



RECREA NIEUWSBRIEF

Wielerbond Vlaanderen, Zuiderlaan 8, 9000 Gent



Afgelasting!

De 5^{de} Warandetocht op 16/02/2014 zal niet doorgaan.

5de Warandetocht

VTT: 45-25 km.

82001002 Het Vliegend Wiel Werken

Café De Warande, Werkenplein 5, Werken

VTT: 45 & 25 km. I&S: 08.30-11.00

Info: R. Vierstraete 051/567276

vierstraete.ronny@skynet.be.

In dit nummer:

Extra bijkomende verzekering "wedstrijden"	1
Laureaatschappen 2014	3
Magazine cycling.be	4
Verleng jouw vergunning wielertoerisme	4
BCH weekend Les Lacs de l'Eau d'Heure	5
Nieuwe werking 2014 - afspraken facturatie	8
Enquête recreatieve wielrenners	8
Automatisch verlengen van de clubaansluiting	10
Promotionele ondersteuning WBV	12
Cross Country For Huntington	14

Bijkomende extra verzekering recreatieve "wedstrijden"

De recreatieve vergunning bij Wielerbond Vlaanderen volstaat niet om deel te nemen aan binnen- of buitenlandse wielervedstrijden. Daarom stelt WBV een nieuwe bijkomende verzekering voor. **Deze verzekering verzekert de leden van Wielerbond Vlaanderen tijdens de duur van het evenement op dezelfde manier als een renner.** Dit geldt zowel voor wedstrijden op de weg als voor wedstrijden off-road. De verzekeringspolis van renners kan je vinden op de website van Wielerbond Vlaanderen. Er is uiteraard alleen maar dekking tijdens de wedstrijd zelf. **De recreantenvergunning alleen is dus niet meer voldoende!**

Waarom deze nieuwe regeling? Om de grijze zone die bestond tussen recreatieve tochten en wedstrijden weg te werken. Onze verzekeringsmaatschappij zag in het verleden al heel wat gevallen door de vingers, maar kan dit niet blijven doen. Ook door de toename van de interesse in deze wedstrijden bij de recreatieve leden van Wielerbond Vlaanderen werd naar een oplossing gezocht.

Men spreekt van een wedstrijd als volgende ingrediënten aanwezig zijn: een gezamenlijke start, een tijdsopname en de opmaak van een klassement.

Voor alle duidelijkheid: voor RECREATIEVE tochten in het buitenland volstaat de recreatieve vergunning wel!

Hoe aanvragen?

1. Stuur jouw aanvraag naar mathieu.bruyneel@wielerbondvlaanderen.be. Vermeld daarbij de naam van de deelnemer, de naam van de wedstrijd en de datum van de wedstrijd.
2. Stort 5,50 euro op volgend rekeningnummer: BE77 3930 0404 0242.

Indien je vaak aan dergelijke wedstrijden deelneemt het komende jaar, kan je overwegen om een mastervergunning (65 EUR/jaar) of een Funklasse MTB-vergunning (55 EUR/jaar) te nemen. Met een Funklassevergunning kan je enkel aan MTB-wedstrijden deelnemen. Met een mastervergunning kan je ook starten in weg- en cyclocrosswedstrijden. Met deze vergunningen ben je uiteraard ook verzekerd tijdens recreatieve tochten. Om de vergunningen te kunnen afleveren is het noodzakelijk om bij een erkende keuringsarts een attest te halen. Deze vergunningen kan je aanvragen door te surfen naar www.wielerbondvlaanderen.be en klik dan op word lid.

Let op: **Repatriëring is niet voorzien in de verzekeringspolis. We raden voor buitenlandse verplaatsingen aan om een bijstandsverzekering te onderschrijven (MUTAS of ex. eurocross).**

Bij inlevering
van deze bon
een *gratis*
fietsgadget!

