TRANSPLANTOUX

Connected for life

Infoavond Mon Ventoux

Infoavond Mon Ventoux

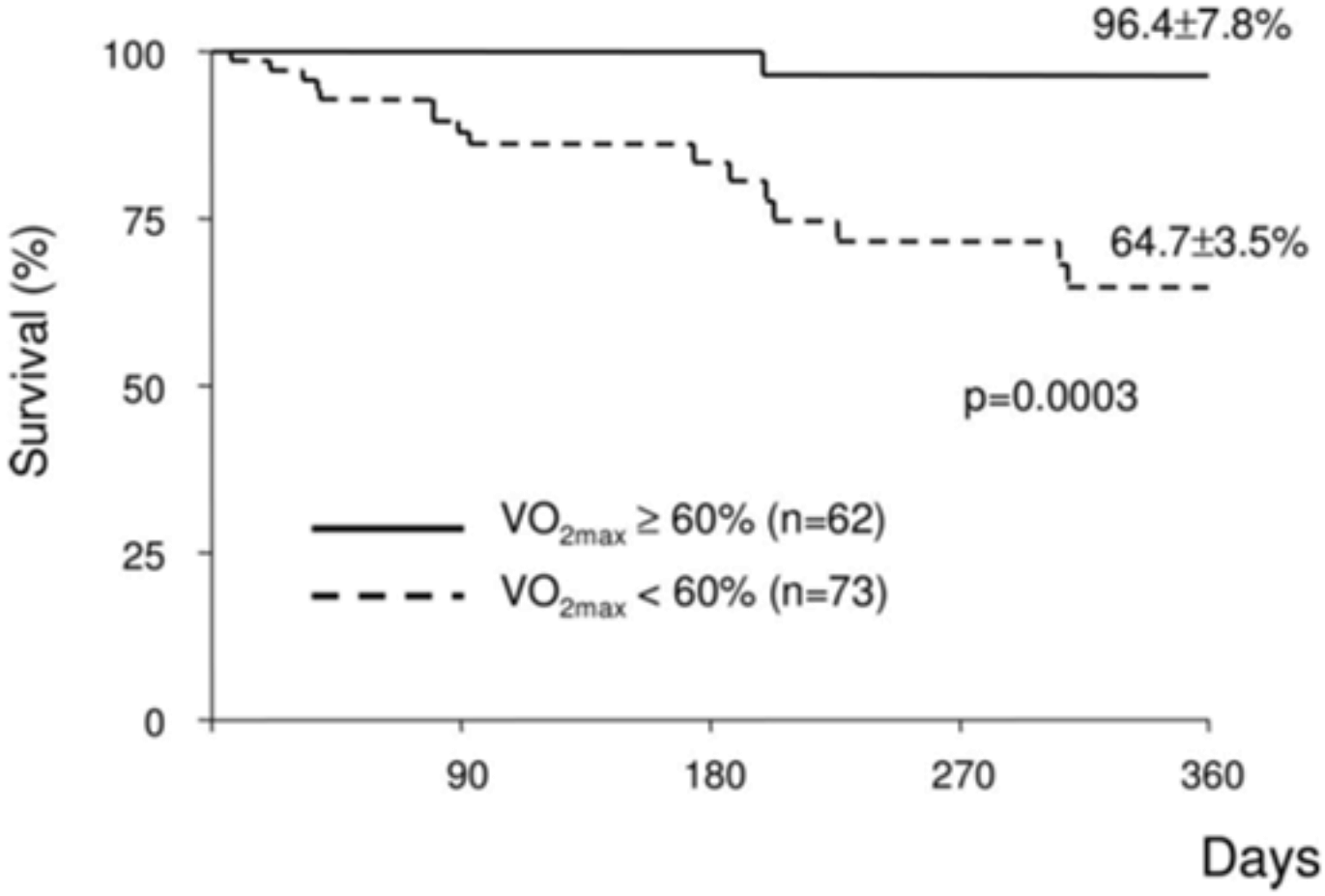
- Transplantoux – Connected for Life!
- Onze werking
- 2021 – de kalender & ‘Mon Ventoux’-campagne
- Ondersteuning
- Praktisch - Timing

Laag niveau FA VOOR TX

~ ↓ lage overlevingskans

Lever Tx

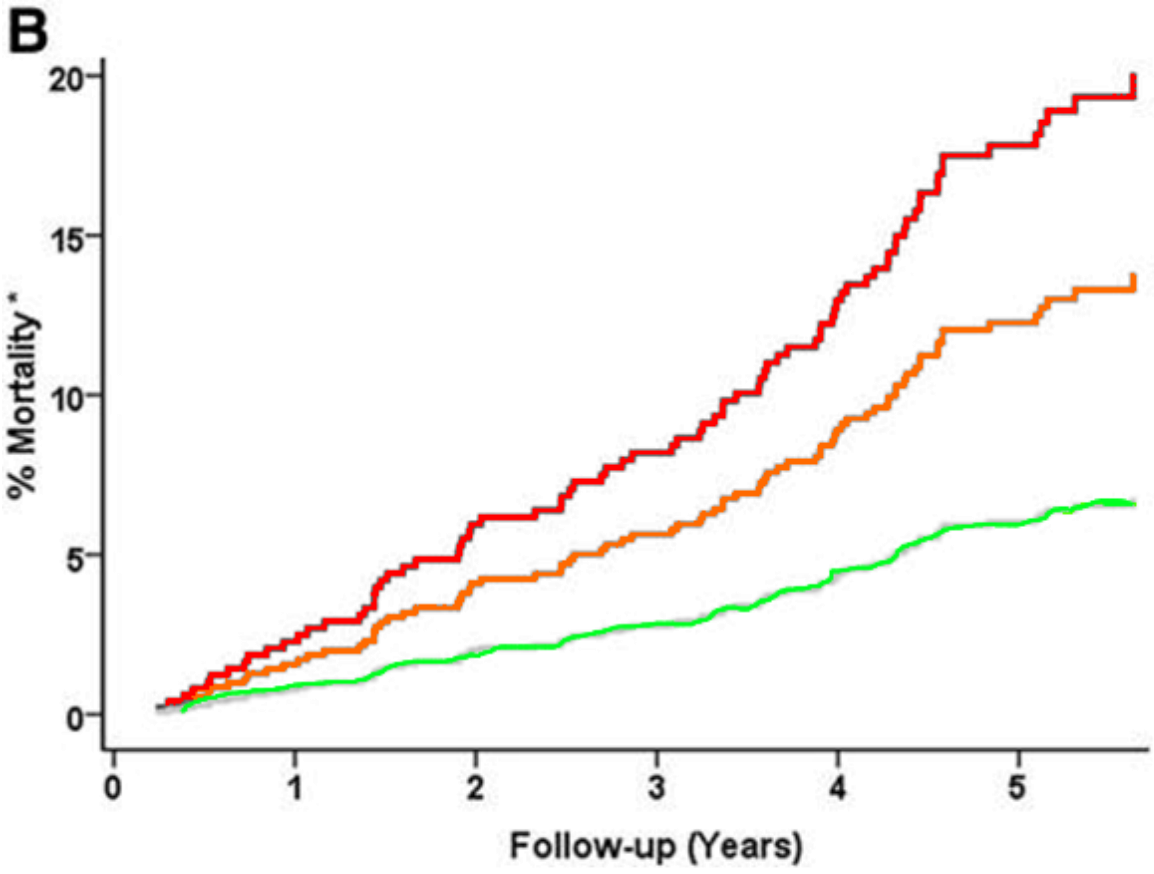
HartTx

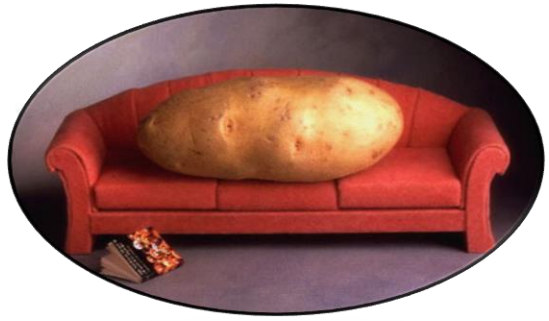


Chomsky et al., Circulation 1996
Dharacy et al., Transplantation 2008

Laag niveau FA NA TX:

~ ↑ risico op mortaliteit





Zelle et al., Clin J Am Soc Nephrol. 2011

Passie werkt aanstekelijk

2008

Droom van getransplanteerde
& transplantatiechirurg

“Beweging”

2018

Transplantoux?

- **Transplantatie ?**
  Voor **meer dan 1000 Belgen per jaar** is een nieuw orgaan hun enige overlevingskans.

