bpost
PB-PP|B-07837
BELGIE(N)-BELGIQUE

WSV HORIZON DONK VZW

JULI-AUG.-SEPT. 2026, 36e JAARGANG Nr 139

WANDELSPORT VLAANDEREN vzw
Lidnummer: 2066

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

WSVL vzw

Afgiftekantoor HERK-DE-STAD V.U. Jos Boesmans Nieuwstraat 6 Herk-de-Stad

P- 007837

Wie is wie?

Voorzitter: BOESMANS Jos
Nieuwstraat 6
3540 Herk-de-Stad
013/444 555
0468 23 26 97

Ondervoorzitter: ALEN Stefan
Mosstraat 9A
3545 Halen
0478/22 99 72
stefanalen@skynet.be

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

LIESENBORGHS Gilbert
0473/25.06.68

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

VANDERSPIKKEN Paul
0479/85.19.48

VANOPPEN Walter Ere-voorzitter
0478/36 86 13

GROUSET Rudi
0474 67 48 85

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.
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

Dag Horizonners,

Het is pas Nieuwjaar geweest en het jaar is al halfweg. Het wandelweer was de voorbije paar maanden wisselvallig. Dan te heet en soms te nat. Dat geldt voor iedereen… behalve voor de Horizonners! We waren overal heel sterk aanwezig!

Op onze organisatie in Zelk mochten we meer dan duizend wandelaars verwelkomen en daar waren we heel tevreden mee. De dag voor Vlaanderen Wandelt is niet de beste dag omdat veel wandelaars maar één keer per weekend wandelen en velen een 'gratis inschrijving' hadden de dag nadien, in Lommel of Heverlee! Onze leden maakten een uitzondering want ook in het 'verre' Lommel waren er 100 leden aanwezig!

Ook onze busuitstap naar Zonnebeke en Tielt was een meevaller. De verwachtingen waren niet hooggespannen want dit is niet de attractiefste streek van West-Vlaanderen. Het mooie 'terrasweer' maakte echter veel goed want… hier in de buurt regende het die dag!

Onze benefiettocht in Rummen viel gedeeltelijk in het water. In de voormiddag bleef het nog droog. Maar de weersvoorspellingen met donder, bliksem en stortbuien, hield velen thuis. Rummen is een heel mooi wandelgebied en we kregen dan ook veel positieve complimenten van de wandelaars die de streek niet kennen. Spijtig dat we weinig wandelaars krijgen van de clubs uit de buurt! Ik bedank alle deelnemers en vooral onze helpers die er belangloos en goed gezind toch een gezellige dag van maakten.

Als ik dit voorwoord intik, staat onze wandelreis naar Assen voor de deur. Met een dikke honderd Horizonners gaan we er een topvakantie van maken! Op zondag 28 juni geven we onze medewerking aan de Smikkeltocht (fietsen en wandelen) van de Stedelijke Sportdienst in Herk -de-Stad. Het is de 1ste keer in 35 jaar dat ze onze medewerking vragen en dat kunnen we natuurlijk niet weigeren.

Het wordt nog een druk 3de kwartaal. Op 11 juli hebben we onze Vanalleswattocht in Rummen. Eind juli gaan we per bus naar Assenede (tegenbezoek). Op 1 augustus trekken we weer naar Scherpenheuvel waarvoor onze dames weer een honderdtal koude schotels klaarmaken.

September wordt extra druk met onze jaarlijkse verrassingstocht naar… ?????. Ons clubfeest is verhuisd van oktober naar september en van Herk naar Halen. En… dan hebben we eind september onze Water-en Bostocht in Linkhout. Maar dat schuiven we nog wat voor ons uit want dan is het bijna herfst!

Ondertussen wensen we iedereen nog een fijne zomer en… tot ergens onderweg!

JOS, voorzitter

Zondag 28 juni	Smikkeltocht (fietsen en wandelen) in HERK	Iedereen
Zaterdag 11 jul.	Eigen tocht: 'Vanalleswat'tocht in RUMMEN.	WZB
Zondag 12 juli	Tongerse Wandelvrienden in TONGEREN	WZB
Zondag 19 juli.	TOEKERS Bunsbeek in NEERLINTER	WZB
Zondag 26 juli.	BUSREIS NAAR GENEBOS EN ASSENEDE	Leden
Zaterdag 1 aug.	Scherpenheuveltocht	Leden
Zondag 2 aug.	De Boskabouters in NIEL bij AS	WZB
Zondag 6 sept.	?? Verrassingsreis ???	Puntensysteem
Zondag 13 sept.	WSP Heverlee in HEVERLEE	WZB
Zaterdag 19 sept.	JAARLIJKS CLUBFEEST in... DE RIETBRON	Leden
Zondag 27 sept.	Eigen tocht Water -en Bostocht in Linkhout	WZB
Zaterdag 17 okt.	BUSREIS naar …	Leden
Zondag 8 nov.	BUSREIS naar …	Leden
Zondag 15 nov.	Eigen tocht 35ste Horizontocht in HERK.	WZB

DEZE AGENDA WORDT STEEDS AANGEVULD.

