



Join2bike

Join 2bike

“Ride as much or as little, or as long or as short as you feel. But ride.” --Eddy Merckx

Join2bike

Voorwoord

Ooit Down Under 'crazy' bevonden door Aussies ... maar vrij snel 'upside down' van de kracht, van de 'power' die er schuilt in dit stelletje 'ongeregeld': BELGIAN POWER was een feit!

UZ Sport- en Speldag, SoFHeA, Cliniclowns, Brabantse Pijl Classic, To Walk Again, AlpenTour Trophy, Crocodile Trophy, ... Join2bike, Bieke Wittebolsfonds, hebben de afgelopen jaren kunnen proeven van de unieke mix van 'Belgian Power':

- sportief extreem
- grensverleggend avontuurlijk
- organisatorisch ondernemend
- sociaal geëngageerd
- inspirerend

Belgian Power, een stille kracht die elke knotsgekke uitdaging aanpakt. Op verfrissende wijze, man, vrouw, jong, oud, mensen met een fysieke beperking, geïntegreerd fietsconditie bijbrengen om SAMEN hoge toppen te scheren ... en hierbij NIEMAND uitsluiten. JOIN2BIKE ... Belgian Power ten TOP!

'INVENIAM VIAM, AUT FACIAM'

Luc Gielen
Voorzitter
Belgian Power vzw

Join2bike

Join2bike

is een bewegingsproject dat tot doel heeft om mensen aan het fietsen te krijgen op een gezonde, wetenschappelijk verantwoorde manier.

Het project is drieërlei

-Join to bike :

kom met ons mee fietsen

elke zondagvoormiddag wordt er in groep getraind

en worden er nuttige tips gegeven om de individuele training gedurende de week verder te zetten

-Join too (bike) :

kom OOK mee fietsen

mensen met een fysieke beperking zijn van harte welkom
een basisconditie is wel vereist

wij streven naar een betere integratie van de mindervalide sporter

-Join two bike :

hierachter ligt het deelproject 'Locked-In, not locked out'
verscholen

mensen met een ernstige fysieke beperking willen wij op
sleeptouw nemen om alzo grenzen te verleggen
dit doen we met aangepaste tandems

Het hele project vindt zijn apotheose in de beklimming van één of andere mythische berg.

Te hoog gegrepen? Vorig seizoen zijn al onze deelnemers de Mont Ventoux opgereden.

Join 2biker

Locked-in, not locked out

Dit verhaal begint bij Etienne. Etienne lijdt na een hersenstaminfarct, aan het zogenoemde 'locked-in syndroom' (LIS). Bijna volledig verlamd, enorm gehinderd in zijn verbale communicatie en met een slikstoornis, probeert hij zich samen met zijn familie te handhaven in onze supersnelle, multi-taskende, jachtige maatschappij. Al snel ben je dan niet meer van tel, hoor je er niet echt meer bij.

Omdat we bevoorrecht getuige zijn geweest van de wilskracht en het doorzettingsvermogen van Etienne bij zijn revalidatie, gingen we beseffen dat deze mensen torenhoog respect verdienen.

Veel mensen denken dat de levenskwaliteit van mensen met een LIS quasi nihil is maar dit is niet zo. Mits hulp van zijn omgeving kan een persoon met een LIS een kwaliteitsvol leven lijden.

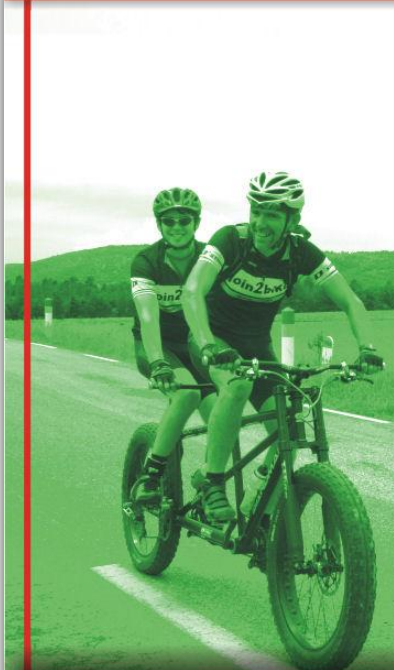
'Locked-In: NOT locked out' wil bovenstaande boodschap uitdragen. Samen kunnen we onvermoede hoge toppen scheren. Kunnen we dit mooier in de kijker sporten dan door samen op een aangepaste tandem, legendarische cols uit de Tour de France te beklimmen?

