

EUREK@

**NIEUWS
FLITS**

Dag beste Eurek@-ers

Ziehier onze Eurek@-nieuwsflits van **NOVEMBER**, als vervanger van het Eurek@krantje, met volgende onderwerpen .:



1. Spek- en eierentocht van zondag 10 november in Rijkhoven
2. Hernieuwing lidgeld 2025
3. Kerstwandeling "Gent bij Nacht" van zaterdag 14 december
4. Verslag : met Eurek@ op wandel 5-daagse naar Kester tam Rhein
5. Jaarprogramma 2025
6. Wandelen en gezondheid : enkele nuttige tips

Onze derde wandeldag van het najaar komt eraan, namelijk onze

1. SPEK- en EIERENTOCHT van ZONDAG 10 NOVEMBER 2024 :

Onze laatste wandeldag van 2024 komt eraan : onze Spek- en eierentocht. Vertrekken doen we zoals de vorige jaren vanuit het Parochiaal Centrum, Souwveld in Rijkhoven.

Tussen 07.00 en 15.00 kunnen jullie weer van start om de mooie parcoursen te ontdekken van 3 - 4 – 6 – 10 - 12 – 16 – 18 - 20 en 22 km, die onze routebouwer Richard samen met zijn team heeft uitgewerkt.

Ontdek de glooiende paden in de heuvels rond de Landcommanderie Alden Biesen of trek door de velden en bossen, die intussen in hun prachtige herfsttooi zijn omgetoverd, richting Rijkhoven of naar onze controlepost in Membruggen en van daaruit eventueel verder naar het Wijnkasteel in Genoelselderen of naar Ketsingen. Keuze te over en dus voor elk wat wils !



En bij terugkomst wacht er een lekker bord spek en eieren met een tas koffie of een frisse pint, met liefde klaargemaakt en opgediend door onze fantastische vrijwilligers. Een lekkere afsluiter van een mooie wandeldag ! Ben jij er ook bij?

2. HERINNERING : HERNIEUWING LIDMAATSCHAP 2025 :

Voel jij je goed als lid van onze club en wil je ook voor 2025 nog lid blijven? Dat vinden wij fantastisch.

Wij nodigen jullie dan ook uit om **voor 31 december 2024** jullie lidmaatschap te hernieuwen door het lidgeld van 15,00 EUR/lid te storten op het rekeningnummer van Eurek@ **BE29 9796 3611 2564 met vermelding van "jullie NAAM/NAMEN + lidgeld 2025"** .

Achteraf ontvangen jullie dan een "hernieuwingsbrief lidmaatschap 2025" alsmede het attest waarmee de tussenkomst van jullie ziekenfonds in de lidmaatschapskosten kan worden aangevraagd.

OPGELET : is jouw lidmaatschap niet verlengd vóór eind december 2024, wordt jouw lidkaart vanaf 2025 automatisch door WSV gedeactiveerd en kan ze op jouw wandeltochten niet meer gescand worden. Je bent dan ook niet meer verzekerd!

3. Kerstwandeling “GENT bij NACHT” van ZATERDAG 14 DECEMBER 2024



Zoals al vermeld in onze Nieuwsflits van Oktober 2024 trekken we dit jaar voor onze jaarlijkse Kerstwandeling naar Gent. Dit is een organisatie van wandelclub De Florastappers uit Gent, de club die met 89 deelnemers aanwezig was op onze Voorjaarstocht in Munsterbilzen dit jaar. Daarom koos Eurek@ deze tocht als een “tegenbezoek” naar de Florastappers toe.

“Gent bij nacht” is een sfeervolle beleving in het historische en pittoreske centrum van “Gent in kerstsfeer”, die u langs vele bezienswaardigheden en oude stadsgedeelten brengt.

Geniet van deze sfeervolle kerst- en eindejaarstocht rond en/of doorheen de feeëriek verlichte historische Gentse binnenstad.

