

**DRUKWERK**  
Indien onbestelbaar  
Lupinelaan 27  
5691 WC Son

PORT  
Payé/Betaald  
WEERT  
Pays Bas/Holland



# OLAT NIEUWS

Clubblad w.s.v. Ollandse Lange Afstand Tippelaars • jaargang 26 • Nr. 1 • januari 2000



**IN DEZE UITGAVE  
ALLES OVER  
ONZE  
WINTERSERIES**

**VERDER o.a.: EEN  
VERSLAG VAN  
DE IJZER 3-  
DAAGSE**

**ONZE  
SPONSOREN**

**WANDELAAR OP  
HET GRAAF VAN  
HORNEPAD**



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



OLAT-NIEUWS

**ERELEDEN w.s.v. OLAT: Piet Knoester\*, Theo Tromp\* en Jan van de Ven\***  
 \*ook drager van de Cornelis van Montfort-trofee

-♦-

**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: m.h.tromp@hccnet.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 januari 2000**

<b>Van de Voorzitter</b> .....	4
Onze Voorzitter 65 jaar .....	5
<b>Ledenadministratie:</b> mutaties .....	5
: Onze jarigen .....	
<b>Wandelwegen:</b> Gevraagd markeerders Visserspad en bloemlezing .....	6
Wandelaar op het Graaf van Hornepad (2).....	7
<b>Clubreizen: Programma 2000</b> .....	9
<b>Lange afstand-Prestatie-Snelwandelen:</b> .....	10
Programma snelwandelen.....	
Sectie Lange Afstand en Prestatie programma .....	11
meldingen .....	13
<b>Wandelen op Dinsdag</b> .....	13
<b>Wandelvaria:</b> .....	13
De stip stijgt door.....	
Hans van der Knaap (RWV) 25 jaar snelwandelaar .....	
Het gebeurde in de vorige eeuw.....	
De Algemene Jaarvergadering AvA.....	14
Een wandeling met een Gouden rand: Jans van Griethuizen .....	16
Twee Provinciëntocht met de OLAT: Coos en Henri .....	17
27 <sup>e</sup> Vierdaagse van de IJzer: Piet Jansens .....	18
Constant-Bericht: naar wandelimpresies van Constant Dedel .....	21
Aanvulling .....	23
1 <sup>e</sup> Winterseriewandeling van de OLAT: Piet Royakkers .....	24
Planmatig oefenen (1): Philip Krul .....	25
Plombières-Houffalize: Theo Tromp .....	26
Het laatste nieuws uit de vorige eeuw: AvA.....	28
Verbroederingswandeling naar een nieuw Millennium.....	28
<b>Recreatieve Wandelkalender</b>	
<b>Een sponsor aan het woord: Munnichs Outdoor Center te Weert</b>	
<b>Advertenties</b>	
<b>Foto voorkaft:</b> Joop Krul en Piet v/d Laar temmen paard in de Kampina	
<b>foto's:</b> Piet Jansens, Natuurmonumenten, wandelplatform, OGV en AvA	

**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:**

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

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

[a.h.van.asten@hccnet.nl](mailto: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 22 januari 2000**  
(voor plaatsing in het  
februarinummer)

OLAT-Nieuws verschijnt  
maximaal 11 keer per jaar.  
Het volgende nummer komt  
uit op 11 februari.

OLAT-WEBsite:  
**[www.wandel-olat.org/](http://www.wandel-olat.org/)**

## **Wij wensen iedereen een Gezond en Gelukkig wandeljaar**



### **Van de Voorzitter**

Als u dit leest hebben we de 20<sup>ste</sup> eeuw achter ons gelaten en ons opgemaakt voor de 21<sup>ste</sup> eeuw. De kerstdagen liggen alweer ruim achter ons en het jaar 2000 is al enige dagen oud. Waar zou ik dit artikel beter mee kunnen beginnen dan te hopen dat u de kerstdagen en de jaarwisseling in vrede en vreugde hebt mogen door brengen. Graag wens ik u het allerbeste toe voor het nieuwe jaar. Moge het jaar 2000 u brengen wat u er van verwacht. Deze wensen zijn nogal uiteenlopend. Maar ook het jaar 2000 zal voor eenieder wel weer eens een verrassing met zich mee kunnen brengen. Het is daarom voor ons allen een uitdaging om er het beste van te maken en laat dit er het teken van zijn: **MET ELKAAR EN VOOR ELKAAR** en laten we hopen dat we daarin slagen.

Met het verstrijken van het oude jaar hoort ook een tweede winterserietocht alweer tot het verleden. Van mijn kant durf ik te zeggen dat het jaar 1999 een goed einde had. De eerste winterserie wandeltocht in Oisterwijk was reeds een eclatant succes. Het was droog en van tijd tot tijd kwam er het zonnetje bij, maar bovenal was de route zeer mooi.

Ruim 800 wandelaars hebben aan deze tocht deelgenomen, we mochten dan ook na afloop vele positieve reacties in ontvangst nemen. Inmiddels heeft ook onze Grenzeloze tocht plaats gevonden. Hierover zal later zeker nog wel iemand iets in ons clubblad schrijven.

Mijn artikel ben ik begonnen met de beste wensen voor iedereen. Er is in de laatste weken wat afgewenst in woord en geschrift, maar met alleen die goede wensen zijn we er nog niet. Willen we die wensen wat meer inhoud geven, dan moeten er achter deze goede wensen ook **GOEDE MENSEN** staan.

Als we nu al onze goede voornemens proberen om te zetten in goede daden, dan hebben we voorlopig tot eind 2000 wel genoeg te doen.

**DOE JE BEST**

**Uw voorzitter**  
**Marinus van Roosmalen.**

**Beste Voorzitter, Marinus**

**Langs deze weg doen wij je onze hartelijke gelukwensen toekomen bij het bereiken van de speciale leeftijd waarop niets meer moet, maar alles mag. Zeer velen waarderen je om de eenvoud waarmee je ons voorgaat tijdens de vergaderingen, weer anderen bewonderen je om je tomeloze inzet het hele jaar door en bij onze activiteiten in het bijzonder. Allen wensen je nog heel veel jaren in deze bijzondere levensfase die je nu hebt bereikt. Marinus wij hopen dat je met je vrouw Leni nog heel lang deel blijft uitmaken van de grote OLAT-familie.**

**Nogmaals Proficiat**  
**w.s.v. OLAT**



**LEDENADMINISTRATIE: Daelenbroek 32, 6002 VN WEERT**  
**☎ 0495-450325 Fax 0495-450327 e-mail m.h.tromp@hccnet.nl**

Alle wijzigingen rechtstreeks doorgeven aan de ledenadministratie. Mocht U bezwaren hebben tegen een aspirantlid, 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 te tonen bij het startbureau.

**Door: Theo Tromp**

#### **Adreswijziging:**

Jac van Steen was: Lachappellestr 51A Breda wordt: Kesselloop 8 4813 NT Breda  
Huub, Conny en Reinout Raymakers is: Heischeutstraat 60 5354 VX Oss  
Francé en H. Verbakel-van Oosterhout is: Brand 15 Helmond

#### **Aanmeldingen:**

Conny Nakken	Daelenbroek 32	6002 VN Weert	23-02-1963
Nancy Buckx	Hondsbroek 27	6121 XB Born	20-05-1947
Anneke van Ooijen	Gagelstraat 93	5616 RP Eindhoven	25-12-1960
Jan van Boerdonk	Kruidenlaan 69	5491 KN St.-Oedenrode	20-04-1955
Theo van Hamond	Koninginnenlaan 89	5491 HB St.-Oedenrode	03-07-1957
Jet van den Bersselaar-Dreessen	Hagenkampweg Zd 146	5615 DA Eindhoven	29-11-1952
C.B. Prins	Balkenstraat 23-A	3027 GC Rotterdam	

#### **Aangenomen:**

Ad de Goey Eindhoven, Theo de Bijl Helmond, Jo Willems Gerwen, Ria van Breda Haaren, Ger Schloesser Eindhoven, John Versluis Oosterhout, Wil van der Meer Eindhoven, Gijsje van Boxtel Haaren, Nelly van Veghel Nuenen, Joop Brochard Den Bosch, Ria van Gestel St.-Michielsgestel.

**Wijziging:** De afmelding van Willem van Riemsdijk bij onze vorige mutatie geldt pas per 1 oktober 2000  
Mario Marre moet zijn: Mario Morre

**Opzeggingen:** Dick van Zande uit Asch, Bert Ooms uit Bergeijk



## **ONZE JARIGEN**

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

#### **Januari**

24	Ronald Menting	Eindhoven		Toos van de Wiel	Eindhoven
	Cees Lambregts	Etten-Leur	8	Gijsje van Boxtel	Haaren
27	Gertie Broers	Budel		Joop Wesseling	Berlicum
28	Jan Legius	Veldhoven	9	Anja Kemenade	Eindhoven
	Toos Snoeijen-Verbeek	Heeze		Jack van Dongen	Best
29	Ria van de Wittenboer	Eindhoven	10	Ria van Breda	Haaren
30	Reinout Raymakers	Oss		Erick van de Veer	Dordrecht
30	Antoon van Asveld	St.-Oedenrode	11	Jan Cortenbach	
	Bep van der Voort-van der Vooren	Uden		<a href="mailto:jancortenbach@compuserve.com">jancortenbach@compuserve.com</a>	
31	Bert van Hoef	Vierpolders		Elly Verschoor	Oss

#### **februari**

1	M. Rijkers	Gemonde	13	Paul Franken	Heeze
	Rien de Vos	Bennekom		Wolfgang Gross	Eindhoven
3	Ronnie Timmermans	Veghel	15	Kor Zijlmans	Kaatsheuvel
4	Nelly van Veghel	Nuenen		Carina Reker	Eindhoven
	Marijke Duijvesteyn	's-Gravenzande		Gitta Bod-Truijens	Zeist
7	Petra Mens-Bongartz	Valkenswaard		Piet Royakker	Nuenen
				Toon van Wordragen	Weert



### Gevraagd markeerders Visserspad

Van de coördinator van het "Visserspad" ontvingen wij het verzoek om te vragen of er onder de lezers van OLAT-Nieuws wellicht enkele vrijwilligers zijn die bereid zijn om een gedeelte van het "Visserspad" te markeren en te controleren. Het betreft het traject Haarlem - Noordwijk in beide richtingen, ca. 30 kilometer en de stad Den Haag, ca. 9 kilometer, eveneens in beide richtingen. De route, die inmiddels ruim 10 jaar bestaat, is al gemarkeerd, maar de huidige markeerders hebben te kennen gegeven

dat zij er mee willen stoppen van daar dat er gezocht wordt naar opvolgers(ers). Het betreft dus hoofdzakelijk de controle en het onderhoud van de bestaande markeringen.

#### Wat wordt gevraagd?

Dat u minimaal tweemaal per jaar de route en dus de markeringen controleert, (het is niet altijd noodzakelijk dat u dit te voet doet, fietsend is vaak ook mogelijk) en dat u uw bevindingen meldt aan de coördinator. Gedacht wordt aan wan-

delaars(ers) die in de directe omgeving van de route wonen. Vol doet u aan het gevraagde en heeft u wellicht tijd om in het voorjaar en in het najaar enige uurtjes controleerend te wandelen of te fietsen over één van de mooiste wandelpaden die Nederland rijk is, meldt u zich dan schriftelijk aan bij:

**De heer P.J. Knoester, Peppelbos 40, 4191 MG**

**GELDERMALSEN.**

**☎ 0345-575364.**

Vele gebruikers / wandelaars van deze LAW zullen u dankbaar zijn.

### **Bloemlezing Visserspad**

#### **Een mijnering van Sietzo Dijkhuizen**

Lange afstand kun je ook in stukjes doen.

Ontmoeting met 'stilte' in Hollandse duinen: Het Visserspad.

'Het lijkt of je bij een doorgaande wandeling toch meer op het landschap let.'

Dit zijn allemaal koppen die het goed zouden doen boven een stukje om u te interesseren in een LAW-wandeling.

Wandelen is goed, gezond en fijn. Wandelen kun je via een 'ommetje' van een kilometer of vier langs de gekleurde paaltjes van Staatsbosbeheer of Natuurmonumenten, maar je kunt ook een dag lang gaan stappen. Bijvoorbeeld door een deel of delen te lopen van een Lange Afstand Wandelpad (LAW), waarvan er inmiddels in Nederland een groot aantal bestaan. Eén daarvan is het Visserspad, van Hoek van Holland naar Haarlem, lengte 102 km. We wandelen een stukje met Sietzo Dijkhuizen mee...

Uit een ver bos klinkt het geluid dat iedereen kent: een koekoeksmannetje roept zijn naam. Daarna

is het weer stil. Stilte in een leeg landschap van ronde heuvels, met hardgeel en donkergroen als voorname kleuren. En daarboven een blauw witte hemel. Stilte in het duinlandschap van Nederland. West-Nederland dus, de Randstad, vol en druk. Altijd weer is het verbazend: er zijn oorden te vinden waar het stil kan zijn. Zoals hier, op een deel van het Visserspad, het Lange-Afstand-Wandelpad tussen Hoek van Holland en Haarlem. Aan de ene kant van het pad, achter die heuvels ligt een stad, een weg, aan de andere kant ook afgesloten door duinen, de zee. Maar ook het ruisen van die zee is hier niet te horen. Eerder op de wandeling was er volop geluid geweest: eerst het gejoel van veel kinderen-met-fietsen bij een theehuis en bezoekerscentrum 'Meijndel' en later in een mooi duinbos de vogels zonder het drukke voorjaarskoor.

Afwisseling dus, mag je wel zeggen, bij een wandeling door en

langs duinen. Op een doorde-weekse dag zonder al te nadrukkelijk mooi weer ook zonder veel drukte van 'snelfietsers'. Hoe goed het is hier te wandelen merk je bij een stevige doorstaptocht van meer dan een rondje langs gekleurde paaltjes. Die mogelijkheden zijn er



ook, maar het lijkt of je bij een doorgaande wandeling toch meer op het landschap let en daarvan geniet. En het duinlandschap is boeiend.....

**Meer informatie over LAW's krijgt u bij Francien van de Laar in onze Wandelboetiek.**

## WANDELAAR OP HET GRAAF VAN HORNEPAD (2)

Door Ad van Asten

We verlieten u wuivend vanuit de bus in Stramproy, na een heerlijke dag stappen op de eerste 30 km van het Graaf van Hornepad tussen Weert en Stramproy.

Vandaag belooft het weer nog mooier te worden dan vorige keer. Na wat oponthoud op de rondweg in Eindhoven komen we om kwart voor negen aan bij het station van Weert. We weten precies welke bus we moeten hebben: lijn 74 Stramproy. De chauffeur van een buurtbus komt aanwandelen. Goede morgen, de heren gaan wandelen, waar heen, Stramproy! Dan breng ik jullie wel even, stap maar in. Ginds nog even een vaste klant ophalen. Voor één strip zijn we de man. Om negen uur zet hij ons af op het plein bij de kerk in Stramproy.



