



PORT
Payé/Betaald
WEERT
Pays Bas/Holland



OLAT NIEUWS

Clubblad w.s.v. Ollandse Lange Afstand Tippelaars • jaargang 25 • Nr. 12 • december 1999



*DE REDACTIE WENST U
PRETTIGE FEESTDAGEN*

DRUKWERK
Indien onbestelbaar
Lupinelaan 27
5691 WC Son

Ollandse Lange Afstand Tippelaars
Opgericht 23 november 1967
Aangesloten bij KNBLO - NBWB - KNAU - NFV (IVV)

ERELEDEN w.s.v. OLAT: Piet Knoester, Theo Tromp en Jan van de Ven

**LEDEN VAN VERDIENSTE: Jan Cortenbach, Tonny en Bert de Boer,
Antoon Stoop, Henk Plasman en Ad van Asten**

Voorzitter:

Marinus van Roosmalen
Hoge Vonderstraat 7
5492 CH St.-Oedenrode
☎/ Fax 0413-475467
email: MvRoosmalen@hetnet.nl
#

Vice-voorzitter:

Theo Tromp
Daelenbroek 32
6002 VN Weert
☎0495 - 450325
fax 0495 – 450327
email: tromp2@gironet.nl
#

Secretaris:

Jeannette van Boerdonk
Mr. van de Lindenstraat 6
5469 GJ Keldonk
☎0413-211978
email: vwb@IAEhv.nl
#

Penningmeester:

Hein Lenders
Herdersveld 159
5665 JN Geldrop
#

Bestuursleden:

Toon van Wordragen
J. v. Stolbergstraat 10
6006 ZM Weert
☎0495-537775
#

Ad Verbakel
Past. Bogaertsstr. 12
5469 EZ Keldonk
☎ 0413-212161
#

Toon Vissers
Kuilven 5
5469 GA Keldonk
☎0413-212166
gironummer 214962
#

Jos van den Bersselaar
Hagenkampweg Zd. 146
5615 DA Eindhoven
☎040-2524404
#

Banknummer OLAT:
13.82.11.736
t.n.v. penningmeester OLAT,
Eindhoven

Gironummer OLAT:
17.75.156
t.n.v. penningmeester OLAT,
Eindhoven

inhoud OLAT-Nieuws december 1999

Van de Voorzitter	4
Beste Braven: Jac Heidendaal.....	5
Ledenadministratie	5
Onze jarigen	6
Interview met: Jans van Griethuizen	7
Clubreizen: Programma	8
Wandeltoerisme in Zuid-Limburg.....	9
Wandelwegen	12
Dokter Yang, hier Jan Cortenbach.....	13
Wandelvaria: -Lange Afstand – met Stip gestegen -	14
- Natuurbehoud, - Wandelen op dinsdag programma en verslag: Piet Royakkers..	15
- Wandelmijlpaal.....	16
- Nationale (Vlaamse) WVF Wandeldag - Constant-Bericht	17
- De negentiger uit Florida – Kroniek 25 jaar OLAT-Nieuws.....	19
- Algemene Ledenvergadering	21
Brievenbus: De Geuldalmarathon, Peter van de Ven	22
6 ^e West-Brabantse Loopdag, Cor Broerse.....	23
16 ^e Pegasus Wandeltocht, Cor Broerse	25
Een Wandeltraining, Philip Krul.....	25
Advertentie Nieuwjaarstocht Milsbeek	27
Ingezonden - Rectificatie.....	27
Agenda snelwandelen	28
Diverse tochten OLAT	29
Wandelkalender	30

Foto's: Jans van Griethuizen en Ad van Asten

Foto voorkaft: Laar bij Weert

**Secretariaat snelwandelen
en Clubreizen:**

Theo Tromp
Daelenbroek 32
6002 VN Weert
☎0495-450325
gironr. 70.68.01
t.n.v. OLAT-clubreizen
Weert.

Boetiek:

Mia Dielesen
☎040-2552742
Wandelgidsen:
Francien van de Laar
☎0499-471298
Startbureau:
Jos van den Bersselaar
Parkoersen:
Ad Verbakel

Kempische Wandeldagen:

(Waarnemend)
Jos van den Bersselaar
☎ 040-2524404

Ledenadministratie:

Theo Tromp
Daelenbroek 32
6002 VN Weert
☎0495-450325 Fax -450327

OLAT-verzorging:

Willem Schoonhen
☎ 040 – 2420422

Public Relations:

Toon van Wordragen
Wandelwegen:
Toon Vissers
Commissie Snelwandelen:



Redactieadres:
Ad van Asten
Lupinelaan 27
5691 WC Son
☎ / Fax 0499-473767
E-mail

a.h.van.asten@hccnet.nl

**Redactie en
Samenstelling:**
Ad van Asten
Peter van de Ven
Toon van Wordragen

Freelance:
Lies Wesseling

Bijdrage snelwandelen:
Philip Krul/RWV

Druk: A.L.J. Niëns, Weert

Inleveren kopij:
Vóór 17 december 1999
(voor plaatsing in het
januari-nummer 2000)

Verschijnt minimaal 10 keer
per jaar. Het januari num-
mer zal later verschijnen
dan u gewend bent.

Van de Bestuurstafel Door Marinus van Roosmalen

Nu ik dit voorwoord op papier zet ben ik nog met vakantie in Drente. Vandaag hebben we een mooie wandeling gemaakt door het prachtige Drentse landschap. Dit is mijn allerlaatste voorwoord in deze eeuw. We zijn nog amper dertig dagen verwijderd van het jaar 2000. Hier wil ik toch even bij stilstaan. Velen praten over het nieuwe millennium. Wat dat ons als wandelsportvereniging OLAT zal brengen weten we nog niet. Laten we in ieder geval hopen dat w.s.v. OLAT de eerste eeuw overleeft.

Het afgelopen jaar is weer snel voorbij gegaan. Als je het hele jaar door druk bezig bent geweest met de vereniging dan ging het soms wel eens te snel. Er zijn echter veel mooie en blijde momenten geweest. Ik treed hier weer in herhaling van mijn woorden van vorig jaar december: Als voorzitter ben je afhankelijk van de bereidheid van je vrijwilligers. **ZIJ DOEN HET WERK.** Daar ben ik dan ook eenieder zeer dankbaar voor. Ook mijn medebestuurders wil ik dankzeggen omdat ik samen met jullie de wandelsportvereniging OLAT heb mogen besturen. Vooral dankzij jullie heb ik het werk dat het voorzitterschap met zich bracht met plezier gedaan.

Nu even terug naar de bestuursvergadering van 2 november j.l.: de meeste aandacht had de begroting voor het jaar 2000. Onze penningmeester -Hein Lenders- had goed voorbereidend werk gedaan, zodat het voor ons veel makkelijker werd de cijfers te doorzien.

Natuurlijk werd ook het voorbereidend werk voor onze eerste winterserietocht in Oisterwijk besproken. De ingekomen post betrof voornamelijk de bevestigingen van de startbureaus voor de komende wintertochten.

Ook was er een bericht van wandelclub Milieu 2000 uit België. Zij organiseren op 27 februari 2000 een nationale wandelsportdag. Milieu 2000 hoopt dat wij (OLAT), als samenwerkingsvereniging (Grenzeloze Tocht) in groten getale aan hun tocht zullen deelnemen. Hierover meer in OLAT-Nieuws.

Ter afsluiting wil ik eenieder een heel prettige eeuwwisseling toewensen en zeker onze zieke leden van harte beterschap wensen.

Met vriendelijke groet,
M. van Roosmalen, voorzitter

Beste Braven

Dat hopen we maar...

Jullie jaarverslag en ook jullie laatste OLAT-NIEUWS weer heel graag gelezen en hebben ons er opnieuw over verbaasd hoe zoiets als vrijetijdsbesteding mogelijk is. Alle respect hoor.

En, we zullen het nog maar eens opbiechten -een mens hoeft zich niet te schamen, als ie zich vergist heeft- een serieus voortbestaan van OLAT, na het verdwijnen van KNELIS hebben we niet voor mogelijk gehouden. En hoe! Hoewel een 'kluppie' met 600 leden eigenlijk moeilijk hanteerbaar is en of dat nu wel wenselijk is? So what.

Gut, gut waar is inmiddels de tijd gebleven, hoe vaak zouden we langs het huissie van Knelis gestapt zijn (staat de woning er nog?..)

We gingen altijd graag naar Rooi, herinneren ons als de dag van gisteren tippelaars als Klaas Bakker, Bertie Timmermans, Jan van de Zanden liepen daar ook vele kilometers met José van de Berk (wie kent haar nog?), Jac Aarts e.a. en vooral ook met Theo Tromp.

Maar de tijd draait verder, ook voor jullie en soms vraagt een mens zich wel eens af: waarvoor vaak al die inspanningen in het leven. Enne, wat hebben ook wij veel fouten gemaakt (maar goed ook), indien alles vree zou zijn, allemaal Adam's en Eva's, het leven zou niet te harden zijn. Maar één ding weten we zeker, met het wandelen en veel en meerdere malen ook nog zo snel en lang mogelijk, hebben we goed gedaan, want of we zonder dat inmiddels 87 hadden kunnen worden? En nu maar hopen dat Onze Lieve Heer niet boos op ons neerkijkt, want in zekere zin 'bennen' we even op Zijn stoel gaan zitten.

Beste allemaal, we wensen jullie een goede jaarvergadering en veel moed en sterkte met het doorgaan met alles wat jullie interesseert. En, zijn jullie het 'zat', och -jullie hebben zelf het bewijs geleverd- dan komen er wel weer andere 'zotten' (pardon), die jullie taak overnemen.

Veel beste groetjes, natuurlijk ook van mijn Jo. (Zij is inmiddels al 84 en onze kinderen: de oudsten zijn ook al in de zestig dus in de Philips-vut (of hoe dat ook heet).

Punt uit, anders vraag ik te veel van jullie tijd, maar toch nog graag extra groetjes aan de 'oudjes in dienstijden'.

Viel Glück en een stevige handdruk

Jac. Heidendaal C 674 (1979)

CC 93 (1981)

P.S.: In 1979 organiseerde Knelis in Rooi de reünie van de gezamenlijke centurions C en CC, wie herinnert zich nog hoe koud het toen in november was.....?



LEDENADMINISTRATIE: Daelenbroek 32, 6002 VN WEERT

☎ 0495-450325 Fax 0495-450327

Alle wijzigingen rechtstreeks doorgeven aan de ledenadministratie en dus niet naar het secretariaat of de redactie. Mocht U bezwaren hebben tegen een aspirant-lid, dan verzoeken wij U dat binnen 14 dagen na het verschijnen van het verenigingsorgaan met argumenten te melden bij het secretariaat. Het lidmaatschap gaat pas in als de verschuldigde bedragen zijn ontvangen. Om in aanmerking te komen voor korting tijdens de tochten is het noodzakelijk uw lidmaatschapskaart mee te nemen.

Tip: Bewaar uw lidmaatschapskaart in uw wandelboekje. Een plastic hoesje hiervoor is te koop in de boetiek.

Door: **Theo Tromp**

Overleden:

† **Martin van de Mortel** oud-secretaris van de NBWB

Wij wensen zijn naasten en vrienden in de wandelsport veel sterkte.

Adreswijziging:

Wim v/d Wal	was: 5502 HL 2	wordt: Maaspoort 28,	6001 BP	Weert
Wil Nendels	was: 5622 CS 238	wordt: Poeijersstraat 72	5642 GD	Eindhoven
Ben Smeenk	was: 3146 BX 35	wordt: Pres. Steynstraat 12	3143 CS	Maassluis

Aangenomen: Jannet van Gennip uit Eindhoven, Ger de Haas, Jeanne Beex en Geert-Jan de Haas uit Knegsel.
Wijziging t.o.v. november: Jaenette Beer moet zijn: Jeanne Beex en Geert-Jan moet zijn Geert-Jan de Haas.

Aanmeldingen:

Ad de Goey	van Ennettenstraat 35	5643 MC	EINDHOVEN	08-06-1940
Theo de Bijl	Sterrenlaan 1	5702 TS	HELMOND	16-08-1936
Jo Willems	Mgr. Frenkenstraat 28	5674 RW	GERWEN	26-03-1941
Ria van Breda	Grotestraat 32	5368 AK	HAREN (gem. Oss)	10-02-1943
Ger Schloesser	Lemingenhof 16	5625 NT	EINDHOVEN	16-02-1934
John Versluis	Zwanendonk 17	4907 ZH	OOSTERHOUT	23-12-1954
Wil van der Meer	Chopinlaan 52	5653 EX	EINDHOVEN	04-06-1929
Gijsje van Boxtel	Oisterwijkse dreef 2	5076 NA	HAREN	08-02-1942
Nelly van Veghel	Kraanvogelhof 3	5672 GD	NUENEN	04-02-1939
Joop Brochard	Titus Bransmastr. 26	5224 JR	DEN BOSCH	01-11-1946
Ria van Gestel	Kleine Molenstraat 21	5271 TC	ST.-MICHELGESTEL	20-09-1940
Elle de Moor	Koopvaardijstraat 86	5017 BH	TILBURG	23-09-1975

Opzeggingen:

Helaas, altijd bij het overgaan naar het nieuwe verenigingsjaar verlaten een aantal leden de club. De redenen zijn meestal persoonlijk: voor de één ligt die op medisch gebied en voor de ander bij veranderde interesses. Het bestuur blijft alert en probeert de redenen te "bewaken". Het doet ons dan ook een genoegen dat veel van deze oud-leden ons bedanken en veel succes toe wensen in een sport die zij nu vaarwel zeggen.

Het zijn: C. Roodhof uit Groningen, J. v.d. Broek uit Valkenswaard, T. Kruijk uit Uithoorn, T. Lierop-Stienen en W. Lierop uit Weert, A. Wanrooij uit Geldrop, P. Claassen uit Odiliapeel, G. Thissen-van Roden uit Den Bosch, H. Wintjes-v. Rooij uit Uden, W. van Riemsdijk uit Haarlem, M. Krielen uit Landsmeer en Frank Geubbels uit Helmond.

Opzegging Abonnement:

E. Knops uit Eindhoven



ONZE JARIGEN

De volgende personen willen wij feliciteren met hun verjaardag. Wij hopen dat zij deze dag in goede gezondheid kunnen vieren.

