

BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Sport je fit

FEBRUARI - APRIL 2025



Ontdek nieuwe
sporten via onze
uitleendienst!

FIETSEN OVER DE PROVINCIE- GRENZEN HEEN

okra
SPORT+
krachtbal

Inhoud

- 2 Figuur in de kijker: Ingrid Peeters
- 3 Sporttak in de kijker: FootGolf
- 5 **FIETSKRANT**
- 13 Sporttak in de kijker: Discgolf
- 14 Wist je dat...
- 15 Ontdek onze uitleendienst
- 16 Nieuw in de boetiek van OKRA-SPORT+

Sport je fit, 30^{ste} jaargang nr. 1:
februari – april 2025

Versijnt vier keer per jaar voor
bestuursleden van OKRA-SPORT+.

Meer info: vzw OKRA-SPORT+,
Algemeen secretariaat,
Haachtsesteenweg 579,
PB 40, 1031 Brussel,
02 246 44 35,
info@okrasportplus.be,
www.eenlevenlangsporten.be

Redactie: Wim Bogaert, Nele Put,
Berlinde François, Jul Cyfers,
Kathleen Kerremans, Jurgen D'Ours,
Camille Vandenstein

Verantw. uitgever: Sonja Vertriest,
Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Vormgeving: Ankie Beerten

Druk: Graphius, Oostakker

Oplage: 5 500 exemplaren

SPORTTAK IN DE KIJKER:

FootGolf!



FootGolf, ook wel bekend als voetbalgolf, is een sport met een hoog fungehalte die je precisiewerk en traptechniek op de proef stelt. Het spel wordt gespeeld op een golfbaan, maar in plaats van een golfbal en clubs gebruik je een voetbal en je eigen voeten. Het doel is om de bal met zo min mogelijk trappen in een 52 cm brede hole te trappen.

Tekst: Camille Vandenstein

FootGolf is een relatief nieuwe sport die zijn oorsprong vindt in Nederland in 2009.

Sindsdien heeft het zich snel verspreid over de hele wereld en krijgt FootGolf langzamerhand een plaats in de sportwereld. Er worden regelmatig internationale wedstrijden georganiseerd, met zelfs een jaarlijks Belgisch Kampioenschap.

FootGolf combineert de technische vaardigheden van voetbal met de strategie en precisie van golf. Het resultaat? Een uitdagende en plezierige sport, geschikt voor alle leeftijden en niveaus! Deze sport is heel gemakkelijk te leren, toegankelijk voor iedereen en biedt zowel fysieke uitdaging als sociale interactie. Genieten van de omgeving en de buitenlucht maakt de sport des te leuker. Je hebt alleen een voetbal en een paar sportschoenen nodig.

FIGUUR IN DE KIJKER:

Ingrid Peeters

Op 21 januari gaf onze voorzitter Bart Vanreusel de fakkel door aan Ingrid Peeters (66). "Na al die jaren was ik OKRA-SPORT+ nog niet beu en sinds mijn pensioen ben ik nog meer met sport bezig. Redenen genoeg om dit engagement en deze uitdaging aan te gaan."

Tekst: Wim Bogaert



Ingrid Peeters is een gekende naam en gezicht binnen onze federatie, want ze was jarenlang directeur van OKRA-SPORT+. "De reden om ja te zeggen tegen het voorzitterschap is dubbel", vertelt Ingrid. "Enerzijds heeft OKRA-SPORT+ een aantal woelige jaren achter de rug, waarin Bart mij toen al gevraagd had om wat te ondersteunen. Uiteindelijk stond ik mee aan de wieg van onze sportfederatie en die is me altijd nauw aan het hart blijven liggen. Het leek me dan ook logisch om er mijn schouders onder te zetten, al zal het deze keer in een andere rol zijn. Als voorzitter zal ik niet meer bezig zijn met de dagdagelijkse opvolging en werking, maar kan ik me volop concentreren op het beleid. Anderzijds is de liefde, ondanks dat ik een paar jaar afstand nam van de werking, de initiatieven en het personeel, altijd gebleven. Ik voel de klik met de nieuwe directeur en de ploeg van OKRA-SPORT+. En ik voel dat ik nog een meerwaarde kan betekenen. Waarom zou je dan nog twijfelen om het voorstel te aanvaarden?"

