

Woord van de voorzitter



Op de scheurkalender zie ik voor mij: dinsdag 6 april 2021. Ik heb me opgesloten in mijn bureautje en begin aan de voorbereiding van het clubtijdschrift voor de maand mei. Buiten woedt er een zeldzaam weerfenomeen: thundersnow. Dikke sneeuwvlokken, korrelhagel, temperaturen die om de haverklap 5 graden schommelen, af en toe hoor ik een donderslag. Gelukkig zijn er ook zonnige opklaringen. Typische aprilse grillen!

Herinner je nog de lentedagen einde maart met 24 à 25 graden? Op alle vlakken leven we in een nieuwe wereld!

Samen met zoveel anderen stel ik me andermaal de vraag: waar ligt de sleutel naar onze vrijheid? De coronacrisis blijft haar tol eisen. Hulpverleners zijn moegestreden, burgers zitten er mentaal door en de druk op de ziekenhuizen neemt weer toe. Daartegenover verzaken sommige groeperingen om de te handhaven maatregelen na te leven. Zij schijnen nog altijd niet de ernst van deze gezondheids crisis te beseffen. Iedereen wijst naar elkaar. Bovendien, als alles zo veilig zou geweest zijn zoals belangenverdedigers – hetzij met halve waarheden – beweren, dan zouden we al lang van dat virus verlost zijn geweest. Maar het is meer dan ooit een kluit geworden waarin geen kat haar jongen nog vindt. De volgende maanden worden heel cruciaal wanneer er met een vergrootglas naar de coronavaccinaties wordt gekeken. En nog ... hebben gevaccineerden straks recht op privileges? Samen hebben we al méér dan een jaar tegen dat virus gevochten en als het moet dan kan er nog een kleine inspanning bij. Liever de korte pijn dan het eeuwige vagevuur. Tourné générale als ik jullie volgende maand beter nieuws mag influisteren.

Een hele resem onzekerheden beïnvloeden niet alleen ons levenspatroon, maar ook voor onze club staan geplande vooruitzichten nog altijd op de helling.

Omdat nieuwe maatregelen pas in de maand mei afgekondigd zullen worden is het aartsmoeilijk om nu sluitende vooruitzichten mee te geven. De geplande activiteiten voor de maand mei zullen we 'onder voorbehoud' aankondigen of eventueel naar een latere datum verschuiven. Dat zal onder andere het geval zijn voor de Voettocht naar Scherpenheuvel (verschuift naar een latere datum).

Ook de Kolonietocht (donderdag 13 mei) en de Jubileumtocht van zondag 23 mei liggen nog in geen veilige haven. Graag had ik deze wandelingen met toeters en bellen willen aankondigen, maar de beperkingen die tot en met 25 april nog van kracht zijn laten dit niet toe. Het lijkt wel een georganiseerde chaos. Wanneer kunnen we nog eens echt plannen maken? Wie zaait en maait ... oogst zielenrust!

De meimaand staat in de wachtrij, bloemen en bloesems hebben de vlag gehesen en de tuinfluiters doen het met veel noten op hun zang. En als een lauwe bries de hemel schoonveegt zijn ze daar ook: de huiszwaluwen. Zo sprekend en liefdevol de meimaand is, zo kostbaar is de tijd. Maak dus aanstalten om te bewegen en te kijken naar zoveel schoonheid. Net zoals we op zondag 9 mei een bloemetje schenken aan de schoonheid van onze moeders. Denk er eens aan.

Tot volgende maand,

Frans



www.wsv-milieu-2000.be



Nieuwe leden:

Hartelijk welkom aan:



Fam. Ibraim en Anita Sulejmani - Vandenberk uit Lommel

AANDACHT

Aangezien we pas vanaf einde april of begin mei zullen weten of er versoepelingen met betrekking tot de wandelsport mogelijk zijn, kunnen we helaas bij het verschijnen van dit clubtijdschrift daarover geen sluitend programma aanbieden.

Heel veel onzekerheden belemmeren ons momenteel nog om een betrouwbare wandelkalender voor de maand mei samen te stellen.

Daarom verwijzen we jullie graag naar de website van Wandelsport Vlaanderen vzw: www.walkinginbelgium.be



Of raadpleeg de wandelingen via de mobiele 'app wandeltochten' in de App store of Google Play store. Installeer hem op je smartphone.

Bericht:

Nog niet alle bestelde boeken over de 40-jarige clubgeschiedenis zijn afgehaald. Aan de clubleden die hiervoor intekenden vragen we om deze zo snel mogelijk af te halen op het adres: Smets Frans, Nieuwe Dijk 11, 3920 Lommel.

Graag vooraf een telefoon op het gsm-nummer 0484 34 60 70.