- **Wegens gebrek aan parking kunnen we helaas niet langer vertrekken vanuit Het Buurthuis in ZELK. Onze tocht van 11 Juli wordt daarom verplaatst naar RUMMEN. Vanaf 2027 kunnen we ook niet meer terecht in Rummen, waar de parochiezaal wordt afgebroken.**
- **Volgend jaar vertrekken we met onze apriltocht in het college van Herk. De tochten van juni en juli in Rummen worden georganiseerd in Zelem!**
- **De tochten met dubbele punten staan in het vet vermeld in de kalender van dit clubblad. Voel je nooit verplicht om deel te nemen aan tochten met dubbele punten of aan WZB akties. We staan bij geen enkele club in de schuld! Integendeel!**

ZATERDAG 11 JULI

VANALLESWAT-TOCHT in RUMMEN

WAT EEN BESTUUR LIJDEN KAN!!!!

Onze 'oude hersenen' kregen de voorbije maanden weer wat onheil te verwerken. We besloten op vraag van Het Limburgs Provinciaal Wandelcomité om vanaf dit jaar een extra tocht te organiseren op een 'vrije' zaterdag. De 2de zaterdag van juli was er vorig jaar geen wandeling in Limburg. De donderdag voordien organiseerden we de voorbije jaren echter onze benefiettocht in Rummen. Dus… besloten we om de donderdagtocht te verplaatsen naar juni en een zaterdag in juli te organiseren in Zelk (mooi parcours… goedkope zaal).

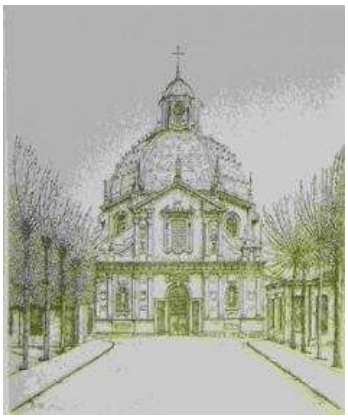
Helaas… er is ieder jaar minder parking in Zelk (bebouwing) en onze ijverige parkingploeg konden we het knip-en plakwerk niet langer aandoen! Daarom hebben we enkele maanden geleden besloten om met deze tocht éénmalig naar Rummen te verhuizen (Zelem was niet beschikbaar!) EENMALIG… WANT …!

In september beginnen de wegenwerken in Rummen-Centrum waarna… de parochiezaal (onze startplaats) wordt afgebroken! We zijn dus plots 3 startlocaties armer en moeten op zoek naar andere zalen.

We zijn dus op een dikke maand 2 keer te gast in Rummen. We vinden er gelukkig een mooi en gevarieerd wandelgebied dat nog niet platgelopen is. Het is aan onze 'stille kracht achter de schermen' Erik Bex om wat gevarieerde wandeltrajecten uit te puzzelen. Komt in orde!

Dus allen op post op de Vlaamse Feestdag in Rummen!

- **AANDACHT: DIT JAAR BESTAAT HORIZON DONK 35 JAAR. OMDAT TE VIEREN, BIEDEN WE ONZE LEDEN DIE AAN 4 VAN DE 6 HORIZONTOCHTEN DEELNEMEN EEN GESCHENK AAN! Marie-Louise houdt de lijst bij. Dus jullie moeten niks extra doen!**
- WE KRIJGEN REGELMATIG DE OPMERKING DAT SOMMIGE LEDEN ONZE MAILS en NIEUWBRIEF ONTVANGEN IN HUN 'ONGEWENSTE MAILS' (Spam). Daar kunnen we helaas niets aan doen. Deze mail vertrekken niet via de normale weg (Outlook) maar ons mailadres secretariaat@horizondonk.be is gekoppeld aan onze website WWW.HORIZONDONK.BE . Op een PC of laptop is dat te verhelpen: ga naar je 'ongewenste mails'. Sleep onze mail naar 'inbox'. Dan krijg je de melding… mails van deze afzender niet meer naar... ongewenste mail… versturen. Klik hier op… en de volgende keer komen ze in jouw 'inbox'!



TE VOET NAAR SCHERPENHEUVEL ZATERDAG 1 AUGUSTUS

Ook dit jaar trekken we weer naar het allerbekende bedevaartsoord. We wandelen in drie groepen die respectievelijk **7, 12 en 16 km** afleggen.

Startplaatsen zijn dit jaar:

- **Halen GC De Rietbron, Sportlaan om 07u45 voor de 16 km.**
- **Zelk Buurthuis, Zelkstraat om 08u30 voor de 12 km**
- **Parking Carrefour Diest om 09u15 voor de 7 km**.

Ter plaatse worden we, zoals in het verleden, verwacht in Het HUIS van MARIA (voorheen De Pelgrim) voor een heerlijke koude schotel en een drankje. Er blijft voldoende tijd over voor het eventueel bijwonen van de H.Mis (als er één gepland is!) en voor het kraampjeslopen en de zaterdagmarkt. De terugkeer gebeurt per AUTO of te voet voor de dappersten!

