BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Sport je fit 3

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN VZW OKRA-SPORT+ | 24STE JAARGANG - NR. 3 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123

lekker actief okra sport

okra sport
een leven lang sporten

2 BELGISCH KAMPIOEN JESSE VANDENBULCKE

5 WANDELKRANT

13 VLAAMS OKRA-SPORT+ MOTORTREFFEN

WWW.OKRASPORTPLUS.BE

INHOUD

2 FIGUUR IN DE KIJKER: Jesse Vandenbulcke

3 SPORTTAK IN DE KIJKER: OKRA gaat duiken met 55-plussers

4 FOTOREPORTAGE

WANDELKATERN

13 VLOM

14 LEEUWENTOREN

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

FIGUUR IN DE KIJKER:

JESSE VANDENBULCKE

Tekst Wim Bogaert // *Foto* Jesse Vandenbulcke

EVEN HARD TRAINEN, TOCH MINDER VERDIENEN

De UCI, de internationale wielerfederatie, wil vanaf 2020 een minimumloon voor profwielrensters invoeren. Een stap in de goede richting als je weet dat in het vrouwelijke peloton twee derde van de rensters minder dan 10.000 euro bruto per jaar verdienen. De helft van het peloton moet het zelfs doen met minder dan 5.000 euro bruto per jaar. Een aalmoes.
Ook onze Belgische kampioene Jesse Vandenbulcke (Dolticini – Van Eyck) moet bijklussen om rond te geraken. “Momenteel werk ik nog parttime in de Panos in de Veldstraat (bekendste Gentse winkelstraat, red.), maar momenteel heb ik twee maanden vakantie. Wat het in 2020 wordt als ik overstap naar Lotto Soudal Ladies, weet ik nog niet. Blijf ik parttime aan de slag of word ik fulltime prof? Daar moet de komende weken nog over gesproken worden met de ploegleiding. Anderzijds, je kan geen halftijds topsporter zijn.”

Combinatie fietsen en gezin
Dat net zij precies de Belgische titel meegraaide is een verrassing want enkele jaren geleden leek haar wielercarrière geschiedenis. “Ik had erg veel last van mijn rug, zowel op als naast de fiets. Ik had een opkomende hernia. Stoppen met fietsen leek me de enige oplossing. Ik ben dan twee maanden in Egypte gaan werken als kinderanimator in een hotel. Daarna was ik zwanger van ons zoontje. Gepland was het niet, maar we keken met volle teugen uit naar de komst van Fabian, genoemd naar Fabian Cancellara. Ik heb er zeker geen spijt van, want als jonge ouders is er voor ons een heel nieuwe wereld opengegaan. Ik heb nu tijd en ruimte voor mijn topjaren in het wielrennen, aangezien ik niet vroegtijdig zal moeten stoppen of mijn carrière onderbreken voor een kinderwens.”

Als wielrenster moet Jesse, net als haar mannelijke collega’s, hard en veel trainen. Ook al is de verloning een pak minder. Het zal wel de liefde voor de sport zijn. Topsport met succes combineren met een job en een gezin... het is weinigen gegeven en vooral bewonderenswaardig. Veel succes, Jesse!

OKRA GAAT duiken MET 55-PLUSSERS

Tekst Benny Vancampfort // *Foto* Guy Van Nieuwenhuysen

Het is voor hippe senioren niet altijd gemakkelijk om leeftijdsgenoten te vinden die ook willen deelnemen aan de iets straffere en meer gewaagde sporten. Zo was er geen enkele duikclub voor senioren. Althans tot afgelopen zomer... want in het duikcentrum Todi in Beringen ging in juni de eerste seniorenduikclub van OKRA Kempen van start.

"OKRA-regio Kempen telt bijna 20 000 leden en biedt als seniorenorganisatie tal van activiteiten aan. De groepen OKRA-fietsers herkennen we van hun fluohesjes, net als de OKRA-wandelaars. Maar OKRA-leden gaan ook samen naar de film, een optreden, ze petanquen of biljarten. De steeds grotere groep actieve senioren gaat ook grotere uitdagingen niet uit de weg. Vorig jaar hebben we een groep OKRA-Bikers samengesteld onder de naam Bikervrienden van OKRA Kempen of kortweg BOK'ers", vertelt Benny Vancampfort, educatief medewerker van OKRA Kempen. "We zijn met een achttal bikers gestart, maar de groep telt nu al meer dan 120 leden. Toen enkele deelnemers tijdens een van onze toertochten vernamen dat ik een duiker ben, vroegen ze me waarom ik dat niet zou organiseren."

Duikpartners

Het had wat voeten in de aarde, omdat het niet de bedoeling is dat OKRA duikcursussen gaat geven, maar wel met de steun van de diverse duiksportfederaties duikers de gelegenheid wil bieden om samen te duiken.
"Ik word dit jaar 68", getuigt Luc uit Westerlo. "Ik heb een jonge buddy, maar die heeft opnieuw de liefde ontdekt en heeft daarom minder tijd om nog te gaan duiken. Ik doe normaal zo'n tachtig duiken per jaar, maar ik kom dit jaar nog maar aan vijf. Daarom ben ik op zoek naar andere duikvrienden. Ik ben ervan overtuigd dat deze groep seniorenduikers snel aangroeit."

Zo denkt ook Rudy (68) uit Merksplas erover. "Mijn club is gestopt. Ik hoop nog lang te kunnen duiken en ik vind het interessant dat het hier in een groep met 55-plussers kan."
Rik (57) komt helemaal uit Roeselare. "Ik heb de oproep van OKRA op het internet gezien. Ik duik al veertig jaar, maar ik heb er geen zin meer in om met een groep jonge duikers eerst een kilometer te moeten wandelen met die zware uitrusting, om dan pas te kunnen duiken. Het is een voordeel om met leeftijdsgenoten te duiken, want jong en oud genieten daar op een andere manier van."

Niet wachten op het weekend

Het duurde inderdaad wat langer eer de heren hun strakke duikpak over hun ervaren torso hebben gehesen en wanneer ze samenzitten, halen ze vooral straffe verhalen over vroegere duikavonturen boven, terwijl ze nu meer genieten van een duik in een veilige omgeving. "Maar we staan voor veel open", zegt Benny. "Deze eerste activiteit hebben we in de prachtige accommodatie van Todi in Beringen georganiseerd, maar als de groep morgen voorstelt om naar de Oosterschelde te gaan, kan dat ook.

