



Nummer 48 – juni 2010

Inhoud:	
1. Bespreking ritten mei 2010	2. Kalender juni 2010
3. LCMT & Mario	

1. Bespreking ritten mei 2010

2 mei 2010, afpijlen op zondagmorgen

Ondanks de hevige regenval de voorbije nacht, meldden 6 SIB'ers zich om 9u aan aan den O'Cool in de wetenschap dat de laatste druppel nog niet was gevallen.

Als eerste werden de laatste km's pijlen verwijderd van de toertocht. Om 10u konden we dan vertrekken voor een korte rit in het spoor van Erik, die ons zonder gps gidste. Zijn "parate kennis" zoals Streets het de laatste weken meermaals verwoordde bracht ons via Meldert, langs de putberg en terug naar Mazenzele. Een mooi tochtje dat op het einde dan toch letterlijk in het water viel, maar toen was Hopland reeds binnen bereik... Ook Mojo was op mtb pad geweest en ook hij arriveerde @ Hopland alwaar nog even afscheid werd genomen. Mojo, bikepartner, tot september afspraak op de Pyramidale! (Mario)

Afstand: 38,1km – Hoogtemeters: 185

4 mei 2010, dinsdagavondrit

Met vijf Sibbers (Ik, Gerrit, Kiki, Jos en Nico) begaven we ons met tegenwind richting Merchtem. Niemand anders stond te wachten aan de sporthal. We begonnen dan maar aan onze éérste groene lus van het jaar. Kiki trok het tempo stevig op. Jos nam direct goede voornemens voor het komende zomerseizoen.

Op mijn computerke hadden we een afstand van 32 km en een gemiddelde van 21.8. Iedereen weet dat deze al even goed kan liegen als de beste Belgische politieker.

In ieder geval nam Jos zijn voornemens serieus en reed van Merchtem rechtstreeks naar huis. Een après bike was er voor hem niet bij. (Fabrice)

Afstand: 32km

9 mei 2010, toerit te Buggenhout vanwege de Bergpallietters**

Bij vertrek "vleerbike" tegen het lijf gelopen en wij weg. Na 15 km begon de verveling reeds toe te slaan. Wat een saai parcours. Meestal over verbindingswegen naar Merchtem en terug en dan nog meestal over het bestaande Blosotraject. Geen meter bergop (bij manier van spreken), 85% asfalt, zorgden dan ook voor een aankomst (veel te vroeg binnen) met een gemiddelde van 24.8km/h AVS en dan nog een geluk da we hier en daar voor een rood licht moesten wachten of we waren nog rapper binnen. Enige positieve aan deze tocht was de bevoorrading en het weer maar daarmee is het dan ook gezegd.

Achteraf beklagd da we ipv de 50 niet de 65 gedaan hadden maar dat zal geen positievere beoordeling losgemaakt hebben vrees ik. (Kiki)

Om 8u aan O'Cool stonden twee groepen SIB'ers. Een groepje die naar Kortenberg zouden afzakken met Kris, Niels en Kristof V. en iets omvangrijkere delegatie voor Buggenhout.

Zelf vertrok ik dus samen met Jos, Fabrice, Patje, Filip M. en Gerrit naar de meest gemiddelde gemeente van Vlaanderen (dixit Rob Van Oudenhoven). Na een zeer vlotte inschrijving (toch voor de VWB leden, op Jos moesten we al een eerste keer wachten) vertrokken we in twee groepen. Fabrice en ikzelf voor de 48km, de rest koos voor 37km. Over de rest van het parkoers kan ik het kort houden. Er was goed berijdbare asfalt, wat bergop asfalt, wat technische asfalt en uit gewoonte van zoveel asfalt te rijden misten Fabrice en ik ons van route toen er plots een stuk offroad inkwam!

Qua organisatie geen slecht woord, goede bevoorrading (sommige wafels kwamen ons bekend voor), alle mogelijkheden voor den après, een afspuitstand en een bewaakte fietsenstalling. Maar...de rest van de SIB'ers waren via een shortcut naar Hopland en de bike was niet vuil. We hebben er dus geen gebruik van gemaakt. Misschien een leuke tocht als je met een reesfiets komt? Sommigen zullen blij geweest zijn dat ze op moederdag zo snel aan tafel zaten. (Mario)

Afstand: 48km – Gem.: 24,5km/u – Hoogtemeters: 250 (+)alles behalve het parkoers (-) het parkoers
--

9 mei 2010, toerit te Kortenberg vanwege ShortMTBikers*****

Kristof, Niels en ik hadden blijkbaar gisteren de beste keuze gemaakt om richting Kortenberg te trekken ! Vele bekende stukken tegengekomen, maar ge kunt alleen maar jaloers blijven op zo ne "speeltuin". Een 2-tal hellingen te voet (zoals de meesten) opgekropen wegens 't ontbreken van nog kleinere vitessen..... De bijhorende afdalingen zijn navenant natuurlijk.

