



#5/2017

# infosport

Tijdschrift van de Belgische Politiesportbond



*Stéphan Muyldermans*



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,

Stilstaan is achteruit gaan. Daarom willen wij ons sportaanbod vernieuwen en uitbreiden met nieuwe disciplines. De Belgische politiesportbond is volop bezig met de oprichting van twee technische commissies, respectievelijk voor de **golf** en het **muurklimmen**. Deze sporttakken winnen duidelijk aan populariteit. Daarom willen wij collega's samenbrengen om deze disciplines te ontdekken en te beoefenen. Hou dus de sportkalender in de gaten voor de aankondiging van deze nieuwe sportevenementen.

De voorbereiding van onze **solidariteitsactie**, een wandel-, loop- en fietsevenement op zaterdag 23 september 2017 in het Oost-Vlaamse Nevele, vordert goed. Met de opbrengst willen wij de strijd tegen kanker ondersteunen.

Wat de competitiesport aangaat, slaagden onze **volleyballers** met verve in hun opzet: de kwalificatie voor de eindronde in Bulgarije eind mei. Onze nationale volleybalploeg nam begin februari 2017 met twee overtuigende zeges de maat van de Nederlandse en Finse collega's. Proficiat!

Er is ook nieuws voor onze wielrenners. Vorig jaar dienden wij spijtig genoeg het EK wielrennen voor de politie uit te stellen door de terreuraanslagen en de verhoogde politie-inzet. Omdat ook de politiesport niet mag zwichten voor terreur, besliste de BPSB om het **EK wielrennen van 6 tot 10 september 2018** te organiseren in de politiezone Neteland. Geen verrassing als je weet dat Herentals de thuishaven van wielervegende Rik Van Looy is.

Met sportieve groeten,  
Luc Smeyers  
Voorzitter



# Infosport

Tijdschrift van de Belgische Politiesportbond

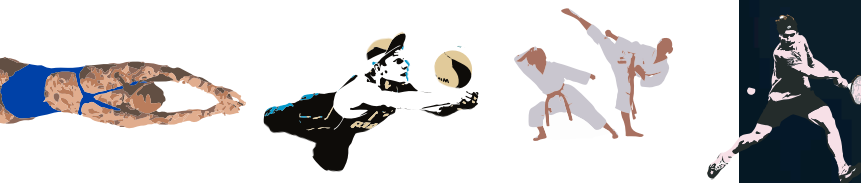
## inhoud

#5/2017

- *Sportsecretaris aan het woord* **p3**
- *Wedstrijden op het menu*
- *Golfsport* **p4**
- *Voorstelling TC Golf*
- *Vrouw en sport (2)* **p5**
- *Zwangerschap en sport*
- *Krachttraining* **p6**
- *De mythes over krachttraining bij kinderen en adolescenten doorpikt*
- *Sportletsels (2)* **p9**
- *Tips voor beginnende sporters*
- *Klimmen voor politiemensen* **p11**
- *Ook jij kan het leren*
- *Bergen trotseren* **p13**
- *All you need to succeed is inside you*
- *Volley* **p15**
- *Voorronde EK*
- *BK Veldlopen politie* **p17**
- *Blaarmeersentrail* **p19**
- *BK Marathon* **p21**
- *Moving 4 solidarity* **p25**
- *Cross Country Kortenberg* **p25**
- *Sportkalender* **p27**



Sportsecretaris aan het woord



# Wedstrijden op het menu

Het sportjaar is al terug een tijdje aan het lopen. Jullie waren al op post op dergelijke events dit jaar. De komende weken en maanden staan er nog verschillende wedstrijden op het menu zoals u later in dit bericht kan lezen.

2017 is het jaar van onze ploegsporten met de nieuwe volleybalploeg die zich selecteerde voor het Europees Kampioenschap in Varna (Bulgarije) en kans maakt op een medaille. Onze basketbalploeg zal dit jaar deelnemen in Athene om hun bronzen medaille te verdedigen van het vorige kampioenschap. De Belgische Politie Sport Bond heeft het uiterste uit de kan gehaald om deze twee politieploegen zoveel mogelijk financieel te ondersteunen. Wij danken alvast de spelers voor hun persoonlijke bijdrage in dit verhaal op zowel financieel vlak alsook de investering in trainingen/wedstrijden buiten de diensturen. Wij werken ook aan twee nieuwe sporttakken binnen de politie. Welkom aan de golfsport en het muurklimmen die zich in de opstartfase bevinden.

Wij verwelkomen jullie graag op onze komende evenementen:

**JUNI**

- 02/06/2017: Belgisch Kampioenschap Volleybal te Wetteren
- 02/06/2017: Belgisch Kampioenschap Tafeltennis in Blegny
- 15/06/2017: Belgisch Kampioenschap Tennis Enkel in Wommelgem
- 24/06/2017: Belgisch Kampioenschap Halve Marathon te Heverlee

**AUGUSTUS**

- 15/08/2017: Provinciaal Kampioenschap Triatlon te Roeselare



**SEPTEMBER**

- 15/09/2017: Belgisch Kampioenschap Tennis Dubbel te Nijlen
- 16+17/09/2017: Belgisch Kampioenschap Triatlon Sprint te Mechelen
- 22/09/2017: Belgisch Kampioenschap Mountainbike Kasterlee
- 23/09/2017: Moving for solidarity te Nevele

**DIVERSE ACTIVITEITEN**

- Tussen februari en november: motorritten van de Blue Bikers
- Hengelen
- Belgisch Kampioenschap Wielrennen (nog te bepalen)
- Fietstochten

Voor meer informatie omtrent onze sportactiviteiten kan u me steeds contacteren op David.stevens@police.belgium.eu

David STEVENS  
Sportsecretaris BPSB

Golfsport



Op de foto Gunther en Hendrik met hun Belgische titel op zak in hun categorie ...

# Voorstelling Technische Commissie GOLF

De geschiedenis van de Technische Commissie GOLF gaat terug tot een artikel in Infosport omtrent het golfen in Mali. Nadien kwamen er vele mails binnen bij de BPSB. De mails werden verzameld door de sportsecretaris en een mailingslijst werd opgesteld. De volgende stap was de oproep in Infosport om een Technische Commissie te gaan vormen om de spreekbuis te zijn van de golfsport binnen de politie. Hieronder vindt u de drie contactpersonen terug voor deze sporttak. In september staat alvast de eerste wedstrijd op het menu met een Belgisch Kampioenschap GOLF. Vanuit de BPSB wensen wij deze Technische Commissie alvast veel succes. Naast deze drie contactpersonen blijft de BPSB uiteraard altijd bereid om te antwoorden op jullie vragen inzake de golfsport binnen de politie.

**CONTACTPERSOON: GUNTHER MATTHIJS**  
48 jaar, reeds 13 jaar met golf bezig. Homeclub: golf Puyenbroeck, vrijwilliger als Marshall, geven van initiaties, afnemen van GVB-examens, handicap 16.  
Werkzaam wegpolicie, verkeerspost Zelzate.  
E-mail: Gunther.matthijs@police.belgium.eu.

**VOORZITTER: ANTOINE DE BRUYCKER**  
Commissaris van politie te Gent  
DZS - Groendreef 181  
9000 Gent  
Geboren in Gent op 17/10/1956  
Tel. : 0473 83 14 29  
E-mail : antoine.de.bruycker@telenet.be / antoine.debruycker@politie.gent.be  
Handicap: 14,8  
Homeclub golf Puyenbroeck

**LID TECHNISCHE COMMISSIE: HENDRIK VAN CAUTER**  
E-mail: hendrik.van.cauter@telenet.be



# Zwangerschap en sport



In het vorige nummer van Infosport (04/2017) kon u lezen hoe verschillend mannelijke en vrouwelijke sporters zijn. In dit artikel bekijken we hoe je zwangerschap en sport kunt combineren.

Zwangere sporters gaan vanzelfsprekend door een grote fysieke verandering. "Hun zwaartepunt verandert waardoor het risico op vallen groter is. De hartfrequentie en het slagvolume van het hart stijgen. De ligamenten worden soepeler. Zo ingrijpend dat veel vrouwen twijfelen of ze mogen sporten tijdens hun zwangerschap. Maar als je je aan enkele regels houdt, is het erg goed voor je gezondheid en die van je ongeboren kind", verzekert professor dokter Adelheid Steyaert. "De voordelen van sporten tijdens de zwangerschap zijn zo groot, dat we dit absoluut moeten promoten."

## VOORDELEN VAN SPORTEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

- Minder gewichtstoename
- Algemene fysieke fitheid
- Mentaal welbevinden: minder angstig en minder kans op depressie
- Evenwicht, coördinatie en behendigheid met het veranderende lichaam verbeteren door te stappen en te bewegen
- Minder vroegtijdige geboortes
- Minder spataders

- Minder lage rugpijn en andere orthopedische problemen
- Voorkomen van urineverlies na de bevalling

Waarmee moet je als sporter rekening houden tijdens de zwangerschap? Niet doen:

- Contactsporten  
Steyaert: "De impact op de buik kan bloedingen of problemen met de placenta veroorzaken."
- Sporten met het risico op vallen (skiën, paardrijden ...)  
"Ook als er geen rechtstreekse impact is op de buik, is een val gevaarlijk. Als je je been breekt en onder verdoving moet voor een operatie, kan dat een groot risico inhouden voor je kind."
- Sport met het risico op buiktrauma
- Diepzeeduiken of hoogtesporten boven 2500 meter
- Hot yoga, hot pilates  
"De hoge temperaturen zijn niet aan te raden. Het zenuwstelsel van je kind ontwikkelt zich al de eerste 4 weken van de zwangerschap. Als je lichaamstemperatuur door de omgeving of zeer intensief sporten

(boven 60 procent van de VO2 max) stijgt tot meer dan 38 graden, kan dat ernstige gevolgen hebben voor de ontwikkeling van je kind."

