



Kindvriendelijke wandelvereniging

Nieuwsbrief
SEPTEMBER 2019

In deze editie

- 01: Agenda
- 02: Contact
- 03: Maandelijkse groepswandeling
- 04: Deelnemers
- 05: Lid worden?
- 06: Recensie – Wandelzoektocht 23/06/2019
- 07: Het digitale tijdperk
- 08: Wandelen in de media
- 09: 1ste Gezellige Blommes wandeltocht (06/10/2019)

Agenda

EIGEN ORGANISATIES:

(meer info op de website)

- **Zo 06/10/2019** – 1ste Gezellige Blommes Wandeltocht (6, 12 & 24 km) (OC Wanzele)
- **Di 08/10/2019** – Maandelijkse groepswandeling (Sporthal Lede)
- **Di 12/11/2019** – Maandelijkse groepswandeling (Sporthal Lede)
- **Di 10/12/2019** – Maandelijkse groepswandeling (Sporthal Lede)

ANDERE ORGANISATIES:

Te raadplegen via het 'Walking In Belgium'-boek, of via de website: <https://www.walkinginbelgium.be/>

Contact

Contacteer ons via:

- Mail: wsvgezelligeblommes@gmail.com
- GSM: 0494/23.49.19
(Thomas Blomme – voorzitter)

Andere kanalen:

- Website: <https://wsv-gezellige-blommes.webnode.be/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/WSVGezelligeBlommes/>

Maandelijkse groepswandeling

Op de tweede dinsdag van iedere maand kunnen leden en niet-leden deelnemen aan een begeleide groepswandeling.

Niet-leden kunnen hier kennismaken met de wandelsport en met onze club. Bij regelmatige deelname zal hen wel gevraagd worden om lid te worden van onze club.

Voor de reeds aangesloten leden is dit een mooie kans om de samenhang binnen de club te bevorderen.

Praktisch:

- Tweede dinsdag van elke maand
- Uur: 19:30
- Locatie: sporthal 'De Ommegang' te Lede (Ommeganglaan 60A, 9340 Lede)
- Afstand: 10 km
- Temp: 5,5 km/u (= doorstappen)

WSV GEZELLIGE BLOMMES

Kindvriendelijke wandelvereniging

Nieuwsbrief SEPTEMBER 2019

De groepswandeling gaat niet door op een feestdag, en niet in juli en augustus. Bij slechte weersomstandigheden (zware regenval, hevige sneeuwval, ...) kan de begeleiding beslissen de groepswandeling af te gelasten. In geval van twijfel of de groepswandeling al dan niet doorgaat kan je contact opnemen met Thomas Blomme (0494/23.49.19).

Deelnames

Tot ons groot genoegen vernamen we dat er enkele van onze leden sinds de vorige nieuwsbrief deelnamen aan volgende tochten *(op basis van Cronolive scanning)*:

