2023 #1

CYCLING VLAANDEREN MAGAZINE

REPORTAGE
Cycling Vlaanderen stelt voor: Veloton!

FIETSROUTE
Ontdek het Maasland

CLUB IN DE KIJKER
De Leierenners en hun Klassieker van het Goede Doel

INTERVIEW

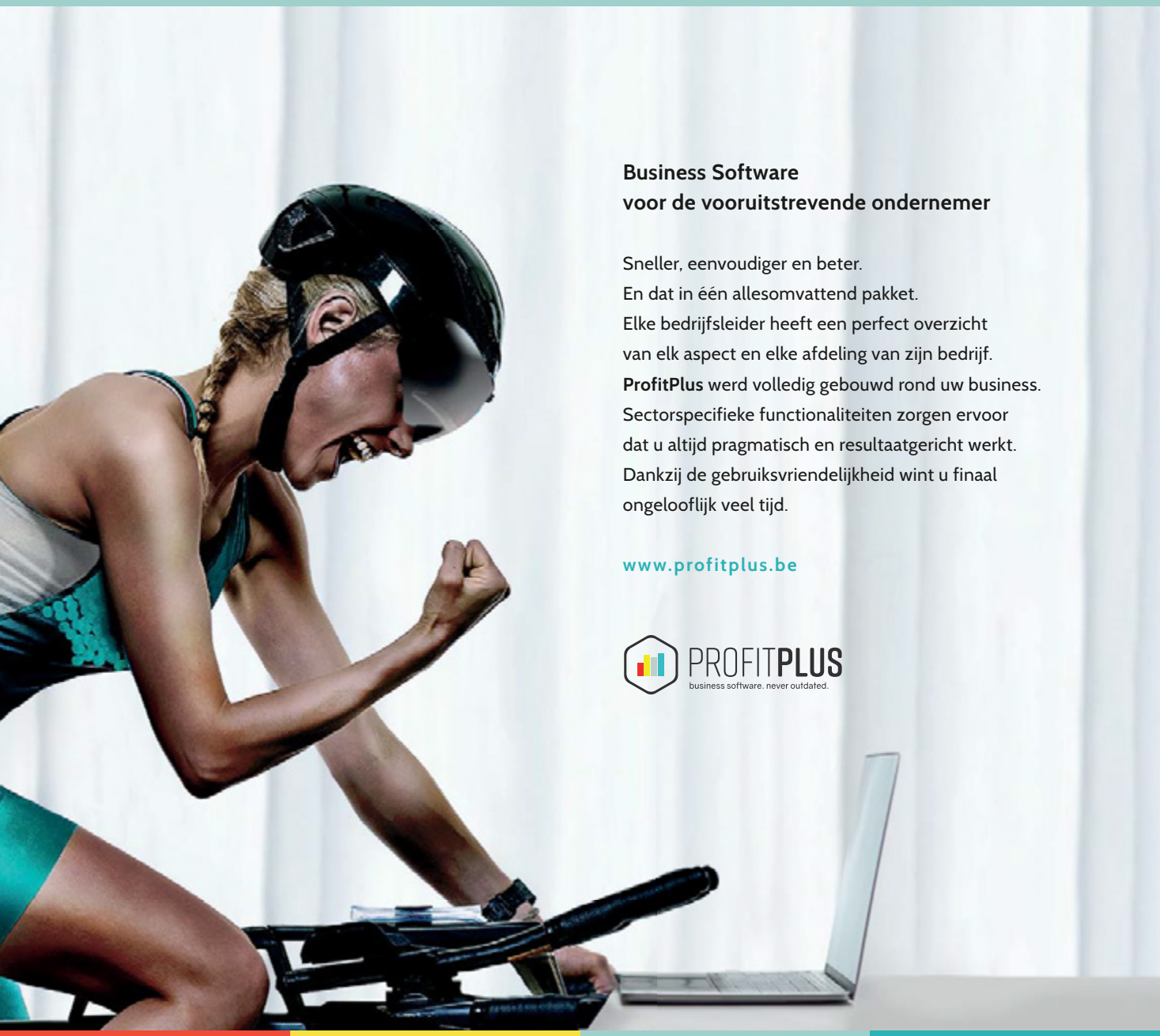
Trainingsopbouw in het voorjaar

Alle do's & don't's van onze expert

Afgiftekantoor Bruxxel X - P927488

SMART MINDS ON SMART BIKES

ProfitPlus, proud partner of Cycling Vlaanderen



Business Software
voor de vooruitstrevende ondernemer

Sneller, eenvoudiger en beter.
En dat in één allesomvattend pakket.
Elke bedrijfsleider heeft een perfect overzicht
van elk aspect en elke afdeling van zijn bedrijf.
ProfitPlus werd volledig gebouwd rond uw business.
Sectorspecifieke functionaliteiten zorgen ervoor
dat u altijd pragmatisch en resultaatgericht werkt.
Dankzij de gebruiksvriendelijkheid wint u finaal
ongelooflijk veel tijd.

www.profitplus.be

PROFITPLUS
business software. never outdated.

INHOUD

4
In 't kort
2023 here we come!

6
Reportage
Cycling Vlaanderen stelt voor: Veloton

10
Club in de kijker
De Leierenners en hun Klassieker van het Goede Doel

14
Terugblik
Velofollies

18
Interview
Trainingsopbouw in het voorjaar

22
Event
Climbing for Life

26
Interview
Black Bullets, het Cycling Vlaanderen Team

32
Event
Peloton

38
Reportage
Ontdek het Maasland

46
Kalender
April - juli 2023

Colofon

Verantwoordelijke uitgever
Geert Barbry

Vormgeving
Buro Knal

Advertenties
Veerle Haerinck
veerle.haerinck@cycling.vlaanderen

Abonnementen
Meld je aan via het Cycling Vlaanderen Portaal om het Cycling Vlaanderen Magazine gratis te ontvangen in je bus. Cycling Vlaanderen Magazine verschijnt driemaandelijks.

© Copyright
My cycling Vlaanderen
Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door printouts, kopieën of op welke manier dan ook, zonder voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de auteur.

Cycling Vlaanderen VZW
Strandlaan 3, 9000 Gent
T. +32 (0) 9 321 90 20
info@cycling.vlaanderen

Coverfoto
Nombre Media

#DEGROOTSTE-WIELERFAMILIE!

De lente is in het land en het nieuwe wielerseizoen is gestart. Kruip je dit jaar ook in ons wiel?

Kampioenschappen van Vlaanderen 2023!

Kan je niet wachten op de kampioenschappen 2023? Ontdek via deze link alle informatie omtrent de kampioenschappen van Vlaanderen:

https://cycling.vlaanderen/competitie/kampioenschap-van-vlaanderen

ZIJ AAN ZIJ je eerste wedstrijd tegemoet!

Wil je als meisje (-18 jaar) graag eens een wedstrijd uitproberen in het wegwielrennen, BMX, MTB, indoorwielrennen of andere discipline? Dan is onze campagne ZIJ AAN ZIJ – ondertussen bezig aan zijn vierde jaargang – iets voor jou!

Ontdek snel meer informatie en de kalender met specifieke meisjestrainingen op onze website via **zijaanzij.cycling.vlaanderen**

Tot binnenkort op de koers!

Welcome to the team!

We stellen jullie graag onze nieuwe collega Charlotte Carlier voor! Eind maart startte ze bij Cycling Vlaanderen op als junior accountant. Een financiële job in de wielerwereld is voor Charlotte naar eigen zeggen een gedroomde combinatie. De vacature sprak haar op twee vlakken aan, enerzijds liggen haar interesses op carrièrevlak in finance en anderzijds liggen haar vrijetijds-interesses vooral bij het wielrennen. Welkom bij #DeGrootsteWielerfamilie, Charlotte!

#SterkVrijwilligerswerk

Cycling Vlaanderen wil de komende jaren werk maken van een beleid rond toekomstgericht vrijwilligerswerk. Na de opleidingsdag voor personeelsleden en de inspiratiesessie voor bestuursvrijwilligers en commissieleden nam de organisatie VrijwilligersWerkWerkt in maart de tijd voor verdere analyse en planning. Deze lange, maar noodzakelijke opstartfase is nu achter de rug. Tijd voor actie op twee sporen: enerzijds zullen voor de zomer in de verschillende provincies lezingen gegeven worden over de kijk van VrijwilligersWerkWerkt op vrijwilligerswerk. Zo maken we clubs warm voor een vervolgtraject dat hen begeleidt bij de uitdagingen op vlak van vrijwilligerswerking.

Anderzijds worden gespreksavonden georganiseerd met verschillende stakeholdergroepen omtrent hun visie op de toekomst van de wielerwereld en de rol van de federatie. Deze info zal dienen als voeding voor het latere traject voor de interne organisatie.

Hou de komende maanden de communicatiekanalen van Cycling Vlaanderen in de gaten! Is vrijwilligerswerk iets voor jou? Stuur dan een mailtje naar: **vrijwilliger@cycling.vlaanderen.**

ONTDEK VELOTON

Ook in 2023 willen we vrouwelijke fietsers stimuleren om het plezier van de sport te ontdekken en om aan recreatieve toertochten deel te nemen. Ervaar je als vrouw toch wat drempelvrees? Geen zorgen! Ontdek Veloton, hét kwaliteitslabel dat aanduidt welke tochten bij jou passen!

TEKST: Sien Supply
FOTO'S: Cycling Vlaanderen

VELOTON
WAAR KOPVROUWEN HET BELEVEN

4473
2921
1603
2304
3439

Een op drie vrouwen is een sportief fietser in Vlaanderen. **Uit cijfers blijkt echter dat slechts 13% van de deelnemers aan een recreatieve toertocht op de kalender van Cycling Vlaanderen een vrouw is**. Dat moet beter! Met Veloton willen we vrouwen een duwtje in de rug geven met een label. Dit kwaliteitslabel geeft aan:

- op welke toertochten je **andere Kopvrouwen** kan spotten en vergezellen, zodat we een zo groot mogelijk vrouwelijk peloton aan de start van elke recreatieve wielertocht krijgen
- welke toertochtorganisatoren voldoen aan bepaalde **kwaliteitseisen**

Wil je als vrouw binnenkort deelnemen aan een recreatieve toertocht, maar ben je niet helemaal zeker of de nodige voorzieningen er zullen zijn? Of vrees je dat je een van de enige vrouwen aan de start zal zijn? Let dan vanaf nu op het Veloton-icoontje bij elke toertocht op de kalender van Cycling Vlaanderen die voldoet aan de Veloton-voorwaarden. Zo vertrek je met een gerust hart!

Meer info vind je op **www.cycling.vlaanderen/recreatie/organisator/veloton**

Komt dit kwaliteitslabel je bekend voor?

Dat kan! Met Veloton herlanceert Cycling Vlaanderen het vroegere M/V-OK-label, al dekt de vlag nu meer ladingen dan voordien.

"Het M/V-OK-label zorgde er sinds 2015 voor dat de organisatoren van recreatieve wielertochten meer rekening zijn gaan houden met de noden van toertochtdeelneemsters", zegt Mathieu Bruyneel, Sporttechnisch Coördinator Recreatiesport bij Cycling Vlaanderen. "Intussen kunnen we zeggen dat bijna elke club aangeeft om op bevoorradingsplaatsen toiletten te plaatsen voor zowel mannen als vrouwen en kleedkamers en douches te voorzien voor zowel mannen als vrouwen."

Het label Veloton garandeert enerzijds de vrouwvriendelijkheid van een toertocht, maar staat anderzijds voor een algemene oproep om op elke toertocht het vrouwelijke deelnemerspeloton zo groot mogelijk te maken. Aan de hand van deze combinatie wil Cycling Vlaanderen meisjes en vrouwen aanmoedigen om te fietsen en om een recreatief lidmaatschap bij Cycling Vlaanderen aan te vragen. **De laatste zeven jaar dikte het aantal vrouwelijke sportieve fietsers reeds met maar liefst 50% aan!**

Veloton en Kopvrouwen

Komt dit logo je bekend voor, maar kan je niet meteen thuisbrengen vanwaar je het herkent? Dat kan ook! Omdat Veloton staat voor meer (Kop)vrouwen aan de start, knipogen we met het Veloton-logo naar de **Kopvrouwen-campagne**. De twee projecten staan in se los van elkaar, maar zijn uiteraard met elkaar verbonden. Om die reden is het Veloton-logo vergezeld van de tagline 'Waar Kopvrouwen Het Beleven'. De focus ligt op beleving van recreatieve wielertochten, met (Kop)vrouwen onder elkaar. Fietsen is immers een sport die je individueel beoefent, maar die je wel absoluut samen kan beleven! "Het aandeel vrouwelijke fietsers dikte de laatste jaren reeds goed aan", meldt Anne-Laure Gheerardyn, Coördinator Vrouwenwielrennen bij Cycling Vlaanderen. "We merken echter dat vrouwen nog steeds drempels ervaren bij het starten met recreatief fietsen. Aan die drempels willen we zoveel mogelijk tegemoet te komen door in te

zetten op het groepsgevoel en het vormen van communities. Onderling kennis en ervaringen delen is hierin zeer belangrijk."

