

WSV HORIZON DONK VZW

APRIL – MEI - JUNI 2023, 32^e JAARGANG Nr 126

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.vandavelde@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

Rekeningnummer: IBAN: BE03 9730 6101 8084

BIC: ARSPBE22

Kleine Venne 5 - 3540 Herk-de-Stad

Website: www.horizondonk.be

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 VOOZITTER

Terwijl ik dit voorwoord schrijf , staat hier aan de Costa Blanca de zon hoog aan de hemel bij een heerlijke maar uitzonderlijke 24 graden. Op het thuisfront is het bitter koud en nat ...hoor ik. Ooit zei een geleerde....het kan verkeren! Daarmee bedoelde hij waarschijnlijk dat het vorig jaar in deze periode heerlijk weer was in België terwijl we aan de Costa zaten te bevriezen.

Ons wandeljaar is weer bijna 3 maanden ver en ik heb er gemengde gevoelens bij. Eerst en vooral ben ik blij dat onze Horizonners goed vertegenwoordigd zijn op de wandelorganisaties in de wijde omgeving. Zelfs tijdens de midweektochten en vooral op maandag staan we vooraan in de wandeluitslagen en momenteel staan we op de 11^{de} plaats van alle Vlaamse wandelclubs . Of we met de opkomst op onze eigen organisaties tevreden mogen zijn is dubbel ! 801 deelnemers op een donderdag in januari is goed te noemen . 722 deelnemers op onze februaritocht is dan weer een diepterecord voor onze club . En ...dan waren we zelf nog met 200 Horizonners op beide tochten (proficiat). Maar niet getreurd...op naar de volgende!

Wat echter het meeste opvalt in de na-Coronaperiode is dat vooral de Limburgse organisaties niet op trek geraken. 1000 deelnemers in Diepenbeek, tegen 1500 in Mol(Antwerpen) en 1700 in Aarschot(Vlaams-Brabant) op dezelfde zondag en hetzelfde weer doet ons toch de wenkbrauwen fronsen. In Oost-en West Vlaanderen zijn er zelfs meer wandelaars dan vóór Corona. Mijn persoonlijke mening is dat het Limburgs 'wandelpubliek' merklijk ouder is dan in andere provincies en oudere wandelaars zijn meestal meer "weer-en afstandsgevoelig" dan iets jongere wandelaars . Om twintigers, dertigers en zelfs veertigers te spotten op een Limburgse tocht heb je een vergrootglas nodig. Wat is de oorzaak of het gevolg (de kip of het ei ?). Is wandelen minder aantrekkelijk of spectaculair in Limburg dan elders? We kunnen er niet omheen...Limburg is door de jaren heen 'platgelopen'. Is er een overaanbod (teveel midweektochten) in Limburg? Schrikt het oudere publiek en vooral de "clubbesturen op hoge(re) leeftijd "de jonge mensen af en mijden ze de 'oudjes'? Als we naar onze eigen bestuursploeg kijken, kennen we een deel van het antwoord.....geen van onze kinderen is lid van de wandelclub ! Een oplossing ligt niet voor de hand en persoonlijk vrees ik dat er in de nabije toekomst nog verschillende wandelclubs het voor bekeken gaan houden. Men vindt geen bestuursleden meer (ook wij zijn bijna allemaal 70-plussers) én.....vrijwilligers zijn een uitstervend ras . Daarom zijn wij als bestuur zo blij en trots dat Horizon op heel veel gemotiveerde medewerkers kan rekenen op onze tochten.

De lente komt eraan (alhoewel, vandaag 8 maart , ligt er sneeuw in Limburg) en ik vrees dat eenmaal de fiets wordt bijgehaald er weer minder wandelaars zullen zijn? Dit heeft wellicht zijn voordelen voor de toekomst want minder wandelaars, duurdere zalen en drankprijzen zal vooral clubs die alle maanden organiseren doen inbinden.

Wij, als bestuur, blijven er voor gaan en hopen jullie ook !

Zonnige groetjes uit Spanje!

