

Sport je fit 1

VERSCIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 29^{STE} JAARGANG - NR. 1 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123
FEBRUARI - APRIL 2024

EXTRA
BIJLAGE
FIETSKRANT



MOUNTAINBIKEN:
VEEL LEUKER IN
GROEP DAN
IN JE EENTJE



okra
sport
een leven lang sporten

ZO START JE EEN
SUCCESVOLLE
PADELWERKING OP

RESULTATEN
BEVRAGING SPORT-
VERANTWOORDELIJKEN

KANJAM, EEN
FRISBEESPEL
VOOR JONG EN OUD

- 2 **Figuur in de kijker: René Leen**
- 3-4 **Zo start je een succesvolle padelwerking op**
- FIETSKRANT**
- 13 **Resultaten bevraging sportverantwoordelijken**
- 14 **KanJam, een frisbeespel voor jong en oud**
- 15-16 **Wist je dat...**

Sport Je Fit 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, info@okrasportplus.be, www.eenlevenlangsporten.be

Redactie: Wim Bogaert, Nele Put, Jul Cypers, Katleen Kerremans, Mandy Van Goethem, Jurgen D'Ours

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

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Graphius, Oostakker

Opplage: 6 000 exemplaren

FIGUUR IN DE KIJKER

RENÉ LEEN

Tekst NELE PUT

In Limburg is padel dé sterkst groeiende sportieve activiteit. Op een jaar tijd groeide 'Padel Limburg' uit tot een werking verspreid over zeven locaties met meer dan 120 leden die wekelijks een balletje slaan met leeftijdsgenoten. Vrijwilliger René Leen stond mee aan de start van 'Padel Limburg'. "Plezier staat centraal."

"In Limburg wordt jaarlijks het recreatieve tennistoernooi OKRA dubbelt georganiseerd. Een initiatie padel tijdens de tiende editie van 'OKRA dubbelt' bleek een schot in de roos te zijn", vertelt René.

WhatsApp

"We staken, samen met Ingrid Peeters en enkele vrijwilligers, de koppen bij elkaar voor de opstart van een pilootproject. Tennis- en padelclub Smash Kermt gaf mooie voorwaarden voor samenwerking en zo kon het eerste pilootproject van start gaan", glundert René.

"WhatsApp is trouwens het ideale communicatiekanaal voor de padelgroepen", aldus René. "Per locatie wordt een WhatsAppgroep aangemaakt waarin praktische informatie wordt gedeeld."

René vertelt met trots meer over het speelrooster. "Plezier staat centraal. Het is belangrijk dat iedereen zich welkom voelt. Daarom is afgesproken dat je niet altijd tegen dezelfde spelers speelt. Ik maakte in Excel een speelrooster, dat maandelijks via WhatsApp wordt doorgestuurd. Vanaf het moment dat het document gedeeld wordt, kunnen de deelnemers aangeven wanneer ze waar willen spelen."

De toekomst van 'Padel Limburg' ziet er rooskleurig uit. De sterke pilootprojecten zorgen er voor dat tennis- en padelclubs zelf contact opnemen met René om samen te werken. Dat levert win-winsituaties op voor beide vzw's. Pleinen zijn volzet op uren waar eerst niemand kwam spelen en de extra inkomsten voor de cafetaria zijn mooi meegenomen voor de clubs.

Duidelijke voorwaarden

De sleutel tot succes ligt ook in de uitbouw van een sterk en geëngageerd vrijwilligersteam. In december 2023 werd een kernteam samengesteld om de taken te verdelen en de verdere groei van 'Padel Limburg' te garanderen.

René heeft nog een belangrijke tip voor andere provincies en streekpunten: "Stel duidelijke voorwaarden op naar de clubs. Ze zijn soms enkel uit op eigen winst, maar het is belangrijk dat er openheid is over de win-winsituatie." 🍀



René Leen

ZO START JE EEN SUCCESVOLLE PADELWERKING OP

Tekst WIM BOGAERT EN INGRID PEETERS

Padel zit in de lift, ook bij 55-plussers. Hoe kan je met succes een werking rondom deze populaire sport opzetten? In dit artikel zoomen we in op twee succesverhalen van OKRA-SPORT+ in Limburg en Oost-Vlaanderen.

Op de vorige pagina maakten we kennis met René Leen, een van de vrijwilligers die 'Padel Limburg' tot een succesverhaal heeft gemaakt. Ook in Oost-Vlaanderen nam men inmiddels de padelracket ter hand en in West-Vlaanderen worden de eerste toernooien voorbereid.

Win-wineffect

Ingrid Peeters blikt terug op één jaar 'Padel Limburg'. "Ik zocht naar twee mensen die van aanpakken weten. René Leen, mede-initiatiefnemer van OKRA dubbelt, en Chris Severy, lid van de stuurgroep sport, waren meteen bereid om het eerste pilootproject mee te organiseren."

"IEDEREEN KAN PADEL SPELEN"

Bij de opstart van een pilootproject hangt volgens Ingrid veel, zo niet alles, af van de bereidwilligheid van de tennis- en padelclub waarmee je wilt samenwerken. "Het win-win-effect dat in Smash Kermt al gecreëerd werd, maakte de onderhandelingen elders makkelijker. Verder is het belangrijk dat er langs beide kanten (OKRA-SPORT+ en de padelclub) reclame gemaakt wordt om voldoende deelnemers te bereiken. We moeten bekennen dat dat niet overal even vlot liep."

Succes gegarandeerd

De succesformule? Ingrid denkt even na. "Het is een gat in de markt.

Iedereen kan padel spelen, maar je moet wel altijd drie andere mensen vinden om mee te doen. En laat dat nu juist de sterkte van OKRA en OKRA-SPORT+ zijn. Door padel op een vaste dag en uur te organiseren, gericht op 55-plussers, kan iedereen altijd spelen. Er worden speelkalenders opgemaakt waar de deelnemers zich eenvoudig kunnen aanmelden, de verantwoordelijken van de locatie doen de rest. Zo groeit er snel een vriendschapsband. Samen met leeftijdsgenoten één van jouw hobby's kunnen uitoefenen is onbetaalbaar."

'Padel Limburg' is intussen op zeven locaties actief: in Kermt, Scholen, Bilzen, Bocholt, Houthalen Oost, Heusden-Zolder en Sint-Truiden. Op al deze plekken werd gestart met een pilootproject van tien weken waar zowel leden als niet-leden aan kunnen deelnemen. "Op het einde van het pilootproject organiseren we een feestelijk slotmoment en laten we weten wat de voorwaarden zijn om een vervolg te organiseren."