Hier maak ik even een plaatje van het "Aetkefee", vorige keer had ik m'n beeldmachientje niet bij me. Dan de Horstenweg volgen tot de splitsing, na een halfuurtje nog geen splitsing en we vragen ons af of er aan 't begin iets misging. We gaan niet graag terug en bekijken het kaartje nog eens goed. Daar, op dat punt direct aan het begin hebben we waarschijnlijk de afslag gemist! Via verbindingsweg Breyvin komen we weer op het goede spoor.

Nu weten onze Limburgse vrienden inmiddels dat wij "echte spoorzoekers" zijn en daarom hebben wij dat 'witte' huis niet nodig als baken om rechtsaf te slaan, trouwens met al die witte huizen tegenwoordig is dat allang geen goede hint meer. Wij zoeken naar grenspaal 155, staat die netjes weggestopt achter een bosje met het nummer aan de zijde van de sloot, dat denken wij althans!

In het Belgische dorpje, dat we als eerste en enige op onze tocht aandoen, is het lekker rustig, de 'doe-het-zelver' bloemist is zijn plantjes aan het ordenen voor de verkoop. Een minicamping ligt er troosteloos bij; het 'nieuwe leven' wacht op een nieuw seizoen. Wij laten de bewoonde wereld achter ons en trekken het Grootbroek in. Een

staatsbos met wel veel bomen maar verder zo te zien een beetje vergeten achterland. De markering bestaat hier, op het Belgische traject,

uitsluitend uit een blauw streepje, ofschoon onze markeerders zo hier en daar toch ook wel iets geelblauw durfden aan te brengen.

### Ons eerste avontuur

We volgen nu over een flinke afstand de Abeek, die hier wel aan onze begrippen voldoet. Het slootje ligt links van ons aan de bosrand, rechts open veld met een prachtig weilandschap. Als wij bij grenspaal 159 het bruggetje overgaan, staat daar een eindje verder een jonge man te roepen: net, net, net...Piet, altijd vol begrip voor het echte werk, heeft meteen door dat de man beet heeft en snelt vooruit. Zo'n vijftig meter bij de man vandaan ligt het schepnet, daar ving hij zijn eerste snoek van vandaag. Hij



had er niet opgerekend dat hij zo vlug daarna weer beet zou hebben; ook nu was het weer een ferme

jongen. Als 'vakkui' onder elkaar werd nog wat over en weer gepraat, waarbij het blinkertje niet ontbrak.

De sloot wordt allengs breder en bereikt weer de 'Limburgse' afmeting. Het weidelandschap is inmiddels overgegaan in kleurrijke sierteeltvelden, waarop nu geoogst wordt.



We gaan het Belgische land verlaten en komen bij "'t Vossenvan" waar één van de zeven routeborden op het Graaf van Hornepad is geplaatst. Helaas voor ons is het restaurant op dinsdag gesloten, dus geen stempel op de stempelbrief. Ik hoop dat een foto van de prachtige vijver achter het gebouw 'onze wandelcontroleur' kan overtuigen dat we er waren.

Of we hebben niet goed opgelet, of we weten niet wat een viersprong is, in ieder geval nemen we de verkeerde weg. Ons pad gaat wel langs een bungalowpark, maar dan uit lang vervlogen tijden, het is echter een prachtig fietspad in dezelfde bossen als voor ons bedoeld. Het bankje bij de zevensprong missen we, maar vinden daarvoor een ander, enkele kilometers verder, en daar is ook de picknickplaats en grenspaal 163.



### Moerassen

De postbode heeft het waarschijnlijk doorgegeven dat we zouden komen, want het graspad door het Wijffelterbroek was keurig gemaaid. Het pad loopt vlak langs de Belgische grens en is bij nat weer zeker onbegaanbaar zonder laarzen aan. Het eerste stukje loopt door een prachtig laantje naar een moerasbos waarin de berk, es en els opvallen met aan de Belgische kant enkele weilanden en een boerderij. Nog in onze eeuw was dit een beekdalmoeras van 200 ha groot. De mens in zijn wervingsdrift heeft het voor een groot deel ontgonnen en nog slechts weinig hectaren zijn bewaard gebleven. Als we op een verharde weg komen, liggen rechts van ons wat moerassige weilanden en links een smalle strook bos met grove den. Te midden van dit alles nog een boerderij 'de Kettinghoeve'.

Een 'bosweg' voert ons voorgoed weg uit het moeras en het Belgische en brengt ons in een boscomplex met vooral 'mastbos'. Dit zijn de Laurabossen en het terrein is eigendom van de gemeente Weert. In een toelichting van onze afdeling wandelwegen lezen we dat in dit gebied ook een militair oefengebied is gelegen. Wij hebben dat gemerkt aan een hoog opgestapelde hoop zandzakken; ons leger zat intussen waarschijnlijk bij Theo aan de pappot want er was geen spoor van activiteit. Jammer is wel dat bij de renovatie van een recreatief wandelpad waarbij de gemeente en de VVV

inspanningen verleenden geen seinen zijn ontvangen door betrokkenen bij 'de herindelung van dit gebied voor het recreatief medegebruik', zoals vorige maand stond te lezen in ons clubblad. Of hier nog aanpassingen zullen plaatsvinden is mij niet bekend; vooralsnog ondervonden wij geen hinder bij het vinden van onze koers. De naam Laurabossen intrigeert natuurlijk, maar ik moet u teleurstellen, geen 'Weertse Schone' schonk hier haar naam, maar de Zuid-Limburgse kolenmijn 'Laura' waarvoor het productiebos werd opgezet is de naamgeefster.

### Summier

Het Laurabos hebben wij nu achter ons en het terrein dat we nu passeren is weids. Het betreft hier dan ook een 18 holes golfterrein onder de veelzeggende naam 'Crossmoor'. Nu heb ik zelf ook wel eens een 'password' verzonnen dat ongeveer een zelfde betekenis had, je moet er alleen maar opkomen. Dit golfterrein is gelegen in de Kruispeel. In plaats van trots te zijn op die naam, het elite volkje wist waarschijnlijk niet dat hun 'peel' al uniek is op deze aardkloot,

hebben ze deze ook nog verslang'd. Op dit unieke feit kom ik straks terug.

Opvallend in de gids van dit Graaf van Hornepad is de summiere beschrijving van de te wandelen trajecten, terwijl de afstanden er toch niet om liegen. Het is dan ook geen fraaie poëzie die de wandelaar ten geleide meekrijgt: "Op 2<sup>e</sup> vier-sprong naar rechts. Einde pad rechts, 1<sup>e</sup> pad links. Op einde van dit pad naar rechts en direct daarna naar links graspad. Dit pad volgen tot de verharde weg." Ik vraag me dan wel eens af, of dit geen verkapte 'paarse politiek' is?! Hier krijg je dan 13,8 km te verwerken op één tekstpagina die niet eens helemaal volgeschreven staat.

Op een zeker moment staat daar dan uitnodigend een wandel-logosticker met 'wandelaars welkom'. Niet helemaal duidelijk is of het restaurant van 'Crossmoor', of de St. Jozefhoeve wordt bedoeld. Met "De Schuttershoeve" voor ogen zijn we maar doorgewandeld. Op de Diesterbaan aangekomen is het even opletten geblazen. Bij een Y-splitsing op een verharde weg denk je toch echt niet dat je het 1<sup>e</sup> zandwegje rechtsaf moet nemen ook al steekt het betreffende paadje iets rechts naar boven.

### Het veld in

Wij hebben geen goede keus gemaakt met de dinsdag als onze vaste wandeldag te kiezen. Alle kasteleins genieten op deze dag - evenals wij - van hun vrijheid. Ik vraag me af, of onze 'dinsdag wan-



delaars' hier ook mee tobben, of zijn zij meer 'selfsupporting'? "De Schuttershoeve" is dus op slot als wij passeren.

We worden nu achter de 'hoeve' omgestuurd en zien daar het eerste dorpje liggen sinds we vanmorgen de natuur introkken: Alweerterheide. We mogen er echter niet naartoe en slaan weer een bospad in tot wij uiteindelijk terugkeren op de Diesterbaan, die we via de 'Y'-splitsing zo'n kilometer of drie, vier terug verlieten. Hemelsbreed zijn we nu op ongeveer 500 meter van ons einddoel. Kenners op de lange afstand kunnen het zich voor de geest halen. Lange afstand is echter een ruim begrip, laten we onze blik dus maar op de weg houden en de paden volgen die voor ons bedoeld zijn.

Terwijl je voortdurend hoort 'ons land raakt vol' hebben wij vandaag op onze weg door louter natuurgebieden slechts één persoon ontmoet en dat was: het Belgische vissertje. Misschien werkt het dan even ontspannend om een kwartiertje op cultuurgrond te wandelen. Zelfs het ommetje achter de camping is niet onaardig. We wandelen weer richting Kruispeel dat we nu aan de andere zijde zullen passeren. Dit moerasgebied grenst aan de Zuid-

Willemsvaart en bestaat afwisselend uit heide en bossages op moerassige ondergrond. Deze peel is een belangrijke levensbron voor amfibieën en vogels.

#### Één kopje koffie

Wij naderen nu het punt waar op 23 augustus j.l. dit gerenoveerde wandelpad met enige ceremonie werd geopend door de directeur van de VVV-Weert Roswitha van Vlaanderen en projectbeheerder



Tjeu van de Kerkhof. Ook staan we op het punt het recreatie- en natuurgebied "De IJzeren Man" binnen te wandelen. Ik ga u niet uitleggen waar deze benaming vandaan komt, maar vraag me af hoe dit gebied vroeger heette. Evenals bij de 'Tungelrwallen' doet zich hier het verschijnsel voor van een heuvelachtig, bebost gebied aan de rand van moerassen. Het terrein is zo'n 100 ha groot en herbergt naast een hertenkamp: een grote recrea-

tievijver, een zwembad en een camping. We worden nog even op de proef gesteld. Als de beschrijving ons aanraadt pas bij het derde paadje het bos in te gaan, doen wij dat al bij 't oversteken geheel volgens afspraak met de markering. Erger op dit moment is echter de hevige stankcirkel waarbinnen wij ons bevinden. Een of andere chemische fabriek heeft waarschijnlijk



een klepje openstaan en wordt er niet op ons voorbijgaan gerekend. We bereiken de grote waterplas en volgen die tot we bij "Dennenoord" komen. Hier zijn we in de gelegenheid om na een uurtje of zeven wandelen ons eerste kopje koffie van vandaag te gebruiken, en of dat smaakt...

Omdat de route richting station gaat en wij ook die kant op moeten hebben we ook meteen de eerste kilometerjjes van onze laatste etappe meegenomen, wandelend onder het kleurrijke lover van de imposante Kazernelaan.

## Clubreizen

### 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 Heemelsdeiercher (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 t.o.v. de data en plaats (in ons wandelprogramma 2000) veranderd!

Inschrijven voor de tocht dient u vroegtijdig te doen, door het verschuldigde bedrag over te maken op:  
gironr. 706801

t.n.v. w.s.v. OLAT te Weert

Minimaal een maand van tevoren met vermelding van tocht, aantal personen, opstapplaats en afstand.

Inschrijfgeld:	leden:	niet leden:
Weekend	f 105.-	f 115.-
Dagtocht	f 35.-	f 40.-

Na-inschrijvers kunnen alleen mee als er nog plaats is.  
Zij betalen f 2.50 extra.



Indien u op woensdag voor de tocht geen bericht heeft gehad kunt u donderdagavond tussen 19.00 en 21.00 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.

uur informeren of er nog plaats is. (Theo Tromp ☎ 0495-450325 mogelijk voicemail).

**Afmelden:** Bij verhindering zal, indien dit **uiterlijk 10 dagen voor de tocht** is doorgegeven, de betaling doorgeboekt worden naar de volgende tocht, of (na aftrek van f 2.50) worden teruggestort.

**Opstapplaatsen en -tijden:**  
(zie hiervoor altijd de bevestigingsbrief)  
Den Bosch NS 7.05 uur  
Eindhoven NS Fuutlaan 7.35 uur  
Weert NS 8.00 uur

**Bij voldoende belangstelling ook in:**  
St.-Oedenrode - Son - Boxtel - Veghel - Keldonk - Helmond - Someren - Nederweert en Leende.

**Tenslotte:** Zorg voor een geldig grensdocument en enkele Belgische Francs. Er is een excursieverzekering afgesloten, deze geldt niet voor bagage en kostbaarheden. **Informatie en inschrijfadres:**

**Theo Tromp**  
Daalenbroek 32  
6002 VN Weert  
☎0495-450325



### 33<sup>e</sup> Winterserie OLAT 3<sup>e</sup> tocht

**zondag 16 januari 2000**

**Café-zaal "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

## Lange afstand-Prestatie-Snelwandelen

### PROGRAMMA SNELWANDELEN

#### januari 2000

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.

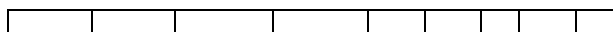
#### maart

05 Rotterdam RWV Zesde wedstrijd winterserie snelwandelen  
12 St.-Oedenrode OLAT 21<sup>e</sup> Wegwedstrijd. Inschrijven voor 1 maart bij Theo Tromp  
19 Rotterdam RWV Baanwedstrijden snelwandelen.

**Datum** : 28 op 29 januari      **Tocht** : De Bossche 100  
**Afstand** : 100 km      **Starttijd** : 22.00 uur  
**Organisatie**: Stichting 'De Bossche 100' **Startplaats**: Concordia SVD  
/ KNBLO      Kooikersweg 1a  
Frisostraat 8      Den Bosch  
4891 XX, Rijsbergen  
076-5962270/ 06-55357003

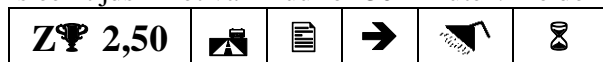


**Datum** : 4 op 5 februari      **Tocht** : Euraudax Hoogvliet  
**Afstand** : 50/ 75 km      **Starttijd** : 23.00 uur  
**Organisatie**: Euraudax/ KNBLO      **Startplaats**: VV Meeuwenplaat  
010-4160387      Baarsweg 635  
Hoogvliet

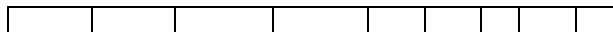


**Datum** : 6 februari      **Tocht** : Prestatie Tocht RWV  
**Afstand** : 10 km      **Starttijd** : 11.00 uur  
**Organisatie**: RWV/ KNBLO      **Startplaats**: Sportcomplex Langepad  
Schieweg 232c      Langepad 16  
3038 BP, Rotterdam      Rotterdam-Kralingen  
010-4662015/ 010-4161380

**Informatie** : Een uitstekende manier om uw tempo te testen op een ronde van 906 meter in het Kralingse Bos. Er is een tijdslimiet van 1 uur en 30 minuten. Melden uiterlijk om 10.15 u aan het startbureau.