Jos, voorzitter

AGENDA 2023

15 APRIL	Busuitstap naar OUDENAARDE (Koppenberg)	Enkel voor leden
22 APRIL	31ste Hollewegentocht – Zelk-Halen WSV Horizon Donk vzw	WZB Eigen wandeling
23 APRIL	Aspergedappertocht in WERCHTER	WZB
30 APRIL	VLAANDEREN WANDELT in ST-TRUIDEN	WZB
7 MEI	SINT-BRIGADATOCHT in HEUSDEN	WZB
20 of 21 MEI	MARIËNDAALTOCHT in DIEST	WZB
24 en 31 MEI- 7 JUNI	Horizon avondwandelingen	Enkel voor leden
4 JUNI	HAGELANDTOCHT in ROTSELAAR	WZB
23 tot 7 JUNI	WANDELVAKANTIE in BLEIWÄSCHE	Enkel voor leden
5 AUGUSTUS	Te voet naar Scherpenheuvel	Enkel voor leden
9 SEPTEMBER	Jaarlijkse verrassingstocht naar ?????????	Voor 60 actiefste leden
1 OKTOBER	WSV Horizon Donk vzw	WZB Eigen wandeling
7 OKTOBER	Clubfeest	Enkel voor leden
19 NOVEMBER	32° Horizontocht – Herk-de-Stad WSV Horizon Donk vzw	WZB Eigen wandeling



Gelieve nu reeds de data van deze activiteiten in uw agenda te noteren, zodat u niets van de activiteiten van je club moet missen



- CONTROLEER OOK REGELMATIG DE DATA EN PLAATSEN VAN WZB -TOCHTEN !!!
- KNIP VANDAAG NOG DE WZB-BONS UIT EN STEEK ZE IN UW WANDELBOEKJE.
- NOTEER JE LIDNUMMER (zie lidkaart) OP EEN STUKJE PAPIER EN STEEK HET IN JE PORTEFEUILLE (portemonnee voor de vrouwlief) .

Wie zijn lidkaart vergeet ,kan dan het nummer handmatig laten inbrengen aan de inschrijftafel!

30 ste HOLLEWEGEN -en BLOESEMTOCHT IN ZELK (Halen)

ZATERDAG 22 APRIL BUURTHUIS ZELK.

Deze tocht staat in de Walkingkalender(boek) nog vermeld op 29 april. Doch toen deze kalender eind oktober 2022 verscheen , vonden we op deze datum (onze zaterdag sinds vele jaren) ook een organisatie terug van onze burens van VOS Schaffen. 2 tochten met een startplaats op amper 8 km was natuurlijk te gek ! We hebben dus ons goed Horizonhart getoond en zijn een weekje vooruit geschoven. We zoeken voor deze tocht de bloesems op van de appels en perenvelden tussen Zelk en Loksbergen

Tussen 7 en 15 uur kan je starten voor 5 – 8 - 12 - 16 of 20 km met rust in de parochiezaal in Loksbergen vanaf 8 km. We rekenen op een massale deelname van onze leden voor deze mooi tocht ! Én...vergeet uw WZB bon (gratis inschrijving +consumptie) niet !



SINT-TRUIDEN, Trudo-stad - hoofdstad van Haspengouw
Zuid-Limburg wordt ook wel het Toscane van het Noorden genoemd en dat is niet voor niets. Afwisseling troef in Haspengouw. Glooiende akkers, bloeiende bermen, holle wegen, kastelen en kapelletjes, pittoreske kerkdorpen en heel wat hoog- en laagstamfruitbomen typeren het landschap.

Ook voor deze tocht geeft de club een WZB-bon met consumptie. En....er zijn veel extra punten te winnen voor het klassement. Geen twijfel....We moeten als grootste ‘burenclub’ met het meeste deelnemers zijn in St-Truiden !

• 5 - 8 - 10 - 13 - 18- 20 - 28 - 35 & 43 km



HORIZON

BUSUTSTAPPEN 2023

Onze busuitstap naar **HEMIKSEM** en **ST-NIKLAAS** was zeker geslaagd. We proberen altijd te kiezen voor een bestemming waar onze leden niet uit eigen beweging zouden naartoe reizen wegens...te ver of niet gekend. Als de prijzen voor de bussen niet zo spectaculair gestegen waren, zouden we meer uitstappen doen. Helaas moeten we ons nu beperken tot één uitstap per kwartaal.

De plaatsen op de bus zijn snel volzet (soms 2 maanden op voorhand) . We begrijpen dus dat er in laatste instantie mensen belet zijn. Mogen we echter vragen om tijdig te melden als je belet bent. Lege plaatsen kosten geld maar nog erger is dat we mensen moeten ontgoochelen omdat de bus vol zit en ze achteraf constateren dat er nog plaats was. We hebben er natuurlijk alle begrip voor dat mensen last-minute ziek worden en niet meer kunnen verwittigen.

