

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvellandstappers.be
Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuvelland
ON: 0557.942.713

VOORWOORD

Beste Heuvellandstappers

Het ledenfeest was ook dit jaar een succes! De photobooth, de sfeermuziek en de tombola vielen in de smaak net zoals het eten van Traiteur Le Plat. Het was fijn om jullie allemaal weer te mogen verwelkomen. Hopelijk volgend jaar opnieuw!

Onze eerste organisatie, De Geuzentocht van 25/02/24, hield het droog en bracht 905 wandelaars op de been. De modder werd gretig doorgespoeld met een druppeltje en we schreven 10 nieuwe leden in!

Paasmaandag 01/04/24 gaat De Kimmelbergtocht door (geen aprilgrap)!

Maar eerst nog de 1^{ste} busreis van 2024 op zondag 24/03/24 naar Scherpenheuvel-Zichem bij **WC De Grashoppers** voor de Grashopperstocht. Op elke busreis voorzien we iets speciaals voor de leden.. Het spreekt voor zich dat ook niet-leden of leden van een andere club welkom zijn, mits vóórinschrijving uiteraard.

Eerste clubwandeling zal doorgaan op **donderdag 25 april 2024**, we starten om **13u00** aan de **Walvis, Wulvergem!** Gelieve hiervoor ook in te schrijven.

**Trailwalk in het hartje van de Ardennen
31/08/2024 & 01/09/2024 / Houffalize**

Leden/Heuvellandstappers die interesse hebben om naar **Houffalize** af te zakken voor deze **2-daagse** kunnen contact opnemen met **Karine D’Haene** per e-mail dhaene.karine@telenet.be of op gsm 0472 51 07 36. Opgepast tegen uiterlijk 15/03/24 moeten de deelnemers doorgegeven worden voor de overnachtingen. De club betaald de wandelingen!

Op zaterdag 31/08/24 heb je keuze tussen 8-15-25 of 42km (trailwalk formule). Zondag 1/09/24 omlopen van 5-10-15-20 & 25km. Verschillende omlopen t.o.v. de Lupulus Walk op zaterdag.

OPGEPAST: de Kraterstocht van zondag 15/12/24 zal starten vanuit Kimmel!

Veel leesplezier, en hopelijk tot binnenkort!

Bestuur

Voorzitster

De Meester Jacqueline Bassevillestraat 24 8950 Heuvelland 057 44 53 19

Secretaris en penningmeester

D’Haene Karine Kimmelstraat 78 8952 Wulvergem 0472 51 07 36

Parcoursmeester

De Schrijver Stefaan Mk. Haiglaan 172 8900 Ieper 057 36 04 66

Bestuurder

Lottegier Brecht Grachtstraat 7 / 2D 8900 Ieper 0471 45 55 22

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvellandstappers.be
Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuvelland
ON: 0557.942.713

Eigen wandeltochten 2024

* Zondag 25 februari 2024 – Geuzentocht – Nieuwkerke – 905 deelnemers waarvan 166 Heuvelandstappers.

Hieronder de 10 clubs die het best vertegenwoordigd waren op de Geuzentocht:

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
1	De Heuvelandstappers vzw	5089	166
2	Witsoonestappers Krombeke vzw	5180	68
3	Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw	5207	65
4	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	5061	51
5	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	5328	48
6	Drevestappers Zonnebeke	5542	47
7	De Wase Steinbockvrienden Sint-Niklaas	3116	37
8	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	29
9	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	5205	25
	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	25
10	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	22

- * Maandag 1 april 2024 – Kemmelbergtocht – Kemmel
- * Maandag 20 mei 2024 – Wijngaardtocht – Dranouter
- * Zaterdag 7 september 2024 – Elfbergentocht (Flanders Summits) – Westouter
- * Zondag 10 november 2024 – Hellegattocht – De Klijte
- * Zondag 15 december 2024 – Kraterstocht – Kemmel

Volgende clubuitstappen: mei - juni 2024

Woe 01/05/2024	De Waterhoekstappers Heestert	Clubuitstap	6
Zo 05/05/2024	Wandelclub Sint-Pieters-Leeuw	Busuitstap	6
Za 11/05/2024	100 km van Ieper vzw	Bonustocht	6
Za 18/05/2024	De Margrietestappers vzw	Bonustocht	6
Ma 20/05/2024	WIJNGAARDTOCHT - DRANOUTER	Eigen organisatie	6
Za 25/05/2024	Watewystappers Tielt	Clubuitstap	6
Zo 02/06/2024	De Pompoenstappers vzw	Busuitstap	6
Zo 30/06/2024	WSK Marke vzw	Bonustocht	6

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
 Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvelandstappers.be
 Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland
 ON: 0557.942.713

Okra regio wandeling

Dinsdag 16 april 2024

Zaal familiekring crecendostraat 19 Ieper

3-5-6-7km

Inschrijven vanaf 10u00 tot 14u30

Deelnemende leden okra 2€ niet-leden 3 € met versnapering

Pannenkoeken te verkrijgen vanaf 14u00



Dagwandeling 20 km

Dinsdag 16 april 2024

Vertrek in groep om 10u00 Zaal familiekring crecendostraat 19 Ieper

In de voormiddag 10 km.

Na de picknick om 13u00 terug 10 km.

Je kunt ook deelnemen voor enkel 10 km in de voor - of namiddag

Info voor beide wandelingen bij:

Jean-luc 057205885

Jean.luc.wydhooge @telenet.be

**12^e WANDELTOCH
'T VOALS PLAT**

**Zondag
3 maart 2024**

Start tussen 7.30 u en 15.00 u.
Aankomst voor 17.00 u

UITPAS

AFSTANDEN:
6KM - 8KM - 13KM
18KM - 25KM - 30KM

6 KM TOEGANKELIJK VOOR
ROLSTOELGEBRUIKERS

BÆKELANDT
STAPPERS
Lendelede

Wandelsport
Vlaanderen

Inschrijving niet-leden: € 3
leden wandelfederatie: € 1,50

Start: Sporthal Lendelede - Steuren Ambacht 2

Info: Sportdienst Lendelede - 051 30 60 39
sportdienstlendelede.be - www.lendelede.be

Vlaanderen Wandelt

zondag 28 april 2024

7^{de} bossentocht

Organisatie: drevestappers Zonnebeke vzw



In samenwerking met

Wandelsport Vlaanderen



Gemeente Zonnebeke



Toerisme Zonnebeke



E-mail: dhaene.karine@telenet.be

Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvelandstappers.be

Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland

ON: 0557.942.713

Wandelkalender MAART en APRIL 2024					
Datum	Club	Startplaats	UREN	KMS	PUNTEN wandellijst
01/03/2024	Wandelclub Beernem vzw	Parochiaal Centrum Oostveld Tinhoutstraat 91, Oedelem (Beernem)	07u30 – 15u00	6-10-15	2 punten
02/03/2024	Beachbikers	Duin en Zee, Fortstraat 128, Oostende	08u00 – 13u00	8-14-20	2 punten
02/03/2024	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	Zaal De Nestel, Vijfwegenstraat 19, Westrozebeke (Staden)	06u30 – 15u00	4-6-10-15-18-24	2 punten
03/03/2024	Baekelandstappers Lendeledede	Gemeentelijke Sporthal, Steuren Ambacht 2, Lendeledede	07u30 – 15u00	6-8-13-18-25-30	2 punten
03/03/2024	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	Zaal Midi (Sivi), Viaductstraat 2, Torhout	07u00 – 15u00	4-10-14-20-26-35	Bonustocht - 6 punten
05/03/2024	De Winkelse Stappers	De Meerhoek, Zuidhoekstraat 22, Sint- Eloois-Winkel (Ledegem)	07u00 – 15u00	6-12-18-20	2 punten
09/03/2024	Drevestappers Zonnebeke	GBS Zonnebloem Berten Pilstraat 7, Zonnebeke	07u00 – 15u00	5-10-15-20-25	2 punten
09/03/2024	Wandelsport Vlaanderen vzw - Poppies	College Ieper Bollingstraat 8, Ieper	07u00 – 15u00	18-25-35-55 Vóórinschrijven	2 punten
10/03/2024	Wandelclub 'De Westhoekstappers'	OC Vlamertinge, Poperingseweg 483, Vlamertinge (Ieper)	07u00 – 15u00	6-12-18-24-30	Clubuitstap - 6 punten

