



IJsetridders

Info

IJsetridders-Info 2025/32 – 17/12/25

Inhoud

1. Activiteitenkalender december 2025
 2. Komende clubactiviteiten
 3. Selectie wandeltochten
 4. Lidgeld 2026 - hernieuwing
 5. Promotochten
 6. Lichtmis-avondwandeling: vrijdag 6 februari
 7. Volgende bonustochten
 8. Planning busuitstappen 2026
 9. Intersoc 2026: Leysin
 10. Planning weekends 2026
 11. Wandel-organisaties 2026
 12. Mei weekend: 23-24-25 mei
 13. Ledengegevens 2025
 14. Start 2 Coach - word wandelbegeleider
 15. Zo boost je wandelend je weerstand en gezondheid
- Advertenties

Info

Website: www.ijsetridders.be

voorzitter Wilfried: wilfried.rogier@skynet.be

secretaris Jacqueline: ijsetridders@hotmail.com

Rekeningnummer: BE88 2300 0319 3441



www.brandstoffenbergiers.be info@brandstoffenbergiers.be



CAFETARIA DE BOSUIL
OPEN: ma-za: 11u - 00u | zo: 11u - 21u | Keuken dagelijks: 12u - 21u30 | zo: 12u - 20u
info@cafetariadebosuil.be | T 02 657 42 03



thruvo verzekeren en bankieren

Overijse

Hoeilaart

Tervuren (Vossem)

www.thruvo.be



Samen op Stap in de Druivenstreek

Maandelijks op eerste, derde en vijfde dinsdag
(14 km om 13u) – 8 km om 14u

Van Reusel

Dames- en Herenkleding

GEDREVEN DOOR MODE

DE PEUTHYSTRAT 7 - HULDENBERG

02 687 71 17

1. Activiteitenkalender december

maandag	1				
dinsdag	2	WU IJse	Jezus-Eik	SoS IJse	Hoeilaart
woensdag	3				
donderdag	4	WU WTK	Erps-Kwerps	SoS WTK	Everberg
vrijdag	5				
zaterdag	6	FED	Schaarbeek		
zondag	7	PROMO	Heindonk	FED	Langdorp
maandag	8				
dinsdag	9	IDR IJse	Wez.-Oppem		
woensdag	10				
donderdag	11	SoS 14	Erps-Kwerps		
vrijdag	12				
zaterdag	13	FED	Herselt	FED	Leuven
zondag	14	BUS	Eksel	FED	Rotselaar
				ORG	Neerijse
maandag	15				
dinsdag	16	WU IJse	Overijse	SoS IJse	Ottenburg
woensdag	17				
donderdag	18	WU WTK	Meerbeek	SoS WTK	Sterrebeek
				FED	St-P-Leeuw
vrijdag	19				
zaterdag	20	FED	Mechelen		
zondag	21	SUG	Tollembeek		
maandag	22				
dinsdag	23				
woensdag	24				
donderdag	25	SUG	Opwijk		
vrijdag	26				
zaterdag	27	FED	Hasselt		
zondag	28	SUG	Kortrijk-Dutse		
maandag	29	FED	Zoutleeuw		
dinsdag	30				
woensdag	31				

WU IJse	Wandeluurtje IJsetridders - 5 km-10.00
SoS IJse	Samen op Stap IJsetridders - 14 km-13.30 en 8 km-14.00
IDR IJse	Op Stap In de Rand - 8 km-14.00
WU WTK	Wandeluurtje Wandelteam Kortenberg - 5 km-10.00
SoS WTK	Samen op Stap Wandelteam Kortenberg - 8 km-14.00
SoS 14	Samen op Stap WT Kortenberg - 14 km-14.00 - 8km-14.00
BUS	Busuitstap
PROMO	Promotocht
SUG	Suggestietocht
FED	Federatietoht WSVL/FFBMP
FT	Flanders Trails
ORG	IJsetridders of WT Kortenberg - organisatie
SAM	Samenzijn (etentje)



Lanestraat 118 3090 Overijse (Tombeek)

02/688.09.18 www.garagedefrancq.be



Veiller | Sereni

BEGRAFENISSEN, CREMATIES, FUNERARIUMS,
UITVAARTVERZEKERINGEN

VEILLER.BE
VEILLER@SERENI.BE

OVERIJSE 02 687 73 38
TERVUREN 02 767 24 13
HULDENBERG 02 687 53 55



Wandeluurtjes in de Druivenstreek

Maandelijks op eerste, derde en vijfde dinsdag

5 km om 10u

Je bent uniek.
Jouw uitvaart ook.

VERONICA CARS B.V.
DORPSTRAAT 379 - 3061 LEEFDAAL



AUTOCARS & REISBUREAU

AUTOCARS: 20 - 36 - 45 - 50 -
53 - 55 - 56 - 58 - 62 - 80 PLAATSEN

TEL: 016/48 05 13

www.veronicacars.be
info@veronicacars.be



BROOD en BANKETBAKKERIJ

Waversesteenweg 29
3090 Overijse
Tel. 02 687 73 22

2. Komende clubactiviteiten

IJsetrippers-organisaties 2026

- Paasmaandag 6 april: Brabantse Ardennen Wandeltocht te Ottenburg en Terlanen
- zondag 5 juli: Zomertocht in het Zoniënwood te Jezus-Eik
- woensdag 16 september: Dijlewandeling te Sint-Agatha-Rode
- zondag 29 november: Herfsttocht in het Zoniënwood te Hoeilaart en Jezus-Eik