### Welke sporten? Hoe? Wanneer?

Meest aangeraden sporten zijn cyclische activiteiten met lage impact zoals fietsen of zwemmen. Ook andere vormen van aquatraining zijn zeer geschikt: in het water draag je minder gewicht, het water bevordert de bloedcirculatie en door de tegendruk kan je in buiklig beweging en zo de bijhorende spiergroepen actief houden. Ook krachttraining kan, maar niet liggend want dan druk je op de bloedvaten van de buik. Oefeningen die je staand, zittend of in zijlig kan uitvoeren zijn geen probleem.

**Hoe vaak mag je sporten?** Eliteatleten kunnen hun frequentie bijna aanhouden, maar dan aan lagere intensiteit. Sommige vrouwen beginnen pas met sporten tijdens de zwangerschap, om hun gezondheid te verbeteren. Zij starten best met drie keer per week 15 minuten te bewegen, en dat geleidelijk aan op te drijven tot bijvoorbeeld dagelijks een half uur wandelen.

# De mythes over krachttraining bij kinderen en adolescenten doorprikt

**Krachttraining organiseren voor kinderen en adolescenten is in veel sportfederaties en -clubs nog steeds taboe. Onterecht nochtans, zegt de huidige wetenschap. "Krachttraining blijkt op jonge leeftijd juist essentieel voor de lichaamsontwikkeling."**

**Intensiteit?** Als je de hartslag als waardemeter gebruikt, train je best tussen 50 en 70-80 procent van je maximale hartslag. Een goede controle is ook de 'praattest': sport aan een intensiteit waarbij je nog vlot kan babbelen.

Als je op die manier sport, kan je in principe blijven fietsen, zwemmen of wandelen tot de laatste dag van je zwangerschap. Als dat dan praktisch nog mogelijk is.

### WANNEER STOPPEN MET SPORT?

Stop met sporten als je last krijgt van duizeligheid, kortademigheid of hoofdpijn. Ook evenwichtsproblemen, buik- of rugpijn en pijnlijke of gezwollen kuiten zijn een signaal om te stoppen. Net als bloedverlies, verlies van vruchtwater of contracties.

*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.*

Heel wat clubs en federaties staan nog altijd weigerachtig tegenover krachttraining bij kinderen en jongeren. Ze denken dat zulke trainingsprogramma's op jonge leeftijd ronduit gevaarlijk zijn. Door herhaalde belasting of door een eenmalig trauma zou er schade ontstaan ter hoogte van de groeischijven en uiteindelijk zou zelfs de groei verstoord worden. Bovendien leeft de opvatting dat krachttraining bij kinderen en jongeren eenvoudigweg geen zin heeft, dat de effecten verwaarloosbaar zijn.

Dit laatste idee komt niet zomaar uit de lucht vallen, maar berust op wetenschappelijk onderzoek. In heel wat studies is aangetoond dat kinderen die een trainingsprogramma opgelegd krijgen, slechts beperkt aan kracht winnen. Wetenschappers hebben ook een verklaring gegeven. Om via training krachteffecten te kunnen opwekken, aldus die onderzoekers, is het noodzakelijk dat het lichaam voldoende hormonen zoals testosteron produceert. Die productie komt pas ten volle op gang met de puberteit.

Vandaar ook dat de natuurlijke, explosieve krachttoename, zeker bij jongens, zich vooral tijdens de groeispurt situeert, gemiddeld op de leeftijd van dertien tot veertien jaar.

### EFFICIËNT EN ONGEVAARLIJK

Bij deze studies, die bijna allemaal uit de jaren zeventig en tachtig dateren, moet echter een belangrijke kanttekening worden geplaatst, zegt professor Jan Boone van de vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen van de UGent. "Vanaf de jaren negentig is men zich vragen gaan stellen over de modaliteiten die in de krachtprogramma's van die studies waren gebruikt. Om een trainingseffect te kunnen opwekken moet je de juiste modaliteiten hantieren: de optimale combinatie tussen de intensiteit van de beweging en het aantal keren dat je ze herhaalt. Dat is voor die studies uit de jaren zeventig en tachtig niet gebeurd. Uit angst om de kinderen te overbelasten, gebruikten de onderzoekers gewichten die veel te laag waren om een effect te weeg te brengen. In de studies van de

“In het algemeen kunnen kinderen vanaf acht jaar beginnen met functionele krachtraining.”

jongste decennia daarentegen zijn wel de correcte modaliteiten toegepast. Die geven een heel ander beeld. Als kinderen aan krachtraining doen, winnen ze duidelijk meer kracht dan hun leeftijdsgenoten in controle-groepen. De effecten zijn dus helemaal niet verwaarloosbaar.”

Bovendien is ook die andere mythe, dat krachtraining voor kinderen schadelijk zou zijn, inmiddels door de huidige wetenschap doorprikt. Boone: “Als men alle wetenschappelijke studies naderbij bekijkt van de afgelopen decennia waarbij kinderen en jongeren aan krachtraining werden onderworpen, blijkt het bijzonder goed mee te vallen met die zogenaamde blessures. Slechts in drie studies moest één persoon het testprogramma stopzetten, in alle andere studies vielen er geen blessures te noteren: lagere cijfers zelfs dan bij de volwassenen.”

“Onder wetenschappers heerst nu de consensus dat krachtraining bij kinderen absoluut geen probleem is, maar integendeel zelfs gunstig voor de modellering van het skelet en de algemene versterking van het kind”, zegt Boone. “Dat standpunt is afgelopen jaar gepubliceerd in het European Journal of Sports Science. Er zijn wel twee voorwaarden. De belangrijkste is dat je voldoende begeleiding en instructie moet voorzien. Een opgeleide deskundige moet het kind technische tips geven voor de correcte uitvoering van de oefeningen en waar nodig bijsturen.

Ten tweede moet het oefenprogramma aangepast zijn aan de karakteristieken van het individu.”

#### DRIE FASES

Een eerste belangrijke factor om als trainer het trainingsprogramma te bepalen is de leeftijd van het kind. Uiteraard is het ene kind vroeger rijp dan het andere en moeten sporters in vroegspecialisatiesporten zoals zwemmen en turnen bij de dames op jongere leeftijd hun prestatiepiek bereiken dan in de meeste andere disciplines. Een trainer moet daar rekening mee houden. Maar de Vlaamse Vereniging voor Sportgeneeskunde is erin geslaagd een algemene richtlijn op te stellen die voor heel veel sporten en kinderen toepasbaar is.

“We onderscheiden drie fases”, verklaart Boone. “In het algemeen kunnen kinderen vanaf acht jaar beginnen met functionele krachtraining. Dat zijn oefeningen waarin het eigen lichaamsgewicht gebruikt wordt, bijvoorbeeld push-ups of touwklimmen, of waarbij er met een beperkte externe belasting gewerkt wordt, zoals medicineballen of lichte halters.

Als trainer kun je deze fase heel klassiek invullen met een circuitvorm van een acht- à-tiental oefeningen, maar ook heel creatief: kinderen bijvoorbeeld medicineballen over een bepaald toestel laten werpen. Belangrijk is dat je gebruikmaakt van de omgeving en het

kind op een speelse manier functioneel laat werken. Je laat het trekken, duwen, sleuren, zichzelf optrekken ... Ook kan in deze fase al de correcte techniek aangeleerd worden van bepaalde krachtoefeningen in latere fases.”

De tweede fase van het programma is in het algemeen bedoeld voor jongeren vanaf dertien, veertien jaar. “Op die leeftijd moeten ze keuzes maken en beginnen ze, als ze getalenteerd zijn voor een bepaalde sport, meer uren in trainingen te investeren”, vervolgt Boone. “Het is de fase van de basiskrachtraining, bij voorkeur in gesloten keten, met fitness-toestellen.

Daarnaast wordt ook de eerste aanzet gegeven voor krachtraining met externe gewichten. Het is de fase van de isotone of dynamische krachtraining: op een dynamische manier een gewicht verplaatsen. Het doel is het lichaam in zijn geheel klaar te maken voor een doorgedreven krachtraining in een later stadium. Belangrijk is de correcte modaliteiten te gebruiken: niet nog eens de lichte gewichten van de vorige fase, maar een achttal oefeningen aan 60 tot 75 procent van de 1RM (het repetitiemaximum: het gewicht dat we eenmalig kunnen verplaatsen, n.v.d.r.). De oefeningen hoeven nog niet sportspecifiek te zijn, maar in deze fase moet aansluitend op het basisprogramma wel al de techniek aangeleerd worden voor oefeningen die later in een sportspecifieke setting gebruikt zullen worden. Denk aan de squatoefening, een sportspecifieke

“Het onderzoek van de laatste tien, vijftien jaar toont steeds duidelijker het positieve effect aan van krachtraining bij kinderen en jongeren”

oefening in bijvoorbeeld het roeien.