> "Het is een voordeel om met leeftijdsgenoten te duiken, want jong en oud genieten daar op een andere manier van"

En effectief, zo trokken we op 23 juli naar Stavenisse. Met OKRA hoeven we niet te wachten tot het weer weekend is en kunnen we dat tijdens de week in alle rust doen. We duiken wanneer we kunnen, het weer het toelaat en minstens met twee zijn. Kansen genoeg dus! Voorwaarde is wel dat de duikers een brevet hebben en dat ze, vanwege de verzekering, bij een duiksportfederatie zijn aangesloten en blijven."

SPORTEVENEMENT IN DE KIJKER: OKRA'S Trip Trap

Tekst Katleen Kerremans

Fietsen van gewest naar gewest, dat is de viergewestenfietstocht Trip Trap van regio Mechelen. Deze zomer was het al de tiende editie.

De zon was heel de dag van de partij en niet minder dan 241 fietsers namen deel aan deze viergewestenfietstocht. De start was in Oppuurs en vandaar vertrokken de fietsers richting Mechelen-Noord en zo naar Sint-Katelijne-Waver centrum waar er een lunchpakket werd voorzien. Na de lunchpauze ging de tocht verder naar Berlaar Heikant en de aankomst was in Beerzel, waar de fietsers werden getrakteerd op een dansoptreden en een lekkere koude schotel. Wie het volledige traject wou rijden van Oppuurs tot Beerzel, kon genieten van meer dan 80 mooie fietskilometers doorheen de Mechelse gewesten.

ONS GEHEIM? DE BENEN GOED INSMEREN EN OP TIJD EN STOND BIJTANKEN!

Enkele deelnemers aan het woord:

"Het fijne aan het hele concept is dat al de OKRA-groepen de mogelijkheid hebben om een gedeelte van het parcours naar eigen wens af te leggen", getuigt Jean.

"Het parcours bestaat uit het volgen van knooppunten. Dit is heel gemakkelijk om te volgen. Het concept is dat trefpunten de te volgen knooppunten volgen met hun eigen wegkapiteins. Iedereen rijdt met zijn eigen trefpunt en op eigen tempo en iedereen doet het aantal kilometers dat hij/zij wenst. Dit maakt dat de fietstocht voor iedereen toegankelijk is.

Als bezemfietser heb ik vandaag nog geen werk gehad. Wij zijn met drie en fietsen als laatste. Bij pech onderweg herstellen wij indien mogelijk de schade ter plaatse. Indien we dit niet kunnen herstellen dan laadt de volgwagen de fiets op en brengt deze naar de dichtstbijzijnde fietsenmaker. Onze tocht zal vandaag 140 km bedragen, en dit met een gewone fiets. Ons geheim? De benen goed insmeren en op tijd en stond bijtanken!", lacht Staf Saelens.

wandelkrant

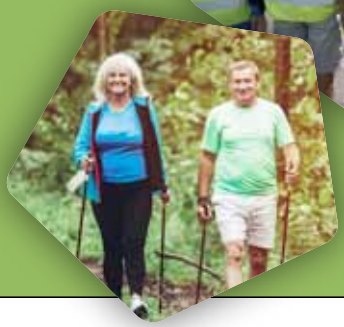
6 WANDELAPPS

8 30 – 30

9 MINDFUL WANDELEN

10 JOUW IDEALE WANDELSCHOEN

11 WANDELEN BIJ OKRA-SPORT+



WANDEL*apps*

Tekst Katleen Kerremans

Het gebruik van de smartphone is niet meer weg te denken. De tijd dat je er enkel mee kon bellen is al lang voorbij. Steeds meer wordt de smartphone ook gebruikt voor andere doeleinden. Ook bij het uitstippelen van wandeltochten is de smartphone een handig hulpmiddel. Er zijn talrijke apps op de markt en voor de gebruiker is het soms moeilijk om door de bomen het bos nog te zien. Er bestaan zowel online als offline apps en zowel gratis als betalende apps. Hier lees je enkele nuttige apps.

1. APP WANDELKNOOPPUNTEN

De wandelknooppunten app is een gratis app die zowel door Android als iOS gebruikers kan gedownload worden. Basisfuncties van de app zijn gratis. Voor de extra functies betaal je €9,99 per jaar.

Basisfuncties van de app:

- Routes importeren vanuit de online routeplanner
- Routes uitstippelen (via knooppunten)
- Bepalen van je locatie (via de GPS functie)
- Suggestieroutes
- Routes opslaan

2. APP ROUTEYOU

RouteYou is een gratis app waarmee je bestaande routes kan importeren en zelf routes kan uitstippelen via de computer. Voor €2,99 per maand krijg je een MyRouteYouPlus-account en kan je de app ook offline gebruiken en krijg je toegang tot extra functies. De app is zowel beschikbaar voor Android als iOS gebruikers.

3. APP WIKILOC

Wikiloc is een gratis app die zowel door Android als iOS gebruikers kan gedownload worden. De basisfuncties zijn gratis. Voor extra functies betaal je €9,99 per jaar.

Basisfuncties van de app:

- bestaande routes importeren
- zelf routes uitstippelen
- track opnemen van je wandeling
- foto's nemen tijdens je wandeling
- offline topografische kaarten van over de hele wereld

4. APP STRAVA

Strava is een gratis en gebruiksvriendelijke app die voor alle buitensporten te gebruiken is. Deze app is zowel beschikbaar voor Android als iOS gebruikers. Met strava kan je:

- Routes uitstippelen
- Activiteiten bijhouden
- Activiteiten analyseren
- Activiteiten delen
- Koppelen met andere activiteitstrackers, GPS horloges en fietscomputers

5. APP MAPS.ME

Maps.Me is een gratis app die zowel door Android als iOS gebruikers kan gedownload worden en offline kan gebruikt worden. De app bevat gratis kaarten (wereldwijd) en een GPS-navigatie. Deze app is minder geschikt voor het uitstippelen van routes. Met de app kan je zonder gebruik van internet zeer gedetailleerde kaarten bekijken en de routeplanner gebruiken om te navigeren van punt A naar punt B.