December

16	Antoon van Helmond	Asten
17	Maria Greuter-Broers	Amsterdam
	Deborah Tromp	Weert
18	Wim Keesmaat	Eindhoven
	Daniella van den Broek	Hamont B
20	Mia Saes-Smolenaars	Weert
21	Riek de Wit	Heesch
	J. Caris	Helmond
	Lenie Teklenburg	Budel
22	Ron v/d Goor	Horn
	Kees Mol	Breda
23	Hein Lenders	Geldrop
	John Versluis	Oosterhout
24	Paulien Boerma-Labordus	Vlaardingenv
	Joop Krul	Best
	Ans de Werdt	Budel
27	Wil Rovers-Heijms	St.-Oedenrode
	Harrie Rijkers	Gemonde
29	Jaap Grootjans	Eindhoven
	Steve Chandler	Oss
	Elly Borst-Brunsmann	Drunen

	Tonny Caris-Smits	Helmond
	Jan Houben	Nuenen
30	Frank Fisser	Boxtel
	Mia Dielesen	Eindhoven
	Rie Volkerts-Weijers	Hoofddorp
31	G. van Weerden	Eindhoven
	Jo Kats	Eindhoven
	januari	
1	Antoon der Kinderen	Gerwen
3	Rieky Jacobs	Uden
	Willem Steenbakkers	Son
4	Rien van Liempt	Oirschot
	Wim Brooijmans	Nijmegen
	Frans Ermen	Maarsen
	Margriet Fischer	Weert
	Frits van Duijnhoven	Helmond
6	Hettie Verberne	Nuenen
	Ria Rutten-van Poppel	Tilburg
8	Marinus van Roosmalen	St.-Oedenrode
	Henk Vissers	Mill
	John Kerkhof	Middelburg
	Jan Hogeloon	Breda

9	Rob Keetlaer	Best	20	Wim Suiskens	Den Bosch
10	Drewes Boerema	Eindhoven	21	Dini van Asten	Son
11	Gerrit van Baal	Eindhoven		Willy Reefs	Eindhoven
	Wim Coolen	Helmond	24	Ronald Menting	Eindhoven
	Roel Klein	Apeldoorn		Cees Lambregts	Etten-Leur
12	Maria v/d Hoogenhoff	Helmond	27	Gertie Broers	Budel
	Theo Beelen	Weert	28	Toos Snoeijen-Verbeek	Heeze
	Nelly den Otter-Vermeltfoort	Eindhoven		Jan Legius	Veldhoven
14	Marietje Ooyen-van Lierop	St.-Oedenrode	29	Ria van de Wittenboer	Eindhoven
16	Regina Martens	Rijsbergen	30	Antoon van Asveld	St-Oedenrode
17	Ineke Groenen-Greef	Veldhoven		Bep van der Voort-van der Vooren	Uden
	Nellie Leyssen	Eindhoven		Reinout Raymakers	Oss
18	Bertie Mennen	Heteren	31	Bert Hoef	Vierpolders
19	Rick Jesserum	Boxtel			
	Andre Loos	Lelystad			

Een oude dieselmotor die af en toe lange tochten loopt

Was getekend: **JANS van GRIETHUIZEN**, naar mijn mening eerder een TGV (Train Grand Vitesse)

Op een onstuimige herfstige zaterdagmiddag trok ik naar Hazerswoude-Dorp om daar Jans van Griethuizen te interviewen. Een bijzonder levendige vrouw wiens faam haar ver vooruit gaat.

Jans is opgegroeid in de polder en heeft haar leven lang samen met haar man hard gewerkt in het land- en tuinbouwbedrijf. Of ze hierdoor zo'n goede conditie wist op te bouwen?? Ze was in ieder geval al 50 geweest toen ze haar eerste passen zette op het wandelgebied met haar deelname aan de Nijmeegse Vierdaagse. Ze had er al vaker over gehoord en wilde deze uitdaging wel eens aan. Ze schafte zich -met enige twijfel- dure sportschoenen aan, maar was juist daar achteraf heel blij mee. De voeten bleven heel, het lukte, dankzij een intensieve training, heel goed de Vierdaagse te volbrengen.



Hoe kwam je in contact met OLAT?

Ja, Jans is niet iemand die met jaartallen loopt te goochelen, voor haar is wandelen en de uitdaging vooral belangrijk. Eens kijken, ze had in de Nijmeegse Vierdaagse al eens kennis gemaakt met OLAT waar o.a. Ben v.d. Velden met een bekertje koffie langs de weg stond. Toen, via-via, mond-op-mond reclame, moet de naam OLAT wat vaker gevallen zijn. 't Was wel ver van huis maar Jans zocht natuurtochten en vooral ook de clubreizen trokken haar bijzonder aan. Als je lid was mocht je mee, tegen leden-tarief. Daarnaast hoorde ze van een bijzondere jubileumtocht: 350 km in 5 dagen! Dat was nog eens een uitdaging en zo kwam het contact tot stand.

Jans bleek heel snel met het wandelvirus besmet te raken. Was het vroeger veel de waterpolo, nu was het wandelen de grote uitdaging geworden, waarbij ook steeds de grenzen verlegd werden.

Toen ze eenmaal lid was geworden van OLAT en het clubblad ontving, was ze geobsedeerd door de verre-landen-verhalen van Jan Oerlemans en wilde ook die dingen proeven. Toen haar man een reünierreis ging maken naar Indonesië reisde Jans een stukje met hem mee, om vervolgens af te buigen naar Nepal om daar te gaan wandelen. Uit vroegere verhalen in het OLAT-Nieuws hebben vele OLAT-wandelaars/lezers mee kunnen genieten van haar verhalen hierover. Het bleef niet bij Nepal, ook kwamen Ethiopië, Patagonië

en de Libysche Sahara aan de beurt.

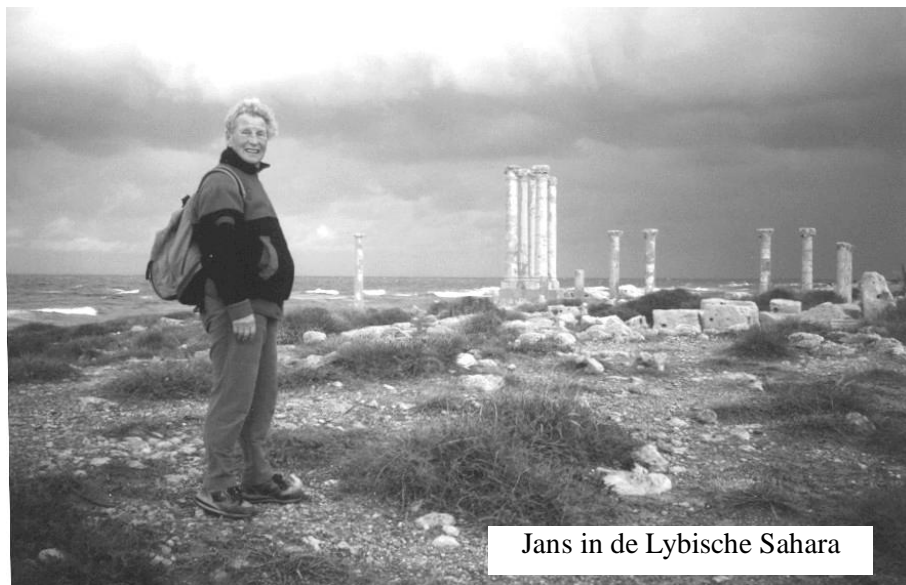
Dan vraag ik haar: *"Als je zulke grote afstanden loopt, vind je er dan nog wel iets aan om b.v. een tocht van 40 km te lopen?"* Jans antwoord: "Jazeker wel, ik ben een mens van buiten zijn, van de natuur, de vogels en als je een kleinere afstand loopt heb je daar weer veel meer oog voor."

Sport loopt als een rode draad door haar leven, maar ze laat zich niet gek maken. Ze heeft veel aan waterpolo gedaan. Als het vriest gaat ze schaatsen, als er sneeuw is wordt er aan langlaufen gedaan, verder fietst ze veel. Belangrijk is naar je eigen lichaam te luisteren. Ik hoef geen records te breken. Voor mij is het belangrijkste: ten

eerste mijn familie en ten tweede mijn Dorp. Al loop ik vreselijk graag in Brabant bij OLAT, als ik niet meer zou kunnen lopen heb ik niets aan Brabant, dan moet ik mijn leven met mijn familie in mijn dorp zien te vinden.

Maar OLAT heeft een warm plekje in haar hart, bij OLAT heeft ze geleerd nog meer te lachen, een trappistje te drinken in een goede sfeer met veel bekenden.

Als ik Jans vraag, of ze naast het wandelen nog tijd heeft voor andere hobbies volgt er een waterval van activiteiten: ze was deze zaterdagmorgen b.v. aan het "knotten" t.b.v. de vogelwerkgroep. Ze zwemt nog steeds heel veel. Het



Jans in de Lybische Sahara

grote zwembad in dit kleine dorp wordt draaiend gehouden door alleen maar vrijwilligers. In de winter wordt er gebridget. Maar ze heeft ook nog de rust om, als er geen kinderen/kleinkinderen op bezoek zijn, met een fijn boek naar een goede CD te luisteren.

het spel stond. Gelukkig is alles nog ten goede gekeerd.

Als ik dan tenslotte vraag wat haar mooiste herinnering is antwoordt Jans: "De Continental Centurion", het was best zwaar, maar haar enige gedachte was "de zaak heel

Bij al deze positieve zaken vraag ik Jans: "wat was een dieptepunt?" Dat waren twee zaken: Jans heeft een keer een jubileumtocht van OLAT gelopen (150 km) die was slecht voorbereid, maar het ergste was, eenmaal in St.- Oedenrode aangekomen was er geen ont-haal, geen muziek, geen markering. De tocht ging uit als een nachtkaaars, dit was voor Jans een afknapper.

Verder heeft ze met veel pijn in haar hart de crisis in het OLAT-bestuur meegemaakt, waarbij het voortbestaan van de vereniging op



houden". Op het laatst stonden dochter met kleinkinderen aan de kant om oma aan te moedigen en ze ging.... ze had zelfs tijd voor een bekertje yoghurt op haar gemak naar binnen te werken en hield aan het eind met gemak nog een half uur (van de 160 km binnen 24 uur) over.

Mijn laatste vraag zou misschien een dramatische wending kunnen krijgen, maar niet bij Jans: "Kunt u zich een leven zonder wandelen voorstellen?" Met haar nuchterheid eigen antwoordt Jans: "Wat niet ken, ken niet, je moet het leven nemen zoals het is."

Jans bedankt voor dit leuke gesprek, we wensen je nog heel veel en lange tijd wandelplezier toe en hopen je nog vaak bij OLAT in Brabant te mogen begroeten.

**Namens de Ollandse Lange Afstand Tippelaars
Lies Wesseling**

PROGRAMMA CLUBREIZEN 2000

4 maart	GR-565	Vrieselhof - Vosselaar	33-26-20 km
15 april	GR-56	Weywertz - Manderfeld	32-27-18 km (Narcissen in bloei)
24 juni	GR-AE	Manhay - Houffalize	30-20 km
1 t/m 3 sept.	Tweedaagse	Heemelseiercher (Luxemburg)	30-20-15 km*
30 september	GR-576	Omgeving Huy	30-20 km*
14 oktober	GR-AE	Harze - Manhay	28-20 km

* Deze tochten zijn van data en plaats veranderd!

INSCHRIJVEN CLUBREIZEN

Inschrijven voor de tocht dient u vroegtijdig te doen door f 40,00 (**OLAT-Leden f 5,00 korting**, mits uiterlijk één maand van te voren ingeschreven), Voor het weekend f 115,00 (**OLAT-leden f 10,00 korting**), over te maken op giro 706801 t.n.v. Wandelsportvereniging OLAT te WEERT. Met vermelding van datum, aantal personen, opstapplaats en afstand. Helaas hebben we steeds een beperkt aantal plaatsen, we houden de volgorde aan van de binnenkomst van de betalingen en gewenste opstapplaats. Mocht de tocht volgeboekt zijn boeken we het bedrag door naar de eerstvolgende dagtocht.



Indien u op woensdag voor de tocht geen bericht heeft gehad kunt u donderdagavond tussen 19.00 en 21.00 uur informeren of er nog plaats is. (Theo Tromp ☎ 0495-450325 mogelijk voicemail).

WANDELTOERISME IN ZUID-LIMBURG SPEERPUNT: Onverharde Paden Herstellen en Instandhouden Laatste Clubreis van het seizoen wederom groot succes



De belangstelling voor de laatste clubreis was weer overweldigend. Twee bussen van Firma van Hoof en nog een personenbusje brengen ons op deze zonovergoten 16^e oktober naar Vaals om daar te beginnen aan de vervolgwandeling op het Krijtlandpad. Alhoewel we eind augustus de afdaling langs 'De Wilhelminatoren' en de mars door het stadje reeds gemaakt hadden, mogen we nu weer bovenaan beginnen. De 'Toren' heeft zijn deuren reeds geopend als wij tegen negen uur aankomen en velen gebruiken hier dan ook hun eerste verslaving.

Wij beginnen onze wandeltocht op de flanken van de Vaalserberg en dalen in een rustig tempo af naar het stadje Vaals. Jos van den Berselaar, in gezelschap van z'n viervoetig vriendinnetje, kan of wil ons tempo niet aanhouden en gaat er vandoor natuurlijk al met New York in mind.

Wij zijn vandaag: Piet van Bommel, Ad van Dijk, Tjeu van de Kerkhof, Sjef van de Berg, Piet van de Laar en Wim en Albert waarvan ik alleen de voornaam ken. Het is duidelijk te merken dat Vaals nog alleen een leefstadje is, van enige drukte is er op deze zaterdagmorgen dan ook geen sprake. Die paar kilometertjes die we vorige keer ook al deden zijn vlug overbrugd. In tegenstelling tot de verwachting zijn onze eerste schreden in het veld niet bepaald aangenaam. In het weiland zakken we bijna tot aan onze enkels toe weg. Iedereen is dan ook trots op

zijn 'hoge' schoenen die ze vanmorgen voor dit soort werk hebben aangedaan. Ik heb de mijne netjes thuisgelaten. Dit graspaadje door het weiland langs de Zieversbeek is overigens het enige 'ongerief' op deze wandeldag.

Het is of dat alles eeuwig zo was en blijven zal

We wandelen verder door de knusse plaatsjes: Holset en Harles. Het eerste plaatsje is een pelgrimsoord waar de Heilige Genoveva wordt vereerd ter genezing van oogziekten. In het gebied tussen Holset en Harles zijn enkele dasenburchten. Flinke holen in de bermen van holle wegen duiden hierop. Voor de wandeltoerist zal het moeilijk zijn om het diertje zelf te ontwaren want het brengt de dag door met slapen binnen de warme veiligheid van de burcht. Terwijl we al geruime tijd op vlakke grond lopen naderen we stilaan het

hoogst gelegen dorp van Nederland. Het vlakke wordt natuurlijk beklemtoond door de horizon van het 'Vaalse massief'. We naderen Vijlen via een licht dalende weg en gaan vervolgens achter het dorp langs. De kerktoren staat trots te pronken op zijn verhevenheid. Het dorp verlaten we weer via een niet mis te verstane afdaling. We wandelen hierna door het Mechelerbeekdal langs een beek met uitzicht op een prachtig dal. Hellende weilanden in afwisseling met knotwilgen, hagen en beekjes. In dit gebied groeien enkele zeldzame plantensoorten. Haast als we hebben, vergeten we natuurlijk even stil te staan bij deze natuurlijke rijkdom. Ter compensatie kan ik hier aanhalen de tekst die de bioloog Heimans 90 jaar geleden over 'dit innig mooie landschap' schreef: "*t Is een Alpenweide, zoo vol kleurige bloemen. Fijne witte silenen, een weelde van gele zink-*



Mechelerbeekdal

viooltjes en hemelsblauwe klokjes. Menschen ziet of hoort gij niet. Niets is er dat onrust wekt; er verplaatst zich niets dan het water en dat doet het voortdurend op dezelfde wijze; 't is of dat alles eeuwig zoo was en blijven zal."

Dan zijn we in Hilleshagen waar Dini en Frans met de koffie op ons wachten. Ze hebben hun koffiestalletje bij een boer op het erf

ogenblik met een jong stel dat ook op het Krijtlandpad zit, straks zullen zij de afslag naar Slenaken nemen.

Het mosterdzaadje

Een groepje van onze wandelaars nestelt zich letterlijk behaaglijk op de banken tussen de haagjes. Onder Cartils maken we een haakse bocht en wandelen dwars door een



Hilleshagen

geplaatst; enkelen van ons gaan rustig even bij de achterdeur op een bankje zitten. Hier kent men nog de echte gastvrijheid.

Vanmorgen zijn hier de mensen op de 22 km van start gegaan. We passeren een boomgaard en iets verder een oefengrasveldje voor radiografisch bestuurbare vliegtuigjes. Zulke veldjes treft men hier veelvuldig.

Tussen Nijswiller en Wahlwiller volgen we de zogenaamde Wahlwiller Graven. Hier wandelen we, temidden van landerijen, over de beroemde holle wegen omzoomd door heggen, die hier grafen worden genoemd. Het is een prachtig golvend terrein en naar alle windrichtingen hebben we geweldige vergezichten. We ronden de Kruisberg en praten een

veld met een gewas dat geel van kleur is. Op advies van onze Nestor nemen wij aan dat het hier mosterdzaad betreft en als Sjef zoiets beweert kun je ook gerust aannemen dat het zo is!