- Transplantatie is realiteit dankzij orgaandonatie, **'gift of life', '*over*leven*door*geven**

- Een transplantatie vergt véél van lichaam en geest. Mits een **gezonde levensstijl** én **regelmatig bewegen** kan je na een transplantatie een normaal leven leiden

- Transplantoux **"Transplantatie + Mont Ventoux"**
  - opgericht in 2008 om te **sensibiliseren rond het thema van orgaandonatie**
  - Mont Ventoux staat voor de **figuurlijke berg** waar we in ons leven allemaal op kunnen botsen maar die iedereen, mits de nodige inzet, kan overwinnen.
  - Eind 2015: Transplantoux wordt **permanente beweegcampagne** met oprichting van een vzw.

Wat doet Transplantoux?

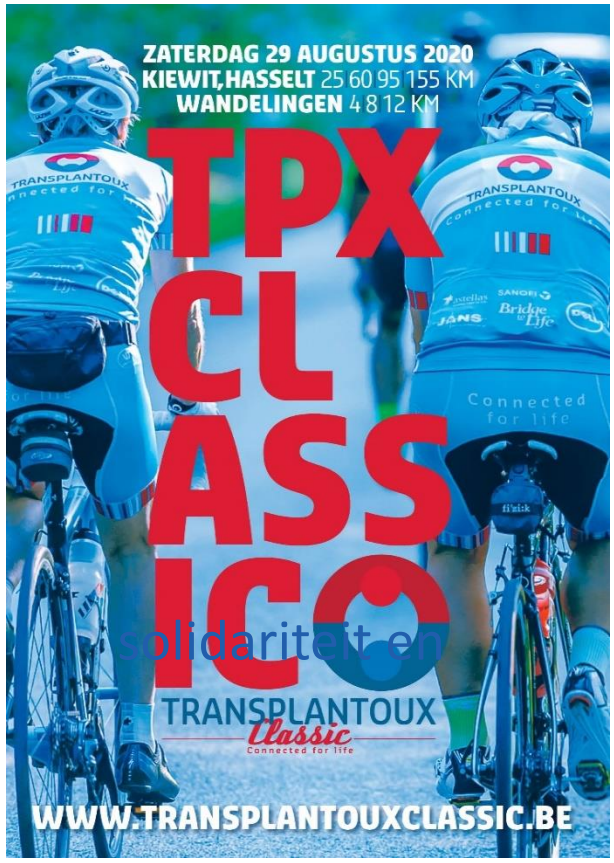
- Transplantoux organiseert **het hele jaar door** sportieve activiteiten op ieders niveau. Er is een focus op wandelen en fietsen, kortom gezondheidssporten. Samen regelmatig bewegen houdt lichaam en geest gezond.

- Tijdens verschillende evenementen staan naast **beweging en veiligheid, samenzijn en gezelligheid** centraal. Ook het delen van verworven kennis uit wetenschappelijk onderzoek over de effecten van bewegen bij chronische ziekten vindt Transplantoux belangrijk.

- Transplantoux biedt een uitdaging om **het nieuwe leven** op te nemen. Met vallen en opstaan, maar niet alleen. Ook voor familie, vrienden en collega's biedt Transplantoux een doel: **gezonder leven door regelmatig te bewegen**.

- **Transplantoux geeft verbondenheid. Met donors, met je familie, je bedrijf, je vrienden en kennissen.**

Organiseren, bewegen en verbinden!



Infoavond Mon Ventoux

- Transplantoux – Connected for Life!
- Onze werking
- 2021 – de kalender & ‘Mon Ventoux’-campagne
- Ondersteuning
- Praktisch - Timing

Doelstellingen Transplantoux

Motiveren

- Getransplanteerden motiveren om te bewegen en te sporten
- Getransplanteerden anderen motiveren om te bewegen en te sporten

Stimuleren

- Wetenschappelijk onderzoek aangaande orgaantransplantatie
- Overheidsinvesteringen in revalidatie- en bewegingsprogramma's

