



FALOS VZW, Urbain Britsierslaan 5, 1030 Brussel, 02/246.52.55,

wim.verstraete@falos.be, jonathan.goetvinck@falos.be, frank.lenders@falos.be

www.falos.be

April 2011

Beste sportieveling,

De weergoden zijn ons de laatste week zeer gunstig gezind. Profiteer samen met het sportaanbod van Falos van dit aangename lenteweer.

In deze nieuwsbrief lees je volgende onderwerpen:

- [Nationale wandeldag](#)
- [Volleyballen bij Falos](#)
- [Dag van de sportclubbestuurder](#)
- [G-sport, handbike initiatierEEKS](#)
- [Bavikhoofse klootschutters](#)
- [Wijziging joggingkalender](#)
- [Sportweb](#)
- [Gezondheids- of fittip van de maand: drinken en sport](#)

Sportverantwoordelijken en losse sportmedewerkers binnen de kwb-afdeling willen deze nieuwsbrief ontvangen? Geen probleem: stuur het juiste emailadres door naar magda.denotte@kwb.be.



Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Schrijf je dan uit door een mailtje naar magda.denotte@kwb.be.

Veel lees- en sportplezier!

Het "kwb in beweging"-team



Nationale wandeldag

Op zondag 20 maart vond de nationale wandeldag plaats in Wuustwezel. Dankzij een schitterende aanpak door de organiserende afdelingen en een stralende zon kwamen er meer dan 2200 wandelaars opdagen. Op onze [website](#) vind je enkele sfeerfoto's.



[Top](#)



Volleyballen bij Falos!

Falos organiseert 4 volleybalcompetities in 3 provincies en dit in Antwerpen, Oost- en West-Vlaanderen. Het volleybalseizoen loopt hier stilaan op zijn einde. Dat wil zeggen dat de inschrijvingen voor het komende seizoen 2011-2012 stilaan moeten binnen komen. Heb je zin om in een van deze competities te volleyballen? Hieronder vind je de uiterste inschrijvingsdata per competitie. Om de officiële inschrijvingsformulieren te ontvangen of voor meer info breng je Jonathan op de hoogte (jonathan.goetvinck@falos.be, 02/246 52 71).

Antwerpen: uiterste inschrijvingsdatum is **22 april 2011**

Oost-Vlaanderen: Denderland: uiterste inschrijvingsdatum is **1 mei 2011**

Waasland: uiterste inschrijvingsdatum is **15 juni 2011**

West-Vlaanderen: uiterste inschrijvingsdatum is **13 mei 2011**





Dag van de Sportclubbestuurder

Het Dynamo Project, een project van de Vlaamse Sportfederatie vzw, organiseert op **zaterdag 7 mei 2011** de Dag van de Sportclubbestuurder in **West-Vlaanderen** in samenwerking met de provinciale sportdienst West-Vlaanderen. Dit jaar vindt de bijscholingsdag plaats in het KHBO in Brugge.

[Klik hier](#) om de folder van de Dag van de Sportclubbestuurder in West-Vlaanderen te openen.

[Top](#)



G-sport, handbike initiatiereeks

Elke **zondag** van **8 mei** tot **26 juni** start een initiatiereeks handbike voor sporters met een fysieke beperking. In acht weken tijd kan je deze sport leren kennen!

Meer info: folder in bijlage of via [deze link](#). Met dit initiatief wordt geprobeerd om zoveel mogelijk sporters met een beperking te laten kennis maken met handbiken.

Ook de al reguliere handbikers zijn welkom op de atletiekpiste van sporta om trainingskilometers af te leggen en de starters te ondersteunen!



[Top](#)



Bavikhoofse Klootschutters

Klootschieten is een toffe volkssport die kan beoefend worden door jong en oud, man of vrouw, ... Door onderhands te werpen met een soort bal (de "kloot") wordt een parcours in zo weinig mogelijk worpen afgelegd. Bij kwb Bavikhove is het parcours ca. 8 km lang.

In Bavikhove doen ze dit zo'n 10 keer per jaar, met op de tweede zondag van juli het West-Vlaams kampioenschap (en daar mogen ze altijd tussen de 10 en 20 ploegen uit Nederland verwelkomen).

Elk jaar gaat Bavikhove met enkele Belgische ploegen naar Nederland (regio Deventer) voor het 'Bunkertoernooi'. Ook in Meppel (Nederland) is er telkens het voorlaatste weekend van augustus een treffen.



