

# sport je fit

okrasport  
trefpunt 55+

OKTOBER-NOVEMBER-DECEMBER 2008-JANUARI 2009

4



## Ook Veerle doet mee...





# Beijing 2008 ook in Vlaanderen?

Het zal je maar overkomen. Uitgerekend op 08-08-08 achter het scherm van je pc zitten te broeden op het voorwoord van de volgende *Sport je fit*. Vandaag start Beijing 2008, hét sportevenement van het jaar waar al maanden vooraf heel wat media-aandacht naartoe ging. En voor dit nummer in je bus valt, zijn de Olympische Spelen al weer netjes achter de rug. Een kort en - laat ons hopen - ook sportief topgebeuren. Duizenden atleten uit de vier windstreken leefden er vier jaar naar toe en bereidden zich intensief voor.

Dit laatste brengt me naar het sportbeleid in Vlaanderen en naar de aanpak in onze 55+-sportclubs. De doelgerichte aanpak op olympisch niveau kan ons verder inspireren of aanzetten om de sport voor senioren goed te profileren én te ijveren voor de plaats waarop onze sport - onze ToFsport - recht heeft. Niet omwille van de sport, maar omwille van de steeds groter wordende doelgroep en de eigenheid van die 55-plussers. Fijn dat heel veel van onze sportclubs via de gemeentelijke sportraad betrokken zijn in het lokale sportbeleid. Een peiling tijdens onze forumdagen leerde dat die aansluitingsgraad bij de aanwezige clubs momenteel 46% bedraagt. Uit die peiling blijkt ook de uitdrukkelijke vraag naar vorming in deze materie. En die vorming plannen we najaar 2009 - voorjaar 2010.

Mijn wens voor 2009? Dat het sportaanbod in alle OKRA-trefpunten én in de OKRA-regio's verder en ruimer reikt dan tot nu toe.

Frans Beunens

OKRA-SPORT-Algemeen voorzitter



## INHOUD

### Sporter in de kijker

Paul De Rocker: passie voor atletiek | 3 |

### Blikvanger

Op de tandem | 4 |

### WANDELKRANT

| 5-12 |

### Fietsbedevaart

Frans Goethals: "De emoties overweldigen je." | 13 |

### Vrijwilliger in de kijker

Ruim 20 jaar fulltime! | 14 |

### Sportdokter

Sportgeneeskunde | 15 |

### Agenda

| 16 |



# Paul De Rocker: passie voor atletiek

| Tekst en foto Wim Bogaert |

Ik word hartelijk begroet door Leopold 'Paul' De Rocker (66), secretaris van OKRA-trefpunt H. Hart Steenbrugge. Maar Paul is niet zomaar een OKRA-secretaris. Dit jaar alleen al werd hij zesmaal Belgisch kampioen. In verschillende atletiekdisciplines.

**Paul De Rocker:** "Ach, met mijn prestaties wil ik niet *stoeven*. Ik wil enkel aantonen dat je als senior ook in de sport nog iets kan bereiken. Al kan ik niet genoeg benadrukken dat 55-plussers moeten blijven bewegen. Dag na dag hamer ik dat er bij onze leden in. En let wel, bewegen kan ook van op je stoel. Het is alleen niet makkelijk om mensen te vinden die dat willen en kunnen begeleiden."

Paul verzamelde bij de Masters (categorie M 65) op 8 maart 2008 in Gent de titel in het hink-stap-springen en het verspringen in zaal. Op 24 en 25 mei 2008 deed hij in Nijvel nog beter door naast zeges in het hink-stap- en verspringen (outdoor) ook nog de titels op de 100 en 200 m binnen te rijden.

"In 1957, ik was toen veertien, sloot ik me voor het eerst aan bij het plaatselijke Olympic Brugge. Twee jaar later was het al prijs bij de juniors. Als senior (tot 35 jaar) wilde het me nooit lukken om een titel te behalen. Enkel zilver en brons waren toen voor me weggelegd. Ondertussen prijken toch een zeventigtal titels op mijn palmares, voornamelijk als master (+ 35 jaar)."

## Competitiebeest

"Ik ben een echt competitiebeest. Jarenlang combineerde ik atletiek met basket en krachtbal in competitieverband of zelfs een beetje judo en volleybal. In het krachtbal werden we ook al kampioen van België. Maar deze sporten werden te zwaar. Nu leg ik me enkel nog toe op atletiek. Al wandel en fiets ik nog veel met de vrienden van OKRA.

Twee- à driemaal per week zak ik naar de piste af voor een specifieke training. De inspanning wissel ik af met veel rek-oefeningen voor en tijdens de training. Vanaf oktober wil ik trouwens aansluiten bij FitClass, de fitnessketen. Daar ben ik zeker van een goede begeleiding, tests inclusief. Zo kan ik mijn niveau nog wat opkrikken.

De mooiste momenten zijn deze waar je boven jezelf uitstijgt. Zo won ik dertig jaar geleden de sterk bezette Julien Saelensmeeting in Brugge, tegen de beste Belgische verspringers. Een ander uniek moment was de opening



Paul De Rocker: "Medailles zijn mooi meegenomen, maar elke dag bewegen is veel belangrijker."

van de piste in Torhout. Daar was een competitie opgezet tussen België en Frankrijk. De *Gazet van Antwerpen* titelde de dag nadien: 'Te Brugge wapperen alle vlaggen, want Paul De Rocker zorgt voor de enige kampoverwinning.' Onvergetelijk!"

