



DE VREUGDEKLAPPER

Nummer 119 - 09/02/2020

Nieuwsblaadje van wandelclub De Vreugdestappers Huldenberg WSVL 4386

Beste Vreugdestappers,

Wat zijn jullie het nieuwe jaar goed ingevlogen! Of beter gezegd ingestapt! We noteerden een stijging van maar liefst 45% in aantal deelnames in vergelijking met januari 2019. De 2 grootste uitschieters waren de "Zachte landing tochten" van de Houtheimstappers met de aanwezigheid van 31 clubleden en de "Zoet Water-tocht" van Den Engel met 28 Vreugdestappers.

Waar gingen de Vreugdestappers wandelen ?				Totaal deelnemers	2019	2020
1/01/2020	Peer	Woensdagtocht	Wandel Mee Brueghel	965	2	2
2/01/2020	Heusden-Zolder	Driekoningentocht	De Rakkers	1387	3	3
4/01/2020	Herselt	Driekoningentocht	Herentalse Wv	1889	10	6
5/01/2020	Landen	Wintertocht	Leeuwerik Landen	1234	4	11
5/01/2020	Ruisbroek	Winterserietocht	Ibis Puurs	1484	2	2
5/01/2020	Zemst (Laar)	Wintertocht	Morgenstond Humbeek	1540	13	18
5/01/2020	Pamel	Nieuwjaarstocht	Heidetochten Kester-Gooik	2529	0	7
5/01/2020	Kwaadmechelen	Wintertocht	Blijf Jong Genebos	1981	0	1
6/01/2020	Diepenbeek	Nieuwjaarstocht	Schoverik Diepenbeek	1151	2	4
9/01/2020	Paal	Vriezementocht	Wandelend Paal	1207	7	4
11/01/2020	Herselt	Driekoningentocht	Lustige Stappers	2072	7	15
12/01/2020	Steenokkerzeel	Zachte landing tochten	Houtheimstappers	2574	20	31
15/01/2020	Strijpen	Bubbels Midweekwandeling	Egmont Zottegem	1527	2	2
18/01/2020	Koekelare	Nieuwjaarstocht	Wandelclub Koekelare	1458	0	2
18/01/2020	Spy	Marche au temps des frissons	Spiroos de Jemeppe	1372	2	2
18/01/2020	Schaffen	Hugo Bonnyntocht	VOS Schaffen	1600	4	4
19/01/2020	Gijzegem	Sint-Antoniustocht	Kadees Aalst	2557	0	1
19/01/2020	Hever	Wintertocht	Tornado	1777	5	17
19/01/2020	Linter	Wintertocht	Halewijn Zoutleeuw	1046	23	8
19/01/2020	Diksmuide	Brandweertocht	Tervaete Stappers	2236	1	2
19/01/2020	Lummen	Geeneindetocht	Dragonders Hasselt	1608	0	2
19/01/2020	Merchtem	Winterse Brabantse Kouterstocht	Lustige Wandelaars Merchtem	1715	0	1
23/01/2020	Halen	Zilveren Helmentocht	Horizon Donk	1646	0	8
25/01/2020	Havré	Marche Saint Georges	Police de Mons	1075	2	2
25/01/2020	Oostkamp	Vredeseilandentocht	Vredeseilanden	2066	0	3
26/01/2020	Oud-Heverlee	Zoet Water-tocht	Den Engel	1648	13	28
26/01/2020	Wolvertem	Winterwandeling	Cracks Wolvertem	1452	2	2
26/01/2020	Schriek	Witlooftocht	Neteland Duffel	2136	0	3
26/01/2020	Beverlo	Winterwandeling	Mijnlamp Beringen	1835	0	3
26/01/2020	Balen	Wintertocht	Wsv Mol	1837	0	4
27/01/2020	Velm	Waterbronnentocht	Aviat Sint-Truiden	700	0	2
28/01/2020	Wezemaal	Bibbertocht	WK Werchter	719	7	9
30/01/2020	Oostham	Wintertocht	Torenvrienden	1236	2	2
		Andere			13	
		Januari	Totaal (+45%)		146	211

Infobberichten

Laatste plaatsen voor 4-daagse Nunspeet

Er zijn nog enkele plaatsjes vrij op de bus voor de 4-daagse naar Nunspeet van 25 tot 28 maart 2020. Mocht je nog twijfelen, dit is echt de laatste kans. Op 19 februari sluiten we de inschrijvingen definitief af.

