

Dag beste Eurek@-ers

Ziehier onze Eurek@-nieuwsflits van **SEPTEMBER 2025** met dit keer de volgende onderwerpen :



1. OPGELET !!!
2. Eurek@ jaarprogramma 2025
3. Promotochten voor onze Eurek@-leden
4. Eurek@-ers doen de 100 km Dodentocht in Bornem
5. Wandelen en gezondheid : tips voor een betere conditie.
6. En dan is er Back to normal !

1. OPGELET !!!

We willen er even op wijzen dat wij via onze Nieuwsflitsen en het punt “jaarprogramma” jullie allen op de hoogte willen houden van **alle eventuele aanpassingen of updates** (datum en/of plaats) van onze clubactiviteiten.

Leden vinden op onze website niet altijd de laatste wijzigingen.

Daarom blijf zéker van alles op de hoogte via onze maandelijkse Nieuwsflitsen!
Zéker doen.

2. EUREK@ JAARPROGRAMMA 2025 :

Door omstandigheden zijn enkele clubactiviteiten in de kalender aangepast.
Ziehier de laatste versie :

- 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
- 05-12 juli 2025 : Zomerwandelvakantie in Mellau (Vorarlberg – Oostenrijk)
- 14.07.2025 : Avondwandeling leden Eurek@ - zaal de Linde – Martenslinde
- 26.07.2025 : Dank-je-wel-feestje vrijwilligers Eurek@
- 23-27 september 2025: “tussen Moezel en Rijn” -5-daagse wandelweek in Waldesch – Duitsland
- 04.10.2025 : Promotocht Eurek@ voor de wandeling in Genenbos van de Lummense Dalmatiërs
- 18.10.2025 : Herfsttocht – zaal Blondeswinning - Grote-Spouwen
- 26.10.2025 : Promotocht Eurek@ voor de Herfsttocht van Vitales
- 09.11.2025 : Spek- en Eierentocht Rijkhoven – P.C. Souwveld
- December 2025 : Kerstwandeling (busuitstap – nog te bepalen)

3. PROMOTOCHTEN voor onze EUREK@-leden :

We willen jullie nu al op de hoogte brengen van 2 PROMOTOCHTEN voor onze leden, die beiden plaatsvinden in de maand OKTOBER, nl.

- Op 04.10.2025 : Promotocht Eurek@ voor de wandeling in Genenbos van de Lummense Dalmatiërs.
- Op 26.10.2025 : Promotocht Eurek@ voor de Herfsttocht van Vitales in Hoeselt.

Verder nieuws volgt op een later tijdstip.

4. EUREK@-ers DOEN DE 100 km DODENTOCHT van BORNEM :



Exact 12.643 deelnemers begonnen op vrijdagavond 8 augustus rond 21 uur aan de 56e editie van de Dodentocht. Ze kregen net iets meer dan 24 uur de tijd om de 100 kilometer lange tocht af te leggen.

In dit "mierennest" van deelnemers aan de start bevinden zich ergens twee Eurek@-ers : Dominique Manshoven en Patrick Vuurstaek. Zij wilden deze uitdaging aangaan om geld te verzamelen voor de **ALS Liga**. ALS is een vreselijke aftakelingsziekte waaraan de echtgenoot van Dominique overleed.

Hier een beknopt verslag van hun tocht :

Bij deze laten we jullie weten dat Dominique en ik geslaagd zijn in onze opzet om de Dodentocht te beëindigen binnen de 24.00 uur. Wij haalden de finish in 21.01 uur !

Tijdens de koelte van de nacht van vrijdag op zaterdag viel het wandelen goed mee. Op zaterdag echter was het erg zwaar door de hitte, maar dankzij de goede bevoorrading en de verkoeling die ons werd aangeboden door de lokale mensen langs het parcours, was het dragelijker. De sympathie en de hulp van de lokale mensen was echt hartverwarmend en hielp ons om door te zetten.



We hebben beiden de tocht goed doorstaan maar de laatste kilometers waren emotioneel erg zwaar voor Dominique door haar beweegredenen voor deze tocht en ook door de opkomst en steun van de vele vrienden.

Hierbij willen we jullie ook nog eens bedanken voor de steun.

<<< Op de foto : Patrick (met pet) en voor hem Dominique.

Startnummer 9588			
Patrick Vuurstaek			
3620 - Lanaken, België			
Controlepost	km / u	km	Scannen
Begin	0,0	0,0	21:04
Weert	5,8	8,2	22:29
Friesland Campina	5,2	17,0	00:10
Kalfort	5,1	35,4	03:45
Lippelo	4,7	41,7	05:05
Buggenhout	4,8	50,2	06:52
Opwijk	4,2	57,0	08:29
Lebbeke	3,8	65,2	10:40
Baasrode	5,3	72,9	12:08
Sint-Amands	5,1	78,0	13:08
Puurs	4,3	85,8	14:57
Oppuurs	5,3	89,5	15:39
Branst	4,3	95,7	17:06
Aankomst	4,3	100,0	18:06
Gemiddelde snelheid		km / u	
100,0 km op 21:01 uur		4,8	

Namens alle leden van Eurek@: een dikke Proficiat, Dominique en Patrick, voor jullie beider prestatie.

Hier nog enkele wetenswaardigheden over deze tocht :

Exact 9.276 deelnemers hebben op zaterdag ook de eindstreep bereikt. Dat is net geen 75 procent - het beoogde doel van de organisatie - van de starters. De oudste deelnemer die de finish haalde was de 88-jarige Jekka Goemans. Miel Van Peteghem, die in november 16 wordt, kwam als jongste over de eindmeet.