Hunne EXTREME (superklim + -afdaling) links laten liggen aangezien ik na minder dan 10 km als eens "extreme" in een afdaling tegen de grond was gegaan. De bedoeling was om 39 km te bollen, maar met ne pijnlijke knie + elleboog het kortere trject van 29 km gekozen. Om 10.55u was den bike al gebike-washed en hadden we al een ice-teaken gedronken.

Kristof en Niels kozen het parcours van de 39 km, maar dankzij een gemiste splitsing hadden ze het langste traject van 49km op de teller. Waren er ook helemaal niet boos om..... Van de 830 inschrijvingen zullen er weinig of geen zijn met negatieve commentaar. (Kris VDS)

Afstand: 49km

11 mei 2010, dinsdagavondrit

Waren met 5. Ik, fabrice, Dirk, Gerrit en Andy. 't Was maar 4°C. Fabrice zei dat hij de hele winter nog niet zo koud gehad had. Die is meteen naar huis gegaan. Ben alleen met Dirk en Gerrit moeten gaan drinken. (Marijke)

Afstand: 34km

13 mei 2010, toerit te Londerzeel Palmvelden**

Degelijke rit met een te verwachten terrein, naar Merchtem en terug, mooi uitgepild. Soms tot 5 pijlen per bocht, mooi zo. Goede après met lekkere Steenbrugge trippel 🍷🍷 (ook van palm 😊). Wat wil een mens nog meer? Uiteindelijk nog wat extra km'ers gedaan, samen met 5 andere Sibbers, goed voor 78km. Het uiteindelijk gemiddelde is stevig gezakt na het bezoek aan Vosse Finne, maar toch een mooie 22,5 gemiddeld en 323 hm'ers. (Streets)

Afstand: 78km

13 t.e.m. 16 mei 2010: LCMT

Afstand: 384km

16 mei 2010, toer rond de kerk

Zondag zijn wij met 6 man rond de kerk gaan rijden. Nogal fris weer (10°) om te starten maar voor de rest droog. Eric heeft ons op sleeptouw genomen richting Ketteloo, Mollem, Asse, Bekkerzeel, Asbeek en afgekomen langs Kravaal, zo'n goeie 40 km. 't Was wel een tocht met vallen en opstaan, vooral Patje. In Asse wou een kat door mijn voorwiel lopen maar gelukkig voor mij is 't haar niet gelukt en ben ik overeind gebleven. Nog verder in Bekkerzeel is Patje plotseling neergesmaakt in een draai van een afdaling en daarachter kon ik hem natuurlijk niet meer ontwijken, pats. Patje last van zijn kuit, ik aan mijn schouder. Daarna bij een andere afdaling bijna allemaal in botsing gekomen met een wandelend bejaard koppeltje. Ik peis dat die de schrik van hun leven, buiten den oorlog, gehad hebben. Enfin, we hebben er toch van genoten.

Afstand: 30km

24 mei 2010, toerit te Lasne*****

Voor het tweede opeenvolgende jaar afgezakt naar Lasne, samen met Streets. Deze TT was vorig jaar uitgeroepen tot 6 sterrentoer, die wou ik dus niet missen. Een stralende zon en 26°C om 9u bij de start, beter kan je niet hopen. Eerst het stukje voor "gevorderden" verkend, een technische lus van 600m, maar leek minder spectaculair dan vorig jaar.

Zonder voet aan grond te zetten overwonnen deze keer. Daarna gingen we van start voor de echte TT. Beiden gekozen voor de 60km.

Voor mij een test om te zien of de LCMT positieve sporen had nagelaten, voor Streets na zijn 80km gisteren te Asse, een extra training voor de TBNZ. Onmiddellijk ging de hoogtemeter teller in de hoogte bij de eerste 10km. Enige minpuntje was zoals ook vorig jaar vermeld, de vele eendagsmtb'ers die wat onwennig op dit parkoers rondreden, en er waren er heel wat! Maar wat voor een parkoers ! Techniek, klimwerk, afdaling,.. alles was van bij de start aanwezig.