Tienbeurtenkaart

De voorwaarde is lid zijn of worden van OKRA en OKRA-SPORT+. Dat kan in een van de lokale trefpunten of bij het thematrefpunt 'Padel Limburg'. OKRA Limburg huurt dan elke week de terreinen via een overeenkomst met de club. De spelers kunnen met een tienbeurtenkaart werken, of zich aansluiten bij de lokale padelclub, zij spelen dan gratis. Met de tienbeurtenkaarten kan men op alle locaties terecht.

"Voor onze organisatie is het een unieke kans om nieuwe mensen aan te trekken", zegt Ingrid. "Het bewijst dat pilootprojecten die overgaan in vervolgotrajecten werken. Als je tien weken mensen samenbrengt om te doen wat ze graag doen, is het vervolg altijd verzekerd. Via padel hebben veel nieuwe mensen de weg naar OKRA en OKRA-SPORT+ gevonden."

Oost-Vlaamse padelmicrobe

Ook Oost-Vlaanderen is gebeten door de padelmicrobe. "Het idee om te starten met padel gebeurde bij ons eerder intuïtief", vertelt Dirk Van Beveren, streekpuntcoördinator van Gent. "Het leek een geschikte uitbreiding van ons sportaanbod en een eerste test voor een themawerking, waarbij we inspelen op interesses, talenten en verwachtingen van de senioren. Enkele deelnemers gaven aan dat zij zaten te wachten op dergelijk initiatief. Voorwaarden waren dat we dit breed zouden openstellen voor 55-plussers: binnen en buiten OKRA-SPORT+. En dat we gebruik konden maken van een bestaande padelclub met terreinen en lesgevers."

"WE KONDEN ONS PADELPROJECT KOPPELEN AAN EEN BACHELORPROEF VAN ENKELE STUDENTEN."

Dankzij een akkoord met de club '4you2' in Gentbrugge kreeg het Gentse OKRA-SPORT+ interessante voorwaarden in de daluren. "Bovendien waren ze bereid om een lesgever ter beschikking te stellen.



Vaste afspraken

We willen onze padelwerking graag verder laten groeien, ook op andere locaties in Oost-Vlaanderen, binnen een vast kader.

- Een trefpunt kan altijd zelf initiatief nemen of het streekpunt kan in samenwerking met een cluster een initiatie opzetten in de accommodatie van een bestaande club.
- Initiatiereeksen staan altijd open voor zowel leden als niet-leden. We sluiten zelf een eenmalige verzekering af bij OKRA-SPORT+ voor een lessenreeks.
- Als er nadien op regelmatige basis verder gespeeld wordt, moet de coördinatie gebeuren door een trefpunt of enkele spelers. Vanaf dat moment is lidmaatschap vereist. Spelers sluiten aan bij een trefpunt naar keuze. Het is niet de bedoeling om een provinciaal padeltrefpunt op te starten met eigen leden.
- In Oost-Vlaanderen is het niet de bedoeling dat de spelers lid worden van de bestaande padelclub. We huren enkel de terreinen bij de club.



We konden ons project koppelen aan een bachelorproef van enkele studenten lichamelijke opvoeding van Arteveldehogeschool in Gent over padel bij 55-plussers.”

Groepsaankoop

Met een initiatie voor acht spelers wilde de Gentse afdeling voorzichtig van start aan, maar al vlug bleken er 45 gegadigden te zijn. “Zo hebben we de lessenreeks van acht lessen driemaal na elkaar moeten inrichten om alle geïnteresseerden een kans te geven.”

“Aan de initiatiereeks werd een vervolg gebreed door op wekelijkse basis verder te spelen zonder lesgevers. De voorwaarde om te blijven deelnemen is eenvoudig: lid zijn of worden van OKRA en OKRA-SPORT+. Verder bood de club een interessante groepsaankoop van rackets en ballensets aan en bleef ook het daltarief behouden. Drie spelers nemen de coördinatie op zich, onder meer via een WhatsAppgroep. Deelnemers betalen per reeks voor een bepaald aantal speeldagen. Momenteel bedraagt de deelnameprijs 4,5 euro per speeldag per persoon.”

Uitbreiding

Enkele maanden nadien werd een samenwerking opgezet tussen een padelclub in Oostakker en twee OKRA-trefpunten. “Ook hier ontstond een structurele groep, die als clubwerking gekoppeld is aan een van de trefpunten”, vertelt Dirk. “In 2023 waren er nog initiatiereeksen in de clusters De Pinte-Nazareth en Evergem en zagen we trefpuntinitiatieven in onder andere Brakel en Sint-Laureins.”

Toernooien

Recent waren er contacten tussen OKRA-SPORT+ en Tennis en Padel Vlaanderen om een volgende stap te zetten, namelijk de organisatie van toernooien voor 55-plussers. Op 15 mei 2024 wordt in Meulebeke het toernooi volgens de Americano-formule georganiseerd. Dit wil zeggen dat je elke ronde met een andere partner en tegen andere tegenstrevers speelt. Zo moet het toernooi plezierig, fair, sociaal en gepast blijven voor elk spelniveau. Het tweede toernooi, ook in Meulebeke, vindt plaats op 11 september 2024. Daarvoor kan je je inschrijven met een vaste partner, waarmee je een team vormt. We hopen dat op deze dagen spelers uit heel Vlaanderen hun weg vinden naar TC Bosterhout.

“AAN DE INITIATIEREEKS WERD EEN VERVOLG GEBREID DOOR OP WEKELIJKSE BASIS VERDER TE SPELEN ZONDER LESGEVERS.”



