

BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Sport je fit 1

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 24^{STE} JAARGANG - NR. 1 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123


lekker actief


okra
sport
een leven lang sporten

13 LEKKER ACTIEF
IN BEELD

15 NATIONALE
WANDELDAAG

+ EXTRA BIJLAGE
FIETSKRANT

WWW.OKRASPORTPLUS.BE



2 *Lekker actief*

EXTRA BIJLAGE: FIETSKRANT

13 *Lekker actief in beeld*

14 Centrum in de kijker: Sven Nys Cycling Center

15 Nationale wandeldag

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.okrasportplus.be

Redactie: Katrien Vandeveegaete, Wim Bogaert

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

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Geers-offset, Oostakker

Oplage: 6500 exemplaren

STAP IN BIJ *LEKKER ACTIEF*

Tekst NELE PUT, INGRID PEETERS, WIM BOGAERT // Foto's MARK JANSEN, SHUTTERSTOCK

Lekker actief zet zijn derde startmoment in. Zo'n 1.600 senioren gingen er al mee aan de slag in hun trefpunt of gewest. Al beperkt **lekker actief** zich niet enkel tot OKRA-SPORT+. Ook sportdiensten en andere verenigingen springen mee op de kar. Een blijk van geloof in het concept, de boodschap en in de gezondheid van senioren. Zowel de begeleiders als de deelnemers onthalen **lekker actief** zeer goed. Omwille van dit succes komt er in september een vierde startmoment.

Bij het tweede startmoment blijkt het belang van goed geïnformeerde en enthousiaste trekkers. De vastberadenheid en het enthousiasme van een trekker kan een twijfelende deelnemer uiteindelijk toch over de streep helpen.

Evaluatie trekkers

Ook de trekkers van het tweede startmoment werden hiervoor geïnformeerd en opgeleid. De infomap betekende ook tijdens dit startmoment een meerwaarde.

Het geheel van het project (voeding, beweging, zitgedrag) heeft bij de meeste deelnemers de doorslag gegeven om deel te nemen aan het project.

Net zoals bij het eerste startmoment, vonden trekkers het niet altijd even makkelijk om potentiële deelnemers te bereiken of om instappers te motiveren het project volledig te doorlopen.

De trekkers zijn dan weer vol lof over de bruikbaarheid en aantrekkelijkheid van de fiches *Elke Stap Telt* en de krachtoefeningen. Over de stappenteller, beweegwekker en magneten spreken ze zich eerder neutraal uit. Het pillendoosje bood volgens de trekkers van het tweede startmoment geen meerwaarde.

Ook het afhalen van het materiaal verliep zeer goed.

Het registreren van de stappen verliep niet overal even vlot. Daarnaast maakten de trekkers goed gebruik van de suggesties rond voeding en beweging. Doorheen het project ervaarden de trekkers een positieve groeps sfeer en was het slotmoment aangenaam.

De meeste trekkers boden zich aan omdat ze het belangrijk vinden om rond het aangeboden thema te werken en ze het ook gewoon tof vinden om dit soort projecten te begeleiden.

Op de vraag "Zou je het project nog eens begeleiden?" verschenen veel positieve reacties.

Evaluatie deelnemers

De deelnemers ervaren de activiteiten tijdens het project als positief. Ze vinden het wandelprogramma en de krachttrainingen haalbaar. De stappen naar Dhaka registreren, verliep voor het merendeel van de deelnemers vlot.

De tips en adviezen op de fiches van *Elke Stap Telt* en de fiches van het krachttrainingsprogramma vonden de deelnemers zeer bruikbaar. De bewegingswekker en het pillendoosje gebruikten de deelnemers amper.

Het project heeft veel deelnemers aangezet om meer te stappen. De meningen om de krachtoefeningen na afloop van het project verder te zetten, zijn eerder verdeeld. Ook over het aanpassen van het voedingspatroon na het project, zijn de meningen verdeeld van "neutraal" naar "zeker".

De deelnemers bekronen de algemene beoordeling met een score van 8 op 10. Ook bij de evaluatie van het eerste startmoment kreeg het project een score van 8 op 10.

Score 7 = 10 %

Score 8 = 28 %

Score 9 = 17 %

Score 10 = 14 %

ENKELE GETUIGENISSEN

Met de sportdienst

Niet enkel OKRA-trefpunten gaan met *lekker actief* aan de slag. Ook sportdiensten kunnen hun rol spelen, niet enkel logistiek door lokalen of sportmateriaal ter beschikking te stellen of door mee promotie te maken. In Balen ging de gemeentelijke sportdienst er actief mee aan de slag. "Het is een interessant concept," opent Kevin Van Genechten, sportpromotor in Balen. "Volledig op maat van de senior: kracht, wandelen en voeding. We staan hier als sportdienst helemaal achter en geven iedere senior de kans om deel te nemen."

"Toen het plaatselijke OKRA-trefpunt hier kwam aankloppen was iedereen ervan overtuigd dat we verder moesten kijken dan enkel OKRA. We wilden dit uitbreiden naar de verschillende seniorenverenigingen. Dus hebben we een samenwerking opgezet tussen OKRA, de seniorenraad en de sportdienst. Een werkgroepje stelde het programma op en de sportdienst bereidde alles voor, zochten lesgevers via Sportwerk Vlaanderen en financierden het plaatje. Het mooie startpakket, met de stappenteller, tegen een lage prijs, de folders, affiches en mond-tot-mondreclame door de OKRA-vrijwilligers deden de rest."

"We gingen van start met 75 deelnemers waarvan er telkens tussen de 55 en 65 aanwezig waren. Daarnaast stonden er nog 16 op de reservelijst. Tijdens de instaptest schakelden we 5 monitoren in. Gedurende de volgende weken werden er twee niveaugroepen gemaakt. De ene groep ging wandelen terwijl de andere krachttraining kreeg van een andere monitor. Daarna wisselden de groepen. Best wel een hele organisatie."

