

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg

Jaargang 31 nr. 4 – december 2021

Verantwoordelijke uitgever:

De Jaeger Guy
Sint-Baafskouterstraat 94,
9040 Sint-Amandsberg (België)



PB-PP / B – 31121
BELGIË(N) – BELGIQUE
Erk.-nr P 904092

't verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van de “**Belgisch - Nederlandse Wandelverbroeding**”



Foto: Adepstocht Sint-Pieters-Woluwe – Verslag verder in het clubblad.

Voorkeurtocht!

Zondag 15 mei 2022
Braine-le-Comte
44ème Marche Provinciale du Hainaut
Comité Provincial du Hainaut

't Verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van "De Belgisch-Nederlandse Wandelverbodering"

Aangesloten bij "Wandelsport Vlaanderen" (WSVL) nr. 3001
Aangesloten bij de "Sportraad Destelbergen"

Bestuur	Inhoud clubblad
<u>Voorzitter/Secretaris</u> De Jaeger Guy Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 09/228.03.47 Vanuit Nederland 0032-92280347 Guy.de.jaeger@belgnedwandelverbodering.be <u>Penningmeester/Verslaggever</u> Mauws Greta Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 09/228.03.47 Vanuit Nederland 0032-92280347 Greta.mauws@belgnedwandelverbodering.be <u>Public relations/Webmaster</u> De Jaeger Alexander Sint – Baafskouterstraat 90 9040 Sint – Amandsberg Tel: 0495/18.20.29 Vanuit Nederland 0032-495182029 Alexander.de.jaeger@belgnedwandelverbodering.be	<u>Pagina:</u> 3 In memoriam Frieda Meesschaert. 3 – 4 Woordje van de voorzitter. 5 – 6 Clubprogramma 2021 – 2022. 7 - 10 De wandelende pen. "Enkele korte impressies" 11 Gezondheid "Waarom het gezond is in de winter buiten te sporten"! 12 Nationale Wandeldag KWB Schriek zondag 20 maart 2022
Website / e-mail	Clublokaal
www.belgnedwandelverbodering.be info@belgnedwandelverbodering.be	Sportbar 't Meer Koedreef 3 9070 Destelbergen

In memoriam

Frieda Meesschaert



Onze kleine familiale vereniging is in diepe rouw gedompeld. Op vrijdag 03 december 2021 is ons lid Mevrouw Frieda Meesschaert overleden. Op de ledenvergadering van zaterdag 20 november hadden we nog even stilgestaan bij haar

opname in het ziekenhuis. Ik had haar ook via de telefoon nog kunnen spreken. Zoals altijd klonk ze strijdvaardig. We keken er al naar uit om haar bij een volgende activiteit opnieuw in de armen te mogen sluiten. Door haar kleine, tengere gestalte werd ze wel eens door mij, het 'moedertje' van de club genoemd, altijd bezorgd om alles en iedereen. Toen ik op zondagavond 05 december op de hoogte werd gebracht van haar overlijden kon ik het niet meteen vatten. Als verpleegkundige op rust bij het 'Wit-Gele Kruis' die zoveel mensen heeft verzorgd, die zoveel bemoedigende woorden heeft gesproken, die zoveel schouderklopjes heeft gegeven, werd ze nu, ondanks

de goede zorgen in het ziekenhuis, plots uit ons leven weggerukt. Ze nam afscheid van haar kinderen en kleinkinderen, van haar familie, maar ook van zoveel verenigingen waar ze als bestuurslid en/of actief lid deel van uitmaakte. Tijdens de uitvaartplechtigheid waren alle getuigenissen vol lof over haar engagement, over de menselijke warmte die ze uitstraalde, over de manier waarop ze aan iedereen meegaf hoe de kleine dingen des levens een impact konden hebben op het leven. Tijdens de plechtigheid werden doorlopend foto's getoond, met haar kinderen en kleinkinderen, met haar familie, op wandeltochten, op een terrasje of gewoon thuis, altijd met die warme stralende enthousiaste blik. Op haar wandelpalmares staat met stip haar pelgrimstocht naar Santiago de Compostela. Maar ook haar trip door IJsland was iets unieks. In eigen land springen haar deelnames aan de 'Mesa' en aan de 'Vierdaagse van de IJzer' in het oog alsook aan de '100 km. Dodentocht' te Bornem. Aan haar laatste wandeling naar het hiernamaals is ze nu begonnen. Stap voor stap, steen voor steen, begeleid door het 'Pelgrimsgebed' zullen we ze ooit opnieuw tegenkomen. Aan haar kinderen en kleinkinderen waarvan Wendy en Mario ook lid zijn van onze vereniging, veel sterkte toegewenst.