GRAVELEN IN DE
VLAAMS-BRABANTSE
NATUUR

FIETSKRANT

6 GRAVELEN IN DE VLAAMS-BRABANTSE NATUUR 7 IN 2025 WORDT DE WEGCODE INGERULD VOOR DE CODE VAN DE OPENBARE WEG 8 ZO MAAK JE ER EEN LEUKE EN VEILIGE FIETSTOCHT VAN 9 TIPS OM JE FIETS TE LATEN BLINKEN 10 MOUNTAINBIKEN: VEEL LEUKER IN GROEP DAN IN JE EENTJE 11 EERSTE RIT OP EEN ELEKTRISCHE MOUNTAINBIKE? DIT MOET JE WETEN 12 FIETSVAKANTIES VAN OKRA: OVERDAG BEWEGEN, 'S AVONDS SAMEN APERITIEVEN

GRAVELEN IN DE VLAAMS-BRABANTSE NATUUR

Tekst WIM BOGAERT

Geen enkele fietsdiscipline brengt je zo dicht bij de natuur als gravelfietsen. Zowel sportieve als recreatieve fietsers kunnen op gravelroutes terecht om de prachtige natuur die ze doorkruisen maximaal te beleven. Maar klopt dat ook? Wim Bogaert nam de proef op de som in Vlaams-Brabant.

Vlaams-Brabant zet meer dan ooit in op gravel. De streek rond Leuven is in oktober 2024 het decor van het Wereldkampioenschap Gravel. Ondertussen zijn er een vijftal gravelroutes in de Brabantse kouters, het Hageland en het Pajottenland. Omdat ik me al een tijdje afvroeg of gravelhype de moeite waard is, pikte ik er eentje uit.

Autoluwe baantjes

Moeilijk is de keuze niet. De Cornet Gravelroute spreekt mij als bierliefhebber het meeste aan. Daar zijn verschillende redenen voor: de brouwerij van Palm in Steenhuffel ligt langs het parcours, de startplaats ligt het dichtst bij mijn woonplaats en de ingekorte versie van 60 kilometer is de kortste van alle routes.

DE CORNET GRAVELROUTE STELT NIET TELEUR.

Affligem, here I come! Ik spring vol goede moed op mijn fiets. Kort na vertrek dient de eerste gravelstrook zich al aan - altijd plezierig als je niet

lang hoeft te wachten op de eerste stroken. En ook daarna stelt de Cornet Gravelroute me niet teleur: er zijn genoeg berijdbare onverharde stroken afgewisseld met smalle weggetjes door velden en wijken en vele autoluwe baantjes. De route loopt langs het Kluizenbos en doorkruist het Kravaalbos en de Faluintjes, de geografische omschrijving van vier deelgemeenten van Aalst (Baardegem, Herdersem, Meldert en Moorsel).

Glooiende velden

Nadien gaat het richting Merchtem. De omgeving is landelijk, ook al zitten we op een steenworp van Brussel. Toch voel je de nabijheid van onze hoofdstad nooit helemaal, op een occasionele oversteek aan een steenweg na. Via smalle bospaadjes, heerlijke grindwegen en een verloren kasseiweg doorheen de glooiende velden in de Brabantse kouters naderen we Relegem.

ONDERTUSSEN VOELEN DE BENEN ZWAAR AAN.

De benen voelen ondertussen zwaar aan, zadel- en andere pijntjes steken de kop op. De skyline van Brussel doemt op. Het venijn van de route zit in de staart. De meeste hoogtemeters komen er nu pas aan en sommige knikjes zijn meer dan pittig, al kan dat ook aan mijn wankele conditie liggen. Terug in Affligem zoek ik de lokale horeca op. En de brouwerij van Palm dan, hoor ik je denken? Dat bezoek zal voor een volgende keer zijn, want die passeer je enkel als je de volledige versie van 117 kilometer fietst. Geen nood: de verdiende Cornet schuimt hier ook. 🍷

Meer info over de route(s): www.toerismevlaamsbrabant.be

WK Gravel

Het Wereldkampioenschap Gravel vindt plaats in het weekend van 5 en 6 oktober 2024 en start in Halle met aankomst in Leuven.

Droom je ook van deelname aan het WK Gravel? Dat kan! Eindig bij een van de wedstrijden van de UCI Gravel World Series bij de beste 25 procent van jouw leeftijdscategorie en je staat aan de start van het WK Gravel. Dat moet lukken, toch? Er zijn immers ook leeftijdscategorieën voor deelnemers 55-59, 60-64, 65-69 en 70-74 jaar. Al zijn supporters natuurlijk ook meer dan welkom.

IN 2025 WORDT DE WEGCODE INGERUID VOOR DE CODE VAN DE OPENBARE WEG

Tekst WIM BOGAERT

In de herfst van 2025 komt er een nieuwe wegcode, met aangepaste verkeersregels voor heel het land én nieuwe verkeersborden. Wat verandert er precies voor fietsers? Een overzicht.

De huidige wegcode is al bijna vijftig jaar oud. Er was dus wel wat opfrissing nodig, want ons verkeer is de laatste decennia sterk geëvolueerd. In de nieuwe 'code van de openbare weg' - we spreken straks niet meer van de 'wegcode' - is er daarom meer aandacht voor actieve weggebruikers, zoals fietsers en voetgangers.

"DE NIEUWE REGELS MOETEN DE VERKEERSVEILIGHEID VERSTERKEN."

Sinds 2005 wordt gewerkt aan een vernieuwing van de wegcode. Onlangs kondigde federaal minister van Mobiliteit Georges Gilkinet (Ecolo) aan dat er een akkoord is tussen het Vlaams, Waals en Brussels Hoofdstedelijk Gewest. "De nieuwe regels hebben als doel om alle weggebruikers hun rechtmatige plaats op de openbare weg te geven, de actieve mobiliteit te bevorderen, de verkeersveiligheid te versterken en te zorgen voor duidelijkheid, leesbaarheid en coherentie", aldus de minister.

Vanaf najaar 2025

Let op: het zal nog even duren eer de nieuwe wegcode of code van de openbare weg van kracht is. Eerst moet ze namelijk worden goedgekeurd door de Raad van State. In de lente van volgend jaar volgt normaal gezien de publicatie in het Belgisch Staatsblad, waarna de nieuwe regels van kracht moeten worden in de herfst van 2025.

Zowel voor voetgangers, fietsers, gebruikers van speedpedelecs en bromfietsen als voor motor- en autobestuurders komen er nieuwe of aangepaste regels en verkeersborden.

Maar wat verandert er nu precies voor jou als fietser?

- Bij het parkeren van tweewielers (fietsen, bromfietsen, motorfietsen) op het voetpad zal altijd **1,5 meter vrije doorgang** gelaten moeten worden voor voetgangers.
- Fietsers (en tweewielers) mogen traag rijdende voertuigen voorbijsteken.
- Bij gebrek aan ruimte voor een fietspad en gevaarlijk verkeer op de rijbaan kan de wegbeheerder fietsen op trottoirs toestaan, aangeduid met een speciaal bord. Voor kinderen tot elf jaar is het standaard toegestaan om op het trottoir te fietsen, voorheen was dat negen jaar. Op deze **gedeelde trottoirs** behouden voetgangers absolute voorrang.

