

# De Vrije Recreant

Vrije Vlaamse Recreatiesporten vzw  
De RECREATIEVE wandelsport.



# Raad van Bestuur

**Voorzitter PR**

Johan Molenberghs  
De Schans 21  
3945 Ham  
Tel: 011/401.758  
GSM: 0486/721.701  
e-mail:  
johan.molenberghs@vvrs-info.be

**IWV Verantwoordelijke**

Jos Droushoudt  
Oude Baan 13  
3680 Maaseik  
Tel: 089/566.839  
e-mail:  
jos.droushoudt@vvrs-info.be

**Secretaris Generaal**

Eduard Van Hissenhoven  
Sonvalwijk 58  
3401 Landen  
Tel: 011/884.681  
GSM: 0478/487.321  
e-mail: eduardvh@vvrs-info.be

**2de Penningmeester**

Herman Valenberg  
Elleveldweg 33  
3150 Haacht  
Tel: 016/606.388  
GSM: 0476/565.721  
e-mail:  
valenberg.delien@vvrs-info.be

**Kalenderverantwoordelijke**

Frans Smets  
Nieuwe Dijk 11  
3920 Lommel  
Tel: 011/541.584  
GSM: 0484/346.070  
e-mail: frans.smets@vvrs-info.be

**Penningmeester-2de  
Kalenderverantwoordelijke**

Etienne Van Der Veeke  
Ertveldesteenweg 37  
9968 Oosteeklo  
Tel: 09/373.57.53  
GSM: 0476/551.888  
E-mail: etienne.veeken@vvrs-info.be

**Website – De Vrije Recreant**

Lambert Schouteden  
Begoniastraat 61  
3670 Meeuwen-Gruitrode  
Tel: 011/792.979  
GSM: 0478/294.675  
e-mail:  
lambert.schouteden@vvrs-info.be

**Ere-bestuurslid**

René Cox

# INHOUDSOPGAVE

- Pagina 2: Raad van Bestuur - Vrije Vlaamse Recreatiesporten  
Pagina 3: Inhoudsopgave  
Pagina 4: Voorwoord  
Pagina 5: Federatienieuws  
Pagina 6: Golden Cup tochten januari/februari 2014  
Pagina 7: GC Jo-Ne-Vijlen  
Pagina 8: Reis Kappl 2014  
Pagina 9: Vrijspraak/afscheid  
Pagina 10: 5<sup>de</sup> Vrije Vlaamse Wandeldag 2014  
Pagina 12: Lange Afstandswandelingen 2014  
Pagina 13: Golden Cup rangschikking  
Pagina 14: Fiets & Wandelbeurs in Mechelen.  
Pagina 15: Barbecue met VVRS  
Pagina 16: Startplaatswijziging  
Pagina 17: Wandelen is als mesststof voor de hersenen.  
Pagina 18: Nationale Wandeldag 2014 – VWF/AKTIVIA  
Pagina 19: Sponsors/info adressen  
Pagina 20: Brantano VVRS-Kids



*De Raad van Bestuur en medewerkers wenst u een Vrolijk Kerstfeest en een Gelukkig Nieuwjaar met vooral een goede gezondheid.*

## Redactioneel

*De uiterste datum voor het inzenden van teksten of folders, die u wenst te laten opnemen, is de 15de van de voorgaande maand. Gelieve alles via e-mail of post aan ons secretariaat te bezorgen. De redactieraad behoudt zich het recht om teksten, zelfs betalende, te wijzigen of te weigeren.*

De redactieraad bestaat uit:

Ontwerp-Lay-out: Schouteden Lambert  
Medewerker: Smets Frans  
Verantwoordelijke uitgever: Van Hissenhoven Eduard

Bankrelatie: IBAN BE52 0013 5615 7909/BIC GEBEBABB  
Ondernemingsnummer: 0475.299.901  
U kan ook onze website bezoeken: <http://www.vvrs.be>



Geachte lezers,

Laat mij beginnen om jullie allemaal, clubs, leden, sponsors, bevriende federaties, kortom iedereen, een gelukkig maar vooral gezond wandeljaar toe te wensen. Moge al Uw mooie dromen werkelijkheid worden. Laat 2014 een jaar zijn zonder zorgen, zonder dokter, alleen maar een zee van plezier in onze wandelwereld.

Momenteel zijn de dagen wat frisser en natter, maar als wandelaar laten we dat niet aan ons hart komen. De natuur was de voorbije weken op zijn mooist, vond ik. De prachtige herfstkleuren, hier en daar zelfs wat herten of een ree gezien, de stilte, de rust, dus een zeer aangenaam wandelweer. Ook de zon is een tijdje van de partij geweest. Wat wil een mens nog meer? Hopelijk blijft het weer in de goede richting evolueren en heeft het, zoals de voorbije lange winter, geen nefaste invloed op het aantal deelnemers. Ook de organisatoren mogen zich niet laten afschrikken door het, eventuele, slechte weer. De wandelaar heeft jullie nodig. Misschien moet er eens nagedacht worden over het toevoegen van dat ietsje extra om de occasionele wandelaars meer naar onze tochten te halen. Is GPS-wandelen, thema-wandelingen, sportief-wandelen enz... niet datgene dat we gaan nodig hebben om het deelnemers aantal op te krikken. Alweer iets om over na te denken. Hebben jullie, clubverantwoordelijken, ideeën, laat ze maar komen.