**Datum** : 11 op 12 februari      **Tocht** : Euraudax Velp  
**Afstand** : 75 km      **Starttijd** : 22.00 uur  
**Organisatie**: Euraudax/ KNBLO      **Startplaats**: Schoonenberg Wald  
026-4423655      Pymontlaan 4 te Velp



**Datum** : 13 februari      **Tocht** : Prestatie winterserie LAT  
**Afstand** : 30 km      **Starttijd** : 12.00 uur  
**Organisatie**: SV de LAT/ KNBLO      **Startplaats**: Atletiek ver. AVZ  
J. Bouwmeesterstraat 87      Laanplein 5  
1502 PP Zaandam      Zaandam  
075-6176515/ 0299-372089      (vertrek naar parkoers 11.45 uur)

**Informatie** : Deelname geheel voor eigen risico. De LAT is niet aansprakelijk voor ongevallen, diefstal en/ of andere schade tijdens de tocht. Betreft 4 ronden van 5 km 920 meter + 6 km 450 meter. Het is een afwisselend parkoers, bijna autovrij.



**Datum** : 3 op 4 maart      **Tocht** : 1e Lustr. Nacht van Waterland  
**Afstand** : 100 km      **Starttijd** : 23.00 uur  
**Organisatie**: St. Euraudax Nederland      **Startplaats**: Vaarlogement 'Waterland'  
Comite N-H/ KNBLO      Drs. J. van Disweg 4  
Meeuwenstraat 10      Broek in Waterland  
2025 ZC Haarlem  
023-5384105

**Informatie**: NS Amsterdam CS, vervolgens buslijn nemen naar startplaats. Eigen vervoer: Vanaf Broek in Waterland de beprijing volgen naar de startplaats.



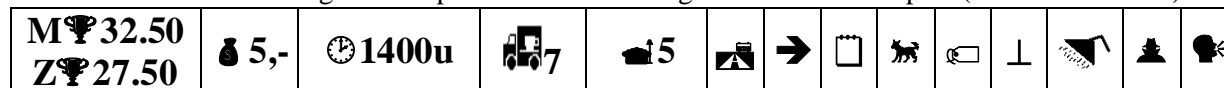
**Datum** : 5 maart **Tocht** : Prestatietoet RWV  
**Afstand** : 10 km **Starttijd** : 11.00 uur  
**Organisatie:** RWV/ KNBLO **Startplaats:** Sportcomplex Langepad  
 Schieweg 232c Langepad 16  
 3038 BP Rotterdam Rotterdam-Kralingen  
 010-4662015/ 010-4161380

**Informatie:** Een uitstekende manier om uw tempo te testen op een ronde van 906 meter in het Kralingse Bos. Er is een tijdslimiet van 1 uur en 30 minuten. Melden uiterlijk om 10.15 u aan het startbureau.

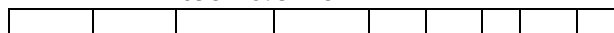


**Datum** : 11 op 12 maart **Tocht** : Nachtmars door Zuid-Westhoek  
**Afstand** : 100 / 78/ 50 km **Starttijd** : 16.00 uur/19.45 uur  
**Organisatie:** Samenwerking Z-W hoek **Startplaats:** Redband Sportpark Roosendaal/  
 KNBLO/ NWB Sportcomplex De Knip Zevenbergen/  
 Emmastraat 2 Gemeentelijk Sportpark Steenberg  
 4651 BW, Steenberg  
 0165-536427/0168-325389/06-22926388

**Informatie:** Nachtmars door Zuid-Westhoek is een organisatie van de gezamenlijke verenigingen in de Zuid-Westhoek. Doel van de organisatie: promoten van de lange-afstand-wandelsport (niet commercieel).

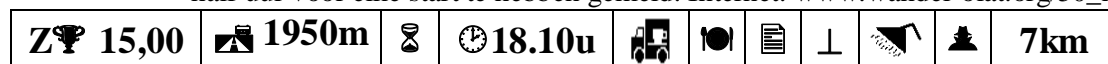


**Datum** : 11 maart **Tocht** : Stripe wandeltoet  
**Afstand** : 60 km **Starttijd** : 08.00 uur  
**Organisatie:** WSV FLAL/ KNBLO **Startplaats:** Rest. de Stripe  
 058-2675228 Duerswald 23 in Wijnjewoude



**Datum** : 12 maart **Tocht** : Prestatie wandeltochten OLAT  
**Afstand** : 20/ 35/ 50 km **Starttijd** : 11.00 uur 20 km 12.30 uur  
**Organisatie:** OLAT/ KNBLO /NWB **Startplaats:** Sporthal Kienehof  
 Daelenbroek 32 Frederikstr 41  
 6002 VN WEERT Sint-Oedenrode  
 0495-450325/ 0413-474953

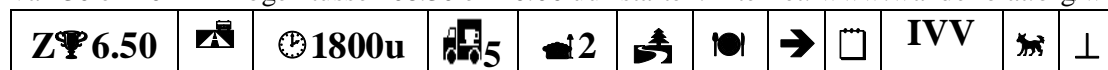
**Informatie:** Op elke ronde is er een verzorgingspost met drinken, brood en fruit. Men dient zich een half uur voor elke start te hebben gemeld. Internet: [www.wandel-olat.org/50\\_km.htm](http://www.wandel-olat.org/50_km.htm)



**Datum** : 19 maart **Tocht** : Winterserietoet/ OLAT  
**Afstand** : 60 km/40 km/30 km **Starttijd** : 07.00- 7.30 uur  
**Organisatie:** OLAT/ KNBLO/NWB **Startplaats:**  
 Mr. v.d. Lindenstraat 6  
 5469 GJ Keldonk  
 0413-475467/0413-211978

café - zaal - biljart - terras  
**"Du Commerce"**  
 Elle en Twan van Dijk-Kerkhoff  
 Langstraat 8, 5595 AA Leende  
 ☎040-2062019

**Informatie:** Een goede voorbereiding op de komende lange afstandtochten. Het parkoers is overwegend onverhard en gaat via de Leenderbossen richting Cranendonk. Men dient te rekenen op een pittige wandeltoet. De afstanden van 30 en 40 km mogen tussen 08.30 en 10.00 uur starten. Internet: [www.wandel-olat.org/winter.htm](http://www.wandel-olat.org/winter.htm)



## De vermoedelijke selectie data voor Parijs-Colmar zijn:

26/27 februari	Torcey	200 km	22/23 april	Bar-le-Duc	200 km
11/12 maart	Perpignan	200 km	06/07 mei	Dijon	200 km
25/26 maart	Chateau-Thierry	200 km	<b>08/11 juni</b>	<b>Parijs-Colmar</b>	

## Kennedy Walker

De bronzen Kennedy Walker is toegekend aan Joke Slor Hummel uit Goningen. Zij liep 5x de Kennedymars afstand van 80 km bij 3 verschillende organisaties. Wij wensen haar proficiat en nog veel goede marsen.

## 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	STARTPLAATS	
25 januari 2000	Kaatsheuvel	Chinees restaurant, van Heeswijkstraat
8 februari 2000	Nuenen	Theater "Het Klooster", Park 1
22 februari 2000	Stramproy (L)	Kerk
7 maart 2000	Ospel	Bezoekerscentrum "Mijl op Zeven", Nat. Park Groote Peel
21 maart 2000	Woerden (Z-H)	NS Station Woerden

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

Meer informatie? Jos en Els: ☎0495-535848  
Truus: ☎040-2110413



## De stip stijgt door

Vorige maand steeg Albert van Heijningen met 1stip uit Apeldoorn naar de 34<sup>e</sup> plaats op de combinatielijst van de 4-Daagse van

Apeldoorn en Nijmegen. Klaas Bakker voelde de hete adem en telde zijn cijfertjes nog eens na. Hij vond er maar liefst 6 gewandeld in

Apeldoorn. Klaas liep 18 keer Nijmegen en 6 keer Apeldoorn. Hij komt hiermee op de 19<sup>e</sup> plaats van de ranglijst

## Hans van der Knaap 25 jaar snelwandelaar

We lezen in de RWV bode dat Hans van der Knaap de snelwandelande secretaris van de RWV op 10 november 1974 voor het eerst actief was bij een snelwandelwedstrijd. Zijn licentie was op dat mo-

ment nog niet binnen, maar dat was voor de toen 14 jaar en 11 maanden oude jongeling geen belemmering om zijn eerste 10 kilometer te doen in 65 minuten en 36 seconden. Met het stijgen der jaren ging

ook zijn snelheid omhoog en wie kan ontkennen dat het 'een goeie' is geworden. Wij wensen Hans proficiat met deze mijlpaal.

## Het gebeurde in de vorige eeuw

Inge van Egmond en Kees Mol stuurden ons de volgende anekdote, welke wij u niet willen ont-

houden. Het is de avond van 21 augustus. De nacht van Breda-Brecht-Breda. Een hééél bekende

OLAT-man is vanuit Weert op weg naar Breda. Bij Boxtel moet hij even iets zoeken in zijn sporttas en

komt daarbij ook tot de nare ontdekking dat hij zijn wandelschoenen vergeten is. Nog vlug even op en neer rijden heeft geen zin, dus

maar geen Kennedymars. Beste Theo laat de les voor het nieuwe jaar en de nieuwe eeuw zijn: neem voortaan altijd je wandelschoen

mee ook al ga je geen 80 km of meer lopen. En nog de beste wandelwensen voor het jaar 2000.

## ALGEMENE LEDENVERGADERING OLAT

**Onze Algemene Ledenvergadering** werd gehouden op zaterdag 20 november 1999 in Parochiehuis Fellenoord te Eindhoven. Om precies half 8 opende voorzitter Marinus van Roosmalen de vergadering. Een speciaal woord van welkom was er voor de ereleden Piet Knoester en Theo Tromp. Jan van de Ven kon wegens ziekte van Angeline niet aanwezig zijn. Ook de voorzitter van de NBWB de heren Wim van Diessen en zijn beoogde opvolger Theo Verhoeven waren aanwezig. Er was een hele reeks afmeldingen, toch een teken van goede wil.

We sluiten een verheugend jaar af zei onze voorzitter, ondanks dat er een gering aantal deelnemers minder aan onze wandeltochten heeft deelgenomen. Onze nieuwe tocht in Asten kende ondanks het slechte weer een goed deelnemersaantal. Een geslaagd Internationaal Wandelevenement in Weert en de verdubbeling van het aantal deelne-

Onze secretaris Jeannette van Boerdonk liet weten dat er een paar telfoutjes in het deelnemersaantallen van de winterserie tochten van Heeze en St.-Oedenrode stonden. De som moest respectievelijk 858 en 796 zijn wat het totaal van de 32<sup>e</sup> serie op 3694 brengt.

De jaarverslagen van het clubblad, wandelwegen en clubreizen werden zonder commentaar goedgekeurd.

Voorafgaande aan de behandeling van het jaarverslag van het werkc comité Kempische Wandeldagen werd een mededeling voorgelezen, waarin werd gesteld dat er door omstandigheden een foutieve aankondiging betreffende consumptiebonnen was geslopen in het programmaboekje van de Kempische Wandeldagen. Er kwam ook een opmerking uit de vergadering dat het in het verleden een goed gebruik was om de deelnemersaantallen van de KWD op de splitsen per 1, 2 en 3 daagse deelnemers.

De voorzitter zei dat deze cijfers wel bestaan, hij had ze zelf gezien. Waarom ze niet in het verslag staan kon hij niet zeggen. Hierna werd het verslag van de KWD goedgekeurd.

Het jaarverslag van de commissie snelwandelen werd goedgekeurd. Omdat de snelwandelcommissie geen leden meer kent en er zich ook geen nieuwe kandidaten aanmelden is de commissie opgeheven.

De behandeling van het financiële jaarverslag beloofde een langdurige happening te worden. Oud-Penningmeester Othmar Glänzer had vooraf de cijfers opgevraagd en aan de hand daarvan 16 schriftelijke vragen ingediend. Voorafgaande aan de beantwoording van deze vragen gaf onze penningmeester Hein Lenders een uitgebreide toelichting. Toen Hein hiermee klaar was, interrumpeerde de vragensteller met de melding dat hij eigenlijk geen verdere be-

mers aan de Kempenlandwandeltocht in Eersel zijn hoopgevend voor het Lange afstand- en prestatiewandelen.

Jammer vindt hij het wel dat de naamsbekendheid van OLAT in de straat en vooral in de oprichtingsplaats St.-Oedenrode de laatste jaren toch wel wat heeft ingeboet. Dit zou beter kunnen. Als hij b.v. in Rooi op het gemeentehuis over OLAT wil praten, dan wordt er verbaasd gereageerd met de vraag: "OLAT, wat is dat?" Met een opmerking uit de zaal betreffende de post Public Relations op de jaarrekening werd dit ook niet als vreemd gekenmerkt.

Hierna werd er een moment stilte in acht genomen voor onze overleden wandelvrienden Jan Bouwe en Rene Caris.

Op de notulen van de ALV d.d. 14 november 1998 kwamen geen opmerkingen zodat deze als geldig werden aangenomen.

hoefte had aan de beantwoording van zijn vragenlijst. De penningmeester stond er echter op de vragen te beantwoorden, hij had er per slot van rekening ook enige nachtes aan opgeofferd. Na de beantwoording van twee vragen tot in detail, verzocht de vragensteller nogmaals om afgelasting. De penningmeester en vergadering gingen hiermee akkoord. Met enkele opmerkingen betreffende posten op wandelwegen en het clubblad werd het verslag goedgekeurd en kreeg de penningmeester toestemming om een post in een andere formulering te boeken dan oorspronkelijk is gebeurd. Met de melding dat in de cijfers voor de KWD ook een gul gebaar door de kantineleiding van de sporthal in Geldrop was verwerkt werd de discussie gesloten. De kascontrolecommissie had de boeken en bescheiden in goede orde bevonden, waarop de vergadering werd verzocht de penning-

meester te dechargeren, wat geschiedde.

Royement: Omdat op herhaald verzoek door de penningmeester geen reactie is gekomen op het voldoen van het contributiebedrag voor het lidmaatschap van Nelly Ketelaars uit Heeswijk-Dinther ging de vergadering akkoord met haar royement, wat bij deze officieel wordt.

Omdat de voorzitter van de NBWB wegens zijn gezondheidsstoestand niet te lang op de vergadering aanwezig kon blijven, werd de huldiging van de drie leden die 25 jaar OLAT-lid zijn naar voren gehaald. Achtereenvolgens werd de bondsspeld uitgereikt aan: Jan Legius uit Veldhoven en Bert Timmermans uit Veghel. Wegens ziekte van zijn moeder kon Gerrit Legierse helaas niet aanwezig zijn. Jan van der Zanden wilde, als goede buur, wel even figureren, maar zo'n onderscheiding is toch wel iets persoonlijks aldus de heer van Diessen. Hij complimenteerde de leden met hun onderscheiding en wenste de vergadering een goede voortzetting en vergat niet zijn aanstaande opvolger aan de vergadering voor te stellen.