GUY

Woordje van de voorzitter.

Beste leden en vrienden,
Beste sympathisanten,
Mevrouw, Mijnheer,

Het is maandag 29 november als ik mij achter mijn schrijftafel zet voor mijn 124^{ste} voorwoord. Als jullie dit clubblad in de brievenbus krijgen of via onze website kunt lezen en bekijken sta ik aan het einde van mijn 44^{ste} wandeljaar, mijn 41^{ste} jaar als bestuurder bij een wandelclub, mijn 34^{ste} jaar als stichter- voorzitter van de Belgisch-Nederlandse Wandelverbodering. Ik denk dat er in de wandelsport niet veel actieve bestuurders zo'n cijfers kunnen voorleggen. Enkele maanden geleden zei een vriend wandelaar me trouwens het volgende : "Guy, zou de coronapandemie nu niet het ideale moment zijn om er met de club definitief mee te stoppen?". Ik heb daar zelfs vroeger al meermaals over nagedacht, maar er nooit definitief de stekker uitgetrokken. De

hoofdrede waarom ik er steeds nog een jaartje bij doe is simpel, ik doe het voor mijn leden! Velen zijn lid van in de beginjaren, samen hebben we zoveel mooie momenten beleefd, nu samen oud worden in ons gezellig familieclubje met een klein wandelingetje en een hapje en een drankje, meer moet dat niet zijn! Nu de handdoek in de ring gooien op een moment dat iedereen wat warmte en genegenheid kan gebruiken zou ik niet over mijn hart kunnen krijgen. Op de zopas gehouden ledenvergadering was het heel duidelijk, samen willen we nog zoveel doen, alles volgens onze leeftijd, luisterend naar ons lichaam. Samen onderweg, genietend van de kleine dingen des levens!

Woordje van de voorzitter.

Intussen hebben we sinds maart 2020 al veel clubactiviteiten moeten annuleren. Ook onze daguitstap met de trein naar Leuven om er deel te nemen aan 'Leuven, eeuwenoud springlevend' hebben we noodgedwongen moeten annuleren. We zouden met 10 à 15 leden zijn afgereisd naar Leuven om er deel te nemen aan deze eindejaartocht en om ons culinair te laten verwennen in restaurant 'De Dijlemolens'. Door de verstrengde maatregelen waarbij ons gevraagd werd onze contacten te beperken vond ik het onverantwoord om met 10 à 15 leden af te reizen naar Leuven. Jammer voor onze vrienden van WSP Heverlee-Leuven en voor de restaurantuitbater. Uiteindelijk hebben ook onze vrienden van WSP Heverlee-Leuven hun organisatie moeten annuleren.

Intussen focussen we ons al op een volgende clubactiviteit, namelijk een weekend naar de provincie Luik op zaterdag 18 en zondag 19 juni 2022. Voor de zaterdag gaat onze reisdeskundige Serge een toeristisch programma uitwerken, op zondag nemen we dan deel aan de 'Marche Nationale F.F.B.M.P.' te Spa. Al tweemaal hebben onze Luikse vrienden deze wandeldag moeten annuleren, hopelijk is de derde keer de goede keer.

Waar ik ook nog eens zou willen op terugkomen is onze medewerking aan de 'Te Gekke Roes(t)'-campagne 2020-2021. Wat was dat voor iedereen van onze vereniging een schitterende beleving. Midden de coronapandemie hebben we tweemaal samen met onze partners een feilloze organisatie neergezet. "Te Gek!?" maakt geestelijke gezondheid in Vlaanderen bespreekbaar en zet in op een humane geestelijke gezondheidszorg". Intussen is de nieuwe campagne 2021-2022 reeds voorgesteld. Was het thema van de campagne 2020-2021 'Maakt Drank-, Drug- en Gokproblemen bespreekbaar', dan werpt de nieuwe campagne onder de titel 'Wellicht, licht op depressie!' Ik had het genoeg aanwezig te mogen zijn op de voorstelling van deze campagne in het Museum Dr. Guislain. De aangrijpende emotionele getuigenissen ben ik nog aan het verwerken. Wat moedig om daar zo openhartig te komen over spreken. In de namiddag was ik er ook bij toen de muziektheatertournee 'Open Geest' van Raymond van het Groenewoud in het kader van deze