In de derde fase wordt gestart met oefeningen in open keten. Eenmaal het lichaam via dit basiskrachtprogramma voorbereid is, wordt er overgegaan op steeds meer sportspecifieke krachtraining. Het gaat om oefeningen die heel sterk aansluiten bij de sport in kwestie. Kracht moet je immers altijd beschouwen in relatie tot twee andere lichamelijke basiseigenschappen: uithouding en snelheid. De combinatie van kracht en uithouding heet krachtuithouding. Een roeier bijvoorbeeld heeft krachtuithouding nodig, hij moet over een langere afstand krachtige halen kunnen blijven geven. Vanuit de relatie van kracht met snelheid onderscheiden we drie types van kracht: snelkracht, explosieve kracht en elastische kracht. Een speerwerper heeft vooral snelkracht nodig: hij moet een vrij licht gewicht met een zo groot mogelijke snelheid verplaatsen. Een kogelstoter zal vooral explosieve kracht aanwenden, omdat de krachtproductie eerder groot is en de snelheid eerder klein. Elastische kracht ten slotte heb je nodig bij het uitvoeren van sprongen. Belangrijk is daarbij te waken over de gewrichtsstabiliteit. Een voetballer bijvoorbeeld heeft vooral quadricepskracht nodig, maar dat betekent niet dat je de hamstrings moet vergeten. Veel blessures bij voetballers ontstaan doordat de quadriceps te sterk zijn voor de hamstrings. Het komt er dus op aan evenwichtig te trainen.”

#### NEUROMUSCULAIRE ADAPTATIES

Het onderzoek van de laatste tien, vijftien jaar toont steeds duidelijker het positieve effect aan van krachtraining bij kinderen en jongeren, zegt Boone. “Ten gevolge van de training neemt hun maximale kracht duidelijk toe. De winst is vooral het resultaat van neuromusculaire adaptaties.

De sturing vanuit het centrale zenuwstelsel naar de spieren verbetert, en daardoor ook de coördinatie binnen en tussen de spieren. Dankzij de training kunnen ze meer spiervezels bewust en willekeurig aanspreken. Het is namelijk zo dat als we vanuit ons centrale zenuwstelsel bewust een spier willen prikkelen, we van nature slechts ongeveer 65 tot 70 procent van de spiervezels aanspreken. Ook op het niveau van de spieropbouw zijn er adaptaties te merken, maar de toename in spiermassa, de zogenaamde hypertrofie, gebeurt in mindere mate dan bij volwassenen.

Er zijn dus wel verschillen tussen de adaptaties ten gevolge van krachtraining bij volwassenen enerzijds en kinderen/jongeren anderzijds.”

Ten slotte blijkt krachtraining op jeugdige leeftijd niet alleen aangewezen om de maximale kracht te vergroten, maar ook essentieel voor de ontwikkeling van het hele lichaam, stelt Boone. “Door kracht te trainen ontwikkelen kinderen en adolescenten andere lichamelijke basiseigenschappen, zoals balans en

flexibiliteit, motorische vaardigheden, snelheid en beweeglijkheid en musculaire uithouding. Krachtraining werkt als een katalysator.”

*Verslag door Benedict Vanclooster van de presentatie van Prof. Dr. Jan Boone 'Krachtraining bij kinderen en adolescenten' op de Kennisdag gezond sporten op 7 december 2016 in het AFAS-stadion te Mechelen.*





# 7 tips voor beginnende sporters

In het vorige nummer van **Infosport (04/2017)** kreeg je het eerste deel van het dossier over sportletsels. Het tweede deel, met 7 tips voor beginnende sporters, lees je hier.

## BEGINNEN MET SPORTEN? DEZE BASISREGELS HELPEN JE OP WEG!

Of je nu een (halve) marathon wil lopen, begint te sporten om gewicht te verliezen of je gewoon beter wil voelen door wat meer te sporten, je wordt hoe dan ook geconfronteerd met deze cruciale

vraag: hoe ga je van start? Een pertinente vraag, want als je er onbesuisd invliegt, dan kan dat bijzonder verkeerd uitpakken en kan je initiële enthousiasme snel verdwenen zijn: stijfheid en spierpijn na de inspanning, geen vorderingen, en in het slechtste geval peesontstekingen en gewrichtsklachten. Daarom verzamelden we een aantal basisrichtlijnen die je kunnen helpen om zonder nodeloos afzien een behoorlijk niveau te bereiken. Zie het als een beknopte handleiding voor iedereen die langdurig en comfortabel wil kunnen sporten en er bovendien nog veel plezier aan wil beleven ook.

## BASISRICHTLIJNEN VOOR BEGINNENDE SPORTERS

### Tip 1: Begin niet te snel!

We kunnen het niet genoeg herhalen: begin niet te onbesuisd. Beter te traag dan te snel, dat is het devies. Bij mensen die lange tijd niet gesport hebben of weinig beweging gehad hebben, is het risico op kleine spier- en gewrichtsletsels tijdens de beginperiode groot. De spieren en gewrichten zijn de grotere belasting immers niet gewoon. Ze moeten de tijd krijgen om zich aan te passen. In hun aanvankelijk enthousiasme begin-

nen veel starters te snel en te intensief. Ze richten de aandacht op uithouding, kracht, afstand en snelheid en ze letten te weinig op de alarmsignalen die hun lichaam hen geeft. Wanneer je tijdens de activiteit hinder ondervindt of pijn voelt in een spier, gewricht of lidmaat, dan is dat een teken dat er iets niet pluis is. Negeer je de pijn of de klachten, dan loop je het risico op een ernstig letsel. Geef je lichaam dus de tijd om zich aan te passen aan het sporten. Overgewicht? Wees dan extra voorzichtig! Het risico op klachten en spier- en gewrichtsletsels neemt toe naarmate het overgewicht groter is. Overweeg om te beginnen met een gewichtsdragende sport zoals fietsen of zwemmen en stap pas over op lopen wanneer je al een paar kilo's kwijt bent.

### Tip 2: Oefen niet buiten adem

Nog een gouden regel: oefen nooit buiten adem. Wanneer je tijdens het fietsen, zwemmen of lopen buiten adem raakt, dan oefen je aan een hogere intensiteit dan nodig is om de conditie op te bouwen. Je houdt het allicht ook niet lang vol, zeker niet als beginner. Vergeet dat je zwaar moet afzien om je conditie te verbeteren. Je kan even goed aan een rustig en voorzichtig tempo opbouwen zodat de oefeningen prettig blijven. Zelfs geoefende atleten trainen vooral zonder buiten adem te raken. Een goede maatstaf om je tempo te beoordelen, is wanneer je aan het einde van de oefening het gevoel hebt dat je nog langer had kunnen doorgaan. Je bent dan duidelijk binnen je reserves gebleven en je hebt niets geforceerd. Ook een positief teken: wanneer je tijdens het lopen of fietsen nog kan babbelen met je kompaan of meezingen met je muziek.

### Tip 3: Neem voldoende rust

Laat ons eerst even een belangrijk misverstand uit de weg ruimen: veel mensen denken dat de inspanning de basis

is voor het verbeteren van hun uithoudingsvermogen. Dat is niet het geval. Een juiste dosering van je inspanning en het herstel van je lichaam na die inspanning zijn véél belangrijker. Zorg er dus voor dat je voldoende rust! Je nachtrust is de herstelperiode bij uitstek. 's Nachts stijgt de afscheiding van groeihormoon waardoor het ritme van allerhande herstelmechanismen versnelt. Te weinig slapen maakt de herstelfase na de inspanning nodeloos langer. Wanneer je slecht geslapen hebt, dan doe je er wellicht goed aan om die dag wat lichter te oefenen.

### Tip 4: Zorg ervoor dat je materiaal in orde is

Een krakende fiets die amper nog bolt, versleten loopschoenen met gaten in de zolen, vuile sportkleding: ze nodigen niet uit tot sporten. Zorg er dus voor dat je outfit fris gewassen is, en je materiaal goed onderhouden. Dat is niet alleen aangenamer voor een beginnende sporter maar ook veel veiliger: een degelijke en juiste sportuitrusting beschermt je ook tegen blessures. Eenvoudig en degelijk materiaal hoeft overigens niet duur te zijn. Een oude fiets kan met wat olie en een minimum aan herstellingen soms omgetoverd worden tot een soepel bollend startemplaar.

### Tip 5: Vergeet de opwarming en cooling-down niet

Voor professionele sporters zijn opwarming en cooling-down essentiële onderdelen van hun training of wedstrijd, maar recreatieve sporters of gelegenhedssporters vergeten het wel eens. Ten onrechte, want wie sport zonder zich eerst op te warmen of nadien langzaam af te bouwen, zondigt tegen een van de belangrijkste principes van blessurepreventie.

### Tip 6: Kies het juiste tijdstip en de juiste omgeving!

De ene sporter zoekt graag de rust en stilte van de natuur op om te trainen, de ander heeft nood aan medesporters rondom hem. Ga na wat het beste bij jou past en zoek de juiste plek voor jouw oefeningen. Ook het juiste tijdstip kan van belang zijn: het zwembad kan tijdens de schooluren druk bezet zijn, maar daarbuiten een oord van rust blijken. Ben je een loper, hou dan ook rekening met de ondergrond. Een harde ondergrond (beton, asfalt, betegelde stoepen, ...) vermijd je in het begin beter, want dat is heel belastend voor je gewrichten. Beter voor weinig getrainde voeten, enkels en knieën is een zachte, gelijkmatige ondergrond, zoals een Finse piste of een onverharde loopomloop.

### Tip 7: Laat je goed begeleiden

Wil je er zeker van zijn dat je op het juiste niveau aan het sporten bent? Dat je de juiste schoenen gebruikt? Dat je fiets juist is afgesteld? Laat je dan goed begeleiden. Dat kan door een ervaren sporter/kompaan, maar ook door een personal coach. Die kan je ook helpen om je doelstellingen te behalen.

Wil je er zeker van zijn dat je goed ondersteund wordt? Sluit je dan aan bij een kwaliteitsvolle sportclub in je buurt. Die hebben vaak gediplomeerde trainers en begeleiders in dienst.



# Ook jij kan het leren!

**Al geruime tijd spreken de verantwoordelijken van de Belgische Politie Sport Bond me aan over de klimsport. Deze sport is volop aan het evolueren en steeds meer mensen tonen interesse. Ze weten echter niet altijd hoe ermee te beginnen. De gelegenheid wordt hier geboden om de klimsport te ontwikkelen binnen de sporten die de federatie voorstelt.**

## WIE BEN IK?

Lid van de politiezone Namen sinds 1995.

