

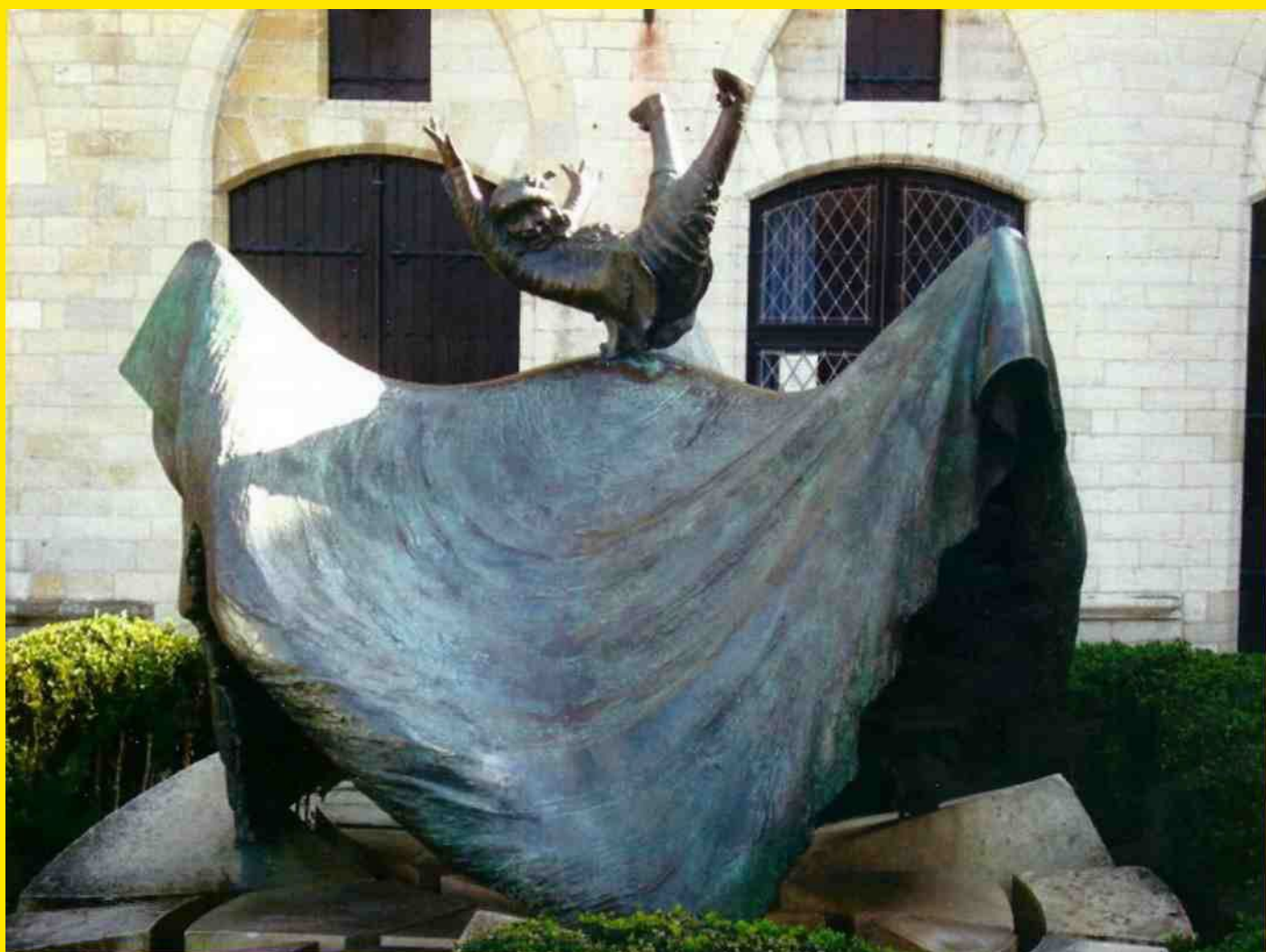
Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw

Verantw. uitg. Marie-Jeanne Kox,

Kardinaal Cardijnstraat 11, 2800 Mechelen



Met Opsinjoorke op stap



Driemaandelijks tijdschrift - P 002948

Nr 4 – Oktober 2024 - Jaargang 41

Bestuurssamenstelling

VOORZITTER

RICHARD BOSMAN
GESTELLEI 21
2820 BONHEIDEN
Gsm 0497/263975
richard.bosman001@gmail.com



ONDERVOORZITTER

EDDY SEELDE
ELEKTRICITEITSTR. 31 B601
2800 MECHELEN
Gsm 0499/15.39.30
eddyseelde@skynet.be



SECRETARIS

MARIE JEANNE KOX
KARDINAAL CARDIJNSTRAT 11
2800 MECHELEN
Gsm 0473/97.95.95
Mariejeanne.kox@gmail.com



PENNINGMEESTER / FEESTVERANTWOORDELIJKE

MARTIN VAN VEEN
HOLLANDSVIN 11
3120 TREMELO
Gsm 0494/56.13.88
martin.van.veen@pandora.be