campagne zijn première kreeg. Dat na de 'Te Gekke Roes(t)'-campagne nu ook 'De Te Gek!?'-campagne die licht werpt op depressie zijn tenten opslaat in Gent is dankzij de fantastische samenwerking met onder andere de Stad Gent, Steunpunt Geestelijke Gezondheid, het Museum Dr. Guislain en onze vereniging. Een wondermooie avondwandeling in Gent staat in de steigers met de steun van enkele plaatselijke instellingen binnen de geestelijke gezondheid. De coronapandemie kan evenwel opnieuw deze plannen dwarsbomen.

Intussen zitten we al aan de vierde coronagolf. Heb je al eens uitgerekend aan hoeveel golven we in 2030 gaan zitten in de snelheid dat ze nu op elkaar volgen? Alles kreunt onder de coronapandemie. De wandelsport ligt alweer zo goed als stil, verschrikkelijk! Sinds het uitbreken van de pandemie tot de dag van vandaag hebben Greta en ik toch al aan 15 georganiseerde wandelingen met inschrijving deelgenomen, 7 in Vlaanderen (Haacht, Oud-Heverlee, Oostende, Leopoldsburch, Wondelgem, Schelle en Niel) en 8 in Brussel en het Franstalig landsgedeelte (Taviers, Haversin, Hamoir, Wanze, Sint-Pieters-Woluwe, Brussel, Welkenraedt en Namen). Ik zou al deze organisatoren eens willen bedanken. Ik weet het, het was niet altijd volgens de opgelegde regeltjes, maar begin er maar eens aan! En weet wat ik dan zo erg vind, soms is het respect van de wandelaar voor de medewerker ver te zoeken. Die arme man of vrouw die het 'Covid Safe Ticket' vraagt doet ook maar zijn/haar werk!

Afsluiten wens ik te doen in het kader van de eindejaarperiode. Nog nooit zag je zo vroeg in december in vele huiskamers reeds de kerstboom staan, staan er kaarsjes voor het raam en flikkeren lichtjes aan vele huisgevels. Laat ons deze periode aangrijpen om dankbaar te zijn voor wat we hebben, de kleine dingen des levens zijn door de jaren heen nog nooit zo belangrijk geweest dan tijdens deze coronapandemie.

Namens Alexander, Greta en mezelf wensen we iedereen een vreugdevolle jaarwisseling, een goede gezondheid, veel warmte en liefde en mogen we elkaar in 2022 spoedig ontmoeten.

GUY DE JAEGER,
Voorzitter.

clubprogramma 2022.

Inleiding.

Wie de Walking 2022 al heeft doorbladerd en het eerste kwartaal al heeft uitgepluisd zal het met mij eens zijn, voor de recreatieve 65+ is er niets nieuws onder de zon. Het nieuw parapedaardje van de federatie zijn de trailwalks met als subliem visitekaartje de 'Flanders Trails'. Deze moeten de jongeren er toe bewegen de weg naar de wandelsport in te slaan. Maar als velen de inschrijvingsprijzen zullen lezen zouden ze wel eens vlugger andere uitdagingen gaan opzoeken. Een bevriende lange afstandstapper heeft het me al toevertrouwd, via carpooling zullen ze dikwijls de grens oversteken om in Nederland deel te nemen aan 'Kennedymarsen'. Maar het zijn niet die stappers alleen die in 2022 diep in de geldbeugel zullen moeten tasten. Wat gezegd van het volgende, zo maar willekeurig uit de kalender genomen en het is geen alleenstaand geval.

'Kids Trail' 4 km.

Inschrijfgeld leden : € 5,00 = 202 B.F.

Inschrijfgeld niet-leden : € 6,50 = 262 B.F.

Bij deze prijzen staat niet vermeld dat er iets extra voorzien is!

Voor een gezin, mama, papa en twee kinderen betekent dit het volgende :

Inschrijfgeld leden : € 20,00 = 807 B.F.

Inschrijfgeld niet-leden : € 26,00 = 1.049 B.F.

Je zou toch al voor veel minder zwart gaan wandelen!

Maar goed, ik zal het wel weer te extreem zien! Trouwens, heeft de coronapandemie de ogen van vele aangeslotenen en niet-aangeslotenen niet doen opengaan? Ik denk van wel. Er zijn in België trouwens mogelijkheden genoeg om te gaan wandelen zonder dat je in de geldbeugel moet tasten!

