

RECREA NIEUWSBRIEF

Wielerbond Vlaanderen, Globelaan 49/2, 1190, Brussel

Voorwoord

Beste Wielertoerist/recreant,

Als kersvers nieuwe voorzitter van Wielerbond Vlaanderen wil ik jullie in de eerste plaats hartelijk danken voor het vertrouwen dat jullie in mij stellen. Ik zal dan ook mijn uiterste best doen om dit vertrouwen niet te beschamen. Zoals ik heb meegedeeld op de algemene vergadering van 16 maart 2013 in Peer ben ik in 1964 lid geworden van de toenmalige Koninklijke Belgische Wielrijdersbond met een vergunning van wielertoerist. Als wielertoerist ben ik steeds lid gebleven van de federatie en ondertussen heb ik vele kilometers afgelegd, verschillende fietsen versleten en regelmatig kennis gemaakt met het harde asfalt, zoals het een echte fietsfanaat past.

Maar in mijn nieuwe functie als voorzitter van Wielerbond Vlaanderen zal ik mij de komende vier jaar hard inzetten voor de verdere ontplooiing van het recreatief fietsen binnen onze federatie. Samen met uw afgevaardigden uit het "Beheerscomité Recrea" en met de "Sporttechnisch Coördinator Recreatiesport Wielerbond Vlaanderen" zullen er nieuwe initiatieven uitgewerkt worden. Eerst en vooral moeten we in samenspraak met onze organisatoren en met ondersteuning vanuit de federatie zorgen voor kwaliteitsvolle organisaties. Onze traditionele clubs organisatoren moeten we ondersteunen om kwaliteitsvolle organisaties op de kalender te plaatsen. Verder denk ik aan de organisaties van de lokale overheden, de gemeentelijke sportdiensten, de provinciale overheden en sportdiensten, waaraan de federatie ook haar medewerking zou kunnen verlenen. Ook bij de organisaties van grote evenementenbureaus zou de federatie kunnen optreden als partner.

Verder moeten we aandacht besteden aan het rekruteren van leden en het afleveren van vergunningen en dan vooral aan de aansluiting van



clubleden. Onze vergunning moet zo aantrekkelijk mogelijk blijven, de prijs speelt een rol, maar ook de bijkomende voordelen die een vergunning biedt. Onze vergunning moeten we in de toekomst promoten bij de bedrijvenclubs en ook bij de vrouwelijke recreanten. Onze clubs tellen meer en meer vrouwen onder hun leden, maar daar kan nog wel een extra inspanning geleverd worden.

De federatie zal in toekomst het recreatief fietsen verder de nodige aandacht geven, daarvoor werd recentelijk een werkgroep opgericht die het wielertoerisme in Vlaanderen nieuwe impulsen moet geven. Er zal aandacht besteed worden aan de modernisering en vereenvoudiging van de administratie. De werking van de Commissie Recrea wordt efficiënter gemaakt, er wordt rekening gehouden met de verzuchtingen van de organisatoren en van de Recreant-fietser.

We hopen dat de "Werkgroep Recrea" haar werkzaamheden voor de zomervakantie kan afronden, zodanig dat haar voorstellen bij het begin van het nieuwe seizoen kunnen in werking treden. Maar voor dit seizoen, dat reeds geruime tijd aan de gang is, wens ik al onze leden recreanten, fietsers en organisatoren veel fietsplezier toe, en moge de weergoden hen gunstig gezind zijn.

De voorzitter,
Jules Vandergunst

In dit nummer

Voorwoord	1
Beleef je eigen Ronde	2
Workshop organiserende clubs	3
Wat is Wielerbond Vlaanderen?	5
Rechtzetting – Tip mecaniciens – Facebook	7
Cardio Tour	9
Belgian Championship Cycling Happening	11
Gezond groeien in de koers	13
Ik fiets proper!	15
Nieuwe website	17
Ik sport slim	19
Wedstrijd en verduidelijking inschrijvingstarieven	21
Tarieven adevertenties in recreatieve nieuwsbrief	22

Beleef je eigen Ronde

Aan de vooravond van Vlaanderens Mooiste schoot het project 'Beleef je eigen Ronde' van Toerisme Oost-Vlaanderen definitief uit de startblokken. Vanaf het Rondeweekend tot in 2014 beleef je in de Vlaamse Ardennen actief jouw eigen Ronde van Vlaanderen, of je nu een fervente koersliefhebber bent of gewoon graag eens je fiets van stal haalt voor een ontspannend tochtje. Kortom, voor elk recreatief fietser iets op zijn/haar maat. Op deze manier kan je de wegen van dé wielerklassieker bij uitstek ontdekken op een dag dat je zelf uitkiest. Een droom voor elke fietser.

Al een paar jaar profileert Oost-Vlaanderen zich als dé wieler- en fietsprovincie van het land. Het hart ervan ligt in de Vlaamse Ardennen, de heuvelachtige streek waar de Rondefinale elk jaar opnieuw de spanning ten top drijft en waar sportieve fietsers graag hun kuiten komen smeren.



Gezien het belang van het Rondetoerisme voor deze regio, ging Toerisme Oost-Vlaanderen maar wat graag in op het impulsprogramma 'Wielererfgoed en de Ronde 100' dat Toerisme Vlaanderen vorig jaar uitschreef. Dit programma biedt financiële ondersteuning aan initiatieven die Vlaanderen verder op de kaart zetten als gedroomde fietsregio.

Met het gratis 'Beleef je eigen Ronde'-magazine bij de hand wordt jouw (fiets)trip door de Vlaamse Ardennen echt een onvergetelijke ervaring. Het staat niet alleen vol tips en Rondeanekdotes, je leest er ook interviews met bekende wielernamen als Peter Van Petegem en Emma Johansson en al even mooie verhalen van nobele onbekenden uit de regio. Cafébazin Ann bijvoorbeeld, of pater François die aan de voet van de Oudenberg woont en fietsen zegent. Ook leuk: wie er rap bij is, kan zijn op haar persoonlijke wielerkreet op de cover laten zetten! Kijk snel rechts van deze pagina en mail ons je favoriete kreet door.

www.beleefjeeigenronde.be



Workshop organiserende clubs



Wielerbond Vlaanderen probeert haar organiserende clubs zo goed mogelijk te ondersteunen. In het kader hiervan organiseren wij in samenwerking met Sportcareers op maandag 27 mei in het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx in Gent een avond boordevol informatie voor deze clubs. Wij bieden op die avond zo veel mogelijk interessante informatie over het organiseren en het promoten van een eigen tocht. De thema's die we zullen behandelen zijn: netwerken, sociale netwerken, vrijwilligers, sportsponsoring en de ondersteuning van Wielerbond Vlaanderen.