Ik wil misschien tot vervelens toe alle clubverantwoordelijken oproepen om onze federatie activiteiten zo goed mogelijk kenbaar te maken bij jullie leden. Hierbij denken wij dan vooral aan onze 5<sup>de</sup> Vrije Vlaamse Wandeldag op 18/05 maar ook onze jaarlijkse Oostenrijk reis, naar ons aller geliefd Kappl van 16/08 tot 23/08. Zeer zeker ook niet te versmaden is ons nieuw initiatief: de VVRS-BBQ op zaterdag 22/03. Een gezellig onder onsje aan een zeer democratische prijs. Alle info hier over heb je ondertussen ontvangen of kan je nog nalezen op onze website. En last but not least, onze jaarlijkse statutaire vergadering op zaterdag 22/02 en de Nationale wandeldagen van onze bevriende federaties. Laat ons talrijk naar daar gaan in de hoop dat zij talrijk naar onze Vrije Vlaamse Wandeldag komen.

Ook nog meer dan de moeite waard om eens te bezoeken is de Fiets- en Wandelbeurs in de Nekkerhallen in Mechelen tijdens het weekend van 18 en 19 januari. Samen met Aktivia en VWF staan we onder de naam "Wandelsport Vlaanderen" op deze beurs. Dus kom ons eens bezoeken. Met de bon in deze editie krijgt U korting of koop de kaarten via internet in voorverkoop, ook hier zijn er goedkopere inkomtickets te koop. De stand van onze federatie is uitgebreid met de deelname van de Toeristische Dienst van Meeuwen-Gruitrode en dus de 5<sup>de</sup> Vrije Vlaamse Wandeldag en uiteraard ook onze vrienden uit Kappl, Hotel Sunshine. Ik kijk er naar uit om vele VVRS'ers te mogen begroeten.

Samen met mijn collega's van de Raad van Bestuur en medewerkers staan wij ter jullie beschikking. Hopend uiteraard dat dit wederzijds is. Dit telt niet alleen wat de beurs betreft maar uiteraard alles wat onze federatie betreft en jullie als club, uw leden en wandelaars.

Lang leve de V.V.R.S. vzw, lang leven onze clubs, leden en vrienden. Tot ergens op een of andere wandelorganisatie.

Johan Molenberghs  
Voorzitter  
V.V.R.S. vzw

Happy New Year

## **Statutaire Algemene Vergadering 2014**

Gelieve allen alvast met stip aan te duiden in jullie agenda dat de Statutaire Algemene Vergadering 2014 van de V.V.R.S. vzw doorgaat op zaterdag 22 februari in Kristoffelheem, Schoolstraat 10, Oostham (Ham), aanvang 14:00 u, de deuren gaan open vanaf 13:00 uur.

## **Fiets en wandelbeurs 2014**

Zaterdag 18 en zondag 19 februari 2014 neemt de V.V.R.S. vzw deel aan de Fiets en Wandelbeurs in de Nekkerhal te Mechelen. Dit is Vlaanderens grootste beurs voor fietsers en wandelaars. Het zou ons enorm plezier doen en steun als we gedurende dit evenement tal van bekende wandelgezichten van onze clubs mogen verwelkomen in Mechelen. Meer informatie vind u in dit federatieblad.

## **BBQ met VVRS**

Onze welbekende feestavond, De Nacht van de V.V.R.S. vzw, wordt vervangen door een BBQ met VVRS, en gaat dit jaar door op zaterdag 22 maart 2014. Dit feestelijk gebeuren vindt plaats in Volkshuis, Veldstraat 31 in Meerhout. De deuren gaan open vanaf 19u'30 tot ... Wij vragen onze clubs alvast deze datum bekend te maken aan jullie leden, zodanig dat we een massale opkomst mogen verwachten. Wij rekenen alvast op jullie steun en aanwezigheid.

***Men kan zich inschrijven voor deze BBQ via het secretariaat.***

## **Gouden Palm.**

De Raad van Bestuur van de Vrije Vlaamse Recreatiesporten doet een oproep naar de clubs om hun kandidaten voor te dragen. Zoals de laatste jaren gebruikelijk is, kunnen personen die minstens 25 jaar ten dienst staan/stonden van de wandelsport kandidaat eigenaar worden van de "Gouden Palm". Dit uniek kleinood is een opperste bekroning ten behoeve van en als vrijwilliger in de wandelsport en kan daarom slechts eenmaal bekomen worden. Aan de clubs zal gelegenheid geboden worden om via een gemotiveerde omzendbrief iemand voor te dragen. Uit een enquêteonderzoek is gebleken dat heel wat kandidaten hiervoor in aanmerking komen. Daarom zal een speciale commissie zeer grondig elke kandidaat evalueren. De "Gouden Palm" zal jaarlijks worden uitgereikt op de algemene vergadering.

**Gelieve voorstellen te bezorgen aan het secretariaat voor de 15 januari 2014.**

## ***Vrije Vlaamse Wandeldag in Meeuwen-Ellikom.***

Op 18 mei 2014 vindt de 5<sup>de</sup> Vrije Vlaamse Wandeldag 2014 plaats in Meeuwen-Ellikom. Meer informatie vind u in dit federatieblad.