In een tijd dat vele gezinnen moeite hebben om de eindjes aan elkaar te knopen en velen wat warmte en genegenheid kunnen gebruiken, worden zij nu verdrukt in de alsmaar duurder wordende consumptiemaatschappij. Aan allen die het nu moeilijk hebben, kijk niet achterom maar kijk vooruit; doe wat je kunt doen en laat wat je niet kunt doen! 'Wellicht' komt ook bij jullie het einde van de donkere tunnel eens in 't zicht! Alvast aan iedereen een wondermooi wandeljaar 2022 toegewenst!



HAPPY NEW YEAR

clubprogramma 2022.

Kalender.

Hierna enkele belangrijke tochten van burencclubs in de eerste drie maanden van 2022, enkele belangrijke wandelingen verder in het jaar, alsook enkele data binnen de clubwerking.

zondag 09 januari 2022 Voorkeurtocht	Nieuwjaarsocht De Pinte	GEANNULEERD
zondag 13 februari 2022 Voorkeurtocht	40 ^{ste} Valentijntjestocht Zomergem	www.reigerstappers.be
zondag 13 maart 2022 Voorkeurtocht	41 ^{ste} Marsen van Aalter Aalter	www.wandelclubaalter.be
zondag 20 maart 2022 Voorkeurtocht	Floratochten Gentbrugge	www.florastappers.be
zondag 27 maart 2022 Voorkeurtocht	43 ^{ste} Reigertocht Lovendegem	www.reigerstappers.be
zondag 24 april 2022 Allen op post!	Viering 35 jaar Belg.-Ned. Wandelverbodering 24 april 1987 – 24 april 2022	uitnodiging volgt
zondag 08 mei 2022 Voorkeurtocht	Vlaams-Brabant Wandelt Airportwandeling Zaventem	www.deparkvriendenzaventem.be
zondag 15 mei 2022 Voorkeurtocht	44 ^{ème} Marche Provinciale du Hainaut Braine-le-Comte Provincie Henegouwen	www.ffbmp-hainaut.net
zaterdag 18 juni 2022 zondag 19 juni 2022 Allen op post!	Clubweekend met deelname aan de Marche Nationale F.F.B.M.P. te Spa (Provincie Luik)	www.cp-liège.be
vrijdag 11 november 2022 met onze medewerking	Gezinswandeling Destelbergen-Heusden	uitnodiging volgt
zondag 18 december '22 Allen op post!	Eindejaaruitstap met de trein naar Oostende voor deelname aan 'Oostende met Kerstlicht' Provincie West-Vlaanderen	www.keignaerttrippers.be

De wandelende pen.

“Enkele korte impressies”!

Zondag 13 juni : Knooppuntenwandeling Heindonk (Provincie Antwerpen).



Ik had een wandeling van 14 km. uitgestippeld die voor 95% over onverharde paden liep over het knooppuntennetwerk Rivierenland/Scheldeland. We vertrokken aan de ingang van het sportcomplex 'Sport Vlaanderen Willebroek/Watersportbaan Hazewinkel'. Al van bij onze eerste stappen zaten we al in de wondermooie natuur van het 'Blaasveldbroek'. Ruim 4 km. wandelden we in dit prachtig gebied op smalle paadjes tussen de vele poelen die dit gebied rijk is. Midden zoveel natuurpracht kwamen we voorbij de 'Kapel Onze-Lieve-Vrouw van de 14 bunder' op het grondgebied van Blaasveld. Na 4 km. kwamen we aan de 'Watersportbaan Hazewinkel'. Omgeven door wondermooie natuur, over verharde en onverharde wandelpaden, was het heerlijk wandelen aan de waterkant. Na ongeveer 2 km. langs het water te hebben gewandeld gingen we het domein uit, staken een weg over, om 'De Biezenweiden' in te gaan.

Alweer een wondermooi stukje natuur dat we indoken. Het 'Provinciaal Domein Broek de Naeyer' waar we vervolgens inwandelden toonde ons opnieuw dat Vlaanderen rijk is aan prachtige natuurdomeinen. Na bijna 7 km. in wondermooie natuur en over meestal smalle paadjes te hebben gewandeld verlieten we even de natuur om ons te begeven naar Klein-Willebroek. We wandelden voorbij de jachthaven om zo dit typisch gezellig dorpje te bereiken. Op het Sasplein genoten we op een terrasje van een streekbiertje 'de Vaertlander'. Rustig, genietend in de zon was het alsof we ergens in Nederland zaten, alleen de molen ontbrak. Na een heerlijke rustpauze gingen we de dijk van de Rupel op om na ruim 1 km. opnieuw 'De Biezenweiden' in te duiken. Afsluiten deden we langs de 'Watersportbaan Hazewinkel'. Wat een wondermooie prachtige wandeling!