"De uitdaging is nochtans niet min. Het verenigingsleven heeft het niet

makkelijk en het ledenaantal op peil houden wordt niet evident. In het vernieuwde decreet wordt van ons een aanbod in lossere verbanden verwacht. Daarnaast is het belangrijk dat we de rol of het mandaat van de vrijwilliger kunnen versterken en zo mikken op hogere betrokkenheid en gedragenheid. Zodat er meer voeling is en dat vrijwilligers (nog) meer kunnen betekenen. Want het zijn zij die er toe doen en het verschil maken."

Bedankt Bart!

Bart Vanreusel zwaait na acht jaar af als voorzitter van OKRA-SPORT+.

Bedankt voor je jarenlange inzet, Bart. Je bent een ware bruggenbouwer en meester in het vinden van compromissen. Je positieve kijk op de zaken, hoe je het glas altijd halfvol ziet, werkte inspirerend.

Tot op een van onze vele activiteiten!



FootGolf is toegankelijk en biedt fysieke uitdaging én sociale interactie.

Overall speelbaar

In België zijn er al vijf officiële terreinen, maar je hoeft geen FootGolfbaan in de buurt te hebben om het te kunnen beoefenen. Je kan ook FootGolfen in parken, recreatiegebieden of zelfs op een gewoon veldje. Ook op het strand kun je aan de slag en genieten van een prachtig uitzicht! Bij slecht weer is binnenspelen ook een optie. Je kunt bijvoorbeeld een sportzaal of een grote ruimte gebruiken en hoepels of kegels als holes aanduiden. Dit maakt het mogelijk om FootGolf het hele jaar door te spelen, ongeacht het weer. De holes kunnen vervangen worden door manden, emmers of markeringen. Of je kunt *targets* aanschaffen. Hoe meer obstakels, hoe moeilijker en uitdagender je het kunt maken. De mogelijkheden zijn eindeloos.

Kies een veilige locatie, weg van verkeer. Een spelletje FootGolf bestaat meestal uit 9 tot 18 holes. Elke speler speelt om de beurt, vergelijkbaar met golf. De speler met de minste schoten wint. Het bijhouden van de scores is eenvoudig. Noteer het aantal pogingen dat je nodig hebt om de bal in de hole te krijgen. Het spreekt voor zich dat zo weinig mogelijk pogingen de beste score oplevert.

Naast het plezier en de competitie biedt FootGolf ook tal van gezondheidsvoordelen. Het is een geweldige manier om in beweging te blijven, je cardiovasculaire gezondheid te verbeteren en je spieren te versterken. Bovendien bevordert het sociale interactie en teamwork, wat bijdraagt aan een gevoel van gemeenschap en verbondenheid. "Het is geweldig om een sport te spelen die zowel uitdagend als toegankelijk is voor iedereen", vertelt Camille, administratief coördinator bij OKRA-SPORT+. "Het beste van alles is dat je het bijna overal kunt spelen, wat het perfect maakt voor spontane wedstrijden."

ZIN OM DEZE TOFFE SPORT TE ONTDEKKEN?

Hier zijn enkele tips om als trefpunt aan de slag te gaan:

- Zoek een geschikte locatie in de buurt en houd altijd de veiligheid voorop!
- Benodigdheden: een paar voetballen en eventueel een kegel of hoepel als holemarkering. Als je de scores makkelijk wil bijhouden, zijn pen en papier ook noodzakelijk.
- De afmetingen van de hole kan je zelf kiezen. Maak je het graag moeilijker, dan maak je de hole kleiner. Als het wat gemakkelijker mag, doe je het omgekeerde.
- Gebruik voettargets als holes of een ander creatief alternatief als je niet op een officieel terrein speelt. Een hoepel, een kegel, maar ook een boomstronk of bank kunnen een hole zijn. Focus op techniek en minder op kracht.
- Maak gebruik van bestaande obstakels om uitdaging aan het spel te geven. Denk maar aan bomen, struiken en heuvels, of creëer obstakels met markeringen om het uitdagender te maken. Ook kunnen personen als obstakel gebruikt worden, bijvoorbeeld dat de bal eerst door de benen moet rollen alvorens die naar de hole mag.
- Pas de regels aan naargelang de omgeving, beschikbare attributen en het niveau van de deelnemers.

Of je nu een voetbalfan bent of gewoon op zoek bent naar een nieuwe uitdaging, FootGolf heeft voor iedereen iets te bieden. Probeer het eens uit en ontdek misschien wel je nieuwe favoriete activiteit!

