IJsetrippers-Info 2026/03 – 21/01/26

Inhoud

1. Activiteitenkalender januari 2026
2. Komende clubactiviteiten
3. Activiteitenkalender februari 2026
4. Selectie wandeltochten
5. Promotocht: zondag 1 februari te Tielt-Winge
6. Lichtmis-avondwandeling: vrijdag 6 februari – inschrijving tot 1 februari
7. Volgende bonustochten
8. Jaarplanning 2026
9. IJsetrippers Whats-App groep
10. Mei weekend: 23-24-25 mei – inschrijving is mogelijk tot 15 februari
11. Lidgeld
12. Humor
13. Zo boost je wandelend je weerstand en gezondheid

Advertenties

Info

Website**:** www.ijsetrippers.be

voorzitter Wilfried: wilfried.rogier@skynet.be

secretaris Jacqueline: ijsetrippers@hotmail.com

Rekeningnummer: BE88 2300 0319 3441

Bergiers
BRANDSTOFFEN.BE
www.brandstoffenbergiers.be info@brandstoffenbergiers.be

thruvo verzekeren en bankieren
Overijse Hoeilaart Tervuren (Vossem) www.thruvo.be
crelan
Je Makelaar
Je beste Verzekering

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 PEUTHYSTRAAT 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	Kortenberg	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	Schafffen-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 IJsetrippers - 5 km-10.00
SoS IJse	Samen op Stap IJsetrippers - 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-13.30 - 8km-14.00
BUS	Busuitstap
PROMO	Promotocht
SUG	Suggestietocht
FED	Federatietocht WSVL/FFBMP
FT	Flanders Trails
ORG	IJsetrippers of WT Kortenberg - organisatie
SAM	Samenzijn (etentje)

GARAGE **DEFRANCQ**

mazda SUZUKI SSANGYONG

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

Je bent **uniek**.
Jouw **uitvaart** ook.

Wandeluurtjes in de Druivenstreek

Maandelijks op eerste, derde en vijfde dinsdag

5 km om 10u

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: Houtheimstappers Steenokkerzeel vzw te Kampenhout

Suggestietochten

- zondag 25 januari: Cracks Wolvertem te Wolvertem
- dinsdag 27 januari: WK Werchter te Wezemaal
- zondag 8 februari: WSP Heverlee te Heverlee
- zondag 15 februari: Witloofstappers te Berg-Kampenhout

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

Lanaux

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

IJSETRIPPERS
Wandelclub

Brasserie De Bemde

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
brasseriedebemde@gmail.com

KDC -IMMO-

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

DS

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 3 februari te Jezus-Eik
- dinsdag 17 februari 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 3 februari te Terlanen
- dinsdag 17 februari te Neerijse

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

- donderdag 22 januari te Everberg
- donderdag 5 februari te Erps-Kwerps
- donderdag 19 februari te Meerbeek

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

- donderdag 22 januari te Vossem
- donderdag 5 februari te Nossegem-Zaventem
- donderdag 12 februari te Kortenberg
- donderdag 19 februari te Beisem (Veltem)