Zaterdag 19 juni : Knooppuntenwandeling Sint-Pieters-Rode – Holsbeek (Provincie Vlaams-Brabant).



Op deze zonnige mooie lentedag wandelden we onze eerste knooppuntenwandeling in lijn van Sint-Pieters-Rode naar Holsbeek over een afstand van 14 km.. Dat we alweer naar onze lievelingsstreek gingen had te maken met het feit dat we in Holsbeek op het einde van de wandeling een mooie afsluiter hadden op het terras van de 'Sportschuur' en daarna een goede busverbinding naar Leuven. Er komt echter heel wat voorbereidingswerk bij kijken. Als basis nam ik alweer één van de fotozoektochten van onze vrienden van WSP Heverlee-Leuven. Het vertrek was aan het 'Kasteel van Horst' te Sint-Pieters-Rode.

De wandelende pen.

“Enkele korte impressies”!



Om de warmte voor te zijn waren we al om 06u30 de deur uit om na een feilloze trein- en busrit reeds om 09u00 in Sint-Pieters-Rode aan te komen. De bushalte was op wandelafstand van het kasteel. Ook al is men op zoek naar geld om het kasteel te restaureren, het is een prachtig met bossen omgeven kasteel. We wandelden via de knooppunten 143-145-148-150-151-144-143 volledig in de wondermooie bossen rond het kasteel. Vervolgens ging het bijna uitsluitend over onverharde veldwegen en enkele fenomenale holle wegen naar Kortrijk-Dutseel. Daar ik dacht in Kortrijk-Dutseel een horecagelegenheid te vinden verlieten we even de natuur om deze gemeente door te trekken. Van horecagelegenheid was geen sprake, dus moesten we het alweer doen met ons flesje water.

Van Kortrijk-Dutseel naar Holsbeek kregen we een natuurparkoers buiten categorie. We zijn al veel in deze regio bij onze vrienden van W.S.V. Holsbeek gaan wandelen, maar hetgeen we nu onder de voeten kregen overtrof alles. Ruim 4 km. slingerden we door een gebied dat moeilijk te beschrijven valt. Wonderbaarlijke natuur waar de stilte alleen verstoord werd door het gezang van vogels. Het was werkelijk genieten van zoveel wondermooie natuur in lentetooi. Deze streek heeft zoveel te bieden dat ik mij eens zal verdiepen in de mogelijkheden die er zijn om ook vanuit andere gemeenten naar Holsbeek te wandelen. Aangekomen aan de 'Sportschuur' in Holsbeek lieten we ons neervlijen op het terras om eerst onze dorst te lessen met een frisdrank en daarna te genieten van een streekbierje van 't vat. Onze zoveelste trip naar het Leuvense was er alweer een om in te kaderen.



Woensdag 21 juli : Knooppuntenwandeling Mol-Rauw (Provincie Antwerpen).



Op deze zonnige warme zomerdag was het nog eens het ideale moment om een verre verplaatsing te doen voor een knooppuntenwandeling. Na een twee uren durende treinreis van Gent-Dampoort via Antwerpen-Berchem naar Mol en een twintig minuten durende busrit naar Mol-Rauw Kerk waren we op wandelafstand van het knooppuntennetwerk 'Kempense Meren'. Ik had een parkoers uitgestippeld van 15 km. waarbij we voor 90% langs de verschillende meren wandelden die deze streek rijk is. Wat een waterrijk gebied is me dat! We begonnen langs de 'Put van Rauw', langs het 'Zilvermeer' en het 'Kanaalmeer', om te eindigen in het wondermooie waterrijke natuurreserveaat 'De Maat'. De andere 10% wandelden we in het moerassig wild natuurgebied 'Buitengoor'.

wandelende pen.

“Enkele korte impressies”

Bij het uitstippelen van het parkoers had ik echter geen rekening gehouden met het feit dat het de voorbije dagen flink geregend had. Maar we troostten ons, we waren niet de enigen. We kregen ongeveer 2,5 km. natuur zo weggeplukt uit het Amazonewoud. Hier en daar lag er wel een knuppelpad maar die lagen bijna verzopen in de drassige grond.