Eurotel Lanaken, hét fietshotel van de Euregio

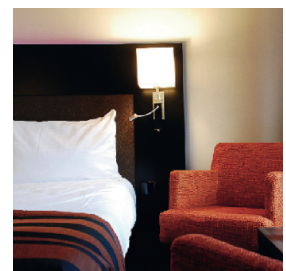
Verken van hieruit het prachtige Maasland, Maastricht, Kanne, maar ook Tongeren, Haspengouw & de Voerstreek! Mag het iets meer zijn? Fiets vanuit Eurotel de Amstel gold race of de Eneco tour na!

Eurotel Lanaken:

- 4* hotel
- afgesloten fietsenstalling
- oplaadpunt e-bikes
- mogelijkheid poetsen fietsen
- lunchpakketten en sportmaaltijden mogelijk
- gekend fietshotel
- knooppunt aan het hotel
- fietsarrangementen
- fietsverhuur

Verken al onze hotels in Vlaanderen!
www.differenthotels.com

Koning Albertlaan 264 B -3620 Lanaken, T +32 (0)89 72 28 22,
info@eurotel-lanaken.be www.eurotel-lanaken.be
Differenthotels.com. Follow us on Facebook and Twitter.



Stay
Different.
 Differenthotels.com

De laureatschappen 2014

VLAAMS LAUREAAT WIELERTOERISME

In elke Vlaamse provincie komen jaarlijks vijftien (15) kwalitatief hoogstaande organisaties, met een ruim aanbod aan afstanden en formules, + 1 permanente driehoek, in aanmerking voor de onderscheiding "Vlaams Laureaat Wielertoerisme". De wielertoerist(e) welke tijdens het seizoen 2014 met succes deelneemt aan minimum twintig (20) van de tachtig (80) Vlaamse selectieproeven ontvangt gratis een waardevolle herinnering. Elke afstand of formule komt per organisatie maar eenmaal in aanmerking. De Belgian Cycling Happening heeft een waarde van twee stempels op het controleblad, dat vóór 15 oktober dient te worden overgemaakt aan de coördinator recreatiesport

Voor een geslaagde deelname aan de "Vlaanderen Fietsroute" wordt een speciale herinnering uitgereikt. De controlekaart voor deze route wordt via de post toegestuurd na ontvangst van het inschrijvingsrecht ten bedrage van 3,00 euro.

VLAAMS VTT MARATHONLAUREAAT

Voor het Vlaams VTT Marathoncircuit komen er in 2014 zestien (16) veldtoertochten van minimum 70 km in aanmerking, georganiseerd in de periode van 1 maart tot 30 september, ingeschreven op de WBV kalender. Om Vlaams VTT Marathonlaureaat te worden volstaat het om aan zeven (7) van de geselecteerde tochten en de marathonafstanden deel te nemen. Geen stempels of andere controlekaarten om dit laureaatschap bij te houden. Bij de inschrijving de juiste afstand laten scannen is het allerbelangrijkste om de VTT administratie vlot te laten verlopen. Aan dit laureaatschap is een waardevolle herinnering verbonden.

CLASSICS LAUREAAT

Om classics laureaat te worden volstaat het deel te nemen aan tien (10) van de vermelde classics organisaties en daar bovenop verplicht aan de Belgian Championship Cycling Happening en de Belgian Cycling Happening. Afstand noch formule hebben geen belang. De folder geldt als controleblad. Er wordt door de organisator een controlestempel geplaatst naast de organisatie waaraan men heeft deelgenomen. Op het einde van het seizoen volstaat het dit controleblad met daarop twaalf (12) stempels over te maken aan de coördinator recreatiesport vóór 15 oktober.

VTT LAUREAAT

De wielertoerist(e) die tijdens het seizoen aan minimum 11 verschillende veldtoertochten deelneemt is nationaal laureaat VTT. De VTT van de Belgian Cycling Happening en de Nationale VTT-Happening is verplicht inbegrepen. Minimum één VTT van de 11 moet in een andere provincie gefietst worden dan die waarin de kandidaat laureaat is aangesloten. Het afgestempelde formulier dient men te bezorgen aan de coördinator recreatiesport vóór 15 oktober.