Na 20km kwam de quote van de dag van Streets : "Het begint te minderen met de hoogtemeters." Waarop er onmiddellijk een beklimming van jewelste volgde. De bevoorradingen waren nogal pover, maar er waren er wel om de 15km. De TT verveelde nooit. De km's vlogen voorbij terwijl ik trachtte te genieten van de omgeving, het mooie weer en het parkoers. Na een dikke 50km werd ik dan toch even uit mijn kot gelokt door twee onbekende bikers om mijn LCMT conditie eens te testen. De laatste km's gingen dan ook tegen 100% inspanning richting de finish. Beide supervoldaan nog even genoten van een korte apres en dan huiswaarts... (Mario)

Afstand: 62km – Gem.: 17,1km/u – Hoogtemeters: 1050

2. Kalender mei 2010

1 juni 2010	19u30 Kerk	Dinsdagavondrit groene Bloso Merchtem		
6 juni 2010	8u O'Cool	Toerit te Bornem (28-42-55-72 km)		
8 juni 2010	19u30 Kerk	Dinsdagavondrit groene Bloso Merchtem		
13 juni 2010	7u30	Raid des Hautes Fagnes - Malmedy (Patje, Eric, Mario, Fabrice)		
13 juni 2010	9u O'Cool	Toer rond de kerk (Verkiezingen / Optimistendag)		
15 juni 2010	19u30 Kerk	Dinsdagavondrit groene Bloso Merchtem		
18 -> 20 juni 2010	-	Trans België Noord Zuid (Mario, Streets)		

20 juni 2010	9u Thursday's	Bezoek ShortMTBikers - Kortenberg		
22 juni 2010	19u30 Kerk	Dinsdagavondrit groene Bloso Merchtem		
27 juni 2010	8u O'Cool	Toerrit te <u>Walfergem</u> (28-49 km) / <u>Chastre</u> (15-22-35-45 km)	****	*****
29 juni 2010	19u30 Kerk	Dinsdagavondrit groene Bloso Merchtem		
4 juli 2010	-	Brugbergrace 4u Humbeek (Mario, Kristof, Meng, Marijke, Filip H.) Verplicht inschrijven !		
6 juli 2010	19u30 Kerk	Dinsdagavondrit groene Bloso Merchtem		
11 juli 2010	8u O'Cool	Toerrit te Asse - Hopduvels		****
13 juli 2010	19u30 Kerk	Dinsdagavondrit groene Bloso Merchtem		
18 juli 2010	9u O'Cool	Toer rond de kerk (Droeshout-kermis) - Terras : 't Vet Kieken		
20 juli 2010	19u30 Kerk	Bepijlen Boerenbike		
25 juli 2010	9u O'Cool	Opwijk - Boerenbike		
27 juli 2010	19u30 Kerk	Afpijlen Boerenbike		****

Attention!: wat de dinsdagavondritten betreft, die vertrekken opnieuw vanaf de kerk van Droeshout maar vanaf begin mei pas vanaf 19u30. Aan de sporthal van Merchtem wordt gewacht tot 19u45 vooraleer den bus vertrekt.

3. LCMT & Mario

13 mei 2010 (DAG 1): Proloog (Stockeu) + Etappe 1 (Stavelot naar Houffalize)

's Morgens vertrokken te Stavelot voor de proloog. Een beklimming van de bekende Stockeu, zowel het gedeelte onroad als een evenlange extra uitbreiding offroad. Goed voor een kleine 300hm op een afstand van slechts 2,7km. Eventjes in het rood gaan en daarna verzamelen voor de groepsstart.

Op het voetbalplein van Stavelot vertrokken met de hele meute na de overhandiging van de "bollekes" trui aan de winnaar van de proloog. De eerste 25km gewoon relax en genieten van de prachtige omgeving. Na bevoorrading 1 startte het chronogedeelte. Ongewild gaat het tempo dan toch weer wat in de hoogte, toch was de goede raad van Theo (rustig blijven de eerste dagen) en Mojo (soepel schakelen op de klim) nooit ver weg. De chrono was ongeveer een 25km lang. Na 2km chrono de eerste keer afstappen van de rit, een onmogelijke klim (Mojo-klim in het kwadraat). Dankzij de goede bandenkeuze lukte het me om een mooi tempo aan te houden. Na kilometer 50 eindigde de proloog en was het terug gewoon toeren richting Houffa. Nog enkele mooie passages volgden, echter het moeilijkheidsniveau zou nergens meer in de buurt komen van het chrono gedeelte. Als kers op de taart de afdaling van Ol Fosse d'Outh. Door het regenweer lagen de rotsen en boomwortels er echter spekglad bij, voorzichtigheid was dus de boodschap. Onder luide muziek arriveerden we onder de aankomstboog rond 17u30, een dik anderhalf uur later dan andere jaren. Door het regenweer van de voorbije dagen lag het parkoers er zeer modderig bij wat de rit dubbel zo zwaar maakte, aldus enkele oud-deelnemers. Eten en vlug onder de wol dus !

