

WSV HORIZON DONK VZW

APRIL-MEI-JUNI 2025, 36^e JAARGANG Nr 134

WANDELSPORT VLAANDEREN vzw
Lidnummer: 2066

W A N D E L N I E U W S



WSVL vzw - IVV

Wie is wie?

- Voorzitter: BOESMANS Jos
Nieuwstraat 6
3540 Herk-de-Stad
013/444 555
0468 23 26 97
- Ondervoorzitter: VAN DE VELDE Kamiel
Nieuwstraat 8
3540 Herk-de-Stad
013/44.37.29
kamiel.vandevelde@gmail.com
- Secretaris: HUYBRECHTS Marie-Louise
Nieuwstraat 6
3540 Herk-de-Stad
0484 63 90 71 013 44 45 55
secretariaat@horizondonk.be
- Penningmeester: HUYBRECHTS Robert
Kleine Venne 5
3540 Herk-de-Stad
013/44.24.41 0494 05 86 36
penningmeester@horizondonk.be



Leden:

CRAENEN Gerard
0496/94.30.18

VANDERSPIKKEN Paul
0479/85.19.48

LIESENBORGHS Gilbert
0473/25.06.68

VANOPPEN Walter Ere-voorzitter
0478/36 86 13

MOORS Rudy
013/30.56.69 (enkel tussen 16 – 21 uur)
inschrijvingen@horizondonk.be

ALEN Stefan
0478/22 99 72

Rekeningnummer: IBAN: BE03 9730 6101 8084

BIC: ARSPBE22

Kleine Venne 5 - 3540 Herk-de-Stad

Website: www.horizondonk.be

WEBMASTER : Nele ALEN

E-mail: secretariaat@horizondonk.be

Dit blad wordt gratis verstrekt aan alle leden, aan andere WSVL vzw clubs en aan de adverteerders.
Aanvraag publiciteit, mededelingen WSVL vzw clubs, suggesties, opmerkingen en dergelijke, te melden aan:

W.S.V. HORIZON DONK VZW Nieuwstraat 6 - 3540 Herk-de-Stad - 0495/20.75.35



WOORDJE VAN DE VOORZITTER

Het is vandaag woensdag 5 maart en zoals de voorbije jaren, stel ik dit 2de clubblad samen van aan de Costa Blanca. Terwijl jullie genieten van een krokusverlof met een prachtig voorjaarszonnetje (het is jullie gegund) regent het hier voor het moment pijpenstelen en hebben we sinds vrijdag 28 februari geen zon gezien. Maar..... het wordt beter !

Het wandeljaar is gestart met veelal modderige paden en wisselende weersomstandigheden en onze Horizonstappers kwamen traag op gang. Maar de voorbije weken zien we onze club weer 'hoog' prijken als de wandeluitslagen verschijnen.

Als we even terugblikken, kunnen we tevreden zijn over onze Nieuwjaarsreceptie in De Rietbron in Halen. Nu we 'verhuisd' zijn naar de namiddag waren er meer inschrijvingen dan voorheen. Voor ons was het ook een aanpassing. In plaats van de 600 'maagvullende' belegde broodjes als vervangend avondmaal, (die we altijd in de voormiddag klaarmaakten) moesten de mensen in de keuken 'à la minute' 1200 hapjes toveren. Maar ja... moeilijk gaat ook en volgend jaar proberen we weer iets anders!

Op 15 februari mochten we een duizendtal wandelaars begroeten op onze 1ste organisatie van 2025. Vorig jaar waren er 1300 wandelaars maar toen hadden we geen concurrentie. Volgend jaar kunnen we terug naar Linkhout voor deze tocht (.....als de wegenwerken voorbij zijn).

Met de lente in zicht kunnen we al uitkijken naar onze volgende organisatie eind april in Zelk.

Wat ook een feit is.....we worden allemaal weer een jaartje ouder en in ons bestuur beginnen de jaren ook door te wegen. Nog een jaartje erbij en ...behalve, Stefan, zijn we allemaal zeventigers en tachtigers. We kunnen er niet omheen ondanks alle goede wil en inzet, er moet verjonging komen! Als onze penningmeester-parcoursmeester(Robert) of de dagelijkse werking (Marie-Louise en ikzelf)in de problemen komen, is er geen backup !

We kunnen maar hopen dat onze hoogaangeschreven club, met meer dan 400 leden, niet plots de handdoek moet gooien en zeggenspijtig maar het is voorbij want er is geen opvolging in het bestuur.

We doen daarom een warme oproep aan wie die zich geroepen voelt om onze bestuursploeg te komen versterken. We richten ons naar 50-igers en 60-igers met wat vrije tijd, die eventueel het 'financiële' en /of het secretariaat wil aanleren zodat hij/zij op termijn kan overnemen.

WE WACHTEN OP JOU ! STEL NIET UIT GEEF ! MAAR EEN SEINTJE !!!!