In 2023 trekken we de Kopvrouwen-campagne weer op gang. Officieel starten deden we op zaterdag 25 februari met de KBK Cyclo in Kuurne. Dit jaar ziet het programma er iets anders uit: we focussen op het **recreatieve luik** van de wielersport, al blijft het mogelijk om als Kopvrouw deel te nemen aan de FUN-wedstrijden die op de kalender van Cycling Vlaanderen staan.

Dit jaar heb je de mogelijkheid om je in te schrijven voor verschillende trajecten. Deze trajecten lopen elk het hele jaar door en zijn ingedeeld per niveau. Daarnaast voorziet Cycling Vlaanderen workshops, webinars, trainingen en veel meer!

Niet helemaal zeker of de trajecten iets voor jou zijn? Wil je weten wat je kan verwachten? Ook in het programma van 2023 bieden we antwoorden op de volgende vragen:

- Wil je graag je fietstechniek bijschaven?
- Voel je je nog niet zeker bij het vervangen van een binnenband?
- Zoek je een community van fietsvrouwen waarbij je kan aansluiten?
- Of mis je gewoon nog de juiste tips en wil je conditioneel vooruitgang boeken?

Dan is het Kopvrouwen-programma iets voor jou! Je leest alles over de verschillende pakketten op onze website **www.cycling.vlaanderen/vrouwenwielrennen/kopvrouwen**

Lancering Veloton en kick-off Kopvrouwen 2023

Op zaterdag 25 februari trapten we het nieuwe Kopvrouwenseizoen af én lanceerden we Veloton op KBK Cyclo in Kuurne! Meer dan dertig rensters verzamelden zich om samen de eerste twintig kilometer van de toertocht af te leggen onder begeleiding van onze wegkapiteins.

DE KLASSIEKER VAN HET GOEDE DOEL

Waar wielrennen en goedhartigheid hand in hand gaan.

De Leierenners, een wielerclub uit Zulte, bestaat uit wielertoeristen met het hart op de juiste plaats. Al jaren schenken zij een deel van de opbrengst van hun succesvolle cyclo aan goede doelen die zich inzetten in de strijd tegen kanker.

TEKST EN FOTO'S: Nombre Media

la Ramen
Lanssens
TALIRIS
bouwbedrijf
SNOECK
TONY BOECKAERT
CHOCOLATIER

Wie zich ook van zijn onbaatzuchtigste kant wil laten zien én bovendien een prachtige rit wil maken over rustige, onbekende wegen kan op **8 april** deelnemen aan de **Klassieker van het Goede Doel.**

Afspreken doen we in de cafetaria van de sporthal in Zulte, de vaste vertrek- en aankomstplek van de Leierenners. Een groep zit gezellig rond een grote tafel na te kaarten over de wekelijkse zondagsrit.

Vertel eens, hoe is de wielerclub ontstaan?

Onze club is ontstaan rond Luc Landuyt. De man is helaas overleden in 2017, maar hij heeft eigenlijk de club opgericht. Luc was ooit zelf nog renner bij Wiel's Groene Leeuw en later als ploegleider fietste hij zelf nog recreatief. Het groepje vrienden rond hem werd alsmaar groter, waarna de club officieel de Leierenners werd. Het was een van de eerste toeristenclubs hier in de buurt. Nu zijn zo'n 150 renners of rensters lid van de Leierenners. We rijden elke zondag uit in vier verschillende groepen gebaseerd op gemiddelde snelheid. Zo kan iedereen op zijn tempo de wielersport beleven bij ons.

Daarnaast organiseren jullie ook de cyclo "Klassieker van het goede doel".

Klopt. Op **8 april** organiseren we verschillende ritten. Zo zijn er ritten op de weg van **70 km, 110 km en 160 km**. Ook **offroad** hebben we routes uitgestippeld, eentje van **45 km** en eentje van **60 km**. Die zijn te doen op zowel de gravelfiets als op de mountainbike. Waar we ook heel trots op zijn, is de familietocht "Zulte Fietst", een rustige tocht langs Oost-Vlaamse dorpen specifiek om met het hele gezin te doen. Alle ritten, ook die familietocht, zijn voorzien van een bevoorrading.

In 1993 hebben we de eerste editie georganiseerd, toen nog onder de naam "Dwars door België". Het parcours was toen gelijkaardig aan de koers Dwars door België, die nu Dwars door Vlaanderen heet. In het begin kwamen vooral Nederlandse wielertoeristen deelnemen aan de cyclo, Belgen waren nog niet zo bekend met cyclo's. Ondertussen komen op onze beste edities zo'n 4.000 deelnemers naar Zulte.

Op de flyer zie je de naam 'André Denys' staan. Lang voor hij gouverneur van Oost-Vlaanderen werd, was hij een van de eerste leden van onze wielerclub. Tijdens zijn politieke loopbaan is hij ook altijd lid gebleven. Toen hij gouverneur werd, kwam hij met het idee om de cyclo te organiseren voor het goede doel. Op dat moment was de 'Rit van de gouverneur' geboren. André wilde absoluut dat na zijn dood, in 2013, de cyclo bleef voortbestaan en dat hebben we ook gedaan. De naam veranderde naar "De Klassieker van het Goede Doel", met als ondertitel 'rit van eregouverneur André Denys'. Ook werd toen beslist om de **helft van het inschrijvingsgeld te schenken aan lokale organisaties die zich inzetten voor de strijd tegen kanker.**

Welke goede doelen hebben jullie dan zoal gesteund de laatste tien jaar?

We kiezen telkens voor kleinere, **lokale vzw's** die zich inzetten in de strijd tegen kanker of het leven van kankerpatiënten willen verbeteren. Dit jaar hebben we gekozen om **vzw Oigo** te steunen. Zij zijn een organisatie die zich inzet om het comfort van kankerpatiënten te verbeteren in de ziekenhuizen. Zo hebben ze in verschillende ziekenhuizen de recovery rooms ingericht met toestellen die de omstandigheden van patiënten dragelijker moeten maken. We kiezen voor kleinere organisaties omdat de impact van het bedrag van de gift veel groter is. Zo zien wij ook meteen dat onze giften een groot verschil maken, voor de organisaties maar vooral ook voor mensen die vechten tegen de ziekte.

Een ander voordeel van samenwerken met een kleinere vzw, is de snelle communicatie en feedback. Daarnaast hebben de mensen van Oigo zich ook geëngageerd om met z'n allen deel te nemen aan de familietocht op 8 april.

In totaal hebben we al bijna 200.000 euro aan goede doelen gestort. De sponsoren die we hebben, mogen we ook niet vergeten. Ze zijn onze clubsponsors, ze staan dus ook op ons truitje. Zij zorgen er vooral voor dat de logistieke kosten gedekt zijn, zodat het grootste deel van het inschrijvingsgeld naar het goede doel kan gaan. Zonder onze sponsoren zou de gift aan de organisaties een heel stuk lager liggen.

Jullie mogen nog in enkele zinnen reclame maken voor de Klassieker van het Goede Doel.

Wel, eerst en vooral is het gewoon **een mooie fietstocht in een rustig landschap** dat voor velen nog onbekend terrein is. Het parcours is nog gelijkaardig aan dat van de allereerste editie. We trekken richting Pays des Collines via rustige wegen met weinig verkeer. Het parcours van de Ronde van Vlaanderen is enorm bekend, maar in de omliggende hellingen die wij aandoen zijn nog zo veel mooie wegen te bespeuren. Daarnaast is ook niet elke wielertoerist fan van de zware kasseistroken of -hellingen. Enkel de kasseien van Nokereberg zitten in de ritten, die helling ligt namelijk perfect op het parcours terug richting Zulte. En de kasseien liggen er goed bij (lacht). Ook zorgen we er voor dat de omkadering op punt staat. We krijgen vaak complimenten over onze bevoorrading en vooral over de après bike, met alles aan 1,5 euro. Daarnaast weet je natuurlijk ook dat een groot deel van je inschrijvingsgeld naar een goed doel gaat waar elke euro van elke deelnemer een verschil maakt.

Website:
klassiekervanhetgoededoel.be

Datum:
Zaterdag 8 april, start aan de sporthal in Zulte

Ritten:
Cyclo wegritten van 70, 110 en 160 km, Mountainbike/Gravelritten van 45 en 60 km, Zulte Fietst familietocht van 15 en 25 km

Inschrijving:
Wegrit 10 euro voor leden van Cycling Vlaanderen, 12 euro voor niet-leden – mountainbike 7 euro (12 euro voor niet-leden) – familietocht 5 euro

Kinderen jonger dan 12 jaar fietsen gratis.

Meer info over het goede doel:
www.oigo.be

CYCLING VLAANDEREN OP VELOFOLLIES!

Na 2 jaar afwezigheid was Velofollies er eindelijk terug op 20, 21 en 22 januari 2023 in Kortrijk Xpo! De 15de editie van deze hoogmis voor de fiets was alweer een topeditie. Velofollies presenteerde opnieuw meer dan 300 exposanten en dubbel zoveel merken - en daar was Cycling Vlaanderen uiteraard graag bij!

TEKST: Sien Supply
FOTO'S: Astrid Heggerick & Neil Causey

TIEF LID
LING
EREN!
KERING
USTAND
ORTINGEN
ZINE
NTS
CYCLING
DT SWISS

Wat je op onze stand kon ontdekken? Heel wat! Enerzijds boden we naar jaarlijkse traditie bezoekers van Velofollies de mogelijkheid om lid te worden van Cycling Vlaanderen of om hun **recreatief lidmaatschap** te verlengen. Met voordelen zoals dit gratis magazine, 24/7 pechbijstand, een verzekering die lichamelijke schade dekt, kortingen bij partners van Cycling Vlaanderen en een verminderd tarief voor gebruik van de wieler- en BMX-piste overtuigden we dit jaar opnieuw honderden mensen om lid te worden van onze federatie.

Daarnaast presenteerden we **Cycloo**, de koerskapitein van de Vlaamse recreant! Deze gratis fietsapp wijst de Vlaamse recreatieve fietser de weg naar meer beleving op en naast de fiets. De app werd ontwikkeld door Cycling Vlaanderen, met de steun van brandstofleverancier Esso. Op Velofollies alleen al werd de app maar liefst 250 keer gedownload! Hoe Cycloo werkt? Je spaart op verschillende manieren je premies bij elkaar. Met deze premies kan je jezelf belonen in de app-shop! Bovendien spaar je als lid van Cycling Vlaanderen dubbele premies tegenover iemand die geen lid is van de federatie. Daarvoor dien je je lidkaart te koppelen aan je account.

- Neem deel aan tal van met zorg georganiseerde Vlaamse fietstoertochten en beloon jezelf met Cycloo-premies!
- Ontdek de mooiste routes bij jou in de buurt en kijk welke toffe fietsspots en hoeveel Cycloo-premies je onderweg tegenkomt!
- Op zoek naar leuke hellingen of kasseistroken? Of dringend op zoek naar een koffie of een toilet? Laat je inspireren en faciliteren met de Cycloo Spots!

Als laatste thema stelden we **#WijMakenDeKoers** voor, een campagne om meer vrijwilligers te engageren voor een functie in de wielersport. Official, signaalgever, organisator, timer, federatiemedewerker, verzorger, trainer, clubbegeleider, mecanicien, wedstrijdchauffeur, speaker, gangmaker, regulator en zoveel meer: elke functie is broodnodig om de wielersport levendig te houden.

Heb je een hart voor de wielersport? Haal je voldoening uit je inzetten voor anderen? Wil je graag een rol van betekenis spelen in de koers? Ontdek via de quiz #WijMakenDeKoers welke functie binnen de wielersport het beste bij je past!

We willen dan ook van de gelegenheid gebruik maken om alle vrijwilligers van harte te bedanken! Dankzij jouw interesse en inzet blijft de wielersport verder leven en kunnen renners, supporters en alle omkadering hun passie blijven beleven.

Jeugdsportfonds 2022

Op de laatste dag van Velofollies werden de meest kwaliteitsvolle Vlaamse wielerclubs met jeugdwerking in de bloemetjes gezet op het hoofdpodium van de beurs. Zij worden gehuldigd met labels voor verschillende categorieën naar aanleiding van hun knappe prestaties en activiteiten voor jeugd verwezenlijkt in 2022. Van wegwielrennen, BMX, mountainbike tot veldrijden!

De zes categorieën waarvoor clubs een label kunnen behalen:

1. **Kwaliteitsvolle club** - club die inzet op het hebben van gediplomeerde begeleiders, het voorzien van fietstrainingsaanbod per niveaugroep, het voorzien van core stability, loop- en zwemtrainingen, trainingen op afgesloten parcours.
2. **Girlpower club** - club die een startdag voor meisjes organiseert, die minstens 5 jeugdmeisjes in de club aangesloten heeft en die in 2022 minstens 5 afzonderlijke trainingen voor meisjes organiseerde.
3. **Attractieve club** - club die inzet op promotie en die z'n deuren vaak openzet voor niet-jeugdleden. Organiseert een scholenactie, een sportkamp, een initiatie, een startdag, wielerwedstrijden. Club doet veel moeite om nieuwe leden aan te trekken.
4. **Gezonde & ethische club** - club die een gedragscode heeft, een API aanstelt (Aanspreekpunt Persoonlijke integriteit) en zelf binnen de clubmuren een infosessie organiseert waar grensoverschrijdend gedrag bespreekbaar is.
5. **Wedstrijdorganiserende club** - club die in 2022 minstens één officiële jeugdwedstrijd organiseerde.
6. **Innovatieve club** - club die binnen z'n muren een innovatief project uitwerkte in 2022. 'Innovatief' slaat op 'innovatief voor de wielersport', niet 'innovatief voor de wielerclub'.

