

VOOR SENIOREN, ZOWEL DE PRILLE BEGINNELING ALS DE ERVAREN ROT

INITIATIEDAG S'MTB

DINSDAG 30 MEI 2023

Sport Vlaanderen Herentals (Blos)
Vorselaarsebaan 60, Herentals

In de voormiddag kan je enkele boeiende workshops volgen ivm mountainbiken.

In de namiddag vertrekken we voor een groepsrit langs de Nete en over de prachtige Kempense Heuvelrug. Eén van de meest gewaardeerde mountainbikeroutes van Vlaanderen.

Afstand: 20 - 40 - 60 km
(Oefenterrein voorzien voor beginners)

PROGRAMMA

9.30 uur - Welkom te Herentals met koffie/thee

9.45 uur - Start van drie workshops in een doorschuifstelsel waarvan je er twee kan kiezen.

1. Hoe maak ik een fietsroute op GPS? Of hoe Strava en Komoot jouw fietsleven kunnen vergemakkelijken
2. Eerste hulp bij een 'totter' - hopelijk heb je het nooit nodig, maar toch...
3. Mountainbiken ... een aparte discipline - de kunst van het schakelen, de bandenspanning, de correcte fietsafstelling en de beste voeding onderweg

12 uur - Broodjesmaaltijd

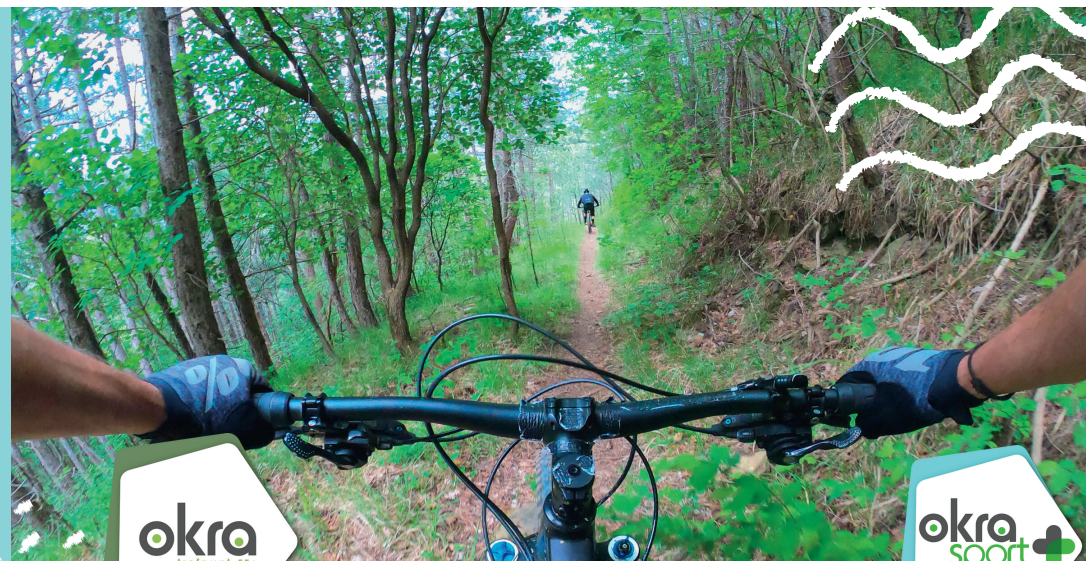
13 uur - Mountainbikerit onder begeleiding in kleine groepjes

Douches voorzien in de sporthal

Fietsverhuur mogelijk (€8)

Inschrijven verplicht: tom.langmans@okra.be of 014/40.33.51

Deelnameprijs €5 (inclusief broodje, koffie, begeleide tocht) Na inschrijving ontvang je een betalingsverzoek.



okra
trefpunt 55+

okra
sport
een leven lang sporten

Maandelijks klikken de OKRA-mountainbikers hun schoenen vast in hun klikpedalen. Voor een groepstocht ergens in de Kempense bossen en purperen heiden. Door akkers en over grintpaden.

Fiets je graag mee?

Inschrijven via OKRA - tel. 014 40 33 51 - kempene@okra.be

JAARPROGRAMMA 2023 S'MTB

OKRA MOUNTAINBIKERS



DINSDAG 24 JANUARI 2023

Westerlo is een mountainbikeparadijs. Via De Merodebossen en de Kwarekken fietsen we richting Herselt en Geel. We passeren het Zammels Broek en fietsen langs de meanders van de Kleine Nete

Afstand: 40 km (geen douches achteraf)

Vertrek om 10 uur aan Zwembad Westerlo, Kasteelpark 6, Westerlo (begeleider: Rik)

DINSDAG 28 FEBRUARI 2023

Een afwisselende rit langs het natuurgebied Olens broek, naast het pretpark Bobbejaanland, het Zwart Water en jeugdcomplex De Brink.