Lesgever (sport) bij de politieacademie van Namen sinds 1997.

Als lid van de toenmalige Speciale Interventiegroep van de gemeentepolitie van Namen (Delta), wordt mij in 1998 gevraagd om de grondbeginselen van het klimmen aan de interventiegroep bij

te brengen en om hen te leren omgaan met hoogtes, alsook met gevaarlijke omgevingen.

Occasionele beoefenaar van het klimmen op rotsen en op artificiële klimmuren.

Deelname aan diverse competities, trainer van klimmers op het hoogste niveau, organisator van bekende competities en gebrevetteerde niveau 1 in de klimsport (Club Alpin Belge): dit alles laat me toe om mijn kennis en mijn lange ervaring van meer dan 30 jaar makkelijk te delen.

Beheer van het nationaal kampioenschap van Luxemburg tijdens bijna 20 jaar, routebouwer (ontwikkelaar van klimroutes op artificiële muren in zalen), chef routebouwer en de organisatie van stages aan rotswanden zijn ook domeinen die ik goed beheers.

Ja, ik hou ervan mijn knowhow over te dragen, om te begeleiden, organiseren, door te zetten ...

Ik stel dus voor mijn kennis te delen met de personeelsleden van de politie.

## MAAR WAT IS DAT NU JUIST, KLIMMEN?

Achter het woord 'klimmen' gaan verschillende disciplines schuil.

Vooreerst beoefend door de alpinisten in de bergen voor 1900, wordt het rotsklimmen al snel een volwaardige sport. In de jaren 80 vindt de grote explosie

plaats, gevolgd door de bouw van klimzalen rond 1990.

Vandaag de dag bestaan er drie grote praktijken:

**moeilijkheidswaardering klimroutes** (routes beklimmen die langer zijn dan 10 meter, beveiligd met een koord);

**het boulderen** (het beklimmen van korte routes op relatief kleine rotsen, gaande tot 6 meter zonder koord);

**de snelheid** (twee klimmers nemen het tegen mekaar op, tegelijkertijd en op twee identieke routes, wie het eerst boven is wint).

## HOE KAN JE HET LEREN?

De toegang tot klimzalen is makkelijk. In de meeste klimzalen wordt voor de toegang tussen 8 en 10 euro gevraagd. Om veiligheidsredenen die voor de hand liggen, moet je begeleid worden door een monitor of door een persoon met kennis van zaken in het domein van de klimsport.

De bedoeling is om de top te bereiken door de weg te volgen van de gekleurde artificiële grepen die aan de muur zijn vastgemaakt.

De moeilijkheidsgraad gaat van gemakkelijk tot zeer moeilijk en wordt uitgedrukt in cijfers van niveau drie (gemakkelijk) tot niveau acht (zeer moeilijk).

**We zijn van plan om maandelijks een initiatiesessie te organiseren.**



Om geografische redenen zullen zij in Brussel plaatsvinden.

## DE UITRUSTING

Een klimgordel en een zekeringssysteem zijn noodzakelijk (verhuur mogelijk in de zalen).

Een T-shirt, een short of bermuda is voldoende.

Voor de schoenen: het is beter om sportschoenen voor zaalvoetbal te dragen dan loopschoenen (in sommige zalen kan je specifieke klimschoenen huren).

## MEER INFO:

Neem contact op met de Belgische Politie Sport Bond of met mij via mail of per telefoon.

**Stéphan MUYLDERMANS**  
**PZ 5303 (NAMEN)**  
**muyldy@yahoo.fr**  
**0032 (0)473 280 283**

Opstart Technische Commissie Klimsport

## WANTED: collega's met een hart voor de klimsport!

Beste sportvrienden,

Na de oprichting van de nieuwe Technische Commissie Golf hebben we dit jaar nog een nieuwe Technische Commissie aan te kondigen, namelijk die van de klimsport.

Tijdens een vergadering in de touwen kon de sportsecretaris samen met de nieuwe voorzitter Stéphan Muyldermans vaststellen dat de klimsport toch nog intensief is en dat men ook vertrouwen moet hebben in de beveiliging. Deze twee elementen samen kunnen we perfect terugkoppelen naar onze werksituatie, waardoor deze sport goed te combineren valt met onze job. Verder in dit nummer kan u ook al een reportage lezen van Sofie Lenaerts. Ook zij kan de collega's meer info verschaffen over de klimsport.

Bedoeling van de oprichting van deze technische commissie is alle collega's met een liefde voor de klimsport samen te brengen alsook een Belgisch Kampioenschap Klimsport te gaan organiseren. Stéphan Muyldermans is hiervoor een goede ambassadeur en hij is bereikbaar via het volgende contactadres: [muyldy@yahoo.fr](mailto:muyldy@yahoo.fr).

Aarzel niet om ook de sportsecretaris te contacteren voor meer informatie.





Bergen trotseren

# All you need to succeed, is inside you



Waarom gaan we opzoek naar uitdagingen? Om te voelen dat we leven! Ik droomde er altijd van om avontuurlijke reizen te maken en ik combineerde dit met mijn sporten zoals motorrijden of diepzeeduiken. Geleidelijk aan werden die sporten intenser; ik deed aan valschermspringen, kickboksen, triatlon en vond het rotsklimmen. Ik leerde ook parapenten en kreeg uiteindelijk de smaak te pakken van het alpine- en expeditieklimmen.

Het liefst doe ik deze uitdagingen in verre landen met andere culturen in een overweldigende natuur. Bergen hebben een mysterieuze kracht en ze zijn in staat je hele leven te veranderen door de intensiteit en de complexiteit van alles wat op je af komt: training, voorbereiding, organisatie, onherbergzaamheid, klimaat, technische moeilijkheid, potentieel gevaar, gezondheid, timing, geduld en doorzetting.

Ik begon met indoor klimmen en schakelde over naar rotsklimmen in Beez of Dave. Daarna bouwde ik mijn ervaring op in de Alpen en bergen in Zuid-Amerika.

Geleidelijk aan werden de uitdagingen groter, door te kiezen voor moeilijkere en/of hogere bergen zoals de Denali (6192 m) in Alaska.

Elk avontuur maakt je rijker, of je nu slaagt in je doel of faalt door tegenslag. De grootste beloning is dat je eruit leert en geen enkele sport bracht me zoveel bij als de bergen. Het gaf me de mogelijkheid om verschillende grenzen te verleggen.

Elke berg is verschillend en zelfs op één berg vind je meerdere uitdagingen die je kunnen stimuleren om de lat hoger te leggen. Door steeds die grenzen op te zoeken, viel het al eens voor dat ik met mijn hoofd tegen de muur aanliep maar dat was voor mij een bijkomende reden om verbeteringen aan te brengen. Ik leerde innovatiever trainen, zonder stereotiepe oefeningen in een fitnesszaal maar met 'natural movement' en functionele training. Vele sporters weten niet dat ons lichaam veel meer spieren gebruikt dan enkel diegene die je denkt aan te spreken voor jouw sport, maar door die zwakke schakels te vinden en te verbeteren, ver-

sterkt men het geheel. Ook nieuw voor mij was hypoxie-training: het effect creëren van high-altitude-training. Deze manier van trainen wordt voornamelijk toegepast om de prestaties te verbeteren van topatleten en recreatieve sporters, maar het gaat je lichaam ook stimuleren zich beter aan te passen aan de hoogte. Dit is een boeiende manier van training omdat elk lichaam anders reageert en het zoeken blijft naar het beste resultaat. Er zijn drie verschillende soorten trainingen die je kan combineren zoals LHTH (de klassieke hoogtestage), de LHLL (slapen op hoogte maar trainen op zeeniveau) en de Intermittent Hypoxic Training (regelmatige trainingen op hoogte).

Op deze manier volgde ik een schema voor maanden van voorbereiding, gebaseerd op een inspanningstest voor de aërobe/anaërobe zones, met kracht- en souplessetrainingen. Maar dit alles heeft geen zin zonder je mentale kracht, die 50% van je beklimming uitmaakt! Ik leerde mij mentaal voor te bereiden op zware inspanningen. Dit doe je door de negatieve gedachtegang tijdens trainingen, wedstrijden of beklimmingen te herkennen en te doorbreken, telkens opnieuw. Het is een combinatie van beseft training en doorzetting tijdens moeilijke momenten en om vooral je plezier niet te verliezen in wat je doet. In de bergen word je niet enkel geconfronteerd met je zwakke kantjes maar met zoveel andere externe factoren die je flexibiliteit, inschattingvermogen en volharding gaan testen.

De focus op je doelstelling begint eigenlijk al maanden op voorhand en niet op de dag van je top. Op die topdag moet het puzzeltje gewoon passen, zonder twijfels

Bergen trotseren

At the end, you didn't conquer the mountain, but yourself.

Sir Edmond Hillary



en met de volle overtuiging van je capaciteiten. Dat houdt ook in dat je weet waarmee je bezig bent en dat je de juiste keuzes kunt maken i.v.m. de risico's want de top is maar halfweg.

Door die comfortzone te verlaten, bereik je meer dan je ooit voor mogelijk hield en dit deel ik graag met anderen, door mensen te motiveren een uitdaging aan te gaan en ervoor te trainen. Het maakt niet uit welke leeftijd je hebt, of je man of vrouw bent. Iedereen kan zijn grenzen verleggen en het beste uit zichzelf halen, want het gevoel voor je dromen te gaan, is goud waard. Deze kennis kan niemand je vertellen, je moet het doen en ervaren.

