

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



2025

CLUBBLAD VAN WANDELSPORTVERENIGING "DE GRENSLOPERS"

Contributie: € 26,00 per jaar. Wordt via incasso geïnd.
IBAN-nummer: NL10 RABO 0130 6194 93,
BIC-code RABONL2U
t.n.v. penningmeester WSV "De Grenslopers".

Opzeggen lidmaatschap: vóór 1 november,
uitsluitend schriftelijk

of per E-mail bij de Ledenadministratie:

E-mail: administratie@degrenslopers.nl

Postadres: Willemien van de Wiel
Boscheind 40
5575 AA Luyksgestel

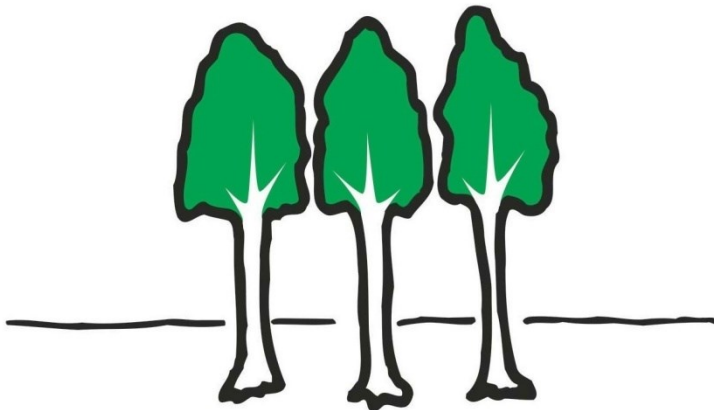


Kopij voor het volgende clubblad **vóór 4 juni** via E-mail of per post
inleveren bij de redactie.

E-mailadres redactie: redactie@degrenslopers.nl

Postadres redactie: Prins van Luikstraat 81
5575 BW Luyksgestel

Bezoek ook onze site degrenslopers.nl of like FaceBook: De Grenslopers.



De Drie Linden

Hotel - Café - Eetcafé - Zalen

Rijt 2 - 5575 CD - Luyksgestel

Wandelvrienden,

We horen wel vaker dat een half uur bewegen per dag goed is voor onze gezondheid. Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat een half uur lopen drastische verbetering voor onze gezondheid oplevert.

Wandelen en andere wandelvormen hebben veel voordeel voor de gezondheid. Ook rustig wandelen in plaats van sportief wandelen is vele keren beter dan niets doen.

Je hebt er niet zo veel voor nodig, belangrijk is dat je goede schoenen draagt en ademende kleding. Voor de schoenen moet er genoeg ruimte zijn voor de tenen en zorg dat de hiel niet te veel beweegt, maar ook niet muurvast zit. Een goede demping is ook belangrijk, verder moet de schoen licht en ademend zijn.

Ook sokken zijn belangrijk om blaren te voorkomen. Vergeet niet om een flesje water mee te nemen, zeker als het warm weer is.

Bouw de wandeling rustig en zorgvuldig op. Ga niet in een keer een lange afstand lopen. Zorg voor een goede lichaamshouding, waarbij je naar voren kijkt met een rechte rug. Ga niet sloffen en let op dat je niet met gebogen hoofd naar beneden kijkt.

Dus met al die wandelingen die De Grenslopers organiseren zijn we op de goede weg om iedereen aan het bewegen te krijgen.

Verder hebben we op 4 februari de Algemene Leden Vergadering gehouden. Vooraf aan de ALV hebben Luc en Susan van Voet en Goed een presentatie gegeven over schoeisel en kleding en kregen de aanwezigen een stressballetje, waarmee je tijdens de wandeling het krijgen van dikke vingers voorkomt. Lees het beknopte verslag in dit nummer.

Verder hebben we tijdens de ALV afscheid genomen van twee bestuursleden, namelijk Leny Nabuurs en Nelly Ploos van Amstel. Nogmaals hartelijke dank voor jullie inzet.

De plaats van Leny wordt ingenomen door Corrie Kelders.

We heten haar welkom in het bestuur en wensen Corrie veel succes.

Het komende jaar zal het bestuur het met 5 personen moeten doen.

De komende maanden hebben we twee wandelingen op het programma namelijk de Voorjaarswandeling op 6 April en de Zomerwandeling op 1 Juni. Verder is er voor de liefhebbers van lange afstanden op 5 April een natuurpoortwandeling. Deze wordt in Deurne Noord Brabant gehouden.

Met de lente in aantocht wens ik iedereen nog veel wandelplezier,
MVG Henry

WSV De Grenslopers

Activiteitenprogramma 2025

Voor actuele info over onze activiteiten zie: <https://degrenslopers.nl>

Iedere maandagavond van 19:00u tot 20:30u gratis groepswandeling.
Start: Kerktoeren, Kerkstraat 98, 5575 AZ Luyksgestel

Za. 5 april	Natuurpoortwandeling Start: Natuurpoort De Peel Leegveld 8A, 5575 SG Deurne	22, 30 km
Zo. 6 april	Voorjaarswandeling Start: Gemeenschapscentrum Den Eijkholt, Kapellerweg 3, 5575 BG Luyksgestel	7, 12, 18, 27 km
Zo. 1 juni	Zomerwandeling Start: Buurthuis 't Sant Witrijtseweg 9, 5571 XJ Weebosch	7, 12, 15, 25 km
Di. 12 aug	Grensparkwandeling Start: Gemeenschapscentrum Den Eijkholt, Kapellerweg 3, 5575 BG Luyksgestel	8, 13, 17, 25 km
Wo-do-vr 3-4-5 sep.	Wandel3daagse Luyksgestel Start: De Drie Linden, Rijt 2, 5575 CD Luyksgestel	5, 8, 12 km
1 november	Vrijwilligersfeest (alleen voor genodigden)	
Zo. 21 dec	Kerstwandeling Start: De Drie Linden, Rijt 2, 5575 CD Luyksgestel	8, 11, 17, 25 km
Jan 2026	Open Grenztocht Start: Café Heide Licht, Eerselseweg 100, 2400 Postel (B)	
Di. 3 feb	Algemene Ledenvergadering (alleen voor leden) Gemeenschapscentrum Den Eijkholt, Kapellerweg 3, 5575 BG Luyksgestel	Aanvang 20:00u
Za 28 mrt	Landelijke Opschoondag Gemeenschapscentrum Den Eijkholt, Kapellerweg 3, 5575 BG Luyksgestel	Aanvang 10:00u

Wandeldag met een zwart randje

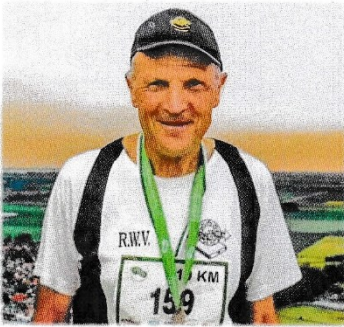
De Open Grenztocht op 22-01-2025 staat in onze herinnering als een wandeldag met een zwart randje.

