

WSV GEZELLIGE BLM MMES

Kindvriendelijke wandelvereniging

Nieuwsbrief
JUNI 2020

In deze editie

- 01: Corona / Covid-19
- 02: Agenda
- 03: Coronawandeling
- 04: Contact
- 05: Maandelijkse groepswandeling
- 06: Lid worden?
- 07: Wandelen in Lede
- 08: Het digitale tijdperk
- 09: Wandelen in de media

Corona / Covid-19

Gevolg gevend aan de maatregelen die door de Nationale Veiligheidsraad werden genomen om het Covid 19 - Coronavirus in te dijken, besliste 'Wandelsport Vlaanderen vzw' **om alle wandelorganisaties t.e.m. 31 JULI a.s. TE ANNULEREN!** Er zal dus tot nader order geen enkele wandeling van wandelclubs die aangesloten zijn bij 'Wandelsport Vlaanderen vzw' doorgaan.

De voorzichtige heropstart van de georganiseerde wandelsport is voorzien vanaf 1 augustus. Hieronder een overzicht van de komende fases:

VANAF 1 JULI 2020

Sportactiviteiten kunnen hervat worden tot 50 personen (voorheen 20) in een (club)activiteit.

VANAF 1 AUGUSTUS (onder voorbehoud)

Sportevenementen met een beperkt aantal deelnemers worden opnieuw mogelijk, mits strikt na te leven voorwaarden. Fase onder voorbehoud van de evolutie van de pandemie. Hier wachten we de verdere details af, van het precieze aantal deelnemers.

VANAF 1 SEPTEMBER 2020 (onder voorbehoud)

Massasportevenementen blijven verboden tot 31 augustus. Dit biedt een perspectief om vanaf 1 september opnieuw wandeltochten onder bepaalde voorwaarden en maatregelen te organiseren. Fase onder voorbehoud van verdere concrete beslissingen van de Nationale Veiligheidsraad.

De details van de voorgestelde voorwaarden van 'Wandelsport Vlaanderen vzw' omtrent de heropstart van de georganiseerde wandelsport kan u [HIER](#) downloaden.

Voor onze eigen organisatie op 27/09/2020 wegen we als bestuur momenteel de praktische haalbaarheid van deze voorwaarden af tegen de voordelen voor de vele wandelaars, maar zeker ook tegen de voordelen als club. Wij hopen hier spoedig meer duidelijkheid over te brengen.

WSV GEZELLIGE BLOMMES

Kindvriendelijke wandelvereniging

Nieuwsbrief
JUNI 2020

Agenda

EIGEN ORGANISATIES:

(meer info op de website)

- **Zo 05/07 >> Zo 19/07** – Coronawandeling Lede – 8 / 15 km (Sporthal Lede)
- **Di 14/07/2020 19:30** – Maandelijkse groepswandeling (Sporthal Lede) – *Enkel voor clubleden! (max. 50 personen) - Onder voorbehoud*
- **Di 11/08/2020 19:30** – Maandelijkse groepswandeling (Sporthal Lede) – *Onder voorbehoud*
- **Di 08/09/2020 19:30** – Maandelijkse groepswandeling (Sporthal Lede) – *Onder voorbehoud*
- **Zo 27/09/2020 07:00 > 14:00** – 2^{de} Gezellige Blommes wandeltocht (OC Wanzele) – 6 / 12 / 15 / 18 / 24 km – *Onder voorbehoud*

ANDERE ORGANISATIES:

Tot en met 31 juli 2020 zal er dus tot nader order geen enkele wandeling van wandelclubs die aangesloten zijn bij 'Wandelsport Vlaanderen vzw' doorgaan.