Ik had nooit gedacht ooit de hoogste berg ter wereld te beklimmen en toch zette ik voet op de Mount Everest, 8848 m. Vorig jaar was dit het hoogtepunt na twee mislukte expedities waarbij ik de 8000 meter grens wilde overschrijden. Ik leerde uit mijn fouten in 2013 tijdens mijn eerste expeditie naar de Gasherbrums I&II en had tegenslag in 2015 door een zware aardbeving in Nepal tijdens de Makalu-expeditie, maar elke set back werd een motivatie om er terug in te vliegen.

Mijn mooiste ervaring is echter de beklimming van de Khan Tengri (7010 m) in Kirgistan via de Noordwand, op mijn eenzame ... Daar wilde ik weten of het mogelijk was een berg autonoom te beklimmen

en ik werd beloond na volharding tijdens meerdere dagen van slecht weer.

Nu staan mijn partner en ik voor een nieuwe uitdaging, een autonome beklimming van de 4de hoogste berg, de Lhotse, 8516 m, in Nepal. We gaan deze expeditie doen zonder het gebruik van supplementaire zuurstof. Dit is een bewuste keuze; het is klimmen in volkomen vrijheid, niet afhankelijk van organisaties of apparatuur maar het maakt het natuurlijk ook wel zwaarder en risicovoller. We zouden hier niet aan beginnen zonder de ervaring die we vergaard hebben uit het verleden en het maakt deel uit van hoe wij onze nieuwe doelen kiezen: trapsge-

wijs onze persoonlijke grenzen verleggen maar zonder waaghalzerij. Blijf positief, maak plezier en blijf vooral genieten terwijl je je dromen waarmaakt! Wanneer je de top bereikt hebt en alles onder je voeten ligt, dan weet je dat al die harde inspanningen het waard waren.

Onze website: [www.8000unlimited.com](http://www.8000unlimited.com)

Expeditie Lhotse is te volgen via Facebook: <https://www.facebook.com/8000unlimited/>

Sofie Lenaerts





Gekwalificeerd!

# Voorrunde Europees Kampioenschap Volleybal voor politie

**Op 1 en 2 februari had onze sportsecretaris de eer om de Belgische volleybalploeg te mogen volgen tijdens de voorronde van het EK Volleybal voor politie. En jawel, ze deden het: driemaal winst en dus gekwalificeerd voor Bulgarije!**

NAMEN – De Belgische Politiesportbond (BPSB) bracht de teams van Finland, Nederland en België onder in hotel La Marlagne in de provincie Namen. De gemeentelijke diensten verzorgden de transfers tussen het hotel en de sportzaal in Profondeville.

Op woensdag 1 februari op de middag stond de openingsceremonie op het menu. Alles was goed georganiseerd en verliep vlekkeloos. De start van de voorronde was een feit. Na een lange voorbereiding was het voor de Belgische Politiesportbond het moment om te tonen wat we als Belgen in onze mars hebben. Vincent Marchal, de manager van het volleybalteam en sportsecretaris van de Franstalige vleugel van de sportbond, heeft deze voorronde maandenlang zorgvuldig voorbereid. De Nederlandstalige vleugel heeft de Franstalige collega's via een koepeloverleg stevast bijgestaan waar nodig. Dan volgde match 1 op woensdag en op donderdag werden matches 2 en 3 gespeeld. Het goede Belgische collectief zorgde ervoor dat Finland en Nederland werden verslagen waardoor België de voorronde won en zich plaatste voor het Europees Kampioenschap Volleybal Politie in Varna (Bulgarije).

Een dikke pluim voor de Belgische ploeg bestaande uit collega's uit diverse politiekorpsen en die enorm veel geïnvesteerd hebben in de nationale ploeg.

David Stevens, sportsecretaris BPSB



Ondanks de beperkte financiële middelen van de Belgische Politiesportbond, alsook van de nationale volleybalploeg, heeft de Belgische politie zich binnen de Europese politielanden op de kaart gezet. Wij wensen team Belgium Police veel succes op het Europees Kampioenschap in Varna! Ze zullen in Europa rekening moeten houden met dit Belgisch team!

De Finse en Nederlandse collega's hebben België uitvoerig bedankt voor de goede ontvangst en organisatie.

**Uitslagen van de drie matches:**

- match 1: België – Finland: 3 - 1
- match 2: Nederland - Finland: 3 - 1
- match 3: België – Nederland: 3 - 1



## EK volleybal: interessante loting voor België

Op 23 maart organiseerde de Europese politie-sportbond (USPE) de loting voor de eindronde van het EK volleybal. De 8 beste teams werden verdeeld in 2 groepen:

groep A: Bulgarije, Rusland, Duitsland en Slowakije.

groep B: België, Frankrijk, Oostenrijk en Griekenland.

Ons team ontloopt in de eerste ronde in Varna dus huidige Europees kampioen Bulgarije en de sterke Russische en Duitse teams. Voorzichtigheid blijft geboden, maar dit biedt uitzicht op een mooi resultaat!

PZ Wetteren-Laarne-Wichelen stelt voor

## BK indoor Volleybal voor Politiediensten



Vrijdag 2 juni 2017  
Sportcomplex 'DE WARANDE'  
Warandelaan 14b Wetteren  
(info : [bjorn.major@skynet.be](mailto:bjorn.major@skynet.be))






## Een parel van een parcours

Onder koude temperaturen kwamen de collega's bij elkaar om de Belgische titels te verdelen in het Waalse Dour. Het was alweer eventjes geleden dat het kampioenschap in Wallonië plaatsvond en met het parcours in Dour werd een pareltje aangeboden. Een mooi crossparcours met hellingen, wat modder, bochtjes en een passage op de piste en wat mul zand.

DOUR – Dit jaar koos de Technische Commissie Atletiek om de start van het Belgisch Kampioenschap van alle leeftijdscategorieën samen te geven wat de samenhang onder de collega's nog deed vergroten.

Bij de jongste collega's (onder de 40 jaar) was het al snel duidelijk dat David Stevens van de politie Brussel-Hoofdstad/Elzene zijn tweede plaats van vorig jaar snel wilde vergeten. David was van het jaar 2003 tot zijn tweede plaats van vorig jaar onverslagen op dit kampioenschap. Dit jaar liep hij met een voorsprong van 37 seconden naar de titel. Op de tweede plaats vinden we Alain Callebaut van de CSD Oost-Vlaanderen, die in het begin in het zog van de eerste plaats probeerde te blijven. Nicolas Iachini van de politie Charleroi maakte zijn comeback in de politiewedstrijden. Hij kon meteen de bronzen medaille meenemen naar zijn politiezone.

Bij de dames onder de 40 jaar kon Laura Vallinga van de CSD Oost-Vlaanderen de titel behalen met een ruime voorsprong op Jennifer Van Cauwenberge van de politie Mons-Quévy. Dit jaar was de opkomst bij de dames niet zo hoog en we hopen dat we volgend jaar terug meer dames aan de start van dit kampioenschap kunnen krijgen.

Bij de Masters dames tekenden we nog

de titels op van Corinne André van de lokale zone Hauts-Pays bij de Masters B. Erna Slabbinck won dan weer bij de Masters C. Louise Winderickx, lid van de Technische Commissie Atletiek, won dan weer bij de Masters D. Louise is ondanks haar leeftijd nog heel actief in de atletieksport en doet samen met haar man Jacques enorm veel voor de politiesport waarvoor we hen dankbaar zijn. Bij de Masters heren werd het een spannende wedstrijd. Bij de Masters A won Jerome Van Reusel (PZ Lermes) voor Wim Coussement (PZ RIHO). Tony Godart van de PZ Gent kon de bronzen medaille behalen. Bij de Masters B pakte Dominique Culot (CSD Waals-Brabant) de overwinning. David Marlier (PZ BEYNE-FLERON-SOUMAGNE) werd tweede voor Werner Vlaeminck (PZ Schelde-Leie) die de derde plaats voor zijn rekening nam.

Ivan Verstraeten werd Belgisch kampioen bij de Masters C. Ivan is ook iemand die al jaren op niveau meedraait op de politiewedstrijden. Luc Veys werd een paar seconden later tweede. Eddy Verstichel kon verdiend de bronzen plak mee naar huis nemen. Bij de Masters D was de titel voor Gustaaf De Witte. Marnix Leuteniez liep naar de tweede plaats. De Belgische Politie Sport Bond wil iedereen bedanken voor zijn deelname, ook de supporters. Het werd een aange-



name sportmiddag ondanks de koudere temperaturen.

Emmanuel Pavone van de lokale zone Hauts-Pays stippelde als organisator een mooi parcours uit en verzorgde nadien tijdens de podiumceremonie de micro. Louise Winderickx, Jacques Winderickx en Patrick De Gelas: bedankt voor jullie steun tijdens de wedstrijd met de inschrijvingen, tombola, uitslagen en hulp bij de aankomst. We wensen tevens de lokale bestuurlijke overheid te bedanken om ons zo goed te ontvangen in hoofde van de burgermeester van Dour en de korpschef van de lokale politie Hauts-Pays, Frédéric Carton.

Wij hopen iedereen te mogen verwelkomen op onze volgende wedstrijden in het veldlopen. Vaak leeft er verkeerdelijk de indruk dat de wedstrijden bij de politie enkel weggelegd zijn voor toplopers. Niets is minder waar. Lopers van alle niveaus zijn welkom op onze wedstrijden. Het feit dat we als collega's samen (een wedstrijd) lopen, contacten leggen en nadien samen een hapje en een drankje kunnen nuttigen, draagt bij tot de samenhang en fysieke conditie binnen de geïntegreerde politie.

U kan de sportkalender vinden op [www.bpsb.be](http://www.bpsb.be) bij Actueel - Kalenders.

