

DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT
oktober-november-december 2011

AFGIFTEKANTOOR
9220 Hamme 1
Erkenning: P 206511

België – Belgique
P.B. 3/5735
9220 Hamme

Wij verleggen de grenzen



Verantwoordelijk uitgever: P. VAN DE VAERD

Caritasstraat 2a – 9090 MELLE - ☎ 09/252.21.28

www.anvasport.be
info@anvasport.be

Zetel v.z.w. ANVASPORT	Caritasstraat 2a 9090 Melle	Rek.nr.: BE31 7374 1700 4255 Bic:KREDBEBB info@anvasport.be
Koning Boudewijn- stichting	Storting aftrekbaar vanaf 40€	Rek. Koning Boudewijnstichting: BE10 0000 0000 0404 Bic:BPOTBEB1 Vermelding:L82059 - Anvasport vzw
SPONSORING	Francine Naudts 09/369.28.13 -0496/79.48.76	sponsoring@anvasport.be
VOORZITTER		voorzitter@anvasport.be
SECRETARIS + ver- antw.wintersporten	Patrick Van De Vaerd 09/252.21.28 -0495/24.99.63	secretaris@anvasport.be
BOEKHOUDING	Sabine Decorte	sabine@anvasport.be
REDACTIE	Marie-Jeanne Van Ballaer 03/568 61 38 -0477/72 39 90	redactie@anvasport.be
VERSLAGGEVING	Bert Meuleman 0473/64.12.73	verslaggever@anvasport.be
MEDISCH ADVISEUR	Dr. Wim Verschuere 09/366.38.35 -0475/31.38.35	wim.verschuere@telenet.be
UITLEENDIENST		materiaalmeester@anvasport.be
VERANTWOORDELIJKE SPORTACTIVITEITEN		
FIETSTOCHTEN	Tuur De Haeck 054/419121	fietstochten@anvasport.be
OUTDOOR SPOR- TEN	Flori De Greif 0496/72.48.75	outdoorsporten@anvasport.be
WATERSPORTEN	Jean-Pierre Duportail 09/251.40.68 -0478/71.01.53	zwemmen@anvasport.be
ZITSKI & SKI- INITIATIES	Lionel Demeulenaere 015/41.50.39 -0474/99.65.96	skiinitiatie@anvasport.be
Verantwoordelijke vrijwilligers, VLG, Alg. administratie	De Gendt Ronny 03/777 70 11 - 0475 777011	Ronny@anvasport.be
PROVINCIALE ZETELS - ANVASPORT VZW		
ANTWERPEN	Marie-Jeanne Van Ballaer 03/568 61 38 -0477/72 39 90	antwerpen@anvasport.be
LIMBURG	Maarten Carmans 0476 /93 72 56-011/42 57 48	limburg@anvasport.be
OOST-VLAANDEREN	Greet Borgenon 054 /419121-0473 /832938	oost-vlaanderen@anvasport.be
WEST-VLAANDEREN		west-vlaanderen@anvasport.be
DIRECTE MEDEWERKERS: Hilde Glorieux, Christophe Lefebvre, Marijke Vandenbosch, Stef De Moor & Bea Van Cauwenberge, Ann Vanackere, niko Van Cauwenberge		

Carrosserie

- > alle schilderwerken
- > computerrichtbank

Car Repair Professionals

Q-garant

Garage

- > Bosch Car Service



Carrosserie *****
Garage

Vanhee Piet
exclusive Styling

ALLE MERKEN

Begoniastraat 42 B • 9810 Eke-Nazareth

Tel. 09 385 64 10 • Fax 09 385 68 32

car.vanhee.piet@tiscali.be

Piet.Vanhee2@pandora.be

GG
GlasGarage

specialist in autoruiten

- > herstelling alle autoruiten

**Nieuwe en
tweedehands-
wagens**

- > vraag uw prijs



WOORDJE VAN DE BOSS

"t Is weer voorbij die mooie zomer" klinkt Gerard Cox op de radio. Alhoewel dat "mooie" natuurlijk een relatief begrip is met het aantal uren zonneschijn als maatstaf. Niettemin hoop ik dat iedereen genoten heeft op zijn of haar manier van de vakantie.

Voor Anvasport lopen de zomerse activiteiten naadloos over in de wintersporten. Naast ons vast programma (zie de agenda en vooral de website) staan er nog enkele activiteiten gepland die geld in het laatje brengen, waarvoor dank aan de organisatoren.

Het blijvend succes van onze vereniging staat of valt met de vrijwillige medewerking van veel mensen die er een stuk (klein of groot) van hun vrije tijd in steken. Als ik merk hoe moeilijk het soms is om een gans team op het werk te blijven motiveren (niettegenstaande ze ervoor betaald worden), is het formidabel dat zo veel mensen zich onbaatzuchtig blijven inzetten om anderen sportplezier te laten beleven.

Dat er hier en daar soms kleine haperingen ontstaan, valt niet altijd te vermijden. Maar ik hoop (en ben er zeker van) dat het enthousiasme van iedereen volstaat om ons gezamenlijk te blijven inzetten voor dat ene doel : via Anvasport iedereen laten genieten van de heilzame werking van SAMEN aan sport te doen.

Tot dan !

Patrick



LE MOT DU BOSS

« Ce bel été est déjà terminé », cette chanson de Gerard Cox joue actuellement sur la radio. Cependant, bel été est un adjectif très relatif si l'on compte le nombre d'heures de soleil que nous avons eues. Néanmoins, j'espère que tout le monde a pu profiter de ses vacances de quelque manière que se soit.

