

# Sport je fit 2

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 26<sup>STE</sup> JAARGANG - NR. 2 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123



## WANDEL EENS ANDERS



3 ORIENTEERING,  
DÉ NATUURSPORT DIE DE  
PLATGETREDEN PADEN  
VERLAAT

5 GA DE UITDAGING AAN  
EN WORD  
WERELDKAMPIOEN

6 IK SPORT DIGITAAL!  
EN JIJ?



- 2 Figuur in de kijker: Georges Vonck
- 3 Sporttak in de kijker: Oriëntering, de natuursport die de platgetreden paden verlaat
- 4 Een veilige sportomgeving voor elke sporter
- 5 Iedereen wereldkampioen
- 6 Ik sport digitaal! En jij?
- 7 Draaiboek wandelvarianten
- 8 Wist je dat...



Versijnt 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:** 6 500 exemplaren

## FIGUUR IN DE KIJKER: GEORGES VONCK

Tekst WIM BOGAERT

**Georges Vonck uit Sint-Gillis-Waas is een fervent oriëntatieloper. “Je moet wat avontuurlijk ingesteld zijn. Want de kortste weg is dikwijls al lang genoeg. Een rivier over, de struiken door of een rots af hoort erbij. Het is prachtig. Eén zijn met de natuur, op plaatsen komen waar je anders niet kan of mag komen, kaart en kompas in de hand.”**

“Vroeger deden we vaak mee aan autozoektochten. Daar hoort kaartlezen bij of blinde lijnen volgen, bolleke pijnke, soms nog wat kompaswerk erbij... Uiteindelijk deed je dat vroeger op reis ook: de route naar Oostenrijk op kaart voorbereiden en dan de weg zoeken. Dat deed ik graag. Net als stratenlopen en andere loopwedstrijden. Gooi die twee samen en je krijgt oriëntatielopen. En als je iets graag doet, dan blijf je dat doen.”

“Voor je het weet rol je erin. In 1986 ben ik ermee begonnen. Het is nooit gestopt. Eerst doe je mee aan regionale wedstrijden. Je komt hoger in de ranking, neemt al eens deel aan een nationale wedstrijd en voor je het weet loop je door de Zweedse bossen, de bakermat van de sport. Vijftien jaar heb ik deelgenomen aan een wedstrijd in Zweden. Heel mooi met uitgestrekte bossen, veel rotsen en water. Iemand van de club nam zo deel aan wedstrijden in 52 landen.”  
“Het voordeel van de gebruikte IOF-kaarten (*Internationale Oriëntatie Federatie, nvdr.*) is dat die overal ter wereld gelijk zijn. Met dezelfde kleuren, dezelfde tekens... Iedereen kent de legende van buiten. En hoe meer je het doet, hoe beter je erin wordt. Ik verzamel de kaarten van de wedstrijden waar ik aan deelnam. Zo’n 1 500 heb ik er nu. En ik kan er nog altijd uren naar kijken. Het intrigeert me mateloos.”

“Elke week heb je meerdere wedstrijden. Ook mijn vrouw Lia doet dan mee. Gewapend met kaart, kompas en elektronische chip ga je van start. Het voordeel van dat laatste is dat je direct de uitslag kan nalezen. Ook je gelopen route kan je op die manier nadien bekijken. Dan zie je waar je eventueel in de fout ging. Die fout moet je trouwens altijd alleen bij jezelf zoeken. Want het is een individuele sport.”  
“Ook in 2020 nam ik nog deel aan drie grote wedstrijden. Dat is dan tegen de besten van België. Het voordeel bij oriëntatielopen is dat je dit doet in leeftijdscategorieën van vijf of tien jaar, afhankelijk van het soort wedstrijd. Je meet je dus met leeftijdsgenoten. Heel fijn. Ondertussen zit ik in de categorie van de 70-plussers. Maar voor de start is er nog altijd wat zenuwachtigheid. Ondanks dat je iedereen kent. Want je komt overal dezelfde mensen tegen, vaak oud-militairen. En let op voor degenen die klagen over pijntjes. Die zijn meestal top. In de wedstrijd ben je elkaars concurrent maar achteraf drink je samen een pint. Dan komen de straffe verhalen...”