In Wittem aangekomen, belanden we plotseling tussen de pelgrims. Het terras van "Oud Wittem" is

een paar van onze mensen, maar als we dan binnen ook 'iets' proberen te bemachtigen in die wirwar van aangeboren vroomheid besluiten we toch maar een paar deuren verder te gaan.

Vlug een plaatje van de kerk schieten die ik vroeger als pelgrim jaarlijks bezocht. In die tijd was dat nog een uitje waar je dan weer een heel jaar op kon teren. Waarschijnlijk wilden we toen 'nog' niet geloven dat de 'uitstraling' van deze heilige ook tot in zijn



dependance van Bergeijk-Weebosch reikte. Enige uurtjes geleden vertrok hier onze kortste afstand.

Om van Wittem in Gulpen te komen moeten we de Gulperberg over, een niet onaardige klim, zowel naar boven als naar beneden. Op de top staat een beeld van de H. Maagd en halverwege in de afdaling een chalet dat ingericht is als café. De baas is er evenwel een weekje tussenuit en komt vanavond pas weer. Ongelovig staart Piet naar de deur!

Omstandigheden

Beneden ons zien we het stadje Gulpen met al zijn heerlijkheden liggen. Ook de entree is groots: een stenen plateau met waterpartij geeft ons het rustige gevoel van welkom te zijn. We kiezen voor



Gulpen gezien vanaf de berg

weliswaar uitnodigend en er zitten een terrasje aan de Gulp. De Gulp

is een kleine rivier van amper 7.5 km lengte die ontspringt bij 't Hof van de Draeck in België en hij mondt hier in Gulpen uit in de Geul.

Onze middagpauze bestaat uit koffie met rijstevla en 'een wijle verpozen' in een prieeltje aan de rustieke boorden van het lieflijk kabbelende riviertje. Ook deze 'omstandigheden' behoren tot de geneugten van een wandelaar; tijd voor een bezoek aan de 175 jarige brouwerij zat er helaas niet in!

We verlaten Gulpen langs sportvelden en een zendmast, nu als plaatsaanduiding waar het vroeger het Mariabeeld op de berg was. Inmiddels is het ruim in de middag en op de wandelwegen is het 'overvol' met wandelaars. Duidelijk is dat velen hun korte herfstvakantie hebben ingevuld met een verblijf hier in de hotels of pensions en er een wandelarrangement bij hebben genomen. Je ziet zowel ouderen als jongeren in een stevige pas de strekke van vandaag nemen, vaak de 'stegelkes' latend voor wat ze zijn.

Het Gerendal

Een wandeling door het Gerendal is eigenlijk onbeschrijflijk. Uit



Het Gerendal

welk gezichtsveld bekijk je het gebied en in welke jaargetijden. Nu wij er wandelen is het een zon-

overgoten helling. Het is een droogdal ontstaan in de IJstijd. Glooiende akkers en weilanden omzoomd door bossen. Het dal is deels een natuurreservaat van de Nederlandse staat en Stiltegebied. In de maanden mei en juni bloeien hier verschillende soorten wilde orchideeën die vooral door de kalkrijke bodem de juiste voeding vinden. Naast de orchidee bloeien er diverse andere bloemen en struiken. Er is een speciale orchidee-



entuin aangelegd om de diversiteit van deze bloem tentoon te stellen en zo het kwetsbare gebied te vrijwaren voor nieuwsgierige verkenningen. Binnen het Gerendalreservaat, dat omgrensd wordt door afzonderlijke natuurgebieden zoals: Sint Jansbos, Soudberg, Wijlrebossen en Keuterberg zijn wandelroutes aangelegd met hier en daar een trapje of een bank voor een moment rust in deze prachtige natuur.

Te midden van al deze schoonheid staat daar dan een kiosk met daarop een uitstalling van ons clubprogrammaboekje voor het seizoen 2000. Een aardigheidje om zover van huis een werkje te treffen waarmee je aan het begin van de zomer een paar uurtjes zoet was. Enkele meters verderop heeft onze verzorgingseenheid een kampje ingericht: soep, koffie en zelfs een vers geplukt appeltje uit de naastgelegen boomgaard behoren tot het menu. Piet (uit Tilburg), die al een poosje last van zijn rug heeft, besluit hier de pijp aan

Maarten te geven. Geen slechte ingeving want de resterende kilometers zijn allerminst geplaveid.

Het vogeltje is gevlogen

We moeten eerst een eindje terug om weer op het goede spoor te komen. Door het schitterende weer aangespoord hebben de praatjesmakers onder ons het eigenlijk te druk met vertellen over weggevoegen vogeltjes waarvan de eitjes gelukkig bewaard bleven. Hadden we meer aandacht gehad voor de

beschrijving van de route dan hadden we de Biebosch slechts hoeven af te dalen, nu mochten we zijn flank zelfs dubbel bewandelen en vergaten ons spoor via de Sibbergrubbe weer op te nemen. Na dat heen en weer geloop komen we toch op het punt, waar we aan de juiste (en fikse) afdaling door het bos kunnen beginnen. De meesten van ons kennen deze route van de laatste dag uit de Ronde van Zuid-Limburg toen we het paadje echter in opwaartse richting mochten bedwingen. Het hellingspercentage ligt geschat op minstens 30 over ongelijke ondergrond en soms trappen met ongelijke treden. Dus een paadje waarop iedereen wel even z'n mond houdt.

Beneden aangekomen, zijn we ook meteen in een buitenwijk van Valkenburg en mogen we weer meteen bergje op.

Eenmaal boven staan we aan de voet van weer één 'Wilhelminatoren', deze dateert uit 1906. Omdat een digitale camera nog een toekomstdroom is staat dit verhaaltje

eerder op papier en is het afwachten of het geschoten plaatje ook

reiken die ons kort daarna bij de brouwerij in Valkenburg brengt.



gehouden heeft. Het Sprookjesbos laten we voor wat het is en we gaan via een betontrap de rots weer af tot we beneden in een winkelstraat van Neerhem komen. De eerstvolgende trap, tussen een grotingang en kasteelruïne stuurt ons dezelfde heuvel weer op, alleen maar om een vervolgstraat te be-

Slechts heel even maar mochten we de sfeer van dit 'oudste toeristenplaatsje van Nederland proeven'.

In haar nota betreffende het toerisme en recreatie liet de Provincie onlangs optekenen dat de draagkracht van het gebied op sommige plaatsen is overschreden. Een van

de speerpunten is het verbeteren en beschermen van het wandelnetwerk. Zo staat geschreven: 'Want juist het wandelen over exclusieve paadjes voor wandelaars maakt het wandelen in Zuid-Limburg al meer dan 100 jaar zo bijzonder.'

'Chalet Tivoli' is gesloten en we wandelen verder richting Houthem. Rechts van ons de Geul in een stevige stroming en links de beboste rotsen die Valkenburg en omgeving beroemd hebben gemaakt. Na een kilometer komen we aan bij een "Grand Café", het eindpunt van een prachtige wandeldag in het "stukske Nederland dat schoenste is".

Hopelijk treffen wij u volgend jaar weer, nu ergens in België, maar als altijd op een van onze clubreizen.

AvA

**33^e Winterserie OLAT
zondag 19 december 1999**

Gemeenschapshuis

Lavendellaan 26

Griendtsveen

Afstand

**40 en 30 km
20 km
15 en 10 km**

starttijden

**8.30 - 10.00 uur
9.30 - 10.00 uur
9.30 - 13.00 uur**

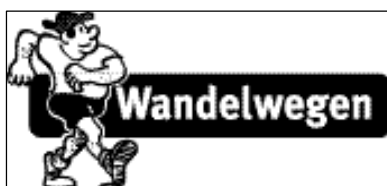
niet leden

**f 5,50
4,50
3,50**

OLAT-leden

(op vertoon lidmaatschapskaart)

**f 3,50
2,50
1,50**



Wandelplatform LAW: Het Wandelplatform is de laatste maanden zeer actief geweest met het uitbrengen van nieuwe Lange-Afstand-Wandelpaden. Eind juli verscheen de vernieuwde wandelgids '**Streekpad Nijmegen**'. Nummer 3 in de reeks streekpaden is een wandelroute over 117 km door het Land van Maas en Waal, het glooiende Rijk van Nijmegen en een 'klein stukje' van de Geldersche Poort. Begin en einde station NS Nijmegen.

Half oktober kregen we de nieuwsbrief betreffende een nieuw Lange-Afstand-Wandelpad in de IJsselvallei. Het **Hanzestedenpad** zoals de officiële naam luidt begint in Doesburg en kent een hoofdroute van 116 km tot Kampen. Tussen Zutphen en Deventer volgt de hoofdroute de westelijke rivier oever over grasdijken. Er is ook een variant aan de oostelijke kant van de rivier, deze route volgt een traject door bossen en open veld. Er zijn twee aftakkingroutes, één van Windesheim naar Hattem en één van Zwolle naar Hasselt. De totale lengte van het Hanzestedenpad, streekpad 11, bedraagt 164 km.

Tot slot is in november de vernieuwde wandelgids van het

Zuiderzeepad verschenen. Een voettocht van 400 km rondom het 'Gouden Hart van Nederland'. Volgens het persbericht hebben de samenstellers meer dan een wandelgids geschreven. Ze hebben in dit boek de magie van de Zuiderzee tot leven willen brengen. Het Zuiderzeepad dat in 1985 voor het eerst verscheen is met dit boek alweer de vierde uitgave. Nieuw op de route zijn de buitendijkse landen die door het Hoogheemraadschap langs de Noord-Hollandse Zuiderzee kust voor de wandelaars zijn opengesteld.

Deze drie wandelgidsen zijn te koop bij de ANWB en VVV-kantoren en op bestelling ook in onze eigen wandelboetiek.

DOKTER YANG, RODE THEE EN TIJGERBOTTEN

Jan Cortenbach

Beste Theo,

Ondanks alle goede voornemens heb ik toch niet de marathon van Peking gelopen. De reden komt in het volgende verhaal aan de orde. Misschien iets voor het maandblad.

Verder hierbij (uiteraard) de afmelding voor de algemene ledenvergadering die ongetwijfeld ergens in november op het programma staat. Ik wens jullie een vruchtbare vergadering en alvast veel succes aan het eventuele nieuwe bestuur en alle commissies.

Groeten aan alle wandelvrienden.

De Marathon van Peking staat gepland op 9 oktober. Thuiswedstrijd. Vanaf februari heb ik mijn voorbereidingen erop afgestemd. Ik had voor mezelf voorop gesteld dat ik hem harder moest kunnen lopen dan ik in mijn goede dagen kon snelwandelen. Dat zou dus ongeveer op 3:20 neerkomen. Mijn richttijd was tussen de 3.00 uur en 3.15 uur. Met een stille hoop om onder de drie uur te komen. Tot ongeveer half mei ging de voorbereiding goed. Ik bouwde op van 2 keer in de week een kilometer of 10 tot 4 keer in de week met een totaalafstand van ongeveer 60-70 km. Langzaam werd ook de snelheid in mijn duurloopjes wat beter. Ik was al weer in staat om 15 km in een klein uurtje te doen. Dat was goed voor de moreel en mijn enthousiasme en mijn zelfvertrouwen dat ik mijn gestelde limiet zou halen werd groter.

Vanaf juni werd het een beetje problematisch om lange duurlopen te doen vanwege de temperaturen in Peking. Deze zomer is extreem heet geweest waarbij overdag regelmatig temperaturen voorkwamen van boven de 40 graden. Zelfs 's nacht en om 6 uur 's ochtends was het nog boven de dertig. Ik besloot dus om mijn training te verleggen naar het fitnesscentrum waar een lopende band staat. Ook hier kwam ik in een uur boven de 15 km. Ik heb ook nog een keer een 5 km gesnelwandeld op de

band. Ik wou toch wel eens zien hoe langzaam ik nog ging. Met moeite en twee dagen stijve benen kwam ik net beneden de 26 minuten. In juli moest ik gas terugne-

men vanwege last van mijn linker-achillespees. Bij het inlopen kreeg ik last die als ik eenmaal op gang was weer wegtrok om dan de volgende dag nog heftiger weer terug te komen. Ik moest besluiten om maar eens een weekje niets te doen. Maar na twee weken was het nog niets beter. Drie keer per dag zat ik met ijsblokjes tegen de zere plek. Maar het hielp niet. Een vriend van me raadde aan om een Chinese masseur te proberen. Ik had de advertenties met "Chinese Massage" wel eens in de engels-talige krant zien staan maar had me daar toch andere voorstellingen bij gemaakt. Ik kreeg een naamkaartje met Chinese karakters en een telefoonnummer van de masseurdokter die hem van rugpijn had afgeholpen. Hij sprak een beetje Engels werd erbij verteld. Dus ik bel. Maar zijn Engels en mijn Chinees waren beiden niet goed genoeg om duidelijk te maken waar het om ging. Na lang woorden uitwisselen, praten kan ik het niet noemen, geloof ik dat hij het snapte. Hij zou na werktijd naar mijn huis komen. De volgende avond op de afgesproken tijd gaat de bel.

Een jonge magere Chinees staat op de stoep. Hij noemt zijn naam: "dokter Yang". Dat was inderdaad de naam die op het naamkaartje stond. Die boodschap was in elk geval over gekomen. Hij vraagt me op een bed te gaan liggen en mijn shirt uit te doen. Ho, ho, het

ging toch om een sportblessure en niet om de massages die ik me voorstelde bij de advertenties in de krant. Gelukkig was hem dat duidelijk. Maar daar hadden we het eerste misverstand. Het Chinese woord voor voet en rug lijkt erg veel op elkaar. "Jiao" met een dalende en daarna stijgende toon in de "a" is voet en "yao" met een gelijkblijvende toon in de "a" is rug. (Deze tonen zijn ook de grootste moeilijkheid bij het studeren van Chinees. Een woord verandert helemaal van betekenis als de toonhoogte niet goed is.)

Ik wijs hem aan waar het probleem zit en laat een plaatje zien in een sportblessure boek. Hij snapt 't. Hij begint aan mijn voet te draaien, mijn kuit en knie te bevoelen van het goede zowel als het slechte been. Dan begint hij met zijn vinger en nagelpunten in mijn voet-zoel te prikken. Een rare tinteling verschijnt in mijn hele been. Mijn vrouw, die redelijk Chinees spreekt, vertaalt dat hij aan het onderzoeken is waar het probleem vandaan komt. Dat moet opgelost worden voordat hij aan de slag gaat anders kan hij de pijn er wel uithalen, maar dan is het in een paar dagen weer terug. Hij laat me traplopen en allerlei oefeningetjes doen terwijl hij goed kijkt en achter me de trap oploopt waarbij hij zijn vinger op de zere plek probeert te houden. Hij bekijkt nauwkeurig mijn beide schoenen en ziet meteen dat mijn linkervoet groter is. Dat geeft vertrouwen in de man. Na vijf kwartier weet hij genoeg. Er blijkt geen duidelijk herkenbare oorzaak te zijn.

Overbelasting is zijn conclusie. Ik ben het met hem eens. Rust houden. Dat deed ik al drie weken! Overmorgen begint hij met de behandeling. De rekening valt mee. Een kleine twintig gulden voor het onderzoek. Twee dagen later zit hij al te wachten als ik thuiskom. Hij

wast zorgvuldig zijn handen en begint de behandeling. Hij zoekt even in mijn knieholte en prikt dan ergens waarbij de pijn onmiddellijk uitstraalt van het drukpunt in de knieholte naar mijn hak en achillespees. Dan volgen de prikacties in de voetzool waarna de achillespees zelf aan de beurt komt. Het voelt niet prettig aan. Als het nou maar helpt vind ik het wel best.