"Het was een fijne editie zonder grote incidenten", aldus Ilse Robyn van de organisatie. De temperaturen lagen vrij hoog, maar de organisatie was voorbereid op warme omstandigheden. Elke controlepost was voorzien van watertappunten zodat deelnemers voldoende konden hydrateren. 2.500 vrijwilligers hebben het evenement mee in goede banen geleid.

Kleine 2.000 interventies van het Rode Kruis: vooral blaren en spierpijn.

Het Rode Kruis had 300 mensen ingezet langs het parcours om wandelaars met kwaaltjes bij te staan. De 7 hulpposten werden bemand met vaste ploegen, mobiele ploegen konden bijspringen wanneer het ergens te druk werd.

Het aantal medische interventies was vergelijkbaar met vorige edities. "Uiteindelijk hebben een kleine 2.000 wandelaars medische hulp gevraagd aan het Rode Kruis", aldus Robyn. Het ging vooral over mensen die last hadden van blaren of spierpijn, maar ook mensen die flauwvallen, maag- en darmklachten en huidwonden komen geregeld voor. 5 mensen werden voor verzorging naar het ziekenhuis gebracht. En nu op naar volgend jaar !

5. WANDELEN is de beste MEDICIJN :

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".



In de vorige Nieuwsflits konden we lezen hoe wandelen een sociale sport is.

Vandaag de zesde tip : **JE SLAAPT BETER EN DIEPER**

Geen beter natuurlijk medicijn voor een goede nachtrust dan beweging. 'Wandelen zorgt er niet alleen voor dat je 's avonds makkelijker in slaap valt, **het doet je ook dieper slapen en geeft zo een boost aan je slaapkwaliteit**', zegt dokter Finoulst. 'Dat komt omdat tijdens het bewegen je hartslag, stofwisseling en lichaamstemperatuur eerst de hoogte ingaan, om daarna weer te dalen naar een lager niveau dan bij mensen die de hele tijd stilzitten.

Dat helpt bij het inslapen en – omdat je ook beter tot rust komt – tot beter slapen.

Tegelijkertijd **versterkt bewegen het effect van natuurlijke slaaphormonen** zoals melatonine. Je wordt er met andere woorden moe van, en ook daardoor kom je makkelijker in slaap.'

TIPS VOOR EEN BETERE CONDITIE :

Nog een paar tips van bewegingsexpert Finoulst voor wie met wandelen weer (of beter) in conditie wil komen:

- Stap je om fysiek sterker te worden? Dan stap je best aan een **stevig tempo**. 5 à 6 kilometer per uur is ideaal.
- Begin met een **afstand die je goed vol kunt houden**, bijvoorbeeld tussen de 5 à 10 kilometer. Kan je die probleemloos aan, doe daar om de twee weken een paar kilometer bij. Net zolang tot je bij een afstand komt die je graag stapt en als workout ook vol kunt houden. Een wandelschema kan daarbij helpen. Zo voorkom je blessures die je kunnen demotiveren. Je bouwt langzaam op en hebt een doel om naartoe te werken.
- Zorg voor een **goede lichaamshouding**. Hou je hoofd recht, zo kan je het best ademen en krijg je geen last van een pijnlijke rug of nek.
- **Rust** geregeld uit om te herstellen. Spelen spierpijn, beurse heupen of een ander kwaaltje je op een bepaald moment parten, forceer dan niets en wacht tot ze over gaan. Met kleine pijntjes doorlopen, kan leiden tot grotere blessures. En dat wil je natuurlijk niet hebben.
- **Drink voldoende**, en niet alleen als je dorst krijgt. Met de leeftijd neemt je dorstprikkel af, dus daar kan je niet altijd meer op vertrouwen.
- **Eet** een flinke maaltijd zo'n anderhalf uur voor je wandeling. Zo start met voldoende energie. Neem om het uur een zoete of zoute snack. Dat helpt om ook tijdens je tocht genoeg energie te houden.

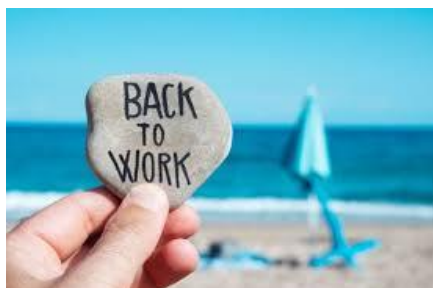
6. EN DAN IS ER BACK TO NORMAL-WORK ?!

Twéé maanden zomervakantie achter de rug. Echter, mooie liedjes duren niet lang....

Kinderen, studenten én ouders kijken er met gemengde gevoelens op terug!

Kinderen en studenten balen dat het voorbij is ! Tja...

Ouders steken de vlag uit als de school weer begint ! Tja...



Sommige volwassenen balen dat ze terug aan 't werk moeten ! Tja...

**EINDE
ZOMERVAKANTIE
VOOR MIJN OUDERS
VOELT HET MEER ALS
VAKANTIE ALS IK
WEER OP SCHOOL BEN**

Maar : ook in het programma van jouw wandelclub Eurek@ gaapt er nog steeds een leegte, want onze volgende wandeldag, onze **Herfsttocht**, is er pas op **zaterdag 18 oktober 2025** en die gaat door in de **Blondeswinning in Grote-Spouwen**. Noteer dit alvast in jullie agenda. Wordt vervolgd!

Ziezo, dit was onze Nieuwsflits van September.

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