

EUREK@

NIEUWS FLITS

Dag beste Eurek@-ers

Ziehier onze Eurek@-nieuwsflits van **AUGUSTUS 2025** met dit keer de volgende onderwerpen :



1. OPGELET !!!
2. Wandelweek in Mellau – Oostenrijk - verlag
3. Avondwandeling van 14.07.2025 in Martenslinde – verslag
4. Eurek@ jaarprogramma 2025
5. Onze vrijwilligers ; de stille krachten én sterkte van onze club !!!
6. Eurek@-ers doen de 100 km Dodentocht in Bornem
7. Wandelen en gezondheid : tips voor een betere conditie.
8. En dan is er Nog vakantie !

1. OPGELET !!!

We willen er even op wijzen dat wij via onze Nieuwsflitsen en het punt “jaarprogramma” jullie allen op de hoogte willen houden van **alle eventuele aanpassingen of updates** (datum en/of plaats) van onze clubactiviteiten.

Leden vinden op onze website niet altijd de laatste wijzigingen.

Daarom blijf zéker van alles op de hoogte via onze maandelijkse Nieuwsflitsen!

Zéker doen.

2. Wandelweek in Mellau – Oostenrijk :

Van onze wandelende reporter ter plaatse : Guido

Zaterdag 5 juli om 06h vertrekken 52 mensen, waarvan 11 Eureka's met Mardaga cars in Musterbilzen. Na stops in Hunsruck-west, Sindelfinger wald en Bodensee arriveren we om iets na 17h bij Hotel Engel in Mellau in de regio Vorarlberg in Oostenrijk waar we verwelkomd worden met een glaasje cava en zelfs onze bagage wordt door het hotelpersoneel naar binnen gedragen. Na de kamerverdeling krijgen we de Bregenzerwaldcard (hele week gratis bus en liften) en mogen we onmiddellijk aanschuiven aan het avondeten, dat smaakt natuurlijk. Daarna doen we nog een dorpsverkenning o.a. tot aan de Mellaubahn, we zijn vroeg op het seizoen en het is nog volle bak licht.



Na nog wat fijn buiten op het terras samenzitten en enkele pintjes gaat iedereen van een fijne nachtrust genieten.

Zondag 6 juli na het ontbijt wandelen we een kilometer naar de Mellaubahn en gaan we van 714 naar 1395 meter. Tijdens de rondwandeling van zo een 5 km wordt in de Kanisalpe het verloren zweet bijgevuld (ook met lekkere melk) Rond 12h versterken we de inwendige mens in het bergrestaurant Simma waarna we terug dalen en na nog een kaarsje gebrand te hebben in de kerk



van Mellau gaan we naar het hotel. Om 14h vertrekken we met Johan naar de Rappenlochschlucht in Dornbirn. Hier wacht ons een vrij pittige wandeling met heel wat trappen (187) van zo een 5 km met zeer mooie vergezichten, sommigen halen het einde, anderen bijna. Na een lekker drankje in de Rappenlochstädl keren we terug naar het hotel voor het avondeten en gezellig samen zijn.

Maandag 7 juli vertrekken we om 9h30 met de bus naar Feldkirch, hier bezoeken we onder leiding van onze gids Rik de stad, het kasteel Schattenburg, de katzenturm en nog wat andere bezienswaardigheden. Rond 13h eten we in het restaurant Johanitterhof waarna we met de bus verder reizen naar

Vaduz in het staatje Lichtenstein. Hier doen we een serieuze beklimming (op en af) naar het schloss Vaduz (en met wat een fantastisch uitzicht over de stad) waarna we het verloren zweet bijvullen in een gezellig stadscafeetje. Na het avondeten, gezellig babbelen en rummikub spelen kruipen we tevreden onder de wol.



Dinsdag 8 juli vertrekken we na het ontbijt met ons 11 (we willen de bergen zien) om 9h15 met (gratis) landbus 832 naar de Bezaubahn. We stijgen van 715 meter naar het middenstation Sonderdach waar we een ferme rondwandeling maken van zo een 2 km in de ook ferme regen. Dan stijgen we met de seilbahn naar het bergstation Baumgarten op 1645 meter. Na wat gegeten te hebben in het zeer mooie bergrestaurant maken we hier een rondwandeling van ongeveer 4 km in



de gietende regen die de laatste kilometer zelfs overgaat in sneeuw, wat is me dat ! Nat en verkleumd warmen we ons bij een drankje op in het restaurant waarna we met lift en bus terug keren naar het hotel. Omdat we nog wat tijd over hebben gaan we nog eens op en af met de Mellaubahn, het is toch gratis en wandelen we daarboven nog een paar kilometers erbij.

