

# Sport je fit 1

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 25<sup>STE</sup> JAARGANG - NR. 1 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123



**3** ELKE CALORIE TELT  
SPORT MEE VOOR DE  
WARMSTE WEEK

**13** ETHISCH  
VERANTWOORD SPORTEN:  
FAIR PLAY

+ EXTRA BIJLAGE  
FIETSKRANT



- 2    Figuur in de kijker:  
Ben Weyts
- 3    Elke calorie telt, sport mee  
voor de warmste week

## FIETSKRANT

- 13    Ethisch verantwoord  
sporten: fairplay
- 15    Volleybal
- 16    Wist je dat...



Verschijnt vier keer per jaar voor bestuursleden van OKRA-SPORT+.

**Meer info:** vzw OKRA-SPORT+, Algemeen secretariaat, Haachtsesteenweg 579, PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 35, fax 02 246 44 42, info@okrasportplus.be, www.eenlevenlangsporten.be

**Redactie:** Katrien Vandeveegaete, Wim Bogaert

**Verantw. uitgever:** Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

**Vormgeving:** Gevaert Graphics nv

**Druk:** Graphius, Oostakker

**Oplage:** 6500 exemplaren

## FIGUUR IN DE KIJKER: BEN WEYTS

Sport houdt je gezond. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal. Denk bijvoorbeeld aan de vele sociale contacten die je legt tijdens het sporten. Je zou sport de maïzena van de samenleving kunnen noemen: het krachtige bindmiddel tussen jong en oud, man en vrouw, arm en rijk. Net daarom wil ik dat zoveel mogelijk Vlamingen zo lang mogelijk sporten. Het hele leven lang. Want je bent nooit te jong om te beginnen met sport en je bent ook nooit oud genoeg om ermee op te houden.

Ik ben zelf een late bekeerling. Als jonge gast heb ik jarenlang gevoetbald. Maar zeker zodra ik aan het werk ging, viel het een beetje stil. Er is een hele periode in mijn leven geweest dat ik vrij weinig aan sport deed. Ik had een drukke job achter de schermen van de politiek. Maar ik ben gaan werken aan mijn fitheid. Lopen werd mijn passie – je zou het zelfs mijn verslaving kunnen noemen. Al snel merkte ik dat ik veel energie uit dat lopen haalde. Als ik twee keer per week ga joggen, dan heb ik minder slaap nodig. Toen ik minister werd, heb ik op mijn kabinet een loopband gezet. Maar het liefste ga ik lopen in het Hallerbos in de buurt van mijn huis. Op een zondagochtend, als de hele natuur tot leven komt, dan kom je daar zelfs af en toe een ree tegen. Nu kan ik echt niet meer zonder sport. Ik ben pas als veertiger echt een intensieve sporter geworden, maar ik zou het elke leeftijdsgenoot aanraden. En ook vijftigers, zestigers en ga maar door: sport doet herademen.

Als Vlaams minister van Sport wil ik een echte sport- en beweegmentaliteit doen openbloeien in ons land. Zodat Vlamingen in elke omgeving en in elke levensfase aan sport kunnen doen. Waarom zou je bijvoorbeeld niet samen met het hele gezin kunnen sporten, of toch minstens op hetzelfde moment? Als naburige sportclubs gaan samenwerken dan ontstaan multisportclubs waar iedereen kan kiezen uit een breed aanbod.

Ik wil ook aan verzilvering gaan doen. Dan denk ik aan al die mensen, bijvoorbeeld de jonggepensioneerden, die economisch niet meer actief zijn – maar wel fysiek actief willen blijven. Zij worden vandaag vooral ingezet om de (klein)kinderen naar de training te brengen. Maar waarom zouden zij de training niet kunnen geven? De kwaliteiten van ervaren mensen zouden wel eens verzilverd kunnen worden als trainer. Ik wens alle lezers, van welke leeftijd ook, nog veel fitheid en sportplezier.



Ben Weyts  
Vlaams minister van  
Onderwijs, Sport,  
Dierenwelzijn en Vlaamse Rand.

# Elke calorie telt

## SPORT MEE VOOR DE WARMSTE WEEK

Tekst WIM BOGAERT

De week voor Kerstmis kon je er niet aan ontkomen: de warmste week. Niet enkel meer van Studio Brussel maar ondertussen werden alle VRT-kanalen mee in het bad getrokken. Het resultaat: meer acties dan ooit, een nieuw recordbedrag ingezameld. Ongetwijfeld deed ook jouw trefpunt zijn duit in het zakje. OKRA en OKRA-SPORT+ blikken nu al vooruit naar de editie van 2020. Alleen valt deze actie al in de eerste week van juni. En ook jij kan daar bij zijn.

Tijdens de eerste week van juni wordt er elke dag van de week in een andere provincie een unieke sportdag georganiseerd. De opbrengst van deze dagen gaat naar Welzijnsschakels. Dit is een organisatie die zich inzet voor mensen in o.a. armoede. Ook jij kan hen helpen. Moet je daarvoor zelf de portemonnee extra opentrekken? Niet noodzakelijk. Van het deelnamegeld gaat er sowieso één euro integraal naar het goede doel. Daarnaast kan je als deelnemer ook nog extra geld inzamelen door die dagen veel te bewegen. Per verbruikte kilocalorie verdien je immers ook een bedrag voor Welzijnsschakels. Hoe meer deelnemers, hoe meer verbruikte kilocalorieën, hoe groter het bedrag dat Welzijnsschakels krijgt.