In de pauze verliet een deel van de aanwezige leden, zowel als een drietal bestuursleden (omdat zij dringend elders verplichtingen hadden) de vergadering. Geen sterk punt, temeer daar de marginale opkomst de vergadering toch al niet optimaal ondersteunde.

Na de pauze, waarin we een consumptie kregen aangeboden, ging de vergadering verder met de behandeling van de begroting voor 1999/2000. In deze begroting worden er hoopjes centen klaargelegd voor bestuur en commissies om de activiteiten in het aanstaande verenigingsjaar binnen een raming uit te voeren. In de trant van het bijbelverhaal volgt dan volgend jaar de afrekening. Aan u volgende keer weer de beoordeling!

Vervolgens werden de klompjes uitgereikt aan de leden die tien jaar lid van OLAT zijn. Het worden er

elk jaar meer. De namen stonden reeds in ons novemberboekje. Zij die niet op de vergadering waren, kunnen de klomp nog krijgen bij de winterserietochten in Rosmalen en Leende.

Het clubkampioenschap is altijd een ceremonie geweest, waarbij de 'gewone leden' een beetje aan de kant staan. Hierin komt in de toekomst enige verandering. Om meer



leden in aanmerking te laten ko-



men voor het clubkampioenschap werd bepaald, dat snelwandelwedstrijden op de baan zowel als kampioenswedstrijden waarbij niet

uitdrukkelijk staat aangekondigd dat prestatiewandelaars kunnen deelnemen niet meer worden meegenomen in de puntentelling van ons clubkampioenschap. Dit houdt momenteel in dat kampioenschappen en baanwedstrijden van o.a. Zaanland en Thor zijn uitgesloten voor onze puntentelling. Zover dit besluit. De nieuwe spelregels en activiteiten waarbij punten behaald kunnen worden zullen binnen afzienbare tijd openbaar worden, vooralsnog zijn het dezelfde activiteiten als voorheen, met uitzondering van het genoemde.

De clubwinnaars van dit jaar stonden eveneens in het OLAT-Nieuws van november. Ook hier waren enkele hoofdprijswinnaars afwezig. Een 'mooi' onderdeel van de jaarvergadering is altijd het blijmaken van de vrijwilligers en medewerkers aan onze activiteiten. In een korte melding van vorige maand heb ik reeds de namen met vermelding gegeven. Ook de aangename verrassing die ik persoonlijk te verwerken kreeg heb ik toen reeds gemeld.

In het verenigingsjaar 2000/2001 zal de contributie gelijk blijven aan de huidige.

Omdat er geen tegenkandidaten waren aangemeld op de voordracht van het bestuur, kon de vergadering akkoord gaan met de herbenoeming bij acclamatie van Jeannette van Boerdonk tot secretaris en van Theo Tromp tot vicevoorzitter. Voordat de rondvraag aan de orde kwam, werd een nieuwe kascontrolecommissie benoemd. Het zijn: Mia Dielesen, Jacques Smits en Ger Schloesser.

Voor de rondvraag waren enkele vragen schriftelijk ingediend. Enige tijd werd besteed aan de vraag om een zeker begrotingsbedrag te reserveren voor eventueel aanstaande activiteiten op wandelwedgebied. Met aan de ene zijde Piet Knoester en Jacques Smits en aan de bestuurstafel Hein Lenders ontspan zich een zeker woordenspel waarvan de strekking

naar beide zijden kon worden gehonoreerd.

Twee vragen van Cor Broerse kunnen door het bestuur ter beoordeling worden meegenomen. De eerste vraag luidt: Wat doet het bestuur met die mensen die zich reeds enige tijd geleden hebben aangemeld om mee te werken aan activiteiten van OLAT? De andere

vraag houdt een verzoek in om de Jaarvergadering niet langer te koppelen aan de eerste winterserietocht maar de vergadering bij voorkeur een week later te houden en op een vroeger tijdstip.

Met de melding, door Constant Dedel, dat in augustus 2000 wederom een 24 uren/ 100 miles wedstrijd in Engeland wordt gehouden,

besluit de voorzitter deze vergadering en hoopt de aanwezigen de volgende dag weer terug te zien in Oisterwijk.

**AvA:** Dit verslag mag u slechts als informatie beschouwen, het zijn dus geen notulen.

## Een wandeling met een gouden rand

Door Jans van Griethuizen

**Het is zondag 21 november en de eerste wandeltocht van de OLAT-winterserie in Oisterwijk. De start is vanuit café "'t Oude Nest". Het is heerlijk winterweer, zo ongeveer min 1 graad en windstil.**

**Omstreeks 9 uur vertrek ik voor de 40 km-tocht. Al meteen wandelen we richting de bossen en gaan over mooie, zachte bospaden. Na amper 5 km komen we bij de eerste verzorgingspost.**

De tocht gaat verder door prachtige boslanen, met tussen door mooie vergezichten over wei- en akkerlanden. Vaak wandelen we ook langs bosranden. Tegen de tijd dat het zonnetje goed doorkomt, komen we bij het heidelandschap van De Kampina. In dit gebied staat ook het pijpenstrootje, dat in het najaar bruin wordt. In een spel met het zonlicht, de struikheide en het pijpenstrootje geeft het deze morgen een goudgele glans, met daartussen her en der een berkenboompje. Voor hen die het zien willen, een groots gezicht.

**De Kampina 1213 ha:** is een prachtig heidelandschap dat aan de oostkant wordt begrensd door naaldbossen. Het centrale deel is een open gebied, dat aan de noordelijke kant vrij droog is en bedekt met struikheide. Er liggen diverse vennen die gevoed worden door regenwater, wat hen voedselarm maakt en kunnen zodoende een bodem vormen voor zeldzame

planten.

Het zuidelijke deel is veel vochtiger en speciaal daar komen diverse planten en diersoorten voor, hier kronkelt ook de Beerze. Het Kampina-gebied is eigendom van Natuurmonumenten en sluit aan bij de Oisterwijkse Bossen en Vennen. We wandelen een tijd door het stroomdal van de Beerze, waar het tamelijk nat is.

Persoonlijk heb ik al heel wat tochten in de Kampina gewandeld, maar elk seizoen is het er weer anders, boeiend en vooral mooi. Als we dit gebied hebben verlaten en nogmaals langs een verzorgingspost zijn gekomen, wandelen we door het zogenaamde

werd gepleegd. Uiteindelijk bereiken we dan via een speciaal 'achteromwandelpad' het 'beroemde' familiecafé "Moeke Vingerhoeds". Hier is de controle en grote rust.

Ze hebben koffie met vlaai en een halve schotel vol slagroom, dit alles tegen een vriendelijke prijs. Met de bekende Brabantse gezelligheid erbij is het hier echt smullen.

Weer op weg, komen we in de omgeving van Spoorдонк door een landbouwgebied dat weer aan de natuur wordt terug geschonken. Populair gezegd: plas-dras. In werkelijkheid echter een groots opgezet project van Natuurmonumenten, waarbij de Beerze haar meanderende loop terug krijgt en het aangrenzende gebied een 'handje' wordt geholpen bij het heroveren van een natuurrijk verleden. Dit geheel kunnen we overzien, vanaf een haagdijk, die evenwel door de dooi wat nat en glibberig is geworden. U kunt het zich zo'n beetje voorstellen als een 'echt' OLAT-pad.

Verder op ons pad wandelen we weer in de bossen, hier heet het: De Oisterwijkse Bossen en Vennen. Plotseling zien we een bruin dier met een lange dikke staart het pad oversteken en verder sluipen door het lange gras.. Met z'n drieën hebben we lopen gissen wat voor beest dat geweest kan zijn. Thuis gekomen heb ik het nog eens opgezocht in de dieren encyclopedie. Het moet een boommarter zijn geweest. Interessant te weten dat je



'Vogelbos', waar eens een moord



zulke dieren kunt treffen op een wintertocht van de wandelclub.

De lage zonnestand, op deze zondagmiddag midden in de bossen van Oisterwijk, doet het lijken alsof de afgevallen bladeren van de eiken, beuken en andere loofbomen nu goudkleurig geworden zijn. Je loopt over een tapijt van bladeren, die tussen je voeten door ritselen. De lichtval op de bladeren aan de beukenhagen en bomen waaraan nog wat blad zit en de berkenstammen maken werkelijk alles ongelooflijk mooi om te zien.

Het is ook een dag waarop ik weer veel oude bekenden heb gezien en gesproken.

De routebeschrijving heb ik alleen nodig gehad om te zien waar de rustposten opgesteld stonden. Je kon zo op de pijlen lopen, zonder bang te zijn dat je ergens verkeerd zou lopen. Aan het hele parkoers kwam weinig of helemaal geen asfalt te pas. Ook op de rustposten is het gezellig en dat niet alleen door het mooie weer, maar dat is wel de reden dat je hier en daar wat langer blijft zitten. OLAT heeft

goeie bankjes, lekkere koffie, brood, soep en het is allemaal gratis.

Er zijn 815 wandelaars komen opdagen. Voor al deze mensen heeft Ad Verbakel, de OLAT-parkoersbouwer, een heel mooie tocht gemaakt. Hij vond de beste plekjes in een prachtige omgeving. De beschrijving telde 197 punten en u begrijpt dat Ad en zijn medewer-



kers heel veel pijlen hebben moeten ophangen en er ook weer hebben moeten afhaken, zodat we hem na afloop van de tocht niet persoonlijk konden bedanken.

De tocht was opgedeeld in afstanden van 10-15-20-30 en 40 km. Een beetje geluk had OLAT dit keer zeker wel aan haar zijde: het was windstil met de hele dag een zon-overgoten-parkoers.

Dit maakte het ook dat dit een wandeltocht werd: **"MET EEN GOUDEN RAND"**.

Ad en alle medewerkers en verzorgers van OLAT hartelijk bedankt. Jullie hebben 815 deelnemers een heel mooie wandeldag bezorgd. Jammer voor de mensen die dit gemist hebben.

Omstreeks 5 uur was ik weer terug in "t Oude Nest". Het was er nog druk en gezellig. We hebben ook nog een poos aan de grote tafel gezeten met zo'n heerlijke 'trappist'. Een mooi afscheid van een heerlijke wandeldag. Hierna moest ik nog 150 km met de auto rijden om thuis te komen. Dat had ik er echter allemaal graag voor over want ik heb weer de echte Brabantse gezelligheid geproefd.

## Twee provincietocht met de OLAT

Op zondag 19 december 1999 organiseerde de OLAT de laatste tocht uit de winterserie in de 20<sup>e</sup> eeuw.

### **Met OLAT vanuit Limburg**

De start was vanuit het Limburgse Griendtsveen behorend tot de gemeente Horst. Vanuit het Gemeenschapshuis aan de Lavendellaan verlieten we al na 250 meter de bebouwde kom. Even volgden we het Griendtsveenkanaal. Deze mondde uit in de Helenavaart. Hier ging ook de grasweg die wij volgden over in een slingerend smal pad langs de Helenavaart. Even verderop maakten we een lus om een zijtak van de Helenavaart. We liepen hier in het grote natuurgebied Griendtsveen. Op het einde van de wandeling zouden we hier ook nog doorheen komen. We kwamen uit bij een bruggetje over de vaart. We hielden ons goed vast aan de leuning van het bruggetje.

Net voorbij het bruggetje hoorden we achter ons een schreeuw. Een dame was aan het einde van het bruggetje onderuit gegaan.

### **Sinds lang weer eens een wintertocht**

Er lag nog wat sneeuw op het bruggetje. Want we hadden sinds lange tijd weer eens een echte wintertocht. De sneeuwhoogte was weliswaar nog niet zo hoog en liet zich slecht in millimeters uitdrukken. Maar naar Nederlandse begrippen was het een wintertocht. Even volgden we de "verkeersweg" tussen Griendtsveen en Helenaveen. Daarna sloegen we af en dwaalden verder fraai door het uitgestrekte natuurgebied Griendtsveen. Bij het Kanaal van

Deurne in de gemeente Deurne was



W  
A  
P  
E  
N  
  
V  
A  
N  
  
D  
E  
U  
R  
N  
E

de eerste verzorgingspost op 4,6 km. We volgden voornoemd kanaal ongeveer 2 km. We haalden een wandelaar in, die zei dat hij



geblesseerd was. Hij had de voorgaande dagen meegedaan aan de 110 km zware wandeltocht van Plombière naar Houffalize. Het was zijn eerste 110 km en het was slecht weer geweest met veel regen en ook wat sneeuw. Langs het Kanaal van Deurne hadden we het eerste stuk het natuurgebied de Deurnsche Peel aan onze rechterhand. Daarna kwam een wat opener stuk en hier voelde het ook vrij fris. Dit gebied bleek ook Siberië te heten. Daarna volgden we zo'n 4 km verharde wegen. Daarbij liepen we gedeeltelijk ook nog op korte afstand langs de A67-snelweg. Op 11,7 km was de eerste grote rust te Helenaveen. Nadat de 10 en de 15 km al van het parkoers waren afgeslagen, sloeg hier ook de 20 km af. Later bleek dit ook de tweede en laatste grote rustpost te zijn. Opnieuw volgden we de Helenavaart. Verderop liepen we onder de A67-snelweg door. We bevonden ons nu in de gemeente Helden.

#### ***Bij Grashoek begon het te sneeuwen***

Ter hoogte van het plaatsje Grashoek was de splitsing van de grootste twee afstanden. Hier was oorspronkelijk de tweede verzor-

gingspost gepland. Doordat een verzorgingswagen bij de geplande derde verzorgingspost een uur vast had gezeten, besloot de organisatie de hier geplande verzorgingspost te annuleren. Wij volgden het 30 km parkoers. Net toen we tegen de wind inliepen begonnen het te sneeuwen. Verderop liepen we langs Natuurgebied Kwakvors in oprichting. Nu kwam ook het parkoers van de 40 km er weer bij. De 40 km lopers waren tot aan Beringe gewandeld. Na natuurgebied Belgenhoek kwamen we weer bij de Helenavaart. We liepen onder de A67-snelweg door en langs Het Zinkske kwamen we weer in Helenaveen uit. Na de 2<sup>e</sup> grote rust op 21,2 km staken we weer eens de Helenavaart over. Ditmaal voor de laatste keer. Nu betraden we de gemeente Sevenum in de provincie Limburg. Hier heette het natuurgebied Mariaveen. Op 26,8 km was de tweede en laatste wagenrust. Hier kregen we soep en konden ook nog koffie krijgen.