De avond zal om 18u op gang geschoten worden met een verwelkoming en een inleiding. Daarna zal Jelle Verdoodt van Sportcareers een presentatie geven over Facebook, Twitter en het belang van netwerken. Omstreeks 19u krijgen de aanwezigen een presentatie van Jonas Ovaere over hoe je kan omgaan met vrijwilligers en sportsponsors. Na deze voorstellingen houden we een pauze.

Na de pauze neemt Mathieu Bruyneel, sporttechnisch coördinator voor de recreatiesport, het woord over en licht de ondersteuning die Wielerbond Vlaanderen biedt kort toe. Hij zal het onder meer hebben over de pijlen, de borden en het promotiemateriaal. Deze korte voorstelling wordt gevolgd door een presentatie van iemand uit het veld, namelijk één of meerdere van de organisatoren van de succesvolle Davitamon Classic. Deze zal zijn positieve ervaringen delen met jullie. Zij zullen het vooral hebben over hun prachtige milieubeleid en vrijwilligersbeleid. Ook Catena komt jullie nog één en ander presenteren dat zeer interessant kan zijn.

We sluiten de avond af op een moderne manier, zoals Jelle Verdoodt van Sportcareers duidelijk zal maken tijdens zijn presentatie, namelijk met een netwerkmoment. Zo kunnen jullie ervaringen met elkaar delen en nieuwe interessante mensen leren kennen.

Dit seminarie is volledig gratis! Organiseert jouw club een recreatieve tocht (cyclo of VTT) of zijn jullie dit binnenkort van plan? Kom dan zeker naar deze interessante uiteenzetting! Gelieve jouw/jullie aanwezigheid te bevestigen ten laatste op vrijdag 24 mei door een e-mail te sturen naar jonas.ovaere@student.khbo.be met vermelding van jouw naam, voornaam, functie en naam van jouw club.

Met vriendelijke groeten

Jonas Ovaere
Stagiair Wielerbond Vlaanderen
Student Sportmanagement

Mathieu Bruyneel
Sporttechnisch coördinator recreatiesport

cebeo

Sadel
STAINLESS STEEL

arentis
» industrial equipment

DITHO CONSTRUCT bvba

VAN CALSTER
lettering
bvba

Kabelwerk EUPEN AG
cable

GEA
GEA Happel Belgium
Airconditioning

BELTHERM
LUCHTBEHANDLING

GRUNDFOS

LeasePlan
It's easier to leaseplan

TOTAL

remeha
the comfort innovators

Van Marcke

REGIS CONSULT
Matching Expectations

edf
luminus

Buysmetal
klöckner & co multi metal distribution

tyco
Fire Protection Products

TOURING

2^e Editie SPIE BELGIUM CLASSIC zaterdag 22 juni 2013

Wielerved
stad
OUDENAARDE

Start en aankomst
OUDENAARDE
Sportcentrum RECREAN
Eindrieskaai 26
Oudenaarde 9700
| Parking, douches en kleedkamers |



Voor Wielertoeristen

30 km : Vlak parcours

Start vanaf 7u30 tot 14u

60 km : Glooiend parcours

Start vanaf 7u30 tot 13u

90 km : Golvend parcours

Start vanaf 7u30 tot 12u

120 km : Voor de betere klimmer

Start vanaf 7u30 tot 11u

V.U. SPIE Belgium Cycling Team, Brug-Zuid 51, 9880 Aalter, Belgium.
spiebelgiumclassic@spie.com

f www.facebook.com/SpieBelgiumCyclingTeam

Ten voordele van

limmerik

WALK AGAIN

ENERVIT
SCIENCE BY ALUMINIUM

point
Burele

Rogelli

CUBE

Deciso
sportsmanagement

RABOTVYN

ik fiets
proper

spie

GO FOR ZERO

Boels
RENTAL

LENAERTS
BLOMMAERT
VERHUUR ...

eb

www.spiebelgiumclassic.be

Wielerbond Vlaanderen, de motor van het wielrennen in Vlaanderen!

Wielerbond Vlaanderen is de enige erkende wielersportfederatie die zowel topsport, competitie als recreatie organiseert en ondersteunt in Vlaanderen. Wielerbond Vlaanderen is de grote motor van het wielrennen in Vlaanderen en vervult alle opdrachten die haar door de overheid zijn toegewezen, in tegenstelling tot andere gesubsidieerde sportbonden. Er wordt bij Wielerbond Vlaanderen enkel geïnvesteerd in de wielersport. Onderstaande piramide is zeer belangrijk voor de werking van dé wielerbond van Vlaanderen.

Het takenpakket van Wielerbond Vlaanderen is heel divers :

- ondersteunen van topsport
- aanbieden van competitiesport
- opleiden van jeugdrenners
- recreatieve fietssport uitbouwen

Wielerbond Vlaanderen werd in 2002 in de schoot van de KBWB opgericht.

