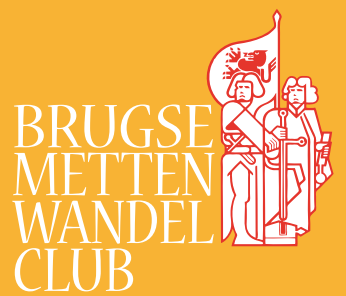


Wandel Nieuws



november-december '25



VOORWOORD

Beste clubleden, Beste wandelvrienden

Wat vliegt de tijd! Ons wandeljaar zit er alweer bijna op, en wat een mooi jaar was het. Met vier geslaagde tochten en maar liefst 4040 wandelaars kunnen we alleen maar trots zijn. Bedankt aan iedereen die erbij was – wandelaars, vrijwilligers, supporters, zonder jullie zou het allemaal niet lukken!

Maar we zijn nog niet uitgepraat of uitgewandeld, want er komt nog heel wat aan. Op onze ledendag nodigen we jullie graag uit om jullie lidgeld te vernieuwen, gezellig een babbeltje te slaan met een gratis drankje en – tromgeroffel – onze nieuwe clubpolo's te ontdekken! Ze worden die dag officieel voorgesteld, dus kom zeker passen en pronken in stijl voor het nieuwe wandeljaar.

En dan nog iets om nu al in je agenda te zetten:

Bewaar de datum – zaterdag 31 januari 2026

Dan vieren we samen ons ledenfeestje, met lekker eten, drankjes, plezier en natuurlijk veel wandelverhalen. Goeie sfeer verzekerd, en misschien zelfs een stapje wagen op de dansvloer.

Tot slot wensen we iedereen alvast een gezond, gelukkig en sportief nieuwjaar, vol nieuwe stappen, frisse lucht en mooie momenten onderweg.

Tot op de ledendag – en tot op het pad!

Voorzitter

Aagje Merlevede



Onze 4 wandeltochten in 2026

zaterdag 04-04-2026	19e Zeehaven Brugge wandeling	5-6-10-16-22 km
maandag 25-05-2026	24ste Brugse Metten Wandeling	4-6-8-14-26-32 km
zaterdag 11-07-2026	23ste Breydel en De Coninck wandeling	5-8-12-19 km
zaterdag 19-09-2026	43ste Arsebrouc wandeling	4-6-10-14-22 km

nog 2 GRATIS TOCHTEN aangeboden aan onze leden van de Brugse Metten Wandelclub

Hutsepottocht Wervik	Wervikse WSV vzw	zaterdag	22-11-2025	4-6-12-18-24 km
43e Sint-Bavotocht - Viggaaltocht	Scheldestappers Zingem vzw	zondag	14-12-2025	6-10-15-21-30 km

Inhoud :

Voorwoord	2	Terugblik 39ste RBS-tocht Snellegem	12
Ledendag 2025	3	Verjaardagskalender december 2025	13
Verjaardagskalender november 2025	4	Wandelkalender december 2025	14
Terugblik 42ste Arsebrouc wandeltocht	5	Gratis Wandelbon december	15
Wandelkalender november 2025	6	Gratis Wandeltocht december	17
Gratis Wandelbon november	9	Lange afstand Elfbergentrail Westouter	18
Gratis Wandeltocht november	11	Lange afstand 25e Deliriumtocht Melle	19
		5 tips tegen koude handen bij het wandelen	20

→ Voor uw agenda ←

Noteer alvast onze Ledendag 2025 !

**Deze gaat zoals elk jaar door in
Petanque Club "de Gulden Kamer Brugge"
Blauwkasteelweg 28 A - 8310 Brugge Sint-Kruis
op zaterdag 29 november 2025
van 9 uur tot 12 uur.**

**Dit is het moment om uw lidmaatschap 2026 te regelen.
Wij ontvangen u graag met een drankje!**

De nieuwe clubpolo's zullen beschikbaar zijn



VERGEET VOORAL UW SPAARKAART NIET MEE TE BRENGEN !