#### ***Overblijfselen van een ruim 30.000 ha groot hoogveengebied***

Door de natuurreservaten Mariapeel, Driehonderd Bunders en het Griendtsveen werd de finish

bereikt. Mariapeel. Deurnese Peel en Grauwveen vormen hier een 2470 ha uitgestrekt natuurgebied van Staatsbosbeheer. Het natuurgebied is gevarieerd met moerasen, veenplassen, heidevelden en bossen. Het zijn overblijfselen van een enorm hoogveengebied dat ooit ongeveer 30.000 ha besloeg. Vanaf circa 1850 is men begonnen om dit ontoegankelijke gebied te ontginnen. Het werd gedeeltelijk ontwaterd, onder andere door het graven van de Helenavaart en vele zijkanalen. De landbouw kwam hier slechts spaarzaam op gang en al spoedig werden er grote delen afgegraven voor de winning van turf. Hierdoor ontstond een mozaiek van moeras, bos, heide, akkers en grasland. In de Mariapeel wordt heide begraaasd met een kudde geiten. Deze hebben wij echter niet aangetroffen. De totale afstand bedroeg 30½ km (inclusief omleiding van 200 meter). Het was een mooie afwisselende tocht geworden met mooi weer. Slechts één sneeuwbuï viel te noteren. Daarnaast was het droog geweest met enige tijd zonneschijn.

## **Coos & Henri**

## **27e VIERDAAGSE VAN DE IJZER 18 t/m 21 Augustus 1999**

### ***Piet Jansens***

Net terug van de 24 Hrs / 100 mijl wedstrijd in London zijn we op dinsdag 17 augustus al weer vroeg op weg naar België om deel te nemen aan de "4-Daagse van de IJzer", welke in de Westhoek van Vlaanderen wordt gehouden. Deze Mars staat in het teken van het herdenken van de gevallen tijdens de Eerste Wereldoorlog, dat vooral de Belgen, Fransen en Engelsen nog meer aanspreekt vanwege het grote aantal slachtoffers in de beruchte "loopgravenoorlog". Er zijn dan ook veel herdenkingsplechtigheden in de diverse "Etappeplaatsen". Internationaal bekend is ook de "IJzerbedevaart", welke altijd eind augustus wordt gehouden.

Ook nu kan uit een vijftal kampementen gekozen worden, te weten OOSTDUINKERKE, DIKSMUIDE, POPERINGE, IEPEL en NIEUWPOORT, voor logement en voeding. Wij kiezen voor Oostduinkerke omdat daar ook met eigen tent of caravan gekampeerd kan worden en wij nu eenmaal ons mobiele huis meeslepen. De totale kosten voor logies, maaltijden, transport en deelname aan de Mars bedraagt B.Frs 1600,- oftewel achtentachtig Nederlandse guldens.

Bij aankomst in Oostduinkerke melden wij ons in de tent van het Secretariaat, waar we alle informatie krijgen en de weg wordt gewezen naar het kampeergebied. We zoeken een plekje uit en begroeten di-

verse bekenden die we ook in de "Ardennen" tegen kwamen en bij andere wandelgelegenheden. Electriciteit voor de caravan is er niet, maar we kunnen de stroom van de auto gebruiken voor verlichting,

water en toiletgebruik. Het wordt ons in de loop van de middag duidelijk dat het hier behoorlijk druk is, vooral omdat hier veel militaire groepen gelegerd zijn.

## 18 augustus OOSTDUINKERKE - KOKSIJDE - OOSTDUINKERKE 32 km.

We hoeven niet vroeg op te staan, want de start is vanuit het kampement zelf, en om een uur of halfnegen haal ik de startknip en ga met vele anderen op pad. We worden "weggeschoten" door een B.V., dat is een Bekende Vlaming. Vandaag is dat Jean Marie Pfaff, een aantal jaren geleden een bekende doelman in het Nationale Elftal. Het is lekker fris weer met een mooi zonnetje, dus ideaal voor een strandwandeling. Via polderweggetjes wandelen we Nieuwpoort binnen, krijgen een sinaasappel uitgereikt en gaan langs de vismijn richting jachthaven. De grote jachten liggen te blinken, de een nog witter dan de ander. Een (zelfgemaakt) spreekwoord zegt: "Hoe witter een schip, hoe zwarter het geld". De stad was in 1914 erg belangrijk omdat bij de sluizen de IJzervlakte onder water werd gezet, zodat de Duitse opmars gestuit werd en het Belgische leger zich voor vier lange jaren kon ingraven achter de IJzer.

Bij Nieuwpoort aan Zee blijven we de kust volgen, maar wel op de verharde weg en helaas niet over het strand zelf. Hierdoor loop je veel over drukke boulevards met de vele winkels en restaurants, langs alle betonkolossen die ze appartementen noemen en voor veel geld kunt huren tijdens de vakantie. In Groenendijk-Bad staat het leger paraat met de "melkbedeling" die bestaat uit bekertjes vol chocolademelk, waarvan je zoveel mag nemen als je wilt. Over de drukke N-34 bereiken we Oostduinkerke-Bad, we zijn weer

bijna terug op het kampement, waar het op de boulevard een drukte van belang is. Het leger houdt hier een



hele show met tanks, helikopters en voertuigen met de bedoeling om personeel voor de krijgsmacht te werven. Ook zien we regelmatig een vliegtuig overkomen die para's op het strand dropt. Tussen een afzetting door komen we bij de verzorgingspost waar een heerlijke bak garnalensoep uitgereikt wordt. De niet-wandelaars kunnen een bak soep bekomen voor de somma van Bfrs. 50,- waar zo te zien veel vraag



naar is. Het vissersplaatsje is beroemd omdat hier de garnalenvissersrij nog te paard wordt uitgeoefend en veel bekijks geeft.

Ondertussen ben ik tegen mijn oude wandelvriend Frans Steemans opgelopen en gezellig pratend

wandelen we samen door naar Koksijde-Bad, nog steeds de kustlijn volgend. Een plotselinge regenbui overvalt ons en we schuilen even onder de overkapping van een terras. Gelukkig duurt het niet lang en gaan we weer verder, nu door de winkelstraten van Koksijde richting St. Idesbald. De wind is sterk toegenomen en het duinzand waait hier zelfs door de straten. Opmerkelijk is dat alle prijzen nu ook in Franse Francs worden aangegeven, maar we zijn dan ook dichtbij Frankrijk. Dat zal straks met de Euro toch wel gemakkelijker zijn.

We verlaten de kust en gaan nu door parkachtige woonwijken met allemaal grote villa's. Ook Frans geeft toe dat de duinen in Nederland toch wat ongereppter zijn dan hier in België, waar alles volgebouwd is. Nog een klein stukje en dan zijn we alweer terug in Oostduinkerke. Het eindpunt is in het Visserij-Museum waar we om één uur aankomen.

's Avonds rijden we naar IEPER om de plechtigheid van de "Last-Post" bij de Menenpoort bij te wonen, die nog steeds elke dag om 20.00 uur plaatsvindt. De Menenpoort is speciaal als herdenkingsmonument herbouwd en in de muren staan de namen van 59.000 (!) gesneuvelde Engelse militairen gebeiteld. Erg indrukwekkend. Helaas zijn we aan de erg vroege kant omdat ons was verteld dat de plechtigheden om 18.00 uur zijn, dus bekijken we op het gemak de binnenstad met de mooie Lakenhal en Kathedraal.

## 19 augustus IEPER - POPERINGE 32 km

Met de bussen worden we naar de markt in Ieper vervoerd en als we aankomen barst er net een hoosbui los, dus schuilen we met zijn allen onder terrasluifels, duiken de cafeetjes in die zo vroeg niet op een zo grote klandizie hadden gerekend, maar snel koffie zetten terwijl de eerste biertjes al getapt worden. Zelf loop ik met diverse andere wande-

laars de grote kathedraal binnen en neem alle tijd om deze te bezichtigen. De stad is in WO-I geheel verwoest, doch na de oorlog in 12 jaar tijds (!) totaal nieuw opgebouwd in de oorspronkelijke stijl. Een imposant kunststuk !!

Ruim na negen uur als iedereen al zo'n beetje is vertrokken en het droog is geworden, wandel ik de

stad uit en volg een mooie landweg richting Kemmel. De route gaat vandaag door de West-Vlaamse Ardennen, een langgerekt heuvelgebied, bekend van de voorjaarsklassiekers bij de wielrenners.

Langs de weg liggen diverse oorlogsgraven, lange rijen witte grafstenen en kruizen. Bijna altijd van Engelse militairen. Het symbool is



de klaproos, die altijd wordt gebruikt in de kransen die gelegd worden bij de vele herdenkingen. Nadat we het dorp zijn doorgewandeld begint de beklimming van de Kemmelberg, een stevige puist met een hellingspercentage van liefst 28 % !! Op de top heb je prachtige vergezichten over het Vlaamse land.

Langs een groot Frans-Belgisch oorlogskerkhof dalen we af, passe-

ren het dorp Loker waar de chocolademelk geschonken wordt, en gaan even later over de Mont Noir (zwarte berg) Frankrijk binnen. Het schijnt de eerste keer te zijn dat de 4-Daagse dit gebied aandoet en ik vind dit wel een aantrekkelijk gedeelte. Mooie smalle weggetjes en heuvelachtig. Alleen jammer dat het weer is gaan regenen, maar met een kennis van de Ardense 4-daagse

## 20 augustus DIKSMUIDE - KOEKELARE - DIKSMUIDE 32 km

Het zonnetje schijnt en het belooft een mooie dag te worden. Piet is jarig, maar dat vieren we wel als we weer thuis zijn. Ook nu staan de bussen weer klaar om ons deze keer naar Diksmuide te brengen waar we om negen uur van start gaan.

Over een sintelpad volgen we de Handzame Vaart en wandelen het dorp Vladslo binnen waar de eerste rustplaats is. Nog steeds kleine binnenweggetjes volgend en door een paar boscomplexen bereiken we Koekelare, ongeveer halverwege de route. In een groot park is de 2e Halte waar volop muziek wordt gespeeld door muziekkorpsen.

De route gaat nu westwaarts langs kleine gehuchtjes - niet meer dan een paar boerderijen bij elkaar - en het wat grotere dorp Keiem tot we bij de rivier De IJzer aankomen. In de verte is al enige activiteit te zien van paratroepers die uit de lucht komen vallen. Om de rivier over te steken hebben militairen van de genie een pontonbrug gelegd, zoals we die kennen van de 4-daagse

Nijmegen bij Cuyk. Aan de andere



kant ligt een overblijfsel van de beruchte "Dodengang". Het is een bezoek meer dan waard om te vernemen hoe een groot gedeelte van WO-I zich hier afspeelde.

In een uitgebreide folder is te lezen hoe na de Slag aan de IJzer, oktober-november 1914, hier door de Infanterie kilometerslange gangen werden gebouwd in een bocht van de rivier als versterking om de Duitsers tegen te houden die op de andere oever in stelling lagen. Het laatste stuk bij kilometerpaal 16 werd al vlug herdoopt in "Dodengang". Meer dan drie jaren lagen de troepen tegenover elkaar in de meest erbarmelijke omstandighe-

stappen we samen lekker door en bij het gehucht Onze Lieve Heer verlaten we Frankrijk weer. Op een parkeerplaats staan een aantal helikopters geparkeerd en - het bloed kruipt nu eenmaal waar het niet gaan kan - moet ik dus even een praatje maken met de vliegers van het onderdeel uit Koksijde waar ik in het verleden veel geweest ben.

Achter een boerderij langs krijgen we nu een paar modderpaden voorgeschoteld en even later wandelen we door uitgestrekte hopvelden waar het gebied rond Poperinge om beroemd is. In september vinden hier grote hopfeesten plaats met optochten en natuurlijk veel bier.

Het eindpunt is op het grote marktplein waar de finishknip gegeven wordt en de bussen klaar staan om de wandelaars naar de diverse kampeementen terug te brengen. Bij terugkomst in Oostduinkerke blijkt dat het daar de hele dag mooi zonnig weer is geweest.

den en het kostte aan beide zijden duizenden slachtoffers. De Dodengang is diverse keren gerestaureerd en in 1995 en 1998



grotendeels teruggebracht in zijn oorspronkelijke staat en opengesteld voor het publiek, evenals een tentoonstelling in een gebouw er naast.

Na het bezoek wandel ik, nog steeds onder de indruk, verder langs de IJzer naar Diksmuide. De IJzeren toren is vanuit de verte goed waarneembaar, evenals de ernaast gebouwde Vredespoort. Ook hier vin-

den elk jaar grote herdenkingen plaats. Bij de jachthaven gaan we de brug over en dan is het nog een klein eindje om weer op het marktplein te komen. Prachtig zijn al deze Vlaamse steden met vele mooie

gebouwen, imposante kerken en de grote pleinen met de restaurants en terrassen waar het goed toeven is.

### **21 augustus POPERINGE - ELVERDINGE - IEPER 32 km**

De laatste dag alweer van deze 4-daagse. We zijn zo vroeg in Poperinge dat we een uur moeten wachten voordat we mogen vertrekken. Eerst maar koffie drinken op een caféterras dat al open is. Hier treffen we Wim en Suze van Vliet en Theo en Loes Janssen. Even gezellig babbelen en vertellen hoe het met de lopers in Engeland is ver- gaan.

Als we de startknip hebben ontvangen gaat de grote groep - er blijken zo'n 4500 deelnemers te zijn - de stad uit, eerst zuidoost en dan via kleine slingerweggetjes noordoost naar de Galgebossen en dan naar Elverdinge. Zowaar zie ik hier Frans Staal die altijd wel in de buurt van een horecagelegenheid te vinden is. We lopen een stukje samen tot de "melkbedeling" (weer chocolademelk van de sponsor) bij Zuidschote. In de hoofdstraat van Boezinge is het erg druk, de plaatselijke brouwerij staat met grote

tapinstallaties langs de weg en iedereen kan zoveel bier proeven als hij (zij) wil. Dat er bij zijn die geen maat kunnen houden ondervinden we later bij de finish. Even later steken we het kanaal over en volgen deze over het fietspad naar Ieper, een lang recht stuk. In de stad worden we doorverwezen naar het Jeugdstadion waar het al een hele drukte is. De medaille wordt in ontvangst genomen en je moet hier wachten tot de grote intocht die om 15.00 uur zal beginnen. Dat duurt nog ongeveer twee uur, dus ga ik de stad in om wat winkels te bekijken en een terrasje te pakken, wat zo te zien nog vele anderen doen. Het marktplein wordt ondertussen gereed gemaakt om de wandelaars te verwelkomen. Vlak

voor de officiële intocht zie ik dezelfde man die in Boezinge dacht wel wat bier op te kunnen. Stomdronken zwalkt hij over het plein, zakt in elkaar en wordt door een ambulance snel afgevoerd. Dan is het tijd voor de intocht en ik sluit mij aan om in een grote groep onder de Menenpoort - waar eerst nog de "Last-Post" wordt geblazen - weer het marktplein op te wandelen langs alle VIP's en de muziek.