PER VERBRUIKTE KILOCALORIE VERDIEN JE IMMERS OOK EEN BEDRAG VOOR WELZIJNSSCHAKELS. HOE MEER DEELNEMERS, HOE MEER VERBRUIKTE KILOCALORIEËN, HOE GROTER HET BEDRAG DAT WELZIJNSSCHAKELS KRIJGT.

Welzijnsschakels zal met dit bedrag hun vormingsfonds spijzen. Op die manier kunnen Welzijnsschakelgroepen die vorming organiseren voor mensen in armoede of voor vrijwilligers beloond worden met een terugbetaling van de gemaakte kost. Deze vorming is van groot belang voor de mensen en de vrijwilligers omdat ze via deze weg meer kennis kunnen verwerven waardoor ze een stapje vooruit kunnen zetten. Alleen is het huidige budget van het vormingsfonds

beperkt. Door dit mee te helpen spijzen kunnen meer mensen die noodzakelijke vorming volgen.

### Waarom zou je deelnemen?

Omdat je je er samen met vele anderen ongetwijfeld een onvergetelijke dag beleefd. Omdat je er een hele dag beweegt wat je een portie gezondheid oplevert, je helpt dromen realiseren en vooral omdat geven een goed gevoel geeft. Op die manier draag je bij aan een betere wereld.



Waar moet je zijn?		
Datum	Locatie	Wat is er te doen?
<b>Dinsdag 2 juni</b>	Zaal de Kring, Duinenlaan 4 in <b>Genk</b> (Waterschei)	Wandelen door het mijnverleden van Limburg.
<b>Woensdag 3 juni</b>	Provinciaal domein de Gavers, Eikenstraat 131 in <b>Harelbeke</b>	Spel zonder grenzen met ruim 40 proeven. Zowel voor denkers als doeners.
<b>Donderdag 4 juni</b>	De Kolonie, Kapelstraat 10 in <b>Merksplas</b>	Allerlei werpspelen- en -sporten, aangevuld met dans, wandelingen, fiets- en motortochten.
<b>Donderdag 4 juni</b>	Parochiezaal Sint-Lambertus, Dorpstraat 538 in <b>Leefdaal</b>	Wandelingen en themawandelingen.
<b>Vrijdag 5 juni</b>	Brielpoort, Lucien Matthyslaan 9 in <b>Deinze</b>	Lijndans à volonté.

Inschrijven kan via het regiosecretariaat.  
Meer info: [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be)



# NIEUW IN DE BOETIEK

De nieuwe kledinglijn voor de sportieve afdeling OKRA-SPORT+ is er bijna. Vanaf april kan je dit materiaal bestellen via het bestelformulier dat je kan terugvinden op [www.mijnledenbeheer.okrasportplus.be](http://www.mijnledenbeheer.okrasportplus.be) (en doorklikken naar documenten/trefpuntondersteuning/algemene informatie) of via [info@okrasportplus.be](mailto:info@okrasportplus.be)

T-SHIRT	POLO	PULL	TOTEBAG (37 x 42 cm)
 €10	 €15	 €25	 €5





# fietskrant



6 VEILIG ELEKTRISCH FIETSEN 7 FIETSBIJSTAND 8 WEGCODE IN FRANKRIJK  
9 MEMORIDE: GETEST EN GOEDGEKEURD 10 JEAN FIETST 11 FIETSEN DOOR HET WATER,  
TUSSEN DE BOMEN EN DOOR DE HEIDE 12 OKRA LICHTAART ZET DE FITSHELM OP



# VEILIG ELEKTRISCH FIETSEN

Tekst JUL CYPERS

**Het verschil tussen een gewone fiets en een elektrische fiets is de trapondersteuning. Op een gewone fiets moet je alles zelf doen, een elektrische fiets helpt je wat bij het trappen, waardoor het lichter gaat. Je trapt dus wel zelf en verbrandt ook de nodige calorieën, maar dan met minder moeite. Dat klinkt heel mooi!**

## Trapondersteuning

Hoe werkt dan die geweldige trapondersteuning? Die ondersteuning krijg je via een elektrische motor. Deze zit in het voorwiel, het achterwiel of in het midden bij de trapas.

Je kan niet gewoon de motor aanzetten waarna je fiets vanzelf wegrijdt: de motor slaat alleen aan als je zelf ook trapt. Hoe de motor dat weet? Er zitten sensoren in de fiets die op het moment dat je begint te trappen, een sein geven aan de motor. Afhankelijk van de kracht die je uitoefent op de pedalen krijg je ondersteuning. Deze ondersteuning stopt bij een gewone elektrische fiets als je sneller gaat dan 25 km/uur. Via een display kan je ook de sterkte van de ondersteuning kiezen.

## Welke fiets kiezen?

Je wil dus een elektrische fiets. Welke keuze moet je maken? Een eerste keuze is de plaats van de motor. De fietsen met de middenmotor worden over het algemeen als de veiligste beschouwd en zijn ook het makkelijkst berijdbaar.



