

EUREK@

**NIEUWS
FLITS**

Dag beste Eurek@-ers

Ziehier onze “vroeg” Eurek@-nieuwsflits van **MAART 2025** met dit keer de volgende onderwerpen :



1. Voorjaarsstocht van 01.03.2025 in Munsterbilzen
2. Lentetocht van 12.04.2025 in Schoonbeek
3. Ledenfeest – algemene vergadering in Rijkhoven
4. Wandelweek in Mellau – Oostenrijk
5. Herinnering : Fusie Bilzen-Hoeselt – adreswijziging ???
6. Eurek@ jaarprogramma 2025 (aangepast)
7. Inschrijven op tochten met een vervallen lidkaart
8. Wandelen en gezondheid : tips voor een betere conditie.

1. VOORJAARSTOCHT van 01.03.2025 in MUNSTERBILZEN

Nog één weekje en dan hebben we onze éérste officiële wandeldag van 2025.

We starten dit jaar weer **in de Chirodroom**, Appelboomgaardstraat 6A in Munsterbilzen.

Onze routebouwer Richard voorziet twéé lussen van 6,3 en 9,9 km richting Groenendaal én ook twéé lussen van 6,8 en 9,3 km richting Bilzen en zijn parken.

Laat u verassen door onbekende plekjes en paadjes en geniet van de mooie panorama's en natuur.

En bij terugkomst wacht er jullie een lekkere tas koffie met een stukje taart of broodje, een frisse pint of frisdrank om bij na te babbelen.

Beste Eurek@-ers, clubs proberen te overleven bij de gratie van de deelnemende wandelaars. En sedert Corona zijn de deelnemersaantallen sterk gedaald en dus ook de inkomsten voor de clubs.

Daarom, begin 2025 met een goede start als lid van Eurek@, **jouw eigen club**, en kom naar onze wandeltochten, te beginnen met deze Voorjaarsstocht ! Kom er genieten van de wandeling, een fris drankje, een tasje koffie en een stukje taart. We rekenen op jullie.

Zien we elkaar daar? In ieder geval al van harte welkom.



2. LENTETOCHT van 12.04.2025 in SCHOONBEEK : van Kempen naar Haspengouw

En binnen enkele weken staat alweer onze tweede officiële wandeldag van 2025 voor de deur.

Vertrekzaal is zaal/sporthal Beterveld – Schoolstraat 23, achter de moderne kerk in Schoonbeek. Er kan gestart worden tussen 07.00 en 15.00.

Onze routebouwer heeft weer heel wat mooie hoekjes uitgezocht en biedt de wandelaars een lus aan van zo'n 6 km via de Kempense bossen en landelijke wegen naar de rustplaats in de Bilzerse parochie "Eik". Van hieruit is er een bijkomende lus van 8 km mogelijk die de wandelaar van de magere Kempense zandgronden naar de vruchtbare maar vochtige Haspengouwse leemstreek brengt.



Getuigen hiervan zijn de vele fruitplantages en akkers. Terug in de rustpost kan je bij een tas koffie of pintje even verpozen om daarna de terugweg van weer zo'n 6 km, via het schilderachtige Waterkasteel van Schoonbeek, naar de startzaal aan te vatten. Er is tevens ook een plaatselijke lus van 6 km gepland met daarin een



rolstoel-toegankelijke lus van 4 km. Laat u verassen door onbekende plekjes en paadjes en geniet van de mooie panorama's.

Achteraf kan er bij een lekkere tas koffie met een stuk échte Limburgse vlaai of een frisse pint worden nagekaart over deze kennismaking met een klein stukje van Bilzen.

We worden allemaal een dagje ouder en soms lukt wandelen niet meer zo goed! Kom dan gezellig een tasje koffie of een pintje drinken en steun zo jouw club.

3. LEDENFEEST – ALGEMENE VERGADERING van 15.03.2025 :

Noteer alvast in jouw agenda, want jullie worden uitgenodigd op ons ledenfeest, dat doorgaat op **ZATERDAG 15 MAART** in het **Parochiaal Centrum, Solveld in Rijkhoven**.

We verwachten jullie vanaf **18.30** voor een lekker aperitiefje. Daarna staat onze cateraar voor ons klaar en mogen we aanschuiven aan een lekker buffet.

