden wel het parcours eens bekeken op internet samen met het hoogteprofiel (zie bijlage) maar toch een



ietsiepietsie onderschat. De organisatie gaat er prat op het meest historische en pittoreske loopparcours van het ganse IronMan circuit te hebben. Wel, ik heb daar, in de eerste ronde althans weinig van kunnen genieten. Afzien en krampen in de benen en onderbuik. Wim stond zelfs tot twee keer toe aan de kant om Performance energiedrankjes via orale weg terug te bezorgen aan moeder aarde. Let it all go out son! waren de bemoedigende woorden van een official die zich om onze Lange bekommerde. Ikzelf had toch een ronde (11km) nodig om bij te komen. De tweede ronde verliep voor ons beide vlotter (alle twee toch 4 minuten trager dan de eerste ronde), dus ons waarschijnlijk laten vangen aan die eerste steile loopklim. Maar eind goed al goed na 22 km de beloning... een mooie finish voor het kasteel van Sherborne, in een tijd waarmee we zelf heel tevreden zijn. Toch voor de trainingsarbeid die we erin gestoken hebben. Hierbij willen we ook iedereen bedanken die ons met raad en daad bijstonden en ook bedankt voor de talrijke aanmoedigingen vooraf.



Na de wedstrijd wat uitgerust en gedronken, materiaal gepakt en gezakt en hop om 15 uur

terug richting België. Om 20 uur de tunnel onder het Kanaal en dan om 22 uur nog een uurtje klootfile tussen Brugge en Gent. We waren moe en wilden zo snel mogelijk thuis zijn. Uiteindelijk omstreeks middernacht thuis en een half uurtje

later in mijn eigen bed...home sweet home! Slaapwel.

Carl.

pl.	naam	zwemmen (1900m)	pl.	fietsen (90km)	pl.	lopen (22km)	pl.	totaaltijd
1	Xavier Lefloch	26:02	13	2:13:00	3	1:18:04	?	3:57:56
409	Carl Kuyl	40:45	775	2:37:26	228	1:51:23	?	5:17:47
607	Wim Verdeyen	35:34	322	2:47:00	511	2:01:17	?	5:32:42

1419 finishers

SP pointrace Zwintriathlon Knokke (01/09/2004): Dé hype in de Belgische triathlonwereld...

Zaterdagmorgen, 08.00 uur, de wekker loopt af, vlug naar de PC lopen, mail mail, oef, ik ben ingeschreven voor de zwintriathlon. Zo snel gaat dit, bijna onmiddellijk sold out. Hoe komt da dan. Wel gewoon omdat het de mooiste wedstrijd in België is en iedereen hier wel wil starten. Bij de intro schrijf ik dus al, zorg dat je er volgend jaar bij bent, je zal het je niet beklagen, de wedstrijd en bijhorende organisatie is tot in de puntjes af! De volledige triatlontop aan de start, gevolgd door héél véél pure recreanten. MTT met een povere zes man aan de start in Sluis voor de 1000 meter open cold water swim. Tim snel in 13.36, gevolgd door den Bernard op 15.02. Nadien ikke en Guy samen op de trappen om aan wal te komen. Daarachter Georges en Rudy De Vadder.

De fietsproef door de polders was mooi én sportief. Iedereen respecteert de 10 meter regel. Dat maakt deze kwart ook zo sterk, geen gezeur of gemor, niemand die probeert want de scheidsrechters geven onmiddellijk, zonder discussie, rood en je moet er onmiddellijk uit. Bernard fietste hard om zo snel mogelijk bij den Tim te komen. Dit lukte hem na 20 Km en zij gingen de MTT overwinning onder hun twee uitvechten. Beiden reden ze een sterke tijd. Nadien de Guy, want die ging resoluut voor de prijzenpot bij de vets. Later ikke, de Georges, en Rudy, allen ongeveer in dezelfde kadans,

genietend van de polders, het zwin en het mooie cadzand. Nadien onder de prachtige septemberzon op den Avenue Louise Del Mar De Belgique twee keer op en af. Veel volk op de zeedijk, fanfares, alle factoren aanwezig om er een mooie looptijd neer te zetten. Bernard, een sterke loper, had wat té groot en té snel gereden en kon Tim toch zomaar niet afschudden. Beide liepen knap onder de 40 minuten maar de harde strijd werd dan toch gewonnen door den Bernard. Goe gedaan gasten, beiden top 50. Ook de Guy liep goed, want jawel, hij mocht zijne portemonnee openen en gaan ontvangen. 30 ste veteraan, das money in Knokke! Nadien de Georges die duidelijk van deze kwart genoot na zijn ironman avontuur en de Rudy De Vadder zijn geluk kon ook niet op. Ook hij deed het zeer behoorlijk. Als je je afvraagt wat er met mij gebeurde bij het lopen... Wel, dit jaar heb ik meegedaan als ludieke deelnemer om te laten zien dat niet alle flikken bierbuiken hebben. In volledige gevechtsskledij heb ik de 10 Km gelopen (en wat gestapt).

't Was warm maar het is me gelukt! Zot zijn doet ni zeer hé. Allé, volgend jaar zal ik er niet bij zijn want dan is 't Driesje eerste schooldag!

Glen



Niet minder dan 900 deelnemers inschrijven op enkele dagen tijd,... dat moet je verdienen... De toegestuurde info over deze wedstrijd getuigde reeds van het krachtig organisatietalent dat achter deze wedstrijd steekt. Niet minder dan 300 vrijwilligers(?) zorgen ervoor dat elke deelnemer zich veilig en comfortabel voelt bij het beoefenen van zijn favoriete sport.

Reeds bij aankomst in het wedstrijdsecretariaat bewees de enorme organisatie die achter deze grootste Belgische triathlon steekt, zijn oerdegelijkheid. Men wordt er onmiddellijk naar de juiste inschrijftafel geleid en de inschrijving werd vlot behandeld. In een mum van tijd heeft de nodige attributen die nodig zijn voor de wedstrijd, zijn prijs (zegge T shirt) en weet men of men wint in de tombola. Ook de eerste kennismaking met het parkoers was een meevaller. Overall langs het parkoers stond nadarafsluiting en daaraan vast hingen om de 5m een trosje ballonnetjes. Duidelijker kan niet. Ook de omgeving van de aankomst was netjes afgebakend met een VIP tent en een afkoelingsruimte voor de atleten op het strand met bijhorend fruitbuffet. Met de gegeven weersomstandigheden een prachtig initiatief.

