



Sint-Ursula fietst
Roadbook trainingsweekend
18 – 20/04/2019

Inhoud

Supermarkten	4
In de buurt van verblijfplaats	4
In de buurt van bevoorrading dag 1.....	4
In de buurt van bevoorrading dag 2.....	4
In de buurt van bevoorrading dag 3.....	5
Verblijfplaats – La Divine Providence.....	6
Adres	6
Beschrijving.....	6
Groep	7
Het Laatste Avondmaal.....	8
De Kruisiging	11
Verzegeling van het Graf.....	17

Digitale versie roadbook



Supermarkten

In de buurt van verblijfplaats

Lidl Ronse

Op 13.3km, 18min rijden, Westwaarts

I.S. Maghermanlaan 100

9600 Ronse

Colruyt Ellezelles

Op 5.8km, 7min rijden, Westwaarts

Rue Jean Vinois 27

7890 Ellezelles

Lidl Lessines

Op 8km, 9min rijden, Oostwaarts

Chaussée de Grammont 66

7860 Lessines

In de buurt van bevoorrading dag 1

Lidl Sint-Agatha-Berchem

Op 2.5km, 2min rijden van bevoorrading

Op 47.5km, 43min rijden van Lier

Zelliksesteenweg 10

1082 Sint-Agatha-Berchem

In de buurt van bevoorrading dag 2

Lidl Oudenaarde

Op 26km, 29min rijden van verblijfplaats

Op 3km, 5min rijden van bevoorrading

Gentstraat 51B-53

9700 Oudenaarde

In de buurt van bevoorrading dag 3

Colruyt Geraardsbergen

Op 12.6km, 14min rijden van verblijfplaats

Op 4.7km, 8min rijden van supporterplek

Groteweg 373

9500 Geraardsbergen

Lidl Sint-Agatha-Berchem

Op 2.5km, 2min rijden van bevoorrading

Op 42.8km, 40min rijden van de Muur

Zelliksesteenweg 10

1082 Sint-Agatha-Berchem

Lidl Ternat

Op 4.6km, 8min van bevoorrading

Op 27.7km, 34min rijden van de Muur

Kerkstraat 70

1742 Ternat

Verblijfplaats – La Divine Providence

Adres

Vieux Moulin 8
7890 Ellezelles



Beschrijving

Tous les locaux disponibles se trouvent dans le bâtiment principal, l'ancien «pensionnat ».

Rez-de chaussée:

- Cuisine: plaques de cuisson au gaz, four, réfrigérateurs, congélateur, double bac pour vaisselle, eau froide et eau chaude.
- Tasses, assiettes, petit matériel de cuisines et couverts, mis à disposition selon le nombre de personnes ayant réservé.
- Salle de repas: grande salle avec tables et chaises ; scène
- Toilettes: bloc sanitaire avec 6 toilettes

Premier étage:

- Dortoirs (total de 59 lits): Les chambres sont numérotées et auront respectivement un nombre maximal de lits; n°1-5 lits, n°2-7 lits, n°3-8 lits, n°4-7 lits, n°5-8 lits, n°6-8 lits, n°7-8 lits, n°8-8 lits
- Ni draps, ni couvertures
- Toilettes: 2
- Salle avec douches (eau chaude) et lavabos

Deuxième étage:

- Dortoirs (total de 51 lits): Les chambres sont numérotées et auront respectivement un nombre maximal de lits; n°21-8 lits, n°22-8 lits, n°23-12 lits, n°24-11 lits, n°25-12 lits
- Ni draps, ni couvertures
- Toilettes: 2
- Salle avec douches (eau chaude) et lavabos

Groep

24 jongens

22 meisje

7 mannelijke begeleiders

vrouwelijke begeleiders

Naam leerling		Klas
Trauwaen Kobe	m	5A
Voorspoels Janne	v	5A
Verhoeven Laura	v	5A
Verheijen Kato	v	5A
Storms Jill	v	5A
Duchateau Lien	v	5A
Colman Lise	v	5A
Borstlap Jolien	v	5A
Ooms Josse	m	5B
De Beuckeleer Brent	m	5B
Vanlathem Liezelot	v	5B
Vandevelde Kato	v	5B
Ooms Lyse	v	5B
Bogaerts Evelien	v	5B
Van Hoof Arthur	m	5C
Meel Marius	m	5c
Gantois Jeroen	m	5C
Felix Tibo	m	5C
Crokaerts Maxime	m	5C
Sneyers Marie	v	5C
Rymen Hannah	v	5C