Tussendoor geven we een kort verslag van onze clubwerking in 2024 en onze plannen voor 2025. In het kader van het 20-jarig bestaan van onze wandelclub willen we tevens alle leden huldigen die van in den beginne en dus al minstens 20 jaar trouw lid zijn van Eurek@.

Zin om erbij te zijn? Schrijf je dan **vandaag** nog in door storting van **40,00 EUR/persoon** (50,00 EUR voor partners/niet-leden) op **BE29 9796 3611 2564** van Eurek@, met vermelding van jou/jullie "**naam(namen) + feestvergadering 2025**".

Voor dit bedrag krijg je een gezellige avond met eten en drinken à volonté. Niet twijfelen ... Doen! **Maar opgelet ... er wacht ons nog leuk bezoek !!! Wie, wat ? Wel, zorg dat je erbij bent !**

Die avond kan je ter plaatse een maximum van 5 spaarkaarten/persoon binnenbrengen en dan storten wij de tegenwaarde hiervan terug op jouw rekening. Wandelen loont zich dus!!!

Opgelet : We sluiten de inschrijvingen af op **8 maart !**

4. Wandelweek in MELLAU (Bregenzerwald in Vorarlberg)

van zaterdag 5 t.e.m. zaterdag 12 JULI 2025

Deze reis wordt georganiseerd door Reizen Mardaga Cars, die ook onze Kerstwandeling van 2024 naar Gent bij Nacht verzorgde.



Het Bregenzerwald ligt in het meest westelijke deel van Oostenrijk, in de deelstaat Vorarlberg, vlakbij de grens met Duitsland, Zwitserland én Liechtenstein. Deze vakantieregio staat bekend om z'n authentieke dorpen en ongerepte natuur. Je vindt hier geen massatoerisme maar juist wél de Oostenrijkse gezelligheid en veelzijdigheid van de prachtige natuur. Begroeten doen ze je met een Grüss Gott of Servus (uitgesproken als **Zeawas of Seas**).

We verblijven in Hotel Engel (****) in Mellau :

Ons hotel telt 4 sterren en ligt in het centrum van Mellau, een klein en gezellig dorpje, omringd door groene valleien en bergen.

Het hotel heeft alle mogelijke faciliteiten zoals wellness, sauna, stoombad. Ontdek meer op www.hotel-engel.at.

Van hieruit vertrekken we voor een aantal prachtige wandelingen in de buurt onder leiding **van onze eigen gidsen**.

Voor de geïnteresseerden voorziet Mardaga ook volgende facultatieve excursies, inbegrepen in de prijs, o.a.



- Rappenlochschlucht & Bregenz : een wandeling door deze kloof met adembenemende rotsformaties, gecombineerd met bezoek aan het gezellige stadje Bregenz, hoofdstad van Vorarlberg en gelegen aan de Bodensee.
- Een boottocht op de Bodensee (Duitsland) & Lindau : vanuit Bregenz neemt de boot ons mee naar het charmante stadje Lindau.
- Feldkirch & Vaduz (Liechtenstein) : bezoek aan het mooie middeleeuwse stadje Feldkorch. Nadien rijden we naar Vaduz, de hoofdstad van het kleine vorstendom Liechtenstein.
- Dornbirn (halve daguitstap) : Dornbirn is de grootste stad van Vorarlberg. Interessant is ondermeer de Markplatz met het Rote Haus en de Sankt Martinkerk.
- Lünensee & Bludenz : de Lünensee is een prachtig bergmeer, gelegen te midden van de Oostenrijkse Alpen. Vanaf de parkeerplaats in het dal kunt u met de Lünenseebahn naar het meer gaan >>> wandeling rond het meer ($\pm 1,5$ uur). Bludenz, met leuke winkeltjes en statige 17°-eeuwse koopmanshuizen. Zoetekauwen willen wellicht naar het "Milka Läden", het kleine museum en de fabrieksoutlet van het beroemde chocolademerkt Milka.