Zelfs voor mensen die onze wandelingen (mogelijk door omstandigheden) niet meer

kunnen meedoen, hebben we aldaar voldoende mogelijkheden om hun dagen zinvol en leuk in te vullen. Het programma zal ook weldra bekendgemaakt worden. Zoek je nog een korte vakantie ergens einde maart dan is dit qua streek, hotel en andere mogelijkheden zeker een aanrader!

Alle info vinden jullie op: www.vreugdestappers.be/midweek



Rubriek "Wist je dat?"

Wist je dat je op www.beneluxwandelen.eu foto's en verslagen kan terugvinden van recente wandelingen? Benieuwd of je ook op de foto staat? Neem dan eens een kijkje op: <http://www.beneluxwandelen.eu/updates>.

Aanpassingen van 07 Februari 2020 / Modifications du 07 Février 2020

06/02/20 : Wandelclub Paul Gérard te Paal : **willy-mary** **frans c** **michel k** **Francois G** **ides c** **Louis V** **martijke** **paul vh** **robert b**

05/02/20 : Wandel Mee Brueghel te Wijchmaal : **willy-mary** **theo v**

04/02/20 : Euraudax te Gent : **Josse V I**

04/02/20 : wsc Langdorp te Begijnendijk : **willy-mary**

02/02/20 : Wandelclub Nieuwpoort te Oostduinkerke : **Pedro M**

02/02/20 : Globetrotters Hageland te Tielt-Winge : **WSV Holsbeek** **WSV Holsbeek**

01/02/20 : Dorpshuis de Mounestien te Mûnein (NI) : **Jifke J**

Nog meer foto's zijn te ontdekken op <http://photos-marches.blogspot.com/>. Deze

link vindt je ook terug onder de P van de A-Z links op onze website <http://www.vreugdestappers.be/links-3>. Alvast veel kijkplezier!

Heb je zelf ook nuttige informatie die je wil delen met je mede-Vreugdestappers? Laat het ons weten via vreugdestappers@gmail.com en wij zorgen ervoor dat het in de volgende Vreugdeklapper verschijnt.

Vorbije activiteiten

Vrijdagwandeling in Tourinnes-la-Grosse

Voor onze eerste vrijdagwandeling van 2020 trokken we met een 18-tal Vreugdestappers op vrijdag 24 januari naar Tourinnes-la-Grosse. Om 8:45 uur kwamen we er samen achter de mooie Romaanse kerk van Tourinnes-la-Grosse. De kerk heeft een unieke grote (Grosse) vierkante toren (Tour) die volgens historici de naam gaf aan het dorpje.



Het was een mistige dag, maar het bleef droog. De mist zorgde voor een wat mysterieuze sfeer en zette de stilte die over het gebied hing nog extra in de verf. We kozen voor deze wandeling omdat de veldwegen in deze natte winter er bijzonder slijkerig bijliggen. We liepen daarom voor grotere stukken over verhard en semi-verharde wegen en paden, en kwamen er vanaf met een minimum aan vuile schoenen en broekspijpen.



In de eerste helft van de wandeling vertrokken we in noordelijke richting door gehuchten van Mille tot aan de zuidelijke rand van het Meerdaalwoud. We volgden de rand van het woud om vervolgens naar het zuidoosten af te buigen richting Beauvechain. Meerderen onder ons waren verrast door de grote aaneengesloten landbouwzone waarop we uitkeken. Een landschap dat we in Vlaanderen verloren want volgebouwd hebben. In Beauvechain hadden we afgesproken in café La Renaissance. We kwamen er aan na een achttal kilometer net op het moment dat het café open ging. We werden er vlot en vriendelijk bediend door de uitbaatster en getrakteerd door de club op een drankje naar keuze. Ook in de volgende vrijdagwandelingen wordt dat de regel: één drankje naar keuze per deelnemer tijdens de rustpauze. La Renaissance serveert ook eenvoudige maaltijden aan

erg democratische prijzen. We onthouden dit voor een volgende gelegenheid.