Afstand: 40 km (douches zijn beschikbaar)

Vertrek om 10 uur aan HTC Ter Heide, Lichtaartseweg 216/1, Herentals (begeleider: Jaak)

DINSDAG 28 MAART 2023

Van Herselt fietsen we richting De Merodebossen. Het natuurgebied De Merode ligt op het kruispunt van de provincies Antwerpen, Limburg en Vlaams-Brabant en heeft een rijke adellijke geschiedenis. We komen vandaag het bos niet uit!

Afstand: 40 à 50 km (douches voorzien in de sporthal)

Vertrek om 10 uur aan sporthal De Mixx, Asbroek 1H, Herselt (begeleiders: Jan & Ine)

DINSDAG 25 APRIL 2023

We rijden door de demervallei via Betekom naar 'De Wei' in Werchter. Vandaar naar Haacht, langs de anti-tankgracht, terug langs de Dijle en het Damiaanmuseum. Afwisseling troef!

Afstand: 40 à 50 km (douchen mogelijk in Sven Nys Cycling Center (€2))

Vertrek om 10 uur aan Sven Nys Cycling Center, Balenbergstraatje 11, Tremelo (begeleider: René)

DINSDAG 27 JUNI 2023

Van Tremelo gaat het richting Leuven. Het Hageland is een prachtige streek om door te fietsen. Mooie vergezichten wisselen af met donkere bossen.

Afstand: 50 km (douchen mogelijk in Sven Nys Cycling Center (€2))

Vertrek om 10 uur aan Sven Nys Cycling Center, Balenbergstraatje 11, Tremelo (begeleider: René)

DINSDAG 25 JULI 2023

Dessel - Mol - Geel - Meerhout - Balen: De streek rond Dessel en Mol telt talloze meren. We fietsen er langs richting Geel. Via Meerhout en Balen keren we terug naar het mooie Campinastrand.

Afstand: 40 à 50 km (geen douches achteraf)

Vertrek om 10 uur aan Campinastrand, Zanddijk 66, Dessel (begeleider: Yves & Jan)

Scan hier voor alle informatie



DINSDAG 29 AUGUSTUS 2023

De naam Grenspark Kempen verkapt het al. Dit natuurdomein ligt op de Belgisch-Nederlandse grens. Hoewel we flirtten met de grens blijven we voortdurend op Nederlands grondgebied. De route is bijna compleet onverhard met ontzettend veel single tracks. Bos, heide, akkers en weiden wisselen in snel tempo af.

Afstand: 48 km (geen douches achteraf, horeca: enkel achteraf)

Vertrek om 10 uur aan Natuurpoort Ter Spegelt, Postelseweg 86, Eersel (NL) (begeleider: Tom)

DINSDAG 26 SEPTEMBER 2023

Vandaag verkennen we de bossen van Geel. Langs de mooie landduinen van Geel fietsen we richting Meerhout en Laakdal.

Afstand 40 km (douchen achteraf mogelijk)

Vertrek om 10 uur aan De Lissenvijver, Lissenvijver 10, Geel (begeleider: Rob)

DINSDAG 24 OKTOBER 2023

Wezemaal en Holsbeek ontdekken we vandaag langs de Hagelandse heuvels. Mooie panorama's staan op het menu vandaag.

Afstand: 40 km (douches voorzien in sporthal)

Vertrek om 10 uur aan Sporthal De Tumkens, Pastoor Pitetlaan 30, Betekom (begeleiders: Jan & Ine)

DINSDAG 28 NOVEMBER 2023

De rode draad van deze route zijn de voormalig militaire legerkampen. Langs ongekende fietswegeltjes verken je Olen, Herentals en Westerlo.

Afstand: 40 km (geen douches voorzien)

Vertrek om 10 uur aan Domein Teunenbergh, Boerenkrijglaan 51B, Olen (begeleider: Rik)

DINSDAG 26 DECEMBER 2023

Een kerstrijtje vandaag! We draaien toertjes doorheen alle Olense deelparochies. Langs wegels en paden, akkers en bossen. Het Kempens Kanaal is ons kompas van de dag.

Afstand: 40 km (geen douches voorzien)

Vertrek om 10 uur aan zaal De Vrede, Lichtaartsebaan 129, Olen (begeleider: Jaak)

Enkele afspraken bij de OKRA-mountainbikers:

- Het is geen race, gezellig fietsen is de boodschap.
- We blijven in groep, de traagste bepaalt het tempo. Bij aankomst ligt het gemiddeld op ongeveer 19km/u. Al wordt dat mee bepaald door het terrein, de ondergrond en het weer.
- Elektrische mountainbikes zijn welkom, maar fietsen bij voorkeur achteraan.
- Indien mogelijk stoppen we ongeveer halweg voor een pauze in een horecazaak.
- Voor zij die willen wordt er achteraf nog ergens iets gedronken.
- Douchen achteraf kan niet overal, maar we proberen het te organiseren.
- Lidmaatschap van OKRA Sport+ is verplicht (één testrit meerijden zonder lidmaatschap kan wel)
- Helm verplicht.