

Afz. WSV EUREKA VZW
Boomstraat 20, 3740 Bilzen
N° 100 | 3 maandelijks |

Verantwoordelijk Uitgever;
Bosmans Richard, Nederstraat 36
3730 Hoeselt



PB-PP
BELCIE(N) - BELGIQUE

Afgiftekantoor: **3740 BILZEN**
P925253

EUREK@-KRANTJE

INFORMATIEBLAD
WANDELCLUB
“EUREK@ vzw”
2102



Aug - Sept - Okt 2020 Nr. 100

Verantwoordelijke uitgever:
Bosmans Richard Nederstraat 36, 3730 Hoeselt

Hallo beste lid,

Als je deze tekst in je boekje ziet betekent dit dat we van jou geen email adres en/of geen telefoonnummer, gsm nummer en/of geen bankrekeningnummer hebben.

Gezien de noodzaak om deze laatste tijd steeds sneller met onze leden te communiceren (programmawijzigingen, afgelastingen enz.) willen wij U vragen om ons deze gegevens te bezorgen.

Graag via email naar eureka.secretariaat@telenet.be of telefonisch naar Gilbert, 0496 597920

Een bankrekeningnummer is niet absoluut noodwendig maar is toch makkelijk om eventuele terugbetalingen te doen.

Herfstwandelweekend Eifel - Hotel Maas Lutzerath 20 tot 23 oktober.



Wat vind je zoal in dit infoboekje ?

4. Een woordje vooraf van het bestuur.
6. **WEEKEND IN DE EIFEL 23 TOT 25 OKTOBER**
8. Bedevaart naar Scherpenheuvel v.d. Bilzerse Stappers
9. Blijf op de hoogte
10. Wandelingen in oktober
13. Wandelingen bij onze Waalse buren (oktober)
14. Resterend jaarprogramma
15. Clubkledij
16. Samenstelling bestuur
17. **EINDE-ZOMER PARCOURS 12 TOT 20 SEPTEMBER**
21. De meest voorkomende wandelblessures en hoe kan je ze voorkomen?
25. Verjaren in augustus
26. Verjaren in september en oktober
27. Verslagen bestuursvergaderingen
33. Onze wandelingen in 2020
34. **HERFSTTOCHT 17 OKTOBER GROTE-SPOUWEN**
35. **SPEK EN EIERENTOCHT 8 NOVEMBER KLEINE-SPOUWEN**
36. Flyer EINDE-ZOMER PARCOURS 12 TOT 20 SEPTEMBER



Redactie "'t EUREK@-KRANTJE
Gusta Vrolix, Richard Bosmans, Gilbert Cielen



Woordje van het bestuur,

Nog steeds houdt Covid-19 ons in een wurggreep, afgelasting na afgelasting, de ene maatregel is nog niet ingevoerd volgt al een andere. Het wordt steeds moeilijker om door de bomen het bos nog te zien!

Kleine organisaties zijn mogelijk. Voor grotere evenementen (een wandeldag wordt hieronder gerekend!) zijn de eisen qua organisatie zo uitgebreid dat het realiseren op amateurniveau zo goed als ondoenbaar is! Komt er nog bij dat de kosten de baten héél ver overstemmen.

Dit alles in overweging genomen hebben we dan ook beslist om onze wandeling van maandag 14 september in Hoelbeek te annuleren. De "Herfsttocht" van 17 oktober in Grote-Spouwen en de "Spek en Eiertocht" van 8 november in Kleine-Spouwen blijven alsnog in onze planning voorzien. We hopen op een verdere versoepeling van de maatregelen, ook al is de huidige evolutie alles behalve bemoedigend.

Omdat we toch iets willen organiseren gaan we vanaf 12 tot 20 september (vrij vertrek tijdens deze periode) een wandeling van 12 km. uitpijlen met vertrek op het Kerkplein in Beverst. Op de tocht passeer je ongeveer halverwege aan Café Halve-Weg op de Hasseltsestraat in Bilzen (groot terras en parking aan de achterzijde van het café). Hier kan je vanaf 10 uur 's morgens genieten van een tas koffie of een ander drankje. Een bonnetje voor een koffie, of een gewone consumptie (1,70 euro) vind je in dit boekje. Wel even je lidkaart tonen! Je krijgt hier ook een stempel voor je spaarkaart. Wandelaars die 6 km. willen doen kunnen hier voor een apart parcours vertrekken. Ook liefhebbers van wat grotere afstanden kunnen deze lus bij de 12 nemen en dus 18 doen. Let wel op, op zondag 13 september organiseren ze hier hun jaarlijkse tractortocht (andere jaren meer dan 200 deelnemers) en is het er heel druk.

Dan is er ook nog ons wandelweekend van 23 tot 25 oktober in de Duitse Eifel. We gaan na 12 jaar terug naar Lutzerath (ong. 200 km.

Woordje van het bestuur,

van Bilzen). Hierover meer op bladzijde 6 en 7.

In de maand augustus zijn nog altijd alle wandelingen geannuleerd, voor september is dat ook al voor een groot deel het geval. Daarom plaatsen we voor deze maanden dan ook geen agenda; De maand oktober is nog niet duidelijk of de wandelingen al dan niet kunnen georganiseerd worden, deze plaatsen we dus onder voorbehoud. Literaird geldt dat voorbehoud voor al onze organisaties in de toekomst. Annuleringen vind je altijd op onze website, via onze Facebookpagina .

Er zijn ook nog de moeilijkheden die we kennen om jullie allen op een snelle manier te bereiken. Van meer dan negentig leden hebben we geen email adres, geen telefoon of gsm nummer. Ook een bankrekening nummer is makkelijk voor het geval we iets moeten terugstorten. Vind je verder in dit boekje een vraag om je gegevens door te sturen dan betekent dit dat we jouw gegevens niet volledig hebben en zouden we graag hebben dat je ons die bezorgt.

*Het kan niet genoeg herhaald worden :
"Weest allen voorzichtig, voor jezelf en voor de anderen. Hou het gezond"*

Uw bestuur.



Met Wandelsportvereniging Eurek@ vzw Bilzen

WANDELWEEKEND

van 23/10 tot 25/10 naar



In LUTZERATH (Eifel)

<https://www.hotel-maas.de/nl/>

Rustig aan hernemen wij onze activiteiten, het weekend van 23 tot 25 oktober gaan we naar de Eifel.