LENTEBUSUITSTAP naar DE KOPPENBERG met vrij bezoek aan OUDENAARDE.

Op **ZATERDAG 15 APRIL** rijden we naar **OUDENAARDE** waar **Wandelclub HANSKE DE KRIJGER** de **KOPPENBERGTOCHT** organiseert. Een paar keer per jaar is de Koppenberg de rendez-vous plaats voor duizenden wielervrienden. In de winter is er de Koppenbergcross en op de eerste zondag van april passeert de Ronde van Vlaanderen over de beruchte kasseiheuvel. Wij....gaan het "te voet" proberen! Alle afstanden (5 – 10 -15 -18 en 24 km) behalve de 5 km, trotseren de kasseien bergop en bieden als beloning een prachtig uitzicht over het landschap van de Vlaamse Ardennen. Onze medereizigers die kiezen voor de kleinste afstanden worden 's middags door onze chauffeur voor een paar uurtje naar het centrum van Oudenaarde gebracht . Het is een zaterdag dus er zal zeker wat beweging zijn in de bierstad !

De legende van het wapenschild van Oudenaarde

"Niemand in zicht" dacht Hanske de Krijger toen hij als stadswachter op uitkijk stond. Nog wat vertroebeld van de pintjes de avond voordien, viel hij in slaap. Op datzelfde moment kwam Keizer Karel V aan gegaloppeerd. Zijne hoogheid stootte op een gesloten poort ... De legende wil dat de hij niet alleen Hanske, maar heel de stad wou straffen. De keizer eiste om een bril in het wapenschild van de stad op te nemen, als levenslang symbool voor deze misstap. Vandaar de bril in het logo en wapenschild van Oudenaarde. Althans, dat is wat in de volksmond wordt beweerd. De markt. Een gezellige plek bezaaid met restaurants, cafés en leuke terrasjes. Heerlijk kuierend bereik je het stadhuis en het belfort.

In hartje Oudenaarde wandel je langs panden in gotische en renaissancestijl, barok en classicisme. Met meer dan 100 waardevolle cultuurhistorische gebouwen, lijkt de stad wel een lappendeken bezaaid met monumenten. En elk huisje heeft zijn kroniekje.

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

De deelname hebben we door de verhoogde busprijzen (zie elders in dit blad) moeten optrekken naar 12 EURO. Voor dat bedrag zijn jullie "een dagje weg" en de inschrijving op de wandeling is 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 !!) P.S. Er zijn nog slecht enkele plaatsen!

HORIZON AVONDWANDELINGEN 2023

Net als in het verleden nodigen we de liefhebbers uit om deel te nemen aan onze zomerse avondwandelingen. Tijdens de maanden MEI en JUNI organiseren we enkele donderdagavond tochten.

- Op WOENSDAG 24 MEI starten we aan de Sporthal (Bierpunt) in HERK-DE-STAD. (Ursulinnenstraat 1)
- Op WOENSDAG 31 MEI spreken we af aan SPORTHAL DE WARANDE IN RUMMEN (Ketelstraat 54).
- Op WOENSDAG 7 JUNI vertrekken we aan café DE LUMAN IN LUMMEN (Schulensebaan 5)
We starten steeds om 19u30 en men kan kiezen tussen +/-5 of 8 km.



DINSDAGAVONDWANDELINGEN SAMEN OP STAP GEETBETS.

Ook dit jaar kunnen we van begin mei tot eind augustus iedere dinsdagavond deelnemen aan mooie gezondheidswandelingen in Geetbets en deelwijken. De groepswandelingen starten altijd op een andere locatie en men kan kiezen uit 3 verschillende afstanden tot 10 km. Op dit moment is de kalender nog niet verschenen maar we zullen onze leden op de hoogte houden via de Nieuwsbrief.

Iedere donderdagnamiddag om 13u30 gaan de wandelaars SOS ook op stap voor 5 of 10 km.

Wens je via mail op de hoogte gehouden te worden van de startlocaties doe dan een mailtje aan erik.bex@telenet.be Via een nieuwsbrief per mail zullen we deze kalender ook bekendmaken bij onze leden.

We mochten weer een aantal nieuwe leden verwelkomen in onze Horizonfamilie . Dat brengt ons totaal op 377 leden.