Na 50 minuten is hij klaar. Mijn hele onderbeen gloeit. Ik krijg twee zakjes met kruiden. Die moet ik oplossen in heet water en dan moet ik de stoom twee keer per dag laten intrekken op de zere plek. Tot vervelens toe probeert hij mij duidelijk te maken dat het niet is om op te drinken. De oplossing moet in een porseleinen bak gemaakt worden. Die heb ik niet, dus ik laat hem een emmer zien. Hij schreeuwt geschrokken, "no, no". Het mag in geen geval plastic of metaal zijn. Dat beïnvloedt de werking negatief. Eerlijk gezegd geloof ik dat niet zomaar zit even later toch in een tamelijk onhandige positie op een kastje in de badkamer met mijn voet boven de wastafel waarin het mengsel damp. Ik ontdek stukjes boomschors, bloempjes, twijgjes, zaden en ander plantaardig materiaal. De "thee" is rood van kleur. Met een handdoek dek ik de zaak af om zo min mogelijk damp verloren te laten gaan en de vloeistof op temperatuur te houden. Het ruikt door-dringend. Een soort geur die bij de Xenos winkels hangt maar dan veel sterker. Als ik na 20 minuten mijn voet onder de handdoek vandaan haal is hij helemaal geel van de

damp ook de handdoek heeft een gele kleur gekregen.

De uitwerking van de kruiden zal zijn werk nog moeten doen want ik probeer meteen enkele oefeningen waarbij de pijn nog steeds hetzelfde is. De volgende ochtend sta ik twintig minuten eerder op en zit weer boven de kruidenthee met mijn voet. Lekker warm maar zonder effect volgens mij.

De volgende avond komt mijn dokter weer terug. Hij vraagt of ik de behandeling heb gedaan en begint weer te masseren. Eigenlijk zijn het meer prikkelende bewegingen met zijn vingertoppen op de zere pees en in mijn kuit. Het doet meer pijn dan de eerste keer. Het kost hem blijkbaar ook meer moeite want hij zit behoorlijk te zweten. Hij wil van alles weten van Nederland en van mij; waar ik werk, hoeveel ik verdien, wat een nieuwe auto kost in Nederland, of ik een huis heb van mijn baas, hoeveel kinderen we mogen hebben, of ik een bankrekening heb, of dat we ook een verplichte medische keuring moeten ondergaan voordat je mag trouwen, en allerlei dingen over de gezondheidszorg in Nederland. Hij heeft een typisch Chinese nieuwsgierigheid zonder enige schroom. Bij sommige vragen lieg ik er maar wat op los bij ander vragen vertaalt mijn vrouw de antwoorden en vult mij aan. Hij heeft er lol in en voor dat ik het weet is hij anderhalf uur bezig. Ik moet dezelfde oefeningen doen als eergisteren. Hij heeft nog twee meer behandelingen nodig zegt ie, alhoewel ik nog steeds weinig ver-

betering voel. Toch besluit ik de kuur af te maken.

De volgende dag brengt hij een soort vette warmtepleisters mee. Als ik het zakje openmaak komt er een enorme sterke geur uit. Het lijkt wat op massageolie. Mijn vrouw vindt het naar desinfectiemiddel of toiletverfrisser ruiken. Ik zoek in het woordenboek de ingrediënten op die op het zakje staan (jawel, Chinese karakters kun je prima opzoeken in een woordenboek. Voor diegenen die geïnteresseerd zijn hoe dat in elkaar zit, moeten me maar een e-mailtje sturen dan zal ik het proberen uit te leggen.) Ik kan niet alles vinden, maar in elk geval zitten er musk, gemalen tijgerbotten en kruiden in. De volgende dag bevestigt mijn secretaresse dit. Na de derde massage voelt mijn pees ineens duidelijk beter aan. Mijn sokken en schoenen stinken naar de pleisters en ik vertel hem dat ze goed helpen. Ik had blijkbaar niet goed begrepen hoe Chinese geneeskunst functioneerde. Nee, het waren niet de pleisters, ook niet kruidendamp en ook niet de massage. Het ging om de juiste combinatie en de juiste volgorde van behandelen. Hoe dan ook het hielp en na de vierde massage was ik van mijn achillespeesblessure af. Ik mocht de eerste week nog niet meteen voluit weer hardlopen maar na volgende week kon ik weer alles doen, maar tot de marathon had ik nog maar drie weken. Te kort om aan mijn gestelde eisen te voldoen. Volgend jaar dan maar, en als het dan weer fout gaat heb ik altijd dokter Yang nog.

Lange Afstand

De Fransman Marcel Lammers is de 10e Long Distance Walker.

Kaarten voor de Long Distance Walker en Kennedywalker kun u aanvragen bij: **Theo Tromp, Daalenbroek 2, 6002 VN Weert ☎0495-450325**

Met stip gestegen

U herinnert zich natuurlijk nog ons 'Gecombineerd klassement deelnemers Vierdaagse Nijmegen en Apeldoorn 1999' in ons clubblad van oktober. In dit overzicht is met

stip gestegen van plaats 36 naar plaats 34 Albert van Heijningen uit Kerkdriel. Albert liep 17 keer Nijmegen en 1 keer Apeldoorn. Doet u ook mee aan deze competi-



tie: stuur dan uw juiste score door aan het redactie adres.

Natuurbehoud

De kwartaal uitgave van natuurmonumenten presenteert zich steeds meer als een activiteitenblad. Ze beginnen met hoofdverhaal over de Waddenzee, dat door Geurt Busser het 'mooiste model ter wereld' wordt genoemd. Verder een verhaal over de verdroging van ons natuurlijke landschap, veroorzaakt door het kanaliseren van de riviertjes en beekjes in de landbouwstreken. Door het weer laten meanderen van de natuurlijke waterlopen hoopt men het kwaad te

kunnen keren. Een treffend voorbeeld, momenteel in uitvoering, is het teruggeven van de 'natuurlijke' weg aan de Beerze. Een traject waarmee u te maken krijgt als wandelaar op het Pelgrimspad en dat wij met eigen ogen konden aanschouwen tijdens onze winter-serietocht van 21 november jl vanuit Oisterwijk. Verder een verhaal waarin natuur en historie met elkaar verweven worden. De Oude Buize Heide en Henriette Roland Holst. Ook een opsomming van

natuurwandeltochten variërend van tochtjes van anderhalfuur tot wandelarrangementen. John Jansen van Galen is onze gids tijdens drie dagen dwalen door Drenthe. Een natuurroute van 62 km door Zuidwest Drenthe. Tot slot een opinie verhaal over een tweede Maasvlakte en De Kwade Hoek wordt nader belicht. Een prachtig tijdschrift uitgegeven door Natuurmonumenten. Meer weten:

www.natuurmonumenten.nl

Wandelen op dinsdag

Wat handig is om te weten:

- aan- en afmelden is niet nodig
- vertrektijd stipt om 10.00 uur
- zelfverzorging uit de rugzak
- de lengte van alle tochten ligt rond de 20 kilometer.



Programma wandelen op dinsdag Winterseizoen 1999/2000

DATA

14 december 1999

28 december 1999

11 januari 2000

25 januari 2000

8 februari 2000

22 februari 2000

7 maart 2000

21 maart 2000

STARTPLAATS

Afferden (L)

Luyksgestel

Boxtel

Kaatsheuvel

Nuenen

Stramproy (L)

Ospel

Woerden (Z-H)

Werkschuur Staatsbosbeheer, Kapelstraat

Camping "De Zwarte Bergen", Zwarte Bergendreef 1

NS Station Boxtel (attentie)

Chinees restaurant, van Heeswijkstraat

Theater "Het Klooster", Park 1

Kerk

Bezoekerscentrum "Mijl op Zeven", Nat. Park Groote Peel

NS Station Woerden

Bovenstaande tochten zijn samengesteld door: Chris, Jos, Els en Truus.

Meer informatie? Jos en Els: ☎0495-535848

Truus: ☎040-2110413

Wandelen op dinsdag: 19 oktober '99 St. Michielsgestel

Door Piet Royackers

Met de auto op weg naar St. Michielsgestel ontmoet ik nogal wat wegversperringen. Het begint al bij Son, waar ik terug moet om via Breugel verder te komen. Even voorbij Schijndel is de weg richting Den Bosch ook afgesloten, wat me noodzaakt ook hier om te rijden. Gelukkig kom ik nog net op tijd bij 'De Ruwenberg' aan.

Met 15 wandelaars starten we om ongeveer kwart over tien, later haalt een 2^e groep ons in en zijn we met 23 wandelaars om de Dijken-

route te lopen. Het is gunstig wandelweer, met een stevige wind en het blijft nagenoeg tot de avond droog. We wandelen in een mooi

agrarisch gebied met een rijke historie. De route gaat zoveel mogelijk over onverharde, rustige paden met 'een landschappelijk rijke en

van interessante cultuurhistorische waarde'.

Een deel van de tocht gaat langs de Zuid-Willemsvaart. Deze vaart is in opdracht van Koning Willem I, tussen 1822 en 1826, met de schop gegraven. De waterweg loopt van Maastricht naar Den Bosch en heeft een lengte van 123 kilometer. De Zuid-Willemsvaart werd op 24 augustus 1826, de verjaardag van de Koning Willem I, geopend.

In de verte zien we het oud kasteeltje met bijbehorende hoeve De Wamberg liggen. Het plaatsje Berlicum, een nederzetting uit de Frankische tijd van circa 500-700 na Ch., heeft een rijk verleden. De Romeinen hadden hier al nederzettingen. Het oude centrum van Berlicum ligt op een donk 'plaatse' genoemd. Het is een driehoekig, grazig, stuk grond waarop de bewoners het gemeenschappelijk vee konden laten grazen.

Onze route gaat richting Seldensate. Hier staat nog het zogenaamde Speelhuis, dat gebouwd werd tussen 1440 en 1470. Sinds 1973 is het gebouw eigendom van de gemeente Berlicum. Het poortgebouw en duiventoren zijn in 1980 gerestaureerd. We verlaten het terrein en gaan verder richting Assendelft. Van het kasteel Assendelft zijn alleen de toegangspoort uit circa 1570 en de herbouwde kasteelhoeve nog over. Deze 'buitenhuizen' waren in gebruik bij de adel. Over het algemeen woonden deze edellieden in 's Hertogenbosch, maar van tijd tot tijd ontvluchtten zij de stad, onder meer om aan de vaak voorkomende pest te ontkomen.

Onze weg gaat nu naar Den Dungen. Dit dorp ligt in een polder en is omgeven door een ringdijk.

Deze ringdijk moest Den Dungen beschermen voor het Maaswater. De ringdijk maakt deel uit van een dijkenstelsel, dat in een ruime



halve cirkel om de landerijen van het dorp heen ligt. Den Dungen ligt op de rand van een stuifzandrug, nauwelijks 1 meter hoger dan het Bossche Broek. De dijk beschut het land tegen het water van de Maas, de Aa en de Dommel. Dat dit niet altijd is gelukt, blijkt uit de talrijke wielen binnen het dijkenstelsel. Deze wielen zijn overblijfsels van dijkdoorbraken; ze kunnen behoorlijk diep zijn. Tijdens de watersnood van 1757 verdronken 22 koeien, 15 kalveren, 7 paarden en werden 43 huizen verwoest.

Aan de rijkdom van Den Dungen heeft zeker bijgedragen de geringe afstand tot Den Bosch, waar op de streekmarkt goede handel kon worden gedreven. Het landschap rond Den Dungen heeft nog steeds een agrarische uitstraling.

In het centrum van het dorp, tegenover de prachtige kerk, besloten wij om even te pauzeren. Een opvallend kenmerk in Den Dungen is zeker ook "De Poule Den Dungen", een bijzonder groot uitgevallen kip.

We verlaten het dorp via Maaskantje dat als het ware aan Den Dungen zit vastgeplakt.

Ons doel is St. Michielsgestel. We wandelen nu door een opmerkelijk bosrijke omgeving richting De Ruwenberg. Van het kasteel is niet veel meer over. De achtkantige bakstenen toren dateert uit de 16^e eeuw. In de vorige eeuw werd De Ruwenberg verbouwd en ingericht als jongenskostschool van de fraters van Tilburg. Tijdens de 2^e Wereldoorlog waren De Ruwenberg en het klein Seminarie Beekvliet in gebruik als gijzelaarskamp.

Via de kapelberg gaan we in de richting van de Mudakkerse Dijk. In buurtschap Ruimel hebben de Romeinen hun sporen achtergelaten. De Romeinse tijd eindigde hier zowat 400 jaar na Christus. We komen tot het besef dat we hier wel in een zeer oud ontginningsgebied wandelen.

Wat verderop ligt het landgoed Haanwijk. De toenmalige eigenaar heeft in de jaren 50 en 60 tot bij de Hoge Raad geprocedeerd tegen ruilverkaveling in dit gebied. Een aardige bijzonderheid is ook dat hier in 1553 één van de eerste hagenpreken in Brabant werd gehouden. Sedert 1984 is het landgoed eigendom van het Noord-Brabantse Landschap. Dit bij uitstek agrarische gebied kent een zeldzame dassenpopulatie.

Bijna aan het einde van deze bijzonder mooie wandeling, gebruiken we nog een consumptie in herberg "De Poeling" in Den Dungen. Het is voor mij de derde keer dat ik aan zo'n dinsdagwandeling meedoe en ik moet zeggen dat het mij uitstekend bevalt. Het is een erg leuk gezelschap. We genieten samen van de vele mooie plekken in ons dierbare land en dat van Brabant in het bijzonder.

Wandelmijlpaal

De volgende drie leden van OLAT bereikten een persoonlijke wandelmijlpaal, waarmee we hen gelukwensen.

15000 km: Frances Rouppe v/d Voort uit Eindhoven.

40000 km: Sjef Koolen uit Nederweert-Eind

40000 km: Piet de Ruyter uit Breda

Toon van Wordragen meldt ons dat:

Onze zustervereniging Milieu 2000 in België op zondag 27 februari 2000 de:

NATIONALE VWF-WANDELDAAG organiseert.

Dit is zo'n opmerkelijke gebeurtenis dat wij dat in OLAT-nieuws willen vermelden. Op deze dag zullen alle schijnwerpers gericht staan op de stad Lommel met recht de parel van de Noord-Limburgse Kempen genoemd. Uitgestrekte bossen, heide, golvende zandduinen en verlaten zandputten nodigen u uit om te genieten van

deze schatten in de natuur. De voorouders van de Lommelaren waren "de Teuten" deze dreven handel in aardewerk, textiel, koperen ketels en nog veel meer. Met hun handel doorkruisten ze alle windrichtingen en kunnen beschouwd worden als de padenmakers van Europa, want zij baanden de handelswegen van oost

naar west en van noord naar zuid. De wandelclub Milieu 2000 treedt in de voetsporen van zijn roemruchte voorgangers en nodigt u uit om op deze Nationale VWF Wandeldag van het millennium te Lommel op grootse wijze mee te vieren.

Daarom met z'n allen naar deze Nationale VWF wandeldag op zondag 27 februari 2000.

VOORINSCHRIJVEN: Vooraf inschrijven kan door alle gegevens over te maken aan:

Secretariaat Nationale Wandeldag 2000

Knapenhoef 40

3920 Lommel

tel : + 32(0)11/540468

Email: Theo.Claas@village.uunet.be

CONSTANT Bericht

Groene limonade met een reepje chocolade

Het Euraudax comité Noord-Holland had voor de Haarlemse Dreventocht 1999 zaterdag 9 oktober uitgekozen. Het Jeu de Boulecentrum aan de Belgiëlaan in de Schalkwijk te Haarlem diende als startlocatie. Als gebruikelijk bij een Euraudaxtocht gaan alle wandelaars gelijktijdig van start op een 'puntje precies tijdstip', hier was dat 10.00 uur. Ik kan u pas aan het slot van de tocht het aantal deelnemers melden, dus even meewandelen:

De wandelaars mochten over het DIO sportterrein naar de Spaarne toe wandelen. Na een eindje langs dit riviertje te hebben gelopen ging men bij de Schipholweg naar de overkant. Dan langs het hertenkamp, door het Haarlemmerhout en over het Prinsessepad naar de Leidsevaart. Aan het opnoemen van de diverse dwarsstraatjes merkt u al dat de organisatie nog al wat denkwerk verrichtte om buiten de stad te komen. Voor Constant vandaag echter maar weinig aanknopingspunten voor een interessant historisch college. Toch weet hij wel op welke tochten de koekjes worden uitgedeeld; hier zelfs gevulde koek met thee.