Gezien het aantrekkelijk prijzenbedrag, was het dan ook niet verwonderlijk dat het kruim van de Belgische triathlonsport, samen met enkele vooraanstaande Nederlandse triathleten

aanwezig tekenden voor deze wedstrijd. Enkel Luc Van Lierde stuurde zijn kat, wegens stage op Lanzarote. Geen nood echter, want het podium bij de heren met R Beke, M Vanhoenacker en P Croes mocht best gezien worden. Voeg daar nog het podium van de dames met Olympische Kathleen Smet, Tracey Looze en S. Jongstra bij en dan weet je dat we een kwaliteitswedstrijd te zien kregen.

Tussen al deze kleppers voelde onze favoriet zich niet zo lekker op zijn plaats met zijn startnummer 5. Hij lag er tussen Dennis Looze en Peter Croes en zoveel ronkende triathlonnamen. Tijdens het zwemmen trok hij zich daar toch geen moer van aan en zwom zijn wedstrijd zoals we dat van hem gewoon zijn. Aanvankelijk mee in de kopgroep, moest hij in de 2e wedstrijdheft een gaatje laten en finishte als 11^e op ca 35 seconden van de leiders.

Daarna volgde 46 km NIET STAYER fietsen via Cadzand en Retranchement naar de Knokse Oosthoek van Moeder Siska, alwaar een extra rondje te rijden was over de kasseien van het Hazegras. Mooie omgeving dat wel, maar het was hard zwoegen op de fiets. Beuken tegen een lichte tegenwind, die aan zee toch zo heftig kan tekeer gaan. De eerste doortocht aan De Vrede leverde een 35^e plaats op. Bij de aanvang van de 2e plaatselijke ronde werd hij echter opgezwoegen door een omvangrijke (niet

stayerende ??) groep. De verleiding werd groot, dus bleef deze groep nagenoeg te samen. Ook Timothy werd bedacht met een gele kaart!! Hij bereikte tenslotte voor het eerst de Knokse Casino als 43^e na 1.13 fietsen. De afsluitende 10km lopen over de zeedijk kon beginnen. Alhoewel de zon heftig doorbrak kon de schade deze keer beperkt worden, want slechts een 5 tal concurrenten slaagden erin om hem nog voorbij te lopen. Ondertussen was het op de zeedijk een wirwar geworden van fietsers en

lopers. Ook de dames hadden zich reeds aangemeld. Voor de neutrale toeschouwer bleef het moeilijk om volgen.

Als 48^e bereikte onze crack de aankomstboog, moe maar toch gelukkig omdat daar iemand speciaal op hem wachtte. Vandaar misschien ook de snelle recuperatie. Ook dat is niet onbelangrijk.

Jan Cocquyt

pl.	naam	zwemmen (1000m)	pl.	fietsen (45km)	pl.	lopen (10km)	pl.	totaaltijd
1	Beke Rutger	0:13:49	18	1:02:49	2	0:30:56	1	1:47:34
42	Docquir Bernard	0:15:02	37	1:12:07	53	0:39:18	88	2:06:27
48	Cocquyt Timothy	0:13:36	12	1:13:37	62	0:39:59	100	2:07:12
135	Vancauwenbergh Guy	0:18:22	149	1:19:49	201	0:41:09	127	2:19:20
247	Dockx Désiré	0:18:55	176	1:23:03	286	0:46:46	324	2:28:44
563	Leyers Glen	0:18:23	150	1:27:11	421	1:05:36	724	2:51:10
648	De Vadder Rudy	0:24:31	500	1:26:57	411	1:08:13	742	2:59:41

759 finishers

Ploegenaflossing 6 x 1/6 triathlon (05/09/2004)

Memorial Ben Marien, Zilvermeer Mol

ploegenrangschikking

pl.	naam	totaaltijd
1	DOK 2	2:53:00
31	MTT 1(Gerrit Van Der Perren, Michel Boogaerts, Glen Leyers)	3:17:23
41	MTT 2 (Patrick Moens, Igor Vinck, Patrick Endels)	3:26:03
62	MTT 4 (Thierry Debrier, Dominique Walraeve, Carl Kuyl)	3:55:26
64	MTT 3 (Wim Verdeyen, Dirk van Elewyck, Rudy De Vadder)	4:03:38

67 ploegen



Individuele rangschikking

pl.	naam	proef 1 (0.375/10/2.5)	pl.	proef 1 (0.375/10/2.5)	pl.	totaaltijd
1	Croes Peter	0:28:12	1	0:28:00	1	0:56:12
73	Van Der Perren Gerrit	0:31:47	79	0:32:02	66	1:03:49
99	Bogaerts Michel	0:33:10	110	0:32:30	79	1:05:40
113	Endels Patrick	0:33:31	117	0:33:33	110	1:07:04
120	Leyers Glen	0:33:27	115	0:34:27	128	1:07:54
125	Moens Patrick	0:33:41	119	0:34:39	129	1:08:20
151	Vinck Igor	0:34:51	147	0:35:48	153	1:10:39
163	Verdeyen Wim	0:36:07	164	0:37:12	167	1:13:19
167	Debrier Thierry	0:37:23	178	0:36:45	162	1:14:08
176	Kuyt Carl	0:37:05	173	0:37:37	173	1:14:42
196	Van Elewyck Dirk	0:41:36	196	0:42:50	196	1:24:26
197	De Vadder Rudy	0:42:31	197	0:43:22	198	1:25:53
198	Walraeve Dominique	0:43:26	198	0:43:10	197	1:26:36

199 finishers

Even een tussendoortje: BK 5000 m Schoolslag open water

Tja, kreeg het weeral in mijnen bol: een nieuw seizoen, een nieuwe uitdaging. Maar wat? Toch ik te horen kreeg dat er een heus circuit bestaat van open water-wedstrijden. Eventjes zoeken op het internet en daar vond ik de site van Brian Ryckeman; de topper in België als het over lange afstand gaat. En wat vond ik daar? 5000 m SS, jaja, en nog wel het BK Lange Afstand. Dat is het! 5 wedstrijden waarvan de 4 beste tellen. Inschrijven dan maar.

1ste wedstrijd: Kanaal in Schoten 20/06/04

Er geraken was niet van de poes (klote Antw ring) en maar net op tijd (anderen niet ... pech).