Met OKRA-SPORT+ de fiets op



Inhoud

- 6 **Kempense en Limburgse mountainbikers werken samen**
- 8 **Elke trap telt**
- 10 **EHBO tijdens de fietstocht**
- 11 **Tempofietzers Kortrijk: samen uit, samen thuis**
- 12 **Wist je dat ...**



Kempische en Limburgse seniorenmountainbikers slaan handen in mekaar

In 2024 organiseerden de Kempische en Limburgse seniorenmountainbikers voor het eerst fietstochten over de provinciegrenzen heen. Een unieke kans om nieuwe mensen aan te trekken, vertellen Barbel en Tom.

Tekst: Nele Put

Streepuntcoördinatoren Barbel en Tom vertellen over het belang van deze samenwerking, hoe het de Kempische en Limburgse mountainbikewerking heeft versterkt en hoe ook lokale trefpunten voordelen ervaren van deze samenwerking. "Net voor corona zijn we in de Kempen gestart met een groepje van zes mountainbikers", vertelt Tom. "Daaropvolgend werd een groep gidsen opgericht om routes uit te stippelen. Enkele gidsen vanuit Balen kwamen vervolgens met het idee om ook tochten in Limburg te organiseren. Dat idee werd uiteindelijk de aanzet richting een samenwerking tussen de Kempische en Limburgse seniorenmountainbikers."

Barbel knikt instemmend. "We wisten dat er in Limburg ook interesse was om de mountainbikewerking uit te breiden. We organiseerden een eerste ontmoeting als kennismaking. Tijdens deze eerste ontmoeting werd al snel duidelijk dat beide groepen met hetzelfde doel de tochten wensten te organiseren. Fijne en haalbare mountainbikeritten, waarbij gezelligheid primeert boven snelheid. De traagste bepaalt het tempo, waardoor we op elk moment in groep blijven. Ook elektrische mountainbikes zijn welkom, maar zij fietsen bij voorkeur ergens in het midden van de groep."

Hoe heeft de manier waarop jullie samenwerken zich ontwikkeld in het afgelopen jaar?

"Als we het parcours vanaf de eerste ontmoeting tot op vandaag bekijken, dan heeft de samenwerking zich razendsnel sterk en 'naturel' ontwikkeld", glundert Tom. "We zijn gestart met twee afzonderlijke kalenders, waarbij we rekening hielden met elkaars tochten. Beide kalenders werden gepubliceerd via mountainbike.be om meer bekendheid te creëren voor de tochten."

"Ook in Limburg werd een groep gidsen samengesteld. Na overleg met enkele vrijwillige trekkers, Jaak uit de Kempen en Louis uit Limburg, werden beide gidsengroepen samengevoegd om de efficiëntie van de gidsenwerking te verhogen", vult Barbel aan. "De groep gidsen bestaat ondertussen uit vrijwilligers vanuit de Kempen, Limburg en Brussel/Vlaams-Brabant. Vanaf 2025 organiseren we jaarlijks een gidsenvergadering om de planning op te maken en de mountainbikewerking te evalueren."

In welke mate heeft de samenwerking de mountainbikewerking versterkt?

"Op de laatste tocht noteerden we 50 deelnemers, een stijging van meer dan 80% sinds de eerste rit in de Kempen. De samenwerking heeft dus duidelijk zijn doel niet gemist wat de deelnemers betreft", vertelt Tom. "Zo'n succes dat we nu zelfs samen zullen waken om de groep beheersbaar te houden!" geeft Barbel trots aan.

Bepakt de samenwerking zich enkel tot de mountainbikers of zijn er nog andere trefpunten betrokken?

"Ook trefpunten zonder een mountainbikewerking plukken de vruchten van deze samenwerking. We koppelen bewust bepaalde mountainbiketochten aan andere activiteiten van OKRA. Hierdoor creëren we ook meer betrokkenheid van de lokale trefpunten en kunnen we de mountainbikers kennis laten maken met het brede aanbod van OKRA en OKRA-SPORT+."

"Ons doel? Fijne en haalbare mountainbikeritten, waarbij gezelligheid primeert boven snelheid."

Zijn er nog voordelen verbonden aan deze samenwerking?