Naam leerling		klas
Henderyckx Kato	v	5C
Gantois Jolien	v	5C
Weckx Boris	m	6A
Kinoo Niels	m	6A
Wille Elien	v	6A
Peeters Flisse	v	6A
Mondelaers Fran	v	6A
Malfliet Sabeth	v	6A
Van Rompaey Niels	m	6B
Smets Pieter	m	6B
Schepkens Tijn	m	6B
Gijselinckx Jarno	m	6B
Fierens Elias	m	6B
Dykers Matthias	m	6B
Van Spaendonk Jef	m	6C
Van Dessel Matthis	m	6C
Sels Lode	m	6C
Mertens Jente	m	6C
De Beukeleer Jannes	m	6C
Bouritis Timon	m	6C
Van Loven Jules	m	6ORb

Het Laatste Avondmaal

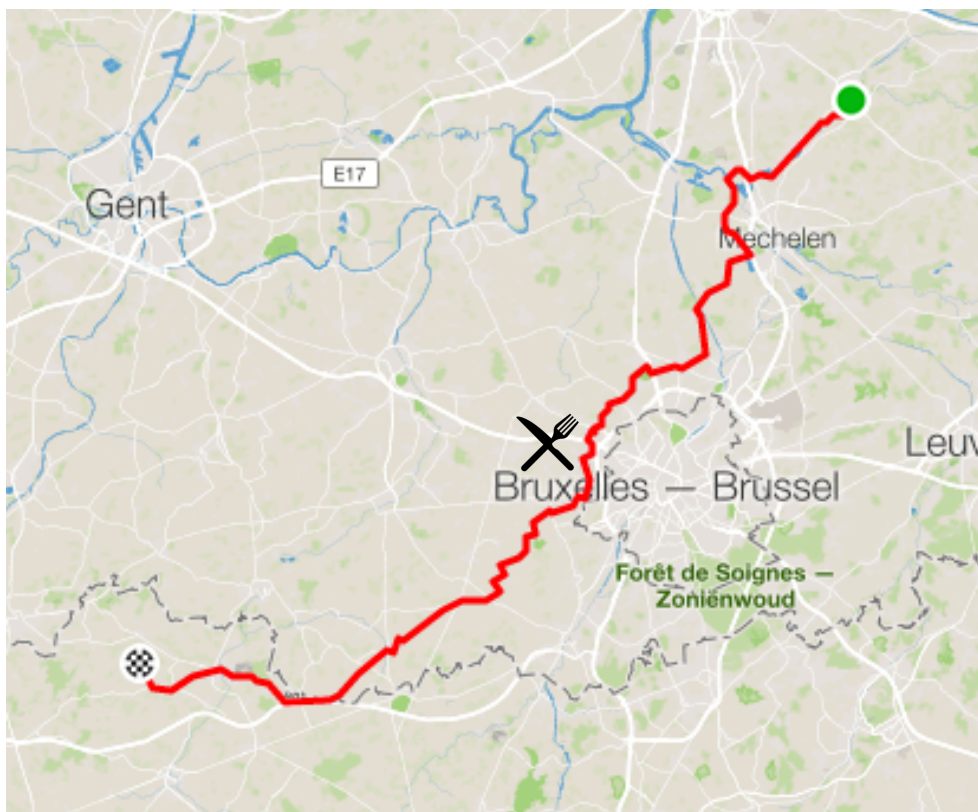
Witte Donderdag, 18/04/2019





De eerste dag van ons trainingsweekend is een rustige binnenkomer. Het vuurwerk is voor morgen met onze versie van de legendarische Ronde van Vlaanderen.