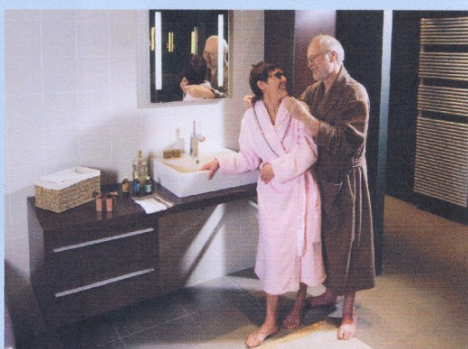
Pour Anvasport, les activités estivales vont bientôt s'effacer pour les sports d'hiver. A côté de notre programme fixe (voir notre agenda et surtout le site web), il y a encore des activités prévues qui vont alimenter financièrement notre association et pour cela j'en remercie les organisateurs.

Le succès continu de notre association n'est garanti que par la collaboration volontaire de beaucoup de personnes qui participent (un peu ou beaucoup) pendant leurs moments libres.

Alors que je constate qu'il est parfois si difficile de réunir une équipe complète au travail et de continuer à les motiver (même s'ils sont payés pour cela), il est dès lors formidable que tant de gens continuent à s'engager pour que d'autres puissent profiter de nos activités sportives.

Il arrive cependant que quelques anicroches se présentent, ceci est inévitable. Mais j'espère (en j'en suis certain) que l'enthousiasme de tout un chacun sera suffisant pour continuer à s'engager tous ensemble pour ce seul et unique but : que tous puissent profiter de notre travail bénéfique pour faire du sport tous ENSEMBLES. A bientôt !

Patrick



www.claeys-verhelst.be

Claeys - Verhelst

VERWARMING

LEVENSLANG
WONEN

WISSEL-
STUKKENLIJN

KEUKEN-
TECHNIEKEN

VENTILATIE

VERBINDINGS-
TECHNIEKEN

VENTILATIE



Claeys - Verhelst
DE BETERE BADKAMER®

Oudenburg

Stationsstraat 56

T 059/25 52 52 - F 059/25 52 50

Oostende

Gistelsesteenweg 1

T 059/51 90 03 - F 059/51 90 04

Brugge

Dirk Martensstraat 15

T 050/31 26 52 - F 050/31 08 96

Skiën en snowboarden - IVde Open Vlaams kampioenschap 2011

Op 28 augustus 2011 vond het Open Vlaams Kampioenschap skiën en snowboarden voor personen met een fysische of visuele handicap plaats op de skipiste van Ice Mountain in Komen. Deze IVde editie was ondanks het beperkt aantal deelnemers toch weer een spannende aangelegenheid.

Vijf afdalingen moesten de drie snowboarders, de twee staande en de vijf zittende skiërs doen.

Het reglement dat voorziet dat de tijd van de eerste run en de beste tijd van de vier volgende runs het eindresultaat bepaalt, nekte al dadelijk verschillende deelnemers. Anita Verschueren en Jasper Balcaen, nochtans titelkandidaten, kwamen ten val tijdens hun eerste afdaling en verspeelden daarmee meteen hun kansen op de overwinning in hun categorie.

Elien Allaert werd daardoor overwinnaar in de categorie dames zittend en Denis Colle onverwacht in de categorie heren staand. Robby Hulsman werd de overwinnaar bij de heren zittend, een prima prestatie in zijn zeer recente zitskicarrière. Kampioen van Vlaanderen skiën werd opnieuw Elien Allaert. Bij de medailleurtreiking kreeg Anita Verschueren een troostprijs voor de allerkorste tijd in de hele wedstrijd.

Voor het eerst namen ook snowboarders deel. Denis Colle bevestigde zijn prestaties in het buitenland en werd de verdiende Vlaamse kampioen snowboarden. Hij was duidelijk opgetogen met zijn twee medailles op zijn eerste Vlaamse kampioenschap. Op naar de Vde editie die hopelijk zal doorgaan zonder de bijna klassiek geworden problemen met de tijddopname ![Ronny De Gendt](#)

Watersport

Hello,

Van Pasen tot eind juni was het prachtig weer en hebben we een waaier aan initiaties gegeven en ook veel plezier beleefd.

De zitski, de Delgar sling, de gewone ski's, de funboei hebben al heel wat goede diensten bewezen.

Dank zij Anvasport, hebben we nieuw materiaal kunnen aankopen ; zo hebben we voor de jongeren met beperkte mogelijkheden een gesimuleerde opgeblazen zitski aangekocht en dit om de jongeren het glijden over het water getrokken door een boot te laten aanvoelen .

De nieuwe funboei daarentegen wordt gebruikt voor volwassenen met beperkte mogelijkheden, en beide zijn zeer praktisch om een 1e en 2e kennismaking te maken met het waterskiën. Het gaat minder vlug, maar geven U toch een kick, vrij over het water te glijden.

Wie nog deze grote stap niet gewaagd heeft

Watersport

kan dit altijd komen proberen, het water is nog altijd goed warm en je krijg toch een skipak en een reddingsvest om aan te trekken.

ZIE AGENDA

Het is wel noodzakelijk om in te schrijven bij demoor.miche@gmail.com - een wegbeschrijving wordt U dan ook doorgegeven

Niet te vergeten, ANVASPORT biedt U een korting van 11€ op je eerste kennismaking van deze fantastische discipline.

Miche - Bloso

Ini-Dis H2O ski

0495 83 67 56



KOPIEER- PRINT- EN DRUKWERK

WALBURGSTRAAT 81 - 9100 SINT-NIKLAAS - 03/766 03 23
K O P I E - E X P R E S S @ S C A R L E T . B E

Bomal 2011, koud zaterdag, heet zondag.