Zaterdag 26 april,	Hollewegentocht in ZELK-HALEN	WZB
Zondag 27 april.	VLAANDEREN WANDELT in LUMMEN	WZB
Zondag 27 april,	VLAANDEREN WANDELT in GLABBEEK	WZB
Zondag 4 mei.	De Mijnlamp in HEUSDEN	WZB
Zondag 1 juni.	De Bollekens in ROTSELAAR	WZB
Zaterdag 14 juni	Busreis naar THIMISTER en SERAING	Leden
Van 27 jun tot 1 jul.	Wandelvakantie Wetzlar (Duitsland)	Leden
Donderdag 10 jul.	Benefiettocht in Rummen	WZB
Zaterdag 2 aug.	Scherpenheuveltocht	Leden
Zaterdag 16 augustus,	Busreis naar ????	Leden
? september ?	?? Verrassingsreis ???	puntensysteem
Zondag 28 sept.	Eigen tocht Water-en-Bostocht Linkhout	WZB
Zaterdag 4 okt.	Busreis naar ?????	Leden
Zaterdag 11 okt.	Jaarlijks clubfeest in Herk-de-Stad	Leden +partner
Zondag 16 nov.	Eigen tocht 34 ste Horizontocht	WZB
Zaterdag 13 december,	Busuitstap naar ??????	Leden

P.S. DE DATA IN VETTE DRUK ZIJN GEWIJZIGD T.O.V. VORIG CLUBBLAD

DEZE AGENDA WORDT STEEDS AANGEVULD.

RECEPT VOOR DE KEUKENPIETEN EN-MIETEN

Witloofroomsoep :

Benodigdheden:

1 kg witloof, 3 preiwitten, 2 uien, 3 l kippenbouillon, 1 dl room, 1 eierdooier, 40 g bloem, boter, peper, zout, kervel

Bereidingswijze: Reinig de groenten en snij ze klein. Hou 1 witloofstronkje opzij voor de garnituur. De kervel moet apart gehouden worden. Smelt boter in een kom en stooft er de groenten in. Strooi er de bloem over en laat goed droog bakken. Voeg er de kippenbouillon bij en laat 20 minuten koken. Roer regelmatig onderaan de kom. Snij het overgehouden stronkje witloof fijn en stooft het apart in wat boter. Mix de soep. Breng de soep op smaak met peper en zout. Meng de dooier met de room. Werk de soep af met het mengsel van de dooier en de room, het gestoofde witloof en de kervel.

32 ste HOLLE WEGEN -en BLOESEMTOCHT
ZATERDAG 26 APRIL BUURTHUIS ZELK of CHIRO
LOKSBERGEN

We zoeken voor deze tocht de bloesems op van de appels en perenvelden tussen Zelk en Loksbergen. Ook de diepste holleweg van Limburg mag niet ontbreken op het parcours.

NIEUW: Omdat de parkingmogelijkheden bij een natte winter en lente beperkt zijn in Zelk, hebben we gezorgd voor een extra startplaats. In de **Chirolokalen op Panoven** in **Loksbergen** kunnen de wandelaars ook inschrijven en starten . Men kan dus het Buurthuis in Zelk als rustplaats gebruiken.

Tussen 7 en 15 uur kan je starten voor 5 – 8 - 12 - 16 of 20 km met rust ...of start in Het Buurthuis in Zelk of de Chirolokalen in Loksbergen vanaf 8 km.

We rekenen op een massale deelname van onze leden voor deze mooi tocht !
Én...vergeet uw WZB bon niet !

WE MOCHTEN WEER EEN AANTAL NIEUWE LEDEN VERWELKOMEN.

MUNTERS JOS uit SCHULEN
BUSSELEN AARON uit GEETBETS
STROUVEN ROLAND uit GEETBETS
VANBRABANT CHRIS uit GEETBETS
WITTERS VERA uit KORTENAKEN
PIETERS RAF uit BERINGEN
BHATTACHARYA LIPIKA uit ZELEM
BHATTACHARYA NILANJAN uit ZELEM
SOMERS LUTGARDE uit HERK-DE-STAD
VERTONGEN SABINE uit SCHULEN
MESMANS WILLY uit KESSEL-LO
HUYSKENS GRETA uit DONK
FRANSSENS PEGGY uit DONK
RAYMAEKERS AGNES uit GEETBETS

Welkom bij de grote Horizonfamilie en veel wandelplezier !



VLAANDEREN WANDELT 2025

Zondag 27 april 2025 is dé dag waar wandelend Vlaanderen naar uitkijkt! Die dag organiseert Wandelsport Vlaanderen vzw in samenwerking met Wandelclub de Toekers Bunsbeek, Padstappers Geraardsbergen, Lummense Dalmatiërs, Wandelclub Nieuwpoort en Wandelclub De Natuurvrienden Zoersel het wandelevent Vlaanderen Wandelt. Vanuit 5 unieke locaties (her)ontdek je de schoonheid van onze Vlaamse achtertuin.

Horizon biedt haar leden een WZB bon aan in GLABBEEK (Toekers Bunsbeek) en in LUMMEN (Lummense Dalmatiërs)

VLAANDEREN WANDELT in GLABBEEK

"Ontdek de b(l)oeiende fruitstreek rondom Glabbeek. Wandel langs rustige weggetjes, schilderachtige dorpjes met authentieke kerken, kastelen & kapellen. Fruitplantages en imposante natuur liggen er op jou te wachten om ontdekt te worden. In het glooiende landschap van het Hageland is er achter elke hoek iets moois te ontdekken. Kom jij ook op zondag 27 april meewandelen? "

Keuze tussen 4-6-8-10-13-21-34 km. Alle afstanden zijn volledig bewegwijzerd. Kleinste afstanden zijn toegankelijk voor rol- en kinderwagens.