INSCHRIJVEN voor het eten en <u>TRANSPORT</u> is verplicht.
NIET INGESCHREVEN is GEEN ETEN.
De deelname in de onkosten voor koude schotel en… 2 drankbonnen bedraagt slechts 12 Euro (ter plaatse te betalen). Naargelang de afstand zijn er onderweg respectievelijk 1 of 2 bevoorradingen voorzien!
Inschrijven met vermelding van afstand en wijze van terugkeer (‘taxi Horizon’ of persoonlijk vervoer) kan **tot 24 juli.**
Bij Rudy via mail naar: inschrijvingen@horizondonk.be **of telefonisch bij Jos 0468 23 26 97**

AANDACHT: VORIG JAAR ZIJN ER EEN TWINTIGTAL MENSEN TERUGGEKEERD MET ONS VERVOER ‘TAXI HORIZON’. WE HEBBEN EEN AANTAL AUTO’S TER PLAATSE. NA HET ETEN BRENGEN WE DE CHAUFFEURS ONDER DE WANDELAARS NAAR DE STARTPLAATSEN. ZE KUNNEN DAN HUN GEZELSCHAP EN ANDERE WANDELAARS MEENEMEN NAAR HUN STARTPLAATS. DE PRAKTISCHE KANT SPREKEN WE TER PLAATSE AF. Vorig jaar was dat geen probleem.

HORIZON BUSUITSTAPPEN 2026

WANDELCLUB de Trekvogels Boekhoute vzw 3383

Voor onze volgende busuitstap rijden we naar wandelclub de TREKVOGELS uit BOEKHOUTE (Assenede). Deze club uit het 'Meetjesland' was bij ons te gast in Herk en… zoals altijd gaan we op tegenbezoek!

Niet zover van de Nederlandse grens, biedt de ASSENEEDSE KREKENTOCHT ons een lichtlopend parcours aan van 4-5-9-12 en 16 km.
Het brengt de wandelaar over dijken en langs kreken over stille wegen en paden!

Voor we naar Oost-Vlaanderen rijden, passeren we eerst nog in Genebos (Lummen) voor een korte wandeling bij onze vrienden van de LUMMENSE DALMATIËRS.
Zo is de dag gebroken voor onze wandelaars die slechts een kleine afstand wandelen. 'De echten' kunnen dan in de namiddag een groter afstand wandelen op onbekend terrein!

De bus vertrekt zoals steeds om 8 UUR op het Dorpsplein van Donk.
De deelname bedraagt 12 EURO. Voor dat bedrag zijn jullie "een dagje weg" en de 2 inschrijvingen zijn inbegrepen.

Betalen kan op de bus. Bij belet… gelieve tijdig te verwittigen zodat iemand anders je plaats kan innemen.

INSCHRIJVEN kan bij RUDY MOORS inschrijvingen@horizondonk.be
of telefoneer naar Jos op tel: 0468 23 29 97
Er zijn slechts 56 plaatsen op de nieuwe bus!

HORIZON VERRASSINGSTOCHT

Zondag 6/9/2026

Ieder jaar belonen we onze meest actieve leden met ‘een dagje weg’.
En ook dit jaar wordt er weer gezorgd voor een “onbekende” bestemming!
Hoe gaan we te werk?

Op 15 augustus 2026 sluiten we de puntentelling af en verwittigen we iedereen die in aanmerking komt persoonlijk. Het secretariaat ziet van ieder lid, het aantal tochten waaraan hij/zij heeft deelgenomen van half augustus 2025 tot nu bij een club van Wandelsport Vlaanderen (of de Waalse federatie).

Bij dat totaal telt secretaris Marie-Louise de extra punten:
• 2 punten extra per deelname aan een busuitstap.
• 5 punten extra per deelname aan een Horizontocht als wandelaar of als helper (maximum 6 x 5 = 30 punten).
• 2 punten voor Scherpenheuveltocht.
De leden die in aanmerking komen krijgen van ons vóór 20 augustus persoonlijk een mail of telefoontje. Dan heb je tot 25 augustus de tijd om uw, al dan niet, deelname te bevestigen. Zit de bus niet vol dan verwittigen we de volgende op de lijst tot we aan 60 personen komen. Jullie hoeven dus zelf geen wandelboekjes uit te tellen!

De bus vertrekt UITZONDERLIJK om *7 u* 30 aan de Kerk van Donk!

De deelnameprijs bedraagt € 12 (zoals een gewone busreis) en de club legt per persoon +/- € 30 bij.

HET WORDT ZEKER WEER DE MOEITE!

Ook dit jaar nodigen we al onze leden uit op het

CLUBFEEST van HORIZON DONK
OP ZATERDAG 19 SEPTEMBER OM 12 u 30
G.C. De RIETBRON
(Sportlaan HALEN)

Deuren open om 12u15!

De soep wordt om 13u ingeschept!