Wandelteam Kortenberg-organisaties in 2026

- zondag 17 mei: Lentetocht te Meerbeek
- donderdag 27 augustus: Midweektocht te Everberg
- zondag 4 oktober: Kortenberg Wandelt te Meerbeek en Erps-Kwerps

Promotocht

- zondag 1 februari: Globetrotters Hageland vzw te Tielt-Winge
- zondag 1 maart: Houthemstappers Steenokkerzeel vzw te Kampenhout

Suggestietochten

- zondag 21 december; Parel van het Pajottenland te Tollembeek
- donderdag 25 december: Horizon Opwijk
- zondag 28 december: WSV Holsbeek
- zondag 4 januari: Morgenstond Humbeek te Zemst-Laar
- zondag 11 januari: Houthemstappers te Perk
- zondag 18 januari: Wandelclub Halewijn te Neerlinter
- zondag 25 januari: Cracks Wolvetem te Wolvertem
- dinsdag 27 januari: WK Werchter te Wezemaal

Busuitstap

- zondag 22 februari: RBS Jabbeke te Snellegem

Clubsamenzijn

- vrijdag 6 februari: Lichtmiswandeling te Huldenberg

Deelname aan wandeltochten van Wandelsport Vlaanderen en FFBMP

- meer detail in de rubriek "Wandeselectie georganiseerde wandeltochten"
- Raadpleeg: www.wandel.be of www.ffmpb.be

Brood- en banketbakkerij



Leuvensebaan 34, 3040 Ottenburg - 016/47.13.88

Openingsuren : Maandag-dinsdag gesloten

Woensdag t.e.m. vrijdag: 7-18

Zaterdag: 7-16 - Zondag: 7-11

Volg ons op Instagram/Facebook: Bakkerij LanauX

Website : www.bakkerijlanauX.be



maandag gesloten
dinsdag gesloten
woensdag tot zaterdag
11u tot 22.30u
zondag 11 u tot 20.30u

Wolfshaegen 186
3040 Neerijse

016 28 24 11
brasserieдебемде@gmail.com



Gemeenteplein 9
3040 Huldenberg
david@kdcimmo.be
+32 497 99 83 09
www.kdcimmo.be



Dorne Sport

Wandel en Running speciaalzaak

Korting voor clubleden

Hasseltse Baan 17 - 3290 DEURNE-DIEST - tel/fax : 013 / 66 76 61
e-mail : info@dornesport.be - website : www.dornesportbvba.be

Naast deze activiteiten hebben we natuurlijk nog onze clubwandelingen tijdens de week.
Verder in dit infobericht vind je de startplaatsen!

De **Wandeluurtjes** bieden wandelingen van 5 km met start om 10u:

- dinsdag 6 januari te Jezus-Eik
- dinsdag 20 januari te Overijse

Voor de **Samen op Stap wandelingen** in de Druivenstreek bieden we telkens 2 wandelingen aan: 14 km met start om 13.30u – 8 km met start om 14.00u

- dinsdag 6 januari te Maleizen/Genval
- dinsdag 20 januari te Huldenberg

Wandeluurtjes – Wandelteam Kortenberg – 5 km met start om 10u

- donderdag 18 december te Meerbeek
- donderdag 8 januari te Kortenberg
- dinsdag 22 januari te Everberg

Samen op Stap wandelingen - Wandelteam Kortenberg – 8 km met start om 14u

- donderdag 18 december te Sterrebeek
- donderdag 8 januari te Leefdaal
- donderdag 15 januari te Erps-Kwerps
- dinsdag 22 januari te Vossem

Samen op stap 14 km - WT Kortenberg - 14 km start om 13u30 – 8 km start om 14u

- donderdag 29 januari te Perk

Op Stap in De Rand

- dinsdag 13 januari te Kraainem

Ijsetrippers-info

www.ijsetrippers.be

ijsetrippers@hotmail.com



**PETER
COCHET**

Tegelwerken & Badkamers

T. 0477 19 06 41

cochetpeter@telenet.be

BRUSSELE STEENWEG 538 OVERIJSE

**WIJNKELDERS
Pips Luppens**



BEDRIJFSBEZOEK - WINKEL 02/657.33.20
alle info op www.soniën.be

BEGRAFENISSEN - CREMATIES



UITVAARTVERZORGING

COOREVITS

WWW.COOREVITS-ROSIER.BE

02 688 27 95



ERA

REAL ESTATE

IMPULS

HOTEL

HP

PANORAMA

www.hotelpanorama.be

Hengstenberg 77 - 3090 Overijse - 02 687 71 98

3. Selectie wandeltochten

Het overzicht van deze wandelselectie is aangepast.

We geven nu 1 overzicht voor zowel de clubwandelingen als de federatiewandelingen, zodat je in deze lijst meteen het volledig overzicht hebt.