Start- & eindlocatie: Evenementenhal Hangaar 44, Steenbergstraat 44, 3380 Glabbeek

10:00 - 12:00 : Optreden van de lokale Toeker

13:00 - 15:00 : Clown Sammy en Mike Leroy komen de boel op stelten zetten

14:00 - 16:00 : Optreden van het accordeonensemble Kriebel & Huksel

13:00 - 17:00 : Schminkstand en springkastelen voor de kinderen

Doorlopend 09:00 - 17:00

Photoboot, kom die gekke foto maken met jouw club of wandelvrienden

Rad van Fortuin

Interactive speelmuur : Op de muur worden diverse games geprojecteerd die reageren op contact met de muur

Streekproductenmarkt (meerdere producenten aanwezig)

Fototentoonstelling : Oorlogsverleden van Glabbeek

VLAANDEREN WANDELT in LUMMEN

Kom genieten van de wondermooie streek nabij Lummen. Tijdens Vlaanderen Wandelt Limburg wandel je door schilderachtige natuur, uitgestrekte vijvers en langs de mooiste kastelen van de streek. Op de langste afstand passeer je langs een duizend jaar oude eik. De 2 en 5 km zijn toegankelijk voor wielrijes.

Star- & eindlocatie: Zaal Oosterhof, Dr. Vanderhoeydonckstraat 56, 3560 LUMMEN

Keuze tussen 2-5-8-10-13-18-22-33 & 42 km. Kleinste afstanden zijn toegankelijk voor rol- en kinderwagens.

RUSTPOSTEN:

Voor de 8 en 10 km Parochiezaal Tiewinkel. Voor de andere afstanden.... Harmoniezaal Lummen



centrum en/ of Schuttersgilde Schallebroek. In de voormiddag is er accordeonmuziek in de startzaal en in de namiddag speelt Drauf und Dran



HORIZONBUSREIZEN 2025

Op **ZATERDAG 14 JUNI** maken we onze 2de busuitstap van 2025. Na de geslaagde bustrip naar HAMME en OPWIJK trekken we deze keer over de taalgrens. In de voormiddag nemen we deel aan de :

Marche des entités de Thimister-Clermont van **LES PEDESTRIANS DE CLERMONT S/BERWINNE**. De gemeente ligt in het Land van Herve en het landschap is gloeiend , te vergelijken met de Voerstreek . Omdat hier veel aan veeteelt wordt gedaan, zijn er weinig bossen maar des te meer weiden met prachtige uitzichten .Over deze tocht hebben we momenteel weinig informatie omdat de folders nog niet klaar zijn op het moment van verschijnen van dit clubblad. De keuze afstanden voor onze wandelaars zijn 4-7 en 12 richting Aubel en Val-Dieu.

In de vroege namiddag rijden we dan naar Seraing waar...

WANDELCLUB LES ROUBALEÛS SERAING.

De 2-daagse Kameraadschap Wandeling organiseert . Er is keuze tussen 3 – 6 – 10 – 15km
We kregen de volgende informatie:

KOM DE BOSSEN VAN SERAING ONTDEKKEN Seraing doet vooral denken aan het staal, ijzer en kristal maar zeker niet aan natuur en fluitende vogels in de bossen. Nochtans is de entiteit van Seraing voor één derde bebost. Het gebied bestaat uit drie bossen. Het bos van de "Vecquée", het bos van "Marchandise" en tenslotte het kleinere bos van de "Abbaye". Ze vormen samen het "Massieve bos" van Seraing. Het meest gekende bos is dat van de "Vecquée", dat een oppervlakte heeft van 673 ha. Het bos van "La Marchandise" is een overblijfsel van het 800 jaar oude bos toen "Bois du Ban" genoemd en is 86 ha groot. Ten slotte is er nog het kleinere bos van de "Abbaye" dat van de XIIIe tot de VXIIIe eeuw in het bezit was van de "abten Cisterianen" van Val Saint-Lambert. Hier is nog 75 ha van behouden. In het totaal is Seraing dus bebost over 834 ha , Voor de uitgave van Viva for Life voor 2025 heeft de wandelclub Les Roubaleûs van Seraing een aanvraag ingedient om deelname aan de actie. De aanvraag werd goedgekeurd. Viva for Life sprokkelt geld samen voor de ondersteuning van verenigingen die kinderen die in armoede leven helpen. Hopelijk komen er zo veel mogelijk wandelaars het WE van 14 en 15 juni wandelen in Seraing zodat ook zij hun steentje kunnen bijdragen aan deze actie. Het bedrag van de inschrijvingskaarten en de verkoop van stickers zullen ook volledig worden overgemaakt.

De bus vertrekt zoals steeds om 8 UUR op het Dorpsplein van Donk.