Hotel Maas was reeds in 2008 ons reisdoel en, zij die er bij waren zullen het beamen, het was toen een prachtige trip! Gezellig hotel, mooie kamers, goed eten, fijne wandelomgeving en een leuke bar!

Uiteraard kan er op 12 jaar tijd het een en ander veranderen, we zullen zien!

Hotel Maas is een gezellig familiehotel, geen mastodont. De plaatsen zijn dus beperkt ! Voor ons worden tot 30 september dertig tot vijfen dertig bedden vrij gehouden! Tegen dan moeten we weten wie er allemaal meegaat!

REIS: we reizen met eigen auto, ook carpooling mogelijk eventueel tegen kleine vergoeding. Maak hier voor afspraken met mede-wandelaars of neem contact op met Richard Bosmans 0494 05 26 64

HEENREIS: vrijdagochtend **23/10/20** u kan zelf vertrekken wanneer u wil. Wij en het hotel verwachten u om **12u00** voor een kleine lunch .

TERUGREIS: zondagavond **25/10/20** om **20u00** uur (na het avondeten).

**PRIJS: 158€ per persoon in 2-persoonskamer
170€ per persoon in 1-persoonskamer (6 aangevraagd)**

INBEGREPEN:

Kleine lunch bij aankomst (vrijdag 12 uur)
Avondeten (voorgerecht, hoofdgerecht en dessert)
Overnachting
Zaterdag: ontbijtbuffet + lunchpakket
Avondeten (voorgerecht, hoofdgerecht en dessert)
Overnachting
Zondag: ontbijtbuffet + lunchpakket
Zondagavond avondeten.

NIET INBEGREPEN:

Dranken tijdens diner en in de bar (zelf af te rekenen!)

INSCHRIJVEN en VOORSCHOT :

Omdat we maar een beperkt aantal plaatsen hebben is het aangeraden om zo snel mogelijk uw deelname te melden aan Gilbert, eureka.secretariaat@telenet.be of een SMS naar 0496 597920 daarna bevestig uw reservering door

**een voorschot van 50€ pp
op onze REISREKENING nr: BE64 9795 2816 9752
te storten met vermelding “EIFEL 2020“**

Aangeven voor 30 september!!

EINDAFREKENING: uiterlijk 9 oktober 2020

ANNULATIE : 2 weken voor vertrekdatum, 100% terugbetaling!

Bij een eventueel reisverbod, eveneens 100% terugbetaling!

In Duitsland is momenteel het dragen van een mondkapje verplicht in alle winkels. Verplaats je je in het hotel moet je je mondkapje dragen. Ga je op een terras of in een horeca-zaak, masker verplicht tot je aan tafel zit! Overal zijn handreinigers voorzien!

In horecazaken moet je ook je naam, thuisadres en telefoonnummer opgeven

Wil je op bedevaart?

(voor een goed doel!)

O-L-VROUW VAN SCHERPENHEUVEL

26 september 2020

Een organisatie van de “Bilzerse stappers”

t.v.v Kom Op Tegen Kanker en Mucoviscidose

(owv een Bilzerse sympathisant die we hiermee een hart onder de riem willen steken)

Er wordt een inschrijvingsprijs gevraagd van 1€/km

Meer is natuurlijk nog beter (bv door uzelf te laten sponsoren door werkgever of vriendengroep of familie of ...)

Afstanden zijn 50km-25km-12km.

Vertrek is voorzien aan de Cremedaus (achter de kerk) in Bilzen.

Voor meer inlichtingen, hou de facebook groep van de “BILZERSE STAPPERS” in de gaten!

(ook deze organisatie staat of valt met de corona-maatregelen)



Dit is GEEN organisatie van onze club maar kan wel op onze sympathie rekenen!

Blijf op de hoogte :

Op dit ogenblik weten wij nog niet of, wanneer en door wie er de volgende maanden wandelingen georganiseerd worden. Het is steeds wachten op de beslissingen van de veiligheidsraad. Onze organisaties worden gezien als massa-evenement en dat maakt het er niet makkelijker op!

Wil je echt op de hoogte blijven van de kalender dan is er voor je smartphone de app **Wandeltochten**, herkenbaar aan het volgende logo.



Nog een aanrader is deze site beheerd door Wandelsport Vlaanderen <https://wandelblog.com/>

Uiteraard houden we jou ook op de hoogte via onze website <https://wsveurekavzw>

We willen ook proberen om jullie via email up to date te houden betreffende de laatste wijzigingen, spijtig genoeg beschikken we nog altijd niet over de email adressen van een tachtigtal leden.

Indien je vooraan in dit boekje geen vraag vindt om je gegevens betekent dit dat we die van jou hebben.!



WANDELINGEN OKTOBER 2020 (onder voorbehoud!)

Dag Datum	Inrichtende club Benaming v/d tocht	Afstand Km	Starturen	Startplaatsen
Do 01.10	De Mijnlamp Beringen mijn Herfstwandeling	4-9-10	7u-15u	't Lokaaltje Hondstraat Koersel
Vr 02.10	Kampse Wandelaars Mars Leopold I	4-7-12-32	7u-14u	Villa Astric, Koninklijk Park Lepoldsburg
Za 03.10	Postwandelclub Dilsen Boswandeling	4-8-12-20	7u-14u	Vakantiecentrum Schootshei Kanaalstraat Rotem
Za 03.10	Lummense Dalmatiërs Herfstwandeling	4-6-12-20	7u-15u	Zaal St.Jozef Thie- winkel St.Janstraat Lummen
Zo 04.10	OK 50 Zonhoven Jan Thielenstocht	4-8-13-19 -24	7u-15u	St.Berchmansinst. Kleine Hemmen- weg Zonhoven
Ma 05.10	De Schoverik Diepen- beek Herfstwandeling	4-6-12-18 -22	7u-15u	Buurthuis Terlogt Helstraat Diepenbeek
Wo 07.10	Demerstappers Herdenking Jef Jordens	5-10-15	8u-15u	Zaal de Linde Martenslindestraat Martenslinde
Wo 07.10	Wandel Mee Brueghel 10de woensdagtocht	4-7-10-14 -17	7u-14u	Racing Peer Lindebosstraat Peer

WANDELINGEN OKTOBER 2020 (onder voorbehoud!)