## Golden Cup tochten: januari/februari 2014

### **Officiële GOLDEN CUPTOCHT**

Club: SPORT + KINROOI

Datum: 05/01/2014

Locatie: Gemeentelijke Basisschool

Nelisveld 5 3640 KINROOI DORP

Zondagtocht

km 4-8-13 (van 07:00 tot 15:00)

km 21 (van 07:00 tot 14:00)

### **OFFICIELE GOLDEN CUP / WINTERtocht**

Club: JO-NE VIJLEN

Datum: 05/01/2014

Locatie: Jeugdgebouw Jong Nederland

Hopschet 2 6294 BL VIJLEN - NL

Zondagtocht

km 6-10 (van 08:00 tot 14:00)

km 15 (van 08:00 tot 13:00)

km 20 (van 08:00 tot 11:00)

### **Wintertocht-GOLDEN CUP**

Club: W.S.V. DE KAMPSE WANDELAARS

Datum: 12/01/2014

Locatie: Buurthuis Heppen

Heidestraat 65 3971 LEOPOLDSBURG - HEPPEM

Zondagtocht

km 5 +10 + 20 (van 08:00 tot 15:00)

### **Rijstepaptocht-GOLDEN CUP**

Club: DE BOKKENRIJDERS OVERPELT

Datum: 02/02/2014

Locatie: CAMPUS MATER DEI

Kloosterstraat 3900 OVERPELT

Zondagtocht

km 4-6-9-12-20 (van 08:00 tot 15:00)

### **Hoegaardentocht-GOLDEN CUP**

Club: DE WEGWIJZER

Datum: 09/02/2014

Locatie: Koutherhof

Stoopkensstraat 24

3320 HOEGAARDEN

Zondagtocht

km 5-10 (van 07:00 tot 15:00)

km 15-20 (van 07:00 tot 13:00)

### **Partnerwalktocht-GOLDEN CUP**

Club: PARTNERWALK

Datum: 09/02/2014

Locatie: Parochiaalcentrum Paspoel

Cottalaan zn 3700 TONGEREN

Zondagtocht

km 2-5-10-15 (van 07:30 tot 15:00)

km 20 (van 07:00 tot 14:00)

Winterwandeling **Jo-Ne Vijlen V.L 104** op zat. 4 en zondag 5 jan.2014.

### **Op zondag 5 januari de Golden Cup tocht.**

Wij nodigen iedereen uit om in het eerste weekend van januari 2014, te komen genieten van de prachtige natuur rondom Vijlen in **Nederlands Limburg**. Vanuit Hopschet nummer 2 te Vijlen, starten 4 afstanden: vanaf 8.00 uur tot 14.00 uur voor de 2 kortste afstanden (5 en 10 km), tot 12 uur voor de 15 km en tot 11.00 uur voor de 20 km. Alle afstanden lopen richting het Vijlenerbos, het hoogstgelegen bos van Nederland, langs de Zevenwegenweg (met zijn 4 eeuwen oude wintereik) naar het gebouw van Staatsbosbeheer. Hier volgt de eerste pauze. Na de pauze vertrekt de 5 km. retour via de Groenenweg en het Rotterbos terug naar de start. Onderweg zijn er prachtige uitzichtpunten, waar U kunt genieten van dit landschappelijk schoon. De 10 km. splitst zich van de 5km. naar het Elzetterbos en maakt via het gehucht Bommerig een lus terug naar de pauze in het gebouw van Staatsbosbeheer. Langs dit traject is het wederom genieten van de vergezichten richting het Geuldal. Na deze rust keert de 10 km. terug langs dezelfde weg als de 5 km. De 15 km. en de 20 km. splitsen zich in het Vijlenerbos en lopen richting Camerig, een Vijlens gehucht met vele prachtige "vakwerk"huizen, langs de Volmolen naar de rust in Epen. De 15 km. loopt vanaf deze rust via het Geuldal naar Bommerig(ook hier magnifieke vergezichten over het Heuvelland) om dan aan te sluiten bij de 10 km. naar de rust in het gebouw van SBB. Van daar uit retour met de 10km. en de 5 km. De 20 km. gaat vanuit de pauze te Epen richting Eperheide, buigt af naar het Onderste bos, de gehuchten Diependal en Terziet, langs de Volmolen terug naar de pauze in Epen. Van hieruit gaat de 20 km. met de 15 km. retour naar het SBB-gebouw, om vervolgens met de andere afstanden terug te keren naar de start. Verder bestaat de mogelijkheid om de afstand te vergroten door de lus van de 10km. van uit het SBB te wandelen en dan pas retour te gaan met de andere afstanden. Aan natuurschoon geen gebrek. Tijdens deze wandelingen zijn er uiteraard nog talloze andere schone zaken te bezichtigen, maar dat moet U zelf ervaren.



Dit jaar kunnen **kinderen tot 14 jaar gratis** met hun ouders meewandelen; na de wandeling leveren ze hun eigen gratis startkaart in; ze ontvangen dan een polsbandje.

Allemaal redenen om de wandelschoenen aan te trekken en naar Vijlen te komen voor een prachtige tippel rond het "Vielenderland".

Tot ziens bij Wandelclub Jo-Ne Vijlen op 4 of 5 januari.



*GOLDEN CUP TOCHT*

Zondag 2 februari 2014



### **40ste en allerlaatste Rijstepaptocht**

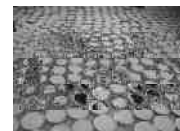
Start en aankomst in Campus Mater Dei, Kloosterstraat, Overpelt  
Rust in de parochiezaal in Herent, Neerpelt.

Inschrijven tussen 8u en 15u voor een tocht van 4 - 6 - 9 - 12 - 20 km

1 € = met stempel / met stempel + sticker.

