



Wegens succes
2^{de} jaar

Fietsen voor beginners voor wielertoeristen



Heb je al meer dan eens gezegd dat je iets wil doen aan je gezondheid? Af en toe al eens gedacht dat je meer beweging goed kan gebruiken? Of hebben anderen je dat al gezegd?

Wel! KWB biedt je de kans om dit te doen.

KWB organiseert voor het 2de jaar een fietsgroep voor beginners.
De formule is simpel, maar ijzersterk. Laten we dit even toelichten.

Het recept

- Elke zondagvoormiddag om 9.00 uur starten we aan de kerk voor een rit van 2 uur à 2,5 uur.
- Dat is een afstand van een 50-tal kilometer. We houden deze afstand de eerste maanden aan. Als de groep meer aankan, maken we de afstand wat langer. Je zal zien dat dit geen probleem is.
- We rijden een rustig tempo: een gemiddelde van ongeveer 25 km/u. Praktijk wijst uit dat dit "een makkie" is.
- Kan je elke week niet meerijden? Geen probleem. De afstand is niet zo groot. Nadien terug aanpakken is mogelijk.



- Op het eind van de rit zetten we onze fiets tegen de muur van een Larums café om nog iets te drinken en wat na te praten.
- KWB start met zijn eerste fietstocht voor beginners op zondag 1 maart.
- Kan je pas na 1 maart aanpakken: geen probleem. Tot 1 mei komt de afstand niet boven de 60 km.
- Denk je: "ik kan dit niet aan?". Doe dan een test. Heb je een koersfiets en je kan gedurende 2 uur op je eentje fietsen tegen een gemiddelde snelheid van ongeveer 20 km/u dan kan je vlot mee in deze groep. In groep rijden is veel gemakkelijker.
- Slaag je niet in deze test? Dan start je best met een individueel trainingsprogramma van 10 weken (opgelet: niet onder KWB-begeleiding).

KWB zorgt voor

- een opgesteld rittenschema.
- een fietskalender.
- een verantwoordelijke die de route uitstippelt.
- je mag zelf ook een route uitstippelen.
- dat je verzekerd bent.
- dat het elke zondag goed weer is.

Voorwaarden: wel

- Iedereen rijdt met een koersfiets. D.w.z.: dunne bandjes, best een "krom" stuur, versnellingen, Hiermee rijd je gemakkelijker.
- Een fietshelm is verplicht. Een goede koersbroek is onmisbaar.
- Je betaalt € 23/jaar.
- KWB-leden & gezinsleden kunnen gratis deelnemen.

Voorwaarden: niet

- **Leeftijd** speelt geen rol. Al moeten we zeggen dat je best 14 jaar bent.
- **Gewicht** speelt geen rol. Al moeten we zeggen dat je gewicht er met de maanden op achteruit zal gaan.
- **Conditie** speelt geen rol. Al moeten we zeggen dat deze er met de maanden op vooruit zal gaan.

Onze belofte

- Je zal een betere nachtrust hebben.
- Je zal een betere conditie hebben. Na enkele weken is dit reeds te voelen.
- Omdat je een betere conditie krijgt, neem je misschien halfweg de week ook eens de fiets? Al eens met de fiets naar je werk? Steeds een extra bonus voor je lichaam, milieu en de portefeuille.
- Je let onbewust meer op je leefgewoonten. Weerom goed voor je gezondheid.
- Je leert nieuwe mensen kennen uit de buurt.
- Omdat je in groep fietst, zal je ook meer geneigd zijn om elke week mee te fietsen.



- Merk je dat je best meer kan fietsen? Wel, dan kan je meefietsen met de gevorderden van KWB.
- En specialeke voor zij die willen: eind augustus een tocht van 100km in de Ardennen. Daartegen weet je wat je kan en niet kan.

Begeleiding

- We hebben reeds een jaar ervaring achter de rug met een beginnersgroep. Een 20-tal mannen en vrouwen zijn in 2008 gestart.
- Tijdens de rit geven we ervaringsadvies i.f.v. houding, uithouding, dosering, drank & voedsel, ...
- Je hebt geen koersfiets? Er zijn in KWB wielervanaten die je graag helpen bij de aankoop van een fiets (2^{de} hands of nieuw), maar je gaat best eens langs bij de lokale fietshandel: Fietsen Lievens.
- Elke week een uitgestippelde toer.
- We houden ons aan een medisch verantwoord programma.

Volgende firma's sponsoren het fietsen van KWB-Larum

Bouwmateriaal Wynants, Citroën Kris Verellen, Keukens Horemans, Fietsen Lievens, Café Den Thijs, Velo's Lievens en natuurlijk investeert KWB-Larum zelf ook in de fietsploeg.

Fietsen voor Beginners (vervolg)

Hoe starten

- Een koersfiets heb je nodig. Heb je er nog één staan? Kijk hem terug na. Indien nodig ga je tot bij je fietsenmaker.
- Doe geen zotte aankopen. Een 2^{de} hands is best OK. Er zijn bij KWB heel wat vaste fietsers die met een 2^{de} handsfiets rijden.

Wat is nog mogelijk

- Je kan kwalitatieve wielervedij kopen van de KWB-wielervedijclub, maar je mag met je eigen kledij rijden.
- Je kan een extra verzekering nemen via de Vlaamse Wielrijdersbond. Die dekt je ook wanneer je op je eentje gaat fietsen. Maar, KWB verzekert reeds voldoende.

Dokter

- Je twijfelt aan de mogelijkheden van je lichaam? Raadpleeg even je huisdokter.
- Als je boven de 40 bent en nog nooit aan sport gedaan hebt, raden we dit aan.

Contactpersonen:

- Bart Wynants, Velviken 16 A te Geel 014 59 06 82 of 0475 82 62 29 info@somepro.be
- Ed Gabriels, Larumseweg 110 te Geel 014 59 08 50 of 0475 87 30 26 ed.gabriels@telenet.be



Wens je te starten?

- Kom zondagvoormiddag naar de kerk.
- Of: je geeft vooraf een seintje aan één van de contactpersonen.
- Of: mail je naam, adresgegevens en geboortedatum door.
- Fiets je zeker verder na enkele ritten, dan doe je een overschrijving van € 23 op rekeningnummer: 787-5501561-72, KWB Larum / met vermelding: "fietsen beginners"

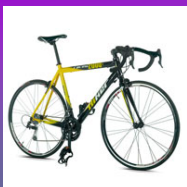
Gevorderden KWB:

- Ben je een regelmatige fietser? Je kan direct bij de gevorderden starten.
- KWB heeft al een 70-tal actieve fietsers tussen 16 en 75 jaar.
- De gevorderden doen wekelijks een rit die enkele kilometers meer heeft, met

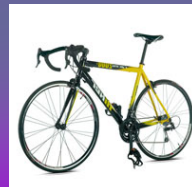
een max. van ongeveer 100 km.

- Op de website vind je meer informatie.
 - www.kwb-larum.be
 - ga dan naar: **WTC / MTB**

Zondag geen tijd om te fietsen? :
op woensdagavond (beginners) of donderdagavond (gevorderden) kan er ook gefietst worden.



De geknipte fietser ZELFTEST



Kruis aan:

- Batterijen weegschaal: worden niet meer vervangen.
- Voor de spiegel sta ik nooit zijdelinks.
- Ik wil rustig starten met fietsen, ook al ben ik in een goede conditie.
- Bij de wandeling heeft mijn 5-jarige dochter op mij moeten wachten.
- De trap nemen? Als de lift kapot is doe ik dat altijd!
- De handdoek in de nek bij het gras afdoen.
- Ik rook enkel wanneer ik wakker ben.

- De Karel is 90 geworden en die deed niks van sport.
- Conditie? Ja! Vroeger 30km fietsen zonder stoppen.
- Joggen: steeds ontstekingen.
- Huwelijk & buikje: er wordt thuis te goed gekookt.
- Sinds ik werk, heb ik geen tijd.
- Zondagsvoormiddag: recuperatie van de werkweek.
- Joeng. Ik liet vroeger iedereen achter!
- Mijn benen zijn dunne panlatten.
- Mijn fiets? Die staat nog in de vitrine bij fietshandel Lievens.
- Voornemens: Na Nieuwjaar ga ik ...
- Voetballen: mijn knieën. Probleem.
- Spitten in de tuin: schoonvader heeft meer conditie.
- Ik voel me nog wat te jong om te fietsen.
- Fiets: voorwerp dat aan haak hangt.

SCORE

1—6:
u bent in perfecte conditie om te starten.

7—12:
u bent een gemiddelde Belg die snel uit deze gemiddelde groep verdwijnt.

13—18:
u was beter enkele jaren geleden gestart, maar de KWB-fietsformule maakt van u een nieuweling.