"Op deze manier konden we dit waardevolle initiatief breed uitdragen. We zetten *lekker actief* ook wekelijks verder, zij het iets minder intens (één uur in plaats van twee uur per week). Zo kunnen we blijvend de gezondheid van onze senioren verbeteren. En dat is uiteindelijk hetgeen waar we allemaal naar streven: gezond ouder worden."



Samen met gewest Lommel

"Tijdens de forumdag over *lekker actief* was ik direct overtuigd en enthousiast om dit project te organiseren maar niet alleen. We zijn gaan samenzitten met de teamleiders en sportverantwoordelijken van de Lommelse trefpunten. Het was niet moeilijk om hen te motiveren om in ons verhaal te stappen aangezien we zelf aangaven dat ik als sportverantwoordelijke van het gewest het voortouw zou nemen. De andere trefpunten werd gevraagd om te helpen. Elk trefpunt stemde daarmee in en de trein was vertrokken," begint Jacques Maes.

"Door de mooie flyer met de nodige informatie, het enthousiasme en de medewerking van elk trefpunt schreven 74 personen zich in. Dat is best wel een zeer grote groep om mee te werken. Al mag ik zeggen dat het ons gelukt is om alles in goede banen te leiden en er een succes van te maken. Als gewezen militair weet ik wat een goede organisatie inhoudt. Al kan ik het belang van voldoende medewerkers niet genoeg benadrukken. Elke woensdag werd de grote zaal in gereedheid gebracht: de zaal klaarzetten, koffiepauze voorbereiden, activiteiten en schema's voorbereiden, de krachtoefeningen instuderen en projecteren. Het was werken geblazen. Toch was het een plezier want de teamgeest in ons gewest groeide met de week.



Als coach was de twaalf weken zeker lang genoeg. Voor de deelnemers zeker niet. Zij zijn ongelooflijk tevreden over de hele lijn zowel over de krachtoefeningen als het virtueel stappen naar Dhaka in Bangladesh. Ze hebben ons gevraagd om het project verder te zetten. Alleszins een stimulans om door te gaan."

"ZE HEBBEN ONS GEVRAAGD OM HET PROJECT VERDER TE ZETTEN. ALLESZINS EEN STIMULANS OM DOOR TE GAAN"

Lekker actief breekt uit

Naast de vele trefpunten en gewesten, al dan niet in samenwerking met de sportdienst of gemeente, namen ook enkele externe organisaties de handschoen op om *lekker actief* te organiseren. Hun motivatie is eenvoudig: *lekker actief* heeft een ijzersterk concept, mooi materiaal, is kant-en-klaar, betaalbaar en vooral het pakt alle aspecten aan die een invloed hebben op de gezondheid. Welzijnsschakel Komma uit Moorslede, Domitys, revalidatiecentrum Pastel uit Mechelen en Reakt bv, actief in Nederland, gaan ermee aan de slag.

Jelle Postma Zorgbedrijf Reakt Nederland

Het zorgbedrijf Reakt houdt zich onder andere bezig met de dagbesteding van patiënten met een psychiatrische achtergrond en/of verslavingsachtergrond.

"Ik heb het project *lekker actief* leren kennen tijdens een cursusdag van Parantee-Psylos in Leuven. Hier was ik samen met een aantal collega's om ervaringen te delen op het gebied van sport en spel. Het project sprak mij aan omdat er bij mij op de afdelingen veel patiënten zijn die langdurig stilzitten en hierdoor erg inactief worden. Met het project *lekker actief* kunnen we volop inspelen op het verbeteren van de gezondheid van deze personen. Het project is uitdagend en zit vol nieuwe perspectieven waardoor het volgens mij een grote kans van slagen heeft. We starten dan ook begin 2019 met het project in onze instelling. Omdat het vrij nieuw is voor iedereen zal er extra motivatie aan te pas moeten komen om de patiënten mee te krijgen in dit project. Met het nodige enthousiasme en doorzettingsvermogen zal ik proberen om dit project zo goed mogelijk van start te laten gaan."

Ook in september kan je nog starten

De boot gemist? Geen paniek. In september komt er een vierde en laatste startmoment van *lekker actief*. Teken het instapcontract en neem het project op in de komende planning.

Ben je nog wat onzeker? Je krijgt voldoende ondersteuning: info vooraf, afnemen conditietest, startmoment in goede banen leiden... OKRA-SPORT+ helpt je graag op weg.

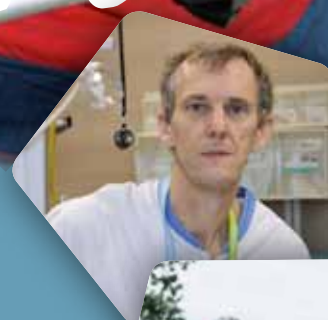
Meer info: www.okrasportplus.be





fietskrant

- 6 PLEIDOOI VOOR DE FIETSHELM
- 8 EINDRAPPORT 'VEILIG (ELEKTRISCH) FIETSEN IN GROEP'
- 9 INITIATOR RECREATIEF FIETSEN
- 10 FIETS ALSOF HET ELKE DAG VAKANTIE IS!
- 11 TRI-BIKE: EEN ONVERVANGBAAR INSTRUMENT
- 12 WEGCODE FIETSEN IN NEDERLAND



PLEIDOOI VOOR DE FIETSHELM

Tekst BENJAMIN PONSAERTS // Foto VIOLET CORBETT BROCK

Bernard Demeulenaere, adjunct-hoofdverpleegkundige van de spoeddienst in het Brugse Sint-Lucasziekenhuis, zag al meermaals wat de gevolgen kunnen zijn van fietsen zonder helm. Hij roept alle leden van OKRA-SPORT+ dan ook op om vaker een helm te dragen, zeker als ze in groep fietsen. "Zonder hun hoofd te beschermen, lopen ouderen immers een groter risico op ernstige letsels."