Ondanks zijn Brugse roots is Paul sinds 2002 aangesloten bij een Waalse club. "Hoe dat komt? Olympic Brugge had geen masters meer. Dus moest ik uitwijken naar een andere club. Toen Gosselines mij als eerste contacteerde, was mijn besluit snel genomen. Trouwens, mijn Waalse collega's en ik verstaan elkaar opperbest. Als we samen zijn, dan begrijpen we niet dat de politici elkaar telkens weer dwarsbomen. Het is zo simpel om goed met elkaar op te schieten. Weet je trouwens dat ik een grote beker van 'beste Waalse atleet' heb? Als lid van een Waalse vereniging ontving ik de beker uit handen van Elio Di Rupo. Met drie klinkende zonen bovenop." (*lacht*)

# Op de tandem

| Tekst Wim Bogaert |

In het vorige nummer van *Sport je fit* nodigden we je uit leuke sportieve initiatieven te melden. OKRA-Wevelgem bijt de spits af. De bestuursploeg fietste met een reuzentandem door de gemeente.

Elke vereniging zoekt uit hoe ze op een positieve manier in de kijker kan lopen. Opvallen, in beeld komen, de mensen bekoren en aanspreken, daar moet je werk van maken. Het is niet altijd even makkelijk, zelfs niet om een kwaliteitsvol aanbod te promoten. OKRA-Wevelgem bewijst dat het kan. Op een ludieke manier.

## Straf

“Elk jaar op 1 mei heeft in Wevelgem de bloemenmarkt plaats. Het wemelt er van het volk. Interessant om het ‘grote’ publiek te bereiken”, vertelt Lionel Mispelaere. “Vroeger stonden we daar met een OKRA-stand. Een mooie stand met wat foto’s van onze vele activiteiten. Maar eerlijk gezegd... die kende weinig succes. Je steekt daar tijd en energie in, maar geen kat onthoudt dat je er bij was.

We zochten naar iets nieuws. Vooral om onze fietsclub te promoten. Vorig jaar zetten we een grote kar met fietsen op de bloemenmarkt en kleedden die aan met een OKRA-SPORT-spandoek. De kar viel op. Maar dit jaar wilden we het net iets straffer. We fietsten, geëscorteerd door onze grote fietsgroep, met een tandem door onze gemeente. Geen gewone tandem, hé! Maar een reuzentandem, zo eentje voor zestien man: een chauffeur, twaalf fietsers en drie passagiers. En reken maar dat we ons in de kijker fietsten! Iedereen sprak er over.

Het is belangrijk een goed (sport)product te promoten. Deze actie kostte minder dan het opzetten van zo’n stand. Het resultaat mag er zijn. Ons trefpunt telt momenteel zo’n 430 leden, waarvan 200 sporters. En er komen er nog elke dag bij.”

## Gezocht!

Nam je ook een fijn initiatief of zette je een prachtige, bloeiende, sportieve samenwerking op poten (met andere OKRA-trefpunten, de gemeente of andere verenigingen) en wil je dat met onze lezers delen?

Eén adres: [wim.bogaert@okrasport.be](mailto:wim.bogaert@okrasport.be),  
02 246 42 09.

OKRA-Wevelgem: een fietswerking waar je niet naast kan kijken!



# wandelkrant



## INHOUD

wandelenARCO.be:		
voor wandelaar (en fietser)	6	
Elke stap telt!	7	
OKRA-SPORT toert... in beeld	8	
Klavertje vier	10	
Veilig wandelen	11	
Wie het schoentje past...	12	

# wandelenARCO.be: voor wandelaar (en fietser)

| Tekst GROEP ARCO |

Op deze website vind je een selectie van de mooiste wandelingen en fietstochten in Vlaanderen en Wallonië, langs de mooiste plekjes aan de kust tot diep in de Ardennen.

Van elke wandeling kan een handige fiche worden geprint, met een wegbeschrijving en kaartje. Alle tochten worden regelmatig gecontroleerd en geactualiseerd. Je leest ook toeristische tips voor een geslaagde dag-uitstap.

## Gps

Sinds kort worden bij een aantal wandelingen en fietstochten gps-bestanden aangeboden, die je kan overzetten naar je gps-toestel. Op die manier raak je nooit meer de weg kwijt! Verder lees je op de site een maandelijkse agenda met georganiseerde wandel- en fietstochten van onder meer KWB-Falos, OKRA, CM, Pasar... Verder een top 10 van de populairste tochten, links naar de beste wandel- en fietssites...

Bezoekers kunnen zich inschrijven op een tweewekelijkse nieuwsbrief met wandel- en fietsnieuws, een wandeling en fietstocht in de kijker, een evenementenagenda, zoekertjes...



## Voordelen

**ARCOPAR-aandeelhouders worden op de site extra verwend met een aantal exclusieve voordelen:** een wedstrijd waarbij mooie toeristische uitgaven van Lannoo in de prijzenpot zitten, een interessante korting op de topografische dvd-roms van Lannoo en het Nationaal Geografisch Instituut. Er kan ook een handig en eenvoudig programma gedownload worden waarmee je in een mum van tijd je eigen tochten in een handige fiche kan bewaren en kan printen als pdf.

Deze website is een initiatief van GROEP ARCO in samenwerking met uitgeverij Lannoo en Pasar.



# Elke stap telt!

| Tekst Wim Bogaert |

Veerle Dejaeghere is graag meter van onze campagne!

## Een 5-sterrentrefpunt!

Bij de start, in de loop van en op het einde van de campagne kan je alles bij elkaar vijf sterren verzamelen. Neem je de handschoen op?