- **Za 23/03/2019** (Moerzeke - Hamme) - 4e Kluddetocht (KWB MOERZEKE)
- **Zo 24/03/2019** (Buggenhout) - 36e Lentevossentocht (WSV DE VOSSEN BUGGENHOUT)
- **Zo 31/03/2019** (Gooik) - 20e Camtocht (De Heidetochten Kester-Gooik vzw)
- **Za 06/04/2019** (Burst) - 18e Bursitiatocht (WSV LAND VAN RHODE)
- **Do 11/04/2019** (Nieuwpoort) - Jachthaventocht (WTC NIEUWPOORT)
- **Za 13/04/2019** (Denderbelle - Lebbeke) - 27e Tongenslijperstocht (WJC DENDERKLOKJES LEBBEKE)
- **Zo 14/04/2019** (Zeke) - 35e Reynaerttocht (Reynaertstappers VZW)
- **Wo 17/04/2019** (Zottegem) - Pannenkoek Mikado Midweekwandeling (WSV EGMONT ZOTTEGEM)
- **Zo 21/04/2019** (De Klinge - Sint-Gillis-Waas) - Kommiezentocht (WANDELCLUB GASTHOFSTAPPERS SINT-GILLIS)
- **Wo 01/05/2019** (Groot-Bijgaarden - Dilbeek) - 1e Meiklokjes Tegen Kanker-tochten (WANDELCLUB KRUIKENBURG)
- **Za 04/05/2019** (Haaltert) - Edelingentocht (DE ANKERHOFSTAPPERS)
- **Do 30/05/2019** (Zottegem) - Oost-Vlaanderen Wandelt - Plus Wandeldag - 25e Egmonttocht (WSV EGMONT ZOTTEGEM)
- **Za 08/06/2019** (Zwalm) - 36e Sloebertocht (SCHELDESTAPPERS ZINGEM)
- **Ma 10/06/2019** (Mazenzele - Opwijk) - 27e Kravaalbostochten (WSV HORIZON OPWIJK)
- **Vr 21/06/2019** (Torhout) - 40e Nacht van Vlaanderen (VZW DE NACHT)
- **Zo 23/06/2019** (Lede) - Familie-wandelzoektocht (WSV GEZELLIGE BLOMMES)
- **Wo 10/07/2019** (Kerksken - Haaltert) - Tocht der Franschmannen (WV DE IJSBREKERS)
- **Za 20/07/2019** (Oordegem - Lede) - 25e Midzomertochten (WSV LAND VAN RHODE)
- **Za 03/08/2019** (Onkerzele - Geraardsbergen) - Zomertocht - Adriaanstocht - Priortrofee (PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN)
- **Zo 11/08/2019** (Oudenaarde) - Ronde van Vlaanderen voor wandelaars (HANSKE DE KRIJGER OUDENAARDE)
- **Do 15/08/2019** (Kapelle-op-den-Bos) - 30e Evert Larocktocht ('OCHTENDGLOREN' KAPELLE O/D BOS)
- **Do 15/08/2019** (Oosterzele) - 3e Oogsttocht (WSV LAND VAN RHODE)
- **Vr 16/08/2019** (Wichelen) - 22e Schooiertocht (WANDELCLUB DE SCHOOIERS WICHELEN VZW)
- **Zo 18/08/2019** (Laarne) - 49e Voettochtenklassieker (KWB LAARNE)
- **Di 20/08/2019** (Westhoek) - Vierdaagse van de IJzer 2019 (Vierdaagse van de IJzer vzw)
- **Zo 01/09/2019** (Buggenhout) - Internationale Kwaktocht (WSV DE VOSSEN BUGGENHOUT)
- **Zo 08/09/2019** (Mere) - 5e Ajuintocht (WSV DE KADEES AALST)
- **Zo 15/09/2019** (Heldergem) - Bevrijdingstocht (WV DE IJSBREKERS)

WSV GEZELLIGE BLOMMES

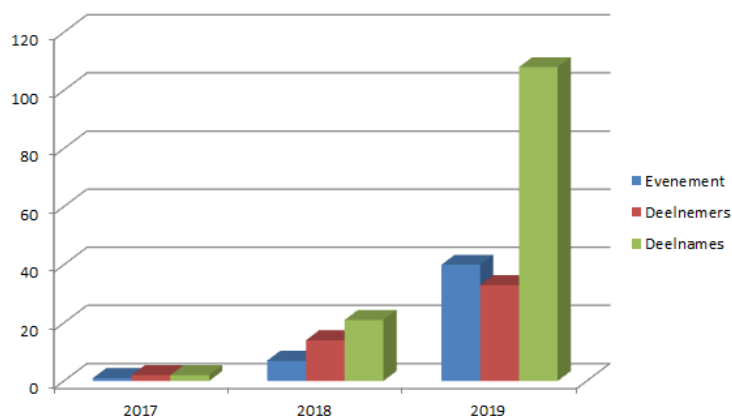
Kindvriendelijke wandelvereniging

Nieuwsbrief
SEPTEMBER 2019

Hierbij een warme oproep om na je deelname enkele foto's door te sturen die op onze website kunnen gepubliceerd worden.