- Een nieuw verkeersbord geeft aan dat het gebruik van het fietspad **optioneel** is. Een blauw rechthoekig verkeersbord met een fietslogo betekent dat je het fietspad mag gebruiken, maar dat het niet verplicht is. Dat beantwoordt aan de noden van verschillende typen fietsers: de één wilt vlot kunnen doorfietsen, de ander voelt zich veiliger weg van het drukke autoverkeer. De keuze is dus vrij. Let op: het gebruik van het fietspad blijft verplicht met het ronde verkeersbord D7.



- Een tweede nieuw verkeersbord geeft aan dat fietsers en gebruikers van speedpedelecs **door rood of oranje licht** mogen rijden **om rechtdoor te rijden of links- of rechtsaf te slaan**, mits ze zich houden aan de voorrangregels.



- De grootte van **groepen fietsers** verandert: op dit moment heeft zo'n groep minimaal 15 leden en maximaal 150, dat wordt **minimaal 10 en maximaal 100**. Er gelden dan specifieke bepalingen: de mogelijkheid om op de rijbaan of met z'n tweeën naast elkaar te rijden, het hebben van signaalgevers en het hebben van een begeleidend voertuig.
- Een kruispunt **diagonaal oversteken** mag wanneer er een verkeersbord "vierkant groen voor fietsers" is. 🍷

Voor alle duidelijkheid, de nieuwe regels hierboven worden vermoedelijk pas in de herfst van 2025 effectief ingevoerd.

ZO MAAK JE ER EEN LEUKE EN VEILIGE FIETSTOCHT VAN

Tekst WIM BOGAERT

Fietsen is leuk. Dat geldt ook voor fietsen in groep. De fietsverantwoordelijken en wegkapiteins zorgen ervoor dat andere weggebruikers dat ook zo ervaren.

Hoe voorkom je dat een fietstocht in groep wrevel opwekt bij andere weggebruikers? Die zware taak ligt in België in handen van het begeleidingsteam van de fietstocht. Wie vormt dit team en wat zijn hun taken?

Het begeleidingsteam van een fietstocht bestaat uit de fietsverantwoordelijke en de wegkapiteins. De fietsverantwoordelijke hoeft niet noodzakelijk een wegkapitein te zijn. De wegkapiteins volgen de instructies van de fietsverantwoordelijken op.

Taken fietsverantwoordelijke

- Zorgt dat de groep verzamelt op een parking of rustige plaats zodat andere weggebruikers niet gehinderd worden in het verkeer.
- Maakt duidelijke afspraken met de wegkapiteins en volgauto(s): uitleg over de rit en het parcours, bepaalt wie het verkeer stillegt, iedere wegkapitein kent zijn taak.

- Maakt duidelijke afspraken met de fietsers. Stelt, indien nodig, een fietsreglement op.
- Ziet erop toe dat de fietsers zich houden aan die afspraken en spreekt ze daarop aan.
- Bepaalt een tempo dat iedere deelnemer kan volgen.
- Ziet erop toe dat de fietsers per twee en goed gegroepeerd blijven.
- Rijdt altijd vooraan de groep rechts.

De fietsverantwoordelijke wordt bijgestaan door de wegkapiteins. Idealiter zijn er voor elke fietsverantwoordelijke minimaal drie wegkapiteins (één vooraan en twee achteraan).

Taken wegkapitein

- Goede afspraken en een goede wisselwerking tussen de verantwoordelijke en zijn wegkapiteins zijn noodzakelijk.
- Houdt de groep compact.

- Legt het verkeer stil waar voorrang moet verleend worden, behalve bij verkeerslichten. Typische voorbeelden: bij voorrang van rechts of wanneer de groep uit een ondergeschikte weg komt of inslaat.
- Let erop dat de hele groep ofwel de rijbaan volgt (beste plaats), ofwel voor het fietspad kiest. Maar kies in geen geval voor een combinatie van de twee mogelijkheden.
- Verwittigt de fietsers van de groep door middel van een vooraf afgesproken teken of fluitsignaal bij het opmerken van een hindernis.
- Stapt van de fiets af bij een kruispunt, waardoor hij/zij meer mobiel is.
- Stelt zich zo op het kruispunt op dat hij/zij zicht heeft op het naderend verkeer.
- Begeleidt de groep aan het einde van de rit naar een parking of rustige plaats zodat het doorgaand verkeer niet gehinderd wordt.

Hoe leg je als wegkapitein het verkeer stil?

- Wees tijdig op het kruispunt aanwezig.
- Controleer of je op een voorrangsweg of een ondergeschikte weg bevindt.
- Schat de snelheid van het naderend verkeer in (reactiesnelheid + remafstand).
- Zorg dat de groep samen is voor je oversteekt.
- Doe duidelijk teken en maak inzichten kenbaar.
- Blijf op het kruispunt tot iedereen - ook eventueel de volgauto - is overgestoken
- Let op voor de eigen veiligheid. ben ik genoeg zichtbaar door de andere weggebruikers? 



TIPS OM JE FIETS TE LATEN BLINKEN

Tekst NELE PUT

Echte fietsers weten het: niets leukers dan een fiets die blinkt. Daar kruipt natuurlijk wel een beetje werk in, maar de inspanning loont. Een fiets die tiptop in orde is geeft niet alleen een beter gevoel, maar gaat ook langer mee.

Met het nakende fietsseizoen voor de deur is dit het ideale moment om je fiets onder handen te nemen. Een goed onderhouden fiets is namelijk een veilige fiets. Door regelmatig je fiets schoon te maken, kan je eventuele slijtage of schade aan onderdelen tijdig opmerken en repareren.

Maar een schone fiets is ook veiliger. Reflectoren en verlichting zijn beter zichtbaar, remmen functioneren beter, banden hebben meer grip en stof en andere vuiltjes krijgen de kans niet om zich op te hopen aan de ketting of tandwielen, waardoor je soepeler kunt blijven ronddraaien. Dat lijken ons voldoende redenen om de spons boven te halen. Aan de slag.

Wat heb je nodig?