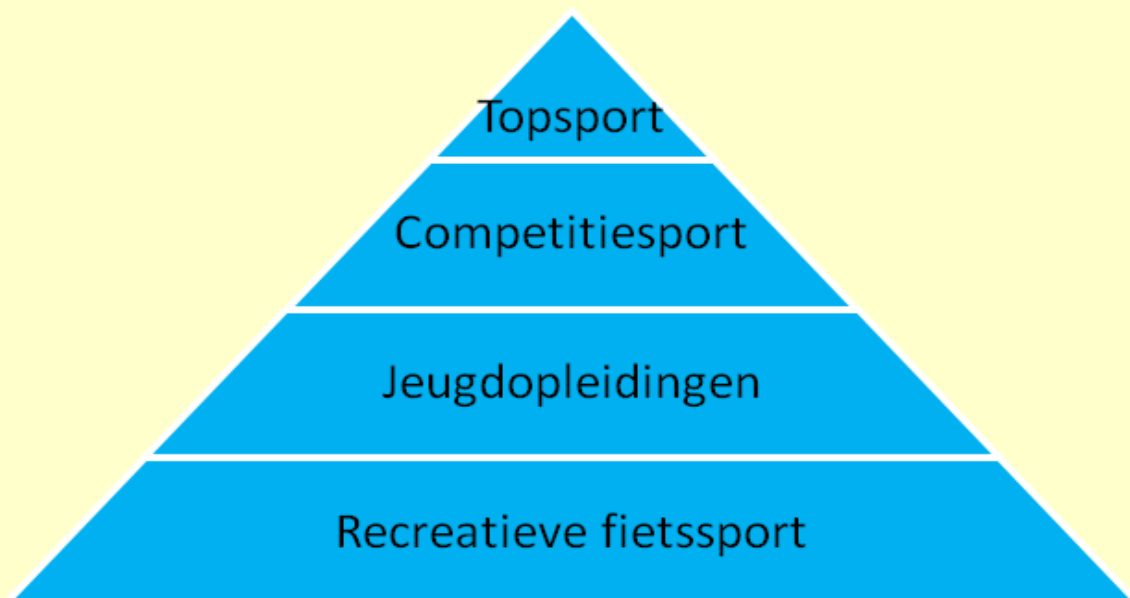
Het recreatieve fietsen van Wielerbond Vlaanderen omvat 28.000 actieve leden, 563 recreatieve clubs en 822 organisaties.

We organiseren in samenwerking met onze talrijke clubs activiteiten voor jong en oud, mannen en vrouwen. Wij fietsen met jullie op de weg, de piste, in het veld en door het bos. Een racefiets, stadsfiets, mountainbike, tandem of aangepaste fiets maakt voor ons niet uit, enkel het fietsen telt. De recreatie is de basis van alles, iedereen begint namelijk met gewoon te fietsen alvorens in competitie te treden.

Een volgende trap is onze jeugdwerking, die uitstekend verzorgd wordt voor miniemen en aspiranten door vzw Vlaamse Wielerschool.

Vanuit deze jeugdwerking vloeit het competitiewielrennen voort. Van miniemen tot en met masters organiseren wij de competitiesport wielrennen voor 8.000 aangeslotenen.

Uit deze competitie pikken wij zo'n 20-tal grote talenten die 4 uur per dag specifiek trainen naast de lessen op school. Dit vormt de topsportschool wielrennen. Ook buiten de topsportschool ondersteunen wij topsporters, onder meer door middel van een talentenjacht.





Na het succes van de eerste editie vorig jaar, vindt West-Vlaanderens mooiste dit jaar plaats van donderdag 22 tot en met zondag 25 augustus.

West-Vlaanderens Mooiste is een groots fietsevenement georganiseerd in samenwerking met Wielerbond Vlaanderen tijdens het laatste weekend van augustus dat zich richt tot elke fietstoerist, zowel de occasionele fietser, recreatieve fietser als geofende wielertoerist. Wielersstad Roeselare is hierbij de ideale uitvalbasis om vier dagen lang de provincie West-Vlaanderen per fiets te verkennen. Het gaat daarbij alle richtingen uit: naar de Leiestreek, het Heuvelland, de kust en het Brugse Ommeland. De deelnemers hebben keuze uit verschillende afstanden. Mountainbikers kunnen zowel opteren voor 30, 50 of 80 km, de wielertoeristen uit trajecten van 75, 100, 125 en 150 km en recreatieve fietsers uit 25 of 50 km fietsen. Start en aankomst in Expo Roeselare van 9 tot 14 u., op zaterdag en zondag kan je al starten vanaf 7.30u.

Verken iedere dag een andere streek in West-Vlaanderen vanuit Roeselare!

Op donderdag 22 augustus gaat het richting Waregem en maak je kennis met het Texas van Vlaanderen en het rijke vlasverleden. De geofende fietsers trekken richting Oudenaarde waar ze kennis maken met het historische stadcentrum tijdens een tocht van 100 km.

Vrijdag 23 augustus fietsen we in het teken van 100 jaar Ronde (van Vlaanderen). Waan jezelf Flandrien en maak kennis met het trainingsparcours van de helden uit het rijke Vlaamse wielerverleden. Onderweg verneem je tal van anekdotes en ontdek je plekken met een rijk wielerverleden.

Zaterdag 24 augustus fiets je naar Zonnebeke en het heerlijke Heuvelland. De hele dag is een schitterend landschap je gezelschap. Voor de wielertoeristen zijn er trajecten van 100, 125 en 150 km en maakt deze deel uit van de LM Classic. Ze krijgen onderweg bekende en minder bekende hindernissen voor de wielen geschoven; mountainbikers leven zich intussen uit richting Houthulst. Onderweg zijn er bevoorradingspunten voorzien, onder andere aan de Palingbeek in Zillebeke.

Zondag 25 augustus is het hoogtepunt van deze fietsvierdaagse. Naast mountainbiken en tochten voor wielertoeristen worden de families en kinderen verwend met fietstochten op hun maat. U hebt de keuze uit tochten richting de polders van Lo (50 & 75km) of men kan fietsen rond de stad (15, 25 & 42km). Naast het fietsen is er een waaiertent van randanimatie gepland langs het parcours en in Expo Roeselare naar aanleiding van het 10 jarig bestaan van Creafun. Kinderen kunnen hun fietsbehendigheid testen op een fit en fun parcours, je snelheid meten op de fietsrollen aangeleverd door Wielerbond Vlaanderen of zich rot amuseren op leukste buitenspeelplein in de provincie.

Meer info

www.westvlaanderensmooiste.be of tel. 051-26 23 67 en tel. 051-26 96 00 (voor kampeerders).