"Naast het delen van inspiratie, de gezamenlijke communicatie en de stijging van het aantal deelnemers, is de aantrekkingskracht van nieuwe jongere vrijwilligers - ook binnen de lokale trefpuntwerking - een zichtbaar positief gevolg. Enkele trefpunten trokken vanuit deze samenwerking jongere leden aan, die vervolgens ook een engagement in het bestuur van het trefpunt zijn aangegaan of als nieuwe helper actief zijn."

DE KRACHT VAN SAMENWERKEN

Ben jij ook op zoek naar een sportieve activiteit om nieuwe leden aan te trekken, maar weet je niet waar te beginnen? Samenwerken biedt je enorm veel kansen en mogelijkheden om nieuwe mensen aan te trekken!

Samenwerking hoeft niet te betekenen dat je ondergesneeuwd wordt door veel extra fysieke vergaderingen. Je bent voornamelijk verbonden vanuit gemeenschappelijke doelstellingen. Daarnaast werkt samenwerking vaak zeer motiverend, geeft het je meer inspiratie en vergroot het de kans op het bereiken van je doelstellingen.

Voorzie voldoende tijd om kennis te maken met elkaars werking en doelstellingen om de meerwaarde van de samenwerking te erkennen. Wederzijds vertrouwen en respect dragen bij aan een open sfeer, een gevoel van waardering en sterkere betrokkenheid van alle partijen.

Communicatie is de sleutel. Het is essentieel dat alle betrokkenen hun ideeën, feedback en zorgen op een transparante manier kunnen delen. Stap met een open geest in een samenwerking en creëer zo ruimte voor waardering, constructieve feedback en het nemen van gezamenlijke beslissingen.

ELKE TRAP TELT

Met het fietsseizoen in het vooruitzicht bouw je met 'Elke trap telt' je conditie weer op om volop de lente in te fietsen.

Tekst: Wim Bogaert – Foto: Shutterstock

Straks staat het fietsseizoen weer voor de deur. Wellicht worden ook in jouw trefpunt de banden opgeblazen, de kettingen gesmeerd en de batterijen opgeladen. Maar is ook jouw batterij opgeladen? Hoe is het met jouw conditie gesteld? Je staat ongetwijfeld te popelen als een jong veulen om er weer in te vliegen, de lente en eerste zonnestralen tegemoet. Maar... hoe actief was je de voorbije wintermaanden? Bewegen is belangrijk, maar op een doordachte manier de conditie weer trap voor trap opbouwen is dat ook. En wij kunnen je daarbij helpen met 'Elke trap telt'.

Met het trainingsadvies van 'Elke trap telt' bouw je jouw conditie op gedurende tien weken. Je hoeft dit niet alleen te doen, wij zijn er om je te begeleiden. Elke week ontvang je van ons een e-mail met het oefenschema voor de komende week. Daarnaast krijg je ook motiverende video's van jouw coach en tal van interessante tips en info over fietsen, fietsveiligheid en -vaardigheid, voeding, fietskleding, materiaal, ...

Vanaf april kan je gratis inschrijven voor dit programma, waarbij je zelf kan kiezen of je doel een conditieopbouw naar 30, 50, 80 of 150 km is. Ben je een onervaren fietser of heb je juist al wat kilometers op de teller? 'Elke trap telt' is er voor jou. Ga je mee met ons op pad?

NOG NIET OVERTUIGD?

Hierbij enkele redenen om in te tekenen:

- Het fietsprogramma is **wetenschappelijk onderbouwd** door medewerkers van de KU Leuven.
- **Fietsen kan bijna iedereen.** Op de hometrainer of op een racefiets? Het maakt niet uit. Het **programma is op jouw maat**, ongeacht je huidige leeftijd of fitheidniveau.
- **Onze fietscoach is ervaren** met de doelgroep 55-plus en speciaal opgeleid voor 'Elke trap telt'.
- Deelnemen is helemaal **gratis!**
- Je pikt na verloop van tijd probleemloos aan bij **jouw fietsgroep**.
- Je **beweegt regelmatig** en daar zijn alleen maar voordelen aan.
- En vooral ... je geniet van een pak **gezondheidswinst**.

Hou dus zeker onze website www.eenlevenlangsporten.be in het gaten voor meer info. En maak ook jouw fietsers warm om voor dit initiatief in te schrijven. Samen het programma volgen is nog zoveel leuker dan alleen.

WIL JE IETS AAN JE FITHEID DOEN, MAAR IS DE FIETS NIETS MEER VOOR JOU?