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
 Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvelandstappers.be
 Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland
 ON: 0557.942.713


DE HEUVELLANDSTAPPERS VZW – NIEUWSBRIEF EDITIE 13 – MAART/APRIL 2024

10/03/2024	WSK Marke vzw	MFC De Kindervriend, Rollegemkerkstraat 51, Rollegem (Kortrijk)	07u00 – 16u00	4-8-12-16-21	2 punten
10/03/2024	Spoetnikstappers vzw	Gemeenteschool Middelkerke Onderwijsstraat 5 8430 Middelkerke	07u00 – 15u00	4-6-12-14-18	2 punten
12/03/2024	Bavostappers Bavikhove	OC De Rijstpekker Kasteelstraat 8531 Hulste (Harelbeke)	07u00 – 15u00	6-8-10-16-23	2 punten
16/03/2024	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	Zaal De Mastbloem Waregemsesteenweg 22, Kruishoutem (Kruisem)	07u00 – 15u00	4-8-12-16-20-25-30	Clubuitstap - 6 punten
16/03/2024	vzw Vredeseilanden	Zaal Wara, Beekstraat 2, Waardamme (Oostkamp)	07u00 – 15u00	4-7-10-15-21-32	2 punten
16/03/2024	Michiel Mispelonvrienden	OC Edewallehof, P.D. Vanhautestraat 10, Handzame (Kortemark)	07u00 – 15u00	5-7-12-20	2 punten
17/03/2024	De Wandelende Pekkera	Het Bierkasteel - Brouwerij Van Honsebrouck Ingelmunstersestraat 46, Emelgem (Izegem)	07u00 – 15u00	5-10-15-20-30-42	2 punten
17/03/2024	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	Vrije Basisschool Mesen Rijselstraat 21, Mesen	07u00 – 15u00	4-6-12-18-24	2 punten
17/03/2024	Feestcomité De Marollen Sijsele	Cafeteria Sportpark 't Veld Eikelberg, Sijsele (Damme)	07u30 – 15u00	6-12-18-24	2 punten

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvellandstappers.be
Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuvelland
ON: 0557.942.713

DE HEUVELLANDSTAPPERS VZW – NIEUWSBRIEF EDITIE 13 – MAART/APRIL 2024

19/03/2024	Aviflorastappers Ingelmunster	Voetbalkantine SV Ingelmunster, Bollewerpstraat 92a, Ingelmunster	06u30 – 15u00	6-10-15-20	2 punten
22/03/2024	De Waterhoekstappers Heestert	B-complex FC Spiere-Helkijn Doornikseweg 16, Spiere- Helkijn	08u00 – 15u00	4-8-12-18-24	2 punten
23/03/2024	Velodroomvrienden Moorslede	Gemeenschapscentrum De Bunder, Iepersestraat 52B, Moorslede	07u00 – 15u00	6-14-18-24	Clubuitstap - 6 punten
23/03/2024	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	Spes Nostra Instituut, Pastoor Staelensstraat 4, Zedelgem	06u15 – 15u00	6-12-18-21-30-42	2 punten
24/03/2024	WC De Grashoppers vzw 	CC Den Egger August Nihoulstraat 74, Scherpenheuvel-Zichem 	07u00 – 15u00	5-9-12-15-20-25-30 	CLUB-/BUSUITSTAP 6 punten 
24/03/2024	WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw	Openluchtcentrum Duin en Zee, Fortstraat 128, Oostende	08u00 – 15u00	6-12-18-24-32	Bonustocht - 4 punten
24/03/2024	Ons Erf Stappers	Ons Erf, Chartreuseweg 53, Sint-Michiels (Brugge)	08u00 – 15u00	4-6-10-13-16-19-24	2 punten
30/03/2024	WSV De Molenstappers Ruisselede vzw	Zaal Sport en Spel Tieltstraat 46a 8755 Ruisselede	07u00 – 15u00	4-6-9-12-15-20	2 punten

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvellandstappers.be
Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland
ON: 0557.942.713

DE HEUVELLANDSTAPPERS VZW – NIEUWSBRIEF EDITIE 13 – MAART/APRIL 2024

01/04/2024	De Heuvelandstappers vzw	OC De Gaper, Reningelststraat 35, Kommel	06u30 – 15u00	5-9-11-16-20-25-32	Eigen Organisatie 6 punten
02/04/2024	De Duintrappers Westende vzw	De Calidris Strandlaan 1, Westende (Middelkerke)	08u00 – 15u00	6-10-15-20-25	2 punten
03/04/2024	Gitse Wandelclub "VOETJE VOOR VOETJE" vzw	Zaal Driehove, Gitsestraat 287, Roeselare	06u30 – 15u00	5-10-15-20	2 punten
04/04/2024	Wandelclub Nieuwpoort vzw	Stedelijke Feestzaal van de Vismijn, Kaaplein, Nieuwpoort	07u00 – 15u00	5-7-10-12-15-19-25-32	2 punten
06/04/2024	DSF - Kloenstappers	Kerk Beitem Meensesteenweg 719, Rumbeke (Roeselare)	07u00 – 15u00	6-12-18-24	2 punten
06/04/2024	Brugse Metten Wandelclub	VTI Zeebrugge Havenschool Ploegstraat 38, Zeebrugge (Brugge)	08u00 – 15u00	5-6-10-16-22	2 punten
06/04/2024	Wandelclub Koekelare	CC De Balluchon, Moerestraat 19, Koekelare	06u30 – 15u00	3-7-10-14-18-24-33-46	2 punten
07/04/2024	Wandelclub Beernem vzw	Zaal Sinjo, Lattenknieversstraat 28, Sint-Joris (Beernem)	07u30 – 15u00	4-6-11-15-21	2 punten
07/04/2024	De Winkelse Stappers	De Link, Dorpsplein 17, Sint-Eloois-Winkel	06u30 – 15u00	6-12-18-25-30	Clubuitstap - 6 punten
07/04/2024	Buencamino vzw Step Forward	Zaal Kerkepanne Strandlaan 128, Koksijde	07u00 – 15u00	6-12-14-21-28	2 punten

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
 Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvelandstappers.be
 Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland
 ON: 0557.942.713