Laat u onderdompelen in de gezellige kerstsfeer. Snuister over de multiculturele kerstmarkt. Meer dan 150 houten kerstkraampjes verspreiden zich van het St.-Baafsplein over de Botermarkt tot het einde van de Korenmarkt. De hele buurt trekt een kerstjasje aan. Je wandelt tussen sparren en dennen, kuiert langs kraampjes met hapjes en drankjes, leuke hebbedingen en authentieke ambachten. De geur van harshout en glühwein maakt de ervaring compleet. Gent onder zijn groene (of misschien wel “witte”) winterdeken, een kerststad op zijn best. Breng zeker ook een bezoek aan het Winterwonderkasteel of maak een ritje met de mooi verlichte “Kersttram”.



Wandelen in Gent : 3 lussen van respectievelijk 6 – 9 en 12 km

Vertrek : CC de Kimpel – Bilzen – 14.00

Terug : vertrek in Gent om 21.00

Vergeet niet tijdig in te schrijven voor deze uitstap!

Aanbieding voor **clubleden Eurek@ vzw** :

Deelnameprijs : 15.00 EUR/persoon (busreis + inschrijving wandeling)

Inschrijven vóór 1 DECEMBER kan énkél via overschrijving op BE64 9795 2816 9752 (met vermelding “NAAM + VOORNAAM en KERSTWANDELING”).

Deze uitstap heeft de waarde van 2 spaarkaarten. Tijdens onze heenreis kunnen die ingeleverd worden en dan wordt daarna het bedrag van 15,00 EUR op jullie bankrekening gestort.

Aanbieding voor **NIET-clubleden** :

Eventuele nog vrije plaatsen **nà 1 december** kunnen **tot 10 december** worden ingevuld door **niet-leden** énkél via overschrijving van **20,00 EUR/persoon (busreis + inschrijving wandeling)** op **BE64 9795 2816 9752 (met vermelding “NAAM + VOORNAAM en KERSTWANDELING”).**

Inschrijvingen van niet-leden vóór 1 december komen op een wachtlijst tot nà 1 december.

4. Verslag : Met EUREK@ op wandel 5-daagse naar KESTERT am RHEIN :

Maandag 30 september verzamelen 13 Eureka's in “Enjoyhotel am Rhein” in Kestert (zuidelijk tov Koblenz) voor een 5-daagse wandelvakantie. Om 12h worden we verwelkomd met soep en een buffet met alles erop en eraan. Nadat de inwendige mens versterkt is vertrekken we om half twee een stukje langs de Rijnsoever om dan af te slaan naar de Pulsbachklamm. Na een stevige klim over een geweldig mooi pad bereiken we boven Uschis Wanderstation waar we bij de brandende kachel gezellig en vrij



goedkoop kunnen bijtanken. Nadien gaat het verder over de Hindenburghöhe met zeer mooie vergezichten en zo dalen we terug af naar ons hotel. 's Avonds wacht ons een lekker uitgebreid avondeten in buffetvorm. De geplande avondwandeling door het dorp wordt wegens de regen helaas afgelast. Dan maar gezellig samen zitten en rummikub spelen. We hebben vandaag zo'n 14 kilometer op de teller staan met toch

redelijk wat hoogtemeters.

Dinsdag 1 oktober : Na een ferm ontbijtbuffet vertrekken we om 10h naar het station van Kestert (5 min.) waar we om 10h21 de gratis trein nemen naar het station van Sankt-Goarshausen. Van hieruit wandelen (klimmen) we naar de Patersberg waar we een enorm zicht hebben vanaf het uitzichtsplatform "Dreiburgenblick". Hier wordt ook een gedeelte van het meegebrachte lunchpakket verorberd. Gesterkt gaat het om half een verder richting de Loreleyberg, via het amphitheater waar we in het bezoekerscentrum weer het nodige vocht moeten bijvullen. Dan trekken we verder naar het kleine standbeeld van de Loreley-nimf boven op de berg met ook hier weer mooie vergezichten. Langs een eindeloze trap dalen we naar de Rijn waar we over de Hafendamm pier tot bij het grote standbeeld van de Loreley-nimf wandelen. Vervolgens te voet terug naar het station en met de trein terug naar het hotel waar we na het avondeten getrakteerd worden op een lekkere wijnproeverij. Wat kan vakantie met zo een leuke bende toch zalig zijn. We noteren vandaag zo'n 17 km met 430 hoogtemeters.