Geen probleem! Sinds januari kan je ook intekenen voor de wandelvariant 'Elke stap telt', waarbij je tien weken lang van ons mails ontvangt met een video van een wandelcoach, een wandelschema en tal van tips en interessante weetjes over wandelen. Ook hier kies je zelf jouw wandeldoel: 5, 10, 15 of 20 km.

EHBO tijdens de fietstocht



Wil je niet alleen plezierige, maar ook veilige fietstochten organiseren? Dan is een EHBO-kit een essentieel deel van je uitrusting.

Tekst: Camille Vandenstein

Bij OKRA-SPORT+ staat veiligheid altijd voorop, vooral tijdens onze avontuurlijke fiets- en wandeltochten. Het nemen van goede voorzorgsmaatregelen is essentieel om voorbereid te zijn op ongelukken en verwondingen. Daarom raden we aan om altijd een EHBO-set mee te nemen wanneer je op pad gaat. Een goed samengestelde EHBO-set kan het verschil maken in noodsituaties en zorgt ervoor dat je snel en effectief kunt handelen.

ESSENTIËLE ITEMS VOOR JE EHBO-SET

- **Verbandschaar:** Voor het knippen van verbanden en pleisters.
- **Pincet:** Voor het verwijderen van splinters of teken.
- **Medische handschoenen:** Voor hygiënische behandeling van wonden.
- **Alcoholdoekjes:** Voor het ontsmetten van wonden en handen.
- **Blarenprikkers:** Voor het steriel doorprikken van blaren.
- **Verbanden:** Voor het verbinden van wonden en het ondersteunen van verstuite ledematen.
- **Medische tape:** Voor het vastzetten van verbanden en pleisters.
- **Mitella:** Voor het ondersteunen van geblesseerde armen of schouders.
- **Pleisters:** Voor kleine snij- en schaafwonden in verschillende maten.
- **Beademingsmasker:** Voor veilige mond-op-mondbeademing.

Zorg ervoor dat je een EHBO-set gemakkelijk mee kunt nemen. Houd de set zo klein en compact mogelijk, zodat deze niet te veel ruimte inneemt in je rugzak of fietstas. Een goed georganiseerde EHBO-set zorgt ervoor dat je snel kunt handelen in geval van nood.

Wil je ook goed voorbereid op pad gaan?



Geef jouw interesse aan voor een groepsaankoop van een compacte EHBO-set. Vul de vragenlijst in via onderstaande link voor 1 maart. Bij voldoende interesse biedt OKRA-SPORT+ een groepsaankoop aan van een 24-delige set met alle noodzakelijke materialen, aan een richtprijs van 20 euro.

Mis deze kans niet en zorg dat je altijd voorbereid bent! Bij voldoende interesse starten we de groepsaankoop op 1 maart. Samen zorgen we ervoor dat veiligheid altijd voorop staat tijdens jullie avonturen.



<https://forms.office.com/e/epGU8j9yHp>

TEMPOFIETSERS KORTRIJK

Samen uit, samen thuis

Danny Debie van trefpunt Lauwe is een van de drijvende krachten achter de tempofietsers van het streekpunt Kortrijk. Deze enthousiaste groep fietsers houdt van een uitdaging, zowel in afstand als in snelheid. Sinds hun eerste rit in maart 2024 hebben ze al heel wat kilometers afgelegd.

Tekst: Wim Bogaert

Het idee om een groep tempofietsers op te richten hebben de Kortrijkse fietsers afgekeken van het streekpunt Leper, dat al bijna tien jaar actief is. De tempofietsers van Kortrijk komen elke tweede donderdag van de maand samen voor een rit en de opkomst is bemoedigend. Met een gemiddelde snelheid van 22 km per uur, wat neerkomt op een effectieve snelheid van 25 à 26 km per uur, houden de tempofietsers, overwegend wielertoeristen, er een stevige snelheid op na. Dat kan soms een uitdaging zijn voor elektrische fietsers, omdat hun ondersteuning bij hogere snelheden wegvalt. Ze waken erover dat de gemiddelde snelheid gerespecteerd wordt en dat wordt gewaardeerd – het zorgt voor een hechte groep. Iedereen is welkom bij de tempofietsers, ook niet-leden. In tegenstelling tot de leden betalen ze wel een kleine bijdrage en na drie deelnames vragen de tempofietsers om lid te worden.