PRIJZEN per PERSOON :

- In tweépersoonskamer : **865,00 EUR.**
- In éénpersoonskamers : **1005,00 EUR.**
- Reis- **én** annulatieverzekering : **+ 70,00 EUR.**
- **Er zijn slechts 7 tweépersoonskamers en 2 éénpersoonskamers ter onzer beschikking!**
- Kamers worden toegewezen in volgorde van inschrijving door storting van het voorschot (zie verder).
- Alle ingeschreven deelnemers/clubleden kunnen een tussenkomst krijgen via het indienen van **maximum 7 spaarkaarten/persoon.**
- **Inschrijven kan uiterlijk tot 31 MAART 2025 !**

ZEER VEEL INBEGREPEN :

- 7 x overnachting, ontbijtbuffet en diner
- reis en excursies met luxe Mardaga autocar
- verschillende excursies ter plaatse
- deskundige begeleiding
- BTW, wegen- en verblijfstakingen

NIET INBEGREPEN :

- Dranken aan tafel/bar
- Lunches
- Eventuele tolgelden
- Lühnerseebahn (± 21,50 EUR heen en terug)
- persoonlijke uitgaven

OPSTAPPLAATS : Parking terreinen Mardaga, Schietboomstaat 29 in Munsterbilzen.

Beste clubleden, dit is het voorstel van het Bestuursorgaan van jullie wandelclub Eurek@, dat met zorg voor jullie werd uitgekozen.

Ben je geïnteresseerd? Inschrijven kan door storting van het voorschot van **200,00 EUR/persoon** op onze **REISREKENING BE64 9795 2816 9752** met vermelding voor iedere deelnemer van **“Oostenrijk 2025, namen, voornamen + wél of niet verzekering”**.

Gelieve dus ook duidelijk te vermelden of jullie wél of niet de reis- én annulatieverzekering erbij nemen. Je kan na het storten van het voorschot ook in zelfgekozen termijnen verder betalen. Saldo van uw reissom dient **uiterlijk op 31 MEI 2025** te worden betaald.

5. Herinnering : FUSIE BILZEN-HOESLIT - ADRESWIJZIGING ???

Zoals jullie al wel weten zijn Bilzen en Hoeselt vanaf 01.01.2025 gefusioneerd tot de nieuwe fusiegemeente Bilzen-Hoeselt. Een gevolg hiervan is dat verschillende straten in beide gemeenten een andere naam hebben gekregen.

Tot op heden heeft slechts één lid een aangepaste straatnaam doorgegeven.

Daarom deze herinnering: heb jij, als lid van Eurek@, ook een andere straatnaam en dus ook een ander adres gekregen ???

Laat het ons weten : om te vermijden dat in de toekomst de communicatie met jullie, onze leden, mogelijk spaak zou kunnen lopen, **geef zéker iedere adreswijziging door** zodat wij jullie gegevens in onze bestanden kunnen aanpassen en deze ook kunnen doorgeven aan Wandelsport Vlaanderen.

Meld ons dat via email naar eureka.secretariaat@telenet.be of via telefoon naar **0496/59.79.20**.

6. EUREK@ JAARPROGRAMMA 2025 (aangepast) :

Ziehier ons aangepast programma voor 2025 :

- 12.01.2025 : Nieuwjaarswandeling leden Eurek@ : zaal Beterveld - Schoonbeek
- 01.03.2025 : Voorjaarstocht Munsterbilzen – zaal Chirodroom
- 15.03.2025 : Feestvergadering Eurek@ - **P.C. Solveld - Rijkhoven**
- 12.04.2025 : Lentetocht **Schoonbeek – zaal Beterveld**
- 24-28 april 2025 : 5 daagse wandelweek in Wemeldinge – Zeeuws Vlaanderen
- 11.05.2025 : Eurek@tocht Rijkhoven – P.C. Souwveld
- 07.06.2025 : Dank-je-wel-feestje vrijwilligers Eurek@
- 05-12 juli 2025 : Zomerwandelvakantie in Mellau (Vorarlberg – Oostenrijk)
- **14.07.2025** : Avondwandeling leden Eurek@ (vertrekzaal nog te bepalen)
- Oktober 2025 : 5-daagse wandelweek (nog te bepalen)
- 18.10.2025 : Herfsttocht Grote-Spouwen - Blondeswinning
- 09.11.2025 : Spek- en Eierentocht Rijkhoven – P.C. Souwveld
- December 2025 : Kerstwandeling (busuitstap – nog te bepalen)

7. INSCHRIJVEN OP TOCHTEN MET VERVALLEN LIDKAART : r

Van Wandelsport Vlaanderen kregen we volgende mededeling, die we graag met jullie delen :

Elke week stellen we vast dat een pak leden bij wie hun lidmaatschap nog niet hernieuwd is voor 2025 zich aanbieden aan de scanning met hun vervallen lidkaart. Deze wandelaar of de club waarbij ze zijn aangesloten, worden op regelmatige basis door ons gecontacteerd.