### • Twee sterren bij de start

- ★ Rekruteer als trefpunt zoveel mogelijk senioren om mee te wandelen en zich te houden aan het opbouwplan (minimaal vijftien deelnemers).
- ★ Spreek zoveel mogelijk 'zittende' personen aan. Senioren die voorheen helemaal niet fysiek actief waren (minimaal vijf).

### • De derde ster? Een tussentijdse ster!

- ★ Zit 75% van de starters op schema?

### • De vierde en vijfde ster verdienen je bij het slotmoment

- ★ 75% van de starters bereikte zijn doel.
- ★ Alle personen die voorheen helemaal niet fysiek actief waren, hielden zich aan het opbouwplan.

## Ook jouw trefpunt?

Plan de campagne in het jaarprogramma van je trefpunt in. In september-november 2009. Stuur enkele vertegenwoordigers naar het vormingsmoment in de regio. Tijdens dit vormingsmoment krijgen ze alle info over deze campagne: hoe ziet de campagne eruit? Hoe kan een trefpunt sterren verdienen? Hoe spreek je mensen aan? Hoe promoot je de campagne? Hoe deelnemers begeleiden? En nog veel meer. Bovendien krijg je daar een wandelbox. Deze wandelbox bevat o.a. een promo-dvd, de oefenschema's, enkele stappentellers, het regionale en provinciale wandelaanbod, achtergrondinfo... Alles dus om het succes te garanderen. Laat deze kans niet liggen en haal de sterren binnen!



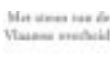
Zo heet de campagne die OKRA-SPORT najaar 2009 zal opstarten. Bedoeling? Sportieve, maar ook minder sportieve 55-plussers aansporen om meer te bewegen. Omdat bewegen gezond is. Voor lichaam én geest.

Van deze campagne wordt letterlijk iedereen beter. Je leeftijd of hoe fit je bent... het heeft geen belang. Je zal je conditie verbeteren. In amper twaalf weken. Denk vooral niet dat je zal zwoegen en zweten. Nee hoor. Bewegen kan ook plezierig, gezellig en aangenaam zijn. Wie deelneemt, krijgt een op maat gesneden opbouwplan.

## Waarom aan deze campagne meewerken?

Voor ieder sportief trefpunt is dit een uitgelezen kans om je wandelclub een extra duwtje in de rug te geven of er een op te starten. Wandelen in groep is extra leuk en verhoogt de kans om de vooropgestelde doelen te bereiken.

Wandelen kan bijna iedereen. Moeizaam of vlot? Het maakt niet uit. Je kan iedereen aanspreken om mee te stappen en zo zijn of haar conditie te verbeteren.



# OKRA-SPORT toert...

Voorbijje junimaand amuseerden zich alweer duizenden 55-plussers dankzij de vijf provinciale sportevenementen van OKRA-SPORT.

## OKRA-SPORT Tour en France

In drie dagen tijd fietsten en wandelden vierduizend 55-plussers over de schreve... in West-Vlaanderen natuurlijk!



De gezellige drukte voor het vertrek.

## OKRA-SPORT toert... in het Waasland

"Op 26 juni waren een vierhonderdtal Oost-Vlaamse sportievelingen te gast in de streek van Waasland en Dendermonde. De fietsers kregen een parcours voor de wielen doorheen het natuureservaat Molsbroek, voorbij de Mirabrug en langs de Durmeboorden. De wandelaars konden genieten van het natuureservaat Roomakker en de schitterende wandelroutes langsheen de Durme- en Scheldeboorden. Een verzorgde barbecue en een broodmaaltijd leverden de noodzakelijke energie. De deelnemers spraken van een geslaagd initiatief!"

# in beeld

## OKRA-SPORT toert in de Hoge Venen

"Ook dit jaar trokken de Limburgse senioren massaal de mooie natuur in, onder begeleiding van ervaren gidsen werd de buurt van Mont Rigi verkend... Iedereen kon zijn gading vinden in het uitgebreide gamma aan wandeltochten, van enkele kilometers tot een dagtocht van wel 20 km. Hoewel het weer ons niet echt goedgezind was, waren het toch geslaagde zomerwandeldagen die ook dit keer weer voor herhaling vatbaar zijn!"

Zomerwandelingen met focus op de prachtige Hoge Venen.



## Ook in de provincie Antwerpen werd getoerd...

In Mechelen haalden de deelnemers de poles boven.



## OKRA-SPORT toert... op z'n Brabants

Meer dan 350 sportieve senioren trotseerden op donderdag 19 juni regen, wind en ook een beetje zonneshijns om deel te nemen aan de OKRA-sportdag in Averbode. Wandelen, fietsen, petanquen, nordic walken, dansen, een spellencircuit uitproberen en boogschieten... als dat geen ruim aanbod is!



Petanquen dus... in Averbode.

# Klavertje vier

| Tekst Frans Beunens |

OKRA-SPORT was er weer... tijdens drie grote Vlaamse wandelevenementen. Het aantal OKRA-deelnemers groeit.

## “Sfeer en ambiance onderweg.”

Freddy Vervaecke, OKRA-sportcoördinator regio Brugge, was er voor de tweede maal bij in Torhout. “We waren met meer dan 110 OKRA-leden present voor de 10 km, een paar waagden zich aan de 100 km... Groot enthousiasme bij de start om 20.00 uur, een parcours langs bosrijke wegen, mooie open velden en een bebouwde kom waar de aanmoedigen deugd doen. De sfeer, ambiance met een fanfare onderweg, versnaperingen, een T-shirt, een stevige pint bij de babbel achteraf... Meer dan honderd OKRA-leden roepen op om er bij de 30<sup>ste</sup> editie van de ‘Nacht van West-Vlaanderen’ bij te zijn.”