Woensdag 2 oktober : Onze Jos (Wijnands) is vandaag jarig en mag 79 kaarsjes uitblazen ! Hiep hiep hoera en wat een prestatie om samen met deze leuke groep hier te komen wandelen. Om 09.37 nemen we in Kestert de trein naar Koblenz (half uurtje) Aan het station verdelen we ons in 2 groepen afhankelijk van het aantal geplande te maken kilometers. Wij wandelen door de historische Altstadt naar "am Deutsche Eck" waar Moezel en Rijn samen vloeien bij het geweldige monument van Keizer Willem 1 en waar wij groep 1 een eerste maal tegen komen. Maken zij toch niet zoveel kilometers als gepland? De inwendige mens wordt ondertussen versterkt in de Biergarten aan de Deutsche Eck. Na eten hoort dessert, dus hebben we bij Galestro nog een ferm ijsje gegeten. Gelukkig zaten we binnen want bij het buitenkomen lopen we tot ieders verbazing groep 1 wederom tegen het lijf, zij zaten pinten te pakken. Na een bezoek aan de Liebfrauen Kirche en na nog een terrasje te hebben gedaan, wandelen we terug naar het station. En wie zien we weer onderweg? Natuurlijk groep 1, algemene hilariteit natuurlijk. Terug in Kestert is het na het weer lekkere avondmaal kienen geblazen (hier noemt men dat Bingo natuurlijk). En wie wint er een van de 6 prijzen, onze Jeannine natuurlijk. Vandaag hebben we een 7 kilometer zonder hoogtemeters op de teller staan.

Donderdag 3 oktober : Andermaal om 09.37 nemen we de gratis trein naar Filsen Bahnhof vanwaar we te voet naar en vervolgens mét het Bopparder Rijnveer Josef Hewel de Rijn oversteken naar Boppard. Hier verdelen we ons weer in 2 groepen, groep 1 wandelt onder leiding van Jos B. zo een 16 kilometer tegen de bergwanden, sommigen doen zelfs een deel van de Klettersteig. Wij wandelen naar en nemen vervolgens de Bopparder Sesselbahn waar we vanaf de Gedeonseck een prachtig zicht hebben op de Rheinschleife. Terug in Boppard is er nog een soort Familiedag ter gelegenheid van de Wijnfeesten die dit weekend plaatsvinden. Aan het Rijnveer komt iedereen terug samen en wordt er na een drankje de terugtocht aangevat. Wij hadden vandaag zo een 12 kilometer. 's Avonds na het avondeten was er nog live muziek, maar de dansvloer geraakte niet vol.



Vrijdag 4 oktober : De wandelweek is voorbij, na het ontbijt worden de valiezen in de auto's geladen en 5 Eureka's vertrekken huiswaarts. Met acht nemen we de trein naar Sankt-Goarshausen, dan over de

Rijn met het veer de "Loreley 6" tot in Sankt-Goar. We maken een wandeling van een achttal kilometers met 240 hoogtemeters langs de burcht "Rheinfels" en een laatste maal genieten van de machtige Rijn en van het uitzicht aan de "Loreleyblick".

Met de trein gaan we terug naar het hotel waar onze auto's ons opwachtten en rond 15.30 vertrokken wij dan ook huiswaarts.

Slotbeschouwing : geweldige wandelweek, prachtige locatie, zeer goed hotel, geweldige groep Eureka's, niets af te keuren, voor herhaling vatbaar.

Bedankt bestuur Eureka voor de organisatie, wij kijken al uit naar voorjaar 2025.

Dit was het verslag van onze "reporter/fotograaf" ter plaatse : Guido Meers.

Bedankt Guido !