De eerste kilometers gaan langs de dijken van de Nete, Zenne en een klein stukje langs het Zeekanaal Brussel-Schelde tot kilometer 33. Vanaf dan beginnen de hellingen en rijden we door de Groene Gordel en het Pajottenland. We volgen voor een groot deel het parcours van de Gordel om langs de westelijke zijde rond Brussel te rijden. Er is zoveel mogelijk geprobeerd om drukke en/of grote wegen te vermijden in de Brusselse rand.



	km	23km/u	26km/u	29km/u
Start	0	10.30u	10.30u	10.30u
<i>15min. pauze</i>				
Bevoorrading (van 12.30u tot 13.30u)	50	12.51u	12.39u	12.27u
<i>15min. pauze</i>				
Finish	107.86	16.36u	16.06u	15.36u



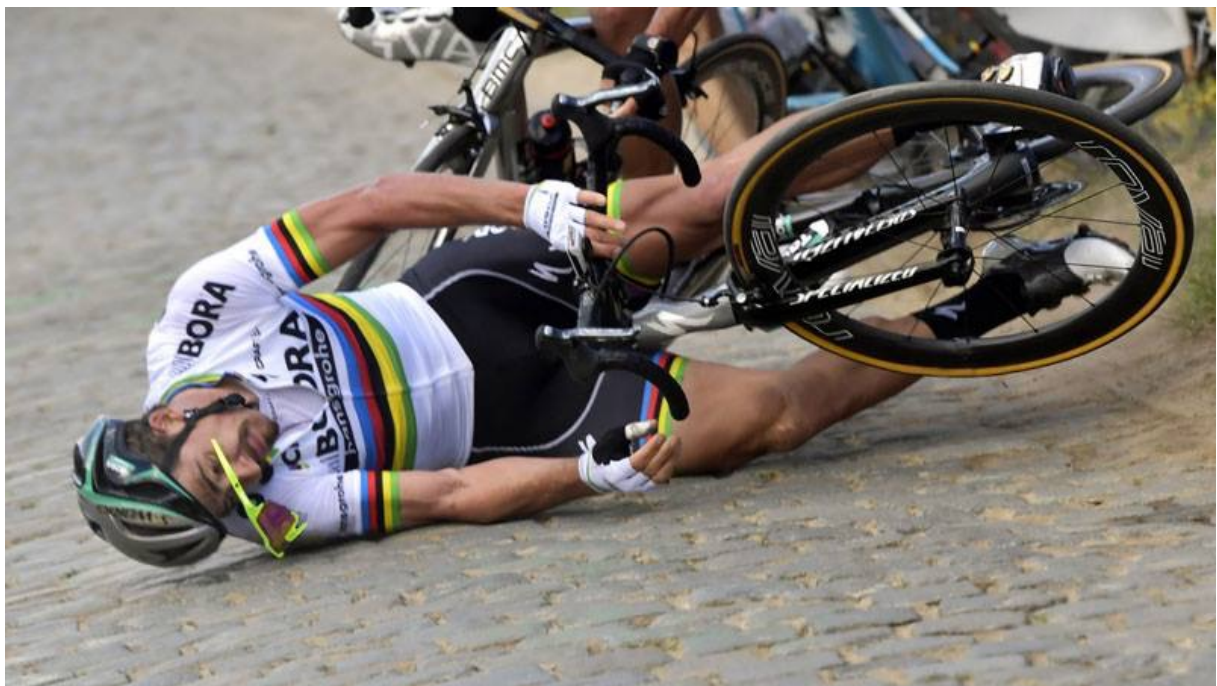
			op km...	info
	Vanaf 7.30u	Afhalen camionette door Katleen		Garage Robert Vaarstraat 39, 2520 Ranst
	9.30u	Inladen camionette		Parking Middenschool
	10.30u	Start	0	Route: 
	12.30u-13.30u	Bevoorrading op 50km Route: 1u rijden vanuit Lier Locatie: parking aan de kerk van Groot-Bijgaarden	50	The Wine Bar (4.7 op Google) Brusselstraat 233, 1702 Dilbeek www.thewinebar.be Alfons Burger (4 op Google) Brusselstraat 193, 1702 Groot Bijgaarden www.alfonsburger.be
	15.30u-16.00u	Aankomst	107.86	La Divine Providence Vieux Moulin 8 7890 Ellezelles