## SPORTTAK IN DE KIJKER

# ORIENTEERING, DÉ NATUURSPORT DIE DE PLATGETREDEN PADEN VERLAAT

Tekst KRIS VERDUYCKT • Foto's ORIENTEERING VLAANDEREN

**Het bos, een park of een heidegebied? Voor velen is dat het favoriete decor om te vertoeven. Of zelfs om er te sporten. Wandelen of fietsen bijvoorbeeld. Maar ken je orienteering? Een sport midden in de natuur die ieder op zijn eigen tempo beoefent.**

Het principe is simpel. De deelnemers ontvangen een ingekleurde oriëntatiekaart van het gebied waar ze gaan sporten. Op die kaart staan enkele genummerde posten aangeduid die je in die volgorde moet zoeken. Een zoektocht dus? Wees gerust: er hangt een oranje-witte stoffen baken aan elke post dus je ziet die al van ver staan. De echte uitdaging bestaat er in dat je zelf je route moet bepalen om zo snel mogelijk alle posten te vinden.

Voor orienteering heb je niet veel nodig, een paar stevige schoenen volstaat. Een gps mag je echter het bos niet mee innemen. Ter plaatse krijg je wel een gedetailleerde kaart en wat extra info mee over de plaats waar de posten staan. Geen wonder dat de sport een onderdeel is van de opleiding van onze soldaten. Je kijkt

immers rond in het bos of park en je maakt gebruik van alle info die je ziet: beekjes, heuvels, paden, opvallende voorwerpen of bomen, om zo je route optimaal uit te stippelen.

Bij orienteering mag je bij een wedstrijd de paden verlaten. Als je beslist dat de snelste weg naar de volgende post recht door het bos is, dan is dat toegelaten. Zolang je maar niet van de kaart geraakt. Letterlijk en figuurlijk.

Orienteering is dus een avontuurlijk en vaak ook erg intense sport. Een goede conditie helpt en de ervaren oriëntatielopers zal je zelden zien stilstaan in het bos. Die proberen in één ruk de tocht uit te lopen. Maar omdat iedereen zijn eigen tempo kiest, zie je ook steeds vaker wandelende deelnemers. Die hebben

bovendien het voordeel dat ze meer tijd hebben om rond te kijken en dus minder fouten te maken.

De Vlaamse orienteeringfederatie telt een kleine 2.000 leden verdeeld over een zestal clubs. Op hun website vind je alle informatie over deze kleine maar internationale sport. Voor beginnende lopers zijn vooral de Orienteering Series erg interessant. Die vinden vaak plaats in parken of zelfs meer stedelijke omgevingen en zijn een ideale kennismaking met de bijzondere sport.

Wil je liever op jezelf of in je bubbel kennismaken met orienteering? Neem dan eens een kijkje op de website waar onze Vaste Parcours zich bevinden, je vindt er meteen alle nodige info om te starten. Deze parcours zijn voor alle leeftijden van 6 tot 99!

Meer info:

[www.orienteering.vlaanderen/start-to-o](http://www.orienteering.vlaanderen/start-to-o)

# EEN VEILIGE SPORTOMGEVING VOOR ELKE SPORTER

Tekst NELE PUT

**Naast het zoveel mogelijk mensen in beweging brengen, hecht OKRA-SPORT+ ook veel belang aan het creëren van een veilige sportomgeving. Hiermee bedoelen we niet de sportinfrastructuur, het materiaal of het toepassen van de spelregels of de wegcode maar wel het gevoel dat een sporter heeft tijdens het beoefenen van de sportieve activiteit binnen het trefpunt.**

Elke sporter heeft zijn of haar grenzen met betrekking tot de persoonlijke integriteit. Deze grens is niet altijd voor iedereen zichtbaar of duidelijk. En als deze grens dan toch wordt overschreden, is het belangrijk dat je weet waar je terecht kan met je verhaal.

In 2020 nam OKRA-SPORT+ extra stappen om elke sporter beter te kunnen ondersteunen en begeleiden bij een mogelijke inbreuk op de integriteit.

## Het adviesorgaan

In 2020 werd een adviesorgaan opgericht binnen de vzw OKRA-SPORT+.

Het adviesorgaan verstrekt adviezen bij ethische vraagstukken. Dat gaat over advies wanneer er een incident was van grensoverschrijdend gedrag. Dit orgaan geeft ook advies aan het bestuur van de federatie om het integriteitsbeleid te optimaliseren.