Dierbaar invalidenbestand en aanverwanten:

Zij die er niet bij waren hebben dus alweer een toffe activiteit van ANVA gemist. Let wel: Je bent nooit verplicht mee te doen aan alle activiteiten (ik zelf ben daar trouwens zeer "voorbeeldig" in geweest).

Eerste actie: "apenspel": een traject in de bomen afleggen (met beveiligingshaak en de ondergrond was gelukkig mos, ge weet toch maar nooit met die haakjes). Kabelwandelen, evenwichtsbalkjes, lianen, ladderwandelen en nog meer van zulke onzin. Ik keek er helemaal naar uit maar "The Boss" viseert mij om als chinees vrijwilliger foto's te nemen: als onderbeen geamputeerde stribbelt ge niet tegen, pipo is karate-expert.. Node heb ik dus maar wat fotokes gepleegd: een DIKKE proficiat voor Tomas, Karen, Emma, Jan, Els (mankeert niks maar heeft hoogtevrees), afin, in feite voor allen. Doe het maar eens als dubbelzijdig geamputeerde of motorische problematiek hebbende zo'n traject afleggen? Ik heb al veel ongelofelijke zaken gezien binnen ANVA maar nu viel mijn mondje toch even open.

Namiddagactiviteit: (meegedaan zelf!) Kano- kajak : varen op de Ourthe, geestig! Om de vijf voeten een kano onderuit (gniffel-gniffel) want het was niet zonnig en nauwelijks 19 graden. Toch was het superbe: men helpt elkaar, een kano vol water-150 liter- weegt immers ook 150 kg. Allen zijn zonder

brokken aangespoeld. Dank aan Marie-Jeanne en Ludo voor de verfrissing aangeboden aan jullie "manor" aan de Ourthe, maar een OXO had eigenlijk ook niet mis geweest hé? ;-). Sommigen onderkoeld klappertandend terug op onze stek geraakt en dan - u kent het al- apero tot en met, daarna (eerste keer bij mijn weten) een soort "walking dinner" : Sommigen zaten nog met het aperitief, anderen waren al aan het vreten. Rokers zaten buiten, Koukleumen zaten binnen. Intens over- en weergeloopt tot gevolg. En het werd laat, zeer laat. Johan en Johan (Ikke) hebben de avond afgesloten, tafels binnen gezet, opgeruimd, stoelen binnen gestoken, dat deed ons "personeel" de volgende ochtend.

Volgende dag: "Deathride" : Ondergetekende heeft zich toch wel verslapen zeker! Gelukkig was er een enorm grote markt in Bomal + een brocantemarkt. De idioten die meededen aan de deathride kwamen pas rond 14u terug, Els en ik zaten in de lommer koffie te drinken. Bleek dat Patrick (Oostende) een blessure opgelopen had: heup tegen rots en rots kwaad en terug gestampt.. Kortom, spijs het ongeval van P. is het weer "TOP" geweest.

Meedoen gewenst volgend jaar!

Johan, ex-fietsgoeroe, momenteel propagandachef van ANVA-exploten. (en nog steeds zonder dienstvoertuig...snif.)





Verhuizen... dat nooit!

Alle verdiepingen
weer bereikbaar



Vraag vrijblijvend informatie

0800 94 365 - GRATIS

Overal in België - 24u/24u!
Esthetisch en discreet!
Eigen fabricaat!

www.monolift.be

NIEUW - ook voor smalle trappen!

Trapliftten - Huisliftten

Ja, stuur mij uw GRATIS documentatie

ANV

NAAM:

ADRES:

TEL:

ThyssenKrupp Monolift nv

Kaleweg 20 - 9030 Gent - Fax 09 216 65 75 - info@monolift.be - Regionale centra: 02 217 37 84 - 03 239 21 43 - 011 25 25 43 - 09 216 65 65 - 050 34 54 50

