



IJsetrippers

Info

IJsetrippers-Info 2026/01 – 01/01/26

Inhoud

1. Activiteitenkalender januari 2026
2. Komende clubactiviteiten
3. Selectie wandeltochten
4. Lidgeld 2026 - hernieuwing
5. Promotochten
6. Lichtmis-avondwandeling: vrijdag 6 februari – **inschrijving is mogelijk**
7. Volgende bonustochten
8. Planning busuitstappen 2026
9. Intersoc 2026: Leysin – **last minute inschrijving is nog mogelijk**
10. Jaarplanning 2026
11. Planning weekends 2026
12. Wandel-organisaties 2026
13. Mei weekend: 23-24-25 mei – **inschrijving is mogelijk**
14. Tien redenen waarom wandelen goed voor je is
15. Humor

Advertenties

Info

Website: www.ijsetrippers.be

voorzitter Wilfried: wilfried.rogier@skynet.be

secretaris Jacqueline: ijsetrippers@hotmail.com

Rekeningnummer: BE88 2300 0319 3441



Samen op Stap in 2026



Veel wandelgenot in 2026



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 PEUTHYSTRAAAT 7 - HULDENBERG

02 687 71 17

1. Activiteitenkalender januari

donderdag	1	FED	Wijchmaal-Peer				
vrijdag	2						
zaterdag	3	FED	Poederlee				
zondag	4	SUG	Zemst-Laar	FED	Pamel	FED	Landen
maandag	5						
dinsdag	6	WU IJse	Jezus-Eik	SoS IJse	Maleizen/Genval		
woensdag	7						
donderdag	8	WU WTK	Kortenbergh	SoS WTK	Leefdaal		
vrijdag	9						
zaterdag	10	FED	Herselt				
zondag	11	SUG	Perk	FED	Schriek		
maandag	12						
dinsdag	13	IDR IJse	Kraainem				
woensdag	14						
donderdag	15	SoS WTK	Erps-Kwerps				
vrijdag	16						
zaterdag	17	FED	Schafften-Diest				
zondag	18	SUG	Hever	FED	Merchtem	FED	Neerlinter
maandag	19						
dinsdag	20	WU IJse	Overijse	SoS IJse	Huldenberg	FED	Deurne-Diest
woensdag	21						
donderdag	22	WU WTK	Everberg	SoS WTK	Vossem		
vrijdag	23						
zaterdag	24	FT	De Panne	FED	Wellen		
zondag	25	SUG	Wolvertem	FED	Schriek		
maandag	26						
dinsdag	27	SUG	Wezemaal				
woensdag	28						
donderdag	29	SoS 14	Perk				
vrijdag	30						
zaterdag	31	FED	Lummen				

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

Promotocht

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

Suggestietochten

- 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 "Wandelselectie 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 8 januari te Kortenberg
- dinsdag 22 januari te Everberg

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

- 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.sonien.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 1 januari 2026: Wandel Mee Breughel (*)

Wuft, Hoogveld 26, 3990 Wijchmaal (Peer)

4-7-10-14-17-21 km *** 07.00-14.30

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

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**

donderdag 8 januari 2026: Wandelteam Kortenbergh (-)

Parking Colomba, Wijngaardstraat 1, Kortenbergh

5 km *** 10.00

WANDELUURTJE

donderdag 8 januari 2026: Wandelteam Kortenbergh (-)

Parking Sporthal Verona, Dorpstraat 257, Leefdaal-Bertem

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

zondag 11 januari 2026: 1490 Bosuiltjes (*)

Parochiezaal De Magneet, Kapelstraat 50, 2220 Schriek

4-7-10-13-20-25 km *** 07.00-15.00

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 Boere, 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 Kortenberg (-)

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

PROMOTOCHT

Deelname aan federatiewandeltochten

- 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 wandeltochten 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!