LAUREAAT LM CLASSICS

Om laureaat LM Classics te worden volstaat het deel te nemen aan drie (3) van de acht (8) LM Classics. Afstand noch formule hebben belang. Er wordt door de organisator een controlestempel geplaatst naast de selectietocht waaraan men heeft deelgenomen. Op het einde van het zomerseizoen volstaat het dit controleblad, met daarop minstens drie (3) stempels, vóór 15 oktober over te maken aan de coördinator recreatiesport. De laureaten ontvangen een gratis LM wielertui of LM koersbroek of LM sokken + handschoenen naar keuze. Onder de LM laureaten worden een prachtige Ridley koersfiets en andere extraprijzen verloot.

INTERLANDTROFEE

Voor de Interlandtrofee, een initiatief van de Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU), de Bund Deutscher Radfahrer (BDR) en de Koninklijke Belgische Wielrijdersbond (KBWB), komen 21 selectietochten in aanmerking. Zeven per land. Wie deelneemt aan drie tochten, waarvan minimaal één in het buitenland, ontvangt de bronzen herinneringsmedaille. Voor zilver dient men aan zes tochten deel te nemen, waarvan twee in het buitenland. De gouden onderscheiding wordt verworven wanneer men negen selectietochten op het palmares heeft, waarvan drie in het buitenland. De stempelkaart dient uiterlijk voor 15 oktober te worden overgemaakt aan de coördinator recreatiesport voor homologatie.

Coördinator recreatiesport Wielerbond Vlaanderen
Mathieu Bruyneel, Zuiderlaan 8, 9000 Gent

09 3219024, mathieu.bruyneel@wielerbondvlaanderen.be

Magazine cycling.be 2014

De leden van Wielerbond Vlaanderen ontvangen ook in 2014 10 nummers van het magazine cycling.be.

In de maanden augustus en december ontvang je geen magazine in de bus. Gelieve hiermee rekening te houden. Dit zijn relatief kalme periodes in het wielersjaar. De magazines cycling.be van augustus en december zijn bovendien ook minder uitgebreid (lees: minder dik). Maar, niet getreurd. In de maanden juli en november zit telkens een kortingsbon tussen het magazine. Op die manier is het mogelijk om zelf bij de krantenboer het magazine aan te kopen met 1 euro korting.

Indien je in februari geen magazine in de bus krijgt, wil dit zeggen dat jouw vergunning voor 2014 nog niet in orde is of was op het moment dat onze verzendingslijst werd opgemaakt.

Verleng jouw vergunning wielertoerisme heel gemakkelijk door de betalingsgegevens op te zoeken op onze website:

<http://recreatie.dewielerbond.be/WBVvoorjou/MijnWBV.aspx?Disc=20>.

Geef jouw barcodenummer in en bekijk jouw betalingsgegevens.

Verleng jouw vergunning wielertoerisme. En...

MIS NIETS!



BCH WEEKEND “LES LACS DE L’EAU D’HEURE”

De Belgian Cycling Happening kon zich dit jaar in september geen mooiere omgeving dromen. In het zuiden van de provincie Henegouwen, aan de meren van l'Eau d'Heure, wordt de BCH de absolute hoogdag van het Belgische wielertoerisme in al zijn betekenissen en vormen. Iedereen zal er een terrein vinden om actief te zijn: de wielertoerist, de mountainbiker, de recreant en ook de meereizende familieleden.

Aan Les Lacs de l'Eau d'Heure bevindt zich immers één van de mooist gelegen bungalowparken van België: Landal Village l'Eau d'Heure, een park met 222 sfeervol ingerichte bungalows, terrassen deels met uitzicht op het meer, en een eigen parkeerplaats bij de bungalow.



En uitgerekend in dat schitterende park wordt de permanentie ondergebracht van de Belgian Cycling Happening. Met andere woorden sport en ontspanning gaan dit jaar hand in hand gedurende het BCH weekend. Een weekend om zeker niet te missen! Bungalowpark Landal Village l'Eau d'Heure ligt aan Lac de la Platte Taille, een uitgestrekt meer met een zandstrand en wandelboulevard.