<https://wsv-gezellige-blommies.webnode.be/fotogalerij/>

Dat onze club in zijn eerste echte jaar in goede doen is kan je aflezen op onderstaande grafiek:



In 2019 mochten we reeds 108 deelnames over 40 verschillende organisaties noteren.

Via deze weg willen we graag iedereen bedanken die dit voor onze club mogelijk maakt!

Lid worden?

Indien je graag wandelt en intens kan genieten van die gezonde buitenlucht, dan is een wandelclub echt iets voor jou. Daarmee maak je niet alleen kennis met de georganiseerde wandelsport, maar ervaar je nog tal van andere voordelen:

- Gepersonaliseerde lidkaart van 'Wandelsport Vlaanderen vzw', waardoor je op bijna elke wandeltocht 0,40 EUR korting krijgt op de officiële inschrijvingsprijs

- Door een lidkaart ben je ook steeds verzekerd tijdens de uitoefening van alle (privé) wandelactiviteiten.
- Per adres ontvang je een gratis abonnement op het federatietijdschrift 'Walking Magazine'.
- 5% korting bij de huur van vakantiehuizen bij Belvilla.
- Gratis toegang op de Wandelbeurs 2019 op 28 en 29 september 2019

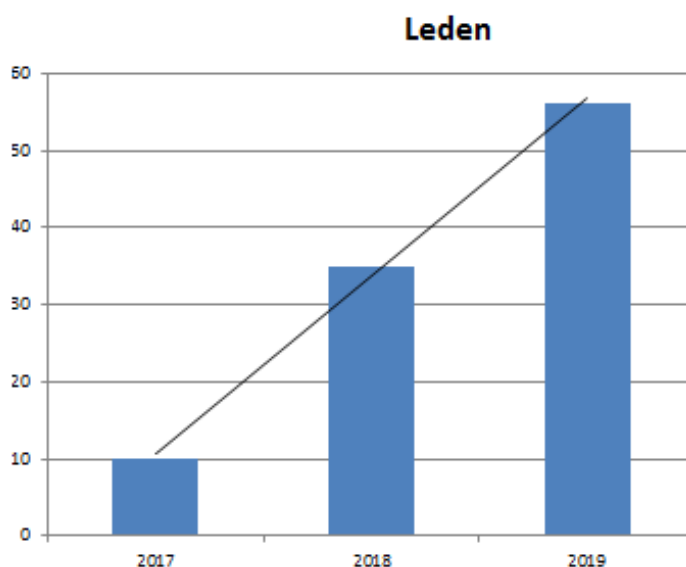
Meer info:

<https://www.wandelsportvlaanderen.be/nl/clubinfo/13/id-worden>

Lid worden van onze wandelclub:

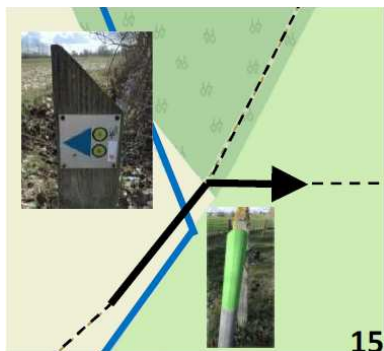
- Via onze website: <https://wsv-gezellige-blommies.webnode.be/contact/>
- Contacteer Thomas Blomme (voorzitter) op 0494/23.49.19

Overzicht totaal ledenaantal:



Recensie – Wandelzoektocht 23/06/2019

Onze wandelzoektocht werd in 2018 voor de eerste getest op een kleine (familiale) schaal. Na overwegend positieve reacties besloten we om het concept van de indianentekeningen verder uit te rollen onder de noemer van 'Wandelsport Vlaanderen vzw'. Met een totaal van 121 deelnemers (uit 7 verschillende wandelclubs) hadden we de juiste keuze gemaakt om dit jaar te starten vanuit de grote zaal van 'De Bron'. Deze moedige wandelaars (jong & oud) trotseerden 6 km lang de brandende zon, bij temperaturen rond 30°C.