In 2022 behaalden maar liefst 50 clubs één of meerdere labels! Vanuit Cycling Vlaanderen wensen we deze clubs dan ook van harte proficiat. We zijn fier op jullie en ondersteunen jullie graag om in 2023 minstens even sterk voor de dag te komen!

TRAININGS-OPBOUW IN HET VOORJAAR

Alle do's & don't's van onze expert

Als ex-wielrenner en master in de lichamelijke opvoeding en bewegingswetenschappen is Jan Vancompernolle expert in de wielertrainingsleer. De geknipte persoon dus om ook recreanten op pad te helpen met het halen van hun eerste sportieve doel.

TEKST EN FOTO'S: Nombre Media

TRUM ED
RCKX
vermarc
CYCLING
VLAANDEREN

Sinds 2013 is de naar Oost-Vlaanderen uitgeweken West-Vlaming in dienst bij Cycling Vlaanderen, eerst als trainer aan de topsportschool, nu als trainingscoördinator, analist en trainer bij de nationale baanwielrenploeg.

Vertel eens Jan, waar begin je best mee als je deze zomer een uitdaging op de fiets wil aangaan?

"Wie deze zomer zichzelf tot het uiterste wil drijven in mei of in juni of later, heeft zeker nog genoeg tijd om klaar te geraken. Beginnen doe je best naast de fiets. Het belangrijkste om trainingen goed te kunnen uitvoeren, is een **gezond eet- en leefpatroon**. Dat is de basis van alles. De beste tip die ik daarvoor kan geven is om je dag op voorhand te plannen. Zowel qua slaap, organisatie als op vlak van voeding. Zo kan je je ontbijt de dag op voorhand al klaarmaken, je trainingsoutfit klaarleggen en proberen op tijd in bed te kruipen. Qua voeding volstaat het om de klassieke voedingsdriehoek te bestuderen. Naar een diëtist gaan is niet voor iedereen nodig, meestal weet je zelf ook wel welke ongezonde eetgewoontes je best kan laten. Trainingen renderen veel beter wanneer je goed slaapt, eet en leeft."

Hoe pak je de eerste kilometers op de fiets best aan?

"Dat verschilt van de uitdaging die je voor ogen hebt. Als je uitdaging een rit van 150 kilometer is en je hebt geen of weinig fietservaring, is **12 weken voorbereiding het minimum**. Minder kan ook, maar dan zal je de rit iets minder comfortabel kunnen afwerken. Zo veel te meer kilometers, zo veel te meer voorbereiding het vergt.

Die periode van 12 weken splits je best op in twee blokken van 6 weken. De eerste anderhalve maand train je dan vooral je basisconditie door duurtrainingen in te lassen. Dat wil zeggen dat je aan een lage hartslag rondrijdt. In de volksmond wordt dat wel eens het **'babbeltempo'** genoemd. Voor wie zonder hartslagmeter rondrijdt, is dat nog steeds een goede maatstaf. Je moet gedurende zes weken rondrijden aan een tempo waarop je nog comfortabel kan babbelen zonder buiten adem te raken. Wie wel investeert in een hartslagmeter, kan online de formule van Karvonen gebruiken om je hartslagzones te bepalen. De basis die je in de eerste zes weken hebt gelegd, is heel belangrijk voor de tweede periode want daar bouw je op verder. De laatste zes weken voor je uitdaging, kan je specifieker toewerken naar het type event dat je gekozen hebt. Als je in de Vlaamse Ardennen gaat rijden, kan je op korte hellingen eens wat dieper in het rood gaan. Wie naar de Alpen trekt voor zijn of haar uitdaging, kan dan beter langere klimmen opzoeken waar je dan ook wat langer in het rood gaat.

Een vuistregel die geldt voor elke trainingsweek, is **twee dagen inspanning, een dag rust**. Dat principe kan je zelfs doortrekken naar de weken zelf. Zo las je dus best om de twee weken ook een rustigere trainingsweek in."

Wie traint, moet ook eten op de fiets. Wat zijn daar jouw adviezen?

"Belangrijk om weten is dat **hoe langer** je fietst, **hoe meer je moet eten** per uur. Als je een uurtje gaat fietsen, hoef je tijdens de rit maar zo'n 30 gram koolhydraten te eten. Wanneer je twee à drie uur fietst, wordt dat 60 gram koolhydraten. Als je echt lange trainingen doet, eet je best 90 gram koolhydraten. Bij zo'n inname, moet je maag-darmkanaal wel kunnen volgen om alles op te nemen. Maar ook dat is te trainen. Wat je dan precies eet of drinkt, kan verschillen. Je kan, net als de profs, voor specifieke sportbars, sportdranken of gels gaan, maar ook gewone dagdagelijkse voedingsproducten kunnen al goed zijn. Belangrijk dan is om de verpakking te bestuderen of om je product op te zoeken op jubel.be, een Belgische website waar je de samenstelling van verschillende producten kan raadplegen. De beste keuze zijn de koeken met zo weinig mogelijk vet in. Je vermijdt dus best koeken met veel chocolade. Peperkoek is een betere optie. Al kan een Snickers of Mars ook wel goed zijn voor de moraal, maar echt een goede keuze is het niet (lacht)."

Het mentale aspect van training lijkt ons ook niet te onderschatten, toch?

"Klopt helemaal. Je moet in de mindset komen om je op te laden om elke keer te gaan trainen. Als je drie maanden voorbereiding hebt voor je doel, moet het haalbaar zijn om in die periode de **mentale weerbaarheid** te hebben om vol te houden. Een datum waar je naartoe werkt, helpt ook om je te motiveren. Daarnaast komt ook de voorbereiding op je trainingen weer van pas. Als je weet dat je om 17u thuis bent na het werk en om 19u voor je kinderen moet zorgen, is het gemakkelijker om te gaan trainen wanneer alles al klaar staat. Je moet proberen de momenten die je kunnen doen afhaken, te voorkomen door alles voor te bereiden en goed in te plannen.

Wanneer je je **doel bereikt** hebt, is het een goed idee om de **riem even te lossen**. Qua fysieke paraatheid zal je misschien wel wat verlies lijden, maar mentaal zal je wel weer helemaal fris zijn. Een andere tip is om zo snel mogelijk weer een doel te stellen, met die rustperiode en genoeg voorbereiding in het achterhoofd. Zo kan je het hele jaar door fit blijven, zonder mentaal opgebrand te raken en de fiets aan de haak te willen hangen."

In een ideale wereld kan je elke training perfect afwerken, maar wat als je eens echt een mindere dag hebt?

"Een gouden regel is dat wanneer je je niet goed in je vel voelt, je best een dag extra recuperatie inlast. Als je eens niet goed geslapen hebt en er staat een zware training op de planning, kan je die best vervangen door een kortere, rustige rit. **Recuperatie is minstens even belangrijk als je trainingen zelf**. Wat daarbij ook kan helpen, is om een dagboek bij te houden. Daarin kan je dan schrijven hoe je geslapen hebt, wat je gegeten hebt en hoe de training verliep. Wat ik aan iedereen kan aanraden, is om een **subjectieve score** te geven na elke training. Als je een lichte training hebt afgewerkt en die voelde aan als een zeven op tien qua zwaarte en je die een week geleden maar een score van twee op tien gaf, kan je het ook best even wat rustiger aan doen.

Waar we het nog niet over gehad hebben, is de plezierbeleving op de fiets. Dat is misschien wel het allerbelangrijkste voor recreanten. Plezier hebben tijdens de soms zware trainingen om uiteindelijk je doel te bereiken, is het beste gevoel dat er is. Belangrijk is om dat niet uit het oog te verliezen, want zo houd je het hebt best vol. Je eerste training zal misschien lastig, koud en teleurstellend zijn, maar wie rustig begint en alle voorgaande tips gebruikt, zal een enorm goed gevoel overhouden aan zijn of haar aankomende fietstochten en hopelijk verkocht zijn voor het leven."

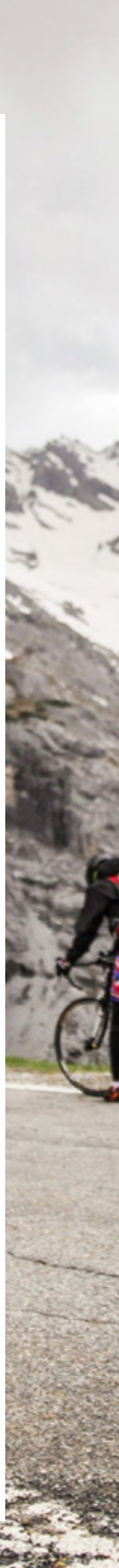
CLIMBING FOR LIFE, EEN WARE BELEVING VOOR ELKE FIETSER, WANDELAAR EN TRAILLOPER!

Climbing for Life zet in 2023 haar succesformule verder. In de aanbieding: twee bestemmingen om bij weg te dromen.

TEKST EN FOTO'S: Golazo

CLIMBING FOR LIFE
BORMIO - CIAO STELVIO
22-24.06.2023

CLIMBING FOR LIFE
ALTA BADIA - SELLA RONDA
7 - 9.09.2023



953

Van 22 juni tot en met 24 juni trekken we naar de Stelvio en ontdekken Van 22 juni tot en met 24 juni trekken we naar de Stelvio en ontdekken we andere pareltjes uit de regio. Van 7 tot en met 9 september genieten de deelnemers van de prachtige Unesco-geklasseerde omgeving van Alta Badia. Climbing for Life is een ware beleving én veel meer dan een fietsevent.

Mythische cols

De uitgestippelde parcours van Climbing for Life zal menig wielerliefhebber doen watertanden. Afzien én genieten in het gezelschap van je fietsbuddy's, en dat in een adembenemend decor! Ook dit jaar bouwen we verder op het gekende en gesmaakte recept: een mix van mythische cols, prachtige routes en de nodige hoogtemeters. Zoals elk jaar voegen wij voor deze editie een aantal nieuwigheden toe aan het programma en heb je als deelnemer elke dag de keuze uit verschillende routes.

In **Bormio** staat uiteraard de **Stelvio** centraal. De indrukwekkende bergpas zorgt ongetwijfeld voor een pittige uitdaging. Heb je na één beklimming nog energie over? Ga dan voor een tweede of zelfs een derde beklimming, telkens langs een andere zijde. Verder kan je in juni kiezen voor de Passo Gavia, de **Mortirolo** vanuit Grosio en wordt de nieuwe parel Eita aan het menu toegevoegd. Een prachtige maar niet te onderschatten klim! In Bormio rij je in het spoor van wielerlegendes als Fausto Coppi op de Stelvio, Marco Pantani op de Mortirolo of Franco Chioccioli op de Gavia.

Kies je voor **Alta Badia**, dan word je verwelkomd door het impressionante **Sellagebergte**. Een rondje rond deze mastodont is goed voor 52 km en 1544 hoogtemeters op de teller. In totaal bedwing je 4 bergtoppen. Mag het wat meer zijn? Dan kan je kiezen voor de Passo Valparola, de Passo Delle Erbe of rij je naar de Tre Cime di Lavaredo. De schoonheid van het impressionante Unesco-geklasseerde decor verlicht de soms optredende verzuring in de benen.

Ook in deze regio geen gebrek aan legendarische momenten. Eén van de bekendste is de overwinning van onze eigen Eddy Merckx die tijdens de Giro D'Italia van 1968 in barre weersomstandigheden erin slaagde om op verbluffende wijze de ritzege op de top van de Tre Cime di Lavaredo op zijn naam te schrijven. Met deze overwinning legde hij de basis voor zijn eindzege. Dit jaar staat de legendarische rit opnieuw op de kalender van de Giro. Ga jij straks Merckx, en misschien ook Remco, achterna?

Culinaire verwennerij

In Italië kan je niet alleen fantastisch fietsen, maar geniet je tevens van ongelooflijk lekker eten. Zowel in Bormio als in Alta Badia zijn er talrijke restaurants waar je je culinair kan laten verwennen. Een pasta, pizza of de uitzonderlijke Italiaanse en geraffineerde keuken, voor ieder wat wils!

Op het Climbing for Life event worden de deelnemers na hun fietstocht verwend met een een heuse pasta party. Grote of kleine hongertjes? Een echte Italiaanse pasta wordt door iedereen gesmaakt! Deze pasta party loopt naadloos over in de afterparty waar na de fietsinspanningen de benen volledig los gedanst kunnen worden.

There ain't no mountain high enough

Mits de juiste voorbereiding en een flinke portie gedrevenheid kan je alles aan! Dat bewijzen de ambassadeurs die ook dit jaar deelnemen aan Climbing for Life en zo de uitdaging aangaan om naar de top van de Stelvio of de Sella Ronda te rijden. De **ambassadeurs** zijn **mensen met een longaandoening of diabetes**. Zij zetten in de verf dat niets onmogelijk is en inspireren zo heel wat lotgenoten. Daarnaast motiveren ze heel wat anderen om de uitdaging richting de top aan te gaan.