Wist u dat de oevers van de meren hier nog langer zijn dan de Belgische kust? Kortom, Landal Village l'Eau d'Heure is de ideale uitvalsbasis voor de Belgian Cycling Happening.

Wie een bungalow huurt gedurende het BCH weekend, van vrijdag tot maandag, mag al aankomen op donderdag. Kinderen en senioren genieten een korting op de huurprijs en ter gelegenheid van de BCH voorziet Landal nog een bijkomende vermindering. Bij de boeking van de bungalow zal een BCH login worden gevraagd. Deze login zal binnenkort worden gecommuniceerd naar de WBV leden.



INFO

Landal Village l'Eau d'Heure - vakantiepark

Rue du Bois du Four 7A
6440 Froidchapelle
070/77.80.80
www.landal.be

Andere verblijfsmogelijkheden

Residentie Les Joséphines - appartementen

Rue du Bois du Four
6440 Froidchapelle
0496/68.36.33 – 0479/26.96.42
www.location-eaudheure.be

Mobilhome aan de Meren

Route de la Platte Taille
6440 Boussu-lez-Walcourt
071/50.92.92
info@lleh.be



FIETS
MEE

LM 2014
CLASSICS

Go
sporten
en ontvang
25 euro
per jaar

Kortweg
Cycling Travel

BK CP
Bank

Grinta!
MAGAZINE VOOR DE ACTIEVE FIETSER

etixx
sports nutrition

catena
cycling.com
share • explore • enjoy

SPORTS
LOTIONS NAQI

www.lm-classics.com

**Drie keer deelnemen = gratis LM-wielertui,
koersbroek of sokken + handschoenen**

Wie deelneemt aan drie van de acht LM-Classics en zijn afgestempelde controlekaart op tijd terugstuurt, ontvangt een gratis LM-wielertui of LM-koersbroek of LM-sokken + handschoenen naar keuze. Maak ook kans op een prachtige Ridley koersfiets of één van de andere extra-prijzen.

*** Neem contact op met uw ziekenfonds voor de voorwaarden.
De tussenkomst kan van regio tot regio verschillen*

RIDLEY

WIN EEN
RIDLEY
ORION



KBWB RLVB

Wieleroord
Vlaanderen

LM
MUTUALITEIT

BIO RACER
SUPERIOR CYCLING WEAR

ik fiets
proper



Willems Veranda's Classic

3 MEI - HERZELE

Cyclo: 140-110-75-50-25 km. • Kids: 25 km.

VTT: 75-50-25 km.

Burchtweide, Burg. Matthysstraat, Herzele

Info: Lauwaert Stefaan, 0494-51.15.93,

stefaan.lauwaert@telenet.be.

Trofee De Muur Altebra

17 MEI - OPHASSELT

Cyclo: 135-105-85-60-40-25 km. • Kids: 25 km.

VTT: 60-45-25 km.

Altebra, Hasseltkouter 53, Ophasselt

Info: Van Oudenhove André, 0478-41.99.34,

andre.van.oudenhove@telenet.be

Pro Cyclo Classic-Brabantse Parel

31 MEI - VOSSEM

Cyclo: 135-80-40 km.

Gemeentelijke Sportzaal, Dorpsstraat 38, Vossem.

Tweede startplaats:

Sportzaal Pellenberg, Kerkplein 2, Lubbeek.

Info: info@procyclovossem.be,

matthys.roland@gmail.com, 0491-08.09.04.

La Cyclo Jean-Luc Vandebroucke

21 & 22 JUNI - LES LACS DE L'EAU D'HEURE

Cyclo: 160-120-80-60-40-20 km

Centre d'accueil de la plate Taille,

Rte de la plate Taille 99, Boussu-lez-Walcourt

Info: Fourmeau Philippe - 071-20.22.54 - 0477-60.39.78,

p.fourmeau@lleh.be - www.lacsdeleaudheure.be

Marc Wauters Classic

2 AUGUSTUS - HEUSDEN-ZOLDER

Cyclo: 150-100-50 km.