Het scansysteem geeft een foutmelding bij het scannen van een niet-geactiveerde lidkaart maar dit wordt te veel genegeerd. Al te vaak kunnen deze mensen deelnemen aan ledentarief terwijl ze in principe het inschrijfgeld niet-lid moeten betalen. Op die manier wordt het 'zwart'wandelen in stand gehouden.

We hopen dat de wandelaars die een niet-geactiveerde kaart aanbieden op een wandeling dit doen uit onwetendheid en dat ze er gewoon niet bij stil stonden dat ze hun lidgeld nog niet betaalden. Maar er zijn toch ook hardleerse wandelaars die week na week, ondanks de aanmaningen die we sturen, blijven hun kaart aanbieden. Zolang deze mensen blijven deelnemen aan ledentarief zullen ze die praktijk ook in stand houden. Wat ze niet weten is dat ze niet verzekerd zijn als lid, op de tocht worden ze enkel verzekerd als niet-lid en brilschade bijvoorbeeld is voor hen dan niet van toepassing.

Daarom een warme oproep naar onze clubs: indien mensen een kaart aanbieden die bij de scanning een foutmelding veroorzaakt, verwijs hen naar de stand niet-leden en laat hen het inschrijfgeld als niet-lid betalen, tenzij ze de betaling van hun lidmaatschap kunnen aantonen.

Dank voor de medewerking

8. WANDELEN is de beste MEDICIJN : r

'Wandelen is het beste medicijn' hoor je wel eens, en dat blijkt nog te kloppen ook. Niet alleen je lichaam maar ook je brein heeft deugd van zo'n dagelijks rondje stappen, ook al duurt dat maar 30 minuten.

Maar hoe zat dat ook alweer, dat verband tussen bewegen en gezondheid? Hoeveel kilometer moet je wandelen om het effect te voelen? En hoe bouw je daarmee het best je conditie op? Wij sturen je wandelen met 7 tips van bewegingsexpert Marleen Finoulst, arts en drijvende kracht achter de website "Gezondheid en Wetenschap".



Vandaag de eerste tip :

1. WANDELEN MAAKT JE LICHAAM STERKER

Na jarenlang wetenschappelijk onderzoek staat vast dat geen enkel medicijn zo krachtig is als regelmatig fysiek actief zijn. En daar hoort volgens bewegingsexpert Marleen Finoulst ook wandelen bij. 'Aan een stevige tred stappen, **stimuleert je bloedsomloop en doet je hartslag stijgen**. Die laatste moet regelmatig eens de hoogte ingaan, want dan pompt je hart extra zuurstof en voedingsstoffen door je lichaam. Ook **je beenderen worden sterker**, want bewegen zorgt voor meer kalkafzetting. Dat verkleint later je risico op osteoporose.'

Dat geldt ook voor je spiermassa. Hoe meer spiervolume je nu al opbouwt door te bewegen, hoe meer er overblijft als je ouder wordt. 'Vanaf pakweg 45 jaar gaan je spieren sowieso een beetje slinken. Met bewegen verbrand je ook meer calorieën dan met stilzitten. En hoe beter je op gewicht bent, hoe kleiner je kans op te hoge cholesterol, bepaalde kankers en chronische aandoeningen zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2.' Een beetje slenteren haalt weinig of niets uit. Maar **3 tot 5 keer per week flink wandelen gedurende 30 tot 45 minuten** – dus in totaal 150 minuten – levert al een pak gezondheidsvoordelen op.

Wandelen stimuleert je bloedsomloop, doet je hartslag stijgen en maakt extra spiermassa aan.
Nog een pluspunt: of er nu een flinke zon staat of een waterzonneklokje, in de buitenlucht maak je **vitamine D** aan. En die vitamine zorgt voor onder meer **sterke beenderen**.

In de volgende Nieuwsflits bekijken we hoe wandelen stress vermindert en je gelukkiger maakt.

Ziezo, dit was onze (vroeg) Nieuwsflits van Maart.

Heb jij nog vragen, opmerkingen of suggesties over een van deze onderwerpen of een vraag over iets anders? Contacteer mij dan via email eureka.secretariaat@telenet.be of via telefoon naar [0496/59.79.20](tel:0496597920).

Namens het Bestuursorgaan van wandelclub Eurek@
Gilbert
Jullie secretaris