De ambassadeurs zijn bovendien de **boegbeelden van de goede doelen** die met Climbing for Life worden gesteund. Climbing for Life – Ciao Stelvio staat in het teken van de strijd tegen diabetes en Climbing for Life – Alta Badia staat in het teken van longaandoeningen. Van het inschrijvingsgeld gaat 20 euro rechtstreeks naar de goede doelen.

Fietsen, maar ook wandelen of lopen

Het moge duidelijk zijn dat Climbing for Life een wielerfeest is dat op de bucketlist van vele fietsers staat! In de wielerpelotons op Vlaamse wegen zie je regelmatig de fietstruitjes van Climbing for Life opduiken. Maar wist je dat je ook als wandelaar of trailrunner mee kan naar Climbing for Life? Vanuit Bormio en Alta Badia worden er prachtige **bergwandelingen** uitgestippeld voor wie er liever al wandelend of al lopend op uittrekt..

In beide regio's zijn er **trails** tussen 12 en 20 km met bergpaden die leiden naar adembenemende uitzichten. De lus start en eindigt telkens in de Climbing for Life Village, onderweg zijn de nodig bevoorradingsposten voorzien. Geniet van de regio en vergeet vooral je stevige wandelschoenen niet mee te nemen!

Praktisch

Heb je goesting gekregen om mee te gaan? Aarzel niet en schrijf je nu in via onze website www.climbingforlife.be

Climbing for Life - CIAO STELVIO:
22 tot en met 24 juni 2023

Climbing for Life – ALTA BADIA:
7 tot en met 9 september 2023

BLACK BULLETS

“We willen zoveel mogelijk renners de kans geven om zich te bewijzen”

De Black Bullets worden afgeschoten in heel wat nationale en internationale topwedstrijden. Cycling Vlaanderen geeft met hun selectie talentvolle junioren en U23-renners de kans om mee te strijden in wedstrijden van het allerhoogste niveau. Ploegleider van dienst is Angelo De Clercq. Hij doet het project uit de doeken.

TEKST EN FOTO’S: Nombre Media

CYCLING
VLAANDEREN
CYCLING
VLAANDEREN

Vertel eens, Angelo. De Black Bullets wie zijn dat juist?

"We merkten dat er heel veel renners waren die in staat zijn om aan grote nationale en internationale wedstrijden mee te doen. Maar die vielen bij hun club net naast de selectie of hadden geen club die deelnam aan de wedstrijd. Ze reden dus eigenlijk het hele jaar door kermiskoersen. Dat is niet ideaal als je wil doorgroeien. De profteams kijken vaak naar de uitslagen in die grotere wedstrijden. Als je die niet rijdt, merken ze je minder snel op. Daarom hebben we beslist om een Vlaamse selectie te maken om zo meer renners de kans te geven om de grotere wedstrijden te rijden. We wilden niet gewoon de 'Vlaamse selectie' genoemd worden en hebben een brainstorm gedaan om er een leuke naam aan te geven. Zo zijn de Black Bullets ontstaan."

Welke wedstrijden rijden jullie zoal?

"Bij de **U23** rijden wij vooral de **Road Series**. Dat is een klassement van een tiental wedstrijden in België en Nederland. Hier doen Belgische en Nederlandse ploegen mee. Er staan 8 Vlaamse clubs aan de start. Als ploegleider van de Black Bullets selecteer ik dan renners van ploegen die niet aan de start staan in de Road Series. Daarnaast rijden we nog een **aantal internationale wedstrijden**. Vorig jaar was dat bijvoorbeeld de Ronde van Lombardije, de Strade Bianche voor junioren, Gent-Wevelgem, ... Het is een mix van verschillende soorten wedstrijden, maar de focus ligt op de Road Series en een aantal internationale wedstrijden die wij interessant vinden waar niet veel Belgische clubs aan de start staan."

De selectie bestaat vaak uit jongens van verschillende clubs. Werken zij goed samen?

"We proberen hen goed te laten **samenwerken**. Dat is niet altijd even makkelijk. Het is vaak zo dat ze voor het eerst samen in de ploeg rijden. Maar ze doen dat heel goed. Ik wil hen ook vooral de kans geven om voor zichzelf te rijden. Natuurlijk is het wel zo dat als de wedstrijd eindigt in een sprint en er zit iemand bij met snelle benen en de andere Black Bullets in de groep zijn niet zo snel, dan moeten ze zich wel opofferen. Maar we willen vooral iedereen zo veel mogelijk kansen geven om zich te bewijzen. Dat is het doel."

Zijn het meestal dezelfde renners die deel uitmaken van de selectie?

"De selecties zijn grotendeels **verschillend**. We hebben een kern van ongeveer twintig renners waaruit we de selecties maken voor de Road Series. Als er iemand van in het begin goed staat in het klassement dan gaan we die natuurlijk blijven meenemen. We willen natuurlijk ook wel wat resultaten behalen. Ik neem de betere jongens mee en als die zich van in het begin bewijzen, dan zullen zij ook bij de selectie blijven. Van de zes renners die je per wedstrijd mag selecteren zijn er meestal 2 vaste waardes bij. De andere 4 wisselen we dan per koers. Ik probeer ook renners uit **verschillende ploegen en verschillende provincies** te selecteren. Het is altijd wel een beetje nadenken, maar de puzzel moet mooi in elkaar vallen."

ABUS
vermarc
CYCLING
VLAANDEREN
wahoo

Hoe belangrijk is dit project volgens jou?

"Heel belangrijk. Bij de jeugd is het zo dat er renners door verschillende redenen een minder snelle groei doormaken. Plots is die groei er dan wel, maar zitten ze niet bij een team dat de grote koersen rijdt. Daardoor zijn ze verplicht om altijd rond de kerktoren te rijden. Dat is geen schande, maar we willen ze dan ook de **kans geven om te proeven van het grotere werk** omdat ze anders misschien een jaar verliezen. In die grotere wedstrijden kunnen ze zichzelf dan in de kijker rijden."

Heb je buiten de wedstrijden veel contact met de renners uit de Black Bullets kern?

"Dat gebeurt inderdaad. Ik vraag wat hun programma is, hoe ze zich voelen,... Het is natuurlijk een ander contact dan dat van een ploegleider van de club. Die heeft maar twintig renners en houdt dagelijks contact, maar ik probeer zo veel mogelijk op de hoogte te blijven. Ik hou ook altijd rekening met het **programma van hun club**. Dat gaat altijd voor. Wij willen zeker geen concurrentie zijn van de clubs."

Het volledige programma van de Black Bullets voor 2023 vind je op cycling.vlaanderen/competitie/black-bullets of scan de QR-code.

PELOTON

Het wielerseizoen 2023 is eindelijk van start gegaan! Dat wil niet zeggen dat het enkel de profs zijn die moeten afzien op de fiets. Dankzij Peloton kan iedereen zich als een prof voelen en de mooiste plekjes in België ontdekken vanop de fiets. Ook dit jaar bieden ze een prachtige kalender aan die elke fietsliefhebber zal kunnen bekoren.

TEKST EN FOTO'S: Peloton

peloton
#RideWithUs

ABUS
BRUGSPURTERS
OLEN
BTWIN

Continental classicstour

We RIDE FLANDERS
RONDE VAN VLAANDEREN CYCLO

proximus cycling challenge

Elk jaar organiseert Peloton een reeks prachtige ritten doorheen België om zo de mooiste plekjes vanop de fiets te ontdekken. Ze bieden een **aantrekkelijke kalender** met een uiteenlopend aanbod waarin iedere fietsliefhebber wel iets vindt naar zijn of haar zin. Echte Flandriens, die zo dicht mogelijk in het wiel van de profs willen kruipen, krijgen de kans om tijdens cyclo's zoals Omloop het Nieuwsblad Cyclo en We Ride Flanders dezelfde hellingen en kasseistroken te bedwingen. Ook voor de iets minder bedreven fietsers, die het liever iets rustiger aan doen, is er een uitdagend en interessant aanbod. Bovendien omvat elke cyclotocht verschillende afstanden, zodat zeker elke deelnemer wel een **parcours op zijn of haar maat** vindt. Een onvergetelijke dag beleven? Met Peloton ga je zonder zorgen op pad dankzij de mooie omkadering.

De Peloton-kalender bundelt twee verschillende koepels. Enerzijds biedt de **Continental Classics Tour** je 8 prachtige ritten verspreid over een periode van februari tot september. Eind februari werd reeds de Omloop het Nieuwsblad Cyclo gereden. Afsluiten doe je tijdens de Super 8 Cyclo in Haacht in september. Deze ritten geven je specifiek de kans om **in het spoor van jouw wielerhelden** te rijden en zelf de ervaring van het klassieke voorjaar te beleven. Daarnaast biedt Peloton ook de 11 prachtige cyclotochten van de **Proximus Cycling Challenge** aan. Het seizoen werd op zaterdag 4 maart op gang getrapt met de Ename Classic en loopt tot eind augustus met de Géants des Ardennes als mooie afsluiter. Deze ritten snijden iets minder bekende wegen aan en zijn verspreid over heel België.

Proximus Women Rides

Ook meer en meer vrouwen vinden elk jaar hun weg naar de fiets. Om nóg meer vrouwen op de fiets te krijgen, zet Peloton ook resoluut in op **ritten speciaal voor vrouwen**. Dit jaar staan er speciale groepsritten voor vrouwen op de kalender tijdens maar liefst drie toertochten. Dit gebeurt in samenwerking met The Women Peloton, een initiatief van Elke Bleyaert. Zij zorgen voor een onvergetelijke ervaring, voor zowel beginnende als ervaren fietsers. Zo zullen Women Rides georganiseerd worden tijdens de Ename Classic op 4 maart, de Brabantse Pijl Cyclo op 15 april en de Chouffe Classic op 13 mei. Op deze ritten starten de deelneemsters in groep en rijden ze onder begeleiding van The Women Peloton samen naar de finish.

Wil jij zelf het speciale groepsgevoel van zo'n Women Ride ervaren? Bekijk de volledige kalender op **www.proximuscyclingchallenge.be**

Proximus Family Rides

Het voornaamste doel van Peloton is om echt iedereen op de fiets te krijgen. Daarom werden vanaf dit jaar ook Family Rides opgenomen in het aanbod, want het hoeft niet altijd alleen rond de koersfiets te draaien. Tijdens Best of Limburg en de Fietsdodentocht kan je met de gewone fiets of met de E-bike op pad gaan met het hele gezin. Ook deze ritten laten je de mooiste plekjes van de regio verkennen vanop de fiets en laten je kennismaken met de regionale streekproducten. Bovendien zijn er op de tussenstops oplaadpunten

voor de E-bikes voorzien zodat niet alleen jij maar ook je fiets de batterijen weer kan opladen.

Maar ook de allerkleinsten worden verwend. Om hen te laten proeven van het wielrennen, organiseert Peloton tijdens deze Family Rides op de start- en aankomstsite initiaties voor kinderen. Zo krijgen ze de kans om onder begeleiding hun eerste trapjes te geven op de koersfiets of mountainbike. Op Best of Limburg kunnen de allerkleinsten onderweg tijdens een rit van 13 kilometer meedoen aan een fietsquiz. Voor gezinnen met iets oudere kinderen is er een rit van 25 kilometer.

Alle info over de Proximus Family Rides, en meer specifiek over Best of Limburg en de Fietsdodentocht, vind je op **www.proximuscyclingchallenge.be**

Comfort deelnemers voorop

De tochten van Peloton zijn meer dan enkel en alleen mooie fietsroutes. Peloton hecht ook veel belang aan het comfort van de deelnemer om deze dag zo zorgeloos mogelijk te laten verlopen. Door in te schrijven krijg je als deelnemer dan ook heel veel **mooie voordelen**. Eerst en vooral kunnen deelnemers via een scansysteem vlot aanmelden bij aankomst, zodat zij meteen op de fiets kunnen springen. Onderweg worden er uitgebreide bevoorradingen voorzien met sportvoeding en sportdrank, water en een assortiment aan koeken en fruit. Verder ontvangen de deelnemers ook technische en medische bijstand. De deelnemers worden onderweg ook uitstekend begeleid. Zo is er langs het hele parcours duidelijke signalisatie voorzien. Het deelnemerspakket omvat dus heel wat faciliteiten die moeten zorgen voor een onvergetelijke dag op de fiets.

Krijg je na het lezen van dit artikel zin om zelf ook een rit mee te rijden? Ga dan zeker eens kijken op de site van Peloton op www.peloton.be. Hier vind je alle info over de cyclotochten. Overtuigd? **Schrijf je dan snel in en geniet van het meest voordelige tarief als lid van Cycling Vlaanderen.**

CONTINENTAL CLASSICS TOUR

26.02
Gent
Omloop het Nieuwsblad Cyclo

18.03
Waregem
Dwars door Vlaanderen Cyclo

25.03
Wevelgem
Gent-Wevelgem Cyclo

01.04
Oudenaarde
We Ride Flanders – RVV Cyclo

08.04
Schoten
Scheldeprijs Cyclo

15.04
Leuven
Brabantse Pijl Cyclo

15.08
Leuven
Ride Leuven

16.09
Haacht
Super 8 Cyclo

PROXIMUS CYCLING CHALLENGE

04.03
Oudenaarde
Ename Classic

11.03
Brakel
Reuzen van Vlaanderen

12.03
Nokere
Nokere Koerse Cyclo

29.04
Floreffe
Tour de Namur Cyclo

06.05
Doornik
Tour des Collines

13.05
Houffalize
Chouffe Classic

20.05
Spa
Flèche de Wallonie

28.05
Hasselt
Best of Limburg

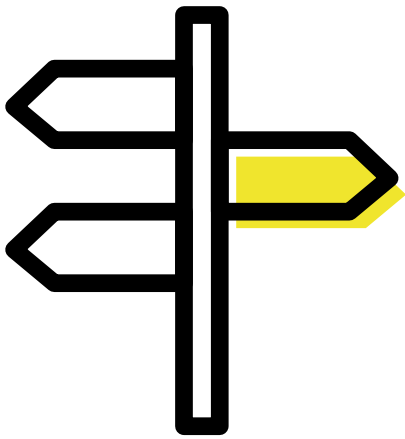
03.06
Tilff
Tilff-Bastogne-Tilff

06.08
Bornem
Fietsdodentocht

26.08
Angleur
Géants des Ardennes

FIETS-HAPPENING TOER TER ENGELEN IN MAASEIK

Fietsroutes in het Maasland.