St.Baaf, Padbroekweg 1-3, Heusden-Zolder (Eversel)

Info: 0476-36.66.51

Militair Kamp Label

10 AUGUSTUS - GROBBENDONK

Cyclo: 110-70-55 km. • Kids: 20 km. • VTT: 45-30 km

Militair domein, Bevrijdingsstraat 31, Grobbendonk.

Bijkomende startplaatsen cyclo:

Café Waregem, Lispersteenweg 287, Lier

Café Sport, Stevennekens 174, Rijkevorsel.

Info: Walter Geerts 0474-84.28.31.

West-Vlaanderens Mooiste

21 & 22 AUGUSTUS - ROESELARE

Cyclo: 100-75-50-25 km.

23 AUGUSTUS - ROESELARE

Cyclo: 125-100-75-50-25 km • VTT: 75-50-25 km

24 AUGUSTUS - ROESELARE

Cyclo: 75-50-25 km • VTT: 75-50-25 km

Expo Roeselare, Diksmuidsesteenweg 400, Roeselare

Info: Leenknecht Bjorn, 051-26.23.62,

Bleenknecht@roeselare.be,

www.westvlaanderensmooiste.be

Vriendschapstocht

30 AUGUSTUS - ERTVELDE

Cyclo: 135-105-60-35 km. • Kids: 18 km

VTT: 50-38-25 km.

Sporthal Hoge Wal, Guldensporenlaan 34, Ertvelde

Tweede startplaats cyclo: Vrije Basisschool Leerne,

Kloosterstraat 13, Bachte-Maria-Leerne

Info: Couvreur André, 0478-21.46.87,

andre.couvreur@telenet.be.

Alle verdere info
en starturen op
www.lm-classics.com

v.u. Roni De Waele, Livornostraat 25, 1050 Brussel - Niet op de openbare weg gooien



Nieuwe werking 2014 – afspraken facturatie

Sinds 1 januari scannen organiserende clubs bij Wielerbond Vlaanderen zelf de deelnemers. De afgevaardigden van Wielerbond Vlaanderen verlenen ondersteuning waar nodig om zo de clubs op weg te helpen met het scanprogramma van Wielerbond Vlaanderen. De eerste reacties die we binnen kregen waren alvast positief.

Vooraleer het nieuwe wegseizoen echt op gang komt wensen we de nieuwe werking op vlak van factureren nog even te herhalen om misverstanden te vermijden.

Wielerbond Vlaanderen maakt aan de hand van het aantal dagvergunningen een factuur op (dit aantal wordt bepaald door het scanprogramma). Er wordt 2 euro per dagvergunninghouder aangerekend. Deze factuur bevat naast de dagvergunningen ook nog de 20 euro (of 70 euro in geval van een classic) bondsbijdrage. Dit bedrag dient om op de kalender geplaatst te worden.

U bent een recreatieve wielrenner en u wil graag uw mening geven?

De KU Leuven voert momenteel een onderzoek uit naar de attitudes ten aanzien van het antidoping beleid en de attitudes en de prevalentie van prestatie-bevorderende middelen bij de Vlaamse recreatieve wielrenners.

U bent een recreatieve wielrenner, lid van de Wielerbond Vlaanderen? Uw mening en uw ervaring interesseren ons!

Het invullen van de enquête zal ongeveer 20 minuten in beslag nemen. Het onderzoek verloopt volledig anoniem, en gebeurt onafhankelijk van enige antidoping instantie.

Gelieve de lijst met de gegevens van de dagvergunninghouders tijdig door te sturen. Op die manier kunnen we de 0,75 euro vergoeding per gegeven van een dagvergunninghouder onmiddellijk verrekenen.

Alle nieuwe afspraken en nuttige informatie kan je terugvinden op de recreatieve website van Wielerbond Vlaanderen:

<http://recreatie.dewielerbond.be/WBVvoorclubs/2014/Info.aspx?Disc=19>.

Wij hebben aan de Wielerbond Vlaanderen gevraagd om de advertentie voor deze enquête te verspreiden.