De federatiewandeltochten zijn aangeduid **in het geel**, de clubwandelingen **in het groen**.

donderdag 18 december 2025: Wandelteam Kortenbergh (-)

Parking kerk, Dewitstraat, **Meerbeek**

5 km *** 10.00

WANDELUURTJE

donderdag 18 december 2025: Wandelteam Kortenbergh (-)

Parking kerk, Kerkdries, **Sterrebeek**

8 km *** 14.00

SAMEN OP STAP

donderdag 18 december 2025: 4028 Wandelclub St.Pieters-Leeuw vzw (*)

Jeugdcentrum Laekelinde, Lotstraat 6, 1600 Sint-Pieters-Leeuw

5-10-20 km *** 09.00-14.00

zaterdag 20 december 2025: 1129 Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw (*)

Zaal De Loods, Douaneplein, 2800 Mechelen

5-10 km *** 15.00-21.00

zondag 21 december 2025: 4254 Parel van het Pajottenland (*)

GC Willem Tell, Hernestraat 5, 1570 Tollembeek (Galmaarden)

4-6-9-13-19-25-31 km *** 07.30-15.00

SUGGESTIETOCHT

donderdag 25 december 2025: 4300 WSV Horizon Opwijk (*)

Zaal De Boot, Heiveld 61, 1745 Opwijk

5-10-16-21 km *** 08.00-15.00

SUGGESTIETOCHT

zaterdag 27 december 2025: 2027 K.W.S.V. Dragonders Hasselt vzw (*)

Malpertuus, Vossenbergsstraat 56, 3500 Hasselt

4-6-10-20 km *** 08.00-15.00

Taverne-Restaurant De Met

Maken van biermanden

200 biersoorten

Blinde degustatie

Organisatie van koffietafels, verjaardagen,
bedrijfsfeestjes tot 40 personen

Menu voor groepen



Tania & Pascal

J. Lipsiusplein 1
3090 OVERIJSE

Vraag
vrijblijvend
info:

☎ 02 687 95 59
tavernedemet@skynet.be

www.profit-training.be



**Pijnvrij wandelen,
begint bij Profit!**

Heeft u last van uw knieën, enkels, heupen of rug tijdens het wandelen?
Ontdek onze fysieke trainingen op maat voor wandelaars.

Overijse: info@profit-training.be
Leuven: profit.leuven@gmail.com

Overijse: +32 479 21 96 93
Leuven: +32 479 87 43 97

BEGRAFENISSEN - CREMATIES



UITVAARTVERZORGING

COOREVITS

WWW.COOREVITS-ROSIER.BE

02 688 27 95



nuvoleo

wijnen en bubbels met advies



+32 497 522 492



hello@nuvoleo.be



www.nuvoleo.be

**GRATIS LEVERING
DRUIVENSTREEK**

zondag 28 december 2025: 4043 W.S.V. Holsbeek vzw (*)
Gildezaal, Gildestraat 5, 3221 Kortrijk-Dutseel (Holsbeek)
4-6-12-20-25 km *** 07.00-15.00

SUGGESTIETOCHT

maandag 29 december 2025: 4002 VZW Koninklijke Wandelklub Halewijn (*)

De Kring, Vincent Betsstraat, 3440 Zoutleeuw
4-6-12-20 km *** 08.00-15.00

zaterdag 3 januari 2026: 1026 Herentalse Wv vzw (*)

Zaal Mollenhof, Lichtaartsesteenweg 1, 2275 Poederlee (Lille)
6-8-10 km *** 08.00-15.00

zondag 4 januari 2026: 4161 RWK De Morgenstond Humbeek vzw (*)

Parochiezaal Zemst-Laar, Humbeeksebaan 190, 1980 Zemst
5-7-12-20 km *** 08.00-15.00

SUGGESTIETOCHT

zondag 4 januari 2026: 4358 De Heidetochten Kester-Gooik vzw (*)

Proefcentrum Pamel, Molenstraat 26, 1760 Pamel (Roosdaal)
4-9-12-16-20-28-32 km *** 08.00-15.00

zondag 4 januari 2026: 4001 Wandelsportvereniging De Leeuwerik Landen (*)

Feestzaal Sint-Gitter, Sint-Gittersplein 1, 3400 Landen
5-8-15-22 km *** 08.00-15.00

dinsdag 6 januari 2026: IJsetridders (-)

Ingang De Bosuil, Witherendreef, Jezus-Eik
5 km *** 10.00

WANDELUURTJE

dinsdag 6 januari 2026: IJsetridders (-)

Parking kruispunt Parklaan/Boslaan, Maleizen/Genval
14 km *** 13.30
8 km *** 14.00

SAMEN OP STAP

donderdag 8 januari 2026: Wandelteam Kortenberg (-)

Parking Colomba, Wijngaardstraat 1, Kortenberg
5 km *** 10.00

WANDELUURTJE

donderdag 8 januari 2026: Wandelteam Kortenbergh (-)

Parking Sporthal Verona, Dorpstraat 257, Leefdaal

8 km *** 14.00

SAMEN OP STAP

zaterdag 10 januari 2026: 4054 De Lustige Stappers Post Langdorp (*)

Parochiezaal, Vest 5, 2230 Herselt

4-6-8-12-20 km *** 08.00-15.00

zondag 11 januari 2026: 4138 Houtheimstappers Steenokkerzeel vzw (*)

Parochiezaal Perk, Kampenhoutsesteenweg 1, 1820 Perk (Steenokkerzeel)

5-8-11-14-17-20-23 km *** 08.00-15.00

SUGGESTIETOCHT

dinsdag 13 januari 2026: IJsetrappers (-)

Ingang De Lijsterbes, Lijsterbessenbomenlaan 6, Kraainem

8 km *** 14.00

OP STAP IN DE RAND

donderdag 15 januari 2026: Wandelteam Kortenbergh (-)

Parking Sporthal, Oudebaan 14, Erps-Kwerps

8 km *** 14.00

SAMEN OP STAP

zaterdag 17 januari 2026: 4049 VOS Schaffen vzw (*)