Toen wij vorig jaar in september Lanaken en de Limburgse Fietsvierdaagse achter ons lieten, beseften wij nog niet goed dat een lange en belangrijke periode in de geschiedenis van de Belgische Wielrijdersbond werd afgesloten.

TEKST EN FOTO'S: Antoine De Borchgrave

De Limburgse Fietsvierdaagse 2022 was de laatste Nationale Bijeenkomst voor wielertoeristen, of **Belgian Cycling Happening** zoals deze bijeenkomst de laatste jaren in een modern kleedje werd gestoken, die zou terug te vinden zijn op de kalender! Een 83e bijeenkomst zal er niet meer komen. Nadat ooit in 1934 voor het eerst de wielertoeristen op nationaal vlak werden samen geroepen, zal dit in 2023 geen vervolg meer krijgen. Dat werd na Lanaken ook effectief beslist door het Dagelijks Bestuur van Belgian Cycling. Iets in het leven houden terwijl er nog weinig interesse voor was had ook geen zin, was men terecht van mening. Het was voorbij! Voor altijd!

Voor een groot aantal wielertoeristen verdwijnt daarmee nu het jaarlijks traditioneel BCH weekend. Ook in clubverband werden hotels, B&B en vakantieparken geboekt om samen een soms lang fietsweekend te beleven. Vooral wanneer de BCH "ver" van huis doorging. Wie herinnert er zich niet 2009, toen zowat alle hotels in Sankt-Vith en omgeving waren volgeboekt. Ook in het Centerparcs Erperheide in Peer is de passage van de BCH in 2015 niet onopgemerkt geweest. Meer dan vijftig vakantiehuisjes werden er geboekt door de wielertoeristen van overal te lande. Zelfs nog vorig jaar in Lanaken moest er worden uitgeweken naar Genk en het Nederlandse Maastricht om de deelnemers onder te brengen.

En nu?

Behoort het fietsweekend met vrienden, ook uit de andere clubs en provincies, voorgoed tot het verleden? Wij durven hopen van niet. Het circuit met de selectietochten van de **LM Classics** biedt misschien mogelijkheden om het fietsweekend weer nieuw leven in te blazen. Daarbij denken wij spontaan aan de **Fietshappening Toer Ter Engelen** op zondag 17 september in Maaseik. Het is voor velen ver, er zijn een groot aantal mogelijkheden om te overnachten en het is voor heel veel Vlaamse wielertoeristen een nog bijna totaal onbekende streek. Zelfs de grens met Nederland en Duitsland ligt hier vlakbij. En niet onbelangrijk, we zijn hier in het **"Fietsparadijs Limburg"**! Vijf troeven om er voor te gaan en in te geloven.

Toer ter Engelen

Ter voorbereiding van de topper Toer Ter Engelen op zondag, stellen wij aan de geïnteresseerden twee knooppuntenroutes voor welke op vrijdag en/of zaterdag kunnen worden gefietst (zie verder). Twee routes die op geen enkel punt de omlopen van de Happening Toer Ter Engelen LM Classic overlappen. Deze route(s) kunnen natuurlijk ook op een ander tijdstip tijdens het seizoen worden gefietst.

Om eerst de Toer Ter Engelen voor te stellen laten wij **Jan Wilms** van het BuSO Ter Engelen aan het woord:

"De derde editie van deze buitengewone fietshappening in het Maasland blijft volledig op Belgisch grondgebied, ten westen van de Maas. De uitgestippelde parcoursen kan je situeren in de regio Maaseik, Tongerlo, Opitter, Bree, Wijshagen, Gruitrode, Natuurreservaat Oudsbergen, Opglabbeek, As, Niel-bij-As, Opoeteren en Neeroeteren. Elke toer loopt over verharde ondergrond, brede fietspaden en grotendeels verkeersarme wegen met een landelijk karakter. Drukke invalswegen worden zoveel mogelijk vermeden.

Deze editie werken we voor de eerste keer samen met de **LM-Classics**. We hebben aan elke fietsfanaat gedacht: zo kan men deelnemen aan de G-10 km (speciaal voor minder mobiele personen), een toer van 20 km (familietocht), een toer van 40- of 60 km (met 1 bevoorrading) voor de recreatieve fietser en een toer van 100 km (met 2 bevoorradingen) voor de meer fanatieke fietser/wielertoerist. Elke tocht is zorgvuldig uitgestippeld en met duidelijke wegwijzers aangegeven, maar kan ook gevolgd worden met GPS. Het GPX-bestand van de route kan worden gedownload bij de inschrijvingsstand.

Voor wie technische problemen heeft en hulp kan gebruiken, hebben we een **"depannagedienst on the road"** voorzien.

Inschrijven kan de dag zelf ter plaatse, of bij voorkeur vooraf online. Door vooraf in te schrijven kunnen we deelnemers sneller helpen aan onze inschrijvingsstand. Per deelnemer vragen we 10 euro voor niet-vergunninghouders en 8 euro voor vergunninghouders Cycling Vlaanderen, de FCWB en VWB. Kinderen tot en met 15 jaar mogen gratis deelnemen. In deze prijs is een verzekering, bevoorrading(en) en één consumptie bij aankomst inbegrepen. We voorzien parking

dicht bij de school en de fietsen kunnen met een gerust hart worden achtergelaten in de bewaakte fietsenstalling. De deelnemers kunnen gebruik maken van de toiletten en de kleedkamers, er is een cateringstand met drank en versnaperingen en een frietkraam.

Inschrijven en starten kan van 8.00 tot 11.00 uur voor de toer van 60-en 100 km. Deelnemers aan de kortere afstanden kunnen zich ook melden vanaf 8.00 uur en starten kan tot 14.00 uur.

Vanaf 12.00 uur is er animatie voor de kinderen, er is live muziek van 14.00 - tot 17.00 uur en nog veel meer. Genoeg redenen dus om nog even na te genieten van deze mooie fietshappening met familie en vrienden!" besluit Jan Wilms.

Startlocatie en contact: Schoolterrein BuSO Ter Engelen, Burgemeester Philipslaan 15 A in Maaseik – www.toerterengelen.be – info@toerterengelen.be

Het circuit van de LM-Classics 2023 kan zich geen mooiere slothappening dromen! Afspraak op 17 september in Maaseik!

Twee routes

Nu keren we terug naar de mogelijkheid om met de Toer Ter Engelen als slotdag er een fietsweekend in de Maasvallei van te maken. Om in Maaseik met vrienden en kennissen als het ware samen het zomerseizoen af te sluiten. Zoals dat vorig jaar nog het geval was in Lanaken.

Voor wie al vanaf de vrijdag of de zaterdag naar Maaseik, de parel in het unieke Maasland, kan komen heeft Cycling Vlaanderen twee fietsknooppuntenroutes uitgetekend in de Nederlandse regio ten oosten van de Maas. Twee routes met als gemeenschappelijk startpunt het **fietsknooppunt 24** op de markt van Maaseik. Route 1 leidt noordwaarts naar **Roermond** (60 km) en route 2 volgt in grote lijnen de zuidelijke lus van de "Bezinningsroute" in de richting van **Sittard** (47,5 km). Deze tweede route zouden we ook de "drielandenroute" kunnen noemen, want zowel Belgische-, Nederlandse- als Duitse wegen worden tijdens deze tocht onder de wielen geschoven.

Beide routes kunnen door de geoefende fietser perfect op één dag worden afgelegd (107 km) met de fietsknooppunten 24 en 13 als start- en keerpunten.

Roermond

Route 1: 24-13-03-04-39-10-11-37-36-18-92-82-64-83-94-93-84-35-42-52-53-21-22-25-24

Onder het toeziend oog van de gebroeders Jan en Hubert van Eyck (de schilders van Het Lam Gods) die hier in Maaseik geboren werden op het einde van de 14e eeuw, verlaten we aan het knooppunt 24 de gezellige markt van Maaseik. Na een paar honderd meter fietsen we over de Maasbrug en zijn we tegelijk in Nederland. Weer één kilometer verder verlaten we aan knooppunt 13 de grote weg N296, om vanaf Roosteren nu echt aan onze tocht naar Roermond te beginnen. Naast de knooppuntbordjes, in Nederland verschillen die van uitzicht met de Vlaamse bordjes, merken we ook de bordjes op die de **Internationale LF-Maasroute** aanduiden. Deze route volgt de

oevers van de Maas. Ze start bij de bron in de Franse Vogezen op het plateau van Langres en voert via België naar de monding in de Noordzee bij Hoek van Holland. Van bron tot monding is de Maasfietsroute zo'n 1166 km lang. Tussen Maastricht en Roermond kan worden gekozen voor een route langs de Vlaamse of Nederlandse oever van de Maas.

In Roosteren wordt het Nederlandse snoer van **Maasdorpen** op deze route aangevat. Via Aasterberg, Echt en Berkelaar bereiken we Maasbracht, waar een van de grootste elektriciteitscentrales van Nederland de aandacht trekt. Voor we zover zijn fietsen we in de omgeving van Echt over het Julianakanaal. Voorbij de brug is het opletten geblazen om samen met de oprit van de snelweg, en voorbij twee rotonden, het fietspad en de wegaanduiding te blijven volgen. Eens daar voorbij fietsen we door een labyrint van waterplassen en volgen we verder naar de knooppunten 39, 10 en 11. In Maasbracht genieten we van het weidse uitzicht over de **Maasplassen** en de skyline van Roermond.

Bij het verlaten van Linne krijgen we een kort stuk goed berijdbare gravelstrook onder de wielen geschoven om naar Herten te fietsen. Hier vormen de Maasplassen het grootste watersportgebied van Nederland.

Knooppuntbord 83 staat pal op de **markt van Roermond**. We hebben hier 29 km op onze fietscomputer staan. Het oude centrum van Roermond is ronduit schitterend. Al sinds 1559 is Roermond "bisschopsstad" wat betekent dat daar heel wat moois is te bezichtigen. Naast het monumentale stadhuis op de markt zelf, bevindt zich daar vlakbij ook de gotische Sint-Christoffelkathedraal. In de schaduw daarvan nodigen de terrasjes uit voor een koffiestop.

We verlaten de markt langs dezelfde straat (Kraanpoort), zoals we zijn gekomen, om van knooppunt 83 naar knooppunt 94 te fietsen.

Rond de Noorderplas en langs het Lateraalkanaal bereiken we het plaatsje Heel, dat bijna volledig is ingesloten door grindplassen. Het gevolg van de vroegere grindwinning waardoor de vele Maasplassen zijn ontstaan.

De knooppunten 42 en 52 zijn dan vlakbij en aan knooppunt 53 fietsen we het **"Witte stadje Thorn"** binnen. Over de met Maaskeien aangelegde steegjes van dit stadje, dat men zeker moet hebben gezien bij een bezoek aan Nederland, fietsen we verder naar het pittoreske **Kessenich** en zijn we terug in België. Kessenich zal voor de oudere wielertoeristen wellicht mooie herinneringen oproepen uit de tijd dat de diagonalen de palmaressen nog kleur gaven.

Op weg naar knooppunt 22 merken we hoe op korte tijd het watersportgebeuren zich hier heeft ontwikkeld op de grote **Vissenakkerplas**, die

door de grindontginning in en naast de Maas ontstond.

Het traject van knooppunt 22 naar het knooppunt 25 loopt in de buurt van de Grensmaas. We hebben alle tijd om te genieten van de omgeving. Het is wel goed hier ook het overige verkeer in het oog te houden want we fietsen voorbij de aanlegsteiger van de veerboot "De Walborgh" en andere jachthavens zoals "De Spaenjerd".

In het piepkleine Aldeneik, daar waar de wieg van de stad Maaseik stond in de 8e eeuw, zijn we al bijna terug in Maaseik. Opvallend is hier het wijndomein Aldeneyck. Aan knooppunt 24 zijn we opnieuw op de markt van Maaseik. Onder de 94 lindebomen wachten bij mooi weer talrijk uitnodigende terrassen. Op onze fietscomputer lezen we 61 km af.

Sittard

Route 2: 24-13-11-16-18-41-31-34-32-69-99-111-110-29-112-23-19-13-24

Voor deze route in de richting van Sittard werd de **"Bezinningsfietsroute Zuid-lus"** als basis genomen. Wel met een verlengstuk eraan om Sittard-Geleen te bezoeken.

