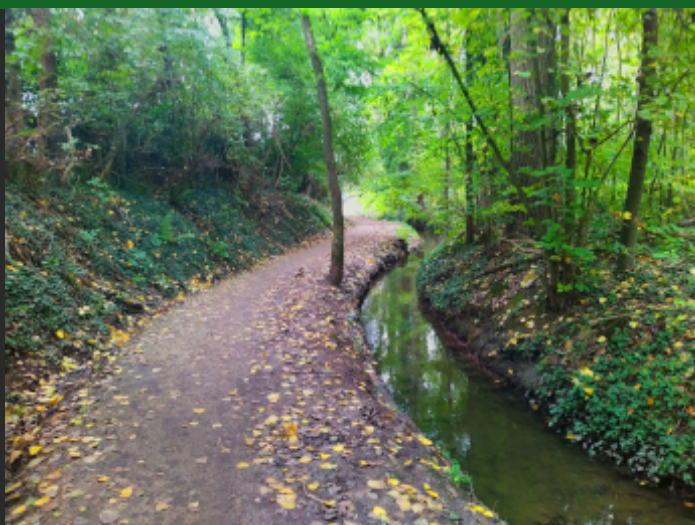


Maart 2025



In dit nummer:

Bon met drankje op wandeling Holsbeek

Brabantse Ardennen Trail was succesvol!

Vierdaagse 2025: prille info

Wandelingen in de kijker

Ongeval onderweg ... Wat nu??



Hé, hier zijn we dan weer!

Feestdagen, maandje Aussi/New-Zeeland, Brabantse Ardennen Trail en momenteel voorbereiding Moorselwandeling zorgden voor een periode zonder Vreugdeklapper.

Gemist? Goed zo, dan gaan we er weer tegenaan.

Wielerseizoen in België komt dit weekend zelfs weer op gang.

Deelnemers op wandelingen beginnen weer te boosten. Hopelijk kunnen wij hier volgende zondag ook een graantje van meepikken.

De benen zijn de wielen van de creativiteit! (Albert Einstein)



Wandelen met bon

Op 16 maart organiseert WSV Holsbeek haar jaarlijkse Maartsebuientocht. De vreugdestappers kunnen hier gratis aan deelnemen en krijgen een gratis consumptie aangeboden.

Download de bon en vul je naam in en geef deze af tijdens je inschrijving op de tocht. Je hoeft dan niet te betalen. Vraag ook tegelijkertijd naar je gratis consumptie.

Klik [hier](#) om de bon te downloaden.



Brabantse Ardennen Trail: modder, muziek & massa's deelnemers!

Op zaterdag 15 februari werd Sint-Agatha-Rode overspoeld door 1650 trailrunners voor de 4e Brabantse Ardennen Trail. Waarom daar? Wel, Huldenberg is momenteel meer werf dan dorp. Klein dorp, kleine zaal, weinig parking... Spannend! Gelukkig was er een parkeerplan, al stond sommigen hun auto op 2 km van de start: gratis opwarming inbegrepen!

Het parcours? Heuvels, valleien, schitterende uitzichten én -- natuurlijk -- modder. Véél modder. Maar dat kon de pret niet drukken. De sfeer zat top, zowel op het parcours als bij de rustpost in Huldenberg, waar DJ Dave de benen opnieuw aan het werk zette.

Met 53 Vreugdestappers aan de start, waarvan 28 trouwe leden en 25 frisse gezichten, was het een feestje om nooit te vergeten.

Ook een welgemeende dankuwel aan onze vrijwilligers (zelfs enkele nieuwkomers: top hé!) -- zonder hen geen trail!

Bedankt Guy H, Donika, Nico, Kato, Dana, Laura, Dominique, Pascale, Roland, Els, Annelies, Guy D, Marleen, Martine, Nathalie, Louis, Walter, Wim, Marijke, Myriam, Marc, Jacques, Michel, Vera, Roel & Catherine, Erica & Gunther, ... en nieuwkomers Gregory /Wannes /Robbie, Klaartje & Gert, Roeland, An C, Sofie S, Farre B, Alexandra M, John V, Els V, Jurgen D C, Ellen B, Christine V S, Katrien R, Annick V, Leen N, Elke T, Larysa K, Karen S, Nele V C, Vicky M, Martine V, Martelize K, Aan allen een welgemeende dikke proficiat!

Eneuh ... wie zijn medaille toont op onze Moorselwandeling, krijgt een gratis consumptie. Verdiend!

Foto's van het event vind je [hier](#). Op onze site staat er ook nog een aantal. Die vind je [hier](#).





Vier dagen Vresse-sur-Semois: natuur, gezelligheid en... lekker eten!

Julie stemden (bijna) unaniem voor een 4-daagse trip – meer werk voor ons, maar ook meer vakantiegevoel voor jullie!

Het schilderachtige Vresse-sur-Semois, waar de natuur adembenemend is en de gezelligheid nooit ver te zoeken.

Wat kun je verwachten?