Na een veertigtal minuten rustpauze vertrokken we via een zuidelijke lus naar Nodebais. Opnieuw ging het door akkers, weiden en boomgaarden. We volgden gedurende enkel kilometers de grens van de luchtmachtbasis. Maar de militairen hielden het bijzonder rustig. Bij het binnenkomen van Nodebais liepen we voorbij een paar prachtige vierkantshoeves. Nodebais zelf is een kleine kern bestaande uit mooi gerestaureerde en nieuwgebouwde woningen afgewisseld met afgeleefde, rommelige woningen. Een mengvorm die redelijk typisch is in dit deel van Waals Brabant. Bij het verlaten van Nodebais kwam de kerk van Tourinnes-la-Grosse al snel in zicht.



Via een trap, die alsmaar steiler wordt naarmate men hoger gaat, komen we terug aan bij ons vertrekpunt. We hebben er een 15km op onze teller. Op de parking nemen we afscheid van hen die niet deelnemen aan de lunch. De overige 9 nemen de auto en stoppen op de terugweg in Brasserie De Zoete Bron aan het Zoet Water in Oud Heverlee. Met zijn allen gezeten aan een grote tafel genieten we er van een heerlijke lunch. Om en nabij 15:00 sluiten we er een mooie wandeldag af.



Meer foto's vinden jullie op:

<http://www.vreugdestappers.be/vrijdagwandelingen/>

Carpooling naar Hemiksem

Wat werd het? Naar lands hoop Thibau Nys kijken of toch maar Carpooling Hemiksem?



Elf moedigen (of misschien wel enkele niet-sport lovers) besloten, spijs het slechte weer, om de wandelclub van Schelle toch een “kleine” wederdienst te bewijzen. Vraag: wie was er in het geheim nog aanwezig? Er stonden namelijk 14 ingeschreven Vreugdestappers in de officiële lijst.

Géén nood met een paar luidruchtige klanten (rara wie bedoel ik, buiten mezelf, nu weer) bij de 11 zat de sfeer er direct in. Mogelijk was dit ook om regen en wind weg te blazen. En schijnbaar vond onze François de sfeer nog te rustig, want op de 1e rustpost toverde hij een fles “zoet water“ en wat druppelglasjes tevoorschijn.



Vanaf dan was het alleen nog zingen. En van regen en wind was er géén sprake meer. Of lag dat ook aan het “zoete water”? Het parcours werd als maar beter en zelfs de zon kwam ons tenslotte begroeten.

Na nog wat soepjes, warme choco's en misschien ook nog wel ergens een lekker biertje, trokken we voldaan terug huiswaarts, met de enige vraag wanneer gaat Mathieu Vanderpoel de Belgen achterlaten? Achteraf bleek, DIRECT! Maar wat konden we anders verwachten op 02022020!

"Ons Gezellig Samenzijn"

Afgelopen vrijdag 7 februari organiseerde onze club voor de eerste maal een gezellig samenzijn onder Vreugdestappers. Een 40-tal clubleden (toevallig was er elders nog een samenkomst waar heel wat clubleden verplichtingen hadden) tekenden present voor het event. Na een hapje & een drankje en heel veel babbelen, ging de avond van start met Steven die een korte uitleg gaf over de layout van onze nieuwe clubwebsite. Deze hopen we tegen eind van de maand live te laten gaan. Meer info hierover volgt later.

Na het aandachtig luisteren, werden de Vreugdestappers pas echt aan het werk gezet tijdens de quiz! Na zuchten en zweten tijdens de actualiteitsronde en logo-ronde, werd hun kennis over onze club getest. Ondertussen konden de aanwezigen zich tegoed doen aan een koffietje en een stukje taart, zodat we weinig of géén geweeklaag of tandengeknars konden horen. Hooguit af en toe het gekras van werkende hersencellen. Uiteindelijk zou de finale muziekrunde en de gelukkig voorziene schiftingsvraag de doorslag geven. Zo viel na 4 vragenrondes het verdict: Team "Van Sever" werd tot winnaar gekroond. Team "De Hersenkronkels" & team "Portie Gemengd" vervolledigden het podium. Er mocht gerust gesproken worden van een hoog niveau.