Dag Datum	Inrichtende club Benaming v/d tocht	Afstand Km	Starturen	Startplaatsen
Za 10.10	De Bennewed Plassentocht	4-8-12	7u-15u	De Bennewed Binnenvaartstraat Houthalen
Zo 11.10	De Grevenbroekers Achelse Kluiswandel- ing	6-9-13-17- 20	8u-15u	Par.Zaal de Statie St.Odilialaan Achel
Zo 11.10	De Heikneuters Melbergtocht	6-8-12-17- 20	8u-15u	Feestzaal Bethanië Bethaniëstraat Genk
Ma 12.10	De Rakkers maandagtocht 3-6-9	3-6-9	7u-15u	Witte Zaal Bolderberg Kluisstraat Heusden Zolder
Di 13.10	Dragonders Oktober in het land	4-9-12-19	8u-15u	O. C. Stokrooie St.Amandusstraat Stokrooie
Wo 14.10	Donderslagtrippers Donderslagtocht	3-5-6-8-11 -20	6u30-15u	Lutgardhof Donderslagweg Wijshagen
Do 15.10	Milieu 2000 16de Saharatocht	5-8-10-13- 18-23	8u-15u	Scoutsheem Nieuwe Kopen Lommel
Za 17.10	Eurek@ vwz Herfstwandeling	4-7-11-20- 27	7u-15u	Blondeswining Sapstraat Grote-Spouwen
Zo 18.10	Wandelend Paal 48ste Internationale tocht	4-7-12-16- 20-30-42	6u30-15u	Par.Z. St.Paulus Diestersesteenweg Paal

WANDELINGEN OKTOBER 2020 (onder voorbehoud!)

Dag Datum	Inrichtende club Benaming v/d tocht	Afstand Km	Starturen	Startplaatsen
Ma 19.10	Samen uit samen thuis Hengelhoeftocht	4-6-8-9-14 -17	7u-15u	Lentedreef Lentedreef z/n Houthalen-Helchteren
Wo 21.10	Iris Kortessem Pannenkoekentocht	4-7-10	7u-15u	Buurthuis 't Vlierhof Kersendaelstraat Vliermaal
Za 24.10	Club Paul Gerard Herdenking August Molenberghs	4-8-12-16- 20	7u-15u	De Kardijk Burg.Heymansplein Beverlo
Zo 25.10	Bokkenrijders Over- pelt Vliegdentocht	5-10-15- 20	8u-15u	Par.Z. Holheide Heikapper Overpelt
Zo 25.10	De Trotters Trotterstocht- Promotocht	4-6-10-12- 19-23	7u-15u	Witte Zaal Vrunstraat Heusden-Zolder
Ma 26.10	Aviat St.Truiden Herfstwandeling	7-9-12-16- 20	7u-15u	Gem.Feestzaal Aalst Aalst-Dorp Aalst
Di 27.10	Blijf Jong Genebos Goortocht	4-7-9-12- 16-20	7u-15u	Kantine Penarol Lindenstraat Tessengerlo
Do 29.10	Torenvrienden Oost- ham Herfstwandeling	4-6-10-16	6u30-15u	Kantine Warande Bremstraat Oostham
Za 31.10	Bosdravers Eksel Bostocht	5-6-10-15- 16-20	7u-15u	Buurthuis De Locht Lochtstraat Eksel

**EEN GREEP UIT HET WANDELAANBOD IN DE PROVINCIE LUIK
OKTOBER 2020 (onder voorbehoud)**

Zat 03-10 Zon 05-10	BLEGNY	Domaine Touristique de Blegny Mine Rue L.Marlet 23	4-7-9-13-21 -30-42	6-15
Zat 10-10 Zon 11-10	WELKEN- RAEDT	Centre Sportif Rue Grétry 10	3-6-12-21- 30-42-50 3-6-12-21	6.30-15 7-15
Zon 11-10	SPRIMONT	Salle de la Renaissance Rue Vieille Chera 6	4-6-12-21	7-15
Zat 17-10 Zon 18-10	WARSAGE	Salle Alliance Rue des Combattants 1	4-7-13-21- 32	6.30-14
Zat 24-10 Zon 25-10	AMEL	Schützenhalle Montenu Am Bahnhof 3	4-7-12-20	7.30-14
Zat 24-10 Zon 25-10	ESNEUX	Ecole Athénée Royal Rue de l'Athénée	4-7-12-21- 30	7-14
Zat 31-10 Zon 1-11	BEYNE- HEUSAY	Amical Concorde Rue du Heusay 31	4-6-12-21- 30-42 4-6-12-21	6.30-15 7-15

JAARPROGRAMMA 2020

Zondag	12 januari	Namiddagwandeling en Nieuwjaarsreceptie Rijkhoven
Zaterdag	29 februari	Wandeling "Voorjaarstocht" Munsterbilzen
Zaterdag	7 maart	Ledenfeest Alt-Hoeselt
Zaterdag	11 april	Wandeling "Lentetocht" Rijkhoven
Woensdag	15 april	Wandeling "Lentetocht" Heule
Zondag	10 mei	Wandeling "Officiële Eurek@tocht" Rijkhoven
Maandag tot vrijdag	11-15 mei	All-In Midweek in het Sauerland (Lennestadt - Bilstein)
Maandag	18 mei	Wandeling "Spek en Eierentocht" Eigenbilzen
Maandag	20 juli	Bijeenkomst deelnemers Oostenrijkreis
Zondag	9 augustus	Promotocht bij Iris Kortessem
Zaterdag (avond) tot zondag	14-15 augustus	Finale Oostenrijkreis
Maandag	14 september	Wandeling "Natuurtocht" Heulebeek
Zaterdag	17 oktober	Wandeling "Herfsttocht" Grote Spouwen
Vrijdag tot zondag	13 tot 15 okt.	Wandelweekend Lutzerath (Eifel-D)
Zondag	8 november	Wandeling "Spek en Eierentocht" Kleine Spouwen
Zaterdag	12 december	Busreis "Kerstwandeling" Rijkhoven

Geannuleerd!

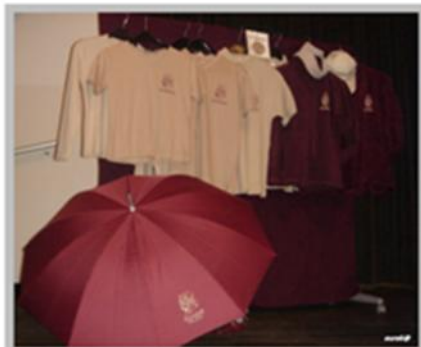
Geannuleerd!

Geannuleerd!

Onder voorbehoud!