Voor verpleger Bernard is er geen twijfel: senioren die in groep fietsen, dragen maar best een helm. "Met het ouder worden, verkleinen de hersenen en vergroot de afstand met de schedel. Hierdoor kunnen bij een val bepaalde bloedvaten makkelijker scheuren en voor bloedingen zorgen. Dat heel wat senioren bloedverduunners nemen, doet enkel maar de kans op een bloeding toenemen. Wat ook in hun nadeel speelt, is dat met de leeftijd de reactiesnelheid gaat vertragen en je zo moeilijker een val kan vermijden."

Bovendien zorgt in groep fietsen voor een bijkomend gevaar. "Het is niet zo eenvoudig om samen te fietsen", geeft Bernard aan. "Je rijdt dicht bij elkaar, dus je moet goed geconcentreerd zijn. Je kijkt dan ook beter niet te veel rond. Als er vijf of tien meter voor je in de remmen wordt gegaan voor een of ander obstakel, dan zie je dat soms te laat als je ergens in het midden van de groep zit. Ik fiets ook af en toe met mijn wielclub en daar is het principe: als je geen helm aan hebt, ben je niet verzekerd. Een maatregel die

zijn effect niet mist, want iedereen draagt een helm."

Helm helpt

Bernard zou het liefst zien dat de fietshelm verplicht wordt bij georganiseerde groepsritten.

Hij kan het belang van een fietshelm niet genoeg benadrukken. "Een ongeval is snel gebeurd, terwijl je de gevolgen voor de rest van je leven kan meedragen. Een fietshelm kan voorkomen dat je een hersenbloeding oploopt. Dat is toch al heel wat: zo'n bloeding kan namelijk leiden tot spraakstoornissen, verlamningsverschijnselen of zelfs tot een overlijden."

Toch heeft Bernard begrip voor argumenten tegen een verplichting, die ook aan de basis liggen van het standpunt dat OKRA-SPORT+ inneemt (zie *kaderstuk, n.v.d.r.*). "Ik neem OKRA-SPORT+ niet kwalijk dat het niet achter een verplichting staat. De helmdracht aanmoedigen is ook al een stap vooruit. Bij deze wil ik dan ook een oproep doen aan alle OKRA-SPORT+leden om een helm te dragen wanneer ze in groep fietsen. Zonder hun hoofd te beschermen, lopen zij als oudere immers een groter risico op ernstige letsels. De eerste stap is misschien moeilijk, maar na verloop van tijd word je zo'n helm gewoon en wordt het vanzelfsprekend om er een op te zetten. Als een aantal mensen binnen een groep een helm begint te dragen, kan er ook een soort van kettingreactie ontstaan, geloof ik."



OKRA-SPORT+ VOOR HELMDRACHT, NIET VOOR HELMPLICHT

OKRA-SPORT+ onderschrijft dat het dragen van een helm fietsen veiliger maakt en de risico's op zware hoofdletsels inperkt. Maar toch is het geen voorstander van een helmplicht. Zo'n verplichting kan er immers voor zorgen dat sommige leden minder of niet meer gaan fietsen. Terwijl de opgetelde gezondheidswinst van al de mensen die fietsen hoger ligt dan het opgetelde gezondheidsverlies door ongevallen. Een helmplicht kan er dus toe leiden dat de gemiddelde gezondheid van de leden er net op achteruitgaat in plaats van vooruit. OKRA-SPORT+ wil eerder werk maken van een mentaliteitswijziging en alle leden overtuigen van het belang van een fietshelm. Wie zelf in de helmdracht gelooft, zal dat ook uitdragen naar anderen. Zet dus een helm op, bescherm jezelf en geef het goede voorbeeld!

GROEPSAANKOOP: 10 + 1 GRATIS

Het dragen van een helm is één zaak, belangrijk is ook dat het om een kwaliteitsvolle helm gaat. Op zoek naar een goede én niet al te dure fietshelm? Teken dan in op de groepsaankoop die OKRA-SPORT+ speciaal voor haar leden opzet. Amper 29,95 euro per stuk. Er is ook een tijdelijk aanbod tot 31 maart: per aankoop van tien helmen krijg je één helm gratis. Twijfel dus niet en schrijf je in!

Groepsaankoop: praktisch

Hoe weet je welke maat van helm je nodig hebt?

Neem een meetlint en plaats dit ongeveer twee centimeter boven je wenkbrauwen. Meet nu de omtrek van je hoofd door het lint in een rechte lijn net boven je oren te verbinden.

Hoe en wanneer kan je bestellen?

- bestellen voor 14 februari = levering begin maart
- bestellen voor 31 maart* = levering halverwege april



KLEUR	MAAT	
Wit	52/57	56/59
Zwart	52/57	56/59

Bestellen kan via info@okrasportplus.be

Noteer zeker in je mail:

1. Trefpuntnummer + trefpuntnaam
2. Kleur en maat + aantal

* Na 31 maart kan er niet meer besteld worden.



EINDRAPPORT VEILIG (ELEKTRISCH) FIETSEN IN GROEP

Tekst KATLEEN KERREMANS

Van maart 2017 tot juni 2018 vond het project veilig (elektrisch) fietsen plaats. Niet minder dan 172 OKRA-trefpunten organiseerden deze cursus en in totaal namen hier 3484 mensen aan deel. Hiervan vulden 1867 deelnemers een evaluatieformulier in, wat neerkomt op een responsgraad van 53,6%.