Na het avondeten gaan we naar het zaaltje bij de kerk waar de harmonie en de trachtengruppe schupplatter een geweldige muziek- en dansavond ten beste brengen, een zeer mooie afsluiter van toch wel een natte en koude dag.



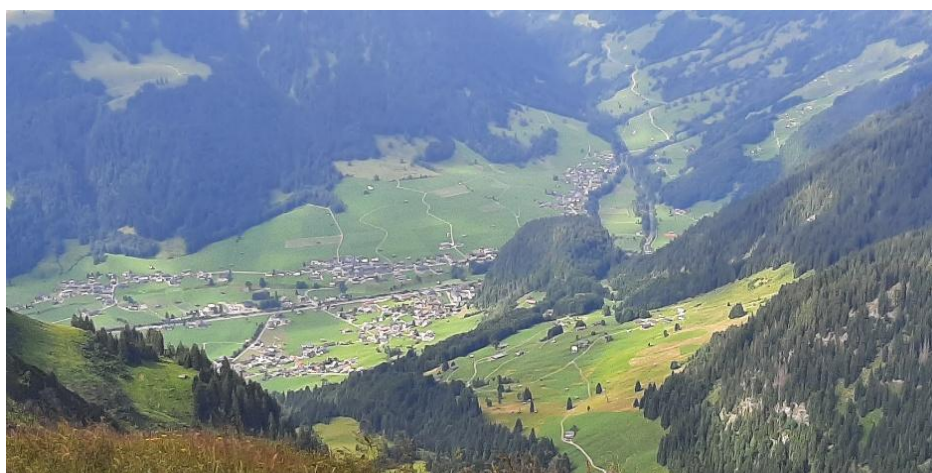
Woensdag 9 juli gaan we met de bus 840 (850 kwam niet) om 10h naar de Diedamskopfbahn in Schoppernau. We stijgen van 820 naar 2020 meter en daar wacht ons een mooie verrassing, bijna 20 cm sneeuw! In volle zomer! Toch een aparte maar leuke belevenis hoor.



Omdat het te gevaarlijk is voor onze oude knoken om hier te wandelen gaan we na het maken van mooie foto's terug naar onder en gaan we in Schoppernau door de bossen wandelen. Middageten doen we in het gezellige cafeetje aan het tennisplein en daarna wandelen enkelen tot in Mellau, enkele anderen nemen halverwege de bus. Na het eten, spelletjes spelen en gezellig

babbelen is er weer een dag om. Geen spectaculaire vergezichten vandaag wegens het slechte weer, maar toch een mooie dag.

Donderdag 10 juli wordt een mooie dag met open weer en daarom gaan we met de bussen 840 en 851 naar de seilbahn Uga Express, een open lift die van 1370 naar 1820 meter gaat. Na een rondwandeling van zo een 5 km schaften we rond 12h in het bergstation Elsenalpstable. Terug onder gaan we met de bus verder naar Faschina naar de seilbahn Stafelalpe (1485 naar 1865 meter) waar enkelen het blumenlehrpfad volgen van het middenstation naar het bergstation, anderen gaan rechtstreeks naar het bergstation. Eenmaal terug onder reizen we met 3 buslijnen terug naar ons hotel. Vandaag was een zeer mooie dag met redelijk wat kilometers en spectaculaire vergezichten.



Vrijdag 11 juli wordt eveneens een mooie open dag en daarom besluiten we om terug met de bus naar de Diedamskopfbahn te gaan. Eenmaal op 2020 meter is de sneeuw zo goed als weg en klimmen we naar het kruis (2090 meter) waar we getrakteerd worden op een prachtig vergezicht over de omliggende bergen, dalen en dorpjes, daarom komen we naar Oostenrijk. Na de vele foto's wandelen we te voet naar het middenstation (2090 naar 1670 meter) en dan met de bahn naar onder. Daar wordt er gegeten in het dalstation aan de Diedamskopfbahn. Om half twee reizen we met de gratis bussen terug naar de Bezau bahn waar we terug stijgen naar 1645 meter. Vandaag kunnen we ook hier genieten van een geweldig zicht over de verre omgeving. Omdat de tijd te kort is voor een rondwandeling (we moeten nog met de lift naar onder) wordt er een pintje gedronken of een ijsje gegeten in het bergstation Baumgarten, rond half 5 keren we terug naar het hotel voor een gezellige laatste avond.