Exclusieve Club-kledij

wsv Eurek@ vzw



**Laat zien van welke club je lid bent!
Draag de clubkleuren!!!**

Eender waar je wandelen gaat, medeclubleden herkennen je dadelijk, vriendschappen zijn dan rap gesmeed!

BESCHRIJVING	KLEUR	PRIJS	SPAARKAART
t-shirt uniseks - korte mouw	zand	7,50 euro	1
t-shirt uniseks - lange mouw	zand	8 euro	1 +0,50 euro
t-shirt dames - lange mouw	zand	9,50 euro	1 +2 euro
Polo uniseks - lange mouw	zand	17,50 euro	2 +2,50
Polo uniseks - korte mouw	zand	15 euro	2
Fleece uniseks - lange ritssluiting	burgundi	37,50 euro	5
Rugzak	burgundi	15 euro	2
pet	zand	7,50 euro	1
Paraplu klein model	burgundi	15 euro	2
Haarbandjes		4 euro	

Deze exclusieve clubkledij is te bestellen bij: Souveryns Lieve,
Eikaertstraat 11,
3730 Hoeselt
Tel:089/41.64.53

Gelieve telefonisch een afspraak te maken.

Let op : Op onze wandelingen wordt alleen nog vooraf bestelde kleding geleverd.

SAMENSTELLING VAN BESTUUR WANDELCLUB

Voorzitter : (waarnemend)

KETELSLEGERS Serge Boomstraat 20 3740 Bilzen
 Tel. : 089 / 49 18 32 E-Mail : serge.ketelslegers@pandora.be
 GSM : 0495 / 57 98 80

Ondervoorzitter / Schatbewaarder:

HEX Ludo Nieuwe Baan 60 3730 Hoeselt
 Tel. : 012 / 23 40 63 E-Mail : ludohex1@telenet.be
 GSM : 0477 / 35 17 45

Secretaris :

J) CIELEN GILBERT Burgemeester Gerard Bijnenlaan 6/11
 GSM +32 496 597920 3600 Genk
 E-Mail: eureka.secretariaat@telenet.be

Bestuursleden:

- JANS Jules Cuvelierstraat 53 3740 Bilzen
 Tel. : 089 / 49 18 80
- BOSMANS RICHARD Nederstraat 36 3730 Hoeselt
 GSM/ 0494052664 E-Mail : rizzbizz53@gmail.com

Kledij:

SOUVERYNS Lieve Eikaertstraat 11 3730 Hoeselt
 Tel.: 089 / 41 64 53 (voor het bestellen van alle clubkledij)

Webmaster:

BOSMANS Richard Nederstraat 36 3730 Hoeselt

Rekeningnummers:

REISrekening Reizen en uitstappen 64 9795 2816 9752
 WERKrekening Lidgeld, feestjes, enz.29 2796 3611 2564



Van zaterdag 12 tot zondag 20 september

EINDE-ZOMERPARCOURS

Route langs Watervalbos, Brobos en Vereveld

**Uitgepijld van zaterdag 12 tot
zondag 20 september**

VRIJ VERTREK

12 en 18 km St.Gertrudisplein_(Kerkplein) Beverst

**6 km Café Halve-Weg,
Hasseltsestraat 48 (vanaf 10 uur)
(groot terras en ruime parking achter het café)**

Om onze leden iets aan te bieden in deze corona tijd organiseren we een wandeling waaraan iedereen vrij kan deelnemen.

We zetten een parcours uit dat vrij kan gewandeld worden tussen 12 en 20 september, dan worden de pijlen verwijderd!

Er wordt een omloop uitgepijld van 12 en van 6 km, combineerbaar tot 18. We doen naast het natuurreservaat Watervalbos ook de Bilzerse gebieden Brobos en Vereveld aan.

Vertrekken kan je op twee plaatsen. Voor de 12 en 18 start je best op het kerkplein in Beverst. Na 6 km. bereik je dan de eerste rustmogelijkheid in Café Halve Weg (open vanaf 10 uur) van hier uit is het nog 6 km tot Beverst. Je kan hier ook nog de lus van 6 km wandelen.

Wandelaars die uitsluitend de 6 km. willen wandelen kunnen van hier vertrekken. Uiteraard kan hier ook voor de grotere afstanden vertrokken worden, dan moet je wel zelf uitkijken naar een rustmogelijkheid tijdens de 12km.

Hou rekening met het openingsuur, 10 uur. Achter het café is er naast een ruim terras ook nog héél wat parkeerplaats.

In dit boekje voor ieder lid een bon voor een gratis consumptie in het café, waarde 1.70 euro, ook geldig voor een koffie. (Mits bon en voorlegging van je lidkaart). Tevens is een afstempeling van je boekje en spaarkaart hier voorzien samen met een gratis sticker.

WEL IETS OM REKENING MEE TE HOUDEN:

op zondag 13 september wordt hier de jaarlijkse tractortocht georganiseerd, andere jaren meer dan 250 deelnemers, en is het er heel druk. Wel mooi meegenomen! Zeker het bekijken waard!





EINDE - ZOMERPARCOURS

Vul hier uw naam in :

Bij voorlegging van deze bon samen met je lidkaart in café Halve Weg ontvang je een gratis consumptie (één per persoon) , een stempel op je spaarkaart en in je boekje plus een sticker.

Je bereikt café Halve Weg na ongeveer 6 km. Let wel op, open vanaf 10u!

Geldig van 12 tot 20 sept. voor een consumptie van 1.70€ of voor een koffie.

Vul hier uw naam in :
Bij voorlegging van deze bon samen met je lidkaart in café Halve Weg ontvang je een gratis consumptie (één per persoon) , een stempel op je spaarkaart en in je boekje plus een sticker.
Je bereikt café Halve Weg na ongeveer 6 km. Let wel op, open vanaf 10u!
Geldig van 12 tot 20 sept. voor een consumptie van 1.70€ of voor een koffie.

EINDE - ZOMERPARCOURS



De meest voorkomende wandelblessures en hoe je ze kan voorkomen

25/06/2020



Tijdens deze coronacrisis werd er ons aangeraden om zoveel mogelijk in beweging te blijven. Wandelen is de ideale manier om te blijven bewegen. Maar let op, wandelen kan voor pijnlijke blessures zorgen. In dit artikel gaan we dieper in de meest voorkomende wandelblessures en hoe je ze kan behandelen en voorkomen.

