



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

november 2011

Beste sportieveling,

Binnenkort gaan de opleidingen voor Fit op de fiets van start. Wil je een fietsgroep oprichten om er samen op uit te trekken in de zomermaanden? Schrijf je dan snel in voor deze opleiding.

In deze nieuwsbrief lees je volgende onderwerpen:

- [Recreatieve bosloop Falos/Cross der Jongeren Falos – 29 oktober](#)
- [\(Sportief\) gezicht gezocht](#)
- [Kaderopleidingen Falos – binnenkort](#)
- [Kalenders 2012](#)
- [Falos op facebook!](#)
- [Gezondheids- of fittip van de maand: dopingvrije sport](#)
- [Vakantiebeurs Govaka](#)

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





Recreatieve bosloop / Cross der Jongeren Falos – 29 oktober

Onder een stralende herfstzon vond op zaterdag 29 oktober het jaarlijkse loopfeest van falos, kwb in beweging plaats op Domein De Beeltjens te Westerlo. De meer dan **800 lopers** en joggers leefden zich sportief uit in het prachtige herfstdecor die de Beeltjens elk jaar bieden. Als afsluiter van de drie criteriums van falos (Antwerpen, Limburg en Waasland) en eveneens afsluiter van het Westels jogging en handbikecriterium was deze sportieve hoogdag opnieuw een topper van formaat.



Via onze website kan je de **uitslagen** én **foto's** van de recreatieve bosloop raadplegen.

Meer info op www.falos.be

[Top](#)



(Sportief) gezicht gezocht

De zoektocht naar nieuw talent binnen kwb is volop bezig. Al 250 afdelingen doen mee aan de campagne 'Gezicht gezocht'. Samen goed voor maar liefst **1210 mensen** die onze kwb komen versterken de komende twee jaar! En dit aantal groeit nog iedere dag.



In november vinden de opleidingen voor begeleiders van de fietsgroepen '**Fit op de fiets**' plaats. Het ideale moment om opnieuw een (sportief) gezicht te zoeken. Was je van plan om zelf naar de opleiding te komen, dan kan je misschien toch nog een andere sportieve fietser aanspreken die je kan helpen bij de organisatie én begeleiding van de fietsgroep in jouw afdeling (zie ook uitnodiging hieronder). Breng deze nieuwe losse medewerker gerust mee naar de opleiding. Ben je zelf geen bestuurslid, maar toch geïnteresseerd om hieraan mee te werken? Neem dan even contact op met jouw afdeling.

[Top](#)



Kaderopleidingen falos - binnenkort

Fit op de fiets - Begeleidersopleiding

Het is bijna zover. De kaderopleidingen voor de trekkers gaan van start.

De begeleider (liefst 2 personen per afdeling) wordt verwacht op één van de 5 opleidingsavonden.



Data en locatie: telkens van 20u-22u

Vlaams-Brabant: dinsdag 22 november: algemeen secretariaat kwb, Urbain Britsierslaan 5 te Brussel (Schaarbeek)

Oost-Vlaanderen: woensdag 23 november: CM, Hundelgemsesteenweg 690 in Merelbeke

Limburg: donderdag 24 november: ACW vergadercentrum, Mgr. Broekxplein 6 in Hasselt

Antwerpen: dinsdag 29 november: ACV Dienstencentrum, Antwerpsestraat 37 in Lier

West-Vlaanderen: woensdag 30 november: ACW Sint-Jorisstraat 1 in Roeselare

Meer info bij Jonathan Goetvinck, jonathan.goetvinck@falos.be , 02/246.52.71

Vergeet niet in te schrijven via Korpus of via inschrijvingen@kwb.be

Inhoud opleidingsavond

- Trainingsspecifiek: hoe ziet een opwarming, kern en cooling-down eruit?
- Toelichting over het trainingsschema dat zal gebruikt worden. Trainingsschema's van 0 tot 50 en 0 tot 100 km.
- Wegcode en veiligheid.
- We geven tips van een aantal ervaringsdeskundigen.
- Fietsverzekering van falos wordt voorgesteld.
- Uitleg rond het gebruik van het fietsknooppuntennetwerk.
- Wat na de 10 weken? Falos geeft tips en een handleiding wat je moet doen om je groep bij elkaar te houden.

[Top](#)



Kalenders 2012

Er zijn ondertussen weer verschillende kalenders klaar voor de verschillende criteriums van 2012. Hieronder een overzicht.