Wil je echter ook onze overheerlijke rijstepap met bruine suiker, dan neem je natuurlijk het totaalpakket en reserveer je aan de start reeds je bord. Zo ben je zeker dat je bij je terugkomst nog kan smullen!  
Voor 4 euro krijg je: de stempel + de sticker + 1 bord rijstepap + 1 drank!

Onze 40<sup>ste</sup> RIJSTEPAPTOCHT gaat tevens onze laatste zijn. Vanaf 2015 zal deze tocht dus een nieuwe benaming krijgen. Wij zullen zeker onze Golden Cup Tocht blijven organiseren, maar pap koken zal er niet meer bij zijn. Vooral omdat wij de laatste jaren steeds met een behoorlijk aantal borden bleven zitten terwijl wij toch al op vrijdagavond met de voorbereiding beginnen. Ook al is er minder interesse, toch moet er evenveel werk verzet worden. Dit werkt niet echt motiverend en daarom hebben we in samen-spraak met onze medewerkers die zich jarenlang hebben ingezet, besloten om na deze tocht te stoppen met de rijstepap.



Dus voor de echte liefhebbers, grijp deze laatste kans en kom nog één keer genieten van deze 'engelenmaaltijd'.

Tot dan !!

**Wandelclub De Bokkenrijders Overpelt**



# INSCHRIJVINGEN

De inschrijvingen zijn pas geldig na ontvangst van het voorschot à € 150,00 per persoon (zonder annulatie of reisbijstandsverzekering)

Naam .....voornaam .....

Naam .....voornaam .....

Straat .....nr. ....

Postcode ..... gemeente .....

Telefoon ..... e-mailadres .....

Ik betaal hiervoor de som van € 150,00 x ..... = € .....  
op rekeningnummer: BE77 0014 0623 2642—BIC GEBABE58

P.S. kinderen tot 12 jaar krijgen 60% korting.

Ik wens in te tekenen voor de annulatieverzekering : JA / NEE. \*

Ik wens in te tekenen voor de reisbijstandsverzekering: JA / NEE. \*

Ik kom naar de info-avond: JA / NEE. \*

\* Schrapen wat niet past  
Inschrijvingen zenden of e-mailen aan:

Molenberghs Johan, De Schans 21, 3945 Ham  
(e-mail: johan.molenberghs@telenet.be).

Van Hisehoven Eduard, Sonvalwijk 58, 3401 Landen  
(e-mail: eduardvh@skynet.be)

Autocars vergunning A 4346  
Verantw. uitgever: Vrije Vlaamse Recreatiesporten vzw



Beleef een onvergetelijke vakantie in de Paznauner bergwereld!

Wat bieden we aan:

- 6 overnachtingen in hotel Sunshine met comfort-dubbelkamer
- bad of douche/wc - wellness, - tv - internet
- uitgebreid ontbijtbuffet
- culinair avondmaal met keuzemenu, 4 gangen en saladebar
- dagelijks vers fruit, frisdrank en zoet om mee te nemen
- geleide wandelingen door ervaren gids(en)

De prijs bedraagt: € 530 per persoon (dubbelkamer)  
en € 568 voor een enkelkamer



**Sunshine-team**  
www.hotelsunshine.at



## Programma:

- \* Vertrek met nachtreis: opstapplaatsen Rotselaar - Lummen en Genk. Ontbijtbuffet (± 10 uur) bij aankomst in Kappl
- \* Dag 1: namiddagwandeling (ontspanning - eventueel shoppen)
- \* Dag 2: Achensee - Adlerhorst (bergbaan - wandeling) - Gaisalm (boottocht)
- \* Dag 3: rondrit St. Christoph - Schruns - Silvretta Hoogalpenstraat - Middageten in Piz Buin (wandeling naar Galtur)
- \* Dag 4: wandeling Schneibenalm - Jamtal
- \* Dag 5: Schmugglertour (over 5 liften) naar Samnaun (Zwitserland)
- \* Dag 6: Pezinerspitze - Niederjochl (wandeling) - Durrialm = grillen + ontspanning
- \* Dag 7: na het ontbijt terug huiswaarts

## Inbegrepen:

Gondel- en boottocht (dag 2) - tax Silvrettahoogalpenstraat - middageten Piz Buin - Schmugglertour (5 liften) - BBQ Durrialm - dagelijks drank- fruit en koeken (namiddagjause)

Infoavond (datum volgt later)

## Niet inbegrepen:

annulatieverzekering (€ 3,50 p.p.p.d.)  
reisbijstandsverzekering (€ 2,75 p.p.p.d.)



## Vrijspreek: afscheid



Het was winter, ik slenterde langs winkelstraten waar spaarzame ledlampjes grote uitstalramen verlichtten. Ambetant volk van een of andere groepering riepen mij vanaf de overkant van de straat iets toe wat mij geen bal interesseerde. Toen ik hen negeerde waren er toch een geut grapjurken die gevat uit de hoek wilden komen. Ik wou er vanaf en stapte het café van een bekende Vlaming binnen. Naast mij las een oudere heer de krant, tergend langzaam, alsof hij de artikels uit het hoofd probeerde te leren. Er hingen opvallend veel spiegels, zodat elke gast de groei van zijn omvang kon taxeren. Op een kanjer van een tv zaten senatoren in het halfroond wat te gniffelen terwijl een of andere gezwemvliesde clown op het spreekgestoelte brandhout maakte van een nieuw wetsvoorstel.