Als je ouder wordt, neemt je behendigheid en reactiesnelheid af. Bij de keuze van een model is het dan ook belangrijk dat je rekening houdt met de wetenschap dat je met een e-bike meestal een hogere snelheid hebt. Het is dus van belang dat je makkelijk van je fiets kan stappen als je stopt. De voorkeur bij de 55-plusser dient dan ook uit te gaan naar fietsen met een lage opstap.

De e-bikes zijn standaard voorzien van een display en van versnellingen. Afhankelijk van het displaymodel kan je buiten de keuze van ondersteuning nog wat gegevens aflezen, zoals de snelheid, de gemiddelde snelheid, resterende actieradius in kilometer of het totaal afgelegde aantal kilometers.

## Ecomodus



Sommige fietsers rijden met volle ondersteuning en merken dan plots dat hun batterij het laat afweten! Starten op de ecomodus is dus een aanrader. Kom je onderweg een helling tegen dan kan je overschakelen op een hoger ondersteuningspeil. Hier kan je dan kiezen voor turbo-ondersteuning.



Wel rekening houden met de andere fietsers, vooral als je in groep fietst. Schakel je over op turbo, dan is het ook efficiënt om naar een kleinere versnelling over te schakelen (minder meters per trap). Als je de top van de helling bereikt hebt, is het ook noodzakelijk om terug over te

schakelen op de ecomodus en op een eventueel iets grotere versnelling. Moet je een vrij groot aantal kilometers afwerken en vrees je om moe te worden, kies dan voor de tussenoplossing en de toermodus. Het is wel een feit dat je zowel in de toermodus als in de turbomodus meer ondersteuning



vraagt. Dat doet je totale bereik afnemen. Steeds rijden in turbomodus is dus ten stelligste af te raden. Op sommige modellen vind je ook de wandelknop terug. Als je deze inschakelt gaat je fiets automatisch over op een snelheid van 6 km/u. Van deze knop maak je gebruik om de fiets uit zijn stalplaats te halen.

## Versnellingen

Op je e-bike staan ook versnellingen. Ook hier is het de bedoeling dat je ze gebruikt. Omwille van de veiligheid van jezelf en van andere weggebruikers is het belangrijk om te anticiperen. Als er een te voorziene hindernis opduikt, bv. verkeerslichten, schakel dan terug. Het





# FIETSBIJSTAND

terugschakelen zorgt er dan voor dat je niet te bruuut vertrekt. Rij je een langere tijd op een pad zonder noemenswaardige hindernissen, dan kan je schakelen naar een tragere omwenteling, zodat je met één trap meer meters aflegt. Doe dit ook bij hellingen, schakel naar een snellere omwenteling bij het oprijden, schakel terug naar een grotere omwenteling bij het dalen!

Het hogere vermogen, de grotere snelheid en de zwaardere fiets betekenen dat je op een e-bike eerder moet beginnen te remmen dan op een gewone fiets. De nieuwe e-bikes zijn ook uitgerust met schijfremmen, deze remmen zeer krachtig in alle omstandigheden. Zorg er dan voor dat je altijd rustig remt, door beheerst beide remhendels tegelijk in te knijpen.

## Proefritje

Alvorens een e-bike aan te kopen is het zeer nuttig om deze te proberen. Vraag aan je verkoper om een ritje te mogen maken! Nog één gouden raad: wen wat aan je e-bike, alvorens je een grote uitstap maakt.

**ÉÉN GOUDEN RAAD:  
WEN WAT AAN JE E-BIKE,  
ALVORENS JE EEN GROTE  
UITSTAP MAAKT**



Tekst KATLEEN KERREMANS

## Heb je pech, VAB is al onderweg

Een gezellig fietsuitstapje kan al snel verstoord worden door een lekke band, een defecte batterij, een kettingbreuk of ander onverwacht fietsmankement. Met de fietsbijstand van VAB kan je genieten van een zorgeloos fietsuitstapje en in geval van fietspech word je zo snel mogelijk geholpen.

## Wat?

De VAB-fietsbijstand is een fietsbijstandsverzekering voor alle twee- en driewielers. Onder tweewielers vallen alle (elektrische) fietsen, bakfietsen, ligfietsen, mountainbikes, sportfietsen, bromfietsen (max 50 cc) en scooters (max 50 cc). De fietsbijstand heeft een geldigheid van 12 opeenvolgende maanden en kan op eender welk moment worden afgesloten. De fietsbijstand telt enkel in België, Nederland en het Groothertogdom Luxemburg.

## Wat kost het?

OKRA en OKRA-SPORT+ leden kunnen aan de hand van hun lidkaart genieten van een korting op de VAB-fietsbijstand:

- fietsbijstand single 38,25 euro i.p.v. 45 euro
- fietsbijstand voor twee: 63,75 euro i.p.v. 75 euro
- fietsbijstand gezin: 84,15 euro i.p.v. 99 euro

## Wanneer wordt er bijstand verleend?

De fietsbijstand telt voor alle aangesloten fietsen die zich bij fietspech in België, Nederland en het Groothertogdom Luxemburg bevinden EN telt vanaf de woonplaats van de rechthebbende. De immobilisatie is ontstaan uit een ongeval, een technisch defect, een lekke band, batterijprobleem, vandalisme, diefstal of poging tot diefstal. De bijstand wordt enkel verleend indien de fiets zich op een weg bevindt die toegankelijk is voor een bijstandsvoertuig van VAB.