Gildenzaal, Pastorijstraat 1, 3290 Schaffen (Diest)

4-6-12-20-30 km *** 07.00-15.00

zondag 18 januari 2026: 4027 Wandelclub Tornado vzw (*)

Zaal Bosuil, Bieststraat 233, 3191 Hever (Boortmeerbeek)

6-9-13-15-21-27 km *** 07.30-15.00

SUGGESTIETOCHT

zondag 18 januari 2026: 4061 WSV De Lustige Wandelaars Merchtem (*)

Parochiezaal Peizegem, Nieuwbaan 67, 1785 Merchtem

6-11-15-21 km *** 08.00-15.00

zondag 18 januari 2026: 4002 VZW Koninklijke Wandelklub Halewijn (*)

Parochiezaal Neerlinter, Kasteelstraat 3, 3350 Neerlinter (Linter)

4-6-8-10 km *** 08.00-15.00

dinsdag 20 januari 2026: IJsetridders (-)

Parking Markthal, Stationsplein, Overijse

5 km *** 10.00

WANDELUURTJE

dinsdag 20 januari 2026: IJsetridders (-)

Ingang Sporthal De Kronkel, Gemeentepark, Huldenberg

14 km *** 13.30

8 km *** 14.00

SAMEN OP STAP

(door werken is de toegang tot de parking De Kronkel vermoedelijk afgesloten)

dinsdag 20 januari 2026: 4041 Sporton vzw (*)

SOK, Hasseltsebaan 43, 3290 Deurne (Diest)

5-7-10-12-15-17-20 km *** 07.00-15.00

donderdag 22 januari 2026: Wandelteam Kortenberg (-)

Parking, Annonciadenstraat, Everberg

5 km *** 10.00

WANDELUURTJE

donderdag 22 januari 2026: Wandelteam Kortenberg (-)

Parking Pastorieplein, Dorpsstraat 8, Vossem

8 km *** 14.00

SAMEN OP STAP

zaterdag 24 januari 2026: 6999 Flanders Trails (*)

Zaal De Boare, Koningsplein 1, 8660 De Panne

15-25-35-50 km *** 06.00-10.00

FLANDERS TRAILS

enkel met voorinschrijving – inschrijvingen zijn afgesloten

zaterdag 24 januari 2026: 2034 Wellense Bokkerijders vzw (*)

Feestzaal Houtstraat, Houtstraat 21, 3830 Wellen

4-6-9-12-18 km *** 08.00-15.00

zondag 25 januari 2026: 4130 Wandelclub Cracks Wolvertem vzw (*)

Basisschool De Zonnebloem, Karel Baudewijnsaan 26, 1861 Wolvertem (Meise)

6-12-18-22 km *** 08.00-15.00

SUGGESTIETOCHT

zondag 25 januari 2026: 1037 WSV Neteland Duffel vzw (*)

Parochiezaal, Leo Kempnaersstraat 16, 2223 Schriek (Heist-op-den-Berg)

7-14-21 km *** 07.30-15.00

dinsdag 27 januari 2026: 4042 WK Werchter vzw (*)

Voetbalkantine Rapide Wezemaal, Vleugtweg 26, 3111 Wezemaal

6-9-12-16-21-25-30 km *** 07.30-14.00

SUGGESTIETOCHT

donderdag 29 januari 2026: Wandelteam Kortenbergh (-)

Parking, Kampenhoutsesteenweg, Perk

14 km *** 13.30 (wijziging startuur)

8 km *** 14.00

SAMEN OP STAP

zaterdag 31 januari 2026: 2087 De Lummense Dalmatiërs vzw (*)

Zaal Oosterhof, Dr. Vanderhoevedonckstraat 56, 3560 Lummen

2-5-8-13-20-30 km *** 07.00-15.00

zondag 1 februari 2026: 4036 Globetrotters Hageland vzw (*)

Zaal Nut en Vreugd, Rillaarseweg 23A, 3390 Tiel-Winge

4-6-12-16-20 km *** 07.30-15.00

PROMOTOCHT

Deelname aan federatiewandelingen

- Punten voor klassement
 - (**): 2 punten per deelnemer
 - (*): 1 punt
 - (-): 0 punten
- Je vindt alle wandelorganisaties van clubs aangesloten bij Wandelsport Vlaanderen via www.wandel.be of via de wandelapp wandel.be
- Voor de wandelingen in Wallonië kan je www.ffbmp.be raadplegen.
- Deelname aan tochten in Wallonië leveren geen punten op voor het clubklassement

Deelname aan clubwandelingen

- Deze clubwandelingen zijn gratis voor onze clubleden.
- Niet-Clubleden geven een steunbijdrage van 2€
- Deelname aan clubwandelingen leveren geen punten op voor het clubklassement
- Al onze clubwandelingen zijn ook UitPAS-activiteiten.
- Stel zelf de vraag voor de scanning van je UitPAS!

4. Lidgeld 2026

Je kon vanaf 1 oktober je lidgeld reeds hernieuwen.

Enkelen hebben dit echter nog niet in orde gebracht,

Doe dit zeker voor 25 december

om te vermijden dat je lidkaart bij deelname aan wandeltochten niet meer actief gescand kan worden!

Een suggestie: dit is het ideale moment om vrienden, kennissen, familie ook lid te maken (een gezond nieuwjaarsgeschenk!)