De deelname blijft , ondanks de hoge busprijzen 12 EURO. Voor dat bedrag zijn jullie

"een dagje weg" en de 2 inschrijvingen zijn inbegrepen. Betalen kan op de bus. Bij

belet...gelieve te verwittigen zodat iemand anders je plaats kan innemen. INSCHRIJVEN

kan ,zoals steeds, BIJ RUDY ! Mail naar inschrijvingen@horizondonk.be of telefoneer

naar Rudy op Tel : 013/30.56.69 (enkel tussen 16 en 21u !!)

Sommige leden willen graag weten waar en extra punten te verdienen zijn!

OP DEZE TOCHTEN IN HET 2DE KWARTAAL ZIJN ER DUBBELE PUNTEN
TE VERDIENEN VOOR HET KLASSEMENT.

- */ * ZONDAG 6 APRIL bij Sporton Deurne in DEURNE (Diest)
- */ * ZONDAG 13 APRIL bij De Rakkers in TUILT-KURINGEN
- */ * ZONDAG 20 APRIL bij De Dommeltrippers in NEERPELT.
- */ * ZONDAG 20 APRIL bij WK Werchter in WERCHTER.
- */ * ZONDAG 4 MEI bij De Mijnlamp in HEUSDEN (WZB)
- */ * ZONDAG 18 MEI bij De Heikneuters in GENK.
- */ * ZONDAG 25 MEI bij de Dragonders in LUMMEN.
- */ * ZONDAG 1 JUNI bij de Bollekens in ROTSELAAR. (WZB)
- */ * ZONDAG 8 JUNI bij de Bokkenrijders in WELLEN.
- */ * ZONDAG 15 JUNI bij Terug op Stap in SPALBEEK.

*/ * op ZONDAG 27 APRIL zijn er , op VLAANDEREN WANDELT ,zowel in LUMMEN als in GLABBEEK **5 PUNTEN** te verdienen !



SOS,SOS.SOS.SOS.SOS.SOS.SOS.SOS.SOS.SOS.SOS.SOS.SOS.SOS.SOS.SOS.

Onze vrienden van Samen op stap Geetbets organiseren, in samenwerking met de gemeente, ieder jaar, van april tot half augustus, een aantal avondwandelingen in GEETBETS en deeldorpen. Bij mooi weer zijn er op DINSDAGAVOND soms wel 100 deelnemers die kiezen voor een afstand van 4-7 of 10 km. De wandelingen starten altijd om 19u stipt en iedere week aan een andere horecazaak of sportkantine !

Meerdere leden van onze club nemen regelmatig deel aan deze "gratis wandelingen" die uitgestippeld en begeleid worden door Horizonleden !

Zin om mee te wandelen in plaats van een avondje TV kijken? Altijd welkom!

DE KALENDER is nog niet definitief bekend doch we sturen hem tijdig door in een Nieuwsbrief! Je bent via Wandelsport Vlaanderen ook verzekerd op deze wandelingen!

BUS.BUS.BUS.BUS.BUS.BUS.BUS.BUS.BUS.BUS.BUS.BUS.BUS.BUS.

Wil je mee met de busuitstap naar Thimister en Seraing stel niet uit en schrijf vandaag nog in. Indien je toch niet meekan, geef dan een seintje want er zijn iedere keer mensen die op de reservelijst staan !

Hebben we al gelachen?

De juf vraagt : Waarom noemen ze de taal die je thuis spreekt, je moedertaal? Jantje: Logisch, want m'n vader komt nooit aan het woord! _____

Deze morgen zat ik op een bank in het park naast een zwerver. Vorige week had ik nog alles. Zei hij. Een kok maakte mijn eten klaar, mijn kamer werd gepoetst, mijn kleren werden gewassen en ik had een dak boven het hoofd. Wat is er dan wel gebeurd? Vroeg ik, Drugs? Gokken? Een vreemde vrouw? Nee hoor, antwoordde hij, ik werd drie dagen geleden vrijgelaten uit de gevangenis. _____

Twee gepensioneerden zitten op een bank in het park. Zegt de ene tegen de andere: "Ik heb een nieuw hoorapparaat en 't werkt perfect: Ik hoor nu alles weer duidelijk." "Prachtig toch!" zegt de andere "En wat heeft het gekost?" "Half vier!" _____

Bij de advocaat: Een klant gaat om advies en vraagt de advocaat: "Hoeveel geld vraagt U ?" De advocaat legt uit : " 't is 200 euro voor 3 vragen." De klant: pikt in "Is dat niet een beetje veel?" Waarop de advocaat: "Jawel, eigenlijk wel. En wat is uw derde vraag?" _____

De meester in de klas : "woorden die beginnen met ON maakt het negatief, bijvoorbeeld ONzin, ONinteressant, ONbelangrijk enz. Wie kent er nog zo'n voorbeeld van een woord met ON aan het begin? Jantje antwoordt : "Eh... ONderwijzer." _____

Er wandelt een blinde man een vrouwencafé binnen. Gaat aan de bar zitten en vraagt "wil je een goeie mop horen over domme blondjes?" Het hele cafe werd muissstil. De blonde vrouw die naast hem zit zegt:" meneer voordat u het gaat vertellen moet u eerst 5 dingen weten:" 1. de barman is een blonde vrouw 2. de uitsmijter is een blonde vrouw 3. ik ben een blonde vrouw, van 1m90 weeg 100kg en heb een zwarte band karate 4.de vrouw aan de andere kant van u is ook blond en is professioneel gewichtheffer 5. de vrouw achter u is ook blond en is professioneel thai-boxer. Dus wilt u nog steeds die mop vertellen? Vraagt de blonde vrouw. De blinde man denk na... schudt dan zijn hoofd en zegt:" nee, ik heb echt geen zin om ze 5 x te moeten uitleggen." _____

En dan was er nog die man met het blauwe oog... Dat is geen mop, maar het vervolg van het voorgaande... _____



Genoeg gelachen, volgende keer meer .