Zaterdag 12 juli, tussen half 7 en 7h worden de valiezen in de bus geladen en om 7h is er het laatste ontbijt. Om 8h dan vertrekken we naar huis. Na tussenstops in Denkendorf en Hunsrück-Ost arriveren we rond 19h veilig en tevreden terug in Munsterbilzen.



Slotconclusie : Het moet wederom gezegd worden, de afwezigen hebben weer wat gemist, deze reis was een combinatie van redelijk (en pittig) wandelen, we hebben alle seizoenen en weertypes gezien (regen, zon, sneeuw...) maar vooral ook kunnen genieten van de supermooie uitzichten. Het is een zeer mooie streek met een fijne Eureka groep, ook de niet Eureka's waren gezellige en fijne mensen, en dus :

Bedankt bestuur Eureka, de ganse groep heeft geweldig van deze reis genoten.

Bedankt Johan, Katelijne en fam. Mardaga en onze gids Rik voor deze veilige en mooie reis, alles was top.

Bedankt alle medereizigers voor het leuke gezelschap.

Misschien tot volgend jaar, hopelijk heeft Johan nog zo wat in petto en mogen we er weer allemaal bij zijn.

Bedankt Guido voor dit uitgebreide verslag! Méér foto's vinden jullie op onze website.

3. Avondwandeling van 14 juli 2025 in Martenslinde

Van onze wandelende reporter ter plaatse : Guido.



14 juli 2025, een 40 tal echte Eureka's verzamelen rond 18h30 in zaal "De Linde" in Martenslinde.

Om 19h als iedereen ingeschreven is wordt er gestart met de wandeling waarbij iedereen kan kiezen tussen 4,7 of 7,1

kilometer. De mooie wandeling loopt door de straatjes van Martenslinde en ook door het mooie Wilderpark natuurlijk.



Bij terugkomst aan de zaal staat de vaste club-ijsjesman Geert van Geso-ijs reeds paraat om iedereen van een lekker ijsje naar keuze (met slagroom !) te voorzien.

En of dat smaakte bij die warmte!

Binnen (en buiten, want het is stralend weer) wordt er dan de dorst gelaafd en wordt er bijgebabbeld over de voorbije (Oostenrijk) en de volgende Eureka evenementen.



Kortom, weer een mooie en gezellige Eureka avond. We kijken nu al uit naar de wandel-5-daagse in Waldesch einde september en naar de volgende wandeltocht, onze Herfsttocht op zaterdag 18 oktober in de Blondeswinning in Grote-Spouwen.

Bedankt Guido voor dit verslag! Méér foto's vinden jullie op onze website.

4. EUREK@ JAARPROGRAMMA 2025 :

Door omstandigheden zijn enkele clubactiviteiten in de kalender aangepast. Ziehier de laatste versie :

- 12.01.2025 : Nieuwjaarswandeling leden Eurek@ : zaal Beterveld - Schoonbeek
- 01.03.2025 : Voorjaarstocht Munsterbilzen – zaal Chirodroom
- 15.03.2025 : Feestvergadering Eurek@ - P.C. Solveld - Rijkhoven
- 12.04.2025 : Lentetocht Schoonbeek – zaal Beterveld
- 24-28 april 2025 : 5 daagse wandelweek in Wemeldinge – Zeeuws Vlaanderen
- 11.05.2025 : Eurek@tocht Rijkhoven – P.C. Souwveld
- 05-12 juli 2025 : Zomerwandelvakantie in Mellau (Vorarlberg – Oostenrijk)
- 14.07.2025 : Avondwandeling leden Eurek@ - zaal de Linde – Martenslinde
- 26.07.2025 : Dank-je-wel-feestje vrijwilligers Eurek@
- 23-27 september 2025: "tussen Moezel en Rijn" -5-daagse wandelweek in Waldesch - Duitsland
- 18.10.2025 : Herfsttocht – zaal Blondeswinning - Grote-Spouwen
- 09.11.2025 : Spek- en Eierentocht Rijkhoven – P.C. Souwveld
- December 2025 : Kerstwandeling (busuitstap – nog te bepalen)

5. Onze VRIJWILLIGERS : de stille krachten én sterkte van onze club !!!

Het lijkt allemaal zo vanzelfsprekend, maar dat is het zéker niet.