Auto Terminus

OOSTENDE

BRUGGE

www.autoterminus.be



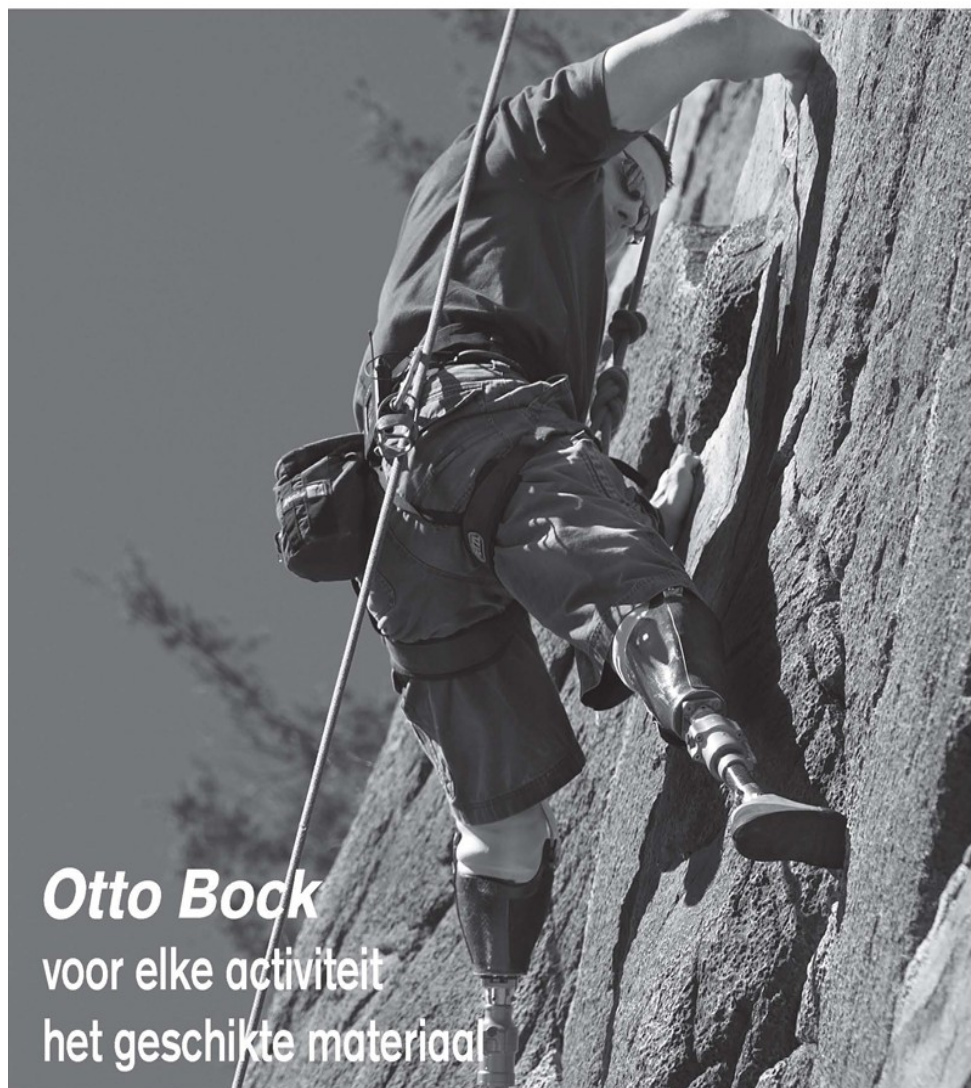


Avonturenweekend Bomal-Durbuy



Otto Bock®

QUALITY FOR LIFE



Otto Bock
voor elke activiteit
het geschikte materiaal

www.ottobock.be

Otto Bock Benelux B.V.

Ekkersrijt 1412 · 5692 AK Son en Breugel · Nederland · Tel. +31 (0)499 474 585 · Fax +31 (0)499 476 250

Helpers gezocht

Anvasport is nog steeds op zoek naar mensen die een handje kunnen toesteken in ons ski-lokaal te Beervelde, Lochristi. Door de vele initiaties en de komende skivakanties is elke hulp welkom. Het maakt niet uit of het tijdens de week of in het weekend is.

Indien je wil helpen, stuur dan een berichtje naar:

materiaalmeester@anvasport.be

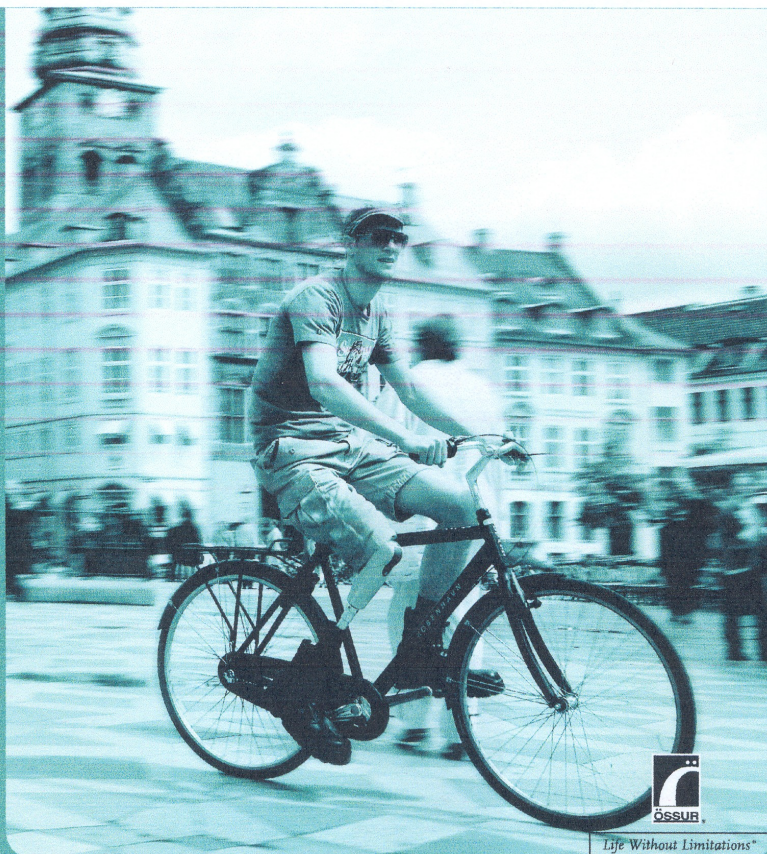
Alvast bedankt,
Het Anvasport-team



WESTSERVICE N.V.
VERZEKERINGSMAKELAARS

KOENRAAD CLOET
LIC. IN DE RECHTEN
DIRECTEUR

EZELSTRAAT 43
B-8000 BRUGGE
TEL. 050 33 52 49
FAX 050 33 12 17
GSM 0495 25 68 50
KOEN.CLOET@WESTSERVICE.BE



Life Without Limitations™

BIONICS VAN ÖSSUR NU ONLINE TE ZIEN!

bionic
TECHNOLOGY BY ÖSSUR

Laat u overtuigen van onze bionische producten, zoals RHEO KNEE®. Bekijk nu online welke mogelijkheden onze knieën u kunnen bieden, zoals bijvoorbeeld lopen op trappen en hellingen, fietsen of snel en kort draaien in kleine ruimtes.

www.ossur.be/bionics

Indoorski-Peer-Komen-Skikampen

Daar het winterseizoen bijna voor de deur staat

INITIATIES:

we skiën om de 14 dagen afwisselend in Peer en Komen-Waasten tot 03/12/2011.