Het was alle hens aan dek om te beslissen langs welke kant het veiligst zou zijn om niet volledig weg te zinken in het moeras. En ook al waren we voorzichtig, eens wegzinken deden we toch. Plots stonden we dan voor een hindernis die we feitelijk bijna niet konden nemen. Maar we hadden weinig keus, het was de hindernis trachten te nemen of anders op leven en dood terugkeren door het moeras! Het was een dikke boom die het pad versperde. Een gezin die ons eerder had voorbijgestoken stond te wachten hoe wij de hindernis zouden nemen. Over de

boom kruipen ging niet, daarvoor was die te dik. Daar er onder de boom maar een kleine opening was, moesten we ons zo plat mogelijk maken om gelijk een adder onder de boom door te glijden. Wat verder hadden de natuurbeheerders een waarschuwbord geplaatst : rechtdoor waren laarzen noodzakelijk, rechts af was een stevige wandelschoen voldoende. We wisten dus wat er ons te doen stond. We kregen nu een wondermooi met hekken afgesloten natuurgebied te bewandelen waar een soort buffels de natuur begrazen. In dit zo uitgestrekte gebied stonden we plots op een armlengte van zo'n volumineus dier. Op het einde wandelden we ook nog door een wondermooi heidegebied. Uiteindelijk werd het door het warme weer een tocht die kon tellen. Waren we net op tijd voor de bus terug naar Mol, in Mol lieten we een trein rijden om een terrasje aan te doen. Alweer een verre verplaatsing die de moeite waard was!



Wondermooi Brussel en zijn groene rand!

Zondag 19 september : Sint-Pieters-Woluwe.
Zaterdag 25 september : Brussel – Hoofdstad.

De coronapandemie heeft me geleerd dat we niets meer mogen uitstellen naar de volgende jaren wat we dit jaar nog kunnen doen. Want niemand weet wat er nog allemaal boven ons hoofd hangt. En zo kijk ik bijna dagelijks alle mogelijke wandelsites af op zoek naar het onbekende en vooral naar organisatoren die iets speciaals organiseren. En zo stonden in september twee verplaatsingen naar Brussel op ons programma.

Onze eerste trip was naar Woluwe-Saint-Pierre (Sint-Pieters-Woluwe) waar het 'Comité des parents du

Sacré-Coeur de Stockel' een Adepstocht organiseerden. Ook al was het jaren geleden dat we nog met de metro in Brussel hadden gereden, verliep onze reis met trein en metro erg vlot. Daar het autoloze zondag was mochten we zelfs gratis op de metro. De startplaats was op wandelafstand van het metrostation Stokkel. We werden hartelijk welkom geheten op de speelplaats van de school. Onder een luifel hadden ze een gezellig terras gemaakt. Toen één van de medewerkers hoorde dat we Nederlandstalig waren zat de sfeer er direct in.

De wandelende pen.

“Enkele korte impressies”

Wat worden we in het Franstalig landsgedeelte toch steeds goed ontvangen!



Het parkoers was er eentje ‘buiten categorie’, werkelijk fenomenaal prachtig! We wandelden door de ‘Prinseput’ (Kraainem), in het ‘Mooi-Bos’ (‘Joli Bois’), in het ‘Zoniënwoud’ en in de ‘Dryborrenvallei’. 90% van de wandeling ging door het ‘Zoniënwoud’, een gedeelte dat we nog nooit hadden bewandeld. Werkelijk schitterend hoe de parkoersmeester ons door het ‘Zoniënwoud’ loodste. Steeds draaiend en kerend, bijwijken golvend met af en toe wat trappen was het een parkoers dat kon tellen. Zeker een tocht die we in 2022 niet willen missen!