Alleen algemene geanonimiseerde resultaten zullen gepubliceerd worden.

Via onze website <https://websurvey.kuleuven.be/index.php/12013/ang-nl> kan u deelnemen aan het onderzoek. Verdere informatie vindt u ook op de website zelf.

Alvast bedankt voor uw medewerking!

Namens de onderzoeksploeg,
Arne Van Loo & Bertrand Fincoeur



TOUR FOR LIFE

ARTSEN ZONDER GRENZEN

30.08 t/m 06.09 2014

TEN VOORDELE
VAN >>



"Tour for life was één van de meest intense weken uit mijn hele leven, dit is de mooiste trofee op mijn palmares!"

Geertrui Meganck



"Er hangt zo'n geweldige sfeer rond de Tour dat je je grenzen fysiek en mentaal écht verlegt. Er is eigenlijk maar een woord voor: fantastisch!"

Geert Salaets



>> 1 mytische route van Italië naar België

>> 4 landen doorkruisen

>> 8 legendarische etappes

>> 6 tot 9 renners per team

>> 1 geweldig doel

Schrijf je in ... en rijd de Tour van je leven!

www.tourforlife.be

Automatisch verlengen van de clubaansluiting

De bestaande recreatieve clubs bij Wielerbond Vlaanderen worden automatisch overgezet naar 2014. Er moeten voor de clubaansluiting 2014 geen formulieren meer ingevuld/aangepast en teruggestuurd worden.

Dit betekent dat alle gegevens van jouw clubbestuur zoals ze ons in 2013 bekend waren, overgenomen worden in 2014.

Zijn er toch wijzigingen in de samenstelling van jouw clubbestuur, download dan het formulier met de bestaande gegevens via jouw online clubdossier, print het uit, pas de gegevens manueel aan en stuur ons het formulier op.



PRESENTS



Ladies fun sports kick-off.

EEN DAG BOORDEVOL SPORTIEVE WORKSHOPS



VLAAMS WIELERCENTRUM
EDDY MERCKX / GENT

ZATERDAG 8 MAART

KIES JOUW FAVORIETE WORKSHOPS uit en beleef een sportieve dag! Er is keuze uit onder andere spinning, Start2MTB, piste initiatie, Start2run,... en nog zoveel meer!

Inschrijven kan enkel vooraf op www.ladiesfunsports.be

Prijs: volledige dag incl. lunch: € 60

halve dag incl. lunch: € 45

halve dag zonder lunch: € 30

Iedereen ontvangt een gratis goodiebag!



Het Nieuwsblad



velofollies
www.velofollies.be



TOP BIJSTAND

24 op 24 aan uw zijde,
in België en in het buitenland!



Voor uw gezin
en uw wagen

Zelfs de skipas wordt vergoed wanneer
er een probleem is!

Top Bijstand is een aanvulling op de verzekering BA Auto van AG Insurance. De inhoud en de voorwaarden van deze aanvullende waarborg kunt u raadplegen bij uw makelaar of op www.aginsurance.be/broker

AG Insurance nv - RPR Brussel - BTW BE 0404.494.849 - www.aginsurance.be/broker
E. Jacqueminaan 53, B-1000 Brussel - Tel. +32(0)2 664 81 11 - Fax +32(0)2 664 81 50
Verantwoordelijke Uitgever: Johan Adriaen

AG
INSURANCE

Promotionele ondersteuning Wielerbond Vlaanderen

Wierbond Vlaanderen heeft een heel aantal communicatiekanalen ter beschikking om jouw tocht kenbaar te maken bij onze leden. De zomer- en de winterkalender zijn bij zowat iedereen gekend, maar maak ook kennis met tal van andere mogelijkheden: Facebook, Twitter en de digitale nieuwsbrief van WBV.

GRATIS op Facebook en Twitter

Lever jouw digitale afbeelding aan en wij plaatsen die GRATIS op Facebook en/of Twitter! Tijdens de week voorafgaand aan de organisatie wordt dit gecommuniceerd.

