



## Nieuwsflash 49

### BLIJVEN BEWEGEN MET COPD!

In het belang van een actieve levensstijl bij ons COPD-ers, organiseren we op **ZONDAG 24 APRIL** een **WANDELING** en een **FIETSTOCHT** in **SINT-TRUIDEN**.

In en rond de Haspengouwse hoofdstad gaan tijdens het zelfde weekend de jaarlijkse **BLOESEMFEESTEN** door.

Zowel tijdens de wandeling als tijdens de fietstocht zullen jullie op diverse plaatsen evenementen van deze feestelijkheden ervaren.

Beide activiteiten hebben zelfde **BEGIN- en EINDPLAATS: Domein 't Speelhof  
Speelhoflaan 5  
Sint-Truiden**

Afspraak om **13U30** aan de **INGANGSPOORT VAN HET KASTEEL (in de dreef)**  
**PARKEREN** kan in de Speelhoflaan zelf, waar 2 publieke parkings zijn.

**DE WANDELING:** parcours binnen het domein 't Speelhof (2,5 km.) Mogelijk uit te breiden tot max. 6 km. naargelang de capaciteiten van de deelnemers (bloesemfeesten bij kerkje van Guvelingen, Begijnhofsite, Festraetsuurwerk e.d. zijn uitbreidingsmogelijkheden op de dag zelf te bepalen) De korte wandeling en alle mogelijke uitbreidingen zijn eveneens **rolstoeltoegankelijk**.

**DE FIETSTOCHT:** zij die liever gaan fietsen vertrekken op het domein 't Speelhof voor een lus van 22 km. doorheen de fruitbloesemstreek (de 'fruitvallei', Wilderen, Kerkom, fruitbedrijf en -lounge Pipo, kasteel Duras, Brustem, ...).

Het Haspengouw is soms wel heuvelachtig. Onze tocht verloopt grotendeels vlak op een paar pittige klimmetjes na. **E-bike** lijkt me geen overbodige luxe als je niet gewoon bent regelmatig te fietsen. Bij **FIETSPUNT** Sint-Truiden (zie hun website) kan je een e-bike **HUREN** voor een dagprijs van 25€. Best zo vlug mogelijk reserveren via tel n° 011/69.64.29 of via [fietspuntsinttruiden@vzwbasis.be](mailto:fietspuntsinttruiden@vzwbasis.be) !

Naar goede gewoonte, sluiten we samen deze activiteit af met een onder onsje in de **Brasserie "De Afspanning"**.

**INSCHRIJVEN:** inschrijven **UITERLIJK 15 APRIL** met **VERMELDING VAN JE KEUZE (wandelen of fietsen + aantal personen)** via [info@copdvzw.be](mailto:info@copdvzw.be).

Voor eventuele vragen: **Jan Damme (0474/978 468 of [59jandamme@gmail.com](mailto:59jandamme@gmail.com))**

Graag tot binnenkort.