VANBERGEN Els uit Geetbets , JANSSENS Martine uit Geetbets, VANHOORDE Margaretha uit Schakkebroek, STOCKMANS Stef uit Berbroek, STOCKMANS Claire uit Donk, CORDONNIER Guy uit Donk, PIRON Patrick en MARIS Christel uit Halen, SWINNEN IRIS uit Herk-de-Stad, BEELEN Greta uit Herk-de-Stad en VANWING Marie-Claire uit Herk-de-Stad.

VAN HARTE WELKOM EN VEEL WANDELGENOT

WANDELEN ZONDER BETALEN 2^{DE} KWARTAAL 2023

We bieden onze actieve leden weer een aantal wandelingen aan waarbij onze club de inschrijving en een basisconsumptie betaalt. Met 20 tot 24 wzb-bonnen per jaar (onze organisaties inbegrepen) is het vanzelfsprekend dat we al eens verder van huis gaan. We kunnen niet ieder jaar dezelfde clubs 'belonen' met een gesponsord bezoek. Vermits de consumptieprijsen praktisch overal de hoogte ingaan, spaar je met deze actie toch altijd meer dan 3 Euro per persoon uit, voldoende om de benzine te betalen voor soms..wat extra kilometers.

WZB 1: We (bestuur en vrijwilligers) rekenen op een dikke (tegenwoordig moet dat ...enorme...heten) op onze Hollewegentocht op ZATERDAG 22 APRIL in **ZELK**. Afhankelijk van de weerkaarten kunnen we wellicht genieten van de bloesempracht op deze wandeling richting Loksbergen.

WZB 2: De dag nadien al, op ZONDAG 23 APRIL verwachten we onze wandelaars in **WERCHTER**. De plaatselijke wandelclub viel vorig jaar op onze wandelingen op een 16^{de} plaats. Vanuit Donk is het 33 minuten (Google Maps) tot de startplaats. Vermits het een beschermde tocht is, zijn er ook dubbele punten te verdienen voor het klassement. Dus...welkom op de ASPERGEDABBERSTOCHT van **WK WERCHTER**.

WZB 3: April is nog niet uit en we geven (toevallig) al een 3^{de} wzb bon. OP ZONDAG 30 APRIL organiseert **AVIAT ST-TRUIDEN** de Limburgse editie van VLAANDEREN WANDELT (zie elders in dit blad). Vanzelfsprekend wensen we onze burens een succesvolle organisatie en...een massa Horizonners. Op deze tocht zijn uitzonderlijk 5 punten per persoon te verdienen voor het klassement.

WZB 4: 3 keer in april dus...in mei en juni doen we het met wat minder. Op ZONDAG 7 MEI bezoeken we **DE MIJNLAMP BERINGEN** op hun organisatie in **HEUSDEN**. Deze club bestaat ongeveer even lang als Horizon en ze staan sinds ons ontstaan op de 5^{de} plaats met 7317 deelnemers op onze tochten.

WZB 5: Onze 'moederclub' **WANDELEND PAAL** komt ieder jaar met een WZB naar ons en wij gaan ook met een WZB naar een van hun organisaties. Om het jullie gemakkelijk te maken heb je de keuze tussen ZATERDAG 20 of ZONDAG 21 MEI om je wzb bon te 'verzilveren' in **DIEST**.

WZB 6: Voor onze laatste bon voor dit kwartaal trekken we op ZONDAG 4 JUNI naar **DE BOLLEKENS in ROTSELAAR**. Via de autostrade zijn we van hier op 25 minuten aan het Mondfortcollege. We wandelen richting Wezemaal en hebben de keuze tussen een vlak en heuvelachtig parcours (Wijngaardberg).

• **APP VAN WANDELSPORT VLAANDEREN** **WANDEL.BE**

• **Nieuws**

Blijft altijd op de hoogte van het laatste wandelnieuws van WSVL.

• **Agenda**

Beschik steeds over de meest recente wandelkalender, duid je favoriete of komende tochten aan.

• **Zoek clubs**

Krijg een snel en duidelijk overzicht van de meer dan 320 wandelclubs die verbonden zijn aan WSVL.

• **Digitale lidkaart(en)**

Neem je digitale lidkaart(en) altijd en overal mee, handig om te laten scannen tijdens het deelnemen aan de diverse tochten.

• **Notificaties**

Krijg de laatste meldingen: nieuwe acties, tochten of de laatste wijzigingen die je zeker niet mag missen.