Vergeet naast de afbeelding niet om wat extra informatie mee te geven. De deelnemende fietser kan op die manier waardevolle informatie te weten komen.

Bijvoorbeeld: aan de hand van de staat van het parcours meegeven welk materiaal je aanraadt (bandenkeuze, druk in de banden), welke kledij raad je aan, zijn er afspuitstanden en of douches, is jouw tocht vrouwvriendelijk, wat kunnen de deelnemers verwachten bij de bevoorrading...

Kortom wat is uniek aan jouw tocht en waarom moet men bij jullie komen fietsen?

Stuur alles door naar mathieu.bruyneel@wielerbondvlaanderen.be.

Betalende advertentie in digitale nieuwsbrieven recreatie en competitie

Recreatie	competitie
Naar 14.000 unieke adressen 6 per jaar (om de 2 maand, eerste in januari)	Naar 9.500 unieke adressen 20 per jaar

Formaat Quadri	specificaties	Tarieven clubs WBV	Tarieven derden
Volledige pagina	266x180 mm	100 euro	400 euro
Halve pagina	Liggend: 130x180 mm Staand: 266x90 mm	50 euro	200 euro
Vierde pagina	Liggend: 62x180 mm Staand: 130x87 mm	25 euro	150 euro

Deze prijzen zijn exclusief BTW.

Een korting van 5% wordt toegekend bij het plaatsen van 2 advertenties. Bij 3 inlassingen wordt zelfs 10% korting verrekend.

Wielerved
Vlaanderen

CYCLING DVD voor wielertoeristen

met
de stem van
Michel Wuyts
sportcommentator
VRT



voeding



training



materiaal



rijtechnieken

Hoe rijd ik een col op? Hoeveel eet en drink ik tijdens een inspanning? Is een hoge hartslag schadelijk? Wat is de ideale trapfrequentie? Hoe vermijd ik dat ik te vaak moet plassen onderweg? Hoe bereid ik me voor op een classic? Welke racefiets kies ik? Hoe neem ik snel een bocht zonder onderuit te schuiven?

Op deze en andere vragen geeft **CYCLING DVD** een glashelder antwoord. Hij bevat een schat aan concrete tips en interessante 'weetjes uit het peloton'. Met opnames in Spanje en België, tal van praktijkvoorbeelden en 2D-animaties leert de **CYCLING DVD** je hoe je beter, sneller, langer en met meer voldoening kunt racefietsen. **CYCLING DVD** is een aanrader voor elke wielertoerist!

inhoud (circa 150 min.):

- **RIJTECHNIEKEN** - cols beklimmen, krachtklimmen, afdalingen maken, in slipstream rijden, in peloton rijden, op kasseien rijden, bochten nemen, schakeltechniek, remtechniek, rijtechniek, traptechniek, een gat dichtrijden, aflossen aan de kop, waaiers vormen, ideale houdingen op de fiets en meer.
- **TRAINING** - basisprincipes van een wielertaining, trainen volgens hartfrequentie, buitenlandse stages, stabilisatieoefeningen, trainen volgens de criteria duur, regelmaat en intensiteit, overtraining, eenvoudige trainingsschema's en meer.
- **VOEDING** - de dagelijkse voeding van een sporter, 10 voedingstips voor de wielertoerist, de energiebronnen van een renner bij inspanning, wat eten en drinken voor, tijdens en na de inspanning, koolhydratentabel en meer.
- **MATERIAAL & KLEDIJ** - fietskeuze, bikefitting, frames, groepen, banden, zadels, fietskleding, helmen, fietsbrillen, pedalen en schoenen.

Ja, ik bestel CYCLING DVD en schrijf 20 euro over op de KBC - rekening 442-7668311-06 met vermelding dvd CYCLING DVD. De DVD wordt na betaling toegezonden.