Het parcours liep via de Rabboutsmolen en de Molenweg naar Wanzeledorp, waarna de terugweg naar Lede-centrum over de Koningschebrugweg en Beekveldrede ging. Vooral de kinderen, maar zeker ook de volwassenen, lieten ons weten dat ze een achttal rare snuiters hadden gespot langs de weg. Acht houten dieren werden op het parcours met veel enthousiasme aangeduid. Het negende dier (de giraf) wist zich het beste te verstoppen en kon niet worden gevonden, maar gaf wel recht op een kindersurprise achteraf.



Zonder één incident kwam iedereen veilig en wel terug aan in de 'De Bron'. De speelhoek maakte dat iedereen achteraf zonder stress van een verfrissend drankje en een 'te warme' hot-dog kon genieten.

Opnieuw kregen we achteraf unaniem positieve reacties op ons concept en parourskeuze, wat ons alleen maar aanmoedigt om hiermee door te gaan.

Hartelijk dank aan alle deelnemers voor de steun!

Het digitale tijdperk

De 'Imagine Run'-app helpt je je wandel- en hardloopschoenen vaker te pakken. De gratis app biedt je via gps de keuze uit één tot drie verschillende routes van jouw gewenste afstand. Waar je begint, eindig je ook. Waar ook ter wereld. Je krijgt routebegeleiding via stemnavigatie. De app heeft gratis wandel- en hardloopschema's om verstandig te beginnen of om te trainen voor korte en lange afstanden.

<https://www.imaginerun.com/nl/>

Wandelen in de media

[Leye, B. (2019-09-10). "Dat zijn Tomorrowland-toestanden": wandelclubs maken steile opmars dankzij grote events". *Het Laatste Nieuws*.]

Van alle sportclubs klimmen wandelclubs het steilste omhoog. Dankzij millennials die proberen te onthaasten, maar ook dankzij grote evenementen zoals de Dodentocht. "Dat zijn Tomorrowland-toestanden."

In vier jaar tijd is het aantal leden van wandelclubs verdubbeld, blijkt uit cijfers van Sport Vlaanderen: in 2014 waren er 52.714 mensen aangesloten, vorig jaar waren dat er 109.525. "De tickets voor de Dodentocht waren ook in twee uur tijd uitverkocht", zegt Roel Soors van Wandelsport Vlaanderen. Aan de meet in Bornem verschenen dit jaar 13.000 deelnemers - het maximaal toegelaten aantal. Volgens Soors zijn het net dit soort evenementen die de sport op de kaart zetten. "Maar dit zijn echt al Tomorrowland-toestanden."

Selfie, natuurlijk

Niet enkel de ledenaantallen tonen aan dat wandelen een hype is. Er verschijnen ook veel artikels over het fenomeen in de internationale pers. In Duitsland is de oude Wanderlust terug. In de achttiende eeuw waren het dichters als Goethe die de bergen introkken om er poëzie over te schrijven. Nu doen jongeren hetzelfde en nemen ze een selfie. Daar horen natuurlijk hashtags bij als #gipfelglück: het plezier dat een wandelaar ervaart als hij een bergtop bereikt. In de Britse en Amerikaanse pers wordt wandelen dan weer gebombardeerd tot 'het nieuwe yoga'.

Volgens Soors is wandelen niet enkel bij jongeren populair. "Het zijn nog steeds eerder vijftigers en zestigers die je bij de clubs ziet. Maar het is wel via evenementen dat clubs zich op jongeren richten.

Onlangs was er zo de Belgian Coast Walk die voor het eerst heeft plaatsgevonden."

Dat een jonger publiek daarop inspeelt, heeft veel met onthaasting te maken. Veel millennials hebben een drukke kantoorbaan, worden overstelpt door sociale media en zien in een natuurwandeling een goed tegengif. Nog een grote plus voor de wandelsport is dat je er in principe niet veel voor nodig hebt, op een paar stevige schoenen na. "Je hebt het dus als individu volledig in de hand", zegt sportsocioloog Bart Van Reusel (KU Leuven). "Je kiest echt het moment."