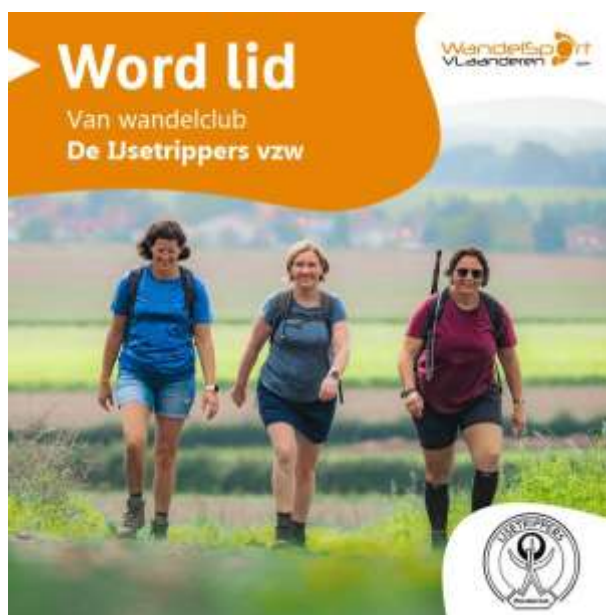
4. Lidgeld 2026

Je kon vanaf 1 oktober je lidgeld reeds hernieuwen.

Enkelen hebben dit echter nog niet in orde gebracht,

Doe dit zo spoedig mogelijk – je lidkaart is immers vanaf 1 januari niet meer geactiveerd!

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

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

Promotochten 2026

- zondag 1 februari-2026: Globetrotters Hageland vzw te Tielt-Winge
- zondag 1 maart-2026: Houtheimstappers 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 (enkel bij de vermelde club 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 IJsetrappers en Wandelteam Kortenberg gratis deelnemen.

Eerste promotocht 2026

Wintertocht Hartje Hageland

zondag 1 februari 2026

Startplaats: Zaal Nut en Vreugd, Rillaarseweg 23A, 3390 Tielt-Winge

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

Mooie wandelingen door het prachtige Hageland langs bos- en veldwegen. De 6 km passeert langs de Vlooybergtoeren.

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 Konkel, Gemeenteplein 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 Kronkel 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 21.00

[link voor de inschrijving](#) of gebruik deze QR-code

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

Betaal liefst op voorhand op onze rekening **BE88 2300 0319 3441**



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

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)
(Er zouden nog enkele plaatsen ter beschikking 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. Jaarplanning 2026

De planning van onze activiteiten staat op onze website.

Hier vindt je al onze voorkeurswandeltochten, onze clubwandelingen en natuurlijk onze andere clubactiviteiten.

11. 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

12. 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!!!!

13. 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

Vanaf 1 januari kan je inschrijven

14. Tien redenen waarom wandelen goed voor je is

Wandelen is gezond, zo lees en hoor je vaak. Maar waarom eigenlijk? Hier een overzicht van de positieve effecten van wandelen op jouw lichaam en geest.



Je hoeft alleen maar je voordeur uit te stappen en je kunt ermee beginnen: wandelen. Het is misschien wel de goedkoopste manier van bewegen. Behalve een paar schoenen die prettig zitten en comfortabele kleding, heb je eigenlijk niets nodig. Bovendien ben je lekker buiten en zie je tijdens wandelen veel van je omgeving.

Omdat wandelen (ten opzichte van bijvoorbeeld hardlopen) makkelijk lange tijd is vol te houden, kun je uiteindelijk meer energie verbranden. Daarnaast is wandelen minder blessuregevoelig en daarom kun je het makkelijk meerdere keren per week doen.

In dit artikel zetten we nog 10 redenen op een rij waarom wandelen zo goed is voor je lichaam en geest. Schoenen aan en gaan!

1. Je verbetert je conditie

Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen moeten we dagelijks een half uur matig intensief bewegen. Van heel rustig wandelen gaat je conditie niet heel erg vooruit, omdat je je hart en longen dan te weinig gebuikt.

Wandel je echter in een stevig tempo waarbij je hartslag stijgt en je sneller gaat ademen, dan train je je conditie. Uiteindelijk wordt je hart hierdoor sterker en dit heeft een positief effect op je bloeddruk en je bloedvaten. Hierdoor neemt de kans op hart- en vaatziekten af.