Download nu de Wandelsport Vlaanderen app, gemaakt voor wandelliefhebbers door wandelliefhebbers. Wandelsport Vlaanderen vzw wou al langer dan vandaag een eigen app-toepassing creëren met nationale reikwijdte. Het is eindelijk zover! De WANDEL.BE-app is bedoeld voor alle wandelaars, jong of oud, met of zonder lidmaatschap. De nieuwe app ondersteunt de missie van onze wandelsportfederatie. Wandelaars kunnen vanaf nu in de beste omstandigheden op zoek gaan naar alle georganiseerde wandeltochten ingericht door onze lokale wandelverenigingen. De diensten van de applicatie zijn volledig gratis. Binnen de app kan je als lid eenvoudig je lidnummer opgeven zodat je je digitale lidkaart altijd en overal meehebt, handig om te laten scannen bij je inschrijving van de wandeltochten. Verder kun je al het relevante wandelnieuws van Wandelsport Vlaanderen vzw volgen, heb je altijd de meest recente wandelkalender beschikbaar en kun je je favoriete of komende tochten aanduiden. De wandelclubs van Wandelsport Vlaanderen vzw (zo'n 325) hebben natuurlijk ook hun plaats binnen de app. De nodige filterfuncties geven je hierbij een snel overzicht en per club krijg je overzichtelijk hun georganiseerde tochten te zien. In een tweede stadium zal de Wandel.be app verder ontwikkeld worden, waarbij nieuwe functionaliteiten en continue optimalisaties centraal staan! Hierbij denken we aan een koppeling van het elektronisch wandelboekje. Of een Wandel.be toepassing waarbij je je eigen wandeling op kaart kan maken en achteraf downloaden in PDF- of GPXbestand. Je wandelroute wordt dan opgeslagen in je persoonlijke ruimte en kan je later delen via een link met andere wandelaars of gebruikers. Nu beschikbaar op Google Play en App Store.



HET KOOKHOEKJE

Enkele tapenades en aperitiefhapjes voor de lente!

Dip van geroosterde zoete paprika en fetakaas

Benodigdheden: 3 rode puntpaprika's, 200 g. fetakaas, 150 g. Griekse yoghurt, paprikapoeder, pilipili Bereidingswijze: Was de paprika's, snijd ze in 2, verwijder de zaadlijsten. Leg de paprika's op een ovenplaat met de velkant naar boven. Besprenkel met olijfolie en zet onder een hete grill in de oven. Wacht tot het vel begint te verkleuren en haal ze uit de oven. Laat afkoelen. Verwijder het vel van het vruchtvlees. Mix het vruchtvlees met de feta kort in een keukenrobot of met de mixer. Voeg er de Griekse yoghurt aan toe en breng op smaak met het paprikapoeder en de pilipili. Serveer met stukjes stokbrood of toastjes.

Bladerdeeggebakjes met kip en kerrie

Benodigdheden: 8 plakjes bladerdeeg (12 x 12 cm.), 1 kipfilet, margarine, 1 ui, 1 lookteentje, 1 eierdooier, 120 ml. room, kerriepoeder, peper, zout Bereidingswijze: Snij de kipfilet in blokjes van 1 cm. Pel en snipper de ui en de look. Bak de blokjes kipfilet mooi bruin in de margarine. Voeg er halfweg de ui en de look aan toe. Kruid met kerriepoeder, peper en zout. Voeg er de room aan toe en laat even inkoken. Leg de plakjes bladerdeeg op een beboterde ovenplaat. Leg in het midden van het bladerdeeg een hoopje van het kipmengsel. Plooi de hoeken naar het midden tegen mekaar. Bestrijk met het losgeklopt eigeel. Bak 15 à 20 minuten in een hete oven van 190°C. Dien warm op.

Empanada's met gehakt, chorizo en erwtjes

Benodigdheden: 2 x kruimeldeeg, 150 g. rundergehakt, 30 g. chorizo, 1 ui, 1 lookteentje, 40 g. diepvrieserwtjes, 2 eierdooiers, paprikapoeder, komijnpoeder, peper, zout, olijfolie Bereidingswijze: Snij de chorizo in kleine blokjes. Pel de ui en de look en snij fijn. Bak het gehakt met de chorizo goudbruin in een pan met olijfolie. Voeg er de erwtjes, de ui en de look aan toe en kruid met komijn, paprikapoeder, peper en zout. Laat een beetje afkoelen. Rol het kruimeldeeg open en snij er cirkels uit van ongeveer 10 cm diameter. Leg telkens een lepel van het gehaktmengsel op één helft van de cirkel. Bestrijk de rand van het deeg met het eigeel, vouw het deeg dicht tot een half maantje en druk goed aan met een vork. Bestrijk de bovenkant met eigeel en leg de halve maantjes op een ingeboterde bakplaat. Bak de empanada's gedurende 20 minuten op 190°C. Bron: Libelle lekker, VTM koken ;



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.