De strikte voorwaarden bij een mogelijke heropstart zullen voor vele club onhaalbaar blijken. Daarom bood 'Wandelsport Vlaanderen vzw' haar clubs reeds aan om hun tochten zonder gevolg te kunnen annuleren tot 31/12/2020. De wandelkalender zal dus ook de rest van het jaar nog serieus worden uitgedund. Actuele info kan u steeds raadplegen via <https://www.walkinginbelgium.be/>

Kalender nu ook beschikbaar via onze website: <https://wsv-gezellige-blommes.webnode.be/>

Coronawandeling

Naast de wandelknooppunten en de gemeentelijke wandelpaden hebben verschillende wandelclubs als alternatief een tijdelijk 'corona'-parcours uitgestippeld. Deze wandeling kan op gelijk welk mogelijk moment worden afgewerkt, mits naleving van de nog steeds geldende coronamaatregelen (social distancing,...) Een overzicht van deze wandelinitiatieven: <https://wandelblog.com/2020/05/19/spontane-wandelinitiatieven/>

Ook wij kregen deze week groen licht van het gemeentebestuur van Lede om zo een tijdelijk wandelparcours in te richten. Onze coronawandeling (8 of 15 km) zal starten en aankomen op de parking van de sporthal 'De Ommegang' in Lede, van zondag 5/07/2020 tot en met zondag 19/07/2020. Op de 8 km wordt ook een zoektocht aangeboden. Extra informatie kan u terugvinden op onze website.

Zolang er geen trefzeker medicijn of vaccin is tegen Covid-19, zullen we voorzichtig moeten blijven. Daarom vragen we alle sporters (wandelaars) en alle sportbegeleiders om de regels te volgen.

Hoe je ook sport, het belangrijkste is dat je thuis blijft als je mogelijke coronasymptomen hebt en dat je voor, tijdens en na het sporten anderhalve meter afstand houdt. Doe dat voor je eigen gezondheid, maar ook voor de gezondheid van je medesporters en alle andere mensen met wie je in contact komt.

Sporten is inderdaad belangrijk, maar niet belangrijk genoeg om mensenlevens te riskeren.

WSV GEZELLIGE BLOMMES

Kindvriendelijke wandelvereniging

Nieuwsbrief
JUNI 2020

Contact

Contacteer ons via:

- Mail: wsvgezelligeblommes@gmail.com
- GSM: 0494/23.49.19
(Thomas Blomme – voorzitter)

Andere kanalen:

- Website: <https://wsv-gezellige-blommes.webnode.be/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/WSVGezelligeBlommes/>

Maandelijks groeps wandeling

Op de tweede dinsdag van iedere maand kunnen leden en niet-leden deelnemen aan een begeleidde groeps wandeling.

Niet-leden kunnen hier kennismaken met de wandelsport en met onze club. Bij regelmatige deelname zal hen wel gevraagd worden om lid te worden van onze club.

Voor de reeds aangesloten leden is dit een mooie kans om de samenhang binnen de club te bevorderen.

Praktisch:

- Tweede dinsdag van elke maand
- Uur: 19:30
- Locatie: sporthal 'De Ommegang' te Lede (Ommeganglaan 60A, 9340 Lede)
- Afstand: 10 km
- Temp: 5 km/u (= doorstappen)

De groeps wandeling gaat niet door op een feestdag, en niet in juli en augustus. Bij slechte

weersomstandigheden (zware regenval, hevige sneeuwval, ...) kan de begeleiding beslissen de groeps wandeling af te gelasten.

In geval van twijfel of de groeps wandeling al dan niet doorgaat kan je contact opnemen met Thomas Blomme (0494/23.49.19).

!! Onze groeps wandelingen herstarten, onder voorbehoud, in juli enkel voor clubleden. Vanaf augustus hopen we deze terug openbaar te maken !! (meer info – zie 'Agenda')

Lid worden?