Tot slot hield onze voorzitter nog een korte speech om de medewerkers van vorig jaar van harte te bedanken voor hun inzet. De medewerkers kregen als cadeau een mooie paraplu met clublogo op. Medewerkers die niet aanwezig konden zijn, kunnen hun cadeau nog afhalen op 15/03 op de Voorjaarswandelingen in Moorsel.

De organisatoren kregen achteraf opvallend veel positieve reacties, zodat een vervolg

zeker tot de mogelijkheden behoort!

Meer foto's over het event vinden jullie op:

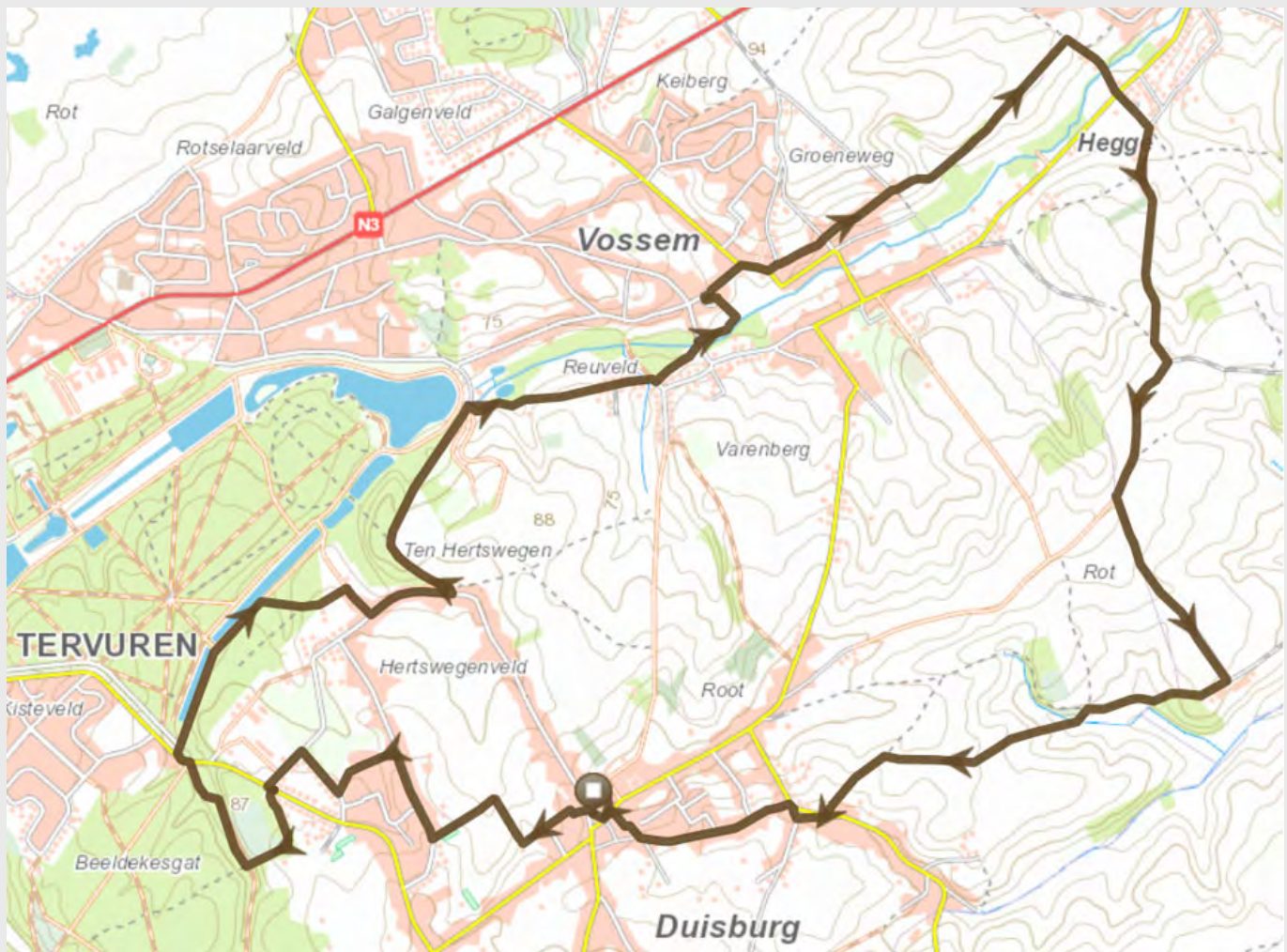
<http://www.vreugdestappers.be/event/medewerkersevent/>