DE HEUVELLANDSTAPPERS VZW – NIEUWSBRIEF EDITIE 13 – MAART/APRIL 2024

09/04/2024	Wandelclub D&A	Zaal De Ruimte Dorpsstraat 24 8660 Adinkerke (De Panne)	07u00 – 15u00	6-12-18-24-30	2 punten
11/04/2024	W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen vzw	Parochiezaal Wijnendale, Kloosterstraat 5, Torhout	07u30 – 15u00	7-12-18-22	2 punten
12/04/2024	De 12 uren van Lauwe	Hoeve Delaere, Lendakkerlaan 3, Menen	07u00 – 15u00	4-7-14-21	2 punten
13/04/2024	De Spartastappers Ardoioe vzw	Fuifzaal De Ark, Melkerijstraat 2, Ardoioe	06u30 – 15u00	6-9-13-19-22-26-29	Bonustocht - 6 punten
14/04/2024	Witsoonestappers Krombeke vzw	Feestzaal Sint-Janscollege, Burgemeester Bertenplein 32, Poperinge	08u00 – 15u00	7-12-18-22-27	2 punten
14/04/2024	De 7Mijl-Stappers Moorsele	OC De Stekke, Sint- Maartensplein, Moorsele	07u00 – 15u00	5-10-14-20-25	2 punten
14/04/2024	Sportraad Zuienkerke	Sportcentrum, Oude Molenweg 15, Meetkerke	08u00 – 15u00	6-10-14-18-24	2 punten
16/04/2024	Aviflorastappers Ingelmunster	Voetbalkantine SV Ingelmunster, Bollewerpstraat 92a, Ingelmunster	06u00 – 15u00	6-9-12-18	2 punten
20/04/2024	WSV De Brigandtrotters vzw	VTI, Italianenlaan 30, Izegem	07u00 – 15u00	7-13-18-21	2 punten
20/04/2024	WSV De Keignaertrippers Oostende vzw	Taverne Walrave, Nieuwpoortsesteenweg 634, Oostende	08u00 – 15u00	6-12-18-24	2 punten
20/04/2024	WSV De Colliemolen OostNieuwkerke-Staden	Zaal De Poelkring Nieuwplaats 8920 Poelkapelle (Langemark-Poelkapelle)	06u30 – 15u00	4-6-10-15-18-24	2 punten

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
 Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvelandstappers.be
 Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland
 ON: 0557.942.713

DE HEUVELLANDSTAPPERS VZW – NIEUWSBRIEF EDITIE 13 – MAART/APRIL 2024

21/04/2024	Padstappers Geraardsbergen vzw	GO! Atheneum Geraardsbergen Papiermolenstraat 103, Geraardsbergen	07u00 – 15u00	6-8-10-12-14-16-18- 22-26-32-42	Bonustocht - 6 punten
21/04/2024	Bredense Strandstappers	De Puinhoop Duinenstraat 323 8450 Bredene	07u00 – 15u00	6-8-9-14-16	2 punten
21/04/2024	Pasar Oostkamp	Zaal Wara, Beekstraat 3, Waardamme (Oostkamp)	07u00 – 15u00	7-12-20	2 punten
21/04/2024	Watewystappers Tielt	JOC Tielt Generaal Maczekplein 5 8700 Tielt	07u00 – 15u00	6-12-21	2 punten
23/04/2024	Wandelclub Nooit Moe Boezinge vzw	OC Ten Vrielande, Brugstraat 27, Boezinge	07u00 – 15u00	4-8-12-18-24	2 punten
24/04/2024	De Textieltrekkers vzw Vichte	Zaal De Linde Lindeplein 1 8570 Ingoogem (Anzegem)	07u00 – 15u00	4-6-12-18-24	2 punten
27/04/2024	Wandelclub Hoger op Woumen	OC Walnes, Iepersteenweg 4, Woumen	07u00 – 15u00	6-13-17-20	2 punten
27/04/2024	Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	Zaal Sarkoheem Sarkoheemstraat 4 8490 Zerkegem (Jabbeke)	07u00 – 15u00	4-6-11-15-18-23-28	2 punten
28/04/2024	Drevestappers Zonnebeke	OC 't Zonnerad Tresoriersstraat 5, Zonnebeke	07u00 – 15u00	5-10-12-15-20-26-30- 42-50	Clubuitstap - 6 punten Vlaanderen Wandelt- WVL
01/05/2023	De Waterhoekstappers Heestert	Zaal Malpertus, Gauwelstraat 23, Heestert (Zwevegem)	07u00 – 15u00	7-8-12-18-25-30-35	Clubuitstap - 6 punten

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvelandstappers.be
Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland
ON: 0557.942.713



De kracht van rekoefeningen en stretching

Wandelen is de meest natuurlijke vorm van bewegen voor de mens. Als fervent wandelaar stap jij niet alleen voor je gezondheid, conditie en de uitdaging maar ook voor het pure plezier ervan. Net als jij ben ook ik 'een beetje veel' verslaafd aan sportwandelen en alles wat erbij hoort 😊.

Mijn passie voor de wandelsport bracht me zelfs tot het volgen van een opleiding tot wandelinitiator bij de Vlaamse Trainersschool in Gent. Met deze kennis en mijn lange wandelervaring, deel ik hier graag tips voor jullie als sportieve wandelaar.

Ik geloof dat sportwandelen op zich een complete work-out is, vergelijkbaar bijvoorbeeld met fitnessen, maar dan heerlijk buiten. Net zoals bij andere sporten, is het hierbij belangrijk even stil te staan bij het nut van 'warming-up' en 'cooling-down' bij de training, in ons geval de (meestal lange) wandeling.

Waarom opwarmen of warming-up?

- mentaal: het brengt je in 'the zone': ik ga wandelen (en liefst veel kilometers...)
- je temperatuur stijgt
- je hartritme stijgt
- je longen nemen meer zuurstof op, nodig voor het transporteren van zuurstof naar je spieren
- je spieren worden opgewarmd en warme spieren zorgen ervoor dat je minder kans hebt op stijfheid achteraf en/of blessures
- met opgewarmde spieren wandel je met een betere techniek
- je verhoogt je stofwisseling
- ...

Waarom stretchen of rekoefeningen doen na de tocht?

- mentaal: sportwandelen is je hobby, je wil vooruitgang dus je doet wat moet om klaar te zijn voor de volgende tocht, je wil geen blessures
- je temperatuur zakt langzaam
- je hartritme zakt langzaam
- je bloedsomloop zakt naar het niveau zoals voor het sporten
- 'cooling-down' versnelt het recuperatieproces
- je lichaam voert afvalstoffen zoals melkzuur af en spieren zullen minder moe, stijf of pijnlijk aanvoelen
- ...

Heb je plannen voor lange(re) tochten, ben je aan het trainen voor een meerdaagse, een wandelvakantie of droom je ervan om pelgrim te worden en naar Compostella te stappen?

Of wandel je al heel lang zonder opwarming of cooling-down en heb ik je nieuwsgierig gemaakt?

Met de juiste combinatie van rekoefeningen en stretchen haal je het beste uit je sport.

Op 20 april start mijn eerste sla-geen-stappen-over wandelwork-out. Een wandeltocht voorafgegaan door opwarmingsoefeningen en gevolgd door cooling-down. De nadruk ligt bij deze work-out op de oefeningen en minder op de lengte van de tocht. Wil je dit eens samen proberen?

Als motivatie om stretchen en co voortaan te integreren in je sport?