Deelnemer krijgt de kans om een rit voor te bereiden, wat bijdraagt aan de diversiteit en het avontuur van elke tocht.

De eerste rit trok twaalf fietsers aan, sindsdien varieert de opkomst tussen de zes en vijftien deelnemers. De groep is divers, zowel in geslacht als in leeftijd. De oudste deelnemer fietst op 87-jarige leeftijd nog steeds mee op zijn elektrische racefiets.

Het motto van de tempofietsers is simpel maar krachtig: samen uit, samen thuis. Dit principe zorgt ervoor dat iedereen, ongeacht leeftijd of ervaring, zich welkom voelt en deel kan uitmaken van deze dynamische groep. Heb je interesse om mee te doen? De tempofietsers van Kortrijk blijven groeien en genieten van elke rit, en zijn altijd op zoek naar nieuwe wegen en avonturen.



Variatie en avontuur

Elke rit, zo'n 70 kilometer lang met één stop onderweg, start op een andere locatie. Het startpunt is afhankelijk van wie de route uitstippelt en organiseert. Dat zorgt voor variatie in de routes, van vlakke wegen tot glooiende landschappen. Elke

OKRA-SPORT+ heeft een uitgebreide fietswerking. Maar wist je deze feitjes al?

Tekst: **Berlinde François**

Wist je dat...

...je je verkeerskennis permanent kunt bijschaven?

Via de kleinste verkeersquiz van de Vlaamse Stichting Verkeerskunde (VSV) kan je het hele jaar door je kennis opfrissen. Elke donderdag krijg je één vraag over verkeer en mobiliteit in je mailbox.

Teken in via www.veiligverkeer.be/de-kleinste-verkeersquiz/



... uit onderzoek is gebleken dat fietsen, zowel op een gewone fiets als op een e-bike, de cognitieve functies en het welzijn van ouderen verbetert?

Wat opvallend is, is dat e-bikers vaak nog grotere voordelen ervaren dan de gewone fietsers, zoals snellere reactietijden en een betere mentale gezondheid.

Lees meer over het onderzoek op eenlevenlangsporten.be.



CHARLINE SWEETS



...je na 'Fietsen door het Water', 'Fietsen door de Bomen' en 'Fietsen door de Heide' nu ook kunt 'Fietsen tussen de Mijnterrils'? De grote waterplas met de tweelingterril was al een van de meest gefotografeerde plekken van Limburg, maar vandaag vormt het unieke panorama aan de voormalige mijnsite van Eisden ook het decor voor een spectaculaire fietsbrug. De drijvende pontonbrug van 380 meter - vlak boven de waterspiegel - slingert tussen de iconische tweelingterril en panoramaterril op de grens van Eisden en Lanklaar en vormt de verbinding tussen de fietsknooppunten 502 en 565.

...je je gratis kunt abonneren op onze maandelijkse, digitale nieuwsbrieven van dans, fietsen, wandelen of krachtbal?

Scan onderstaande QR-code of surf naar www.eenlevenlangsporten.be en scroll tot onderaan de hoofdpagina. Deze gekozen nieuwsbrief of -brieven vallen dan elke eerste vrijdag van de maand in jouw mailbox.



SPORTTAK IN DE KIJKER: Discgolf

Fan van frisbee, maar mag het wat uitdagender zijn? Misschien wordt Discgolf je nieuwe favoriete sport!

Tekst: **Wim Bogaert**

Je hebt ze misschien ook al bij jou in de buurt zien opduiken: lage, grote basketkorven zonder bord, maar met een metalen net. Grote kans dat het gaat om een discgolf-terrein. Discgolf is een sport die lijkt op traditionele golf, maar in de plaats van een bal en clubs gebruiken spelers een frisbee, ook wel een disc genoemd. Moeilijk is het niet. Plezant is het zeker.

Wat is discgolf?

Discgolf ontstond in de jaren '60 in de Verenigde Staten, maar is vandaag vooral populair in de Scandinavische landen. Het opzet is om de disc vanaf de startplek, de *tee*, in zo min mogelijk worpen in een metalen mand, de *basket*, te krijgen. De sport combineert fysieke activiteit met strategisch denken en biedt een leuke en uitdagende ervaring voor spelers van alle leeftijden.

Wat zijn de spelregels?