### **Een uitgebreide mosselmaaltijd ten afscheid**

Ten slotte brengen de bussen ons weer terug naar het kampement in Oostduinkerke. Het was een mooie wandelweek waar we zeker nog eens naar toe zullen gaan, vooral ook omdat het altijd gezellig is op de kampementen met een ongedwongen sfeer. In vergelijking met de 4-daagse van de Ardennen,

waar de natuur en de prachtige - zware - parkoersen de overhand hebben, zijn in deze westhoek van Vlaanderen de steden mooier, doch het landschap vergelijkbaar met de vlakke polders in Nederland. Beide zijn een aanrader om eens mee te maken. Alvorens naar huis te gaan - we blijven nog een nachtje, net als

de meeste caravanbewoners - besluiten we om de week op passende wijze af te sluiten (vinden wij) en gaan 's avonds naar Oostduinkerke-Bad om in een restaurant met uitzicht op zee van een uitgebreide mosselmaaltijd te genieten.

## **CONSTANT-Bericht**

### ***Leersumse Plassentocht te Maarn Euraudax***

Zaterdag 6 november 1999 was het Euraudax Comité Utrecht 78 te gast in de kantine van voetbalvereniging SVMM. Je zou het wagen te zeggen dat de naam van deze vereniging nog een tastbare getuigenis vormt van de vroegere heerlijkheid Maarn-Maarsbergen, destijds ei-

gendom van de Abdij van Berne. Al vlug vertoefden de wandelaars in de Kaapse bossen. Deze naam heeft het bosgebied te danken aan Hendrik Swellengrebel een gerepatrieerde vaderlander uit Zuid-Afrika. Deze vond dat het woeste heidegebied gelijkenis vertoonde

met zijn 'koppies' aan de Kaap. Hij liet het gebied bebossen en het resultaat draagt tot op heden bij aan het wandelgenot voor velen. Omdat we nu een tochtanalyse maken van een wandeling waaraan bepaalde disciplines zijn verbonden is het welhaast onmogelijk

even te dralen op plekjes die juist enige persoonlijke interesse oproepen. Als we dat toch doen, zal hier en daar met een draffe achter de groep aangehold moeten worden. We zakken de Utrechtse Heuvelrug af in zuidoostelijke richting en komen aan in de Boswachterij Leersum SBB. Om u niet te laten verdwalen in de veelheid aan wettenswaardigheid zal ik slechts enkele onderscheiden begrippen op u loslaten: als eerste doen we het Leersumse Veld waar we een mooi uitzicht hebben op de plassen. Een ander onderdeel van de Boswachterij is de Hoogstraat dat westelijk ligt. In dit stuk vinden we ook landbouwgronden en een bosgebied met landgoed Darthuizen. Dus we zitten nog steeds in het oostelijk deel waar overwegend naaldbos voorkomt dat werd aangeplant vanaf 1845 op de voormalige heidevlakten. Met restanten van deze heide en de vennen heeft het ge-

### WS '78 in Harderwijk

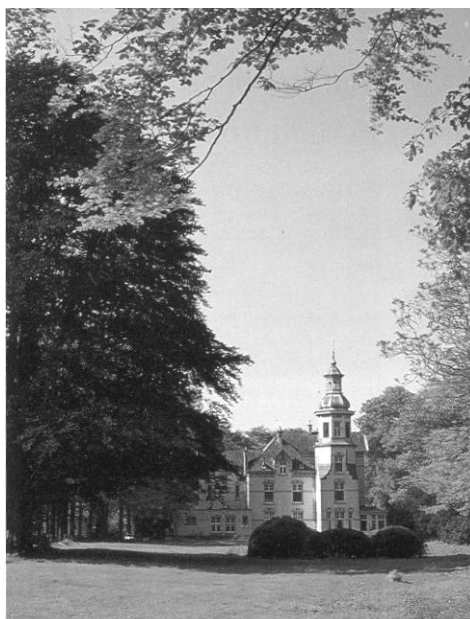
"De Roef" in Harderwijk was op 13 november de startlocatie van de WS'78 wandeltocht. Toen de wandelaars om 9 uur vertrokken liepen ze in eerste instantie langs de randmeren, die ontstonden na inpoldering van de Flevopolder. Het zijn restanten van het IJsselmeer. Het meer rechts van ons heet het Wolderwijd en aan de overkant zien we de Flevopolder met de plaats Zeewolde. Een deel van het Wolderwijd is beschermd natuurgebied voor watervogels waaronder veel overwinteraars. Landinwaarts komen we door de nieuwbouwwijk Drielanden en dan geraken we in het landbouwgebied van de gemeente Ermelo. In deze omgeving bevindt zich ook de grootste concentratie van Psychiatrische Instituten in Nederland, met namen als 's-Heerenloo-Lozenoord een terrein van circa 80 ha met 1000 bewoners, Groot Emaus en Veldwijk.

Als ik eerlijk ben moet ik bekenen even het spoor kwijt te zijn geraakt na de buurtschappen Horst

bied nog een belangrijke natuurwetenschappelijke waarde.

Ondertussen konden de wandelaars zich even verpozen met thee en een koekje op de verzorgingspost te Overberg. Alsof de geest van de 'legendarische' triatleet Rob Barel uit deze plaats zich uitstraalde in de wandelgroep, ging het daarna verder en in een 'ommezien' wandelden we door het Zuilensteinse Bos, kwamen onder de 'Uilentoren' door, namen en passant enkele weilanden en belandden te Leersum in de kantine van voetbalvereniging HDS voor een grote rust. Weer bijgekomen van de spurt gaan we nu het 'tussenstuk' van de Leersumse Boswachterij verkennen. De straten in Leersum zijn rustig wat ook op ons een kalmerende werking heeft en we kunnen de grootsheid van Breeveen en Dartheide nu op ons laten inwerken. Dit deel is eigendom van het Utrechts Landschap. Breeveen en

en Telg. Gelukkig voor Constant en de anderen dat zij wel de soep-post op hun weg vonden en onverdrotten hun pad via kerkepaden door weilanden tot aan de bosranden konden vervolgen. Duidelijk is wel dat ze niet over de Groevenbeekse heide zijn gekomen, maar waarschijnlijk een omtrekkende beweging hebben ge-



Dartheide is een voormalig heide- en stuifzandgebied dat in het begin van de 20<sup>e</sup> eeuw werd beplant met grove den. Slechts op specifieke plaatsen in Nederland kunnen we de term 'hellingbos' gebruiken; hier doet zich deze gelegenheid voor. Het Dartheider hellingbos verheft zich zo'n 40 meter, uit het dal van de Darthuizerberg met de Darthuizerpoort. Het is een dennbos met rijke ondergroei. Deze 'poort' in de heuvelrug is ontstaan door wegspoelend smeltwater in de 'voorlaatste' ijstijd. Gelukkig kon ik het gezelschap nu goed volgen, want 'ergens' had de verzorging zich opgesteld met limonade en een koekje. De aanleiding deze keer was om nogmaals het 'Kaapse bos' te doen en met z'n 73-tigen de finish te halen. Tijdens deze 'Leersumsetocht' hadden we niet eens gemerkt dat het weer onbestendig was.

maakt om op het landgoed 'Oud Groevenbeek' te komen.

Sommige mensen en instanties hebben geboft dat de Utrechtse houthakker P.M. Jongeneel zijn landgoed wel in eren hield. Het bleef intact tot begin van de 20<sup>e</sup> eeuw, toen kocht J.H. van Schermbeek: Oud Groevenbeek. Het oude landhuis werd in 1907 gesloopt en de nieuwe eigenaar liet er een villa met toren bouwen in de trend van die tijd: *Art nouveau* of *Jugendstil*. Het wandelgezelschap kon het pas gerestaureerde gebouw van dichtbij bewonderen.

Ruim dertig jaar geleden kocht Natuurmonumenten het landgoed met opstal en het geheel werd in de oude luister hersteld. Zes prachtige kaarsrechte lanen op het landgoed bieden de wandelaar mooie vergezichten. Begin tachtiger jaren werd ook Groevenbeek-Oost aangekocht, een gebied dat vooral uit naald en loofbos bestaat. Het oude deel om het landhuis biedt de bezoeker een prachtig landschap met verschillende soorten tamme kas-

tanje, esdoorn en rododendron. Ook ontspringt hier de Groevenbeek. Grafheuvels uit de vroege bronstijd maken dat het gebied ook een zekere archeologische waarde in zich heeft. Het spreekt voor zich dat diverse vogelsoorten op dit houtrijke landgoed hun schuil- en broedplaats vinden.

Aansluitend wandelen we door het gebied oostelijk van Ermelo, met een eveneens naar deze streek genoemd landgoed. Dit landgoed is bezit van de Boswachterij Speulder- en Sprielderbos. Om wat bij te komen vonden de tippelaars gastvrijheid in de kantine van voetbalvereniging DVS die al eer-

### **Sinterklaas op Euraudax in Velp**

De midweek Euraudax van het Comité Gelderland vertrok op woensdag 17 november om 11 uur vanuit "Schoonenberg" te Velp. Door de bossen trokken de wandelaars in gesloten gelid naar landgoed Rosendael. Een prachtig geheel met kasteel, het park en zijn "bedriegertjes", schelpengalerij, de grot en theekoepel en de zogenaamde Koningsberg. Uniek voor Nederland is de aanleg van het 300 jaar oude terras, dat omstreeks 1725 werd verfraaid volgens de plannen van Daniël Marot, die eveneens de schetsen maakte voor het tuinmeubilair. Het vervolg van de wandeling liep via het Demobos, door de zandverstuiving naar de verzorgingspost. U raadt het: sinterklaasliedjes voor warme chocolademelk. Dan over het fietspad naar het park Veluwezoom, tot de plek waar de Hooglanders grazen. Er is geen moment van dralen, voort gaat het door de bossen en over de heide richting Posbank. Met heimwee in zijn schrift constateert Constant: waar eens een restaurant stond. Op deze historische plaats in herinnering aan de oud-hoofdconsul en tweede voor-

**Aanvulling:** Aan de hand van Constant wandelden wij in ons novembernummer in een *Global*

der de deuren voor de wandelsport opende. Na de rust gaat het verder door de gemeentebossen met aansluitend de heidevelden van de Kriemelberg en prachtige vergezichten vanaf het hoogste punt op de Paalberg. De heidevelden gaan over in het Leuvenumse Bos. De bebossing van deze voormalige zandverstuiving begon ruim een eeuw geleden. Natuurmonumenten heeft na aankoop meer variatie gebracht in de beplanting. Aan de oorsprong herinneren nog de verspreid voorkomende jeneverbestruiken. Knoestige dennen met eronder dikke tapijten kraaiheide zijn eveneens resten uit het verre verleden en bieden met andere

zitter van de ANWB de heer G.A. Pos kregen de Euraudaxers: Soep. Velen zullen tijdens hun prachtige vergezichten zeker een poos in gepeins verwijld hebben bij de pionier van de Wielrijders Bond in de periode 1893-1918.

Het jaargetijde brengt het met zich, de bladeren vallen ook daar waar ons gezelschap zich over de paden rept. Toch valt er enige ondeugendheid te bespeuren als de groep zich naar Rheden spoed; hoe valt te rijmen hun gewaagde stap over het perron, langs de rails naar een spoorovergang!

Heelhuids in Rheden aangekomen kan enige tijd worden gerust in "De Hangmat".

Langs de sportvelden gaan we dan verder en komen via weilanden wederom bij de spoorbaan, die wordt overgestoken, waarna een fietspad wordt bewandeld tot begraafplaats 'Heiderust' waar het bos begint. Er volgen diverse massale klimpartijen en het zicht op 'Kamerdal' is adembenemend. Eens lag daar de gletcher in zijn volle glorie te schitteren in het zonlicht, tot hij verschrompelde en wegsmolt tot een Grote Veluwe. In dit

*Embrace* op het wandelpad van WS'78 in de omgeving van Amersfoort. Hier troffen we op een

plantengroei een aantrekkelijk kijkspel.

De wandelaars worden in het dierenpension "De Ark" te Harderwijk van koffie of thee voorzien en kunnen meteen de trimbaan op. Of er bij sommige nog een Cooper-testje in zat laat Constant aan onze verbeelding over. Hij geniet echter nog van een fruitje voordat de tocht stilaan ten einde loopt. Met het decor van de oude stadskern zoals Vispoort en de stadsmuren en nog een wijde blik over het Wolderwijk bereiken de 434 wandelaars de finish. Het einde van een prachtige wandeldag met veel zon die afliet met een enkel buitje.

Kamerdal moet de enorme gletcher tot de laatste druppeltje vervloeid zijn en verhard in de ondergrond, tot op heden is het hier nog geen geschikte plaats om nieuw leven te laten opbloeien.

Nog diverse klimpartijen volgen op afdalingen met losse steenslag en bladeren. Als de wandelaars een klaphek door moeten worden ze geconfronteerd met een enorme 'zwerfkei'. Eens lag die een eindje opzij, maar moest verplaatst worden omdat hij het bosbouwverkeer belemmerde. Hoe konden ze hem toen 'midden op de weg' achterlaten! We passeren nog een historisch plekje en wel het toegangshek naar het zgn. Franse kerkhof, waar een kasteelheer van kasteel Biljoen ligt begraven. De Keienberg is het laatste obstakel dat genoemd moet worden voor we de bebouwde kom van Velp weer binnentrekken. We gaan langs de 18<sup>e</sup> eeuwse toegangspoort van kasteel Overbeek naar de finish. Tot ver in de middag bleef het weer goed, maar toen moesten de 53 stappers toch enkele fikse buien incasseren.

zeker moment 'een levensgroot Belgenmonument' waarvan mij de achtergrond niet duidelijk was. Een

van onze gast-auteurs Piet Jansens heeft hierop gereageerd met de volgende uitleg: Het Belgenmonument is een groot stenen - mausoleum aandoend- gebouw dat op het hoogste punt van Amersfoort is gebouwd. Het is door Leopold III, Koning der Belgen, op 22 november 1938 ont-

huld in aanwezigheid van Koningin Wilhelmina. Momenteel ziet het monument er zeer verval- len uit, maar het wordt in het vol- gende jaar (2000) gerestaureerd en in oude glorie hersteld.

Het monument draagt het volgende opschrift: 'Als getuigenis der dank- baarheid van het Belgische Volk

voor de edelmoedige hulpvaardig- heid aan de Belgische vluchtelin- gen in Wereldoorlog I, 1914-1918, door het Nederlandse Volk bewe- zen'.

Met dank voor deze toelichting.

## 1<sup>e</sup> winterseriewandeling van de OLAT op 21 november 1999 te Oisterwijk door Piet Royakkers

Toen ik vroeg in de morgen naar buiten keek zag ik dat het goed wandelweer zou zijn. Dit keer be- sloot ik om met de trein naar Oisterwijk te reizen. In de trein ontmoette ik een wandelaar uit Veldhoven die eveneens naar de OLAT tocht in Oisterwijk ging.