Intussen trad een jonge man de bar binnen, iemand die vast in het vlees zat ... een puistige mokkel, iemand met platte oren en eentje die niet zomaar de borsten van Barbara mocht bepotelen. Het was vast niet moeders mooiste, maar hij kreeg wel een stevige handdruk van de chef. Na een uur hield ik het voor bekeken en verliet het etablissement voorzien van bontmuts en oorflappen. Er viel verse sneeuw en dat verschaftte een onwezenlijke stilte.

Ik hou van zulke winteravonden, van de romantiek, van het slenteren door verse sneeuw onder verlichte straatlantaarns.

De volgende morgen stak er tussen de krant een kaartje. Een nieuwe bewoner had deze aarde betreden. Fabienne was de naam! Toen ik enkele dagen later gebogen over het wiegje naar dat kwetsbaar rimpelig roze wezen stond te staren, walste mijn blik al vooruit over wat deze slordig aangebroken eeuw voor haar nog in petto zal hebben. Kerncentrales die scheuren, smeltende polen, bankgoeroes met waanzinnige bonussen besmeurd, banditisme, gewelddadige oorlogen. Soms moet ik me in de arm knijpen om te beseffen dat dit geen stripverhaal is.

Het winterde nog elke dag. De aarde lag opgebaard in een ijzige omarming en de lucht beet in mijn neus, ze prikkelde als peper. Een tractorspoor over de velden was vannacht als schotsen bevroren. België lag helemaal onder de sneeuw. Sneeuw is iets waar je nooit op uitgekeken raakt, al is ze enkel wit. In uitbundigheid geboren groeit ze in stilte ... een verzameling van kunstwerken onder een dik winterkleed.

Om 10 uur naar de begrafenis geweest van een beste buurman. Nadien sprakeloos met een groepje nog wat blijven dralen op het parkeerterrein. Tot iemand vroeg om een kop koffie te gaan drinken. Opgeluchte blikken, het was geen optie om nu terug de huiskamer op te zoeken. Je kon er het ongeloof en de machteloosheid niet verjagen. Alsof we dat al zouden willen.

We dronken geen koffie, maar een glas wijn en toostten in stilte met geheven glas op 'hem'. Het afscheid zinderde nog na, maar hij zou het zo hebben gewild. Z'n bidprentje lag midden de tafel, tussen een traan, toch af en toe een glimlach als iemand verwees naar de grapjas die hij altijd is geweest. Het leven zal zich langzaam weer op gang trekken. Het wordt wennen zonder Jan.

Het mag vriezen dat het kraakt, maar ijsbloemen op het raam krijg je niet meer te zien. Eens was het een vanzelfsprekendheid, ik heb er met mijn vingernagel zoveel tekeningen in gekrast. Bloemen, landschappen, een vogel, krullen en motieven. Een winter zoals vroeger en een groet van Jan ... het is voltooid verleden tijd.

Frans Smets





# 5de Vrije Vlaamse Wandeldag

## 2014

zondag 18 mei 2014

Sporthal VOCELLI, Heikantstraat 51

3670 Meeuwen-Ellikom





Datum: Zondag 18 mei 2014

Startplaats: **Sporthal Vocelli – Heikantstraat 51 - 3670 MEEUWEN-ELLIKOM**

Starturen: 07.00 uur- 15.00 uur

Afstanden: 3 – 5 – 8 – 12 – 16 - 20 – 30 km

3, 5 en 8 km apart parcours, combinatie's mogelijk.

20 - 30 Km TOT 13:30 UUR

Inschrijvingsprijs:

€ 1 met stempel+sticker

IVV-afstempeling: Enkel voor afstanden vanaf 5 km



Inlichtingen: [wsv@donderslagtrippers.be](mailto:wsv@donderslagtrippers.be)  
[www.donderslagtrippers.be](http://www.donderslagtrippers.be)  
Schouteden Lambert  
Begoniastraat 61  
3670 Meeuwen-Gruitrode  
011/792979





Altijd een **VVRS wandeltocht** in de buurt!