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

- donderdag 29 januari te Perk
- donderdag 26 februari te Erps-Kwerps

Op Stap in De Rand

- dinsdag 10 februari te Wezembeek-Oppem

IJsetrippers-info

www.ijsetrippers.be

ijsetrippers@hotmail.com

PETER COCHET

Tegelwerken & Badkamers

T. 0477 19 06 41

cochetpeter@telenet.be

BEGRAFENISSEN - CREMATIES

UITVAARTVERZORGING

COOREVITS

WWW.COOREVITS-ROSIER.BE

02 688 27 95

ERA

REAL ESTATE

IMMPULS

HOTEL

HP

PANORAMA

www.hotelpanorama.be

Hengstenberg 77 -3090 Overijse - 02 687 71 98

3. Activiteitenkalender februari

zondag	1	**PROMO**	Tielt-Winge				
maandag	2						
dinsdag	3	WU Ijse	Jezus-Eik	SoS IJse	Terlanen	FED	Begijnendijk
woensdag	4						
donderdag	5	WU WTK	Erps-Kwerps	SoS WTK	Nossegem		
vrijdag	6	IJse	Huldenberg	SAM	Huldenberg		
zaterdag	7	FED	Houthalen				
zondag	8	**SUG**	Heverlee	FED	Elingen		
maandag	9						
dinsdag	10	IDR IJse	Wezembeek				
woensdag	11						
donderdag	12	SoS WTK	Kortenberg				
vrijdag	13						
zaterdag	14	FED	Opwijk				
zondag	15	**SUG**	Berg	FT	Tervuren	FED	Lippelo
maandag	16						
dinsdag	17	WU IJse	Overijse	SoS IJse	Neerijse		
woensdag	18						
donderdag	19	WU WTK	Meerbeek	SoS WTK	Beisem		
vrijdag	20						
zaterdag	21	FED	Linkhout				
zondag	22	**BUS**	Snellegem	FED	Glabbeek	FED	Ternat
maandag	23						
dinsdag	24						
woensdag	25						
donderdag	26	SoS 14	Erps-Kwerps				
vrijdag	27						
zaterdag	28	FED	Borsbeke				

WU IJse	Wandeluurtje IJsetrippers - 5 km-10.00
SoS IJse	Samen op Stap IJsetrippers - 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-13.30 - 8km-14.00
BUS	Busuitstap
PROMO	Promotocht
SUG	Suggestietocht
FED	Federatietocht WSVL/FFBMP
FT	Flanders Trails
ORG	IJsetrippers of WT Kortenberg - organisatie
SAM	Samenzijn (etentje)

Taverne-Restaurant
De Met

Maken van biermanden
200 biersoorten
Blinde degustatie
Organisatie van koffietafels, verjaardagen, bedrijfsfeestjes tot 40 personen
Menu voor groepen

TAVERNE-RESTAURANT De Met

Tania & Pascal
J. Lipsiusplein 1
3090 OVERIJSE

Vraag vrijblijvend info :

☎ **02 687 95 59**
tavernedemet@skynet.be

PROFit

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.

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

4. 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 22 januari 2026: Wandelteam Kortenberg (-)
Parking, Annonciadenstraat, Everberg
5 km *** 10.00 **WANDELUURTJE**

donderdag 22 januari 2026: Wandelteam Kortenberg (-)
Parking Pastorijplein, Dorpsstraat 8, Vossem
14 km *** 13.30 (bijkomende afstand)
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 Baudewijnslaan 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 Kempenaersstraat 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. Vanderhoeydonckstraat 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

dinsdag 3 februari 2026: IJsetrippers (-)
Ingang De Bosuil, Witherendreef, Jezus-Eik
5 km *** 10.00 **WANDELUURTJE**

dinsdag 3 februari 2026: IJsetrippers (-)
Parking Basket, Bollestraat, Terlanen ()
14 km *** 13.30
8 km *** 14.00 **SAMEN OP STAP**

dinsdag 3 februari 2026: 4006 WSC Langdorp (*)
Parochiecentrum, Kerkstraaat 3, 3130 Begijnendijk
4-7-12-14-19-21-28 km *** 07.30-15.00

donderdag 5 februari 2026: Wandelteam Kortenberg (-)
Parking Sporthal, Oudebaan 14, Erps-Kwerps
5 km *** 10.00 **WANDELUURTJE**

donderdag 5 februari 2026: Wandelteam Kortenberg (-)
Parking kerk, Van Opstallaan, Nossegem-Zaventem
8 km *** 14.00 **SAMEN OP STAP**

vrijdag 6 februari 2026: IJsetrippers (-)
Ingang Sporthal De Kronkel, Gemeenteplein, Huldenberg
8 km *** 19.15
5 km *** 19.30 **LICHTMIS-AVONDWANDELING**

zaterdag 7 februari 2026: 2042 Samen Uit Samen Thuis vzw (*)
OC Lillo, Hortelstraat 21, 3530 Houthalen-Helchteren
4-6-10-12-17-20 km *** 07.00-15.00

zondag 8 februari 2026: 4005 WSP Heverlee-Leuven vzw (*)
GO! Campus Woudlucht, Prosperdreef 3, 3001 Heverlee (Leuven)
5-8-12-16-20 km *** 07.30-15.00
SUGGESTIETOCHT