De basisregels van discgolf zijn eenvoudig:

- 1. Startpositie of tee:** Elke hole begint vanaf een aangewezen startplek, de *tee*. De speler met de laagste score op de vorige hole begint.
- 2. Werpen:** De disc wordt vanaf de *tee* richting de mand gegooid. Elke volgende worp wordt uitgevoerd vanaf de plek waar de disc is geland. De speler met de disc die het verst van de mand ligt, gooit als eerste.
- 3. Doel:** Het doel is om de disc in de mand of basket te krijgen met zo min mogelijk worpen. Een hole is voltooid wanneer de disc in de mand of de kettingen van de basket terecht komt.
- 4. Scoren:** Elke worp telt als één punt. De speler met het laagste totaal aantal worpen na alle holes, wint.
- 5. Out of Bounds (OB):** Als de disc buiten het speelveld belandt, krijgt de speler een strafpunt en moet hij verder spelen vanaf de plek waar de disc het speelveld verliet.
- 6. Hindernissen:** Als een disc vast komt te zitten in een boom of struik, mag de speler de disc verplaatsen naar de dichtstbijzijnde speelbare plek zonder straf.



Welke soorten discs zijn er?

Er zijn verschillende soorten discs die specifiek zijn ontworpen voor verschillende situaties in discgolf. Zo heb je *Distance Drivers* voor de verre (eerste) worpen, *Control Drivers* voor langere, maar nauwkeurige worpen, *Mid-Range Discs* voor verschillende soorten worpen en de *Putters* voor de korte worpen om de disc in de basket te krijgen.

Waar kan je discgolf spelen in Vlaanderen?

Discgolf is een geweldige manier om actief te blijven, plezier te hebben en te genieten van de natuur. Probeer het zeker eens uit op een van deze banen in Vlaanderen!

Op deze plaatsen heb je permanente banen:

- **Philipsite**, Philipsite 6 in Leuven
- **Borsbeek Disc Golf**, Fort 3 in Borsbeek
- **Park Zandbergen**, Kattenbroek 5 in Kontich
- **Pijnven Discgolfpark**, Stationsstraat 206 in Hechtel-Eksel, in het Nationaal Park Bosland
- **De Waterperels**, Kazernedreef 100 in Lier
- **Discgolfpark Station As**, Stationsstraat 124 in As
- **Putte Heerkenshoeve Disc Golf**, Tinstraat in Putte
- **Sportsite Moerkensheide**, Beekstuk 10 in De Pinte
- **Parkbos**, Kortrijksesteenweg in De Pinte
- **ULB Solbosch**, Avenue Franklin D. Roosevelt 50 in Brussel

Wist je dat...

Tekst: Berline François

... de heraansluitingsprocedure voor het jaar 2025 stilaan wordt afgerond?

De administrator van jouw trefpunt kijkt best alle gegevens in het ledenbeheersysteem Twizzit na, zodat alle lidmaatschappen correct aangegeven zijn en de facturatie vlot kan verlopen. De lidgeldfactuur mag je verwachten op 1 april 2025.

Heb je vragen of kan je wat hulp gebruiken? Mail dan naar info@okrasportplus.be.

... je met je OKRA-SPORT+ lidmaatschap éénmalig een korting van 20% krijgt op alle artikelen in de catalogus vanaf een aankoop van 50 euro?

Erima is het merk van de teamsporters, de wedstrijdssporters en de enthousiastelingen. Geldig tot 31/08/2025. Meer info via info@okrasportplus.be.



Lees alles over jouw ledenvoordeel bij OKRA en OKRA-SPORT+ op www.okra.be/voordelen/



SPORT VLAANDEREN

... je in Hofstade een zensportplatform hebt?

Het is een plek in de natuur om in een rustige en afgesloten omgeving yoga, tai chi, pilates en andere bewegingsvormen te beoefenen. Zensporten in de openlucht, iets voor jou? Volgens VRT NWS is het "de ideale plek om in de natuur te sporten en tot rust te komen."

(bron foto: VRT NWS)

... Sport Vlaanderen lesgevers voor 'plussers' extra ondersteunt met het platform 'Blijf in beweging'?

Hier vind je meer dan honderd filmpjes met oefeningen die je kan gebruiken tijdens je lessen: <https://www.sport.vlaanderen/sporters-beleven-meer/actief-ouder-woorden/platform-blijf-in-beweging/>



... je via Sport Vlaanderen gratis sportmateriaal kan uitlenen?