Na een kop koffie in startlokaal "t Oude Nest" startten we samen om ongeveer 10.45 uur op de 20 kilo- meter. Met zijn oude dennen- en loofbossen met daartussen talrijke vennen is de omgeving van Oisterwijk een prachtig wandelge- bied. Het oude produktiebos, dat nog overwegend uit naaldbos be- staat, verandert langzaam in een gevarieerd loofbos. Het heidege- bied wordt in de zomer door runde- ren begraasd en in de wintermaan- den wordt deze taak vooral uitge- voerd door IJslandse pony's. Zij

boompjes op zodat de hei zich goed kan handhaven. De grootste attracties in de omgeving van Oisterwijk zijn evenwel de natuur- lijke vennen die her en der liggen te pronken tussen de bossen. Een groot aantal van deze vennen zijn voor het publiek afgesloten. Ze zijn voedselarm en hebben grote waarde voor de natuur en bieden aan zeldzame planten de mogelijk- heid om hier te groeien, zoals de moerashertshooi, biesvaren en het oeverkruid. Verrassend zijn ook de grote veenmostapijten op sommige oevers. Biologen treffen hier een rijke bodem voor hun onderzoeken. De meningen over het ontstaan van de vennen lopen uiteen, maar het meest aannemelijk is dat de laagtes ontstonden door verstuiwingen en dat deze zich daarna hebben gevuld met regenwater.

lijn oversteken. Omdat er geen enkele preventieve voorziening was, vond ik dit maar eng en was het even opletten geblazen. Bij de rust aangekomen moesten we ook constateren dat de gesmeerde bo- terhammen op waren, maar niet getreurd het eigen broodtrommeltje deed hier zijn dienst.

Ook liep onze route door De Kampina, een uitgestrekt heidege- bied dat wordt omzoomd door bos- sen. In het zuidelijk deel van deze heide ligt het stroomdal van de Beerze. Hier tref je veel populieren en els, waaronder nog een interes- sante plantengroei mogelijk is zo- als hop en bitterzoet. Op de heide liggen ook verspreid diverse ven- nen die door de regen van water worden voorzien. De oevers zijn het broedgebied van diverse vogels waaronder de wulp en de grutto. Aan de oevers van de Beerse tref je het blauwborstje en de sprinkhaan- rietzanger, maar ook de beekjuffer een zeldzame libellesoort.

De grote rust op onze afstand lag op ruim 15 km in café "t Stokske" te Moergestel.

Na deze rust liepen we door de bossen terug naar Oisterwijk waar we omstreeks 16.00 uur weer terug kwamen in "t Oude Nest". Nadat ik me had afgemeld kon ik meerrij- den in de auto van een wandelaar uit Nuenen en zo kwam er een einde aan een mooie wandeldag.

We hebben weer kunnen genieten van de mooie natuur waaraan ons mooie Brabant zo rijk is.



houden het gras in het heideland- schap kort en eten de kleinere

Op onze weg door de natuur kwamen we ook langs een grote stenen bank, die daar in 1916 werd geplaatst in dankbare herinnering aan de families Wierdsma en Rijpperda die beiden veel voor het behoud van de natuur in deze om- geving hebben be- tekend.

Aan het begin van onze wandeling, even voor de wagenrust, moesten we via een smal paadje de spoor-

# TRAINEN: Planmatig oefenen om betere prestaties te kunnen leveren.

Philip Krul

Planmatig oefenen om betere prestaties te kunnen leveren.

Wanneer je regelmatig gaat wandelen, fietsen, zwemmen, hardlopen of op een andere manier gaat bewegen, zal er in je lichaam het een en ander gaan gebeuren. Er ontstaan problemen in je lijf. Je lichaam wordt anders belast en neemt maatregelen, gaat zich aanpassen. Te denken valt aan de volgende moeilijkheden:

- Je reservevoorraad snel beschikbare "energie" raakt op.
- Je spieren, banden, kapsels en pezen worden beschadigd.
- Je bloed kan niet snel genoeg zuurstof en brandstof aanvoeren.
- Je bloed kan niet snel genoeg gevormde afvalstoffen afvoeren.
- Je longen kunnen niet voldoende zuurstof leveren en koolzuurgas afvoeren.
- Je vetverbranding verloopt niet economisch genoeg.
- Je warmteafvoer kost teveel vocht en energie.
- Je bewegingen verlopen niet goed gecoördineerd, vooral zodra je wat vermoeid wordt.

Dit rijtje is moeiteloos uit te breiden.

**Je lichaam vindt al die problemen niet prettig en neemt maatregelen.**

Het merendeel van de maatregelen, die je lichaam neemt, *kosten tijd, héél véél tijd.*

**Twee voorbeelden iets uitgewerkt.**

- Je celweefsel wordt beschadigd bij het trainen. Je lichaam vervangt de beschadigde cellen zo spoedig mogelijk en maakt ze iets sterker. Dat is binnen een of twee dagen geschied, wanneer er tenminste voldoende bouwstoffen in je lichaam zijn. Als je lichaam bezig is met dat herstel van spieren, moeten die niet gebruikt worden. Je lichaam

zorgt er door spierpijn voor, dat die spieren niet of zo min mogelijk in actie komen. Indien je die spier toch gebruikt, dwing je je lichaam tot reparaties met de Franse slag. Je stapelt letsel op letsel en het gevolg is binnen de kortste keren een blessure. Nu zitten er in je spieren veel cellen, die pijngevoelens door kunnen geven. In banden, kapsels en pezen zitten veel minder van die "pijncellen". Het gevolg is, dat je bij te snel achter elkaar of te hard trainen vooral risico loopt om juist in die weefsels schade op schade te veroorzaken. Omdat die delen van je lijf veel minder goed doorbloed zijn, duren de herstelwerkzaamheden langer dan in je spieren. Je bloed voert de bouwstoffen aan en de afvalstoffen af. Als je bloed er niet gemakkelijk bij kan, verloopt het herstel langzamer. Voordat je spieren, banden, kapsels en pezen aangepast zijn bij een zware belasting ben je enkele tot vele jaren verder!

Toen ik anderhalf jaar geleden uit het ziekenhuis kwam, waren mijn spieren enorm in omvang afgenomen. Mijn sokken slobberden om mijn kuiten. Ik vreesde, dat mijn huid- en spierziekte een deel van mijn spieren vernietigd had. Wanneer je door een ongeluk of ziekte een aantal van je spiercellen kwijt bent geraakt, krijg je die nooit meer terug. Door training zorg je ervoor, dat de bestaande spieren dikker worden, in omvang toenemen. Door te trainen krijg je niet meer spieren. Wat je aan spieren hebt, kun je alleen omvangrijker, sterker maken. Nu na een half jaar met de rollator lopen en elf maanden zonder, denk ik, dat ik geluk gehad heb. Het lijkt erop, dat mijn ziekte geen spiercellen vernietigd heeft. Om mijn spieren weer in

conditie te krijgen, heb ik echter nog jaren nodig.

- Je bloed is niet in staat om voldoende brandstof, zuurstof en afvalstoffen te vervoeren tijdens je activiteiten. Daarom neemt je lichaam op korte en lange termijn een hele serie maatregelen. De reservevoorraad bloed wordt vergroot. Er worden meer rode bloedlichaampjes aangemaakt voor het vervoer van de zuurstof en het koolzuurgas. Je hart gaat sneller kloppen om meer bloedvloeistof rond te pompen. Na enige tijd gaat je lichaam je hart vergroten, zodat per samentrekking meer bloed rondgestuwd kan worden. Je lichaam geeft de lichaamsdelen, die niet direct nodig zijn voor de beweging, minder bloed. Als je intensief bezig bent en de hoeveelheid bloedvloeistof te gering wordt, (vochtverlies door zweet) raakt je spijsvertering volledig ontregeld. Een gouden regel is: Wanneer je dorst krijgt, is het te laat, drink vanaf het begin regelmatig. Voor al die aanpassingen heeft je lichaam heel veel tijd nodig.

Omdat je lichaam het opraken van reservevoorraden en voortdurende herstelwerkzaamheden niet leuk vindt, is de reactie altijd tweeledig. De reservevoorraden worden zo snel mogelijk aangevuld en iets groter gemaakt. De herstelwerkzaamheden worden zo snel mogelijk uitgevoerd en het gerepareerde wordt iets steviger gemaakt. *Wacht je daarna te lang met de volgende training, dan draait je lijf de verbeteringen weer terug.*

Ik ga niet alle in de eerste alinea genoemde problemen uitvoerig toelichten, maar het komt steeds op hetzelfde neer:

**Haastige spoed is bij het opbouwen van je conditie fataal.**



---

## PLOMBIERES-HOUFFALIZE TOCHT DER OVERPEINZING EN HERDENKING

Daar er geruchten waren dat het na de 25<sup>e</sup> maal gebeurd zou zijn met deze herdenkingstocht, gingen we op 17 december met een extra groep Nederlandse wandelaars naar Plombières. Zelf was ik al ruim drie weken aan de rug geblesseerd, dus voor mezelf zaten er deze 110 km niet in. Gelukkig wordt de tocht ook volgende jaar weer gehouden, het zou jammer geweest zijn als deze wandeltraditie verloren zou zijn gegaan. De groep die ik aanmeldde bestond uit: Jan de Vos, Jan Keavstadt (Noor), Harrie Dirks, Gerrit Nederlof, Marleen Radder-Willems, Henk van Delft, Hannie Klumpkens, Marcella Creemers, Arie Evegroen en Jans van Griethuizen. Verder waren ook onze wandelvrienden Sjef Koolen, Annie van der Meer, Jan Schmidt en Arie den Hartog van de partij.

Ik geef u hier geen verslag van deze tocht, maar ik kan u verzekeren dat hij bar en boos was: regen, sneeuw, hagel, nevel en ook zonneschijn stonden op het menu.

Gelukkig ook in deze volgorde, zo kwamen de deelnemers droog en voldaan aan in Houffalize. Alle wandelaars liepen deze tocht uit en dat is zeker een grote felicitatie waard.

Toch wil ik een paar namen even onder uw aandacht brengen: Jans van Griethuizen is na de 'nederlaag' twee jaar geleden met stip terug; zij liep deze tocht keurig uit in haar groep. Arie Evegroen liep voor de eerste maal meer dan 80 km, ik had hem in groep 6,4 km ingedeeld en dit hield hij 85 kilometer vol. Hij kwam netjes achter de groep 6,3 km binnen, samen met ons nieuwe lid Nancy Buckx, ook voor haar

was het een gelijke prestatie als voor Arie.

Om halfzeven konden we de terugreis naar Nederland aanvangen. Met Conny aan het stuur werden de deelnemers veilig om kwart voor acht bij het station in Weert afgezet.

Arie startte de volgende dag dapper in Griendtsveen en liep het 30 km parkoers uit en natuurlijk was ook Sjef Koolen daar weer van de partij. Jans van Griethuizen kwam ingesneeuwd (of was het nu ingevroren) te zitten in haar camper door de vorst in Houffalize en moest het wandelen in Griendtsveen laten vallen (maar ze was er wel!!!). Een ding is zeker, ook volgend jaar gaan we weer naar deze unieke tocht: noteer hem alvast op uw wandelkalender, u zult er geen spijt van krijgen. **TT**

### Het laatste nieuws uit de vorige eeuw Wat brachten de wandelbladen

#### OP GOEDE VOET:



Generaal-majoor Miel Termont,  
opvolger van Ton Hubers

#### VOETNOTEN:

het Bondsblad van de NWB begint met een beschouwing van voorzitter Koning op verleden en toekomst. In zijn visie staan er geen spectaculaire gebeurtenissen op het

Het tijdschrift voor de wandelsport heeft twee vogelaars op de voorgrond, indrukwekkend en klaar voor de strijd. Opa Hubers is klaar met de strijd, lachend ziet hij de toekomst met zijn kleindochter: 'typisch een Hubers'.

Kronkelpad: ik weet niet goed wat ik als reactie op deze kronkel van Breedveld moet geven. Het enige wat mij uit die tijd nog duidelijk voor ogen staat is de Dakota die brandend op ons huis afkomt, de piloot trekt het toestel nog iets omhoog om de oude beuk die langs ons huis staat niet te raken. Driehonderd meter verder stort hij neer,

hij haalt de Corridor niet, maar was met zijn bemanning wel een onderdeel van de verworven vrijheid waarin ik nu nog elke morgen, elke dag kan wandelen. Wat ik toen deed, huilend wegkruipen want ook ik was toen nog een kind van 'al' negen jaar.

Verder is OGVeen 'gewoon duurogend clubblad' met een goed verhaal over de jaarvergadering en de aanstaande bestuurswisseling waarin een duidelijke schets van de nieuwkomers en een eerste kijk op de Vierdaagse van 2000.

programma, dus zal het voor de ouderen onder ons wat tegen vallen: want speciaal die generatie heeft de hectische ontwikkeling van de vorige eeuw meegemaakt.

Ook de voorzitter van de NBWB ziet verleden en heden zonder noemenswaardige gebeurtenissen in elkaar vloeien. Zijn wens is het dat onze Bond de juiste plaats in

het sportgebeuren gaat krijgen. Wij hopen het met hem.

Verder zien we dat onze eigen Jan van de Ven aan het hoofdbestuur is

#### **OP LEMEN VOETEN:**

het tijdschrift voor voettochten neemt een literair kijkje in verscheidene oorden. Als eerste volgen we Goethe, die naast zijn schrijfwerk ook de wandelsport een goed hart toedroeg. Verder wat

#### **GR-WANDELEN RECREATIEF:**

Is een vijf keer per jaar verschijnend wandelvakblad van de Belgische Grote Routepaden. Ik heb in een eerder overzicht al gezegd: 'die Gie Beirnaert weet waar hij het over heeft.' Ook deze keer heeft hij weer wijze gedachten als het gaat over *Wandelen via Internet*. Zijn simpele doch doordachte vraag wordt door hemzelf gesofistikeerd beantwoord. 'Wel', zegt Gie, 'Het Internet is nog de enige mogelijkheid om onze Routepaden en tijdschrift aan de man te brengen. De connoterende strekking zit in het medium zelf, want alles wat de surfer op zijn pad ontmoet wil hij bezitten dus ook de frisse neus op onze wandelpaden.' Die Gie is niet alleen wijs, maar ook nog een wandelende dictionaire; gelukkig had ik zo'n boek bij de hand!

De hoofdredacteur Herman Van Hilst houdt een warm pleidooi voor *goed ingetekende doorgaande wandel- en fietsroutes* door het Nationaal Geografisch Instituut. In landen als Frankrijk en Duitsland zijn ingetekende doorgaande routes reeds gemeengoed. Waarom kan dat bij ons niet, vraagt hij zich af. Er zullen taboes doorbroken moeten worden is zijn conclusie. Dus het wordt afwachten.

Een wandeling aan de hand van Jos Franken voert ons door de centrale Vercors. Een eigenaardige rondwandeling want de tocht begint en eindigt in Gresse-en-Vercors een

toegevoegd. Wanneer zullen wij als cluborgaan toch eens rechtstreeks worden geïnformeerd? Ik denk dat een beetje informatie naar

zware kost voor de liefhebber, die na een gezellige wandeltocht met anderen nog even wil doorkletsen met een glas wijn bij de openhaard. Ook kan ik kiezen voor een buitenlandse tocht in het binnenland, ik heb voor het laatste gekozen,

plaatsje ten zuidwesten van Grenoble. Het vreemde is dat het plaatsje geen enkele voet- of fietsverbinding heeft met de Vercors.