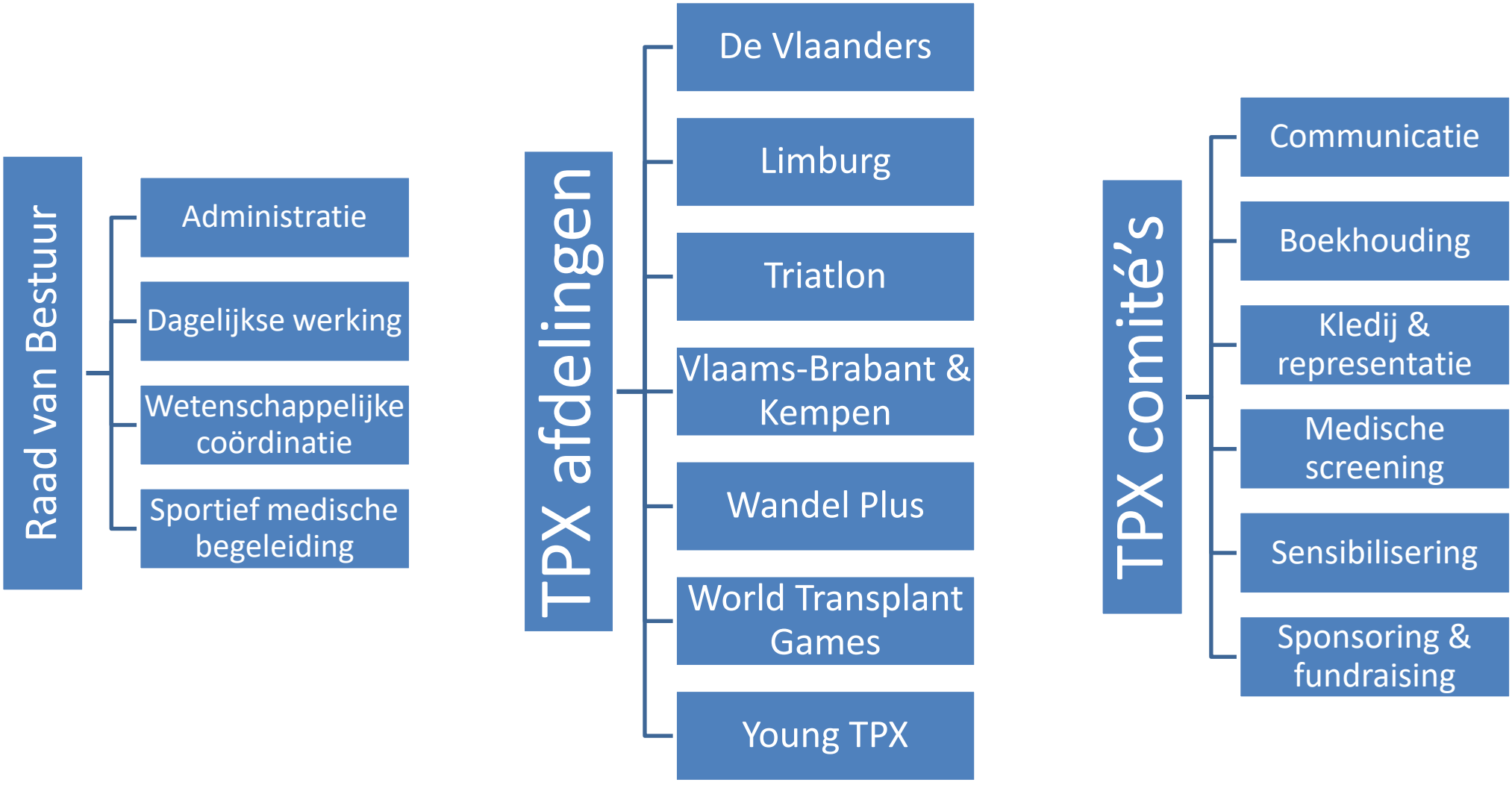
Verbinden

- Verbinding met lotgenoten
- Verbinding met familie, vrienden, collega's

Sensibiliseren

- Positieve sensibilisering orgaandonatie en orgaantransplantatie

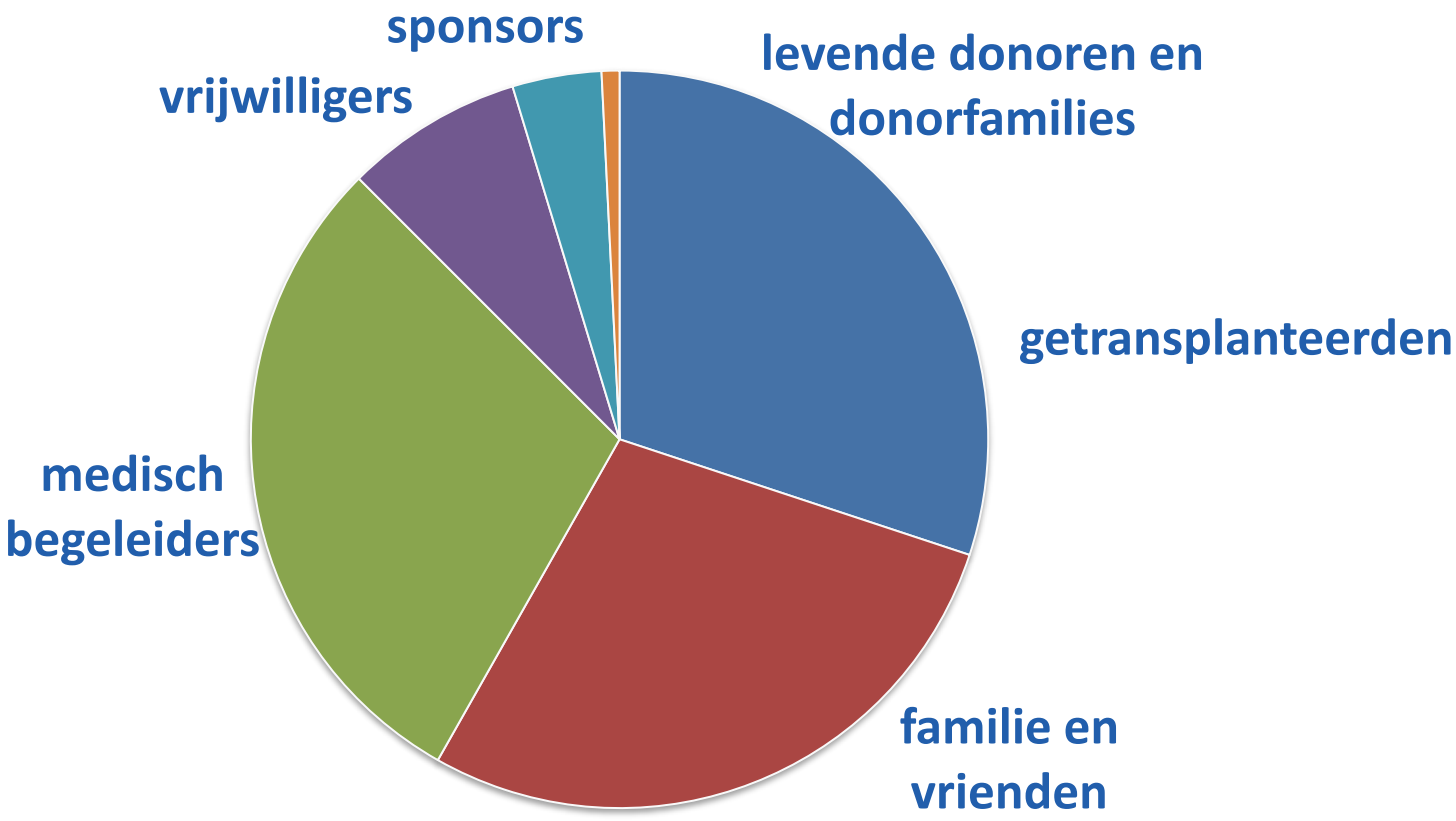
Structuur vzw



Basiswaarden ➔ verbindend – laagdrempelig – buddy – niet-exclusief – op maat

Exemplarisch…

Transplantoux: meer dan één doelgroep



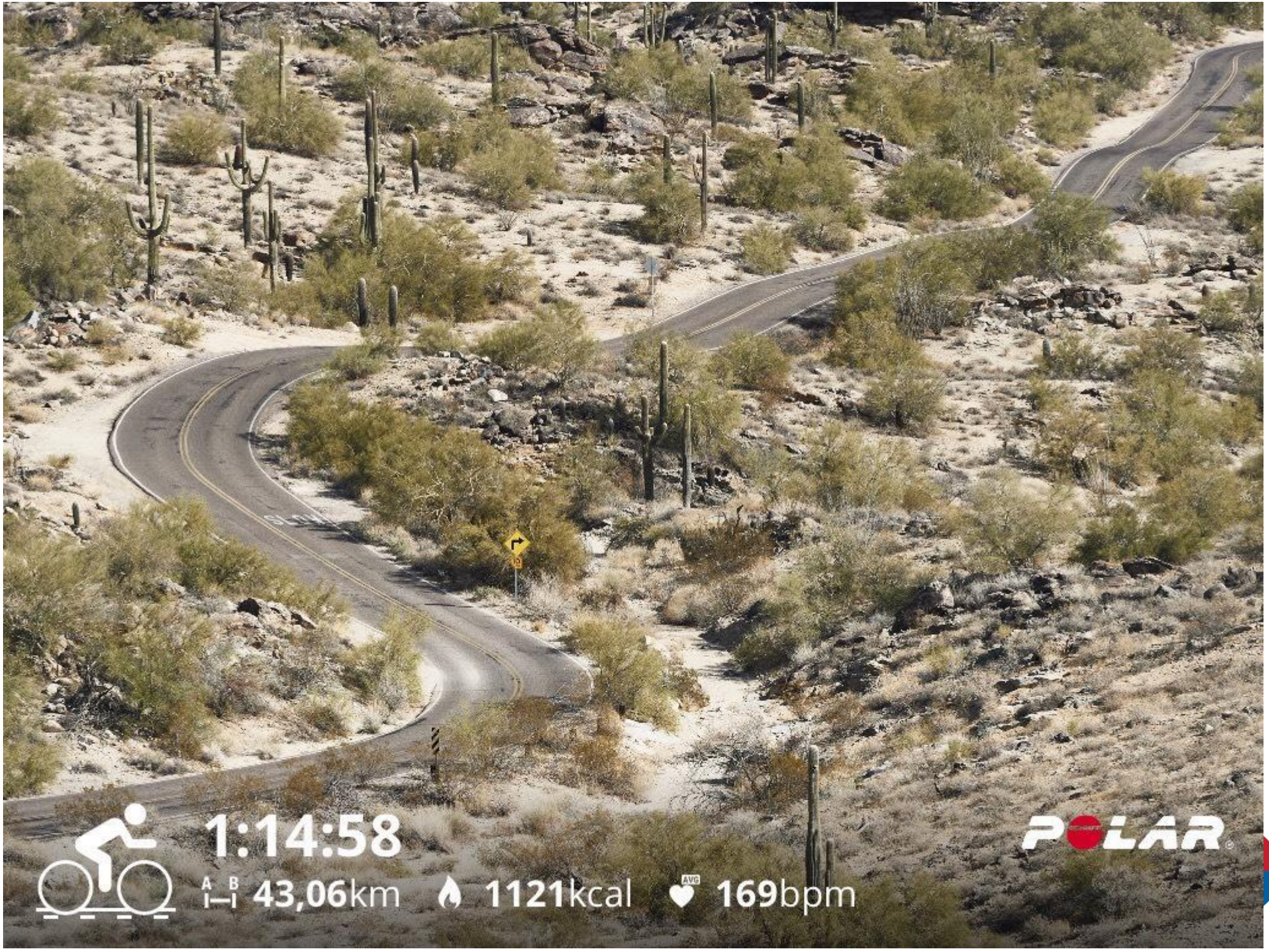
Lid worden?