Meer info vind je op mijn website www.ikwandel.be. Je vindt heel snel wat je zoekt. Kijk in de Kalender. Er zijn diverse datums in de lente alsook in de herfst.

Sportieve groeten!

Ingrid Tiersen

www.ikwandel.be
info@ikwandel.be



Maandag 1 april 2024 Kemmelbergtocht - Kemmel

Startplaats : O.C. De Gaper
Reningelststraat 35
8950 Heuveland (*Kemmel*)

Afstanden en starturen : 06u30 tot 15u00 5,9km & 9,0km
06u30 tot 15u00 10,6km
06u30 tot 14u00 16,1km
06u30 tot 13u00 21,7km
06u30 tot 11u00 25,1km
06u30 tot 10u00 31,5km

Aankomst : Aankomst dient bereikt vóór 18u00

Inschrijvingsprijs : Federatieleden : 1,50 EUR
Niet-federatieleden : 3,00 EUR

* *
*

Kemmelbergtocht – Kemmel



Tocht die de top en de flanken van de Kemmelberg verkent via rustige veldwegen, langs boom- en wijngaarden en het domein de Warande. Een tocht vol verhalen. De grotere afstanden trekken richting Nieuwkerke en Dranouter.

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvelandstappers.be
Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland
ON: 0557.942.713

5,9 km



We beginnen via de Willebeek wijk. We flaneren langs de Lettenberg en profiteren van het zicht op de kerktoren van Kemmel. Na de rust in De Linde nemen we een stukje mee van het Warandepark. In het Warandepark een heus kasteel dat dienst doet als centraal gemeentehuis. In de vroege lente bloeit de witte bosanemoon en later de boshyacint. Op zaterdag 1 april 2023 werd het **Domein "De Chalet"** officieel geopend: het is

een park met landhuis dat in het centrum van de gemeente Kemmel ligt. Het werd eind 2022 door de Provincie West-Vlaanderen van de adellijke familie Geelhand de Merxem gekocht. Het is een uitbreiding van het Provinciedomein Kemmelberg. Daarmee werd het totale domein zo'n 190 hectares groot. Centraal staat dus... een chalet, eigenlijk een landhuis. De oorspronkelijk Zweedse chalet verdween met Wereldoorlog I. Na de oorlog werd een nieuw landhuis opgetrokken. Merk de Zweedse kleuren blauw/geel op. Doet je direct aan de Zweedse multinational IKEA denken.

9,0 km

De 9,0km volgt de 5,9km. Na de rust passeren we de Hollemeersch. Alleen al het zicht vanop het terras van dit uniek etablissement is genoeg om deze plek op je Westhoek to-do lijstje te plaatsen. De Hollemeersch dankt zijn naam aan de lagergelegen weiden die de glooiende flanken aan de zuidhelling van de Kemmelberg afboren. We flaneren de zijkant van de Kemmelberg. Met zijn 156 m de hoogste top van Vlaanderen en wellicht de meest gekende 'berg' in de Westhoek en West-Vlaanderen.



Geniet van het prachtige zicht van de wilde hyacinten en bewonder onderweg de vele vergezichten en de slingerende hagen. Allium ursinum is de officiële naam van het Daslook, het 'Knoflook uit het bos'. Probeer een glimp op te vangen.. Vroeg in het voorjaar komen in het bos de nieuwe verse, heerlijk naar knoflook geurende daslook-blaadjes

weer tevoorschijn. Hierdoor worden de dassen en beren uit hun winterslaap

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
 Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvellandstappers.be
 Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuvelland
 ON: 0557.942.713

gewekt, daarom heet daslook in het Duits: Bärlauch. Daslook is uitermate gezond en een nog steeds populair kruid. We komen op adem tijdens de afdaling aan de Belvédèretoren. De Belvédèretoren is de blikvanger van de Kemmelberg. Hij kent een bewogen geschiedenis waarover je meer te weten komt tijdens de beklimming van de toren. Boven staan twee panoramaborden met een aanduiding van de belangrijkste bezienswaardigheden. Het uitzicht is er adembenemend: je staat er 170 meter boven de zeespiegel! Je kan er 40 km ver kijken en met de verrekijker zelfs nog verder.

10,6 km



Deze afstand warmt zich op met de Lettenberg. Na de rust passeren we vooreerst De Hollemeersch. We slaan af in het militair domein. We genieten van het zicht op Loker, de heuvels en de Scherpenberg. We klimmen tot we op de westelijke flank van de Kemmelberg aan een Frans massagraf komen met meer dan 5.000 Franse soldaten die sneuvelden in de Eerste Wereldoorlog. Op de top staat een gedenkzuil, opgericht in 1932 en ingehuldigd door generaal Lacappelle. De zuil is 16 meter hoog en beeldt de Romeinse godin van de overwinning, Victoria, uit. Het monument heet "Monument Aux Soldats Français" en wordt in de volksmond "Den Engel" genoemd. Oorspronkelijk was de zuil 18 meter hoog. Boven op de zuil stond een lauwerkrans met daarop een Franse soldatenhelm die echter verdwenen is na een bliksemingslag in de jaren 1970. In het spoor van de andere afstanden gaan we terug naar de start.

16,1 km

Smeer je kuiten maar in want deze afstand gaat eerst de Lettenberg en meteen daarna de Kemmelberg op. We dalen met een fantastisch zicht op alle omliggende heuvels. De Catsberg herkenbaar met de antenne. We verkennen het provinciaal domein Kemmel en reppen ons naar Dranouter voor een verdiende rust. We gaan opnieuw door het provinciedomein en de Kemmelberg op om te rusten in De Linde. Nog nagenietend van het vele Heuvellandse schoons komen we via het Warandepark aan de start.

21,7 km

De 21,7km volgt de 16,1km maar gaat rechtstreeks naar de rust in Dranouter. Na de rust blijven we met het zicht op de Kemmelberg onverhard en gedeeltelijk verhard verder gaan tot aan de rust in De Linde. In het spoor van de andere afstanden vervolgen we ons parcours tot het einde.

25,1 km

Deze afstand volgt de 21,7km. Ook de Monteberg passeert de revue. De Monteberg wordt ook wel de kleine Kemmelberg genoemd. De naam is afkomstig van het Oud-Germaanse "mondus" dat verdedigingsstelsel betekent. Op de helling ligt een wijngaard. De pionier van de Heuvellandse wijnbouw, Wijngoed Monteberg.

31,5 km



De grootste afstand neemt de tijd om ten volle te genieten van het oog van Vlaanderen, de Kemmelberg. Met zijn 156 m hoog de hoogste van Vlaanderen (als je de Voerstreek niet meerekent). Het is wat men noemt een getuigenheuvel die in een welbepaalde periode is ontstaan. De aankoop in 1995 van 21 ha bos op de top van de Kemmelberg was het begin van de creatie van een nieuw provinciedomein, dat op vandaag 159 ha groot is. Geniet op de top van de Kemmelberg van de paarse hyacinten. Bewonder de vele vergezichten, ze zijn een streling voor het oog. Een ervaring om nooit

te vergeten! Geniet van de frêle glooiingen van de Heuvellandse getuigenheuvels, met de Kemmelberg voorop en het folkdorp Dranouter. De Walletjes, het hoogste punt van Nieuwkerke, is een fantastisch uitkijkpunt. Het biedt een uniek zicht van 360 graden op de omgeving. Van op De Walletjes, op een hoogte van



88meter boven de zeespiegel, zie je aan de ene kant de West-Vlaamse heuvelrug met onder meer Kemmel- en Rodeberg, maar ook de Frans-Vlaamse Catsberg en bij helder weer zelfs de Casselberg. In de andere richting heb je een prachtig zicht op de weidse Leievallei, met uitzicht tot diep in Noord-Frankrijk. Je ziet er onder meer de torens van Belle en Armentières, de skyline van Rijsel en zelfs de terrils van Lens en Béthune.