Wandelaar-schrijver Herman Van Hilst verkende en beschreef bezienswaardigheden langs de Rijn, met het Zevengebergte en de Rheinhöhenweg ter linker zowel als ter rechter zijde van de Rijn. Ook komt een rivier lange wandeling aanbod door het Naheland, een gebied tussen de Bostalsee in Saarland en de monding in de Rijn bij Bingen. Een tocht van 130 km beschreven door Gilbert Roels. En alsof het niet op kan laat Herman Van Hilst ons ten slotte in een uitstapje naar Italië kennismaken met de zee en bergen van de Cinque Terre.

In een viertal beschrijvingen komt 'het binnenland' aanbod. We beginnen op de GR 575 een rondweg waarbij plaatsen als Namen, Dinant en Endenne aangename rustoorden zijn, maar laat ons vooral het allermooiste plaatsje van Wallonië niet vergeten: Mozet. Roger Roger beschreef deze Naamse Condroz. Hierna wandelen we drie dagen met Jos Franken op een semi-klassieker. We beginnen waar 'ons' Pelgrimspad ophoudt, dus in Visé. U zult het niet erg vinden als ik niet dieper in ga op de 'anachronistische servitutenweggetjes' op het eerste traject, maar via een mooi stuk GR573 op

de clubmedia toch wel een wens mag zijn voor het nieuwe millennium. Neem even tijd voor de enquête!

maar dan vanuit het buitenland. En al doende eindig ik op de elektronische snelweg..... <http://www.wandel-olat.org/enz., enz....> Voor f 47,50 mogen we verder lezen in het volgende tijdschrift.

het einde van de tweede dag in Spa aankom. Jos Franken is schrijvensblij dat hij op het derde traject het riviertje met de gekke naam Ninglinspo trof anders was Aywaille misschien wel iets te ver geweest. Dan heeft Jos Peeters het toch iets beter getroffen. Deze kuierde in het Hageland om de Wijngaardberg heen van Weezemaal. Ook al brengt hij het niet te berde toch zal het geestrijke van de Westmalse trappisten hem wel hebben bekoord. Wij besluiten 'ons binnenlandsoverzicht' op de streek-GR-Reynaertland door het Waasland. Wie ons Grenslandpad kent, weet ook hoe aangenaam het is een ogenblik te vertoeven in Hulst, ons eigen Zeeuwse Reynaert plaatsje. Hier gaat ook deze 100 km lange tocht door het Belgische land van start. Ik dacht de volgende woorden al te kennen: 'Geelrode bakens voeren de wandelaar door een met historische getuigen bezaaid, uitgestrekt polderlandschap, met door eeuwige wind getormenteerde waaibomen langs dijken. Langs geheimzinnige kreken en eeuwenoude waterwegen, om uiteindelijk in een steile cuesta de afdalende oevers van de Schelde te bereiken.'

Een prachtig tijdschrift dat het waard is om te lezen en te bewaren als naslagwerk.

**WIJ DANKEN IEDEREEN DIE ONS EEN KAARTJE STUURDE MET DE BESTE WANDELWENSEN VOOR 2000, OOK WIJ HOPEN DAT UW STAPPEN IN DE TOEKOMST VEEL GELUK BRENGEN!**



*Hubert en Lisette  
YSEBOODT  
wensen u geluk en  
voorspoed bij de stap  
naar het nieuwe  
millennium.*

### 'Grenzeloze Tocht 1999' verbroederingswandeling naar een nieuwe eeuw'

Twee fantastische gastlokalen waren op 28 december '99 al vroeg in de weer om de vroege vogels van koffie en andere drankjes te voorzien. Aan de OLAT-zijde van de grens was het de gezellig verlichte gastruimte van kampeer centrum 'De Zwarte Bergen' in Luyksgestel, waar in de loop van de dag ruim 1013 wandelaars vertrokken voor een wandeling van 10-15-20 of 30 km. De Milieu 2000 wandelvrienden uit België spanden ruimschoots de kroon met precies 1479 deelnemers. De start in België was vanaf zaal 'Zonneweelde' in Lommel. Vijfentwintighonderd wandelaars op weg naar een nieuwe eeuw, een tocht waarbij de gezelligheid voorop stond. In 'Zonneweelde' waren het vooral de Hollanders die, hier halfweg koers, genoten van het kopje koffie met halve taarten als toetje. Gezellige

onderonsjes en spontane ontmoetingen maakten de verbroedering compleet, 'bijna' iedereen begroetten elkaar dan ook als waren 'we' vrienden voor het leven. De heenweg voerde ons door veel 'nieuwe stukken' die vaak een verrassend beeld gaven van het eeuwenoude kempische landschap. Aan het begin van de wandeling kwamen we langs een grote kerststal, die een onderdeel is van de 'toeristische kerststallenroute' in de Kempen. In het buitengebied had onze OLAT-verzorgingsploeg gastvrije herberging gevonden bij de familie v/d Heyden. Koffiegeur mengde zich daar met alle dankbare variaties en maakten het hier voor gasten en verzorgers tot een aangenaam verpozen. Het eerste deel van de 'terugtocht' ging vooral door bossen op licht heuvelachtig terrein. Een golvende

vlakte en de waterpartij met de gezonken boot zijn weerkerend herkenningen op de route. Daarna een lange sliert wandelaars aan weerszijde van het kanaal Bocholt-Herentals. Een beloofde hangbrug hebben onze Belgische wandelvrienden nog even achter de hand gehouden voor een komende happening. Bij Taverne 'De Aflossing' had Milieu 2000 een fouragepost ingericht, waar het vanwege de 'dampen' niet helemaal duidelijk werd wat er allemaal te koop was. Weer terug op "De Zwarte Bergen" troffen velen zich nogmaals in een gezellig samenzijn. De organisaties, gastgevers en deelnemers kunnen terugzien op een zeer geslaagd wandelfeest dat in dit nieuwe millennium een vervolg zal hebben op **vrijdag 29 december 2000.** AvA

## DE RECREATIEVE WANDELKALENDER

<b>23 januari</b> <b>Gulpen:</b> Winterwandeling Vanaf 8 uur 25-15-10-5 km OC Timpaan, Rosstraat 1 ☎043-4504073	<b>23 januari</b> <b>Gemert:</b> Winterserie ZUTH Vanaf 9 uur 20-12-7 km Clubhuis ZUTH, Churchillaan 12 ☎0492-364579	<b>23 januari</b> <b>Someren-Dorp:</b> winterserie Hermode Vanaf 9 uur 20-15-19-5 km Cafe Donkzicht, Vaarselsestraat 76 ☎0493-490153
<b>29 januari</b> <b>Driehuis:</b> Winterserie WS' 78 Om 9 uur 40 km Soli-Muziekcentr., Hagelingerweg 325 ☎023-5360310	<b>29 en 30 januari</b> <b>Rotterdam:</b> RWV winterwandeling Vanaf 9 uur 42-25-20-5-10-5 km Sporthal Asterlo, Asterlo 10 ☎010-4161380	<b>30 januari</b> <b>Deurne:</b> Winterwandeltocht Deurne Vanaf 7.30 uur 40-30-20-15-10-5 km 't Hofke van Marijke, R.v. Rijnstr. 5 ☎0493-316376

<b>5 februari</b> <b>Geldermalsen:</b> Prinses Marijke Vanaf 8.30 uur 40 km, 25-15-10-5 km De Wandelaar, Kostverlorenkade 14 ☎0345-576870	<b>5 februari</b> <b>Breda-Zuid:</b> winterserie Vanaf 9 uur 40 km, 25-15-10-5 km Schuttershof, Viandenlaan 7 ☎076-5657357	<b>6 februari</b> <b>Boxtel:</b> midwintertocht Vanaf 9 uur 30-20 km, 12-7 km Jacob Roelandlyceum, Grote Beemd 3 ☎0411-676558
<b>6 februari</b> <b>Mill:</b> 26° winterserie Vanaf 8 uur 42-30-20-15-10-5 km Op Goede Voet, Sportweg ☎0485-453569	<b>6 februari</b> <b>Tilburg:</b> winterserie HvB Vanaf 9.30 uur 40 km, 23-12-5 km Boerke Mutsaers, Vijverlaan 2 ☎0416-362858	<b>12 februari</b> <b>Etten-Leur:</b> Winterserie WS'78 Om 9 uur 40 km Cafe Marktzicht, Markt 50 ☎023-5360310
<b>12 februari</b> <b>Wijk en Aalburg:</b> winterserie Vanaf 9 uur 25-20 km, 15-10-5-2,5 km De Boemerang, Jasmijnstraat 69 ☎0416-693508	<b>13 februari</b> <b>Roosendaal:</b> 6° AKN winterserie Vanaf 8 uur 40-25 km, 15-10 km CZ Huis ten Halve, Kruisstraat 60 ☎076-5012181	<b>13 februari</b> <b>Waalwijk:</b> winterserie Vanaf 9 uur 25-20-15-10-5 km Buurthuis De Wierd, St. Crispijnstr 83 ☎0416-335140

**33° Winterserie OLAT 4° tocht**  
**zondag 20 februari 2000**

**Café-zaal "Den Beer" Dorpsstraat 77      ROSMALEN**

**Aantal deelnemers 33° OLAT-winterserie na twee tochten: 1266 personen...!!**

<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**

**33° Winterserie OLAT 5° tocht**  
**zondag 19 maart 2000**

**Café-feestzaal "Du Commerce"      Langstraat 8      LEENDE**

**Tussen 7.00 uur en 7.30 uur**

**KUNT U OP DEZE TOCHT OOK STARTEN OP DE 60 KM**

**-MUNNICH'S RUNNING & OUTDOOR CENTER INTERNATIONAAL-**

Omdat het Outdoor gebeuren steeds populairder wordt in Nederland heeft

-MUNNICH'S RUNNING & OUTDOOR CENTER INTERNATIONAAL- op deze vraag ingespeeld.

De collectie bergwandelschoenen en hikingvrijtijdsschoenen is één van de grootste in Limburg.

De groep mensen in Nederland die gaat bergwandelen wordt steeds groter en dekt bijna alle leeftijdscategorieën.

Daarom heeft -MUNNICH'S RUNNING & OUTDOOR CENTER INTERNATIONAAL- een zo breed mogelijk pakket voor u neergezet.

Onze merken zijn o.a.: **Lowa, Meindl, Hanwag, Scarpa, Technica, Mephisto, Ecco, Blackstone en Teva.**

Omdat ons klimaat steeds warmer en natter wordt is de functionaliteit steeds belangrijker geworden.

Door de waterdichte materialen zoals: Gore-Tex, Sympatex en andere Liners kunnen we één zo goed mogelijk klimaat creëren in het schoeisel of kleding van onze klanten.

Net zoals bij de schoenen is de functionaliteit in de kleding net zo belangrijk.

De kleding moet waterdicht, ademend en winddicht zijn.

Ook hier zien we de materialen zoals: **Gore-Tex, Triplepoint en Climaway** weer terug.

-MUNNICH'S RUNNING & OUTDOOR CENTER INTERNATIONAAL- heeft ook hierin een zeer uitgebreid pakket Outdoor kleding voor u samengesteld.

Dus kort samengevat voor u een zeer goede reden om ons eens te bezoeken.

-MUNNICH'S RUNNING & OUTDOOR CENTER INTERNATIONAAL-, **Stationsstraat 5, in Weert.**

# Recreatieboerderij Tergracht

Midden in een uniek stukje natuur langs het riviertje de Geul werd zo'n 70 jaar geleden het "kamperen bij de boer" als ware uitgevonden. Sinds 1930 wordt op ons terrein gekampeerd en gebivakkeerd. Kamperen kan nog steeds op een van de ruime plaatsen met prachtig uitzicht. Maar tegenwoordig kunt u ook terecht in een van de appartementen.



De **gezinsappartementen** hebben allemaal een eigen keuken, badkamer, zithoek met ktv, een of meerdere slaapkamers, cv, eventueel een open haard, gratis beddengoed.



De **groepsappartementen**, geschikt voor 10 t/m 50 personen beschikken tevens over een eigen keuken (met grote pannen, 6 pits gasfornuis e.d.), zithoek met ktv, diverse badkamers, gratis beddengoed en vooral voldoende slaapkamers voor een minimum aantal personen (dus geen grote slaapzalen).

Recreatieboerderij Tergracht  
Plaatweg 6  
6285 NK EPEN  
Tel. 043- 455 2762  
Fax 043 – 455 3428



*It's a wandelful world ! met RWB wandelvakanties  
In Tirol en Vorarlberg (Oostenrijk)*

***Nieuw in ons jaarprogramma !!  
IML wandelen in Seefeld/Leutasch***

*Voor meer informatie: Stichting RWB  
Apollostraat 28, 5721 CD Asten  
Telefoon en Fax 0493-699671  
E-mail: [info@rwb.realm.nl](mailto:info@rwb.realm.nl)*

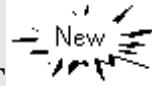
**ABONNEMENT OLAT-NIEUWS  
F 30,00 PER JAAR  
LIDMAATSCHAP OLAT  
(INCL. 1x OLAT-NIEUWS)**

Hoofdlid	f 42,50
Junior/65+	f 32,50
2 <sup>e</sup> gezinslid	f 12,50
3 <sup>e</sup> gezinslid	f 5,00
4 <sup>e</sup> en meer	gratis
KNAU-lid	f 50,00 (extra)

Eénmalige kosten: entreegeld hoofdlid f 12,50 en een gezinslid f 2,50, en voor een ieder lid f 5,50 voor de het OLAT-clubembleem.

Leden ontvangen het blad "Voetnoten" één gratis LWP en reductie op OLAT-evenementen en vele andere tochten.

## INTERNET



**Adverteerders in het OLAT-nieuws en sponsors GRATIS link en plaatsing op het Internet**  
**[www.wandel-olat.org](http://www.wandel-olat.org) \***

### ADVERTENTIETARIEVEN

1/16 pagina (1x bewijsnummer) f 65,00  
1/8 pagina (incl. OLAT-Nieuws) f 110,00\*  
1/4 pagina (incl. OLAT-Nieuws) f 200,00\*  
1/2 pagina (incl. OLAT-Nieuws) f 380,00\*  
1/1 pagina (incl. OLAT-Nieuws) f 600,00\*

De advertenties zullen 11x geplaatst worden.  
In overleg is één tussentijdse wijziging van de advertentie mogelijk.

Een éénmalige advertentie kost 25% van het jaartarief minimaal 1/8 pagina.

**OPGAVE ADVERTENTIE BIJ:**

**THEO TROMP**

**0495-450325/Fax 0495-450327**

**\*Inclusief toezending OLAT-Nieuws en plaatsing op het Internet vanaf 1/8 pag.**