



## Kwb Achterbos April 2012

<http://www.kwbachterbos.be>  
[info@kwbachterbos.be](mailto:info@kwbachterbos.be)

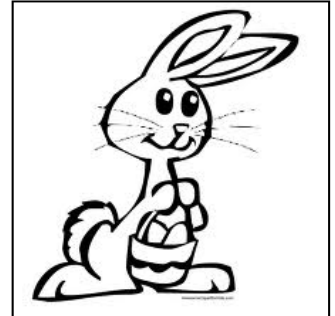


### Kwb SPELVOORMIDDAG - paasmaandag 9 april



Deze gaat door in de parochiezaal van Achterbos en begint om **9u30**. Einde: omstreeks **12u**.

De **Paasklokken** zijn alvast besteld, dus hopelijk kunnen we de spelvoormiddag starten met het **rapen van paaseieren om 9u30**. Nadien kunnen de kinderen vrij spelen, de Kwb voorziet zelf wat reuzespeelgoed. Uiteraard mogen er van thuis ook spelletjes, knutselmateriaal, ... meegebracht worden.



Koffie en frisdranken zijn te verkrijgen aan democratische prijzen.

De **deelnameprijs** bedraagt **1 euro** voor (klein)kinderen van Kwb-leden, **niet-leden betalen 2 euro**.

**Inschrijven vóór 7 april:** Wim Caeyers, Bruggeske 56. [wim\\_caeyers@yahoo.com](mailto:wim_caeyers@yahoo.com) of 0473/86 21 43. Betaling kan ter plaatse.

### Avondwandeling langs donkere wegen - vrijdag 20 april Mol in het donker



Wie wil wel eens iets anders dan op vrijdagavond naar de TV kijken? Je kan meedoen met een avondwandeling. Deze gaat langs goed begaanbare wegen en zand- en bospaden van Mol.

Afstand: ca 12km.

Samenkomst om 19u aan de parking van de parochiezaal. Halverwege de wandeling is er een halt voorzien in een lokaal estaminet langs de Nete.

Na de wandeling mogelijkheid voor een afsluiter in het Kafeeke van de Parochiezaal.

Uitrusting: stevige wandelschoenen en een zaklamp.

Meer informatie: [theo.drooghmans@telenet.be](mailto:theo.drooghmans@telenet.be)

### Bestuursuitstap - zaterdag 28 april

Elk jaar maakt het bestuur van Kwb een uitstap. Ook de partners zijn dan welkom. Met partner erbij zijn we nog nooit te laat thuisgekomen! Dit jaar is Turnhout onze bestemming: Turnhout, cultuurstad 2012 van Vlaanderen! Meer info: [www.turnhout2012.be](http://www.turnhout2012.be)

### Wandeling domein De Maat - zondag 13 mei

Zondag 13 mei wordt het domein De Maat opengesteld voor het grote publiek met een heuse 'Maathappening' naar aanleiding van het 25-jarig bestaan van Jeugd Kamp De Maat. Drie van onze bestuursleden (Wim, Toon en Guy Vreys) werken al heel wat jaren mee aan de werking van Jeugd-

kamp De Maat. Guy doet dit al sinds het prille begin. Vanaf 13u staan er diverse activiteiten op het programma (zoals schapdrijven, hondenshow, optreden harmonie Rauw, oude landbouwvoertuigen, kinderanimatie, geleide wandelingen,...)

**Wij spreken af om 14u aan de ingang van het domein** waar we een mooie geleide wandeling zullen maken, met heel wat uitleg over de cultuurhistorische en natuurwaarde van het ganse domein. Nadien kan degene die wil nog verder genieten van het mooi gevulde programma of van een terrasje ter plaatse.

## Vissen - zaterdag 2 juni

Op zaterdag 2 juni gaan we vissen op een vijver in Ginderbuiten. Deze activiteit start om 10u 's morgens en duurt tot 17u 's avonds. Meer informatie in de folder van mei.