Een woord van **DANK** voor alle vrijwilligers die zich volledig en meer, ingezet hebben om de wandelaars toch te kunnen voorzien van een troostend kopje koffie/thee/soep bij de rustlocatie. En een luisterend oor bij de startlocatie.

Ondanks het drama wat zich had afgespeeld, bleven ze trouw hun werkzaamheden doen.

Deze dappere mensen waren een warm deken voor de getroffen wandelaars.

Hartelijk Dank hiervoor. Ook namens de Pompoenstappers uit Kasterlee.



Voor altijd in ons hart

De heer

Jos Van Gorp

Echtgenoot van mevrouw

Maria Raeymaekers

Geboren in Kasterlee op 13 maart 1942
en overleden in Bergeijk (NL) op 22 januari 2025.

*Lid van de Pompoenstappers
Lid van Club +30 Dodentocht*

Nooit meer je stem, nooit meer je lach,
nooit meer samen genieten van een mooie dag.
Niets is meer hetzelfde in ons leven,
maar het houden van jou
en alle herinneringen zijn gebleven.

Ik heb je niet verloren,
daarvoor gaf je mij te veel.
Wat je me zei, dat blijf ik horen.
Van wat ik ben, ben jij een deel.
Ik kan je overal nog horen,
in wat ik doe, in wat ik laat.
Jij was en blijft voor mij een zegen,
waarvan het spoor steeds verder gaat.



COPPENS GROEP

KOPLOPERS SINDS 1978



stal-techniek | agri-techniek | metaal-techniek

Heijerdijk 1 | 5563 BP Westerhoven (NL) | T +31(0)40 204 13 23
info@coppensgroep.nl | www.coppensgroep.nl



VAN GOMPEL B.V.
TOURINGCARBEDRIJF

De Run 5438 – 5504 DE Veldhoven

Tel.: 0497 576000

E-mail: info@vangompel.nl

Wij leveren en installeren ook

- Zonnepanelen
- Warmtepompen
- Domotica



Alles in huis voor slim,
veilig en energiebewust wonen

Van inspiratie tot vakkundige installatie bij u thuis.



Van de Bestuurstafel

Met deze column proberen we een impressie te geven van de onderwerpen die in de periode januari tot en met maart 2025 de bestuurstafel zijn gepasseerd.

1. Bijpraatsessie met een lid van de activiteitencommissie en bespreking van de opzet voor de enquête activiteitencommissie
2. Bespreking verslag enquête activiteitencommissie
3. Bespreking concept financieel verslag over 2024
4. Aanpassing bijlage 1 Huishoudelijk Reglement
5. Overleg gemeente Bergeijk over het plaatsen van een bankje
6. Evaluatie Kersttocht 2024
7. Voorbereiding Open Grenzentocht (start Heidelicht en rustlocatie Thuisgrond voorheen De Oude Belg)
8. Evaluatie Open Grenzentocht
9. Zoeken naar kandidaten bestuur / route uitzetters
10. Voorbereiding ALV 2025
11. Migratie website
12. Aanvraag E-herkenning ten behoeve van aanvragen VOG
13. Contributie en korting voor digitaal lezen van de Grensloper

Het Bestuur

Bestuursstructuur

Algemeen bestuur (AB):

Voorzitter, secretaris, penningmeester + 3 leden:

Voorzitter	Secretaris	Penningmeester	Wandelingen
Lid AB	Lid AB	Lid AB	Lid AB
Algemeen	Algemeen	Algemeen	
Externe betrekkingen	Administratie	Boekhouding	Organisatie (lange afstands-) wandelingen
Contact (Ledenraad) KWbN	Agenda/Verslaglegging AB	Verslaglegging financiële zaken	Coördinatie vrijwilligers t.b.v. wandelingen
Centraal aanspreek-punt van vereniging bijv. voor Den Eijkholt	Jaarverslag	Financiële jaarrekening en begroting RaboClub Support	Commissie Startbureau Stickers en stempels Commissie Tochten Toiletten bestellen
Workshops/Wandel cafés/kennis dagen KWbN	Workshops/Wandel cafés/kennis dagen KWbN	Workshops/Wandel cafés/kennis dagen KWbN	Workshops/Wandel cafés/kennis dagen KWbN
Wandel programma communiceren Voorwoord clubblad Presentje overhandigen aan jubilarissen	Externe betrekkingen Archief Privacy beleid Overleg 2 ^e secretaris	Financiën van: -Alle activiteiten -Leden administratie -Contributies Contact Bank	Eigen wandelingen Grenspark-Wandelingen Commissie Catering Materiaalopslag/huur opslagruimte
		Sociale Veiligheid	Registratie club-eigendommen en beheer werkkleding
2 ^e penningmeester Huldigen jubilarissen	Vicevoorzitter	2 ^e secretaris	

PR/ Communicatie	Verdere activiteiten	Onder regie van de penning meester	Onder regie van de penning meester
Lid AB	Lid AB		
Website	Avond 3-daagse	Sponsors	Leden administratie
Facebook	Activiteitencommissie	Adverteerders	
Instagram Beheer e-mail, contact met webmaster Nieuwsbrief	Clubwandeling Landelijke opschoon dag	Avond of aandacht voor sponsors/ adverteerders	
Redactie De Grensloper	Excursies		
-Drukker ledenblad	Cursussen		
Workshops/Wandel cafés/ kennis dagen KWbN	Workshops/Wandel cafés/ kennis dagen KWbN		
Publicaties eigen wandelingen	Dopjes inzamelen voor geleidehond		
Publicaties wandelingen andere WS Verenigingen	Avond of aandacht voor vrijwilligers Soc. verplichtingen		





BAKKERIJ VAN HEESWIJK
BAKKERSFAMILIE
ANNO 1914
HANDGEMAAKT



Telefoon: 0497 574 137
Adres: Hof 86
5571 CC Bergeijk

d-linekapsalon.nl

Herberg
De Negende Zeligheyt



Westerveld
Installatietechniek



UNIEK IN INSTALLATIETECHNIEK

Aardwarmte ⚡ Gas ⚡ Water ⚡ Centrale verwarming ⚡ Riolering
Luchtbehandeling ⚡ Dak- en zinkwerk ⚡ Badkamerrenovatie

Bergeijk • 0497 - 541 003
westerveldinstallatietechniek.nl

Beknopt verslag van de ALV van 4 februari 2025

De avond begint met een presentatie van Luc en Susan van Voet&Goed. Zij vertellen over het dragen van merinowollen kleding ter voorkoming van voet- en huidproblemen. Podotherapeut Luc gaf informatie over hoe je schoenen kunnen worden aangepast bij voetafwijkingen. Men is altijd welkom in hun winkel voor nadere informatie en hulp bij keuze van kleding en schoeisel.