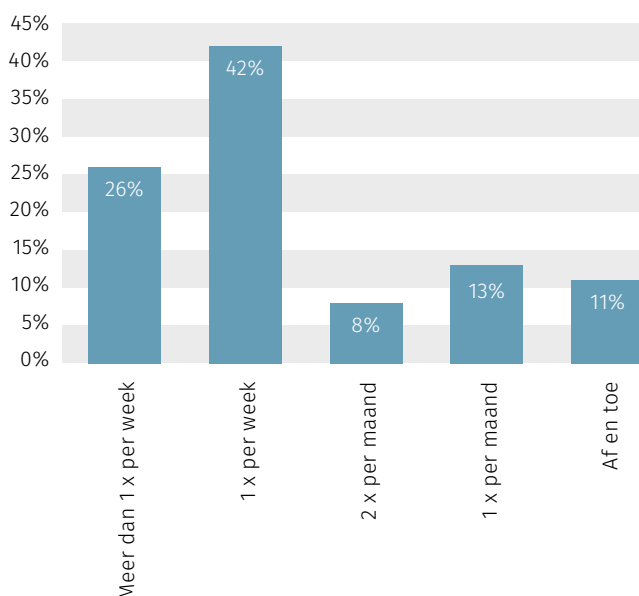
De cursus bestond uit 52,1% mannen en 47,9% vrouwen. De leeftijdscategorie 65-74 was het meest vertegenwoordigd met 52%.

90,2% van de deelnemers fietst al in groep en van de 9,8% die nog niet in groep fietst, overweegt 6,4% om dat wel te doen. 3,9% van de deelnemers fietst liever alleen. De top 5 redenen hiervoor zijn:

- Het is veiliger dan in groep fietsen (28,8%)
- Omdat je dan sneller kan rijden (6,8%)
- Omdat het fysiek niet mogelijk is (6,8%)
- Meer ontspannend fietsen (3,4%)
- Omdat de fietsgroep te groot is (3,4%)

Van de deelnemers die in groep fietsen, fietst 26% meer dan een keer per week, 42% fietst een keer per week, 8% fietst om de 14 dagen, 13% fietst een keer per maand en 11% fietst af en toe.

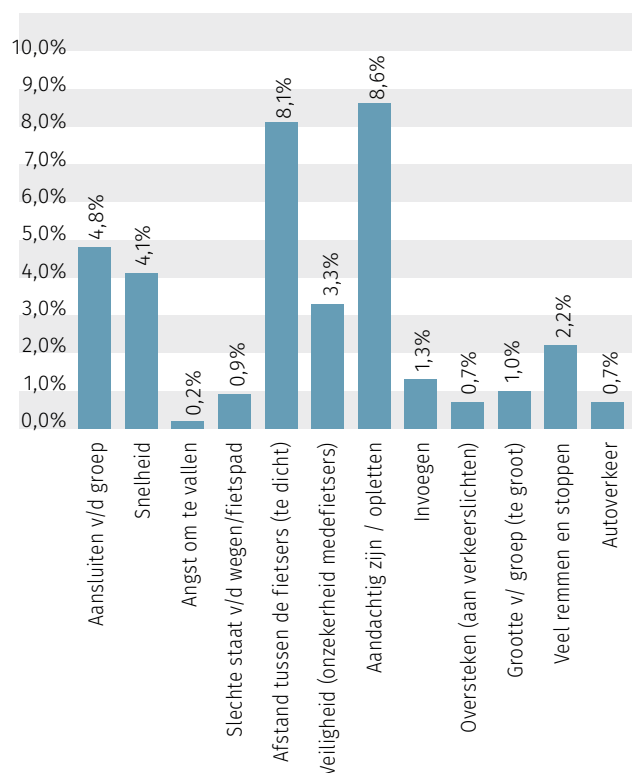
Hoe dikwijls fiets je in groep (%)



64,2% van de mensen die in groep fietsen geven aan dat ze geen problemen ondervinden. 35,8% heeft het wel moeilijk met het fietsen in groep.

De top 5 van moeilijkheden zijn:

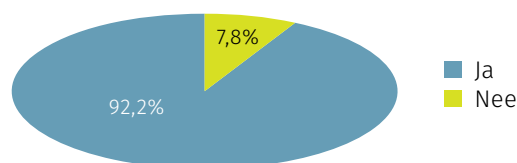
- Aandachtig zijn/ Opletten (8,6%)
- Afstand tussen de fietsers is te dicht (8,1%)
- Aansluiten van de groep (4,8%)
- Snelheid (4,1%)
- Veiligheid (onzekerheid medefietsers) (3,3%)



92,2% gaf aan dat ze nog geen ongeval hebben gehad bij het fietsen in groep. Bij de 7,8% die wel een ongeval hebben gehad, is de top 5 van oorzaken:

- Onoplettendheid (18,5%)
- Te dicht bij elkaar gereden (12,1%)
- Tegen een paaltje gereden (7,3%)
- Gladde boordsteen (door regenweer) (6,5%)
- Tegenligger in de groep gereden (5,6%)

Verkeersongeval bij fietsen in groep



NIEUWE OPLEIDING IN 2019: INITIATOR RECREATIEF FIETSEN

Tekst KRISTOF DE BAETS - DIRECTEUR SPORTKADEROPLEIDING DENKCEL WIELRENNEN // Foto SHUTTERSTOCK

Groepen fietsers tijdens een fietstocht begeleiden, wordt steeds complexer.

- De diversiteit onder de tweewielers neemt toe met o.a. de opkomst van de elektrische fietsen waardoor je gemengde groepen krijgt.
- De weginfrastructuur leidt zwakke weggebruikers over rustige wegen om alles in een veilige omgeving te laten verlopen. Hoe zoek je die wegen op en hoe kom je op een veilige manier tot daar?
- Recreative wielrenners zijn vaak op zoek naar extra uitdagingen, hoe kan je dat in goede banen leiden?