## “Misschien zijn we toch verwante zielen.”

Net voor Jeannine Weyers vertrekt om de bootstedentocht voor OKRA-Antwerpen te verkennen, beantwoordt ze onze vraag met: “Herinneringen vervagen... wat me bijbleef uit Blankenberge... Het stappen door de duinen met veel andere mensen en voelen dat ook zij enthousiast zijn... De puike organisatie... Het lage inschrijvingsgeld en de vele extraatjes: drankjes, aanschuiven om gratis visjes met brood te eten... Het voelt leuk aan dat goed georganiseerde wandelingen ook voor 55-plussers (ben zelf 65) mogelijk zijn... Een ontspannende inspanning doet deugd. Je ontmoet onbekende, maar toch verwante zielen.”

## “Veel volk, maar toch geen massa om je heen.”

Gilbert Herman uit Wielsbeke begint zijn mijmeringen met: “De OKRA-wandelkalender was voor mij de start om te wandelen. Vorig jaar ging ik naar Torhout... Het viel mee. Dit jaar deden we met enkelen van ons trefpunt de drie grote tochten.” Wat Gilbert van de ‘Omloop van Kluisbergen’ vindt? Duidelijker kan het niet: “Misschien wel de lastigste, maar de fijnste wandeling qua natuur! Uitstekend wandelweer,

de sneukels en de sfeer bij de verschillende rustplaatsen waren iets speciaals... Acht kilometer, eerst in open veld, een panoramisch uitzicht op de elektrische centrale van Ruien met achter ons het Kluisbos. Te veel om op te noemen. Ook de keikopjes van de Oude Kwaremont trotseren we voor we rusten in het kunstenaarsdorpje. Onze gedachten bij de renners die deze nijldige berg voorgeschoteld krijgen. Cyriel uit Wittekerke zorgde op zijn draaiorgel voor wat typische oude gezelligheid. De ‘Omloop van Kluisbergen’? De mooiste van de drie, een sterke aanrader.”

## Ook volgend jaar: fikse korting voor OKRA-leden!

- Tweedaagse Blankenberge: 2 en/of 3 mei 2009.
- Omloop Kluisbergen: 24 mei 2009.
- Nacht van West-Vlaanderen (Torhout): 19 juni 2009.



Voor Gilbert was OKRA-SPORT de start van zijn wandelloopbaan... hier is ie in actie in Torhout.

# Veilig wandelen

| Tekst en foto Herman Naessens |

Jan Scherpereel, lesgever 'Senioren in het verkeer', weet hoe het moet!

We spreken pas van een groep vanaf vijf wandelaars, vergezeld van een groepsleider. Wanneer het aantal lager is, dan is dat geen groep, maar moet iedere wandelaar zich gedragen als individuele voetganger.

## Groepsleider en wegkapitein?

De wegkapitein begeleidt een groep fietsers. Hij moet een driekleurige armband dragen en mag het verkeer stilleggen op kruispunten zonder verkeerslichten met het verkeersbord C3 (verkeer verboden in beide richtingen). Een groepsleider gebruikt enkel het bordje C3 zonder drager te zijn van een driekleurige armband.

## Wat zegt de wegcode over 'wandelen in groep'?

Art. 41 regelt het gedrag van de andere weggebruikers ten opzichte van de groep wandelaars. Het is hen verboden 'te breken' door een groep voetgangers, m.a.w. ze mogen niet doorrijden wanneer een groep wandelaars de rijbaan volgt of dwarst.

Art. 413.2C zegt nadrukkelijk dat de weggebruikers de aanwijzingen van de groepsleider met zijn bordje C3 moeten opvolgen.

## Waar moet de groep op de rijbaan stappen?

Wanneer het trottoir begaanbaar en voldoende breed is, dan is het aangewezen om met een beperkte groep dit trottoir te gebruiken. De taak van de groepsleider zal zich beperken tot het stilleggen van het verkeer bij het dwarsen van de rijbaan.

## Wat met een grote groep of wanneer het trottoir niet voldoet?

Men mag dan op de rijbaan stappen. Art. 42.3 van de wegcode zegt dat de groep dan rechts in de rijrichting moet stappen. We mogen zeker met twee naast elkaar wandelen, maar mogen niet meer dan de helft van de rijbaan innemen. De wegcode zegt dat wanneer de groep **links** stapt, de wandelaars **achter elkaar** moeten stappen.



Het OKRA-SPORT-fluohesje... voor- en achteraan!

## Groepsleider?

Vooreerst moet de groepsleider goed zichtbaar zijn. Daartoe draagt hij zeker een fluohesje, wat niet belet dat andere deelnemers van de groep ook een dergelijk hesje dragen, vooral wie vooraan en achteraan wandelt. Bij invallende duisternis en wanneer de groep op de rijbaan stapt, zal men vooraan een wit licht dragen en achteraan een rood licht.

## Hoe zal de groepsleider de groep de rijbaan laten dwarsen?

De groepsleider zal het naderende verkeer doen stoppen en maakt daarvoor gebruik van zijn bordje C3. Eventueel zal hij met een fluitsignaal de aandacht trekken van de andere weggebruikers. Wanneer een zebra-pad in de onmiddellijke omgeving ligt, zal de groep daar gebruik van maken.