- 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, ...

Datum			Club	Startplaats	GPS ADRES	Gemeente
Za	1	Apr	DE DRAGONERS	Schuttersclub	Kanaalweg, 78	HEUSDEN
Zo	2	Apr	TONGERSE WANDELVRIENDEN	Zaal Alliance	Steenweg, 12	KANNE
	2	Apr	GLOBETROTTERS HAGELAND	De Veldbazuin	Dorp, 5	NIEUWRODE
Ma	3	Apr	DE SCHOVERIK	OC LUTSELUS	Pastorijstraat, 7	DIEPENBEEK
Wo	5	Apr	WANDEL MEE BREUGHEL	De Wuft	Hoogveld , 26	WIJCHMAAL PEER
Do	6	Apr	BLIJF JONG GENEBOOS	FC Toekomst	Verbindingsweg, 14	KWAADMECHELEN
Za	8	Apr	DE BOKKENRIJDERS OVERPELT	Parochiezaal	Heikapper, 25	OVERPELT
Zo	9	Apr	VITALES HOESELT	Ter Kommen	Europalaan, 2	HOESELT
	9	Apr	SPORTON DEURNE	SOK	Hasseltsebaan, 43	DEURNE DIEST
Ma	10	Apr	MILIEU 2000	Den Horst	Gelderhorsten, 146	LOMMEL
	10	Apr	BERG EN BOSWANDELAARS	Kursaal	Boomstraat, 27	's GRAVENVOEREN
	10	Apr	TERUG OP STAP	Zaal Elckerlyc	Pastorijstraat, 4	St LAMBRECHTS HERK
Di	11	Apr	KAMPSE WANDELAARS	Voetbalkantine	Heidestraat, 71	HEPPEN
	11	Apr	DE BOLLEKENS	Meubelen Verhaegen	Grote Baan, 115	BETEKOM
Wo	12	Apr	DE HEIKREKELS	Het Sjeurke	Herkveldstraat, 36	UIKHOVEN
	12	Apr	TRIP TRAP KUMTICH	Dagcentrum	St Truidersteenweg, 492	HAKENDOVER
Do	13	Apr	BAVOSTAPPERS	Olmen Sport	Meerhoutsebaan	OLMEN
	13	Apr	DE BLAUWVOET	Sportcentrum	Ilsestraat, 106	OEVEL
Za	15	Apr	EUREKA	Zaal Beversheem	Zonhovestraat	BEVERST
	15	Apr	ANJERTRIPPERS	Buurthuis	Lochtstraat, 44 A	EKSEL
Zo	16	Apr	DE RAKKERS	De Biekaar	St Jozefsplein, 8	TUILT KURINGEN
	16	Apr	SPORT + KINROOI	De Belder	De Belder, 19	OPHOVEN
Di	18	Apr	SAMEN UIT SAMEN THUIS	De Roedel	Sonnisstraat, 141	HELCHTEREN
Wo	19	Apr	WELLENSE BOKKERIJDERS	De Meersche	Molenstraat	WELLEN
Do	20	Apr	DE DRAGONERS	De Boezeroenen	Van Groesbeekstraat, 21	KURINGEN
Za	22	Apr	HORIZON DONK WZB	Buurthuis ZELK	Zelkstraat, 16	HALEN
Zo	23	Apr	DOMMELTRIPPERS	OC De Vranken	Herent, 122	NEERPELT
	23	Apr	WK WERCHTER WZB	De Wal	Walstraat	WERCHTER
Do	27	Apr	TORENVRIENDEN OOSTHAM	Kristoffelheem	Schoolstraat, 10	OOSTHAM
	27	Apr	TOEKERS BUNSBEEK	Voetbalkantine	Vlaasstraat, 3	BUNSBEEK
Vr	28	Apr	VOS SCHAFFEN ALLEEN 100 KM	Gildenzaal	Pastorijstraat, 1	SCHAFFEN
Za	29	Apr	VOS SCHAFFEN	Gildenzaal	Pastorijstraat, 1	SCHAFFEN
ZO	30	Apr	VLAANDEREN WANDELT AVIAT WZB	De Gazo	Gazometerstraat	SINT TRUIDEN