## Vrije Vlaamse Recreatiesporten vzw

### De RECREATIEVE wandelsport.

## Lange Afstandswandelingen 2014

Zo. 02.03 De Schoverik Diepenbeek 43 k

Za. 08.03 WSV De Rakkers Hasselt 43 km

Za. 05.04 WSV Tervuren Bos 50 km

Za. 12.04 WSV De Anjertrippers Hechtel-Eksel 43 km

Do. 17.04 WSV Dragonders Hasselt 43 km

Do. 29.05 WC Aviat Sint-truiden 43 km

Za. 21.06 WSV Milieu 2000 Lommel 43-50 km

Za. 02.08 WSV Heikabouters As 43 km

Zo. 03.08 WSV Heikabouters As 43 km

Zo. 03.08 Blijf Jong Genebos 43 km

Za. 30.08 Wandelclub Vitales Hoeselt 43 km

Za. 06.09 De Boskabouters Opglabbeek 43 km

Zo. 07.09 De Boskabouters Opglabbeek 43 km

Za. 27.09 WSV De Sparrentrippers Lanaken 43 km

Zo. 28.09 WSV De Sparrentrippers Lanaken 43 km

GOLDEN CUP RANGSCHIKKING

ClubNr	Club	Totaal
V.L 043	WSV MILIEU 2000 LOMMEL	4570
V.B 027	WANDELCLUB TORNADO vzw	3639
V.L 045	W.S.V. DE SCHOVERIK DIEPENBEEK	3552
V.L 028	W.C. AVIAT SINT-TRUIDEN vzw	2918
V.L 038	W.S.V. DE ANJERTRIPPERS vzw	2871
V.L 055	W.S.V. DONDRSLAGTRIPPERS	2752
V.L 052	TONGERSE WANDELVRIENDEN	2734
V.L 044	W.S.V. BLIJF JONG GENEBOOS	2655
V.L 034	WELLEENSE BOKKERIJERS vzw	2604
V.L 051	WANDELCLUB PAUL GERARD	2514
V.B 018	DE BOLLEKENS vzw	2514
V.L 041	TORENVRIENDEN OOSTHAM	2463
V.L 014	W.S.V. DE RAKKERS	2439
V.L 048	W.S.V. DE BOSDRAVERS EKSEL	2394
V.L 027	WSV DE DRAGONDEERS HASSELT vzw	2385
V.L 069	WANDEL MEE BRUEGHEL vzw	2333
V.L 036	WANDELCLUB SPORT + KINROOI	2246
V.L 102	W.S.V. EUREK@	2143
V.B 043	W.S.V. HOLSBEK	2035
V.L 029	POSTWANDELCLUB DILSEN	1700
V.B 017	WANDELCLUB PARADIJSKE BERTEM	1632
V.L 049	W.S.V. DE BOSKABOUTERS	1582
V.L 003	WSV DE SPARENTTRIPPERS	1503
V.L 001	OK50 ZONHOVEN vzw	1497
V.L 032	W.S.V. DE DOMMELTRIPPERS	1496
V.L 065	WSV IRIS KORTESSEM	1474
V.L 012	DE BOKKENRIJERS OVERPELT	1471
V.B 007	WSV TERVUREN-BOS vzw	1391
V.L 019	W.S.V. DE KAMPSE WANDELAARS	1207
V.L 008	WSV RUST ROEST MAASEIK	1180
V.L 047	W.S.V. DE HEIKREKELS MAASMECHELEN	1123
V.L 070	BERG & BOSWANDELAARS VOEREN	1115
V.L 064	WSV DE HEIKABOUTERS	1069
V.L 061	B.W.K. DE TORENKRUIERS	1040
V.L 067	VITALES HOESELT	1035
V.B 101	WC "OLD TIME" VELTEM BEISEM	1018
V.L 056	W.S.V. GRUITRODE	979
V.L 057	W.S.V. DE GELLIKER GALLIAREN	972
V.L 017	W.S.V. ZUTENDAAL	877
V.L 081	W.S.V. WINTERSLAG	864

V.L 040	GREVENBROEKERS HAMONT- ACHEL	856
V.L 073	WANDELCLUB HAZEWIND	778
V.L 046	JONG, RAP EN KRANIG ZONHOVEN	693
V.L 077	ZUTENDAALSE HARTEVRIENDEN	568
V.L 108	DE VRIENDENKRING KORTIJS	545
V.B 102	WSV DE ZOMBIES	469
V.L 104	JO-NE VIJLEN	424
V.A 101	DE HARMONIESTAPPERS	372
V.L 106	PARTNERWALK	355
V.L 086	WANDELCLUB DE BRUG	259
V.L 068	LANDELIJKE WANDELVRIENDEN OPGRIMBIE	217
V.B 103	DE WEGWIJZER	199
V.O 102	DE MOSSELSTAPPERS	150
V.A 103	DE VREDEZONEN	93
V.L 110	PASCALFOREVER	80
V.L 109	WSV 't WEYERKE	30
V.W 101	AMANDUS STAPPERS	10





**Fiets en  
Wandelbeurs**

De leukste beurs voor  
fietsers en wandelaars!



FOTO W.H. VANECK

za 18 en zo 19 januari 2014

## Nekkerhal Mechelen

[www.fietsenwandelbeursvlaanderen.be](http://www.fietsenwandelbeursvlaanderen.be)

- routes en bestemmingen, dichtbij en ver weg
- informatiemarkt en pelgrimspaviljoen
- outdoormateriaal, (e-)bikes en gps
- 250 exposanten, 60 informanten
- 60 workshops en beeldreportages
- 1 mega-fietsparcours

Amsterdam RAI  
1 & 2 maart 2014

### KORTINGSBON

U ontvangt 2 euro korting  
op de toegangsprijs bij inlevering  
van deze bon. Geldig voor één  
persoon en niet in combinatie met  
andere aanbiedingen.

Nekkerhal Mechelen  
18 & 19 januari 2014

De Vrije Reizant 12/13



FOTO TINE VANHEE



# *Barbecue met VVRS*

*Prijs: € 12,5 p.p.*

*Vaterdag 22 maart 2014.*

*Locatie: Het Volkshuis Meerhout*

*Veldstraat 48.*

*Parking: Eikenboomlaan Meerhout*

*Inschrijvingen: 011/247.820*



*Zin om eens lekker te smullen  
& je maagje goed te vullen?  
Die kans krijg je alvast,  
als het teminste voor je past!  
We hopen dat julle allemaal van de partij zullen zijn  
Dan wordt onze barbeque vast reuzefijn!  
Het VVRS bestuur.*





V.L 065 Iris Kortessem

Wij hebben op onze wandeling in februari 2 startplaatsen (omdat het kleine vertrekzalen zijn), maar eentje is niet bereikbaar wegens wegenwerken.

Daarom hebben we deze moeten wijzigen.