zondag 8 februari 2026: 4360 Bellingen 2.0 walk-trail-hike (*)
Parochiezaal Elingen, Zwarte Molenstraat 25, 1671 Elingen (Pepingen)
7-10-15-22-35-50 km *** 07.00-15.00

dinsdag 10 februari 2026: IJsetrippers (-)
De Kam, Beekstraat, Wezembeek-Oppem
8 km *** 14.00 **OP STAP IN DE RAND**

donderdag 12 februari 2026: Wandelteam Kortenberg (-)
Parking Colomba, Wijngaardstraat 1, Kortenberg
8 km *** 14.00 **SAMEN OP STAP**

zaterdag 14 februari 2026: 4300 WSV Horizon Opwijk (*)
Zaal Familieheem, Kerseveldmeers 2, 1745 Opwijk
6-10-14-17-21 km *** 07.30-15.00

zondag 15 februari 2026: 4518 De Witloofstappers en -trappers vzw (*)
Sporthal Berg-Kampenhout, Torfbroeklaan 25, 1910 Berg (Kampenhout)
4-6-10-14-20-25 km *** 07.00-15.00
SUGGESTIETOCHT

zondag 15 februari 2026: 1093 Wsv Ibis Puurs vzw (*)
Zaal Sint-Stefaan, Broekstraat 22, 2890 Lippelo (Puurs-Sint-Amands)
4-6-12-16-21 km *** 08.00-15.00

zondag 15 februari 2026: 6999 Flanders Trails (*)
AC De Zevenster, Markt 7a, 3080 Tervuren
15-25-35-50 km *** 06.00-10.00
FLANDERS TRAILS
enkel met voorinschrijving

dinsdag 17 februari 2026: IJsetrippers (-)
Parking Markthal, Stationsplein, Overijse
5 km *** 10.00 **WANDELUURTJE**

dinsdag 17 februari 2026: IJsetrippers (-)
Parking Ten Wijngaerd, Donkerstraat 1, Neerijse
14 km *** 13.30
8 km *** 14.00 **SAMEN OP STAP**

donderdag 19 februari 2026: Wandelteam Kortenberg (-)
Parking kerk, Dewitstraat, Meerbeek
5 km *** 10.00 **WANDELUURTJE**

donderdag 19 februari 2026: Wandelteam Kortenberg (-)
Parking kerk, Kerkstraat, Beisem (Veltem)
8 km *** 14.00 **SAMEN OP STAP**

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!

5. . Promotocht: zondag 1 februari te Tielt-Winge

Op **zondag 1 februari** kan je deelnemen aan onze volgende promowandeling.

Je kent ondertussen de **werkwijze**:

- Je neemt deel aan deze wandeling
- Je laat je lidkaart scannen (IJsetrippers of WT Kortenberg)
- Ter herinnering: je kan maar voor 1 club inschrijven op dezelfde organisatie
- Je geeft het promobonnetje af (ingevuld)
- Je krijgt een consumptiebonnetje en je deelname is bovendien gratis

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

Afstanden: 4-6-12-16-20 km

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

Bereikbaarheid: Bus: De Lijn 40 Leuven-Diest tot halte stelplaats Tielt-Winge, dan De Lijn 64 Aarschot-Tienen halte Berg op 100m van de start.
Auto: E314 afrit 23 of N2 Leuven-Diest, volg wandeltochtpijlen.

Promotochten 2026

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.

- 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 Kumtich vzw te Tienen
- zondag 22 november 2026: Wsv Schorrestappers te Boom
- zondag 6 december 2026: WSC Langdorp vzw te Langdorp (Aarschot)

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€ voor de wandeling.

We worden tussen 20.30 en 21.00u verwacht in de bar van 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 - ijsetrippers@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

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)
zondag 22 februari	Natuurvrienden Zoersel te Zoersel
zondag 1 maart:	WSC Langdorp te Herselt
zondag 1 maart:	Schoverik Diepenbeek te Diepenbeek

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

8. Jaarplanning 2026

De planning van onze activiteiten staat op onze website.
Hier vindt je al onze voorkeurswandeltochten, onze clubwandelingen en natuurlijk onze andere clubactiviteiten.

