

# sport@

Vlaams-Brabant



Fiets mee met **Join2bike**  
'Volg uw hart de Mont Ventoux op'

Win een **sportpakket**

## Verantwoord sporten

Werken aan uw conditie is soms zoals een dieet of stoppen met roken: moeilijk om er echt werk van te maken. Het is wachten op het juiste moment, tot die 'klik' in uw hoofd er is, en dan er voluit voor gaan. Eens u de stap hebt gezet, is het een kwestie van verantwoord te sporten. Meer en sneller betekent niet altijd beter. Geef uw spieren en uw lichaam de tijd om zich aan te passen aan uw nieuwe hobby. Anders dreigen kwetsuren of raakt u opgebrand, en dan draait uw poging om aan uw conditie te werken op niets uit.

Verantwoord sporten is dus de boodschap. In dit nummer vindt u twee initiatieven die u helpen om verstandig te sporten. Het Fitteam van de provincie reist van gemeente naar gemeente en nodigt u uit om deel te nemen aan het programma 'Fit in 12 weken'. Uw conditie (uithouding) wordt getest en uw lichaams-samenstelling gemeten. Op basis van deze resultaten krijgt u een persoonlijk trainingsschema mee naar huis waar u mee aan de slag kunt, in welke actieve sport dan ook. Twaalf weken later volgt de hertest. U zult versteld staan van het resultaat.

Wie verstandig wil fietsen, kan elke zondag aanpakken bij de sportievelingen van Join2bike. Met uw hartslag als leidraad werkt u uw conditie op naar een hoger doel. Dat is letterlijk te nemen want in het voorjaar beklommen deze provinciegenoten de Mont Ventoux. Dit initiatief betreft bovendien andersvaliden en maakt sport dus echt toegankelijk voor iedereen. Daar werken wij als provinciebestuur graag aan mee.

Karin Jiroflée,  
gedeputeerde voor sport en gezondheid



## In dit nummer

- 2 Sportmixer
- 4 Reportage: Join2bike
- 6 Fit in 12 weken
- 7 Regiowerking sport
- 8 Sportieve kalender

### COLOFON

redactie: Karin Jiroflée, Willem Vandenhoeck, Katelijne De Vos | teksten: Bart Claes | Foto: Lander Loecx | Lay-out: Anne Rooseleer - grafische cel provincie Vlaams-Brabant | druk: drukkerij Gijsemberg | v.u.: Marc Collier, provinciegriffier, Provincieplein 1, 3010 Leuven - Contactadres: Provincie Vlaams-Brabant, sportdienst, Provincieplein 1, 3010 Leuven - tel. 016-26 76 54 - e-mail: sport@vlaamsbrabant.be | www.vlaamsbrabant.be/sport

# sportmixer

## Op zoek naar een toffe sportjob?

Vlabus, het Vlaams Bureau voor Sportbegeleiding, is op zoek naar sportmonitoren en sportleraars voor losse opdrachten.

Bent u master of bachelor lichamelijke opvoeding?

Of studeert u nog in die richting?

Surf dan naar [www.vlabus.be](http://www.vlabus.be) want misschien is er wel een leuke job voor u bij.



## Badmintontrainer gezocht

Badmintonclub Wolvertem is op zoek naar een gemotiveerde badmintontrainer voor haar jeugdafdelingen. De trainingen vinden plaats op woensdag- en zaterdagmiddag. Iets voor u?

[www.bcwolvertem.be](http://www.bcwolvertem.be)

0474-29 72 22

## Win een sportpakket!

Hebt u deze editie van Sport@ helemaal verslonden? Beantwoord dan de vragen en maak kans op een sportpakket van de provincie Vlaams-Brabant, met onder meer een wieltrui. Mail de antwoorden op de vragen en uw contactgegevens voor 15 oktober 2011 naar [sport@vlaamsbrabant.be](mailto:sport@vlaamsbrabant.be) met vermelding 'wedstrijd Sport@'. Een onschuldige hand doet de rest. Veel succes!

● Hoeveel fietsers van Join2bike haalden de top van de Mont Ventoux?

● Hoeveel kilo verloor Bodil Bajwa na één traject van 'Fit in 12 weken'?

## Sportclub in de kijker: Spekul

Kruipen door nauwe, pikdonkere grotten of bengelen aan een touw boven een gapende afgrond. Voor de leden van Spekul, de speleologieclub van de K.U.Leuven, is het de ultieme sport. De club telt ongeveer 60 leden en is daarmee de grootste van Vlaanderen. 'Speleologie brengt je op plaatsen waar anderen slechts van kunnen dromen', vertelt voorzitter Björn van Staeyen. 'Het is een niet-competitieve maar wel een fysiek en mentaal enorm uitdagende sport. Een goede groepsgeest is heel belangrijk.' Spekul organiseert trainingen en tochten op alle niveaus, van daguitstappen in eigen land tot grotere internationale expedities.