De dag na ons clubfeest 2025 hebben we, zoals de voorbije jaren, Traiteur GEERT uit Kortessem vastgelegd voor dit jaar. Iedereen was ervan overtuigd…dit is topkeuken!
En..zoals vorig jaar organiseren we ons clubfeest in de namiddag.
NIEUW is dat we dit jaar VERHUIZEN NAAR DE RIETBRON in HALEN (ruimere keuken).

Op het menu vind je:
"Aperitief "Horizon "

- Pastinaaksoep met wortel en grijze garnalen.
- Curry soep met kokosroom.

WARM BUFFET à volonté:

- Varkenshaasje met boschampignons of pepersaus
- Kipfilet met dragon
- Pasta met scampi en curry
- Vispannetje
- Warme seizoensgroenten - aardappelgratin en kroketten

DESSERTENBUFFET:

- Chocomousse Tiramisu
- Crême brulée
- Rijstpap met bruine suiker
- Panacotta
- IJsroom met warme chocoladesaus en slagroom
- Gateau

Voor de prijs van 47 euro kan je als lid de ganse namiddag eten, drinken en dansen naar believen. Inwonende partners van leden (die zelf geen lid zijn, betalen 52 Euro). We verwachten uw inschrijving ten laatste op ZATERDAG 12 september.

AANDACHT: Men is ingeschreven na betaling op rekeningnr: BE03 9730 6101 8084 van WSV Horizon Donk vzw. Kleine Venne 5, 3540 Herk-de-Stad
Met vermelding Clubfeest en alle namen. Je hoeft dus NIET te mailen of te bellen!
Wie graag een dansje 'placeert'… van 15 u tot 18 uur zorgt het orkest EVERGREEN voor een gezellige namiddag!

ZONDAG 27 SEPTEMBER WATER-EN BOSTOCHT in LINKHOUT

Tussen 7 en 15 u kan men starten voor 4-6-9-12 en 20 km vanuit O.C. De Link met rustpost vanaf 9 km in MELLAAR.

In de vroege jaren zeventig werd er een zandwinningsplaats gezocht voor de aanleg van de autosnelweg E314 tussen Lummen en Aarschot. In het Schulensbroek werd op dat moment ook een opslagbekken gepland voor een betere beheersing van de Demer. Door het zand te winnen op de plaats waar het wachtbekken werd voorzien diende er maar op één plaats landbouwgrond opgeofferd te worden. Dit geschiedde in 1976.

Het meer wordt gevoed door water afkomstig van de Demer. In dezelfde vallei stromen tevens de Mangelbeek, de Zwarte Beek, de Herk, de Gete, de Velpe en de Begijnenbeek. Het meer beslaat, omgeven door de binnendijk, 90 ha dat zich uitbreidt tot 150 ha, omgeven door een buitendijk, bij grote watertoevloed, op het grondgebied van Linkhout en Schulen. Het meer is 2,8 km lang, ongeveer 180 m breed en is 7 à 8 m diep en de oeveromtrek is 7,2 km! Daarmee is het Schulensmeer wanneer het tot de buitendijken volloopt, het grootste binnenwater van Vlaanderen.
Alle afstanden, behalve de 9 km wandelen langs de oever van het meer.

Met de 9-12 en 20 km trekken we na de passage aan het meer door een bosrijke omgeving naar Mellaar (een gehucht van Lummen) voor de rustpost. Hier maken de wandelaars van de grootste afstand nog een mooie lus door de Lummense bossen en het natuurgebied van De Duizendjarige Eik (omtrek is 6,3 meter).

Wie nog niet aan zijn trekken komt, kan de ganse ronde van Het Meer wandelen (niet afgepijld… gewoon de dijk volgen!)

WIST JE DAT ……

- We een nieuw bestuurslid mochten verwelkomen? Rudi Grouslet uit Budingen wil onze 'oude' bestuursploeg helpen verjongen. We gaan hem rustig aan vertrouwd maken met de administratieve werking van onze club zodat hij in de toekomst wat taken kan overnemen. WIE KOMT ER NOG????
- Dat onze Horizonners vorig jaar de actiefste wandelaars waren, weet ondertussen iedereen. Maar… dit jaar hebben we met zijn allen nog een trapje hoger geschakeld.
    - Vorig jaar na onze apriltocht in Zelk hadden we 4181 wandelingen op de teller. Dit jaar waren het er 4985 dus… 800 (is 200 per maand) meer dan in 2025.
- Weet je dat Horizon rond de 10e plaats (van 25) schommelt in de hoogste afdeling. En dat met het 2e minste aantal leden (397). Enkel de laatste in de stand heeft minder leden! De club die net voor ons staat (Drevetrotters Zonnebeke) heeft 250 leden meer dan wij!
- Onze club telt momenteel 397 leden. Die zijn verdeeld in: 3 jongens, 2 meisjes, 175 mannen en 217 vrouwen.
    - Volgens leeftijd zijn die verdeeld als volgt: onder 20 jaar = 5, tussen 20j en 30j = 2, tussen 30j en 40j =7, tussen 40j en 50j = 18, tussen 50j en 60j = 38, tussen 60j en 70j = 109, tussen 70 j en 80j = 160 leden en we hebben 2 leden die de 90 gepasseerd zijn.
- Dat onze club 'ouder' wordt, vertaalt zich ook oven het ganse wandelpubliek! Op onze 2 voorbije organisaties was 80 % van de deelnemers ouder dan 60 jaar, waarvan 40 % tussen 65 en 75 jaar!
- VAN WAAR KOMEN ONZE LEDEN: met hier en daar een telfout komen onze leden uit volgende steden of gemeenten (de deelgemeenten staan niet afzonderlijk).
  HERK-DE-STAD/ 118, GEETBETS/ 80, HALEN /36, LUMMEN/34, HASSELT/25, NIEUWERKERKEN/15, ST-TRUIDEN/ 14, KORTENAKEN EN DIEST/13, SCHERPENHEUVEL/10 LEDEN.
  WE HEBBEN DAN OOK NOG LEDEN IN LOMMEL, AARSCHOT, ZOUTLEEUW, LANAKEN, MAASMECHELEN, GENK, ZONHOVEN, LANDEN, LEUVEN, BEKKEVOORT, MERKSEM, GEEL, TIENEN, TESSENDERLO, HEUSDEN-ZOLDER, GENK, GLABBEEK, GINGELOM, HERENTHOUT, OUD-HEVERLEE en… met Benny en Ginny zelfs 2 leden in DE USA!