Verplicht inschrijven via de website www.anvasport.be .

Aangezien er vorig jaar een aantal annulaties plaats vonden en anvasport de deelname op voorhand moet betalen zijn we vanaf dit jaar genoodzaakt om het inschrijvingsgeld op voorhand te laten storten.

Je kan apart inschrijven per initiatie tot 10 dagen op voorhand indien deze nog niet volzet is.

SKIKAMPEN:

De data voor de skikampen zijn ondertussen ook gekend.

1e skikamp vertrek vr 27/01 terug op zondag 05/02/2012

2e skikamp vertrek vr 03/02 terug op zondag 12/02/2012

Familie skikamp vertrek vr 30/03 terug op zondag 08/04/2012

Vanaf dit jaar is er geen specifiek zitskikamp meer
Alle kampen zijn gemengd voor staande en zitskiërs
zowel beginners als gevorderden.

Inschrijvingen skikampen vanaf 15/10/2011 op onze breughelavond

Waar je vanaf nu ook voor kunt inschrijven via de website www.anvasport.be ; inschrijvingen

Inschrijvingen skikampen via website vanaf 16/10/2011

Hopelijk tot binnenkort op één van onze activiteiten.



CM Op uw gezondheid

CM Midden-Vlaanderen
Peperstraat 6 - 9000 Gent

www.cm.be

16/09/11 – 18/09/11: Watersportweekend Veerse Meer

Omdat ik voor het eerst deelnam aan het watersportweekend, heb ik de eer om jullie te mogen vertellen wat ik geleerd heb tijdens dat weekend:

Punt 1: In een zeilboot kan je relaxen... als je heel strategisch de juiste plaats kiest.

Punt 2: In een zeilboot kan je heel nat worden... als je niet strategisch de 'foute' plaats kiest.

Punt 3: Het gevoel dat je krijgt als je mee vaart (of racet) met de zodiac is echt onbeschrijfelijk.

Punt 4: Veere is een mooi en gezellig stadje... maar de winkels zijn niet zo toegankelijk.

Punt 5: Je beseft pas de dag na het kajakken hoeveel spieren je gebruikt bij deze sport... want dan ben je overal stijf.

Punt 6: De weergoden op zondagmorgen ook hun bijdrage wilden leveren aan het WATERsportweekend... maar blijkbaar juist op tijd door hadden dat dit niet echt nodig was.

Punt 7: Een tas lekkere soep smaakt altijd!

Punt 8: 2 keer barbecue eten in 1 weekend stoort niet... het blijft lekker!

Punt 9: Dat de joppie-saus volgens Dries de beste aankoop voor het weekend was

Punt 10: Dat er in de uitspraak van Piët "we zijn de slaaf van onze eigen luxe" best wel veel waarheid zit. Dominique Vercauteren



PROVINCIE
ANTWERPEN

Provincie
West-Vlaanderen
Door mensen gedreven



Provincie
Oost-Vlaanderen



18 km klimmen met de fiets op één been.

De laatste 400 m heb ik al huilend afgelegd, de film en de emotie van 2,5 jaar geslaagde revalidatie draaide voor mijn ogen. Dat waren tranen van vreugde en verdriet; van pijn om het verlies en trots op de overwinning; van angst voor de vreselijk hoge col en de ontlasting om aan te komen. En dan is er ook Els. Els is 7 jaar geleden gestorven van muco, een lieve jonge meid uit Stevoort. Verdomme zo jong zouden mensen niet mogen sterven. Ik leef, Els is dood: vreugde en verdriet die samenvloeien boven op de Col du GALIBIER ! Ik draag mijn overwinning aan haar op.

Op zaterdag 21 maart 2009, wordt na een zwaar accident mijn rechterbeen geamputeerd boven de knie. Maar ik overleef, mijn nieren en hart komen goed door de operatie, ik verlies mijn verstand niet. Dat laatste zou volgens sommigen nooit een probleem kunnen geweest zijn, gezien de geringe hoeveelheid die ik hiervan bezit. De papa van Anaïs, Eloïse, Noëmie en Maëlle blijft leven op één been, maar volwaardig “papa”. Ik ben en was wielertoerist, mijn goede fysieke conditie heeft er toe geholpen om te overleven.

Ik word wakker op de intensieve van het Salvator ziekenhuis te Hasselt en voel me sterk, nog voor ik kan spreken, schrijf ik aan Sabine – mijn lieve en sterke vrouw: “ik ga triatlon atleet worden”. Enkele dagen later beleef ik mijn catharsis, het zien van skioorden op TV (een maand ervoor was ik nog gaan skiën), brengt veel verdriet naar boven, ik schreeuw het uit, de verplegende laat me huilen en op de bodem van mijn verdriet voel ik een weerbots “GODVERDOMME !!! Mij gaan ze niet klein krijgen”. Ik voel grond onder mijn voet(en). Ik krijg veel bezoek van familie en vrienden, de mannen van de fietsclub WTC blijf fit, mensen van Stevoort en mijn werk bij De Kringwinkel Hageland: “we laten u niet vallen”. Ik zie het zitten, ben positief ingesteld, ik voel me sterk, energie wordt uitgewisseld.