Elke woensdagavond om 20 uur geven de speleologen touwtraining in het gymnasium van het universitair sportcentrum van Leuven. Op 19 oktober is iedereen welkom die speleologie eens wil uitproberen.

[www.spekul.be](http://www.spekul.be)



## Zet u in beweging!

Het bruist in Vlaams-Brabant van joggings, fietstochten en andere sportfeesten. Op de achterzijde van deze sportkrant vind je een handig overzicht. We zetten alvast graag enkele activiteiten in de kijker.

**Maak kennis met wel veertig verschillende, uitdagende sporten tijdens het Jeugdportival op het Bloso-domein in Hofstade.**

The Opposites zorgen voor een muzikale afsluiter van deze onvergetelijke sportieve dag. Voor jongeren van 10 tot 18 jaar.

**Datum: 2 oktober**  
**Info en inschrijven:**  
[www.jeugdportival.be](http://www.jeugdportival.be)



**Skiën of snowboarden is vaak niet vanzelfsprekend voor andersvaliden.**

Daarom organiseert de provincie Vlaams-Brabant samen met de vzw Anvasport een ski- en snowboardweekend voor mensen met een motorische handicap en hun begeleiders.

**Datum: 24-25 september**  
**Info: [www.anvasport.be](http://www.anvasport.be) of [www.vlaamsbrabant.be/sport](http://www.vlaamsbrabant.be/sport), 016-26 76 57**

**De mountainbiketocht 'De Parel van Brabant' is aan zijn elfde editie toe.** U kunt kiezen uit vier lussen: 18, 30, 45 of 60 km. Het vertrek is aan de sporthal in Humbeek.

**Datum: 13 november**  
**Info: [www.sasbikers.be](http://www.sasbikers.be), 0496-70 77 07**

**Heeft uw sportclub of gemeente ook een sportactiviteit die absoluut niet te missen is? Of een ander sportnieuwsje?**

Laat het ons weten via [sport@vlaamsbrabant.be](mailto:sport@vlaamsbrabant.be)!



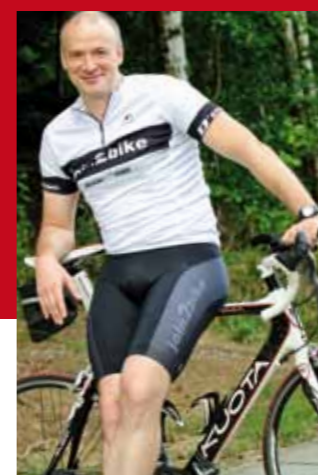
**Luk Derden (56):  
'Getuigschrift boven mijn bed'**

'Het was altijd een stille droom van mij om de Mont Ventoux te bedwingen. Ik fietste wel af en toe, maar niet op regelmatige basis. De ernst waarop Luc met sport bezig is, sprak me enorm aan. Hij leert ons verantwoord sporten en dat voel je. Na een fikse fietstocht van drie uur voel ik me helemaal niet afgemat. Mijn conditie is er fors op vooruit gegaan. En die droom? Mijn getuigschrift dat ik de top van de Mont Ventoux heb bereikt, hangt nu boven mijn bed!'



**Dirk Moonen (57):  
'Champagne op de top'**

'Als je aan de Mont Ventoux begint, weet je niet wat je te wachten staat. Daarom ontwikkelde ik samen met mijn zoon een simulatieprogramma dat kilometer per kilometer het beste aantal omwentelingen en de juiste snelheid berekent zonder mijn hartslag te veel naar boven te jagen. Met succes. Ook mijn broer reed mee. Op de top hebben we een flesje champagne geërvaakt. Niet te veel, we moesten nog veilig beneden geraken.'



**Kurt Verbrugge (43):  
'Als mijn moeder het kan, ik ook'**

'Mijn moeder nam op haar 55ste deel aan een herdenkingsrit voor Tom Simpson, de wielrenner die in 1967 overleed tijdens de beklimming van de Mont Ventoux. Ze beklom de berg vanuit de drie mogelijke richtingen op één dag. Als mijn moeder dat kan, dan ik ook. Dat dacht ik toch. Ik heb de berg vanuit twee kanten beklommen, de derde lukte niet meer. Ik herinner me vooral de pijn in de spieren tijdens de afdaling in de koude lucht.'