- Een emmer met warm water
- Afwasmiddel
- Een tuinslang
- Vodden: een propere en een oude
- Afwasmiddel
- Sponsen: een zachte (een harde of schurende spons kan de lak beschadigen) en een oude.
- Een oude tandenborstel
- Smeerolie

3, 2, 1... start

- Spuit de fiets nat en zeep in met de zachte spons.
- Vergeet de velgen, spaken, wielnaven en banden niet.
- Als je de wielen demonteert kan je ook de voor- en achterspoel goed reinigen.
- Doe wat afwasmiddel op de oude spons. Neem de ketting vast en draai aan de pedalen. De ketting gaat zo door de spons.
- Doe wat afwasmiddel op de tandenborstel en kuis de tandwielen en de ketting. Om tussen de tandwielen te poetsen kan je eventueel ook een oude panty gebruiken.
- Spuit de fiets af.
- Droog met de propere vod de fiets af.
- Droog met de oude vod de ketting af.
- Smeer de ketting, terwijl je langzaam de pedalen ronddraait.

En de hogedrukreiniger?

Die spuit het vet uit je lagers en kan de kleine fietsonderdelen beschadigen. Je doet er dus meer kwaad dan goed mee.



MOUNTAINBIKEN: VEEL LEUKER IN GROEP DAN IN JE EENTJE

Tekst MANDY VAN GOETHEM

Louis De Weyer van het trefpunt Houthalen Oost rijdt al jaren met de mountainbike. Dat deed hij meestal alleen, tot zijn oog op een initiatiedag in de Kempen viel. "De sfeer in de groep bevalt me erg goed."

Jarenlang fietste Louis De Weyer met de mountainbike in een klein groepje, maar na enkele jaren bleef hij alleen over. "Toertochten rijden met honderden deelnemers is niet echt mijn ding", zegt De Weyer. "Daarom ging ik op zoek naar een kleinere groep om mee te rijden. Via OKRA-SPORT+ stuitte ik op de Senioren Mountainbikers, die elke maand een rit rijden in de Kempen."

Tussenstop

Nadat hij contact had met streekpuntcoördinator Tom Langmans, kon De Weyer zich inschrijven en meerijden met de club. Die eerste keer stond hij nog onwennig in Tremelo. Zou hij als zeventigjarige het tempo en de rit wel aankunnen?

"NA EEN RIT VAN 50 KILOMETER KWAMEN WE OPNIEUW IN TREMELO AAN."

"Algauw waren we met een 25-tal mountainbikers van alle OKRA-leeftijden", zegt De Weyer. Na een korte uitleg over de rit vertrokken we om 10 uur. Er was een begeleider die we moesten volgen. Na 25 kilometer hielden we een tussenstop voor een drankje en een babbel. Daarna ging het weer op en neer door het mooie Hageland."

"Na een rit van 50 kilometer kwamen we opnieuw in Tremelo aan. De rit en het tempo waren best te doen, na een drankje en een fijne babbel reed ik tevreden naar huis. De groep en de sfeer zijn me zo goed bevallen dat ik nu altijd van de partij ben." 📌

Trefpunt Houthalen Oost wil samen met de provincie Limburg een mountainbikegroep oprichten. Daarom doen ze een oproep:

"Wij zijn op zoek naar personen die willen meewerken aan een mountainbikekalender voor Limburg, zodat we op meerdere plaatsen kunnen mountainbiken. Wil je hieraan meewerken, of meer weten, kom dan naar onze infobijeenkomst op maandag 26 februari 2024 om 14.00 uur in CM Demersite, Herkenrodesingel 101, 3500 Hasselt. Aanmelden kan via sport.limburg@okra.be."

De bedoeling van de mountainbikeritten van 40 tot 50 kilometer is dat ze gezellig zijn, zonder dat we ons hoeven te haasten. Het tempo wordt bepaald door de traagste rijder. Er is ook tijd voor een pauze en een gezellige babbel.



Mountainbike Oost-Vlaanderen

Ook provincie Oost-Vlaanderen werkt volop aan de uitrol van een seniorenmountainbikegroep. De ritten zullen één keer per maand georganiseerd worden. Het zijn geen technische- of snelheidsritten, de nadruk ligt op het 'samen' rijden. Meer info: oostvlaanderen@okra.be

EERSTE RIT OP EEN ELEKTRISCHE MOUNTAINBIKE? DIT MOET JE WETEN

Tekst: JUL CYPERS

Mountainbiken met een e-bike is niet hetzelfde als met een fiets van 10 tot 16 kilogram zonder ondersteuning. De redactie van OKRA-SPORT+ zet daarom enkele tips en tricks op een rijtje.

Wie overschakelt op een elektrische mountainbike moet in de eerste plaats voeling krijgen met zijn of haar nieuwe fiets.

Klein verzet

Op een bochtige landweg kan je het gewicht van de fiets het best leren kennen. Ook zal je merken dat het bochtenwerk verschilt. Schakel pas daarna de ondersteuning op een laag pitje in en kies een klein verzet. Wissel af met versnellen en vertragen, zo krijg je immers een goed idee wanneer de ondersteunende motor begint te werken.

"VOER EERST OP LAGE SNELHEID ENKELE NOODSTOPS UIT"

Wanneer je dit voldoende onder de knie hebt, dan is het tijd om kennis te maken met de remmen. De remmen van een elektrische mountainbike reageren ogenblikkelijk en hevig. Voer daarom eerst op lage snelheid met beide remmen enkele noodstops uit. Drijf nadien de snelheid wat op zodat je ondervindt hoe je fiets reageert. Drijf de snelheid wat op en voer opnieuw wat noodstops uit. Ga fietsen en wissel de ondersteuning af door op de display de toetsen + en - te gebruiken. Zo leer je de verschillen in snelheid,

acceleratie en stopvermogen echt kennen.

Met ondersteuning fiets je natuurlijk makkelijker, maar het vraagt ook meer van de accu. Lagere ondersteuning spaart de accu en geeft je het gevoel dat je moet werken. Bij een elektrische mountainbike is het nog belangrijker om op tijd terug te schakelen als je snelheid afneemt of als je stil komt te staan. Zo spaar je de motor en de slijtagegevoelige onderdelen (zoals de ketting en tandwielen) en voorkom je onnodige overbelasting bij het uit stilstand vertrekken of het opnieuw versnellen.