Wij verlaten inmiddels de bossen bij Duinvliet en gaan vervolgens langs Elswout door de Aerdenhoutse bossen naar "Kraantje Lek". Hoe ze de weg verder konden vinden naar "Asian Delights" in Heemstede is voor mij een raadsel, maar heeft voor onze spoorzoekers geen problemen gegeven. De simpele verklaring van Constant luidt: het ligt bij het station.

Net of hij het dit maal expres bij de 'weggetjes' heeft gehouden en bij zichzelf dacht: laat het die OLAT-schrijver zelf maar eens uitzoeken, die weet hier toch geen weg. En, hij heeft gelijk, want het enige wat ik uit die streek weet is dat Haarlem een hoofdstad is en de Spaarne een rivier. Toch heeft men daar ook nog kanalen aangelegd o.a. het Heemstedekanaal dat in dit verhaal van pas komt omdat daar een brug overheen gebouwd werd. Nu komt het echte verschil tussen een wandeltocht en een Euraudaxtocht aan het licht. Wandelaars van 'de paden op en de lanen in' gebruiken een brug om b.v. naar de overzijde te komen. Euraudaxers daarentegen zien zo'n kunstwerk als aanleiding tot iets, in deze situ-

atie tot het in ontvangstnemen van een appeltje waarna de brug nog slechts overgestoken wordt. Zagen we hiervoor dus de Euraudax als een aanleiding tot iets, het omgekeerde komt bij deze wandeldiscipline ook voor. Zo wordt b.v. spontaan naar de Spaarne toegewandeld en kuiert men daarna rustig verder. De beloning is haast ongelooflijk: groene limonade met een reepje chocolade. Het is ook niet niks, na 25 km wandelplezier nog langs diverse kronkelende wateren te moeten gaan. Dit alles presteerden 33 dapperen, bij redelijk wandelweer met enkele buitjes tussendoor.

Oss, 600 jaar stad

De WS'78 was op zaterdag 16 oktober te gast op het Brabantse land. Het "Oude Theater" in Oss was ingericht als startlokaliteit waar om 9 uur de wandelaars vertrokken voor 40 kilometer wandelplezier. De stad Oss vierde dit jaar feest omdat het 600 jaar geleden stadsrechten kreeg van Hertogin Johanna van Brabant. Sinds 14 oktober 1399 mocht Oss stadswallen aanleggen, tolgelden en belas-

tingen heffen, rechtspraak uitoefenen en een weekmarkt houden. In werkelijkheid is Oss veel ouder. Opgravingen hebben aangetoond dat hier al 500 jaar voor Christus Germanen hebben geleefd. De naam komt af van: Ohsenso in de Sallische tijd en het latere Osne in het midden van het 1^e millennium van onze jaartelling. Eigenlijk waren de WS'ers 2 dagen te laat met hun wandeling, toch was de organisatie van de feestelijkheden in haar nopjes met de opkomst: zo konden ze nog 406 buttons kwijt, al was het wel op het nippertje.

Oss heeft zich in de afgelopen 600 jaar niet onbetuigd gelaten op gebied van handel en nijverheid. Nu draagt het met trots de naam van moderne industriestad. De stadswallen en -poorten zijn verdwe-

bied De Maashorst is een afwisseling van bossen, landbouwgrond en enkele afzonderlijke natuurterreinen. Het natuurpark wordt als eenheid beheerd, o.a. door begrazing met schapen, geiten en runderen. Het gebied beslaat eigendommen van meerdere gemeenten, zoals: Uden, de bossen van Udenoord-Slabroek; Zeeland, gemeentebossen; Schaijk, gemeentebossen; Oss, Osse Hei; Heesch, Hooge Vorssel en Nistelrode, gemeentebossen. De Maashorst strekt zich uit aan de noordelijke rand van de Peelhorst, een hoger gelegen terrein op grof zand en grind. Er komen ook stuifzandruggen voor, maar ook akkers en weilanden.

We komen langs het bezoekerscentrum Slabroek, dat eigendom is van een stichting voor Natuur- en

'Bruyns & Co'

Constant besluit zijn maandoverzicht in Tiel, met de midweek Euraudax van district Gelderland op woensdag 20 oktober. Hier starten de deelnemers om 11.15 uur vanuit cafetaria "t Veer".

De eerste schreden zetten de wandelaars op een hooggelegen pad langs de Waal, waarna via de bochtige St. Walburgbinnensingel door het park, het centrum van Tiel wordt verlaten. Vlug daarna kunnen ze ook de bebouwde kom achter zich laten. Natuurlijk is het de wandelaars niet ontgaan, dat midden in de stad het standbeeld van een beroemd mannetje staat. Een beeld van Flipje dat in 1993 is onthuld, ter herinnering aan jamfabriek "De Betuwe" die in 1935 het beeldmerk introduceerde. De jamfabricage werd in 1993 verplaatst naar Breda.

De oorsprong van de beroemde jam fabrikant gaat terug naar 1885 toen de Betuwse fruittelers de Tielse koffiestroopfabrikant "Bruyns & Co" wisten over te halen om in de jam te gaan, als tegenhanger van de wereldberoemde Engelse jam.

Op hun tocht komen de wandelaars dan in Kerk-Avezaath om daar met soep verzorgd te worden. In de weilanden komen dan al snel de contouren van de kerk en molen van Buren in beeld. Om daar te komen moet eerst evenwel de Korne worden overgestoken, dan een stenen trap worden afgedaald, vervolgens een graspad worden gevolgd langs de stadsmuur om dan onder de Culemborgse- of Huizerpoort door te gaan. Deze poort is als enige overgebleven van de stadswallen, nu is er een boerenwagenmuseum in gevestigd. Dan gaan de wandelaars over kas-seien straten o.a. langs het Koninklijk Weeshuis (1613), één der gaafste voorbeelden van de Hollandse renaissance welke ons land kent. Het weeshuis is destijds gesticht door Maria van Nassau,



MEC Slabroek

nen, tol wordt niet meer geheven en 'de meeste belastingen worden nog slechts door het Rijk geïnd'. De rechtbank werd in 1933 gesloten. En de markt? Die is er nog, net als 600 jaar geleden op de dinsdag. Zoals reeds gezegd begonnen 406 wandelaars aan de tocht. Na het verlaten van de stad trokken ze de bossen in en ging men langs zandvlaktes. Enige asfaltwegen waren noodzakelijk kwaad om bij een 'wandelroute' te komen. Daar konden de mensen zich dan uitleven op de paden door bossen en heidevelden van het uitgestrekte natuurgebied De Maashorst. Natuurge-

Milieu Educatie en gaan vervolgens naar 't Loo een buurtschap bij Nistelrode. Hier worden we op soep getrakteerd. We krijgen nog meer zand- en bospaden en lopen langs de bebouwde kom van Uden. Een hertenkamp, sportvelden en een indoorkarting- en partycentrum zorgen hier voor de entourage. In dit partycentrum hielden we ook even pauze. Hierna werd nog wat op en neer gelopen door het gebied dat al eerder aan de orde was, maar waar nu de koffie- en fruitpostje op andere plekken stonden. Al met al werd het een afwisselende wandeldag bij zonnig weer.

dochter van Prins Willem en Anna van Buren.

Buren is reeds in 772 ontstaan uit 'Villa Buria in pago Testrebentie', in 1395 kreeg Buren stadsrechten. Vanaf dat moment kon het zich ontplooiën en werden er o.a. verdedigingswerken en een waterweg om de stad aangelegd.

DE NEGENTIGER UIT FLORIDA: INDESTRUCTABLE!!

Eerst wilde ik beginnen over Jos, maar die komt straks nog wel!

Nu eerst **Sam Gadless**. "Deze negentiger" zat ook al in mijn stukje over de New York City Marathon



Sam met zijn supporterschare

1997 (zie OLAT-nieuws december 1997 en januari 1998). Toen was ik namenlijk door hem "verslagen". Dat zou hem nu niet meer gelukt zijn, want in twee jaar tijd is zijn tijd achteruit gegaan van 8.11.47 naar 9.28.05 uur, maar het blijft een prestatie voor een TWEEEN-NEGENTIGJARIGE! Hij is daarmee de winnaar in zijn leeftijdsca-

Het stadje werd weer verlaten via de brug over de Korne, een zijriviertje van de Linge. Er werd even gepauzeerd in de sportkantine van 't Hulster. Via Erichem en Lutterveld begaven de wandelaars zich vervolgens weer naar Kerk-Avezaath, hier was evenwel al een

tegorie, en waarschijnlijk de enige deelnemer van boven de 89. Aangenaam verrast was ik dat Jac Heidendaal voor de tweede keer dit jaar ons blad met een pennevrucht verrijkt heeft. Misschien had hij als tachtiger ook wel een opvallende runner in New York kunnen zijn.

Aan de andere kant: hij zal wel tevreden zijn met wat hij door de jaren heen in ons "kleine" Europa heeft gepresteerd en zijn reactie zal waarschijnlijk zijn: "Een hardloopwedstrijd wandelen? Belachelijk idee!", en hij zou niet meer van gedachte daarover veranderen.

Er wordt trouwens altijd gezegd, dat de vrouwen het sterke geslacht zijn. Dat gaat in dit geval niet op, want bij hen is de hoogste leeftijdscategorie 75-79 jaar, en de winnares daarvan is **Edith Farias uit New York**, 75 lentes "jong".

reden aan vooraf gegaan, namelijk de limonade met het koekje.

Het werd een mooie wandeltocht met veel afwisseling, zonnig weer, veel wind, 66 deelnemers, maar ook de laatste keer dat de Euraudaxtocht te Tiel werd georganiseerd.

Als Nederlander wilde ik ook nog trots zijn op **Joop Ruter**: 66 jaar, winnaar in de categorie 65-69 jaar (mannen), in een tijd, waarmee hij nog geen uur verliest op de Keniaanse winnaar, Joseph Chebet.

En als OLAT-lid felicitaties voor **Jos (van den) Bersselaar**: gefinisht als 29.827^e deelnemer, 21.659^e man, 2772^e in zijn leeftijdscategorie in een tijd van 5 uur, 53 minuten en 28 seconden. Als Rolling Stonesfan moet ik daarbij natuurlijk vermelden dat hij door grote gedeeltes van het langs de kant staande publiek naar voren werd geschreeuwd omdat hij een Stones-petje ophad! Gemiddelde snelheid per kilometer: 13 minuten en 28 seconden. Hoop bij een van de volgende OLAT-evenementen van hem te vernemen, hoe hij het een en ander ervaren heeft.

Peter v/dVen

WANDELKRONIEK 25 JAAR OLAT-NIEUWS 1998 EN 1999

Door Ad van Asten

Redactieraad: De eerste zinnen die ik in het januarinumnummer van 1998 lees betreffen de spontane aanmelding van Toon van Wordragen als lid van het redactieteam en het in overweging nemen door het bestuur van ons voorstel om een redactieraad voor OLAT-Nieuws in het leven te roepen. Beide punten zijn nog springlevend: Toon als redacteur en ook het voorstel ligt er nog. De slottekst van het betreffende voorwoord wil ik nog graag even bij u in herinnering brengen:

"Graag willen wij OLAT-Nieuws de spreekbuis laten zijn van de ideeën die binnen onze vereniging leven. Velen van u zijn, om uiteenlopende redenen, lid van de club en u zult zich ook niet altijd aangesproken voelen door welke oproep of mededeling dan ook. Maar, toch zou ik u, als individueel lid, willen vragen om wensen en ideeën over de wandelsport te deponeren bij de redactie of redactieraad, zodat wij misschien met u kunnen blijven bijdragen aan een goed wandelklimaat in Nederland."

Lange afstandtochten: Er wordt melding gemaakt dat de start van de Sectie Lange Afstand wat moeizaam verliep, maar nu wordt er toch werk van gemaakt. Naast de coördinatie van de Lange afstandtochten heeft de sectie een beleidsplan opgesteld, waarover met diverse clubs wordt gediscussieerd. We vonden het wel een beetje vreemd, dat een vooraanstaande lange afstandclub geen kandidaat aandroeg voor de Sectie. Amper twee maandjes later trad Theo Tromp toe tot het sectiebestuur.

Wij wensen hem alle succes. Zijn opvallendste verdienste: 'het omturnen van een wilde KMS' tot een volwaardige organisatie van de Kennedy Mars Sittard'.

Een uitdaging: Theo daagt ons uit om ons eens te komen meten met anderen tijdens de prestatiewandeltocht die elk jaar in maart in Sint-Oedenrode wordt gehouden: de keus is uit 20, 35 of 50 km. U mag de afstand zowel briskwalking als powerwalking afleggen. De uitdaging staat er nog steeds, u hoeft echt geen zevenmijlslarzen aan te doen, zevenkilometer per uur en een OLAT-shirt volstaat.

Schrijfblokformaat: Nauwelijks vier jaar kregen we het trouw elke maand thuisgestuurd, maar nu was het toch echt de laatste keer dat we dat handige 'meeneemformaatclubblaadje' in de bus kregen. Ik ga vlug even kijken wat het bestuur van 'ons' verwacht nu ze het nieuwe redactieteam een mandaat voor een A4 formaat geven. Daar staat het: Die moeite is genomen omdat **het bestuur informatie naar en communicatie met de leden** van groot belang vindt. Ons clubblad kan daarbij een belangrijk hulpmiddel zijn en dus moet dat blad er goed uitzien en ruimte bie-

den. Zo te lezen uitsluitend een opdracht voor het bestuur en voor u. Misschien staat dat over de redactie toch ergens anders! En, inderdaad in het volgende blad schrijft Marinus: "Wij hebben dan ook het volste vertrouwen in de redactie dat zij de lezers van ons clubblad blijven voorzien van relevante nieuwtjes en informatie." Nu snap ik ook die moeilijke zin in het jaarverslag over 'de niet directe relevantie van het besprokene met betrekking tot de gemeenschap.'

† **in memoriam:** binnen enkele maanden ontvielen ons dierbare personen waarmee wij veel dankbare uren mochten doorbrengen en die in hun enthousiasme veel tijd in onze wandelsportvereniging hebben gestoken. Wij herinneren ons graag **Henk Stegers**, oud voorzitter; **Jos Koolen**, oud voorzitter; **René Veugelers**, bestuurslid. Laten wij in hen allen herdenken die in deze periode uit ons midden zijn heengegaan.

Record: We schrijven geschiedenis. Op 15 februari 1998 tijdens de 4^e tocht van de 31^e OLAT-winter-serie wordt in Oostelbeers het aantal tochtdeelnemers vastgelegd op 1003. Lies Wesseling noemde het: Goud in Oostelbeers.

Een goeie: Bij het lezen van het voorwoord van ons eerste 'nieuwe nummer' vond ik deze wel een goeie om nog eens naar voren te halen: "Het eerst komende OLAT-Evenement is de Kempenlandtocht, net iets te ver voor de meeste wandelaars van OLAT, maar kom eens kijken hoe wij ons vermaken als we niet bezig zijn aan OLAT-Nieuws." Nadien zijn veel evenementen voorbij gegaan. Wij zijn zojuist begonnen aan een nieuw seizoen. De uitnodiging blijft staan en wie weet heeft het virus u inmiddels ook bekropen.