Dit zijn de meest voorkomende wandelblessures en hoe je ze moet behandelen

1. Achillespeesblessure

De achillespees bevindt zich in het onderbeen en verbindt de kuitspieren met de hiel. Een achillespeesblessure wordt vaak veroorzaakt door een overbelasting. De klachten van dit soort blessure nemen geleidelijk aan toe. Eerst zal je wat pijn, irritatie of stijfheid voelen aan je enkel of achillespees wanneer je opstaat. Tijdens het wandelen zelf zal je in dat stadium nog geen pijn hebben. In een volgende stadium heb je steeds meer pijn, waardoor pijnloos wandelen niet meer kan. Je voelt een zeurende pijn, je achillespees zit gezwollen en het kan ook dat de huid over de pees rood zit.

Achillespeesblessure geneest niet gemakkelijk. Het is dan ook belangrijk om ze correct te laten behandelen. Wanneer je een blessure aan je achillespees hebt, moet je rusten totdat je geen pijn meer voelt. Een drukverband kan helpen om de zwelling

te verminderen. Een achillespeesblessure kan onder andere ontstaan wanneer je niet genoeg bent voorbereid op de wandeltocht, je te weinig rustpauzes inlast of met te zware bagage wandelt.

2. Verstuipte enkel



Wanneer je een verstuipte enkel hebt, zijn één of meerdere gewrichtsbanden rond je enkel gescheurd of verrekt. Dat kan gebeuren wanneer je tijdens het wandelen je voet omslaat. In tegenstelling tot een achillespeesblessure, voel je wel meteen pijn wanneer je je enkel verstuipt. Je enkel zal vlug zwellen en kan ook blauw worden.

Wanneer je een verstuipte enkel hebt, zijn één of meerdere gewrichtsbanden rond je enkel gescheurd of verrekt. Dat kan gebeuren wanneer je tijdens het wandelen je voet omslaat. In tegenstelling tot een achillespeesblessure, voel je wel meteen pijn wanneer je je enkel verstuipt. Je enkel zal vlug zwellen en kan ook blauw worden.

Het is belangrijk om een verstuipte enkel meteen af te koelen met ijs. Let er wel op dat je het ijs niet rechtstreeks tegen de huid houdt. Wikkel er een handdoek rond en houdt het ijs gedurende twintig minuten tegen de enkel. Bij een erg pijnlijke enkel kan je een drukverband laten aanleggen. Een lichte blessure is na ongeveer twee weken genezen. Bij een ergere blessure kan dat enkele maanden duren.

3. Hielspoor

Hielspoor is een pijnlijke blessure waar veel wandelaars mee te maken hebben. Onder de voet loopt de peesplaat, van je tenen naar je hiel. Bij hielspoor is de aanhechting van de peesplaat aan het hielbaan verkalkt, waardoor er ontsteking onder de hiel ontstaat. De klachten van hielspoor worden steeds erger. In het begin zal je slechts een lichte pijn voelen onderaan je voet als je opstaat, maar tijdens het wandelen verdwijnt die pijn terug. Na een tijdje zal je pijn ervaren onder je voet tijdens het wandelen.



Hielspoor wordt veroorzaakt door overbelasting. Die ontstaat wanneer je tijdens het wandelen te weinig rustpauzes neemt of meteen een te grote afstand wandelt. Het kan ook zijn dat je wandelschoenen niet geschikt voor je zijn.

Het is zeer belangrijk om hielspoor tijdig te laten behandelen omdat er op de plaats van de blessures weinig bloedcirculatie is. Hierdoor kan de aanvoer van bouw- en afvalstoffen niet optimaal verlopen. Steunzolen en specifieke bewegingsoefeningen

Het is zeer belangrijk om hielspoor tijdig te laten behandelen omdat er op de plaats van de blessures weinig bloedcirculatie is. Hierdoor kan de aanvoer van bouw- en afvalstoffen niet optimaal verlopen. Steunzolen en specifieke bewegingsoefeningen

kunnen helpen om de pijn te verminderen. Neem zeker contact op met je huisarts wanneer de pijn te lang aanhoudt.

4. Klachten aan het scheenbeen

Scheenbeenklachten worden ook shin splints genoemd. De meeste voorkomende soort van shin splints is een ontsteking van het botvlies. Bij een shin splint voel je na het wandelen een zeurende pijn in je scheenbeen. Het kan zelfs dat je na een tijdje pijn voelt tijdens de wandeling zelf. Een shin splint wordt veroorzaakt door een overbelasting of het dragen van slechte schoenen. Wanneer de klacht veroorzaakt wordt door slechte schoenen kunnen simpele steunzolen of andere schoenen een oplossing bieden. Ook sportcompressiekousen of steunkousen kunnen helpen, maar dan vooral preventief. De belangrijkste behandeling bij een klacht aan het scheenbeen, is rusten. Na een periode van rust is het belangrijk om niet meteen heel erg lange afstanden te wandelen. Zorg ervoor dat je geleidelijk opbouwt.



5. Blaren

Iedere wandelaar heeft wel eens een blaar gehad. Een blaar ontstaat door wrijving op je huid en kan erg pijnlijk zijn. Gelukkig kan een blaar gemakkelijk behandeld worden. De meeste mensen prikken een blaar meteen door, maar dat is niet altijd nodig. Een dichte blaar moet je gewoon afplakken. Hierdoor kan ze vlugger genezen en kan ze niet vuil worden door aarde of stof. Grote en pijnlijke blaren moet je wel doorprikken. Was de blaar en de huid eromheen met water en zeep. Gebruik een ontsmette naald om de blaar aan de twee uiteinden te doorprikken. Druk vervolgens het vocht vanuit het centrum weg door de twee uiteinden. Wanneer al het vocht weg is, ontsmet je de blaar en dek je ze af met een pleister of gaasje.

Hoe kan je wandelblessures vermijden?

Met deze tips kan je de kans op wandelblessures vermijden:

1. Start niet te snel

De belangrijkste oorzaak van blessures is overbelasting. Je moet je spieren de kans geven om warm te worden. Het is natuurlijk verleidelijk om meteen grote afstanden te doen, maar dat is niet zo slim. Wanneer je het wel doet, geef je jouw spieren niet de kans om warm te worden. Het is belangrijk om je trainingen rustig op te bouwen. Laat je benen en voeten wennen aan de bewegingen die je maakt. Je kan bijvoorbeeld beginnen met wekelijks een wandeling te maken van een halfuur. Wan-

del iedere week vijf minuten langer. Het is ook belangrijk om in het begin een hoog en laag tempo met elkaar af te wisselen.