Voorzitter Henry Usherwood heette de 38 aanwezigen van harte welkom en opende om 20:25 uur de vergadering in Den Eijkholt in Luyksgestel. Er waren 4 afmeldingen. Hij memoreert het dodelijk ongeval dat tijdens onze Open Grenzentocht op 22 januari 2025 heeft plaatsgevonden, waarbij een wandelaar van de Pompoenstappers, de heer Jos van Gorp, bij het oversteken is aangereden en ter plaatse is overleden.

De notulen van 6-2-2024 werden zonder opmerkingen goedgekeurd. Over het verenigingsjaar 2024 deed secretaris Henk Smoorenburg verslag. Per 31-12-2024 is ons ledental 200. Aan de hand van grafieken en tabellen laat hij het verloop van ons ledenbestand en de vergrijzing zien. In 2024 hebben we het aantal wandelingen van 7 teruggebracht naar 6. Door corona zijn we deelnemers kwijtgeraakt. Voor corona zaten we op ongeveer 400 wandelaars gemiddeld per tocht, na corona op circa 330. De secretaris memoreert onze verdere activiteiten van vorig jaar; de ALV van 2024 werd gehouden op 6 februari 2024.

Op 23 maart deden we mee aan de landelijke opschoondag. Op 4 april hadden we een wandeling voor onze leden vanuit museum Andreas Schotel in Esbeek. De ledentocht "Vervolg Vennenpad" vond plaats op 6 april. Op 4-5-6 september hielden we voor de tweede keer op rij een succesvolle Wandel3Daagse. Op 21 september vond de laatste etappe van de ledentocht Vennenpad plaats. Op zaterdag 28 september hadden we een ledenwandeling op De Plateaux-Hageven met onderweg een pauze in het bezoekerscentrum De Wulp. Op zaterdag 12 oktober vond onze traditionele feestelijke vrijwilligers middag/avond plaats in Bergeijk. Op maandag vinden nog steeds onze avondwandelingen plaats en we blijven nog steeds dopjes inzamelen voor de hulphonden bij KNGF.

Bestuurlijke activiteiten waren: het overstappen van betaling op de rust naar consumptiemunten; het afsluiten van een nieuw jaarcontract met Staatsbosbeheer; het oprichten van een werkgroep Sociale Veiligheid en het doorlopen van een stappenplan VOG (Verklaring Omtrent Gedrag); bijlage 1 van het huishoudelijk reglement werd geüpdatet. We zijn in overleg met de gemeente over het plaatsen van een rustbankje in ons wandelgebied. We hebben het onderhoud en support van onze website ondergebracht bij MvdW Media, we hebben het contract met ISSUU verlengd betreffende het online publiceren van het clubblad, we zijn in overleg getreden met Stichting

Kempen in Beweging over wat wij wederzijds voor elkaar kunnen betekenen, een nieuwe regeling onkostenvergoeding en sociale verplichtingen werd opgesteld, er werd nieuwe vrijwilligerskleding aangeschaft, er vond regio-overleg plaats om conflicterende zaken betreffende wandelprogramma's te voorkomen en er heeft regelmatig overleg plaats gevonden met de organisatie van de Grensparkwandelingen.

Onze nieuwe penningmeester Henk Heesterbeek deed verslag over het boekjaar 2024. Hij lichtte dit toe aan de hand van de balans per 31-12-2024 en de resultatenrekening over het boekjaar 2024. We hebben het afgelopen jaar een positief resultaat behaald van € 1960. Dit is inclusief de inkomsten uit de RaboClubSupport stemcampagne, de NOC*NSF Clubloterij en de Nationale Grote Club Actie. Het resultaat over 2024 wordt, onder goedkeuring ALV, toegevoegd aan het eigen vermogen. De financiële positie is nog steeds gezond. De contributie voor het jaar 2026 blijft onveranderd op € 26,-. Hierop krijg je € 1,- korting als je voortaan het clubblad alleen nog maar online leest. Uitgaande van het doorgaan van alle geplande wandelingen verwachten we een begroting die in evenwicht zal zijn. De kas werd gecontroleerd en in orde bevonden door Martien Abeling en Leon Clemens en reservelid Marlies Nijssen. De vergadering verleende decharge aan het bestuur voor het boekjaar 2024. Voor 2025 zal de kascontrolecommissie gevormd worden door Leon Clemens, Marlies Nijssen en reserve lid Frans Willems. Over de tarieven voor 2025 zijn we nog in overleg met de werkgroep en na de Open Grenztocht zullen deze geëvalueerd worden met de werkgroep Wandelingen. We willen graag in de pas lopen met andere verenigingen, vooral met die uit België.

Henk Heesterbeek doet namens de werkgroep sociale veiligheid verslag over dit nieuw onderdeel in onze vereniging. We hebben ons verplicht om een veilige sportomgeving aan te bieden ter voorkoming van grensoverschrijdend gedrag. Hiervoor heeft de werkgroep een visie, gedragsregels en een aannamebeleid voor onze vereniging opgesteld. Het bestuur heeft besloten dat al onze vrijwilligers, samen met het bestuurslid dat Sociale Veiligheid in zijn/haar pakket heeft, een Verklaring Omtrent Gedrag gaan aanvragen. Dit is voor onze vrijwilligers gratis.

Magda Smoorenburg deed verslag van de activiteitencommissie. Zij memoreert dat de gehouden activiteiten vermeld staan op het enquêteformulier dat per email is toegestuurd en uitgereikt is aan het begin van deze jaarvergadering. De commissie is benieuwd naar de mening van de leden en over mogelijke nieuwe ideeën voor de toekomst. De commissie wil zich zoveel mogelijk aanpassen aan de wensen van de leden. Voor het komend jaar is er nog maar weinig concreets te melden. Het uitwerken van nieuwe plannen viel door het slechte weer en de natte ondergrond letterlijk in het water. De eerstvolgende activiteit is de jaarlijkse opschoondag. Deze valt op zaterdag 22 maart 2025 en belangstellenden kunnen zich op geven bij Jan Nijssen.

Jan Nijssen toonde het voorgenomen wandelprogramma voor 2026.