- 🥾 Wandelen in de prachtige Ardennen
- 🌊 Tot rust komen aan de Semois
- 🏰 Een bezoekje aan Bouillon
- 🍷 Gewoon genieten van het vakantiegevoel
- 📅 Wanneer? Donderdag 25/09/2025 - zondag 28/09/2025
- 📍 Waar?
 - Hotel l'Eau Vive,
 - Rue de Petit Fays 94, 5550 Vresse-sur-Semois
 - (Volgens kenners: top hotel, heerlijk eten!)
- 💰 Prijsindicatie (exact bedrag volgt nog)
- €360 p.p. (2-persoonskamer)
€460 p.p. (1-persoonskamer, met beperkte clubtussenkomst)
Inclusief halfpension, verblijftaks en lunch bij aankomst.
- 🐕 Kleine honden welkom (mits wat logische beperkingen).

Inschrijvingen volgen snel – wees er op tijd bij, want de plaatsen zijn beperkt!



Wandelingen in de kijker

- Zondag 02/03/2025
 - Jef Pijptocht Kampenhout (Houtheimstappers)
 - Mars der Zuiderkempen in Herselt (club langdorp)
- Donderdag 06/03/2025: Abdijtocht van uit Veerle (Sporton)
- Zaterdag 08/03/2025: Grimbergse Kouters vanuit Grimbergen Singelstappers)
- **Zondag 09/03/2025: Moorselwandeling Vreugdestappers**
- Donderdag 13/03/2025: Sneeuwklakjestocht vanuit Schaffen (Vos Schaffen)
- **Zondag 16/03/2025: Maartsebuientocht Holsbeek- wandeling met bon**
- Donderdag 20/03/2025: Lentetocht uit Herselt (Groen Zipkes)
- Zondag 23/03/2025: Grashopperstocht vanuit Scherpenheuvel
- Donderdag 27/03/2025: Klaverbladwandeling Blauberg (Lustige stappers Langdorp)

Volledig aanbod, zie app of kalender WSVL!



Ongeval onderweg ... wat nu?

Als wandelaar maken we het gelukkig niet vaak mee. Meestal blijft het bij blaren op de voeten of een schaafwonde na een val...

Helaas is dat niet altijd het geval: breuken, onwel worden, niet meer verder kunnen, bewustzijn verliezen...

Dan zijn er twee opties: de organisator van het wandelevent verwittigen of de hulpdiensten bellen. De organisator zelf bellen heeft in zo'n situatie weinig zin, omdat hij meestal zelf de hulpdiensten moet inschakelen. Dat is puur tijdverlies.

Daarom bellen we zelf de hulpdiensten via het nummer 112. Maar dan rijst een ander probleem: waar bevind ik me? Je kunt de straatnaam en het huisnummer opgeven als je niet op een bos- of veldweg bevindt.

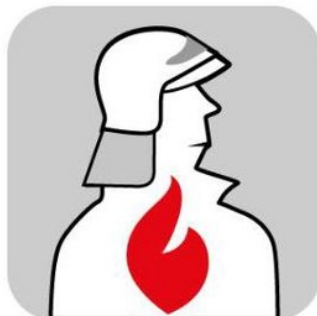
De hulpdiensten zullen echter vaak vragen naar gps-coördinaten. Niet iedereen is in staat om op dat moment kalm te blijven en die gegevens op te zoeken op zijn telefoon.

Daarom is er een app ontwikkeld die alles voor je regelt en waarmee je rechtstreeks eerste hulp kunt krijgen als je in zo'n situatie verzeild raakt: de 112BE-app.

Deze kan je downloaden van [Google Playstore](#) of van de [Apple App Store](#).



Ziekenwagen



Brandweer



Politie.

Wat kun je met deze app?

Na installatie en het verlenen van toestemming om je locatie te gebruiken, is de app klaar voor gebruik. Kom je in de problemen, dan hoef je alleen maar de app te openen. Je krijgt dan drie mogelijkheden, simpelweg door op het juiste icoontje te klikken:

- Verbinden voor medische hulp
- Verbinden met de brandweer
- Verbinden met de politie

Je wordt automatisch verbonden met de juiste hulpdienst, die je meteen de nodige begeleiding geeft. Je hoeft ook niet zelf te zoeken waar je bent. Dit gebeurt automatisch via de gps van je smartphone. Zo win je kostbare tijd.

Maak dus dankbaar gebruik van deze app. Denk niet te snel dat je het zelf wel oplost. De hulpdiensten stellen de juiste vragen om in te schatten of een interventie nodig is en zullen je, als dat niet het geval blijkt, met raad en daad bijstaan om je wandeling zonder zorgen verder te zetten.

Hieronder vind je de QR-codes voor de 112BE-app voor Android en iPhone. Heb je nog geen QR-codelezer? Hier is een [link](#) naar een gratis en betrouwbare QR-codelezer zonder reclame.



Android



Apple

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je lid bent van Wandelclub De Vreugdestappers.

Contactgegevens bestuur:

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

Jaklien Sterckx - 0484 76 53 90 - jaklien.sterckx@hotmail.com

Mario Van Meeuwen 0493 79 53 51 mvanmeeuwen@gmail.com

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

Email: vreugdestappers@gmail.com

Contactadres: Erpsestraat 29, 1930 Zaventem

Copyright ©2023 Wandelclub De Vreugdestappers, Alle rechten voorbehouden.



Ben je niet langer geïnteresseerd in het ontvangen van deze nieuwsbrief, stuur dan een email naar vreugdestappers@gmail.com