Komende activiteiten

Vrijdagwandeling in Duisburg

Op vrijdag 6 maart doen we onze vrijdagwandeling in eigen streek. Meer bepaald verkennen we een lus die deel uitmaakt van onze '5e Voorjaarswandelingen Moorsel' van 15 maart. Het gaat om stukken van de grotere afstanden 26km en 30km die de rustposten van Vossem en Duisburg aandoen. Zo ervaren onze medewerkers in de startzaal en rustposten welk parcours we onze wandelaars voor de voeten leggen de week erna.

We komen samen op het Kerkplein van Duisburg om 8:45 uur. We vertrekken er naar het Westen, doen er een stukje Zoniënwood en Park van Tervuren om via Treurveld naar Vossem te stappen. We houden halfweg de wandeling halt in ons aller iconische café 'In den Congo' in Vossem. Na de rustpauze vertrekken we naar het Oosten via Veeweiberg en Hegge om dan via Raffelberghof terug naar Duisburg te stappen.



In totaal wordt het een wandeling van ongeveer 14 km. De helft ervan is op onverharde veldwegen. Zij die in eigen streek buiten komen, weten dat die er modderig kunnen bijliggen in dit seizoen en komen dus goed uitgerust aan de start.

Zij die het wensen nemen na de wandeling deel aan de gezamenlijke lunch. Die zal waarschijnlijk doorgaan in Restaurant 'De Quabrie' in het centrum van Duisburg. Zodra we een duidelijker beeld hebben van het aantal deelnemers maken we afspraken met het restaurant over de gerechten waaruit we kunnen kiezen. Wacht dus niet om in te schrijven voor de wandeling en lunch.

Inschrijven kan via volgende link:

<http://www.vreugdestappers.be/event/vrijdagwandeling-maart/>

5de Voorjaarswandelingen Moorsel

Waarschijnlijk staat 15 maart 2020 al met stip genoteerd in jullie agenda, want dan vindt onze eerste tocht van het jaar plaats: de 5de Voorjaarswandelingen in Moorsel. Wederom hopen we dat de weergoden ons goed gezind zullen zijn en we de bezoekende stappers een schitterende wandelervaring kunnen bezorgen.

Je aanmelden als medewerker, kan je via onderstaande link. Jullie vinden er tevens de voorlopige planning. Deze wordt regelmatig bijgewerkt. Indien je je graag inzet voor een bepaalde taak mag je deze vermelden onder opmerkingen.

<http://www.vreugdestappers.be/event/voorjaarswandelingen-moorsel/>

Tot slot geven we jullie nog een interessant artikel mee dat ons werd aangebracht door Vreugdestapper Mark Verschraegen. Velen onder ons weten wel dat wandelen gezond is, maar toch ook leuk om weten wat het met onze hersenen doet. Alvast veel leesplezier!

GEZOND



Neurowetenschapper: “Wandelen is de grootste probleemoplosser die er bestaat”

DOOR JEANNETTE KRAS

4 FEBRUARI, 2020 // 11:41



TWEET



SHARE



SHARE+

We moeten veel meer wandelen. Het is goed voor lichaam en geest. Dat betoogt de Ierse neurowetenschapper Shane O'Mara. “Ongeveer een eeuw geleden liep de mens gemiddeld vijftien kilometer per dag, dat is wat ik met mijn stappen ook nastreef,” zegt hij in [een interview](#) met NRC.