Ik als groentje vragen aan de officials hoe zo'n wedstrijd verloopt (ze bekeken me al raar): "ge ziet die boei daar, da's 500 m, ge komt terug en da 5 maal, allemaal in SS". Doemme, kzag die boei al niet, zo ver. De vrouwen, allé meisjes (3) vertokken 5 min voor ons dan wij (14). 20 min later vrouwen 5000 VS en nog 5 min later de mannen 5000 VS. Temperatuur 20,2°. En wij daar in, enkel in zwembroek. Klote. Van bij de start ging het veel te traag en nam ik de leiding. Na 500 m draaien en ja, de eerste achter mij ligt al 5 m achter. Na 1000m was het al 15 m. Na een half uurtje had de vrouwen ingehaald en waren die van de VS ook aan het zwemmen. Voorbij half weg was de voorsprong al zo groot dat het bijna niet fout kon gaan. Na 1u 36'20" kwam ik aan, onderkoeld, pijn aan de rechterknie en krampen in de armen, maar toch gewonnen met 3 min voorsprong, terwijl ik niet doorgaan ben. Joehoe.

2de wedstrijd: Le Grand Large te Bergen 04/07/04

Om 14 u den doop van Aïsha, om 10u30 zwemmen en een uur rijden: dit gaat krap worden. Le Grand Large is een soort verbindingsmeer tussen 2 kanalen, het was slecht weer en de wind had vrij spel. Weeral 500m rechtdoor, maar plat in het midden van diene plas. Temperatuur 19,3°, volgens hun, want het was veel kouder. De vrouwen en de mannen mochten deze keer samen vertrekken, een half uur later de VS. Waarschijnlijk te rap gestart (wou vlug naar huis) maar half weg lag ik enorm veel voor. De omstandigheden waren enorm slecht: koud, enorme golven, koud, pijn nu aan beide knieën, koud (heb ik al gezegd zeker). En ja, daar sloeg het toe: terwijl anderen bij bosjes opgaven (zowel SS als VS), anderen die met krampen uit het water moesten gered worden per Jetski, kreeg ik onderkoelingsverschijnselen: bevroren voeten, maar het ergste van al verkrampten mijn armen zodat ik ze niet volledig kon strekken. En mijn benen, tja, daar moet geen tekening bij zeker. En bij de rest ook niet, zo koud.

En daar kwam mijn concurrent terug, in het spoor van Joos Alexandra. OP 300m van de meet kwam ze me voorbij en 100m later was Andy ook daar, en ik kon niet reageren. Aan de meet had ik een tijd van 1u 42'19", 19 sec trager dan de eerste. Alles is terug te herbeginnen. 'k Was toch op tijd terug thuis voor den doop, maar uren later had ik het nog koud en dagen last van mijn knieën.

3de wedstrijd: Nieuwdonk te Overmere 21/07/04

Tof domein, een beetje te vergelijken met Hostade: strand, niet te diep, groen bossen, geen wind en temperatuur 22,2°. Deze namiddag is het SP in Vilvoorde, dus reserves houden. Weeral van in het begin aan de leiding en dit keer alleen pijn aan de knieën. Vanaf dat ik een veilige voorsprong had heb ik die gewoon verdedigt. Op het einde kreeg ik het wat moeilijk en kwam Johan (normaal de nr 3) nog terug, maar geen probleem. Andy had een slechte dag en werd 3de. Eindelijk een voorsprong in het klassement. Tijd: 1u 36' 2".

4de wedstrijd: Hazewinkel 08/08/04

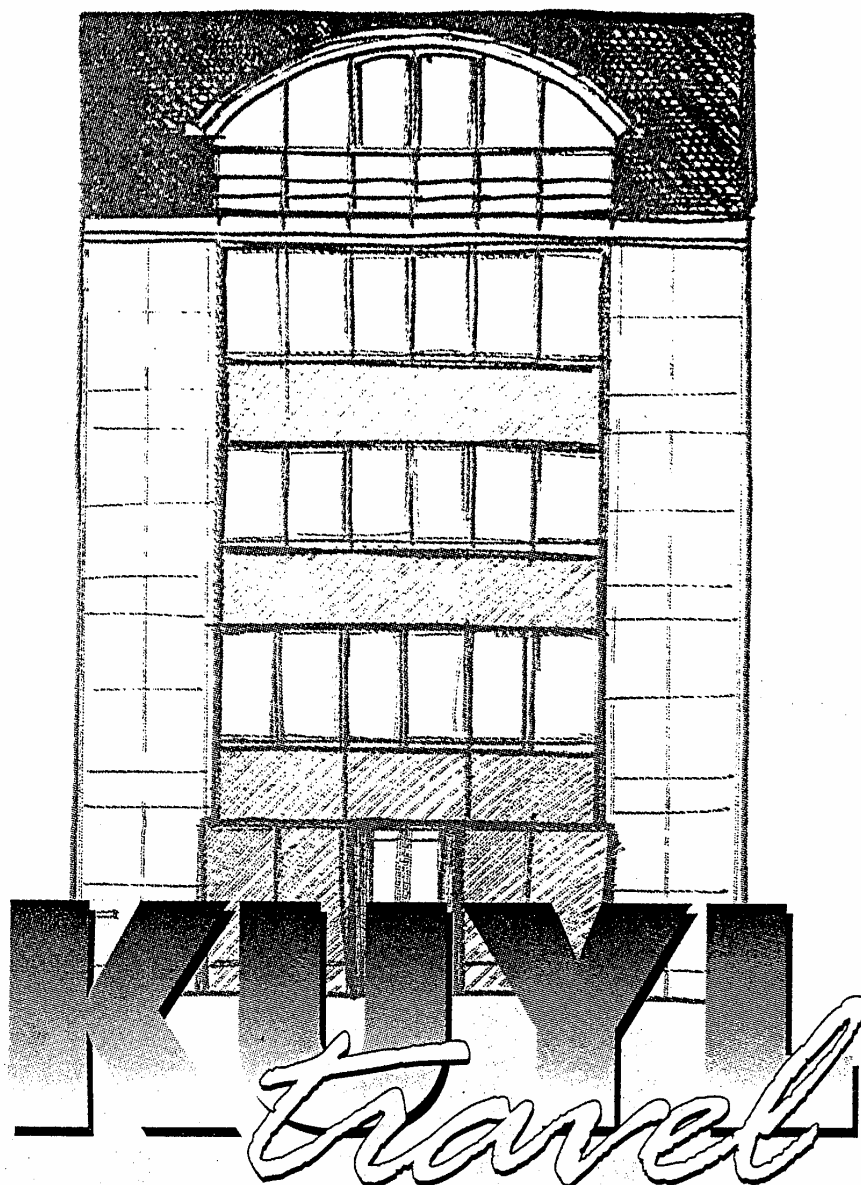
Nu niet meegedaan, eventjes naar Meise. Uitslag: Mabbe Andy voor Clark Johan. Doemme. Alles op de laatste wedstrijd.