WZB WANDELEN ZONDER BETALEN

In het 2de kwartaal zullen we onze wandelaars weer enkele WZB (wandelen zonder betalen) aanbieden op wandelorganisaties.

/ Op ZATERDAG 26 APRIL kunnen jullie gratis wandelen op onze HOLLEWEGENTOCHT in ZELK- HALEN. Op onze eigen tochten geven we geen gratis consumptie omdat we daar onze inkomsten uit halen en we vinden dat het maar logisch is dat onze leden op onze tochten komen wandelen of iets consumeren .

/ Op ZONDAG 27 APRIL is er VLAANDEREN WANDELT. In iedere Vlaamse provincie wordt er dan maar één wandeling georganiseerd. Toevallig worden zowel in Limburg als in Vlaams Brabant deze wandelingen georganiseerd in onze achtertuin! Zowel in LUMMEN bij de Lummense Dalmatiërs als in GLABBEEK bij de Toekers uit Bunsbeek bieden we gratis inschrijving en een basisconsumptie aan. Dus.... men kan beide wandelingen doen !

*/*Op ZONDAG 4 MEI organiseert wandelclub De Mijnlamp uit Beringen-Mijn haar St-Brigidatocht in HEUSDEN. Er zijn niet alleen dubbele punten te verdienen voor ons klassement maar je kan er ook gratis inschrijven en achteraf een gratis consumptie 'nuttigen' .

*/*Op ZONDAG 1 JUNI tenslotte wandelen we in ROTSELAAR langs rustige paden naar de Rotselaarse plas en de demervallei. Op deze Hagelandtocht van De Bollekens Rotselaar bieden we dus ook een gratis inschrijving mét consumptie aan.

Vergeet niet deze bons uit te knippen want er zijn nog altijd leden die zich zonder de bon aanbieden op de WZB wandelingen. Wij zijn flexibel op onze tochten maar we kunnen niet verwachten dat andere clubs onze leden zonder bon een inschrijving plus drankbon geven.



BEN JE AL INGESCHREVEN VOOR DE BUSREIS ?



Wandelen is gezond!

Wandelen is even goed om hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk of diabetes te voorkomen dan lopen. Dat blijkt uit een nieuwe studie in het tijdschrift *Arteriosclerosis, Thrombosis and Vascular Biology* van American Heart Association. Zij vergeleken de gezondheidseffecten van wandelen en lopen bij ruim 33.000 joggers en 15.000 wandelaars tussen 18 en 80 jaar jong die gedurende meer dan 6 jaar werden gevolgd. Op basis van het aantal afgelegde kilometers en de snelheid waarmee gelopen of gewandeld werd, berekenden de onderzoekers het gemiddelde energieverbruik. Dat werd uitgedrukt in zogenaamde METs, waarbij 1 MET overeenkomt met het energieverbruik in rust, 3-6 METs met het energieverbruik tijdens matige lichaamsbeweging. De lopers verbruikten gemiddeld 5,3 METs per uur per dag, de wandelaars 4,7 METs. Elke MET per uur per dag leidde bij de lopers tot een daling van het risico op:

- hoge bloeddruk met 4,2%
- een hoog cholesterol met 4,3%
- diabetes met 12,1% • hart- en vaatziekten met 4,5 %

Bij de wandelaars correspondeerde één MET per uur per dag met een vermindering van het risico op:

- hoge bloeddruk met 7,2%
- een hoog cholesterol met 7% • diabetes met 12,3% • hart- en vaatziekten met 9,3 %

De onderzoekers besluiten dat de gezondheidseffecten van een matige inspanning zoals wandelen vergelijkbaar zijn met die van een intense inspanning zoals lopen.

Hoe begin je eraan?

- Integreer wandelen zoveel mogelijk in je dagelijkse activiteiten.
- Ben je lange tijd inactief geweest raadpleeg dan eerst je huisarts.
 - Ga nooit te snel van start. Geef je spieren de kans om rustig op te warmen.
 - Houding: het is belangrijk dat u ontspannen, rechtop loopt. Plaats de voeten recht naar voren en wikkel uw voeten goed af. Laat u armen ontspannen meegaan met het wandeltempo.
 - Kies een wandeltempo waarbij je niet buiten adem raakt en nog gemakkelijk een gesprek kan voeren.
- Een geleidelijke opbouw en regelmatig wandelen verbetert je fitheid.

Om je conditie op te bouwen, drijf je eerst het aantal wandelingen en de wandeltijd op en pas nadien het wandeltempo. Door regelmatig te wandelen, wordt je tempo automatisch hoger.