Individueel

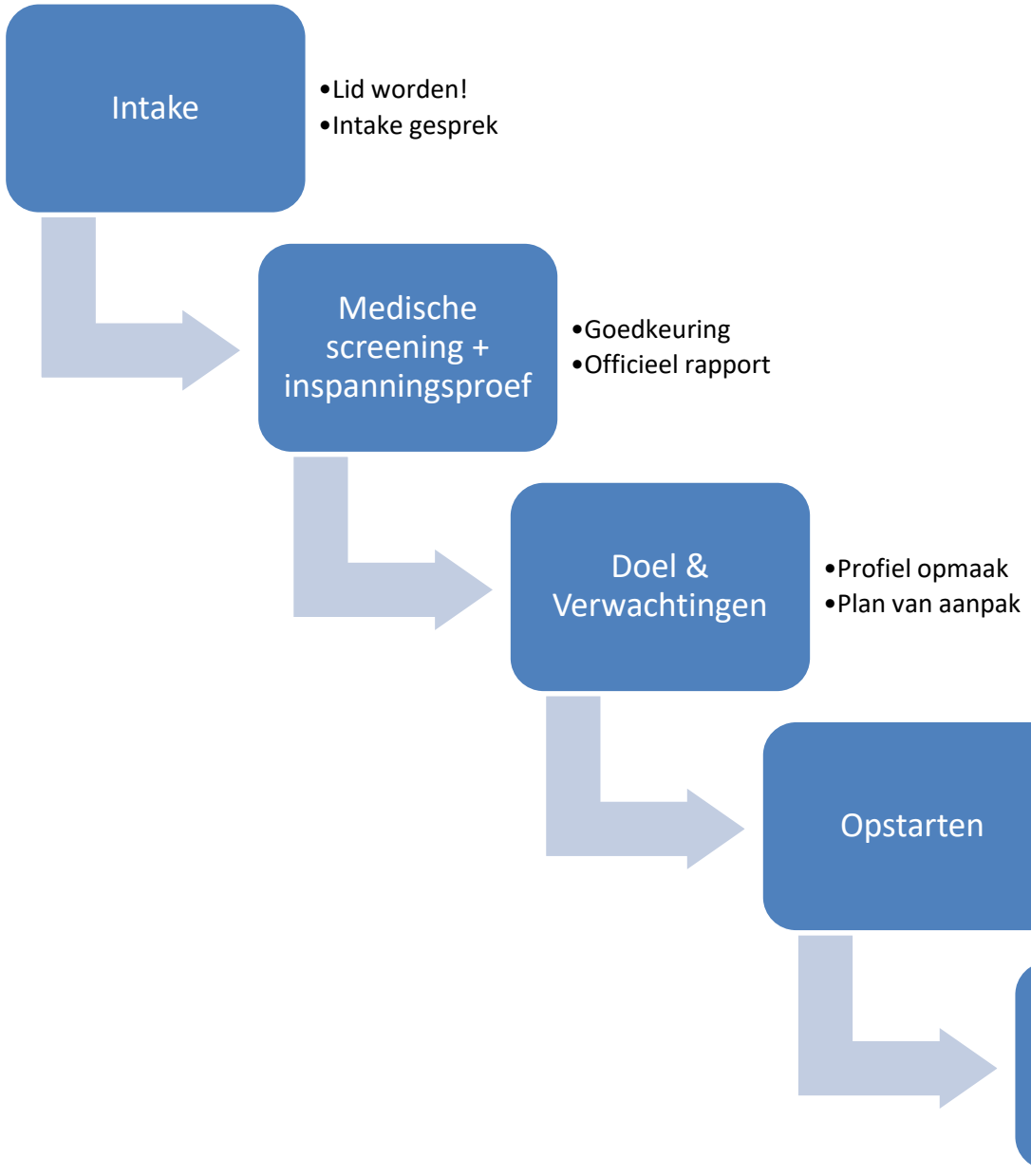
Duo of Gezin

Pakket

- Je wordt **actief lid** van Transplantoux, en kan deelnemen aan al onze activiteiten.
- Je steunt de algemene **werking** en zorgt hierdoor mee voor de toekomstige uitbouw van onze vereniging.
- Je verzekert je individueel voor alle activiteiten, m.i. van risicosporten, aangevuld met een dagelijkse trainings**verzekering** voor de gezondheidssporten.
- Je krijgt een **resem voordelen**. Voordelen bij fietstochten, wandelingen, op spinning of fitnesslessen, kortingen op kledij, hartslagmeters, …
- Je wordt **medisch gescreend**, en krijgt op aanvraag **begeleiding** om jouw doelstelling te bereiken.


1:14:58
43,06km
1121kcal
AVG 169bpm
POLAR

Medische screening



U krijgt hiervoor bij inschrijving automatisch de juiste instructies.

Omwille van privacyregeling moet u zelf de eerste stap hiervoor nemen!

begeleiding@transplantoux.be

Infoavond Mon Ventoux

- Transplantoux – Connected for Life!
- Onze werking
- 2021 – de kalender & ‘Mon Ventoux’-campagne
- Ondersteuning
- Praktisch - Timing

Kalender 2019 - projecten

- 20/01 Startdag – Kick Off
- 8-9/02 Transplantoux Symposium ‘It’s time to move’
- 23/02 Spinning marathon

- 27-28/04 Voorbereidingsweekend Ventoux’
- 29/05-02/06 Eifelstage
- 22/06 Beklimming ‘Ventoux’

- 20-23/08 Vierdaagse Ijzer
- 24/08 12u van Zolder
- 17-25/08 World Transplant Summer Games
- 31/08 TPX Classic
- 04/09 Zwintriatlon

- 12-19/10 Beweegstage Mallorca

- ntb Young Transplantoux (3 beweeg- en beleefdagen)

Kalender 2019 – doorlopende activiteiten

Algemeen

- Tips & tricks, doorheen het jaar, via nieuwsbrief
- Workshops, verspreid over Vlaanderen (via Afdeling)

Specifiek voor afdeling Vlaams-Brabant

- Spinning Sportoase (nog in onderhandeling, start normaal midden December)
- Groepslessen & fitness Sportoase (nog in onderhandeling)
- Circuit Zolder – vrije oefenritten ‘s avonds op di/woe/do
- Lokale fiets- & wandeltochten – aparte planning hiervoor volgt

Kalender 2019 – doorlopende activiteiten

Algemeen

- Tips & tricks, doorheen het jaar, via nieuwsbrief
- Workshops, verspreid over Vlaanderen (via Afdeling)

Specifiek voor afdeling Gent

- Spinning Fit.Gent
- Groepslessen Fit.Gent
- Lokale fiets- & wandeltochten – aparte planning hiervoor volgt

Kalender 2019 – doorlopende activiteiten

Algemeen

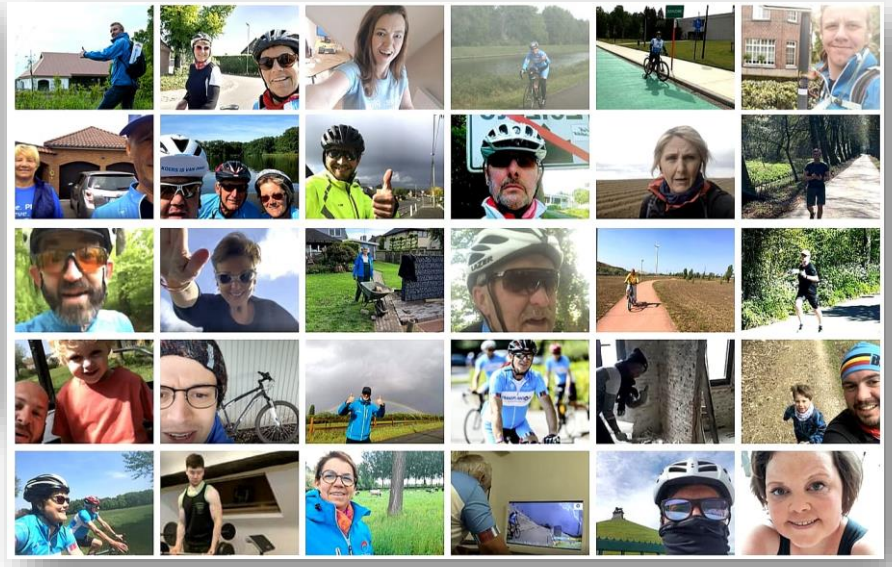
- Tips & tricks, doorheen het jaar, via nieuwsbrief
- Workshops, verspreid over Vlaanderen (via Afdeling)

Specifiek voor afdeling Limburg

- Spinning Karteria Paal
- Groepslessen Karteria Paal
- Circuit Zolder – vrije oefenritten ‘s avonds op di/woe/do
- Lokale fiets- & wandeltochten – aparte planning volgt

Kalender 2020

Motivate during COVID-19 pandemia



© Transplantoux - Transpantoux brengt mondmaskers naar de leden van de vereniging.

Transplantoux motiveert getransplanteerden ook in coronatijd om te bewegen: "Met de fiets mondmaskers bezorgen aan lotgenoten"

Transplantoux zet zich in om patiënten na een transplantatie te verbinden en te laten bewegen. Dat doel laat de vereniging niet los in coronatijden. Prof. dr. Diethard Monbaliu, voorzitter van Transplantoux: "We bezorgen

'Samen bewegen in ons kot'
on line core stability coaching, events and challenges…

VENTOUX 2019 – GENIET MEE!

Jonas Vanbekbergen 6 juli 2019 Geen reacties 0 likes

https://www.transplantoux.be/ventoux-2019-geniet-mee/

Hieronder kan je nog 's genieten van de heerlijke uitdaging die we samen zijn aangegaan in de afgelopen maanden. Wie er niet bij was, geniet mee & die berg ligt er de komende jaren nog!