**Een onwaarschijnlijke vondst**

Deelnemer Pieter Heymans zal zich de afdaling van de Mont Ventoux nog lang herinneren. Tijdens de rit naar beneden verloor hij zijn trouwring. Lang zoeken mocht niet baten: het kostbare kleinood was spoorloos. Pieter bouwde een toren van stenen om de plaats te merken en maakte foto's. Terug thuis vond hij via het Internet een Franse vereniging voor metaaldetectie en één van de leden woonde niet zo ver van de beruchte berg. De man wilde Pieter graag helpen en ging op zoek met de doorgemaakte foto's als leidraad. Met succes. Hij vond de ring en stuurde hem terug. Een happy end!

Verantwoord fietsen levert resultaat op

# Join2bike bedwingt de Mont Ventoux

Elke zondagochtend scheuren ze in groep over de Vlaams-Brabantse wegen. Wielertoeristen, ja, maar niet zo maar een groep. Bij Join2bike is iedereen welkom die op een verantwoorde manier aan zijn conditie wil werken. Met een stevige begeleiding, fitheidstesten en het juiste advies werken deze mannen en vrouwen verbeteren naar hun doel: de Mont Ventoux.

Deze maand, september, start het nieuwe fietsjaar voor de sportievelingen van Join2bike. Vindt u het tijd om eindelijk iets aan de conditie te doen? Verzamel dan zondagochtend met de andere deelnemers en vertrek mee op een stevige fietstocht. Het is helemaal geen wedstrijd want de snelheid is niet belangrijk. Uw hartslag en het verantwoord opbouwen van de conditie, daar draait het om. Join2bike is een initiatief Belgian Power, enkele sportieve en sociaal geëngageerde vrienden. De organisatie valt onder de koepel van de wielclub De Leuvense Stoempers.

**'Volg uw hart'**

'Veel wielertoeristen fietsen snel maar begrijpen de essentie van het sporten niet', meent bezieler Luc Gielen. 'De hartslag is belangrijker dan de snelheid. Als je in het rood gaat, heeft sporten geen enkele zin. Daarom ondergaan al

onze deelnemers drie fitheidstesten. Zo leren ze hun ideale hartslag tijdens inspanningen kennen en weten ze hoe ver ze mogen gaan. Het is sporten op een wetenschappelijk verantwoorde manier.' Voor de testen kunnen ze rekenen op het programma 'Fit in 12 weken' van de provincie Vlaams-Brabant, op het fitnesscentrum Fit o' Sfeer en op Het Gezonde Net België. Wie wil, krijgt zelfs een trainingschema op maat.

Dat de formule werkt, bewijzen de 38 fietsers die zich in juni aan de beklimming van de Mont Ventoux waagden. 'De vzw Sporta organiseert elk jaar een beklimming en wij nemen daar in groep aan deel. Het is een extra motivatie voor alle deelnemers. Ze overwonnen zichzelf en bereikten allemaal de top.' De tocht vertrok vanuit Sault op 760 meter hoogte, op 25,7 kilometer van de top (1912m).

**Niemand uitsluiten**

De beklimming heeft ook een sociale dimensie. Luc is verpleger bij het revalidatiecentrum van UZ Leuven in Pellenberg. 'Een bevoorrechte getuige van de moedige strijd die revalidanten elke dag opnieuw leveren om een plaatsje op te eisen binnen onze keiharde maatschappij', vertelt hij. 'Drie van hen gingen mee de berg op. Rolstoelgebruiker Bernard met de handbike, verkeersslachtoffer Niko op een aangepaste tandem. Ik fietste zelf samen met Etienne, een patiënt met het Locked In-syndroom, op een aangepaste fiets. Ook dat is Join2bike: niemand uitsluiten.'

**Zin om ook op een verantwoorde manier aan uw conditie te werken? Fiets mee!**

Alle info op [www.join2bike.be](http://www.join2bike.be).



#### Voor en na...

Een jaar geleden 91 kilo, vandaag 70 kilo.

**Word ook  
fit in 12 weken!**

Wilt u ook iets aan uw conditie doen?  
Schrijf u dan in voor een  
'Fit in 12 weken'-sessie in uw buurt  
via [www.fitin12weken.be](http://www.fitin12weken.be).  
Deelnemen kost 10 euro.



**FIT IN 12  
WEKEN.BE**

'Fit in 12 weken' reist de provincie door

# 'Een extra duwtje naar meer sport'

'Vroeger was ik verslaafd aan chocolade en zoetigheden. Vandaag ben ik verslaafd aan sport', lacht Bodil Bajwa (52) uit Hoeilaart. Het is amper te geloven dat de energieke Bodil een jaar geleden 91 kilo woog. 'Diëten werden nooit een lang succes en ik had me al vaak voorgenomen om te beginnen sporten. Het programma 'Fit in 12 weken' gaf me het extra duwtje dat ik nodig had.'