Indien je graag wandelt en intens kan genieten van die gezonde buitenlucht, dan is een wandelclub echt iets voor jou. Daarmee maak je niet alleen kennis met de georganiseerde wandelsport, maar ervaar je nog tal van andere voordelen:

- Gepersonaliseerde lidkaart van 'Wandelsport Vlaanderen vzw', waardoor je op bijna elke wandeltocht 0,40 EUR korting krijgt op de officiële inschrijvingsprijs
- Door een lidkaart ben je ook steeds verzekerd tijdens de uitoefening van alle (privé) wandelactiviteiten.
- Per adres ontvang je een gratis abonnement op het federatietijdschrift 'Walking Magazine'.
- 5% korting bij de huur van vakantiehuizen bij Belvilla.
- Gratis toegang op de Wandelbeurs 2019 op 28 en 29 september 2019

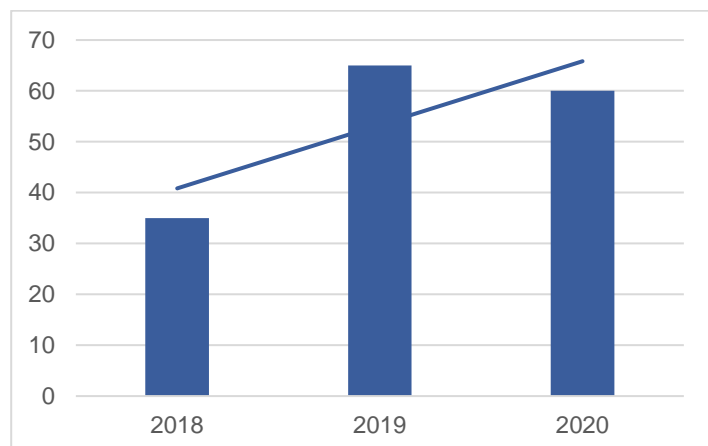
Meer info:

<https://www.wandelsportvlaanderen.be/nl/clubinfo/13/id-woorden>

Lid worden van onze wandelclub:

- Via onze website: <https://wsv-gezellige-blommes.webnode.be/contact/>
- Contacteer Thomas Blomme (voorzitter) op 0494/23.49.19

Overzicht totaal ledenaantal:



Wandelen in Lede

'Blijf in uw kot' is dé one-liner van de huidige corona-crisis. Maar wandelen in de nabijheid van de eigen woning is nog toegestaan, mits naleving van de maatregelen rond 'social distancing'.

(<https://www.info-coronavirus.be/nl/faqs/>)



Met dank aan 'Wat te doen in Lede' hierbij een mooi overzicht van het vaste wandelaanbod in onze gemeente:

- [Het Sterretjespad – Geelstervallei](#) (2,7 km)
Start: Sint-Denijskerk, Impe
- [Wijmenierpad – Geelstervallei](#) (4,5 km)
Start: VBS Toverimpe, Overimpestraat, Lede
- [Vaerenbergpad](#) (6,6 km)
Start: Sint-Pharaïldiskerk, Smetlede
- [Oude Molenpad](#) (7,1 km)
Start: Sint-Denijskerk, Impe
- [Tussenbeekpad](#) (7,5 km)
Start: Sint-Bavokerk, Wanzele
- [Ronkenburgpad](#) (8,3 km)
Start: Pleintje, Poortendries, Lede
- [Wijde Wereldpad](#) (8,8 km)
Start: Sint-Martinuskerk, Oordegem
- [Vier Uitersten Wandelroute lus 1](#) (9 km)
Start: Sint-Pharaïldiskerk, Smetlede
- [Droge voetenpad – Honegem](#) (9,6 km)
Start: Kasteel Ter Linden, Aalst
- [Natte voetenpad – Honegem](#) (10 km)
Start: Kasteel Ter Linden, Aalst
- [Zonnebroeckpad](#) (10,2 km)
Start: Sint-Martinuskerk, Oordegem
- [Dr. J. Moenspad](#) (10,4 km)
Start: Huize Moens, Markt, Lede
- [Vier Uitersten Wandelroute lus 2](#) (11 km)
Start: Sint-Pharaïldiskerk, Smetlede

Het digitale tijdperk

Komoot

(www.komoot.nl)



De route- en navigatie-app Komoot is misschien nog niet zo heel erg bekend. Toch is dit een prachtige applicatie waarmee je relatief eenvoudig routes kunt plannen en daarna die routes ook daadwerkelijk kunt wandelen of delen met anderen.