Wandelprogramma 2026			
Datum	Wandeling	Start	Rust
Januari	Open Grenztocht	Heidelicht	Thuusgrond
April	Voorjaarswandeling	Weebosch of Riethoven	Zwartven of ...
Juni	Zomerwandeling	Borkel	Hoeverdijk
18 augustus	Grensparkwandeling	Den Eijkholt	
2-3-4 september?	Wandel3daagse (1)	3 Linden	
20 december	Kerstwandeling	3 Linden	

(1) 3-jaarse evaluatie van de Wandel3daagse vindt plaats in sept 2025

De rustpost Gasterij Thuusgrond (voorheen de Oude Belg) is goed bevallen en de uitbater is zeer coöperatief. De horeca van 't Sant in de Weebosch moet voortaan tijdens de wandeling door ons zelf gedaan worden. Als dat goed bevalt dan kunnen we dat volgend jaar weer doen, anders wijken we uit naar Riethoven.

Onze voorzitter Henry Usherwood werd door de ALV opnieuw benoemd voor 3 jaar.



We namen afscheid van de bestuursleden Leny Nabuurs en Nelly Ploos van Amstel. Leny gaat verhuizen en door de afstand kan ze haar rol als bestuurslid niet langer vervullen. Ze zal worden opgevolgd door Corrie Kelders.

Nelly Ploos van Amstel, die de afgelopen elf jaar ons bestuur versterkte, werd vanwege haar inzet als penningmeester gedurende deze periode benoemd tot Lid van Verdienste.



Drie jubilarissen kregen thuis een roos en een pen met inscriptie aangeboden. In de rondvraag deelde André van de Wiel mede dat de bijeenkomst samen met Slachtofferhulp in een behoefte voorzag en dat hij dit als goed heeft ervaren. André geeft ook een compliment aan de werkgroep Sociale Veiligheid voor het vele werk dat men heeft verzet. Jan Nijssen doet nogmaals een oproep voor het aanmelden voor de Opschoondag van 22 maart aanstaande. De statuten, het huishoudelijk reglement, het jaarverslag van de secretaris en de volledige en uitgebreide notulen kunnen opgevraagd worden bij de secretaris en zijn ook te raadplegen op onze website.

De voorzitter sloot de vergadering om 22:20 uur.

Secretaris Henk Smoorenborg
09-02-2025



De Voorjaarswandeling op 6-4-2025

De startlocatie is het gemeenschapshuis Den Eijkholt, Kapellerweg 3 in Luyksgestel.

Vanuit hier wandel je door de mooie bossen via leuke paden naar het Venakkerbos de rustlocatie. Hier staat onze Kadiwagen bij het Zwartven, waar het goed vertoeven is.

Vanaf de rustlocatie zijn er twee lussen gemaakt die je kan lopen. De lussen zijn 11,2 km en 8,7 km. Als je 11,2 km. te lang vindt, is deze lus in te korten naar 5,5 km. Vind je 6,5 km voldoende, dan loop je vanaf de rustlocatie weer via bospaden en via landelijke paden terug naar de startlocatie.



De eerste lus van 11,2 km gaat naar Lommel via een mooi heidegebied de Blekerheide, je steekt het Kanaal Bochelt – Herentals over via de loopbrug en komt dan in het gebied de Sahara. Dit is een zand- en duinlandschap met een grootte van 193 hectare. In het midden is er een groot meer en rondom naaldbomen. Je komt ook langs een uitkijktoren waar je een mooi uitzicht hebt over dit bijzondere landschap. Je steekt het kanaal weer over en loopt via mooie paden weer terug naar de rustlocatie.

Als je de korte route loopt, kom je niet in de Sahara. De lus van 8,7 km gaat ook naar Lommel, dan loop je over de grens langs het gebied rondom de Vossemereen. Deze route is wat landelijker, maar ook zeer verrassend.

Loop mee en geniet!

Afstanden/Starttijden:

7 km 08:00 – 14:00
12 km 08:00 – 13:00
18 km 08:00 – 12:00
27 km 08:00 – 10:00

Deelname kost:

€ 0,50 voor kinderen t/m 12 jaar
€ 1,50 voor leden van WSV De Grenslopers
€ 2,00 voor bondsleden (NL en BE)
€ 3,00 voor niet-leden
Sticker € 0,30

Let op: pinnen is niet mogelijk

Interview met Jeanne Beerens medewerkster KaDiwagen en voorlopen.

Mogen we je leeftijd weten?

Ik ben 65 jaar.

Getrouwd met....

Tom Beerens.

We hebben 2 lieve hondjes: Sjoerd en Nilles. Ook hebben we wat guppy's.

Woonplaats, altijd al gewoond?

Bladel. Ik ben geboren in Duizel. Na het trouwen zijn we in Lage Mierde gaan wonen. In 1987 verhuisd naar Bladel.

Studie/ opleiding/ beroep?

Ik ben begonnen met de huishoudschool. Ik heb daarna van alles gedaan. O.a. in de supermarkt, koekjesfabriek, interieurverzorgster.

Hoe ben je in de rol van vrijwilligster gekomen?

Hans Nijsen, de toenmalige voorzitter heeft me gevraagd.

Hij kwam toen nog persoonlijk de boekjes rondbrengen.

Ik was nog maar net lid (2003) van de wandelclub.

Wat houdt de functie in?

Meehelpen in de catering, Kantine Diensten (KaDi).

Dat is o.a. koffiezetten, broodjes smeren, afwassen, gastvrouw naar de wandelaars toe. Vragen beantwoorden van de deelnemers.

Vanaf nu ga ik mee voorlopen. De route vooraf controleren en op de dag zelf kijken of de pijlen goed hangen. Meer op het wandelen zelf gericht.

Hobby's?

Wandelen natuurlijk. Handwerken in de breedste zin: haken, breien, quilten, naaien. Zingen in een koor. Meehelpen met de Zonnebloem, duo fietsen, vakantie week ouderen, vrijwilliger bij Huize Kempenland.

Blij moment van de dag?

Het ochtendgloren. Fris en fruitig weer aan de gang.

Waarvoor kunnen we je 's nachts wakker maken?

Liefst nergens voor, laat me maar lekker liggen.

Wat wil je zeker niet missen?

Tom, hondjes, familie.

Tentje of 5-sterren hotel?

We gaan in een huisje met vakantie, de hondjes moeten dan ook welkom zijn. Eigenlijk ertussenin. Wel wat luxe maar goed is goed.

Natuur of stad?

Dat hoeft je eigenlijk niet te vragen: een natuurmens.

Wil je nog iets aan het gesprek toevoegen?

Ik hoop dat de Grenslopers nog lang blijven bestaan.