Zorg dat de groep aaneengesloten blijft bij het stilleggen van het verkeer. Zorg dat je het naderende verkeer over een afstand ziet. Houd rekening met de stopafstand van de naderende auto's (een auto aan 50 km: stopafstand ongeveer 40 m, een auto aan 90 km: stopafstand ongeveer 90 m...)

Geef duidelijk teken met het C3 bordje, steek het voldoende naar omhoog en zwaai er mee om de aandacht te trekken. De groep pas laten oversteken nadat de groepsleider daartoe toelating gaf.

# Wie het schoentje past...

Hoe sterk, flexibel en goed je 'gewone' schoenen ook zijn, ze zijn niet gemaakt voor wandelingen.

In de eerste plaats moet de wandelschoen aangepast zijn aan het terrein. Hoe ruwer en veeleisender het terrein, hoe steviger de schoen! Ook moet de schoen voldoende ondersteuning en stabiliteit bieden om blessures aan enkels en knieën te voorkomen.

Op basis van stugheid en stevigheid, kan je verschillende categorieën onderscheiden.

In **categorie A** vind je de lichte wandelschoen die laag of halfhoog is. Deze is zeer soepel, licht en luchtig en het bovendeeel bestaat vaak uit synthetische materialen. De zool is soepel en uitermate geschikt voor wandelingen op licht terrein en zonder rugzak. Wel letten op de waterdichtheid.

**Categorie B** omvat de stap- of trekkingsschoen. Hier zit de enkel een stuk steviger en de schoen biedt meer bescherming tegen het ruwere terrein. De zool is vaak iets stijver, maar blijft te licht om langdurig over ruw of rotsachtig terrein te lopen. Ook het bovendeeel van de schoen is minder soepel. Sommige wandelschoenen uit deze klasse zijn waterdicht.

Schoenen uit **categorie C, D en E** zijn eerder bergschoenen, bestemd voor het zwaardere werk zoals avontuurlijke bergtochten en alpinisme. Dit is te veel van het goede voor de meeste wandelaars en bovendien niet zonder gevaren.



| Tekst Vlaamse Wandelfederatie | Foto François De Troeyer |

Voor je een wandelschoen kiest, maak je best uit voor welk terrein je de schoen zal gebruiken. In volgende situaties kan echter afgeweken worden van de normale regels:

- als je zwaarder bent dan normaal
- als je met een zware rugzak (15 kg) op stap gaat
- als je heel veel wandelt en kiest voor extra duurzaamheid
- bij zwakke enkels
- bij wandelen in koude en natte streken.

## Als je wandelschoenen koopt...

- Pas schoenen altijd staande.
- Pas verschillende merken. Ze mogen niet knellen, maar ook niet te breed zijn. Als je je hiel links en rechts kan schuiven, is de schoen te breed.
- Pas beide schoenen. De grootte van de voet verschilt nogal eens.
- Loop wat door de winkel.
- Duw de tenen vooraan tegen de schoen en zorg ervoor dat je achter aan de hiel nog plaats hebt voor een vinger.
- Pas de schoenen met de sokken waarmee je normaal gaat wandelen.
- Zorg dat de hielkap van de schoen voldoende stabiel is. Dit kan je testen door te proberen de hielkap met je duim in te drukken. Dit mag nauwelijks mogelijk zijn.
- Koop een schoen met een buigpunt onder de bal van de voet.

## Onderhoud

- Vele wandelschoenen vergen geen onderhoud van de bovenlaag.
- Na een wandeling door de regen of modder spoel je schoenen met een synthetische bovenlaag af en je laat ze zachtjes drogen.
- Schoenen waar leer in verwerkt is, moet je vier tot vijf keer per jaar invetten of impregneren. Zo voorkom je scheuren in het leer en blijven de schoenen waterdicht.
- Ook de binnenzijde van schoenen moet je schoon houden, vooral om de ademende werking van het waterdicht membraan te stimuleren. Gebruik hiervoor lauw water en een zachte zeep. Droog de schoenen door er absorberend papier in te stoppen. Geen krantenpapier!
- Droog schoenen nooit bij een rechtstreekse warmtebron, zoals open haard of verwarming. Door te snel drogen gaat het leer barsten.

Wandelschoenen kies je met zorg.



# Frans Goethals:

## “De emoties overweldigen je.”

| Tekst Wim Bogaert | Foto Erik Vanduycke |

Op 18 mei vertrokken vijftien West-Vlaamse OKRA-SPORT-fietsers vanuit Ieper naar Santiago de Compostela. Klaar voor zestien dagen trappen, 2 500 km ver of ruim 150 km per dag.

De nestor van de groep is Frans Goethals (73), landbouwer op rust. Pas sinds zijn vijfenzestigste raakte hij aan de fiets verslingerd. Een echte *Flandrien*, gebogen over het stuur, stampend, meer op kracht dan op souplesse. Frans doet zelf zijn verhaal.

**Fietsen naar Santiago de Compostela is een droom.** Ik kan eigenlijk niet stil zitten. Sinds onze tocht naar Lourdes, in 2006, rijpte het idee om met de fiets naar Santiago de Compostela te trekken. Want Santiago is voor een wielertoerist toch een begrip. De afstand en het parcours doen je al duizelen. Het klinkt nog 'machtiger' dan het 'ritje' naar Lourdes.