Geniet nog even na met een zelfgemaakte picon, een fris biertje of een Heuvellands wijntje!

Poëzieweek 2024: thema 'thuis'

Het huis van de poëzie bestaat uit meer dan louter bakstenen. Dichters bouwen huizen uit herinneringen, geuren en kleuren. Ze beschrijven de huizen van onze jeugd en de straten van onze dromen. Ze schrijven hun gedichten op een hoekje van onze keukentafel en turen naar de schilderijen aan onze muren. De mooiste woorden ontspruiten vaak op de plek waar we ons het meest thuis voelen.

Tijdens Poëzieweek 2024 bouwen we samen grote en kleine huizen in gedichten. We komen thuis in steden of op het platteland, we verhuizen onze verzen van streek naar streek en beschrijven nieuwe en oude landen in levendige letters. Poëzie kan mensen vieren, verwelkomen en zich thuis doen voelen. Het kan ook de troost van een warme thuis bieden op moeilijke momenten van afscheid, rouw en verdriet. Samen schuilen we onder het dak van de poëzie.

Erna Vyncke (†), geliefde moeder, van Martine Van Coillie schreef onderstaand gedicht in de zomer van 1985. Ze deed Heuvelland alle eer aan.



Wijnranken als vlinders in de wind.
Keiwegjes, boerhofjes, golvend Heuvelland.
Schilderstreke tussen heg en kreke.
Dorpjes geborgen
in de plooiën van 't deinende land.
Verspreid als speelgoed huisjes ten alle kant.
Heuvels gloeiend
in zonbeschenen morgenpracht.
Kleurrijke landbouwen getint
bij avondrood heel zacht...
Eenvoudige lieden maar sterk verweven
met aarde, hun grond.
Knoestig als eik, zacht als jong hout
van binnen, zó je het verstond.
Heuvelland, in de Westhoek
of hoe zal ik het noemen?
t' Is niet moeilijk, want uw stille schoonheid
kan zich zelve roemen.

Erna Vyncke



Nieuwe leden:

We heten onze nieuwe leden van harte welkom bij De Heuvelandstappers en vooral veel wandelplezier:

- Kris Loyson – Ludwin Sonnevile – Lieven Wydhooge – Geert Cool – Jannic Maselis –
Els Deneckere – Stefaan Soete – Alessandro Soete – Eric Moerman – Meena Moerman –
Bjorn Moerman – Francis Louage – Grietje Buseyne – Vanessa Scharmin –
Frederik Ghesquiere -

Nuttige info - nieuws

- **Adreswijzigingen en/of verandering van e-mailadressen**
Gelieve ons steeds op de hoogte te brengen bij adreswijzigingen en/of verandering van emailadres. Op die manier kan je deze nieuwsbrief en/of andere correspondentie correct blijven ontvangen. Wijzigingen kunnen verstuurd worden naar: dhaene.karine@telenet.be of meld het op een eigen wandeltocht aan Karine D'Haene.
- **Gezocht: enthousiaste nieuwe medewerkers**
Iedere organisatie vraagt inzet van bestuur en medewerkers. Voor de toekomst van onze club willen we graag onze ploeg medewerkers verruimen. Ben je bereid om toe te treden tot onze ploeg medewerkers, neem dan contact op met dhaene.karine@telenet.be of met één van de bestuursleden.
- **Hou rekening met deze club- / busuitstappen:**
 - Zo 24/03/24 gaan we naar Scherpenheuvel-Zichem bij **WC De Grashoppers vzw** voor de Grashopperstocht;
 - Zo 05/05/24 naar Huizingen bij **Wandelclub St.Pieters-Leeuw vzw** voor de Lewe tocht;
 - Zo 02/06/24 naar Lichtaart bij **De Pompoenstappers vzw** voor de Pompoenstapperswandeling;
 - Zo 06/10/24 naar Evergem bij **Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw** voor de Herfsttocht.
- Inschrijven voor de **BUSUITSTAPPEN** kan via e-mail aan dhaene.karine@telenet.be of via telefoon 0472 51 07 36 of bij Karine D'Haene op één van onze wandeltochten. Hierbij graag naam doorgeven en aantal personen en de opstapplaats: Poperinge (vertrek om 07.00u) of De Klijte (rondpunt) of 4Koningen Ieper of Aldi bij Picanol Ieper of Kortrijk (Decathlon). Prijs per persoon = 10,00 EUR (leden) of 15,00 EUR (niet-leden), inschrijving inbegrepen.
- **Leden** van De Heuvelandstappers kunnen ook in 2024 **gratis** wandelen op onze **eigen officiële wandeltochten**. Bij de inschrijving moet wel de lidkaart getoond worden. Wie zijn lidkaart niet toont, zal 3,00 EUR moeten neertellen als niet-lid. Vergeet dit dus niet!

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvelandstappers.be
Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland
ON: 0557.942.713

- In 2024 organiseren we op zondag 15 december 2024 de Kraterstocht vanuit **KEMMEL**.
- Op donderdag 25 april 2024 organiseren we een **LenteCLUBwandeling**. Het woord zegt het zelf, een wandeling voor clubleden om te genieten van de lente en het Heuvelland. We komen samen aan de Walvis te Wulvergem om 13u00 STIPT, de afstand zal ongeveer 12km bedragen. Een wandeling vol natuurpracht, over smalle onverharde paadjes met mooie vergezichten en een maximum aan onverharde wegen. We voorzien 2 gezellige stops. Inschrijven Sabine of Karine, of per e-mail karine.dhaene@telenet.be of per telefoon op [0472 51 07 36](tel:0472510736). Deelnameprijs = 5 EUR
- We wijzen jullie erop dat vervallen **waardebonnen NIET** meer worden aanvaard! We rekenen op jullie medewerking en begrip in dit verband.
- In het kader van de week van de vrijwilligers (van 02/03 tot 10/03/23) houden we eraan onze medewerkers te danken voor hun vrije tijd, hun energie, hun enthousiasme en hun inzet! Zonder vrijwilligers geen wandelclubs want dankzij jullie maken we er steeds een geslaagde organisatie van! Vrijwilligers maken het verschil!
- Wie graag meegaat naar Houffalize voor de Lupulus Walk kan Karine contacteren op 0472510736 of per e-mail dhaene.karine@telenet.be. Vervoer op eigen houtje, de wandelingen op zaterdag en zondag neemt de club voor zijn rekening.