Vervolgverhaal: In de maanden april t/m juni plaatsten wij een dagboekverhaal van Wim van de Wal uit Veldhoven (Weert), die samen met Ad Verbakel uit Keldonk een bergtocht over de GR5 en GR55 maakten in de Franse Alpen. Dit verhaal heeft mij zeer tot steun gediend om vooral in de begin maanden van onze nieuwe uitvoering telkens weer te begin-

nen aan 'het volschrijven van die grote flappen'. Ik wist dat er een basis verhaal lag. Daarvoor nog mijn dank. Ook Piet Jansens (RWV) uit Soest en Jan de Jonge (LAT) uit Purmerend hebben daarna met hun vervolgverhaal over respectievelijk het Grenslandpad en de Jubileumtocht Parijs-Amsterdam gezorgd voor een goede basis in 'ons Nieuws'. Graag wil ik bij deze wandelaars die ook een dergelijke verhaal achter de hand hebben uitnodigen onze lezers hiervan te laten meegenieten, door plaatsing in het OLAT-Nieuws.

Twee opmerkelijke prestaties:

Vorig jaar werden twee opmerkelijke tochten gewandeld. De jubileumtocht 70 jaar RWV over 257 km tussen Vaals en Rotterdam van 21 t/m 24 mei. Voor OLAT werd aan deze tocht deelgenomen door: Klaas Bakker, Sjef Koolen en Theo Tromp.

Eens zover als de Rotterdammers liepen 3 maanden later de Rotterdammers ter gelegenheid van hun 60 jarig bestaan van Parijs naar Amsterdam. Voor deze monster-tocht over 525 km tekenden en volbrachten voor OLAT de tocht: Klaas Bakker en Theo Tromp.

Beide tochten en deelnemers staan in de wandelannalen bijgeschreven.

Kennedywalker en Long Distancewalker: na de succesvolle invoering van de Kennedywalker voor wandelaars die de Kennedytocht afstand van 80 km 5 keer bij minimaal 3 organisaties hebben volbracht, werd nu ook de Long Distancewalker ingevoerd. Voor deze onderscheiding komen in aanmerking lange afstandwandelaars die 5 keer een georganiseerde afstand van meer dan 100 km volbrengen. Onlangs werden de eerste medailles voor deze prestatie uitgereikt.

Cornelis van montforttrofee:

Tijdens de jaarvergadering 1998 werd aan Piet Knoester de hoogste OLAT-onderscheiding verleend. Voor zijn inzet gedurende zeker 15 jaar kreeg Piet de Cornelis van Montforttrofee. Zijn steun en toeverlaat bij de Kempische Wandeldagen Jan van de Ven werd bedacht met een boek.

OLAT telt nu drie dragers van deze eervolle trofee: Jan van de Ven, Theo Tromp en Piet Knoester.

Mutaties: Jan Rodenburg nam afscheid als secretaris van onze vereniging, hij werd opgevolgd door Jeannette van Boerdonk. Ook

Jos van den Bersselaar werd in het bestuur gekozen.

Het redactieteam van ons clubblad werd uitgebreid tot 4 personen: Lies Wesseling, Toon van Wordragen, Peter van de Ven en Ad van Asten.

Geografische grootheden: waar de één denkt reeds alles te weten, begint de ander pas kennis te vergaren. Zo wilde een zekere Kees uit Tilburg ons via zijn Weertse biograaf Toon doen geloven dat op de meest recente topografische kaartjes van Zuid-Limburg in de verhouding van 1:50.000 de afmetingen belangrijk werden aangepast. U weet wel schrijft de biograaf: 1 kilometer op de kaart is 500 meter. Door het meesjouwen van de betreffende kaartjes zouden de wandelaars vooral in de wintermaanden in conditie blijven. De ontwerpofferte moest daarna door onze huisdrukker Ton toch nog wegens plaatsgebrek worden afgewezen.

Gezien op Internet: Voor me ligt het februari boekje. Na een maand op proef staat nu de foto ook op z'n plaats. Het uiterlijk van OLAT-Nieuws tijdens de 25^e jaargang is bepaald. We zien het plaatje nu ook aan ons voorbij gaan als we ons WEB bezoeken op de elektronische wandelweg: www.wandelolat.org/

Wandelen op dinsdag: Alhoewel dit geen OLAT activiteit is, het komt namelijk niet voor op de agenda van de jaarvergadering, geniet dit wandelinitiatief toch reeds grote bekendheid. Wie graag heel veel kilometers loopt en liefst in een hoog tempo, kan maar beter thuis blijven of zelf een tocht organiseren, schrijft Chris Koehler ergens in OLAT-Nieuws. Maar, wie maling heeft aan prestaties en tevreden is met een gemiddelde van

zo'n 5 km/u en open ogen heeft voor de natuur om zich heen, komt op zo'n dinsdagtocht dik aan zijn trekken. En zo is het!

Na vijftien jaar: na 15 jaar nam weer eens een groep OLAT'ers deel aan een gezamenlijke cursus, in dit geval de cursus massage en voetverzorging. De leermeester was Freek Zevalkink uit Uden. De geslaagden: Mia Dielesen, Esther Knops, Margriet Fischer, Sjaan Verbakel, Ronald Menting, Cor Broerse, Toon van Wordragen en Theo Tromp. Wie volgen?

Kempenlandwandeloct: dit jaar werd vanuit Eersel de tweede Kempenlandwandeloct gelopen. Het aantal deelnemers op beide afstanden was het dubbele van 1998. Naar mijn mening was dit één van de zwaardere lange afstandtochten die OLAT in haar geschiedenis heeft georganiseerd. Hoewel de afstanden 110 km en 80 km in 'verte' natuurlijk vaststaande grootheden zijn, krijgt het bewandelen van betreffende afstanden evenwel een andere dimensie als men deze moet overbruggen gedurende 75% van de tijd met regen en hevige onweersbuien. Als u daarbij dan nog bedenkt dat er vooraf ook al menig emmertje water naar beneden kwam, dan weet u ongeveer hoe de wandelaars zich voelden toen ze op ongeveer 10 km voor het einde ook nog eens zo'n kilometer wijdbeens moesten afleggen, omdat het te bewandelen paadje onbegaanbaar was geworden. Dappere dames en heren die lange afstand tippelaars daar in de Kempen. De serie wordt vervolgd.

Internationaal wandelevenement:

Weken leef je er naar toe, steeds gaan er gedachten door het hoofd van wat moet er nog gebeuren en waar moet ik nog aan denken.

Hoeveel zullen er starten? Waar slapen de buitenlanders? Hebben we genoeg medewerkers? En dan is het zover: D-day
Theo het gebeurde, het is je gelukt. OLAT staat weer op de internatio-



nale lange afstand wandelkalender. Tweeëndertig jaar OLAT en 25 jaar OLAT-Nieuws. Op wie mogen wij trots zijn: Op Cornelis van Montfort die er aan begon en op jou Theo Tromp die de uitdaging van hem overnam.

Aan de OLAT gemeenschap in 2000 en de jaren die volgen de opdracht deze pioniers niet teleur te stellen.

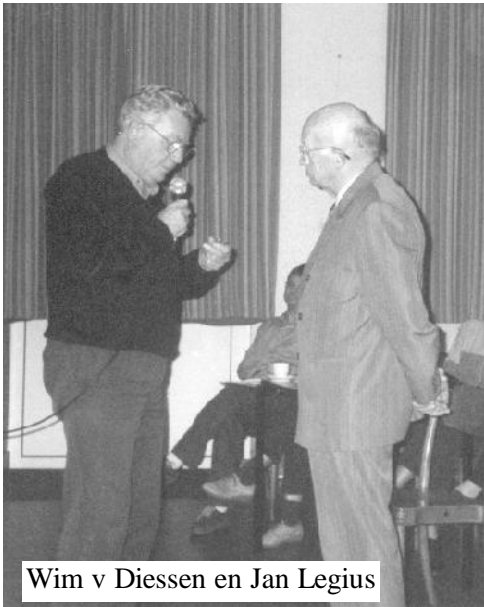
Zover de wandelkroniek 25 jaar OLAT-Nieuws.

Met dank aan iedereen die tijdens de afgelopen 25 jaar heeft meegewerkt aan de totstandkoming van ons clubblad OLAT-Nieuws.

Algemene Ledenvergadering

Op zaterdag 20 november j.l. werd in Eindhoven onze jaarlijkse ledenvergadering gehouden. De opkomst was mager, maar de amicale sfeer waarin alle onderwerpen werden behandeld was des te opvallender. Ons bestuur zal zeker in het volgende clubblad nadere informatie verstrekken betreffende besluiten enz.

De namen van onze leden die zich in het afgelopen jaar of gedurende een veel langere periode verdienstelijk hebben gemaakt wil ik hier alvast naar voren halen:



Wim v Diessen en Jan Legius

Wegens hun **25 jaar** lidmaatschap van OLAT werd de Bondsspeld van de NBWB tegekend en opgespeld door voorzitter Wim van Diessen bij: **Jan Legius, Bert Timmermans en Gerrit Legierse** (Gerrit was niet aanwezig).

Groot was mijn verrassing toen ikzelf na een inleidende toespraak door onze voorzitter naar voren werd geroepen. Het bestuur en vergadering hadden besloten mij te benoemen tot Lid van Verdienste.

Beste vrienden van OLAT

Afgelopen zaterdag werd ik tijdens onze Algemene Ledenvergadering blij verrast met de benoeming tot Lid van Verdienste.

De basis waarop dit is gebeurd, kan ik alleen terugvinden in het samenspel dat ik de afgelopen 4 jaren met jullie mocht hebben. Ik wil jullie hierbij danken voor ook jullie inzet waardoor ik persoonlijk werd gewaardeerd, dit was niet mogelijk geweest zonder jullie steun.

De tekst op de oorkonde is veelzeggend en ik werd bij het lezen daarvan even stil:

"Als blijk van waardering voor de vele diensten belangeloos verricht.

Bestuur en de leden zijn u hiervoor zeer erkentelijk en spreken de wens uit, dat uw activiteiten stimulerend mogen werken op de andere leden."

Nogmaals zonder u had ik dit niet gekund.

Met dank en ik zal proberen de verwachting verder waar te maken.

Ad van Asten.

De Geuldalmarathon, Berg en Terblijt, 2 en 3 oktober 1999.

Door Peter van de Ven

Voor dit weekend was er veel regen voorspeld, maar gelukkig viel dit achteraf mee. Deze wandelmarathon is na de Heuvelland Wandelingen de meest bekende tocht van de w.s.v. VILT.

Vervolgens werden naar voren gehaald en beloond met een wandbord omdat ze gedurende een bepaalde tijd de vereniging hebben gediend, maar nu afscheid namen: Nellie Peters Boekhouding, Gemma Bogaartz KWD, Rita Niëns Ledenadministratie, Lies Wesseling Redactieteam, Els de la Parra hoofd inschrijfbureau, Servee Derks snelwandcommissie evenals Bert Timmermans.

Ton Niëns kreeg een wandbord voor zijn niet aflatende zorg voor het OLAT drukwerk.

De volgende personen kregen een pen als beloning voor hun inzet tijdens diverse evenementen: Miranda van Waasdorp Vierdaagse, Ger Schloesser Vierdaagse, Theo van de Ven verzorging e.m.



Wim v Diessen en Bert Timmermans

Sjef en Tinie Koolen kregen reeds bij het Internationale weekend een beloning.

AvA

reeds via een mail mijn dank overgebracht ook u die mij hielpen en 'wie weet' ook gaan helpen, draag ik graag mijn erkenning op.

Omdat we om halfzes in "café Noben" aanwezig moesten zijn, namen we een pensionnetje dat daar twintig meter vandaan ligt. We sliepen daar voor een spotprijs: slechts twintig gulden per persoon!

De start is in Hauset, hier worden we met bussen vanuit Berg naar toe gebracht. Daarna is het een kwestie van de Geul volgen tot we haar een kilometer voor Berg weer verlaten.

Een jaar geleden liepen we de eerste kilometers nog in het donker, nu was de zon al op, zodat we in het eerste bos meteen overzicht hadden.

De eerste grotere plaats die we passeerden was Hergenrath, hier was het nog rustig. Vlak voorbij die plaats was de eerste rust van de organisatie. Deze had men onder eigen beheer, en dat zou bij de andere pleisterplaatsen ook het geval zijn, met uitzondering van Gulpen.

Een kilometer verderop lag een omheind terrein, waarschijnlijk bezit van een kloosterorde of van een herenboer. In het verleden gingen we voor die hekken rechtsaf naar Kelmis, nu moesten we linksaf en volgde er een lichte stijging. Toen we echt boven waren, ging het door de weilanden naar beneden.

We waren nu ook de tweede plaats, Kelnis, gepasseerd en zagen in de verte het viaduct van Monserrat liggen. Het café van Monserrat was vroeger als rust in de route opgenomen, maar de uitbater had geen behoefte meer aan veel modderschoenen en een niet zo'n hoge omzet, dus liepen we om het dorp heen. Het viaduct ligt ongeveer twintig meter boven het dal. Ik heb altijd gedacht dat het niet meer gebruikt wordt, maar iemand kon bevestigen dat er altijd nog wel

twee à drie treinen per dag overheen rijden.

Ondertussen liepen wij ook over een dijk, die vroeger als spoorlijn in gebruik was. Vlak voor Plombières de tweede rust in een natuurpark, onder het afdak. Een beetje fris, maar gelukkig regende het niet. In het toilet rook het een beetje onfris, of iemand van onze groep daar schuldig aan was??......

Plombières is natuurlijk de startplaats van de legendarische lange afstandstocht naar Houffalize, die helaas binnenkort voor de laatste keer georganiseerd wordt (zie vorige OLAT-Nieuws). Een monument bij de kerk herinnerde ons eraan, dat de bevolking zo'n vijftig jaar geleden nog voor een groot deel uit mijnwerkers bestond.

Voorbij Plombières liepen we door weilanden, de hoofdgebruikers daarvan (koeien en paarden) keken nauwelijks naar ons, zij zijn het hele jaar door veel recreatiesporters gewend. Op een gegeven moment was het een kwestie van slenteren tussen dennetakken, omdat het hoofdpad te modderig was.

Even verderop een uitgestrekt ven langs het pad. De zwaluwen vlogen weer angstvallig laag, toch zou het nog een uur of vier duren, voordat we echt met regen geconfronteerd werden. Vlak voorbij een golfterrein namen we een binnenrust bij camping "Le Vieux Moulin". We zagen nog plm. 30 personen langskomen, toen hadden wij echt de rode lantaarn.

In Epen was de grote rust, een fraaie boerderij met binnenhof.

Daarna kwamen bekende stukken van de Ronde van Zuid-Limburg

en de Heuvelland Wandelingen: over weilanden naar Mechelen, voorbij Mechelen na drie kilometer verlieten we de Geul en liepen een paar straten door Partij.

In Gulpen was de enige caférust "t Brouwerswapen".

Bij de "Brand-brouwerij" in Wijlre herinnerde Jan Bruel mij eraan dat het daar vorig jaar nogal glad was. Ik kon me dat niet meer zo goed herinneren, waarschijnlijk stoor ik me minder aan glibberpartijen op "vlakke" weilanden dan op hellingen met een stijgingspercentage van meer dan 30%, zoals vier uur daarvoor in België.

Inmiddels naderden we Schin op Geul, nu hadden we 75% van de afstand afgelegd. Frans Staal had daar nog erg lang in café "t Graefke" op ons zitten wachten, maar wij liepen zo "slecht" dat hij alweer een half uur weg was toen wij arriveerden.

Daarna volgden we weer een fraai pad langs de Geul naar Valkenburg, met op de helft "De Drie Beeldjes". Wij zijn niet in de verleiding gekomen om in Valkenburg de toerist uit te hangen, als je net zoals wij 'Limburggliefhebber' bent, laat je dat soort activiteiten aan anderen over.