Onderhoudskosten

Als je met een te zware versnelling aanzet, biedt de e-bikemotor ondersteuning, maar dat is niet goed voor de ketting en de tandwielen. Na een tijdje zal ook het binnenwerk van de motor het nadeel van de te zware belasting ondervinden. Dat doet de onderhoudskosten hoger oplopen dan nodig.

"HOE VLOTTER JE TRAPT, HOE VLOTTER DE MOTOR ONDERSTEUNING BIJDT"

Bedenk dat elke e-bikemotor het geleverde trapvermogen met een

bepaald percentage doet toenemen. Hoe vlotter je zelf trapt, hoe vlotter de motor ondersteuning biedt. Vlot trappen doe je tenslotte niet door een zo zwaar mogelijk verzet rond te wringen, maar door de optimale verhouding te zoeken tussen een aangename trapfrequentie en een voldoende groot verzet. Het is belangrijk om dit te oefenen op een rustige, verharde weg.

Scherpe bochten

Een elektrische mountainbike is door zijn gewicht stabiel in de bochten maar is moeilijker te corrigeren. Dit went naarmate je meer oefent. Houd bij een opeenvolging van scherpe bochten zeker rekening met de verminderde wendbaarheid. Door het zware gewicht is springen zo goed als uitgesloten. Schakel op moeilijke stukken een tandje terug en probeer een gelijke trapfrequentie aan te houden, of kies voor wat meer ondersteuning.

Oefen met je elektrische mountainbike door de juiste technieken te hanteren. Je zult niet meer terugverlangen naar een gewone mountainbike. Houd er wel rekening mee dat de aankoopprijs heel wat hoger is dan voor een niet-elektrische mountainbike. 📌



OKRA-FIETSVAKANTIES: OVERDAG BEWEGEN, 'S AVONDS SAMEN APERITIEVEN

Tekst MANDY VAN GOETHEM

Met de lente in zicht mogen we stilaan beginnen te dromen van zon, zee en strand. Voel jij die vakantieriebels ook al? En mag het voor jou wat actiever? Dan kunnen de OKRA-fietsvakanties in Duitsland, Nederland en België jou zeker bekoren.

Zo'n dertig jaar geleden organiseerde Roger Clarysse voor het eerst een groepsreis met de fiets voor de kwb naar Lourdes. Dertig jaar later organiseert hij, naar eigen zeggen uit dankbaarheid, nog steeds fietsvakanties.

Niederrhein

Vandaag is Roger sportverantwoordelijke bij het trefpunt Varsenare, in mei begeleidt hij een fietsvakantie in het Duitse Niederrhein. "Toen ik door OKRA gevraagd werd om fietsreizen mee te begeleiden, heb ik niet lang moeten twijfelen. Als ik voor iemand iets kan betekenen, dan zeg ik graag ja."

"Inmiddels is Roger OKRA-sportverantwoordelijke. "Mijn motto luidt: een bewegend lichaam is veel gezonder dan een ander. Daarom fietsen we heel veel in OKRA-trefpunt Varsenare."

Over de twee fietsreizen die Roger heeft begeleid in Nederland heeft hij alleen maar lof. "Het stadje Lochem en hotel Hof van Gelre in de Achterhoek zijn prachtlocaties, ideaal landelijk en bosrijk gebied met pittoreske stadjes, waar je zalig kunt fietsen. Ook de Elfstedentocht willen we zeker nog eens doen met de fiets."

"DE NEDERLANDSE ACHTERHOEK IS EEN MOOI EN GEVARIÉERD GEBIED"

Gemiddeld rijdt Roger op vakantie zo'n 60 à 70 kilometer per dag. "Ik ben nog altijd tevreden wanneer ik mensen kan helpen. Denk aan iemand met fietspech of iemand die het even niet meer ziet zitten, maar toch de rit uitrijdt en daar achteraf erg blij mee is."

Zoersel

Ook in België worden er fietsvakanties georganiseerd. Linda Feys van trefpunt Sint-Amandsberg Oude Bareel begeleidt dit jaar haar tweede fietsreis in Zoersel. "We bereiden onze fietstochten minimaal twee keer voor. Voor een vakantie van vier dagen boksen we fietsroutes met vier lussen van 60 à 65 kilometer in elkaar. Het vertrekpunt is steeds het familiehôtelletje waar we verblijven en waar het rustig vertoeven is."

Lunch

Elke dag wordt er om 9.30 uur gestart. 's Ochtends is er een korte koffie- en plaspauze. Lunchen gebeurt met een eenvoudig broodje, een soepje of een salade. In de namiddag wordt er onderweg nog eens bijgetankt.

"DE FIETSRUTES ZIJN ZOVEEL MOGELIJK OP PLATTELANDSWEGEN"

De grootste uitdaging voor de begeleider is het vinden van voldoende horecagelegenheden. Maximaal 25 fietsers volgen het tempo van de fietsbegeleider. Aan het einde van de groep fietst een tweede begeleider. De fietsroutes zijn zoveel mogelijk op plattelandswegen. "'s Avonds bij een aperitiefje praten we na, daarna gaan we lekker dineren. Dit alles levert heerlijke fietsvakantiedagen op!"

Benieuwd naar het aanbod? De brochure kan je terugvinden op <https://okrareizen.be/brochure>

RESULTATEN BEVRAGING SPORTVERANTWOORDELIJKEN

Tekst NELE PUT

"Wat betekent sport voor jou als vrijwilliger?" Dat is de vraag die we in het najaar van 2023 stelden aan alle sportverantwoordelijken. In dit artikel presenteren we de resultaten van ons onderzoek.

Als sportfederatie willen we onze werking en dienstverlening op vlak van sport naar de aangesloten trefpunten verbeteren, daarom luisterden we graag naar de mening van jouw trefpuntbestuur.

Alle antwoorden hebben we vervolgens verwerkt in een SWOT-analyse. Omdat de SWOT-analyse werd gevoed door wat er op trefpuntniveau leeft, hebben we een sterke basis om op verder te bouwen. Want het toekomstplan schrijven we niet alleen.