WZB---- WANDELEN ZONDER BETALEN 3DE KWARTAAL

Ook in het volgend kwartaal bieden we onze actieve leden een gratis inschrijving met basisconsumptie aan op een aantal wandelingen. Soms dichtbij… soms wat verder van huis.

Als we wat verder gaan dan is dat omdat deze clubs ook bij ons komen wandelen. Als je een cadeautje krijgt van 3,5 Euro (inschrijving +consumptie) per persoon dan kunnen we die clubs ook een plezier doen en is je extra brandstof betaald!

Op ZATERDAG 11 JULI brengen we ons bonnetje mee naar RUMMEN waar we onze VANALLESWAT-TOCHT organiseren.

De dag nadien op ZONDAG 12 JULI gaan we nog eens naar de Tongerse Wandelvrienden in… TONGEREN. Altijd een mooie wandeling! Deze (kleinere) club was in 2025 de 2de best-vertegenwoordigde club op onze Horizonorganisaties!

De week nadien op ZONDAG 19 JULI gaan we naar NEERLINTER. Hier organiseren DE TOEKERS uit BUNSBEEK hun VELPE en GETETOCHT. Ze beloven ons een gevarieerde tocht langs rustige wegen, veldpaden en natuurgebieden!

Op ZONDAG 2 AUGUSTUS, de dag na onze Scherpenheuveltocht gaan we nog voor het eerst naar NIEL bij AS. Hier organiseren DE BOSKABOUTERS hun HEIDETOCHT. De jaarlijkse Heidetocht in As is een absolute aanrader voor wandelaars. Trek door het Nationaal Park Hoge Kempen, langs het Heiderbos en open heidegebieden. Een sfeervolle tocht door een van de meest indrukwekkende natuurgebieden van Limburg.

Op ZONDAG 13 SEPTEMBER gaan we naar WSP HEVERLEE in HEVERLEE. Deze club organiseerde DE Vlaams Brabantse editie van VLAANDEREN WANDELT. Als Limburgse club hadden we echter verplichtingen in LOMMEL (100 Horizonners). Dus speciaal voor onze vele Brabanders gaan we wandelen in het Dijleland, omgeven door Heverleebos en Meerdaalwoud, met aan de westkant het unieke natuurgebied De Doode Bemde.

Onze laatste WZB (zonder consumptie) houden we voor onze WATER-EN BOSTOCHT in LINKHOUT op ZONDAG 27 SEPTEMBER.

IN HET 1 ste en 2DE KWARTAAL BETAALDE ONZE CLUB 1830 EURO UIT aan WZB BONS in Opglabbeek, Beringen, Diepenbeek, Lommel en Heusden. Horizon beloont zijn actieve leden!

WE MOCHTEN WEER NIEUWE LEDEN VERWELKOMEN.

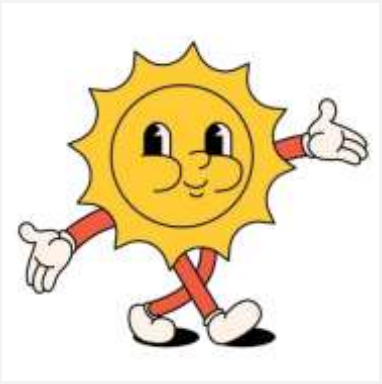
Smets Marc en Heylen Agnes uit Kortenaken, Vermeulen Guido uit Halen, Duym Franky uit Herk-de-Stad, Van Steyvoort Britt uit Testelt, Belmans Koen en Luyten Tine uit Geetbets en Brockhoven Nicky uit Beringen.

VEEL WANDELGENOT !!!!!

WANDELEN OP WARME DAGEN?

“VOORKOM EEN ZONNESTEEK.”