Want wie wil zich in deze egoïstische ik-tijd nog belangeloos én met hart en ziel inzetten voor een medemens, een club, een organisatie....?

Wel, Eurek@ mag trots zijn op haar team van vrijwilligers. Zij werken voor of achter de schermen om onze wandeltochten tot een goed einde te brengen. Niet om in de schijnwerpers te staan of omdat het moet hoor, maar wél omdat deze mensen "hun" bijdrage willen leveren aan "hun" wandelclub. Dank aan jullie allemaal, onze vrijwilligers, die voor al jullie hulp geen uren tellen en het allemaal zonder vergoeding, vrij-willig en met veel inzet blijven doen. Jullie zijn de "solide fundering" van onze club. Ze zijn niet allemaal van de jongsten, maar ze zijn wél een voorbeeld voor volgende generaties.

***"Wie anders zou en kan er onze mooie wandelclub dragen"
't Is eigenlijk héél simpel : "Zonder vrijwilligers...géén Eurek@!"***



Daarom willen we ze nu graag aan jullie voorstellen :

Dit zijn 27 van ons team van bijna 40 vrijwilligers tijdens een kleine samenkomst.



Op deze foto herkennen jullie van links naar rechts :

op de eerste rij : Richard Bosmans (routebouwer), Jules Jans (logistiek verantwoordelijke), Josette Mesotten, Lisette Stulens, Lydia Gerets, Jeaninne Mesotten, Christiane Smeers, Jos Schils, Maria Alenis en Nicole Berx (zittend).

Op de tweede rij : Guido Meers, Gilbert Cielen (secretaris), Serge Ketelslegers (voorzitter), Gusta Vrolix, Brigitte Marsoul, Noël Merchen, Denise Ketelslegers (zittend) en Helena Koks.

Op de derde rij : Benny Steegmans, Timothy Middelbos, Jolien Gybels, Wil Linden, Jos Brulmans en Marcella Hex.

Op de vierde rij : Chantal Van Driessche (verscholen), John Bourguignon en Jo Veugen.

We hopen bij een volgende gelegenheid de hier afwezigen ook aan jullie te kunnen voorstellen.

6. EUREK@-ers DOEN DE 100 km DODENTOCHT van BORNEM :

De 56ste editie van de beruchte Dodentocht vindt plaats nu vrijdag 8 augustus 2025.

De dodentocht is een niet-competitieve 100 km wandeltocht die deelnemers de uitdaging biedt om de afstand binnen 10 tot 24 uur te voltooien.

Op enkele uren tijd waren er voor deze tocht al het maximum van 13.000 deelnemers ingeschreven. Onder hen twee Eureka@-ers : Dominique Manshoven en Patrick Vuurstaek. Zij doen dit met een reden en doel.

Ik verwijst hier even terug naar onze Nieuwsflits van APRIL 2025 waarin Dominique haar beweegredenen vertelde om deze tocht te doen :



Ik doe een actie voor de ALS Liga omdat ALS een dodelijke ziekte is. Mijn man was ook getroffen door de vreselijke ziekte. De aftakeling ging zeer snel voor hem. De impact van deze ziekte veranderde heel ons leven. Daarom wil ik de uitdaging aangaan om 100 km te stappen voor mijn lieve man en alle andere personen getroffen door ALS. Daarom zamel ik euro's in voor het goede doel (ALS Liga België).

Als haar wandelmaatje zal Patrick Vuurstaek haar op deze tocht vergezellen en samen hopen zij de 100 km vol te maken binnen de tijdslimiet van 24 uren. De start van deze tocht is 21.00 's avonds.

Wij wensen hen beiden véél succes toe. Dat gaat hen beiden lukken! Eureka@ duimt voor hen. Go go!