Lidgeld tot eind 2026

- 20 € voor +18 jarigen
- 10 € voor jongeren geboren na 01/01/2009
- (met max van 50€ per gezin)

Voor hernieuwing volstaat het om het lidgeld te storten op onze IJsetriddersrekening
BE88 2300 0319 3441
met vermelding lidgeld 2026

Nieuwe leden vullen ofwel het aansluitingsformulier op onze website in
of bezorgen via mail aan Wilfried volgende gegevens:
naam en voornaam, adres, geboortedatum, Email, GSM-nummer
wilfried.rogier@skynet.be

Aansluiting bij Wandelteam Kortenbergh is identiek, maar dan wel op het rekeningnummer
BE49 0020 1281 5371

5. Promotochten

Overzicht Promotochten 2025 (met aantal deelnemers)

05/01/2025:	Heidetochten (12 IJsetridders – 0 WTK) enorm veel regen
26/01/2025:	Neteland Duffel te Schriek (23 IJsetridders – 2 WTK)
09/02/2025:	Bellingen te Elingen (16 IJsetridders – 0 WTK) - regen
16/03/2025:	Parel Pajottenland (21 IJsetridders – 4 WTK)
06/04/2025:	Sporton (24 IJsetridders – 5 WTK)
11/05/2025:	Parkvrienden (50 IJsetridders – 16 WTK)
22/05/2025:	Witloofstappers (13 IJsetridders – 15 WTK)
29/05/2025:	Kwik Bornem (9 IJsetridders – 3 WTK)
20/07/2025:	Marktroppers Herne (20 IJsetridders – 2 WTK)
17/08/2025:	Kampse Wandelaars Leopoldsburg (16 IJsetridders – 6 WTK)
07/09/2025:	Bosgeuzen-Voorkempen te Vorselaar (3 IJsetridders – 0 WTK)
09/11/2025:	WSV Schelle te Niel (19 IJsetridders – 0 WTK)
07/12/2025:	Vaartlandstappers te Heindonk (22 IJsetridders – 3 WTK)

OPGEPAST: het bonnetje mag je enkel gebruiken bij deelname aan de vermelde wandeltocht op de aangeduide datum!

Promotochten 2026

- zondag 1 februari-2026: Globetroppers Hageland vzw te Tielt-Winge
- zondag 1 maart-2026: Houthemstappers Steenokkerzeel vzw te Kampenhout
- zondag 22 maart 2026: Grashoppers te Scherpenheuvel
- zondag 3 mei 2026: Wandelclub St.Pieters-Leeuw vzw te Huizingen (Beersel)
- zondag 7 juni 2026: Wandelclub Tornado vzw te Haacht
- zondag 19 juli 2026: WSV De Kadodders SKW vzw te Keerbergen
- zondag 16 augustus 2026: Wc. Zandstappers vzw te Wechelderzande (Lille)
- zondag 30 augustus 2026: De Witloofstappers en -trappers vzw te Kampenhout
- zondag 13 september 2026: WSP Heverlee-Leuven vzw te Leuven
- zondag 1 november 2026: Trip-Trap Kuntich vzw te Tienen
- zondag 22 november 2026: Wsv Schorrestappers te Boom
- zondag 6 december 2026: WSC Langdorp vzw te Langdorp (Aarschot)

We hebben opnieuw 12 tochten geselecteerd – 9 in Vlaams-Brabant en 3 in Antwerpen. De verplaatsingen zijn in 2026 iets minder ver dan dit jaar.

Voor 2026 behouden we dezelfde werkwijze: bij deelname aan een promotocht (op de voorziene datum) krijg je een gratis deelname en een gratis consumptiebonnetje. Je moet natuurlijk wel je lidkaart laten scannen en het promobonnetje afgeven.

Bovendien kan je als clublid aan de wandelorganisaties van De IJsetridders en Wandelteam Kortenberg gratis deelnemen.

6. Lichtmis-avondwandeling: vrijdag 6 februari

Op vrijdag 6 februari 2026 organiseren we onze 3de Lichtmiswandeling.
Deze keer in en rond Huldenberg.

We bieden **2 groepswandelingen** aan

- 8 km met start om 19.15u
- 5 km met start om 19.30u

Er wordt aan een rustig tempo gewandeld (er zijn geen snelheidsprijzen te winnen)

Na de wandeling krijg je de kans om samen na te babbelen met ofwel een lasagne ofwel een croque monsieur.

Praktische info:

Start: ingang Sporthal De Konkelt, Gemeentepark te Huldenberg

- 8 km start om 19.15u
- 5 km start om 19.30u

Opgepast: (door werken is de toegang tot de parkeerplaatsen aan De Konkelt vermoedelijk afgesloten)

Voorzie zeker zaklamp en fluokledij!

Kostprijs

Lasagne 16€

Croque monsieur 13€

Drank op eigen kosten

Je kan betalen via overschrijving of 's avonds via bankkaart of cash.

De wandeling is gratis voor onze clubleden.
Eventuele niet-leden betalen zoals steeds 2€.

We worden tussen 20.30 en 21.00u verwacht in de sporthal voor ons samenzijn.

Inschrijven

Voor de eters: uiterlijk op zondag 1 februari om 20.00

in volgend infobericht vind je een link voor de inschrijving

of bij Jacqueline - ijsetridders@hotmail.com - 02 687 42 94

Deelnemen aan de wandeling kan zonder vooraf in te schrijven

Voor het eten moet je zeker inschrijven (hou rekening met de uiterste inschrijvingsdatum)

Je kan ook mee eten zonder mee te wandelen... (wel inschrijven!)