Ik genees thuis verder van mijn verwondingen en zit na een maand op een hometrainer, dat valt in't begin niet mee, na 2 à 3 minuten verzuurt mijn been. Maar reeds na een week is er een doorbraak, ik kan blijven fietsen, fietsen, fietsen,... lekker zweten van de inspanning, heerlijk. En enkele dagen later staat er een driewieler voor de deur. Sabine is die gaan halen in de thuiszorgwinkel. Buiten kunnen fietsen, de vrijheid, de wind op het gezicht, mijn actieradius verbreden: 20, 30, 40 km, het is lente. En uitdagingen, de heuvels van het mooie Haspengouw: Nieuwenhoven, Gors Op-leeuw, Gelmen,...

In augustus en september 2009 mag ik in Pellenberg verblijven, om te leren stappen met een prothese. Fietsen is geweldig, maar terug kunnen gaan en daardoor bijna alle bewegingsvrijheid recupereren is het beste wat me kan overkomen. Langzaam maar zeker realiseer ik me dat leven met één been en voor de rest een gezond lichaam hebben, een meer dan dragelijke handicap is. Er is wel één probleem, een goede prothese (type C-leg) wordt in België maar voor een zeer beperkt stuk terug betaald. 16.000 euro dien ik zelf neer te leggen als ik over de beste prothese wil beschikken. En dan gebeurt er een wonder: familie, vrienden, de mannen van de fietsclub, mensen van Stevoort, medewerkers van De Kringwinkel Hageland en Kind & Gezin (het werk van Sabine) slaan de handen in mekaar en organiseren een benefiet op zondag 30 augustus 2009. Resultaat: 1000 bezoekers, 100 vrijwillige medewerkers, een fantastisch feest met fiets- en wandeltochten, spaghetti en de ganse dag muziek. De 16.000 euro voor mijn prothese is binnen, bovendien kunnen we nog een gift (voor elk 1500 euro) overmaken aan "Handicap International" en "het Apopo project, dat geld inzamelt om ratten te trainen voor het opsporen van landmijnen". Naast leren gaan, leer ik in Pellenberg terug zwemmen en herwin ik het vertrouwen om terug op een gewone fiets te gaan fietsen: WOWH, dat beloofd!!! Sindsdien fiets ik met een mountainbike en een koersfiets, zonder prothese en met een klikpedaal om te kunnen duwen en trekken op één been. In Pellenberg krijg ik ook contact met ANVA-sport (sport voor anders validen). En zo sta ik in novem-

ber 2009 voor het eerst terug op de skilatten in Peer, uiteraard ben ik van de partij op de skikampen in “Les Gets” in 2010 en 2011. Dit zijn absolute hoogtepunten, ja wat wil je in de Alpen. Skiën met AN-VASport is een topprestatie leveren in een fijne groep, tussen karaktermannen en - vrouwen en zeer goed omringd zijn.

In maart 2010 ga ik weer enkele keren fietsen met mijn oude fietsclub, momenten van saamenhorigheid en vriendschap, boven op Kerniel berg, zegt Jean Pierre :”dat gaat goed man, wat zou het wel geweest zijn met twee benen” en ik “maar ik heb nog één sterk been en de vriendschap!”. En allen roepen “ja, de VRIENDSCHAP”. In het voor- en najaar ga ik regelmatig met hen fietsen. Dat is telkens leuk, ze weten aan welk kruispunt ik graag een schouder heb om niet af te stappen en wanneer een duwke welkom is. In het hoogseizoen gaan ze echter iets te snel (gemiddeld 29 - 30 km/uur), ik fiets graag alleen en ben nog op zoek naar een tweede club (gemiddeld 25 – 26 km/uur).

Met Pasen 2010 doe ik voor het eerst terug een bergpas (de Col de Serre: 250 meter stijgen over 5 km). De Col de Serre ligt halfweg de Pas de Peyrol in het Centraal Massief. De Ronde van Frankrijk passeerde hier nog in 2011. Misschien was die eerste keer wel de grootste overwinning, ik hield dit niet voor mogelijk, maar daarna wist ik dat ik alles zou aankunnen. Drie maanden later gaan Edwin en ik tot boven (Pas de Peyrol: van 1000 m tot 1600m hoog). Met soms net iets meer dan 10 %. En dat geeft allemaal goesting in meer.

Op 3/5/2011 schrijft Alex Libert aan de mannen van de fietsclub: “een deel van ons denkt eraan om deel te nemen aan 'Climbing for life' , een actie voor astma- en mucopatiënten, die ons toelaat om de Galibier plat te rijden.” Ik twijfel even om me in te schrijven: “nu gaan ze denken dat ik overdrijf, overmoedig ben”. Maar eind juni zijn we met 9 ingeschreven:

Dirk, Joop, Alex, Rohnny, Stefan, Patrick, Fred, Edwin en ik; 8 mannen van Stevoort (Hasselt) en 1 Hollander.

Als ik wil boven geraken dan moet ik kilometers maken, ik had tot dan niet stilgezeten en in de zomer 2011 maak ik nog eens 1100 km en 9000 hoogtemeters, in het centraal massief rond mijn geliefkoosde Pas de Peyrol of de vulkanische bergen van de Cantal (de geboortestreek van Sabine), rond de vallei van de Dordogne en natuurlijk Haspengouw. Dit alles is genieten van mooie landschappen, de wind op mijn gezicht, de vrijheid en mij in mijn kracht voelen komen.

Twee weken voor de Galibier kom ik mijn grenzen eens tegen, tijdens “de Willy Vannitsen – wielertoeristen toertocht” in Sint-Truiden fiets ik 144 km (800 hoogtemeters), maar ik kom kapot thuis, heb last aan mijn knie, een kramp in mijn bovenbeen,... zal ik gerecupereerd zijn? Met behulp van mijn kinesiëste Kris en rust komt alles snel weer goed, maar het is toch even schrikken.