Rechtzetting VTT Marathonkalender

Op de kalender in de vorige nieuwsbrief stond vermeld dat de Forest Marathon plaatsvindt op 18 augustus. Dit is foutief. Gelieve deze datum te wijzigen naar zaterdag 17 augustus voor deze tocht in Aarschot. Onze excuses voor dit misverstand.

Tip van de huismecaniciën

Als je lek rijdt, let dan bij het herstellen (of vervangen van de binnenband) op het volgende :

- Zit er niks in en/of door de buitenband zoals een stukje glas, metaal of een steentje? Indien ja, verwijderen natuurlijk.
- Ligt het velglint goed en dekt het alle spaakgaten goed af?
- Let er op dat je je binnenband niet gedraaid is. Pomp hem eventueel een klein beetje op alvorens je hem legt.
- Pomp je band niet direct op volle druk, maar kijk of je buitenband overal mooi aansluit op de velg.
- Respecteer de maximum druk die aangegeven is op je buitenband.
- Fiets vrolijk verder.



Like en volg **Wielerbond Vlaanderen Recreatie** op Facebook!



The screenshot shows the Facebook profile page for 'Wielerbond Vlaanderen - recreatie'. The profile picture is a logo with the text 'Wielerbond Vlaanderen' in a stylized font. The cover photo shows a group of cyclists riding on a road. The page name is 'Wielerbond Vlaanderen - recreatie' and it shows '324 personen vinden dit leuk · 47 praten hierover'. Below the name, there is a post from 'Sportbond' with the text: 'Via deze weg blijf je op de hoogte van alle initiatieven van Wielerbond Vlaanderen. De echte Wielerbond besteedt niet enkel aandacht aan het competitiewielrennen, maar ook aan de iets minder professionele fietsers.' The page also shows a 'Vind-ik-leuks' button with the number '324' and a 'Foto's' button.

Ga
sporten en
ontvang
€ 25 !*



www.liberalemutualiteit.be

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

LM LIBERALE MUTUALITEIT
gezond vertrouwen

Sportprikkel
Fit en gezond!

**Fiets
mee**

LM 2013
CLASSICS

4 MEI - HERZELE

12 MEI - LAC DE L'EAU D'HEURE

18 MEI - OPHASSELT

8 JUNI - VOSSEM

20 JULI - AARTSELAAR

3 AUGUSTUS - HEUSDEN-ZOLDER

22, 23, 24 en 25 AUGUSTUS - ROESELARE

31 AUGUSTUS - ERTVELDE



Meer informatie over de LM Classics? www.lm-classics.com

Cardio Tour

De Cardio Tour is een opmerkelijk initiatief van de Belgische Cardiologische Liga en werd in het leven geroepen om het belang van lichaamsbeweging voor de gezondheid te onderstrepen. Fietsen is gezond, daarvan is iedereen overtuigd. Maar het heeft ook een gunstige invloed op je hart. In het Heart Health Charter van de EU wordt fietsen namelijk aangewezen als het meest efficiënte medium voor de preventie en bij de revalidatie van diabetes en cardiovasculaire aandoeningen. Het belang van voldoende beweging en een gezonde levensstijl is dus zeker niet te onderschatten!

De Cardio Tour betreft een reeks fietstochten, waarbij een groep recreanten en hartpatiënten gezamenlijk een vooraf vastgelegd deel van het officiële parcours van prestigieuze wielervedstrijden verkennen. Na deze tocht kunnen deelnemers uitblazen en napraten als VIP met zicht op de wedstrijd van de profs. Alle deelnemers krijgen ook het officiële Cardio Tour-wielertenu van Bioracer.



De Cardio Tour wordt verder mogelijk gemaakt door commerciële partners die daadwerkelijk begaan zijn met een gezonde levensstijl. Als supermarktketen die gezonde voeding en lichaamsbeweging hoog in het vaandel draagt, neemt Lidl België hierin het voortouw door eigen medewerkers en klanten te stimuleren om mee te rijden tijdens Cardio Tour-ritten. Andere partners zijn Bioracer, Eddy Merckx Cycles en de Koninklijke Belgische Wielrijdersbond. Als onderdeel van koepelorganisatie K.B.W.B., richtte de Wielerbond Vlaanderen intussen de Cardio Tour Club op en ondersteunt mee de organisatie van de ritten.

Op 31 maart 2013 in afwachting van de klassieker der klassiekers, de Ronde van Vlaanderen, reden een honderdtal mensen de Cardio Tour. Dit deden ze samen met zo'n 150-tal kinderen die hun Ronde van Wiebo reden. Wielerbond Vlaanderen leidde deze tochten in goede banen door een veilig parcours uit te stippelen, verkeer tegen te houden en te waarschuwen voor gevaarlijke punten. Het parcours slingerde zich door de Vlaamse Ardennen van Oudenaarde over Mullem, Huise, Lede, Ooike, Moregem en Elsegem om dan de officiële aankomst te overschrijden in Oudenaarde.



CITY MOUNTAINBIKE ANTWERPEN

ZONDAG
2 JUNI 2013
GROTE MARKT
vanaf 14u

GRATIS TOEGANG
OP ELK EVENT!



 **BELGISCH KAMPIOENSCHAP**

SPECTACULAIRE MTB-RACE DOOR DE STAD



BEZOEK OOK DE ANDERE MANCHES:

 ROTTERDAM	09/06	 ROSENDAAL	28/07	 WAREGEM	15/08
		 KORTRIJK	03/08	 GENT	08/09

citymountainbike.com

 Find us on Facebook



In samenwerking met:



Belgian Championship Cycling Happening

Aan de vooravond van het Belgisch kampioenschap op de weg voor eliterenners met contract, zeg maar voor beroepsrenners, in La Roche-en-Ardenne, wordt op zaterdag 22 juni in deze stad in de Ardennen de Belgian Championship Cycling Happening (BCCH) georganiseerd. Een verplichte selectieproef voor het nationaal Classic Laureaatenschap van de KBWB. Met start en aankomst aan de sportterreinen in de Rue Harzée, nabij de camping en het zwembad in La Roche, zijn drie schitterende parcours uitgetekend van 50, 80 en 120 km. Douches en kleedkamers zijn gereserveerd in het aansluitend sportcomplex. Inschrijven kan van 8.00 tot 11.00 uur voor de 50 en 80 km, en van 8.00 tot 10.00 uur voor de omloop van 80 km. Voor info kan men terecht bij Francis Steifer van de Cyclo Club Chevigny, francis.steifer@skynet.be. Voor velen zal dit een weekend La Roche-en-Ardenne worden: BCCH + BK voor profs.