BESTUURSLID

FERNAND OST
KARDINAAL CARDIJNSTRAT 11
2800 MECHELEN
Gsm 0475/31.11.85
fermand.ost@gmail.com



BESTUURSLID

KJELL SPINNAEL
MOLENSTRAAT 18
1760 ROOSDAAL-PAMEL
Gsm 0477/96.11.25
Kjell.spinnael@telenet.be



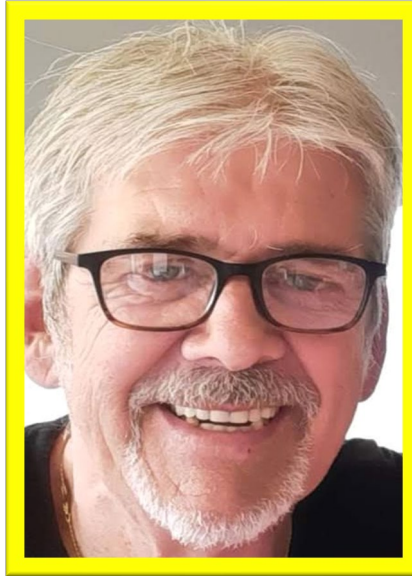
ADRES BRIEFWISSELING:

WANDELCLUB OPSINJOORKE MECHELEN VZW
KARDINAAL CARDIJNSTRAT 11
2800 MECHELEN
Email: info.wandelclubopsinjoorke@gmail.com

Rekeningnummer : Iban BE86 0004 1817 2050
Bic BPOTBEB1

Bezoek onze website : www.opsinjoorke.be

Voorwoord



Beste leden,

Zondag 22 september 2024 hebben we weeral kunnen genieten van een heerlijke brunchwandeling. De weergoden waren blijkbaar onze wandelaars goed gezind, en we hebben ervan genoten, weeral jammer voor diegenen die er niet bij waren.

Na de wandeling kon iedere aanwezige dan ook lekker eten van onze brunch met soep, charcuterie, mini pensen, en nog allerhande lekkers.

Wij zullen nog enkele evenementen organiseren waarvan onze jaarlijkse Gouden Carolus Christmaswandeling wat wij noemen "Mechelen in de doenker", meer info vind je verder in het clubblad.

Onze penningmeester Martin is momenteel goed hersteld van de val met zijn fiets op onze vorige Groene Lus wandeling. Waar dan ook mijn dank uitgaat naar onze andere medewerkers en bestuursleden om taken die hem toevertrouwd waren over te nemen. Onze bestuursleden hebben Martin dan ook zijwieltjes cadeau gedaan, weliswaar op een grappige manier.

Na een welverdiende vakantie vliegen wij er dus weer met vol enthousiasme in, tot de volgende.

Met sportieve groeten,

Uw voorzitter,
Richard Bosman

Busuitstap Bokrijk

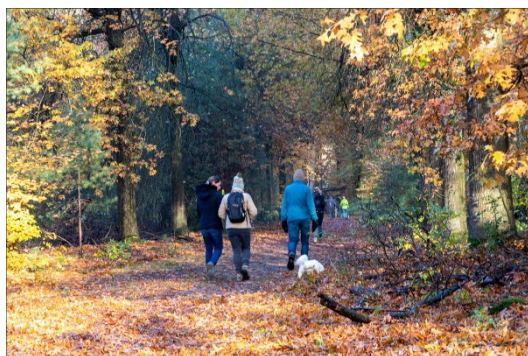
De laatste **busuitstap** voor het jaar 2024 gaat naar Limburg - **Bokrijk**.

Op **11 november 2024** organiseert wandelclub KWSV De Heikneuters van Genk hun wandeling "Rondom Bokrijk".

Het woord "Heikneuter" werd in de volksmond gebruikt om iemand aan te duiden die als boer de zanderige grond rond zijn hoeve probeerde te bewerken.

Omdat de Genkenaren vóór de exploitatie van de mijnen door de omliggende dorpen en steden als keuterboeren werden beschouwd, kregen ze de scheldnaam "Heikneuter".

Na de economische bloei van Genk, werd de naam "Heikneuter" enkel nog plagerig of ludiek gebruikt en koos het eerste bestuur van de wandelvereniging op 30 oktober 1971 om de club zo te noemen naar een idee van Albert Risbourg uit Beverlo.



Hou je van een herfstwandeling in de bossen, dan is dit het uitgelezen moment! Zoals de naam van de wandeltocht "Rondom Bokrijk" het laat vermoeden is het **openluchtmuseum niet toegankelijk**, maar de omliggende bossen en vijvers bieden zoveel herfstpracht dat je toch het dagelijkse ritme even vergeet.

De Bokrijkse bossen en vijvers zijn momenteel natuurontwikkelingsgebieden waarbij de kans geboden wordt aan de natuur om zich optimaal te ontwikkelen. Intussen kan de wandelaar genieten van het prachtige kleurenpalet van de herfst in de bossen en de afwisseling van bomen, vijvers en moerasgebieden. Nogmaals, de wandelparcours lopen NIET door het Openlucht Museum. Domein Bokrijk beheert niet enkel het openluchtmuseum. In de Bokrijkse bossen en vijvers zorgt Bokrijk via duurzaam bosbeheer ervoor dat de natuur zich optimaal kan ontwikkelen.