Geen nood, de nieuwe opleiding Initiator Recreatief Fietsen helpt je verder.

Waarom deze nieuwe opleiding? De huidige opleiding Initiator Wielrennen focust zich bewust op het competitieve luik van de wielersport. Op die manier blijven veel recreatieve fietsers in de kou staan op vlak van degelijke en

onderbouwde begeleiding tijdens hun fietstochten.

In deze nieuwe opleiding leer je hoe je omgaat met verschillende doelgroepen (gaande van senioren over een groep wielertoeristen, tot een groep G-sporters of het uitstippelen van een belevingstocht voor gezinnen), wat de belangrijkste aandachtspunten zijn in de voorbereiding van en tijdens een fietstocht, waar je het best op let om alles zo veilig mogelijk te laten verlopen, wat nodig is om pech onderweg te verhelpen, hoe je tips kan geven voor een ontspannen en natuurlijke houding op de fiets, wat de gevaren van elektrisch fietsen zijn ...

Bovenstaande inhoud wordt gebundeld in 13 vakken, zowel theorie als praktijk, en omvat 52 lesuren verdeeld over 4 modules, waarvan 1 stagemodule van 4 uur. Doorheen het traject zijn er 3 examens, waarvan 2 theoretische en 1 praktijkexamen (per module leg je een examen af). Het lessenrooster staat nog niet volledig op punt, maar de cursus

start in september 2019. De lessen zullen telkens plaatsvinden op een zaterdag(-voormiddag), een 13-tal lesblokken van 3 tot 4 uur. De lessen zullen hoogstwaarschijnlijk plaatsvinden in en rond het lokaal van Cycling Vlaanderen, afdeling Vlaams-Brabant te Heverlee.

Is er iemand in je fietsclub die zich bezighoudt met het uitstippelen en begeleiden van jullie tochten en die zich verder wil verdiepen in deze materie of zou je in de toekomst graag zelf groepen fietsers op een degelijke en onderbouwde manier willen begeleiden? Voor meer info en/of inschrijven surf naar <https://www.sport.vlaanderen/vlaamsetrainersschool> of neem contact met Nele Put (nele.put@okrasportplus.be)



FIETS ALSOF HET ELKE DAG VAKANTIE IS!

Tekst ROEL DE KLERK // Foto VSV

Steeds meer mensen in Vlaanderen nemen de fiets om zich te verplaatsen naar de winkel, het werk of gewoon om een fietstochtje te maken.

Het is zeker een goede zaak om meer voor de fiets te kiezen en daardoor de auto al eens aan de kant te laten staan. Voor verplaatsingen minder dan 10 km wordt er zelfs aangeraden om voor de fiets te kiezen. Met een elektrische fiets kan dit oplopen tot een afstand van 25 kilometer. Ook oudere mensen kunnen langer actief blijven met een elektrische fiets.

Fietsen in de jungle van het verkeer

Als fietser ben je extra kwetsbaar in het verkeer, je hebt geen bescherming rondom jou zoals in

een auto. Daarom is het extra belangrijk om jezelf te beschermen. Zorg er ook voor dat je fiets volledig in orde is en dat je voldoende zichtbaar bent.

Blijf steeds opletten in het verkeer en hou rekening met de fouten die anderen kunnen maken. Zelfs een kleine valpartij kan ernstige gevolgen hebben, zeker bij oudere fietsers.

Veiligheid voor fietsers

Jammer genoeg is er door de toename van het fietsgebruik ook een stijging in het aantal fietsongevallen. In de media lees je geregeld over dramatische ongevallen waarbij fietsers worden aangereden door auto's of vrachtauto's, maar vaak gaat het over ongevallen waarbij een fietser ten val komt en geen andere weggebruiker betrokken is. Denk daarbij aan fietsers die vallen op een glad wegdek, door gleuven of hobbels op de weg of botsingen tegen trottoirranden.

Gevaarlijke punten

Wanneer je als fietser met het andere verkeer in aanraking komt op kruispunten of bij het oversteken, is het belangrijk om extra op te letten en voorzichtig te zijn. Zorg dat je de situatie goed inschat en maak oogcontact met de andere weggebruikers.

Je neemt het best een preventieve houding aan door mogelijke gevaren op voorhand in te schatten. Let bijvoorbeeld extra op bij vrachtwagens die afslaan en bij fietspaden met tweerichtingsverkeer.

Wie kom je allemaal tegen op de weg?

Zowel op de rijbaan als op de fietspaden wordt het steeds drukker. Zo moet je niet alleen rekening houden met het gemotoriseerde verkeer maar ook met de andere fietsers en mensen die zich verplaatsen met een voortbewegingstoestel zoals bijvoorbeeld een (elektrische) step.

Met de opmars van de elektrische fietsen en de speedpedelecs waarbij fietsers een ondersteuning krijgen tot respectievelijk 25 km/u. en 45 km/u. nemen ook de risico's toe. Fiets je zelf met een elektrische fiets, pas dan altijd je snelheid aan aan de omstandigheden en draag als extra bescherming een fietshelm (lees meer op blz. 6-7).

Ten slotte zijn er ook nog de rijwielen met meer dan 2 wielen zoals bijvoorbeeld een bakfiets. Deze hebben meer ruimte nodig en worden niet overal toegelaten. Wanneer ze niet meer dan 1 meter breed zijn, mogen ze wel op het fietspad rijden.

Rustig op weg

Zorg ervoor dat je zonder stress of tijdsdruk in het verkeer komt, fiets dus alsof het elke dag vakantie is en je zal al een stuk rustiger en veiliger op weg gaan.