6. APP OSMAND

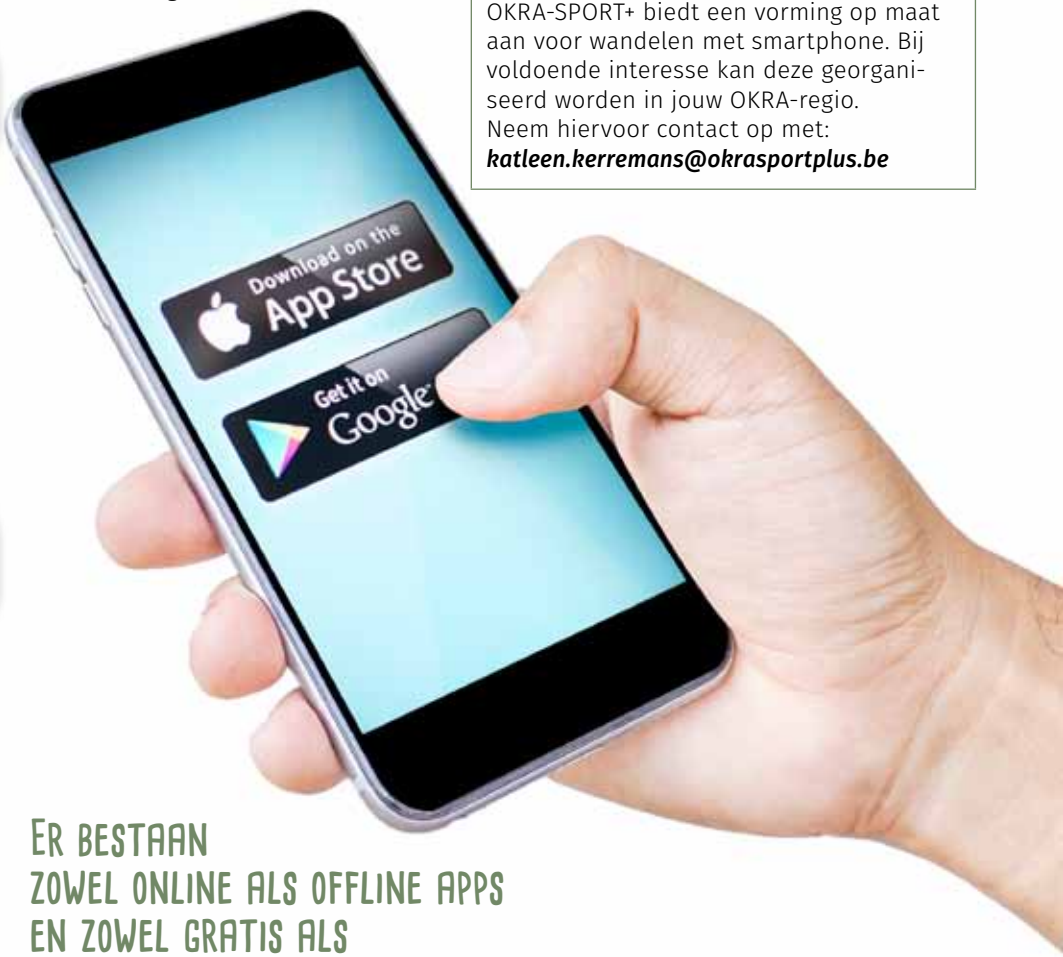
Osmand is een gratis app die zowel door Android als iOS gebruikers kan gedownload worden. De toepassingen voor iOS gebruikers zijn momenteel nog beperkt. Osmand staat voor "OpenStreetMap Automated Navigation Directions". Met de app kan je offline kaarten raadplegen. Bij de gratis versie kan je zeven kaarten downloaden. Enkele toepassingen:

- Bepalen en vastleggen van jouw locatie
- Importeren van een wandeling + deze wandeling volgen
- Opzoeken van een bepaald adres
- Uitstippelen en opslaan van een wandelroute
- Navigeren met auto/fiets/te voet
- Op reis een nieuwe streek verkennen
- Opzoeken openbaar vervoer
- ...

Hoe een app downloaden?

- Om een app te downloaden ga je naar "Play Store" (voor Android gebruikers) of naar "Apple Store" (voor iOS gebruikers).
- Typ in de zoekbalk welke app je wil downloaden (bv. wandelknooppunten)
- De gezochte app staat nu bovenaan in de lijst
- Klik op de knop installeren
- Na het installeren verschijnt de knop openen en kan je de app gebruiken
- OF via de computer: ***https://play.google.com/store/apps***.

Wil je graag meer informatie?
OKRA-SPORT+ biedt een vorming op maat aan voor wandelen met smartphone. Bij voldoende interesse kan deze georganiseerd worden in jouw OKRA-regio.
Neem hiervoor contact op met:
katleen.kerremans@okrasportplus.be



ER BESTAAN ZOWEL ONLINE ALS OFFLINE APPS EN ZOWEL GRATIS ALS BETALENDE APPS

30 dagen, 30 minuten

Tekst NELE PUT

OKRA-SPORT+ stimuleerde je via *lekker actief* om meer te bewegen. En CM, de christelijke mutualiteit doet dat ook met de campagne 30-30.