Belgische Politie Sport Bond

**Belgisch Kampioenschap Halve Marathon voor politiediensten**  
ism stad Leuven, Politie Leuven en BPSB

Zaterdag 24 juni 2017 – 14u  
Hertogstraat – Heverlee  
(Terreinen tegenover de militaire basis)

**Loopwedstrijd 7 -14 -21km voor politie**

Deelname 7 km en 14 km: 5 € (7 € daginschrijving)  
Deelname 21 km: 10 € (12 € daginschrijving)

*Prijzuitreiking in elke categorie!  
(Mannen – Vrouwen – Seniors – Masters)*

**Voorinschrijving en meer info**  
[BKpolitieleuven@hotmail.com](mailto:BKpolitieleuven@hotmail.com)

V.U.: Vandenbergh Zjef – Lokale Politie Leuven – Philipsite 4 – 3001 Heverlee

LEUVEN LEUWEN OUD SPRINGLEVEND TOFSPORT LEUVEN

**columbus**  
patent rights reserved

**THE LIGHTEST, THINNEST AND MOST FLEXIBLE SOLUTION**

**INCLUDING BULLET, FRAGMENT, KNIFE AND SPIKE PROTECTION**

made by the protection innovators

**SEYNTEX**  
OVER 100 YEARS HI-TECH TEXTILES

[www.seyntex.com](http://www.seyntex.com)



Ongelooflijk succes

# Blaarmeersentrail blijft groeien

## ZATERDAG 11 MAART 2017

Onze 4de editie van de Blaarmeersentrail – BK voor politiediensten – is weer een ongelooflijk succes geweest!

De opkomst was formidabel, het weer was optimaal en de opgelopen blessures waren minimaal.

Al was de deelnemersdelegatie van de PZ Gent bijzonder klein, hun resultaten mochten er wel zijn!

Michael De Cooman won de Blaarmeersentrail. De bij Survivalrun Meetjesland aangesloten afstandsloper haalde het in deze 18 kilometerloop met meer dan 2 minuten voorsprong op Thomas Buyle (PZ Brussel-Hoofdstad/Elsene) en Pieter Sacré (Stad Gent). Alain Callebaut (Interventiekorps Oost-Vlaanderen), de winnaar van vorig jaar, werd vierde.

Bij de dames zegevierde Juliet Champion. De overige podiumplaatsen waren voor Isabelle Despeghel en Evelyne Barbaix van de politiezone Gent. Evelyne werd dan ook de beste Belgische politiedame!

Bij de estafetteteams won het KG-PAC-mannenteam Fast Runners van Ignace De Meyer en Alain Kerwyn (voor deze gelegenheid versterkt met de GETT-atleten Koen Van Rie en Gianni Allebosch), voor de ploeg van PZ Damme/Knokke-Heist en de Stinkyfingahs (MVC Staminé)

## UITSLAGEN BELGISCH KAMPIOENSCHAP POLITIE:

### Herenteams:

1. FAST RUNNERS (KGPAC)
2. PZ Damme/Knokke-Heist
3. Campus Vesta 2

### Gemengde teams:

1. Campus Vesta 3
2. Campus Vesta 1
3. Paulo 28e prom HINP

### Damesteams:

1. Campus Vesta 6
2. LRD Dames Gent

### Heren -40:

1. Thomas Buyle (PZ Brussel Hoofdstad/Elsene)
2. Alain Callebaut (CIK OVL)
3. Jonathan Pelgrims (PZ MEWI)

### Heren +40:

1. David Allart (CSD Waals-Brabant)
2. Tony Godart (PZ Gent – KGPAC)
3. Jan Gheysens (PZ Oostende)

### Heren +50:

1. Nico de Jongh (PZ Lommel)
2. Franky Verfaillie (PZ Riho)
3. Bart Cosemans (PZ Hageland)

### Dames -40:

1. Wendy Vervoort (FGP Antwerpen)

### Dames +40:

1. Evelyne Barbaix (PZ GENT – KGPAC)
2. Anneleen Huyghe (PZ Meetjesland Centrum)



## WISSELTROFEE ADVOCaat-GENERAAL PETER DE SMET

Jan Brys (opco NG) ontving uit handen van Chris Van Gaever de wisseltrofee (geschonken door advocaat-generaal Peter De Smet) naar aanleiding van zijn knappe overwinning van de politiecros ‘memorial Noël Palfliet’ van afgelopen oktober.

Alles in onze organisatie liep afgelopen zaterdag werkelijk gesmeerd, en da's niet zo evident want per slot van rekening ging het om flink wat verschillende taken en rollen: de parcoursopbouw, het onthaal, de sporttassenbewaking, de inschrijvingen, het samenstellen en verstrekken van de goodie bags, de 'verkeersregeling' op het traject, de tijdsopname, de resultatenbladen, de prijsuitreiking, de afbraak van het parcours en de ontruiming van ons lokaal in de Piereput (Le Beach House). En dan hebben we het nog niet over de voorbereidingen (de vergaderingen, de publiciteit, de aankoop van parcoursbenodigdheden, fruit en drankjes, de sponsoring waarvan we kunnen genieten, het gebruik van korpsmateriaal, ...).

Dit alles was enkel mogelijk door de grote en trouwe inzet van de medewerkers! Jullie enthousiasme was en is aandoenlijk.

De opbrengst van de Blaarmeersentrail wordt integraal verdeeld over 2 heel mooie time-outprojecten: vzw Kruiskenshoeve van gewezen onderzoeker Robert Accoe en vzw Zwerfgoed.

Alle uitslagen en meer foto's vind je op onze website [www.blaarmeersentrail.be](http://www.blaarmeersentrail.be).

De Koninklijke Gentse Politieatletiekclub van de PZ Gent gaat alvast voor een vijfde editie. Hopelijk tot dan!



## Vier collega's bereikten finish



de Master45 en werd dus tweede man in het politiekampioenschap. Anneleen Huyghe won bij de dames en was tevens eerste Master40. Sofie De Bie was eerste Senior dame alsook tweede dame bij het kampioenschap van de politie.

### UITSLAG BK MARATHON POLITIE LIER

#### 8<sup>ste</sup> plaats

De Proost Jesse MSEN 1/10/1990 Opwijk 02:46:46.360 1 BK POL

#### 14<sup>de</sup> plaats

Hoeterickx Ludwig M45 23/07/1970 Tielt-Winge 02:54:41.560 2 BK POL

#### 102<sup>de</sup> plaats

Huyghe Anneleen W40 7/09/1972 Sint-Laureins 03:31:56.220 1 BK POL

#### 265<sup>ste</sup> plaats

De Bie Sofie VSEN 28/04/1983 Vorselaar 04:30:50.330 2 BK POL

### SELECTIE EK MARATHON 2018

Het BK Marathon leverde de eerste voorgeselecteerde op voor het Europees Kampioenschap in Ierland 2018.

Jesse De Proost is de eerste collega die onder de gevraagde 2 uur 50 heeft gelopen en is dus al opgenomen in een voorselectie voor het Europees Kampioenschap Marathon politie in 2018 in Ierland (Dublin). De definitieve selectie zal nog plaatsvinden in de loop van het jaar 2018.

Als er nog collega's zich geroepen voelen om deel te nemen aan het Europees Kampioenschap Marathon eind oktober 2018, dan dient er een tijd gelopen te worden onder de 2 uur 55 voor de mannen en minder dan 3 uur 15 bij de vrouwen. De collega's die de tijden liepen in 2017 en 2018 zullen opgenomen worden in een voorselectie. De definitieve selectie zal gemaakt worden door de Technische Commissie Atletiek en de BPSB in functie van het op dat moment

geldende vrije budget, alsook van de aanwezige atleten in de voorselectie. Er kan aan de atleten gevraagd worden om een bewijs van vormpeil aan te leveren in de vorm van het lopen van een 10 km en/of halve marathon in de aanloop naar het kampioenschap. Er zal tevens – zoals op alle internationale kampioenschappen – een bijdrage gevraagd worden van de atleet. Bedankt aan Gery Follens om de collega's de kans te geven zich te kunnen meten in deze marathon.

Na lange tijd zonder een Belgisch Kampioenschap binnen onze politie werd er in Lier opnieuw een BK Marathon voor politie georganiseerd binnen de gewone marathon van Lier. De vier volgende collega's konden zich onderscheiden in deze wedstrijd (zie onderstaande uitslag). De marathon is een heel specifieke discipline waarvoor het dus moeilijk was om veel collega's op de been te krijgen. Een marathonloper kan op een jaar geen handvol marathons lopen waardoor slechts vier collega's de aankomst bereikten.