Meer weten over veilig verkeer:

www.veiligverkeer.be

Wil je een workshop organiseren voor jouw vereniging:

www.workshopsveiligverkeer.be





TRI-BIKE: EEN ONVERVANGBAAR INSTRUMENT

Tekst WIM BOGAERT // Foto OMER DELPORTE

“Mijn elektrische Tri-Bike zorgde ervoor dat ik herleef. Voor mij is het een onvervangbaar instrument geworden. Ik heb een beperking maar ze bracht me ook voordelen. Ik fiets veel meer, kom weer buiten en onder de mensen, ben meer mezelf. Alleen jammer dat ik weinig mensen met dergelijke fiets tegen kom.”

Annie Vanzieleghem (70) uit Harelbeke spreekt met passie over haar fiets. “Na jaren van pijn onderging ik een PLIF-operatie, waarbij een aantal ruggenwervels werden vastgezet. Maar wat een verblijf van vijf dagen zou worden bleek het begin van een lijdensweg. Tijdens de operatie werd een zenuw beschadigd, een verlamming aan mijn rechterbeen het gevolg. Na meer dan twee jaar revalideren draag ik nog steeds de gevolgen. Daar kan ik mee leven maar ik wil ook verder met mijn leven.

Ik heb van alles gezocht om terug buiten te komen: wandelen lukt moeilijk. Binnenshuis is er geen probleem maar afstanden kan ik niet meer aan. Op en af een fiets stappen lukte me ook al niet, zelfs niet met hulp van mijn kinesist, rijden met de wagen doe ik liever niet... Via via raadde iemand me de Tri-Bike aan, een elektrische driewieler voor mensen die moeilijk te been zijn. Het was een openbaring.

Na veertien dagen de fiets getest te hebben is mijn fiets een onvervangbaar middel geworden om me te verplaatsen. Ik kom weer buiten. Ga ermee winkelen, kom op plaatsen waarvan ik het bestaan niet kende, snuif weer de frisse geuren, kom onder de mensen, voel me veel fitter want ik fiets veel meer dan vroeger. En ik voel me ook veel veiliger en zelfzekerder op de weg. Ik heb geen schrik meer om de baan op te gaan. Ik fiets in het midden van het fietspad om niet te vallen, andere weggebruikers zien me van ver komen, want ik draag altijd een fluohesje en fietshelm. Meestal geven ze me voorrang... Ik heb zagezegd een beperking maar ze bracht me, mede door de Tri-Bike, ook veel bij.

Ik ben actief bij OKRA en Samana. Vaak hoor ik leden klagen over het feit dat ze zo graag fietsten en dit nu niet meer kunnen. Dan toon ik hen mijn Tri-Bike en vertel ik hen mijn verhaal. Want het is spijtig dat je hier in Vlaanderen zo weinig van deze fietsen ziet. En ja, de wegen en

fietspaden zijn niet altijd wat ze moeten zijn. En ja, het bereik van mijn fiets is beperkt tot 35 kilometer en laadpunten zijn moeilijk te vinden. Maar mijn fiets is zo'n beetje het verlengde van mezelf geworden. Ik neem hem ook overal mee naartoe, want hij past in onze wagen.

Ik daag iedereen, die het nodig heeft, uit om zo'n fiets uit te proberen, wat bijvoorbeeld kan bij de Thuiszorgwinkel. Het lukt niet altijd van de eerste keer. Maar oefening baart kunst en voor je het weet voel je terug de wind op je neus, stop je voor een babbeltje of trek je de wijde wereld in.”

Fiets je ook met een Tri-Bike (of je kent iemand) en je wenst samen met een of meerdere collega's te fietsen? Geef dan een seintje aan info@okrasportplus.be. Misschien kan je samen met Annie een fietsgroepje vormen.

WEGCODE FIETSEN IN NEDERLAND

Tekst WIM BOGAERT // Foto SHUTTERSTOCK

De wegcode voor fietsen in groep in Vlaanderen ken je... hopelijk. Maar wat als je de grens oversteekt tijdens een fietstocht of fietsvakantie. Daar gelden heel vaak andere regels. Sommige trefpunten mochten dit al tot hun eigen scha en schande ondervinden. Hoe zit het in Nederland?

Er gelden in Nederland geen speciale verkeersregels voor fietsers die in groep rijden.

Fietsers mogen met zijn tweeën naast elkaar fietsen

Fietsers mogen met zijn tweeën naast elkaar rijden. Ze mogen echter geen hinder veroorzaken. Fiets je als groep op een druk fietspad, kom je tegenliggers tegen of word je ingehaald, rits dan als groep zodat anderen je goed kunnen passeren. Houd dus rekening met andere weggebruikers, dan blijft het leuk op de weg.

Plaats op de weg

Fietsers moeten net als andere bestuurders zoveel mogelijk rechts houden. Fietsers mogen van de fietsstrook

met onderbroken streep af, als dat nodig is. Bij een doorgetrokken streep mag dat niet. Helaas is dat af en toe wel nodig als het fietspad bijvoorbeeld is geblokkeerd door een stilstaande auto. Kijk altijd eerst goed achterom en geef duidelijk aan wat je van plan bent, in verband met achteropkomend verkeer.

Fietsers gebruiken het verplichte fietspad

Wanneer er een verplicht fietspad aanwezig is dan moet je daar gebruik van maken. Er zijn in Nederland ook onverplichte fietspaden. Deze herken je aan het verkeersbord.

Fietsers dienen elkaar links in te halen

Fietsers moeten elkaar links inhalen. Andere voertuigen mogen rechts ingehaald worden. Zorg er daarbij wel voor dat medeweggebruikers je kunnen zien en voorkom dat je in de dode hoek van een vrachtwagen terecht komt.