5de wedstrijd: Zeilvijver te Lokeren 14/08/04

Ditmaal geen 500m lange lijn maar 250op, 250 af en 6 driehoeken van 750m. De vrouwen weer 5 min voor ons weg en na ons de 5000VS voor vrouwen en mannen (deze keer met Cindy Persoons en Brian Ryckeman). En hop, weg waren we bij 21°. Na 250m lag ik al 25m voor. Lekker. En de afstand werd groter en groter. Na 2000m kwam Cindy mij voorbij. Amaai, die ging rap. Maar 500m verder verschoot ik mij te pletter: plotseling kwam een speedboot mij voorbij. Neen, een zwemmer??? Dit is dus Brian Ryckeman. Ik dacht dat ik stilstond, keek achteruit en zag niemand. Ik stond dus niet stil. Jawadde. De laatste 1000m kreeg ik het bijzonder hard. T'zal toch ni waar zijn. Gelukkig kreeg ik Alexandra te pakken (ge weet wel, die snelle griet van in Bergen). Eventjes overnemen en op 500m van de meet ging ze er weer vandoor (ze staat bekend om hare eindsprint). Toch nog 250m kunnen volgen en de laatste 250 was ze weg, maar het kon mij niet schelen: de overwinning was binnen (1u32'13") en zo ook de titel van BELGISCH KAMPIOEN 5000 SS IN OPEN WATER.

Alle info op WWW.openwater.info

Michel B.



J.B. Nowélei 64 • 1800 VILVOORDE • BELGIUM

Vakantiereizen/Tourisme 02/257 21 21 • Zakenreizen/Voyages d'affaires 02/257 21 11

Miraflores 02/257 21 31 • Fax 02/257 21 32

Administratie/Administration 02/257 21 22 • Fax 02/257 21 23

Tussenstand MTT-criterium: Bijna “De MTT-er 2004”

Nog ff en we weten weeral wie de MTTer voor dit seizoen is. 't Is te zeggen wie 't meeste voor publiciteit van onze sponsors en club zorgde, zowel rechtstreeks door deelname aan tal van wedstrijden als onrechtstreeks door voor een (zoals dat alom gekend is) goede clubsfeer te zorgen.

Hoewel ik nog een aantal wedstrijduitslagen verwacht, zijn er in deze tussenstand toch al heel wat (zo'n kleine 150 MTT vertegenwoordigingen) verwerkt.

Tot eind september kunnen jullie nog wedstrijduitslagen en aanwezigheden op clubtrainingen inleveren, daarna wordt dit seizoen definitief afgesloten.

Thierry

<i>Plaats</i>	<i>Atleet</i>	<i>Punten</i>
1	Kuyl Carl	1114
2	Hermans Hugo	1094
3	Moens Patrick	1090
4	Endels Patrick	847
5	Daelemans Kristiaan	845
6	Van Der Perren Danny	832
7	Van Der Perren Gerrit	821
8	Vancauwenberg Guy	784
9	Vinck Igor	738
10	Lamon Olivier	722
11	Busain Guy	648
12	Vandamme Stephane	639
13	Van Elewyck Dirk	615
14	Verdeyen Wim	605
15	Debrier Thierry	596
16	Leyers Glen	557
17	Huyberechts Dirk	553
18	De Hertogh Benny	520
19	Gibaldi Vincent	475
19	Itterbeek Jean-Pierre	475
21	Bogaerts Michel	474
22	Van De Ven Michael	448
23	De Vadder Rudy	426
24	Van De Velde Marc	410
25	Steylemans Guy	393
26	Walraeve Dominique	380
27	Dockx George	335
28	Itterbeek Serge	314
29	Docquir Bernard	296
30	Van De Ven Jean	295
31	Cocquyt Timothy	238
32	Van den Bossche Christof	235
33	Vandeneede Robrecht	225
34	De Hertogh Janick	218
35	Maes Luc	195
36	Cools Nathalie	175
37	Gens Ingrid	160
38	Matthys Marc	155
39	De Hertogh Remko	100
40	Mombaerts Walter	85
41	Robberechts Kimmy	66
42	Piens Hedwig	65
43	De Weerdts Michel	50
44	Rys Luc	38
45	Verheyden Kurt	35
46	De Win Steven	20
47	Vanden Eede Joke	15
48	De Win Vincent	10
48	Huyberechts Erik	10

Bijlagen

- ❑ De post-triathlon carrière van M.M. uit W.
- ❑ MTT ironman volgens eindtijd
- ❑ MTT ironman chronologisch
- ❑ MTT Ledenlijst

Mies Laeremans: «Met dank aan mijn partner Marc»

HERENT — Geen enkeltoernooi meer dit jaar op TC De Vloer, maar desalniettemin was het er gisteren een komen en gaan van tennisspelers- en speelsters. In 11 verschillende reeksen vonden immers naar jaarlijkse gewoonte de dubbelfinales plaats. Thuis speelster Mies Laeremans schreef samen met haar partner Marc Matthys de reeks dubbel gemengd tot 50 punten op haar naam. Ze haalden het in drie sets van Sandrine De Cocq en Stephan Seghers (2-6, 6-4, 6-4).