'T STOFFELKE

SUPERMARKT



Kattenbos 82, 3920 Lommel
tel. 011 55 46 85

Open: ma. – vr. van 08 – 17 uur
za. van 08 – 13.30 uur



LENTÉ
Kom, we gaan de
bloemetjes buitenzetten

2043 WSV Milieu 2000
Lommel vzw
Lid Wandelsport Vlaanderen

www.wsv-milieu-2000.be

Voorzitter: Frans Smets

Nieuwe Dijk 11, 3920 Lommel
tel +32 (0)11 54 15 84
gsm 0484 34 60 70
e-mail: smets.frans@skynet.be

**Secretaris - parkoersen:
Jean Engelen**

Kruisboogstraat 10, 3920 Lommel
tel + 32 (0)11 54 30 83
gsm 0485 78 10 81
e-mail: jean_engelen@telenet.be

Penningmeester: Yvette Weyts

Nieuwe Dijk 11, 3920 Lommel
tel +32 (0)11 54 15 84
gsm 0477 34 83 71

Bestuurslid: Piet Geboers - publiciteit

Drift 53, 3920 Lommel
gsm 0479 42 71 39
e-mail: pietgeboersgsm@gmail.com

Bestuurslid: Pierre Vandenberk

Parkoersverantwoordelijke
Hees 79, 3920 Lommel
tel +32 (0) 11 54 02 18
gsm 0489 44 23 22
e-mail: pierre.vandenberk1@gmail.com

Bestuurslid: Annick Helsen

verantwoordelijke scannen - website
Vreyschorring 190, 3920 Lommel
gsm 0477 95 46 92
e-mail: helsenannick@gmail.com

Bestuurslid: Gert Van Dommelen

verantwoordelijke stockbeheer
Jacob Van Arteveldestraat 7,
3920 Lommel
gsm 0477 41 80 86
e-mail: vandommeleng@skynet.be

Bestuurslid: Veronique Bielen

verantwoordelijke GDPR (privacy)
Jacob Van Arteveldestraat 7,
3920 Lommel
gsm 0494 39 02 93
e-mail: bielenveronique@gmail.com

Bankrelatie:

Crelan 853 854 4908 16
IBAN BE72 8538 5449 0816
BIC NICABEBB

Alle wandeltochten van onze club die tot op heden omwille van het



Vanaf de maand januari tot en met heden gingen of gaan onderstaande organisaties niet door:

- *Zondag 17 januari 2021: Edelweisstocht.
- *Donderdag 18 februari 2021: Clubwandeling Bocholt/Lozerheide.
- *Zaterdag 27 februari 2021: Krokustocht.
- *Dinsdag 16 maart 2021: Pijnventocht.
- *Zaterdag 20 maart 2021: Daguitstap en wandeling in Retie.
- *Zaterdag 27 maart 2021: Algemene vergadering.
- *Maandag 05 april 2021: Paastocht.
- *Dinsdag 13 april 2021: Clubwandeling Landgoed 'De Utrecht' in Esbeek NL.
- *Zondag 25 april 2021: Vlaanderen Wandelt Lokaal.
- *Zaterdag 08 mei 2021: Voettocht naar Scherpenheuvel.
- *Donderdag 13 mei 2021: Kolonietocht.
- *Zondag 23 mei 2021: Jubileumtocht.

ONZE CLUB ZAL ALLE AANPASSINGEN EN/OF WIJZIGINGEN ZO SNEL MOGELIJK COMMUNICEREN

Jarigen van de maand mei 2021

Jansen Kristina

Cools Roel

Van Dommelen Gert

van Oers Eugène

Mannaerts Denise

Vandervee Louis

Faes Marja

Luyks Peter

Bergmans Christiane

Stockmans Louis

Smolders Edgard

van Hees Mariette

Vromans Gerard

Michiels Maria

van Rooij Jan

Mermans Wim

Kwanten Sonja

Wouters Maria

Stelten Linda

van der Heyden Johan

Mentens Gertruda

Willekens Virginia

Snoekx Jef

Berckmans Gerarda

Helsen Annick

Cornelis Rosette

Kwanten Gerard

Centen Andrianus

Hens Julienne

Jansen Louis

Claas Theo

Wellens Suzanne

De Wolf Frieda

Delarbre Brigitte

Nouwen Johan

Berkmans Marcel

Hesius Willy

Leppens Jean

Boonen Suzanne

Huysmans Theofiel

Gabriëls Christel



Permanente coronawandelingen van WSV Milieu 2000

Op voorwaarde dat het nog onmogelijk is om in de maand mei normale wandeltochten te organiseren zullen we met de coronawandelingen blijven doorgaan.

Onderstaande permanente parkoersen stellen wij dan ter beschikking: Vanaf donderdag 29 april 2021 tot en met donderdag 13 mei 2021 worden wandelparkoersen aangeboden over 5 en 10 km (combineerbaar). Deze vertrekken vanaf parking 'De Meerpaal', Boskantstraat 60, Lommel-Kolonie.

Vanaf zaterdag 15 mei 2021 tot en met zondag 30 mei 2021 worden wandelparkoersen aangeboden over 5 en 10 km (combineerbaar). Deze vertrekken vanaf de parking aan de Lossingsweg, brug 12 (vroegere taverne De Lossing) te Lommel.

Elke wandelroute wordt bewegwijzerd met de traditionele Milieu 2000 wandelpijlen. Aan de startplaats vind je telkens een afdruk van de wandelroutes en de telefoonnummers waarop je eventuele problemen kunt melden. Ook op onze website www.wsv-milieu-2000 vind je de nodige informatie.

Een QR-code kan ter plaatse met de smartphone gescand worden. Respecteer de regels van 'social distancing', houd 1,5 meter afstand en wandel niet in groep.



Witte Bergen en Zwart Water ... we vonden de formule in Lichtaart.

