



"Het klinkt cliché, maar wandelen en de natuur geven me energie en voldoening. Laat welvaart varen en welzijn zijn."

BELLEKETREK

Bij fervente wandelaar Steven Terlaeken

Mortselaar Steven Terlaeken heeft al heel wat stappen op zijn teller. Hij maakte er zijn missie van om door iedere Vlaamse gemeente te wandelen. Met zijn passie zamelde hij ook geld in voor zijn intussen overleden boezemvriendin die een kankerdiagnose kreeg. Desondanks geeft Steven het wandelen niet op. "Die schoonheid van de natuur. Je hebt geen grootsheid nodig om de kleine dingen te zien."

Steven is eigenlijk altijd sportief geweest. "Vroeger liep ik zelfs marathons, totdat ik omwille van fysieke redenen op de rem moest gaan staan. Toen ontdekte ik het wandelen. Net als veel Vlamingen kreeg ik tijdens de coronaperiode de smaak helemaal te pakken." Sinds Steven zijn wandeldoel heeft gesteld, is hij in een stroomversnelling geraakt. "Van de 300 Vlaamse gemeenten zijn er nog 37 te gaan."

Waarom wandelen? "Stappen is gezond. Je bent buiten en je ziet veel. Ik word er blij van, ik geniet van de rust en de stilte in de natuur, weg van de stress. Het feit dat Mortsel in mei deelneemt aan de Vlaamse Stappenclash, daar kan ik alleen maar gelukkig van worden! Het geeft erkenning aan deze bewegingsvorm. Mensen werken meer thuis, wat dramatisch is voor de stappenteller. Er zit zoveel positiefs in wandelen, en je hoeft het niet alleen te doen. Zelf wandel ik 80% van de tijd samen met mijn vrouw, of anderen sluiten aan na een

oproep op Facebook. Zo creëer je een sociale band."

Als je wandelinspiratie zoekt, kan Steven wel wat aanbevelingen doen. In onze regio, en daarbuiten. "Dichtbij heeft het Uilenbos, de Boshoeck en Frijthout prachtige natuur. En onderschat de mooie plekjes in Mortsel niet, al zijn ze wat meer versnipperd. Ik spreek dan over het fortgebied, Klein-Zwitserland en de berm richting Wilrijk. We hebben hier vele leuke wijken en behoorlijk wat groen dat we moeten koesteren. In de nabije toekomst is voor mij trouwens nog Wallonië met haar 262 gemeenten aan de beurt. Ik stop niet na Vlaanderen! Iedereen kan mij volgen op mijn Instagramaccount @stooftapt, waar ondertussen al zo'n 230 wandelingen op staan."

En dan nu in één rechte lijn naar de overwinning van de Vlaamse Stappenclash? Op Steven zijn waardevolle deelname kunnen we alvast rekenen, ook op die van jou?

10.000 STAPPEN CLASH

Van 1 tot en met 31 mei nemen Vlaamse steden en gemeenten het al stappend tegen elkaar op. Ook in Mortsel gaan we de uitdaging aan. Naast de fysieke opkikker, maak je ook kans op leuke prijzen!

Hoe doe je mee?

Trek je wandelschoenen aan en trek erop uit! Hou je stappen bij met een stappenteller of je smartphone. Maak een profiel aan op www.10000stappen.be, word lid van onze officiële groep 'Mortsel' en voeg je stappen toe.

Surf naar mortsel.be/10000-stappen voor meer info. In de UiT-kalender van mei kan je beweegacties vinden.