Om halfzes, 12 uur na de start, aankomst bij de finish. Men had dit jaar in twee dagen 520 deelnemers. Het aantal deelnemers heeft in de negentiger jaren echter vaak boven de 1000 gelegen. In 2000 wil men de marathon nog maar op een dag organiseren. Een rationele beslissing. Pas als men haar helemaal uit het programma schrapt, schrijf ik een protestbrief!

6^e WEST-BRABANTSE LOOPDAG

Door Cor Broerse

Op 17 oktober organiseerde de Wandelsportvereniging WIEGO, samen met Atletiekvereniging Sprint, voor de 6^e keer deze wandeltocht en omdat ik de eerste jaren van mijn leven in deze omgeving heb gewoond, heb ik op deze koude, maar zonovergoten zondag mijn wandelschoenen aangetrokken voor de tocht van 25 km en ben naar Breda vertrokken. En met mij ruim 300 anderen.

De start was om halftien bij het sportterrein van Sprint en omdat de sprinters op zondag kennelijk uit mogen slapen, was er parkeerruimte in overvloed.

De wandeling bracht ons als eerste door het aangrenzende Mastbos, een prachtig bos met naast naaldhout, ook enorm veel grote en hoge loofbomen. Door de al laag staande zon leverde dit prachtige tafereeltjes op. Na de oversteken van de Bouvignelaan, mijmerend over schaatsen op de slotgracht van kasteel Bouvigne en beukenootjes zoeken samen met m'n moeder toen ik nog heel jong was, liepen we langs het riviertje de Mark. Het scoutingclubhuis van de Engelbert van Nassaugroep, ooit lid van geweest toen het nog padvinderij heette, stond nog steeds op dezelfde plaats achter de Hervormde Kerk van Ginneken. Scouts waren hier een kabelbaan aan het maken over de rivier.

Hierna ging het via de buurtschap de Bieberg naar het Ulvenhoutse Bos. Mogen in het Mastbos de honden loslopen, hier in het Ulvenhoutse Bos moeten ze aangeliend blijven: en daar hield natuurlijk iedereen zich aan....

Dwars door Ulvenhout, met z'n markante Katholieke Kerk, trokken we weer via het pad langs de Mark het Mastbos in. Hier begon het inmiddels ook wat drukker te worden. Ik vond dat het tijd werd voor een kopje koffie, indachtig de anderhalf uur tussentijd die je bij OLAT gewend bent. Jammer dan, de eerst stop kwam pas na drie uur in een café. Een eigen wagenrust kon er kennelijk niet van af. De bidon bracht uitkomst.

Omdat het Mastbos en Ulvenhoutse Bos ingebouwd zijn tussen rijkswegen ontkom je er bij de langere afstand niet aan dat je deze een keer moet kruisen. De routebeschrijving was erg duidelijk, dit in tegenstelling tot de bordjes langs de weg. Als je denkt dat je eindelijk weet dat een rood bordje rechtsaf betekent en een geel bordje linksaf, kom je tot de ontdekking dat de uitzetter hier kennelijk ook nog moeite mee heeft. Wat zijn pijlen op een gele ondergrond van OLAT dan duidelijk! In de Krabbebosschen bij

Rijsbergen lagen de tamme kastanjes voor het oprapen. We waren hier in het stroomgebied van de Aa, u kent de naam vast wel uit menig kruiswoordraadsel. In een tuin stond hier een prachtige, levensgrote ezel, vervaardigd van, inmiddels volledig verroest, ijzer. Even verder stonden een aantal tutti-frutti-bomen. Wellicht door de lage veilingprijzen voor het fruit, waren de appels hier niet geoogst, maar wel inmiddels geheel verdroogd.

Terug over de A16 naar het Mastbos, waar het inmiddels enorm druk was geworden door deze mooie najaarsdag: joggers, fietsers en wandelaars, al of niet met hond en veel ouders met kinderen en plastic tassen voor de kastanjes, de eikels of de beukenootjes. Een rustig ven lag te schitteren in de najaarszon, écht een zilvermeer.

En zó loop je nog in het bos en zó steek je een straat over en zit deze mooie tocht er weer op.

16^e PEGASUS WANDELTOCHT

Door Cor Broerse

In september 1944 mislukte de poging van de Britse 1^e Luchtlandingsdivisie om de bruggen bij Arnhem in handen te krijgen.



Majoor Tony Hibbert temidden van een aantal helpers en deelnemers van Pegasus I en II operaties op het bordes van het Airborne Museum 'Hartenstein' in Oosterbeek. (Foto Berry de Reus)

Hierdoor konden onze bevrijders de Rijn niet over en moesten enkele honderden Britse militairen zich op de Veluwe schuil houden voor de bezetter. Een tweetal ontsnappingspogingen naar bevrijd gebied werd voor deze para's georganiseerd. De eerste poging, Pegasus I, waarbij ruim 150 mensen naar de vrijheid in de Betuwe gebracht moesten worden, lukte.

De tweede poging, Pegasus II, mislukte. Slechts een enkeling bereikte de Betuwe. Door tijdnood had de commandant van de eenheid een beslissing moeten nemen, waardoor men te dicht bij de Duitsers in de buurt kwam en ontdekt werd.

In Lunteren werd op zaterdag 23 oktober voor de 16^e keer de Pegasus wandeltocht georganiseerd en met groot succes.

De tocht is verdeeld in 3 etappes. De kortste afstand zit er na 8½ km op, de middellange tocht na 18½ km en de langste route bedraagt 28½ km. Voorafgaande aan de start vindt er een indrukwekkende ceremonie met militaire muziek en het hijsen van vlaggen plaats, waarbij, ter herinnering aan de oorspronkelijke Pegasus-tochten, vele hoogwaardigheidsbekleders en veteranen aanwezig zijn.

De wandeltocht volgt grotendeels een combinatie van de routes van Pegasus I en II en voert dus volledig door bos en veld. Vanuit Lunteren loop je boven Ede en oostelijk van Ede en Bennekom naar het eindpunt bij Renkum. De tocht voert door natuurgebieden als het Wekeromse Zand, Planken Wambuis, Landgoed Ginkel-Noord, de Ginkelse Heide, Sysselt en de Boswachterij Oostereng. Onderweg kom je bij de Valenberg nog een uitzichtstoren tegen, welke, met een beetje moeite, zelfs door rolstoelgebruikers te "beklimmen" is. De toren staat naast de berg waardoor de oprit niet steil is, pas het laatste stukje, dat niet noodzakelijk beklommen hoeft te

worden, is spiraalvormig en hierdoor moeilijker berijdbaar. Van hier af heb je een prachtig uitzicht op de heide, waar paarden en pony's grazen en van waar je bij helder weer o.a. Otterlo, De Harskamp, Wekerom, Terlet en het jachtslot St. Hubertus bij het Kröller Müller-museum kunt zien.

Ieder eindpunt is een café-rust, daar tussen een wagenrust, zodat onderweg zes keer de inwendige mens verzorgd kan worden.

Bij ieder eindpunt staan, om in de sfeer te blijven, naast bussen, militaire voertuigen van "Keep them rolling" klaar om je terug te brengen naar de startlocatie.

Onderweg kom je bij deze tocht ook een enkel militair detachement tegen, voornamelijk van de Nationale Reserve, het Korps Commando Troepen en het Korps Mariniers. Lekker loopt het om je daar eens een poosje door op sleeptouw te laten nemen. De combinatie van zingen en marcheren werkt alsof je over de bosspaden "vliegt".

Aan deze tocht deden bijna 3000 wandelaars mee, ongeveer 1100 meer dan vorig jaar.

Degenen, die geïnteresseerd zijn in de geschiedenis van onder andere de oorspronkelijke Pegasus-tochten kunnen hiervoor een bezoek brengen aan het Airborne Museum "Hartenstein" in Oosterbeek..

Bevrijdings wandelpaspoort

Voor degenen die, naast het lopen van een aantal mooie tochten, de herinneringspenning van Wageningen Bevrijdingsstad 2000 wensen te ontvangen, moeten vóór 12 mei 2001 een drietal stempels bemachtigen en deze af laten drukken in een hiervoor speciaal ontworpen Bevrijdings wandelpaspoort.

Dit paspoort is te verkrijgen bij de startbureau's van de drie te lopen tochten, n.l. de Airborne wandeltocht in Oosterbeek, De Pegasus-wandeltocht in Lunteren en De Capitulatie-Bevrijdingstocht in Wageningen.

Voor startdata: zie het nog te verschijnen jaarboekje 2000 met het 31^e Landelijk Wandelprogramma.

EEN WANDELTRAINING EN ALLES ER OMHEEN

Philip Krul (Wandelsportbode RWV)

"Wat wandel jij per week?"

- Elke dag maak ik een rondje door de wijk, het park of de polder.
- Dagelijks laat ik een paar keer de hond uit.
- In het weekend ga ik aan zee lekker uitwaaien.

Wanneer je zo'n antwoord op de bovenstaande vraag geeft, ben je vermoedelijk geen lid van een WandelSPORTvereniging geworden. Het merendeel van deze leden zal het wandelen niet beperken tot het uitlaten van de hond.

Deze leden zullen antwoorden geven in de trant van:

- Elk weekend wandel ik veertig kilometer of meer, want ik wil Nijmegen-Rotterdam lopen.
- Vanaf het voorjaar wandel ik elk weekend vijf tot twintig kilometer, want ik wil volgend jaar de avondvierdaagse met mijn (klein)kind wandelen en ook de twintig kilometer van Apeldoorn.
- Voor mijn gezondheid/conditie wandel ik elke week een of meer tochten. Je weet: Rust roest.
- Elke week train ik een paar keer, want ik wil de tien kilometer (snel)wandelen binnen de 66.40 / 60.00 / 54.27 / ??

Natuurlijk hebben we leden, die door lichamelijke problemen geen lange/snelle wandelingen meer kunnen maken. Toch wordt iedereen geconfronteerd met de trainingsvraag. Indien je slecht ter been bent, vraag je je af, hoe je door regelmatig te oefenen je loopafstand een paar meter kunt uitbreiden. Als je gezond bent, zul je je misschien afvragen, hoe je je beter op de Vierdaagse kunt voorbereiden, of hoe je jouw tien kilometer snelheid kunt opvoeren.

Iedereen zal de vraag boven deze alinea anders beantwoorden, maar hopelijk zal in het antwoord doorklinken, dat niet zomaar te hooi en te gras iets wordt gedaan.

Wat deed ik dit jaar?

Vroeger kwam het eind van het wandeljaar medio september. Tegenwoordig kunnen we de hele winter door deelnemen aan georganiseerde tochten.

Desondanks is het goed om je **nu** de vraag te stellen:

"Wat is er van mijn wandelplannen voor dit jaar terecht gekomen?"

Neem daar de tijd eens voor. Schrijf de plannen, die je voor dit jaar had op en zet erbij, wat misliep of lukte. Bij de zaken, die helemaal of deels misgingen, is het erg belangrijk te noteren, **waarom** het niet ging. Schrijf dan niet alleen op: "Uitgevallen". Zet zo uitgebreid mogelijk op papier, wat er echt mis was. Noteer daarna in grote lijnen, wat je dit jaar aan wandeltochten en trainingen afwerkte. Zie je daar een opbouw in? Bijvoorbeeld in de loop van het jaar werden de tochten steeds langer/snelser/zwaarder. Of wandelde je, wat er maar mogelijk was? Is er sprake van toenemende snelheid bij prestatietochten en wedstrijden? Of bleef je snelheid eigenlijk steeds ongeveer gelijk? Ging je er elke keer maximaal tegen aan, of durfde je de snelheid, waarmee je wandelde regelmatig bewust terug te nemen. Heb je tijd gereserveerd om een paar keer per week aan gymnastiek te doen? Wandel je alleen in het weekend, of doe je door de week ook iets aan sport in de meest uitgebreide zin? Als je elke dag fietst naar school of werk, is dat ook "sport". Je gebruikt je lichaam in dat geval veel intensiever, dan indien je alles per bromscooter of auto doet.

(Trainings)dagboek

Het zou heel goed zijn, wanneer je elke dag enige gegevens noteerde over je lichamelijk en geestelijk welzijn.

Bijvoorbeeld:

- Je ochtendrustpols. Hoe snel klopt je hart, wanneer je wakker wordt en nog plat op je bed ligt. Als je dat moeilijk vindt, kun je een ander vast moment op een dag nemen. Bij voorkeur een

moment, waarop je enige tijd rustig gezeten hebt.

- Je gewicht. Ook hier geldt weer steeds op hetzelfde ogenblik van de dag wegen om de gevonden gewichten vergelijkbaar te houden.
- Wen je ook aan je te wegen voor en na een wandeltocht of training.
- Hoe is de kleur van je urine na een wandeltocht of training vergeleken met dagen, waarop je niet actief bent.
- Voor jeugdleden je lengte eens per twee weken meten en indien je groeit, doe je dat elke week.
- Hoe voel je je tijdens en na een wandeltocht of training. Hoe voel je je op dagen, dat je niet wandelt of traint.
- Wat drink en eet je tijdens een tocht/training.
- Heb je ergens blessures, spierpijn of zo maar een onaangenaam gevoel.
- Heb je hoofdpijn en waar precies.
- Voel je je ziek, zwak, misselijk.

Deze gegevens zijn een aanzet tot het maken van een trainingsdagboek. Je wandeltochten zijn immers ook trainingen onderweg naar je hoofddoel van elk jaar. In dat dagboek noteer je van elke wandeling/training enkele gegevens. Schrijf b.v. op: Plaats, aanvangstijdstip en tijdstip van stoppen, gewandelde tijd, rusttijd, temperatuur, weersgesteldheid, gelopen afstand, soort parkoers. Dat moet niet te uitgebreid, het hoeft niet tot op de seconde, meter of graad Celsius nauwkeurig! Het gaat om de grote lijnen. Wanneer er opvallende afwijkende zaken zijn, moet je die wel nauwkeurig noteren. Denk aan plots optredende pijnen, een valpartij, te veel of te weinig eten/drinken onderweg, verkeerde kleding of schoenen, het erg koud of warm hebben.

Wanneer je een paar maanden deze gegevens bijhoudt, dan kun je gaan vergelijken. Geloof niet, dat het veel tijd kost. Als je het enige keren

ingevuld hebt, ben je met enkele minuten per dag klaar. Het vraagt alleen wel discipline om deze gegevens regelmatig te noteren.

Verwacht niet, dat je altijd direct de juiste conclusie uit je aantekeningen trekt. Soms ben je willens en wetens blind. Nu pas zie ik (durf ik te zien!) in mijn dagelijkse aantekeningen, dat ik niet in augustus en september 1997 ziek werd. Het begon al bijna een jaar eerder met allerlei onbestemde problemen. Ik was bezig ziek te worden, maar kon/wilde dat niet erkennen.

Rust is belangrijker dan trainen!

Natuurlijk is deze kop overdreven. Maar realiseer je, dat je alleen maar kunt presteren, wanneer je niet steeds op de toppen van je tenen loopt. Alleen maar hard trainen en voortdurend veel wandelen, is vragen om blessures. Je wandelseizoen moet gericht zijn op één of twee hoogtepunten. Niet elke tocht/training in je programma onderweg naar dat hoogtepunt moet maximaal gaan. Wanneer je voortdurend op je maximum bezig bent, worden je prestaties **slechter** in plaats van beter. Je lichaam moet de tijd krijgen om zich aan te passen bij de gevraagde inspanningen. En dat lukt slechts, als je voortdurend rustperiodes inbouwt.