Het was midden maart en de overgang van winter naar lente verliep allesbehalve rustig, het zag er dus ook vandaag (14 maart) heel onstuimig uit. Maar niet bang voor een beetje modder en wat gezonde spierpijn trokken we voor een flinke wandeling naar de Kempense Heuvelrug en zijn uitgestrekte bossen rond Lichtaart (Kasterlee). Als uitvalsbasis kozen we de O.L.-Vrouwekerk en trokken van daaruit naar een zeer gevarieerd en bijzonder natuurgebied rond de Broekvennen. Een uitgestrekt agrarisch landbouwgebied, maar omringt door een schilderachtige heuvelstreek, genoemd 'Kempische Heuvelrug'. Het bultig landschap met zijn verbijsterende vormen gaf onmiddellijk zijn visitekaartje prijs. Wij kozen voor een variatie tussen bosduinen en holle wegen. Deze erosiegeulen voeren het regenwater van de duinenrug af naar de vallei, de omliggende Broekbossen en de Snepkensvijver. Op de hoogste punten kregen we vanop de eerste rij een imposante blik over een aaneenschakeling van rollende heuvels. Via steile afdalingen belandden we bij een brede bosweg die leidde naar het Hofke van Bayot.



Hofke van Bayot:

Bij het begin van de Eerste Wereldoorlog had een troep Duitse ulanen (lansiers of soldaten te paard) op het station van Lichtaart de telegraaf afgebroken en zich daarna op deze plaats in het bos tussen Lichtaart en Herentals in een hinderlaag gelegd. Een zestal Belgische gidsen te paard gingen hen opzoeken. Vooraan stapte de 21-jarige soldaat Nestor Bayot. Plots kwam hij oog in oog te staan met de vijand. Hij loste twee schoten, maar werd zelf in het hoofd getroffen en viel van zijn paard, dat rechtsomkeer maakte en samen met de medesoldaten ongedeerd kon ontsnappen.

Toen we het geklasseerd natuurgebied van 'Het Zwartwater' betraden was het half voormiddag en waren wij lang niet meer de enigen onderweg. De drukte van joggers, mountainbikers, cyclocrossers en wandelaars nam zo sterk toe dat we even onze toevlucht zochten in een vogelkijkhut waar we de thermos aanspraken. Het Zwartwater is een beschermd, ontoegankelijk, ingesloten stukje natuur met typische vegetatiesoorten. Dit laagveengebied biedt nog een soort onbedorven schilderachtigheid en daarover werden vlakbij enkele toehoorders door een plaatselijk iemand ingewijd. Over godvergeten weggetjes wandelden we ten noorden van de duinenrug verder door het gebied van de Witte Bergen. Even waanden we ons - door het kaalkappen van bossen - op een geaccidenteerd parkoers, maar door ontbossing wil men opnieuw overgaan tot de groei van heidevegetatie. Als gevolg van deze ontbossing kreeg de wind hier vrij spel en ontstonden er witte stuifzandduinen: De Witte Bergen.

In de buurt van een andere duin of Hoge Berg verslikten we ons nogmaals in de drukte van het cyclocrossen en mountainbiken. Lichtaart is op vele vlakken een zandbak met verborgen rijkdom. We zijn huiswaarts gekeerd met een saluut aan een mooi wandelgebied, aan Bobbejaan Schoepen en veel herinneringen aan ... de goeie ouwe tijd. F.S.



Nationaal Park Hoge Kempen ... in het spoor van de natuur.

In Maasmechelen vind je een uniek natuurgebied waar méér dan 5.000 ha bos en heide beheerd en beschermd worden! Hellingen tussen 50 en 100 meter zijn letterlijk en figuurlijk de hoogvliegers in dit Nationaal Park. Deze hellingen zijn opgebouwd uit het puin dat de Maas tijdens de ijstijd meevoerde van de Ardennen. De bodem bestaat dus nagenoeg uit keien van allerlei aard en grootte. Naast droge heide met landduinen en natte heide met vennen, bestaat



het park hoofdzakelijk nog uit naaldbossen waarvan het hout indertijd gebruikt werd als stuthout voor de mijnen.

In het oosten heeft de Maas een 60 meter diepe vallei uitgeschuurd die reliëfrijk is. De groeves daarrond ontstonden door de winning van een dikke grindlaag (30 meter). Samen met het daaronder liggende kwartszand vormen zij nu een uniek geologisch 'openluchtmuseum'.

Het was woensdag 24 maart ... een stralende lentedag met een zon en een lucht om te zoenen. We arriveerden om 9.15 uur bij de toegangspoort 'Mechelse Heide' te Maasmechelen. Geloof het of niet, maar de parking stond er zo vroeg al afgeladen vol. Uit het ruim aanbod aan wandelroutes, verrijkt met wandelwissels, kozen wij voor het 'Mechels Bos'. Een topgebied, letterlijk en figuurlijk! We klommen langs een steile rand naar de top van een 40 meter hoger gelegen plateau en merkten overduidelijk hoe de Maas hier gaf en nam ... het ontstaan van de Maasvallei. De meeste zielen bezoeken het uitgestrekte heidegebied in de zomer, logisch ook, dan bruist de heide. Maar ook in de lente is de omgeving aantrekkelijk, zachte

temperaturen hadden het vuur in de botten gejaagd, ook in de bermen en de bomen roerde er wat. We duldden al een heel eind het gezelschap van een roodborst die neurotisch wippend elk van onze voetstappen controleerde. En in de eiken langs de houtkant roffelden spechten hun ontbijt bij elkaar. Halverwege de route stootten we op het oude treinstationnetje van As met een terras 'boenk' op de sporen. Een treinverbinding tussen As en Eisden werd er aangelegd in 1920. Ooit liep er driemaal daags een vaste treinverbinding tussen Leuven en Eisden. Voor elke mijnwerkersshift één. Duizenden 'treinmannen' uit het Hageland en zelfs West-Vlaanderen maakten dagelijks gebruik van deze trein. De laatste kolentrein vertrok er in 1987. Het houten stationsgebouw brandde nog volledig af en werd later als taverne heropgebouwd.