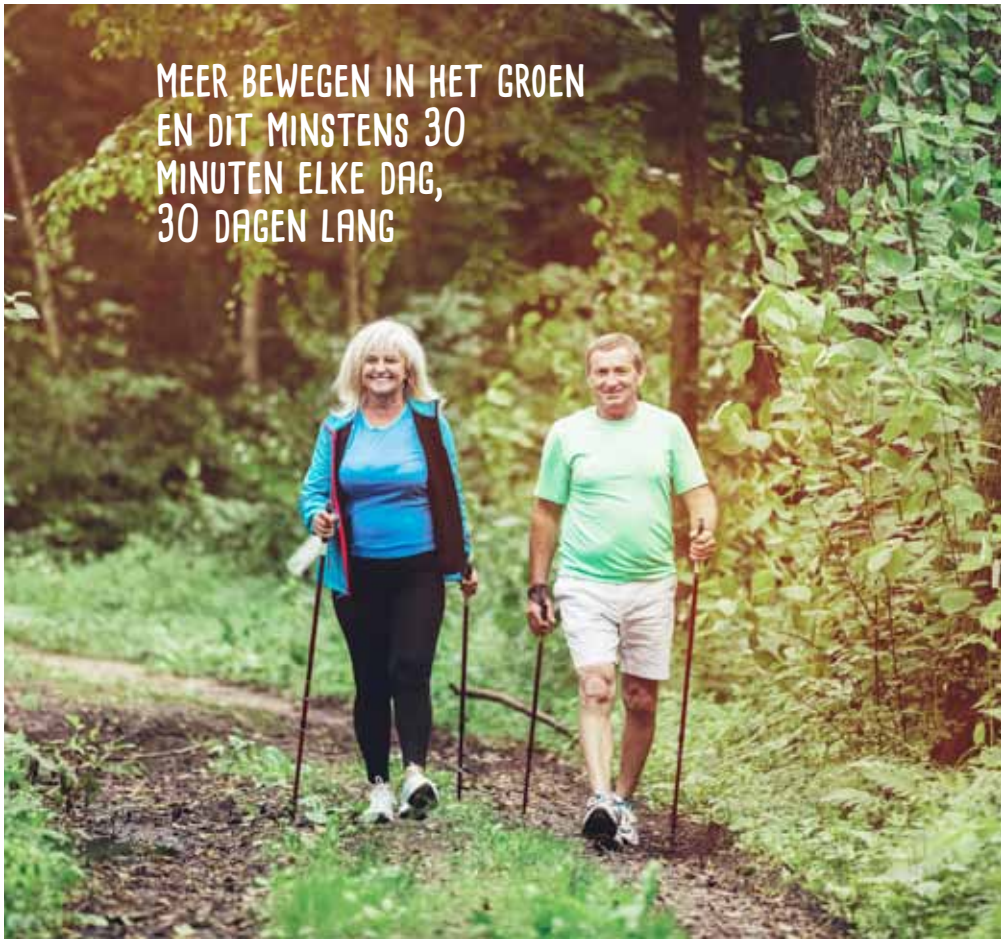
CM lanceerde in 2017 een campagne om meer te bewegen. De derde editie vindt plaats van 21 september tot en met 20 oktober 2019. Ga jij dit jaar mee de uitdaging aan?

30 dagen lang, 30 minuten bewegen in het groen

Sinds 2017 lanceert CM jaarlijks een campagne om meer te bewegen. En niet zomaar meer bewegen, maar meer bewegen in het groen en dit minstens 30 minuten elke dag, 30 dagen lang.
Met de campagne wil CM mensen uitdagen om dagelijks meer te bewegen, om op deze manier zoveel mogelijk bomen te planten in het 30-30 bos en wil CM de gezondheidsvoordelen van bewegen in het groen promoten.

De bewegingscalculator

Ontdek je huidige bewegingsresultaat via de bewegingscalculator op ***www.30-30.be***. Ben je al goed bezig of kan je nog meer bewegen?



30-30

De campagne inspireert deelnemers ook met beweegactiviteiten tijdens de loop van de campagne.
Daarnaast biedt het je de kans om deel te nemen aan een onderzoek naar de effecten van bewegen in het groen op je gezondheid en wordt er aan het einde van de campagne een echt bos gepland! De grootte van het bos hangt af van je doorzettingsvermogen.

BOS+ en 30-30

"BOS+ is de motor van acties rond duurzame lokale ontwikkeling door werk te maken van het behoud, het duurzaam beheer en de uitbreiding van bossen, hier en in het zuiden. BOS+ draagt bij tot een groeiend bewustzijn van het belang van bos en bomen voor een leefbare wereld voor mens, plant en dier. BOS+ werkt hiervoor actief samen met partnerorganisaties.
Hoe meer 30-30 deelnemers, en hoe vaker ze tijdens de campagne in 't groen bewegen, hoe meer bomen. In 2017 werden er 2.500 bomen geplant in het Everslaerbos in Lokeren. Het jaar nadien was er meer dan een verdubbeling van het aantal geplante bomen in het Wullebos in Stekene.

CM pakt ook uit met een nieuw promofilmpje om extra bewustmaking te creëren omtrent het belang van dagelijks dertig minuten matig intensief te bewegen. "Elke dag de trap nemen. Da's stap voor stap de Mount Everest beklimmen!".
https://youtu.be/JPKQVZgnYl0

www.30-30.be
www.bosplus.be

MINDFUL WALK

Tekst Katleen Kerremans // *Foto's* Veerle Van Belle

Veerle Van Belle is instructeur Mindful Walk en Run in regio Mechelen. Na een burn-out koos ze resoluut voor een andere manier van leven, een waarbij vertragen en luisteren naar je lichaam centraal staat. Ze volgde de opleiding tot instructeur Mindful Walk en Mindful Run. Sinds een jaar geeft ze maandelijkse kennismakingslessen en cursussen Mindful Walk/Run in het Vrijbroekpark in Mechelen. Een van haar belangrijkste levenslessen is letterlijk en figuurlijk vertragen.

"We leven in een prestatiegerichte maatschappij waar signalen van het lichaam genegeerd worden, waar ons hoofd op volle toeren draait en we de connectie met onszelf zijn kwijtgeraakt. Het toenemend aantal depressies en burn-outs zijn hiervan een schrijnend gevolg. Intussen is het wetenschappelijk bewezen dat laagdrempelige beweging in de buitenlucht niet enkel heilzaam is voor het lichaam maar ook voor de geest," vertelt Veerle.

Mindful Walk is voor vele mensen nog een onbekend begrip. Wat is het?
"Mindful Walk/Run is opgericht in Nederland door Martijn Mensink. De Vlaming Hannes Geyskens heeft de opleiding daar gevolgd en heeft het concept ongeveer drie jaar geleden meegenomen naar Vlaanderen. Wandelen is niet enkel goed voor je lichaam maar ook voor je geest: het helpt je meer oog te hebben voor wat er hier en nu gebeurt, zodat er minder ruimte overblijft voor gepieker, met meer innerlijk rust als gevolg. Mindful Walk doet hier nog een schepje bovenop: we combineren dit met ademhalingstechnieken, de basis van mindfulness en met een portie plezier, een unieke mix! We zoeken het innerlijke kind in ons op: door opnieuw te spelen zoals vroeger maken we een reis van het hoofd naar het hart."