Een maand later gaan in de omgeving van Les Lacs de l'Eau d'Heure, in het zuiden van de provincie Henegouwen, de Belgisch kampioenschappen mountainbike door. In het kader daarvan wordt op de site van het MTB kampioenschap op zaterdag 20 juli de Belgian VTT Happening (BVTTH) georganiseerd. Voor de VTT afstanden van 25, 30 en 50 km kan worden gestart van 7.30 tot 10.00 uur. 's Avonds is er nog een Night Ride MTB over een afstand van 25 km. Dan kan er worden gestart van 21.30 tot 22.00 uur. De permanentie van deze nationale organisatie is ondergebracht in la Ferme du Badon, het Jean-Luc Vandenbroucke wielercentrum. Ruime parkings zijn voorzien aan het onthaalcentrum van La Plate Taille, bereikbaar via Erpion, route de la Plate Taille, 99 te Boussu-lez-Walcourt. Voor info: Philippe Fourmeau, 071.509292, info@lleh.be.



Belgian
Championship Cycling
Happening



ZATERDAG 22 JUNI 2013 LA ROCHE-EN-ARDENNE

Daags voor het Belgisch Wegkampioenschap Eliten



CYCLO: 50 - 80 - 120 km

I&S: 8u - 11u (50 / 80 km)

I&S: 8u - 10u (120 km)

Incl. BEVOORRADINGEN EN PECHDIENST

INSCHRIJVING & PARKING

Sportterrein (zwembad) Rue Harzée, La Roche
Kleedkamers & douches in het sportcomplex

INFO Francis Steifer, francis.steifer@skynet.be

in samenwerking met de Cyclo Club Chevigny
en de Luxemburgse afdeling FCWB (Maurice Dewilde)



KBWB  RLVB



Fcwb
Fédération de Cyclisme

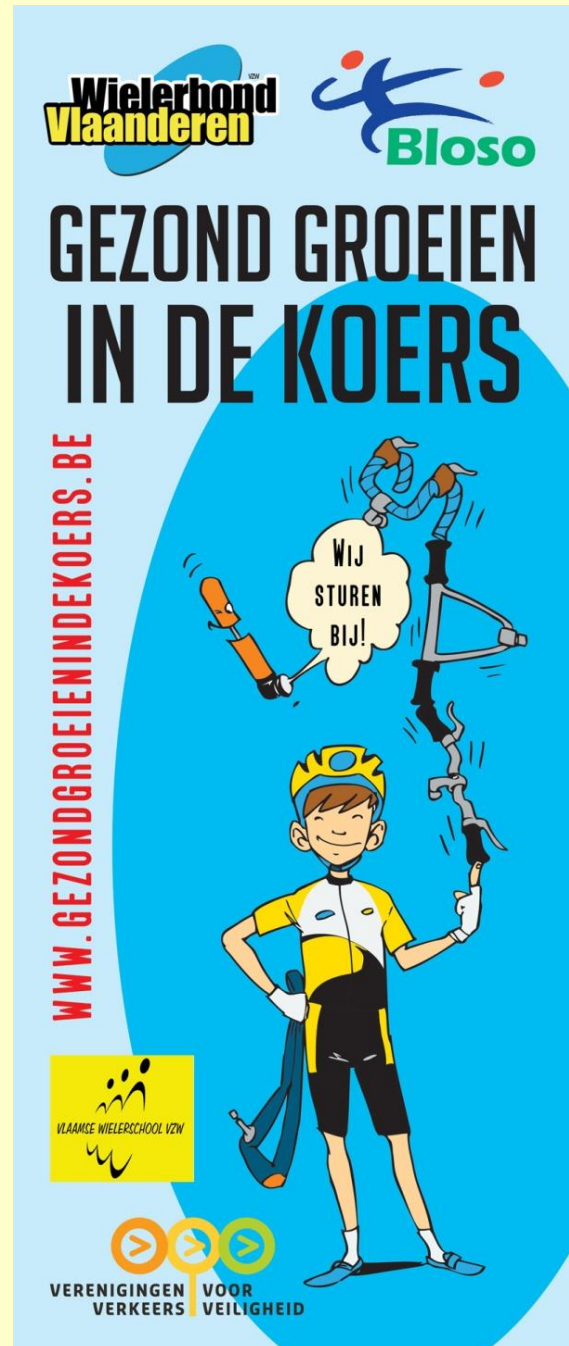
Gezond groeien in de koers

Gezond groeien in de koers is een 4 jarig project georganiseerd door Wielerbond Vlaanderen in samenwerking met de Vlaamse Wielerschool, KBWB, VVV en Bloso. Wielerbond Vlaanderen startte dit jaar haar project rond "Gezond Sporten in de Jeugdclubs" met een symposium "Help, mijn kind koerst!" Het begin van een campagne met allerlei acties rond GEZOND GROEIEN IN DE KOERS, gesteund door de Vlaamse Overheid.

Met dit project probeert Wielerbond Vlaanderen de sportparticipatie van de JEUGD en hun aansluiting bij een sportclub te bevorderen via het stimuleren en activeren van GEZOND SPORTEN in de sportclubs. De bedoeling is dat beginnelingen de wielersport (levens)lang volhouden. Daarom is het zeer belangrijk dat ze op de juiste manier beginnen. Dit houdt onder meer in dat ze in kwalitatief hoogstaande omstandigheden moeten kunnen sporten en dat blessures zoveel mogelijk voorkomen worden.