**De week voor ons vertrek kon ik moeilijk inslapen.** Ik verlangde, als een klein kind naar Sinterklaas, om te mogen vertrekken. Dat mag wel na ruim 8 000 voorbereidende kilometers. Maar ik ben niet alleen, hé! Het lijkt wel een bende jonge wolven bij de start in Ieper.

**Ik wil de groep nooit tot last zijn.** Conditioneel ben ik top. Maar het materiaal laat het een beetje hangen. Ik heb net mijn pechmoment gekend. Driemaal lek op één uur tijd. Dan wordt een mens toch een beetje *ambetant*. Op zo'n moment wil ik 'heiligen die direct mirakels doen'. Maar een nieuw wiel steken is op dit ogenblik de enige, juiste oplossing. Mijn buitenband is helemaal naar de vaantjes door het verse, nog kleverige, asfalt.

**De regen maakt het extra lastig.** Op een dag hebben we een *ommetoertje* gemaakt (verkeerd gereden). Niet de eerste maal trouwens. De gps schakelen we enkel op het einde van de rit in. Het heeft al een godganse dag geregend zodat we na 225 lange kilometers, in het halfduister, werkelijk aangespoeld zijn in Montluçon. Op die dagen is het beste er 's avonds, na 10 uur in het zadel, wel af. Ik heb pilletjes mee tegen het overgeven, maar niet tegen opgeven.

**Zo'n tocht is genieten van elke seconde.** Een paar jaar geleden kende ik enkel de grenzen van mijn dorp Zwevezele. Nu fiets ik langs en door fantastische plaatsen als Vézelay, Lourdes, de Puente la Reina, León, over de *meseta* tot aan het *Cruz de Ferro* en de immense kathedraal van Santiago de Compostela. Je verlegt op zo'n tocht je grenzen. Letterlijk en figuurlijk.

**Ondanks het 'samen uit, samen thuis'-principe zijn we plots iemand kwijt.** Pierre-Paul is een toffe kerel, maar hij blijft overal hangen. 'Hij zou babbelen tegen een hond met een hoedje'. We hadden het niet gemerkt dat hij achtergebleven was, samen met Roger, die later moest opgeven met een abces op het zitvlak. Twee uur en veel telefoonverkeer later, waren we weer samen. Bij het *Cruz de Ferro* leggen alle pelgrims een steen neer ter bescherming van de reizigers. Daar heeft Dirck het dan weer niet zo goed begrepen. In plaats van een steen, liet hij er zijn tanden vallen. Gelukkig voor hem kan de volgwagen zijn gebit op het nippertje vermijden.

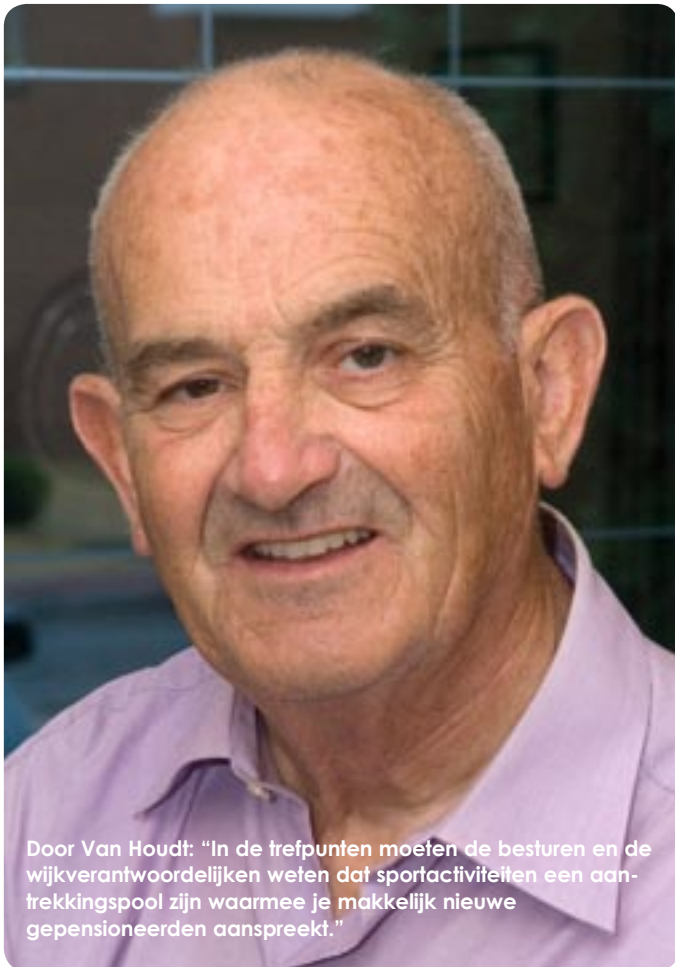
**16 dagen en 2 500 km later.** We staan aan de kathedraal van Santiago de Compostela. Hier en daar wordt een traantje weggepinkt. De emoties overweldigen je. De aankomst vormt het orgelpunt van een unieke ervaring. De droom werd werkelijkheid.



Frans Goethals, een echte *Flandrien*.

# Ruim twintig jaar fulltime!

| Tekst Frans Beunens | Foto Cois Van Rosendael |



Door Van Houdt: "In de trefpunten moeten de besturen en de wijkverantwoordelijken weten dat sportactiviteiten een aantrekkingspool zijn waarmee je makkelijk nieuwe gepensioneerden aanspreekt."

Door Van Houdt zette onlangs enkele stappen opzij na een zeer omvangrijk engagement voor KBG en haar erfgenaam OKRA.