Wereldwijd zijn er meer dan 10 miljoen fietsers en outdoorliefhebbers die de app gebruiken en het is tevens de grootste outdoorcommunity van Europa en de meest gebruikte smartphone-app voor het plannen en navigeren van wandel- en fietsroutes. De app staat bekend om zijn unieke fiets-, wandel-, en mountainbike-routeplanner, turn-by-turn spraaknavigatie, onderweg aanpasbare routes en topografische offline-kaarten van hoge kwaliteit. De app is de afgelopen jaren door diverse buitenlandse fiets- en outdoorbladen meermalen genoemd als een van de beste route- en navigatie-apps.

Komoot helpt je om meer avonturen te beleven. Waar je ook op ontdekking wilt, plan je hikes, fietstochten en MTB-ritten tot de laatste centimeter in de planner en luister naar turn-by-turn spraaknavigatie om op koers te blijven—zelfs als je offline bent.

Wandelen in de media

[Finoulst, M. (2020-03-27). "Verhoogt wandelen de mentale veerkracht?". Geraadpleegd van: <https://www.gezondheidenwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/verhoogt-wandelen-de-mentale-veerkracht/>]

In het nieuws

Wandelen is niet alleen goed voor ons lichaam, maar ook voor onze geest. Een regelmatige wandeling in de frisse buitenlucht helpt ons om de dag goed doorkomen.

Waar komt dit nieuws vandaan?

De coronamaatregelen van de overheid zorgen voor veel stress. Een belangrijke remedie om tijdens de thuisisolatie je mentale veerkracht op peil te houden, is naar buiten gaan om te gaan wandelen, een toertje te joggen of te fietsen.

Sportartsen roepen op om voldoende te bewegen en wijzen erop dat dit wonderen kan doen voor je mentale weerbaarheid. Wanneer we buitenactiviteiten zoals wandelen, fietsen en lopen beperken, kunnen we ons verwachten aan een golf van psychische problemen. Door te bewegen zouden we weerbaar blijven en minder risico lopen op een depressie.

Hoe moeten we dit nieuws interpreteren?

Er bestaat veel onderzoek naar de impact van lichaamsbeweging op het mentale welzijn. Doorgaans wijzen deze studies op een gunstige invloed. Volgens een overzichtsstudie van 49 observatiestudies met betrekking tot 266.000 mensen van alle leeftijden is sporten goed voor het humeur en vermindert het risico op een depressie.

Een zeer grote studie met meer dan 1,2 miljoen volwassen Amerikanen bevestigt dat regelmatig bewegen, drie tot vijf keer per week gedurende 30 tot 45 minuten, het mentale welzijn duidelijk verbetert.

WSV GEZELLIGE BLM MMES



Kindvriendelijke wandelvereniging

Nieuwsbrief
JUNI 2020

Bovendien is dat effect vergelijkbaar voor alle sporten, ongeacht de intensiteit. Wandelen is net zo goed voor de mentale weerbaarheid als fietsen of lopen.

Toch is het moeilijk om zwart op wit te bewijzen dat regelmatig bewegen de oorzaak is van een betere veerkracht. Mogelijk zijn mensen die zich goed in hun vel voelen gemakkelijker in staat om meer te bewegen.

Een zeldzaam prospectief onderzoek onderzocht bij een grote groep mensen gedurende dertien jaar wie van hen een ernstige depressie ontwikkelde. Die studie versterkt de aanwijzing dat bewegen werkt: deelnemers die minstens 150 minuten per week actief waren, ontwikkelden minder vaak een ernstige depressie in vergelijking met diegenen die minder bewogen.

Overigens is regelmatig bewegen niet alleen een aanrader voor het mentale welzijn, maar vermindert het ook het risico op hart- en vaatziekten, overgewicht, een hoge bloeddruk en diabetes.

Conclusie

Dagelijks een halfuurtje wandelen verbetert het mentale welzijn en vermindert het risico op een depressie. Het type sport en de intensiteit doen er niet toe. Het effect van wandelen op de mentale veerkracht is vergelijkbaar met dat van lopen of fietsen. Het belangrijkste is om het gewoon te doen en vol te houden.