7. Volgende bonustochten

dinsdag 23 december	Wandelclub Diksmuide te Leke (Diksmuide)
zaterdag 10 januari	Wandelclub Groot-Oostkamp te Hertsberge (Oostkamp)
zondag 1 februari	Wandelclub Beernem te Beernem
zondag 1 februari	Bokkenrijders Overpelt te Overpelt (Pelt)
zondag 8 februari	Kasseistappers Eernegem te Eernegem (Ichtegem)
zondag 15 februari	Brugsche Globetrotters te Sint-Michiels (Brugge)
woensdag 18 februari	Levenslijn Damme te Moerkerke (Damme)

Op deze wandeltochten 'verdien' je voor het clubklassement per deelname 2 punten.

8. Planning busuitstappen 2026

We hebben in 2025 2 busuitstappen bij gebrek aan belangstelling moeten annuleren, daarom is het aanbod in 2026 dan ook lager dan dit jaar.

Indien we in 2026 opnieuw onvoldoende deelnemers hebben, kan het volledig busprogramma geschrapt worden

De planning kan nog aangepast worden.

- zondag 22 februari: RBS Jabbeke te Snellegem
- zondag 26 april: Vlaanderen Wandelt – Milieu 2000 Lommel en WSP Heverlee
- zondag 9 augustus: Hanske de Krijger Oudenaarde
- zondag 25 oktober: Herentalse Wandelclub te Zoerle-Perwijs
- zondag 13 december: Sint-Michielstappers Brecht te Sint-Lenaarts

9. Intersoc 2026: Leysin

De deelnemers aan deze reis hebben ondertussen van Intersoc de uitnodiging gekregen om het voorschot te betalen.

Moest je niets ontvangen hebben en je zou wel willen deelnemen aan deze reis, verwittig dan Wilfried zo spoedig mogelijk zodat we dit in orde kunnen brengen.
wilfried.rogier@skynet.be

Last minute beslissers kunnen nu ook **nog inschrijven** (zolang er vrije kamers zijn)

Verblijf in Hotel Fabiola te Leysin (Zwitersland)
van 17 tot 26 juni 2026

Met busvervoer: € 1.214

- Singlekamers aan de achterzijde van het hotel zijn beschikbaar zonder extra toeslag.
- Dubbele kamer aan de voorzijde van het hotel voor individueel gebruik: singletoeslag van €198.
- Formule: Volpension Plus

Annulatieverzekering: 2,6€/dag per persoon = 26€ (aanrader!)

<https://intersoc.be/nl/praktisch/verzekering>

<https://intersoc.be/nl/praktisch/verkoopsvoorwaarden>

10. Planning weekends 2026

Voor 2026 opteren we opnieuw om onze wandelweekends te combineren met deelname aan georganiseerde wandeltochten.

We hopen telkens op voldoende belangstelling zodat we de verplaatsing met bus kunnen maken, indien onvoldoende kandidaten is het alternatief om de verplaatsing met gecombineerd vervoer te maken!

Ook deze planning is voor 95% definitief, maar kan natuurlijk door hotel(on)beschikbaarheid nog aangepast worden.

- zaterdag 23 mei: Watewystappers Tielt te Wakken (Dentergem)
- zondag 24 mei: Duintrappers Westende te De Panne
- maandag 25 mei: Padstappers Geraardsbergen te Onkerzele (Geraardsbergen)
Dit weekend valt samen met het Pinksterweekend

- zaterdag 26 september: Paul Gerard Beringen te Paal
- zondag 27 september: Horizon Donk te Linkhout

11. Wandel-organisaties 2026

IJsetrippers-organisaties 2026

- Paasmaandag 6 april: Brabantse Ardennen Wandeltocht te Ottenburg en Terlanen
- zondag 5 juli: Zomertocht in het Zoniënwoud te Jezus-Eik
- woensdag 16 september: Dijlewandeling te Sint-Agatha-Rode
- zondag 29 november: Herfsttocht in het Zoniënwoud te Hoeilaart en Jezus-Eik

Wandelteam Kortenberg-organisaties in 2026

- zondag 17 mei: Lentetocht te Meerbeek
- donderdag 27 augustus: Midweektocht te Everberg
- zondag 4 oktober: Kortenberg Wandelt te Meerbeek en Erps-Kwerps

Noteer alvast deze data in je agenda!!!!

12. Mei weekend: 23-24-25 mei

Voor ons mei-weekend hebben we een prijsofferte gekregen van het Ibishotel De Haan (waar we in 2025 ook verbleven).

De prijzen zijn deze van het hotel (geen verplaatsingen)

Kamer 2 personen 260€/persoon

Kamer 1 persoon 365€/persoon

inbegrepen overnachting, ontbijt, avondmaal en gemeentetaks

Enkel indien we voldoende inschrijvingen hebben, zullen we een bus huren voor de verplaatsingen.