Zondag 2 februari 2014 – Poort van Haspengouwtocht

1<sup>ste</sup> startplaats: 't Vlierhof Kersendaelstraat 1 – 3724 Vliermaal - Kortessem **ONGEWIJZIGD**

2<sup>DE</sup> Startplaats: Parochiezaal Centrum – Gauwerstraat – 3721 Vliermaalroot -Kortessem

## **Fout in BVV kalender:**

Gerhesertocht Club:TORENVRIENDEN OOSTHAM V.L 041

Datum:29/05/2014 is verschoven naar 05/06/2014

Locatie:Voetbalkantine Warande - Bremstraat z/n - 3945 HAM-OOSTHAM

Donderdagtocht - km 4-6-10-16 (van 08:00 tot 15:00)



B 036 Globetrotters Hageland

zondag 9 februari 2014

Wintertocht

Nieuwe startplaats:

Zaal Nut en Vreugd, Rillaarseweg 23a, 3390 Tielt-Winge (O.L.V.-Tielt)



Datum tocht: vrijdag 31/01/2014

Organisator: De 12 Uren van Lauwe (217)

Naam tocht: Howitzertocht

Nieuwe startplaats: O.C. 't Klokhuis, Kerkdreef 23, 8791 Beveren (Leie).

Dag: ZATERDAG-SAMEDI 06/09/2014

Organisator: Wandelclub I.P.A. België, (486)

Naam tocht: 9e Wandeltocht IPA België

Nieuwe startplaats: Zaal 't Geestje, Zandloperstraat 81A, Mariakerke (Gent),

Bereikbaarheid: Bus: lijn 3 halte Claesplein Brugsesteenweg, lijn 6 en 9 halte kerk op de Cl. Bouaertlaan, Marspijlen volgen.

# “Wandelen is als meststof voor de hersenen”



In het bijzonder vanaf de leeftijd van vijftig jaar. Wandelen is een aerobe vorm van – tja – sport, dat betekent dat je er veel zuurstof bij verbruikt. In het jongste nummer van *Goed Gevoel* worden de weldaden van wandelen nog eens op een rijtje gezet. Een van de pluspunten is dat wandelen je hersenen jong houdt. Het zou in dat opzicht veel beter zijn dan stretchen, turnen of fitness met gewichten (anaerobe sportbeoefening).

Het gezondheidsmagazine verwijst naar een publicatie in het wetenschappelijke magazine *Nature*. **Het effect van wandelen op de hersenen is “als kunstmest voor de hersencellen.** Er ontstaan meer nieuwe cellen en meer verbindingen... **Voor vijftigplussers is beweging een soort wondermedicijn dat je hersenen fitter en minder vergeetachtig maakt** en het verlies aan mentale scherpte door veroudering uitstelt”, aldus Ian Robertson van de University of Dublin in *Nature*.



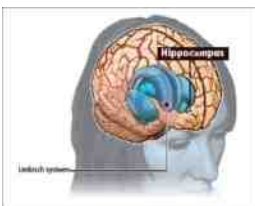
## Fitter en lucide

Het bewuste artikel is wat gedateerd (2005) maar het inzicht geldt nog steeds, er wordt nog voortdurend op gehamerd. Het kan nooit kwaad dat met deze plastische meststof-vergelijking te herhalen. Het kan evenmin kwaad even op het onderzoek in te gaan, kwestie van je aan het stappen te krijgen.

Robertson deelde een groep zestigplussers op in twee. Een deel van hen kreeg gedurende 4 maanden een strak wandelschema opgelegd, de andere groep deed in dezelfde tijdspanne stretchoefeningen. Bij onderzoek nadien bleken de wandelaars mentaal scherper te staan: hun aandacht en geheugen waren merkbaar beter dan dat van de stretchers. Robertson, die 10 jaar onderzoek naar mentale veroudering op de teller had staan, schreef dit effect toe aan de aanmaak van een groeihormoon (BDNF, een zenuwcelstimulerende stof) in de hersenen bij de wandelaars, dankzij de zuurstofrijke vorm van inspanning.

## Scheuten in de hippocampus

Verder onderzoek heeft dit meermaals bevestigd. Zo beschrijft *Livescience.com* een experiment aan de University of Illinois. Een groep van sedentaire 40- tot 80-jarigen werd aan het wandelen gezet gedurende 40 minuten en dat drie keer per week. Een weerom vergeleken met een proefgroep ouderen die turn- en stretchoefeningen kreeg opgelegd.



Het effect hiervan op hun hippocampus – het stukje hersenen dat herinneringen aan gebeurtenissen, namen, plaatsen... tevoorschijn tovert – was indrukwekkend. Bij niet bewegende ouderen krimpt de hippocampus met 1 tot 2 procent per jaar. De hippocampi van de wandelaars waren gegroeid. Dat bleek na metingen (scans) voor het experiment, zes maand na de start en een jaar nadien. Bij de proefgroep was er een krimp van de hippocampus die vergelijkbaar was met die van niet actieve ouderen.

## Dus...



Er werd meer BDNF gemeten en het ruimtelijke inzicht was verbeterd. **“De vertering in de hippocampus was groter naarmate de proefpersonen meer energie verbruikten en meer bewogen”,** aldus een medewerker aan het onderzoek.

De hippocampus is de hersenregio waar de veroudering – afsterven van cellen, krimp van het volume – het meest uitgesproken is. Het is in deze hersenregio waar bij Alzheimer patiënten de eerste tekenen van verval worden vastgesteld.

Je hoeft je sudoku's en (anaerobe) fitness-oefeningen niet te laten. Maar ben je niet meer in staat actief te sporten, vergeet dan zeker niet te wandelen of te fietsen.