De Kruisiging

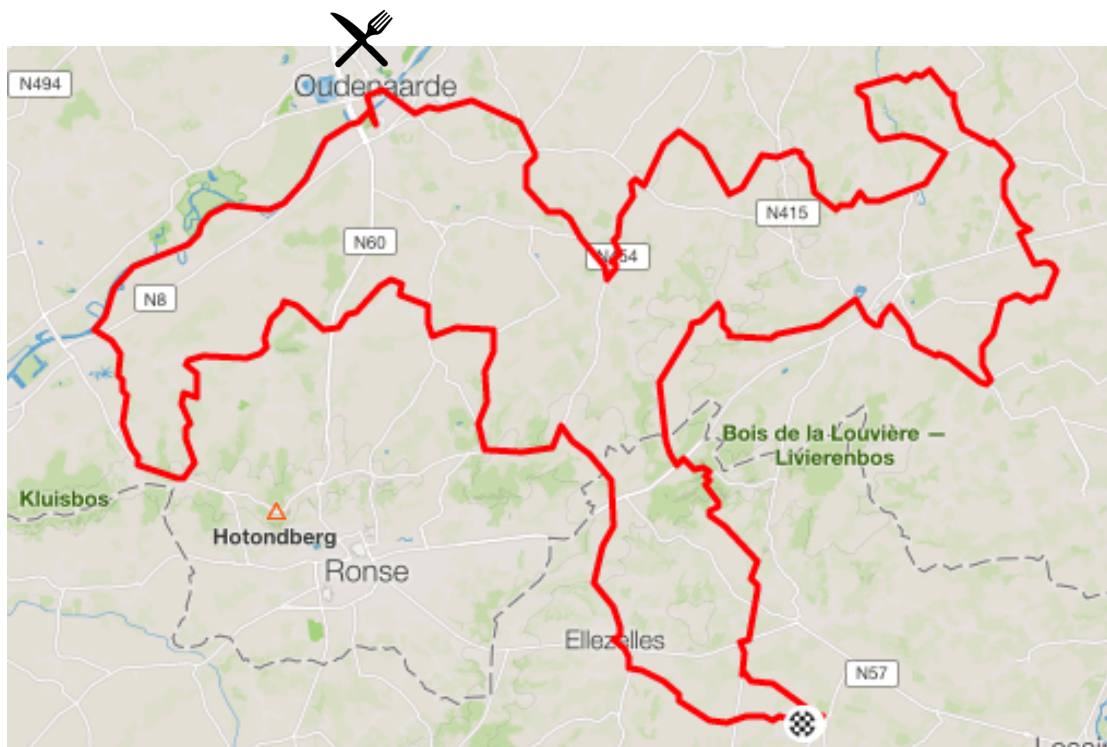
Goede Vrijdag, 19/04/2019






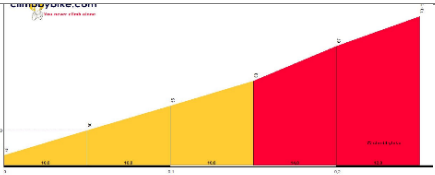

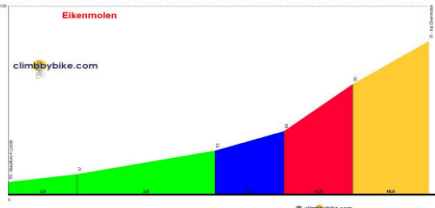
Beleef de Ronde in het spoor van levende legendes zoals Eddy Merckx, Johan Museeuw en Tom Boonen. We hebben een selectie gemaakt uit al het lekkers dat de Vlaamse Ardennen te bieden hebben. We rijden van helling naar helling waarvan elke kassei, elk stukje asfalt en elke vierkante centimeter getuigen zijn van meer dan honderd jaar wielergeschiedenis. In het digitale roadbook vinden jullie daar een aantal filmpjes van. Ook al is dit heilige koersgrond, hou jezelf in toom. Wie vanaf het begin er in vliegt, zal ongetwijfeld de man met de hamer tegenkomen. We hebben heel de dag de tijd, dus begin zeker en vast rustig en spring spaarzaam om met je krachten. En vergeet niet: Samen uit, samen thuis!