Kalender 2021

VAN THEORIE NAAR DE PRAKTIJK

ZATERDAG
13 MAART
2021

Time to Move

INTERNATIONAL TRANSPLANTOUX SYMPOSIUM

ONLINE
SYMPOSIUM

TRANSPLANTOUX Connected for life · KU LEUVEN · UZ LEUVEN · UZ GENT · UZA

11 SEPTEMBER 2021

2021 – Mon Ventoux

Ingrediënten van ons succesrecept?

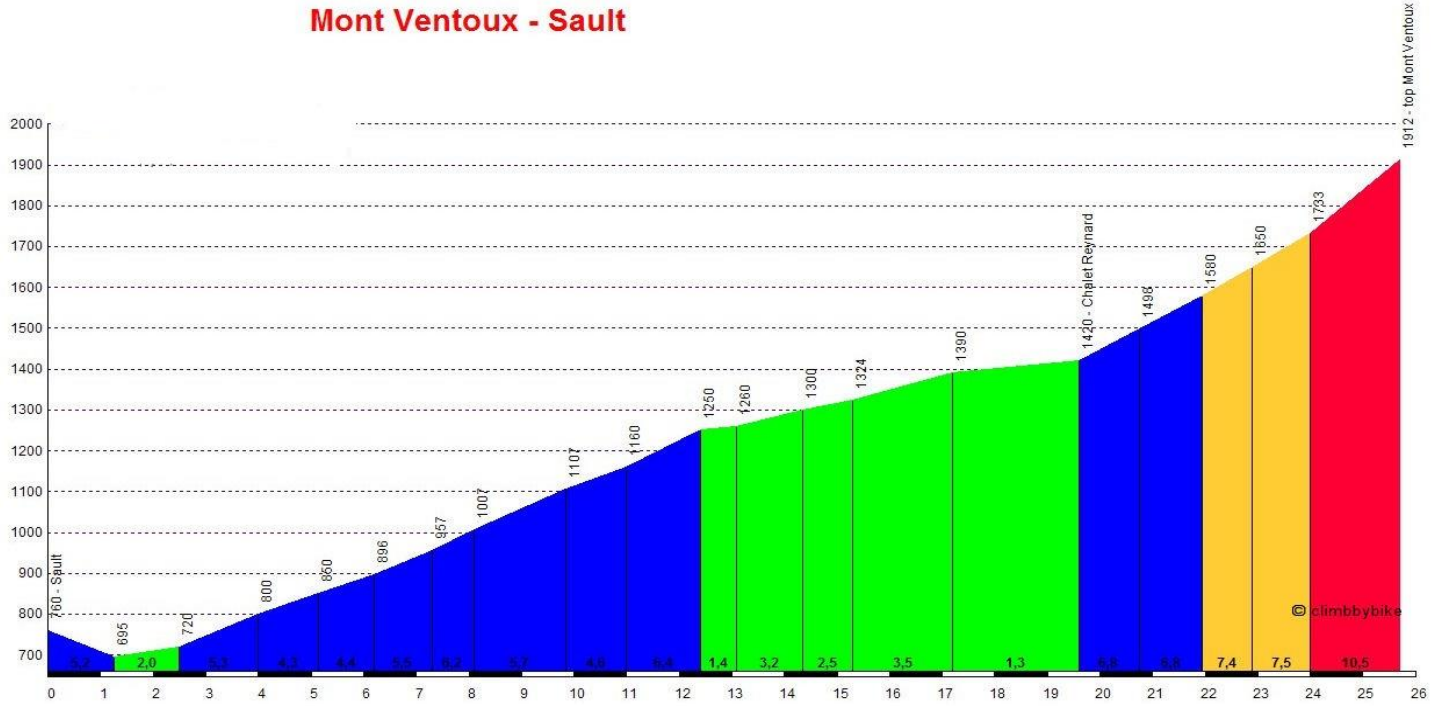
- Medisch screening en selectie
- Sportieve begeleiding op ieders niveau
- Goede logistieke ondersteuning
- Individuele benadering
- Sociaal aspect tijdens de Sporta trainingsdagen

- Geloof in eigen kunnen, verleggen & aanvaarden van grenzen
- Veiligheid & zorgvuldigheid op elk moment
  ➔ bv. gebruik van hartslagmeter
- Verbondenheid met elkaar & donor in zoektocht naar doelstelling

Mont Ventoux – ‘mythische berg’

3 beklimmingen voor de fietser

- Malaucène
- Bédoin
- **Sault**



Gemiddeld:	4.5 %
Afstand:	25.7 km
Hoogte start:	760 m
Hoogte top:	1909 m
Hoogteverschil:	1152 m
Maximum:	11 %

Mont Ventoux – ‘mythische berg’

- Wandeling vanuit Verdolier : route GR4

- Deel 1 = ongeveer 3u stappen
  ➔ relatief makkelijk parcours/ lichte stijging

- Deel 2 = ongeveer 4u stappen
- 1 steile klim & laatste kilometers zijn keien

- Zowel voor fietsers als voor wandelaars
  ➔ mogelijkheid om ter hoogte van Chalet Renard te stoppen

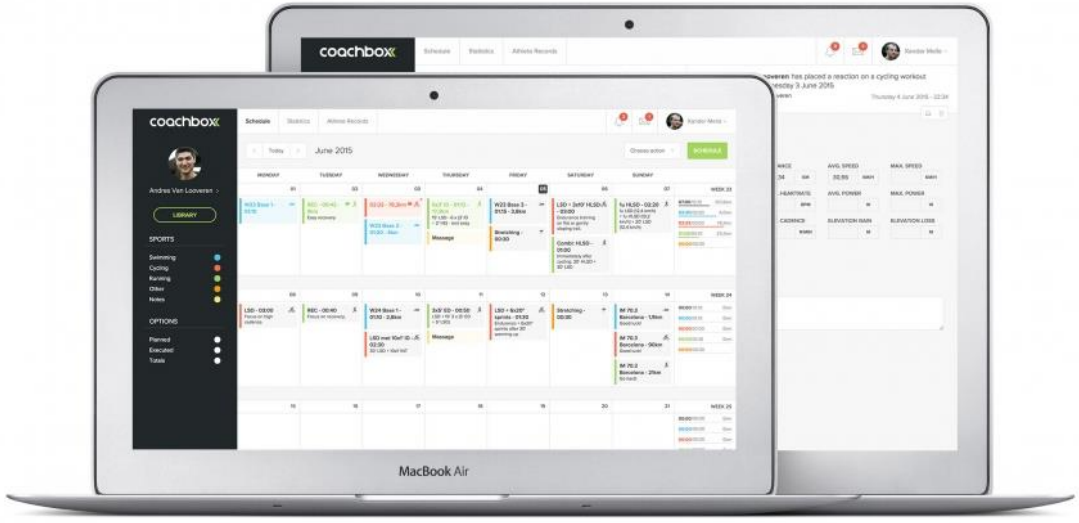
Voorbereiding algemeen:

Begeleiding – coaching richting Ventoux

- ➔ Winterprogramma van januari tot maart (online sessies of specifieke training
- ➔ Week per week schema vanaf 21 maart voor 25 weken
- ➔ Via Mynexuzhealth

Ondersteuning & advies

- ➔ Hartslagmeter
- ➔ Kledij
- ➔ Fiets of wandelschoenen



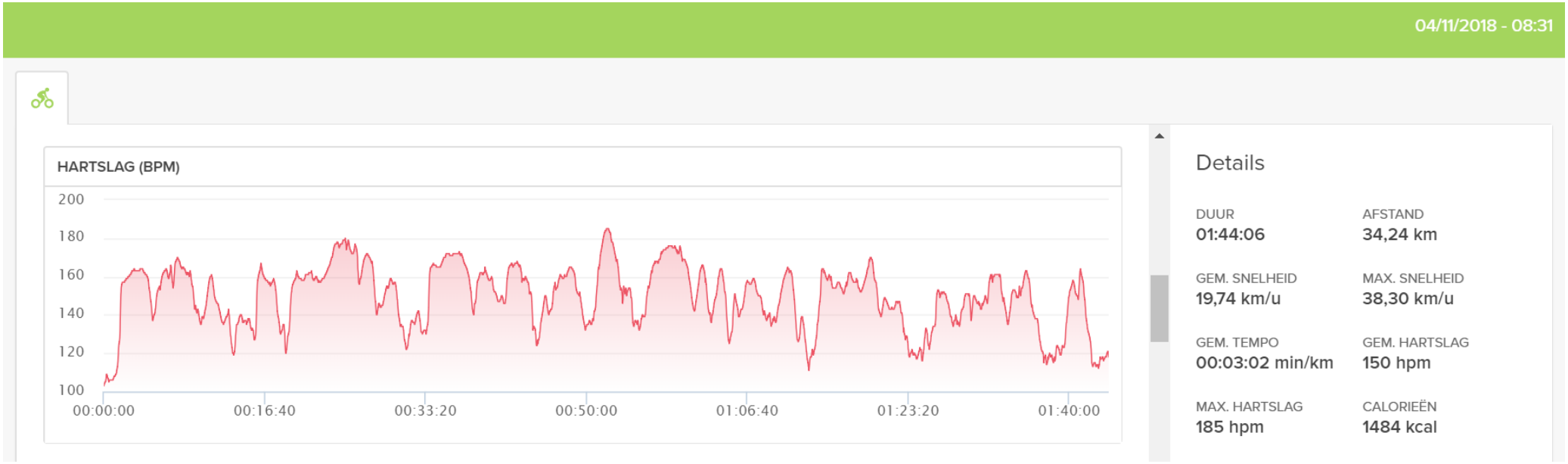
Ondersteuning materiaal - Kledij

kledij 'Active Sport' **(61)**

- Active Sport – in eigen beheer (met eigen stock)
- Casual (vrijetijdskledij) – via webshop Vermarc