Het adviesorgaan bestaat uit de twee aanspreekpersonen integriteit (Jan Benoot en Nele Put), een arts (Alyssa Kellens) en een psycholoog (Steven Eerdekens).

## Het Vlaams sporttribunaal (vst)

OKRA-SPORT+ heeft zich ook aangesloten bij het Vlaams Sporttribunaal (vroeger bekend als het Vlaams

Dopingtribunaal). Sinds 1 januari 2021 is het Vlaams Sporttribunaal operationeel voor tuchtprocedures inzake grensoverschrijdend gedrag in de sport.

## Stappenplan en codes

Het is belangrijk om binnen je trefpunt bepaalde regels en gedragscodes op te stellen waaraan bestuursleden, begeleiders en leden zich dienen te houden. Ook een stappenplan, waarin duidelijk omschreven staat hoe je een case kan behandelen is belangrijk. Dit stappenplan en de gedragscodes zorgen mee voor een veilige sportomgeving.

Weet je niet hoe hieraan te beginnen? Dan kan je een voorbeeld van gedragscodes en een stappenplan terugvinden op [www.eenlevenlangsporten.be/ethischsporten](http://www.eenlevenlangsporten.be/ethischsporten).

## Campagne psychisch grensoverschrijdend gedrag

Vanaf 2022 starten we met een campagne rond psychisch grensoverschrijdend gedrag. Een sporter mag nooit het gevoel hebben dat hij/zij niet welkom is, wordt uitgesloten, verbaal wordt aangevallen, emotioneel misbruikt wordt...

*Heb jij ooit zelf al grensoverschrijdend gedrag ervaren of ken je iemand die hiermee te maken heeft gehad? Heb je het gevoel dat je klaar bent om je verhaal te doen? Je kan je verhaal in alle vertrouwen en discretie kwijt bij een van onze aanspreekpersonen of via het anoniem formulier dat je kan terugvinden op*

**[www.eenlevenlangsporten.be/ethischsporten](http://www.eenlevenlangsporten.be/ethischsporten)**



**HET IS BELANGRIJK OM BINNEN JE TREFPUNT BEPAALDE REGELS EN GEDRAGSCODES OP TE STELLEN WAARAAN BESTUURSLIEDEN, BEGELEIDERS EN LEDEN ZICH DIENEN TE HOUDEN.**

# IEDEREEN WERELDKAMPIOEN GA DE UITDAGING AAN EN WORD WERELDKAMPIOEN

Tekst WIM BOGAERT

**Van 18 tot 26 september strijkt het wereldkampioenschap wielrennen neer in Vlaanderen. Niet toevallig. Want dit jaar blaast het WK wielrennen honderd kaarsjes uit. En dit eeuwfeest kan nergens beter gevierd worden dan daar waar het hart van de koers het hardste klopt... hier bij ons. Een week lang mogen we ons het middelpunt van de wielwereld wanen. Een week lang is de koers van ons. Een week om naar uit te kijken.**

Zoals je weet zullen tal van renners dit jaar weer 'pieken' naar deze heilige week. Minutieus zal er aan de conditie gewerkt, geschaafd en gevijld worden. Zodat deze de hoogste top scheert tijdens de tweede helft van september. En dat is een uitdaging die wij, samen met jullie, ook willen aangaan: Pieken naar het wereldkampioenschap.

## De uitdaging

We dagen elke fietser uit om tijdens de periode juli t.e.m. het wereldkampioenschap in september minstens 267 kilometer, de afstand die de renners zelf moeten afleggen, te fietsen. Hiervoor tellen alle fietstochten die in OKRA-SPORT+ gefietst worden. Alle fietsers die hierin slagen ontvangen hun 'regenboogtrui'.

## Samen

Wereldkampioen worden... Dat doet een renner niet alleen. Hij/zij wordt daarin gesteund door trainers, coaches, ploegleiders, ploegmaats, familie en talrijke supporters. Ook binnen het verhaal van 'iedereen wereldkampioen' doen we dit samen. Door er samen op uit te trekken, samen de kilometers af te leggen, samen te genieten van de natuur, het buiten zijn, de kilome-

ters die onder de wielen passeren, elkaars gezelschap en misschien zelfs van de beginnende zadelpijn.

Door deel te nemen maken we ook samen werk van fietsveiligheid. Een thema waar OKRA-SPORT+ al jaren voor ijvert. Elke fietser krijgt een regenbooghesje. Het verhoogt de zichtbaarheid van jou als fietser en van de groep in het verkeer. Hoe beter je opvalt, hoe kleiner de kans op ongevallen.