Fietsers moeten, voordat zij afslaan, een teken met hun arm geven

Rechtsaf slaan (bij rood)

Fietsers mogen rechtsaf door rood of oranje rijden als op een onderbord bij het verkeerslicht de tekst staat: 'Rechtsaf voor fietsers vrij' of 'Rechtsaf voor (brom) fietsers vrij'. Ze moeten wel voorrang verlenen aan overstekend verkeer, vaak voetgangers. Automobilisten moeten fietsers de ruimte geven om rechts te kunnen voorsorteren.

Fietsers zijn verplicht de aanwijzingen van verkeersregelaars op te volgen

Fietsers zijn verplicht, net als alle andere weggebruikers, de aanwijzingen op te volgen die mondeling of door middel van gebaren worden gegeven door:

- de daartoe bevoegde en als zodanig herkenbare ambtenaar
- de militairen van de Koninklijke Marechaussee
- de daartoe bevoegde en als zodanig herkenbare verkeersregelaars.

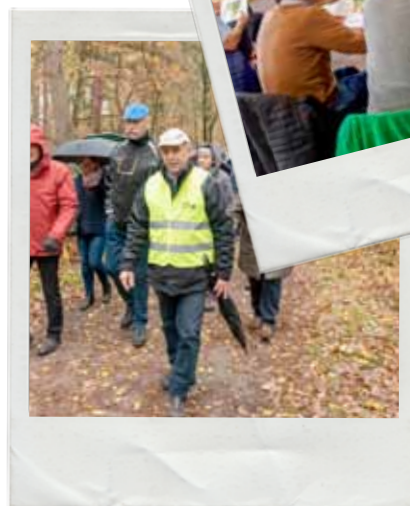
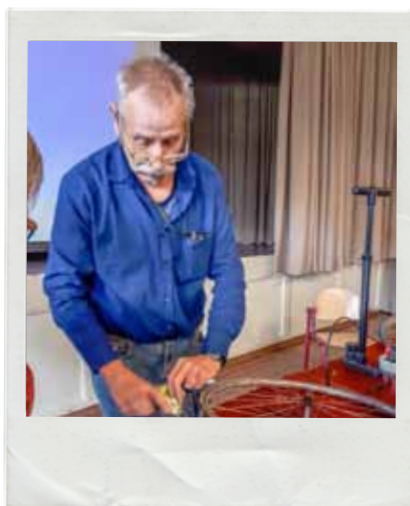
Let op: aanwijzingen gaan boven verkeerstekens en verkeersregels.

Bronnen:
www.fietssport.nl
www.fietsersbond.nl



Links het bord voor het verplichte fietspad, rechts het onverplichte fietspad. Overigens is het volgens het reglement verkeersregels en verkeerstekens toegestaan dat ook voetgangers en andere weggebruikers (denk aan bromfietzers, gehandicaptenvoertuigen...) gebruik maken van het fietspad.

LEKKER ACTIEF IN BEELD



CENTRUM IN DE KIJKER: SVEN NYS CYCLING CENTER

Tekst WIM BOGAERT // Foto's SVEN NYS CYCLING CENTER

Een tip voor een daguitstap met sportieve insteek: het Sven Nys Cycling Center in Baal. Verschillende combinaties zijn mogelijk: wandelen, fietsen, een belevingscentrum opgebouwd rond de figuur Sven Nys of pater Damiaan. In Tremelo kan het allemaal. Met zijn belevingscentrum, permanent cyclocrossparcours en eetcafé vormt ze de ideale uitvalbasis voor een dagje in het Hageland.

Het belevingscentrum is de spil van het Sven Nys Cycling Center. Je wordt er ondergedompeld in de sfeer van de cyclocross. Onder de kampioentruitjes door wandel je van het ene historische wielermoment naar de andere overwinning. Neem zeker een kijkje in de camper waar de veldrijders zich voorbereiden op een koers of maak een foto met moddergezicht en deel deze met je vrienden. Probeer zelf hoe ver je met de fiets door de zandbak geraakt en match het juiste bandenprofiel aan de juiste ondergrond.

Om het vervolg van de dag te vullen heb je meerdere opties. Rondom het belevingscentrum, tegen de flanken van de heuvel, zijn vaste fiets- en wandelparcoursen aangelegd. Misschien is het niet direct aangewezen om zelf het gekende veldritparcours van de Grote Prijs Sven Nys te fietsen maar het is zeker de moeite waard om deze te voet te verkennen. Er slingert namelijk een mooi wandelpad door de site dat voor iedereen toegankelijk is. Daarnaast kan je ook de bmx- en trialbikeparcoursen met een pumptrack, dirtline, rockgarden... verkennen.

Uiteraard kan je ook zelf actief aan de slag. Een heuvelachtige streek waar wijnhellingen en fruitboomgaarden het landschap kleuren, bezaaid met landelijke dorpen en verrassende provinciestadjes. Een permanent bewegwijzerde fietstocht of (natuur) wandeling in het Hageland is altijd een aangename verrassing.

Permanente omlopen of het wandelen en fietsknooppuntennetwerk laten je toe om te variëren zoveel je wil.

Wie het bezoek aan het belevingscentrum liever koppelt aan wat cultuur kan in het Damiaanmuseum terecht. Een klassiek museum kan je dit niet noemen. Sinds mei 2017 is dit een eigentijds en interactief belevingscentrum waar je het spoor volgt van Damiaan. Het museum loodst je doorheen de verschillende periodes in het leven van deze Grootste Belg en toont dat Damiaan ook vandaag een bron van inspiratie is.

Het bezoek combineert actie en ontdekking met stilte en reflectie. De Hawaï-zaal is boeiend. Damiaan, omringd door zijn Hawaïanen, spreekt je er rechtstreeks aan. Je waant je echt op Kalawao. De wind en branding geven je het gevoel zelf aanwezig te zijn! Wanneer de haan kraait, gaan de mensen met Damiaan aan de slag. Tussen alle miserie merk je zelfs vreugde en hoop. Dit alles wordt onderstreept met pakkende live-beelden in de filmzaal. In de ultramoderne Damiaanactiezaal krijg je dan weer een duidelijk beeld hoe lepra en tbc op vandaag worden aangepakt.