- Bewust keuze binnen Active Sport voor:
  - een gepersonaliseerd design met uitstekende kwaliteitskenmerken,
  - duurzame ontwikkeling van kledij met gebruik van hoogwaardige Italiaanse stoffen
  - Comfortabel snit met toch de nodige bewegingsvrijheid
  - Transparante en open samenwerking waarin we onze specifieke eisen kunnen voorleggen

Ondersteuning materiaal - Hartslagmeter

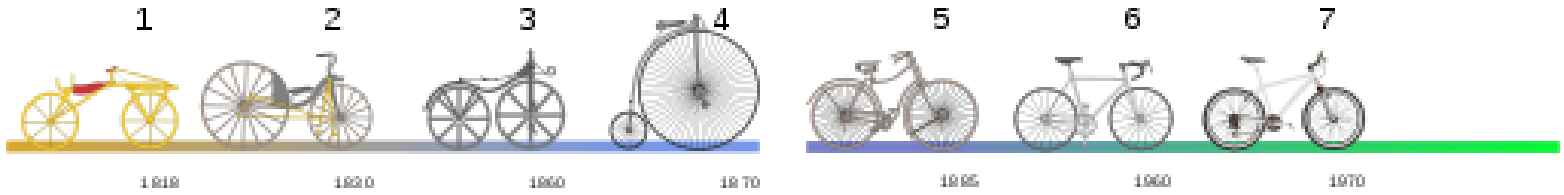


- Keuze is vrijblijvend.
- Momenteel deal met Polar (25%), maar mag niet enig argument zijn
- Deal met andere merken is in onderhandeling

- We helpen je graag, met keuze & gebruik erna!

Ondersteuning materiaal - divers

- Ondersteuning bij aankoop fietsen, maar ook advies bij wandelstokken



- Concreet: “Geef je fiets een 2de leven!” ➔ Inzamelactie

Voorbereiding fietser:
de ‘Sporta’ trainingsdagen

- In totaal 9 ritten, verspreid over België & over de volledige voorbereiding.

- Zowel qua afstand als qua # hm’s passen de ritten zich geleidelijk aan. Wij voorzien apart nog begeleiding, per groepje

- Gratis deelname. Deelname is “verplicht”
- *Covid-noot 1:* bevoorrading waarschijnlijk zelf te voorzien
- *Covid noot 2:* mogelijk in kleine groepen

28/03	Waasland
11/04	West-Vlaanderen
25/04	Kempen
09/05	Haspengouw
22/05	Hageland
06/06	Hoge Venen
27/06	Ardennen
11/07	Vlaamse Ardennen
07/08	Ardennen

sporta federatie vzw

MONT VENTOUX

Voorbereiding fietser: materiaal & uitrusting

- Fiets
- Helm
- Versnellingen
- (Klik)pedalen

Info & hulp nodig?
Vraag het ons!

Voorbereiding wandelaar:
eigen kalender tijdens voorbereiding

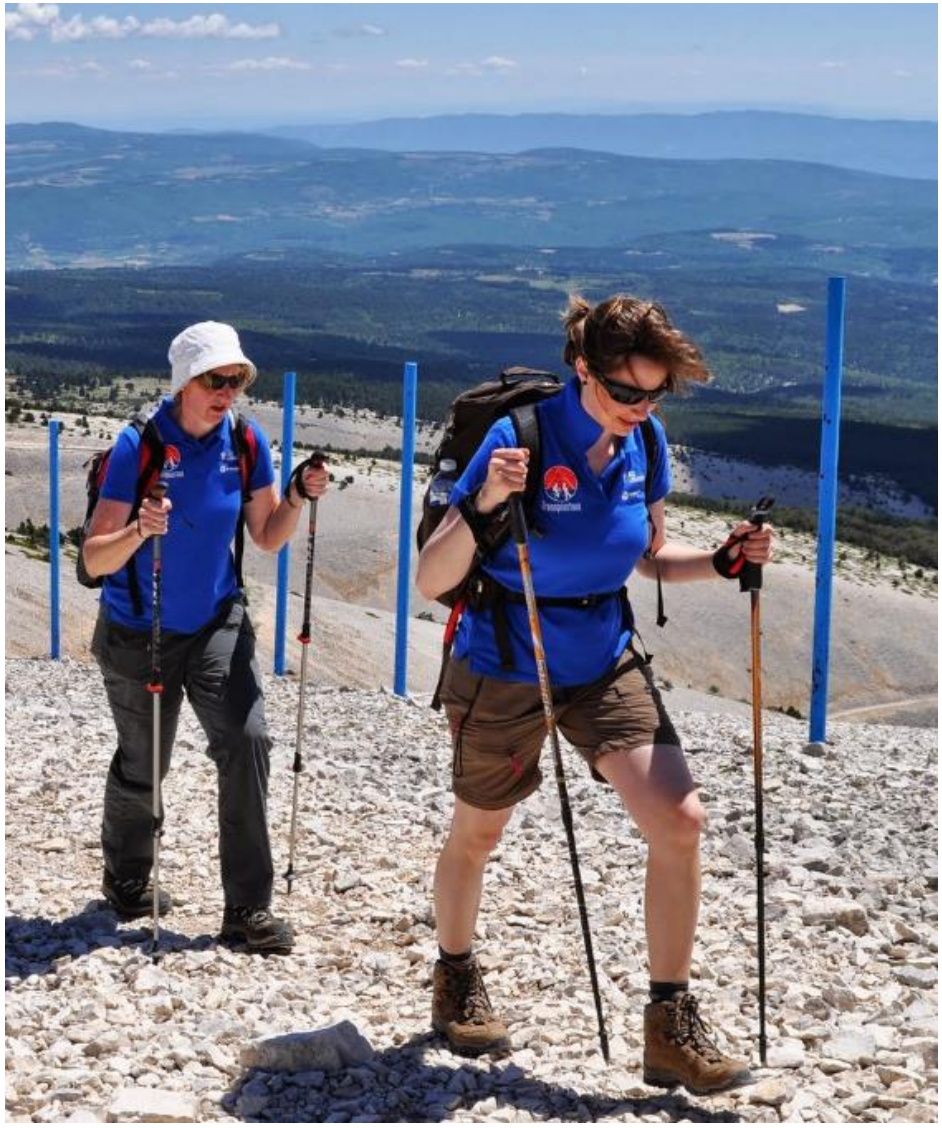
- In totaal 10-12 wandelingen, verspreid over België & over de volledige voorbereiding.
  - ➔ 1x in de maand (2de zondag)
  - ➔ 1x in de maand, lokaal (1ste zondag)

- Gratis deelname (via TPX)

- Deelname verplicht, we werken met niveaugroepen, i.f.v. regio & wandelcapaciteiten

- Zowel qua afstand als qua # hm's passen de tochten zich geleidelijk aan. Wij voorzien begeleiding per groepje

Voorbereiding wandelaar: materiaal & uitrusting



- Wandelstokken (≠ paraplu)
- Wandelschoenen (waterdicht)
- Wandelbroek

- Regenbroek en -jas

- Rugzak (handschoenen, paar reservesokken, …)

Info & hulp nodig?
Vraag het ons!

Wat mag u van ons verwachten?

- De **volledige organisatie**, dwz de logistieke, medische en sportieve ondersteuning in samenwerking met onze partners, van uw ‘Ventoux 2021’-campagne.
- De **sportieve begeleiding** waardoor u op een gezonde en veilige manier de beklimming van de Mont Ventoux kan aanvangen. U krijgt volgens uw eigen mogelijkheden een individueel trainingsprogramma van ±6 maanden en wordt individueel begeleid.
- Bepaalde **workshops** (nog nader in te plannen, o.a. training en voeding).
- U kan genieten van een enorme **sfeer en solidariteit** tussen de deelnemers.
- Ter plaatse voorzien wij **verblijf en catering**, op een prachtige locatie in de Provence.
- **Vervoer & kledij** kan u zelf optioneel toevoegen aan je pakket.
- **Ongevallenverzekering** zit in je lidmaatschap. Een annulatieverzekering kan – indien men dit wenst – individueel bij opgenomen worden.