## Waaruit bestaat de dienstverlening?

De VAB-alarmcentrale is dag en nacht bereikbaar vanuit België op het nummer: 078 222 222 of vanuit het buitenland: +32 3 253 65 65. Bij pech zal er een VAB-wegenwachter langskomen. Indien de fiets ter plaatse niet door de VAB-wegenwachter terug rijklaar kan gemaakt worden, heb je recht op 1 gratis vervoer van de aangesloten fiets en van de rechthebbende. De fiets wordt gebracht naar de plaats die het meest geschikt is voor herstelling.

Wil je een fietsbijstand afsluiten?

Surf naar [vab.be/korting/okra](https://vab.be/korting/okra) en klik op "fietsbijstand".

De VAB-fietsbijstand gaat van start vanaf 4 dagen na betaling.







# WEGCODE IN FRANKRIJK

Tekst WIM BOGAERT

**Regelmatig steekt een fietsgroep de landsgrens over. Daar gelden vaak andere verkeersregels. In België is fietsen in groep best streng gereguleerd en duidelijk omschreven. Dit in tegenstelling tot o.a. Frankrijk waar er geen specifieke regels zijn voor het fietsen in groep. Toch kan je maar beter aandacht hebben voor een aantal punten in de verkeerscode van la douce France vooraleer je de grens kruist.**

## Fietshelm- en kleding

- Het dragen van een fietshelm is voor een volwassene niet verplicht maar wordt wel aangeraden.
- Buiten de bebouwde kom zijn fietsers verplicht om in het donker of bij slecht zicht een reflecterend hesje te dragen.

## Naast elkaar fietsen

Met twee naast elkaar fietsen mag MAAR fietsers moeten achter elkaar rijden

- vanaf valavond,
- wanneer een wagen hen inhaalt,
- wanneer de wegomstandigheden het niet toelaten om met twee naast elkaar te rijden, bijvoorbeeld op een smalle weg of als

het overige verkeer wordt gehinderd.

## Fietspaden

- Wanneer er een verplicht fietspad is (te herkennen aan het ronde blauwe bord met de witte fiets) dan moet je hiervan gebruik maken.

- Als er geen verplicht fietspad aanwezig is dan mag je op de rijbaan (van zowel routes nationales, départementales of communales) fietsen tenzij het expliciet verboden wordt door een verkeersbord.

## Van richting veranderen

- De verplichting om links voor te sorteren bij linksaf slaan geldt niet voor fietsers. De fietser mag afhankelijk van de situatie voor de meest geschikte optie kiezen.
- Elke bestuurder moet aangeven dat hij van richting wil veranderen. Een fietser doet dit door zijn hand uit te steken.

## Telefoongebruik

- Het is verboden om tijdens het fietsen te telefoneren of een telefoon in de hand te houden.
- Het gebruik van een hoofdtelefoon of oortjes is verboden tijdens het fietsen.

**BUITEN DE BEBOUWDE KOM  
ZIJN FIETSERS VERPLICHT  
OM IN HET DONKER OF  
BIJ SLECHT ZICHT EEN  
REFLECTEREND HESJE TE  
DRAGEN**



# MEMORIDE: GETEST EN GOEDGEKEURD

Tekst NELE PUT

**In het vorige nummer kon je al lezen wat memoride te bieden heeft en waar het momenteel voornamelijk gebruikt wordt. Voor dit nummer testte OKRA-SPORT+ trefpunt Sint-Truiden de memoride uit in het woonzorgcentrum Den Akker.**

Getest en goedgekeurd? Je ontdekt het hieronder.

## Trefpunt Sint-Truiden

“We waren zeer blij dat ons trefpunt werd uitgekozen om het systeem te testen,” zegt voorzitter Marc Ruymen. “Samen met een aantal bewoners van het woonzorgcentrum fietsten we eerst naar Stayen, het voetbalstadion van Sint-Truiden. Een frisse pint op tafel had de ervaring bij aankomst misschien nog wat mooier gemaakt (lacht). Vervolgens fietsten we verder richting de woning van een van de bewoners.”

## Woonzorgcentrum Den Akker

Bewoonster Elza, 85 jaar, fietste samen met een lid van het trefpunt virtueel naar het huis waar ze vroeger gewoond heeft. Na een kleine

omweg kwam er uiteindelijk een brede glimlach op het gezicht van Elza. “Hier heb ik altijd gewoond,” zegt ze, terwijl ze met haar hand wijst naar het scherm.

“Dankjewel om mij mee te nemen op deze fietstocht. Ik zou het zeker graag nog eens opnieuw doen! Heel fijn,” vertelt Elza.

Woonzorgcentrum Den Akker start in 2020 ook met de uitbating van het dienstencentrum *Het binnenhof*. Verenigingen kunnen, na overleg, hun activiteiten organiseren op

deze nieuwe locatie. Het woonzorgcentrum wil via deze weg een win-win situatie creëren voor zowel de buurt als voor de verenigingen.

Contact: [info@wzcdenakker.be](mailto:info@wzcdenakker.be)

## Conclusie

Memoride werd getest en goedgekeurd! Zowel door het woonzorgcentrum Den Akker als door het trefpunt Sint-Truiden. Smaakt naar meer!