Zittend leven

Vroeger moesten we veel lopen om eten te verzamelen of omdat we werk deden waarbij we bewogen. "Nu loopt de mens dagelijks niet meer dan twee kilometer, desastreus weinig. We leiden een zittend leven op kantoren achter beeldschermen. Sterker nog: we hebben onze wereld en onze leefstijl zo ingericht dat er geen noodzaak is voor bewegen. Terwijl wandelen de grootste probleemoplosser is die er bestaat," zegt de hoogleraar experimenteel breinonderzoek aan Trinity College in Dublin.

Wandelen als medicijn

O'Mara: "Ik prijs de dag waarop huisartsen het wandelen beschouwen als een medicijn, maar dan zonder bijwerkingen. Op de Shetlandeilanden gebeurt dat al: artsen schrijven strandwandelingen voor als preventieve behandeling voor lichamelijke en geestelijke aandoeningen. Vier keer per week op pad gaan, vijftien kilometer lopen: dat maakt ons zowel fysiek als mentaal gezonder. Vele duizenden weten dat al, en wandelen is populair."

Ruige paden

Wandelen in de stad kan net zo goed als in de natuur, mits de stad voetgangervriendelijk is ingericht, aldus de wetenschapper. "Maar voor wie echt wil lopen en zich wil oefenen, raad ik toch aan een meer ruwe ondergrond te kiezen, lekker veel stenen en ruige paden. Dan maak je het moeilijker voor je hersenen waardoor ze harder moeten werken."

Een gevoel van geluk

Waarom wandelen zo goed is voor de hersenen? "Als wij in beweging zijn, is ons brein ook in beweging. We zijn cognitief mobiel. Ik noem dat *mindwandering*: we laten onze geest de vrije loop en juist daardoor zijn we in staat herinneringen, gedachten en gevoelens in een nieuwe context te plaatsen. Onderzoek met MRI-scanners en andere technische apparatuur toont aan dat wandelen onze cognitieve vermogens enorm doet toenemen. We zijn ons bewuster van onze omgeving, waardoor onze sensibiliteit verhoogd wordt. Ook willen we aldoor weten waar we ons bevinden, dat maakt ons alert [...] Lopen schenkt ons endorfine, een gevoel van welbevinden en geluk. Dat maakt ons weerbaarder tegen depressies en ouderdom.

Use it or lose it

O'Mara vervolgt: "Wij ontdekten dat een van de belangrijkste hersenonderdelen, de hippocampus, feitelijk een spier, sterker en krachtiger wordt naarmate we meer bewegen. *Use it or lose it* is onze gevleugelde uitspraak. Wanneer je spieren achteruitgaan, gaan ook je hersenen achteruit. Het beeld dat uit onderzoek naar voren komt is dat lopen onze hersenactiviteiten stimuleert. Alles wordt sneller, scherper, alerter: ons gehoor, gezichtsvermogen, reactiesnelheid, geheugen."

Griekse filosofen

O'Mara is niet de enige die er zo over denkt. "De Griekse filosofen gaven wandelend les. Romantische dichters als Wordsworth en Goethe maakten dagenlange tochten en schreven daarna feilloos, zonder enige correctie, hun gedichten op. Ik schrijf al wandelend." De hoogleraar besluit: "Lezen scherpt onze geest, evenals wandelen. En wandelen heeft een herstellend en genezend vermogen. [...] Je wordt oud als je niet stopt met bewegen, als je stopt met bewegen word je niet oud."

Bron(nen): **NRC (€)**

📷 Rob Voss/HH

Copyright © 2019 Wandelclub De Vreugdestappers Huldenberg, All rights reserved. Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je lid bent van Wandelclub De Vreugdestappers Huldenberg.

Adres: Leon Kriegelstraat 17, 3040 Huldenberg

Email: vreugdestappers@gmail.com

Contact gegevens bestuur:

Jean-Marie Theunis - 0486/86 23 32 - jean.marie@telenet.be

Guy Engelen - 0479/75 89 78 - guy.engelen@skynet.be

Maurice Vanaudenhaegen - 0496/50 49 86 - m.vanaudenhaegen@telenet.be

Steven Vos - 0472/78 60 58 - steven.vos.live.today@gmail.com

Liesbet Van Ostaede - 0496/49 75 67 - liesbet.vanostaede@hotmail.com

This email was sent to paul.poels@telenet.be

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

. Belgium