MEER INFO

Sven Nys Cycling Center

Balenbergstraatje 11, 3128 Baal (Tremelo)

Tel. 016 41 72 68,

e-mail info@svennyscyclingcenter.be

www.svennyscyclingcenter.be



NATIONALE WANDELDAG

Tekst FRANK LENDERS // Foto SHUTTERSTOCK

Wandelen is hip. Wandelen is sexy. Wandelen is het nieuwe joggen, lopen of fietsen. Het zijn titels die je de afgelopen jaren wel ergens las. Feit is dat wandelen laagdrempelig is: zowat iedereen kan het, je hebt geen uitgebreide of dure uitrusting nodig, je kan het het hele jaar door doen, alleen of in groep... en waar kan dit beter dan op de nationale wandeldag in Zwevegem.

Er zijn duizend-en-een redenen waarom je het zou doen. Los van het gegeven dat wandelen plezierig is, is het vooral ook gezond. Je bouwt je conditie op, je ademt beter zodat je meer en beter zuurstof opneemt, je slaapt beter, je stressniveau vermindert, het is goed voor de bloedsomloop, er is weinig kans op blessures... en vooral heeft OKRA-SPORT+ een uitgebreid aanbod van topwandelingen met als speerpunt de nationale wandeldag.

Zoals de traditie het al vele jaren voorschrijft, vindt de nationale wandeldag van kwb, met de steun van OKRA-SPORT+, elk jaar plaats in een andere provincie. De derde zondag van de maand maart staat garant voor deze happening waar vele honderden, soms duizenden wandelaars, de mooiste plekjes van de uitverkoren plaats komen verkennen.

In 2019 is de provincie West-Vlaanderen aan de beurt en de keuze is deze keer gevallen op het mooie Zwevegem-Knokke. De wandelingen gaan in de richting van het kanaal Bossuit-Kortrijk. Hier bevond zich vroeger een ondergrondse tunnel voor de scheepvaart, het souterrain genoemd. Aan de andere kant van het kanaal ontdek je het Orveytbos, ontstaan door de verbredingswerken aan het kanaal, en het lieflijke en beschermde Sint-Pietersbrugje.

De organisatie is in handen van de ervaren kwb-afdeling die voor dit initiatief samenwerkt met buurafdeling St.-Denijs en Jong-kwb Zwevegem.

Starten kan vanaf 8 uur 's morgens en er zijn een vijftal afstanden beschikbaar van 4 tot 22 km.

De kortste afstanden zijn rolstoel- en buggytoegankelijk.

Een toffe dag dus die je niet enkel de mooie omgeving doet leren kennen, maar ook in contact laat komen met heel wat andere enthousiaste wandelaars en, wie weet, je de heerlijke eerste lentestralen zal doen toekomen.



Nationale wandeldag praktisch
Zondag 17 maart, vrij vertrek tussen 8.00 en 15.00 u.
Start: OC De Kappaert, Sint-Jozefstraat in Zwevegem
Afstanden: 4 – 7,5 – 14 en 22 km
Meer info: Marc Vanherpe
0487 49 23 54 of
huize.vanherpe@scarlet.be



WIST JE DAT...

... de heraansluiting van trefpunt en leden al even van start is gegaan? Werkt je trefpunt op papier? Dan is het belangrijk dat je de ontvangen formulieren met/ zonder wijzigingen spoedig terugstuurt naar het Algemeen Secretariaat. Werkt je trefpunt digitaal? Dan is het belangrijk dat je alle gegevens spoedig online bevestigt. **Let op:** bevestig nooit vooraleer je 100% zeker bent van alle wijzigingen. Na bevestiging wordt een factuur opgemaakt waar geen wijzigingen meer op aangebracht kunnen worden!

... SeLenJo Harelbeke dit jaar plaatsvindt op woensdag 8 mei in en om het provinciaal domein de Gavers in Harelbeke?

... OKRA-SPORT+ in samenwerking met Sporta-federatie en Sport Vlaanderen het label 50+ lanceert? Met dit label kunnen joggings en loopwedstrijden aantonen dat ze speciale aandacht hebben voor hun oudere lopers. Zo wordt in deze wedstrijden een apart klassement opgemaakt voor de 50-plussers (per leeftijdscategorie van 5 jaar).

... het Nationaal volleybaltreffen plaatsvindt op vrijdag 26 april in sporthal Rooienberg in Duffel?

... de Nationale wandeldag richting het land van de Mortagne trekt op zondag 17 maart? Start en aankomst vindt plaats in OC De Kappaert in Zwevegem. Lees meer op blz. 15.

... er momenteel een eerste uitwisseling is tussen wandelingen van de sportieve afdelingen FALOS-SPORT+ en OKRA-SPORT+? Er zijn drie Kempische regiowandelingen opgenomen in de wandelkalender van FALOS-SPORT+. Een opstap naar meer?

... op zaterdag 26 oktober de Park- en Bosloop voor de 62^{ste} keer zal plaatsvinden in Westerlo? Naast de vele loopnummers (4 – 8 – 12 en 20 km) kan je je uitleven in het uitgebreide aanbod met een kinderbeweedorp, geocaching of de langeafstandswandelingen.

... de terreinen aan het sportcentrum van Jabbeke op zaterdag 25 mei the place tot be zijn voor de krachtbalfinales? Ga er gerust een kijkje nemen.

... er een krachtbaldelegatie tijdens het paasweekend op internationale stage trekt naar St.-Symphorien sur Coise, in de buurt van Lyon?