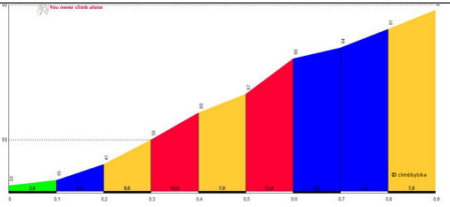





De kleine bevoorrading (kleine bevoorrading= water, grenadine, koeken en/of banaan) is aan het Centrum Ronde van Vlaanderen in Oudenaarde. Als je later nog eens terugkomt is dit het ideale vertrek en aankomstpunt: er zijn kleedkamers en douches, alle routes vertrekken hier, en voor achteraf is er een leuke brasserie. Daarnaast is het Centrum ook een wielermuseum met interessante tentoonstellingen.






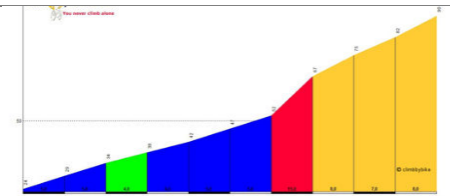

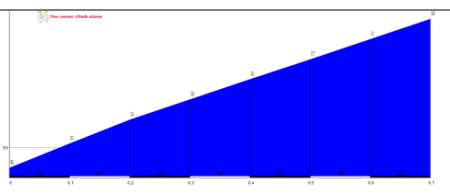



	km	22km/u	25km/u	28km/u
Start	0	09.39u	09.57u	10.15u
<i>15min. pauze</i>				
Bevoorrading (van 12.30u tot 13.30u)	57.8	12.30u	12.30u	12.30u
<i>15min. pauze</i>				
Finish	100.3	15.39u	15.27u	15.15u



		op km...	lengte	gem%	max%	wegdek	info
	Ontbijt						
	09.30u-10.30u Start	0km					Route: 
	La Houppe	5.5	1220m	5	8.6	asfalt	
	Ten Bosse	18.3	450m	6.7	8	asfalt	
	Eikenmolen (rustig oprijden want kruispunt tijdens klim)	25	610m	5.9	12	asfalt	

	Berendries	35	900m	7.2	14	asfalt	
	Haaghoek	43.2	1800m	1	5	kassei	
	Kappelleberg	51.4	1100m	6.2	13	asfalt	
	Holleweg	53.4	600m			kassei	
	12.30u-13.30u Bevoorrading	57.8					Pelotoncafé (brasserie, 5 op Google) Markt 43, 9700 Oudenaarde www.crvv.be/brasserie
	Route: 20min/18km rijden						
	Locatie: parking aan Centrum RVV in Oudenaarde						

	Oude Kwaremont	68.6	2200m	4.2	10.5	kassei	
	Paterberg	73.8	380m	13.7	20	kassei	
	Kortekeer	78	1000m	6.6	17	asfalt	
	Steenbeekdries	81.2	700m	5.3	6.7	kassei	
	Stationsberg	81.9	900m			kassei	