Dat er vroeger 's winters niet gewandeld werd, was zo gek nog niet. Je lichaam had de tijd om te herstellen van allerlei verborgen of voelbare blessures. Alleen duurde die rustperiode veel te lang. Vier tot zes weken rust is lang genoeg. En dan gaat de voorkeur tegenwoordig uit naar actieve rust! Niet zes weken niets doen, want dan moet je weer bijna vanaf het nulpunt beginnen. Kies voor andere bewegingsvormen, als fietsen of zwemmen. Je kunt desnoods ook blijven wandelen, maar dan moet je veel kortere afstanden nemen en geen enkele keer voluit willen gaan. Veel mensen benutten de tweede helft van september en oktober als rusttijd. Gebruik die weken om de bovenstaande vragen over wat je dit seizoen deed te beantwoorden.



29e NIEUWJAARS-WANDELTOCHT te MILSBEEK

Zondag, 9 januari 2000

Start en finish:	Gemeenschapshuis, Trefpunt 68, MILSBEEK
Afstanden	42 KM. vanaf 7.00 uur (MARATHON)
en starttijden:	28 KM. vanaf 8.00 uur
	20 KM. vanaf 9.00 uur tot 13.00 uur
	12-6-2½ KM. vanaf 9.00 uur tot 14.00 uur
inschrijving en	P. v. d. Ven, Korhoenderveld 109, Cuyk
inlichtingen:	telefoon 0485-322325 / 0485-517292

Maak tevens in die periode de grote lijnen van jouw wandel / trainings plan voor 2000.

Beslis vooral, waar je naar toe wilt werken. Kies een tocht of periode, waarin je **jouw topprestatie** van 2000 wilt leveren.

Wanneer je langer dan een paar jaar wilt kunnen blijven wandelen, moet je kiezen!

De mensen, die elke lange afstandstocht in een jaar wandelen, zie je maar een paar jaar in actie, dan zijn ze opgebrand! De mensen, die elke snel-wandelwedstrijd maximaal willen gaan, houden het maar een paar jaar vol! Kijk maar eens naar de deelnemerslijsten van b.v. Nijmegen - Rotterdam of Amsterdam - Leeuwarden. De vrouwen en mannen, die zo'n tocht al vaak wandelden, zie je echt niet elk weekend bij een nachttocht! *Die zijn zuinig op zichzelf.* De snelwandelaars, die al veel jaren meedraaien, gaan maar een paar wedstrijden per jaar tot aan het gaatje van de plaat! Soms lopen ze

geintjes te maken of te kletsen tijdens een wedstrijd en zetten even aan voor een eindsprint.

Voor het overige gebruiken ze de wedstrijd als gezamenlijke training. *Ze zijn zuinig op zichzelf* en weten, dat maximale prestaties in wedstrijden en trainingen groot blessuregevaar opleveren en een lange herstelperiode vragen.

Realiseer je goed, dat je met één tocht, wedstrijd of training een heel jaar kunt verknoeien.

Twee snelwandelaars gingen dit voorjaar in Best bij een Centrale Training twee uur te hard en hun hele wedstrijdseizoen was voorbij, voordat het begonnen was! Ik ken iemand, die nooit meer dan vijftig kilometer wandelde en toch Nijmegen - Rotterdam wilde voltooien. Het lukte hem, maar wandelen kan hij niet meer, gelukkig kan hij nog wel fietsen. In één wandeltocht heeft hij zoveel kapot gemaakt, dat zijn wandelloopbaan voorbij is.

Naast rust is een geleidelijke opbouw erg belangrijk.

Geef je lichaam de tijd om zich aan te passen bij de zwaarder wordende belasting. Trek gerust drie of vier jaar uit om van een vijftig kilometer toe te werken naar een Nijmegen - Rotterdam. Wil je Centurion worden, denk er dan maar twee jaar bij. Voor een goede tien of twintig kilometer snelwandelen heb je drie of vier jaar nodig. Een goede vijftig vraagt een paar jaar meer.

Keulen en Aken zijn niet op een dag gebouwd.

Te vlug naar langere tochten, snellere wedstrijd tijden toe willen, wordt altijd een teleurstelling! Je moet geestelijk en lichamelijk langzaam en rustig naar een hoger niveau groeien.

Hieronder staat een stukje eigen recente ervaring.

In de maanden april en mei vorig jaar in het ziekenhuis moest ik gedurende de eerste weken in en uit bed getild worden.

Ik kon me niet douchen of aankleden. Met eten moest ik geholpen worden. In juni bij mijn thuiskomst had ik een volledig etmaal nodig om te slapen en mezelf te verzorgen. Lopen kon ik alleen met de rollator. Heel voorzichtig ben ik gaan oefenen. In huis lopen van de tafel naar de deur en terug. Na een tijdje kon ik de gang op en neer zonder karretje. In oktober was ik zover, dat ik een paar honderd meter in huis (rondjes door de gang en de kamer) en op straat kon lopen. Later durfde ik met de trein naar het bos om daar te oefenen. Tempo vier kilometer per uur en een hartslag van boven de 160! Langzamerhand heb ik de wandelperiode uitgebouwd tot twee à drie uur per dag. Dat kon alleen wanneer ik veertien uur per dag op bed doorbracht en zes tot zesenhalve kilometer per uur wandelde. Harder ging absoluut niet, want dan was mijn herstelperiode te lang en moest ik de volgende dag in bed blijven. Nu wandel ik nog niet sneller dan zesenhalve kilometer per uur. Toch kan ik met dat tempo als basis zo nu en dan een wedstrijdje wandelen met achtenhalf tot negen per uur. Daarna moet ik wel steeds twee dagen erg rustig aan doen! In Nijmegen kon ik vier keer veertig kilometer afleggen voor mijn gouden kruisje. Omdat ik die vier dagen van elk etmaal veertien uur (twee keer een uur in de trein en twaalf uur in mijn bed) rustte, zeven uur wandelde en drie uur over had voor douchen, eten enzo-

voorts, lukte het precies. Daarna moest ik het een maand heel kalm aan doen, maar ik ben in Nijmegen net niet te ver gegaan. Dat merk ik aan mijn dagelijkse wandelingen in het bos bij Hollandsche Rading. Nu ik heel langzaam mijn

hoeveelheid medicijnen mag verminderen, hoop ik volgend jaar iets meer te kunnen.

Natuurlijk is dagelijks wandelen niet voor iedereen mogelijk. Je hoeft niet elke dag (hard of rustig) te trainen om iets te kunnen presteren.

Je moet wel regelmatig oefenen en vooral weloverwogen en planmatig te werk gaan. Daarbij moet je de afwisseling van arbeid en rust goed in de gaten houden en kiezen voor een geleidelijke opbouw.

Philip Krul heeft intussen alweer een vervolg op deze trainingsles geschreven. In onze volgende uitgaves kunt u daarom nog meer 'wandelles' verwachten. (red.)

Ingezonden

Ik wil graag even iets recht zetten. In het artikel "van de bestuurstafel" in OLAT NIEUWS van november j.l. staat: "Els de la Parra is gestopt als leidster van het inschrijfbureau winterseries".

Iedereen die dit leest zal hieruit afleiden dat ik op eigen initiatief gestopt ben met het inschrijfbureau. Dit is echter niet het geval.

Het is nl. zo dat ik op 10 april 1999 een e-mailtje van Theo Tromp ontving waarin o.a. stond: "Tijdens de laatste bestuursvergadering hebben we besloten, dat een bestuurslid verantwoordelijk dient te zijn voor het inschrijfbureau en dus ook leiding dient te geven aan het inschrijfbureau. We willen dan ook Jos van de Berselaar belasten met de leiding van het inschrijfbureau

en de gehele organisatie" en even verder " we willen je in ieder geval bedanken voor je inzet enz.."

U begrijpt misschien dat ik niet zo blij was met het ontvangen mailbericht. Nu een en ander in het stukje van Marinus ook nog onjuist wordt weergegeven, stel ik er prijs op dit te rectificeren.

Els de la Parra.

Wij betreuren het dat door een ondoordachte algemeenzin onzerzijds, bij Els de la Parra dit onaangename gevoel is ontstaan. Het besluit is destijds genomen op louter bestuurlijke basis en de zin in het voorwoord is uitsluitend in het algemeen bedoeld.

AGENDA SNELWANDELEN

januari 2000

02	Rotterdam	RWV	Vierde wedstrijd winterserie snelwandelen.
23	Zaandam	LAT	Baanwedstrijden snelwandelen. Kunststofbaan Zaanland.
30	Amsterdam	Zaanland	Indoormeerkampen met duizend meter snelwandelen voor pupil-len en CD-jeugd. Aanvang 16.15 uur. Sporthal op sportpark Ookmeer Amsterdam (naast de atletiekbaan van AAC).

februari

06	Rotterdam	RWV	Vijfde wedstrijd winterserie snelwandelen.
26	???	KNAU	Principedatum voor de indoorkampioenschappen snelwandelen.

maart

05	Rotterdam	RWV	Zesde wedstrijd winterserie snelwandelen
12	St.-Oedenrode	OLAT	21 ^e Wegwedstrijd. Inschrijven voor 1 maart bij Theo Tromp

TRAININGEN EN PRESTATIETOCHTEN

januari

02	Rotterdam	RWV	Prestatietocht van 10 km in het Kralingse Bos; limiet 1u30.
07/09	Wintelre	OLAT	Trainingsweekend voor prestatiewandelaars en snelwandelaars.
09	Zaandam	LAT	Prestatietocht van 20 km in Zaandam; limiet 3u00.
23	Zaandam	LAT	Prestatietocht van 25 km in Zaandam; limiet 3u50.

februari

06	Rotterdam	RWV	Prestatietocht van 10 km in het Kralingse Bos; limiet 1u30.
13	Zaandam	LAT	Prestatietocht van 30 km in Zaandam; limiet 4u45.

maart

05	Rotterdam	RWV	Prestatietocht van 10 km Kralingse Bos. Limiet 1uur 30 min.
25	Amsterdam	LAT	Amsterdam-Hoorn. 40 km limiet 6 uur 20 min.

OLAT TRAININGSWEEKEND 2000 OLAT

Voor zowel de atleet als de wandelaar die iets wil leren in een mooie omgeving.

7, 8 en 9 januari 2000

Voor de achtste maal organiseert OLAT een trainingsweekend. Deze trainingen zijn geschikt voor de snelwandel-
laar, maar meer nog voor de prestatiewandelaar, voor het verbeteren van zijn/haar wandelhouding en looptechniek,
zodat met minder inspanning een groter rendement behaald kan worden.

In de avonduren is er gelegenheid om deel te nemen aan een 'ontspanningsprogramma'.

Vakantieboerderij "'t Caves"

Veneind 5,

Wintelre, gemeente Eersel.

Kosten:

Volwassenen: Heel weekend f 75.00. Losse dag f 30.00

Kinderen: Heel weekend f 37.50. Losse dag f 15.00

Technische leiding: Henk Plasman, Servée Derks en Philip Krul

Informatie: Servée Derks, Alexandrine Tinneplein 172, 2331 PP Leiden. ☎071-5324754

33^e Winterserie OLAT 2^e Tocht

zondag 19 december 1999

Gemeenschapshuis, Lavendellaan 26, GRIENDTSVEEN



Belversven, Oisterwijk

Aan de 32^e OLAT-Winterserie namen 3694 wandelaars deel
De 1^e tocht van de 33^e OLAT-Winterserie in Oisterwijk trok 815 deelnemers

33^e Winterserie OLAT 3^e Tocht

zondag 16 januari 2000

Café "De Viersprong", Ripsestraat 6, RIPS

<u>Afstand</u>	<u>starttijden</u>	<u>niet leden</u>	<u>OLAT-leden</u> (op vertoon lidmaatschapskaart)
40 en 30 km	8.30 - 10.00 uur	f 5,50	f 3,50
20 km	9.30 - 10.00 uur	4,50	2,50
15 en 10 km	9.30 - 13.00 uur	3,50	1,50

Bondsleden genieten f 0,50 korting op vertoon lidmaatschapskaart.

Kinderen t/m 12 jaren genieten 50% korting op het startgeld, tevens een aparte kinderstempelkaart.

Verzorging: wagenrusten met soep, brood, koffie, thee is in prijs inbegrepen.

Herinnering: u ontvangt een wandelboek sticker. Een dagmedaille kost f 2,50

Informatie: Marinus van Roosmalen ☎ 0413-475467

GRENZELOOS WANDELEN

De w.s.v. **OLAT** (Oollandse Lange Afstand Tippelaars) en de Belgische Wandelclub **Milieu 2000** uit Lommel nodigen u uit op hun

8e GRENZELOZE TOCHT

dinsdag 28 december 1999

10 - 15 - 20 - 25 en 30 km

Startplaatsen:

Nederland: camping "De Zwarte Bergen"

LUYKSGESTEL (weg Luyksgestel-Weebosch)

Pendeldienst voor busreizigers

Parkeren op het sportterrein van de camping

België: MPIS school "Zonneweelde" Speelpleinstraat, LOMMEL

Starttijden: 8.00 - 12.00 uur 20 - 25 - 30 km

8.00 - 15.00 uur 10 en 15 km

kosten: f 1.50 / 30 BEF met stempel en sticker

Onderweg kunt u tegen betaling consumpties verkrijgen.

De wandeltocht kan men aanvangen vanuit een der beide startlocaties. In Nederland kunt u starten vanuit Camping "De Zwarte Bergen" te Luyksgestel. De afstand tussen de twee startplaatsen is 10 of 15 km. Twee verschillende nieuwe parkoersen verbinden de beide startlocaties. Op beide trajecten is onderweg een verzorgingspost ingericht.

Als herinnering ontvangt u, een speciale sticker voor uw wandelboekje.

Pendeldienst

Om 9.30 uur eerste afrit in Lommel (naar Luyksgestel) en om 10 uur eerste afrit in Luyksgestel (naar Lommel). Vervolgens op elk half uur afritten naar **Luyksgestel** en op elk vol uur afritten naar **Lommel**. Laatste rit om 16.30 uur (naar Lommel).

Informatie: OLAT ☎0413-475467

Milieu 2000 ☎003211541584 (vanuit Nederland)



33° Winterserie OLAT 4° Tocht

Zondag 20 FEBRUARI 2000

Cafézaal "De Beer", Dorpsstraat 77 ROSMALEN

WANDELKALENDER

8 januari Diever: winterkwartet TIGO Vanaf 9 uur 40-25 km, 15-10-5 km Caferest. 't Centrum, Kruisstraat 6 ☎ 0521-511561	8 januari Blokzeil: FLAL Om 9 uur 35-25 km Ver.geb. De Ploats, Groenestraat 18 ☎058-2675228	8 januari Scheveningen: 20° Randstad serie Vanaf 9 uur 25 km v.d. Valk, Pier, Scheveningen ☎071-3416185
9 januari zie advertentie Milsbeek: Nieuwjaarstocht Vanaf 7 uur 40 km, 28-20-12-6-2,5 km Gemeenschapshuis, Trefpunt 68 ☎0485-322325	9 januari Tilburg: Winterserie Hart van Brabant Vanaf 9.30 uur 40-23 km, 5-12 km Boerke Mutsaers, Vijverlaan 2 ☎0416-362858	15 januari Breda: 2° Winterserie Vanaf 9 uur 40 km, 25-15-10-5 km Clubgeb. Schuttershof, Viandenlaan 7 ☎076-5657357
15 januari Bilthoven: WS'78 Om 9 uur 40 km Zalencentrum de Magneet, Julianaln. 44 ☎023-5360310	16 januari Rips: OLAT Winterserie 3° tocht Vanaf 8.30 uur 40-30 km, 20-15-10 km Cafe Viersprong, Ripsestraat 6 ☎0413-475467	23 januari Gulpen: De Veldlopers Vanaf 8 uur 25-15-10-5 km OC De Timpaan, Rosstraat 1 ☎043-4504073

Een goede wandeling op DE BOSSCHE 100 van 28 op 29 januari ☎076-5962270

PRETTIGE FEESTDAGEN EN TOT DE VOLGENDE EEUW