Afstanden: 4 – 6 – 8 – 12 – 17 en 20 Km

Wij vertrekken zoals gewoonlijk om 08u00 aan DESCO op de Jubellaan en zijn rond 18u00 terug in Mechelen. Meer informatie verschijnt op het einde van de maand.



De Groene Lus

Na al de regen van de afgelopen weken en maanden, is het bang afwachten in welke staat de parcours zich bevinden. De routes zijn al weken klaar. Door de weersomstandigheden wordt er gewacht om ze te gaan verkennen, we moeten immers zekerheid hebben of ze wel te bewandelen zijn.

Twee weken voor de wandelorganisatie verkennen we de lus van 8 km, het Cassenbroek. We weten dat dit een heel delicaat terrein is, een moerasgebied waar een beek doorloopt. En inderdaad nog geen 300 meter verder staat het volledig onder water, net een vijver.

Dit komt niet meer goed, de lus van 8 km moet hertekend worden. Heel spijtig want het is een mooie wandeling die moet vervangen worden door een minder fraaie. Hetzelfde voor de lus van 16 km door de Broekelei in Keerbergen, maar deze kan mee binnenlopen naar de controlepost met de andere afstanden. We hopen dat er bij de bepijling van de routes niet verder moet worden ingegrepen.



Maar helaas, tussen de controle van de parcours en de bepijling heeft het nog stevig doorgeregend. Dus moeten we weer aanpassingen doen. Sommige delen van het parcours zijn veranderd in een grote modderpoel waar geen doorkomen aan is. Op de dag voor de wandeling moet onze parcoursverantwoordelijke met zijn fiets nog verschillende stukken omleggen. Gelukkig kent hij de buurt en vindt hij nog enkele paadjes waar het niet al te nat of modderig is. Het is wel spijtig dat we onze wandelaars niet langs de mooiste stukjes natuur kunnen laten wandelen. Maar tegen de natuurelementen kunnen we niet

op. Toch hebben we bij al deze tegenslagen parcours gevonden met een goede afwisseling van verhard en onverhard.

De wonderen zijn de wereld nog niet uit, wat een prachtig dag wordt 23 juni 2024! Om 06u30 zijn de eerst wandelaars al aangekomen en staan ze te ijsberen om toch maar te mogen starten.

Het startsein wordt gegeven om 6u55, we zullen uiteindelijk 1013 wandelaars verwelkomen. Een mooi resultaat. De deelnemers genieten van hun wandeling, gevolgd door een gezellig buitenterrasje tussen het groen aan de startzaal. Er wordt geconsumeerd, de soep, broodjes, de smossen... gaan vlot van de hand. De controlezaal is volledig uitverkocht en de startzaal moet er ook niet voor onder doen. Wat doet dit deugd om nog eens een grote opkomst te mogen optekenen. Vermoeid van de lange dag en de week van voorbereidingen sluiten we deze wandelorganisatie op een positieve noot af.



Bedankt vrijwilligers, medewerkers waar we altijd op kunnen rekenen, die zich gedreven instellen om aan de wandelaars een mooie aangename dag te bezorgen. Jullie zijn TOP !



BRUYNSEELS - COLPIN

IJZERENVELD 137

2860 SINT-KATELIJNE-WAVER

Tel&fax 015 55 35 76

2^{de} Brunchwandeling te Elewijt

Op zondag 22 september 2024 organiseerden wij voor de 2^{de} keer een brunchwandeling. Dit keer vanuit de zaal "In den Prins" te Elewijt.

Wij ontvingen ongeveer 38 deelnemers om 9.30 uur voor een kop koffie of thee met een koffiekoekje. Na deze versnapering riepen de wandelleiders Marie-Jeanne en Tom hun groepen samen voor de wandelingen. Onze leden konden kiezen tussen de Rubenswandeling van 5 km of de Natuur-rijk Elewijt wandeling van 10.7 km. Voor elk wat wils dus!



Wat een heerlijke dag is het geworden!

Samen hebben we genoten van een ontspannen wandeling door Elewijt, waar de natuur ons trakteerde op prachtige herfstkleuren en frisse lucht. Het weer was ons goedgezind: de zon was van de partij. Onderweg maakten we tijd voor gezellige gesprekken en het bewonderen van de omgeving. De wandeling werd perfect afgesloten met een verrukkelijke brunch, waar we samen genoten van vers bereide koude en warme gerechten. Een ideaal moment om enkele nieuwe leden te leren kennen en bij te praten met oude bekenden.