7. WANDELEN is de beste MEDICIJN :

Wandelen is het beste medicijn' hoor je wel eens, en dat blijkt nog te kloppen ook. Niet alleen je lichaam maar ook je brein heeft deugd van zo'n dagelijks rondje stappen, ook al duurt dat maar 30 minuten.

Maar hoe zat dat ook alweer, dat verband tussen bewegen en gezondheid? Hoeveel kilometer moet je wandelen om het effect te voelen? En hoe bouw je daarmee het best je conditie op? Wij sturen je wandelen met 7 tips van bewegingsexpert Marleen Finoulst, arts en drijvende kracht achter de website "Gezondheid en Wetenschap".

In de vorige Nieuwsflits konden we lezen hoe wandelen een sociale sport is.



Vandaag de vijfde tip : **JE BOUWT JE CONDITIE OP ZONDER BLESSURES.**

In tegenstelling tot bijvoorbeeld lopen is wandelen een 'low impact'-sport. Lopen kan je spieren en gewrichten behoorlijk onder druk zetten, maar bij stappen is de kans veel kleiner dat je blessures oploopt. 'Het is nu eenmaal onze natuurlijke methode van bewegen: je belast er dus je spieren niet mee. En omdat er ook geen schokkerige bewegingen bij te pas komen, worden ook je gewrichten gespaard. Ga je lichaam natuurlijk niet overbelasten, zeker wanneer je niet gewend bent aan veel fysieke activiteit', zegt bewegingsexpert Marleen Finoulst.

TIPS VOOR EEN BETERE CONDITIE :

Nog een paar tips van bewegingsexpert Finoulst voor wie met wandelen weer (of beter) in conditie wil komen:

- Stap je om fysiek sterker te worden? Dan stap je best aan een **stevig tempo**. 5 à 6 kilometer per uur is ideaal.
- Begin met een **afstand die je goed vol kunt houden**, bijvoorbeeld tussen de 5 à 10 kilometer. Kan je die probleemloos aan, doe daar om de twee weken een paar kilometer bij. Net zolang tot je bij een afstand komt die je graag stapt en als workout ook vol kunt houden. Een wandelschema kan daarbij helpen. Zo voorkom je blessures die je kunnen demotiveren. Je bouwt langzaam op en hebt een doel om naartoe te werken.
- Zorg voor een **goede lichaamshouding**. Hou je hoofd recht, zo kan je het best ademen en krijg je geen last van een pijnlijke rug of nek.
- **Rust** geregeld uit om te herstellen. Spelen spierpijn, beurse heupen of een ander kwaaltje je op een bepaald moment parten, forceer dan niets en wacht tot ze over gaan. Met kleine pijnjes doorlopen, kan leiden tot grotere blessures. En dat wil je natuurlijk niet hebben.
- **Drink voldoende**, en niet alleen als je dorst krijgt. Met de leeftijd neemt je dorstprikkel af, dus daar kan je niet altijd meer op vertrouwen.
- **Eet** een flinke maaltijd zo'n anderhalf uur voor je wandeling. Zo start met voldoende energie. Neem om het uur een zoete of zoute snack. Dat helpt om ook tijdens je tocht genoeg energie te houden.

Zet jij je eerste wandelstappen om fitter te worden? Start met onze **korte wandelroutes voor beginners**:

In de volgende Nieuwsflits bekijken we hoe je door te wandelen *bé*ter en dieper slaapt.

8. EN DAN IS ER NOG STEEDS VAKANTIE !



Één maand zomervakantie achter de rug, dus voor kinderen en studenten (en misschien ook wel de gepensioneerden...) is er nog één maandje vakantie.

Maar : ook in het programma van jouw wandelclub Eurek@ gaapt er nu nog een leegte, want onze volgende wandeldag, onze **Herfsttocht**, is er pas op **zaterdag 18 oktober 2025** en die gaat door in de **Blondeswinning in Grote-Spouwen**.

In de tussentijd wensen wij jullie allen een deugdlopende vakantie en “bij leven en welzijn” zien we elkaar graag terug in oktober.

Ziezo, dit was onze Nieuwsflits van Augustus

Heb jij nog vragen, opmerkingen of suggesties over een van deze onderwerpen of een vraag over iets anders? Contacteer mij dan via email eureka.secretariaat@telenet.be of via telefoon naar **0496/59.79.20**.

Namens het Bestuursorgaan van wandelclub Eureka@
Gilbert
Jullie secretaris