2. Zorg voor goede voeding en voldoende water

Eiwit- en calciumrijk voedsel zijn belangrijk voor je spieren en botten. Eiwitten zorgen ervoor dat je spieren kunnen herstellen na een inspanning en calcium zorgt dan weer voor sterke botten. Let er dus op dat je voldoende voeding eet die rijk is aan die stoffen. Om dehydratatie te voorkomen tijdens je wandeltocht, drink je best genoeg water.

3. Wandel met de juiste techniek

Wanneer je een verkeerde wandeltechniek gebruikt, kan dat blessures veroorzaken. Te veel naar voren of achteren leunen, bijvoorbeeld, kan voor pijn aan de rug zorgen. Ook wanneer je je voeten op de verkeerde manier op de grond zet, kunnen er klachten optreden.

4. Draag de juiste schoenen

Met goede schoenen kan je blessures vermijden. Zorg ervoor dat je wandelschoenen voldoende steun geven aan je voeten en enkels. Let er ook op om de zolen van je schoenen regelmatig te checken. Versleten zolen kunnen namelijk de kans op blessures verhogen. Laat je bij de aankoop van een paar wandelschoenen goed adviseren in de sport- of outdoorwinkel.

5. Vergeet een warming-up en cooling-down niet

Begin niet meteen op een hoog tempo te wandelen. Je spieren zijn aan het begin van je wandeling nog koud, wat de kans op een blessure verhoogt. Begin dus rustig en geef je spieren de tijd om op te warmen. Wandel eerst een kwartier op een rustig tempo vooraleer je het tempo opdrijft. Zorg na het wandelen ook voor een 'cooling-down'. Hierdoor herstel je sneller en zal je minder vlug last hebben van spierpijn.

En nogmaals :

*“Weest allen voorzichtig,
voor jezelf en voor de anderen.
Hou het gezond”*



VERJAREN IN AUGUSTUS

01	De Boeck	Daniëlle	17	Lathouwers	Emilie
02	Bruggen	Guido	17	Moesen	Jos
02	Nelissen	Lydia	21	Claesen	Marie-José
03	Thijs	Viviane	21	Fripont	Frans
05	Thijsen	Trinette	22	Gerits	Marina
05	Wijnands	Els	23	Gerits	Eddy
07	Driesen	Pierre	24	Kellens	Willy
08	Truyers	Jos	24	Fastre	Sonja
12	Van Lieshout	Veerle	24	Cleuren	Paulette
14	Steegeen	Wies	25	Schoefs	Philip
14	Vandevenne	Viviane	25	Nijssen	Louis
16	Thoelen	Jean Paul	28	Vossen	Jean
16	Schoenmaekers	Marcella	28	van Suetendael	Guido
17	Quetin	Maria	29	Lambregs	Betty



VERJAREN IN SEPTEMBER

01	Gerits	Gilberte	13	Vantilt	Cyrille
02	Spincemaille	Peter	14	Hex	Marcella
02	Daems	Caroline	16	Bollen	Rosette
03	Marchal	Virginie	16	Loyens	Johnny
03	Steegmans	Willy	17	Gielen	Adrienne
10	Kuypers	Georges	17	Slechten	Lieve
10	Geurts	Frans	19	Berx	Nicole
10	Ketelslegers	Denise	26	Brulmans	Jos
11	Vandenrijt	Kathy	29	Jans	Roger



VERJAREN IN OKTOBER

01	Op de Beeck	Diane	14	Thysen	Lisette
02	Thijs	Rene	14	Lieben	Hugo
02	Martens	Paula	14	Donné	Jeroen
02	Wijnands	Jos	15	Thys	Leo
02	Claesen	Erik	17	Steegeen	Thom
04	Vanspauwen	Jos	22	Smeers	Jos
04	Van Driessche	Chantal	24	Verluyten	Fien
09	Vandermeer	Jaak	26	Ketelslegers	Josette
09	Boa	Anita	27	Rouffa	Jaak
10	Loyens	Maddy	27	Geurts	Linda
13	Mercken	Noel	27	Capite	Carline
13	Cuenen	Julie	27	Erkens	Olivier

In de eerste maanden van de corona-crisis waren we uiteraard niet in de mogelijkheid om op een gewone manier te vergaderen. Er werd wel heel veel afgebeeld en gemaïld onder de bestuursleden onderling, er was immers heel wat te bespreken, voornamelijk afgelastingen!

Onze eerste echte vergadering was op 15 juni.

VERSLAG vergadering van MAANDAG 15 JUNI 2020 – 19.00

Aanwezig : Serge, Richard, Jules, Gilbert

Verontschuldigd : Ludo

Einde : 22.00



AGENDAPUNTEN :

Ondanks de Corona-crisis wordt er op een veilige manier vergaderd voor enkele zeer belangrijke en dringende punten.

1. Goedkeuring verslag vergadering 02.03.2020 :

Het verslag werd unaniem goedgekeurd.

2. Oostenrijkreis 15 – 23 augustus 2020 :

Na alle pro's en contra's te hebben besproken en overwogen, werd unaniem beslist om onze Oostenrijkreis 2020 te annuleren.

Er blijft teveel tegenstrijdige info om een zékere beslissing te kunnen nemen : Bv.

- FOD – Buitenlandse zaken geeft Oostenrijk een oranje knipperlicht, d.w.z. dat er een 14- daagse quarantaine verplicht is voor inreizenden en toeristen.

- Toeristische dienst Oostenrijk heeft minder beperkingen, enkel social distancing bewaren en mondmaskers

- Hotel Zum Lamm : enkel medewerkers hotel moeten een mondmasker dragen. Gasten mogen met max. 10 personen aan dezelfde tafel. Social distancing ???

- Zo ook in de berghutten : hoe kan de social distancing daar worden gegarandeerd?

- De Zigeuner mag een touringcar slechts voor 50% van zijn capaciteit gebruiken en iedereen is verplicht om continu een mondmasker te dragen. Dat betekent een grotere en dus duurdere bus.

Intussen hebben ook al 4 deelnemers afgehaakt, zodat het totaal nog slechts 35 deelnemers bedraagt.

Voor ieders veiligheid wordt de reis dus geannuleerd.

Er werden nog géén reserveringen gedaan of voorschotten betaald, dus kosten zijn er niet.

Ik zal alle deelnemers via email of brief op de hoogte brengen. Tevens zal ik Hotel Zum Lamm en De Zigeuner op de hoogte brengen van onze beslissing.