De Rubenswandeling neemt je mee voor wat geschiedenis: langs open velden, de Zenne en het Rubenskasteel. Het kasteel waar de grote meester Rubens vertoefde om er nieuwe inspiratie op te doen als schilder van landschappen en openluchttaferelen. Het werd in 2019 aangekocht door Toerisme Vlaanderen die het opnieuw openstelt voor het publiek. Verder gaat de wandeling langs overblijfselen van de 13^{de} - eeuwse sluistoren, die regelde het debiet van de watermolen. De bewoners van de streek werden verplicht om er hun granen te laten malen. Daarnaast werd het ook gebruikt voor vis-, sluis- en vaarrechten. In september 1914 verwoestte Duits kanonvuur het hele complex, alleen een deel van de sluistoren is staande gebleven.



De Natuur-rijk Elewijt route is een prachtige route die je meeneemt door de meest betoverende landschappen van het dorp, waar je kunt genieten van weidse uitzichten, rustgevende waterpartijen en rijke biodiversiteit. Onderweg kom je langs historische plekjes en ongerepte natuur, perfect voor een ontspannen uitstapje in de buitenlucht. We hebben weer een pareltje ontdekt in de buurt van ons mooie Mechelen!



Tijdens deze wandelingen werd het brunchbuffet klaargezet zodat we direct nadat de wandelaars allemaal terug waren, konden starten met het eten.



Het is ons wederom gelukt om een volledig koud en warm buffet aan te bieden, met voor elk wat wils. Nadat iedereen zijn buikje vol had gegeten keerden de wandelaars voldaan en tevreden huiswaarts. Alle deelnemers spraken de wens uit om dit in de nabije toekomst nogmaals op de agenda te zetten. De organisatoren zullen dit zeker in de plannen voor 2025 opnemen.

Bedankt aan iedereen die erbij was en deze dag speciaal heeft gemaakt. We kijken al uit naar de volgende editie!

Memo's

De herfst is ondertussen in het land en hiermee breekt ook de tijd aan voor het **hernieuwen** van het **lidgeld**. Inderdaad, de wandelfederatie heeft zijn sportjaar 2024 afgesloten en het nieuwe ledenjaar 2025 opgestart. Elk nieuw lid dat zich vanaf nu inschrijft bij een wandelclub is automatisch lid tot 31 december 2025.

Vele onder ons zullen er niet bij stilstaan dat de wandelfederatie een groot deel van het lidgeld opeist. Voor 2024 ging het over 12 euro per lid en dit bedrag zal nog stijgen, verdeeld over de volgende twee jaar. Indien onze wandelclub gezonde financiën met een begroting in evenwicht wilt nastreven, zijn we genooddaakt om de verhoging te volgen.

Het bestuur heeft daarom besloten om het lidgeld vanaf **2025** te verhogen tot **20 euro, kinderen onder de 12 jaar betalen 12 euro**. De bedoeling is om het bedrag van het lidgeld niet meer te verhogen gedurende de volgende jaren.

Vergelijk met de omringende wandelclubs en je zult merken dat deze clubs al 20 euro vroegen. Hopelijk kunnen we op uw begrip rekenen.

De hernieuwingsbrieven zullen vanaf november naar de leden gestuurd worden.

In het najaar zal elk lid via de **website van de wandelfederatie wandel.be** een eigen account kunnen **aanmaken**. Via dit account kunnen jullie zelf een mutualiteitsattest downloaden. Deze attesten zijn reeds voorzien van een handtekening van de federatie. Daarnaast zullen er nog andere documenten ter beschikking gesteld worden: aangifteformulier ongeval, mogelijkheid tot afprinten van een voorlopige lidkaart, aanvraag van een nieuwe PVC-lidkaart...

Een clublid kan pas inloggen op het account als er een mailadres gekend is. Als een club dit mailadres niet invult in het clubportaal van de federatie, dan zal het omslachtiger zijn om als clublid in te loggen op het account.

Daarom is het van belang om altijd de juiste inlichtingen door te geven aan de club. Het is dan de verantwoordelijkheid van de club om deze juist in te brengen in het clubportaal.

Een kwestie van alles naar het juiste adres te sturen, gemakkelijk een lid te kunnen contacteren via telefoon of mail. Gelieve daarom bij elke **verandering van mail, telefoonnummer of adres**, deze **door te geven aan het secretariaat van de club**.

Voor de leden die zich graag laten verwennen, de secretaris zal nog altijd met veel liefde en toewijding jullie documenten opvragen en bezorgen. Dit is zeker geen probleem.

De huidige **PVC-kaarten** blijven ook **in 2025 geldig** en mogen verder gebruikt worden, maar zijn wel vanaf 01/01/2025 pas geldig **als het lidmaatschap betaald werd**. Betaal dus op tijd uw lidgeld, zodat je zonder problemen verder kunt blijven wandelen en genieten van de voordelen. Verminderde prijs bij de wandeltochten, verzekerd zijn bij het wandelen, leesgenot van het wandelboekje wandel.be van de federatie en met Opsinjoorke op stap enz...

Oktober wordt uitgeroepen tot de "**Maand van de voetganger**". Het is de voetgangersbeweging die onder meer bekend is van de "Strapdag" op scholen en de Publieke Ruimte die daarvoor zorgt. Vanuit Wandelsport Vlaanderen wordt deze actie ondersteund. Jaar na jaar moet er aan deze maand meer bekendheid worden gegeven. Clubs kunnen die maand misschien gebruiken als hefboom om hun lokaal bestuur te **inspireren en te motiveren voor betere voetpaden**. Er wordt heel veel gedaan voor de fietsers met onder meer de aanleg van fietsstraten en fietssnelwegen, maar heel zelden is er aandacht voor de voetganger – iedereen Voetganger !