Net zoals voor de route 1 naar Roermond, starten we aan het knooppunt 24 op de markt van Maaseik, ook weer in de richting van knooppunt 13. Nu volgen we nog even de N296, we laten Roosteren links liggen, en fietsen verder over het Julianakanaal en de snelweg E25 naar knooppunt 11. In Dieteren, een gehucht van Echt-Susteren, rijden we in de richting van knooppunt 16 naar een bijzondere regio hier in het zuiden van Limburg: **"Het Smalste Stukje Nederland"**.

"Het Smalste Stukje Nederland, breed genoeg om volop te genieten". Dat is hoe de gemeente Echt-Susteren zich profileert vanwege haar unieke ligging. Letterlijk daar waar Nederland het smalst is, tussen België en Duitsland in, is het niet breder dan 4,8 km. Het vlakke groene landschap maakt Het Smalste Stukje Nederland een heerlijke plek om te fietsen. Ook het meest westelijke punt van Duitsland (Westzipfelpunt) is hier vlakbij.

Vanaf knooppunt 18 leidt de route gedurende 5,5 km over Duitse bodem. Millen en Tuddern zijn zowat de inleiding naar het Nederlandse **Sittard-Geleen**. Aan knooppunt 34 zijn we in het centrum van deze stad. Sittard is een stad om lief te hebben, lezen we op de website van de dienst voor toerisme. De historische markt van de binnenstad verwelkomt de bezoeker met prachtige monumentale panden en karakteristieke vakwerkwoningen. De mooie, slingerende winkelstraatjes wijzen ons als vanzelf de weg naar het knusse marktplein. De vele cafeetjes en restaurantjes, met verwarmde terrassen, zorgen ervoor dat het daar goed vertoeven is.

Meer moet dat niet zijn om even een rustpauze in te lassen. Onze fietscomputer wijst 22 km aan.

Het nieuwe stadion van de voetbalploeg Fortuna, met aangrenzend het **Tom Dumoulin Bike Park**, zorgt ervoor dat Sittard op sportief vlak hoog scoort. Het Bike Park is aangelegd in een gebied van 6 hectaren, met een parcours met een lengte van 3,2 km. Verschillende soorten wegdek, waaronder een heuse kasseistrook, hoogteverschillen en technische bochten maken het mogelijk om parcoursen met verschillende moeilijkheden te rijden. Het terrein leent zich ook voor officiële UCI-wedstrijden, onder meer dankzij de brede start- en finishstraat.

Opvallend zijn tijdens het vervolg van de route de Duits klinkende plaatsnamen: Einighausen, Born, Grevenbicht, Papenhove... Deze en andere gehuchten en gemeenten behoren tot

de kerkdorpen in de "taille" van de provincie Nederlands-Limburg. In een ver verleden (tot 1867) behoorde deze regio tot Duitsland. Zelfs even tot het nieuwe België van 1830 tot 1839.

Voorbij Grevenbicht fietsen we opnieuw door Het Smalste Stukje Nederland. Twee kilometer verder zijn we weer in Roosteren en rijden we over de Maasbrug onze startplaats Maaseik binnen. Het was tijdens deze fietsroute van iets meer dan 47 km genieten van de eerste tot de laatste kilometer. Vooral de kennismaking met de stad Sittard en omgeving zal ons bijblijven. En Maaseik? Met koffie en bosbessenvlaai besluiten we op de markt een mooie tweede fietsdag in de Maasvallei.

Toer Ter Engelen, here we come!

GPS

Om deze routes als GPX bestand naar je GPS te downloaden volstaat het om de website **Fietsnet.be/routeplanner/default.aspx** te openen en de routes aan de hand van de fietsknooppunten in te geven. Daarna krijgt men de mogelijkheid om de routes naar een GPS te exporteren. Zo simpel als bonjour!

Fietslogies

B&B Agnetenklooster, Sionstraat 17, Maaseik – hetagnetenklooster.be - +32 89 564327

B&B 't Goedhof, Heppeneert 29, Maaseik – goedhof.be - +32 89 564266

Hotel Van Eyck, Markt 48, Maaseik – hotel-vaneyck.eu - +32 89 863700

Hotel Oude Eycke, Aldeneikerweg 82, Maaseik – oude-eycke.be - +32 89 699975

Camperplaats Kessenich, Kessenicherweg 34, Kinrooi – www.camperplaatskessenich.be

Wielrenners: de nieuwe Vlaamse primitieven!

De gebroeders Van Eyck versteenden meer dan ooit toen ze aan het einde van de 19e eeuw hoorden dat een nieuw soort Vlaamse en Waalse primitieven op komst was, die borstel en verf geruild hadden voor spierkracht en fiets.

Zoals Maaseik belangrijk was is de vroegste schilderkunst door de gebroeders Van Eyck, zo stapte deze stad ook de wielerhistorie binnen door drie kampioenschappen van België op de weg te organiseren, en dit in 1894, 1895 en 1896.

KALENDER FIETSTOCHTEN

Waar ga jij fietsen? Neem een kijkje in onze driemaandelijkse recreatieve fietskalender! Check steeds www.cycling.vlaanderen/recreatie/kalender voor de meest actuele kalender.

○	**01/04/2023** **Marc Hendrickx Rit (O-VL)**	Café Den Apres Sport ,, Koffiestraat 70, KALKEN Cyclo: 50 & 75 km I&S: 08:00-14:00 DE ZWARE VRIENDEN DESTELBERGEN
○	**01/04/2023** **Ft. Altra Decor (O-VL)**	Taverne Sparrenhof, Lostraat 40, AALTER Cyclo: 105 km I&S: 07:30-13:00 Cyclo: 60 km I&S: 07:30-14:00 Cyclo: 37 km I&S: 08:00-14:00 AALTER SPORTIEF
○	**01/04/2023** **Daniel Bogaertrit (W-VL)**	Ons Huis (zaal De Burcht), Markt 3, GISTEL Cyclo: 105 km I&S: 08:00-12:00 Cyclo: 35 & 65 & 80 km I&S: 08:00-14:00 WTC KOLAARDTRAPPERS GISTEL
○	**01/04/2023** **bloesemtocht (LIM)**	café centrum, Diestersteenweg 207, KERMT Cyclo: 50 km I&S: vanaf 15:00 THE DOGBIKERS
○	**01/04/2023** **Dorp van de Ronde 'The Social Ride' (W-VL)**	Sportparkt Drogenbrood, Wellingstraat 29 29 / A, BEERNEM Cyclo: 75 & 100 km CTT
○	**08/04/2023** **Memorial Danny Verhelst (W-VL)**	Cafe De Zoeten Inval, Pastoor D. Vanhautestraat 17, KORTEMARK Cyclo: 90 km I&S: 07:30-13:00 Cyclo: 30 & 60 km I&S: 07:30-14:00 KLEIN MAAR MOEDIG EDEWALLE
○ ●	**08/04/2023** **Klassieker van het Goede Doel - Rit eregouverneur André Denys (O-VL)**	Sporthal Zulte, Waalstraat 118, ZULTE Cyclo: 160 km I&S: 07:30-09:30 Cyclo: 70 & 110 km I&S: 07:30-11:00 VTT: 45 & 60 km I&S: 07:30-11:00 Cyclo: 12 & 25 km I&S: 13:00-15:00 LEIERENNERS

○ **CYCLOTOCHT** ● **MTB** ▲ **GRAVEL** ☆ **KIDSTOCHT**

○	**08/04/2023** **Scheldeprijs Cyclo (ANT)**	Sint-Michielscollege Schoten, Papenaardekenstraat 53, SCHOTEN Cyclo: 152 km I&S: 07:30-09:30 Cyclo: 122 km I&S: 07:30-10:00 Cyclo: 80 km I&S: 07:30-11:00 PELOTON CYCLING TEAM
○	**09/04/2023** **Fietstocht Unitas (O-VL)**	Café ´t Berghof, Bergestraat 1, STEENHUIZE Cyclo: 80 km I&S: 07:30-09:30 Cyclo: 35 & 60 km I&S: 07:30-10:30 FIETSCLUB UNITAS
○	**10/04/2023** **Lenterit (O-VL)**	Zaal Skala, Colmanstraat 51, KALKEN Cyclo: 45 & 70 km I&S: 08:00-10:30 WTC "CALCINE" - KALKEN
○	**10/04/2023** **62ste Rodenbachrit (W-VL)**	Eet- en sfeercafé 't Motje, Rumbeeksesteenweg 241, ROESELARE Cyclo: 40 & 85 km I&S: 07:30-09:00 Cyclo: 60 km I&S: 07:30-09:30 KON.STEDELIJKE WIELRIJDERSBOND ROESELARE
●	**10/04/2023** **St-Pietersmountainbiketocht (W-VL)**	OC In 't Riet Zillebeke, Seelbachdreef 4, ZILLEBEKE-IEPER VTT: 24 & 34 & 58 & 66 km I&S: 08:00-12:00 VZW WIELERCLUB ST.PIETERSVRIENDEN ZILLEBEKE
○	**10/04/2023** **Cyclo Zillebeke-Heuvelland-Zonnebeke (W-VL)**	OC In 't Riet Zillebeke, Seelbachdreef 4, ZILLEBEKE-IEPER Cyclo: 47 & 47 & 88 km I&S: 08:00-12:00 VZW WIELERCLUB ST.PIETERSVRIENDEN ZILLEBEKE
○	**15/04/2023** **Rally De Seppe (VL-B)**	Café Onder de Toren, Aarschotsesteenweg 531, WILSELE Cyclo: 65 km I&S: 13:00-14:00 KONINKLIJK LEUVEN SPORTIEF
○	**15/04/2023** **Memorial Robert Bruneel (O-VL)**	Sportpark Eeklo, Burg.L.Pussemierstraat 157, EEKLO Cyclo: 55 & 105 km I&S: 07:00-13:30 VZW WIELERCOMITE EEKLO
○	**15/04/2023** **Brabantse Pijl Cyclo (VL-B)**	UCLL Heverlee, Hertogstraat 178, LEUVEN Cyclo: 150 km I&S: 07:30-09:00 Cyclo: 110 km I&S: 07:30-10:00 Cyclo: 74 km I&S: 07:30-11:00 PELOTON CYCLING TEAM
○	**16/04/2023** **Massemen-Steenhuize-Massemen (O-VL)**	Café 't Boerenparlement, Varekouter 34, MASSEMEN Cyclo: 30 & 50 & 75 km I&S: 08:00-10:00 WTC LAMBROEK MASSEMEN
○	**19/04/2023** **Martinusroute (O-VL)**	Lokaal Toersport, Bevrijdingstraat 25A, LIEVEGEM Cyclo: 55 km I&S: 13:00-16:00 SPORTVERENIGING ZOMERGEM VZW
○	**22/04/2023** **IM Roger Van Severen (O-VL)**	Sportbar "Hetmeer", Koedreef, DESTELBERGEN Cyclo: 110 km I&S: 08:00-13:00 Cyclo: 35 & 65 km I&S: 08:00-14:00 WTC DESTELBERGEN SPORT
○	**22/04/2023** **1e Ertvelde Cycling Tour Mervielde (O-VL)**	Bedrijfssite Transportbedrijf Mervielde, Monumentenstraat 13, ERTVELDE - RIEME Cyclo: 53 & 96 km I&S: 07:30-13:00 WIELERCLUB W.T.C. DE DORPSVRIENDEN UITBERGEN