Taaienberg

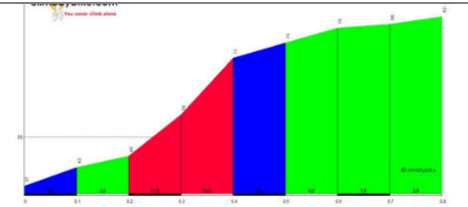
83.6

800m

5.6

18

kassei



Aankomst

100.3km

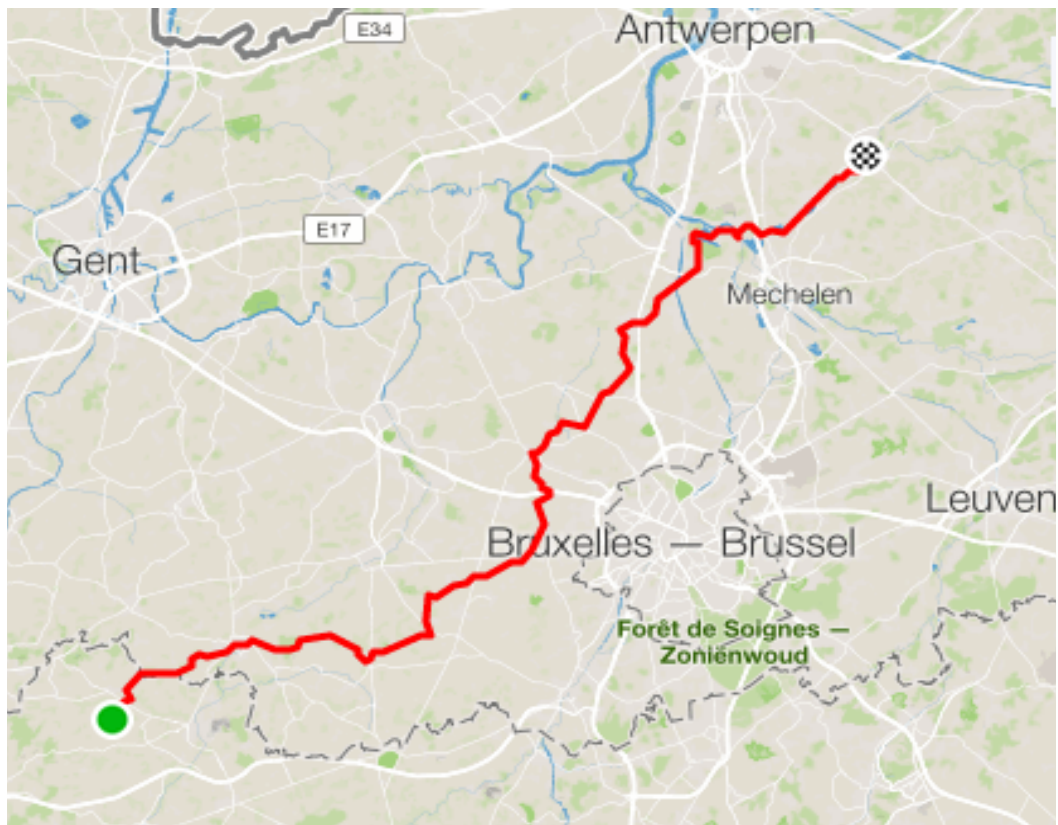
Verzegeling van het Graf






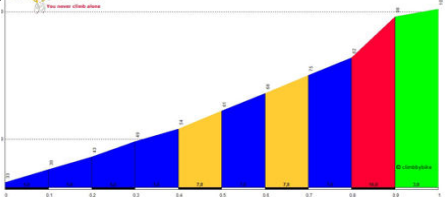

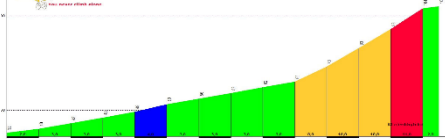
Stille Zaterdag, 20/04/2019


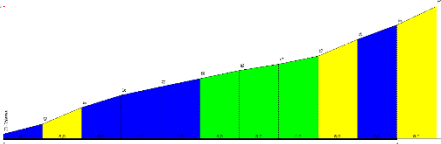


Net zoals we rustig zijn begonnen op dag 1, gaan we vandaag rustig eindigen. Maar voor het zover is, ligt er nog een heerlijk driedubbel toetje op onze weg: de Muur, de Bosberg en de Congoberg. Vooral die eerste twee lenen zich om jezelf eens te testen. Maar we wachten wel altijd boven op elkaar. Daarna heb je nog kilometers de tijd om te bekomen.



	km	22km/u	25km/u	28km/u
Start	0	10.15u	10.15u	10.15u
De Muur	14.5	11.00u	11.00u	11.00u
<i>30min. pauze</i>				
Bevoorrading (van 12.30u tot 13.30u)	48.6	13.00u	12.48u	12.36u
<i>15min. pauze</i>				
Finish	103.86	16.00u	15.45u	15.30u



		op km...	lengte	gem%	max%	wegdek	info
	Ontbijt						
	10.15u Start						Route: 
	11.00u Supporterplek: Muur van Geraardsbergen Route: 26min/20.8km rijden Parking: Driepikkel 4, Geraardsbergen						't Hemelrijck (4.2 op Google) Oudeberg 2, 9500 Geraardsbergen www.taverne-hemelrijck.com
	De Muur van Geraardsbergen	14.5	1080m	8	20%	kassei	
	Bosberg	18.5	1350m	5%	11%	kassei	

	Congoberg	24	1100m	5.6%	8.5%	asfalt	
	13.30u- Bevoorrading 14.30u Route: 36min/30km rijden Locatie: op het dorpsplein in Dilbeek	48.6					't Misverstand (4.4 op Google) Dorpsplein 4, 1700 Dilbeek
	17.00u- Aankomst 17.30u Ophalen bagage	103.86					