Onderweg troffen we om de haverklap ook grote Maasgrindblokken, zwerfkeien, sommige mooi gladgestreken, anderen grillig en gespleten. Het zijn markante getuigen van onze landschapsgeschiedenis. Voorbij het middaguur zat ons avontuur erop, maar nu al liggen plannen klaar om ook de zuidflank te verkennen met vergezichten tot in Duitsland. Daarvoor moet er volgens het boekje opnieuw flink geklommen worden ... wie weet welke beloning er dan wacht. F.S

Corona(club)wandeling 'Lommel-Kattenbos' van 27.03.2021 tot 21.04.2021.



Zaterdag 27 maart ... volop lente en toch koud! Snijdende wind, buien met hagel, somberheid alom. Het positieve was vooral de schoonheid van de leefwereld waarin we werden gedropt. Een stukje paradijs dat verdrongen leek in de vergetelheid. Al van bij de aanvang liepen we doorheen een labyrint van boswegen en golvende heuvelslandschappen. Je moest al van slechte wil zijn als je hiervan niet kon genieten. Het spiegeland wateroppervlak van de nabijgelegen zandputten brachten rust. Ik kon me nauwelijks iets mooiers voorstellen. Alles wat afbreuk deed aan het wandelplezier werd weggelaten of ontweken. Een mooi voorbeeld was het aaneensluitend front van zandduinen rond Hoevebergen. Zelfs enkele ontboste, verzonken landschappen waren geploegd, gefreesd en heraangeplant. Deze bijdrage aan het nieuwe bosbeheersplan met haar boomloze vlakten zorgt voor een nieuwe 'look'. Het leek

wel Gods siertuin!

Ondanks het feit dat donkere wolken de ganse voormiddag opdoemden bleven we toch het gevoel houden van doorheen een groot fotoboek te wandelen.

Aan het slot struinden we nog langs het historisch tracé van de IJzeren Rijn ... of de geschiedenis van een treinsoap waarvan elk juist spoor ontbreekt. In tegenstelling tot deze treingeschiedenis was deze wandeltocht allesbehalve een stompzinnige vertoning, maar een show vol enthousiasme waarop al mijn doelen werden bereikt. F.S.

Het 'Bergerven' ... vredige rust.



Zondagochtend 28 maart ... zomertijd! Onwennig, het voelde als een jetlag. Gelukkig was er heel vroeg al een verblindende zon die de koelte van de nacht wegblijs. Omdat we nog meer te weten wilden komen over de omgeving van het Nationaal Park Hoge Kempen trokken we dit keer naar het natuurgebied 'Bergerven'. Deze noordelijke uitloper van het Kempens Plateau bood ons alles wat je van een ontspannende lentewandeling mag verwachten. Als startlocatie kozen we voor de Kapel van de Weerstand in de Brugstraat te Dilsen-Stokkem. Deze Kapel is er opgericht ter nagedachtenis van 130 verzetsstrijders van het 'Geheim Leger' die er op 10 september 1944 door Duitse troepen zonder enige vorm van proces ter plaatse, in de gevangenis of concentratiekampen werden gefusilleerd.

Op het wandelplan zochten we naar de mooiste plekken die je met tal van wandelwissels kon combineren. Zo trokken we meteen naar het hoogste panoramapunt op de rand van het Kempens Plateau. Aan de voet van de 'steilrand' keken we uit over tal van grindmeren, de dorpen Elen en Rotem en het 'GrensPark' Kempen-Broek. Geflankeerd door de Schootheide en het natuurgebied Bergerven waar zelfredzame rassen als Schotse hooglanders en konikpaarden voor afwisseling in het landschap moeten zorgen. Helaas liep er geen eentje in ons gezichtsveld. Via de Zuid-Willemsvaart met haar bunkers als verdedigingslinie tegen de dreigende Duitse invasie in WO II bereikten we het Hippisch Centrum De Warre (Avonturenpark). Net daarvoor ontmoetten we nog talrijke bekende groepen wandelaars van nabijgelegen clubs, waaronder ook Maurice Heuten (secretaris wandelclub Post Dilsen) die in ons midden alom bekend is. Met z'n allen beleefden we (op veilige afstand) toch een aangenaam babbelmoment. Tenslotte verzeilden we in het Wouterbos en daarvoor waren we gewaarschuwd. Een traject waarop ze in onze Belgische Ardennen jaloers kunnen zijn. Met de handrem op het diepe dal in, maar daarop volgde een ander verhaal om weer een nieuwe heuvelkam te bedwingen. Een Titanenstrijd, een uur lang tegen onszelf. De laatste honderden meters beschouwden we dan ook als een ereronde, het liet geen twijfel ... we zijn al lang geen 40 of 50 meer. F.S.