3. Avondwandeling Eigenbilzen op 13 juli 2020 :
Ook onze avondwandeling voor leden van onze club wordt geannuleerd. Dit wordt naar de leden gecommuniceerd via email, onze website en Facebook. Op de dag zelf zal er ook een mededeling op de deur van de zaal in Eigenbilzen worden opgehangen.

VERSLAG vergadering van MAANDAG 29 JUNI 2020 – 19.00

Aanwezig : Serge, Ludo, Richard, Jules, Gilbert

Verontschuldigd : ---

Einde : 21.45



AGENDAPUNTEN :

1. **Goedkeuring verslag vergadering 15.06.2020** : Het verslag werd unaniem goedgekeurd.
2. **Varia :**
 - A. Oostenrijkreis :
Bijna alle deelnemers, op enkele uitzonderingen na, hebben laten weten dat hun gestorte voorschotten mogen worden teruggestort op hun rekening. Ludo zal hiervoor zorgen.
3. **Mededeling aan onze leden :**
De communicatie naar onze leden toe via onze website, Facebook en email, over de annulatie van onze avondwandeling

van 13.07.2020 in Eigenbilzen én onze gelijktijdige vraag naar ontbrekende contactgegevens van onze leden, kent tot nog toe een goed gevolg. Heel wat leden hebben hierop al geantwoord en hun ontbrekende gegevens doorgegeven.

4. Wandelweekend in Lutzerath (oktober) :

Omdat we géén gegevens hebben over eventuele afspraken i.v.m. ons verblijf aldaar, zal Richard contact nemen met het hotel voor meer info. Wordt vervolgd.

Opgemaakt te Genk op 01.07.2020

De Secretaris

Gilbert

VERSLAG vergadering van MAANDAG 13 JULI 2020–19.00

Aanwezig : Serge, Ludo, Richard, Jules, Willi Maassen (externe consultant), Gilbert

Verontschuldigd :

Einde : 22.15

AGENDAPUNTEN :

1. Goedkeuring verslag vergadering 29.06.2020 : Het verslag werd unaniem goedgekeurd.
2. Samenstelling clubblad :
 - a. Nazomertocht van 14 september 2020 in Hoelbeek :
Er werd unaniem beslist om ook deze wandeldag te annuleren. Communicatie naar de leden gebeurt via onze website, clubblad en Facebook (Richard).
 - b. Wandelweekend 23 – 25 oktober 2020 in Lutzerath (Süd Eifel):
 - Richard heeft hierover volgende info verzameld :
 - Verblijf in hotel Maas op basis van all-in (excl. dranken) ;
 - Prijzen : 158,00 EUR/persoon in een dubbele kamer ;
170,00 EUR/persoon in een enkele kamer ;
 - Uiterste datum van inschrijving wordt vastgelegd op 1 oktober 2020. Deelname te bevestigen via email aan eure-

ka.secretariaat@telenet.be of SMS naar 0496/59.79.20 én een voorschot van 50,00 EUR te storten op onze "REISrekening" BE64 9795 2816 9752 (voorheen Oostenrijkrekening genoemd).

- c. Omdat de meeste clubs hun wandelingen blijven annuleren, wordt er géén wandelkalender voor de maanden augustus en september opgenomen in het clubblad. Zie in dit verband ook het volgende punt.
- d. Voorschriften van de Nationale Veiligheidsraad i.v.m. het organiseren van wandeldagen in het kader van de Corona-bestrijding. Deze voorschriften bereikten ons via de Vlaamse Wandelfederatie. Een kleine greep hieruit :
- Er is een akkoord nodig van de Nationale Veiligheidsraad en de gemeentelijke instanties ;
 - Aanstellen van één of meerdere Coronamedewerker, die alle maatregelen ter zake kent en ook de bewaking uitvoert op het naleven ervan.
 - Er moet een vooropgesteld maximum aantal deelnemers worden opgegeven. Van zodra bereikt worden de inschrijvingen gestopt.
 - Veiligheid van onze medewerkers : behoren meestal door hun ouderdom tot de risicogroep en moeten minimaal voorzien te worden van mondkap, handgel en handschoenen. Bij vermoeden van of corona-gerelateerde symptomen mogen wij géén beroep doen op deze personen.
 - Social distancing altijd en overal, zowel voor deelnemers als vrijwilligers !
 - Inschrijvingen organiseren in een buitenlocatie (tent) met aparte en gescheiden in- en uitgang. Inschrijvingstafels dienen afgeschermd van de deelnemers. Plaats nadars voor een veilige doorloop en scheiding.
 - Werken met tijdsblokken.
 - Verplichte voorinschrijving voor de deelnemers, te bevestigen via mail met zijn gegevens, lidnummer, GSM.
 - Catering : géén zelfbediening door de deelnemers. D.w.z. dus veel méér vrijwilligers nodig om op te dienen en af te ruimen
 - Sanitair : aangeraden wordt om ook hier te werken met een Co-

rona-verantwoordelijke, die toeziet op de social distancing, gebruik van mondkapen en handhygiëne en de regelmatige ontsmetting van toiletten, deurklinken, wastafels enz...

Dit is slechts een kleine greep van alle grote en kleine verplichtingen die dienen genomen te worden bij de organisatie van een wandeldag. Niet verwonderlijk dus dat vele clubs (voorlopig)

hun wandeltochten annuleren.

4. Varia :

a. Oostenrijkreis – terugbetalingen :

Op enkele personen na heeft onze schatbewaarder iedereen die dat wenste intussen haar/zijn voorschotten teruggestort op hun respectievelijke rekeningen.

b. Resultaat van onze vraag naar contactgegevens van onze leden tot op heden :

- Nog 82 leden zonder enig contactgegeven (géén telefoon noch email) ;
- Van nog eens 33 leden hebben we géén telefoonnummer ;
- Van nog eens 17 leden hebben we géén email-adres.

Samen zijn dat toch nog zo'n 30% van onze leden.

Richard zorgt dat de vraag nog eens wordt herhaald in het clubblad van augustus-september-oktober.

c. Door zijn gebrek aan overzicht van de clubboekhouding, stelt zich de vraag naar een boekhoudprogramma. Via internet zijn er zogezegd "gratis" programma's ter beschikking, waarvan blijkt dat er een gratis "proefperiode" is, maar bij verder gebruik moet er toch worden betaald. Serge heeft intussen al zelf een Excel-probeersel opgemaakt. Wordt vervolgd.

d. Belastingaangifte 2019 van de club :

Serge is bij een lid van onze club geweest (specialist ter zake) i.v.m. onze belastingaangifte. Als vzw zonder loonlas-

ten e.d. blijkt dat vrij eenvoudig. Ons lid heeft die aangifte voor ons op 06.07.2020 bij de FOD in orde gebracht.