## Trainingsadvies

Niemand komt onvoorbereid aan de start. Daarom bieden we trainingsadvies aan waarbij de conditie, op een wetenschappelijk onderbouwde

manier, trap voor trap opgebouwd wordt. Zo zijn er oefenprogramma's die de conditie opbouwen richting 30, 50, 80 en 150 kilometer. Dit trainingsadvies zal digitaal aangeboden worden voor wie dat wenst.

Word jij ook wereldkampioen? Ga dan samen, veilig en goed voorbereid de uitdaging aan.

## Praktisch:

- Uitdaging: Fiets in OKRA-SPORT+ verband 267 km (verspreid over verschillende ritten) gedurende de maanden juli – augustus - september
- Registratie van de ritten gebeurt door het trefpunt
- Wie het doel haalt ontvangt een 'iedereen wereldkampioen'-hesje
- Deelnameprijs: 4 euro per deelnemer
- Meer info en inschrijven: [info@okrasportplus.be](mailto:info@okrasportplus.be) of [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be)

Tip: Deze actie komt ook in aanmerking voor het noodfonds: door je als trefpunt te engageren om deel te nemen aan de actie krijg je 10 punten, voor elke deelnemer krijg je nog eens een extra punt.



Met ondersteuning van Belfius





# IK SPORT DIGITAAL! EN JIJ?

Tekst NELE PUT

**Uiteraard wil je je vrienden en familie zoveel mogelijk zien, ontmoeten, bijpraten... en dat in levende lijve. Maar dat is nu niet aan de orde. En ondertussen wil je ook actief blijven. Dat kan. Digitaal wel te verstaan. Starend naar een scherm en bewegen maar. Waarbij de boodschap is: Wees niet bang en digitaal sporten kan ook leuk zijn.**

## **Christina Smith (Ichtegem): Mijn lichaam fit houden**

“Door mijn functie als verantwoordelijke binnen het trefpunt Ichtegem krijg ik maandelijks de nieuwsbrief van OKRA-SPORT+ toegestuurd. Hierin las ik de aankondiging om live online gymlessen te volgen.

Door het stilvallen van de fysieke sportieve bijeenkomsten tekende ik maar al te graag in op het live digitaal aanbod om mijn lichaam fit te houden. De sessies zijn zeer aange-naam om te volgen. Er is voldoende ruimte tussen de oefeningen om je spieren te ontspannen, een goeie warming-up en cooling down maakt het plaatje compleet. De evenwichts-oefeningen waren voor mij iets moeilijker.

Mijn deelname aan deze sessies heeft ook een positief effect gehad op de lijdansers van ons trefpunt. Vanuit het trefpunt worden nu ook wekelijks online danslessen georganiseerd, waarmee we toch gemiddeld 15 dansers gelukkig maken.

Als ik nog een tip mag geven dan is het deze: wees niet bang voor verandering, probeer out-of-the-box te denken en maak voor jezelf de klik dat digitaal sporten ook leuk kan zijn. Het geeft mij alleszins evenveel voldoening als de fysieke bijeenkomsten. De combinatie tussen fysieke en digitale lessen is ideaal en zou ik zeker in de toekomst graag blijven zien.”

## **Maria De Schutter en André Eelen (Wijnegem): Graag ook na corona digitaal aanbod**

“Ik heb het online aanbod leren kennen via de mails die we ontvangen

vanuit onze regio. Normaal gezien begeleiden mijn man en ik heel wat sportieve activiteiten in ons trefpunt Wijnegem. Door de versoepelingen komen onze wandelaars en fietsers wel terug samen, met de nodige maatregelen in acht genomen, maar blijft het ook fijn om te kunnen terugvallen op een digitaal alternatief.

Ik volg de live danslessen en mijn man volgt 's avonds de online sportlessen met Jonathan. Op deze manier blijven we toch voldoende in beweging. En als we dan eens niet aanwezig kunnen zijn op het moment zelf, grijpen we graag terug naar de online beweessessies op Youtube en spelen we deze af op onze tv. We stimuleren daarnaast ook onze leden om deel te nemen aan dit online aanbod.

Van zodra we terug in normale omstandigheden mogen samenkomen, hebben wij zelf minder tijd om de digitale lessen te volgen, maar zou het wel fijn zijn mochten de online beweessessies beschikbaar blijven om naar terug te grijpen.”