5. EUREK@ JAARPROGRAMMA 2025 :

Ziehier ons programma voor volgend jaar :

- 12.01.2025 : Nieuwjaarswandeling leden Eureka@ - Schoonbeek – zaal Beterveld
- 01.03.2025 : Voorjaarstocht Munsterbilzen – Chirodroom
- 15.03.2025 : Feestvergadering Eureka@ - Alt-Hoeselt – P.C. Altenaar
- 11.04.2025 : Lentetocht Beverst – zaal Beversheem
- 11.05.2025 : Eureka@tocht Rijkhoven – P.C. Solveld
- 20-24 april 2025 : 5 daagse wandelweek naar Wemeldinge (Zeeuws-Vlaanderen)
- 07.06.2025 : Dank-je-wel-feestje vrijwilligers Eureka@ - P.C. Altenaar
- 07.07.2025 : Avondwandeling leden Eureka@ (nog te bepalen)
- Zomerwandelvakantie (nog te bepalen)
- Oktober 2025 : 5-daagse wandelweek (nog te bepalen)
- 18.10.2025 : Herfsttocht Hoeselt – Alt-Hoeselt - P.C. Altenaar
- 09.11.2025 : Spek- en Eierentocht Rijkhoven – P.C. Solveld
- December : Kerstwandeling (busuitstap – nog te bepalen)

6. WANDELEN en GEZONDHEID :

Dat wandelen heel wat gezondheidsvoordelen heeft, is intussen algemeen bekend. Maar hoe werkt dat dan precies? Hoe kan wandelen een rol spelen in preventie, behandeling en revalidatie bij bepaalde aandoeningen en ziektes? In dit artikel gaan we dieper in op de invloed van wandelen op spataders. Van bloedklonters vermijden tot sneller herstel na een operatie: wandelen kan wel degelijk hierbij helpen. Dr. Sophie Delalieux is vaatchirurge en deelt haar expertise.

Wat zijn spataders?

Eerst even terug naar de basis. Een vlotte bloedcirculatie voorziet ons lichaam van zuurstof en voert afvalstoffen af. Daarbij zijn slagaders het aanvoersysteem. Ze pompen zuurstofrijk bloed door het hart naar bijvoorbeeld je benen. Aders zijn het afvoersysteem: ze brengen zuurstofarm bloed uit je benen naar de longen. Ze werken nauw samen met je kuitspieren, want die pompen het bloed in je aders naar boven. Als je last hebt van spataders, werken de terugslagkleppen van je buitenste aders niet meer. De kleppen horen eigenlijk dicht te vallen

om te vermijden dat zuurstofarm bloed terug naar beneden stroomt. Zijn ze stuk, dan stapelt bloed zich op en zet de ader uit. Het zorgt voor de typische dikke, kronkelige aders op je been: spataders. Wist je



trouwens dat één op vijf mensen ooit last krijgt van spataders? Het is dus een vrij frequent voorkomende kwaal.

Preventie van spataders

Erfelijkheid is de grootste risicofactor op spataders, maar dat betekent zeker niet dat er niets aan gedaan kan worden. *“Als spataderproblemen in je familie zitten, kan je het bij jezelf nooit volledig voorkomen”*, zegt dr. Delalieux. Maar als je regelmatig wandelt, verminder je wel je spataderklachten. Je duwt je bloed letterlijk omhoog. *“Bij lang staan daarentegen, belast je je terugslagkleppen veel meer. Bakkers en koks zijn bijvoorbeeld regelmatig patiënt bij vaatchirurgen, want ze staan lange tijd recht, vaak in een warme omgeving”*, verklaart dr. Delalieux. Wanneer je al spataders hebt, is wandelen het ultieme medicijn om bloedklonters te vermijden. *“Wanneer je stapt, pompt je kuitspier het bloed omhoog en verlaagt de druk in je aders. Daardoor heb je minder kans op klontervorming en bovendien beperk je zo krampen en een zwaartegevoel in je benen”*, zegt dr. Delalieux.

Extra tips om spataders te voorkomen

Naast wandelen en regelmatig bewegen zijn er volgens dr. Delalieux nog heel wat bijkomende, specifieke tips om spataders zo goed mogelijk te voorkomen.

- Leg je benen regelmatig omhoog. Het bloed stroomt zo vlotter terug en de druk verlaagt
- Doe kuitspieroefeningen wanneer je lang zit. Draaibewegingen met je voeten zijn vaak al voldoende om je bloedcirculatie aan te wakkeren.
- Vermijd sauna's en hete baden, want hitte doet de aders uitzetten
- Beperk je alcoholinname, want alcohol zet je aders uit
- Behoud een gezond gewicht, want overgewicht zorgt voor meer druk op de aders

Nog véél “gezond” wandelgenot !

Ziezo, dit was onze Nieuwsflits van November.

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