Beter dan marathon

Opvallend: hoewel wandelingen je dus bijna letterlijk de technologie doen ontvluchten, zijn er ondertussen al een pak apps ontwikkeld om wandelaars te ondersteunen. Die apps kunnen informatie geven over het terrein, de afstand of over het weer. "Dat zijn weer elementen die het oude, saaie imago van wandelen doorbreken", zegt Van Reusel.

Dan is er volgens hem ook nog het gezondheidsaspect. "De laatste jaren zijn we tot het inzicht gekomen dat je geen marathon hoeft te lopen om je gezondheid te bevorderen", zegt hij. "Een matige fysieke inspanning is veel beter dan een intensieve manier van sporten. Als je het maar regelmatig doet en volhoudt."

Van die stoel af

Naast de voordelen voor de fysieke gezondheid stippen velen ook de gunstige effecten op het mentale welbevinden aan. Ook psychologen gaan op wandel met hun cliënten om zo een betere therapie aan te bieden. "Tegen cliënten die met angst of een depressie zaten, zeiden we dat ze in beweging moesten komen", zegt de Nederlandse Christel Westgeest van De Buitenpsychologen. "Terwijl we zelf op onze stoel bleven zitten. De klassieke werkvormen uit de cognitieve gedragstherapie, zoals ademhalingsoefeningen, hebben we aangepast en doen we nu met onze cliënten in de open lucht."



Kindvriendelijke wandelvereniging

Nieuwsbrief
SEPTEMBER 2019

“Het digitale leven van vandaag levert heel veel spanning op”, zegt Westgeest nog. “Je bent overal bereikbaar, de smartphone is steeds aan het trillen. Maar in de natuur verdwijnt dat allemaal. De hartslag gaat naar beneden, je stresshormonen nemen af. Maar tegelijk kom je daar ook meer tot inzichten en ideeën. We merken dat die ervaring zeker jonge mensen aantrekt.”

1^{ste} Gezellige Blommes wandeltocht (06/10/2019)

Na iets meer dan 2 jaar na de oprichting van onze club organiseren we voor het eerst zelf een traditionele wandeltocht onder de vlag van 'Wandelsport Vlaanderen vzw'. Dit vormt het moment om ons in de kijker te spelen bij het brede wandelpubliek. Aangezien het ons eerste evenement is op deze schaal gaat hier alvast de nodige 'gezonde' spanning mee gepaard.

Start en aankomst zijn voorzien in het mooie, recent gerenoveerde, ontmoetingscentrum van Wanzele (Watermolenstraat 11, 9340 Wanzele - Lede). Deelnemers kunnen opteren voor vier verschillende afstanden: 6, 12, 18 of 24 kilometer. Inschrijven kan tussen 8u en 14u. Mensen die graag de 24 km wandelen kunnen inschrijven en starten tot 13u. Om 18u wordt de laatste aankomst verwacht. Meer informatie over het parcours op onze website: <https://wsv-gezellige-blommes.webnode.be/>

Leden van een wandelclub (of federatieleden) betalen slechts 1,5 EUR startgeld, terwijl niet-aangesloten wandelaars 2,5 EUR betalen. Kinderen (-12j) nemen gratis deel.

Elk van onze afstanden houdt halt in eet- en praatcafé 'Den Bonten Os' in Lede. Een gezellig typisch bruin cafeetje, met mooi buitenterras en

speeltuig voor kinderen, waar we als club reeds een goede band mee uitbouwden.

De langere afstanden (18 & 24 km) rusten ook nog eens uit in de startzaal, waarna zich nog een lus van ongeveer 6 km richting Impe aankondigt.

Na de inspanning, kan u in de start- en aankomstzaal uiteraard ook genieten van een drankje en een hapje. Aan de geur van onze BBQ-worsten zal alvast moeilijk te weerstaan zijn.

Naast onze leden/wandelaars, zijn we zoals elke (sport)vereniging afhankelijk van vrijwilligers die uit sympathie voor onze club graag een handje toesteken. Via deze weg willen we iedereen die dit mede met ons mogelijk maakt graag bedanken!

Veel wandelplezier, en hopelijk tot dan.