Door somt in detail op wanneer en op welke echelons hij de voorbije twintig jaar actief was in de beweging. Kort samengevat: lid, wijkverantwoordelijke, medevoorzitter en voorzitter van de afdeling, gewestraad Kasterlee 1991, sportverantwoordelijke in het regiobestuur Kempen, regiovoorzitter (de klassieke twee keer vier jaar, tijdens die acht jaar vieren meer dan honderd trefpunten hun vijftigjarig jubileum!), lid van het Nationaal Bestuur en vier jaar lid van het Algemeen Dagelijks Bestuur van OKRA. Door was van bij de start in 1988 betrokken bij de oprichting van de vzw Seniorensport, nu OKRA-SPORT, als lid van het OKRA-SPORT-bestuur. Over de uitbouw van de sport in OKRA, noteerde ik bij Door het volgende.

## Het recept voor het hoge aantal sporters in jouw regio?

Regio Kempen, waar Door twintig jaar de sport behartigde, telt ruim 6 000 aangesloten sporters (25% van alle OKRA-leden is er ook lid van de sportfederatie), circa alle trefpunten zijn aangesloten. Dat aantal blijft ook in 2008 groeien. "De verklaring is drievoudig. Ik ben wel geboren in Olen, maar toen de vzw Seniorensport in 1993 door de overheid erkend werd, snapte ik heel vlug de opportuniteit om onze clubs te laten aansluiten. De provincie Antwerpen gaf immers serieuze financiële steun per werkende club. Ten tweede: de verzekering die gekoppeld is aan de aansluiting kent zonder meer haar gelijke niet. En het belangrijkste: we bieden een zeer gevarieerd en gestructureerd sportaanbod in de gewesten en in de hele regio. Van pure sportieve ontmoetingen tot heuse competities op maat. Natuurlijk was en is er de professionele aanpak van Filip en Fons." (*Respectievelijk educatief medewerker en secretaris regio Kempen nvdr.*)

## Meerwaarde voor jezelf?

"Ik ben dankbaar dat ik via mijn engagement heel veel ontmoetingskansen met zeer diverse mensen kreeg. Dat verruimt de geest en houdt een mens jong. Niet dat ik nu geen ambities meer heb. Ik gaf een aantal fakkels door, maar zal me verder inzetten voor OKRA (de trefpuntverslagen van de regio verwerken, de petanquetornooien in de regio, mijn trefpunt...) en ook voor mijn passie de hengelsport wil ik nog tijd maken. Daarnaast kan ik nu eindelijk meer werk maken voor wat karweien thuis." (*Toen ik hem opbelde om een afspraak te maken was de 74-jarige Door op zijn dak bezig! nvdr.*)

## Je boodschap naar OKRA-SPORT toe?

"OKRA profileert zich steeds meer in afzonderlijke facetten. In de trefpunten moeten de besturen en de wijkverantwoordelijken weten dat sportactiviteiten een aantrekkingspool zijn waarmee je makkelijk nieuwe gepensioneerden aanspreekt.

Het blijft belangrijk dat OKRA-SPORT alles goed warm houdt. Regelmatig sportinfo en -reglementen herhalen in *Sport je fit*. En... waarom het *Vademecum* niet even updaten?"

Dank je wel, Door, het ga je goed.

# Sportgeneeskunde



| Tekst Marc Goethals, sportarts |

De Ronde van Frankrijk zit er op, de Olympische Spelen van Peking ook. Sportgeneeskunde komt bij dergelijke massamanifestaties niet altijd van haar beste kant in de belangstelling.

Soms zou je denken dat sportgeneeskunde enkel met doping te maken heeft. Gelukkig is de werkelijkheid helemaal anders. De sportgeneeskunde moet er over waken dat atleten van jong tot oud, van recreant tot topsporter op een gezonde manier hun sport kunnen beoefenen. Zonder gezondheidsschade op te lopen. Om deze omvattende taak waar te kunnen maken, is een degelijk inzicht in de bewegende mens noodzakelijk.

## Sterk, sterk, sterk

Topprestaties vereisen een uitstekende gezondheid. Onderzoek van topsporters toont ons eigenaardigheden, deels aangeboren, deels verworven door training die maken dat topatleten iets meer kunnen dan anderen. Training doet de fysieke mogelijkheden van mensen toenemen. Niet enkel van topatleten, maar ook van Jan Modaal en van mensen die door ziekte met minder fysieke mogelijkheden door het leven moeten. Topprestaties vereisen een sterk hart, sterke longen en een sterk en beweeglijk voortbewegingsstelsel. Handigheden die ook in het dagelijks leven van pas komen.



## Groot hart

Vrij vlug had men gemerkt dat topatleten zo niet langer leefden, dan toch vaak in betere conditie oud werden. Hun groot hart bleek geen ziek hart te zijn zoals vroeger vaak bij mensen met klepletsels werd gezien, maar een stevig hart dat op een erg economische en rustige manier werkt. De polsslag en de bloeddruk zijn lager bij getrainden. Het hart, een pomp, verslijt trager wanneer het rustiger werkt en minder arbeid moet leveren bij een lagere druk. De kransslagaders volgen de ontwikkeling van het hart en worden ruimer zodat het hart meer zuurstof krijgt en in betere conditie blijft.