 **Belfius**
Bank & Verzekeringen

Belfius Regio Kempen-Oost

Kantoor Lommel

Hertog Jan Plein 45 • 3920 Lommel • 011 / 54 80 40



Quality shoes from Italy

De grootste keuze
Gri-sport wandelschoenen
altijd **30 tot 40%** goedkoper



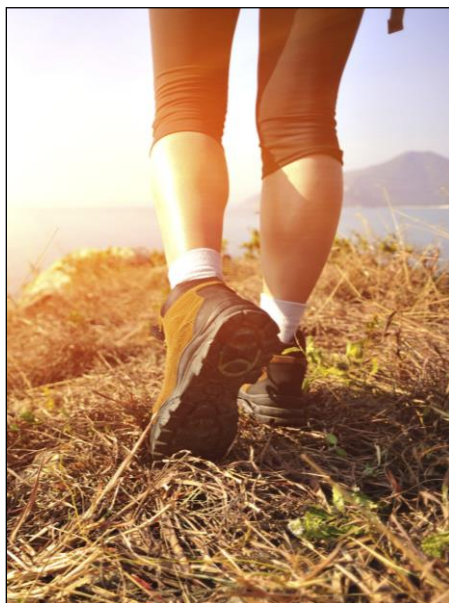
Luikersteenweg 475 | Lommel

Fit de lente in!

Af en toe komt de zon al tevoorschijn. De lente hangt in de lucht. Het is nog niet warm genoeg om op het strand of in te tuin te gaan liggen, maar dat betekent niet automatisch dat je dan maar binnen moet blijven. De lente is het ideale seizoen om je wandelactiviteiten op te vijzelen. Gezond buiten sporten en tegelijkertijd bakken vitamine D vangen.

Eén van de leukste sporten voor in de lente is: **wandelen, wandelen en nog eens wandelen.**

Met de komst van de lente kunnen we de winter weer afsluiten. Heb je weinig beweging gehad de afgelopen maanden, begin dan in de lente met wandelen. Terwijl je geniet van de natuur of het prachtige historische centrum van jouw favoriete stad, wandel jij je fit! Je kunt alleen op pad gaan, met een vriend(in) of deelnemen aan een georganiseerde tocht. Doen!



Als je al een tijdje niet actief bent geweest, is het best om op een laag niveau te beginnen. Let op je beweging om je uithoudingsvermogen te verbeteren. Langzaam kun je dan een beetje meer activiteit toevoegen. Wandel de eerste tijd een paar keer per week een half uur. Voer dit langzaam op, wandel voorzichtig wat langer en loop daarna meer dagen per week. Stel zelf een schema samen dat je kan volgen, naargelang je conditie.

Volwassenen zouden eigenlijk ten minste 2 dagen per week iets moeten doen aan spierversterking of krachttraining. Heb geduld, elke spier die meer dan een week niet getraind is, zal je binnen 24 uur laten weten dat hij is gebruikt. Start licht, gemakkelijk en luister naar je lichaam.

Lichaamsbeweging is bovendien een doeltreffende maatregel om botontkalking (osteoporose) te voorkomen. Beweging zorgt namelijk voor de opslag van calcium in de botten. Voldoende dagelijkse beweging stimuleert de opbouw van het bot en is ook bepalend voor de maximale botmassa. Fysieke activiteit zorgt bovendien ook voor een verbeterde soepelheid en bewegingscoördinatie en een grotere spierkracht, waardoor de kans op vallen vermindert. Een half uur wandelen of drie keer per week fietsen zijn zeer geschikt.

Hoe meer je beweegt en sport, hoe meer calorieën je verbrandt. Door te sporten zet je je spieren aan het werk, zo word je niet enkel slanker, maar verstevig je je figuur. Let er wel op dat je gezond eet en de calorieën die je verbruikt door te sporten, niet compenseert door ongezonde voeding of drank achteraf.

Zijn je schoenen vaak de oorzaak van blaren?

Blaren zijn pijnlijke wondjes die zich vaak op de hielen vormen. Het is een gevolg van wrijving tussen de voeten en de schoenen. Het is geen ernstig probleem en het duurt ook niet lang, maar de blaren kunnen zo pijnlijk zijn dat je je schoenen uit moet doen om de pijn te verlichten. Er bestaan echter enkele oplossingen die voorkomen dat je schoenen de oorzaak van blaren worden

Blaren voorkomen en behandelen.

Probeer blaren heel te laten. Zo is de kans op infecties het kleinst. Plak een **blarenpleister** over de blaar. Ook bij beginnende blaren (rode huid) kun je een blarenpleister gebruiken. Heb je te veel last van de blaar om nog te kunnen wandelen (bijvoorbeeld door de dikte van de blaar), prik deze dan door. Gebruik hiervoor een steriele blarenprikker. Deze zijn



verkrijgbaar in de apotheek. Druk het vocht voorzichtig uit de blaas en plak deze af met een steriel gaasje.

Is de blaas tijdens het lopen kapotgegaan, maak deze dan eerst goed schoon met alcohol of Betadine (gebruik geen Betadine als je allergisch bent voor jodium). Verbind de blaas vervolgens met een steriel gaasje.

Zo voorkom je blaren.

Je kunt een aantal maatregelen nemen om de kans op blaren zo klein mogelijk te maken.