- Ga goed voorbereid op pad. Neem wat basisspullen mee voor onderweg: iets te eten en te drinken, een regenjas of paraplu, zonnecrème, ...

Tips om vol te houden

- Maak er een gezinsactiviteit van of spreek af met burens, vrienden, collega's...
- Stippel een wandeltocht uit naar een geliefd plekje dat je altijd al wilde verkennen.
- Neem deel aan georganiseerde wandelingen of word lid van een wandelvereniging.
- Zoek mooie en gevarieerde wandelroutes.
- Combineer eventueel met een andere hobby, b.v. fotografie, planten en dieren observeren.
- Doe eens mee aan een wandelzoektocht.
- Wissel wandelen op verharde wegen af met wandelen op onverharde wegen.

Kies eens voor een vlak of een meer heuvelachtig terrein. • Maak gebruik van een stappenteller en noteer elke dag je resultaten.



VEEL WANDELGENOT

DATUM			CLUB	STARTPLAATS	GPS ADRES	GEMEENTE
Wo	2	Apr	Wandel Mee Brueghel vzw	Wuft	Hoogveld 26	Peer
Do	3	Apr	W.S.V. Blijf Jong Genebos vzw	OC Sint-Jan	Genebosstraat 6	Kwaadmechelen (Ham)
Za	5	Apr	De Pompoenstappers vzw	MPI De 3master	Pater Damiaanstraat 10	Kasterlee
Za	5	Apr	Wandelclub De Bokkenrijders Overpelt vzw	Parochiezaal Holheide	Heikapper 25	Overpelt (Pelt)
Za	5	Apr	Tongerse Wandelvrienden VZW	Zaal Sint-Cecilia	Bejats 14	Kanne (Riemst)
Zo	6	Apr	Sporton vzw	SOK	Hasseltsebaan 43	Deurne (Diest)
Zo	6	Apr	W.S.V. Vitales Hoeselt	Gemeenschapscentrum Ter Kommen	Europalaan 2	Hoeselt
Ma	7	Apr	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	OC Lutselus	Pastorijstraat 7	Diepenbeek
Di	8	Apr	De Bollekens vzw Rotselaar	Chiro Betekom	Prof. Scharpélaan 43	Betekom (Begijnendijk)
Di	8	Apr	W.S.V. De Kampse Wandelaars	Voetbalkantine KESK	Heidestraat 71	Heppen (Leopoldsburg)
Do	10	Apr	Wsc De Blauwvoet	Sportcentrum Oevel	Ilsestraat 106	Oevel (Westerlo)
Za	12	Apr	W.S.V. Eurek@ vzw	Zaal Beterveld	Schoolstraat 23	Bilzen
Za	12	Apr	W.S.V. De Anjertrippers vzw	Buurthuis De Locht	Lochtstraat 44a	Eksel (Hechtel-Eksel)
Zo	13	Apr	K.W.S.V. De Rakkers vzw	Zaal De Biekaar	Sint-Jozefplein 8	Kuringen (Hasselt)
Ma	14	Apr	Terug Op Stap Post vzw	Zaal Elckerlyc	Pastorijstraat 4	Sint-Lambrechts-Herk
Di	15	Apr	Samen Uit Samen Thuis vzw	Zaal De Roedel	Sonnisstraat 141	Houthalen-Helchteren
Wo	16	Apr	Wellense Bokkerijders vzw	De Meersche	Molenstraat	Wellen
Wo	16	Apr	Trip-Trap Kumtich vzw	Dagcentrum De Cleyen Bempt	Sint-Truidensesteenweg 492	Hakendover (Tienen)
Do	17	Apr	W.C. De Bavostappers Zittaart vzw	Voetbalkantine Olmen Sport	Meerhoutsebaan	Olmen (Balen)
Za	19	Apr	W.S.V. Donderslagtrippers vzw	Buurthuis Wijshagen	Dennenstraat 35	Wijshagen (Oudsbergen)
Zo	20	Apr	WK Werchter vzw	Cultuurcentrum Jack-Op	Amerstraat 1	Werchter (Rotselaar)
Zo	20	Apr	De Dommeltrippers Neerpelt	OC De Vranken	Herent 122	Neerpelt (Pelt)
Ma	21	Apr	W.S.V. Milieu 2000 Lommel	Feestzaal Den Horst	Gelderhorsten 146	Lommel
Ma	21	Apr	Berg- & Boswandelaars Voeren vzw	Kursaal	Boomstraat 27	's Gravenvoeren (Voeren)
Di	22	Apr	AVIAT Sint-Truiden vzw	OC De Brug	Kerkstraat 129	Nieuwerkerken
Do	24	Apr	Torenvrienden Oostham	Kristoffelheem	Schoolstraat 10	Oostham (Ham)
Do	24	Apr	K.W.S.V. Dragonders Hasselt vzw	OC Sint-Jansheide	Nieuwstraat 126	Kuringen (Hasselt)
Za	26	Apr	WSV Horizon Donk vzw	Buurthuis Zelk	Zelkstraat 16	Halen WZB
Zo	27	Apr	De Lummense Dalmatiërs vzw	Zaal Oosterhof	Dr. Vanderhoeydonckstraat 56	Lummen WZB
Zo	27	Apr	Toekers Bunsbeek vzw	Evenementenhal Hangaar 44	Steenbergstraat 44	Glabbeek WZB