# Jean fietst weer

## FIETSEN VOOR DEMENTIEVRIENDELIJKHEID

Tekst INGRID PEETERS

Toen 15 jaar geleden bij zijn vrouw de diagnose jongdementie werd vastgesteld, vond Jean Aerts het heel onrechtvaardig dat er nog zo weinig bekend was over deze aandoening. Met zijn eerste actie *Jean fietst* wilde hij de aandacht trekken van de beleidsverantwoordelijken. Jean fietste van hoofdstad tot hoofdstad, door wind en regen en werd in 12 hoofdsteden (in elke provincie) ontvangen door burgemeesters en andere beleidsverantwoordelijken. Met zijn actie pleitte hij voor dementievriendelijke gemeentes en steden.

Met zijn tweede actie *Jean fietst weer* fietst Jean van woonzorgcentrum tot woonzorgcentrum. Hij doorkruiste intussen opnieuw al heel wat gemeenten in Limburg. Maar ook andere provincies zijn geen probleem voor Jean. Op 6 mei zal hij van Zonhoven naar Kruishoutem fietsen om van daaruit samen met een groep fietsers van het ene woonzorgcentrum naar het andere te fietsen. Het doel van deze actie? Expertise van de woonzorgcentra inzake (jong)dementie uitwis-

selen. En een originele bewegingsactiviteit op poten zetten met zoveel mogelijk bewoners van het woonzorgcentrum, families, medewerkers, de lokale school... en hiermee geld inzamelen om de actie van Jean te steunen. De opbrengst gaat integraal naar het goede doel en wordt verdeeld over de Alzheimer Liga Vlaanderen (ondersteuning mantelzorgers), Expertisecentrum Dementie Vlaanderen (professionele ondersteuning) en het Mady Browaey's Fonds (KU Leuven -

onderzoekseenheid rond frontotemporale dementie).

En Jean zou Jean niet zijn als hij niet bij elke activiteit zelf zou deelnemen en op een positieve manier uitleg zou geven over het thema dat hem zo nauw aan het hart ligt: een beter leven voor mensen met jongdementie en hun naasten!

### Doe jij ook mee?

Heb je interesse om met je fietsclub actief mee te werken aan deze actie? Dat kan! De actie is gestart op 13 juni 2019 en loopt nog tot september 2020.

### Hoe kan je meewerken?

Fiets met je groep van het ene Woonzorgcentrum naar het andere samen met Jean.

Je kan Jean contacteren via e-mail [jean.aerts@hotmail.com](mailto:jean.aerts@hotmail.com) of telefonisch op het gsm-nummer 0479 40 93 94.

Jean fietst met jouw groep mee en zorgt voor de inhoudelijke ondersteuning van de actie in de woonzorgcentra die aangedaan worden. Je kan ook een sponsortocht organiseren met een opbrengst per gereden kilometer bijvoorbeeld of door verkoop van de gele zakdoek met knoop, die symbool staat voor dementie, aan 5 euro, en het geld doneren op het rekeningnummer BE39 7350 3203 2519 met vermelding van "Jean fietst voor dementie".

**ZO DRAAG JE AL  
FIETSEND JE STEENTJE BIJ,  
DOEN DUS!**





# FIETSEN DOOR HET WATER, TUSSEN DE BOMEN EN DOOR DE HEIDE

Tekst INGRID PEETERS

**Het Limburgse fietsrouten netwerk is al meer dan twintig jaar een belangrijke motor voor de vrijetijdseconomie in Limburg. Met jaarlijks meer dan twee miljoen fietstoeristen staat Limburg bekend als dé fietsprovincie van België. Dankzij de uitvinding van het fietsknooppunten was Limburg een pionier in het ontwikkelen van fietstoerisme.**



Nu het Limburgse knooppunten-systeem wereldwijd wordt gekopieerd, steekt de provincie bewust een tandje bij. Igor Philtjens: "Toerisme Limburg blijft investeren in het fietsrouten netwerk. We willen koploper blijven. Daarom ondertekenden we een charter met alle Limburgse gemeenten om het fietsnetwerk in topconditie te houden."

## Fietsbelevingen

De voorbije jaren werd er een extra boost gegeven aan het fietstoerisme door het ontwikkelen en aanleggen van twee bijzondere fietsbelevingen, fietsen door het water en fietsen door de bomen. En een derde initiatief, fietsen door de heide, staat intussen ook al in de steigers. Deze nieuwe trajecten creëren een totale interactie in unieke decors.

## Fietsen door het water

'Fietsen door het Water' wordt in de nieuwe top 100-lijst van het gerenommeerde Amerikaanse TIME Magazine aanbevolen als een van 's werelds meest fantastische plekken om nu te bezoeken. Dit fietspad past perfect binnen het

'ABC-principe' van Toerisme Limburg: veilige fietsroutes die zoveel mogelijk Autovrij, Belevingsvol en Comfortabel zijn. Dankzij de beperkte hellinggraden is het autovrije pad voor iedereen comfortabel toegankelijk. Ook de omliggende fietspaden werden opgefrist voor meer comfort. Het belevingsaspect is overduidelijk: nergens anders kan je fietsen op ooghoogte van de waterspiegel. Meer nog: hier worden de zintuigen van de fietser geprikkeld: je ziet, voelt en ruikt het water van op de fiets.