Les Demeures du Ventoux

Wat verwachten wij van u?

- U engageert zich ten volle voor de ganse campagne.
- U volgt in samenspraak met uw begeleider het trainingsprogramma.
- Als fietser wordt deelname vereist op **minstens 5/8 Sporta trainingsdagen**. De laatste sportactiefdag in Houffalize is verplicht en wordt beschouwd als test in voorbereiding op de beklimming van de Mont Ventoux. Als wandelaar wordt deelname vereist op **minstens 10 wandelingen.**
- Medische veiligheid primeert en er wordt van u verwacht dat u de afspraken en adviezen respecteert.

PAKKET 1

Fietser of wandelaar

(gtx of levende donor)

PAKKET 2

Medisch begeleider

PAKKET 3

Supporter

(al dan niet deelnemend)

Praktisch - timing

- **Jan - feb**

  Info & up-to-date avonden

- **Vanaf 1 februari – 10u**

  Inschrijven mogelijk voor eerste deelname getransplanteerden met 1 familielid.
  Beperkt tot 40 plaatsen (20+20)
  - 30 fietsers
  - 10 wandelaars

- **Vanaf 15 februari – 10u**

  Inschrijven mogelijk voor iedereen
  Beperkt tot 80 plaatsen in totaal (d.i. 40 sloten extra geopend)

- **Op 15 maart, op 15 april, op 15 mei :**

  Hopelijk mogelijkheid om nieuwe sloten toe te voegen op basis van meer medische duidelijkheid

Kick off – 21 maart 2021

SAVE THE DATE!

- Concept hangt af van wat mag volgens richtlijnen
- Voorkeur is fysieke bijeenkomst
- Eventueel wandel- & fietstocht in de voormiddag
- Workshops in de namiddag
  - fiets onderhoud/ uitleg over wandelschoenen
  - core stability
  - hartslagmeting & training
  - materiaalcheck & materiaal
- Alle in kleine groepen

➔ Meer info volgt nog…

VRAGEN ?

TRANSPLANTOUX

Connected for life

Bedankt!

Wij kijken uit naar uw deelname bij Transplantoux, ‘for life'!

www.transplantoux.be

TRANSPLANTOUX

Connected for life

Update infoavond Mon Ventoux

Update infoavond Mon Ventoux

- Transplantoux – Connected for Life!
- Onze werking
- 2021 – de kalender & ‘Mon Ventoux’-campagne
- Ondersteuning
- Praktisch - Timing

Kalender 2021

VAN THEORIE NAAR DE PRAKTIJK

ZATERDAG
13 MAART
2021

Time to Move

INTERNATIONAL TRANSPLANTOUX SYMPOSIUM

ONLINE
SYMPOSIUM

TRANSPLANTOUX Connected for life · KU LEUVEN · UZ LEUVEN · UZ GENT · UZA

11 SEPTEMBER 2021

2021 – Mon Ventoux

Ingrediënten van ons succesrecept?

- Medisch screening en selectie
- Sportieve begeleiding op ieders niveau
- Goede logistieke ondersteuning
- Individuele benadering
- Sociaal aspect tijdens de Sporta trainingsdagen

- Geloof in eigen kunnen, verleggen & aanvaarden van grenzen
- Veiligheid & zorgvuldigheid op elk moment
  ➔ bv. gebruik van hartslagmeter
- Verbondenheid met elkaar & donor in zoektocht naar doelstelling

Wat mag u van ons verwachten?

- De **volledige organisatie**, dwz de logistieke, medische en sportieve ondersteuning in samenwerking met onze partners, van uw ‘Ventoux 2021’-campagne.
- De **sportieve begeleiding** waardoor u op een gezonde en veilige manier de beklimming van de Mont Ventoux kan aanvangen. U krijgt volgens uw eigen mogelijkheden een individueel trainingsprogramma van ±6 maanden en wordt individueel begeleid.
- Bepaalde **workshops** (nog nader in te plannen, o.a. training en voeding).
- U kan genieten van een enorme **sfeer en solidariteit** tussen de deelnemers.
- Ter plaatse voorzien wij **verblijf en catering**, op een prachtige locatie in de Provence.
- **Vervoer & kledij** kan u zelf optioneel toevoegen aan je pakket.
- **Ongevallenverzekering** zit in je lidmaatschap. Een annulatieverzekering kan – indien men dit wenst – individueel bij opgenomen worden.

Wat mag u van ons verwachten?

- De **volledige organisa** ersteuning in samenwerking met o
- De **sportieve begelei** r de beklimming van de Mont Ventoux kan aa n een individueel trainingsprogramma
- Bepaalde **workshops**).
- U kan genieten van e ners.
- Ter plaatse voorzien n de Provence.
- **Vervoer & kledij** kan
- **Ongevallenverzekeri** g kan – indien men dit wenst – individueel b

Praktisch - timing

- **Jan - feb**

  Info & up-to-date avonden
  Opschakelen startend vanaf 130 personen tot max. 200 personen

- **Vanaf 1 februari – 10u**

  Inschrijven mogelijk voor eerste deelname getransplanteerden met 1 familielid.
  Beperkt tot 40 plaatsen (20+20)
  - 30 fietsers
  - 10 wandelaars

- **Vanaf 15 februari – 10u**

  Inschrijven mogelijk voor iedereen
  Beperkt tot 80 plaatsen in totaal (d.i. 40 sloten extra geopend)

- **Op 15 maart, op 15 april, op 15 mei (nieuwe data!):**

  Hopelijk mogelijkheid om nieuwe sloten toe te voegen op basis van meer medische duidelijkheid

PAKKET 1

Fietser of wandelaar

(gtx of levende donor)

PAKKET 2

Medisch begeleider

PAKKET 3

Supporter

(al dan niet deelnemend)

PAKKET 1

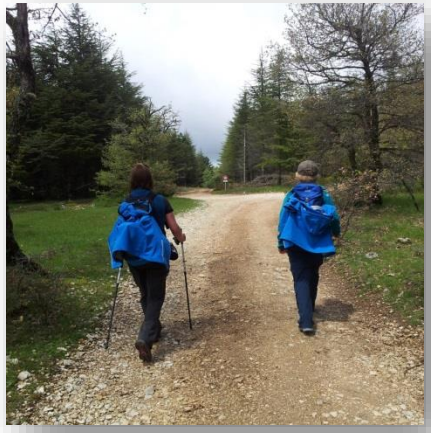
Fietser of wandelaar

Deelname Sporta trainingsdagen/wandelingen
Deelname Mon Ventoux (Sporta)
Verblijf (ma 6 tot zo 12 sep)
Catering ter plaatse (woe 8 tot zon 12 sep)
Ongevallenverzekering (in buitenland)
Basispakket kledij (enkel bij 1° deelname)
Event shirt
Trainingsschema & -tips
Trainingsbegeleiding (indien aangevraagd)
Medische screening

Optioneel:
Vervoer (bus - fiets inbegrepen, of fiets alleen)
Hartslagmeter
Bijkomende sportkledij van TPX
Annulatieverzekering (details o.v.)

PAKKET 2

Medisch begeleider



Deelname Sporta trainingsdagen/wandelingen
Deelname Mon Ventoux (Sporta)
Verblijf (ma 6 tot zon 12 sep)
Catering ter plaatse (woe 8 tot zon 12 sep)
Ongevallenverzekering (in buitenland)
Event shirt
Trainingsschema & -tips
Medische screening niet verplicht,
wel een attest nodig voor Sporta!