ROKEN vervolg:

Gezondheidsrisico's verschillen per tabaksproduct.

Niet alle tabaksproducten hebben dezelfde gezondheidsrisico's. Die hangen af van de manier waarop je tabak gebruikt (roken, dampen, kauwen) en van de stoffen die vrijkomen. Sommige producten zijn waarschijnlijk minder schadelijk, zoals verhitte tabak in e-sigaretten. Maar in alle tabaksproducten zitten schadelijke stoffen. Elk tabaksproduct is dus ongezond bij langdurig gebruik.

De rookverslaving die optreedt wordt veroorzaakt door de stof nicotine. Het trek hebben in een sigaret is feitelijk een signaal van het lichaam aan de hersenen dat het lichaam nicotine wil. Nicotine is zeer verslavend, een studie uit 2017 schat dat ongeveer 2/3de van de jong beginnende rokers verslaafd wordt. Nicotine komt niet alleen voor in tabak, maar in allerlei planten die tot de nachtschadefamilie behoren, zoals ook tomaten, aardappelen, en aubergine. Nicotine komt ook voort van de cocaplant (*Erythroxylum coca*). Nicotine is één van de voornaamste oorzaken van de verslavende maar ook verdovende werking van roken. Als je er onmiddellijk mee stopt ontstaan er ontwenningssverschijnselen.

De hoeveelheid nicotine die met tabaksrook wordt geïnhaleerd is vrij klein, omdat de stof grotendeels wordt vernietigd door de hitte. Toch is dit voldoende om direct effecten van de stof te ervaren. Nicotine kan op drie manieren in het lichaam terecht komen.

Via de longen door tabak te roken of te dampen middels de E-Liquid voor E sigaretten (Elektronische Sigaret).

Via de slijmvliezen door tabak te kauwen of onder de bovenlip te plaatsen, zoals bij het gebruiken van snuiven, te roken, of door nicotinekauwgom.

Via de huid door applicatie onder de vorm van bijvoorbeeld nicotinepleisters die mensen binnen krijgen zonder te hoeven roken, met name als ze willen stoppen met roken.

Als nicotine in het lichaam terecht komt, wordt het al snel verspreid door de bloedsomloop. De stof komt hierbij ook in de hersenen terecht. Dit duurt gemiddeld 7 seconden. Nicotine verlaat het lichaam deels direct via de nieren. Het grootste deel wordt echter afgebroken in de lever, waarbij nicotine wordt omgezet in cotinine.

De belangrijkste therapeutische toepassing van nicotine of behandeling ervan zijn kauwgom, pleisters of neusspray om het roken te verminderen.

Vergeet niet: de E-Sigaret of de Vapers zijn eveneens kankerverwekkend.

Hiermee weet u zo wat het roken teweeg brengt.

De volgende rubriek zal gaan over wat je moet doen als iemand plots uit het niets het bewustzijn verliest.



Verslag van de jaarlijkse deelname aan de wereldberoemde 4-daagse van Nijmegen.

Dit jaar namen Ingrid Flantua en ondergetekende opnieuw deel aan de Nijmeegse 4-daagse. Inge voor de 5^e keer en ik voor de 9^e keer. Vier dagen 50, 40 of 30 km wandelen met ongeveer 47.000 andere wandelaars. Dit spektakel is geboren uit een militaire conditietest. Soldaten liepen in 1909 een 200 km over diverse parcours en met als finishplaats Arnhem. Heden ten dage lopen de wandelaars (militairen en burgers) vier dagen over 4 parcours en rondom Nijmegen. Het is een internationale organisatie met wel 47 nationaliteiten. Dit evenement is te vergelijken met de 4-daagse van de ijzer of de dodentocht maar dan wel heel veel groter. De stad Nijmegen feest voor zeker 8 dagen en er komen ca. 250.000 bezoekers (feestvierders) op af.

Op zondagmiddag schrijven wij ons in voor 30 km

en krijgen we onze knipkaarten en controlebandjes.



Wij starten op dinsdagochtend om ca. 7 uur, deze dag wordt ook de blauwe dinsdag of de dag van Elst genoemd. Over de beroemde Waalbrug naar de Overbetuwe en dan via Elst, Bommel en Lent weer terug over de Waalbrug naar de finish.



De woensdag is roze gekleurd, door het land van Maas en Waal wandelen we door Wijchen en Brummen terug naar Nijmegen. De stad is geheel roze gekleurd, en ook veel deelnemers hullen zich in het roze. Door de vele wandelaars en de toeschouwers is het deze dag wel heel erg druk in de nauwe straatjes van de stad.

Donderdag, de dag van de zeven heuvels, wordt door bijna iedere wandelaar gevreesd. Zoals de naam al zegt moeten er op deze dag 7 heuvels bedwongen worden. Door de vele toeschouwers lijkt het net de Tour de France.