Datum			Club	Startplaats	GPS ADRES	Gemeente
Ma	1	Mei	DE SCHOVERIK	OC Rooierheide	Patersplein	DIEPENBEEK
Di	2	Mei	OK 50 ZONHOVEN	Scoutslokaal	Kneuterweg, 6	ZONHOVEN
Wo	3	Mei	WANDEL MEE BRUEGHEL	Chirolokaal	Steenakkerstraat	KAULILLE
Za	6	Mei	DE HEIKABOUTERS	Het Sas	Schuttenbergstraat, 2 bus 5	AS
Zo	7	Mei	BOUTERSEM WANDEL	Buurthuis	Willebringestraat, 34	WILLEBRINGEN
	7	Mei	RUST ROEST MAASEIK	O C De riet	Schoolstraat, 20	OPOETEREN
	7	Mei	DE MIJNLAMP WZB	Voetbalkantine HEUSDEN	De Nieuwe dijk, 35	HEUSDEN
	7	Mei	DE LEEUWERIK	Basisschool	Bondgenotenlaan, 6	LANDEN
Ma	8	Mei	TERUG OP STAP	Zaal Steborg	Broekstraat, 1	STEVOORT
Di	9	Mei	BLIJF JONG GENEBOSS	Kantine Germeer	Heistraat, 47	OLMEN
Wo	10	Mei	DE HEIKREKELS	Wijkcentrum	Molenstraat, 164	MEESWIJK
Do	11	Mei	PAUL GERARD	Gildezaal	Pieter Breugelstraat, 86	BERINGEN
Za	13	Mei	DE BOSDRAVERS	OC De Schans	Rode Kruisplein, 10	HECHTEL
Zo	14	Mei	EUREKA	Parochiaal centrum	Souwveld	RIJKHOVEN
	14	Mei	VRIENDENKRING KORTIJS	Cultuurhuis	Groenplaats, 20	MONTENAKEN
	14	Mei	WIT BLAUW SCHERPENHEUVEL	Sporthal	Vorststraat, 55	AVERBODE
	14	Mei	WSV MOL	PC Ginderbuiten	Kapellestraat, 90	MOL
Do	18	Mei	GLOBETROTTERS	Zaal St Denijs	Haldertstraat, 11	HOUWAART
Za	20	Mei	DE DEMERSTAPPERS	Chirodroom	Appelboomstraat, 64	MUNSTERBILZEN
	20	Mei	WANDELEND PAAL WZB	CVO Volt	Boudewijnvest, 3	DIEST
Zo	21	Mei	WANDELEND PAAL WZB	CVO Volt	Boudewijnvest, 3	DIEST
	21	Mei	DE HEIKNEUTERS	Don Boscocollege	Berm, 12	GENK
	21	Mei	WSP HEVERLEE	Woudlucht	Prosperdreef, 3	HEVERLEE
	21	Mei	DE BLAUWVOET	Sportcentrum	Ilsestraat, 106	OEVEL
Ma	22	Mei	AVIAT SINT TRUIDEN	Buurthuis	Sweetstraat	RUKKELINGEN
Do	25	Mei	TORENVRIENDEN OOSTHAM	Voetbalkantine	Verbindingsweg	OOSTHAM
	25	Mei	WSC LANGDORP	Voetbalkantine	Asbroek, 3	HERSELT
Za	27	Mei	SPORT + KINROOI	Ontmoetingshuis	Tismansweg, 7	NEEROETEREN
	27	Mei	SUST	Don Boscocollege	Don Boscostraat, 6	HELCHTEREN
	27	Mei	DE ZOMBIES	Voetbalkantine	Pastoor Bellonstraat, 20	WIJGMAAL
Zo	28	Mei	MILIEU 2000 LOMMEL	Buurthuis	Frederik van Eedestraat, 8	LOMMEL
	28	Mei	DE DRAGONERS	OC Kalendries	Meldertsebaan, 2	MELDERT
	28	Mei	MARS LOVEN BOVEN	College	Geldenaakse Baan, 277	HAASRODE
Ma	29	Mei	DE HEIKNEUTERS	Bokrijk Sport	Kneippstraat, 190	GENK
	29	Mei	HALEWIJN	De Bungeneer	Pastorijstraat	BUDINGEN
	29	Mei	SPORTON DEURNE	SOK	Hasseltsebaan, 43	DEURNE DIEST
Wo	31	Mei	DE BOSDRAVERS EKSEL	Buurthuis	Stationstraat	EKSEL