Programma (onder voorbehoud):

zaterdag 23 mei:

08.00 vertrek in Overijse (ofwel per bus, ofwel met gecombineerd vervoer)

09.30 wandeltocht te Wakken (Dentergem)

16.00 verplaatsing naar De Haan

19.00 avondmaal

zondag 24 mei

08.00 ontbijt

09.30 vertrek naar De Panne

10.30 wandeling in De Panne

16.30 terug naar De Haan

19.00 avondmaal

maandag 25 mei

08.00 ontbijt

09.30 vertrek naar Geraardsbergen (Onkerzele)

11.00 start wandeling

16.30 terugrit naar Overijse

18.00 einde weekend

In volgend infobericht vind je een update van deze gegevens

Vanaf 1 januari zou je ook kunnen inschrijven

13. Ledengegevens 2025

IJsetrippers

Leden volgens woonplaats

gemeente	leden 2025		totaal 2025	totaal 2024
	vrouw	man		
Overijse	92	60	152	137
Hoeilaart	43	23	66	65
Huldenberg	30	12	42	45
Tervuren	20	9	29	29
Bertem	3	4	7	6
Kortenberg	4	3	7	8
Zaventem	4	3	7	8
Beersel	4	2	6	7
Leuven	3	3	6	6
Oud-Heverlee	3	2	5	5
Beveren	2	2	4	4
Gent	2	2	4	4
Oosterzele	1	3	4	4
Oudergem	1	3	4	4
Waterloo	2	2	4	2
Wezembeek-Oppem	3	1	4	3
Brussel	2	1	3	3
Sint-Lambrechts-Woluwe	3	0	3	2
Boechout	1	1	2	2
Duffel	1	1	2	2
Etterbeek	1	1	2	5
Grimbergen	1	1	2	2
Haacht	2	0	2	2
Herent	1	1	2	0
Holsbeek	0	2	2	0
Kampenhout	1	1	2	2
Loenhout	1	1	2	2
Mechelen	0	2	2	3
Rixensart	2	0	2	2
Rumst	1	1	2	2
Sint-Katelijne-Waver	2	0	2	2
Tielt-Winge	1	1	2	0
Tienen	1	1	2	4
Tremelo	1	1	2	2
Waregem	1	1	2	2
Antwerpen	0	1	1	1
Blankenberge	0	1	1	1

Boom	1	0	1	1
Halle	0	1	1	0
Hasselt	1	0	1	0
Kraainem	1	0	1	0
Kruikeke	0	1	1	1
La Hulpe	1	0	1	1
Laakdal	0	1	1	2
Londerzeel	1	0	1	0
Machelen	1	0	1	1
Mol	0	1	1	1
Perwez	1	0	1	1
Schaarbeek	1	0	1	1
Sint-Agatha-Berchem	1	0	1	1
Sint-Genesius-Rode	0	1	1	1
Sint-Lievens-Houtem	0	1	1	1
Wavre	1	0	1	1
Wilrijk	1	0	1	1
Zemst	1	0	1	0
Vilvoorde			0	4
Berlaar			0	2
Sint-Pieters-Leeuw			0	2
Aartselaar			0	1
Herk-de-Stad			0	1
Kontich			0	1
Lasne			0	1
Sint-Lenaarts			0	1
totaal	252	159	411	405

Verhouding man/vrouw

man 159 (38,7%)
vrouw 252 (61,3%)

Gemiddelde geboortedatum

man 13/10/1960
vrouw 12/03/1959
alle leden 23/10/1959

Leden volgens geboortejaar

geboortejaar	vrouw	man	Totaal
1921-1925	0	1	1
1926-1930	0	1	1
1931-1935	5	1	6
1936-1940	5	4	9
1941-1945	19	16	35
1946-1950	39	21	60
1951-1955	49	27	76
1956-1960	42	26	68
1961-1965	30	15	45
1966-1970	25	16	41
1971-1975	15	9	24
1976-1980	9	7	16
1981-1985	4	5	9
1986-1990	4	2	6
1991-1995	0	0	0
1996-2000	1	0	1
2001-2005	0	1	1
2006-2010	2	2	4
2011-2015	2	2	4
2016-2020	0	3	3
2021-2025	1	0	1
Totaal	252	159	411

Leden volgens aansluitingsjaar

Aansluitingsjaar	Aantal
1982-1985	5
1986-1990	15
1991-1995	9
1996-2000	21
2001-2005	29
2006-2010	20
2011-2015	40
2016-2020	60
2021	32
2022	57
2023	31
2024	43
2025	49
	411

Opmerking : aansluitingen na 1 oktober 2025 zijn niet meegeteld bij de leden 2025

Wandelteam Kortenber

Leden volgens woonplaats

gemeente	leden 2025		totaal 2025	Totaal 2024
	vrouw	man		
Kortenber	41	25	66	23
Zaventem	4	4	8	8
Herent	4	0	4	1
Leuven	2	2	4	0
Steenokkerzeel	4	0	4	1
Tervuren	3	1	4	1
Grimbergen	1	1	2	0
Bertem	1	0	1	4
Evere	1	0	1	1
Tessenderlo-Ham	0	1	1	0
Wezembeek-Oppem	1	0	1	1
	62	34	96	40

Leden volgens geboortejaar

geboortejaar	vrouw	man	Totaal
1946-1950		3	3
1951-1955	7	5	12
1956-1960	22	12	34
1961-1965	16	9	25
1966-1970	8	1	9
1971-1975	5	2	7
1976-1980		1	1
1981-1985	1		1
1986-1990			0
1991-1995	1		1
1996-2000			0
2001-2005			0
2006-2010			0
2011-2015		1	1
2016-2020	2		2
2021-2025			0
	62	34	96

Verhouding man/vrouw

man	34 (35,4%)
vrouw	62 (64,6%)

Gemiddelde geboortedatum

man	16/06/1961
vrouw	24/10/1964
alle leden	03/08/1963

Leden volgens aansluitingsjaar

Aansluitingsjaar	Aantal
2021	9
2022	7
2023	11
2024	36
2025	33
	96

Opmerking : aansluitingen na 1 oktober 2025 zijn niet meegeteld bij de leden 2025

14. Start 2 Coach - word wandelbegeleider

Hou je van wandelen en wil je zelf graag wandelgroepen begeleiden?