Tip 1: Draag speciale wandelsokken. Deze zijn gemaakt van materiaal dat vocht afvoert. Hierdoor blijven je voeten droger. Ook zitten er in wandelsokken geen naden, zodat er minder drukplekken op je huid ontstaan.

Tip 2: Neem bij lange tochten, en zeker als het regent, een extra paar sokken mee. Je kunt dan onderweg droge sokken aantrekken. Natte sokken zijn een belangrijke oorzaak van blaren.

Tip 3: Draag goed zittende wandelschoenen. Blaren ontstaan door druk of wrijving. Draag schoenen die niet te strak, maar ook niet te los zitten. Loop nieuwe schoenen altijd goed in voordat je er een langere tocht mee gaat lopen.

Een goed hulpmiddel tegen blaren zijn onder andere 'Compeedpleisters' (verkrijgbaar bij de apotheek)



Onze diensten

-  **sparen**
-  **verzekeren**
-  **beleggen**
-  **lenen**

Argenta Lommel
Zakenkantoor Van Roey BV

Kapittelhof 24 - 3920 Lommel
T +32 011 81 22 40

**Ons team staat voor u klaar,
op wandelafstand van
Lommel centrum.**





*Alle bestuursvergaderingen
blijven tijdelijk nog opgeschort*



**zondag 09 mei:
moederdag!**



**Hasseltweg,
Geleenlaan 29
3600 Genk**



Hotel - restaurant - taverne

'Lommel Broek'

Kanaalstraat 91,

Lommel-Kerkhoven

Beloning voor wie ons ook in 2021 een nieuw lid of leden aanbrengt!

Een bericht dat geldig is voor onze leden!

Ook in 2021 blijven we clubleden belonen die ons een nieuw of nieuwe leden aanbrengen.

Wie ons op een van onze wandeltochten of via de website een nieuw lid of leden kan aanbrengen, ontvangt samen met de nieuwkomers gratis een kop koffie/thee en taart.

Ook nieuwe leden die zonder meer lid worden genieten van dit initiatief.

OPGELET!

Wie hiervoor in aanmerking komt zal van de club een cadeaubon ontvangen. Hiermee moet men zich melden bij de afdeling bonnenverkoop waar deze ingeruild kan worden. De waarde van de cadeaubon wordt niet omgeruild in geld.



Thuisverpleging Lommel

Ster in Zorg

Peggy Joos - 0476 230 715

Cendy Engelen - 0485 190 521

UNITED
TELECOM

Galerij Vivaldi Lommel

www.united-telecom.be

40ste bedevaart naar Scherpenheuvel (08 mei) wordt verschoven naar een latere datum in het najaar

Spaaractie voor de rugzak of de poncho

Clubleden die doormiddel van het speciaal uitgegeven 'wandelboekje' meededen of nog meedoen aan de spaaractie (verzamelen van stempels) voor het behalen van een rugzak of poncho moeten niet wanhopen. Het bestuursorgaan van Wandelsport Vlaanderen vzw heeft beslist om de periode te verlengen tot...(?) De afhaalpunten voor deze attributen zullen gecommuniceerd worden zodra er zicht op is. Hou jullie stempelboekje zeker nog bij.

Tochtenkaarten

*De tochtenkaarten **2020-2021** (groene kleur) worden **voorlopig** verlengd tot 31.12.2021. De reeds verzamelde stempels blijven behouden. Gebruik dus jullie tochtenkaart weer gewoon verder als we terug aan wandelen toe zijn.*

*Kadobonnen verworven in **2019***

*De termijn om deze bonnen te consumeren wordt verlengd tot en met **31.12 2021**.*

*Busbonnen **2020***

*Clubleden die nog beschikken over één of meerdere busbonnen waarop het jaartal 2020 vermeld staat mogen die nog gebruiken tot en met de laatste busuitstap in **2021**.*

Geannuleerd!

Donderdag 13 mei Kolonietocht



(Helaas was deze tekst opgemaakt vóór de annulatie).

Wie de streek rond Lommel-Kolonie kent zal ongetwijfeld al tot het besef gekomen zijn dat daar een hap woeste natuur ligt die in Vlaanderen nauwelijks een gelijke kent. Dat heeft allemaal te maken met een verleden dat zich hier in de tweede helft van de 19^{de} eeuw heeft afgespeeld. De historische site van de 'Wateringen' (230 ha) en het zogenaamde 'witteren' van de vloeiveiden is uniek. Het plan werd indertijd geïnspireerd door bevoeiingswerken afkomstig uit Noord-Italië. Daarnaast bouwde de Belgische staat er 20 boerderijen, genoemd 'Colonie Agricole', een pastorie en een school. Het experiment om hier een landbouwkolonie te stichten mislukte en de Watering kwam in handen van *Union Alumetière*, een luciferfabriek, welke er Canadapopulieren plantte.

De vzw Natuurpunt zorgt er echter voor dat de aloude traditie van de vloeiveide in de Wateringen in ere gehouden wordt. Het gebied wordt nog één keer per jaar op de traditionele manier bevoeid en gehoord.

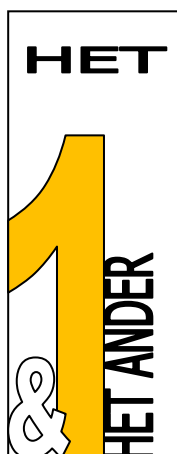
In de vroegere hoeve Corens – nog een originele kopij van een der 20 staatsboerderijen – bevindt zich het Archeologisch en Historisch museum over Lommel-Kolonie.