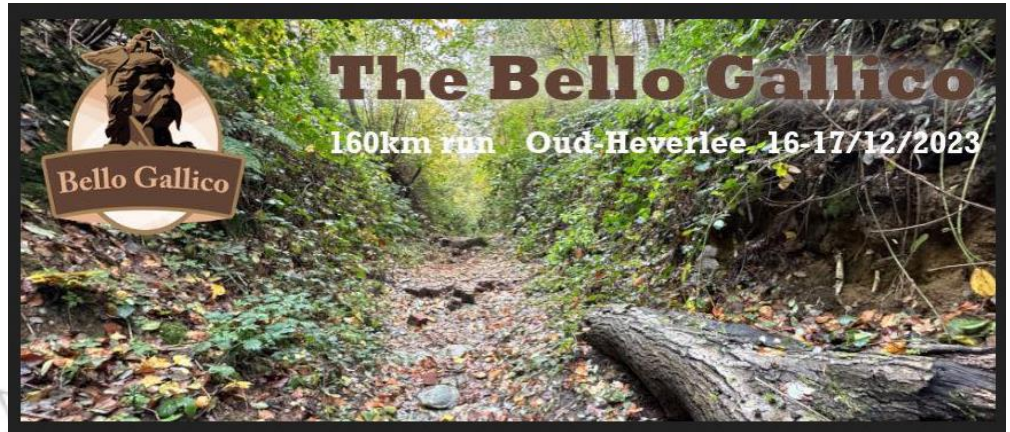
jullie zijn
GOUD
waard!

**Trailwalk in het hartje van de Ardennen
31/08/2024 & 01/09/2024 / Houffalize**

De Lupulus Walk is het sportief en recreatief wandelevenement bij uitstek om het natuurpark van de twee Ourthes en de omgeving van Houffalize al wandelend te ontdekken. Fervente hiker, geoefend stapper of occasionele wandelaar: voor iedereen is er een afstand dat zich perfect leent om deel te nemen. De start en finish is gelegen aan het welbekende vakantiedomein Vayamundo te Houffalize. Tijdens deze supertoffe 2-daagse wandel je langs een schilderachtig beekdal, een groen glooiend landschap of een bosrijke helling in de richting uit van typische Ardense dorpjes.

Op zaterdag 31 augustus heb je de keuze tussen 8-15-25 of 42km. Zondag 1 september voorzien we omlopen van 5-10-15-20 & 25km. Verschillende omlopen t.o.v. de Lupulus Walk op zaterdag.

Leden/Heuvellandstappers die interesse hebben om naar **Houffalize** af te zakken voor deze **2-daagse** kunnen contact opnemen met **Karine D'Haene** per e-mail dhaene.karine@telenet.be of op gsm 0472 51 07 36.



**EEN KERSTTRAIL DOOR HET MEERDAALWOUD
100 MILES (160 KM)
VRIJDAG 15, ZATERDAG 16 & ZONDAG 17 DECEMBER 2023**

Eens deelnemen aan de Bello Gallico stond reeds enkele jaren op mijn verlanglijstje. Allerlei oorzaken verhinderden mijn deelname o.a. een huwelijksfeest, een pensioenfeestje, corona, enz.

Nu de kans zich echt voordeed werd ik wel een beetje onzeker. Ben ik wel nog geschikt om zo'n lange trail uit te stappen? Hoe zullen de weersomstandigheden zijn in december? ... enz.

Klap op de vuurpijl: 10 dagen voor de start werd ik ziek. Niet doodziek maar wel griepig en snipverkouden. Ziek van donderdag tot zondag op minder dan een week voor de start dat is niet echt bevorderlijk, noch fysiek, noch voor het vertrouwen.

Tijdens de week voorafgaand aan de trail doe ik op maan- en woensdag nog twee testjes van telkens een goeie 20 kms. Het lukt, maar ik weet ook wel dat 20 km geen 160 km is.

Het organisatie team nl. Legends Trail kondigt de Bello Gallico als volgt aan:

'Bovendien hebben we een prachtige start/finish locatie, kunnen we jullie laten lopen in onze eigen prachtige achtertuin, en staan we garant voor een mooie trail door het Meerdaalwoud en de Dijlevallei, lekker eten voor, tijdens en na de wedstrijd, en de beste vrijwilligers die je je maar kan voorstellen.'

*De Bello Gallico wordt gelopen enkele dagen voor Kerstmis en wij zien dit als HET Kerstfeest van onze trailfamilie. **Een beetje lopen/wandelen** in een prachtige omgeving met een goede babbel en zeer goed eten. Net zoals een echt Kerstfeest met de andere familie zou moeten zijn.'*

Een beetje lopen/wandelen heb ik zelf in het vet geplaatst. 'Een beetje...' is zeer relatief als je weet dat de kortste afstand 80 km is en de langste 160 km.

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvelandstappers.be
Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland
ON: 0557.942.713

Op vrijdag 15 december vertrek ik met de auto naar Melle om samen met Chris van bij hem thuis naar Oud Heverlee te rijden. Ruim op tijd om de files op de Brusselse ring en de drukte rond Leuven voor te zijn. Onze rit verloopt voorspoedig en we komen goed op tijd aan zodat we ook nog marge hebben om deel te nemen aan de pasta party. Stel je daar bij voor: veel pasta, weinig party. Iedereen is toch al met zijn gedachten bij de zware trail die binnen een tweetal uurtjes van start gaat.

De weersvoorspellingen ogen erg goed: droog en temperaturen tijdens de nacht rond de 5° C en overdag rond de 8° C. Dat er blubber zal zijn ,weten we, gezien we grotendeels over onverharde wegen, paden, bosweggeltjes wandelen. Dat is nu eenmaal trail en de meer dan 2000 hoogtemeters maken het geheel af.

Iedere deelnemer krijgt een 'tracker' d.w.z. een toestel dat zowel de organisatie als het thuisfont toelaat om te volgen waar je je bevindt op de omloop. De tracker wordt stevig aan je uitrusting bevestigd. Enkel in noodsituaties kan en mag je op de knop drukken om contact op te nemen met de organisatie bvb. **na** een ernstige val, niet als je een foute route hebt genomen.

Het verloop van de 160 km trail is als volgt:

		CUTOFFS						
	Drop bag	GE160W	GE160	GE80W	GE80	Distance 160	Distance 80	Distance between
Minimum speed		3.65	4.50	3.65	5.00			
Start	Roosenberg	Fri 20:00	Sat 04:00			0.0km		
CP1/7	Bierbeek	Sat 01:15	Sat 08:16			19.1km		19.1km
CP2/6	Nethen	Sat 06:15	Sat 12:20			42,6km		23.5km
CP3/5	Ottenburg	Sat 12:38	Sat 17:30			60.8km		18.2km
CP4	Roosenberg	Sat 18:06	Sat 21:57	Sat 18:00	Sun 00:00	80.8km	0.0km	20.0km
CP3/5	Ottenburg	Sat 23:44	Sun 02:24	Sat 23:28	Sun 04:00	100.8km	20.0km	20.0km
CP2/6	Nethen	Sun 05:57	Sun 07:34	Sun 05:52	Sun 08:40	119.0km	38.2km	18.2km
CP1/7	Bierbeek	Sun 10:57	Sun 11:38	Sun 10:51	Sun 12:19	142.5km	61.7km	23.5km
Finish	Roosenberg	Sun 16:13	Sun 15:54	Sun 16:06	Sun 16:09	161.6km	80.8km	19.2km

Voor mij is de kolom 160 W (= wandelaars op de 100 miles = 160 km) van toepassing.