Totaal te betalen : 0,00 EUR. (Naam niet genoemd o.w.v. privacy)

- e. Bij het aanpassen van de clubstatuten (gewijzigd bestuur) moet er ook een nieuw Intern Reglement worden opgemaakt. Hierin zou o.a. ook moeten worden opgenomen wat er aan vergoedingen, tankbeurten, onkosten ... kan/mag worden ingediend en vergoed. Duidelijke afspraken vooraf zijn nodig. Wordt vervolgd.
- f. Onze rekeningen :
Zoals hoger al vermeld wordt onze Oostenrijkrekening in de toekomst bestempeld als "REISREKENING". Bedoeling is dat alle voorschotten en bijdragen voor reizen (week- midweek-weekend) en bus uitstappen gestort en verzameld worden op deze rekening. Onze lopende rekening of girorekening blijft dus enkel een werkrekening.
- g. Alternatieve wandeling :
Om onze clubleden, die al een tijdje op hun honger blijven wegens alle geannuleerde wandelingen, toch een alternatief aan te bieden, werd er voorgesteld om een alternatieve "weekwandeling" te organiseren. Als parkoormeester werkt Richard een voorstel uit van 2afstanden : 6 en 12 km. Mogelijke start zou het kerkplein in Beverst kunnen zijn (parkeermogelijkheid) en de tochten zouden richting Bilzen verlopen met onderweg een facultatieve stop in café Halve Weg. Deze beide tochten blijven één week + een weekend lang uitgepijld, zodat iedereen wel ergens de mogelijkheid heeft om, rekening houdende met tijd en de weersomstandigheden, toch deel te nemen. Deelname is gratis. Van zodra méér gegevens wordt dit naar de leden gecommuniceerd.

Opgemaakt te Genk op 15 juli 2020

De Secretaris

Gilbert

ONZE WANDELINGEN IN 2020

Dag	Datum	Tocht	Afstanden	Ver-trek uren	Vertrekplaats
Zaterdag	29 februari	Voorjaarstocht	4-7-11-20-27 km.	7u - 15u	School PSSB Appelboomgaardstraat2 3740 Munsterbilzen Bilzen
Zaterdag	11 april	Lentetocht	4-7-11-20-27 km.	7u - 15u	Zaal Hartenberg Hartenbergstraat 12 3740 Eigenbilzen Bilzen
Zondag	10 mei	Officiële Eureka-tocht	4-7-11-20-27 km.	7u - 15u	Parochiaal Centrum Souwveld 3740 Rijkhoven Bilzen
Maan-dag	14 september	Nazomertocht	4-7-11-20-27 km.	7u - 15u	Zaal 't Jonckholt Hoelbeekstraat 83 3740 Hoelbeek Bilzen
Zaterdag	17 oktober	Herfsttocht	4-7-11-20-27 km.	7u - 15u	Zaal Blondeswinning Sapstraat 25 3740 Grote-Spouwen Bilzen
Zondag	08 november	Spek- en eieren tocht	4-7-11-20-27 km.	7u - 15u	Zaal St.Amandus Sint Aldegondisstraat 5 3740 Kleine-Spouwen Bilzen



**W.S.V. WANDELCLUB
EUREK@vzw
2102
BILZEN**



**ORGANISEERT
ZATERDAG 17 OKTOBER 2020**

HERFSTTOCHT

**Zaal “Blondeswinning”
Sapstraat 25
3740 GROTE-SPOUWEN BILZEN**



Start van 7u tot 15u.
Afst:4-7-11-20 en 27km.
IVV afstempeling vanaf 5 km.
Inschrijving: Leden: 1.50 €
Niet leden: 2.00 €
Sticker gratis
Aanmeldingen: Bosmans Richard
0494 05 26 64
rizzbizz53@gmail.com





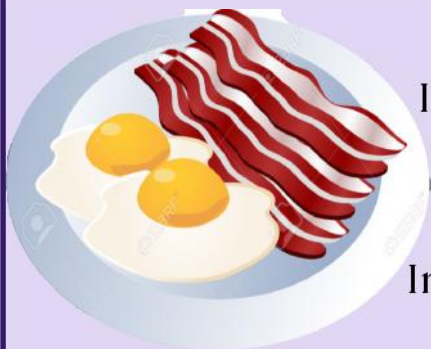
**W.S.V. WANDELCLUB
EUREK@vzw
2102
BILZEN**



**ORGANISEERT
ZONDAG 8 NOVEMBER 2020**

SPEK EN EIEREN TOCHT

**Zaal "St. Amandus"
St. Aldegondisstraat 5
3740 KLEINE-SPOUWEN BILZEN**



Start van 7u tot 15u.
Afst:4-7-11-20 en 27km.
IVV afstempelings vanaf 5 km.
Inschrijving: Leden: 1.50 €
Niet leden: 2.00 €
Sticker gratis
Inlichtingen: Bosmans Richard
0494 05 26 64
rizzbizz53@gmail.com



**W.S.V. EUREK@vzw
V.L. 102
BILZEN**



**ORGANISEERT voor zijn leden
Van zaterdag 12 tot zondag 20 september**

EINDE-ZOMERPARCOURS

Route langs Watervalbos, Brobos en Vereveld

**Uitgepijld van zaterdag 12 tot
zondag 20 september**

VRIJ VERTREK

12 en 18 km Kerkplein Beverst

**6 km Café Halve-Weg,
Hasseltsestraat 48 (vanaf 10 uur)
(groot terras en ruime parking achter het café)**

In dit boekje een bon voor een gratis consumptie in het café, koffie of fris (1.70 euro). Alhier eveneens afstempeling van je boekje en spaarkaart.

U vertrekt wanneer u wilt, de 12 km passeert langs Café Halve-Weg. Hier kan een lus van 6 km. gewandeld worden. Uiteraard kan hier ook voor de grotere afstanden vertrokken worden, let wel op: openingsuren café en parking vanaf 10 uur. op zondag 13 september organiseren ze hier hun jaarlijkse tractortocht (andere jaren meer dan 200 deelnemers) en is het er heel druk. Wel mooi meegenomen!

(onder voorbehoud bij wijzigingen in de corona-maatregelen)