Hoe begin je daaraan?
"Mindful Walk wordt aangeboden in de vorm van een cursus verspreid over vijf weken. Elke les duurt anderhalf uur en heeft een thema, namelijk bewustwording, ademhaling, aandacht voor het hier en het nu, loslaten en vertrouwen. Je hoeft echt geen goede fysieke conditie te hebben: we wandelen korte stukjes, ieder op eigen tempo, en wisselen dit af met uitleg en oefeningen. Geen prestatiedrang hier, maar puur ontspanning! Beweging is hier geen doel op zich, maar een middel om tot rust te komen. In mijn cursus geldt er een regel: luister naar je lichaam! En pas daarna naar mij."

Wat zijn de voorwaarden om aan een Mindful Walk sessie te kunnen deelnemen?
"De enige voorwaarde om deel te nemen is dat je een open geest hebt. Neem jezelf niet te serieus, en laat het op je afkomen. Je hoeft geen goede conditie te hebben. Aangezien de les anderhalf uur duurt, moet je wel in staat zijn om zolang staan met rustig wandelen af te wisselen. Kennis van mindfulness is niet vereist."

Wie nieuwsgierig is naar de oefeningen die aan bod komen kan onderstaande oefening al eens thuis uit proberen:
"Als je merkt dat je in je hoofd zit en geen aandacht hebt voor wat er nu, op dit moment, rondom jou gebeurt, kan je bewust je focus herleggen op je omgeving: daag jezelf uit om vijf dingen op te sommen die je hoort, ziet, ruikt, voelt of proeft. Als dat te makkelijk is, maak je er zeven of tien van. Geef jezelf de tijd. Hoe langer je de oefening doet, hoe meer geluiden er geleidelijk aan binnensijpelen, die je niet opmerkte toen je met je gedachten nog elders was."

Meer info?
Op de website www.mindfulrun.be vind je een overzicht van al de instructeurs in Vlaanderen en van cursussen.

Wil je Veerle aan het werk zien? Dat kan! De eerstvolgende data zijn:
- **Vrijdag 15/11:** kennismakingsles Mindful Walk om 10 u. in het Vrijbroekpark Mechelen
- **Vrijdag 22/11 tot 20/12:** vijfweekse cursus Mindful Walk om 10 u. in het Vrijbroekpark Mechelen

Interesse? Inschrijven kan via mindfulrunmechelen@yahoo.com.
Op https://www.facebook.com/mindfulrunmechelen/ vind je meer informatie over de lessen die Veerle aanbiedt.

JOUW IDEALE WANDELSCHOEN

Tekst Jul Cypers

Bestaat de ideale wandelschoen? Neen. Maar je kan wel voor jezelf zorgen dat een wandelschoen perfect is voor jouw voet! Er zijn heel wat soorten wandelschoenen op de markt. Maar hoe maak je de juiste keuze?

Hoog of laag?

De eerste vraag is: waar en op welke ondergrond wil je de schoenen gebruiken? Er zijn immers mensen die ten allen tijde een voorkeur hebben voor hoge wandelschoenen, terwijl er ook mensen zijn die alles op trekkingsandalen doen. Is dit de oplossing? Neen, het is de ondergrond en het terrein, waarop gewandeld wordt, die de keuze van de soort schoen moet bepalen!

Zo zijn er de lage wandelschoenen, die vooral ontwikkeld zijn voor wandelingen of tochten van korte tot middellange afstanden op vlak tot licht hellend terrein. Deze schoenen zorgen ervoor dat je de juiste steun en grip hebt op de ondergrond waar je wandelt.

Over het algemeen bieden lage schoenen iets minder steun dan hoge wandelschoenen, daarom is het gebruik van deze schoenen vooral aan te raden op vlak of licht hellend terrein. Tot een 15-tal km kan je evengoed een loopschoen gebruiken. Deze zal beter afrollen dan de doorsnee wandelschoen. Bij de lage wandelschoenen kan je dan ook nog eens kiezen of je een vlakke loopzool of een zwaarder profiel neemt. Deze keuze is weer bepaald door het terrein waarop je veel zult wandelen!

De trekkingsandalen zijn op vlakke terreinen een alternatief voor de lage wandelschoenen. Deze bieden meestal voldoende ondersteuning door het gesloten bovenwerk. Kies je echter voor minder kilometers, dan kan je zelfs een model nemen zonder gesloten bovenwerk.
Hoge wandelschoenen zijn dan weer ontworpen voor zwaardere en langere trektochten. Stap je veel op ruw en hellend terrein, dan kies je beter voor dit type van wandelschoen. Hoge wandelschoenen zijn beter bekend als “bergbottines” en zijn in het algemeen veel stijver en hebben normaal gezien meer grip.

Afhankelijk van de hoogteverschillen en de intensiteit van je tocht is het aan te raden om te kiezen voor steeds stijvere schoenen. Ook hier is het uitgekozen terrein weer een bepalende factor voor het soort wandelschoenen. Ga je echt aan alpinisme doen dan moet je naar een bergschoen die nog hoger aansluit op het been en nog wat meer grip heeft.
Dan heb je nog de bergschoenen waarop klimijzers te bevestigen zijn.

Waterdicht of niet?

Als je eenmaal je keuze van type wandelschoen gemaakt hebt, is er nog de keuze voor de binnenvoering. Wil je graag een compleet waterdichte schoen? Kies dan voor een **Gore-Tex voering**. Gore-Tex heeft hele kleine poriën waardoor water niet naar binnen komt maar waterdamp, dus zweet, wel naar buiten kan. Een Gore-Tex schoen is wind- en waterdicht maar wel ademend. Niet iedereen heeft echter een compleet waterdichte schoen nodig. De terreinkeuze bepaalt dus weer de keuze voor de uitvoering van de wandelschoen. Ga je voornamelijk naar gebieden met veel kans op regen of sneeuw? Wandel je veel door natte landschappen? Kies dan voor een waterdichte schoen.. Wandel je echter meestal op droge paden, kies dan liever voor een schoen zonder Gore-Tex voering omdat deze nog altijd beter ademt.

De juiste maat

Kiezen en passen van een wandelschoen doe je het best in de namiddag of in de late avond. Je voeten zijn dan al uitgezet. Zo voorkom je dat je je schoen te klein koopt. Hierbij kan je best een hellingproef doen. Bij het passen draag je ook best de juiste sokken. Echte wandelsokken hebben een anatomisch gevormd voetbed en zitten daardoor perfect om je voeten. Ze zorgen voor een optimale drukverdeling en houden de voeten langer droog.