Tijdens het wandelen train je ook je longcapaciteit om zuurstof goed op te nemen en te transporteren via je hart en bloedvaten.

2. Goed voor je botten

Als je wandelt, gebruik je je spieren, botten en kraakbeen. Je botten bestaan uit cellen die voortdurend worden afgebroken en aangemaakt. Als je te weinig nieuwe botcellen aanmaakt, wordt het bot zwakker en ontstaat er botontkalking (osteoporose).

Het vervelende is dat je dit pas merkt als je iets breekt na een val. Door voldoende te wandelen, kun je het proces van botontkalking remmen. Bovendien houdt je je kraakbeen stevig.



3. Je versterkt je spieren

Door te wandelen houd je je spieren sterk. Dit geldt ook voor je hart, want dit is ook een spier.

Je kunt je beenspieren tijdens het wandelen extra trainen door bijvoorbeeld een heuvel op te lopen.

4. Overgewicht voorkomen

Wandelen is een goede manier om op gewicht te blijven of om gewicht kwijt te raken. Je kunt het relatief lang volhouden en op die manier kun je veel energie verbruiken. Bovendien verbrand je tijdens wandelen relatief veel vet.

Uiteraard moet je om van wandelen af te vallen ook rekening houden met je energie-inname. Hoeveel calorieën je verbrandt, hangt af van je tempo, de lengte van je wandeling en van je lichaamsgewicht. Gemiddeld verbrand je met een uur wandelen (bij een snelheid van 5 km/uur) ongeveer 300 calorieën.

5. Ontspannen geest

Behalve voor je lichaam, is wandelen (vooral in de natuur) ook goed voor je geest.

Tijdens het wandelen kun je je gedachten ordenen of negatieve gedachten juist opzij zetten door je te richten op de omgeving of op je loopbeweging (je cadans). Dit zorgt voor ontspanning en dat heeft ook weer positieve gevolgen voor je lichaam.

Door ontspanning en bijvoorbeeld een betere nachtrust, voel je je ook lichamelijk beter.



6. Je wordt er creatiever van

Beethoven maakte niet voor niets lange wandelingen door de Weense valleien om tot zijn beste composities te komen.

Tijdens een wandeling kom je vaak op de beste ideeën. Moet je een moeilijk vraagstuk oplossen of wil het maar niet lukken met het uitwerken van dat lastige rapport voor je werk? Trek eropuit!

Onderzoek van de Stanford Universiteit toont aan dat wandelen een flinke stimulans geeft aan het creatieve proces. Een korte wandeling vanaf acht minuten zou al bevorderlijk zijn voor de creativiteit.



7. Goed voor je humeur

Wie wandelt, maakt meer dopamine aan. Een stofje dat euforisch kan werken.

Het mooie is: hoe vaker je loopt, hoe sneller het effect optreedt. Ook de frisse lucht van de natuur kan positief werken voor je gemoedstoestand én je energieniveau.

Wil je écht goed uitwaaien? Zoek dan het strand op. Een strandwandeling langs de zee zou psychische en fysieke klachten helpen voorkomen, volgens een onderzoek van de North Carolina State University. Blauwe ruimtes – zoals rivieren, meren, beekjes en de zee – zouden een positieve invloed hebben op je mentale gesteldheid.

8. Extra vitamine D

Met een wandeling in de buitenlucht, pak je meteen wat extra dag- en zonlicht mee, een belangrijke bron van vitamine D. Deze vitamine helpt bij het opnemen van calcium, wat belangrijk is voor de groei en het behoud van stevige botten en tanden.

Ook ondersteunt het je immuunsysteem en je mentale gezondheid. Je hebt minder kans op psychische klachten.

9. Het geeft structuur aan de dag

Maak er een vaste gewoonte van om er iedere dag even op uit te gaan.

Voorals je een kantoorbaan hebt of veel thuis zit, is het belangrijk om een wandelritme te behouden.



10. Je ontmoet anderen

Wandelen kan een manier zijn om nieuwe mensen te ontmoeten, en dat kan voordelen hebben. Alleen al een vriendelijke groet heeft een positieve invloed op je gemoedstoestand.