## Fietsen door de bomen

Het Limburgse fietsrouten netwerk is letterlijk en figuurlijk naar een nog hoger niveau getild. Na 'Fietsen door het Water' (#FDHW) opende Toerisme Limburg dit jaar 'Fietsen door de Bomen' (#FDDB). Een gloednieuwe fiets- en wandelbeleving op 10 meter hoogte door de kruinen van de bomen in Bosland. Igor Philtjens, gedeputeerde en voorzitter van Toerisme Limburg: "Dit is de tweede in een reeks van nieuwe fietsbelevingen verspreid over de provincie, waarmee fietsers de prachtige Limburgse natuur op een

unieke manier kunnen ervaren. Zo tonen we dat Limburg blijft innoveren als Fietsparadijs en zetten we onze provincie nog sterker op de kaart!" Het nieuwe fietspad ligt op het fietsrouten netwerk en bevindt zich vlakbij fietsknooppunt 272 aan het Pijnven, in Bosland, Hechtel-Eksel.

## Fietsen door de heide

In navolging van het succesvolle 'Fietsen door het Water' (#FDHW) en 'Fietsen door de Bomen' (#FDDB) schiet nu ook de derde fietsbeleving van Toerisme Limburg uit de startblokken: 'Fietsen door de Heide' (#FDDH). Een traject met een iconische fietsbrug dwars door de heide van het Nationaal Park Hoge Kempen, kandidaat Unesco-Werelderfgoed. De constructie wordt een adembenemend baken in het landschap, uiteraard met respect voor de natuur en met een knipoog naar het mijnverleden. De nieuwe fietsbrug maakt een verbinding over de Weg naar Zutendaal tussen fietsknooppunten 550-551. Een ingreep met meerdere voordelen: de brug verbindt het Nationaal Park aan weerszijden, geeft fietsers een prachtig zicht over het heidelandschap én biedt hen een veilige oversteekplaats. Net als bij de vroegere mijngangen met houten stutten, wordt een fijnmazige structuur van balken en kolommen uitgezet. Tussen de houten structuur stijgt het betonnen fietspad geleidelijk (4%) tot 6,5 meter hoogte om vervolgens na 30 meter opnieuw te dalen. De brugwanden worden gemaakt van Limburgs dennenhout, een knipoog naar het mijnverleden. Op die manier verwijst de fietssteiger duidelijk naar de omgeving waarin hij staat: een cultuurhistorisch landschap, waarin massaal naaldhout werd aangeplant om aan de vraag naar mijnhout te voldoen.

# OKRA LICHTAART ZET DE FIETSHELM OP!

Tekst MIEKE BOECKX

**Waar men fietst langs Vlaamse wegen kom je OKRA-SPORT+ fietsgroepen tegen. Ook in de Kempen halen heel wat Okranen hun fiets van stal om samen te fietsen. De wegen zijn er rustig en er wordt steeds uitgekeken naar de meest veilige fietspaden.**

OKRA Lichtaart fietst wekelijks op dondernaamiddag van april tot eind oktober. 2019 was een schitterend fietsjaar: 26 ritten waaronder 6 dagritten. Wat resulteerde in een totaal van 37.765 afgelegde kilometers. Gemiddeld daagden 25 sportieve fietsers op met een licht overwicht van het aantal mannen. De dagtochten waren ongeveer 70 km lang en de halvedagtochten 41,5 km. Jaarlijks is de fietsbedevaart naar Scherpenheuvel een hoogtepunt. Liefst 6 fietsbegeleiders staan wekelijks paraat om alles veilig te laten verlopen. Naast het sportieve werd er ook steeds een terrasstop voorzien onderweg om de droge kelen te smeren. De wekelijkse nieuwtjes worden dan ook uitgebreid uit de doeken gedaan.

Ondertussen kennen ze de beste plaatsen in de ruime omgeving.

## Veiligheid boven alles

Liefst zes gebrevetteerde fietsbegeleiders, onder leiding van Johan Van Elsacker, zorgen voor de goede gang van zaken. Het fluohesje is al jaren verplicht om te mogen meerijden. De fietshelm was een ander paar mouwen. Daar kwam gelukkig verandering in.

## OKRA Lichtaart voorbeeld voor heel Vlaanderen

In het voorjaar van 2019 organiseerde OKRA-SPORT+ in heel Vlaanderen een groepsaankoop van fietshelmen voor haar leden. Aan een voordelige prijs kon ieder lid een degelijke fietshelm kopen. Daarnaast besloot

voorzitster H el ne Crosenski en het bestuur om ook vanuit de clubkas 10 euro per helm te betalen. Op die manier konden er in Lichtaart maar liefst 63 fietshelmen aangekocht worden. Nergens in Vlaanderen deden ze dat na. En de helmen worden ook wekelijks heel goed gedragen. Het belang van de fietshelm is al jaren bewezen maar toch blijft het moeilijk om de deelnemers hiervan te overtuigen. OKRA Lichtaart is er helemaal voor gewonnen. Bij een valpartij dit jaar droeg de fietsster gelukkig een fietshelm en werden zo ergere kwetsuren vermeden. Hopelijk volgen andere OKRA-trefpunten het goede voorbeeld van Lichtaart.

Ondertussen worden er nu op donderdag de wandelschoenen boven gehaald om samen te wandelen in de mooie natuur. En vanaf april 2020 terug de fiets.