De week nadien stond er iets speciaals op ons programma. Ik kreeg weet van een avondwandeling in Brussel en in Luik. In beide steden hadden we nog nooit gewandeld. Uiteindelijk beslisten we naar Brussel te gaan. De wandeling werd in de Franstalige pers aangekondigd als “Marche Nocturne à Bruxelles dans le cadre de la Semaine Européenne du Sport”. Als vroegere mede organisator van “La Marche de

l'Europe” mocht ik daar niet op afwezig zijn. De start was op het Schumanplein. Ook daar werden we hartelijk verwelkomd. Vooraleer we de avond ingingen deden we op het plein nog een terrasje aan. Aan het Schumanplein was er direct splitsing. Daar de 5 km. naar het ‘Jubelpark’ ging wilden we wel even tot daar gaan. Gezien de mooie warme zomeravond zat het park afgeladen vol. Het was een eerste kennismaking met de pracht en praal van onze hoofdstad. We keerden vervolgens op onze stappen terug om de 10 km. aan te vatten. We begonnen langs de gebouwen van de Europese Gemeenschap. Het was geleden van midden de jaren '80 t.g.v. “La Marche de l'Europe” dat ik daar nog geweest was. Dit is echt een stad in de stad geworden. Werkelijk schitterend hoe de parkoersmeester ons het Europees kwartier liet zien. Wat we daarna kregen was Brussel in al zijn glorie, te veel om er uitvoerig verslag over uit te brengen. Daarom hierna de voornaamste passages :

- door het ‘Parc Léopold’
- door het ‘Parc de Bruxelles’
- door het park met zicht op de ‘Place Royale’
- over de ‘Mont des Arts’
- door de ‘Galerie Saint-Hubert’
- voorbij l'Eglise ‘Sainte-Marie’
- voorbij l'Eglise ‘Saint-Servais’.

Vooral de doortocht door de ‘Galerie Saint-Hubert’ was een streling voor het oog. Op verschillende pleintjes en in parken waren er optredens. Door het warme weer was er overal veel volk op de been. Onze eerste kennismaking met het centrum van onze hoofdstad was alzo een schot in de roos. Een speciaal woordje van dank aan de uitpijlers is hier meer dan op zijn plaats, wat is dat een werk geweest! Op de terugreis met de metro en de trein hadden we genoeg stof om over na te praten, wat een beleving!



Het liefst kruip je na een lange werkdag onder een dekentje op de bank, maar eigenlijk zou je de kou moeten trotseren. Heb je er wel eens over nagedacht wat het je oplevert als je wél naar buiten gaat om te sporten? Alvast een tipje van de sluier: door te sporten in de kou verbrand je meer calorieën.

1. Het is een boost voor je immuunsysteem

Geen zin in een snotneus deze winter? Dan moet je lekker bewegen in de buitenlucht. De onderzoekers ontdekten dat sporten in kou het immuunsysteem versterkt. Ze vergeleken de vatbaarheid voor verkoudheid van 1000 proefpersonen. De buitensporters werden maar half zo vaak verkouden dan de proefpersonen die binnen op de bank bleven zitten. Ook waren de buitensporters sneller van hun verkoudheid af. Een verklaring hiervoor dat de temperatuurverschillen tussen binnen en buiten de doorbloeding stimuleren en dat je immuunsysteem hierdoor een boost krijgt.

2. Vet verbranden gaat sneller

Het is echt waar: door buiten te sporten als het ijskoud is, wordt het bruine vetweefsel sneller aangezet tot het verbranden van lichaamsvet. Zowel sporten als een lage lichaamstemperatuur zorgen voor meer vetverbranding. Daardoor val je sneller af of kun je makkelijker op een gezond gewicht blijven.

3. Je voorkomt een winterdip

Doordat de zon minder schijnt en we meer binnenzitten, kun je sneller last krijgen van een winterdip. Door veel naar buiten te gaan kun je dit voorkomen. Door te bewegen ga je je namelijk echt beter voelen. Tijdens de wandeling of rondje hardlopen komen de feel good stofjes endorfine, serotonine en dopamine vrij. Dit zijn allemaal neurotransmitters; stoffen die ervoor zorgen dat zenuwcellen met elkaar communiceren. Endorfine zorgt voor een gelukzalig en euforisch gevoel en vermindert pijn. Serotonine, ook wel het gelukshormoon, geeft je een gelukkig gevoel en dopamine zorgt ervoor dat je gemotiveerd bent om door te gaan. Dat komt goed van pas in de winter!

4. Het is goed voor je hart

Sporten in de kou is veel beter voor je hart dan sporten in de hitte. Als je je inspanst, produceert je lichaam namelijk warmte. In de zomer moet je lichaam deze overtollige warmte kwijtraken door je hartslag te laten stijgen. Bij kou hoeft dit niet en daardoor belast je je hart veel minder.