Ondanks het wegvallen van het decreet rond starten met competitie voor kinderen jonger dan 15 jaar blijft Wielerbond Vlaanderen hier toch nog de aandacht op vestigen. Zo moeten zij, vooraleer ze wedstrijden mogen rijden, eerst 24 uur erkende opleiding volgen en daar bovenop is hen ook een beperking opgelegd op het aantal wedstrijden die ze mogen rijden. Het huidige opleidingsprogramma van de Vlaamse Wielerschool werd de laatste jaren niet meer gewijzigd en met dit project wil Wielerbond Vlaanderen de opleiding beter ondersteunen. Het project richt zich in het eerste jaar naar clubs en begeleiders waarna het via verplichte lessen en infomomenten voor ouders uiteindelijk alle jeugdrenners zal bereiken. Via afgewerkte modules die ontwikkeld worden, door ervaringsdeskundigen, zal telkens een duidelijke visie over interessante thema's zoals sportpsychologie, -voeding, -training en -veiligheid aan bod komen binnen de opleidingen. Deze onderwerpen worden zowel theoretisch als praktisch behandeld, waarbij er bijzondere aandacht gaat naar de rol van de ouders.

Het tweede symposium rond 'Gezond groeien in de koers' ging op vrijdag 26 april door te Gent. Heel wat ouders en opleiders waren aanwezig op dit symposium, er waren 160 geïnteresseerden aanwezig op deze avond boordevol nuttige informatie.



Door sport te gaan koppelen aan een goed doel, hoopt deze organisatie op een massale deelname van wielclubs en individuele fietsers die zo volgende aspecten gaan combineren:

- 1) sporten voor de eigen gezondheid
- 2) het inschrijvingsbedrag gaat integraal naar het Kinderkankerfonds, dus dragen deelnemers hun steentje bij voor deze zieke kinderen.

Opgelet, **NIEUWE LOCATIE!** -> Industrierterrein Beologic, Jolainstraat 44, 8554 Sint-Denijs (Zwevegem).

**Wielerbond
Vlaanderen**

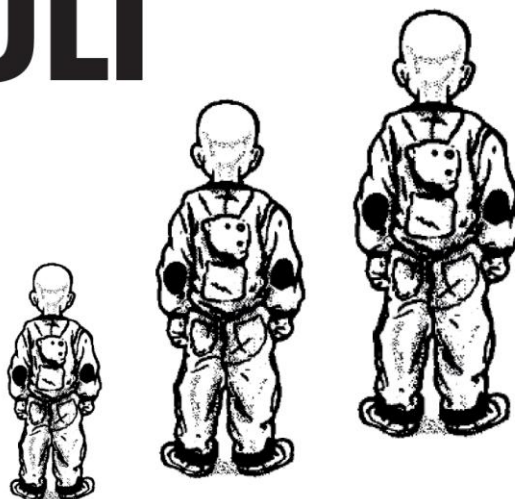
West-Vlaanderen 2013

FIETST

SINT-DENIJS • ZWEVEGEM

3^{DE} KINDERKANKERFONDS VELO CLASSIC

**ZONDAG
7 JULI**



**WIELERTEAM SSTK
INSCHRIJVING INTEGRAAL
NAAR HET KINDERKANKERFONDS**

EEN ORGANISATIE VAN

WWW.

**SAMEN
STERK
TEGEN
KANKER**

.BE

MET MEDEWERKING VAN



KW .be
KRANT VAN WEST-VLAANDEREN

DE WEEKBODE
Kortrijk's Handelsblad
DE ZEEWACHT
Brugsch Handelsblad
NIEUWS



WWW.SAMENSTERKTEGENKANKER.BE

Ik fiets proper!

Proper fietsen is verkeersveilig, dopingvrij en milieuvriendelijk fietsen. Wees hoffelijk in het verkeer, zet je helm op, zeg nee tegen allerlei verboden stimulerende middelen en houd alle afval in je achterzak. Jaarlijks werkt het project 'Ik fiets proper!' rond een specifiek thema. Dit jaar is het thema afval. Hieronder geven we 10 tips rond afval voor clubs die een evenement organiseren.



1 Communiceer goed met bevoegde instanties

Contacteer de gemeente (en eventueel de politiedienst) voor afvaleilandjes, herbruikbare bekens, groenbeheer en andere middelen. Zorg voor duurzame communicatie. Beperk het aantal exemplaren van jouw communicaties en stuur zo veel mogelijk digitaal door. Zo bespaar je veel papier. Gerecycleerd papier behoort ook tot de mogelijkheden.

2 Wijs een milieucoördinator en eventueel een milieuteam aan

Deze mensen kunnen het afval beheren en de communicatie rond dit thema op zich nemen en coördineren.

3 Stel een milieuplan op voor jouw fietstocht

Zonder plan zal maar weinig rekening gehouden worden met afvalpreventie en duurzame afvalverwerking. Mits een goed plan rond afval en milieu zal alles veel milieuvriendelijker verlopen. Dit plan is een taak voor de milieucoördinator en zijn eventuele milieuteam.

4 Voer een milieuvriendelijk beleid met de sponsors

Zet ook jouw partners en sponsors aan om zo milieubewust mogelijk te werk te gaan. De communicatie met hen kan makkelijk verlopen via e-mail zonder al te veel papierverspilling.

5 Gebruik grootverpakkingen

Voorkom zo veel mogelijk afval op jouw fietstocht. Deze afvalpreventie kan op verschillende manieren, wees creatief! Grootverpakkingen zijn zeer doeltreffend voor een evenement.

6 Plaats voldoende afvaleilandjes

Het is van belang om zowel bij de inschrijving, start- en aankomstzone en de bevoorradingen genoeg plaatsen te voorzien waar men zijn afval kwijt kan.

7 Gebruik materialen en middelen die je kan hergebruiken

Zorg voor signalisatie, bekens en bijvoorbeeld drankjetons die je meerdere jaren kan gebruiken.

8 Houd toezicht op het afvalbeleid tijdens het evenement

Dit is de taak van de milieucoördinator en het eventuele milieuteam op de dag van de tocht.

9 Ruim zo veel mogelijk op

Het is belangrijk om zo veel mogelijk op te ruimen na afloop van jouw tocht. Maak ook vooraf afspraken rond de afvalophaling na de toertocht.