Ongeveer om de 20 km is er een bevoorrading en om de 40 km een dropbag. In de kolom van de 160 W wil dit zeggen dat er een dropbag is in Nethen (Pécrot) op km 42,6 , in Roosenberg op km 80,8 en nogmaals in Nethen op km 119.

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
 Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvelandstappers.be
 Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland
 ON: 0557.942.713

Een dropbag is een bevoorradingspost waar je je sporttas, met daarin alle benodigdheden waarvan je denkt dat je deze zal kunnen gebruiken op het moment dat je aan deze bevoorrading passeert, kan laten naar toe voeren. Dit vergt wel het nodige voorafgaande denkwerk om te weten waar je wat zal kunnen gebruiken (denk maar aan zak- en koplamp, extra drank & eten e.d.) en een beetje inschattingsvermogen van je eigen kunnen. Ikzelf had vooraf ingeschat dat ik de trail zou kunnen uitdoen binnen de 26 à 28 uren, net voor middernacht dus van de zaterdag.

Aandachtige lezers zien dat we 2 rondes maken, de eerste ronde heen naar de startzaal Roosenberg in Oud Heverlee. Daarna stappen we de tweede ronde in de omgekeerde richting terug naar dezelfde startzaal.

Mijn wandelcompagnon Guido ging niet van start wegens ziekte en kreeg dus een DNS (did not start) achter zijn naam. Pech voor Guido en ook pech voor mij want wij zijn het gewoon om samen lange afstanden af te haspelen.

In de startzaal zie ik Ignace waarvan ik weet dat ik een heel eind met hem zou kunnen optrekken. Uiteindelijk stappen we de eerste 100 km samen en zie ik hem nog eens terug na 119 km waar ik hem dan moet laten gaan en verder alleen de tweede nacht instap.

Vrijdag om 20 u starten we in het donker, zaterdagmorgen om 8 u 40 aan het keerpunt in zaal Roosenberg, licht rond 8 uur, zaterdagavond opnieuw donker rond 17 uur. We stappen allemaal langer in het donker dan in het licht.

Hieronder de doorkom- en eindtijd van de eerste 10 deelnemers:

	Start	CP 1/7	CP 2/6	CP 3/5	CP4	CP 3/5	CP 2/6	CP 1/7	Finish
	ROOSENBERG OUD HEVERLEE	KANTINE BIERBEEK	PECROT	OTTENB URG	ROOSENBERG OUD HEVERLEE	OTTENB URG	PECROT	KANTINE BIERBEEK	ROOSENBERG OUD HEVERLEE
	0 km	19,1 km	42,6 km	60,8 km	80,8 km	100,8 km	119 km	142,5 km	161,6 km
1) 356 - van Wijngaarden Edwin	Fri 20:00	Fri 22:37	Sat 2:21	Sat 5:29	Sat 8:42	Sat 11:33	Sat 13:42	Sat 17:36	Sat 20:27
	gestapte tijd	02h37m	06h21m	09h29m	12h42m	15h33m	17h42m	21h36m	24h27m
2) 338 - Matthys Ignace	Fri 20:00	Fri 22:37	Sat 2:15	Sat 5:28	Sat 8:41	Sat 11:57	Sat 14:21	Sat 18:45	Sat 22:11
	gestapte tijd	02h37m	06 h 15	09h28m	12h41m	15h57m	18h21m	22h45m	26h11m
3) 306 - Cools Bernard	Fri 20:00	Fri 22:36	Sat 2:15	Sat 5:29	Sat 8:40	Sat 11:55	Sat 15:02	Sat 19:06	Sat 22:29
	gestapte tijd	02h36m	06h15m	09h29m	12h40m	15h55m	19h02m	23h06m	26h29m
4) 368 - Driessen Wilma	Fri 20:00	Fri 22:38	Sat 2:23	Sat 5:32	Sat 8:44	Sat 12:14	Sat 15:23	Sat 19:20	Sat 23:08
5) 303 - Caudron Emmanuel	Fri 20:00	Fri 22:56	Sat 2:50	Sat 6:19	Sat 9:51	Sat 13:44	Sat 17:33	Sat 22:11	Sun 2:04
6) 337 - Mastro Gino	Fri 20:00	Fri 22:48	Sat 2:41	Sat 6:22	Sat 10:09	Sat 14:21	Sat 17:52	Sat 22:56	Sun 3:20
7) 325 - Geudens Eric	Fri 20:00	Fri 22:48	Sat 2:44	Sat 6:21	Sat 10:08	Sat 14:22	Sat 17:54	Sat 22:56	Sun 3:22
8) 314 - Depoortere Ludo	Fri 20:00	Fri 22:38	Sat 2:23	Sat 6:14	Sat 10:02	Sat 14:15	Sat 18:20	Sat 23:29	Sun 4:09
9) 367 - Collinet Marc	Fri 20:00	Fri 22:48	Sat 2:45	Sat 6:28	Sat 10:04	Sat 14:20	Sat 18:15	Sat 23:25	Sun 4:19
10) 341 - Ros Adrie	Fri 20:00	Fri 22:56	Sat 2:57	Sat 6:48	Sat 10:31	Sat 15:04	Sat 18:54	Sat 23:52	Sun 4:25

noot 1: de eerste aangekomen deelnemer is de Nederlandse kampioen snelwandelen. Aan zijn doorkomtijden zie je hoe hij tot km 80 'gewoon' wandelde en vanaf het keerpunt begon 'sneller' te wandelen. Erg mooi om te zien hoe deze man, ondanks het zware parcours, toch zo'n snelheid kan ontwikkelen!

Noot 2: op de eerste twee bevoorradingsposten in Bierbeek en Pécrot worden we telkens een kwartier opgehouden omdat we te snel op de post aankwamen.



De tocht was mooi en echt de naam 'trail' waardig. Ongeveer 80 % van de omloop was onverhard en de verharde stukken waren dan ook nog kasseiwegen wat het er ook weer niet gemakkelijker op maakt.

Er waren glibberige paden maar ook goed begaanbare bosdreven. Stroken waarvan je denkt 'is dit een pad?' en waar het voor geen meter vooruitgaat. En stroken waarvan je blij bent dat je toch eens een paar honderd meter je voeten plat kunt zetten en op een asfaltweg snelheid kan maken.

Het fermste stuk van het parcours is volgens mij 'de plas & jungle van Pécrot'.

De plas is een bestaand vlonderpad waaruit enkele tientallen meters de houten planken ontbreken. Daardoor beland je gewoon in de situatie waarvoor de planken dienen nl. het overbruggen van een grote plas. Geen ontkomen aan, rechtdoor! In het resterende vlonderpad ontbreken er ook nog enkele planken zodat er gevaarlijke gaten ontstaan.

De jungle volgt iets later. Opnieuw een erg drassig stuk, dwars door struiken en bramen. Zeer glibberig en gevaarlijk om te vallen! Hier en daar ligt er nog een omgevallen boom en je kiest zelf of je er over, om, of op stapt om verder te geraken. Je tijd nemen om er langs te passeren is de boodschap!



Gezien we heen en terug stappen weten we op voorhand al dat we 2 x door de plas en de jungle moeten. Misschien veranderen we beter de naam van het strafste stuk van het parcours in 'de hel van Pécrot'.