Inspanning bij warm weer, of dat nu hardlopen of wandelen is, vergt gezond verstand. Wanneer je bijvoorbeeld tijdens een wandeling een flinke klim moet maken en de zon brandt genadeloos op je hoofd, bestaat de kans dat je oververhit raakt en een zonnesteek oploopt.



Draag luchtige kleding en een hoed of pet in de zon.

Wat is een zonnesteek?

Als het warm is, koelt het lichaam zichzelf door te gaan zweten. Wanneer je meer vocht verliest dan je erbij drinkt, kan het lichaam geen vocht meer verdampen. De lichaamstemperatuur gaat omhoog, ongeveer 1 graad Celsius per procent lichaamsgewicht. Dit zal sneller gaan als je je ook nog inspant. De *spieren* maken meer warmte aan dan de huid door zweten kan afvoeren. Omdat je dan te weinig lichaamsvocht over hebt, stagneert een goede doorbloeding van lijf, armen en benen. Gevolg: je wordt bleek, het zweten stopt en de lichaamstemperatuur stijgt. Wanneer dit in de zon gebeurt, noemen we dat een zonnesteek. Dit kan gevaarlijk zijn.

Hoe herken je iemand met een zonnesteek?

Een paar signalen:

- Gloeiende huid/zweten
- Bleek zien
- Extreem vermoeid: activiteit niet meer vol kunnen houden
- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Overgeven
- Verwardheid

Overigens hoeven deze signalen niet altijd zichtbaar te zijn. Iemand kan ook opeens omvallen.

Wat moet je doen?

- Laat hem/haar drinken.
- Leg hem of haar neer in een koele omgeving.
- Afkoelen: Zet hem of haar zo mogelijk onder een koele douche.
- Laat de persoon rusten en blijf erbij zitten.
- Bij geen verbetering: bel een arts of 112. Onderschat de gevolgen van een zonnesteek niet!

	DATUM		CLUB	STARTPLAATS	GPS ADRES	GEMEENTE
Wo	1	Jul	Wandel Mee Brueghel vzw	Pony Express	Aardstraat, 2	Grote Brogel
Do	2	Jul	VOS Schaffen vzw	Feestzaal De Vleugt	Vleugtstraat	Schaffen (Diest)
Za	4	Jul	De Heineuters	Casino Modern	Andre Dumonlaan,2	Waterschei
Za	4	Jul	Bavostappers	Voetbalkantine	Broekstraat,9	Geel
Zo	5	Jul	VZW Koninklijke Wandelklub Halewijn	Gemeenschapscentrum De Passant	Aen den Hoorn 12	Zoutleeuw
Zo	5	Jul	W.S.V. De Anjertrippers vzw	De Locht	Lochtstraat 44a	Eksel (Hechtel-Eksel)
Zo	5	Jul	De Vredezonen	Parochiezaal Zittaart	Lindestraat 24	Meerhout
Ma	6	Jul	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	Beversheem	Zonhoevestraat 4	Beverst (Bilzen)
Di	7	Jul	W.S.V. Milieu 2000 Lommel	Buurthuis Het Zand	Frederik van Eedenstraat 8	Lommel
Wo	8	Jul	Wandelclub De Bokkenrijders Overpelt	Sporthal Vox	St-Jansstraat, 29	Overpelt (Pelt)
Za	11	Jul	**WSV Horizon Donk vzw**	**Parochiezaal Rummen**	**Ketelstraat, 44**	**RUMMEN WZB**
Zo	**12**	**Jul**	**Tongerse Wandelvrienden VZW**	**VIIO Humaniora College**	**Kruissteenweg 17**	**Tongeren-Borgloon WZB**
Zo	12	Jul	WSC Langdorp vzw	OC Strooiendorp	Rillaarsebaan 134	Gelrode (Aarschot)
Zo	12	Jul	W.S.V. Blijf Jong Genebos vzw	Zaal De Kriekel	Sint-Jozefsplein 2	Tessenderlo-Ham
Di	14	Jul	W.S.V. Mol	PC Sint-Jan	Sint-Jansstraat 64	Balen
Za	18	Jul	De Gruun Zipkes	Domein Den Asberg	Asberg 28	Zoerle-Parwijs (Westerlo)
Zo	19	Jul	De Gruun Zipkes	Domein Den Asberg	Asberg 28	Zoerle-Parwijs (Westerlo)
Zo	19	Jul	De Demerstappers Bilzen	PC Rijkhoven	Souwveld 7	Rijkhoven (Bilzen-Hoeselt)
Zo	**19**	**Jul**	**Toekers Bunsbeek vzw**	**Parochiecentrum Neerlinter**	**Kasteelstraat 3**	**Neerlinter (Linter) WZB**
Zo	19	Jul	W.S.V. De Bosdravers Eksel	Basisschool De Zandkorrel	Rhijnweg 5	Hechtel (Hechtel-Eksel)
Di	21	Jul	De Mijnlamp Beringen-Mijn vzw	Zaal Neanias	Korspelsesteenweg 69	Beverlo (Beringen)
Za	25	Jul	KWSV Wandelend Paal vzw	Zaal 't Goor	Engsbergseweg 107	Tessenderlo
Zo	26	Jul	Zutendaalse Hartevrienden	Zaal Posthalt	Jachthoornplein 7	Zutendaal
Zo	26	Jul	De Lummense Dalmatiërs vzw	Zaal Eikenbos	Boskestraat	Lummen
Do	30	Jul	Torenvrienden Oostham	Kristoffelheem	Schoolstraat 10	Oostham (Ham)