Organisatie/instelling/firma: _____

Naam: _____

Voornaam: _____

Adres: _____

Postcode: _____

Woonplaats: _____

BTW-nr (factuur: + 5 euro administratiekosten): _____

Mailen of terugsturen naar BEELDTAAL, Casselry 28,
9800 Deinze - beeldtaal@scarlet.be

bakala
academy

bikefitting.com

BMC
SWITZERLAND

etixx
www.etixxsport.com

mio
explore more

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

SHIMANO
SERVICE CENTER

Thomas Cook
Sport

PRO
Investing in Your
Performance

CROSS COUNTRY FOR HUNTINGTON!

In april stap ik op de pedalen voor de Europese Huntington federatie. Een fietstocht door Europa heen in teken van een ziekte die in mijn familie al flink heeft huisgehouden. "Huntington, wat is me dadde?" is de vraag die nu waarschijnlijk bij velen rijst. Even Wikipedia citeren:



"De ziekte van Huntington is een ongeneeslijke erfelijke aandoening die bepaalde delen van de hersenen aantast. De eerste symptomen openbaren zich meestal tussen het 35e en 45e levensjaar, maar kunnen ook eerder of later in het leven optreden. Zij uit zich onder andere in onwillekeurige bewegingen die langzaam verergeren, verstandelijke achteruitgang en een verscheidenheid van psychische symptomen. De ziekte leidt gemiddeld na een achttiental jaren tot de dood van de patiënt(e), meestal door bijkomende oorzaken zoals longontsteking."

Dat is uiteraard enkel de droge theorie; wat het voor mijn familie concreet betekent, is het vroegtijdige verlies van mijn oma, de aftakeling en het uiteindelijke overlijden van tante Ria en op dit moment de aftakeling van tante Emma en tante Bernadette.

Tegen de ziekte zelf kunnen wijzelf op dit moment weinig doen, maar dat wil niet zeggen dat we gewoon moeten blijven toekijken. De Huntington liga, waar tante Bea Europees voorzitter van is, zette al talrijke initiatieven op poten om families te ondersteunen en een goede verzorging van de patiënten te garanderen. In België zijn de verzorgingstehuizen voor Huntingtonpatiënten dankzij de inzet van die liga al goed uitgerust; jammer genoeg is dat zeker niet in alle landen het geval. Vooral in Oost-Europa is er dringend nood aan Huntingtonhuizen.





Ook ik wil niet gewoon blijven toekijken. Op 5 april vertrek ik op een tocht door Europa langs verschillende Huntingtonhuizen. In augustus wil ik terug in België aankomen met 10.000 km op de teller. Met die tocht wil ik twee dingen bereiken: enerzijds wil ik meer bekendheid geven aan de ziekte van Huntington en anderzijds wil ik geld inzamelen dat gebruikt zal worden bij de opbouw van Huntingtonhuizen in Oost-Europa.

Steun je me graag? Feest mee in de Cocteau in Gent op 29 maart (zie advertentie op de volgende pagina) of stort uw bijdrage*!



Alvast bedankt en hopelijk
tot binnenkort,
Elke hulp kan een groot
verschil maken
Jeroen

***Giften vanaf 40 euro zijn fiscaal aftrekbaar.**

Voor de Belgische supporters: IBAN BE59 4414 6189 2126, Huntington Liga vzw, vermelding: "Jeroen 10.000 km Huntington zonder grenzen"

Voor stortingen uit het buitenland: IBAN BE66 7370 1309 5043; BIC KREDBEBB, vermelding / "Jeroen 10.000 km Huntington cross country"

DJ'S: Basiel & Odilon

Beat Dealin' Twins

Well Shaped Bushes
(met Bram Willems van StuBru)

**CROSS
COUNTRY FOR
HUNTINGTON**

29 maart
zaal Cocteau
Jan Palfijnstraat 17



10.000 kilometres for the benefit
of people with Huntington's disease
JEROEN DE SCHEPPER

KAARTEN via jeroendeschepper@gmail.com
Voorverkoop en inkom voor 22u: €3 / kassa: €5
Deuren vanaf 20.00u tot 04.00u

Partners



Volg Wielerbond Vlaanderen – recreatie op Facebook
en nu ook op Twitter @WBVRecrea