5. Je verbrandt meer calorieën

Nog een pluspunt van vaker naar buiten te gaan in de winter: je verbrandt veel meer calorieën, ook als je alleen een wandeling maakt. Volgens een studie verbranden mensen die wandelen in temperaturen onder het vriespunt, rond de -5 en -10, meer calorieën dan mensen die wandelen bij 10 graden. Dit komt omdat je lichaam bij koude temperaturen harder moet werken om warm te blijven. En dat betekent meer calorieën verbranden.

tekst overgenomen : www.libelle.be



Nationale wandeldag Kwb Schriek (Antwerpen)

Zondag 20 maart 2022

Start: PC Schriek, Leo Kempenaersstraat 16, 2223 Schriek

Aanvang: 7u-15u

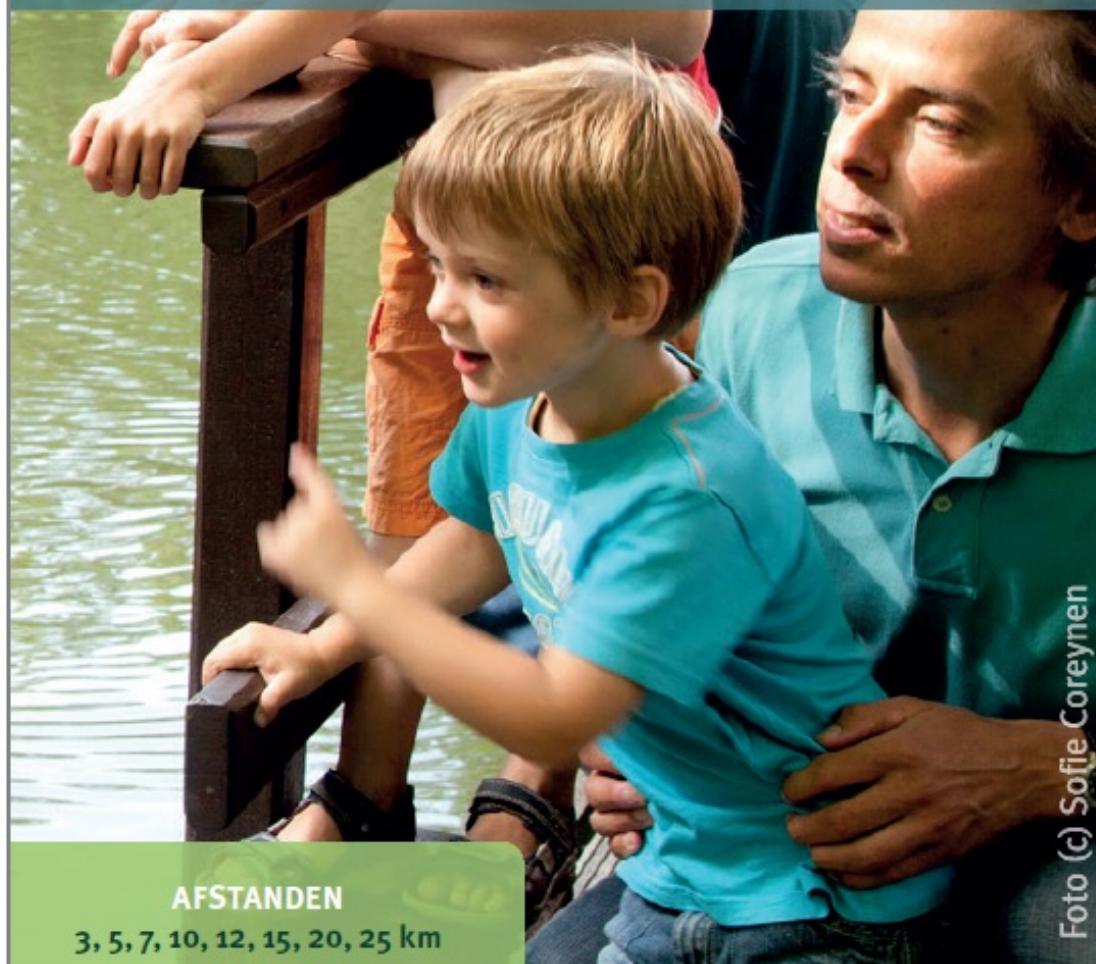


Foto (c) Sofie Coreynen

AFSTANDEN

3, 5, 7, 10, 12, 15, 20, 25 km

INFO

Patrick Schoovaerts,
0499/72 06 40, ps16@telenet.be

falos
sport
een leven lang sporten

kwb
beensgezind