Mont Ventoux is reeds bedwongen,
rest ons nog veel moois.



join2bike

onder deskundige begeleiding op een verantwoorde wijze fietsconditie opbouwen en wie de smaak te pakken heeft kan met ons mee naar de Ventoux



- * Vanaf zondag 25 september 2011 elke zondagvoormiddag om 9.00 uur
- * Starten aan De Spuye, Universitair Sportcentrum KULeuven, Tervuursevest, Heverlee
- * Voor elke man of vrouw vanaf 15 jaar die op een leuke manier een prima fietsconditie wil opbouwen
- * Kostprijs € 50 uw inschrijving omvat
 - lidmaatschap Vlaamse wielrijdersbond
 - verzekering
 - gratis toegang tot infosessies over voeding en training
- * Sportieve fiets, aangepaste kledij, goed humeur en fietshelm (verplicht)
- * Inschrijving verplicht via www.join2bike.be of ter plaatse
- * info@join2bike.be of Luc Gielen 0486 712852

opbouwende trainingsritten
voor de recreatieve
fietser


join2bike
een organisatie van Belgian Power

D'STORE
sports - leisure - fashion

 **TOFSPORT
LEUVEN**

 MET DE STEUN VAN
PROVINCIE
VLAAMS • BRABANT

**de
zondag**
De Streekkrant

Onze doelen voor 2011-2012

- **20 km door Brussel**

Etienne gaat de 20 km van Brussel afleggen in zijn rolstoel voortgeduwd door Luc.

- **Beklimming Galibier**

Onder het motto 'Fietsen voor fietsen' willen we zoveel mogelijk deelnemers deze Alpenreus doen bedwingen, het einddoel van onze Join2Bike campagne 2011-2012. Ook hier nemen we mensen met een fysieke beperking op sleeptouw.

'Fietsen voor fietsen' wil fondsen werven voor het opzetten van een Fiets-O-theek



- **Crocodile Trophy 2012**

Deelname aan deze loodzware mountainbikerace in Australië op een Sandman Outback tandem.

Join 2bike



Tijdens hun revalidatie worden mensen met een fysieke beperking gestimuleerd om te sporten. Fietsen is daarbij een belangrijk onderdeel. Het kan aan een lage intensiteit, zorgt voor beweeglijkheid van gewrichten, versoepelt de spieren, verbetert de kracht en uithouding. Wanneer de revalidatie ten einde loopt en deze mensen worden klaargestoomd om terug te keren naar een thuissituatie, worden zij geconfronteerd met een enorme kost voor aanpassingen aan woning, wagen, leefomgeving. De aanschaf van een sportieve, aangepaste fiets is dan meestal niet aan de orde wegens te duur. Het op regelmatige basis trainen op de fiets valt stil. Uitstel wordt vaak afstel.

Om in deze leemte te voorzien willen wij een fiets-O-theek opstarten, mensen met een fysieke beperking de mogelijkheid bieden om een aangepaste, sportieve fiets te ontlene tegen een billijke prijs (lees kost van het onderhoud) om zo hun opgebouwde conditie te onderhouden en/of te verbeteren.

Dit kost evenwel handenvol geld. De kostprijs van een ligfiets, handbike of andere aangepaste fietsen schommelen tussen 2000 en 5000 euro.

Wil jij ons helpen met de uitbouw van een fiets-O-theek

Neem contact met ons op

luc.gielen@belgianpower.be

tel. 0486 712852

Join2Bike

In de kijker



<http://vimeo.com/25983566>

ROB-tv extra
juli 2011

HLN 25/5/2011

de zondag
29/5/2011

HLN
9/6/11

sport@
Vlaams-
Brabant
sept. 2011

de streekkrant
1/6/2011



Het team van Join2Bike. Foto: Verheulman

Gehandicapten beklimmen Ventoux met tandem

Niko Huysegem (24) uit Leuven en Etienne Berten (51) uit Kermt, twee zwaar gehandicapten, gaan op 4 juni rachten de legendarische Mont Ventoux te beklimmen. Dat doen ze op de dienft van specialiaal voor hen ontworpen tandem, samen met Jan Saelens, twee leden van 'trekkers'.

Elke zondagvoormiddag trekken een veertigtal niet-gehandicapten met hun handbike, of voor wie te beperkt om zelf te rijden, actief in een tandem. Op die manier gaan Nico Huysegem en Etienne Berten met Kermt beklimmen in het UZ Leuven.

door hen als evenwaardige partners te laten meedelen met hun handbike, of voor wie te beperkt om zelf te rijden, actief in een tandem. Op die manier gaan Nico Huysegem en Etienne Berten met Kermt beklimmen in het UZ Leuven.