Op 31 augustus 2011 vertrekken we naar de Alpen, wat heb ik hier naar uitgekeken. We vertrekken vroeg en 's avonds beklimmen we reeds de laatste 14 km van de Col de Croix de Fer. Goeie oefening en de bevestiging dat alles goed zit. Op donderdag 1 augustus, terwijl de anderen “de Marmot” (130 km) doen, verken ik de Galibier en klim tot 3 km van de top. Dat heb ik zo gepland en dat is genoeg. Ik ken nu de berg, het zal lukken. Vrijdag rust en dan de grote dag.

Een col beklimmen is een fysieke, mentale en technische prestatie, weet ik. Kilometers heb ik genoeg gemalen, technisch weet ik goed wat het is om een berg te beklimmen: doceren en nog eens doceren, nooit gaan hijgen, hartritme onder controle houden. Het mentale is een kwestie van geen

schrik te krijgen bij de aanblik van een steile helling en toch rekening te houden met je grenzen. En vooral doorzetten, stuur vastklampen als de wind venijnig de hoek om komt. Al fietsend op één been, moet ik op mijn fiets blijven zitten, te voet naar boven is geen optie, blijven draaien is de boodschap.

Start zaterdagmorgen 8:00, eerst de laatste 2 km van de “col de Télégraphe”, de anderen doen de Télégraphe volledig en daarna de Galibier (totaal 35 km). Die liggen dus 10 km achter. Na 5 km dalen duik ik Valloire binnen, aan de stand van Studio Brussel ga ik de sfeer wat opsnuiven, ik zie de deelnemers die muco of astma hebben vertrekken. Toch mooi dat zij met een groep van 20 mensen zijn en deze uitdaging aangaan. Ik geraak aan de praat met Eline van Alken (mijn geboortedorp), terwijl een andere deelnemer een praatje met me komt slaan over de Galibier beklimmen met één been. Ik vind dat wel leuk dat er mensen zijn die me daarover durven aanspreken, positieve aandacht vind ik. Als de man weg is zegt Eline dat ze niet had gezien dat ik maar één been heb. Dat is ook leuk, niet opvallen in de massa. Wanneer ik vertrek merk ik dat mijn versnelling hapert, de ketting blijft vanachter niet op het grootste tandwiel liggen. Ik fiets met 34 x 34, ik moet heel klein kunnen draaien. Gelukkig is er een fietsenmaker in de buurt en wordt het euvel gauw opgelost.

En dan Valloire uit, ik begin aan de grote klim : 18,1 km, gemiddeld stijgingspercentage 7 %, maximale stijging 9,8 %, top op 2645 m, hoogteverschil 1238 m. Tot aan de eerste bevoorrading is het best te doen, er zit wel een stuk in van gemiddeld 8 %, maar mede door de terreinkennis geraak ik goed door de eerste beproeving, terwijl Edwin me voorbij fietst (de klimkampioen van onze club). Echter wanneer het wat minder stijl wordt, net voor de bevoorrading en ik van versnelling verander, voel ik een lichte kramp opkomen “shit, nu niet verdomme”. Aan de bevoorrading rust ik goed uit, ik eet en ik stretch. Terwijl ik met zit af te vragen of dit wel het goede stretchen is, zie ik Eddy een oude bekende op mij afkomen. Eddy is kinesist en hij verzekert me dat ik maar eens goed aan mijn tenen

moet trekken met gestrekt been, alzo komt het weer in orde met mijn hamstrings (spieren in het bovenbeen). Eddy helpt mij ook manoeuvreren door de vele aanwezigen, geeft mij een duwke en alzo ga ik op weg naar de laatste 8 steile kilometers. Zo'n duw is echt welkom, want ik kan maar moeilijk bergop vertrekken. Om weg te geraken ga ik in't zadel zitten, duw dan enkele keren af, als ik genoeg snelheid heb klik ik vast. Bergop is zoiets niet evident, ik zal daarom pas stoppen als ik een mogelijkheid zie om weer weg te geraken. Ik zie ook de bewondering in de ogen van Eddy "gaat gij naar boven?" En dat is iets wat ik de ganse weg mag meemaken: "chapeau man", "respect", een schouderklop. Ik vind die aandacht leuk en bedenk dat er hoogstwaarschijnlijk deelnemers zijn, die nog meer bewondering verdienen dan ik. Alleen zie je niet aan iemand - die pas van kanker is genezen, muco of astma heeft of een verslavingsprobleem heeft overwonnen - tot welke grootse dingen hij of zij weer in staat is. Laat staan als je een paar kilo's teveel hebt en de berg opzwoegt, dan staan we al snel met een oordeel klaar. De volgende 4 km zijn zwaar, de ene haarspeldbocht volgt de andere en naarmate ik hoger klim, komt de wind ook nog eens verraderlijk de hoek om, vastklampen en doorzetten en maar goed dat ik hier 2 dagen eerder al ben komen verkennen. Terreinkennis geeft een ongelofelijk voordeel. Ik weet dat ik dit kan, ik heb geen last meer van krampen en kruip langzaam maar zeker, soms aan 5 km/uur, naar boven. Ik kom voor de derde keer een van de oudste deelnemers tegen. Ik denk dat hij wel tachtig is, we wisselen veelbetekenende blikken van verstandhouding uit. Aan een berghut wordt het weer iets vlakker en rust ik opnieuw uit, terwijl ik zit te genieten van het prachtige ruwe landschap en de voorbijrijdende fietsers, komen Rohnny, Alex, Dirk en Joop voorbij. Dirk en Joop komen er even bijzitten, stretchen, eten en drinken. Voor ik vertrek zegt Dirk: "ik zal bij je blijven, misschien ga je hulp nodig hebben", maar dat weiger ik. Niet omdat ik te fier ben, maar dit maakt me onzeker, ik kan het niet maken om te denken dat het niet zal lukken. Ik weet dat het wel zal lukken, ik kan dit !