## **Trefpunt De Panne-Adinkerke SPORT digitaal**

Ook binnen de trefpuntwerking is de drang om terug samen te sporten groot. Momenteel kan de werking nog steeds niet in normale omstandigheden plaatsvinden, maar het trefpunt De Panne-Adinkerke is niet blijven stilzitten. Ook zij zijn de digitale weg opgegaan.

“Sinds half januari zijn wij gestart met het online organiseren van Tai Chi en lijdans”, vertelt verantwoordelijke Micheline. “Een bestuurslid deed het voorstel. We konden vervolgens via de gemeente een ZOOM-abonnement aanschaffen voor één jaar. Indien de sessies, ook in normale omstandigheden nog door onze leden gewenst zijn, zullen we bekijken of we het abonnement verlenen.”

Per week laten we gemiddeld tussen de **50 à 60 deelnemers online bewegen**. Als we dit aantal bekijken dan kunnen we toch wel zeggen dat de online sessies zeker en vast een succes zijn! Hierdoor zijn we toch in de mogelijkheid om veel leden samen te brengen.”

## **Digitaal SPORTEN MET OKRA-SPORT+**

Omschrijving	Periode	Aantal sessies	Bereik
Online beweessessies 'Beweeg in je kot'	12-03-2020 t.em. 18-06-2020*	33	60 000 weergaven
Beweeg in uw kot met Saartje Vandendriessche	April – mei 2020	20	/
Online-fietstraining o.l.v. enkele studenten	11 november – 23 december 2020	7	350 weergaven
Live sporten met Jonathan	December 2020 - heden	22	550 deelnames
Live sessies dans, gym en aerobics	November 2020 – heden	110	5 900 deelnames

\*Sessies zijn nog steeds online beschikbaar



# DRAAIBOEK WANDELVARIANTEN WANDEL EENS ANDERS

Tekst WIM BOGAERT

In het najaar van 2020 liepen een viertal studenten van Howest stage bij OKRA-SPORT+. Het was hun bedoeling om verschillende wandelvarianten uit te werken voor het trefpunt Zedelgem Dorp. Toen ging ons land voor de tweede maal in lockdown. De activiteiten zelf konden niet doorgaan. Als alternatief werkten ze een draaiboek met deze activiteiten uit. Een draaiboek dat bruikbaar is voor elk trefpunt. Dus ook voor jou.

Studenten zijn steeds op zoek hoe ze activiteiten aantrekkelijker, vernieuwend of eigentijds kunnen maken. Sommige trefpunten, zoals Zedelgem Dorp, maken dezelfde oefening. Breng die twee samen en je krijgt een nieuw product waarbij je vooral meer afwisseling krijgt in het bestaande (wandel)aanbod.

Onder de noemer 'De plus van wandelen' bundelden de studenten zeven wandelactiviteiten in een draaiboek. In dit draaiboek geven ze uitleg over het opzet van elke activiteit, hoe je de activiteit kan voorbereiden, welk materiaal je nodig hebt en hoe de wandeling zal verlopen. Op die manier kan je makkelijk zelf aan de slag.

Als trefpunt ben je uiteraard niet verplicht om elke wandelvariant te organiseren. Je haalt eruit wat je interessant lijkt. Voor sommige van deze wandelvarianten kan je ook niet-wandelaars inschakelen of laten deelnemen. Een kort overzicht van de voorgestelde activiteiten:

- **Dropping met kaart**

Verschiedende trefpunten hebben deze techniek al toegepast de voorbije maanden. De wandelverantwoordelijke maakt een kaart met daarop het parcours en de deelnemers kunnen vertrekken. De tocht wordt dus niet begeleid door een wandelverantwoordelijke, is niet bewegwijzerd of stelt geen gps ter beschikking. Kaartlezen is de boodschap.

- **Rugschool**

Tips en tricks van heffen en dragen worden tijdens de wandeling geïntroduceerd.

- **Fotozoektocht**

Nog zo'n klassieker waarbij een reeks foto's de route bepalen, al dan niet met opdrachten onderweg.