Wandelcarrière van Jeanne:

Kennedymarsen:

18 x de 80 van de Langstraat in Waalwijk

3 x JOEK in Someren

2 x in Bergeijk

1 x in Moergestel in de vorm van klavertje 4

Grote Route pad:

Pieterpad, Kustpad en Vennenpad.

Tig keren de Marathon van Zeeland gelopen.

Vierdaagse wandelingen:

13 x 4-Daagse van Nijmegen

6 x Heuvelland4daagse

EN:

Santiago de Compostella in 2014, vanuit Zuid-Frankrijk



Jeanne,

Bedankt voor je medewerking en je gastvrijheid.

Dat we nog maar veel mogen wandelen.

Corrie

Wandelen is gezond

Naast dat het een fijne manier is om je hoofd leeg te lopen en van de buitenlucht te genieten, is wandelen bij uitstek geschikt om aan je fysieke gezondheid te werken. Je versterkt je spieren, je werkt aan je conditie en tegelijkertijd verbrand je calorieën. Maar hoe werkt dat precies?

Om te kunnen bewegen, wandelen, heeft je lichaam energie nodig. Dat haalt je lichaam uit voeding, welke vervolgens wordt omgezet in energie. Ieder lichaam is anders, dus voor iedereen is de behoefte aan energie ook anders. Factoren die van invloed zijn, zijn onder meer leeftijd, geslacht, gewicht, maar bijvoorbeeld ook je lichaamsbouw, de mate van je dagelijkse activiteit, de duur en lengte van je wandeling.

Leefstijl	PAL-waarde
Bedlegerig	< 1,20
Zittend werk zonder mogelijkheid van bewegen en weinig of geen inspannende vrijetijdsbesteding	1,40-1,50
Zittend werk met mogelijkheid om te bewegen, maar weinig of geen inspannende vrijetijdsbesteding	1,60-1,70
Staand werk	1,80-1,90
Zwaar werk of zeer actieve vrijetijdsbesteding	2,00-2,40

Dagelijkse energiebehoefte

Door al die verschillende factoren is het lastig om exact aan te geven hoeveel calorieën je nu verbruikt. Maar we kunnen je wel een richtlijn geven met behulp van een aantal formules, waarmee je je rustmetabolisme berekent. Je rustmetabolisme geeft het verbruik van calorieën aan wanneer je fysiek niets doet. Je lichaam gebruikt dan alleen energie voor de biochemische processen die nodig zijn om het lichaam te laten functioneren, zoals spijsvertering en het kloppen van je hart.

Vervolgens vermenigvuldig je dat getal met de PAL-waarde die voor jou van toepassing is. De PAL-waarde (Physical Activity Level) geeft jouw mate van dagelijkse activiteit weer. Nu heb je inzichtelijk wat ongeveer je dagelijkse caloriebehoefte is.

Wat verbruik je met wandelen?

Ga je wandelen en is dat een activiteit die niet valt binnen je dagelijkse activiteiten, maar een extra activiteit, dan is de volgende stap om je MET-waarde (Metabolic Equivalent of Task) te berekenen.

Deze waarde geeft aan hoeveel energie een bepaalde activiteit kost in vergelijking met jouw PAL-waarde. Hoe zwaarder een inspanning, hoe hoger de MET-waarde. De MET-waarde is de hoeveelheid calorieën per kilo lichaamsgewicht per aantal uren. Voor wandelen is deze bepaald op:

3-5 km/uur - 3,5 5-6 km/uur - 4,3 6-7 km/uur – 5

Om te bepalen hoeveel calorieën je verbrandt tijdens een wandeling pas je ook hier een formule toe. Stel: je wandelt 1 uur op 5 km per uur en weegt 75 kilo, dan verbrand je $1 \times 4,3 \times 75 = 322,5$ calorieën.

Sneller of langer?

Wanneer verbrand je nu meer calorieën? Bij een hogere snelheid, of bij een langere wandeling op een lager tempo? Beide factoren (duur en snelheid) hebben een positieve invloed op het aantal verbruikte calorieën. In dit rekenvoorbeeld gaan we weer uit van een de hierboven genoemde persoon van 75 kilo.

De berekening laat zien dat je bij 3 uur wandelen op een tempo van 5 kilometer per uur ongeveer hetzelfde aantal calorieën verbrandt als in 2 uur wandelen op een snelheid van 7 kilometer per uur.

Wil je meer calorieën verbruiken, dan zou je in theorie langer én sneller moeten gaan wandelen. Maar vergeet daarbij niet dat het verlengen van afstanden en het verhogen van tempo training vraagt om overbelasting te voorkomen. De keuze om sneller of langer te lopen is dus heel persoonlijk.

Externe omstandigheden

Nu heb je grofweg in beeld wat een wandeling jou aan energie kost. Maar ook externe factoren hebben invloed op je energieverbruik. Ervaar je stress, ben je niet helemaal fit, of krijg je te maken met extreme weersomstandigheden, dan verbruikt je lichaam meer energie. Deze berekeningen geven dan ook enkel een indicatie van jouw energieverbruik.

Bronnen KWbN:

<https://zakboekdietetiek.nl/energiebehoefte-volwassenen/>

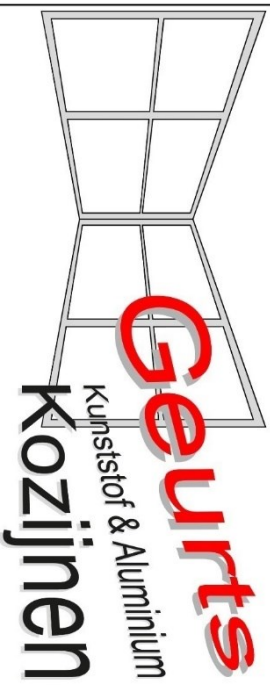
<https://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/bewegen.aspx>

<https://www.iamafoodie.nl/energiebehoefte-berekenen-hoeveel-kilocalorieen-heb-jij-nodig/>

Henk H.



eigentijdse comfort schoenen
www.basemans-schoenen.nl



Wash'nDry

Voor Storing bel 06-51502282

Lia Usherwood-Vugts

Beheerster

Hoogstraat 115a

5615 PB Eindhoven

040-2445798

Wash'nDry@chello.nl

KVK 63988348



Zomerwandeling 1-6-2025

De zomerwandeling start in buurthuis 't Sant in de Weebosch.

Prachtige wandeltocht door boswachterij De Kempen, met zijn mooie gebied de Cartierheide. Het is een tocht door bossen en over heidevelden, met hier en daar een vennetje.

De route naar de rustlocatie van 3750 m. is heel wisselend, brede zandwegen en leuke smalle bospaadjes.

