

Heb je interesse om samen met ons de Mt Ventoux te beklimmen als persoon met MS of als begeleider?

Contacteer dan:

www.movetosport.be

charly.keytsman@uhasselt.be

paulvanasch@yahoo.com

REVAL—Rehabilitation Research Center
Universiteit Hasselt
Agoralaan, Gebouw A
B-3590 Diepenbeek

Move to Sport vzw
Mechelsesteenweg 264
B-2550 Kontich



Projectpartners



Move 2 Sport Challenge

'MS vs. Mont Ventoux'



www.movetosport.be

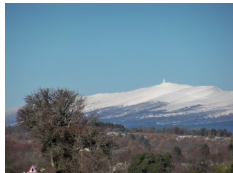
Praktisch

Informatievergadering 1
14/1/2016 (voor personen met MS)
Adlon, Diepenbeek

Informatievergadering 2
11/2/2017 (voor begeleiders)
Adlon, Diepenbeek

Hartcontrole & inspanningstesten
(15-30/1/2017 & 18-30/9/2017)
ADLON sportmedisch adviescentrum
**Agoralaan, A, Universiteit Hasselt
B-3590 Diepenbeek**

Minimaal 3 Gezamenlijke trainingstochten
worden voorzien
**MS vs. Mont Ventoux
15-17/9/2017**



Wat houdt de Challenge in?

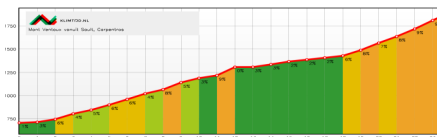
I. Bepaling van fysieke conditie a.d.h.v. een professionele inspanningstest voor en na de challenge

- Hartcontrole (verplicht!) & bepaling lichaamssamenstelling (spier- & vet-massa)
- Maximale inspanningstest, bij voorkeur op uw eigen fiets

II. Deelname aan een wetenschappelijke studie met een Polar® (M200 polar sport watch met hartslagregistratie [pols] en GPS) begeleidt trainingsprogramma (6m) met inname van het sportvoedingssupplement β -alanine (of placebo)

β -alanine is een voedingssupplement dat in de sportwereld gebruikt wordt door atleten om de verzuring tijdens sporten tegen te gaan. Hierdoor kan efficiënter getraind worden waardoor je prestatie verder verbeterd. Omdat personen met MS sneller verzuren dan gebruikelijk is dit mogelijk interessant ter verbeteren van hun bewegings/revalidatietherapie?

III. Beklimming van de mythische Mont Ventoux van 15-17/9/2017.



Wie zoeken we?

- Persoon met MS (EDSS maximaal 3, geen andere neurologische aandoening) die een racefiets hebben en kunnen fietsen
- Per persoon met MS en 1-2 begeleiders die meefietsen

Supplementatie

Tijdens de trainingsperiode zal u gevraagd worden het sportvoedingssupplement β -alanine in te nemen of een placebo-supplement (tablet, 4/d). Deze tabletten zijn niet schadelijk, vertonen geen nevenwerkingen en worden reeds veelvuldig gebruikt in de sportwereld omdat ze verzuring tegengaan (belangrijk bij het leveren van een sportprestatie)

Voordelen van de studie

- ⇒ U krijgt een goed beeld op uw fysieke conditie.
- ⇒ U fysiek fitheid zal verbeteren hetgeen positieve effecten op uw MS symptomen kan induceren.
- ⇒ U beklimt de mythische Mont Ventoux.
- ⇒ **Deelname aan de studie is volledig kosteloos voor de personen met MS.**