Donderdag, de dag



Het is af en toe een waar spektakel als er meerdere pelotons militairen voorbij komen die elkaar ophitsen om als eerste boven te geraken. Als je deze dag doorkomt en geen blessures hebt opgelopen zal je de finish op vrijdag zeker wel halen.

Doordat het weerbureau een hitte-alarm afkondigde besloot de organisatie om de vrijdag de tochten in te korten met 10 km. Dus wij hoefden maar 20 km te lopen. Toch blijkt dat ook dat nog erg vermoeiend bij een temperatuur van ca 28° en weinig wind.



Wij hebben het, mede door de steun van onze supporters, gehaald en zetten voor 2025 de data al weer vast in de agenda.

Martin van Veen

Wandelen in Areatza

Ontdek de Schoonheid van de Baskische Natuur

Areatza, een charmant dorpje in de Baskische provincie Biskaje, biedt een prachtige uitvalsbasis voor natuurliefhebbers en wandelaars. Gelegen aan de voet van het indrukwekkende **Gorbeia-gebergte**, het hoogste gebergte in het Baskenland, is Areatza een perfecte plek voor avonturiers die de ongerepte schoonheid van de natuur willen ontdekken. De combinatie van adembenemende landschappen, rijke cultuur en goed onderhouden wandelpaden maakt het een uitstekende bestemming voor wandelaars van elk niveau.

Wandelroutes rond Areatza

Areatza is vooral bekend vanwege zijn nabijheid tot het **Gorbeia Natuurpark** (Parque Natural de Gorbeia), een van de grootste natuurparken van het Baskenland. Met zijn bossen, rivieren, watervallen en kalkstenen bergtoppen biedt het park een breed scala aan wandelroutes, variërend van eenvoudige wandelingen tot uitdagende bergtochten.

1. De Gorbeia Toproute (Cima del Gorbea)

- **Afstand:** 17 km (heen en terug)
- **Niveau:** Gevorderd
- **Hoogteverschil:** 1.000 meter
- **Beschrijving:** Een van de meest iconische wandelingen vanuit Areatza is de klim naar de top van de **Gorbeia-berg**, op 1.482 meter hoogte. Het is de hoogste berg in het Baskenland, en op de top vind je een indrukwekkend ijzeren kruis van 18 meter hoog. De tocht begint net buiten Areatza, en je wandelt door dichte beukenbossen, open weiden en rotsachtige paden. Vanaf de top heb je een panoramisch uitzicht over het Baskenland, inclusief de kust en de Pyreneeën op heldere dagen.

2. De Itxina Cirkelroute (Itxina Loop)

- **Afstand:** 12 km
- **Niveau:** Gemiddeld
- **Hoogteverschil:** 700 meter
- **Beschrijving:** De **Itxina-rotsformatie** is een van de meest unieke en mysterieuze gebieden in het Gorbeia Natuurpark. Deze luswandeling voert je door de kalkstenen karstlandschappen van Itxina, met zijn grotten, kloven en steile rotsformaties. Onderweg kun je de **Supelegor-grot** verkennen, die volgens de lokale folklore werd bewoond door mythische wezens genaamd *lamias* (waternimfen). Deze route is avontuurlijk, maar biedt prachtige uitzichten en een gevoel van afzondering.

3. Boswandeling langs de Altube-rivier

- **Afstand:** 8 km
- **Niveau:** Gemakkelijk
- **Hoogteverschil:** 200 meter
- **Beschrijving:** Voor een ontspannen wandeling biedt de route langs de **Altube-rivier** een schilderachtig parcours door weelderige bossen en langs heldere beekjes. Dit pad is ideaal voor gezinnen en wandelaars die van de natuur willen genieten zonder een zware klim. De bomen bieden schaduw, en de rustige rivier zorgt voor een serene sfeer. Onderweg kun je picknicken en genieten van de rust van het bos.

4. De Pagomakurre Wandeling

- **Afstand:** 6 km
- **Niveau:** Gemiddeld
- **Hoogteverschil:** 300 meter
- **Beschrijving:** Vanuit het populaire startpunt **Pagomakurre**, net buiten Areatza, kun je een gemakkelijke maar prachtige wandeling maken door weilanden en heuvels. De route leidt naar verschillende uitzichtpunten van waaruit je de omliggende bergen en bossen kunt bewonderen. Dit is een goede route voor een kortere ochtendwandeling of als je een ontspannen tocht wilt maken zonder al te veel inspanning.