Optioneel:
Vervoer (bus, fiets inbegrepen)
Polar hartslagmeter
Bijkomende sportkledij van TPX
Inspanningstest + trainingsbegeleiding
Annulatieverzekering

PAKKET 3

Supporter

Verblijf (ma 6 tot 12 sep)
Catering ter plaatse (woe 8 tot zon 12 sep)
Ongevallenverzekering (in buitenland)
Event shirt

Optioneel:
Deelname Sporta trainingsdagen/wandelingen
Vervoer (bus, fiets inbegrepen)
Bijkomende casual kledij van TPX
Annulatieverzekering

BASISPAKKET					
Verblijf					
	huisje	241	241	241	241
	catering ter plaatse	212	212	212	212
	tent/elektriciteit	92	92	92	92
	vervoer ter plaatse	38	38	38	38
Kledij					
	basispakket kledij fiets (eerste deelname)	150	-	-	-
	basispakket kledij wandel (eerste deelname)	110	-	-	-
	event shirt	20	20	20	20
Begeleiding					
	deelname sporta	115	115	-	115
	kick-off	20	20	20	20
	min. prijs trainingsschema (i.f.v. inschaling)	100	100	-	-
	medische screening UZ	50	50	-	-

Aantal = 80	FIETSER				WANDELAAR			
type deelnemer	GTX (1ste dn)	GTX (>2 dln)	Familie	Begeleider	GTX (1ste dn)	GTX (>2 dln)	Familie	Begeleider
quota deelnemers	**15**	15	**15**	15	**5**	5	**5**	5
totale kostprijs basispakket 2021	**1038**	**888**	**623**	**738**	**948**	**838**	**623**	**688**
verkoopsprijs 2019	450	450	500	450	350	350	500	350
inschrijfprijs 2021	**550**	**550**	**600**	**550**	**400**	**400**	**500**	**400**
verschil met totaalprijs 2021	488	338	23	188	548	438	123	288
kost TPX	7321	5071	346	2821	2740	2190	615	1440

Op basis van aantal =
130 personen

Totaal kost TPX = € 22.456

PAKKET 1

Fietser of wandelaar

(gtx of levende donor)

€ 550 voor fietser / € 400 voor wandelaar
Engagement om fondsen te werven
Of volledige prijs

PAKKET 2

Medisch begeleider

€ 550 voor fietser / € 400 voor wandelaar

PAKKET 3

Supporter

(al dan niet deelnemend)

€ 600
Surplus voor deelname
Engagement om fondsen te werven
Of volledige prijs

** Mogelijkheid om gefractioneerd te betalen*

PAKKET 1

Fietser of wandelaar

(gtx of levende donor)

PAKKET 2

Medisch begeleider

PAKKET 3

Supporter

(al dan niet deelnemend)

Annuleringsverzekering (onder voorbehoud van aantal deelnemers)

De premie per persoon bedraagt 3% van de reissom.
De premie dienen we nog te verhogen met taksen (9,25%).

Samen die eerste berg beklimmen?

Wat kan Transplantoux voor *uw bedrijf* betekenen?

Versterken Corporate Social Responsibility

- Maatschappelijke meerwaarde
- Zingeving geeft betekenis aan leven en werk
- Bijdrage tot het imago van uw bedrijf
- Link met de universiteit en wetenschappelijk onderzoek

Corporate wellbeing

- Gezondheid van uw medewerkers
- Fitte medewerkers presteren beter en zijn minder ziek (deelname)
- Mensen die aan sport doen, hebben minder last van depressie en burn-out*

*Gerber et al., Patient Educ Couns 2013; Penedo et al., Curr Opin Psychiatry 2005; Steptoe et al., The Lancet, 1996

Moving Lives

. Community Campagnes

Twee opties:
Virtuele Mont Ventoux beklimming - Verzamel 1909 hoogtemeters
Leuven - Mont Ventoux - Leg 989km af

In het voorjaar (april-mei)
Dit wordt jaarlijks een nieuw hoogtepunt naast de echte Ventoux beklimming. In dit geval staat het volledig los van de echte Ventoux beklimming en gaat alle aandacht hier naartoe.

In de zomer (aug-sept)
Dit wordt jaarlijks een nieuw hoogtepunt naast de echte Ventoux beklimming. In dit geval loopt het tegelijk met de echte Ventoux beklimming.

Eventueel gekoppeld aan evenement in het weekend voor het WK 2021 (17-19/09) ➔ Gasthuisberg Challenge
Individuele beklimming - Mont Ventoux (1.909m)
(Optioneel) Teams van 4 - Mount Everest (8.849m)

Moving Lives

2. Individuele Campagnes

De deelnemers aan de beklimming van de Mont Ventoux maken een individuele actiepagina aan.
Hiermee halen ze fondsen op voor eigen deelname en/of werking.
Deze kan aangemaakt worden wanneer gewenst.
Idealiter 6-8 weken voor de beklimming plaatsvindt.

Moving Lives – Startpagina

3. Bedrijfscampagnes
In de Moving Lives Toolbox zit ook de mogelijkheid om bedrijven warm te maken een sportieve uitdaging aan te gaan met de medewerkers t.v.v. onze organisatie.

Wat verwachten wij van u?

- U engageert zich ten volle voor de ganse campagne. Plaatsen zijn beperkt.
- U volgt in samenspraak met uw begeleider het trainingsprogramma nauwgezet op.
- Als fietser en wandelaar worden een bepaald aantal ‘trainingen’ als minimum beschouwd om te mogen deelnemen aan de beklimming. Deze worden je nog meegedeeld.
- U gaat mee actief op zoek naar fundraising om het project voor iedereen te doen slagen.
- Medische veiligheid primeert en er wordt van u verwacht dat u de afspraken en adviezen respecteert.

Kick off – 21 maart 2021

SAVE THE DATE!

- Concept hangt af van wat mag volgens richtlijnen

➔ Meer info volgt nog…

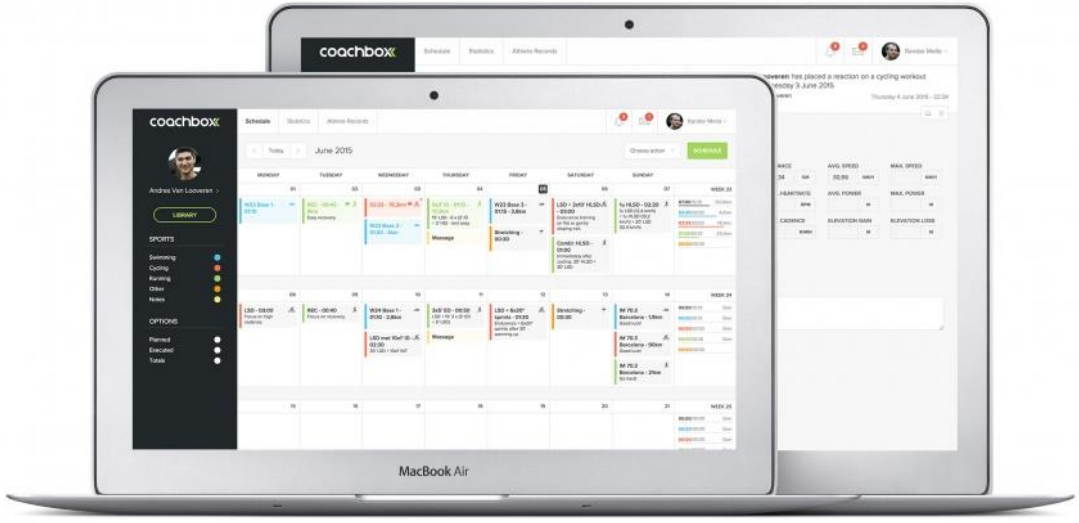
Voorbereiding algemeen:

Begeleiding – coaching richting Ventoux

- ➔ Winterprogramma van januari tot maart (online sessies of specifieke training
- ➔ Week per week schema vanaf 21 maart voor 25 weken
- ➔ Via Mynexuzhealth

Ondersteuning & advies

- ➔ Hartslagmeter
- ➔ Kledij
- ➔ Fiets of wandelschoenen



Voorbereiding fietser:
de ‘Sporta’ trainingsdagen

- In totaal 9 ritten, verspreid over België & over de volledige voorbereiding.

- Zowel qua afstand als qua # hm’s passen de ritten zich geleidelijk aan. Wij voorzien apart nog begeleiding, per groepje

- Gratis deelname. Deelname is “verplicht”
- *Covid-noot 1:* bevoorrading waarschijnlijk zelf te voorzien
- *Covid noot 2:* mogelijk in kleine groepen

28/03	Waasland
11/04	West-Vlaanderen
25/04	Kempen
09/05	Haspengouw
22/05	Hageland
06/06	Hoge Venen
27/06	Ardennen
03/07	**Groningen**
11/07	Vlaamse Ardennen
07/08	Ardennen

sporta federatie vzw

MONT VENTOUX

Voorbereiding wandelaar:
eigen kalender tijdens voorbereiding

- In totaal 10-12 wandelingen, verspreid over België & over de volledige voorbereiding.
  - ➔ 1x in de maand (2de zondag)
  - ➔ 1x in de maand, lokaal (1ste zondag)

- Gratis deelname (via TPX)

- Deelname verplicht, we werken met niveaugroepen, i.f.v. regio & wandelcapaciteiten

- Zowel qua afstand als qua # hm's passen de tochten zich geleidelijk aan. Wij voorzien begeleiding per groepje