Er waren volgens mijn gps tijdens deze trail 2116 hoogtemeters te overbruggen. Ik zou 10760 calorieën hebben verbruikt. Door het foutlopen en dergelijke heb ik in totaal 163,7 km hebben afgelegd i.p.v. 161,6 km.

De bevoorradingen zijn ronduit schitterend. Niets tekort, genoeg eten en drinken. De organisatoren weten wat de deelnemers verlangen op een lange afstand. Ook de vrijwilligers leverden uitstekend werk, van zodra je een bevoorradingsspost binnenkomt, word je verwend.



In mijn groep de 160 km wandelaars waren er 67 deelnemers ingeschreven, waarvan er 14 (!) niet aan de start verschenen (DNS = did not start), 11 die de trail niet volledig uitstapten (DNF = did not finished) en 42 die aankwamen binnen de vooraf opgelegde tijd.

Een bijzonderheid voor mij aan het beëindigen van deze lange-afstandstrail: ik legde voor de 200ste keer een afstand van 100 km of meer af.

Het was niet de gemakkelijkste trail maar ik was content dat ik er bij was.

Groeten

Bernard

Commentaar op facebook van een finishende deelnemer aan de 160 km walk. Het geeft uitstekend weer wat je kan meemaken tijdens de Bello Gallico:

'Wat was de Bello Gallico zwaar maar toch zo mooi.

Je weet waar je aan begint , je weet dat het zwaar zal zijn en het een tijdje zal duren om de aankomst te bereiken , dat je zal vloeken en denken waarom doen we dit .

Wel we doen dit omdat het je zoveel geeft , beetje (veel) afzien met de vrienden, nieuwe mensen leren kennen met dezelfde passie, elkaar helpen op moeilijke momenten (en die zijn er) steun geven en krijgen, geweldig afzien en blij zijn als je merkt dat je een rustpost nadert waar de vrijwilligers je terug de kracht geven de volgende te bereiken (geweldige mensen zijn dat). Tot je op een bepaald moment dat gebouw ziet waar je gestart bent en denkt dit was nu de laatste keer dat we dit gedaan hebben. Maar dan kom je de zaal binnen met een geweldig applaus, het podium op voor de medaille en terug naar de vrienden in de zaal waar iedereen zijn verhaal verteld. En na een tijdje denk je dan al wanneer is de volgende want die wil ik niet missen.

Een dikke proficiat aan het legends team om dit tip top te organiseren voor ons.

En nu wil ik aan iedere vrijwilliger DANK U WEL zeggen voor de zorg en steun die jullie ons brengen, zonder jullie zou dit ook allemaal niet lukken.'



DE HEUVELLANDSTAPPERS VZW – NIEUWSBRIEF EDITIE 13 – MAART/APRIL 2024

Hieronder een overzicht van de officiële wandelingen waar Heuvelandstappers aan deelnamen in januari en februari 2024:

Datum tocht	Naam Organisator	Aantal clubleden	Totaal
01-01-2024	Kreketrekkers Kortemark	19	1059
03-01-2024	Wandel Mee Brueghel vzw	2	283
04-01-2024	K.W.S.V. De Rakkers vzw	2	709
06-01-2024	Wandelclub Beernem vzw	9	1870
07-01-2024	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	1	2123
07-01-2024	De Heidetochten Kester-Gooik vzw	2	1371
07-01-2024	De Winkelse Stappers	45	1568
09-01-2024	Aviflorastappers Ingelmunster	22	1210
13-01-2024	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3	2395
13-01-2024	WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden	47	1593
14-01-2024	Wandelclub Roal Benti vzw	3	1290
14-01-2024	Houheimstappers Steenokkerzeel vzw	2	1808
14-01-2024	Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	69	1457
14-01-2024	Spoetnikstappers vzw	7	592
17-01-2024	WSV Egmont Zottegem vzw	3	606
20-01-2024	Omloop Kluisbergen vzw	7	841
20-01-2024	Wandelclub Koekelare vzw	12	934
20-01-2024	De Spartastappers Ardoorie vzw	9	1382
21-01-2024	De Beiaardstappers	2	1146
21-01-2024	WSV De Lustige Wandelaars Merchtem	2	708
21-01-2024	Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	22	1734
21-01-2024	We Are Walking	1	471
22-01-2024	Koninklijke Wandelclub AVIAT Sint-Truiden vzw	2	300
23-01-2024	Sporton vzw	2	696
27-01-2024	De Randstappers	4	1617
27-01-2024	vzw Vredeseilanden	18	2287
27-01-2024	Flanders Trails	8	1753
28-01-2024	Padstappers Geraardsbergen vzw	1	2266
28-01-2024	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	3	1026
28-01-2024	Drevestappers Zonnebeke	60	2127
29-01-2024	VZW Koninklijke Wandelklub Halewijn	2	595
30-01-2024	WK Werchter vzw	3	906
03-02-2024	Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw	31	2011
03-02-2024	Wandelclub D&A	25	1061
04-02-2024	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	20	2975
04-02-2024	Wandelclub Beernem vzw	12	2331
05-02-2024	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	2	719
06-02-2024	W.S.V. De Kampse Wandelaars	2	468
06-02-2024	WSC Langdorp vzw	1	822

E-mail: dhaene.karine@telenet.be
 Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvelandstappers.be
 Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland
 ON: 0557.942.713

DE HEUVELLANDSTAPPERS VZW – NIEUWSBRIEF EDITIE 13 – MAART/APRIL 2024

10-02-2024	Dwars door Brakel	5	1866
10-02-2024	De Margrietestappers vzw	33	2496
11-02-2024	Wsv Schelle vzw	2	1156
11-02-2024	Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute vzw	1	1764
11-02-2024	Bellingen 2.0 walk-trail-hike	2	1266
11-02-2024	WSK Marke vzw	39	1479
11-02-2024	Spoetnikstappers vzw	8	737
11-02-2024	De Kasseistappers Eernegem	5	1018
13-02-2024	WSV Wetteren	2	1112
14-02-2024	Levenslijnteam Damme vzw	5	491
15-02-2024	Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende VZW	21	903
16-02-2024	Reynaertstappers vzw	2	840
17-02-2024	Wandelclub Koekelare vzw	28	1701
17-02-2024	De Curieusneuzen Pittem	8	1378
17-02-2024	Flanders Trails	6	1496
18-02-2024	W.C. De Bavostappers Zittaart vzw	2	764
18-02-2024	Brugsche Globetrotters vzw	1	588
18-02-2024	Drevestappers Zonnebeke	35	698
20-02-2024	Aviflorastappers Ingelmunster	16	1476
21-02-2024	WSV Egmont Zottegem vzw	1	1107
21-02-2024	Witsoonestappers Krombeke vzw	40	457
22-02-2024	Kreketrekkers Kortemark	5	379
24-02-2024	De 12 uren van Lauwe vzw	22	958
24-02-2024	Watewystappers Tielt	5	1425
24-02-2024	Beat the trail	2	768
25-02-2024	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	2	1669
25-02-2024	De Heuvelandstappers vzw	166	905
25-02-2024	Rustige Bosstappers Jabbeke vzw	1	1364
25-02-2024	De Textieltrekkers vzw Vichte	1	1238



E-mail: dhaene.karine@telenet.be
 Rekeningnummer: BE80 1030 3206 9177

Website: www.heuvelandstappers.be
 Zetel: Bassevillestraat 24, 8950 Heuveland
 ON: 0557.942.713