'Ik fietste regelmatig naar het station en ik trok al eens een baantje in het zwembad. Ik dacht dat ik wel een beetje sportief was', vertelt Bodil. 'Maar toen kwam het Fitteam van de provincie Vlaams-Brabant naar Hoeilaart en liet ik me testen. Ik haalde fitheidsniveau 1, de laagste score. Mijn conditie was dus niet

al te best en mijn lichaam bestond uit 41 % vet. Die resultaten waren heel confronterend.' Bodil kreeg het resultaat van de test mee naar huis, samen met een trainingschema van twaalf weken. In zo'n schema staat hoe vaak de deelnemer moet sporten en welke hartslag hij of zij daarbij moet halen. Wie

het werkschema volgt, stijgt gemiddeld één fitheidsniveau. De beste recreatieve sporters halen niveau 7. 'Lopen lukte me toen nog niet dus ging ik fietsen op de hometrainer. Drie keer per week, telkens 23 minuten. Naarmate mijn conditie toenam, steeg ook het aantal trainingsminuten. Die eerste maand verloor ik

geen enkele kilo, maar de tweede maand ging er liefst acht kilo af. Na twaalf weken volgde de hertest. Ik was tien kilo kwijt en mijn vetpercentage was gedaald van 41,3 tot 36,9%. Ik was superblij.'

#### 'Altijd honger'

Toen het team van 'Fit in 12 weken' buurgemeente Overijse bezocht, schreef Bodil zich opnieuw in. Op het einde van de rit haalde ze fitheidsniveau 5. Vandaag weegt ze 70 kilo. 'Ik heb 25 jaar lang diëten gevolgd en ik had altijd honger. Sinds ik verstandig aan sport doe, is de honger verdwenen. Ik heb geen chocolade meer nodig, nu is sport mijn verslaving. Ik doorliep intussen het 'Start to run'-programma en loop nu geregeld vijf tot acht kilometer. En elke dag trek ik 500 meter baantjes in het zwembad. Het zijn sporten waarvoor je niet naar een fitnesszaal of een sportclub moet gaan. Het is laagdrempelig, iedereen kan lopen, fietsen of zwemmen.'

#### Ook in uw buurt

Met het programma 'Fit in 12 weken' wil de provincie Vlaams-Brabant meer mensen aan het bewegen krijgen door hen dat extra duwtje te geven. Sport en beweging zijn belangrijk voor een goede gezondheid: minder stress en kwaaltjes, meer energie, een kleinere kans op overgewicht. Het Fitteam reist de provincie door, van gemeente naar gemeente. Per dag worden er 56 deelnemers uitgebreid getest. Hun lichaamssamenstelling wordt gemeten en ze ondergaan een fietsproef. Nadien krijgen ze hun persoonlijk resultaat en een trainingsprogramma van twaalf weken. Na die periode is er een hertest. Wie volhoudt, ziet zijn uithouding en fitheid flink toenemen.

## De sportregio zet u in beweging

Misschien hebt u uw kind leren fietsen tijdens 'Kijk! Ik fiets!' in uw buurt? Of gaat u wel eens naar een seniorenspordag in een buurgemeente? Deze mooie voorbeelden van gemeentegrensoverschrijdende sportprojecten zijn een initiatief van de regiowerking sport. Een voorstelling.

Er is altijd wel een leuke sport te doen in uw gemeente, of een sportief evenement dat er staat aan te komen. Dat was enkele jaren geleden niet altijd zo. In 1997 telde Vlaams-Brabant slechts zeventien gemeentelijke sportdiensten die door BLOSO erkend zijn. Dat was het laagste aantal van alle Vlaamse provincies. Het provinciebestuur reageerde door een regiowerking op touw te zetten.

De provincie werd verdeeld in acht sportregio's en vier geëngageerde sportverantwoordelijken bouwden een sportieve werking uit. Nog steeds werken ze in onderling overleg gemeentegrensoverschrijdende sportprojecten uit, brengen ze lokale sportfunctionarissen en schepenen samen, dienen ze als aanspreekpunt, zorgen dat impulssubsidies op de juiste plaats terecht komen, en veel meer. Kortom, ze zetten gemeenten in beweging. Letterlijk!