Deze Kolonietocht voert de wandelaars door een wondere wereld van natuurlijke landschappen, beken, kanaaltjes en bossen.

In de nabijheid van de startlocatie, aan de basisschool 't Stekske, vind je het monument van de slachtoffers van de vreselijke busramp met schoolkinderen in het Zwitserse Sierre op 13 maart 2012. Onthoud ook dat de Heuvelse Heide-Kolonie in 1852 erkend werd als eerste Lommelse parochie. Het is zeker een wandeltocht om naar uit te kijken.

Startplaats: Buurthuis De Kom, Kolonie 2, 3920 Lommel-Kolonie.

Afstanden: 5-8-10-13-18-23 km



Wijzigingen van externe organisaties:

De organisatoren van de jaarlijkse 'Molse 60' die normaal zou plaatsvinden op zaterdag 24 april hebben hun activiteit verschoven naar zaterdag 04 september 2021.

De Molse 60 is een wandeltocht over 60 km en verspreid over twee lussen van ± 30 km die telkens terugkeren naar het centrale punt van De Maat. Onderweg is er bevoorrading. Men kan ook inschrijven voor een afstand over 28,5 km. Kijk vooraf naar de vertrekuren en inschrijvingsmodaliteiten.

<https://www.demolse60.be>

Wandelsport Vlaanderen vzw heeft het wandelevent 'Vlaanderen Wandelt Lokaal' van zondag 25 april verschoven naar zondag 27 juni 2021

Update Levensloop: Als Levensloop 2021 doorgaat dan zal dat het eerste weekend van september zijn in plaats van 18-19 september. Er zullen dan geen teamtenten toegelaten worden en het evenement zal ook geen 24 uur duren.

Oproep aan onze leden om eens een wandelervaring uit de periode van de coronapandemie neer te pennen. Waar hebben jullie gewandeld, wat was er speciaal, wat heeft jullie geboeid in deze periode van méér dan een jaar zonder georganiseerde wandeltochten?

APL RENS

SECTIONALE POORTEN



Stevensvennen 71, 3920 Lommel

Tel: 011/54 33 75 Fax: 011/54 33 40

www.aplrens.be

info@aplrens.be

Openingsuren:

Ma-Di-Do-Vrij 13-18 uur

Wo-Zo Gesloten

Za 10-14 uur

Geannuleerd!

Zondag 23 mei jubileumtocht

(Ook deze tekst was opgemaakt vóór de annulatie).

Met deze organisatie brengen we hulde aan 40 (+ 1-jaar) wandelsport in Lommel. Een lange weg die al eens geplaveid was met hindernissen, maar vooral met heel veel onvergetelijke herinneringen. Denken we maar aan het organiseren van de Limburgse Provinciale wandeldag (1988), de Nationale wandeldag (2000) en de Vrije Vlaamse wandeldag (2015) om er maar enkele te noemen.

De uitgekozen startlocatie mag je als 'strategisch' beschouwen. Het draagvlak is natuurlijk de legendarische streek van de Sahara met haar waterplassen, de uitgestrekte zandvlaktes, de geschilderde landschappen, de 30m hoge uitkijktoren, de wandelaarsbrug en de ontwakende Bleker- en Riebossenheide. Het hoeft je niet te verwonderen dat meerdere verliefden hier ooit hun poëtische hartsgeheimen hebben achtergelaten. Men laat er vooral zijn gedachten vrij. Er zijn dus onwaarschijnlijk veel redenen om van deze streek te houden.

De meimaand is daarenboven een extra troefkaart voor de onwrikbare charme over dit wonderbaarlijk domein. Hopelijk stuiten we op 23 mei op begrip van de weergoden, want als het rozerood van de lentezon vanachter de horizon klimt, weet ik dat drommen wandelaars dit natuurgebied gaan overspoelen, dan gaan ze een heel eigen sfeer vinden. Je zou zelfs voor minder in de Sahara je voetafdrukken achterlaten.

Startplaats: Buurthuis Het Zand, Frederik van Eedenstraat 8, 3920 Lommel-Heeserbergen.

Afstanden: 5-8-12-16-20 km

41 jaar

1980-2021



GARAGE VERHEYEN NV
Onafhankelijke verkoop van Opel
LUTLOMMEL 147
3920 LOMMEL
TEL 011 54 05 20
WWW.GARAGEVERHEYEN.BE



Garage Rudy Verheyen N.V.
Lutlommel 147
3920 Lommel
tel.011 54 05 20

**Verse soep
ambachtelijk
bereid**

soepboerke



**SCHOLEN
BEDRIJVEN
EVENEMENTEN
FEESTEN**

Cardijnstraat 13 2400 Mol • Tel.014 32 32 62 • Gsm 0497 403 609
www.soepboerkemol.be • soepboerke@gmail.com

reglementering betreffende de tochtenkaarten

Elk clublid ontvangt jaarlijks één tochtenkaart. Hiermee kan je door 32 stempels te verzamelen een waardevol geschenk verwerven.

Naar aanleiding van de maatregelen omtrent het coronavirus zal het aantal te behalen stempels worden aangepast.