# ETHISCH VERANTWOORD SPORTEN: FAIR PLAY

Tekst NELE PUT

**Een trainer, begeleider, zich ervan bewust maken om op een gepaste wijze om te gaan met sporters. Ervoor zorgen dat een bestuurslid zijn machtspositie niet misbruikt. Dit zijn maar enkele voorbeelden die ervoor zorgen dat een sporter in een veilige en plezierige omgeving kan sporten.**

Naast het sensibiliseren rond grensoverschrijdend gedrag – zoals hierboven omschreven – binnen de sport, is sportiviteit en respect ten aanzien van eigen spelers, tegenstanders, scheidsrechters, trainers... ook een zeer belangrijk aandachtspunt.

Niet alleen binnen de competitieve sportbeoefening geldt fair play, ook bij OKRA-SPORT+ als sportfederatie voor de recreatieve sportbeoefenaar wordt er hier veel belang aan

gehecht. Maar wanneer kan je zeggen dat je echt een sportieve sporter, ouder, begeleider... bent?

*“Fair play betekent zowel spelen volgens de regels van de sport, als volgens de waarden en normen van de sport. Eerlijk spelen betekent dat je het spel juist speelt, en het goed speelt. Soms wordt het eerste ook formele fair play genoemd, en het tweede de informele fair play. (bron: ICES)”*

## Ethische jeugdsport en spelplezier

De meeste van de krachtbalclubs ondertekenden de panathlonverklaring<sup>1</sup> en/of hebben een clubspecifieke fairplaycode.

De organisatie van een fairplaybeker voor de jeugd, zorgt ervoor dat er wekelijks aandacht wordt gevestigd op het belang van houding, voor, tijdens en na de wedstrijd en dit zowel t.o.v. de medespelers, tegenstrevers als de scheidsrechter.

Na elke wedstrijd wordt het gedrag van jeugdspelers en de jeugdcoach door de scheidsrechter beoordeeld op een speciaal ontworpen formulier. Clubs die 100% van de punten behalen, komen bij de hulding van de kampioenen op het grote podium en krijgen een oorkonde als beloning.

De scheidsrechter beoordeelt elk team op basis van volgende items:

- Het team respecteert de spelregels.
- Het team toont respect voor de medespelers/coach.
- Het team toont respect voor de tegenstanders/coach.
- Het team toont respect voor de scheidsrechter.
- Het team gedraagt zich sportief na de wedstrijd.
- De coach vervult zijn voorbeeldfunctie.

<sup>1</sup> Panathlonverklaring: “Met deze verklaring gaan we de verbintenis aan om, over de discussie heen, heldere gedragsregels vast te leggen bij het nastreven van de positieve waarden in de jeugdsport.”

FAIR PLAY	
<p><b>Breed begrip</b> Hieronder vallen waarden en thema's als vals spelen, sportiviteit, respect, doping, geweld, integriteit, solidariteit....</p>	<p><b>Smal begrip</b> Het gedrag dat gesteld wordt tijdens wedstrijden door de direct betrokkenen.</p>
<p><b>Formele fair play</b> Het in acht nemen van het wedstrijdreglement, waaronder ook het accepteren van de beslissingen van de scheidsrechter.</p>	<p><b>Informele fair play</b> Het garanderen van gelijke winsten-startkansen, het respectvol behandelen van de tegenstander of met volledige inzet spelen...</p>
<p><b>Individuele dimensie</b> De persoonlijke verantwoordelijkheden van de sporter zoals bv. de acceptatie van de spelregels en beslissingen van de scheidsrechter, zelfbeheersing of het garanderen van gelijke kansen voor iedereen om mee te spelen....</p>	<p><b>Structurele dimensie</b> De verantwoordelijkheid van de sportorganisaties en -bestuurders. De zorg voor de gezondheid en welzijn van de sporter, het creëren van spannende competities, het verzekeren van gelijke sportcondities...</p>

## NIEUW: MEER AANDACHT VOOR FAIR PLAY TIJDENS DE TORNOOIEN

Tijdens de voorbije edities van het volleybaltreffen, het wandelvoetbal-tornooi... streefde OKRA-SPORT+ steeds naar een zo sportief en respectvol mogelijk tornooi.

Om deelnemende teams nog meer bewust te maken van het belang van sportief en respectvol gedrag, zal fair play nog meer in de kijker staan. Het sportiefst spelende team zal aan het einde van het tornooi een fairplaytrofee of oorkonde in ontvangst mogen nemen.

De boodschap is dus simpel. Toon respect voor je tegenstanders.

Accepteer beslissingen van scheidsrechters. Speel met volledige inzet. Coach je eigen team op een positieve manier. En wie weet gaat jouw team dan naar huis met de eerste fairplaytrofee of oorkonde.

**COACH JE EIGEN TEAM OP EEN POSITIEVE MANIER. EN WIE WEET GAAT JOUW TEAM DAN NAAR HUIS MET DE EERSTE FAIRPLAYTROFEE OF OORKONDE.**







# VOLLEYBAL IN WEST-VLAANDEREN

Tekst STINE BYLO // Foto ERIK DUPONT

**“In 2003 sprak Eddy Vankeirsbilck, de toenmalige OKRA-regiodirecteur van Tielt, mij en mijn man Frans aan om mee te helpen met de opstart van een OKRA-volleybalploeg in West-Vlaanderen. Hij had ook al Gomar Devreese (ex- Ibis Kortrijk coryfee) aangesproken om trainer van de groep te worden. Via enkele startavonden van toen nog KBG werd een oproep gelanceerd om spelers/spelsters aan te trekken. Mensen uit de regio Oostende, Brugge, Tielt, Kortrijk en Roeselare waren er bij vanaf het eerste uur. We vonden een thuishaven in de sporthal van Pittem waar we, nog steeds, tweemaal per maand trainen.”**