In de onderstaande, beknopte SWOT-analyse staan de top drie van de meest ontvangen antwoorden:

STERKTES
• Een leven lang sporten
• Aantrekkelijk aanbod
• Nieuwe initiatieven

KANSEN
• Extra ondersteuning
• Projecten / nieuwe uitdagingen
• Vormingen

ZWAKTES
• Administratieve dienstverlening
• Nieuwsbrief op basis van interesse
• Communicatie

BEDREIGINGEN
• Communicatie
• Digitalisering
• Verouderd bestuur

Mijn trefpunt is actief in de provincie:

- Antwerpen 26,3 procent
- Limburg 12,4 procent
- Oost-Vlaanderen 22,3 procent
- Vlaams-Brabant 15,5 procent
- West-Vlaanderen 23,5 procent

Mijn trefpunt heeft:

- Minder dan 10 sportende leden 3,2 procent
- 11 – 20 sportende leden 18,3 procent
- 21 – 50 sportende leden 37,5 procent
- 51 – 100 sportende leden 27,5 procent
- Meer dan 100 sportende leden 13,5 procent

Top 5 meest beoefende sporttakken:

Fietsen, wandelen, petanque, dans, volksspelen (kubb)

Bovenlokale sportactiviteit:

67,1 procent van de ondervraagden heeft in 2023 deelgenomen aan een bovenlokale sportactiviteit zoals een sportdag, streekpuntwandeling, recreatief toernooi of het Vlaams OKRA-SPORT+ motortreffen.

Projecten:

54,1 procent van de ondervraagden heeft in het verleden deelgenomen aan één of meerdere projecten zoals Elke Stap Telt, Elke Trap Telt, Lekker Actief, Soepel Actief of Veilig elektrisch en economisch fietsen.

Gezond en ethisch sporten:

67,9 procent van de ondervraagden geeft aan te weten waar ze terecht kunnen als ze een melding willen maken van grensoverschrijdend gedrag. Daarnaast heeft 44,1 procent een aanspreekpersoon integriteit in het trefpunt. Dat is alvast een positieve tendens.

"DE MEESTE TREFPUNTEN HEBBEN NOG NOOIT TE MAKEN GEHAD MET GRENDOVERSCHRIJDEND GEDRAG"

De meeste trefpunten (93 procent) laten weten dat ze binnen het trefpunt nog nooit met grensoverschrijdend gedrag te maken hebben gehad. 7 procent van de ondervraagde trefpunten daarentegen kregen te maken met verbaal geweld.

Communicatie:

- 85,8 procent ontvangt onze nieuwsbrieven en is daar tevreden mee.
- Het merendeel bezoekt maandelijks de website eenlevenlangsporten.be en is daar over het algemeen tevreden over.
- Sportverantwoordelijken ontvangen het liefst communicatie via e-mail (47,8 procent), nieuwsbrief (21,6 procent) of Sport je fit (26,3 procent)

WINACTIE

Aan de bevraging was een winactie gekoppeld.

Proficiat aan het trefpunt Gistel (streekpunt Oostende-Veurne-Diksmuide)!

Zij winnen een set met twee armbanden en twee bordjes voor wegkapiteins en twee fluohesjes voor begeleiders.



KANJAM, EEN FRISBEESPEL VOOR JONG EN OUD

Tekst WIM BOGAERT

KanJam is een leuk, eenvoudig en spannend frisbeespel waar zowel jong als oud van kunnen genieten. Katleen Kerremans, een KanJam-enthousiasteling, legt uit waarom het ongetwijfeld ook iets voor jou is. "Dit is een ideaal spel om met je kleinkinderen te spelen."

Volgens Katleen Kerremans zijn er verschillende redenen waarom KanJam zo aantrekkelijk is. Ten eerste, aldus de KanJam-enthousiasteling, is het een licht intensief ploegspel. "Wil je winnen? Dan moet je goed communiceren en samenwerken met je ploegmakker. Het spel verbetert de hand-oogcoördinatie en het evenwicht, wat kan helpen bij het voorkomen van valpartijen. Een ander voordeel is dat KanJam binnen of buiten wordt gespeeld. Je bent dus niet afhankelijk van het weer en kunt altijd spelen, ongeacht het seizoen."

"KANJAM VERBETERT DE HAND-OOGCOÖRDINATIE"

Zowat iedereen kan een frisbee gooien en aantikken, vertelt Katleen. "Dat maakt het een ideaal spel om samen met kleinkinderen te spelen. Met hen erbij is het extra genieten."

Wil je KanJam ook eens uitproberen? Je kunt het materiaal gratis lenen bij OKRA-SPORT+ of bij de provinciale uitlendendienst van Sport Vlaanderen.



KANJAM®

Spelregels

Materiaal

Het spel KanJam bestaat uit een frisbee en twee tonnen die gebruikt worden als doel. Plaats deze tonnen ongeveer 15 meter uit elkaar.

Aantal spelers

KanJam wordt gespeeld met 4 spelers (2 teams van 2). Spelers van hetzelfde team nemen elk plaats aan één van de 2 doelen zodat ze tegenover elkaar staan aan de uiteinden van het speelveld.

Wie begint?

Je tost door de frisbee omhoog te gooien volgens het principe van kop of munt.

Spelverloop

Speler 1 van het team gooit de frisbee naar het doel aan de overzijde terwijl speler 2, indien nodig, het traject van de frisbee doet afwijken, tegen of in het doel. Je kunt de frisbee van zijn traject doen afwijken

door er tegen te tikken of slaan. Vangen of tweemaal raken is niet toegelaten. Opgelet, de speler die de frisbee tegen of in de ton probeert te tikken mag overal gaan staan binnen het speelveld (ook voor de ton) maar mag de ton niet aanraken. Als elke speler van het team geworpen heeft, is het de beurt aan het andere team.

Score

- **1 punt:** de frisbee raakt met behulp van je teamgenoot de ton
- **2 punten:** de frisbee raakt de ton zonder hulp van je teamgenoot
- **3 punten:** de frisbee gaat via je teamgenoot in de ton
- **Direct gewonnen:** de frisbee gaat rechtstreeks via de gleuf of via de bovenkant in de ton

Het team dat exact 21 punten scoort is de winnaar.

Let op!

- Beide ploegen krijgen een gelijk aantal worpen.
- Als je boven de 21 punten gaat dan worden de punten van de laatste worp afgetrokken van de score in plaats van ze erbij op te tellen. Als je bijvoorbeeld 20 punten hebt en bij de laatste worp 3 punten scoort, dan komt de score niet op 23 (20 + 3) maar op 17 (20 - 3).