## Voorbije activiteiten

### **EHBO - Donderdag 29 maart**

Eerst reanimeren, dan wonden schoonmaken en tenslotte een verband aanbrengen. Dit hebben we allemaal geleerd in onze les EHBO!



### **Voetbal Dessel Sport – Geel/Meerhout**

Na een eerste pint bij 'Anna', zijn we met de fiets naar Dessel gereden. Dessel kwam eerst 2-0 voor, maar moest uiteindelijk met 2 - 3 de duimen leggen tegen Geel/Meerhout.



De avond werd afgesloten waar we hem begonnen waren: bij 'Anna'!

## KWB Kaffee - vrijdag 23 maart

73 leden namen deel aan deze activiteit. De mosselen waren van een superieure kwaliteit en ook de komische act door Eric Van Echelpoel werd door jong en oud gesmaakt. Iedereen ging met een goed gevoel naar huis.



# Fit op de fiets



## Wat is fit op de fiets?

Is, net als start tot run, een methode om **in 10 weken 100 km** te kunnen fietsen. Iedere week is er een groepsrit en één tot twee keer in de week moet je zelf oefenen. We bouwen alles heel geleidelijk op zodat iedereen mee kan. We genieten van iedere fietstocht. Je moet al fietsend nog met elkaar kunnen praten.

## Hoe pakken we het aan?

Diegenen die de minst goede conditie hebben fietsen direct na de koptrekkers en zij bepalen het tempo. Op maat van de traagste dus. We maken vooral gebruik van het fietsroutenetwerk en van fietspaden. Er wordt dan ook gezegd wat er van iedereen individueel verwacht wordt die week.

## Planning groepsritten:

Vertrek aan het **Miloheem elke zondag om 9u.**

**De eerste proefrit ging door op zondag 11 maart.**

**De officiële start was op 18 maart met een rit van 2 X 20 km met tussenstop.**

Elke week wordt de afstand een beetje groter en ook het tempo gaat na enkele weken stilaan omhoog.

Na 10 weken willen we een tempo bereiken van gemiddeld 20km/u. Eens oefenen in de week is daarom echt wel nodig.

## Veiligheid en verzekering:

**De fietshelm gaan we allemaal gebruiken vanaf het begin.**

Iedereen heeft een verzekering. Dat kan best via Kwb maar dubbel verzekeren is overbodig. De polisvoorwaarden van kwb vind je via onderstaande link: <http://www.falos.be/verzekeringen.html>

Na de eerste groepsrit maakt Rik de administratie voor de verzekering in orde.

De uitgebreide verzekering kost €35 voor niet kwb leden en €25 voor leden.

Voor deze meerprijs ontvangt elke verzekerde een bidon, fluo armband, trainingschema, boekje met tips.

## De fiets en de fietser

We fietsen met sportieve fietsen met minimaal 5 versnellingen. Een koersbroek is sterk aanbevolen niet verplicht. Handschoenen en warm schoeisel zijn geen overbodige luxe de eerste maanden.

Iedereen zorgt dat zijn of haar fiets technisch in orde is.

## De uitdaging:

Eind juni - begin juli fietsen we via Nederland naar de Achelse Kluis en terug (± 100 km).

## Uitbreiding van de groep:

**Er kunnen nog nieuwe fietsers aansluiten tot en met 1 april (geen grap!)**

**De groep kan aangroeien tot maximaal 25 deelnemers.**

Mocht er nog veel interesse zijn, dan rijden we liever in 2 groepen in plaats van één te grote groep.



fit op de fiets

## Fietscoaches Millegem:

Rik Meynen 0485 76 55 59 [henri.meynen@telenet.be](mailto:henri.meynen@telenet.be)

Michel Mertens 014 31 81 66 [mertens.vanhemel@skynet.be](mailto:mertens.vanhemel@skynet.be)

**Ook Kwb - leden van Kwb-Achterbos die interesse hebben kunnen meedoen!**

**De voorbije weken mochten we al 2 nieuwe leden inschrijven in Achterbos!  
Mocht je zin hebben om alsnog mee te fietsen: contacteer SNEL Rik of Michel.**