DATUM			CLUB	STARTPLAATS	GPS ADRES	GEMEENTE
Do	1	Mei	VOS Schaffen vzw	Gildenzaal	Pastorijstraat 1	Schaffen (Diest)
Do	1	Mei	Wandel Mee Brueghel vzw	Chiro Kaulille	Steenakkerstraat z/n	Kaulille (Bocholt)
Za	3	Mei	W.S.V. De Bosdravers Eksel	OC De Schans	Rode Kruisplein 10	Hechtel (Hechtel-Eksel)
Zo	4	Mei	Cunina Vzw	Domein De Vesten	Kanaalweg 6	Laakdal
Zo	4	Mei	KWC De Leeuwerik Landen	Basisschool Hof Pepijn	Interleuvenlaan	Landen
Zo	4	Mei	De Mijnlamp Beringen-Mijn vzw	KVV Heusden-Zolder	De Nieuwe Dijk 35	Heusden WZB
Ma	5	Mei	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	OC Rooierheide	Patersplein	Diepenbeek
Wo	7	Mei	Wandel Mee Brueghel vzw	De Wuft	Hoogveld 26	Wijchmaal (Peer)
Do	8	Mei	Wandelclub Paul Gerard Beringen	Parochiezaal Korpel	Kroonstraat 51	Beringen
Za	10	Mei	W.S.V. De Heikabouters vzw	't Sas	Schuttenbergstraat 2	As
Zo	11	Mei	WSV Wit-Blauw Scherpenheuvel vzw	Sporthal Averbode	Vorststraat	Averbode
Zo	11	Mei	W.S.V. Eurek@ vzw	Parochiaal Centrum	Souwveld	Rijkhoven (Bilzen)
Ma	12	Mei	Terug Op Stap Post vzw	Zaal Steborg	Broekstraat 1	Stevoort (Hasselt)
Di	13	Mei	W.S.V. Blijf Jong Genebos vzw	Kantine FC Germeer	Heistraat 47	Olmen (Balen)
Do	15	Mei	WSC Langdorp vzw	Zaal Onder Den Toren	Hoge Dreef	Herselt
Do	15	Mei	KWSV OK50 Zonhoven vzw	Scoutslokaal	Kneuterweg 6	Zonhoven
Za	17	Mei	KWSV Wandelend Paal vzw	CVO Volt	Boudewijnvest 3	Diest
Za	17	Mei	De Demerstappers Bilzen	Zaal Sint-Amandus	Sint-Aldegondisstraat 3	Kleine-Spouwen (Bilzen)
Zo	18	Mei	KWSV Wandelend Paal vzw	CVO Volt	Boudewijnvest 3	Diest
Zo	18	Mei	KWSV De Heikneuters vzw	Don Boscocollege	Berm 12	Genk
Do	22	Mei	Torenvrienden Oostham	Voetbalkantine Toekomst Geneberg	Verbindingsweg	Oostham (Ham)
Za	24	Mei	Samen Uit Samen Thuis vzw	Zaal Don Bosco	Don Boscostraat 6	Helchteren
Zo	25	Mei	Anpcv Leuven vzw	Gemeenschapscentrum	Bosstraat 28	Wilsele (Leuven)
Zo	25	Mei	W.S.V. Milieu 2000 Lommel	Buurthuis Het Zand	Frederik van Eedenstraat 8	Lommel
Zo	25	Mei	K.W.S.V. Dragonders Hasselt vzw	OC Kalendries	Meldertsebaan 2	Lummen
Zo	25	Mei	Boutersem Wandelt	Cultureel Centrum Boutersem	Kerkomsesteenweg 55	Boutersem
Ma	26	Mei	Wandelclub AVIAT Sint-Truiden vzw	Buurthuis Rukkelingen-Loon	Sweetstraat	Rukkelingen-Loon (Heers)
Do	29	Mei	Globetrotters Hageland vzw	Zaal Sint-Denijs	Haldertstraat 11	Houwaart (Tielt-Winge)
Za	31	Mei	W.S.V. De Anjertrippers vzw	De Geer	Overpelterbaan 14	Eksel (Hechtel-Eksel)
Za	31	Mei	VV Goldenstar Borgloon	Panishof	Bommershovenstraat	Bommershoven (Borgloon)

