



#4/2017

# infosport

Tijdschrift van de Belgische Politiesportbond



*Philip Wintein*



Edite 2017 - Verantwoordelijke uitgever: Luc Smeyers, BPSB vzw.



Politie

**Infosport**

Belgische Politiesportbond –  
Nederlandstalige vleugel vzw

Onder de hoge bescherming van  
Zijne Majesteit de Koning

**Aangesloten bij**

de Europese Politie Sportbond (USPE),  
het Belgisch Olympisch Interfederaal Comité  
(BOIC) en de Koninklijke Belgische  
Voetbalbond (KBVB)

**Raad van Bestuur**

Voorzitter: Luc Smeyers  
Ondervoorzitter: Carlos De Walsche  
Secretaris: Leo Mares  
Sportsecretaris: David Stevens  
Penningmeester: Lucien Taveirne

**Provinciale afgevaardigden**

Ben Benhaddou (Antwerpen),  
Frank Mangelschots (Oost-Vlaanderen),  
Bjorn Mus (West-Vlaanderen),  
Jacques Winderickx (Brussels Gewest) en  
Louise Vekemans (Vlaams-Brabant)

**info@bpsb.be**

**www.bpsb.be**

(voor o.a. de nationale sportkalender)


**www.uspe.org**

(voor de internationale sportkalender)

Dit magazine verschijnt enkel digitaal.

**Coördinatie/lay-out:**

Directie van de communicatie -  
Federale politie: Saskia Van Puyvelde -  
Lavinia Wouters

 Volg ons op Facebook...  
Belgische Politie Sport Bond BPSB



**Beste collega's,**

De Belgische Politiesportbond plant een nieuwe **solidariteitsactie** om mensen te steunen die door ziekte of tegenspoed getroffen worden. Binnen de politie bestaat deze waardevolle traditie reeds lang. De jaarlijkse *Running for solidarity* en de recente *Levensloop 24 uur tegen kanker* vormen mooie voorbeelden.

Daarom willen wij een laagdrempelig **wandel-, loop- en fietsevenement** organiseren op zaterdag 23 september 2017 tussen 14 en 18 uur in het Oost-Vlaamse Nevele. Het gemeentebestuur en de *Stichting tegen kanker* verlenen graag hun medewerking. Met de opbrengst willen wij het wetenschappelijk onderzoek voor kankerbestrijding ondersteunen.

Men zal kunnen lopen of wandelen op een Finse piste. Er wordt ook een fietstocht aangeboden, die in politie- en gezinsverband afgelegd kan worden met regelmatige haltes. Wij willen niet enkel politiemensen, hun familie en vrienden uitnodigen om deel te nemen. Het geheel wordt ook open gesteld voor het grote publiek om onze integratie in de maatschappij te benadrukken.

Wij houden jullie op de hoogte en hopen op jullie gewaardeerde aanwezigheid!

Wat de competitiesport aangaat, kijken wij in 2017 met belangstelling uit naar de prestaties van onze nationale volleybal- en basketbalploegen. Onze **volleyballers** geven op 1 en 2 februari 2017 in Profondeville de Nederlandse en Finse collega's partij om de kwalificatie voor de eindronde in Bulgarije af te dwingen. Wij duimen voor onze ploeg. Supporters op post!

Onze **basketbalploeg** bereidt zich inmiddels vlijtig voor op de eindronde van het EK in Athene eind september 2017. Wij wensen ons team veel succes en mikken opnieuw op een medaille!

Ik nodig jullie tot slot graag uit op de talrijke sportevenementen die onze politiesportclubs in heel België organiseren en wens jullie een gezond en veilig 2017!

Met collegiale groeten,  
Luc Smeyers  
Voorzitter



 **infosport**  
Tijdschrift van de Belgische Politiesportbond

inhoud

#4/2017

- *Geïntegreerde politie* **p3**
- Solidariteitsactie 'Moving for solidarity'*
- *37<sup>ste</sup> USPE-congres* **p4**
- Eensgezindheid en broederschap*
- *Vrouw en sport* **p5**
- Verschillen tussen de mannelijke en de vrouwelijke sporter*
- *Sportletsels* **p7**
- Sportletsels: beter voorkomen dan genezen*
- *Loopevent Blaarmeersen* **p9**
- Memorial Noël Palfliet*
- *Europees kampioenschap* **p10**
- Daar komen de schutters!*
- *Interview* **p11**
- Basketcoach*
- *Nationale basketbalploeg* **p12**
- Vriendenwedstrijd tegen Asse Ternat*
- *Tennis* **p15**
- *Judo* **p17**
- Belgisch kampioenschap*
- *De Europese politiefitheidsbadge* **p21**
- *Blue Bikers* **p24**
- Voorlopige kalender*
- *Oproep* **p24**
- Vacature*



Geïntegreerde politie

# Solidariteitsactie 'Moving for solidarity'

In het licht van de solidariteit die leeft tussen de politiemensen voor de zorgbehoevenden in onze maatschappij, zal de Belgische Politiesportbond een actie organiseren die past in dit kader.

Zoals u al weet, is er binnen de politie steeds een traditie geweest om onze steun te betuigen aan mensen die door ziekte of tegenslag getroffen worden. In het verleden werd dit expliciet uitgedrukt door evenementen zoals 'Running for solidarity', waarbij in competitieverband verschillende ploegen van zones en diensten van de federale politie het tegen elkaar opnamen. Deze actie is echter verdwenen.

Een eerste initiatief om bij deze traditie opnieuw aan te sluiten, was met de 'Levensloop' te Brussel in september 2016. In globo kan gesteld worden dat de opkomst hiervoor beperkt bleef tot een honderdtal deelnemers. In vergelijking met het verleden van 'Running for solidarity', dat toch een duizendtal deelnemers telde, was dit weinig. Na contactname met organisatoren en deelnemers aan deze 'Levensloop' binnen de politie, bleek dat het niet zo evident was om ploegen te vinden die 24 uur aan een stuk elkaar konden aflossen en dit zeker tijdens de nachturen. Dit is niet verwonderlijk gezien de werklast die de politiemensen nog steeds ervaren door de verhoogde dreiging in België. Het zou daarom spijtig zijn dat onze mensen niet meer voldoende de kans krijgen om hun solidariteit te betuigen naar aanleiding van de huidige maatschappelijke context. Vanuit de Belgische Politiesportbond hebben wij dan ook een initiatief ge-

nomen om deze solidariteit te kunnen betuigen. Er zijn concrete stappen ondernomen om een wandel-, loop- en fietsevenement te organiseren voor politiemensen, dat eveneens opengesteld wordt voor het publiek. In die zin heeft een lid van onze raad van bestuur al contacten gelegd met een organisatie die zich inzet in de strijd tegen kanker, namelijk 'Stichting tegen kanker', die zijn medewerking geeft aan dit initiatief. Het uiteindelijke doel is dat de opbrengst van dit initiatief bijdraagt aan het wetenschappelijk onderzoek voor kankerbestrijding. Deelnemers zullen ongeveer 10 euro inschrijvingsgeld moeten betalen.

Ook de locatie en het tijdstip werden al bepaald: het evenement zal op **zaterdag 23 september 2017 in Nevele** plaatsvinden tussen 14 en 18 uur. Deze gemeente heeft zich al geëngageerd om verschillende faciliteiten voor dit evenement ter beschikking te stellen: loopspite, kleedkamers en douches, fietsroutes enz. Na afloop van het sportevenement volgt er misschien een gratis gastoptreden, gefinancierd door de gemeente. Het evenement zelf heeft niet de bedoeling om een sportcompetitie te zijn, waarbij teams en ploegen het tegen elkaar opnemen. Het zal een sportieve solidariteitsactie zijn, waarbij teams gedurende 4 uur kunnen lopen of wandelen op een Finse piste. Hiernaast wordt

ook een fietstocht aangeboden, die in politie- en gezinsverband kan worden afgelegd en waarbij regelmatige haltes mogelijk zijn en een versnapering wordt aangeboden. Er wordt dus niet alleen op de politiemens zelf gemikt, maar ook op zijn gezin om hen ook de kans te geven deel te nemen. Het geheel wordt opengesteld voor het grote publiek en past binnen het extern gericht zijn van de 'community policing' en onze integratie in de maatschappij. Het sportief gebeuren is met opzet beperkt tot vier uur om de mensen en de geïntegreerde politie als organisatie niet te overbelasten. Zo komt de dienstverlening naar de bevolking toe niet in het gedrang. Trouwens, dit is een termijn die vergelijkbaar is met de vroegere 'Running for solidarity'.

Vanuit de Belgische Politiesportbond wensen wij dan ook dit initiatief als het nieuwe solidariteitsevenement van de politie te ondersteunen en roepen wij alle politiemensen binnen de federale en lokale politie op om hieraan deel te nemen. Er wordt momenteel gewerkt aan een aparte website ter gelegenheid van dit evenement. Die zal gelinkt worden aan onze website [www.bpsb.be](http://www.bpsb.be). Via deze link zullen wij u over verdere praktische modaliteiten op de hoogte houden.

Carlos De Walsche



37<sup>ste</sup> USPE-congres

## Eensgezindheid en broederschap

### Beste sportvrienden,

Het 37<sup>ste</sup> USPE<sup>1</sup>-congres in Berlijn is goed verlopen. Het was een inhoudelijk sterk congres waarop de eensgezindheid en het broederschap tussen de landen aanwezig waren.

Er werden tevens moeilijke knopen doorgehakt, zoals de toelating voor Rusland (Dynamo) goed te keuren. Deze toetreding werd uitvoerig afgewogen en doorgesproken op het congres. Rusland heeft beloofd om jaarlijks een kampioenschap te organiseren; ook het volgend congres in 2018 zal in Rusland plaatsvinden. Het voorstel van het UK om zijn burgerpersoneel toe te laten (en dus bijgevolg ook al het burgerpersoneel in Europa) op de Europese Kampioenschappen, werd niet goedgekeurd. Tijdens de nationale kampioenschappen kunnen burgers deelnemen. Het congres heeft echter beslist om dit niet toe te laten op de USPE-kampioenschappen omwille van diverse redenen (identiteit van de kampioenschappen beschermen en tengenaan van misbruiken van deelnemers waren de voornaamste redenen).

<sup>1</sup> USPE staat voor Union Sportive des Polices d'Europe.

Voor ons land was er tijdens de stemmingen uiteraard één belangrijke verkiezing waarop onze voorzitter Luc unaniem opnieuw werd verkozen tot voorzitter van de USPE. Hij werd door de landen geprezen voor zijn goede werk binnen de USPE.

We hebben tevens een nieuwe Deense vice-president bij de USPE, namelijk Gunnar Andesen en de 'General Treasurer', Harry Bruengger uit Zwitserland, werd herverkozen. Er werden vijf leden voor de Technische Commissie USPE aangesteld door het congres alsook één nieuwe Finse assessor. De twee aangestelde auditoren sloten het rijtje van verkozen personen. De nieuwe ethische code van de USPE werd tevens goedgekeurd. Verder werden diverse rapporten van de Secretary General, de General Treasurer, de auditors, de anti-dopingverantwoordelijke en de voorzitter toegelicht. Vervolgens werden een paar reglementen aangepast om de politiesport nog beter te laten uitvoeren. De sportkalender tot en met 2025 werd bekeken. Nederland zal het EK Triatlon organiseren in 2018

en Dublin checkt voor de marathon in 2018.

De website van de USPE kreeg een mobiele versie om zich op de smartphones en tablets nog beter in de verf te plaatsen.

Het congres werd heel goed georganiseerd en we werden in een correct hotel ondergebracht. Na de vlucht richting Berlijn had ik nog even tijd om de loop-schoenen aan te doen en kon ik zo een halve marathon lopen doorheen de stad. Een mooi mix werd het tussen oude en moderne gebouwen in een historisch decor.

Tijdens het congres deed de International Police Sports Union (USIP) een voorstelling van zijn tweede World Police Games in Abu Dhabi in 2017. Het congres werd zaterdag met een diner afgesloten in het Olympische Olympia Stadion.

Met vriendelijke en sportieve groeten,

David Stevens  
Sportsecretaris BPSB

# Verschillen tussen de mannelijke en vrouwelijke sporter



**Professor dokter Adelheid Steyaert, kliniekhoofd bij het Centrum voor Sportgeneeskunde UZ Gent en verbonden met de vakgroep orthopedie en fysiotherapie van de Universiteit Gent, schreef op vraag van de Vlaamse vereniging voor sportgeneeskunde een visietekst over 'Vrouw en sport'. Op de kennisdag van Sport Vlaanderen sprak ze over de fysiologische verschillen tussen man en vrouw, de signalen van ondervoeding (energie-deficiëntie) bij vrouwelijke sporters en sporten tijdens de zwangerschap. U leest hier het eerste deel; het vervolg krijgt u in Infosport nummer 5.**

De sportieve prestaties van mannen en vrouwen zullen altijd verschillen, zowel door een andere lichaamsbouw als een andere lichaamswerking.

## Lichaamsbouw

Lengte en gewicht: Mannen worden gemiddeld 13 centimeter groter en wegen meer. Ook de verhoudingen tussen de ledematen en de romp zijn anders. Mannen hebben bredere schouders, terwijl vrouwen bredere bekkens hebben. "Als je naar de prestaties kijkt, zie je dat het verschil daardoor bij krachtsporten nog veel groter is dan bij duursporten", legt Steyaert uit. De verschillen tussen jongens en meisjes uit zich vooral vanaf de puberteit.

Vetmassa: Vrouwen hebben gemiddeld een vetmassa van 20 tot 25 procent, bij mannen ligt dat tussen 13 en 16 procent. "Vrouwelijke sporters kunnen zakken tot 17 procent, maar dat is dus nog steeds meer dan de bovengrens bij de mannen", merkt Steyaert op.

Dat heeft belangrijke implicaties voor het opstellen van een sportdieet. "Een

sportdieet wordt berekend op basis van de vetvrije massa. Die verhouding ligt bij vrouwen helemaal anders, dus het voedingsadvies moet daarop berekend worden."

Spiersmassa: De absolute spiersmassa verschilt van 38 procent (vrouwen) tot 42 procent (mannen). Maar ook de verdeling van de spiersmassa is anders. In het bovenlichaam is de maximale spierkracht bij mannen 40 procent meer dan bij vrouwen, terwijl dat in het onderlichaam beperkt blijft tot 20 procent. In de verdeling van spiervezeltypes (verhouding snelle en trage vezels) is er geen verschil.

Botmassa: Vrouwen hebben iets lichtere botten. Zowel mannen als vrouwen bouwen hun botmassa voornamelijk op in hun jeugd (tot 20 jaar). Sport en voeding spelen daarin een belangrijke rol, een deel is ook genetisch bepaald. Daarna stijgt de botmassa nog licht, om vanaf 35 jaar opnieuw af te nemen. Sporten houdt die neergaande trend niet tegen; het is vooral belangrijk om op jonge leeftijd een stevig gestel te hebben opgebouwd.

## Lichaamswerking

Mannen en vrouwen hebben niet alleen een ander lichaam, het werkt ook anders.

Hart en bloedvaten: Het slagvolume van het hart is bij een man groter dan bij een vrouw. Als compensatie zie je bij vrouwen een hogere hartslag in rust. "Daar moet je rekening mee houden als je inspanningen afmeet aan de hartslagfrequentie." Ook het hematocriet (hoeveelheid rode bloedcellen in het bloed), hemoglobine (eiwitten in de rode bloedcellen die voor het zuurstoftransport zorgen) en het bloedvolume liggen lager bij vrouwen, waardoor vrouwen minder zuurstof naar hun spieren kunnen brengen.

Ademhaling: Mannen hebben, onder andere door hun brede schouders, een groter longvolume. Bij inspanning ademen vrouwen bovendien veel oppervlakkiger.

Biomechanica: De biomechanische verschillen zijn een belangrijke factor bij blessures. Vrouwen hebben een breder

bekken, waardoor ook meer x-benen voorkomen. De heup kantelt vaak iets meer naar voor. "In handbal zie je daardoor bijvoorbeeld bij vrouwen vaker letsels aan de voorste kruisband."

## Contraceptiva

Orale contraceptiva hebben geen invloed op fysieke parameters. Bij maximale inspanningstesten wordt in de verschillende fases van de cyclus geen verschil in prestaties vastgesteld. "De atlete zelf kan natuurlijk wel een voorkeur hebben."

Contraceptiva hebben wel andere voor- en nadelen. Vrouwen die een onregelmatige cyclus hebben of veel bloed verliezen (risico op ijzertekort!) kunnen dat met de pil temperen. Ook voor wie veel last heeft van het premenstrueel stressyndroom kan de pil een oplossing zijn.

Je kan de pil ook gebruiken om de cyclus te manipuleren. Je kan de cyclus verlengen om geen menstruatie te hebben tijdens een belangrijke wedstrijd of net iets vroeger stoppen met de pil om de effecten van vochtophoping die de pil met zich meebrengt, tegen te gaan. "Het is wel aangeraden om tijdens de eerste twee jaar van de menstruatie de cyclus niet te manipuleren", benadrukt Steyaert. "Als jeugdige atleten er na die twee jaar mee beginnen, doen ze dat ook best onder controle van de arts." De nadelen van de pil: ze kan vochtophoping en bijhorende gewichtstoename veroorzaken. Ook hoofdpijn kan veroorzaakt worden door contraceptiva.

## RELATIEVE ENERGIEDEFICIËNTIE

Als het over vrouw en sport gaat, is de relatieve energiedeficiëntie (ondervoeding) een belangrijk thema. "Vroeger spraken we van de vrouwelijke triade: energie, menstruatie, botdichtheid. Nu spreekt men in de literatuur van

'relatieve energiedeficiëntie in sport', omdat het ook een probleem van mannen is. Bovendien gaan de effecten van ondervoeding verder dan de triade. Er zijn ook psychologische gevolgen, effecten op de bloedvaten, en meer."

## Energie

"Energiebalans is altijd evenwicht zoeken tussen inname en gebruik. Ook iemand met een normaal gewicht kan relatieve energiedeficiëntie hebben", waarschuwt Steyaert trainers en sporters.

"Een verstoorde balans heeft ook niet altijd te maken met een eetstoornis zoals anorexia of boulimia. De sporter kan ook onbewust vergeten om te eten na zijn training of het misschien zo druk hebben dat hij er niet in slaagt om voldoende en gezond te eten."

De risicosporten voor energiedeficiëntie zijn gekend: duursporten (waar een laag vetpercentage prestatiebevorderend is), sporten met gewichtsklassen (judo, roeien...) en esthetische sporten (kunst-schaatsen, dansen, gymnastiek).

## Menstruatie

Storing in de energiebalans gaat vaak samen met een verstoorde menstruatiecyclus. Menstruatieproblemen zijn dus een belangrijk alarmsignaal, maar ze zijn vaak moeilijk te achterhalen. "Als meisjes bij mij op consult komen, is dat vaak het allerlaatste wat ze vertellen", zegt Steyaert. "Als er op 14-jarige leeftijd geen menstruatie of borstontwikkeling is, zijn dat belangrijke alarmsignalen. Als er op 16 jaar wel borstontwikkeling is maar geen menstruatie, is dat even onrustwekkend."

En het probleem is niet te onderschatten. "40 procent van de jonge gymnastes heeft geen normale ontwikkeling van de menstruatie, bij dansers is dat zelfs tot 60 procent."

## Gedaalde botdichtheid

Relatieve energiedeficiëntie uit zich ook door een gedaalde botdichtheid. "Dat resulteert bijvoorbeeld in een stressfractuur of pijnklachten. Als je dan problemen vermoedt, moet je doorvragen. Zijn er menstruele problemen? Hoe eet de sporter?"

## Hoe de diagnose stellen?

Atletes met relatieve energiedeficiëntie zullen minder presteren, maar zijn ook vaak neerslachtig tot depressief. "Zelf gaan ze vaak ontkennen. Weinigen zullen zelf zeggen dat ze niet goed eten. Het is belangrijk om bij een jaarlijks sportmedisch geschiktheidsonderzoek een aantal gerichte vragen te stellen. Een handig middel is daarom de vragenlijst op [www.sportkeuring.be](http://www.sportkeuring.be)."

Om de precieze energiebalans in kaart te brengen, afgestemd op trainingen en wedstrijden, vraag je best de hulp van een sportdiëtist. Voor eetstoornissen bestaan gestandaardiseerde vragenlijsten of een arts kan een meting uitvoeren met een DEXA-toestel.

## Behandeling?

De energie-inname verhogen is cruciaal, maar niet zo gemakkelijk als het lijkt. Het mentale aspect speelt hierin een grote rol. "Er is de samenwerking van de arts, diëtist, psycholoog, coach en ouders nodig om er samen voor te zorgen dat de atlete haar eetpatroon aanpast. Dat is vaak een proces van maanden."

Bij lage botdichtheid worden soms lage dosissen contraceptiva voorgeschreven. Het oestrogeen zal de botten beschermen.

*Bron: Sport.Vlaanderen  
Verslag door Simon De Vriendt van de presentatie van Adelheid Steyaert 'Vrouw en sport' op de Kennisdag gezond sporten van 7 december 2016 in het AFAS-stadion te Mechelen.*



# Sportletsels: beter voorkomen dan genezen

**Sporten is gezond, maar het gaat ook vaak gepaard met blessures. De meeste sportblessures zijn knieletsels, maar ook enkelblessures en rug- en nekklachten komen vaak voor.**

Soms is een sportblessure brute pech: je valt, glijdt uit of botst ergens tegenaan. Even vaak is een blessure het geval van overbelasting of onvoldoende rust na een kleinere kwaal.

**8 tips om sportletsels te voorkomen**  
Helemaal uitsluiten kan je blessures dus nooit, maar je kan de kans op een letsel wel gevoelig verkleinen door rekening

te houden met een aantal algemene richtlijnen.

**1. Kies een sport die bij je lichaam past**  
Niet zeker of je fysiek wel geschikt bent om te voetballen, volleyballen of tennissen? Vraag het dan aan je huisarts of aan een sportarts.

Bepaalde sporten hebben een verhoogd risico - denk aan vechtsporten. Die mag je daarom pas vanaf een bepaalde leeftijd beoefenen.

**2. Een goede uitrusting beschermt je tegen blessures**  
Zorg er daarom altijd voor dat je aan de slag gaat met het geschikte sportmate-

riaal. Zo kan het intapen van gewrichten nodig zijn voor het beoefenen van bepaalde sporten (bijv. boksen). Een sportarts kan aan sporters met bepaalde aandoeningen bijvoorbeeld ook aanbevelen om sportzolen te gebruiken. Tips voor een goede uitrusting! (\*) zie lager

**3. Hou rekening met de trainingsondergrond**  
Een harde ondergrond zorgt namelijk voor een zwaardere belasting van de gewrichten.

**4. Hou het fair**  
Houd je aan de spelregels en aan de regels van de fair play.

## 5. Luister naar je lichaam

Probeer niet te veel ineens vooruitgang te maken. Zeker als je al een tijd geen lichaamsbeweging meer hebt gehad, is het belangrijk om rustig een basisconditie op te bouwen. Gun je lichaam na elke training voldoende rust om te recuperen.

## 6. Warm op

Voor professionele sporters is de opwarming een essentieel onderdeel van hun training of wedstrijd, maar recreatieve sporters of gelegenhedenporters vergeten het wel eens. Ten onrechte, want wie sport zonder zich eerst op te warmen, zondigt tegen een van de belangrijkste principes van blessurepreventie. Hetzelfde geldt voor cooling-down en stretching na het sporten.

## 7. Eet en drink gezond

Zorg ervoor dat je voldoende gegeten en gedronken hebt als je gaat sporten. Zorg voor een gevarieerde en koolhydraatrijke voeding (aardappelen, pasta, rijst, brood) en eet voldoende groenten en fruit. Vermijd veel vet en suiker.

## 8. Toch een sportletsel? Zorg voor een juiste behandeling

Krijg je toch te maken met een sportletsel, zorg dan voor een snelle en vooral juiste behandeling. Start pas opnieuw met sporten als je volledig hersteld bent.

## ! Een goede uitrusting beschermt je tegen blessures

Het lijkt een evidentie, maar dat is het niet voor iedereen: zorg ervoor dat je goed uitgerust bent wanneer je gaat sporten. In beide betekenissen van het woord. Geef je lichaam enerzijds voldoende rust, maar zorg er anderzijds ook voor dat je aan de slag gaat met het geschikte sportmateriaal. Enkele tips ...

**1. Stem je sportmateriaal af op je lichaam en op de sport die je beoefent**  
Gebruik de juiste spanning op je tennis-

racket, zorg ervoor dat je skilatten niet te kort of te lang zijn voor jouw lichaam, gebruik geen fiets die te groot of te klein is, of een bal die te zwaar is. Door rekening te houden met je leeftijd, je lengte of je gewicht en je sportmateriaal daar op af te stemmen, kan je overbelasting of acute blessures vermijden. Ook het sportterrein kan aangepast worden, bijvoorbeeld om het geschikt te maken voor kinderen. Voorbeelden: de grootte van het terrein, de hoogte van het net, de grootte van doelen en de hoogte van de doelpalen.

## 2. Gebruik de juiste sportbescherming

Ook de juiste sportbescherming kan je helpen om blessures of acute letsels te voorkomen. Denk maar aan de scheenbeschermers bij voetballers, de knie- en elleboogbeschermers bij skaters of de bokshandschoenen van een bokser. In sommige gevallen is het dragen van sportbescherming zelfs verplicht: geen wielrenner die de baan opgaat zonder zijn helm. En maar goed ook.

## 3. Pas je outfit aan

Hou bij de keuze van je sportoutfit rekening met de weersomstandigheden, zodat je lichaam niet te snel afkoelt of oververhit raakt bij koud of warm weer. Zwarte kledij is bijvoorbeeld af te raden bij warm weer. Bij koud weer is kledij in laagjes het meest geschikt. De binnenste laag (lichtgewicht polyester of polypropyleen) trekt het vocht weg van de huid en stuwt het naar de buitenste lagen. De middelste laag (polyester, fleece of wol) zorgt voor isolatie. De buitenste laag laat het vocht verdampen en houdt wind en regen tegen. Je gebruikt ook best geen sportkleding die uit 100 procent katoen bestaat. Die absorbeert het zweet waardoor de kledij nat wordt tijdens het sporten. Belangrijk is dat je outfit goed past en je voldoende bewegingsvrijheid biedt. Loszittende kledij kan onder andere leiden tot wrijving, vallen, vasthaken of een ongemakkelijk gevoel tijdens het sporten. Ook naden, ritsen en knopen kunnen

leiden tot wrijving. Vrouwen dragen het best een sportbeha (een beha uit een ademende stof en zonder beugels).

## 4. Aangepaste schoenen zijn geen overbodige luxe

Aangepaste schoenen zijn ook heel belangrijk, want ongeschikte schoenen leiden vaak tot blessures aan de rug en de gewrichten van de enkel, knie of heup. Draag liefst schoenen die aangepast zijn aan de sport die je beoefent en ga na waartegen ze bescherming moeten bieden. Vuil? Vocht? Een trap van een tegenstander? In elk geval moet je sportschoen voldoende schokdemping, grip en steun bieden.

Tip: Onderhoud je sportschoenen goed en vervang ze op tijd. Enkel zo zorg je ervoor dat ze hun demping en stevigheid bewaren en je blijvend bescherming bieden. Hoe snel je schoenen vervangen moeten worden, hangt af van het type ondergrond, je gewicht, loopstijl en het aantal afgelegde kilometers. Wist je trouwens dat er ook aangepaste schoenen bestaan voor mensen die een verkeerd looppatroon vertonen? Die zijn enkel aan te bevelen bij klachten en steeds weerkerende letsels. Het verkeerd gebruik van aangepaste schoenen kan ook nadelig zijn. Laat je informeren door je arts of vraag advies bij experts.

## 5. Doe je juwelen uit tijdens het sporten

Juwelen (bijv. oorbellen, ringen) draag je beter niet tijdens het sporten. Ze kunnen last veroorzaken of jezelf of een medespeler verwonden. Voor een aantal sporten is het dragen van juwelen gerecommended.

## 6. Bescherm je tegen de zon

Wie in de zomer gaat joggen als het mooi weer is, vergeet zich vaak te beschermen tegen de zon. Zet een petje op wanneer je gaat lopen en vergeet niet om je goed in te smeren.

Meer tips krijgt u in Infosport nummer 5.



## Loopevent Blaarmeersen

# Memorial Noël Palfliet

Op vrijdag 21 oktober 2016 organiseerden wij ons loopevent in de Blaarmeersen. Begin vorig jaar hebben wij helaas definitief afscheid moeten nemen van onze eresecretaris Noël Palfliet (\*1938). Noël had enorme verdiensten, zowel bij de Koninklijke Gentse Politie Atletiekclub (KG-PAC), als bij de Belgische Politiesportbond. Alhoewel hij zelf een steengoed atleet is geweest, heeft Noël aan de politiesport in het algemeen veel bijgedragen. Uit respect voor zijn levenswerk werd het loopevent Blaarmeersen omgedoopt tot de 'Memorial Noël Palfliet'.

Het evenement stond open voor politiepersoneel en genodigden (o.a. stadspersoneel). Voor deze editie hadden wij de handen in mekaar geslagen met de organisatoren van de Lotto Crosscup en kregen we het exclusieve gebruik van hun parcours. Wij wensen de organisatoren van de Lotto Crosscup van harte te bedanken voor deze fijne samenwerking! Alle deelnemers waren trouwens laaiend enthousiast over het parcours.

Onder een stralende herfstzon klonk om 14.30 uur het startschot. Dames en heren/masters liepen een kleine 5 km, terwijl de heren seniors een extra rondje van 1,5 km kregen voorgeschoteld. Het loopevent gold bovendien als Oost-Vlaams Politiekampioenschap. De KG-PAC slaagde erin maar liefst 13 medailles in de wacht te slepen.

### 1<sup>e</sup> Memorial Noël Palfliet Gent 21 Oktober 2016

Dam.Senior - 35 j (5000 m)						
Plaats	Naam	Voor naam	Categorie	Club / Politiezone	Nr	Tijd
1	Callebaut	Michele	D Sen	Alva	111	
2	Leys	Eva	D Sen	PZ Gent	141	Reeks

Dam. Vet 35 - 45 j (5000 m)						
Plaats	Naam	Voor naam	Categorie	Club / Politiezone	Nr	Tijd
1	Barbaix	Evelyne	D 35 - 45	KG-PAC	140	
2	Auman	Tamara	D 35 - 45	PZ Gent	117	
3	Lot	Nathalie	D 35 - 45	Turnhout	136	
4	Stockx	Ann	D 35 - 45	PZ Leuven	116	

Dam. Vet + 45 j (5000 m)						
Plaats	Naam	Voor naam	Categorie	Club / Politiezone	Nr	Tijd
1	Steppe	Marina	D + 45	P.Z.Aalst	110	
2	Rey	Nancy	D + 45	CHGB	125	
3	Palfliet	Annick	D + 45	Niet Aangesloten	112	
4	Thijs	Marleen	D + 45	KG-PAC	101	
5	Winderickx	Louise	D + 45	CHGB	120	
6	Delchambre	Nathalie	D + 45	CHGB	119	

Sen. Man - 40 j (7000 m)						
Plaats	Naam	Voor naam	Categorie	Club / Politiezone	Nr	Tijd
1	Brijs	Jan	Sen	KG-PAC	204	
2	Callebaut	Alain	Sen	KG-PAC	201	
3	Naudts	Matthieu	Sen	PZ Gent	203	
4	Cosyn	Bart	Sen	PZ Gent	202	
5	Temmerman	Davy	Sen	Niet Aangesloten	200	

Vet. Man + 40 j (5000 m)						
Plaats	Naam	Voor naam	Categorie	Club / Politiezone	Nr	Tijd
1	Godart	Tony	M 40	KG-PAC	134	
2	Coussement	Wim	M 40	KG-PAC	107	
3	Bouche	Joel	M 40	KG-PAC	139	
4	Verschuere	Eddy	M 40	CHGB	122	
5	De Dobbeleer	Andy	M 40	KG-PAC	123	
6	Kerwyn	Alain	M 40	KG-PAC	133	
7	Cauwelier	Filip	M 40	Stax	129	
8	De Meyer	Ignace	M 40	KG-PAC	124	
9	Duyck	Vladimir	M 40	KG-PAC	114	
10	De Gelder	Christophe	M 40	Niet Aangesloten	127	

## Loopevent Blaarmeersen

Vet. Man + 50 (5000 m)						
Plaats	Naam	Voor naam	Categorie	Club / Politiezone	Nr	Tijd
1	Caes	Joel	M 50	CHGB	113	
2	Gevenois	Peter	M 50	CHGB	108	
3	Marlier	David	M 50	CHGB	121	
4	Deceucelier	Luc	M 50	KG-PAC	106	
5	Mugica Gonzales	Munuel	M 50	KG-PAC	105	
6	Broothaers	Yves	M 50	PZ Gent	130	

Vet. Man + 60 (5000 m)						
Plaats	Naam	Voor naam	Categorie	Club / Politiezone	Nr	Tijd
1	Veys	Luc	M 60	CHGB	104	
2	Verkoyen	Yvon	M 60	KG-PAC	126	
3	De Graeve	Christian	M 60	KG-PAC	137	
4	D'Have	Freddy	M 60	Parket Gent	132	
5	Verstichel	Eddy	M 60	KG-PAC	100	
6	Orgaer	Michel	M 60	Politie Moeskroen	138	
7	De Witte	Gustaaf	M 60	Politie Aalst	109	
8	Leutenez	Marnix	M 70	CHGB	103	
9	Laureys	Marnix	M 60	KG-PAC	102	
10	Ronsse	Laurent	M 60	Gedouac	135	
11	Mathys	Antoine	M 60	Gedouac	115	

Vet. Man + 70 (5000 m)						
Plaats	Naam	Voor naam	Categorie	Club / Politiezone	Nr	Tijd
1	Barrat	Roland	M 70	SVPR		
2	Leutenez	Marnix	M 70	CHGB	103	
3	Van Heymbeek	Henri	M 70	CHGB		

## Europees kampioenschap



## Daar komen de schutters!

Het 15<sup>de</sup> Europees kampioenschap schieten voor de politie vindt plaats van 17 tot 22 juli 2017 in Kazan (Rusland). De wedstrijden worden gespeeld op de moderne schietstanden van de Universiade.

De Russische Politiesportfederatie Dynamo organiseert dit officieel EK onder de vleugels van de Europese Politiesportbond USPE.

Op het programma staan Olympische schietsportdisciplines.

De laatste Belgische deelnemer aan dit EK was collega Wim Franssens van de lokale politie Antwerpen. Hij leverde een verdienstelijke prestatie op het EK van 2011 in het Deense Vingsted.

Kandidaten kunnen zich aanmelden bij de Technische Commissie Schietsport of het bestuur van de BPSB.



# Basketcoach

**Philip, kan je jezelf en je basketcarrière als speler en coach kort samenvatten voor de collega's die je palmares niet kennen?**

“Ik ben Philip Wintein, 53 jaar oud en ik woon in Oostende.

Op mijn 34-jarige leeftijd ben ik gestart bij de gemeentepolitie van Bredene en sedert 2011 ben ik werkzaam in de politiezone Oostende als wijkinspecteur in het centrum van de badstad. Voorheen werkte ik als analist-programmeur bij verschillende privéfirma's.

Ik ben op heel jeugdige leeftijd gestart met de basketbalsport en op mijn zeventiende werd ik reeds opgenomen in het fanionteam van Oostende, het huidige Te lenet Oostende. Destijds werd het gerund door de voorzitter, Rudolf Vanmoerkerke van touroperator Sunair, en tegenwoordig door de burgemeester van Oostende, Johan Vandelanotte. Ik heb met de club Oostende zeven landstitels behaald in de periode van 1980–1988 en zes bekeringen van België. In 1994 heb ik nog één beker gewonnen met Atomics Brussel tegen mijn ex-ploeg Oostende! Ik heb in totaal iets meer dan twintig jaar gespeeld als semi-professioneel op het hoogste niveau bij verschillende Belgische clubs waaronder Sunair Oostende, Avanti Brugge, Okapi Aalst, Castors Braine, Basket Dame, Atomics Brussel, Bavi Vilvoorde ... Ik heb ook in de verschillende jeugdreeksen en senioren van de nationale ploeg gespeeld. Als basketcoach heb al enkele jaren mijn A-diploma behaald, dit is het hoogste trainersdiploma en hiermee kan je zowel regionale, landelijke en professionele ploegen coachen. Een 10-tal jaar geleden ben ik gestart met coachen in provinciale en met landelijke jeugd. Dit seizoen coach ik de dames seniorenploeg,

namelijk Crack Blue Cats Ieper in 1ste landelijke. Ik heb enkele jaren geleden nog in eerste klasse Optima Gent gecoacht op professionele basis, eerst als assistent en nadien als headcoach. Dit was tijdens mijn 2-jarige loopbaanonderbreking bij de geïntegreerde politie. Ik geef ook nog steeds jaarlijkse trainingen in verschillende basketkampen, waaronder de gekende Vankers-kampen in Tongerlo. Geregeld volg ik buitenlandse coachingseminaries om mij te blijven vervolmaken en bij te scholen, omdat het coachen en opleiden van jeugd nog steeds een grote passie is. Zolang de mogelijkheid er is, zal ik mijn gedrevenheid proberen te combineren met mijn huidige politiefunctie.”

**Hoe ben je in contact gekomen met de BPSB ?**

“Tijdens mijn politieopleiding in 1998 ben ik voor de eerste maal in contact gekomen met de BPSB. Toen speelde ik zelf nog in de basketbalploeg. Zo'n 3 jaar geleden kwam ik in contact met Dany Van Landeghem, ex-commissaris van het wijkbureau Vuurtoren in Oostende, samen met hoofdinspecteur en voorzitter Bjorn Mus, de drijvende kracht van de politieploeg. Er werd in 2014 een kwalificatietornooi georganiseerd in Oostende en ze zochten 'the right man on the right place' om hun herenploeg te trainen en te coachen.”

**In Turijn heeft de nationale ploeg een Europese bronzen medaille gewonnen, iets wat decennialang geen enkele Belgische politieploegsport kon bereiken. Hoe blik je erop terug? Was deze medaille de hoogst haalbare?**

“Ik vind het altijd een opsteker als je met een medaille naar huis komt. Het vraagt

altijd naar meer als je er eens van hebt geproefd. In het begin was het zwoegen en zweeten om collega's/spelers zover te krijgen om gezamenlijk te trainen in Wilrijk. Sedert het resultaat en de professionelere aanpak krijgen we meer interesse en opkomst. De kans is nu ook groter geworden dat er selecties gemaakt zullen worden om op de verschillende spelersposities in de ploeg de betere te kiezen. We zijn nog steeds afhankelijk van de beschikbaarheid tijdens hun politiejob, familiale toestand bij de spelers en budgetten. We trainen op vrijwillige basis, maar er moet engagement zijn. We hebben in Turijn brons behaald. Op dat moment was het volgens mij het hoogst haalbare omdat landen als Griekenland en Litouwen meer talent in huis hadden dan wij. En met alles heb je wel wat geluk nodig. Het is ook zo dat iedereen die deel uitmaakte van de basketploeg, naar Turijn was gekomen om te spelen. Naarmate de tegenstand beter werd in het tornooi, kon ik de speeltijd onderling en individueel als coach niet altijd meer verzekeren. Dit is niet altijd zo gemakkelijk als je collega's bent onder mekaar.”

**Ondertussen is de volgende nationale ploeg naarstig aan het trainen voor het EK in Athene. Is de ploeg sterker geworden? Zijn er veel nieuwe spelers? Is de voorbereiding anders dan het vorige EK? Wat zou een ideale voorbereiding inhouden?**

“De ploeg is sterker geworden omdat er meer individueel talent aanwezig is. De spelers die er nu bij zijn gekomen, spelen nog of hebben in hogere competities gespeeld. Dit doet zeker geen afbreuk aan de jongens die deel hebben uitgemaakt van de ploeg in Turijn. Het is belangrijk



Interview



een goeie scouting noodzakelijk?

“Je moet altijd uitgaan van je eigen sterkte. Zoals ik hierboven heb vermeld, gebeurt het scouten van de tegenstanders in het tornooi zelf. Het is natuurlijk altijd een pluspunt als je de ‘ploegchemistry’ en de manier van spelen van de tegenstanders vooraf kent.

Uiteindelijk ben je nog steeds afhankelijk van de prestaties van je spelers op het moment van de wedstrijd. Zijn er spelers ziek of gewond tijdens een wedstrijd? Wat is de foutenlast? Arbitrage kan soms ook bepalend zijn voor het verloop en de afloop van een wedstrijd.”

**Zijn er zaken die je anders zal aanpakken in Athene ten opzichte van Turijn, rekening houdende met je ervaringen op het vorige EK?**

“Hopelijk kunnen we nog een aantal dagen vooraf trainen om de aanvalssystemen nog grondiger te oefenen vooraleer we naar het EK gaan. Op die manier heb je ook de volledige ploeg die het tornooi gaat spelen en kan je bijsturen op defensief en offensief vlak.”

**En last but not least, wat is je prognose voor Athene? Hoe zal de top drie eruitzien?**

“Hopelijk kunnen we opnieuw een podiumplaats behalen. Sowieso zal de tegenstand er na twee jaar anders uitzien. Ik vermoed dat het organiserende land, namelijk Griekenland, opnieuw een grote kanshebber zal zijn om het tornooi te winnen.”

dat de goeie sfeer blijft en dat bepalen nog steeds de spelers en de staf. Het moet ook onderling klikken en zeker als je voor een week tezamen bent. De voorbereiding gebeurt op dezelfde manier. We trainen één keer per maand in Wilrijk en zo’n zestal maanden voor een tornooi worden de trainingen vervangen door wedstrijden tegen landelijke ploegen. Een ideale voorbereiding zou zijn dat we voor het tornooi nog een paar dagen samen kunnen trainen en verblijven vooraleer af te reizen.”

**De ploeg is dankzij de goeie resultaten rechtstreeks geplaatst voor Athene. Ervaar je dit als een voor- of als een nadeel?**

“Ik zie de rechtstreekse kwalificatie niet direct als een voor- of nadeel. De ploegen in het tornooi van Athene zijn vermoedelijk ook ploegen waartegen je nog niet hebt gespeeld omdat er op verschillende plaatsen kwalificatietornooien plaatsvinden. Sommige ploegen zijn ook niet altijd compleet, vandaar dat het tijdens het tornooi belangrijk is dat je de tegenstrevers bezigt.”

**Wat is jouw visie over het scouten van de tegenstanders? Moeten we van onze eigen sterkte uitgaan of is**

Nationale basketbalploeg

# Vriendenwedstrijd tegen Asse Ternat

De eerste wedstrijd na zes maanden trainingen vond plaats op 23 november 2016 in en tegen Ternat dat op de eerste plaats van zijn reeks staat in tweede landelijke A-divisie. Meteen een goede waardemeter om mee te beginnen voor de nieuw samen te stellen ploeg van gevestigde waarden die speelden in Turijn en tal van nieuwe spelers die strijden om een plaats in de selectie.

De start van de thuisploeg was furieus waarbij de driepunters ons om de oren vlogen. Een ex-eerste nationaler in de ploeg van Ternat bleek goed bij shot en kreeg te veel ruimte van ons in defense. De assistent-coach, Bjorn Mus, bij afwezigheid van head coach Filip Wintein, nam meteen time-out. Coach Filip heeft sinds kort een nieuwe ploeg en moest noodgedwongen deze maal afzeggen. Na 7 minuten, dus bijna op het einde van het eerste quarter, bedroeg de stand al 16-4. We besloten de teugels in handen te nemen en er een fysieke wedstrijd van te maken met harde defense en vooral overwicht onder de borden. Onze ‘big guys’ heersten in de lucht en konden bal na bal recupereren in rebound om tweede en derde shots te krijgen.

Na zes minuten in het tweede quarter kropen we dichtbij en zagen op het scorebord 31-27 staan. De thuisploeg gaf zich echter zo snel niet gewonnen. Deze ploeg staat niet voor niets op de eerste plaats. Hun plays zijn goed en ze spelen mooi samen. En hun geduld loonde, enkele shots vielen binnen, waaronder een driepunter buzzershot aan het einde van

het tweede quarter. Score 46-42. Halverwege het derde quarter geraakten we eindelijk naast en over de thuisploeg. Score 49-54. Vooral guard Peter Vandeweyer en forward Kevin Roelandts begonnen tal van assists te geven op fastbreaks en na drives. Peter scoorde ook gemakkelijker en legde er uiteindelijk 32 in het mandje. Door het feit dat we, op iedere positie, konden roteren, waren we fysiek sterker en dat begon richting einde van de wedstrijd duidelijk te worden. Het harde fysieke maar faire spel begon door te wegen voor Asse Ternat. De veer was definitief gebroken. Showtime met onder andere twee ally oops van Xavier Penneman. Het samenspel was uitstekend; bijna iedereen kwam tot scoren. Score na 6 minuten in het vierde quarter was al 66-78. Tegen het einde van de wedstrijd kon Rob Goossens de eindstand vastleggen met een century score van 74-101.

De staff en coach gaven het al aan op overlegmomenten met de BPSB: de kern van de ploeg is behouden en ervaren en nu komen er jonge getalenteerde spelers bij op iedere positie die de kracht van de ploeg breder maken. Lukt het wat minder voor een speller, dan is zijn vervanger evenwaardig en tilt hij het team naar een hoger niveau. Maar er is zeker nog werk aan de winkel voor coach en staff om de juiste keuzes te maken en spelers te selecteren.

Maar voor wat deze wedstrijd betreft: ‘good team effort’ !

Bjorn Mus  
Voorzitter TC Basketbal

## STATISTIEKEN

**Vandeweyer Peter** 32 pt, def reb 6, off reb 5, steals 6, turnovers 5, assists 7, 4/6 vrijw, 11/19 2p, 2/3 3punters  
**Jacot Marc** 6pt, def reb 4, off reb 2, steals 2, turnovers 3, assists 1, 3/7 2p, 0/3 3punters  
**Crepel Simon** 2 pt, def reb 1, off reb 1, steals 1, turnovers 1, assists 3, 1/1 2p  
**Vanhauwaert Aaron** 0 pt, 0/2 3pt, steals 1, turnovers 1  
**Jouret Mats** 2 pt, def reb 2, ass 1, 1/1 2p, 0/1 3 pt  
**Goossens Rob** 12 pt, def reb 6, off reb 14, turnovers 2, assists 5, 0/2 vrijw, 6/14 2p, 0/3 3punters  
**Van de Breen Jochen** 4 pt, off reb 2, steals 3, turnovers 1, assists 1, 0/1 vrijw, 2/5 2p, 0/1 3punters  
**Roelandts Kevin** 6 pt, def reb 1, steals 2, turnovers 1, assists 1, 1/1 vrijw, 1/2 2p, 1/3 3punters  
**Jouret Nils** 8 pt, def reb 2, off reb 1, turnovers 1, 4/5 2p, 0/1 3punters  
**Folens Han** 11 pt, def reb 5, off reb 1, steals 1, assists 1, 4/6 2p, 1/2 3punters  
**Penneman Xavier** 18 pt, def reb 4, off reb 4, steals 2, turnovers 4, 2/4 vrijw, 8/14 2p

Q1 30 - 19  
 Q2 46 - 42  
 Q3 59 - 69  
 Q4 74 - 101





Tennis



## BPSB tennis

### BK ENKEL 2017: TC Forest Hills

Het Belgisch Kampioenschap Enkel 2017 zal plaatsvinden in de provincie Antwerpen, meer bepaald op de terreinen van Forest Hills in Wommelgem en dit op donderdag 15 juni 2017.

Meer info volgt in een latere nieuwsbrief ...

### EK 2017: Boedapest (HON)

Van 23 tot 30 juni 2017 vindt het EK Tennis plaats in Boedapest, Hongarije. We gaan trachten om onze prima prestatie van 2015 in Milaan te evenaren of zelfs nog beter te doen.

Meer info hieromtrent volgt later ...

### BK DUBBEL 2017: TC Molenbos

Ook de datum en locatie van het BK dubbel 2017 zijn reeds vastgelegd. Noteer alvast in uw agenda.

Dit zal plaatsvinden op vrijdag 15 september 2017 te Nijlen op TC Molenbos.

Ook hierover volgt meer in een latere nieuwsbrief ...



## Oproep

### Oproep kandidaten/organisatoren

Ondertussen zijn we al enkele jaren opnieuw bezig om de tennissport op de kaart te zetten binnen de politie. Om zoveel mogelijk collega's de kans te geven om deel te nemen aan onze wedstrijden, proberen we om de organisatie van de Belgische Kampioenschappen te spreiden over alle provincies. Indien er kandidaten zijn om een tennisorganisatie op poten te zetten, mogen ze ons steeds contacteren. De leden van de Technische Commissie zullen de nodige hulp en info hieromtrent verschaffen. Ook de inschrijvingsformulieren kunnen door ons verzorgd worden. Alle nodige info van de deelnemers zal dan rechtstreeks naar de verantwoordelijke/organisator worden doorgestuurd. Mail naar [info@bpsbtennis.be](mailto:info@bpsbtennis.be).

## NADO VLAANDEREN

ZEG NEEN TEGEN DOPING

[www.antidoping.vlaanderen](http://www.antidoping.vlaanderen)

## PERSMEDEDELING NADO VLAANDEREN 10 november 2016

### Opgelet: dopeer je niet onbewust

Bepaalde geneesmiddelen of voedingssupplementen bevatten verboden stoffen. Let daarmee op! Neem nooit medicijnen of voedingssupplementen in zonder voorschrift of advies van een (sport)arts of voedingsdeskundige.

#### Wat als je ziek bent?

Ga naar je (sport)arts en zeg dat je een sporter bent die mogelijk een dopingcontrole moet ondergaan. Controleer samen met je arts de geneesmiddelenlijst op [www.antidoping.vlaanderen](http://www.antidoping.vlaanderen) zodat je weet of er een verboden stof in je geneesmiddel zit. Als het geneesmiddel een verboden stof bevat, vraag je samen met je (sport)arts een toestemming wegens therapeutische noodzaak (TTN) aan.

#### Wat met voedingssupplementen?

Neem alleen voedingssupplementen als je (sport)arts of voedingsdeskundige dat nodig acht. Een aantal voedingssupplementen bevatten stoffen die niet op het etiket vermeld staan. Sommige firma's laten hun voedingssupplementen controleren volgens de regels van de kunst voor ze op de markt worden gebracht. Dan ben je zeker dat ze geen verboden stoffen bevatten. Een overzicht van die supplementen vind je op:

- [www.informed-sport.com](http://www.informed-sport.com)
- [www.dopingautoriteit.nl/nzvt](http://www.dopingautoriteit.nl/nzvt)
- [www.koelnerliste.com](http://www.koelnerliste.com)

Kies voor deze supplementen als je de kans op contaminatie zo klein mogelijk wil houden.

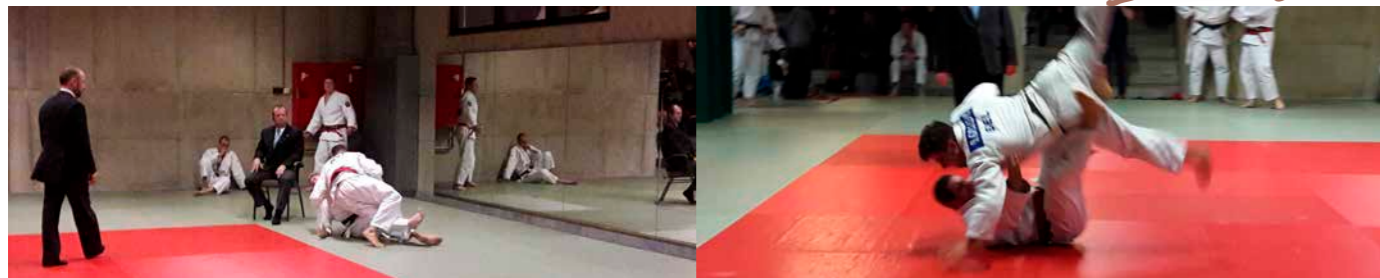
#### Wat is een toestemming wegens therapeutische noodzaak (TTN)?

Een attest van je behandelend arts volstaat al verschillende jaren niet meer als toelating om verboden stoffen om medische redenen te nemen, behalve voor minderjarigen in Vlaanderen. De TTN-commissie moet nu toestemming verlenen. Dien samen met je arts een aanvraag in om die TTN te verkrijgen. Alle informatie daarover vind je op [www.antidoping.vlaanderen](http://www.antidoping.vlaanderen) in de rubriek *Geneesmiddelen, supplementen en TTN*.

#### Contactinformatie NADO Vlaanderen:

[patrick.ghelen@nado.vlaanderen](mailto:patrick.ghelen@nado.vlaanderen)

BELGISCH KAMPIOENSCHAP



# Judo voor politie, brandweer, militaire en veiligheidsdiensten

Op zaterdag 17 december 2016 vond naar aloude gewoonte het Belgisch kampioenschap judo voor politiediensten plaats. Voor het tweede jaar op rij vond dit kampioenschap plaats in de Sportoase te Leuven. Na een klein oponthoud bij de weging konden de wedstrijden van start gaan. Er was een mooie opkomst om te strijden voor de titel van 'Belgisch Kampioen'.

Er werd hard gestreden tussen de judoka's om de beste te worden. Alles verliep in een zeer vriendschappelijke sfeer en er werd verbroederd tussen politie, brandweer en leger. Op het einde van de dag werden de wedstrijden nog eens uitvoerig besproken tussen pot en pint. Wij verwelkomen iedereen terug volgend jaar met evenveel enthousiasme!



## Uitslagen Belgische kampioenschap judo voor politie, brandweer, militaire- en veiligheidsdiensten

**Categorie -63 kg Dames**  
1. DERVOUOT Solenn

**Categorie +63 kg Dames**  
1. VERELST Anke  
2. DE NEVE Rosie

**Categorie -66 kg Heren**  
1. GRIGORYAN Emil  
2. DEDEYSTER Jordy

**Categorie -73 kg Heren**  
1. DE CABOOTER Laurens  
2. DELANGE Tom

**Categorie -81 kg Heren**  
1. LOUSSIF Billel  
2. BOUVY Maxime

**Categorie -90 kg Heren**  
1. RAQUET Gael  
2. VANDECAUTER Jano  
3. WAHLEN Jonathan  
4. GOOSSENS Benjamin

**Categorie +90 kg Heren**  
1. CHEVALIER Patrick

## Titel Belgisch kampioen judo van politiediensten

**Categorie -63 kg Dames**  
DERVOUOT Solenn

**Categorie +63 kg Dames**  
VERELST Anke

**Categorie -66 kg Heren**  
GRIGORYAN Emil

**Categorie -73 kg Heren**  
DELANGE Tom

**Categorie -81 kg Heren**  
BOUVY Maxime

**Categorie -90 kg Heren**  
RAQUET Gael

Plaats	Naam	Voornaam	Geboortedat	Club / Politiezone	Nr	Tijd
<b>Dames ( 3000m)</b>						
1	De Bie	Sofie	28/04/1984	PZ Neteland	433	00:14:40
2	Teugels	Nathalie	14/08/1980	Campus Vesta	436	00:19:46
<b>Dames ( 6000m)</b>						
1	Geudens	Griet	6/10/1972	PZ Turnhout	456	00:29:18
2	Derden	Sandra	16/08/1983	PZ Turnhout	421	00:34:49
3	Boven	Karlien	1/09/1982	PZ Turnhout	441	00:35:03
4	Joos	Sanne	03/8/86	PZ Turnhout	420	00:36:17
<b>Dames ( 9000m)</b>						
1	Geerts	Katrien	03/4/80	PZ Turnhout	463	00:45:02
<b>Heren ( 3000m)</b>						
1	Veys	Luc	08/22/54	CHGB	425	00:11:24
2	Mertens	Dennis	03/23/79	PZ Turnhout	442	00:13:48
3	Bellens	Thierry	16/10/1986	PZ Antwerpen	451	00:15:39
4	Van Hoof	Jan	04/8/84	Campus Vesta	447	00:15:57
5	Bertels	Dirk	20/11/1975	PZ Antwerpen	431	00:15:58
6	Geyskens	Jim	11/21/77	Campus Vesta	438	00:16:41
7	Rombouts	Marc	10/03/1962	PZ Neteland	434	00:17:17
8	Frederikx	Benjamin	23/10/1986	PZ Antwerpen	446	00:17:34
9	Eerdekens	Chris	10/04/1984	Spc Antwerpen	430	00:18:10
10	Legros	Dario	05/27/89	PZ Antwerpen	443	00:18:11
11	Versweyveld	Thomas	19/05/1982	PZ Brasschaat	437	00:19:54
12	Mostmans	Raf	?	PZ Turnhout	461	00:35:04
<b>Heren ( 6000m)</b>						
1	Boeckmans	Sven	22/05/1987	Campus Vesta	435	00:25:10
2	Borgmans	Thierry	8/07/1972	PZ Turnhout	422	00:25:31
3	De Martelaere	Tim	08/27/82	Campus Vesta	426	00:26:22
4	Rombouts	Jan	19/10/1984	PZ Voorkepen	445	00:27:06
5	De Wit	Koen	05/15/82	PZ Antwerpen	427	00:28:35
6	Deckers	Sieger	11/14/89	PZ Antwerpen	440	00:29:35
7	Michiels	Hans	11/06/1979	PZ Turnhout	448	00:29:54
8	Geerts	Niels	27/01/1986	PZ Turnhout	419	00:29:55
9	D'espallier	Jan	07/22/85	LPA	444	00:30:50
10	Stoops	Natan	01/07/1977	PZ Turnhout	453	00:32:34
11	Wouters	Thierry	4/06/1985	Campus Vesta	449	00:32:48
12	Daniels	Tom	4/04/1969	PZ Turnhout	460	00:32:50
13	Beeckaert	Kevin	02/8/81	PZ Antwerpen	450	00:33:16
14	Bernaerts	Paul	17/06/1966	PZ Turnhout	462	00:33:48
15	Van Tilborgh	Wouter	27/04/1984	Campus Vesta	428	00:35:02
16	Van Gorp	Stef	10/04/1978	PZ Turnhout	423	00:40:12
17	Vanparijs	Bjorn	04/28/82	Campus Vesta	439	00:00:00
<b>Heren ( 9000m)</b>						
1	Loos	Wout	09/24/87	PZ Turnhout	424	00:36:20
2	Lathouwers	Jens	05/11/88	PZ Turnhout	455	00:39:10
3	Vanherck	Tom	03/18/75	PZ Turnhout	459	00:40:03
4	Verheyen	Ken	02/16/86	PZ Turnhout	457	00:41:01
5	Van Dun	Bart	05/10/88	PZ Turnhout	454	00:41:42
6	Boons	Kenneth	02/2/80	PZ Antwerpen	429	00:43:30
7	Van Gorp	Peter	04/13/71	FGP Limburg	452	00:43:40
8	Laurijssen	Wim	18/03/1975	Posa Antwerpen	432	00:44:11
9	Crols	Eric	03/18/79	PZ Turnhout	458	00:44:52

Plaats	Naam	Voornaam	Geboortedat	Club / Politiezone	Nr	Tijd
<b>Dam - 35j (6000m)</b>						
1	Clauwaert	An	D - 35	Campus Vesta	336	00:27:50
2	De Bie	Sofie	D - 35	PZ Neteland	285	00:31:34
<b>Dam 35j - 45j (6000m)</b>						
1	Landa	Cynthia	D 35 - 45	PZ Hekla	297	00:32:10
<b>Dam + 45j (6000m)</b>						
1	Steppe	Marina	D + 45	PZ Aalst	291	00:26:37
2	Slabbinck	Erna	D + 45	CHGB	276	00:38:18
3	Thijs	Marleen	D + 45	KGPAC	188	00:38:19
4	Delchambre	Nathlie	D + 45	CHGB	335	00:50:48
5	Winderickx	Louise	D + 45	CHGB	283	00:50:49
<b>Heren Sen ( 9000m)</b>						
1	Callebaut	Alain	Sen	KGPAC	343	00:29:31
2	Roels	Werner	Sen	Brandweer Antw	340	00:30:33
3	Cremenuer	Bart	Sen	PZ Westkust	279	00:31:37
4	Smans	Nick	Sen	PZ Turnhout	342	00:34:14
5	Jennes	Jo	Sen	Campus Vesta	288	00:34:33
6	Mahieu	Steven	Sen	Campus Vesta	400	00:36:35
7	Macobs	Alexandre	Sen	PZ Condroz	339	00:38:28
8	Brossens	Wouter	Sen	PZ Noorderkempen	296	00:38:37
9	Marcelo	Tom	Sen	Campus Vesta	295	00:41:10
10	Willekens	Steven	Sen	PZ Hekla	293	00:41:31
<b>Vet. Man + 40 ( 6000m)</b>						
1	Coussement	Wim	M 40	KGPAC	282	00:21:50
2	Seghers	Rony	M 40	CHGB	345	00:22:15
3	Eyckmans	Ronny	M 40	Campus Vesta	287	00:23:44
4	Bou-Chejra	Abdel	M 40	Campus Vesta	284	00:26:38
5	Bernards	Peter	M 40	PZ Zwijndrecht	399	00:26:39
6	Antonissen	Gerick	M 40	Campus Vesta	294	00:28:04
7	Jennes	Jo	M 40	Campus Vesta	288	00:34:33
<b>Vet. Man + 50 ( 6000m)</b>						
1	Caes	Joel	M 50	CHGB	333	00:21:10
2	Gevenois	Peter	M 50	PZ Aalst	289	00:21:40
3	De Bie	Walter	M 50	CHGB	337	00:23:21
4	Marlier	David	M 50	CHGB	334	00:25:37
5	Cuyten	Geert	M 50	Campus Vesta	299	00:26:09
6	Claeys	Hedwig	M 50	CHGB	278	00:28:06
7	Vandevelde	Steven	M 50	Campus Vesta	298	00:30:32
8	Rombouts	Marc	M 50	CHGB	286	00:34:36
<b>Vet. Man + 60 ( 6000m)</b>						
1	Veys	Luc	M 60	CHGB	281	00:22:34
2	Verstichel	Eddy	M 60	KGPAC	277	00:28:10
3	Schollaert	Norbert	M 60	PZ Aalst	292	00:28:11
4	De Witte	Gustaaf	M 60	PZ Aalst	290	00:31:30
5	Stevens	Roger	M 60	PZ Kastze	341	Opgave
<b>Vet. Man + 70 ( 6000m)</b>						
1	De Mees	Marc	M 70	CHGB	338	00:30:41
2	Leutenez	Marnix	M 70	CHGB	280	00:31:32
3	Van Heymbeeck	Henri	M 70	SVPRT	300	00:34:12

Uitslag Roeselare: Stadsdiensten

Plaats	Naam	Voornaam	Geboortedat	Stadsdiensten	Nr	Tijd
<b>Heren ( 5000m)</b>						
1	Brulez	Kurt	11/01/1968	Stad	1	00:19:48
<b>Heren ( 2000m)</b>						
1	Dobbels	Sam	2/01/1992	Brandweer	101	00:08:00
2	Derycke	Kenneth	03/24/83	Brandweer	100	00:08:27

Uitslag Roeselare: Politieveldloop

Plaats	Naam	Voornaam	Geboortedat	Stadsdiensten	Nr	Tijd
<b>Dam + 45j (5000m)</b>						
1	Slabbinck	Erna	D + 45	CHGB	154	00:26:42
2	Thijs	Marleen	D + 45	KGPAC	150	00:35:09
3	Stockx	Ann	D + 45	PZ Leuven	152	00:40:37
4	Winderickx	Louise	D + 45	CHGB	151	00:47:11
5	Delchambre	Nathlie	D + 45	CHGB	153	00:47:12
<b>Heren Sen ( 7000m)</b>						
1	Callebaut	Alain	Sen	KGPAC	53	00:27:15
2	Cremenuer	Bart	Sen	PZ Westkust	51	00:27:41
3	Veys	Luc	M 60	CHGB	52	00:31:01
4	Esprit	Guillaume	Sen	PZ Grensleie	50	00:34:23
<b>Vet. Man + 40 ( 5000m)</b>						
1	Godart	Tony	M 40	KGPAC	211	00:19:41
2	Coussement	Wim	M 40	KGPAC	202	00:20:52
3	De Dobbeleer	Andy	M 40	KGPAC	210	00:21:22
<b>Vet. Man + 50 (5000m)</b>						
1	Caes	Joel	M 50	CHGB	201	00:19:19
2	Halsberghe	Tony	M 50	PZ Grensleie	206	00:21:57
3	Claeys	Hedwig	M 50	CHGB	208	00:25:47
<b>Vet. Man + 60 ( 5000m)</b>						
1	Veys	Luc	M 60	CHGB	204	00:20:40
2	Verstraeten	Ivan	M 60	KGPAC	207	00:21:32
3	Verstichel	Eddy	M 60	KGPAC	200	00:26:02
4	Orgaer	Michel	M 60	Politie Moeskroen	209	00:27:42
5	De Witte	Gustaaf	M 60	PZ Aalst	205	00:28:45
6	Leutenez	Marnix	M 60	CHGB	203	00:29:48



# De Europese politiefitheidsbadge

## 1. OPZET

Het politieberoep vergt een goede fysieke conditie. Als die ontbreekt, kan een politieambtenaar zijn functie niet op professionele wijze uitvoeren.

Voor een goede fysieke conditie denken we aan kwaliteiten als uithouding, kracht, snelheid en coördinatie. Voor het beheersen van die capaciteiten is een groot fysiek prestatievermogen nodig.

Om de **fysieke conditie** van politieambtenaren uit de landen die lid zijn van de USPE (Union Sportive des Polices d'Europe) te bevorderen, de Europese gedachte te steunen en voor alle Europese politiediensten eenzelfde 'corporate identity' te ontwikkelen, reikt de USPE een gemeenschappelijk insigne uit: de Europese politiefitheidsbadge (EPLA).

Als de USPE die badge toekent, wil dit zeggen dat de politieambtenaar in kwestie in alle leeftijdscategorieën over de nodige fysieke vereisten beschikt voor de uitoefening van zijn dagelijkse politietaken. De USPE meent dat de EPLA-badge politieambtenaren aanmoedigt om doorheen hun hele carrière in goede

conditie te blijven.

Het is een wetenschappelijk gefundeerde tool die de **Technische Universität München** op initiatief van en in samenwerking met de USPE, alsook met de steun van het **Internationaal Olympisch Comité (IOC)** heeft ontwikkeld.

## 2. DOELGROEP

Alleen personen die vertegenwoordigd worden door een vereniging die bij de USPE is aangesloten, zoals de BPSB-FSPB, kunnen de EPLA-badge uitgereikt krijgen. Ze moeten politieambtenaar zijn of leerling/student aan een politie(hoge)school. De politie omvat alle organen en instellingen die instaan voor de handhaving van de veiligheid en de openbare orde (politieambtenaren en gerechtelijke politie). De militaire politie, militairen, leden van de brandweer en niet-politionele ambtenaren met een burgerstatuut komen hiervoor niet in aanmerking. Landen die lid zijn van de USPE mogen de doelgroep niet eigenmachtig uitbreiden.

## 3. PROCEDURE

EPLA is in **vier categorieën** onderverdeeld. In elke categorie komen verschil-

lende disciplines/proeven aan bod. De kandidaten moeten in de loop van een kalenderjaar (tussen 01-01 en 31-12) één discipline/proef afleggen (minstens het brons).

In elke categorie mag men slechts één discipline doen. De verantwoordelijke examinatoren van de aangesloten landen noteren de geleverde prestaties op een testfiche. Kandidaten kunnen hoogstens 1 keer per kalenderjaar deelnemen; herhaaldelijk deelnemen aan de EPLA-proeven is dus enkel in de daarop volgende kalenderjaren mogelijk. De prestaties die de deelnemers in de verschillende categorieën en leeftijdsgroepen moeten leveren, staan vermeld in de evaluatietabel.

## 4. CATEGORIEËN/DISCIPLINES/UITVOERING

### 1. Uithouding

3000 meter lopen  
400 m/800 m zwemmen

### 2. Kracht

Vertesprong vanuit stilstand  
50 meter zwemmen met kleding aan

### 3. Snelheid

50 m/100 m lopen  
200 m fietsen

### 4. Coördinatie

Verspringen  
Schieten met dienstwapen  
Touwtjespringen

## UITVOERINGSREGELS

### 4.1. Uithouding

#### 4.1.1 3000 m lopen

De deelnemers vertrekken vanuit stilstand. Het is aanbevolen om op een circuit te lopen, maar ook lopen op vrij terrein is toegelaten. In dat geval moeten de start en de aankomst op gelijke hoogte liggen. Stappen is toegelaten. Prestaties op een ergometrische loopband zijn verboden.

#### 4.1.2 400 m/800 m zwemmen

Het zwembad waarin deze proef plaatsvindt, moet minstens 25 m lang zijn. De deelnemers mogen zelf een zwemstijl kiezen en tijdens de proef van stijl veranderen. Bij het draaien moet minstens één lichaamsdeel de rand van het zwembad raken. De deelnemers mogen vanop een startblok, aan de rand van het zwembad of in het water starten. Zwemhulpmiddelen zijn niet toegelaten.

### 4.2 Kracht

#### 4.2.1 Vertesprong vanuit stilstand

De deelnemer springt vanuit stilstand met de voeten samen vanaf een afzetbalk/afzetlijn. De voeten moeten parallel op gelijke hoogte en op grondniveau zijn bij de landing. De springer mag de sprong voorwaarts en achterwaarts uitbalanceren, waarbij de hielen/tenen van de grond mogen loskomen. Voor de afsprong mogen de voeten echter niet volledig van de grond loskomen of over de grond glijden. De meting gebeurt vanaf de afzetbalk tot aan de dichtstbijzijnde afdruk bij de landing.

#### 4.2.2 50 m zwemmen met kleding aan

Hier zijn de regels van punt 4.1.2 van toepassing.

De zwemmer moet een broek dragen die tot aan de enkels komt en een apart vest met mouwen tot aan de polsen. De zwemmer mag de mouwen en de broekspijpen niet oprollen, noch met een hulpmiddel vastmaken. Het vest moet dichtgeknoopt zijn.

### 4.3 Snelheid

#### 4.3.1 50 m/100 m lopen

Het gebruik van startblokken is niet verplicht. Als men geen startblokken gebruikt, vertrekt de loper vanuit hurkstand/rechtstaand. Per run is slechts één valse start toegelaten. Bij een 2e valse start zal de loper die hiervoor verantwoordelijk is, gediskwalificeerd worden.

#### 4.3.2 200 m fietsen

Het terrein moet vlak zijn (zonder hoogteverschil/hellingen). Er is een 'vliegende' start met een willekeurige versnellingsfase die voor de evaluatie niet meetelt. Men neemt de gepaste maatregelen met het oog op een juiste tijdopneming. Voor deze proef zijn alle fietsen zonder hulpmotor toegelaten. E-bikes zijn verboden. Het dragen van een helm is verplicht. De proef mag niet op een ergometrische fiets worden afgelegd.

### 4.4. Coördinatie

#### 4.4.1 Verspringen

De atleet springt vanaf de afzetbalk. Hij neemt hierbij een willekeurige aanloop. De meting gebeurt vanaf de afzetbalk tot aan de dichtstbijzijnde afdruk bij de landing.

#### 4.4.2 Schieten met een dienstwapen

De atleet schiet met het dienstwapen van het respectieve land (9 mm) vanop 25 m afstand op de '25 m snelvuurpistool-schijf'. Die schijf is in het ISSF-reglement voorgeschreven. Tijdens de proef vuurt de schutter 4 reeksen van 5 patronen. Hij moet elke reeks binnen de 30 seconden na het vuurbevel geschoten hebben.

#### 4.4.3 Touwtjespringen

De deelnemer mag gebruikmaken van elk

touw zonder motor. Het touw moet bij voorkeur handvaten hebben.

Men telt het aantal gemaakte sprongen zonder onderbreking.

#### Double Under:

Bij elke sprong gaat het touw twee keer onder de voeten door. Telkens de deelnemer na een double under de grond raakt, wordt de score met 1 verhoogd.

#### Jogging Step:

De deelnemer springt ter plaatse en wisselt daarbij van voet telkens het touw onder de voeten doorkomt. Men telt hoe vaak de rechervoet de grond raakt.

#### Criss Cross:

Bij elke tweede sprong kruist de deelnemer de armen voor het lichaam. Het touw moet bij elke sprong onder de voeten doordraaien. Telkens de deelnemer de armen kruist, wordt de score met 1 verhoogd.

#### Easy jump backward:

De deelnemer springt gelijktijdig met de 2 voeten. Hij draait daarbij het touw achterwaarts. Telkens het touw ronddraait, wordt de score met 1 verhoogd.

## 5. Leeftijdscategorieën

EPLA maakt een opsplitsing tussen mannen en vrouwen en heeft de volgende leeftijdscategorieën:

van 18 tot 24 jaar  
van 25 tot 29 jaar  
van 30 tot 34 jaar  
van 35 tot 39 jaar  
van 40 tot 44 jaar  
van 45 tot 49 jaar  
van 50 tot 54 jaar  
van 55 tot 59 jaar  
van 60 tot 64 jaar  
van 65 tot 69 jaar

De leeftijd van de deelnemer in het lopende kalenderjaar is bepalend voor de prestaties die hij moet leveren.

## 6. Onderscheiding

De EPLA-badge wordt in goud, zilver en brons uitgereikt.

In de verschillende categorieën krijgen men punten voor de geleverde pres-

			USPE Insigne de Performance des Polices d'Europe   EPLA   Féminin																										
Catégorie			18 - 24		25 - 29		30 - 34		35 - 39		40 - 44		45 - 49		50 - 54		55 - 59		60 - 64		65 - 69								
Exercice			Bronze		Argent		Or		Bronze		Argent		Or		Bronze		Argent		Or		Bronze								
1 Endurance			3000 m Course (min.)																										
			800 m										400 m																
2 Force			Longueur sans élan (m)																										
3 Rapidité			50 m/100 m Course (sec.)																										
4 Coordination			Double Under				Jogging Step				Criss Cross				Easy Jump backwards														
			10	15	20	10	15	20	40	50	60	40	50	60	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30

			USPE Insigne de Performance des Polices d'Europe   EPLA   Masculin																										
Catégorie			18 - 24		25 - 29		30 - 34		35 - 39		40 - 44		45 - 49		50 - 54		55 - 59		60 - 64		65 - 69								
Exercice			Bronze		Argent		Or		Bronze		Argent		Or		Bronze		Argent		Or		Bronze								
1 Endurance			3000 m Course (min.)																										
			800 m										400 m																
2 Force			Longueur sans élan (m)																										
3 Rapidité			50 m/100 m Course (sec.)																										
4 Coordination			Double Under				Jogging Step				Criss Cross				Easy Jump backwards														
			10	15	20	10	15	20	40	50	60	40	50	60	10	15	20	10	15	20	10	15	20	10	20	30	10	20	30

tatie (goud: 3 punten, zilver: 2 punten en brons: 1 punt) die opgeteld bepalen welke EPLA-badge uitgereikt wordt. EPLA goud: 11 – 12 punten EPLA zilver: 7 – 10 punten EPLA brons: 4 – 6 punten

**7. Verantwoordelijkheden**

Het secretariaat-generaal van de USPE zorgt voor de coördinatie van de procedure. De USPE staat in voor het ontwerp van een eenvormige badge. De aangesloten landen zijn verantwoordelijk voor de correcte uitvoering van de proeven en de aanschaffing van de badges, de testfiches en de diploma's. De testfiche wordt opgesteld in de drie officiële talen van de USPE. Men kan de

fiche downloaden op: [www.uspe.org/epla](http://www.uspe.org/epla). De diploma's worden uitsluitend online uitgereikt op de pagina [www.uspe.org/epla](http://www.uspe.org/epla). Men kan ze aanvragen door de nodige gegevens in te vullen in de zone bestemd voor de leden en ze vervolgens uitprinten. De verantwoordelijken van de aangesloten landen beschikken hiertoe over een gebruikersnaam en een wachtwoord om in te loggen. De uitreiking van de EPLA vindt plaats na analyse van de ingewonnen persoonlijke inlichtingen. Deze inlichtingen worden voor statistische doeleinden automatisch verwerkt ten behoeve van de USPE en van de aangesloten landen.

Elke land mag vrij beslissen of een discipline/proef van een categorie in dat land al dan niet verplicht is en deelt dit aan de verantwoordelijke instantie mee.



**BLUE BIKERS**

**BPSB**

**Voorlopige kalender 2017:**

- 16/03/2017	Openingsrit voor de leden	- 8-9-10/09/2017	WE Blue Bikers voor de leden
- 20/04/2017	Gevangenisrit voor de leden	- 19/10/2017	Donderdagsrit voor de leden
- 21/05/2017	Treffen BB, open rit voor het goede doel, zie uitnodiging boven	- 02/11/2017	Sluitingsrit voor de leden
- 15/06/2017	Donderdagsrit voor de leden		
- 20/07/2017	Donderdagsrit voor de leden		
- 17/08/2017	Donderdagsrit voor de leden		
- 21/09/2017	Donderdagsrit voor de leden		
			Naast deze activiteiten nemen wij ook nog deel aan activiteiten voor het goede doel van andere motorclubs. Deze ritten zijn voorlopig nog niet gepland.

**Opzoeep**

Wij zoeken binnen de Belgische Politie Sport Bond (BPSB) nog een provinciaal afgevaardigde voor Limburg. Voelt u zich geroepen om deze functie op te nemen, neem dan contact op met de sportsecretaris, David Stevens, via [david\\_stevens83@hotmail.com](mailto:david_stevens83@hotmail.com).

Wat wil dit concreet zeggen en wat doet een provinciaal afgevaardigde?  
 \* Hij is de schakel tussen de Raad van Bestuur en de clubs van zijn provincie.  
 \* Hij promoot de Belgische Sportbond en al zijn sportactiviteiten in zijn provincie.  
 \* Hij informeert de clubs en de Raad van Bestuur over de problemen en activiteiten binnen zijn provincie.  
 \* Hij zorgt dat de geplande wedstrijden tijdig gemeld worden op het secretariaat, zodat de jaarkalender tijdig gepubliceerd wordt.  
 \* Hij geeft advies naar de clubs toe en stimuleert sportactiviteiten binnen zijn provincie.  
 \* Hij geeft de Raad van Bestuur advies op sportief en organisatorisch vlak.  
 \* Hij neemt deel aan eventuele vergaderingen in zijn provincie.