Dst : 95,5km – Avg : 15,9 – Hm: 2350 – Max: 49,1km/u (5°C Avg T)
 (+) enkele mooie passages, bevoorradingen, combi fun+wedstrijd
 (-) drukke start met enkele opstoppingen, koud weer, vuile kleding !

14 mei 2010 (DAG 2): Etappe 2 (Groot-Hertogdom Luxemburg)

Tweede etappe was deze over de langste afstand maar met een minimum aantal hoogtemeters. De etappe bracht ons naar Het Groot-Hertogdom Luxemburg. De start liet

ons een stuk van de beklimming van de wereldbekermanche proeven. Hierna was het duidelijk makkelijker dan de dag voorheen, minder steile hellingen en ook bredere paden. Ter compensatie mochten we genieten van mooie uitzichten en pittoreske dorpjes. Na 65km kwamen we terug in ons Belgenlandje, in de omgeving van Bouillon. Ook het parkoers wijzigde, terug de singletracks en slijkerige paadjes. Er werd aan een hoog tempo gereden om ondanks de lange afstand toch tijdig binnen te zijn vandaag. Het chronogedeelte was vanaf bevoorrading 3 tot de aankomst aan het hotel in Houffa. Het was duidelijk dat iedereen zich voorbereidde.

Pas na 90km begonnen we aan de chrono. Iedereen nam een vliegende start. De gemiddeldes waren te hoog alsook het verzet dat werd getrapt. Ik voelde dat ik aan het zondigen was maar de goede benen namen de bovenhand ten opzichte van het gezond verstand. Was het nu net die laatste 20km die over een super zwaar traject gingen met twee kanjers van beklimmingen, modderige banen en moeilijk doorwaadbaar struikgewas. Na één van de modderstroken (bril vuil, gps vuil) de verkeerde groep gevolgd en hierdoor 2km verkeerd gereden. Inspanning dus voor niks! Kwam bekend voor, verkeerd rijden in Houffa! Ondanks dat het tempo er terug proberen in te brengen maar de demotivatie was te groot om echt nog voluit te gaan. Uiteindelijk voldaan aangekomen, net iets te diep geweest, jammer genoeg in de laatste chrono. Aan de aankomst dienden we nog een bandenwisselproef te doen. Buitenband eraf, biba eruit, buitenband erop, binnenband erin en opblazen maar. 1'22" had ik hiervoor nodig. Niet slecht maar ook niet memorabel.

Dst : 112,7km – Avg : 18,9 – Hm: 1915 – Max: 54,3km/u (8°C Avg T)

(+) prachtig landschap, mogelijkheid tot recuperatie van gisteren

(-) minder hoog mtb gehalte wegens weinig singletracks

15 mei 2010 (DAG 3): Etappe 3 (Houffalize-La Roche-Houffalize)

De derde dag van de LCMT beloofde de koninginnenrit te worden. Een minder lange afstand maar wel een pittig traject met een hoop hoogtemeters. De chrono startte al van bij het begin van de etappe en duurde deze keer 48km, inclusief de col de Haussire (naar verluidt de zwaarste klim van België). De groepstart spatte al direct uit elkaar op de klim in het dorp van Houffalize, deze maal mochten we genieten van de volledige klim over maar liefst 2,4km. Hierna ging het over magnifieke singletracks en offroad afdalingen richting La Roche.

Het zonnetje was er voor de eerste keer sinds de LCMT dit jaar en dat in combinatie met een prachtige mtb traject beloofde een superdag. De beentjes voelden vandaag ook weer zeer goed maar toch erin geslaagd om ze te sparen tot aan de voet van de Haussire op 37km. Wat volgde was een langerekte klim, deels onroad, gevolgd door een moeilijker gedeelte offroad en dit maar liefst 6km lang. En als dit nog niet genoeg was bleef het traject voornamelijk bestaan uit klimwerk tot het einde van de chrono. Moe maar niet kapot deze keer vervolgden we het traject naar de Baraque de Fraiture. Dit gedeelte was over de baan wegens een omleiding voor een plaatselijke kermiskoers. Met een hoog gemiddelde het tempo aangevoerd, windtegen en bergop. Vanaf de laatste bevoorrading gingen we terug richting Houffa met nog enkele mooie singletracks bekend uit de WB manche. Een dag om niet snel te vergeten.