Samen wandelen met een wandelmaatje biedt de mogelijkheid om gesprekken te voeren, gedachten met elkaar uit te wisselen en lastige kwesties in het leven te bespreken.

Uit onderzoek blijkt dat één op de 10 Nederlanders van 15 jaar en ouder zich sterk eenzaam voelt en ruim een kwart voelt zich enigszins eenzaam. Het is dus alleen maar aan te bevelen om eens samen te gaan wandelen, op eigen houtje of op een wandelorganisatie.

En dan nu... met regelmaat op pad!

Pas wanneer je met enige regelmaat gaat wandelen, ga je de effecten goed merken.

Bijvoorbeeld door elke dag een half uurtje te gaan lopen. Laat dit half uurtje wandelen vanaf nu een vast onderdeel van je dag zijn.

Overigens geeft de Gezondheidsraad het advies om als volwassene minimaal 2,5 uur per week matig intensief te bewegen, verspreid over diverse dagen. Dat wil zeggen: je moet voelen dat je lichaam iets aan het doen is. Je hartslag versnelt en je gaat misschien een beetje zweten.

Met De IJsetrippers en Wandelteam Kortenbergh krijg je zeker de gelegenheid om nieuwe wandelingen te ontdekken. De clubwandelingen op dinsdag en donderdag zijn zeker een aanrader.

Bron: Wandel.nl

15. HUMOR

Een assistente van Donald Trump vertelde hem dat ze gisteravond een fantastische droom had gehad.

Er was een enorme parade over Times Square in New York van de VS ter ere van Trump. Miljoenen mensen stonden langs de route van de parade en juichten toen de president voorbijkwam.

Bands speelden; kinderen gooiden confetti in de lucht; overal waren ballonnen.

Het was absoluut het GROOTSTE FEEST DAT NEW YORK OOIT HAD GEZIEN!!!

Trump was erg onder de indruk en zei: "Dat is echt geweldig! Trouwens, hoe zag ik eruit in je droom? Zat mijn haar goed?"

Zijn assistente zei: "Dat kon ik niet zien, de kist was dicht."

Een man rijdt in zijn auto op de snelweg. Hij is al lang aan het rijden en hij besluit om eventjes op een parking te stoppen en wat uit te rusten.

Hij gaat de eerste parking er af en parkeert zijn auto. De plaats die hij gekozen heeft ligt jammer genoeg langs een veelgebruikt wandelpad.

Hij staat nog maar 5 minuten geparkeerd of er komt een wandelaar van het paadje af, tikt op zijn raampje en vraagt : Meneer, weet U misschien hoe laat het is ?

De man kijkt op zijn horloge en zegt : Kwart na acht..

De wandelaar wandelt verder en de man zet zich opnieuw gemakkelijk.

Na 5 minuten tikt er weer iemand op zijn raampje, het is een andere wandelaar en ook hij vraagt hoe laat het is.

Twintig over acht ,zegt de man enigszins verveeld.

De wandelaar bedankt hem en loopt verder.

De man wil zich opnieuw comfortabel nestelen, maar ziet dan dat er meerdere wandelaars aankomen en beseft dat het niet lang gaat duren voor hij wéér gestoord gaat worden...

Dus pakt hij een stuk papier en schrijft erop : Ik weet NIET hoe laat het is !!!

Hij kleeft het papiertje tegen zijn raampje en laat zich opnieuw lekker onderuit zakken in zijn zetel.

Als hij bijna is ingedommeld tikt er wéér een wandelaar op de raam en die zegt : Meneer, het is half negen.

Een man probeerde zijn jonge zoon het kwaad van alcohol te leren.

Hij deed een worm in een glas water en een andere worm in een glas whisky.

De worm in het water leefde, terwijl die in de whisky zich oprolde en stierf.

"Oké, zoon," vroeg de vader, "wat laat dat zien?"

'Nou, papa, het laat zien dat als je alcohol drinkt, je geen wormen krijgt.'