“Elke training duurt twee uur en start met een half uur opwarmings-oefeningen, wat belangrijk is om geen letsels op te lopen. Daarna spelen we, met evenwichtig samengestelde ploegen, waarbij het individuele talent verspreid wordt, enkele sets. Nieuwe spelers aantrekken is en blijft een voortdurende opdracht. Er haken mensen af omwille van leeftijd of fysieke problemen. Dus zoeken we nieuwe mensen via OKRA, maar ook via spelers die nog actief zijn in andere clubs zoals kwb of andere recreatieve ploegen.”

## Gezellige bende

“Na de training nemen we altijd tijd om samen een drankje te nuttigen in ons stamcafé ‘t Oud Stadhuis in Pittem. Verjaardagen en heuglijke

momenten worden daar gevierd en zo leren we elkaar ook beter kennen naast het terrein. Jaarlijks hebben we in juli onze barbecue, oorspronkelijk 's avonds, maar nu 's middags want we zijn allemaal op pensioen. Het is een bijzonder fijn en gezellig moment om het jaar af te sluiten. Via OKRA West-Vlaanderen krijgen we financieel een duwtje in de rug: de huur van de zaal, nieuwe truitjes of ballen en een paar traktaten per jaar krijgen we cadeau.”

## Trofee

“Hoogtepunt doorheen de jaren waren toch wel onze drie zeges tijdens de eerste vijf edities van het Nationaal volleybaltreffen. Nadien lukte dat niet meer. Niet dat wij minder goed presteerden, wel dat

OKRA-volley in Vlaanderen een hoger niveau haalt met de jaren. Momenteel zijn we met 16 spelers en speelsters. Het aantal vrouwen optrekken zou toch een betrachting moeten zijn, want op dat punt scoren we echt niet fameus. Verder gaan we ook op zoek naar ploegen om doorheen het jaar een aantal oefenmatchen te spelen zodat we meer ervaring hebben als ploeg als we in Duffel aantreden. Want we blijven verder mikken op die beker in Duffel!

Maar bovenal: we amuseren ons!”

Komt dat zien, komt dat zien... Het Nationaal volleybaltreffen, een recreatief volleybaltornooi voor 50-plussers, vindt plaats op vrijdag 24 april 2020 in sporthal Rooienberg, Rooienberg 55 in Duffel. Iedereen is welkom om eens te komen kijken, supporteren...



# WIST JE DAT...

... de Nationale wandeldag van kwb plaatsvindt op 15 maart 2020 in Koersel?

... het tijd is om je heraanluiting bij OKRA-SPORT+ in orde te brengen? In het geval dit nog niet gebeurde.

... we binnenkort een volledig nieuwe website zullen hebben? Surf gerust eens langs op [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be).

... de krachtbalfinales dit jaar gespeeld worden op 24 mei 2020? Deze vinden plaats op de terreinen van Sporting Brugge, Arendstraat 34 in Koolkerke (Brugge).

... je ons tegenwoordig terug kan vinden op Instagram? Je vindt ons er terug via 'OKRASPORTPLUS'. En gebruik zelf ook #eenlevenlangsporten en laat zo iedereen zien dat er op sporten geen leeftijd staat.

... je gratis en zeer eenvoudig kan intekenen voor de maandelijkse nieuwsbrief, Dit kan door naar de website te surfen en op de knop 'nieuwsbrief' te klikken.

## VERRUIMING WANDELCRITERIUM

**Het wandelcriterium wordt al sinds jaar en dag georganiseerd door de sportieve afdeling FALOS-SPORT+. Het wandelcriterium is een bundeling van wandelingen, vooral op zondag, waarbij je stempels kan verzamelen om na een minimaal aantal wandelingen een criteriumprijs te ontvangen op het einde van het seizoen of aan het begin van het volgende.**

wandelcriterium zet zich verder in 2020 met zes deelnemende OKRA-trefpunten.

De organiserende kwb-afdelingen mogen op die manier jaarlijks meer dan 50.000 wandelaars verwelkomen. Alleen vertellen sommige deelnemers dat het jammer is dat er bijna uitsluitend op zondag kan gewandeld worden. Het samengaan van FALOS-SPORT+ met OKRA-SPORT+ biedt hiervoor de oplossing. In 2019 stapten enkele

Kempense OKRA-trefpunten in het wandelcriterium. Met resultaat: op die manier kwamen er drie wandelingen op weekdagen bij. Dit betekent dus een verruimd aanbod voor de wandelaars, en gemiddeld verdubbelde het aantal deelnemers aan deze OKRA-wandelingen. Dit bescheiden begin van een nieuwe, of beter aanvullende, opzet in het

### Ook interesse in het wandelcriterium?

Als wandelaar of om als trefpunt deel uit te maken van het wandelcriterium: de nieuwe nationale wandelkalender kan je gratis bestellen via [frank.lenders@falos.be](mailto:frank.lenders@falos.be) of afhalen bij één van de wandelingen uit het criterium. Zie hiervoor [www.falos.be](http://www.falos.be) en klik op 'wandelen'.