- **Valpreventie**

Hoe kan je een val voorkomen? Laat de tips rondgaan tijdens de wandeling, al dan niet afgewisseld met enkele oefeningen onderweg en organiseer een korte quiz op het einde. Zo weet je direct hoe aandachtig de deelnemers waren

onderweg. Dat zijn meerdere vliegen in één klap want de deelnemers hebben bewegen, aan valpreventie gedaan en de geest laten werken.

- **Geocaching**

Soort schattenjacht waarbij je gebruik maakt van een wandelgps of een app op de smartphone. Je kan gebruik maken van bestaande caches (of schatten) of je stopt ze zelf weg. De mogelijkheden zijn eindeloos en het spelelement maakt het kind in je wakker.

- **Gezondheidsrally**

Een gezondheidsquiz, met vragen over voeding en bewegen, terwijl je wandelt.

- **Cluedo**

Organiseer een levend gezelschapsspel, Cluedo, waarbij je de verschillende elementen van de vorige wandelvarianten aan bod kan laten komen. Aan de hand van korte wandelopdrachten komen de deelnemers verschillende tips te weten, waardoor ze de moordzaak kunnen oplossen.

Veel plezier.

Je kan het draaiboek downloaden op [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be)

# WIST JE DAT...

... je vanaf het najaar een lesgever voor Memoride kan aanvragen? En dit ook punten oplevert voor compensatie uit het Noodfonds? Dit project richt zich naar minder mobiele ouderen. Je kan vanaf oktober een lesgever aanvragen die met het materiaal naar jouw trefpunt komt. Je kan hiervoor eventueel ook samenwerken met een dienstencentrum of woonzorgcentrum in de buurt.  
Voorwaarden:

- Zaal met scherm of witte muur en beamer
- Kostprijs: 50 euro

Interesse? Stuur een mail naar [info@okrasportplus.be](mailto:info@okrasportplus.be) met een voorstel van datum en je ontvangt aanvraagformulier.

... je sinds februari kan inschrijven voor onze sportspecifieke nieuwsbrieven? Al 5 111 mensen schreven zich in op onze nieuwsbrief.

- 3 599 contacten ontvangen de 5 sportspecifieke nieuwsbrieven
- 845 contacten ontvangen de nieuwsbrief 'Wandelen en joggen'
- 333 contacten ontvangen de nieuwsbrief 'Fietsen en MTB'
- 347 contacten ontvangen de nieuwsbrief 'Volleybal'
- 226 contacten ontvangen de nieuwsbrief 'Dans'
- 546 contacten ontvangen de nieuwsbrief 'Krachtbal'

Nog niet ingeschreven op onze nieuwsbrieven? Surf dan naar [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be)

... OKRA-SPORT+ jaarlijks een jaarverslag opmaakt voor Sport Vlaanderen? Sinds vorig jaar hebben we ook een verkort jaarverslag waarin enkel de hoogtepunten van het voorbije jaar opgenomen zijn. op die manier proberen we het jaarverslag aantrekkelijker en leesvriendelijk te maken. Ook jij kan dit jaarverslag inkijken en nalezen. Waar? Op [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be) (en klik door naar Over OKRA-SPORT+, Goed Bestuur en Beleid).

... het VLOM (Vlaams OKRA-SPORT+ Mototreffen) gepland is op zaterdag 28 augustus? Dan verzamelen onze motards in domein De Westhoek in Oostduinkerke voor een rit van 240 kilometer die via Watou, Audinghen (Cap Griz Nez) en Leisele loopt.

... Corona ook een positief effect had op het lidmaatschap en de verzekering? Tijdens de lockdown heeft onze verzekeraar DVV de polis verruimd zodat niet enkel groepsactiviteiten maar ook sportactiviteiten per vier en individueel verzekerd werden. Let wel, het moet hier wel gaan over een sportactiviteit georganiseerd door een trefpunt aangesloten bij OKRA-SPORT+. Ook de deelnemers moeten uiteraard aangesloten zijn bij OKRA-SPORT+.



## ONTDEK & PLAN DE MOOISTE ROUTES



### 3 MAANDEN GRATIS

1. Ga naar [okra.routeyou.com](http://okra.routeyou.com)
2. Registreer of meld je aan
3. Activeer je gratis testabonnement met je persoonlijke code\*

**RY4OKRA3**



[www.routeyou.com](http://www.routeyou.com)

\* Voorwaarden & condities:  
De activatiecode is bruikbaar tot en met 31/05/2021. Voor vragen kan je terecht op [support@routeyou.com](mailto:support@routeyou.com).