DATUM			CLUB	STARTPLAATS	GPS ADRES	GEMEENTE
Zo	1	Jun	W.S.V. Donderslagtrippers vzw	Pexhof	Pexhofweg 5	Neerglabbeek (Oudsbergen)
Zo	1	Jun	De Bollekens vzw Rotselaar	Montfortcollege	Aarschotsesteenweg 39	Rotselaar WZB
Ma	2	Jun	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	KFC Diepenbeek	Waardestraat 14	Diepenbeek
Wo	4	Jun	W.S.V. De Bosdravers Eksel	Buurthuis 't Hoksent	Stationsstraat	Eksel (Hechtel-Eksel)
Wo	4	Jun	Wandelclub AVIAT Sint-Truiden vzw	Campus Saffraanberg	Luikersteenweg 371	Sint-Truiden ????
Za	7	Jun	Wandel Mee Brueghel vzw	Racing Peer	Lindebosstraat 3	Peer
Za	7	Jun	WC De Grashoppers vzw	CC Den Egger	August Nihoulstraat	Scherpenheuvel-Zichem
Zo	8	Jun	WSV De Grevenbroekers vzw	Voetbalkantine Excelsior	Watermolenstraat 4	Hamont (Hamont-Achel)
Zo	8	Jun	Wellense Bokkerijders vzw	Zaal De Meersche	Molenstraat 6	Wellen
Ma	9	Jun	De Lummense Dalmatiërs vzw	Zaal Oosterhof	Dr. Vanderhoeydonckstraat 56	Lummen
Ma	9	Jun	Sporton vzw	SOK	Hasseltsebaan 43	Deurne (Diest)
Di	10	Jun	W.S.V. De Kampse Wandelaars	Voetbalkantine KESK	Heidestraat 71	Heppen (Leopoldsburg)
Wo	11	Jun	W.S.V. De Boskabouters vzw	Schutterijlokaal Sint-Sebastiaan	Kantonnale Baan	As
Do	12	Jun	W.C. De Bavostappers Zittaart vzw	Voetbalkantine KFC Beekhoek	Broekstraat 9	Geel
Vr	13	Jun	10 GP CIS	Sporthal CX Zuid	Baron Rucquoylaan	Leopoldsburg
Za	14	Jun	W.S.V. Iris Kortessem	Parochiaal Centrum	Gauwerstraat 18	Vliermaalroot (Kortessem)
Za	14	Jun	De Mijnlamp Beringen-Mijn vzw	Parochiezaal Korpel	Kroonstraat 51	Beverlo (Beringen)
Zo	15	Jun	10 GP CIS	Sporthal CX Zuid	Baron Rucquoylaan	Leopoldsburg
Zo	15	Jun	Trip-Trap Kumtich vzw	Mariadalinstuut	Klein Overlaar 3	Hoegaarden
Zo	15	Jun	Terug Op Stap Post vzw	Zaal Eneide	Spalbeekstraat 35	Spalbeek (Hasselt)
Wo	18	Jun	W.S.V. De Sparrentrippers	OC Berenhof	Berenhofstraat 12	Veldwezelt (Lanaken)
Do	19	Jun	KWSV OK50 Zonhoven vzw	Parochiezaal Halveweg	Heikensstraat 20	Zonhoven
Za	21	Jun	W.S.V. Milieu 2000 Lommel	Feestzaal De Moffel	Martinus van Gurplaan 39	Lommel
Zo	22	Jun	Wandelclub AVIAT Sint-Truiden vzw	Zaal Lindehof	Gelinden-Dorp 40	Sint-Truiden
Zo	22	Jun	De Dommeltrippers Neerpelt	OC Zaal Pax	Grote Heide 16	Neerpelt
Zo	22	Jun	Den Engel Leuven vzw	Voetbalkantine KHO Bierbeek	Speelpleinstraat	Bierbeek
Do	26	Jun	K.W.S.V. De Rakkers vzw	Witte Zaal Bolderberg	Kluisstraat 1	Heusden-Zolder
Za	28	Jun	Torenvrienden Oostham	Kristoffelheem	Schoolstraat 10	Oostham (Ham)
Zo	29	Jun	W.S.V. Holsbeek vzw	Sint-Mauruszaal	Sint-Maurusstraat 5	Holsbeek
Zo	29	Jun	Torenvrienden Oostham	Kristoffelheem	Schoolstraat 10	Oostham (Ham)
Ma	30	Jun	KWSV De Heikneuters vzw	Manege Kattevenia	Kattevennen 12	Genk
Ma	30	Jun	VZW Koninklijke Wandelklub Halewijn	De Bungeneer	Pastorijstraat	Budingen (Zoutleeuw)

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

Gratis Inschrijving

ZELK_HALEN op ZATERDAG 26 APRIL
WSV HORIZON DONK VZW

Naam 1:

Naam 2:

Naam 3:

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

Gratis Inschrijving met basisconsumptie

LUMMEN OP ZONDAG 27 APRIL
DE LUMMENSE DALMATIERS

Naam 1:

Naam 2:

Naam 3:

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

Gratis Inschrijving met basisconsumptie

GLABBEEK op Zondag 27 April
TOEKERS BUNSBEEK

Naam 1:

Naam 2:

Naam 3:

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

Gratis Inschrijving met basisconsumptie

HEUSDEN op ZONDAG 4 MEI
DE MIJNLAMP BERINGEN_MIJN

Naam 1:

Naam 2:

Naam 3:

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

Gratis Inschrijving met basisconsumptie

ROTSELAAR OP ZONDAG 1 JUNI
DE BOLLEKENS ROTSELAAR

Naam 1:

Naam 2:

Naam 3:

KNIP DEZE BONNS VANDAAG NOG UIT EN STEEK ZE IN
JE WANDELBOEKJE ! Veel wandelplezier .