«Vorig jaar stonden ik en mijn clubgenote Sandrine ook al tegenover elkaar in de finale», opent Mies. «Toen won zij met haar partner het toernooi, dus je begrijpt dat ik op revanche belust was (lacht). Makkelijk was het zeker niet. We zaten in het begin niet goed in de wedstrijd en verloren de eerste set dan ook met 6-2. Daarna konden we de fouten gelukkig wat meer binnen de perken houden en dat leverde na vele slopende rally's uiteindelijk ook de winst op. Met dank aan mijn partner Marc trouwens. Hij speelde uitstekend aan mijn zijde, zeker als je weet dat hij eigenlijk geen klassement bezit. Intrinsiek is hij misschien wel C+15/2 waard en dat is natuurlijk een belangrijk voordeel.» (SDH)



Mies Laeremans en Marc Matthys glunderen. Foto VPL

MTT ironman volgens eindtijd

1	16/08/1997	Almere	Van Steen Sven	9:09:25
2	11/07/1992	Roth	Matthys Marc	9:34:06
3	09/07/1995	Roth	Vermijken Luc	9:34:22
4	11/07/1992	Roth	Hermans Hugo	9:39:56
5	12/07/1998	Roth	Matthys Marc	9:49:38
6	13/07/1997	Roth	Matthys Marc	9:50:08
7	28/08/2004	Almere	Van Der Perren Gerrit	9:57:39
8	04/07/2004	Roth	Endels Patrick	9:58:54
9	26/08/1989	Almere	Hermans Hugo	10:08:59
10	11/07/2004	Frankfurt	Gibaldi Vincent	10:12:39
11	21/06/2003	Gerardmer	Van Der Perren Gerrit	10:13:37
12	26/08/1989	Almere	Gillis Johan	10:25:48
13	09/07/2000	Roth	Hermans Hugo	10:25:53
14	07/10/1995	Hawai	Vermijken Luc	10:26:54
15	09/07/2000	Roth	Moens Patrick	10:27:47
16	04/07/2004	Roth	Leyers Glen	10:30:17
17	23/07/2000	Klagenfurt	Matthys Rudy	10:37:47
18	11/07/1987	Middelkerke	De Groof Johnny	10:39:27
19	10/07/1993	Middelkerke	Hermans Hugo	10:40:09
20	17/08/1991	Almere	Hermans Hugo	10:40:25
21	14/07/2002	Roth	Moens Patrick	10:42:30
22	04/07/2004	Roth	Vandamme Stephane	10:43:10
23	04/07/2004	Roth	Vinck Igor	10:47:01
24	14/07/2002	Roth	Hermans Hugo	10:47:16
25	13/07/2003	Frankfurt	Gibaldi Vincent	10:48:10
26	13/07/1997	Roth	Sanchez Serge	10:48:33
27	14/07/2002	Roth	Lamon Olivier	10:50:15
28	04/07/2004	Roth	Hermans Hugo	10:50:31
29	20/08/1988	Middelkerke	Hermans Hugo	10:50:36
30	11/07/1996	Middelkerke	Matthys Marc	10:52:13
31	13/07/1997	Middelkerke	Gunst Willy	10:57:00
32	09/07/1995	Roth	Maes Luc	11:02:08
33	29/06/1999	Roth	Maes Luc	11:02:44
34	10/07/1993	Middelkerke	Heremans Guido	11:04:57
35	10/07/1993	Middelkerke	Van Elewycck Dirk	11:07:32
36	11/08/1996	Zürich	Sanchez Serge	11:08:19
37	09/07/1995	Roth	Matthys Rudy	11:08:51
38	12/07/1998	Roth	Sanchez Serge	11:11:06
39	11/07/1992	Roth	Vandeneede Robrecht	11:11:30
40	11/07/1987	Middelkerke	Verhelpen Johan	11:12:37
41	09/07/2000	Roth	Debrier Thierry	11:12:38
42	03/10/1998	Hawai	Matthys Marc	11:16:50
43	13/07/1997	Roth	Moens Patrick	11:17:03
44	04/07/1998	Middelkerke	Vannoten Roger	11:18:14
45	14/07/2002	Roth	Vancauwenbergh Guy	11:29:20
46	04/07/2004	Roth	Moens Patrick	11:29:38
47	09/07/1989	Middelkerke	Detand Rita	11:29:52
48	15/08/1987	Almere	Hermans Hugo	11:30:02
49	08/07/1994	Middelkerke	Sanders Jean-Paul	11:30:46
50	20/08/1988	Middelkerke	Matthys Marc	11:31:20
51	04/07/2004	Roth	Lamon Olivier	11:37:02
52	14/07/1990	Middelkerke	Hermans Hugo	11:37:08
53	04/07/2004	Roth	Itterbeek Serge	11:37:23

54	14/07/1990	Middelkerke	Detand Rita	11:40:58
55	09/07/2000	Roth	Maes Luc	11:40:58
56	04/07/2004	Roth	De Hertogh Benny	11:42:16
57	03/08/1997	Zürich	Matthys Rudy	11:42:47
58	05/08/2001	Zürich	Matthys Rudy	11:43:44
59	09/07/1995	Roth	Hermans Hugo	11:44:26
60	10/07/1993	Middelkerke	Van De Velde Marc	11:47:38
61	11/07/1996	Middelkerke	Van De Velde Marc	11:48:55
62	10/07/1993	Middelkerke	Maes Luc	11:51:00
63	04/07/2004	Roth	Vancauwenbergh Guy	11:54:06
64	11/08/1984	Almere	De Groof Johnny	11:54:28
65	10/07/1993	Middelkerke	Vandeneede Robrecht	11:58:29
66	04/07/2004	Roth	Busain Guy	11:59:25
67	26/08/1989	Almere	Van Elewycck Dirk	12:00:22
68	17/08/1991	Almere	Moens Patrick	12:02:56
69	08/07/1994	Middelkerke	Laforge Eric	12:03:22
70	23/08/1986	Almere	Vandenbroucke Patrick	12:05:57
71	24/05/1997	Lanzarote	Matthys Rudy	12:09:44
72	14/07/2002	Roth	Busain Guy	12:10:17
73	11/07/1987	Middelkerke	Constant Rudy	12:10:18
74	20/08/1988	Middelkerke	Janssens Marc	12:14:32
75	26/08/1989	Almere	Itterbeek Jean-Pierre	12:15:25
76	23/05/1998	Lanzarote	Sanchez Serge	12:21:47
77	06/07/1991	Middelkerke	Itterbeek Jean-Pierre	12:22:28
78	13/07/1997	Roth	Dockx Georges	12:26:02
79	11/07/1996	Middelkerke	Moens Patrick	12:26:27
80	15/08/1987	Almere	Moens Patrick	12:28:04
81	17/08/1991	Almere	Vandeneede Robrecht	12:29:39
82	28/08/2004	Almere	Rys Luc	12:37:52
83	02/07/1994	Middelkerke	Sanchez Serge	12:39:30
84	11/07/1992	Roth	Itterbeek Jean-Pierre	12:39:57
85	23/08/1986	Almere	Hermans Hugo	12:42:40
86	18/08/2002	Frankfurt	Rys Luc	12:46:03
87	04/07/2004	Roth	Dockx Georges	12:46:59
88	11/07/1996	Middelkerke	Dockx Georges	12:50:49
89	26/08/1989	Almere	Jansen Frans	12:59:13
90	15/08/1987	Almere	Jansen Frans	12:59:58
91	17/08/1991	Almere	Itterbeek Jean-Pierre	13:03:51
92	14/10/2000	Hawai	Hermans Hugo	13:07:59
93	14/07/1990	Middelkerke	Itterbeek Jean-Pierre	13:15:25
94	04/07/2004	Roth	Van den Bossche Christof	13:15:25
95	27/08/1988	Almere	Jansen Frans	13:23:30
96	27/07/2003	Zürich	Rys Luc	13:36:30
97	15/08/1987	Almere	Van Elewycck Dirk	13:40:22
98	18/08/1990	Almere	Jansen Frans	13:52:48
99	16/08/1998	Embrun	Moens Patrick	13:54:55
100	11/07/1987	Middelkerke	Van Gool Eugy	13:56:09
101	18/08/1990	Almere	Itterbeek Jean-Pierre	14:02:24
102	16/08/1998	Embrun	Hermans Hugo	14:37:56
103	15/08/1987	Almere	Van Gool Eugy	14:42:59
104	16/08/1998	Embrun	Van De Velde Marc	14:55:38
105	16/08/1998	Embrun	Vannoten Roger	15:43:17