Flora en Fauna in het Gorbeia Natuurpark

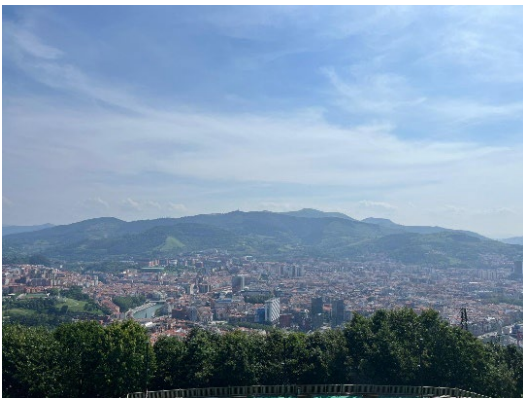
Tijdens je wandelingen in en rond Areatza kom je een grote verscheidenheid aan flora en fauna tegen. Het **Gorbeia Natuurpark** staat bekend om zijn dichte beuken- en eikenbossen, terwijl de hoger gelegen gebieden worden bedekt door graslanden en alpine vegetatie. De biodiversiteit in het park is indrukwekkend:

- **Vogels:** Je kunt roofvogels zoals buizerds en vale gieren zien, evenals vele zangvogels.
- **Zoogdieren:** Het park is de thuisbasis van wilde zwijnen, reeën en zelfs enkele wolven, al zijn die laatste zeer zeldzaam.
- **Planten:** Naast de bossen zijn er ook kleurrijke bloemen zoals wilde orchideeën en lavendel, afhankelijk van het seizoen.

Praktische Tips voor Wandelen in Areatza

1. **Kleding en uitrusting:** Het weer in de bergen kan snel omslaan, dus zorg ervoor dat je laagjes kleding draagt en een regenjas bij je hebt. Goede wandelschoenen met grip zijn essentieel, vooral op rotsachtige en modderige paden.
2. **Wandelkaarten:** Hoewel veel wandelpaden goed gemarkeerd zijn, is het altijd handig om een wandelkaart of GPS bij de hand te hebben, vooral op langere tochten zoals de Gorbeia-top.
3. **Eten en drinken:** Neem voldoende water en energierijke snacks mee, zoals noten en fruit, vooral als je een langere route gaat lopen. Er zijn weinig voorzieningen op de wandelpaden.
4. **Beste seizoen:** De lente en de herfst zijn de beste tijden om te wandelen in Areatza. Het weer is mild en de natuur is op haar mooist. In de zomer kan het heet zijn, vooral in de lagere gebieden, en in de winter kunnen sommige routes bedekt zijn met sneeuw.

Conclusie



Areatza is een verborgen parel voor wandelaars die op zoek zijn naar een authentieke Baskische ervaring in een prachtige natuurlijke omgeving. Of je nu een ervaren wandelaar bent die de uitdaging van de Gorbeia-berg aangaat, of gewoon wilt genieten van een rustige wandeling langs een rivier, Areatza biedt voor elk wat wils. De combinatie van ongerepte natuur, rijke cultuur en goed aangegeven wandelroutes maakt het een ideale bestemming voor natuurliefhebbers. Trek je wandelschoenen aan en ontdek de magie van Areatza!

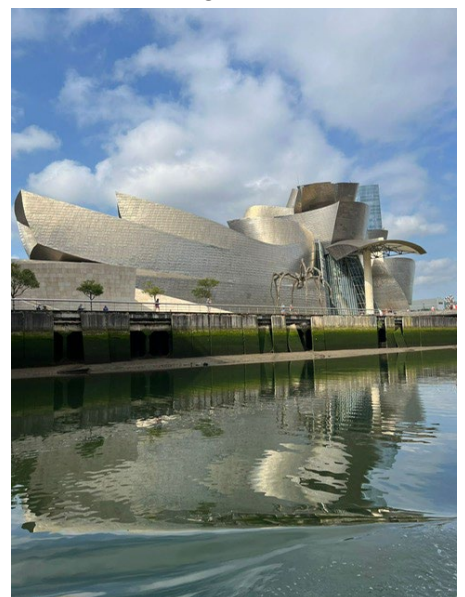
Brei na je wandeltochten(en) in Areatza nog enkele dagen in het prachtige Bilbao.

Bilbao, de grootste stad van Baskenland, is een bruisende metropool die traditionele Baskische cultuur naadloos combineert met moderne innovatie. Deze voormalige industriestad heeft de afgelopen decennia een indrukwekkende transformatie ondergaan, met als hoogtepunt de opening van het iconische Guggenheim Museum in 1997.

Dit meesterwerk van architect Frank Gehry trok internationale aandacht en zette Bilbao op de kaart als een belangrijk cultureel centrum.

Naast moderne architectuur biedt Bilbao ook een charmante historische wijk, Casco Viejo, met smalle straatjes, traditionele tavernes en de beroemde overdekte La Ribera-markt. De stad ligt te midden van groene heuvels en is omringd door rivieren, wat een perfecte balans biedt tussen stedelijke dynamiek en natuurlijke schoonheid. Bilbao is tevens de toegangspoort tot de Baskische kust en het culturele hart van deze unieke regio.

Of je nu kunstliefhebber bent, culinair wilt genieten van de befaamde Baskische keuken, of de levendige sfeer van de stad wilt proeven, Bilbao biedt een rijke en veelzijdige ervaring.