Vooraf voor Etienne wordt het een behoeven. Hij ligt aan het Locked In Syndroom (LIS), een zeldzame aandoening door een bloeding in de hersenstam, waarbij men niet of nauwelijks in staat is te bewegen, terwijl het bewuste volkomen bewaard blijft. Wie eraan lijdt

Bieke Wittebolsfonds

LEUVEN - Met "Locked In : NOT locked out !" wil Join2bike het Bieke Wittebolsfonds meer bekendheid bezorgen. "Dat fonds is in het leven geroepen na het overlijden van Bieke Wittebols, die aan het Locked In Syndroom leed", vertelt Luc Gielen. "Met het fonds willen we het wetenschappelijk onderzoek naar LIS bevorderen en zorgen voor betere communicatie- en opvangmogelijkheden." Het fonds vormt het sociale luik binnen Join2bike, waarmee elke zondagvoormiddag op pad gegaan wordt met beginnende fietsers om hen op een wetenschappelijk verantwoorde manier conditie bij te brengen. "Elke week nemen de kilometers toe, want ons doel is de beklimming van de Mont Ventoux", aldus Gielen. (JVB) Info www.uzleuven.be/biekewittebolsfonds

Join2Bike bereikt top Mont Ventoux

"Join2Bikers' hebben afgelopen weekend op initiatief van een groep verpleegkundigen - al van het Revalidatiecentrum van Pellenberg - de top van Mont Ventoux bereikt. Het weekend op zondagvoormiddag op uitdaging van de Mont Ventoux, een fysisch verantwoord fietsconditie op te brengen als uiteindelijk doel van de Mont Ventoux. Uiteindelijk bereikten de twee gehandicapten, Niko Huysegem en Etienne Berten, samen met 'trekkers' en Luc Gielen, de top van de Mont Ventoux.

september 10 - oktober 11 - november 2011

Provincie Vlaams-Brabant

sport@
Vlaams-Brabant

Fiets mee met **Join2Bike**
'Volg uw hart de Mont Ventoux op'

Win een **sportpakket**

PROVINCIE VLAAMS-BRABANT

"Niemand uitsluiten"

Revalidatiepatiënten op Mont Ventoux

LEUVEN - Nu zaterdag 4 juni wordt een sportieve hoogdag voor UZ Leuven. Zowel transplantatiepatiënten als een aantal revaliderende verlamde patiënten en hun begeleiders zullen dan de Mont Ventoux beklimmen.

Daarmee zorgt de afdeling revalidatie van campus Pellenberg voor een unieke prestatie. Twee verpleegkundigen zullen immers, op special hiervoor aangepaste tandemfietsen, elk met een patiënt de mythische berg beklimmen.

Een van de patiënten is de 61-jarige Etienne, die sinds zijn beroerte aan het locked-insyndroom lijdt. Waar hij een jaar geleden enkel met zijn ogen kon knippen, kan hij nu zijn rechterarm, -voet en hoofd bewegen. Samen met verpleegkundige Luc Gielen zal Etienne in een van de tandems plaatsnemen. "We willen hiermee benadrukken dat we mensen met een fysieke beperking, hoe zwaar die ook is, niet uitsluiten", zegt Gielen. Onze samenleving mag hen niet vergeten. Ik heb ontzettend veel respect voor Etienne, op wiens maat de fiets gemaakt is. Achteraf zal de fiets nog door andere patiënten



Enkele leden van de Mont Ventouxbeklimmers.

ten met het locked-insyndroom gebruikt kunnen worden. Het is de derde keer dat het transplantatiecentrum van UZ Leuven de Mont Ventoux opfiets. Maar liefst dertig deelnemers zullen bewijzen dat ze lichamelijk nog meekunnen. Dit jaar wordt het project gekoppeld aan een wetenschappelijke studie die zal nagaan of de patiënten achteraf effectief in een betere conditie verkeren. (JVB/jgr)

join2bike

join2bike

is een organisatie van BelgianPower vzw

De vereniging "Belgian Power" wil gezonde recreatieve sportbeoefening, wielersport in 't bijzonder, op een kwalitatieve en professionele manier bevorderen, stimuleren en coördineren.

Hierbij wordt bovendien een maximale integratie van sporters met een fysieke beperking tot aller welzijn nagestreefd.

maatschappelijke zetel : Koetsweg 34, 3010 Leuven

Contact:

Luc Gielen

luc.gielen@belgianpower.be

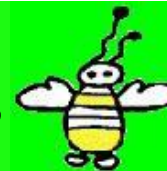
tel. 0486 712852

www.join2bike.be

<http://www.uzleuven.be/wittebolsfonds/wittebolsfonds>

In samenwerking met

BIEKEWITTEBOLSFONDS



v.u. Jan Saelen, Bergstraatje 19, 2580 Beerzel