MTT ironman chronologisch

1	11/08/1984	Almere	De Groof Johnny	11:54:28
2	23/08/1986	Almere	Vandenbroucke Patrick	12:05:57
3	23/08/1986	Almere	Hermans Hugo	12:42:40
4	11/07/1987	Middelkerke	De Groof Johnny	10:39:27
5	11/07/1987	Middelkerke	Verhelpen Johan	11:12:37
6	11/07/1987	Middelkerke	Constant Rudy	12:10:18
7	11/07/1987	Middelkerke	Van Gool Eugy	13:56:09
8	15/08/1987	Almere	Hermans Hugo	11:30:02
9	15/08/1987	Almere	Moens Patrick	12:28:04
10	15/08/1987	Almere	Jansen Frans	12:59:58
11	15/08/1987	Almere	Van Elewyck Dirk	13:40:22
12	15/08/1987	Almere	Van Gool Eugy	14:42:59
13	20/08/1988	Middelkerke	Hermans Hugo	10:50:36
14	20/08/1988	Middelkerke	Matthys Marc	11:31:20
15	20/08/1988	Middelkerke	Janssens Marc	12:14:32
16	27/08/1988	Almere	Jansen Frans	13:23:30
17	09/07/1989	Middelkerke	Detand Rita	11:29:52
18	26/08/1989	Almere	Hermans Hugo	10:08:59
19	26/08/1989	Almere	Gillis Johan	10:25:48
20	26/08/1989	Almere	Van Elewyck Dirk	12:00:22
21	26/08/1989	Almere	Itterbeek Jean-Pierre	12:15:25
22	26/08/1989	Almere	Jansen Frans	12:59:13
23	14/07/1990	Middelkerke	Hermans Hugo	11:37:08
24	14/07/1990	Middelkerke	Detand Rita	11:40:58
25	14/07/1990	Middelkerke	Itterbeek Jean-Pierre	13:15:25
26	18/08/1990	Almere	Jansen Frans	13:52:48
27	18/08/1990	Almere	Itterbeek Jean-Pierre	14:02:24
28	06/07/1991	Middelkerke	Itterbeek Jean-Pierre	12:22:28
29	17/08/1991	Almere	Hermans Hugo	10:40:25
30	17/08/1991	Almere	Moens Patrick	12:02:56
31	17/08/1991	Almere	Vandeneede Robrecht	12:29:39
32	17/08/1991	Almere	Itterbeek Jean-Pierre	13:03:51
33	11/07/1992	Roth	Matthys Marc	9:34:06
34	11/07/1992	Roth	Hermans Hugo	9:39:56
35	11/07/1992	Roth	Vandeneede Robrecht	11:11:30
36	11/07/1992	Roth	Itterbeek Jean-Pierre	12:39:57
37	10/07/1993	Middelkerke	Hermans Hugo	10:40:09
38	10/07/1993	Middelkerke	Heremans Guido	11:04:57
39	10/07/1993	Middelkerke	Van Elewyck Dirk	11:07:32
40	10/07/1993	Middelkerke	Van De Velde Marc	11:47:38
41	10/07/1993	Middelkerke	Maes Luc	11:51:00
42	10/07/1993	Middelkerke	Vandeneede Robrecht	11:58:29
43	02/07/1994	Middelkerke	Sanchez Serge	12:39:30
44	08/07/1994	Middelkerke	Sanders Jean-Paul	11:30:46
45	08/07/1994	Middelkerke	Laforge Eric	12:03:22
46	09/07/1995	Roth	Verrijken Luc	9:34:22
47	09/07/1995	Roth	Maes Luc	11:02:08
48	09/07/1995	Roth	Matthys Rudy	11:08:51
49	09/07/1995	Roth	Hermans Hugo	11:44:26
50	07/10/1995	Hawai	Verrijken Luc	10:26:54
51	11/07/1996	Middelkerke	Matthys Marc	10:52:13
52	11/07/1996	Middelkerke	Van De Velde Marc	11:48:55
53	11/07/1996	Middelkerke	Moens Patrick	12:26:27