**Aizo kan ik de laatste km aanpakken, verstand op nul “yes I can” en op weg. Dit stuk - één kilometer lang - is inderdaad het steilst. Ik fiets iemand voorbij die te voet naar boven gaat. Zie me hier eens fietsen, ik voel me sterk, ik ga het verdomme maken en dan de laatste steile haarspeldbocht. Ik ben boven, nog 400 meter vals plat, nu kan ik loslaten en daar staan ze op me te wachten, Dirk, Joop en Alex, ik val in hun armen, wat ben ik blij dat ze bij me zijn, dat ik hier niet alleen ben, wat een kameraadschap, ik huil, ik schreeuw en dan voel ik weer die weerbots, de grond onder mijn voeten, boven op de Galibier, op de top van de berg, samen schreeuwen we het uit, met tranen in onze ogen,
JUUUUUUIIIIIIIIIIIIIIIIIIICH, WE HEBBEN DE GALIBIER PLAT GERE-
DEN !!!**

26

te beklimmen. We maken een foto met de vlag van ons dorp Stevoort. De Galibier beklimmen betekent veel meer dan een sportieve prestatie neerzetten, dit is vriendschap. Wij hebben voor elkaar al veel betekent en we schuwen de emotie niet, dit is mooi, maakt het leven zo waardevol. Op naar het volgende avontuur !

Alex Cosemans – 21 september 2011

DANK AAN DE KONING BOUDEWIJNSTICHTING

Ondersteund project 'Zelfstandig zitskiën op Belgische indoor sneeuw pistes voor personen met een eenzijdige verlamming of met een complexe handicap.'

Melle: Anvasport

Mensen met een eenzijdige verlamming of complexe handicap de kans geven om zelfstandig te zitskiën op Belgische indoorskipistes.

Bedrag

€ 12.000

Contact

Lionel Demeulenaere

Caritasstraat 2/a - 9090 Melle

015-41 50 39

Geselecteerd in het kader van de oproep 'Elia Fonds'

Vrijtijdsbesteding voor mensen met mindere mobiliteit - 2010



Omdat iedereen anders is...



... is er voor elk individu een voet.

De voordelen van Flex-Foot® zijn er voor iedereen. Of u nu jong bent of wat ouder: u heeft altijd baat bij de hoge energieruggave van uw Flex-Foot, bij elke stap die u zet. Zoals Oscar Pistorius zijn sprintvoet gevonden heeft, zo vindt een ieder in het omvattende productenpakket van Ossur zijn individuele Flex-Foot met de eigenschappen die bij hem past.

www.ossur.nl



Leg Without Limitations®



AGENDA



OKTOBER 2011	· Saturday, 01 October 2011 10:00 - 14:00 waterski initiatie VVW Jachthaven Grimbergen :: Skieen · Saturday, 08 October 2011 Ski initiatie te Komen :: Algemeen · Saturday, 08 October 2011 10:00 - 14:00 waterski initiatie VVW Jachthaven Grimbergen :: Skieen · Saturday, 15 October 2011 19:00 - 23:00 Breughelavond :: Algemeen Saturday, 22 October 2011 Ski initiatie te Peer :: Algemeen
NOVEMBER 2011	· Saturday, 05 November 2011 Ski initiatie te Komen :: Algemeen Saturday, 19 November 2011 Ski initiatie te Peer :: Algemeen
DECEMBER 2011	Saturday, 03 December 2011 Ski initiatie te Komen :: Algemeen

Ken je iemand die lid wil worden van Anvasport?



Contactadres:
Caritasstraat 2a
9090 Melle
09 / 252 21 28

Ik word lid van Anvasport!

Naam + voornaam	
Straat	
Postcode	
Gemeente	
Tel	
Gsm	
E-mail	
Geboortedatum	
Lengte	
Gewicht	
Rijksregisternummer	
Andersvalide ☐ Valide ☐	Vlaams Fondsnummer vf/
VLG - nr (Vlaamse Liga voor Gehandicaptensport)	
Anvasportboekje per post ☐ e-mail ☐	
Elektronische nieuwsbrief ja ☐ nee ☐	
Andere gezinsleden die aan onze activiteiten wensen deel te nemen:	
Naam + voornaam	Geboortedatum

Vlaamse Liga Gehandicaptensport vzw
p/a Huis van de Sport
Zuiderlaan 13
B-9000 Gent

Tel +32 (0)9 243 11 73
GSM +32 (0)477 76 48 32
fax +32 (0)9 243 11 79
lies.dobbels@vlg.be
www.vlg.be



GALERIE MEIGEM SUD



VERANA
INTERIOR & DECORATION



Doomiksewijk 103/105
8500 Kortrijk

Tel. 056/21 19 77
info@verana.be
WWW.VERANA.BE



GORDIJNEN
BEHANG
MEUBILAIR
VERLICHTING
INTERIEUR-RENOVATIES
SCHILDER- EN
BEHANGWERKEN



Openingsuren:
ma.-vr. 10u-12u en 14u-18u
Zaterdag op afspraak