NOG ÉÉN TIP: KIJK NIET NAAR DE LOOK VAN DE SCHOEN, MAAR KIJK OF ZE ECHT FUNCTIONEEL ZIJN!

Wandelen BIJ OKRA-SPORT+

Tekst NELE PUT EN WIM BOGAERT

Overal langs Vlaamse wegen komt men wandelaars tegen. OKRA-SPORT+ heeft een zeer ruim aanbod van wandelingen, zowel in het eigen trefpunt als binnen de OKRA-regio of provincie. Hoe pakken andere trefpunten de organisatie van wandeltochten aan? Enkele trefpunten aan het woord.

Het trefpunt Dadizele is een begrip in de West-Vlaamse wandelgemeenschap. “Wij hebben maandelijks een vijftal wandelingen op de kalender staan. Soms zelfs twee per week. Zo kom je uit op een 50 à 60 wandelingen per jaar. De voorbereiding proberen we over zoveel mogelijk mensen te spreiden. Elke wandelaar krijgt de kans om een wandeling uit te stippelen,” zegt Henriette Vanryckeghem.
“We hebben onze eigen wandelingen in het trefpunt en daarnaast nemen we ook zoveel mogelijk deel aan de regionale wandelingen in heel de provincie. Voor de eigen wandelingen spreken we altijd af aan OC Den Ommegang in Dadizele. Soms wandelen we in de eigen omgeving maar we gaan meestal op verplaatsing wandelen. Dat zorgt voor afwisseling en onze wandelaars hebben dat graag. We nemen dan de wagen naar de startlocatie. Zo proberen we iedereen mee te krijgen. Ook al is het niet altijd makkelijk om voldoende chauffeurs te vinden.”

Soorten van wandelaars

“Het voordeel van de regionale wandelingen is dat er verschillende afstanden worden aangeboden. Ook onder de wandelaars heb je van soorten. In Dadizele hebben we veel geoefende wandelaars. Zij zijn dan blij met de langere afstanden zoals bv. bij de provinciale dagtochten.”

Altijd opnieuw

“Bij een eigen organisatie hebben we zo’n dertig wandelaars. Toch gaat het niet vanzelf. Zo stellen we vast dat verschillende van onze wandelaars ook naar onze dansgroep gaan waardoor ze minder wandelen. We moeten er dus achter zitten om zoveel volk samen te krijgen. Als er mensen afhaken gaan we polsen hoe het komt. Zo vissen we er toch een aantal terug op. Ook *lekker actief* heeft een impuls gegeven.

"EEN STOP ONDERWEG, EEN BARBECUE OF EEN BREUGELMAAL OF EEN WANDELING IN EEN BEPAALD THEMA. DAT SPREEKT MENSEN AAN. DE MOND-AAN-MOND RECLAME DOET DE REST"

Daardoor hebben we een aantal nieuwe, jongere, sporters bijgekregen. En als we iets doen dan weten ze dat het is met alles erop en eraan: een stop onderweg, dikwijls eens een barbecue of een breugelmaal of een wandeling in een bepaald thema (verjaardag, Halloween, cultuur...). Dat spreekt mensen aan. De mond-aan-mond reclame doet de rest."

"WE MERKEN TOCH DAT HET MOEILIJK IS OM NIEUWE WANDELAARS AAN TE TREKKEN, ONDANKS ONS DIVERS AANBOD"

Van winteruur tot zomeruur

Het trefpunt Kiewit Sint-Lambertus in Limburg, een kleiner trefpunt dan Dadizele, maar zeker niet minder actief. "In ons trefpunt organiseren wij twee verschillende wandelingen. De wekelijkse, kleinere wandelingen vinden het hele jaar rond plaats. Daarnaast organiseren we, vanaf de start van het winteruur, ook grotere wandelingen. De reden hiervan is dat de wandelaars van de grotere wandelingen bij het begin van het zomeruur overschakelen van wandelen naar fietsen," vertelt Guido Gemels.

Klein en groot

"Twee vrijwilligers van ons trefpunt organiseren de wandelingen. Een persoon richt zich voornamelijk op de kleine wandelingen en de andere persoon op de grote wandelingen. Dit maakt dat we altijd een verantwoordelijke hebben per wandeling. Een keer per jaar organiseert ons trefpunt ook een dauwwandeling met spek en eieren in samenwerking met de Stad Hasselt.

We richten ons enerzijds met de kleinere wandelingen op onze oudere groep wandelaars. Zij wandelen slechts enkele kilometers. Onze andere wandelaars, wandelen tussen de 12 en 15 km op de grote wandeling."

Samen

"Naast onze eigen georganiseerde wandelingen, nemen we met ons trefpunt ook deel aan wandelingen van naburige trefpunten. Zo maken we ook weer kennis met nieuwe routes.
We merken toch dat het moeilijk is om nieuwe wandelaars aan te trekken, ondanks ons divers aanbod. Daardoor wandelen we al enkele jaren met dezelfde personen, zowel op de kleine als op de grote wandelingen. Maar dat maakt het natuurlijk niet minder gezellig."

In de afgelopen maanden werd een proefproject voltooid met enkele trefpunten uit de regio Kempen, die opgenomen werden in de wandelkalender van FALOS-SPORT+. De deelnames aan de wandeling van de trefpunten Retie en Lichtaart verdubbelden zonder dat er extra inspanningen moesten geleverd worden door deze henzelf.
Ook jouw wandeling kan in de wandelkalender (van 2021) opgenomen worden. Vraag de info op via ***info@okrasportplus.be***.

VLAAMS OKRA-SPORT+ motortreffen

Tekst Katleen Kerremans // *Foto* Dirk Stroobants

Met de moto Vlaanderen en omstreken verkennen, het blijft een droom van menigeen. Maar in OKRA bestaan er verschillende motorgroepen. Zij ontmoetten elkaar deze zomer voor het eerst. Het VLOM, Vlaams OKRA-SPORT+ motortreffen, vond plaats. De plaats van het gebeuren was de haven van Antwerpen, linker- en rechteroever. De grondlegger en organisator van dit evenement is Hugo Van Mieghem, voorzitter van OMA, OKRA Motorwerking Antwerpen.