9. Whats-App-groep IJsetrippers

Deze week is de Whats-App-groep nuttig geweest om de annulaties van de clubwandelingen te melden. Via mail is deze communicatie minder vlot (beperking in aantal mails die gelijktijdig verzonden kunnen worden), maakt dat er veel tijd voor nodig is, hierdoor kan een last minute beslissing niet altijd aan iedereen gemeld worden!

Wil je op de hoogte zijn van de laatste clubinfo, dan is de opname in onze Whats-Aapp groep een wijze beslissing!
Hoe? Stuur een bericht (in Whats-App) naar Wilfried (0475 32 55 19) met de vraag tot opname in de IJsetrippers-groep.

We willen voortaan de berichten op Whats-App iets meer structureren:

- maandag of dinsdag: overzicht van de IJsetrippers-deelname aan wandelingen in de voorbije week
- donderdag of vrijdag: melding van de clubactiviteiten voor het weekend en de komende week
- volgens noodzaak: dringende berichten

Dus in normale omstandigheden krijg je per week 2 berichten.
Om overlast van berichten te vermijden, kan je op onze berichten niet reageren!

10. 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
Indien verplaatsing per bus komt natuurlijk de kostprijs voor de bus in supplement
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

Inschrijven kan bij Jacqueline via mail – ijsetrippers@hotmail.com
Inschrijvingen sluiten af op 15 februari
(later enkel indien er nog plaats is in het hotel)
Voorlopig moet geen voorschot betaald worden (deelnemers zullen ten gepaste tijde verwittigd worden)

11. Lidgeld 2026

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 IJsetrippersrekening
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 Kortenberg is identiek, maar dan wel op het rekeningnummer
BE49 0020 1281 5371
.

12. Humor

Na een lang leven en een tumultueuze presidentschap sterft Donald J. Trump en arriveert hij bij de hemelpoort, waar hij een enorme muur van klokken achter zich ziet.
Hij vraagt aan een engel: "Wat zijn al die klokken?"
De engel antwoordt: "Dat zijn leugenklokken. Iedereen op aarde heeft een leugenklok. Elke keer dat je liegt, bewegen de wijzers van je klok."
"O," zegt Trump, "van wie is die klok?"
"Dat is Washingtons klok. De wijzers hebben nooit bewogen, wat aangeeft dat hij nooit gelogen heeft."
"Geweldig," zegt Trump. "En van wie is die klok?"
De engel antwoordt: "Dat is Abraham Lincolns klok. De wijzers hebben twee keer bewogen, wat aangeeft dat Abraham Lincoln in zijn hele leven maar twee keer gelogen heeft."
"En, waar is mijn klok?" vraagt Trump
"Oh, jouw klok staat in Gods kantoor. Hij gebruikt hem als plafondventilator."

Er wandelt een blinde man een vrouwencafé binnen. Gaat aan de bar zitten en vraagt ‘’Wil je een goeie mop horen over domme blondjes?’’
Het hele café werd muisstil.
De blonde vrouw die naast hem zit zegt: “Meneer, voordat u het gaat vertellen moet u eerst 5 dingen weten:”
“1. de barman is een blonde vrouw “
“2. de uitsmijter is een blonde vrouw “
“3. ik ben een blonde vrouw, van 1m90 weeg 100kg en heb een zwarte band karate “
“4.de vrouw aan de andere kant van u is ook blond en is professioneel gewichtheffer“
“5. de vrouw achter u is ook blond en is professioneel thai-boxer. “
“Dus wilt u nog steeds die mop vertellen?” vraagt de blonde vrouw.
De blinde man denk na… schudt dan zijn hoofd en zegt: ’’Nee, ik heb echt geen zin om ze 5 x te moeten uitleggen.’’

En dan was er nog die man met het blauwe oog…
Dat is geen mop, maar het vervolg van het voorgaande…

Twee gepensioneerden zitten op een bank in het park.
Zegt de ene tegen de andere: "Ik heb een nieuw hoorapparaat en ´t werkt perfect: Ik hoor nu alles weer duidelijk."
"Prachtig toch!" zegt de andere "En wat heeft het gekost?"
"Half vier!"

13. 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.
Vooral 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