Jesse De Proost won bij de senioren heren. Ludwig Hoeterickx kon winnen bij

**montra** 樂天樂

**Belgisch Kampioenschap wielrennen voor politie**

Za 1/7 te Olen centrum

inschrijvingen : café St Martinus (aan de kerk) vanaf 11.00 u  
Start : 12.00 u  
Startplaats : Herentalseweg  
Cat: heren -40, heren+40, dames  
Alle info : [ben.benhaddou@gmail.com](mailto:ben.benhaddou@gmail.com)

**ORDAL** **SPAR**

# BELGISCH KAMPIOENSCHAP MOUNTAINBIKE

voor politiediensten & genodigden



vrijdag

## 8 september 2017

### camping Floreal

Herentalsesteenweg 64 - Kasterlee

12.00 uur  
dames  
[3 ronden van 7 km]

&  
heren +40  
[4 ronden van 7 km]

14.30 uur  
heren -40  
[4 ronden van 7 km]

podium voor de eerste drie in elke categorie |

BK-trui voor de Belgisch Kampioen(e) |

leuke 'goodybag' voor iedere deelnemer |

**VERELLEN GEEL**  
Audi - Volkswagen - Skoda



**HET AARDS HOF**  
BEERLIJK GENIETEN

**montra**  
SPORT - WERK - PROMOTIE - VERIJZINGSKLEED



info & inschrijvingen

Ben Benhaddou • tel. 0478 47 19 40  
[ben.benhaddou@gmail.com](mailto:ben.benhaddou@gmail.com)





09.06.2017	Fortvissers Bornem Barelstraat 228 Bornem	Vijver – Plaatselijk reglement te volgen. Vaste top en elastiek toegelaten.	12.30
23.06.2017	De Slijkvissers Walem Weverstraat ongeveer nr. 35 2800 Mechelen	Vijver – Plaatselijk reglement te volgen. Elastiek toegelaten.	12.00
ZATERDAG 01.07.2017	Open koppelwedstrijd politie Trekking nummers Markt 14 8710 Wielsbeke INFO VOLGT	Maximum 20 koppels. Plaatselijk reglement te volgen. Adres: Rijksweg 314 te 8710 Wielsbeke.	Vissen 10u – 13u En 14u – 17u
01.09.2017 02.09.2017	Europees Kampioenschap Engeland	Karpervijvers	
08.09.2017	Bloso – IJzer Spaarbekken Nieuwpoort	Open water, IJzer. (Open wedstrijd (Vaste stok of met molen)	12.30
29.09.2017	M.D.M. Schoolstraat 8 Nederzwalm	Vijver – Plaatselijk reglement te volgen. Elastiek toegelaten.	11.00
06.10.2017	Zeekanaal te Willebroek (Windmolens) Inschrijven: Café De Zeehaven Groene laan 70 2830 Willebroek	Kanaal. Open wedstrijd ( Vaste stok of met molen )	11.00
2017	Prijzuitreiking nog te bepalen		

Voorzitter: DAEMS Gustaaf, Boomsesteenweg 120 te 2830 Willebroek. GSM: 0496 87 18 80  
 Secretaris: VANFLETEREN Danny, Amerikalaan 98 te 8530 Harelbeke. GSM: 0473 86 21 85  
 Raadslid: WOUTERS Ivo, Ontvangersweg 2 te 1820 Steenokkerzeel. GSM: 0475 80 04 49  
 Raadslid: HAELTERMAN Marc, Fietelstraat 151 te 9700 Oudenaarde. GSM: 0745 44 27 95



# B.P.F.T.

## OPEN KOPPELWEDSTRIJD

Ingericht door het Belgium Police Fishing Team

Op 1 juli 2017 op de gemeentelijke kasteelvijver van het domein Hernieuwenburg.

Inschrijven tot 24/06/2017 bij Vanfleteren Danny GSM 0473 86 21 85.  
( In de pauze kan men aan democratische prijzen verse soep en belegde broodjes kopen. )

Beperkt tot 20 koppels

Inleg 20 euro per koppel

( PAS OP: enkel geldig ingeschreven na betaling inleg )

BIJ TE BETALEN : € 4 voor de dagvergunning per deelnemer

Er wordt gevist in twee sectoren van 10 tot 13 uur en van 14 tot 17 uur.  
( Sectoren worden in elkaar geschoven en helft heeft prijs. )

Trekking van de plaatsnummers op 1 juli 2017 in het lokaal stipt om 8.30 uur.

Het reglement van de hengelclub W.V.V. is van toepassing en ligt ter inzage in het lokaal.

### Belangrijke punten:

- Hengellengte max. 10 meter, vaste top of elastiek. Lijn van top tot haak max. 5 meter.
- Cuppen toegelaten. Slechts één hengel boven het water (vissen of cuppen).
- **Twee leefnetten** van minimum 2,5 meter lengte en max. 20 kg per leefnet. Karper en witvis dienen in aparte leefnetten te worden bewaard. **Leefnetten dienen ter plaatse te worden ontsmet op voorziene plaats.**
- **Aas:** aan de haak **enkel** witte maden, pieren, maïs, pellets, plastic, casters, deeg, zaden en granen.
- **Voeder:** 2 emmers van 5 liter nat voeder voor de volledige wedstrijd.
- **Altijd verboden in het voeder:** 'vers de vase', geknipte pieren, gekleurde maden, tubifex en boilies.
- Bijsnuiven, kleine balletjes met één hand genepen, mag evenals het bijwerpen van maden, casters, maïs, pellets, zaden en granen.
- Signalen: 1<sup>ste</sup> voederen en vissen. 2<sup>de</sup> nog vijf minuten te vissen en 3<sup>de</sup> einde vissen, lijnen uit water.
- Een vis aangeslagen vóór het eindsignaal, mag nog worden gevangen.
- Leefnetten moeten tot aankomst van de weegploeg in het water blijven en elke deelnemer dient zijn eigen netten uit het water te halen en bij de weging aanwezig te zijn.

De deelnemers **MOETEN** op de prijsuitreiking aanwezig zijn om hun prijs in ontvangst te nemen.





## 23 september 2017

In onze vorige Infosport werd dit evenement al aangekondigd. Het vindt plaats in Nevele op zaterdagmiddag 23 september 2017. Ondertussen neemt de organisatie steeds meer werkelijke proporties aan. Het is dan ook belangrijk u hiervan op de hoogte te houden, om uw motivatie om hieraan deel te nemen verder te prikkelen. Het is duidelijk dat nog niet alles georganiseerd is en dat er nog tijd is voor verdere praktische invulling. Om u dus op de hoogte te houden van veranderingen en nieuwigheden zou ik willen verwijzen naar onze website [www.moving-forsolidarity.be](http://www.moving-forsolidarity.be). Hierop zal alle praktische informatie vermeld worden. Een Franstalige versie van deze website zal eveneens gerealiseerd worden na het op punt stellen van de Nederlandstalige versie.

De huidige gerealiseerde output is het resultaat van verschillende vergaderingen en contacten die we tussentijds gelegd hebben. Er zullen er nog vele volgen. Ik wens in herinnering te brengen dat dit evenement gerealiseerd wordt door de samenwerking van de BPSB, FSPB, Stichting tegen kanker, geïntegreerde politie en sociale dienst. Verder wens ik al onze sponsors te bedanken. De opbrengst gaat volledig naar het goede doel in de strijd tegen kanker.

Carlos De Walsche

### CROSS COUNTRY

## Kampioenschap Brussels Hoofdstedelijk Gewest

De laatste cross van het seizoen vond op 17 maart 2017 plaats op het domein van de Prins van Mérode in Kortenberg. De seniors moesten 7 km lopen, de dames en de masters 5 km. Om 14 uur werd het enige startschot gegeven.

Bij de seniors ging de zege naar Alain Callebaut, die van start tot finish op kop liep. Een wandeling in het park voor de Gentenaar, die dit seizoen de zeges aan elkaar reeg. Marc Loyens uit Schaarbeek werd zonder veel tegenstand tweede. Bastien Kurz uit de zone Marche en Famenne behaalde de 3<sup>e</sup> plaats, voor zijn collega's Dimitri Cuvelle (4<sup>e</sup>) en Charles Delmée (5<sup>e</sup>). Christian Dusabe uit Schaarbeek moest zich tevredenstellen met de zesde plaats.

Bij de masters A een wandeling in het park voor lokale loper Dirck Beullens, die enkele minuten voor zijn tegenstanders bleef. Voor de tweede plaats was de strijd heviger. Didier Schmitt uit Schaarbeek bleef zijn collega Nicolas Wellens slechts enkele seconden voor. Daarna volgden de Schaarbekenaren Vincent Marcelis en Jean Struye, een tafeltennisser die beloofd heeft om bij de volgende cross aanwezig te zijn! Bij de masters B bleef de ervaren Laurent Vigny uit Schaarbeek bijna een minuut voor Pascal Piret, de kapitein van de zone Marche en Famenne en David Marlier, die de derde plaats behaalde. Iets verderop Hedwig Claeys. Ivan Verstraten, de koning van de eerste plaatsen, kreeg Luc Veys in zijn kielzog, die dus tweede werd. Eddy Verstichel behaalde de derde plaats, gevolgd door Roger Stevens en Michel Orgaer. Bij de masters C ging de eerste plaats naar Gustaaf De Witte. Roland Barrat 2<sup>e</sup> en Marnix Leutenez 3<sup>e</sup>.

Bij de dames senioren een mooie overwinning voor Maurane Dewinter uit de zone Marche en Famenne, voor haar collega Audrey Maka. Michelle Callebaut werd derde, op ruime afstand van Maurane. Heirakim Prignon en Sarah Gloire, beiden uit de zone Marche en Famenne, werden respectievelijk 4<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup>. Bij de oudsten geen enkel probleem voor Marina Steppe. Erna Slabbinck behaalde de 2<sup>e</sup> plaats en Marleen Thijs werd derde. Louise en Nathalie eindigden zonder problemen.