○		**22/04/2023** **Dwars door Frans-Vlaanderen (W-VL)**	Maeke Blydezaal, Doornstraat 43, POPERINGE Cyclo: 100 & 120 km I&S: 07:30-13:00 Cyclo: 35 & 50 & 70 km I&S: 07:30-14:00 POPERINGSCHE FLANDRIENS
○		**22/04/2023** **Delta Classic 2023 (W-VL)**	AZ Delta campus Brugsesteenweg, Lakenstraat 93, ROESELARE Cyclo: 20 & 40 & 70 & 110 km I&S: 07:00-17:00 AZ DELTA
○		**23/04/2023** **WTC DE KRING TOURTOCHT (O-VL)**	CAFE TONNEKE LOCHRISTI, Dorp-West 14, LOCHRISTI Cyclo: 50 km I&S: 08:00-11:00 WTC DE KRING LOCHRISTI
○		**23/04/2023** **Dwars door Frans-Vlaanderen (W-VL)**	Maeke Blydezaal, Doornstraat 43, POPERINGE Cyclo: 100 & 120 km I&S: 07:30-09:00 Cyclo: 35 & 50 & 70 km I&S: 07:30-10:00 POPERINGSCHE FLANDRIENS
○		**26/04/2023** **Rodelandroute (O-VL)**	Café De Rode Haan, Kloosterstraat 51, MERELBEKE Cyclo: 25 & 48 & 75 km I&S: 09:00-13:00 K.W.C. SPORT NA ARBEID-GENT VZW
○		**29/04/2023** **Sleinse Cycling Tour (O-VL)**	O.C. Cardijnwijk, Cardijnlaan 1A, SLEIDINGE Cyclo: 105 km I&S: 08:00-13:00 Cyclo: 30 & 65 km I&S: 08:00-14:00 W.T.C. NUT & VERMAAK SLEIDINGE VZW
○	▲	**29/04/2023** **Delirium Velo Tour (O-VL)**	Sporthal Nazareth, Drapstraat 76, NAZARETH Cyclo: 138 km I&S: 07:00-11:00 Cyclo: 91 km I&S: 07:00-12:00 Gravel: 72 km I&S: 07:00-12:00 Cyclo: 27 & 52 km I&S: 07:00-13:00 VZW DE WIELERVRIENDEN NAZARETH
○	▲	**29/04/2023** **Verada Classic (W-VL)**	Verada, Harelbeekstraat 104 F, ZWEVEGEM Cyclo: 60 & 90 & 135 km I&S: 07:30-11:00 Gravel: 115 km I&S: 07:30-11:00 TEAM VERADA
○		**29/04/2023** **Tour de Namur Cyclo (WAL)**	Sporthal Floreffe, Rue Joseph Hanse 6, FLOREFFE Cyclo: 164 km I&S: 07:00-09:00 Cyclo: 126 km I&S: 07:00-10:00 Cyclo: 79 km I&S: 07:00-11:00 PELOTON CYCLING TEAM
○		**30/04/2023** **41e Wendelenrit (LIM)**	Taverne Piano, Hasseltsestraat 5, HERK DE STAD Cyclo: 70 km I&S: 10:00-12:00 Cyclo: 50 km I&S: 10:00-13:00 Cyclo: 25 km I&S: 10:00-14:00 DE DAUWTRAPPERS - HERK-DE-STAD
○	▲	**30/04/2023** **Verada Classic (W-VL)**	Verada, Harelbeekstraat 104 F, ZWEVEGEM Cyclo: 60 & 90 & 135 km I&S: 07:30-11:00 Gravel: 115 km I&S: 07:30-11:00 TEAM VERADA
○		**01/05/2023** **GP Ferdi Van Den Haute 2023 (Fietsen Tegen Kanker) (O-VL)**	Café Eldorado, Lindeveldstraat 30, ZANDBERGEN Cyclo: 50 & 80 & 100 km I&S: 08:00-10:00 Cyclo: 25 km I&S: 12:00-14:00 ELDORADOFIETSERS ZANDBERGEN

○		**01/05/2023** **Drongen-Saint Sauveur-Drongen (O-VL)**	Gentse Roei-en Sport Vereniging, Vissersdijk 1, GENT Cyclo: 145 km I&S: 07:00-10:00 Cyclo: 101 km I&S: 07:30-13:00 Cyclo: 42 & 70 km I&S: 08:00-14:00 GENTSE VELOTRAPPERS
○		**04/05/2023** **Fietstocht Het Oude Gemeentehuis (O-VL)**	Het Oude Gemeentehuis, Marktplein 4, ERTVELDE Cyclo: 45 & 60 km I&S: 10:00-15:00 TC HOUTLAND - ERTVELDE
○		**06/05/2023** **Maldegem-Zelzate-Groede-Maldegem (O-VL)**	Restaurant & Tea Room Artisan, Moerhuizestraat 50, MALDEGEM Cyclo: 75 km I&S: 07:00-12:30 Cyclo: 35 km I&S: 07:00-13:00 Cyclo: 110 km I&S: 07:00-13:30 WTC DEN AKKER - MALDEGEM
○	☆	**06/05/2023** **VMA Cycling Tour (O-VL)**	Zaal De Vierschaar, Xavier De Cocklaan 5, SINT-MARTENS-LATEM Cyclo: 115 km I&S: 07:00-10:30 Cyclo: 55 & 85 km I&S: 08:00-14:00 Kids: Cyclo: 25 km I&S: 13:00-13:20 VMA CYCLING KIDS
○		**06/05/2023** **BOW: Brouwers Op Wielen (O-VL)**	Odnar, Aalststraat 200, OUDENAARDE Cyclo: 86 & 132 km I&S: 07:30-10:00 Cyclo: 35 km I&S: 11:00-14:00 DE STOTERS VZW
○		**06/05/2023** **Decathlon Stayen Classic (LIM)**	Decathlon Stayen, Tiensesteenweg 172, SINT-TRUIDEN Cyclo: 87 & 107 & 135 km I&S: 07:00-10:00 Cyclo: 22 & 47 km I&S: 07:00-12:00 GO4CYCLING
○		**06/05/2023** **Belgian Cycling Ride - LM CLASSIC (WAL)**	Belgian Cycling hoofdkantoor, Rue De Bruxelles 482, TUBIZE Cyclo: 120 km I&S: 07:30-10:00 Cyclo: 50 & 80 km I&S: 07:30-12:00 BELGIAN CYCLING FRIENDS
○		**06/05/2023** **De Ronde van GVO (W-VL)**	KORTRIJK Cyclo: 50 & 198 km HET ZORGPELOTON
○		**06/05/2023** **Tour des Collines (WAL)**	Tournai Expo Kain, KAIN Cyclo: 165 km I&S: 07:30-09:00 Cyclo: 125 km I&S: 07:30-10:00 Cyclo: 70 km I&S: 07:30-11:00 PELOTON CYCLING TEAM
○		**07/05/2023** **Fietstocht Hof van Vlaanderen (O-VL)**	Cafè Hof van Vlaanderen, Botestraat 10, WONDELGEM Cyclo: 65 km I&S: 07:30-10:00 KON.WC ARNOLD STANDAERT - WONDELGEM VZW
●		**07/05/2023** **MTB Overijse toertocht (VL-B)**	Voetbalterrein Hagaard - Overijse, Bredestraat, OVERIJSE VTT: 25 & 40 & 55 & 65 km I&S: 08:00-10:30 MTB OVERIJSE
○		**07/05/2023** **Valckenier Classic Aalst (O-VL)**	Valckenier Garage Aalst, Merestraat 159, AALST Cyclo: 25 & 60 & 90 km I&S: 07:30-10:00 WTC MASPOE CYCLING TEAM

○	**07/05/2023** **De Pajotse Parel (VL-B)**	Mats Van Herreweghe, Nieuwstraat 122, ASSE Cyclo: 70 & 100 km I&S: 08:00-10:30 FOCUS
○	**07/05/2023** **memorial Philippe Vandendorpe (W-VL)**	CONSTRUKTGLAS, Kleine Waregemstraat 27 8531 Harelbeke 27, HARELBEKE Cyclo: 55 & 95 km I&S: 07:00-10:00 WTC CONSTRUKTGLAS
○	**13/05/2023** **Omlopen der Schelde- en Zwalmstreek (O-VL)**	Sporthal Ter Wallen, Hof Ter Wallenlaan, MERELBEKE Cyclo: 130 km I&S: 07:00-10:00 Cyclo: 75 & 105 km I&S: 07:00-13:00 Cyclo: 25 & 50 km I&S: 08:00-14:00 WSC MERELBEKE VZW
○	**13/05/2023** **Rondom het meetjesland (O-VL)**	Cafe De Pluim, Koningalbertstraat 15, OOSTEEKLO Cyclo: 75 km I&S: 07:30-12:30 Cyclo: 45 km I&S: 08:00-13:30 EIKELVRIENDEN - OOSTEEKLO
○	**13/05/2023** **Chouffe Classic (WAL)**	HOUFFALIZE Cyclo: 162 km I&S: 07:30-10:00 Cyclo: 85 & 124 km I&S: 07:30-11:00 PELOTON CYCLING TEAM
○	**14/05/2023** **Memorial Tommy Van De Pontseele (O-VL)**	Café De Paling, Schonenberg 7, SINT-LIEVENS-ESSE Cyclo: 45 & 80 km I&S: 07:30-10:00 WTC DE PALINGRIJDERS - ST LIEVENS ESSE
○	**18/05/2023** **Stekene-Geraardsbergen-Stekene (O-VL)**	Café Bosdorp, Bosdorp 80, STEKENE Cyclo: 110 & 170 km I&S: 07:00-09:00 Cyclo: 45 & 75 km I&S: 07:00-11:00 WTC DE SNELTRAPPERS VZW
○ ● ☆	**20/05/2023** **Altebra / Muur LM Classic - ENAMECUP (O-VL)**	Bedrijfshal Altebra, Hasseltkouter 53, OPHASSELT-GERAARDSBERGEN Cyclo: 130 km I&S: 07:30-10:30 Cyclo: 95 km I&S: 07:30-11:30 VTT: 60 & 80 km I&S: 08:00-11:30 Cyclo: 25 & 40 & 60 km I&S: 08:00-13:30 VTT: 25 & 40 km I&S: 08:00-13:30 Kids: Cyclo: 25 km I&S: 13:00-13:25 FIETSCLUB UNITAS
○	**20/05/2023** **Fietstocht De Katte (O-VL)**	Café De Zwarte Kat, Assenedesteenweg 140, ZELZATE Cyclo: 110 km I&S: 07:00-12:00 Cyclo: 70 km I&S: 07:00-14:00 Cyclo: 40 km I&S: 08:00-14:00 WTC DE KATTE ZELZATE
○	**21/05/2023** **Fietstocht Memorial Rapidemakkers (O-VL)**	Café 't Buitenbeentje, Vuilstraat 5, SMEEREBBE-VLOERZEGEM Cyclo: 30 & 60 km I&S: 08:00-10:00 Cyclo: 0 km W.T.C. RAPIDE OPHASSELT
○	**21/05/2023** **Cyclo Toyota Boone Roland (O-VL)**	Toyota Garage Boone, Noorwegenstraat 25, EVERGEM Cyclo: 50 & 84 km I&S: 07:00-11:00 Cyclo: 30 km I&S: 08:00-14:00 DE BURGGRAVETRAPPERS - EVERGEM

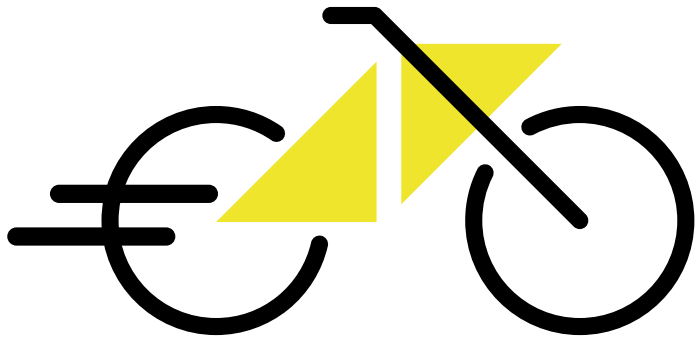
○ CYCLOTOCHT ● MTB ▲ GRAVEL ☆ KIDSTOCHT

○		**24/05/2023** **Grenstocht (O-VL)**	cafetaria Sporthal Meos, Bloemestraat 36D, MALDEGEM Cyclo: 25 & 50 km I&S: 09:00-16:00 WTC MALDEGEM VZW
○		**27/05/2023** **WTC 't Kruisken toer (O-VL)**	Café 't Kruisken, Kruisken 1, ADEGEM Cyclo: 110 km I&S: 07:30-11:00 Cyclo: 40 & 66 km I&S: 07:30-14:00 WTC ´T KRUISKEN ADEGEM
●		**27/05/2023** **Hagelandse Heuvels - Lente (VL-B)**	Sporting Molenbeek, Halensebaan 29B, MOLENBEEK-WERSBEEK VTT: 50 km I&S: 16:30-19:00 VTT: 30 km I&S: 16:30-19:30 TIELTSE WIELERVRIENDEN
○		**27/05/2023** **As-Kessenich-As (LIM)**	Bij die van ons, Stationsstraat 55, AS Cyclo: 60 km I&S: 09:00-10:30 WTC SPORTIEF- AS VZW
○		**27/05/2023** **Sinksenrit 75 km en Familierit 36 km (VL-B)**	Feesttent Samana, Sint Jansplein, AVERBODE Cyclo: 36 & 75 km I&S: 12:30-14:30 VLIEGEND WIEL - AVERBODE
●		**28/05/2023** **Hagelandse Heuvels - Lente (VL-B)**	Sporting Molenbeek, Halensebaan 29B, MOLENBEEK-WERSBEEK VTT: 65 km I&S: 07:30-10:30 VTT: 30 & 50 km I&S: 07:30-11:00 TIELTSE WIELERVRIENDEN
○		**28/05/2023** **Sinksenrit 75 km + Familierit 36 km (VL-B)**	Feesttent Samana, Sint Jansplein Averbode, AVERBODE Cyclo: 36 & 75 km I&S: 10:00-14:00 VLIEGEND WIEL - AVERBODE
○		**29/05/2023** **Fietstocht Philippine (O-VL)**	kantine tennisvereniging Philten, Mosselverkorting 6, PHILIPPINE Cyclo: 105 km I&S: 07:30-09:30 Cyclo: 75 km I&S: 07:30-11:00 Cyclo: 45 km I&S: 07:30-12:00 W.T.C. PHILIPPINE
○		**31/05/2023** **Kreken en polders (O-VL)**	Sporthal Assenede, Kapellestraat 4, ASSENEDE Cyclo: 35 & 60 km I&S: 13:00-17:00 WTCL BLIJF JONG ASSENEDE VZW
○	☆	**03/06/2023** **Maldegem-Staden-Maldegem (O-VL)**	Cafétaria Sporthal Meos, Bloemestraat 36D, MALDEGEM Cyclo: 108 km I&S: 07:00-12:30 Cyclo: 25 & 60 km I&S: 07:00-13:30 Kids: Cyclo: 25 km I&S: 13:00-13:25 WTC MALDEGEM VZW
○		**03/06/2023** **Andrik Fol Classic (VL-B)**	KOBOS, campus Veldstraat, Veldstraat 11, KAPELLE OP DEN BOS Cyclo: 65 & 85 km I&S: 08:00-12:00 Cyclo: 3 & 9 km I&S: 08:00-15:00 GOLDEN LORDS
○		**03/06/2023** **Viblo Cycling Challenge (O-VL)**	Viblo Leieland, Kouter 93, DEINZE Cyclo: 120 km I&S: 07:30-11:00 Cyclo: 90 km I&S: 07:30-12:00 Cyclo: 60 km I&S: 07:30-13:00 T4 CYCLING