54	11/07/1996	Middelkerke	Dockx Georges	12:50:49
55	11/08/1996	Zürich	Sanchez Serge	11:08:19
56	24/05/1997	Lanzarote	Matthys Rudy	12:09:44
57	13/07/1997	Middelkerke	Gunst Willy	10:57:00
58	13/07/1997	Roth	Matthys Marc	9:50:08
59	13/07/1997	Roth	Sanchez Serge	10:48:33
60	13/07/1997	Roth	Moens Patrick	11:17:03
61	13/07/1997	Roth	Dockx Georges	12:26:02
62	03/08/1997	Zürich	Matthys Rudy	11:42:47
63	16/08/1997	Almere	Van Steen Sven	9:09:25
64	23/05/1998	Lanzarote	Sanchez Serge	12:21:47
65	04/07/1998	Middelkerke	Vannoten Roger	11:18:14
66	12/07/1998	Roth	Matthys Marc	9:49:38
67	12/07/1998	Roth	Sanchez Serge	11:11:06
68	16/08/1998	Embrun	Moens Patrick	13:54:55
69	16/08/1998	Embrun	Hermans Hugo	14:37:56
70	16/08/1998	Embrun	Van De Velde Marc	14:55:38
71	16/08/1998	Embrun	Vannoten Roger	15:43:17
72	03/10/1998	Hawai	Matthys Marc	11:16:50
73	29/06/1999	Roth	Maes Luc	11:02:44
74	09/07/2000	Roth	Hermans Hugo	10:25:53
75	09/07/2000	Roth	Moens Patrick	10:27:47
76	09/07/2000	Roth	Debrier Thierry	11:12:38
77	09/07/2000	Roth	Maes Luc	11:40:58
78	23/07/2000	Klagenfurt	Matthys Rudy	10:37:47
79	14/10/2000	Hawai	Hermans Hugo	13:07:59
80	05/08/2001	Zürich	Matthys Rudy	11:43:44
81	14/07/2002	Roth	Moens Patrick	10:42:30
82	14/07/2002	Roth	Hermans Hugo	10:47:16
83	14/07/2002	Roth	Lamon Olivier	10:50:15
84	14/07/2002	Roth	Vancauwenbergh Guy	11:29:20
85	14/07/2002	Roth	Busain Guy	12:10:17
86	18/08/2002	Frankfurt	Rys Luc	12:46:03
87	21/06/2003	Gerardmer	Van Der Perren Gerrit	10:13:37
88	13/07/2003	Frankfurt	Gibaldi Vincent	10:48:10
89	27/07/2003	Zürich	Rys Luc	13:36:30
90	04/07/2004	Roth	Endels Patrick	9:58:54
91	04/07/2004	Roth	Leyers Glen	10:30:17
92	04/07/2004	Roth	Vandamme Stephane	10:43:10
93	04/07/2004	Roth	Vinck Igor	10:47:01
94	04/07/2004	Roth	Hermans Hugo	10:50:31
95	04/07/2004	Roth	Moens Patrick	11:29:38
96	04/07/2004	Roth	Lamon Olivier	11:37:02
97	04/07/2004	Roth	Itterbeek Serge	11:37:23
98	04/07/2004	Roth	De Hertogh Benny	11:42:16
99	04/07/2004	Roth	Vancauwenbergh Guy	11:54:06
100	04/07/2004	Roth	Busain Guy	11:59:25
101	04/07/2004	Roth	Dockx Georges	12:46:59
102	04/07/2004	Roth	Van den Bossche Christof	13:15:25
103	14/07/2004	Frankfurt	Gibaldi Vincent	10:12:39
104	28/08/2004	Almere	Van Der Perren Gerrit	9:57:39
105	28/08/2004	Almere	Rys Luc	12:37:52