Hebben beide teams, na een gelijk aantal worpen, allebei 21 punten (niet mogelijk bij een "direct gewonnen" worp)? Dan worden er verleningen gespeeld. Hierbij komt elk team nog één keer aan de beurt. Elke speler van het team mag nog eenmaal werpen. Is na deze eerste verlenging de stand nog gelijk, dan volgt een nieuwe verlenging, tot de winnaar bekend is.

WIST JE DAT...

... de OKRA Universalis straks in alle vijf Oost-Vlaamse streekpunten georganiseerd wordt? De OKRA Universalis, gebaseerd op het televisieprogramma Homo Universalis, werd vorig jaar boven de doopvont gehouden. Toen namen ploegen van zes personen het in vijftien proeven tegen elkaar op. Dit jaar wordt de formule een klein beetje aangepast naar individuele proeven en opdrachten in groep. Op die manier willen we het geheel nog aantrekkelijker maken. Een absolute aanrader voor wie zich graag laat verrassen en geen uitdaging uit de weg gaat. Meer info: ingrid.samson@okra.be

... er een **Zotte Sportweek** zit aan te komen? Van 10 tot 16 juni 2024 worden er verspreid over de provincie West-Vlaanderen tal van sportieve initiatieven georganiseerd die je niet direct met senioren zou associëren. Op de planning staan een boksinitiatie met Delfine Persoon, indoor skydiven, skiën, gellyball in Komen, golf in Ieper en Damme, duiken in het gloednieuwe zwembad van Beernem, strandzeilen in De Panne en motorrijden en boogschieten in Izegem. Wil je samen met de kleinkinderen aan een activiteit deelnemen? Dan zijn het quadrijden in Poperinge of het ballonvaren niet te missen. Ben jij ook klaar om jouw bucketlist af te vinken?

Meer info: westvlaanderen@okra.be



... op 21 januari 2024 de campagne **'Meer tijd voor sport'** van start ging? Met deze campagne wil Sport Vlaanderen 60- tot 70-jarigen, meer bepaald mensen die (bijna) met pensioen zijn, motiveren om ook wat vrije tijd te besteden aan sport en beweging.

... er twee nationale **opleidingen** voor de **lijndanslesgevers** gepland zijn? Deze vinden plaats op 15 maart 2024 in Kontich en op 18 oktober 2024 in Deinze.

... je ook in 2024 nog een lessenreeks **Soepel Actief** kan aanvragen? Al heel wat trefpunten gingen je vooraf en zijn laaiend enthousiast. Sommige trefpunten organiseerden zelfs al voor een tweede keer een lessenreeks. Soepel Actief is een twaalf weken durend programma waarbij je via eenvoudige en laagdrempelige oefeningen soepele gewrichten en sterke spieren krijgt. Het programma bestaat uit een wekelijkse groepssessie van 60 minuten, gegeven door een ervaren lesgever, aangevuld met thuisoefeningen.

Gedurende het hele programma is er ook aandacht om jouw deelnemers gemotiveerd te houden via een bewegingskalender en motivatietechnieken. Is jouw trefpunt op zoek naar een nieuwe uitdaging voor 2024? Vraag dan snel een lessenreeks Soepel Actief aan!

Meer info: www.eenlevenlangsporten.be/projecten/soepel-actief/

WIST JE DAT...



... onze **Banglabikers**, die deze maand hun avontuur aanvangen, zich naast hun deelnameprijs engageren om gezamenlijk 32.000 euro in te zamelen? Jij en/of je trefpunt kunnen de fietsers aanmoedigen met een gift en zo bijdragen aan betaalbare zorg voor honderdduizenden Bengalezen, zorgopleidingen en toekomstperspectief voor jonge vrouwen, basisgezondheidszorg voor iedereen, zorg en advies aan ouderen, politiek werk voor ouderenrechten, huisvesting, pensioen en verzorging en voor de oprichting van Elderly clubs - de Bengalese OKRA-trefpunten. Want ieder mens, waar ook ter wereld, heeft recht op een gezonde oude dag. De fietsers aanmoedigen met een gift kan via www.acties.wsm.be/lopende-WSM-projecten/Banglabike/



... het belangrijk is om de **heraansluiting van je trefpunt** en leden zo snel mogelijk af te ronden? Werk je nog op papier? Stuur de aangepaste lijst dan naar OKRA-SPORT+, Haachtsteststeenweg 579, 1031 Schaarbeek of per mail naar info@okrasportplus.be.

Werk je al digitaal? Dan kan je jouw heraansluiting in orde brengen door je aan te melden op je persoonlijk profiel. Heb je nog vragen over hoe je deze heraansluiting in orde moet brengen?

Neem dan contact met ons op via info@okrasportplus.be of 02 245 44 35.



... je bij een bestelling van 10 **fietshelmen** er gratis eentje bovenop krijgt? Zoals je eerder al kon lezen in *Sport je fit* organiseert OKRA-SPORT+ dit voorjaar opnieuw een groepsaankoop van Alpina-fietshelmen. Hierdoor kunnen jouw leden genieten van extra bescherming tijdens fietstochten, maar ook van een heus ledenvoordeel. De fietshelm wordt aangeboden voor amper 34,95 euro, terwijl de winkelwaarde 59,95 euro is.

Door een fietshelm te bestellen steun je bovendien ook het goede doel. OKRA-SPORT+ schenkt immers per verkochte fietshelm 2 euro aan Expeditie Banglabike.



... je geen 10.000 stappen hoeft te zetten om te genieten van de gezondheidsvoordelen die gepaard gaan met bewegen? Een groot-schalig, wereldwijd onderzoek onder leiding van de Medische Universiteit van Lodz (Polen) en de John Hopkins University School of Medicine (VS) leert ons dat al vanaf 4.000 stappen per dag het risico op vroegtijdig overlijden daalt. Bij elke 1.000 stappen daar bovenop, is er een verdere daling van telkens 15 procent. Hoe meer stappen je doet per dag, hoe groter de gezondheidsvoordelen zijn. Zelfs bij mensen die tot 20.000 stappen per dag zetten, blijven de voordelen oplopen. En, niet onbelangrijk: de voordelen gelden voor alle leeftijden. Kortom: hoe meer bewegen, hoe beter, en beter laat dan nooit.



... dat je je nog steeds gratis kunt inschrijven op onze maandelijkse nieuwsbrieven? Inschrijven doe je onderaan de startpagina van onze website www.eenlevenlangsporten.be. Je kunt daarna je keuze maken uit de nieuwsbrieven rond wandelen, fietsen en krachtbal.