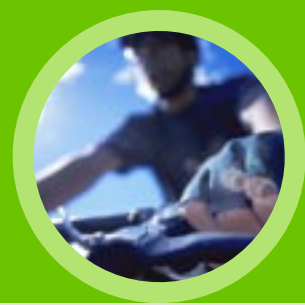
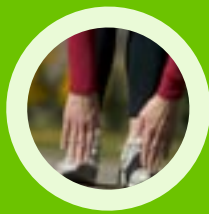
## Sport als medicijn

Gaandeweg stelde men dezelfde gunstige aanpassingen vast bij mensen die gewoon voldoende gingen bewegen zonder daarbij aan topsport te doen. Meer zelfs, waar patiënten na een hartinfarct tot half de jaren zestig na hun aanval angstvallig in bed gehouden werden, bleek dat een vroeg begonnen training na de acute fase het herstel zeer gunstig beïnvloedde. Sport is vandaag uit de cardiale revalidatie niet meer weg te denken. Een gelijklopend verhaal zie je bij mensen met chronisch longlijden. De spectaculaire longfunctiewaarden bij atleten zetten ook hier de artsen aan het nadenken. Aangepaste lichaamsbeweging komt het welbevinden bij deze patiënten ten goede. Topprestaties vereisen niet alleen een goed hart en sterke longen, maar zijn ook niet mogelijk zonder krachtige spieren en soepele gewrichten.

## Ook je geest

Technieken uit de sportieve training vonden dan ook hun weg naar de revalidatiegeneeskunde. Lenigheidsoefeningen geënt op gymnastische bewegingen en aangepaste zwem-oefeningen zijn bij de behandeling van aangeboren of verworven verlammingen door ziekte of ongeval, niet meer weg te denken. Kracht wordt getraind om de fysieke mogelijkheden bij senioren op peil te houden en vallen te voorkomen. Recent toont onderzoek bij proefdieren en ook bij mensen dat lichaamsbeweging een rol kan spelen bij de preventie van verschillende vormen van kanker. Maar de mens is meer dan lichaam alleen... Het enthousiasme van jonge atleten wekt bewondering. Ook hier werd onderzoek verricht. Bij matige depressieve toestanden maakt training al dan niet samen met medicatie essentieel deel uit van de behandeling. Trainen houdt ook de geest fitter.

Voor topatleten is de sportgeneeskunde van levensbelang. Ook voor Tia!



## OKRA-SPORT

- 17, 18 en 19 oktober 2008: cursus gemeenschapsdans. Blankenberge (Duinse Polders)
- 24 oktober 2008: cursus lijndans. Tielrode (De Rietgors)
- 25 en 26 oktober 2008: bijscholingsweekend ToFsport. Tongerlo

**Info: 02 246 44 36 (Ingrid Peeters) en 02 246 42 09 (Wim Bogaert)**

## REGIO'S

Provincie Antwerpen

### Algemene Vorming

- 10 oktober 2008: vormingscursus vertegenwoordigers gemeentelijke sportraad
- 1 december 2008: regionale forumdag. Mechelen

**Info: 015 40 57 43 (OKRA-regio Mechelen vzw)**

### Dans

- 15 oktober 2008: provinciale cursus lesgevers lijndans. Zandhoven (Domein Hooidonk)

**Info: alle OKRA-regiosecretariaten provincie Antwerpen**

- 24 oktober en 21 november 2008: regionale danscursus

- 27 oktober 2008: regionale cursus lijndans

**Info: 015 40 57 43 (OKRA-regio Mechelen vzw)**

### Gym

- 22 oktober 2008: provinciale cursus gym plaatselijke lesgevers. Zandhoven (Domein Hooidonk)

**Info: alle OKRA-regiosecretariaten provincie Antwerpen**

### Wandelen

- 5 december 2008: cursus plaatselijke wandelverantwoordelijken. Antwerpen (Vergadercentrum Nationalestraat 111)

**Info: 03 220 12 80 (OKRA-regio Antwerpen)**

Provincie West-Vlaanderen

### Dans

- 1 oktober, 5 november en 3 december 2008 en 7 januari 2009: kadervorming dans. Sint-Andries (PC Valkenburg)

**Info: 050 44 03 86 (OKRA-regio Brugge)**

- 18 september, 23 oktober, 20 november, 18 december 2008: kadervorming dans. Vlamertinge, CC Poperingseweg

**Info: 056 26 63 40 (OKRA-regio Ieper)**

- 13 oktober, 10 november en 8 december 2008: kadervorming gemeenschapsdans. Roeselare (PC De Kiem)

**Info: 051 26 53 07 (OKRA-regio Roeselare)**

- 6 oktober, 3 november en 1 december 2008: opleiding dansverantwoordelijken. Tielt (CM, Oude Stationsstraat 12)

**Info: 051 42 38 08 (OKRA-regio Tielt)**

**Surf regelmatig naar [www.okrasport.be](http://www.okrasport.be)... En teken in op de OKRA-SPORT-e-Nieuwsbrief. Klik op de homepage door naar 'Inschrijving Nieuwsbrief' en vul je gegevens in!**

## Colofon

- Driemaandelijks blad voor kaderleden OKRA-SPORT, trempunt 55+
- Meer info: OKRA-SPORT vzw, Haachtsesteenweg 579, PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 35, fax 02 246 44 42, [johan.breugelmans@okrasport.be](mailto:johan.breugelmans@okrasport.be), [www.okrasport.be](http://www.okrasport.be)
- Redactie: Johan Breugelmans
- Verantw. uitgever: Johan Breugelmans, Grauwe Steenberg 48, 3060 Bertem
- Vormgeving: gevaert graphics nv
- Druk: Geers-offset, Oostakker
- Oplage: 6 750 exemplaren.

Met dank aan onze sponsors!