Wandelen:

- Vlaams Brabant
- West Vlaanderen
- Antwerpen

Mountainbike:

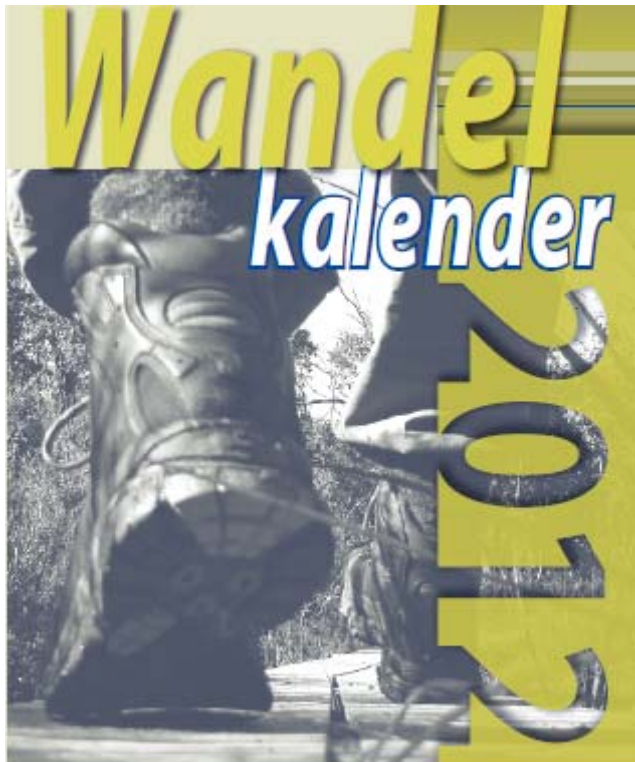
- Oost- en West-Vlaanderen

Joggen:

- Antwerpen

Die kalenders zijn intussen al verkrijgbaar op de criteriums van dit jaar die nog lopende zijn. Ze zijn ook te bekijken en af te drukken via de site www.falos.be.

[Top](#)



Falos op facebook!

Word vriend van onze facebookpagina en blijft op de hoogte van onze sportactiviteiten in afdelingen, activiteiten in criteriums, tornooien, weetjes, fotoreportages, enz.

We willen tonen dat sport leeft in kwb-afdelingen.

Ook een ideale pagina om vragen aan elkaar te stellen en ideeën uit te wisselen.

Je kan falos vinden op www.facebook.com/falos.kwbinbeweging

[Top](#)



Gezondheids- of fittip van de maand: dopingvrije sport

Sporten is gezond, tenzij je door dopinggebruik je gezondheid schade toebrengt. Om deze boodschap kracht bij te zetten heeft het Team Medisch Verantwoord Sporten van de Vlaamse overheid het voorbije jaar ondermeer gewerkt met getuigenissen van voormalige topsporters. In het voorjaar heeft het Team twee TV spots laten lopen op Eén en Canvas, met een “testimonial” en oproep vanwege [Kim Gevaert](#) en [Filip Meirhaeghe](#). Deze videoboodschappen kunt u nog steeds bekijken en delen via de website Dopinglijn.

Meer informatie op www.dopinglijn.be of via dopinglijn@vlaanderen.be.

Doping? Blijf eraf!



www.vlaanderen.be/vlaamse-overheid, Chantal Ouy, wereldspinal.com
Foto: B. Courne

*“Mountainbike was mijn leven, daar heb ik alles aan te danken.
Toch heb ik spijt dat ik mij die keer liet verleiden tot het
gebruik van doping... Dat blijft een smet op mijn palmares.
Daarom één gouden raad: blijf eraf!”*

Filip Meirhaeghe, ex-topsporter mountainbike

Meer info over dopingvrij sporten? Surf naar

www.dopinglijn.be

[Top](#)



Vakantiebeurs Govaka

Kwb op vakantie (Govaka) presenteert op zaterdag 10 en zondag 11 december de **groepsreizen** voor **2012** tijdens de vakantiebeurs. In 2012 staan meer dan 60 bestemmingen op het programma waarbij je de keuze hebt uit fietsvakanties, wandelreizen en cultuur- & inspiratiereizen.



Op **zaterdag 10 december** kan je naar CC Mastbloem in Kruishoutem, op **zondag 11 december** naar GOC Ter Voncke in Herenthout. De beurs is telkens open van 13 tot 17u. De toegang is **gratis** en vrijblijvend. Er vallen ook nog leuke prijzen te winnen waaronder een weekendje weg.

Meer info: www.govaka.be of 02/246 5 246

[Top](#)