○	▲	**03/06/2023** **Pro Cyclo Classic (VL-B)**	Café IN DEN CONGO VOSSEM, Dorpsplein 11, VOSSEM - TERVUREN Cyclo: 110 km I&S: 08:00-11:00 Gravel: 60 & 80 km I&S: 08:00-11:00 Cyclo: 35 & 75 km I&S: 08:00-12:00 PRO CYCLO VOSSEM VZW
		03/06/2023 **Dikkebus Cycling Weekend (W-VL)**	Dikkebus Vijver, Dikkebusvijverdreef, DIKKEBUS
○		**04/06/2023** **Omloop De Wijngaard. (O-VL)**	Eet- en praatcafé De Wijngaard, Provincieweg 82, HERZELE Cyclo: 25 & 50 & 75 km I&S: 07:30-10:30 WTC DE WIJNGAARDVRIENDEN HERZELE
●	▲	**04/06/2023** **A.C. Hagelandse Off-road parels (VL-B)**	voetbalveld SK Waanrode, Gps: Steenbergstraat, KORTENAKEN Gravel: 84 km I&S: 08:00-11:00 VTT: 24 & 32 & 49 & 67 km I&S: 08:00-11:00 KORTENAKEN FIT & MOVE
○		**04/06/2023** **Zonneweelde Classix (LIM)**	SBSO Helix, Speelpleinstraat 77, LOMMEL Cyclo: 90 & 115 km I&S: 08:00-12:00 Cyclo: 25 & 56 km I&S: 08:00-14:00 ZONNEWEELDE TOUR - LOMMEL
●	☆	**04/06/2023** **Campine Zomer VTT WTC Het Vliegend Wiel (ANT)**	t Vliegershof, Kerkstraat 43, LILLE Kids: VTT: 24 km I&S: 07:30-10:30 VTT: 45 & 63 & 80 km I&S: 07:30-10:30 HET VLIEGEND WIEL LILLE
		04/06/2023 **Dikkebus Cycling Weekend (W-VL)**	Dikkebus Vijver, Dikkebusvijverdreef, DIKKEBUS
○		**08/06/2023** **De Zware Vrienden Tocht (O-VL)**	Café Den Apres Sport ,, Koffiestraat 70, KALKEN Cyclo: 0 km I&S: 08:00-10:30 Cyclo: 50 km I&S: 13:00-16:30 Cyclo: 0 km DE ZWARE VRIENDEN DESTELBERGEN
○	☆	**10/06/2023** **AZALEA Fietstochten (O-VL)**	EDUGO - Campus Glorieux, Sint Jozefstraat 7, OOSTAKKER Cyclo: 105 km I&S: 07:30-13:00 Cyclo: 25 & 50 & 75 km I&S: 08:00-14:00 Kids: Cyclo: 25 km I&S: 13:00-13:25 WSC OOSTAKKER - LOCHRISTI
○		**10/06/2023** **Roeselare-Catsberg-Roeselare (W-VL)**	Eet- en sfeercafé 't Motje, Rumbeeksesteenweg 241, ROESELARE Cyclo: 130 km I&S: 07:30-11:00 Cyclo: 110 km I&S: 07:30-12:00 Cyclo: 25 & 50 & 80 km I&S: 07:30-13:30 KON.STEDELIJKE WIELRIJDERSBOND ROESELARE
○		**10/06/2023** **Neeroeteren - Nieuwstad - Neeroeteren (LIM)**	De Borg, Komstraat 8, NEEROETEREN Cyclo: 60 km I&S: 08:30-10:30 HET DRAAIEND WIEL NEEROETEREN
○		**11/06/2023** **2de Motjesrit (W-VL)**	Eet- en sfeercafé 't Motje, Rumbeeksesteenweg 241, ROESELARE Cyclo: 110 km I&S: 07:30-08:30 Cyclo: 80 km I&S: 07:30-09:00 Cyclo: 25 & 50 km I&S: 07:30-10:00 KON.STEDELIJKE WIELRIJDERSBOND ROESELARE

○	**11/06/2023** **Fietstocht DMG (O-VL)**	Parochiecentrum Oudenbos - Lokeren, F. Hanusdreef 39 / A, LOKEREN - OUDENBOS Cyclo: 50 km I&S: 08:00-10:30 DE LEDECROSSERS - LOKEREN
● ▲	**11/06/2023** **Ijsewiel - Gravel en MTB tocht (VL-B)**	Zaal Vandervorst Loonbeek, Jan Van Der Vorstlaan/Sint Jansbergsteenweg, LOONBEEK Gravel: 102 km I&S: 07:30-10:00 VTT: 45 & 55 & 65 km I&S: 07:30-10:00 IJSEWIEL VZW
○	**13/06/2023** **HERINNERINGSFIETSTOCHT (O-VL)**	PRAATCAFE DE MATROOS, Magerstraat 13, DESTELBERGEN Cyclo: 32 & 53 km I&S: 13:00-16:30 SPORTKOMITEIT - HEUSDEN VZW
○	**14/06/2023** **Ronde van Bosdorp (O-VL)**	Café Bosdorp, Bosdorp 80, STEKENE Cyclo: 42 & 55 km I&S: 13:00-17:00 WTC DE SNELTRAPPERS VZW
○ ● ☆	**17/06/2023** **Les Collines - ENAMECUP (O-VL)**	Sporthal Den Boer, Den Boer 17, LIEVEGEM Cyclo: 155 km I&S: 07:00-10:00 Cyclo: 105 km I&S: 07:00-12:00 VTT: 65 km I&S: 07:00-12:00 Cyclo: 35 & 65 km I&S: 07:00-14:00 VTT: 45 km I&S: 07:00-14:00 Kids: VTT: 25 km I&S: 13:00-13:25 SPORTVERENIGING ZOMERGEM VZW
○ ▲	**17/06/2023** **JBC Classic 2023 (LIM)**	Café The Bridge, Lozenstraat 17, BOCHOLT Cyclo: 80 & 110 & 130 km I&S: 08:00-10:00 Gravel: 85 & 115 km I&S: 08:00-10:00 Cyclo: 50 km I&S: 08:00-11:00 WTC DE SLUISTRAPPERS LOZEN
○	**17/06/2023** **Lucien Van Impe Classic (O-VL)**	Polyvalente zaal Serskamp, Schoolstraat 4, SERSKAMP Cyclo: 35 & 60 & 90 & 145 km I&S: 07:30-11:00 WIELERCLUB SERSKAMP
▲	**17/06/2023** **Pullestukkers Gravelride (W-VL)**	Zomerbar Ter Gracht, Wittemolenstraat 152, MOORSELE Gravel: 155 km I&S: 06:30-09:00 Gravel: 90 & 120 km I&S: 06:30-10:00 PULLESTUKKERS
○ ●	**17/06/2023** **Vichte Classic + 17de Kapellekestochten MTB (W-VL)**	VBS De Wegelink, Beukenhofstraat 38, VICHTE Cyclo: 50 & 70 & 95 & 120 km I&S: 07:00-14:00 VTT: 30 & 40 & 45 & 50 & 60 & 65 km I&S: 07:00-14:00 KON.SPORTVER. WIEL IN WIEL VICHTE VZW
●	**18/06/2023** **Heuvelrugtocht (W-VL)**	Voetbalkatine Westrozebeke, Ommegang Noord 14, WESTROZEBEKE VTT: 35 & 52 & 62 km I&S: 07:15-10:00 BOSKANTRIJDERS-WESTROZEBEKE
○ ●	**18/06/2023** **Vichte Classic + 17de Kapellekestochten MTB (W-VL)**	VBS De Wegelinck, Beukenhofstraat 38, VICHTE Cyclo: 50 & 70 & 95 & 120 km I&S: 07:00-10:00 VTT: 30 & 40 & 45 & 50 & 60 & 65 km I&S: 07:00-10:00 KON.SPORTVER. WIEL IN WIEL VICHTE VZW
○	**21/06/2023** **Scheldetocht (O-VL)**	Sportbar " Het meer", Koedreef, DESTELBERGEN Cyclo: 50 km I&S: 13:00-16:00 WTC DESTELBERGEN SPORT

○		**24/06/2023** **As-Stein-As (LIM)**	Bij die van ons, Stationsstraat 55, AS Cyclo: 50 km I&S: 09:00-10:30 WTC SPORTIEF- AS VZW
○		**24/06/2023** **Memorial Willy Thys (O-VL)**	Café Sparrenhof, Brugsesteenweg 183, EEKLO Cyclo: 80 & 110 km I&S: 07:00-14:00 Cyclo: 40 km I&S: 08:00-14:00 VZW. CENTRUM SPORTIEF - EEKLO
○		**24/06/2023** **Ost Happening (O-VL)**	Autobedrijf OST, Zuidlaan 296, WETTEREN Cyclo: 90 & 115 km I&S: 07:30-11:00 Cyclo: 50 & 65 km I&S: 07:30-13:00 WTC LAMBROEK MASSEMEN
○		**24/06/2023** **Grinta for Bjarne Forte Etixx Classic (W-VL)**	Site CDC POOLS Torhout, Ambachtstraat 35, TORHOUT Cyclo: 95 & 125 km I&S: 07:30-13:30 Cyclo: 35 & 65 km I&S: 08:00-14:00 CDC POOLS CYCLING TEAM
○		**24/06/2023** **Decathlon Kortrijk Classic (W-VL)**	Decathlon Kortrijk, Beneluxlaan 1, KORTRIJK Cyclo: 25 & 50 & 75 & 100 & 130 km I&S: 07:00-12:00 GO4CYCLING
●		**25/06/2023** **Veldtoertocht (ANT)**	Harmonielokaal Grobbendonk, Quinten Matsyslaan 35 / A, GROBBENDONK VTT: 25 & 30 & 40 & 50 & 60 km I&S: 07:30-10:30 W.T.C. DIAMANT GROBBENDONK
○		**25/06/2023** **SLOEBERTOCHT (O-VL)**	PRAATCAFE DE MATROOS, Magerstraat 13, DESTELBERGEN Cyclo: 40 & 70 km I&S: 08:00-10:00 SPORTKOMITEIT - HEUSDEN VZW
●	☆	**25/06/2023** **Zomer Krieretocht (W-VL)**	OC De Spoele, Scheldestraat 14, OTEGEM VTT: 21 & 31 & 38 km I&S: 07:30-11:00 Kids: VTT: 38 km KRIERECROSSERS
○		**28/06/2023** **Van West naar Oost (O-VL)**	De zwarte kat, Assenedesteenweg 140, ZELZATE Cyclo: 40 & 60 km I&S: 13:00-18:00 DE ZWARTE KAT RIJDERS



peloton

#RideWithUs

Datum	Naam	Plaats
26.02	Omloop Het Nieuwsblad Cyclo	Gent
04.03	Ename Classic	Oudenaarde
11.03	Reuzen van Vlaanderen	Brakel
12.03	Nokere Koerse Cyclo	Nokere
18.03	Dwars door Vlaanderen Cyclo	Waregem
25.03	Gent-Wevelgem Cyclo	Wevelgem
01.04	We Ride Flanders	Oudenaarde/Brugge
08.04	Scheldeprijs Cyclo	Schoten
15.04	Brabantse Pijl Cyclo	Heverlee
29.04	Tour de Namur Cyclo	Floreffe
01.05	Duvel on Tour	Puurs
06.05	Tour des Collines	Tournai
13.05	Chouffe Classic	Houffalize
20.05	Flèche de Wallonie	Spa
28.05	Best of Limburg	Hasselt
03.06	Tilff-Bastogne-Tilff	Tilff
24.06	BK Ride	Izegem
06.08	Fietsdodentocht	Bornem
15.08	Ride Leuven	Leuven
26.08	Géants des Ardennes	Angleur
03.09	De Gordel	Huizingen/Druivenstreek
16.09	Super 8 Cyclo	Haacht

Scan mij en schrijf je in

Continental classicstour

proximus cycling challenge

CLIMBING FOR LIFE

BORMIO - CIAO STELVIO
22-24.06.2023

ALTA BADIA – SELLA RONDA
7 – 9.09.2023

DÉ NIET TE MISSEN DRIEDAAGSE SHORT BIKE TRIP

Legendarische cols

In teken van het goede doel

Unieke sfeer

WWW.CLIMBINGFORLIFE.BE

Chiesi · energy lab · lotto · GRINTA! VOOR DE ACTIEVE FIETSER · GOLAZO LET'S MOVE! · novo nordisk® · Continental · CYCLING VLAANDEREN · KORTWEG Cycling travel #cyclingwithasmile · Abbott · Bolingo Embracing Diversity