10 Evalueer

Enkele dagen/weken na afloop van het evenement kan je het gevoerde afvalbeleid evalueren (taak van het milieuteam) en verbeterpunten formuleren.

ik fiets proper



'Ik fiets proper' is een campagne van Grinta!, de Vlaamse Wielrijdersbond en Wielerbond Vlaanderen en wil de fietser aanzetten om proper(der) te fietsen. Proper fietsen betekent verkeersveilig/hoffelijk fietsen, gezond/dopingvrij fietsen en milieuvriendelijk fietsen. En graag mét een fietshelm op het hoofd! Fiets jij ook proper? Signeer dan het charter op **www.ikfietsproper.be!**

ik fiets verkeersveilig



Ik fiets op de openbare weg zoals het hoort, zonder de verkeersregels aan mijn laars te lappen of andere weggebruikers in gevaar te brengen. Ik ben geen 'wielerterrorist' maar fiets hoffelijk en verkeersveilig. En ik zet 'm (een fietshelm) op m'n kop!

ik fiets milieuvriendelijk



Bij het fietsen gooi ik géén afval (verpakkingen van sportvoeding, binnenbanden, ...) op de openbare weg. Ik hou alle afval bij en dump het in een prullenmand of hou het bij tot thuis. Ik wil fietsen op nette wegen.

ik fiets gezond



Prestatiebevorderende middelen die worden gedefinieerd als 'doping' zijn niet aan mij besteed. Ik fiets clean. Meer informatie over doping en het dopingreglement vind je op **www.dopinglijn.be.**

www.klik.be 12-2045



Signeer het charter op **ikfietsproper.be**



Nieuwe website

Onze wielertoeristen kunnen voortaan terecht op www.deechtewielerbond.be voor het laatste wielertoeristennieuws van Wielerbond Vlaanderen. Op de openingspagina vind je centraal de nieuwste berichten terug. Rechts van de pagina staan de wielertochten van de komende week opgesomd. Via de navigatieknop 'Kalender' kan naar de volledige jaarkalender worden gesurfd. In de kalender is het mogelijk om te filteren op provincie of soort tocht (VTT, weg, Kids). De navigatieknop 'WBV voor jou' somt alle voordelen op van jouw lidmaatschap en geeft hierover ook meer informatie. Je vindt er eveneens onze reglementering en jouw persoonlijke login. Via 'Mijn WBV' is het immers mogelijk om met je barcodenummer in te loggen en je persoonlijke lidmaatschapsgegevens te raadplegen en/of te wijzigen. Via 'WBV voor clubs' kunnen de clubcorrespondenten naar hun clublogin. Via deze login kan de clubcorrespondent de clubledenlijsten opvragen. De mogelijkheden van de clublogin zullen in de nabije toekomst nog worden uitgebreid. Opmerkingen zijn steeds welkom op het emailadres david.de.backer@wielerbondvlaanderen.be.

The screenshot shows the website interface with a navigation bar at the top containing links for 'WBV-HOME', 'WBV-COMPETITIE', 'WBV-RECREATIE', and 'GEZOND GROEIEN IN DE KOERS'. A central banner asks 'Ben jij een Brad Fit of een af-en-toe Atleet?' with two cartoon characters. Below this is a navigation menu with 'Home' and 'Nieuwsbrieven Recrea'. The main content area features several news items:

- Cycling DVD: Wielertips voor de wielertoerist** (30/04 - Recreatie) - A DVD with answers to questions from cyclists, covering techniques, training, and nutrition.
- Vernieuwde Kruieroute in Balen** (29/04 - Recreatie) - A new scenic route in Balen combining nature, heritage, and popular attractions.
- Dag van de Sportclubbestuurder 2013** (04/04 - Recreatie) - An event organized by the Dynamo Project in each province.

On the right side, there is a promotional banner for the 'EDDY MERCKX CLASSIC 2013' in Salzburg, Austria, and logos for 'Blosio' and 'KBWB/RLVB'. At the bottom, there are three promotional boxes:

- Profiteer van het WBV-lidmaatschap!** - Encouraging users to discover the benefits of membership.
- Fietsen op de piste van het VWEM** - Promoting a cycling track at the VWEM.
- 10 nummers van Cycling.be voor onze leden!** - Offering 10 issues of the magazine to members.

A weather forecast for Brussels is also visible, showing temperatures for the next few days.

21° MEERDAEL CLASSIC

RECREATIEVE MTB TOERTOCHT

7 JULI 2013

28—45—60—80—100 km



AFSPUITSTAND—FIETSPARKING—EHBO—
PECHDIENST—APRES-BIKE—ALL WEATHER PAR-
COURS—RUIME PARKING—VERNIEUWD PAR-
COURS—UITGEBREIDE BEVOORRADINGEN

Wielerbond^{VZW}
Vlaanderen

WWW.DOWNHILLBIKERS.BE



STARTUREN

28-45-60 km

07.30—10.30

80—100 km

07.30—10.00

INSCHRIJVINGEN

28 & 45 km: 3€ / 4€

60 km: 5€ / 6€

80 km: 6€ / 7€

100 km: 9€ / 10€

Voorinschrijving 100km via
www.downhillbikers.be

BEVOORRADINGEN

28 & 45 km

1 bevoorrading

60 km

2 bevoorradingen

80 km

3 bevoorradingen

100 km

4 bevoorradingen

Ik sport slim

“Ik sport slim” is een bewustmakingscampagne van Vlaams minister van Sport Philippe Muyters. De campagne is het uithangbord van het actieplan Gezond Sporten van de Vlaamse overheid, met als doel: sportend Vlaanderen helpen om het aantal sportblessures te beperken en tegelijk zolang mogelijk te blijven sporten.

Vermijdbare blessures

We sporten steeds meer en dat doen we niet alleen in clubverband, maar ook individueel of met vrienden. Of “anders” georganiseerd, via programma’s als ‘Start to run’ of tijdens evenementen als de Ronde van Vlaanderen voor wielertoeristen of de 10 Miles van Antwerpen. Philippe Muyters: “Sporten is hip en dat is fantastisch. Toch strandt dat sportieve enthousiasme soms – en te vaak naar mijn zin – op een blessure die met een beetje voorlichting perfect vermeden had kunnen worden. Clubsporters kunnen we benaderen via de clubs en sportfederaties, maar we willen óók die individuele of anders georganiseerde sporters bereiken. Vandaar deze campagne.”