"De bedoeling van het VLOM is een jaarlijks motortreffen waarbij alle motorwerkingen van OKRA-SPORT+ samenkomen en samen in groep een rit rijden. Dit jaar lag de organisatie in handen van OMA, OKRA Motorwerking Antwerpen, maar we opteren ervoor dat elk jaar een andere regio organiseert", vertelt Hugo Van Mieghem.

"De route voerde ons door enkele mooie plekjes van Antwerpen en omstreken. Vertrekken deden we op het RAS en zo ging het richting Het Steen, de Waaslandtunnel, Kieldrechtsluis en spookstad Doel. Na een koffiestop in Doel leidde de tocht ons verder door de Waaslandpolders en zo naar rechteroever waarbij we voorbij het Havenhuis reden en zo over de Siberiabrug naar de Scheldelaan de route vervolgden. Deze laan wordt gekenmerkt door de petrochemische bedrijven. Nadien volgde nog de Van Cauwelaertsluis, de Berendrechtsluis en een drankstop in polderdorp Zandvliet. Afsluiten deden we in het Kerkschip, een betonnen bunkerschip gemaakt door de Duitsers in 1942 in Rotterdam. De totale ritafstand bedroeg 170 kilometer."

"Zo'n evenement belichten is voor elke motard anders. Het eerste woord dat mij binnenschoot bij de eerste stop was 'vlekkeloos'. De combinatie grote groep en wegkapiteins werkte, ook al vond ik dat de groep te groot was om met deze strategie uit te pakken. Enkele aandachtspunten zullen in een evaluatie zeker aan bod komen. Omdat ik zelf liefhebber ben van de haven kon mijn dag niet meer stuk als je onder begeleiding zorgeloos linkeroever kon verkennen met een aantal gezellige plaatsjes. Het stukje door de stad rijden neem je er dan maar bij. De laatste tussenstop was voor mij het eindpunt wegens te warm. De organisatoren mogen een pluim op hun helm steken. Voor herhaling vatbaar en ook dan zal ik er bij zijn."
Etienne Vos (OKRA Motorwerking Limburg)

"Na de briefing vertrok de groep met 57 motards op het RAS in Antwerpen.
De tocht ging van de kaai, door de haven en zo naar de koffiestop in Doel.
Onder het genot van een koffie of een frisdrank zaten we op een terras met een prachtig uitzicht op de Schelde. Nadien vervolgde de rit door de polders naar onze lunchplaats Zwijndrecht. Nadien vervolgde de rit zijn weg naar het Nieuwe Testament. Een welgekomen stop want de kelen waren uitgedroogd, er moest dringend gesmeerd worden. Nadat mens en machine er klaar voor waren, vervolgde de rit naar het Kerkschip, het eindpunt van de route. We moesten natuurlijk heel wat bijpraten met onze Antwerpse vrienden, het was dan ook weer even geleden.

Een dikke chapeau voor de puike organisatie! De Antwerpse haven en ook spookstad Doel heeft op ons een grote indruk nagelaten. Rijden in groep was nieuw voor ons. Of we volgend jaar opnieuw zullen deelnemen? Natuurlijk!"
Berto Vanbrabant(OKRA Motorwerking Limburg)

Wist je dat OKRA-SPORT+ momenteel 5 motorwerkingen telt? Je kan terecht bij: OMA (OKRA motorvrienden Antwerpen), BOK'ers (Bikers OKRA Kempen), motorwerking OKRA regio Limburg, motorwerking OKRA regio Gent en motorwerking provincie West-Vlaanderen.

Heeft jouw regio nog geen motorwerking en wil je graag met de moto rijden in groep? Stuur dan een e-mail naar:
katleen.kerremans@okrasportplus.be of bel naar 02 246 26 03.

Leeuwentoren:

EEN COMBINATIE VAN KUBB EN PETANQUE

Tekst Wim Bogaert // *Foto's* Stefaan Vanoplynes

Welke link hebben de Ieperse vesten, houten bollen, soldaten en een zoektocht naar een betaalbaar product? Het antwoord is de Leeuwentoren, een aantrekkelijk werpspel dat de combinatie vormt tussen kubb en petanque.

"Leeuwentoren is geboren in de zomer van 2017. Als gezelschapsspelletjesfanaat was het eerst de bedoeling om een bordspel te maken rond de middeleeuwse Ieperse poorten en vesten," begint Stefaan Vanoplynes, bedenker en ontwerper van het spel.
"Op een mooie zomerse dag gingen mijn zoontje Ties en ik samen op pad om de Ieperse vestingen beter te leren kennen. Hij met zijn loopfiets en ik te voet. We hebben zowat elk infobord gelezen... en bij de Leeuwentoren kwam het idee spontaan in mij op: wat zou het leuk zijn om als leerkracht zesde leerjaar en prille Ieperling op een leuke manier meer te vertellen over de geschiedenis van Ieper. Wie kan er nu vertellen hoe de Leeuwentoren aan zijn naam komt? Waarvoor dient dat eiland met bomen en struiken voor die toren? Welke functie had de Leeuwentoren? Het eerste idee wat door mijn hoofd schoot was: waarom geen mix tussen kubb en petanque?"

Is het dan een kinderspel geworden?
"Het is een spel geworden dat toegankelijk is voor jong en oud. Een spel waar het hedendaagse spelelement in betrokken is, gecombineerd met de authentieke charmes van petanque om met houten bollen te gooien. In een tijd van computers, tablets en andere technologische hoogstandjes vind ik het belangrijk dat mijn leerlingen leren samen spelen, maar vooral ook genieten van het buiten spelen."

Kan je het spel ergens kopen?
"Een spel bedenken en uitwerken is één aspect. Het betaalbaar produceren vormt een ander. In februari 2018 kreeg ik het slechte nieuws dat het spel onbetaalbaar was. Na 35 houtdraaiers en 2 industriële houtdraaiers gecontacteerd te hebben, was de kostprijs voor mijn hout 85 euro... zonder spelregels, tas... Onbetaalbaar dus. Daarop besloot ik om in april 2018 mijn houten cilinders zelf te zagen en te schuren. Hierdoor kon ik mijn buitenspel op de markt brengen en werden ongeveer 160 van de 200 stuks in enkele maanden tijd verkocht. Een bescheiden succes mede dankzij alle hulp en steun van vrienden, familie, stad Ieper en nog heel wat andere mensen.