Dst : 84,5km – Avg : 16,3 – Hm: 2030 – Max: 61,7km/u (12°C Avg T)

(+) alles was super!

16 mei 2010 (DAG 4): Etappe 4 (Houffalize-Stavelot)

Laatste dag van de LCMT, de terugtocht naar Stavelot. Onderweg was er nog een chrono gepland na 40km. De tocht begon over mooi mtb parkoers, maar wel iets minder pittig als de voorbije dag. Voor de meesten kwam dit niet ongelegen. Naarmate we dichter bij de chrono kwamen, kwamen er ook wat meer hoogtemeters aan. Een lekker zonnetje

maakte het mooi rijden ook al was het nog best koud. De chrono zelf was over een afstand van maar 10km, maar wat een 10km! Mijn beentjes voelden goed dus nog eens er alles uitgeperst. Twee Spanjaarden die kwamen voorbijgesneld op het asfalt kregen antwoord van mijn pedalen op de zwaarste klim van die dag en van de proloog. Daarna ging het razendsnel bergaf om af te ronden aan 50km met een klim op het asfalt. Denk dat ik een mooie tijd heb neergezet deze chrono.

De rest van de dag naar Stavelot was het mtb niveau veel minder. Over veldwegels en asfalt met zo nu en dan een korte bospassage. Gelukkig konden we aansluiten bij een groepje met de toppers uit het klassemment waardoor het toch nog relatief zwaar werd. Het gemiddelde ging ook pijlsnel omhoog. Nog een laatste zware klim tot in het bos en verderop ging het dan richting de eindfase. Op het voetbalveld van Stavelot was er nog een ereronde voorzien à la Roubaix. Nog een laatste maal diep in de reserves om een mooie vierdaagse te eindigen.

Dst : 95,9km – Avg : 18,3 – Hm: 1920 – Max: 60,7km/u (14°C Avg T) (+) chrono gedeelte (-) wat veel asfalt + brede wegen over tweede helft van de track
--

Besluit:Ik heb me 4 dagen geamuseerd. Echt een aanrader voor de getrainde mtb-er die toch is een meerdaagse wil meebiken. Qua organisatie zat alles goed, bevoorradingen, verblijfplaats (Ol Fosse d'Outh), bikewash, sfeer... Wat de 4 etappes betreft was er naar mijn idee wat veel asfalt en brede wegen en had ik wat meer singletracks gewenst. Waarschijnlijk doen ze dit om het qua intensiteit haalbaar te houden voor ieder (zowel chronorijders als recreanten) en zo jaarlijks aan voldoende deelnemers te geraken. Men zou dan beter wat km's minderen per etappe en het wat technischer maken. Wat de wedstrijdprestatie betreft ben ik zeer voorzichtig gestart. De eerste dag had ik gerust wat dieper mogen en kunnen gaan. Tweede dag jammer genoeg missertje en wat tijdsverlies. Derde dag wederom zeer rustig gestart en wat gewacht op mijn bikemaat om dan slechts op het laatste deel van de chrono voluit te gaan. Laatste dag wel alles uit de motor gehaald. In gezelschap van een andere koerskemel van hetzelfde niveau (lees Mojo ;-) om elkaar wat op te trekken, zit er meer in volgend jaar. Misschien plaats 50?

PROLOOG : 68ste Mario Brusselmans 9:57:00 10:13:02 0:16:02 0:04:28 CHRONO 1 : 82ste Mario Brusselmans 12:55:15 14:22:53 1:27:38 1:25:33 0:26:33 CHRONO 2 : 94ste Mario Brusselmans 15:43:30 16:42:42 0:59:12 0:48:23 0:11:37 BANDENWISSELPROEF : 19de Mario Brusselmans 0:01:22 0:01:22 CHRONO 3 : 74ste Mario Brusselmans 3 :12:17 3:12:17 2:41:26 0:24:23 CHRONO 4 : 43ste Mario Brusselmans 12:24:00 12:58:12 0:34:12 0:32:55 0:05:51 EINDRANKING : 70ste Mario Brusselmans 5:45:26 1:09:50
--