Je kan bovendien éénmalig een lesgeversondersteuning aanvragen voor nieuwe initiatieven. Organiseer je een sportief evenement of een sportwedstrijd? Dan kan je onder bepaalde voorwaarden ook gadgets of medailles aanvragen. De moeite waard dus!



Neem een kijkje op hun website: sport.vlaanderen/wij-helpen-bij-de-organisatie-van-jouw-sportactiviteit/

Ontdek de OKRA-SPORT+ uitleendienst!

Wil je met je trefpunt een nieuwe activiteit organiseren, maar heb je het materiaal nog niet ter beschikking? Dan hebben wij misschien wel wat je zoekt. Op het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+ in Schaarbeek hebben we voor een aantal sportieve activiteiten materiaal ter beschikking.

Tekst: Berline François



Crossboccia

Crossboccia is een variant op petanque. Een specifiek speelveld is niet voorzien. Dit betekent dat je overal crossboccia kunt spelen: in een stadspark of bos, op een parking, in een vergaderzaal of burelen, een inkomhal, ...

Materiaal ter beschikking: 5 crossboccia-sets.



Fithockey

Fithockey is een laagdrempelige variant van hockey, geschikt voor mensen waarvoor veldhockey niet haalbaar is. Voor 55-plussers die nooit eerder hockey speelden, bijvoorbeeld. Maar ook voor mensen met hockeyervaring die het spel te gevaarlijk vinden.

Materiaal ter beschikking: 20 sticks + 1 zachte bal.



Pickleball

Pickleball is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Je speelt pickleball op een klein badmintonveld met een verlaagd net en je gebruikt een lichte bal met gaten. Het racket lijkt een beetje op een padelracket, maar dan zonder gaten. Je kan pickleball zowel binnen als buiten spelen, 1 tegen 1 of 2 tegen 2.

Materiaal ter beschikking: 4 pickleball-sets met per set 1 net, 4 rackets en een balletje.



Leeuwentoren

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

Materiaal ter beschikking: 4 leeuwentoren-sets.



Wandelvoetbal

Wandelvoetbal is een ideale activiteit voor ex-voetballers of leden die graag eens willen voetballen, maar waarvoor voetbal te intensief is. Je kan deze activiteit zowel indoor als outdoor organiseren.

Materiaal ter beschikking: 4 opblaasbare doelen, 4 indoor en/of 4 outdoor voetballen, potjes om het terrein af te bakenen, 5 gele en 5 oranje hesjes.

Je kan dit materiaal ontlenen via het contactformulier op de website of door een mail te sturen naar info@okrasportplus.be met vermelding van welk materiaal, op welke datum en voor welk trefpunt je dit wenst te ontlenen. We bekijken dan of het materiaal nog beschikbaar is op de gewenste datum en zorgen dat het materiaal tijdig in je streekpuntsecretariaat ligt voor afhandeling.

Meer info op <https://www.eenlevenlangsporten.be/uitleendienst/>



NIEUW IN DE OKRA-SPORT+ BOETIEK



NIEUW

Sportshirt OKRA-SPORT+ Eenlevenlangsporten

De restyling met ons nieuwe logo bracht een nieuw sportshirt met zich mee. Hiervoor gingen we een samenwerking aan met Decca, een Belgisch bedrijf in sportkledij. Het nieuwe truitje is uniseks en vervaardigd uit een ademende sportstof (100% polyester, drycool).

Beschikbare maten: S-3XL. De maattabel en meer info kan je terugvinden op de website www.eenlevenlangsporten.be.

Bestellen kan enkel via pre-order.

Het tweede bestelmoment wordt afgerond op 21 maart 2025. De levering is voorzien ongeveer acht weken later.



Wat nog meer?

Heel wat stuks werden permanent in prijs verlaagd.

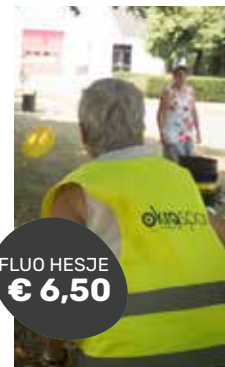


POLO
€ 13

T-SHIRT
€ 10



KNOOPPUNTER
€ 6



FLUO HESJE
€ 6,50



TOTEBAG
€ 3,50



EHBO-SET
PRE-ORDER

BAND
WEGKAPITEIN
€ 6