Het hart en veel meer

De twee blikvangers van de campagne: een mannenlijf waarop een hart is getatoeëerd dat vooral uit fietsonderdelen bestaat, en een vrouwenlijf met longen die bij nader inzien door loopschoenen worden gevormd. Minister Muyters: “Dat zijn mooie, positieve beelden. Het laatste wat ik wil is mensen schrik aanjagen om te sporten. Slím sporten, daar komt het op aan. Bijvoorbeeld: goed zorgen voor je materiaal, en dan heb ik het niet zozeer over die racefiets in carbon, of die blitse ergonomische loopschoenen. Je belangrijkste sportmateriaal is je eigen lichaam. Als je daar slim mee omspringt, blijft de pret ook duren. De campagne slaat overigens op de totale gezondheid, niet alleen op dramatische incidenten zoals plotse hartstilstand. Al denk ik wel dat de bevolking door die – gelukkig uitzonderlijke – voorvallen, misschien meer openstaat voor het belang van gezond sporten.”

Tv-spots en guerilla

De doelgroep van de campagne zijn breedtesporters. De campagne leidt hen zoveel mogelijk naar de website www.iksportslim.be, waar concrete tips te vinden zijn. Vanaf 19 april is de website online en komen de campagnespots op tv en internet. Verder wordt campagne gevoerd via onlinebanning, flyers, affiches en guerilla-acties op YouTube en tijdens sportieve massamanifestaties. Er zijn ook kleef tatoos van het Ik sport slim-hart.

Surf naar www.iksportslim.be voor meer info, om te testen welk type sporter je bent en campagnemateriaal te downloaden.



NACHT VAN PEEER

Woensdag 24 juli '13 - vanaf 16.30 uur - Peer-centrum

Uniek aanbod
voor leden
Wielerbond
Vlaanderen



Profiteer van het unieke aanbod voor de leden van **Wielerbond Vlaanderen** en reserveer je **TOEGANGSKAART** voor de **42e Nacht van Peer**

7
euro

Naast je toegangskaart aan **7 euro** (+ administratiekost van 1 euro)

- ontvang je een **consumptiebon** van Martens Pils
- ontvang je een **bidon** van Het Belang van Limburg
- maak je kans op één van de 10 **VIP-arrangementen** met meet and greet

TWIJFEL NIET EN RESERVEER NU AL JE KAART via
www.nachtvanpeer.be/voorverkoop



Wedstrijd

Via de online wedstrijd kunnen deelnemers, zonder aankoopverplichting, een reis voor 2 personen winnen naar de aankomst van de slotetappe van de Tour in Parijs. http://www.rc3gps.com/tour_de_france/?language=be-nl#competition



The advertisement features a Polar RC3 GPS cycling watch on the right, displaying heart rate (83), time (4:46), and distance (8.60). The watch has a yellow strap with 'TOUR DE FRANCE 100' written on it. On the left, a road bike is shown on a road with the Eiffel Tower in the background. The text reads: 'TRAIN ALS DE PROFS EN WIN EEN REIS NAAR DE TOUR DE FRANCE!' and 'Grijp je kans om de slotetappe van de Tour de France in Parijs bij te wonen!'. A button says 'Ontdek meer'.

©TDWsport.com

**TRAIN ALS DE PROFS EN WIN
EEN REIS NAAR DE TOUR DE FRANCE!**

Grijp je kans om de slotetappe van de
Tour de France in Parijs bij te wonen!

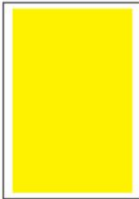


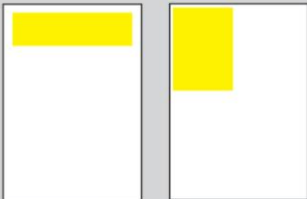
➔ Ontdek meer

Partners Wielerbond Vlaanderen



Tarieven advertenties in recreatieve nieuwsbrief

Wil jij met jouw bedrijf of toertocht promotie maken bij alle recreatieve leden van Wielerbond Vlaanderen? Het kàn! Met onze nieuwsbrief beschikken we nu over een instrument dat onze 19.000 recreatieve leden bereikt. Dit is dan ook een ideale gelegenheid om jouw recreatieve tocht of jouw bedrijf in de kijker te plaatsen. Hieronder vind je de tarieven om iets te publiceren in onze nieuwsbrief. Een exclusieve nieuwsbrief met enkel jouw promotie kost 10.000 euro. Als je op een andere manier wil sponsoren of promotie maken kan je altijd contact opnemen met Wielerbond Vlaanderen. Het is natuurlijk ook mogelijk om in onze competitieve nieuwsbrief of in allebei onze nieuwsbrieven promotie te maken.

Formaat Afmetingen hoogte x breedte in mm		Zwart/wit	Quadri
	297 x 210 mm (aflopend) 266 x 180 mm (zetspiegel)	200 EUR Clubs WBV: 120 EUR	340 EUR Clubs WBV: 200 EUR
 1/2 pagina	Liggend: 148 x 210 mm (aflopend) 130 x 180 mm (zetspiegel) Staand: 297 x 105 mm (aflopend) 266 x 90 mm (zetspiegel)	125 EUR Clubs WBV: 75 EUR	200 EUR Clubs WBV: 120 EUR
 1/3 pagina	Liggend: 85 x 180 mm Staand: 266 x 56 mm	100 EUR Clubs WBV: 60 EUR	170 EUR Clubs WBV: 100 EUR
 1/4 pagina	Liggend: 62 x 180 mm Staand: 130 x 87 mm	80 EUR Clubs WBV: 40 EUR	150 EUR Clubs WBV: 75 EUR

Prijzen exclusief 21% BTW

Info en reservaties:

Mathieu Bruyneel
Sporttechnisch coördinator recrea
 Zuiderlaan 8
 9000 Gent
 Tel 09/321.90.24
mathieu.bruyneel@wielerbondvlaanderen.be
www.wielerbondvlaanderen.be