Bij het inleveren van een volle tochtenkaart ontvang je onmiddellijk je geschenk onder de vorm van een 'Kadobon'.

OPGELET: tochtenkaarten kunnen enkel persoonlijk afgegeven worden bij een verantwoordelijke op één van onze wandeltochten of op de algemene vergadering. Na het tekenen voor ontvangst krijg je onmiddellijk je 'Kadobon' mee.

Deze 'Kadobon' kan je voor allerlei doeleinden gebruiken: bv. in de clubwinkel, bij busreizen, als betaalmiddel bij het clubfeest, zelfs voor het aankopen van consumptiebonnen en andere clubaangelegenheden gedurende de periode van 01.01.2020 tot en met 31.12.2021.

Hiermee willen we de jaarlijkse discussies vermijden, die al of niet terecht opduiken over verstuurde kaarten die verloren zijn gegaan of tochtenkaarten die afgegeven werden aan derden en hun einddoel voorbijgeschoten.

De 'Kadobon' kan niet omgeruild worden tegen geld. Op de 'Kadobon' wordt ook geen geld weergegeven.

OMWILLE VAN DEZE
REGLEMENTERING ZAL DIT ARTIKEL
REGLMATIG WORDEN HERHAALD.



Paddenstoelen in het voorjaar? Ze bestaan!

Bij paddenstoelen denken we al snel aan de herfst, maar ook in het voorjaar steken heel wat schimmelige vrienden de kop op.

Pluk ze echter met je ogen of camera, niet met je handen.

Paddenstoelen plukken is niet enkel verboden in Vlaanderen. Als je er niet voor opgeleid bent is het zelfs ronduit gevaarlijk. Een onschuldige en een giftige paddenstoel kunnen als twee druppels water op elkaar lijken. Laat die aantrekkelijke schimmels dus maar gewoon staan.

Niets houdt je natuurlijk tegen om je ogen de kost te geven en enkele mooie foto's te nemen. Bij een magische dauwtrip komen ze vaak bij aangename temperaturen en voldoende neerslag tevoorschijn vanonder een dikke humuslaag. Waarom net in de lente? Omdat de meeste voorjaarspaddenstoelen dood organisch materiaal opruimen.

Wil je ook eens tussen de dode bladeren rommelen? Ga dan op dauwtrip! Zet je wekker voor de zon opkomt en wandel tijdens het ochtendgloren tussen de bomen. Weinig kans op drukte, meer kans om in alle rust de natuur te ontdekken.



Clubvakantie naar het Oostenrijkse Tirol.

Betreft onze clubvakantie naar Oostenrijk/Tirol (Neustift) gepland tussen 11 tot 18 juli 2021 met een optie om te verschuiven naar 19-26 september 2021.

De laatste update van 10 april 2021
Toerisme Oostenrijk:

Zoals in vele andere landen gelden ook in Oostenrijk op dit moment strenge coronamaatregelen.

Momenteel bevindt het land zich in een gedeeltelijke lockdown. Gezien die situatie, is het 'de facto' niet mogelijk om voorlopig voor toeristische doeleinden naar

Oostenrijk te reizen. De huidige maatregelen zijn voorlopig tot 31 mei van kracht. Hotels en horeca zijn o.a. nog gesloten.

Meermaals hebben we contact gehad met reisadviesraden van binnen-en buitenland. Ook met ons hotel houden we nauw contact, maar ook zij kunnen nauwelijks voorspellingen doen. Lees de tekst hieronder.

Guten Tag,

hatten ja 11-18 Juli 2021 geplant. Leider kann ich auch noch nichts genaues Sagen, da wir auch erst alle Neuigkeiten der Regierung aus den Medien bekommen. Wir könne selber zu Zeit nicht planen.

Liebe Grüße

Jessica



Onze definitieve beslissing stellen we nogmaals uit, maar omdat we vrezen dat niet alle Belgen deze zomer gevaccineerd zullen geraken verschuift de klemtoon om te reizen meer en meer naar de herfstperiode. Het is alleszins de vurige wens van de meeste onzer medereizigers om dit jaar toch Oostenrijk te zien.

De herfst in Oostenrijk heeft ons eigenlijk nog heel wat te bieden! In de dorpen wordt de succesrijke oogst en het kleurrijke herfstseizoen gevierd met traditionele festiviteiten. Maar de herfst is niet alleen vrolijk door het begin van de oogsttijd met z'n culinaire hoogstandjes. Het 'gouden' seizoen is ook heel betoverend omwille van de magische natuur. 's Ochtends glinstert de dauw na een koude nacht op de velden en de bomen lichten warmrood op in de vroege herfstzon. Dit is dé perfecte periode om nog de laatste warme zonnestralen mee te pikken en te genieten van de fantastische natuur vooraleer het land weer verdwijnt onder een metersdik sneeuwtepijt.

Deelnemers die daarover een andere mening toegedaan zijn en geen interesse meer hebben mogen dit melden.

Ook het saldo voor deze reis gaan we voorlopig bevriezen, maar wij houden jullie op de hoogte (desnoods persoonlijk) hoe de situatie evolueert.

De groepsbijeenkomst die gepland is voor donderdag 24 juni om 19.30 uur in Buurthuis Het Zand in de Frederik van Eedenstraat 8 te Lommel-Heeserbergen gaat voorlopig nog gewoon door.