	DATUM		CLUB	STARTPLAATS	GPS ADRES	GEMEENTE
Za	1	Aug	W.S.V. De Heikabouters vzw	Parochiezaal Niel	Hoogstraat 115	Niel-bij-As (As)
Zo	2	Aug	WK Werchter vzw	Don Bosco Haacht	Stationsstraat 87	Haacht
Zo	**2**	**Aug**	**W.S.V. De Heikabouters vzw**	**Parochiezaal Niel**	**Hoogstraat 115**	**Niel-bij-As (As) WZB**
Ma	3	Aug	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	OC Lutselus	Pastorijstraat 7	Diepenbeek
Wo	5	Aug	Wandel Mee Brueghel vzw	Begeleidingscentrum Sint-Elisabeth	Sint-Elisabethlaan 20	Wijchmaal (Peer)
Do	6	Aug	K.W.S.V. De Rakkers vzw	Sint-Jansheide	Nieuwstraat 126	Kuringen (Hasselt)
Za	8	Aug	De Gruun Zipkes	Feesttent De Vesten	Vest 3	Herselt
Za	8	Aug	Terug Op Stap Post vzw	Zaal De Wimbert	Wimmertingenstraat 5	Wimmertingen (Hasselt)
Zo	9	Aug	W.S.V. Iris Kortessem	CC De Mozaïek	Kerkplein 14	Kortessem
Zo	9	Aug	W.S.V. Milieu 2000 Lommel	Feestzaal Klosterhof	Oude Diestersebaan 1	Lommel
Wo	12	Aug	De Bollekens vzw Rotselaar	Sportoase	Torenstraat 115	Rotselaar
Vr	14	Aug	Trip-Trap Kumtich vzw	FC Binkom	Meenselstraat 118	Binkom (Lubbeek)
Za	15	Aug	KWSV OK50 Zonhoven vzw	Gemeenschapscentrum Tentakel	Kneuterweg 2	Zonhoven
Za	15	Aug	De Heuvelstappers	Feesttent	Bergstraat	Tielt-Winge
Zo	16	Aug	Boutersem Wandelt	Sporthal Boutersem	Kerkomsesteenweg 49	Boutersem
Zo	16	Aug	W.S.V. De Kampse Wandelaars	Zaal Orbis	Nicolaylaan 77	Leopoldsburg
Za	22	Aug	AVIAT Sint-Truiden	De Kajaan	Grevensmolenweg, 34	Sint-Truiden
Zo	23	Aug	W.S.V. De Bosdravers Eksel	Basisschool De Zandkorrel	Rhijnweg 5	Hechtel (Hechtel-Eksel)
Zo	23	Aug	De Lummense Dalmatiërs vzw	Zaal Oosterhof	Dr. Vanderhoeydonckstraat 56	Lummen
Zo	23	Aug	Anpcv Leuven vzw	Ontmoetingscentrum Genadedal	Velderblok 2A	Kessel-lo (Leuven)
Do	27	Aug	Torenvrienden Oostham	Kristoffelheem	Schoolstraat 10	Oostham (Ham)
Za	29	Aug	Samen Uit Samen Thuis vzw	Zaal Berkenveld	Bakkersstraat 20	Houthalen-Helchteren
Za	29	Aug	De Vriendenkring Kortijs	GO De Groeiboog	Houtstraat 117	Jeuk (Gingelom)
Zo	30	Aug	WC De Grashoppers vzw	Sporthal Averbode	Vorststraat 55	Averbode (Scherpenheuvel-Zichem)
Zo	30	Aug	AVIAT Sint-Truiden vzw	TC Wimbledon	Zoutleeuwsesteenweg, 120	Wilderen
Ma	31	Aug	Wandelklub Halewijn	Parochiezaal Drieslinter	Grote Steenweg 282	Drieslinter (Linter)