Aantal wandelsuggesties

ZATERDAG 12/10/24 De Bollekens Rotselaar Najaarstocht Start: Montfortcollege, Aarschotsesteenweg 39, 3110 Rotselaar	7u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-8-10-12-16-20 km
ZONDAG 13/10/24 De Vaartlandstappers Herfstwandeling Start: Volkshuis Blaasveld, Mechelsesteenweg 173, 2830 Willebroek	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-10-14-20-25 km
ZATERDAG 19/10/24 WSC Langdorp vzw 20e Tienbundertocht Start: Kortakkerzaal, Kortakker, 3202 Aarschot	7u -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-8-12-16-20-30 km
ZONDAG 20/10/24 Wsv Berchlaer 34e Nete- en Kastelentocht Start: PC Den Heerd, Bevels Heerdplein 1, 2560 Nijlen	7u30 -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-12-18-22-30 km
ZATERDAG 26/10/24 Wandelclub Denderklokjes Lebbeke 16e Heizijdetocht Start: Heidehof, Heizijdestraat 20, 9280 Lebbeke	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-12-18-24 km
ZONDAG 27/10/24 WK Werchter vzw Winteruurtocht Start: Zaal Damiaanschool, Baalsebaan 10, 3120 Tremelo	7u -14u30 Inschrijfgeld: 1,50€ 5-12-17-21 km
ZONDAG 27/10/24 WSV De Kadodders SKW vzw BelOrta-wandeling Start: BelOrta, Mechelsesteenweg 120, 2860 Sint-Katelijne-Waver	8u -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-11-16-20 km
DONDERDAG 31/10/24 WSV Egmont Zottegem vzw Halloween Pompoentocht Start: Feestzaal Bevegemse Vijvers, Bevegemse Vijvers 1, 9620 Zottegem	14u – 21u Inschrijfgeld: 1,50€ 7-10-14-21 km
VRIJDAG 01/11/24 Merksemse Wandelclub De Stroboeren vzw Sterbostochten Start: Sportpark Kattegat, Bredabaan 280, 2990 Wuustwezel	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-10-12-18-24-28-35 km
ZATERDAG 02/11/24 Florastappers Gent vzw Spokentocht Start: Polyvalente zaal van het GO! Atheneum, Ooievaarsnest 3, 9000 Gent	14u - 21u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-9 km
ZONDAG 03/11/24 Wsv Schelle vzw 21e Octaafocht Start: TA Den Biezard, Wirixstraat 56, 2845 Niel	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-7-12-17-21-28 km

ZATERDAG 09/11/24 WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw Wandel Mee Dag Start: Emmaüsinstituut, Maria-Middelareslaan 5, 9880 Aalter	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-15-20 km
ZONDAG 10/11/24 Wandelclub Tornado vzw Wandel Mee Dag Start: Gildezaal, Dorpplaats, 3190 Boortmeerbeek	7u30 -15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-12-15-20-24 km
MAANDAG 11/11/24 Wsv Schorrestappers Walk for Life Start: Kantine RupelBoom FC, Acacialaan, 2850 Boom	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-7-11-13-17-18-24 km
ZATERDAG 16/11/24 De Pompoenstappers vzw Duivelskuilwandeling Start: MPI de 3Master, Pater Damiaanstraat 10, 2460 Kasterlee	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-6-12-18-25 km
ZONDAG 17/11/24 WSV De Vossen vzw Herfsttocht Start: Zaal Nicolaas, Jachtweg 1, 9255 Buggenhout	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-16-20 km
ZATERDAG 23/11/24 Wc. Zandstappers vzw Kempische 2-daagse Herfsttocht Start: PC De Zandfluit, Tulpenlaan 1, 2275 Lille	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-11-16-20-25 km
ZONDAG 24/11/24 Ijsetrappers vzw Zoniënwoudwandeltocht Start: R.B.S. Het Groene Dal, Willem Matstraat 4, 1560 Hoeilaart	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18-24-30 km
ZATERDAG 30/11/24 WSV Horizon Opwijk 32^e Tweedaagse Herfstwandelingen Start: Zaal De Kersenpit, Dorp 46, 1745 Opwijk	7u30-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 5-10-14-19-25 km
ZONDAG 01/12/24 De Vaartlandstappers Broekventjestocht Start: Sport Vlaanderen Hazewinkel, Beenhouwerstraat 28, 2830 Willebroek	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 4-7-14-21-28 km
ZATERDAG 14/12/24 Florastappers Gent bij Nacht Start: Odisee Technologicampus Gent, Gebroeders de Smetstraat 1, 9000 Gent	14u30-20u30 Inschrijfgeld: 1,50€ 6-9-12 km
DONDERDAG 26/12/24 Wandelclub Kwik Bornem Eindejaarstocht Start: Gemeenschapshuis Branst, Luipegem 160, 2880 Bornem	8u-15u Inschrijfgeld: 1,50€ 6-12-18 km

Retouradres:
Wandelclub Opsinjoorke Mechelen
VZW

Richard
Bosman
Gestellei 21
2820
Bonheiden

Tweemaandelijks tijdschrift P
002948 Afgiftekantoor 9550
Herzele



Verpakkingen - Houthandel



N.V. KEULEERS & CO

Berlaarbaan 100
2820 – Bonheiden
+32 (0) 15 560 590
www.keuleers.be