Datum			Club	Startplaats	GPS ADRES	Gemeente
			JUNI			
Za	3	Jun	DE ANJERTRIPPERS	De Schans	Rode Kruisplein	HECHTEL
	3	Jun	GOLDEN STAR	Atheneum	Stationstraat, 32	BORGLOON
Zo	4	Jun	DONDERSLAGTRIPPERS	Pexhof	Pexhofweg, 5	GRUITRODE
	4	Jun	DE BOLLEKENS WZB	Montfortcollege	Aarschotsesteenweg, 39	ROTSelaar
Ma	5	Jun	DE SCHOVERIK DIEPENBEEK	Zaal Ter Logt	Helstraat, 22	DIEPENBEEK
Wo	7	Jun	AVIAT SINT TRUIDEN	Campus Saffraanberg	Luikersteenweg, 371	SINT TRUIDEN
Za	10	Jun	WANDEL MEE BRUEGHEL	Racing Peer	Lindebosstraat, 3	PEER
	10	Jun	DE GRASHOPPERS	G C Den Egger	August Nihoulstraat, 74	SCHERPENHEUVEL
Zo	11	Jun	WELLENSE BOKKERIJERS	De Meersche	Molenstraat, 6	WELLEN
	11	Jun	DE GREVENBROEKERS	Voetbalkantine	Watermolenstraat, 4	HAMONT
Ma	12	Jun	LUMMENSE DALMATIERS	Zaal Oosterhof	Dr Vanderhoeydonckstraat, 56	LUMMEN
Di	13	Jun	KAMPSE WANDELAARS	Voetbalkantine	Heidestraat, 71	HEPPEN
Wo	14	Jun	DE BOSKABOUTERS	De Kemp	Ophovenbosstraat, 92	OPGLABBEEK
Do	15	Jun	OK 50 ZONHOVEN	Parochiezaal Halweg	Heikensstraat, 20	ZONHOVEN
Za	17	Jun	DE MIJNLAMP	Parochiezaal Korspel	Kroonstraat, 51	BEVERLO
	17	Jun	IRIS KORTESSEM	PC	Gauwerstraat, 18	VLIERMAALROOT
Zo	18	Jun	TERUG OP STAP	Zaal Eneide	Spalbeekstraat, 35	SPALBEEK
	18	Jun	TRIP TRAP KUMTICH	Mariadalinstituut	Klein Overlaard, 3	HOEGAARDEN
Wo	21	Jun	DE SPARRENTIPPERS	OC 't Klooster	Biesweg, 18	GELLIK
Do	22	Jun	DE RAKKERS	St Jansheide	Nieuwstraat, 126	KURINGEN
Za	24	Jun	MILIEU 2000	Zaal Harmonie	Martinus Van Gurplaan	LOMMEL
Zo	25	Jun	AVIAT	Zaal Lindehof	Gelinden Dorp	GELINDEN
	25	Jun	DOMMELTRIPPERS	Zaal Pax	Grote Heide, 16	NEERPELT
	25	Jun	DEN ENGEL	Voetbalkantine	Speelpleinstraat	BIERBEEK

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

**Inschrijving met basisconsumptie
ZELK-HALEN op ZATERDAG 22 APRIL
HORIZON DONK**

Naam 1:

Naam 2:

Naam 3:

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

**Inschrijving met basisconsumptie
WERCHTER op ZONDAG 23 APRIL
WK WERCHTER**

Naam 1:

Naam 2:

Naam 3:

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

**Inschrijving met basisconsumptie
ST-TRUIDEN op ZONDAG 30 APRIL
VLAANDEREN WANDELT AVIAT ST-TRUIDEN**

Naam 1:

Naam 2:

Naam 3:

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

**Inschrijving met basisconsumptie
HEUSDEN op ZONDAG 7 MEI
DE MIJNLAMP BERINGEN**

Naam 1:

Naam 2:

Naam 3:

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

**Inschrijving met basisconsumptie
DIEST op ZATERDAG of ZONDAG 20 / 21 MEI
WANDELEND PAAL**

Naam 1:

Naam 2:

Naam 3:

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

**Inschrijving met basisconsumptie
ROTSELAAR op ZONDAG 4 JUNI
DE BOLLEKENS ROTSELAAR**

Naam 1:

Naam 2:

Naam 3: