



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

[wim.verstraete@falos.be](mailto:wim.verstraete@falos.be), [jonathan.goetvinck@falos.be](mailto:jonathan.goetvinck@falos.be), [frank.lenders@falos.be](mailto:frank.lenders@falos.be)

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

december 2011

Beste sportieveling,

Het Falos-team wenst elke sporter een gelukkig, sportief en gezond nieuw jaar toe.

In deze nieuwsbrief lees je volgende onderwerpen:

- [Verzekeringsdocumenten kalenderjaar](#)
- [Fit op de fiets](#)
- [Eindejaar criteriums](#)
- [Sportiviteit. Het kan.](#)
- [Scheidsrechter Camille](#)
- [Baasrode in 't nieuw](#)
- [Gratis schaatsen op Winterdroom](#)
- [Gezondheids- of fittip van de maand: drink met mate, drink regelmatig](#)

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

Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Schrijf je dan uit door een mailtje naar [magda.denotte@kwb.be](mailto:magda.denotte@kwb.be).

Veel lees- en sportplezier!

Het "kwb in beweging"-team





## Verzekeringsdocumenten kalenderjaar

De nieuwe verzekerings- en aansluitingsdocumenten voor de afdelingen/clubs die een jaarverzekering sport hebben van 1 januari tot 31 december worden eerstdaags verstuurd. De documenten worden verstuurd naar elke afdeling die dit jaar al een aansluiting en verzekering had. Dit zijn voornamelijk fietsgroepen (ook een aantal andere sporten). Er wordt verwacht dat ze voor hun eerste activiteit de aangepaste namenlijsten met deelnemers terugsturen. Mocht je als verantwoordelijke deze documenten niet ontvangen hebben, geef dan een seintje aan Magda.

[Top](#)



## Fit op de fiets

De opleidingen "Fit op de fiets" zijn achter de rug en waren een succes. 31 afdelingen, verdeeld over de vijf provincies, schreven zich in en woonden de opleiding bij. 24 afdelingen willen het engagement aangaan om werkelijk een fietsgroep op te richten wat een totaal zou maken van bijna 400 fietsers.

Was je er niet bij, maar wil je ook een fietsgroep oprichten om er samen op uit te trekken in de zomermaanden? Neem contact op met Jonathan.

[Top](#)





## Eindejaar criteriums

Zowel het jogging-, het wandel- als het fietscriterium zit er weer (bijna) op voor 2011. Er is ook dit jaar weer heel wat afgesport in de criteriums. Maar liefst 128 wandeldagen werden in criteriumverband georganiseerd, waarvan 72 in Antwerpen. In totaal hebben ruim 55.000 mensen aan die wandelingen deelgenomen.

Nog enkele cijfers: in Oost-Vlaanderen (Waasland), Limburg en Antwerpen wordt er lustig gejogd: in totaal 38 joggings in die provincies samen. Fietsen in criteriumverband gebeurt voorlopig alleen nog in Antwerpen: 22 fietstochten met enkele duizenden deelnemers is hoopgevend voor de toekomst, zeker met initiatieven als Fit op de Fiets verwachten we hier nog een boost. Het criteriumjaar 2012 kan beginnen. Alle kalenders zijn reeds downloadbaar vanaf de site.

West-Vlaanderen nam een vliegende start met een verdubbeling van het aantal deelnemers op de eerste vier tochten van het MTB-criterium (meer dan 3.000 enthousiaste bikers). Het MTB-seizoen loopt volgens sportjaar. De volgende toertocht vinden we in Oostnieuwkerke (West-Vlaanderen) op 7 januari 2012.

[Top](#)



## Sportiviteit. Het kan

Op zondag 4 december was er de wedstrijd Crac in 't Doen – Ter Linden. De wedstrijd eindigde op 2-3. Door dit resultaat komen beide ploegen in de voorlopige rangschikking op exact hetzelfde resultaat. Zowel Crac in 't Doen (welke een anagram is voor Cantincrode) als Ter Linden maken deel uit van kwb Cantincrode.





Wat sportiviteit kan zijn, zie je aan de foto die NA de match genomen werd.

[Top](#)



## Scheidsrechter Camille

Camille, de laatste 10 jaar scheidsrechter bij kwb Elewijt, is onlangs 85 jaar geworden. Na de match staat Camille erop om zowel het voltallige kwb Elewijt-team als de bezoekende ploeg op een rondje te trakteren. Een gebaar dat steeds wordt geapprecieerd.

Proficiat Camille vanwege kwb volley Elewijt en het voltallige Falos-team.

Ps: kwb volley Elewijt hoopt da ge nog veel tournee generalekes moogt geven!



[Top](#)

Is het door de nieuwe uitrusting of gewoonweg door hun talentvolle spelers? Momenteel staat kwb Baasrode wel op de tweede plaats in hun reeks.



Zowel Baasrode, Crac in 't Doen, Ter Linden en Elewijt zijn allemaal volleybalploegen uit de volleybalcompetitie die georganiseerd wordt vanuit Falos.

**De Falos-volleybalcompetitie in de provincie Antwerpen laat niet minder dan 104 ploegen elke week zijn of haar geliefde sport beoefenen. Inderdaad, we bieden met 3 vrouwenreeksen ook voor de dames de nodige ontspanning.**

**Volleybal je graag en wil je een volleybalploeg oprichten? Of heb je reeds een volleybalploeg, maar speel je nog niet in onze competitie? Voor meer info kan je terecht bij Jonathan (02/246 52 71 of [jonathan.goetvinck@falos.be](mailto:jonathan.goetvinck@falos.be)).**

[Top](#)



## Gratis schaatsen op Winterdroom

Kom gratis schaatsen op Winterdroom op woensdag 4 en donderdag 5 januari 2012. Iedereen die lid is van een sportvereniging is welkom en krijgt een gratis schaatsbeurt ter waarde van € 6 per persoon. De schaatspiste staat op het St.-Pietersplein in Gent, Winterdroom.



Op woensdag 4 januari worden talloze activiteiten georganiseerd waarvan jullie kunnen meegenieten en als kers op de taart wordt op 5 januari de finale van de 'So You Think You Can Skate' georganiseerd.

De schaatsmomenten waarvoor u zich kan inschrijven staan hieronder:

10u00 - 12u30 / 13u00 - 14u15 / 14u30 - 15u45 / 16u00 - 17u15 / 17u30 - 18u45 /

19u00 - 20u15 / 20u30 - 21u45

Vanaf 22u is de piste open tot het einde.

### ***Inschrijven is verplicht!***

Het inschrijvingsformulier vraagt u op bij Jonathan Goetvinck van Falos (02/246 52 71 of [jonathan.goetvinck@falos.be](mailto:jonathan.goetvinck@falos.be)).

[Top](#)



## Gezondheids- of fittip van de maand: Drink met mate, drink regelmatig!

Of je nu elke dag twee glazen alcoholische drank drinkt, of enkel in het weekeinde zeven glazen op één avond achterover slaat, dat maakt een wereld van verschil. Twee glaasjes per dag beschermt tegen hart- en vaatziekten, terwijl zeven glazen achter elkaar het cardiovasculaire risico verhoogt.



Niet alleen de hoeveelheid alcohol maar ook het drinkpatroon telt mee. 'De richtlijnen voor alcoholgebruik zitten dus goed', stellen de onderzoekers van de prestigieuze universiteit van Harvard (VS). 'Twee glazen per dag voor de man en één glas voor de (niet-zwangere) vrouw.' Met mate en met regelmaat drinken heeft ook een gunstige invloed op de cholesterol; veel drinken achter elkaar heeft een slechte invloed. De onderzoekers stelden bovendien vast dat veel achter elkaar drinken drie maal sneller tot zwaarlijvigheid leidt, hoewel er netto geen verschil in calorieën is.

**Bron: ABC gezondheid**

[Top](#)