Bron: <http://www.vief.be>



# NATIONALE V.W.F. WANDELDAG



ZONDAG  
23 FEBRUARI 2014  
LUMMEN



START: MPI ST-FERDINAND, St. Ferdinandstraat 1 3560 Lummen

5 - 9 - 13 - 17 - 20 - 24 - 29 - 34 - 42 km

Door bossen, natuurgebieden Willekensberg en Duizendjarige eik en het kasteelpark "Het Hamel".

Verder kasteelblikken op "De Burg", "Het Loye" en "Saint Paul".

... LUMMEN PUUR NATUUR ...

Provincie Limburg

Organisatie; Wandelsportvereniging St.-Michielstappers v.z.w., Brecht (Provincie Antwerpen)

Start en aankomst: Zalencomplex 't Centrum

Dorpstraat 73 2960 St.-Lenaarts

Afstanden; 4-7-9-11-14-18-21-26-32 km. >Starturen; tussen 7 en 15 uur.

Inschrijving; € 1.00 sticker en verzekering inbegrepen.

Ruime parking voorzien in de omgeving van de startzaal.



Met de **AKTIVIA NATIONALE WANDELDAG 2014** is het op zondag 23 februari 2014.

Opnieuw een wandelfeest voor de wandelaars. Ontdek het bruisende landelijk dorp Opwijk te midden de Brabantse kouters. Vanuit Ieper wacht een historische tocht in het hart van de frontstreek, 100 jaar later. In Deinze proeven we van het mooiste stukje Oost-Vlaamse Leiestreek. We stellen graag de drie AKTIVIA-organisatoren aan je voor.

## Opwijk: Wandelclub Horizon Opwijk (Vlaams Brabant), AKTIVIA 300

MEER INFO:

**Organisatie:** Wandelclub Horizon Opwijk (AKT300)

**Startplaats:** Gebouwen VKO, Karenveldstraat 23, 1745 Opwijk

**Afstanden:** 5 - 7 - 11 - 15 - 20 - 25 - 30 - 35 km

**Info:** Gaston Van De Voorde +32 478 610608 - [gaston.van.de.voorde@pandora.be](mailto:gaston.van.de.voorde@pandora.be) - [www.horizonopwijk.be/](http://www.horizonopwijk.be/)

## Ieper: NWD2014IEPER vzw (West Vlaanderen) AKTIVIA 207 - 194 - 205

MEER INFO:

**Organisatie:** Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw (AKT207) - Organisatiecomite '100km van Ieper' (AKT194) - Wandelclub 'De Westhoekstappers' (AKT205)

**Startplaats:** Sportcentrum, Leopold III-laan 18 - 8900 Ieper

**Afstanden:** 5 - 7 - 10 - 12 - 16 - 20 - 25 - 30 - 35 km

**Info:** J. Dujardin +32 472 418124 - [nwd2014@ieper.be](mailto:nwd2014@ieper.be) - [www.nwd2014ieper.be](http://www.nwd2014ieper.be)

## Deinze: vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze (Oost Vlaanderen), AKTIVIA 140

MEER INFO:

**Organisatie:** vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze (AKT140)

**Startplaats:** Brielpoort, Lucien Matthyslaan 9, 9800 Deinze

**Afstanden:** 5 - 7 - 11 - 15 - 20 - 25 - 30 - 35 km

**Info:** Luc Taelman +32 9 3869658 - [secretariaat@wnd140.be](mailto:secretariaat@wnd140.be) - [www.wnd140.be](http://www.wnd140.be)



VRIJE VLAAMSE RECRATIESPORTEN vzw  
BEDRIJFSSTRAAT 10 BUS 3 - 3500 HASSELT

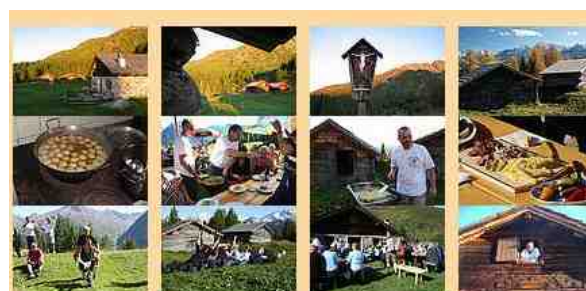
Sporttechnisch coördinator  
**Kevin Vleminx**  
kevin.vleminx@vvrs-info.be  
011/247.820



Administratief coördinator  
**Hans Hendrickx**  
hans.hendrickx@vvrs-info.be  
011/247.821



<http://www.vvrs.be>



**Retouradres:**  
**V.V.R.S. vzw**  
Bedrijfstraat 10 bus 3  
B-3500 Hasselt

Tweemaandelijks tijdschrift P409236  
Afgiftekantoor 9550 HERZELE

België - Belgique  
**P.B.**  
9550 HERZELE  
3/1354

# VVRS Brantano-Kids

Be cool  
i ♥ Wandelen



GRATIS

Onder de 14 jaar



Kinderen tot en met 14 jaar kunnen vanaf 1 juli gratis deelnemen aan wandeltochten van VVRS clubs. Als ze deelnemen zijn ze verzekerd en na afloop krijgen ze een polsbandje.

Verzamel de 5 polsbandjes



Meer info

**BRANTANO** [www.vrs.be/Brantano-kids](http://www.vrs.be/Brantano-kids) **BRANTANO**  
WHAT A SHOE CAN DO