In juni 2018 mocht ik zelfs een Leeuwentoren opsturen naar het hoofdkwartier van BEX SPORT AB in Zweden. In de maanden nadien werd door hen een prototype in Italië gemaakt en had men contacten in China. Jammer genoeg ging dit niet door omdat ze het risico niet wilden nemen. Hierdoor moest ik opnieuw zoeken naar een oplossing om het spel financieel gezond te houden door alle kosten die erbij kwamen zoals merknaambescherming, CE-label... maar na alle leuke en positieve reacties kon ik mijn droom toch niet zomaar opgeven. Omdat ik na de zomer 200% in mijn project geloofde, heb ik besloten om zelf het risico te nemen om de hoofdverdeler te blijven. Hiervoor deed ik een investering van 35.000 euro, met een lening, waardoor ik het spel kwalitatief en aan een concurrerende prijs kan aanbieden (59 euro in plaats van 75 euro).
De bedoeling van crowdfunding is dus een groter publiek te bereiken waardoor Leeuwentoren en het buitenspelen worden gepromoot!"

Meer info (en o.a. een filmpje met de spelregels): ***www.leeuwentoren.be***

Interessant om weten: Tijdens de forumdagen van OKRA-SPORT+ tijdens het voorjaar 2020 wordt de Leeuwentoren geïnitieerd.

HET SPEL

Leeuwentoren is een leuk werpspel waarbij je met houten kanonskogels de soldaten van je tegenstander omvergooit. Je wint het spel als je de leeuw als allerlaatste van de toren van je tegenstander gooit.

Hoe wordt het gespeeld?

Start

- Gooi zo dicht mogelijk naar de twee dichtste soldaten van je tegenstander. Wie er het dichtst bij is, mag beginnen. Indien een van hen wordt omvergegooid, start je tegenstander.

In jouw beurt: Welke keuze maak je? Verdedigen of aanvallen?

- Verdedigen: Je gooit met 6 bollen achter jouw toren.
- Aanvallen: Je gooit met 4 bollen van op je eiland en je plaatst 1 soldaat vooraan of achteraan terug naar keuze.

Hoe krijg je soldaten terug?

1. Je valt aan en dan krijg je 1 soldaat terug.
2. Voor elke twee omvergeworpen soldaten van je tegenstander, plaats jij 1 soldaat terug na jouw beurt. (1 omgeworpen → 0 terug, 2 omgeworpen → 1 terug, 3 → 1, 4 → 2...)

Extra

- Heb je geen soldaten op je eiland? Jammer... dan mag je niet aanvallen of op je eiland staan.
- Wordt de leeuw te vroeg omvergegooid? Dan krijgt de tegenstander 1 extra soldaat die hij terugplaatst naar keuze.

WIST JE DAT...

... momenteel het laatste moment van lekker actief loopt? We wensen de 11 deelnemende trefpunten veel succes en vooral veel sportief plezier.

... we met lekker actief momenteel reeds 2552 leden en niet-leden aan het sporten kregen in 114 startmomenten? Het project ontvangt van de deelnemers een score van 8 op 10.

... tijdens de eerste week van juni OKRA-SPORT+ zijn eigen 'warmste week' organiseert? Dit wil zeggen dat er elke dag van de week in een andere provincie gesport wordt voor het goede doel. De exacte locaties en invulling van de dagen wordt later bekend gemaakt. Hou ondertussen wel deze data al vrij in jouw agenda.

Datum	Provincie
Maandag 1 juni	Familiedag
Dinsdag 2 juni	Oost-Vlaanderen
Woensdag 3 juni	West-Vlaanderen
Donderdag 4 juni	Antwerpen
	Vlaams-Brabant en Brussel
Vrijdag 5 juni	Limburg

... er op zondag 13 oktober een evenement wordt georganiseerd t.v.v. het VUB – UZB Paul De Knop Fonds? Kom op zondag 13 oktober (tussen 10.30 u. en 15.30 u.) met vrienden en familie naar het mooie domein van Sport Vlaanderen te Hofstade en stap samen mee tegen kanker.

... OKRA Limburg dit jaar zijn 65ste verjaardag viert? Naar aanleiding daarvan werd o.a. een feestvakantie naar Wengen georganiseerd. Lea Verhoeven geeft een korte impressie: "Met 7 bussen reden we naar Wengen in Zwitserland. De laatste kilometertjes moesten we afleggen met de bergtrein. De week vloog voorbij, want het programma was goed gevuld: een busuitstap naar Interlaken met een boottocht op het meer, een bezoek aan de machtige Trummelbachwaterval, een stadsbezoek aan Freiburg, dagelijks halve dagwandelingen en voor de echte sportievelingen zelfs 2 keer een prachtige dagtocht. Daarnaast zorgden de sportregentessen van OKRA Limburg voor een sportief amusementsprogramma met dans, yoga, crossboccia..."

... er tijdens de tweede helft van april voor het eerst het Euro Games Festival zal plaatsvinden? Dan zullen er gelijktijdig in Ierland (Dublin), Italië (Triëste) en België (Wingene en een nog te bepalen plaats in Limburg) enkele sporten en spelen uitgeoefend worden door senioren.

... de forumdagen tijdens het voorjaar in het teken staan van verschillende initiaties? Onder andere de Leeuwentoren (zie blz. 14), crossboccia, scidles (een Iers kegelspel) en fithockey staan op het programma.

... de heraansluitingen voor het sportjaar 2020 vanaf december 2019 opengesteld worden? Half november zal je trefpunt hiervan per post of per mail op de hoogte gebracht worden. Werk je nog niet digitaal, maar wens je voor 2020 wel over te schakelen? Aarzel dan niet om contact op te nemen via info@okrasportplus.be voor meer informatie. Je kan je leden digitaal beheren via je pc, laptop, tablet en zelfs je smartphone!

... er ook dit jaar enkele van onze dansleraars zich initiator dans voor senioren mogen noemen? Proficiat Sonja Rectem (Scherpenheuvel-Zichem) en Christina Van den Broeck (Beveren) met jullie diploma aan de Vlaamse Trainersschool.