Peter	Naam	Voornaam	Straat	Nummer	Postnr	Gemeente	Telprive	Telwerk	Email	Site
D	Bogaerts	Michel	Aarschotsestraat	112	1800	Peutie	0476/44.10.43		michel.bogaerts2@pandora.be	
JP	Busain	Guy	J. De Kerckhovestraat	6	1820	Steenokkerzeel	02/757.15.92	0477/55.18.11	Guy Busain@artesiac.be	
D	Cocquyt	Timothy	Veurtstraat	110A	2870	Breendonk	03/886.43.82	0474/34.65.03	timothycocquyt@hotmail.com	www.timothycocquyt.th.
T	Cools	Nathalie	Lindaalstraat	65	3090	Overijse	0473/94.79.04	054/43.61.75	n.cools@pandora.be	
T	Daelemans	Kristiaan	Begijnhofstraat	15	1980	Epegem	0496/15.67.84			
H	De Hertogh	Benny	Speelbroek	17bus1	1850	Grimbergen	0498/86.88.25	02/253.33.33	benny.ikke@pandora.be	
H	De Hertogh	Janick	Houtstraat	37	1850	Grimbergen	02/252.09.54		janickdh@hotmail.com	
H	De Hertogh	Remko	Houtstraat	37	1850	Grimbergen	02/252.09.54		remko87@hotmail.com	
D	De Vadder	Rudy	Steenwagenstraat	52	1820	Melsbroek	02/252.51.58	0496/60.11.65		
T	De Weerd	Michel	Steenwinkelstraat	141	2627	Schelle	0486/13.08.06		michel.deweerd@stork.com	
P	De Win	Steven	C.Hansoulstraat	15	1830	Machelen	0485/93.43.92	02/253.39.30	steven.de.win@pandora.be	
T	De Win	Vincent	Lenneke Marelaan	14bus25	1932	St-Stevens Woluwe	0498/44.73.69			
T	Debrier	Thierry	Gulderij	46	1980	Zemst	0474/55.62.39	02/222.07.21	thierry.debrier@dexia-fs.com	
D	Dockx	Georges	Brusselsesteenweg	56	1980	Zemst	015/62.02.91	0485/87.87.00	georges.dockx@skynet.be	
H	Docquir	Bernard	Begijnenstraat	4	1910	Kampenhout	0477/86.75.65		bernard@bdbvba.be	
H	Duchatelet	Frank	Fabiolaan	51	1830	Machelen	02/251.97.35	0498/86.96.43	frank_duchatelet@yahoo.com	
T	Endels	Patrick	Lindaalstraat	65	3090	Overijse	0496/50.03.01	016/32.97.69	patrick.endels@agr.kuleuven.ac.be	
P	Gens	Ingrid	R. Dansaertlaan	156	1702	Groot-Bijgaarden	02/466.49.59	02/482.39.23	ingrid.gens@tjtd.com	
H	Gibaldi	Vincent	Gendarmenstraat	12	1800	Vilvoorde	02/251.83.50	0475/68.89.15	vincentgibaldi@hotmail.com	
H	Hermans	Hugo	Peutiesesteeweg	106	1830	Machelen	02/251.40.38	02/253.33.33		
P	Huyberechts	Dirk	Humbeeksebaan	164	1980	Zemst	015/61.20.56		FAX 015/61.22.61	
P	Huyberechts	Erik	Stationsplein	7	3090	Overijse	02/687.73.11	02/687.73.11	watermolensport@tjtd.com	
JP	Itterbeek	Jean-Pierre	Zonneboslaan	13	1820	Steenokkerzeel	02/751.82.86		jeanpierre.itterbeek@belgacom.net	
JP	Itterbeek	Serge	Dijkveldweg	64	1820	Steenokkerzeel	02/759.48.83		serge.itterbeek@pi.be	
H	Kuyl	Carl	Houtemse Steenweg	49	1800	Vilvoorde	0476/48.83.51	02/253.10.03	carl.kuyl@pandora.be	
H	Lamon	Olivier	J.F. Willemsstraat	2 bus1/2	1800	Vilvoorde	0473/73.11.36	02/253.33.33	02/305.77.65	
H	Leyers	Glen	Grimbergsesteenweg	179	1980	Epegem	015/34.02.38	02/255.72.11	0498/93.94.27	
T	Maes	Luc	Jagerstraat	71	1933	Sterrebeek	0472/37.61.12		luc.maes@axa.be	
T	Matthys	Marc	Aarschotsesteenweg	243	3111	Wezemaal	016/58.22.71	0476/45.07.78	marc.matthys@pi.be	
P	Moens	Patrick	de Neuforgestraat	13	1830	Machelen	02/253.84.74	02/753.53.56	lucho@skynet.be	
JP	Mombaerts	Walter	Varenslaan	1	1820	Steenokkerzeel	0476/46.44.27	02/711.20.20	walter.mombaerts2@pandora.be	
T	Piens	Hedwig	Eikenstraat	73	3071	Erps-Kwerps	0475/87.83.69	03/820.60.00	hedwig.piens@pi.be	
T	Robberechts	Kimmy	Kerkstraat	108	1851	Humbeek	02/269.73.20	0494/18.81.71	kimmy.robberrechts@pandora.be	
H	Rys	Luc	Bevekomsestraat	44	3360	Bierbeek	016/46.43.64	02/720.58.65	GSM 0473/75.87.89	
D	Steylemans	Guy	Grimbergsesteenweg	97	1800	Vilvoorde	02/252.18.64	0475/28.82.79		
D	Van De Velde	Marc	Van Eyckstraat	12	1800	Vilvoorde	02/251.96.96	02/536.50.48		
JP	Van De Ven	Jean	Anjelierenlaan	26	1820	Steenokkerzeel	02/751.77.87			
JP	Van De Ven	Michael	Bieststraat	36	3191	Hever	0477/63.43.16	02/753.40.79	mvandeven@biac.be	
H	Van den Bossche	Christof	Meidoornlaan	2	1851	Humbeek	0479/61.40.68		biancachristof@hotmail.com	
T	Van Der Perren	Danny	Azaleastraat	2	1800	Vilvoorde	02/251.81.65		dvperren@worldonline.be	
T	Van Der Perren	Gerrit	Cardijnstraat	31bus1	1980	Epegem	0486/32.41.45		gerritvd@pandora.be	
D	Van Elewyck	Dirk	Martelarenstraat	182	1800	Peutie	02/253.07.99	02/360.10.40	vanelewyckdirk@yucm.be	
T	Vancauwenbergh	Guy	Olmstraat	259	1800	Vilvoorde	0486/80.05.48	02/255.47.40		
P	Vandamme	Stephane	Regimentsberg	38	1831	Diegem	0496/73.38.55	02/547.35.94	stephane.vandamme@ingim.com	
P	Vanden Eede	Joke	Stationsplein	7	3090	Overijse	02/687.73.11	02/687.73.11		
P	Vandeneede	Robrecht	Heirbaan	84	1830	Machelen	02/251.86.21			
P	Verdeyen	Wim	Stationsstraat	42	3191	Hever	015/51.89.98	0496/12.12.77	wim.verdeyen@pandora.be	users.pandora.be/wimverdeyen
P	Verheyden	Kurt	Parkstraat	53bus5	3070	Kortenbergh	0495/76.79.87		verheydenk@hotmail.com	
P	Vinck	Igor	Peisegemstraat	54	1785	Merchtem Peisegem	0478/52.36.60	02/755.10.83	igor-vinck@pandora.be	
P	Walraeve	Dominique	Elisabethlaan	285bus51	8301	Heist	0475/89.73.49	052/30.09.06	Dominique.Walraeve@Advalvas.be	
JP	Busain	Marc	Sterrebeeksesteenweg	5	3078	Everberg	0475/76.79.72			
H	Claes	Rudi	Peutiesesteeweg	108	1830	Machelen	02/253.18.46	02/254.12.12	rudi.claes2@pandora.be	
H	De Groof	Johnny	Guido Gezellestraat	14	1800	Vilvoorde				
H	Devois	Kris	Peetersstraat	18	2830	Willebroek	0498/36.46.61			
P	Gregoir	Eddy	Louis Gunsstraat	59	3090	Overijse	02/657.33.58	0475/52.61.02	egregoir@treco.be	
D	Mielants	Mieke	Champelstraat	44	3090	Overijse	0475/81.73.47		mieke@mielants.be	
JP	Mombaerts	Sven	Varenslaan	1	1820	Steenokkerzeel	02/725.03.53	0472/29.17.84	sven.mombaerts@pandora.be	users.pandora.be/sven.mombaerts
D	Nelissen	Jordi	Champsstraat	44	3090	Overijse	0475/80.90.40	081/71.18.10	jordi@nelissen.name	
D	Stoffels	Bart	Carrio Alto	3A	3710	Calpe (A) Espana			bart-inge@infonegocios.com	
D	Vaeremans	David	Kruiskruidlaan	9	3090	Overijse	02/305.86.54	0499/23.43.28	dava-concept@dobiss.be	
H	Van Puyvelde	Ann	Peutiesesteeweg	108	1830	Machelen	0496/84.10.03		ann.van.puyvelde@pandora.be	
D	Vandervondelen	Jos	Brouwerijstraat	40	2801	Heffen	015/27.77.17		lecouradou@wanadoo.fr	
T	Vannoten	Roger	Nieuwstraat	66	3150	Wespelaar	016/60.41.22		roger.vannoten@skynet.be	

WATERMOLEN

PROFESSIOELE BEGELE

5 BEURT

CLUB

RUNNING

NIKE - ADIDAS - ASICS - AVIA - INSPO
ODLO - REEBOK - SAUCONY

VOETBAL

ADIDAS - ASICS - DIADORA - TOTTO - MASHA - REUSCH
RUCANOR - UHLSPORT - UMBRO

VRIJE TIJD

O'NEILL - OXBOW - SUNSHINE

FITNESS

AVIA - CASALL - NIKE - REEBOK

TENNIS

NIKE - K-SWISS - REEBOK - TACCHINI

VARIA

HARTSLAGMETERS - SPORTVOEDING

BADMODE

ARENA - MARU - QUINTANA ROO - SPEEDO - BANANA MOON

STATIONSPLEIN 7

OVERIJSE

Tel 02/687 73 11
Fax 02/782 27 84