#### Wie zijn deze sportieve regiocoördinatoren?

**Regio Zuidwest Rand en Regio Pajottenland:**

Dirk Heylen - 016-26 76 62

**Regio Noord en Regio Noord-West:**

Carine Moens - 016-26 76 66

**Regio Dijle & Hageland en Regio Vlaams-Brabantse Ardennen:**

Leen Cox - 016-26 76 60

**Regio Getevallei en Regio Winge-Demervallei:**

Patrick Frederix - 016-26 76 61

In de activiteitenkalender op de achterzijde van dit magazine vindt u het sportieve aanbod van de sportregio's.

# Activiteitenkalender

## Sportregio Getevallei

016-26 76 61

- **4Kids2Play:** Tienen | 23 oktober
- **Gespreksavond met Vital Heynen:** Zoutleeuw | 24 oktober
- **Familiezwemdagen:** Landen en Tienen | 27 december

## Sportregio Winge-Demervallei

016-26 76 61

- **Studieavond "coaching met bezieling":**  
Tielt-Winge | 17 oktober
- **Regionale sporteldag:** Aarschot | 25 oktober
- **Special Days voor kleuters en jongeren met een mentale handicap:** 3&4 november
- **Nacht van de jeugdsportbegeleider:**  
Scherpenheuvel | 10 november
- **Studieavond eerste hulp bij sportongevallen:**  
Begijnendijk | 21 november
- **Studieavond "werken met vrijwilligers":** Diest | 5 december
- **Gespreksavond met Rudi Diels:** Tielt-Winge | 12 december

## Sportregio Zuidwest Rand

016-26 76 62

- **Infoavond-vzw en vrijwilligerswerk:**  
Sint-Genesius-Rode | 27 september
- **Seniorenspordag:** Lot | 11 oktober
- **Infoavond-boekhouding en de sportclub:** 7 november
- **Skihappening:** Landgraaf | 20 november
- **Kleuterhappening:** Halle | 11 december
- **Infoavond-btw en de sportclub:** Halle | 12 december

## Sportregio Pajottenland

016-26 76 62

- **Infoavond-btw en de sportclub:** Bever | 13 oktober
- **Seniorenspordag:** Gooik | 18 oktober
- **Kleuterhappening:** Lennik | 20 november

## Sportregio Noord

016-26 76 66

- **Kleuterhappening:** Keerbergen | 26 oktober

## Sportregio Noord-West

016-26 76 66

- **Kleuterhappening :** Asse | 23 november
- **Infoavond EHBO:** Londerzeel | 19 september

## Samenwerking sportregio Noord & Winge-Demervallei:

- **Vita-MIN** - sportdag voor personen met een handicap:  
Haacht | 15 september

## Sportregio Dijle & Hageland

016-26 76 60

- **Regionale wandeldag 50+:** Oud-Heverlee | 13 september
- **Infoavond EHBO:** Herent | 3 oktober
- **Regionale wandeldag 50+:** Bertem | 18 oktober
- **Kleuterhappening:** Kortenberg | 6 november
- **Regionale wandeldag 50+:** Herent | 11 november

## Sportregio Vlaams-Brabantse Ardennen

016-26 76 60

- **Regionale sportdag 50+:** Kraainem | 15 september
- **Kleuterhappening:** Wezembeek-Oppem | 24 september
- **Infoavond beleidsplanning:** Overijse | 26 september
- **Aspirant initiator Judo:** Zaventem | 8-15 oktober
- **Skihappening:** Snowvalley Peer | 3 november
- **Topdag voor jeugdtrainers:** Overijse | 11 november
- **Regionale zwembaddagen:**  
Overijse en Zaventem | 19-20 november
- **Infoavond werken met vrijwilligers:** Kraainem | 7 november
- **Kleuterhappening:** Overijse | 17 december

Datum nog te bepalen:

- **Bijscholing zwemmen:** Overijse
- **Bijscholing dans:** Tervuren
- **Bijscholing Volleybal:** Huldenberg
- **Bijscholing kleutergymnastiek:** Hoeilaart
- **Gymnastiek:** Zaventem
- **Vorming AED/EHBO:** Zaventem

## Sportpromotionele activiteiten

016-26 76 54

- **Ski en snowboard initiatie:** Snowvalley Peer | 24&25 september
- **Jeugdsportival:** Hofstade (Blos domein) | 02 oktober
- **Cursus sport&voeding:**  
Provinciehuis Leuven | 5-12-19-26 oktober & 23/11
- **Vrouwensportdag:** Tienen | 06 december

## Fit in 12 weken

- 03 september | Kortenaeken/Glabbeek/Geetbets
- 11 september | Haacht
- 12 september | Huldenberg
- 14 september | Dilbeek
- 18 september | Kortenberg
- 20 september | Overijse
- 25 september | Bierbeek