Vanaf de rustlocatie zijn er twee verschillende routes uit gezet. Een van 8 km, deze is in te korten naar 5,2 km en een lus van 9,4 km. De lus van 5,2 km gaat langs en via het mooie knuppelpad door de Cartierheide. De langere lus (8 km) gaat ook door landgoed de Panberg en vandaar over het knuppelpad door de Cartierheide.

De lus van 9,4 km gaat geheel door de naaldbossen van dit mooie bosgebied.

Loop mee en geniet!

Afstanden/Starttijden:

7 km 08:00 – 14:00
12 km 08:00 – 13:00
15 km 08:00 – 12:00
25 km 08:00 – 11:00

Deelname kost:

€ 0,50 voor kinderen t/m 12 jaar
€ 1,50 voor leden van WSV De Grenslopers
€ 2,00 voor bondsleden (NL en BE)
€ 3,00 voor niet-leden
Sticker € 0,30

Let op: pinnen is niet mogelijk



Wetenswaardigheden Hapertse Heide

In het gebied de Hapertse heide, nabij de Nederlands-Belgische grens, in het moeras Het Goor, stortte op 19 september 1944 een vliegtuig neer. Het was een Lancaster III bommenwerper met registratienummer **PB299** van het 467 Squadron. De bemanning, vooral Australiërs, bestond uit zeven leden. Het toestel werd gevlogen door Flying Officer Alexander (Alec) Carlisle Findlay.

Vier van de bemanningsleden kwamen om bij de crash:

Sergeant Dennis Henry Francis Burton van de Royal Air Force Volunteer Reserve (RAAF) is de boordwerktuigkundige,

Sergeant Harry Hemingway (21) van de Royal Air Force (RAF) is de navigator,

Flight Sergeant Robert Keith Emrose (21) (RAAF) is schutter en bedient de boordradio,

Flight Officer William John Woods (27) (RAAF) is ook een schutter.

De gesneuvelde bemanningsleden werden in een veldgraf begraven en later zijn ze herbegraven op het oorlogskerkhof in Bergen op Zoom, graven 30 B 2-5.



Veldgraven van de gesneuvelde bemanningsleden van de Lancaster (collectie: [Heemkunde Kring Platella Villa](#))

Twee bemanningsleden werden krijgsgevangen gemaakt:
Flight Sergeant Neil Willington (RAAF) is een schutter,
Flight Sergeant Carl Francis Larkin (RAAF) is de bommenrichter.
De piloot en gezagvoerder Alec Findlay slaagde erin uit handen van de Duitsers te blijven. Hij kwam op 23 september in contact met Britse troepen.

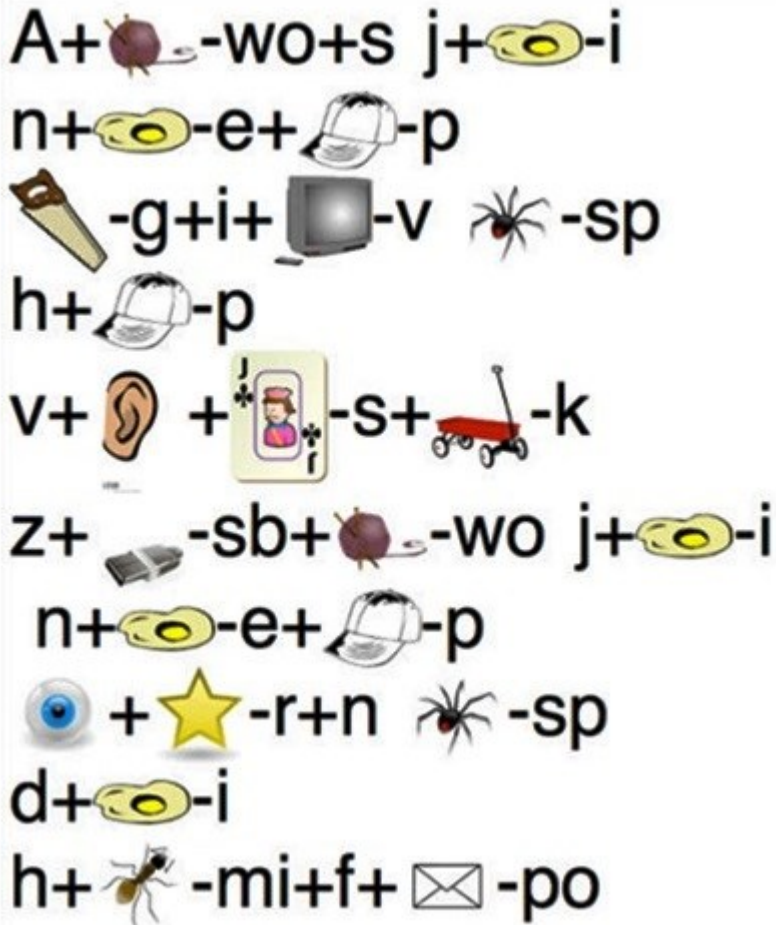


Jongetje (Theo Adriaansen 1933-2016) op het wrak van de Lancaster
(collectie: [Heemkunde Kring Platella Villa](#))

De gebeurtenis lijkt te zijn opgelost in de chaos die zich in de dagen voor, tijdens en na 19 september 1944 heeft afgespeeld. Daarom ook hier aandacht voor het verhaal van de crash. Ontleend aan een publicatie van Bart Beex op 10 november 2021 in het tijdschrift 'In Brabant' nummer 3 september 2022.

Henk H

REBUS



Stuur de oplossing van de rebus vóór 4 juni a.s. op naar:

redactie@degrenslopers.nl of

per post naar Prins van Luikstraat 81, 5575 BW Luyksgestel.

De goede inzenders loten mee voor een paar wandelsokken t.w.v. €19.99, ter beschikking gesteld door Voet en Goed.

De winnaar wordt bekend gemaakt in het volgende clubblad.

VOET EN GOED

OUTDOOR | PODOLOGIE | RUNNING

Thuysgrond

Tijdens onze Open Grenzentocht op 22 januari 2025 waren we, tijdens de rust, te gast bij **Thuysgrond** aan de Kleine Witrijt 3A, 5571 XE Bergeijk.

Thuysgrond is een rustgevend recreatiedomein in de prachtige natuur van de Kempen. Een plek waar avontuur en ontspanning samenkomen en natuur centraal staat. Op dit ca. 6 hectare grote domein, geniet je van vrijheid in cabines, Bell-tenten, kampeerplekken en sfeervolle vuurplaatsen.

In de gasterij worden gerechten geserveerd met ingrediënten uit de maar liefst 2000 m2 grote moestuin.

Thuysgrond is nog volop in aanbouw.