Dit volksspel dat door kwb Bavikhove omstreeks 1980 geïntroduceerd werd in deze regio begint grote kenbaarheid te krijgen. In Nederland, Duitsland en Ierland is dit een heuse sport, met professionele aanpak (echte clubs, klassen, een federatie, een bondsvoorzitter, internationale kampioenschappen, ...). Er is zelfs al een variante van klootschieten ontdekt in Italië!

Zin om eens te proeven? Kom gerust eens langs! Wil je ook klootschieten? Kwb Bavikhove is steeds bereid om medewerking te verlenen aan verenigingen met materiaal, uitleg en begeleiding!"

Meer info: www.klootschieten.be

[Top](#)



Wijziging joggingkalender A'pen

De "Oosteljogging" te Geel-Oosterlo vindt plaats op **zaterdag 7 mei** ipv 30 april 2011. Meer info op <http://www.kwb.be/falos/a-joggen.html>

[Top](#)



Sportweb

De nieuwe 'facebook' voor sporters!



Er is een nieuwe community website voor sporters online! De sporters kunnen via een zoekmachine op zoek naar een sport-, training- of danspartner in hun buurt, een eigen sportgroep starten, communiceren met sportvrienden via berichten of het sportbord, sportverenigingen opzoeken in de buurt om er eventueel lid te worden, alsook kunnen sportverenigingen zich registreren en sportleden uitnodigen om kennis te maken met de club. Er is ook een evenementenkalender waar sportverenigingen gratis kunnen adverteren. Leden en sportverenigingen kunnen ook hun tweedehands sportmateriaal kopen / verkopen via de sportshop. Kortom, SPORTWEB biedt de bezoekers een brede waaier aan informatie en mogelijkheden in verband met sport. De website is volledig gratis. www.sportweb.be

Het sportwebteam
info@sportweb.be

[Top](#)



Gezondheids- of fittip van de maand: Drinken en sport

Drinken tijdens het sporten is onontbeerlijk om je prestatievermogen op peil te houden.

Vocht (water) is het belangrijkste bestanddeel in ons lichaam. Het is tevens het hoofdbestanddeel van bloed, urine en zweet. Ongeveer 60% van ons lichaam bestaat uit water. We verliezen gemiddeld 2 liter vocht per dag via urine, ontlasting, uitademing en zweet. Water vervult hierbij een belangrijke rol bij de spijsvertering, zorgt voor het transport van voedingsstoffen (energie), zuurstof en voor de afvoer van afvalstoffen en lichaamswarmte. Door invloed van warmte of lichamelijke inspanning stijgt onze lichaamstemperatuur. Om deze warmte af te voeren, gaan we transpireren als poging om de lichaamstemperatuur weer te laten dalen tot zijn basiswaarden.



Vochtverlies zorgt ervoor dat het bloed dikker gaat worden. Hierdoor moet ons hart harder

gaan werken om het bloed (met zuurstof en energie voor de spieren) rond te pompen. Dit zorgt op zijn beurt voor een verhoogde hartslag, waardoor we het tempo of de intensiteit zullen moeten terugschroeven.

De hoeveelheid vochtverlies tijdens het sporten is afhankelijk van een aantal factoren waaronder: omgevingstemperatuur, luchtvochtigheidsgraad, gedragen kleding, duur, aard en intensiteit van de inspanning. Ook individuele factoren zoals fysieke conditie en lichaamsgewicht kunnen bepalend zijn voor de hoeveelheid vochtverlies.

Bij vochtverlies van 2% van het lichaamsgewicht neemt het prestatieniveau al duidelijk af. Bij een vochtverlies van 5 à 7% worden prestatieverminderingen vastgesteld tot 30% en meer.

Bij vochttekort kunnen volgende symptomen optreden: dorst, krampen, rillingen, hoofdpijn, misselijkheid, braken enz...

Hoe dehydratie te voorkomen?

Als je dorst krijgt is het voor een sporter eigenlijk al te laat, en is er reeds sprake van dehydratie. Dit kan je voorkomen door voldoende en geregeld kleine hoeveelheden te drinken.

De hoeveelheid die je tijdens het sporten moet drinken is afhankelijk van meerdere factoren, maar de algemene aanbeveling is 150-250ml per kwartier.

Wat moet je drinken?

Bij inspanningen die langer dan een uur duren, wordt er geadviseerd voor het drinken van een sportdrink. Dit zorgt niet alleen voor het nodige vocht, maar ook voor aanvulling van nieuwe energie (koolhydraten) en van mineralen (zouten) die verloren gaan bij het transpireren. Sport je minder lang dan een uur, dan heb je meestal voldoende met gewoon water.

[Top](#)