	DATUM		CLUB	STARTPLAATS	GPS ADRES	GEMEENTE
Di	1	Sep	W.S.V. Blijf Jong Genebos vzw	Kantine FC Germeer	Heistraat 47	Olmen (Balen)
Wo	2	Sep	Wandel Mee Brueghel vzw	De Leemskuil	Hamonterweg 138b	Bocholt
Do	3	Sep	W.S.V. Milieu 2000 Lommel	Feestzaal Den Horst	Gelderhorsten 146	Lommel
Za	5	Sep	W.S.V. De Boskabouters vzw	Zaal Loweta	Weg naar Opoeteren, 172	Opglabbeek
Za	5	Sep	De Muggenbergse Stappers	Feesttent	Tiensebaan 10	Molenbeek-Wersbeek
Za	5	Sep	Wandelklub Halewijn	PC Melkwezer	Hazenbergstraat z/n	Melkwezer (Linter)
Zo	6	Sep	WSV Wit-Blauw Scherpenheuvel	Cultuurcentrum Den Egger	August Nihoulstraat 74	Scherpenheuvel-Zichem
Zo	6	Sep	W.S.V. De Boskabouters vzw	Zaal Loweta	Weg naar Opoeteren, 172	Opglabbeek (Oudsbergen)
Ma	7	Sep	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	OC Rooierheide	Patersplein	Diepenbeek
Wo	9	Sep	W.S.V. De Bosdravers Eksel	Schutterslokaal Willem Tell	Grensstraat 52	Eksel (Hechtel-Eksel)
Do	10	Sep	Trip-Trap Kumtich vzw	Zaal Centrum	Keibergstraat 54	Kumtich (Tienen)
Do	10	Sep	Wsc De Blauwvoet	Voetbalkantine KFC Heultje	Vijfhuizenstraat 35	Zoerle-Parwijs (Westerlo)
Vr	11	Sep	De Velpense Wandelaars	Tent	Liniestraat 59	Halen
Za	12	Sep	VOS Schaffen vzw	OC De Kalen Dries	Meldertsebaan 2	Meldert (Lummen)
Za	12	Sep	De Bokkenrijders Overpelt vzw	Dagcentrum Vliegden Oost	Boemerangstraat 20	Overpelt (Pelt)
Za	12	Sep	Den Engel Leuven vzw	Abdij van Vlierbeek	Abdij Vlierbeek 6	Kessel-Lo (Leuven)
Zo	13	Sep	Tongerse Wandelvrienden VZW	Zaal Alliance	Steenstraat, 12	Kanne (Riemst)
Zo	**13**	**Sep**	**WSP Heverlee-Leuven vzw**	**GO! Campus Woudlucht**	**Prosperdreef 3**	**Leuven WZB**
Do	17	Sep	Sporton vzw	't Schoolhuis	Schoterheide 48	Tessenderlo
Za	19	Sep	K.W.S.V. De Rakkers vzw	School De Berk	Kloosterbeekstraat 7	Hasselt
Zo	20	Sep	Wellense Bokkerijders vzw	De Meersche	Molenstraat	Wellen
Zo	20	Sep	W.C. De Bavostappers Zittaart vzw	PZ Meerhout-Zittaart	Lindestraat 22	Meerhout
Zo	20	Sep	Wandel Mee Brueghel vzw	Parochiecentrum	Kloosterstraat	Peer
Zo	20	Sep	De Fonskes	CM gebouw De Demer	Platte Lostraat 541	Kessel-lo
Zo	20	Sep	Natuurpunt Aarschot	Den Akker	Kortakker, 1	Rillaar
Di	22	Sep	De Dommeltrippers Neerpelt	't Zoalke	Lille Dorp 26	Sint-Huibrechts-Lille (Pelt)
Do	24	Sep	Torenvrienden Oostham	Voetbalkantine Toekomst Geneberg	Verbindingsweg	Oostham (Ham)
Za	26	Sep	Wandelclub Paul Gerard Beringen	OC De Buiting	Tessenderlosesteenweg 18	Paal (Beringen)
Zo	**27**	**Sep**	**WSV Horizon Donk vzw**	**PC De Link**	**Linkhoutstraat 194**	**Linkhout (Lummen) WZB**
Ma	28	Sep	AVIAT Sint-Truiden vzw	OC De Brug	Kerkstraat, 129	Nieuwerkerken
Di	29	Sep	WC De Grashoppers vzw	Sint-Norbertus	Blauberg 21	Herselt

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

Inschrijving met basisconsumptie
TONGEREN op ZONDAG 12 JULI
TONGERSE WANDELVRIENDEN

Naam 1: ……

Naam 2: ……

Naam 3: ……

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

Inschrijving met basisconsumptie
NEERLINTER op ZONDAG 19 JULI
DE TOEKERS BUNSBEEK

Naam 1: ……

Naam 2: ……

Naam 3: ……

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

Inschrijving met basisconsumptie
NIEL BIJ AS op ZONDAG 2 AUGUSTUS
DE HEIKABOUTERS AS

Naam 1: ……

Naam 2: ……

Naam 3: ……

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

Gratis inschrijving
RUMMEN op ZATERDAG 11 JULI
EIGEN TOCHT HORIZON DONK

Naam 1: ……

Naam 2: ……

Naam 3: ……

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

Inschrijving met basisconsumptie
HEVERLEE op ZONDAG 13 SEPTEMBER
WSP HEVERLEE

Naam 1: ……

Naam 2: ……

Naam 3: ……

WZB-BON WSV HORIZON DONK VZW

Gratis inschrijving
LINKHOUT op ZONDAG 27 SEPTEMBER
EIGEN TOCHT HORIZON DONK

Naam 1: ……

Naam 2: ……

Naam 3: ……