Jacques Winderickx

Cross-country Kortenberg 17/03/2017

Seniors Heren						
Plaats	Naam	Voor naam	Geboortedatum	Club	Nr	Tijd
1	Callebaut	Alain	7/02/1987	CHGB	1	25'49"
2	Loyens	Marc	8/08/1979	SCHAARBEEK	11	28'48"
3	Kurz	Bastien	12/10/1991	Cik Lux	19	31'27"
4	Cuvelle	Dimitri	15/11/1977	Cik Lux	18	35'18"
5	Delmé	Charles	4/05/1993	Cik Lux	17	35'21"
6	Dusabe	Christian	2/07/1979	SCHAARBEEK	10	36'10"
Seniors Dames						
1	Dewinter	Maurane	25/11/1987	Cik Lux	87	18'50"
2	Maka	Audrey	7/07/1986	Cik Lux	89	21'47"
3	Callebaut	Michelle	11/06/1986	PZ AALST	93	22'23"
4	Prignon	Heirakim	28/05/1986	Cik Lux	96	24'05"
5	Gloire	Sarah	17/12/1985	Cik Lux	88	24'06"
Master B Dames						
1	Delchambre	Nathalie	12/09/1970	CHGB	95	40'43"
Master C Dames						
1	Steppe	Marina	13/08/1959	AALST	94	20'31"
2	Slabbinck	Erna	25/09/1961	CHGB	92	21'02"
3	Thijs	Marleen	8/12/1957	KGPAC	91	27'45"
Master D Dames						
1	Winderickx	Louise	13/08/1934	CHGB	90	40'43"

Master A Heren						
Plaats	Naam	Voor naam	Geboortedatum	Club	Nr	Tijd
1	Beullens	Dirk	4/08/1974	HERKO	23	15'20"
2	Schmitt	Didier	9/04/1969	SCHAARBEEK	16	19'46"
3	Wellens	Nicolas	30/12/1974	SCHAARBEEK	24	20'00"
4	Marcelis	Vincent	30/07/1971	SCHAARBEEK	9	20'38"
5	Struye	Jean	18/11/1970	SCHAARBEEK	8	25'00"
Master B Heren						
1	Vigny	Laurent	16/08/1966	SCHAARBEEK	14	17'55"
2	Piret	Pascal	30/10/1960	CHGB	20	18'45"
3	Marlier	David	11/09/1964	CHGB	15	18'50"
4	Claeys	Hedwig	26/01/1959	CHGB	7	20'34"
Master C Heren						
1	Verstraeten	Ivan	3/02/1954	KGPAC	4	15'43"
2	Veys	Luc	22/08/1954	CHGB	3	15'51"
3	Verstichel	Eddy	12/06/1955	KGPAC	6	20'27"
4	Stevens	Roger	24/11/1947	KASTZE	13	21'35"
5	Orgaer	Michel	9/09/1952	Moeskroen	22	22'20"
Master D Heren						
1	De Witte	Gustaaf	31/12/1946	AALST	12	21'58"
2	Barrat	Roland	30/07/1941	SVPRT	5	22'55"
3	Leutenez	Marnix	27/06/1943	CHGB	2	23'31"





Sportkalender

**BELGISCH KAMPIOENSCHAP TAFELTENNIS**  
02/06/2017 BLEGNY 9 UUR

**Locatie:**  
4670 Blegny, Rue Lambert Marlet 13 Salle J-M Saive  
**Contact:**  
Louise Winderickx 02 351 00 13 / 0474 61 48 34

**BELGISCH KAMPIOENSCHAP TENNIS ENKEL**  
15/06/2017 WOMMELGEM 9 UUR

**Waar:**  
TC Forest Hills, Ternesselei 118, 2160 Wommelgem  
**Wanneer:**  
Donderdag 15 juni 2017, aanvangsuur 9 uur.

Volgende reeksen worden voorzien

Heren 1	A – C+15/5	Dames 1	A – C+15/5
Heren 2	B+4/6 - C+15/5		
Heren 3	C+30 – C+30/3	Dames 2	C+30 – C+30/3
Heren 4	C+30/4 – N.G.	Dames 3	C+30/4 – N.G.

Opgelet! Aantal deelnemers beperkt.

U KAN SLECHTS IN 1 REEKS INSCHRIJVEN!  
Schrijf zo snel mogelijk in. Datum van overschrijving telt als inschrijving.

**Kostprijs**  
15 euro (lid BPSB) of 16 euro (niet-lid BPSB)/speler.  
Te storten op rekeningnummer BE16 1030 4396 1074 met vermelding van uw naam, PZ en welke reeks.

**Mee te brengen**  
Tennisschoenen voor gravel, aangepaste kleding en racket. Bij regenweer wordt indoor op hardcourt gespeeld.

**Ter info**  
Inschrijven kan tot en met 8 juni 2017. Het speelluur wordt tijdig meegedeeld via e-mail (steeds e-mailadres vermelden op inschrijvingsformulier).

**Inschrijving:** Via de website [www.bpsbtennis.be](http://www.bpsbtennis.be)

**PROVINCIAAL KAMPIOENSCHAP TRIATLON**  
15/08/2017 TE ROESELARE OM 13 UUR

**Locatie** Korenmarkt 8870 Izegem  
**Afstanden**  
750 meter: zwemmen in rechte lijn  
20 km fietsen: toegelaten  
5 km lopen  
**Meer info** op <http://izegemsetriatlon.be/18ste-re-creatief>  
**Contact:** Maarten Casteleyn: [maarten.casteleyn@politiezoneriho.be](mailto:maarten.casteleyn@politiezoneriho.be)

**BELGISCH KAMPIOENSCHAP TENNIS DUBBEL**  
15/09/2017 TE NIJLEN

<http://www.bpsbtennis.be>

**BELGISCH KAMPIOENSCHAP TRIATLON SPRINT**  
MECHELEN – 16 EN 17 /09/2017

**Contact**  
Pelgrims Jonathan : [pelgrims\\_j@hotmail.com](mailto:pelgrims_j@hotmail.com)  
Meer info volgt...

**BELGISCH KAMPIOENSCHAP MOUNTAINBIKE**  
22/09/2017

**Contact:**  
Ben Benhaddou: [ben.benhaddou@gmail.com](mailto:ben.benhaddou@gmail.com)

**BELGISCH KAMPIOENSCHAP GOLF 26/09/2017**

**Contactpersoon:**  
Gunther Matthijs: [matthijsgunther@gmail.com](mailto:matthijsgunther@gmail.com)

**EUROPESE KAMPIOENSCHAPPEN USPE**

[www.uspe.org](http://www.uspe.org)

EK VOLLEYBAL	24/05 - 31/05/2017 te Varna (BG)
EK TENNIS	23/06 - 30/06/2017 te Budapest (H)
EK BASKET	23/09- 30/09/2017 te Athene (GR)
EK MARATHON EK WIELRENNEN EK Triatlon	2018

Andere activiteiten op de websites van onze clubs en technische commissies

Sportkalender

BPSB

**WIELRENNEN**

Technische Commissie Fiets kalender op [www.tcfiets.be](http://www.tcfiets.be)  
Contact Rik Libot en Ludo Eysackers  
[ludo.eyssackers@pandora.be](mailto:ludo.eyssackers@pandora.be) \*\* [rik.libot@gmail.com](mailto:rik.libot@gmail.com)

**TECHNISCHE COMMISSIE TENNIS**

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

**NATIONALE VOLLEYBALPLOEG**

MARCHAL Vincent PZ Namen  
[vincent.marchal@yahoo.fr](mailto:vincent.marchal@yahoo.fr)\*\* 0496 12 65 24

**NATIONALE BASKETBALPLOEG**

meer info via Bjorn Mus: [bjorn.mus@telenet.be](mailto:bjorn.mus@telenet.be)

**BLUE BIKERS MOTORITTEN**  
KALENDER OP [WWW.BLUE-BIKERS.BE](http://WWW.BLUE-BIKERS.BE)

e-mail: [patrick.hick@pandora.be](mailto:patrick.hick@pandora.be)  
Voorlopige kalender 2017:

15/06/2017	Donderdagrit voor de leden
20/07/2017	Donderdagrit voor de leden
17/08/2017	Donderdagrit voor de leden
21/09/2017	Donderdagrit voor de leden
8-9-10/09/2017	WE Blue Bikers voor de leden
19/10/2017	Donderdagrit voor de leden
02/11/2017	Sluitingsrit voor de leden

**WENST U IETS TE ORGANISEREN?**

Neem gerust contact op met de sportsecretaris op [david\\_stevens83@hotmail.com](mailto:david_stevens83@hotmail.com).

U kan alle nodige documenten om een wedstrijd te organiseren terugvinden op onze website: <http://www.BSPB.be>

# Wanted

Collega's voor het Europees Kampioenschap Triatlon tussen 24-27 mei 2018 in Nederland.

De Technische Commissie Triatlon en de BPSB zullen in 2018 een selectie maken voor het EK Triatlon Politie dat zal plaatsvinden in Nederland. Er zal voor die selectie met de volgende modaliteiten rekening worden gehouden:

- Deelname aan het BK Triatlon 2017 te Mechelen.
- Verder nog twee vrij te kiezen wedstrijden (1/8<sup>ste</sup>) met aankomsttijden 1 uur 10 voor heren en 1 uur 15 voor dames. Minimumtijd moet dus 1 uur 10 voor heren en 1 uur 15 voor dames zijn om in aanmerking te komen voor het EK!
- Er wordt een financiële bijdrage van de atleet verwacht voor wat betreft de deelname aan het EK.
- Blessures of ziekte (als men niet aan het BK kan deelnemen) dient men aan te tonen door het voorleggen van een medisch attest!

Jullie kunnen de Technische Commissie Triatlon contacteren via Ben Benhaddou op [ben.benhaddou@gmail.com](mailto:ben.benhaddou@gmail.com) of via de sportsecretaris op [david.stevens@police.belgium.eu](mailto:david.stevens@police.belgium.eu).





# TRIATLON

mechelen | eglegemvijver

## JEUGD TRIATLON

» SPODENLOOP / JEUGD C / JEUGD B  
JEUGD A & JUNIOREN



## BUSINESSTRIATLON

& BK PLOEGEN POLITIETRIATLON

## SP&O SHORT DISTANCE TRIATLON

& BK POLITIETRIATLON

## AUTOPARTNERS TRIATLON TROPHY



ZATERDAG 16  
& ZONDAG 17  
SEPTEMBER

**SP&O**  
triatlonmechelen.be

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

in samenwerking met de stad mechelen en de vtdl