Dan is deze cursus een goede start. Start 2 Coach is een laagdrempelige én praktijkgerichte basismodule.

Je leert de basisprincipes rond verantwoord training geven met heel wat praktijkvoorbeelden uit de wandelsport.

Na deze cursus ben je helemaal klaar om als wandelcoach aan de slag te gaan.

Start 2 coach is een onderdeel van de opleiding 'Initiator wandelen.

Wie later de cursus initiator wandelen wil volgen, is na het slagen in deze vorming vrijgesteld voor deze module.

Programma

De module Start 2 Coach bestaat uit 3 lesdagen, een examen en omvat 15 uren, waarbij volgende zaken aan bod komen:

- Basisprincipes verantwoord training geven
- Veilig sporten (blessurepreventie, EHBO, veilig sportklimaat)
- Indeling wandeluurtje
- Praktijkmomenten

Lesdata & locatie

Sport Vlaanderen Gent: 28 februari tot 25 april 2026

- 3 lesdagen: 28 februari, 7 maart en 14 maart 2026
- Examendag: 18 april 2026
- Herexamendag: 25 april 2026

Sport Vlaanderen Heusden-Zolder: 7 maart tot 18 april 2026

- 3 lesdagen: 7 maart, 14 maart, 21 maart 2026
- Examendag: 28 maart 2026
- Herexamendag: 18 april 2026

Prijs

- € 60

Een aanrader voor wie graag met een wandelgroep op stap gaat!

15. Zo boost je wandelend je weerstand en gezondheid

Wist je dat het heel gezond is om door de snijdende wind en de vrieskou te wandelen? We zetten de positieve effecten van een winterwandeling voor jouw weerstand op een rijtje én geven je praktische tips.



In de herfst en winter blijven we meestal liever binnen, zeker als het koud is. Toch is het belangrijk om ook in de winter buiten in beweging te blijven. Onder meer voor je weerstand. Hoe werkt dit precies?

Fitter door beweging

Fysieke inspanning heeft een positief effect op allerlei processen in je lichaam, zoals je bloedsomloop en je immuunsysteem.

Hoe fitter je bent, hoe beter je weerstand is. Een half uur per dag matig intensief bewegen (bijvoorbeeld stevig doorwandelen) is al voldoende voor een positief effect.

Zonlicht voor je slaap

In de winter zijn de dagen kort en donker. Uit onderzoek blijkt dat zonlicht een positief effect heeft op je dag-nachtritme en daarmee de kwaliteit van de slaap. En voldoende slaap is weer belangrijk voor je weerstand.

Schijnt de zon, probeer dan naar buiten te gaan voor een wandeling.

Vitamine D

Vitamine D speelt een positieve rol in je immuunsysteem en helpt bij het versterken van je botten. Zonlicht is daarvan de belangrijkste bron. In het voorjaar en in de zomer is het meestal geen probleem om voldoende zonlicht op je huid te krijgen, maar in de winter is dit natuurlijk lastig.

Heb je in de zomermaanden voldoende zonlicht opgevangen, dan heeft je lichaam vitamine D in je lichaam opgeslagen. In de winter staat bij ons de zon te laag om nog vitamine D aan te maken, maar je lichaam maakt dan gebruik van de voorraad die je eerder in het jaar al hebt aangelegd.

Je kunt vitamine D ook voor een deel uit je voeding halen. Vitamine D zit vooral in vette vis, zoals zalm en makreel, maar ook in eieren en in vlees.

In sommige gevallen is het verstandig om extra vitamine D te slikken. Dit advies geldt voor vrouwen ouder dan 50 jaar, voor mannen ouder dan 70 jaar, voor mensen met een getinte huid en voor mensen die heel weinig buiten komen.

Kijk voordat je vitamine D gaat slikken op het etiket van het supplement hoeveel je precies moet innemen, om overdosering te voorkomen. Of laat je adviseren door een diëtist.



Geluksstofjes

Voldoende dag- en zonlicht en lichaamsbeweging zijn ook voor je geestelijke gezondheid in de wintermaanden erg belangrijk.

Tijdens het bewegen maak je endorfine aan, een stofje dat zorgt voor een gelukzalig gevoel.

Ga je naar buiten om te wandelen, dan krijg je dus én daglicht én je maakt endorfine aan.

Tips als je in de winter naar buiten gaat

1. Kleed je voldoende warm aan, zodat je geen kou vat

2. In de kou heb je aan het begin van je wandeling, als je spieren nog koud en stijf zijn, een iets grotere kans op blessures.

Doe daarom binnenshuis alvast een warming-up. Loop bijvoorbeeld een paar keer de trap op en af of wandel een paar keer heen-en-weer door je huis.

3. Maak je een lange wandeling, zorg dan dat je voldoende eet en drinkt.

Vooraf dit laatste wordt nog wel eens vergeten in de winter, maar ook in de winter verlies je vocht tijdens het wandelen. Vul dit dus op tijd aan.

Bron: Wandel.nl