WSV De Grenslopers wenst de exploitanten veel succes toe en kijken uit naar het uiteindelijke resultaat.





De Kempen is...
van ons samen.

Thuis in De Kempen

Rabobank De Kempen is een coöperatieve bank. Een gedeelte van onze winst komt ten goede aan de lokale samenleving. We ondersteunen vele verenigingen en maatschappelijke projecten in onze regio. Met veel meer dan geld alleen. We verbinden, begeleiden, motiveren en delen onze kennis. Zo maken we, samen met u, De Kempen nog mooier.

Meer weten? Kijk dan op rabobank.nl/thuisindekempen

Een aandeel in elkaar



Rabobank

Tochten in eigen omgeving

april – mei – juni 2025

Voor meer wandelingen en informatie over annuleringen zie:

<https://www.wandel.nl>

- Zo. 06/04 WSV De Grenslopers**
Voorjaarswandeling 7-12-18-26 km
Start: Gemeenschapscentrum Den Eijkholt,
Kapellerweg 3, 5575 BG Luyksgestel
Vertrek: 08.00 - 14.00 u.
- Za. 19/04 De Osse Maaskant
Paaswandeling voor Alpe d'Huzes 5-10-15-20-30 km
Start: Wijkhuis De Haard,
Brederostraat 46, 5344 VB Oss
Vertrek: 08.00 - 12.00 u.
- Za. 19/04 W.S.V. Willen is Kunnen
55e Lentetocht 10-20-30-40-50 km
Start: Kantine Atledo,
Hertog Janstraat 41, 5104 EX Dongen
Vertrek: 07.00 - 12.00 u.
- Zo. 20/04 Voetje voor Voetje
Paastocht 10-15-20-30 km
Start: Manege de Molenberg,
Valkenswaardseweg 29c, 5595 XB Valkenswaard
Vertrek: 08.00 - 14.00 u.
- Zo. 01/06 WSV De Grenslopers**
Zomerwandeling 7-12-15-25 km
Start: Buurthuis 't Sant,
Witrijtseweg 9, 5571 XJ Weebosch
Vertrek: 08.00 - 14.00 u.
- Za. 07/06 W.S.V. OLAT
t/m 33e OLAT Int. Wandelevent 50-80-100-160 km
Zo. 08/06 Start: Atletiekcentrum Eef Kamerbeek,
Sportpark de Hondsheuvels,
J C Dirkxpad 7, 5631 BZ Eindhoven
Vertrek: 12.00 u., 18.00 u., 20.00 u.

Verslagen van wandelingen

We mochten ons deze keer verheugen in een ruim aanbod aan verslagen van wandelingen, in beeld en/of woord.

Het zou te ver gaan om al deze verslagen in het clubblad op te nemen, maar op onze website is daar altijd plaats voor. Schroom dus niet om ook eens een mooi verslag in te dienen

Léon Clemens nam op 5 oktober deel aan de Geuldal Wandelmarahton en maakte daar een prachtig verslag van. Je vindt het door [deze link](#) te volgen,



Van Marianne Fleerackers kregen we leuke foto's van de Kerstwandeling. Daarop is ook te zien dat onze vrijwilligers inmiddels hun nieuwe fleecjevesten dragen. Volg [deze link](#).

Van Léon Clemens is weer het verslag van de Peelwandeling op 19 januari. Via [deze link](#) vind je zijn verslag met foto's.



Voor een foto-impresie van de Open Grenztocht, gemaakt door Jan Zoethout, klik je op [deze link](#).

Dit alles vind je ook op onze website onder NIEUWS, VERSLAGEN.

Wandelkalender Belgische grensstreek

april – mei – juni 2025

Voor meer wandelingen en informatie over annuleringen zie:
www.walkinginbelgium.be

- Za. 05/04 De Pompoenstappers
Marathonwandeling 4-6-10-15-20-25-30-42 km
Start: MPI De 3Master,
Pater Damiaanstraat 10, 2460 Kasterlee
Vertrek: 06.30 - 15.00 u.
- Za. 05/04 Wandelclub De Bokkenrijders Overpelt
Holventocht 5-10-15-20 km
Start: Parochiezaal Holheide,
Heikapper 25, 3900 Pelt
Vertrek: 08.00 – 15.00 u.
- Di. 08/04 W.S.V. De Kampse Wandelaars
Eindetocht 5-6-7-9-10-13-15-17-20 km
Start: Voetbalkantine KESK,
Heidestraat 71, 3971 Leopoldsburg
Vertrek: 07.00 – 15.00 u.
- Za. 12/04 W.S.V. De Anjertrippers
Hexltocht 4-7-12-20 km
Start: Buurthuis De Locht,
Lochtstraat 44a, 3941 Hechtel-Eksel
Vertrek: 07.00 – 15.00 u.
- Zo. 20/04 De Dommeltrippers Neerpelt
26e Kolisbostocht 5-8-10 km
Start: OC De Vranken,
Herent 122, 3910 Pelt
Vertrek: 07.00 – 15.00 u.
- Ma. 21/04 W.S.V. Milieu 2000 Lommel
Paastocht 4-6-10-13-18-21 km
Start: Feestzaal Den Horst,
Gelderhorsten 146, 3920 Lommel
Vertrek: 07.00 – 15.00 u.



BORRENBORG'S

BOUW

KUNDIG
SINDS 1935



VAN MONTFORT

VERZEKERINGEN & HYPOTHEEKEN

Eijkering 101
5571 E3 Bergeijk
T -31 (0) 497 54 19 18
info@intsvanmontfort.nl
www.intsvanmontfort.nl



Speltuin

Pannenkoeken

Ijs



Terras

Lunch

Mafels

Luikerweg 145
Valkenswaard
040-2821888



Theuws
GROEP



- Do. 24/04 Torenvrienden Oostham
Lentetocht 4-6-10-16 km
Start: Kristoffelheem,
Schoolstraat 10, 3945 Ham
Vertrek: 07.00 - 15.00 u.
- Za. 03/05 W.S.V. De Bosdravers Eksel
Don Boscotocht 4-8-12-20 km
Start: OC De Schans,
Rode Kruisplein 10, 3940 Hechtel-Eksel
Vertrek: 07.00 – 15.00 u.
- Za. 03/05 OLV Trail, met voorinschrijving
13e OLV Trail, Scherpenheuvel naar Pelt 50 km
Start: Den Drossaerd,
Parkstraat 21, 3900 Pelt
Vertrek: 06.30 u.
- Za. 10/05 Vriendenkring brandweer Leopoldsburg
Vlamdeling 6-12-20 km
Start: Brandweer Kazerne Leopoldsburg,
Michellaan 10, 3970 Leopoldsburg
Vertrek: 07.30 – 12.00 u.
- Zo. 11/05 W.S.V. Mol
Campinatocht 4-6-8-13-15-20-25-29 km
Start: Parochiecentrum Witgoor,
Meistraat 150, 2480 Dessel
Vertrek: 07.00 – 15.00 u.
- Do. 22/05 Torenvrienden Oostham
Gerhesertocht 4-6-10-16 km
Start: Voetbalkantine Toekomst Geneberg,
Verbindingsweg, 3945 Ham
Vertrek: 07.00 – 15.00 u.
- Zo. 25/05 W.S.V. Milieu 2000 Lommel
Saharatocht 5-8-12-16-20 km
Start: Buurthuis Het Zand,
Frederik van Eedenstraat 9, 3920 Lommel
Vertrek: 07.00 – 15.00 u.

- Za. 31/05 W.S.V. De Anjertrippers
Anjertocht 4-7-12-20 km
Start: De Geer,
Overpelterbaan 14, 3941 Hechtel-Eksel
Vertrek: 07.00 – 15.00 u.
- Wo. 04/06 W.S.V. De Bosdravers Eksel
Hoxenttocht 5-6-10-11-16 km
Start: Buurthuis 't Hoksent,
Stationsstraat, 3941 Hechtel-Eksel
Vertrek: 07.00 - 15.00 u.
- Za. 07/06 Limtrail Bosland
Limtrail Bosland met voorinschrijving 30-50-70 km
Start: Den Horst,
Gelderhorsten 146, 3920 Lommel
Vertrek: 06.00 – 10.00 u.
- Zo. 08/06 W.S.V. De Grevenbroekers
Sint Jobswandeling 4-8-13-17-20-24 km
Start: Voetbalkantine Excelsior,
Watermolenstraat 4, 3930 Hamont-Achel
Vertrek: 07.00 - 15.00 u.
- Di 10/06 W.S.V. De Kampse Wandelaars
Heppenertocht 5-6-7-9-10-13-15-17-20 km
Start: Voetbalkantine KESK,
Heidestraat 71, 3971 Leopoldsburg
Vertrek: 07.00 - 15.00 u.
- Do. 12/06 W.C. De Bavostappers
2e Vliettocht 6-8-10-13-20 km
Start: Voetbalkantine KFC Beekhoek,
Broekstraat 9, 2440 Geel
Vertrek: 07.00 - 15.00 u.
- Vr. 13/06 10 GP CIS
Mars van de 10 GP CIS 2-4-8-16-23-32 km
Start: Sporthal CX Zuid,
Baron Rucquoylaan, 3970 Leopoldsburg
Vertrek: 08.00 - 15.00 u.

- Zo. 15/06 10 GP CIS
Mars van de 10 GP CIS 2-4-8-16-23-32 km
Start: Sporthal CX Zuid,
Baron Rucquoylaan, 3970 Leopoldsburg
Vertrek: 08.00 - 15.00 u.
- Za. 21/06 W.S.V. Milieu 2000 Lommel
Tocht der 7 Heerlijkheden 5-9-13-17-21-30-43-50 km
Start: Feestzaal De Moffel,
Martinus van Gurplaan 39, 3920 Lommel
Vertrek: 06.00 - 15.00 u.
- Za. 21/06 Nature & Music Trail Vzw
Nature Music Trail Peer 5-17-32-50 km
Start: Voetbalkantine Peer SV,
Deusterstraat 74, 3990 Peer
Vertrek: 07.00 - 12.00 u.
- Zo. 22/06 De Dommeltrippers Neerpelt
7e Hageventocht 5-7,5-11,5-18-22,5 km
Start: OC Zaal Pax,
Grote Heide 16, 3910 Neerpelt
Vertrek: 07.00 - 15.00 u.
- Za. 28/06 Torenvrienden Oostham
Kristoffeltocht 4-7-13-28-25 km
Start: Kristoffelheem,
Schoolstraat 10, 3945 Ham
Vertrek: 06.30 - 15.00 u.
- Zo. 29/06 Torenvrienden Oostham
Kristoffeltocht 4-7-13-18-25 km
Start: Kristoffelheem,
Schoolstraat 10, 3945 Ham
Vertrek: 06.30 - 15.00 u.





W.S.V. "DE GRENSLOPERS"
In het Grenspark de Kempen, Luyksgestel
Opgericht 1 september 1993
Lid KWbN Regio Brabant-Zeeland
Kamer van Koophandel # 40240563



Bestuur

Voorzitter, Henry Usherwood *E: voorzitter@degrenslopers.nl*
Tel: 040-2521308

Secretaris, Henk Smoorenburg *E: secretaris@degrenslopers.nl*
Tel: 0497-542452

Penningmeester, Henk Heesterbeek *E: penningmeester@degrenslopers.nl*
Vert. Ledenadministratie: *Tel: 0497-384186* *E: administratie@degrenslopers.nl*

Vert. Wandelingen: Corrie Kelders
Tel: 06-25130348

Vert. PR/Communicatie: vacature *E: publicrelations@degrenslopers.nl*

Vert. Activiteitencommissie: Emmie Scheerens
Tel: 06-12222459

Vertrouwenscontactpersoon: Carolien Scholten
Tel.: 06-46912235 *E: info@depinguin.nl*

Voorzitter werkgroep Jan Nijssen
Wandelingen: *Tel.: 06-40685859* *E: majani@chello.nl*

Redactie clubblad: Marlies Nijssen
Tel: 0497- 542035 *E: redactie@degrenslopers.nl*

Corrie Kelders
Tel: 06-25130348

Marion van Poppel
Tel: 06-32190601

Materiaalbeheer en opslag: Martin Abeling
Tel: 06-51664235



Dé berg-en wandelschoenspecialist in hartje Eersel!

Facebook.com/schoenmakerijsteenkamp
Instagram.com/schoenmakerijsteenkamp

[kamp.nl">www.schoenmakerijsteenkamp.nl](http://www.schoenmakerijsteen<span style=)

PLUS
van de Huijgevoort

VOETEN GOED



Markt 54 · Hapert
0497 - 38 64 48
www.voetengoed.nl

Twee disciplines onder één dak

Voet en Goed is de outdoorspecialist met een eigen podotherapeut. Meten, verzorgen en aankleden onder één dak. Kwaliteit, kennis, kunde en knettergezellig.

LOWA


deuter

 Schöffel

MERRELL



MENDL

 ICEPEAK
INTERNATIONAL ALPINE EQUIPMENT

 LUHTA

 rukka
+ JUK

 X-SOCKS

OUTDOOR | PODOTHERAPIE