**Indien je geen kleefbriefjes meer hebt,
laat dit dan weten aan Hilde De Herdt
zodat we ze kunnen afdrukken tegen de ledendag:
hildebrugsemettenwandelclub@gmail.com**

VERJAARDAGSKALENDER

NOVEMBER

November is een maand die vaak geassocieerd wordt met herfstachtige gezelligheid, vallende bladeren en de eerste tekenen van winter. Laten we eens kijken naar enkele aspecten van het vieren van verjaardagen in november.

Het weer en de sfeer

November biedt een unieke sfeer die perfect is voor verjaardagsvieringen. Deze maand nodigt uit tot binnenactiviteiten zoals het organiseren van een feestje bij de open haard of het houden van een diner met kaarslicht.

Ideeën voor verjaardagsvieringen

1. Herfstthema-feest: Gebruik het seizoen als inspiratie voor de decoraties en het eten. Denk aan pompoenen, warme kleuren en herfstbloemen.
2. Kookworkshop: Organiseer een kookworkshop waarin seizoensgebonden gerechten worden gemaakt, zoals pompoensoep of appeltaart.
3. Wijnproeverij: November is een uitstekende maand voor een gezellige wijnproeverij met vrienden en familie.
4. Gezellige filmavond: Kies een paar klassiekers of nieuwe releases, maak popcorn en geniet met een dekentje op de bank.

Bekende personen met verjaardagen in november

Verschillende beroemdheden en historische figuren zijn in november geboren. Hier zijn er een paar:

- Leonardo DiCaprio (11 november) – Bekend om zijn indrukwekkende acteerprestaties.
- Marie Curie (7 november) – Bekende natuurkundige en scheikundige, winnaar van twee Nobelprijzen.
- Mark Twain (30 november) – Een van de grootste Amerikaanse schrijvers.

Traditionele november verjaardagsgerechten

De keuken in november leent zich goed voor hartige en warme gerechten. Overweeg om de volgende gerechten op je verjaardagsmenu te zetten:

- Stoofpotten: Perfect voor de koele dagen en heerlijk vullend.
- Geroosterde groenten: Gebruik seizoensgroenten zoals wortels, pastinaak en pompoen.
- Warme appelcider: Een populaire drank in deze tijd van het jaar.

Verjaardagswensen en gedachten

Het versturen van verjaardagswensen kan extra speciaal zijn in november. Overweeg om een persoonlijke touch toe te voegen door een handgeschreven kaart te sturen of een speciaal cadeau te geven dat past bij het seizoen. Denk aan een zachte sjaal of een mooie mok voor warme dranken. Het combineren van de warmte van familie en vrienden met de gezellige sfeer van de herfst maakt deze vieringen onvergetelijk.

We starten deze maand op maandag, 10 november met de verjaardagen van **Johan Velghe** en **Frederic Berlamont**.

Op donderdag, 13 november vieren we **Maud Van Raepenbusch**.

Op vrijdag, 14 november wensen we nog vele jaren aan **Annie Cuvelier**.

En we starten het weekend op zaterdag, 15 november met de verjaardag van **Rita Monbaliu**.

We starten de 3de week op dinsdag, 18 november met de verjaardag van **Bart Denduyver**.

Een dag later op woensdag, 19 november feest bij **Dorine Massenhove** en **Tamara Willaert**.

Op donderdag, 20 november – een kaarsje bij op de taart voor **Carine Van Brackeveld** en **Martine Bruggeman**.

En om deze week af te sluiten – hip hip hoera voor **Elise Swimberghe** op vrijdag, 21 november.

We sluiten deze maand af op zondag, 23 november met de verjaardagen van **Els Achtergaele** en **Carine Laridon**.

PROFICIAT aan alle JARIGEN

Reeds voorbij

20 september 2025 : 42ste Arsebrouc wandeltocht

Op zaterdag, 20 september vond onze vierde en laatste eigen organisatie plaats nl. de 42ste Arsebrouc wandeltocht met 853 deelnemers.

Het was heerlijk wandelen in de omgeving van de oude spoorwegbedding en in het rustige en prachtig gelegen natuurgebied de Assebroekse Meersen.

We danken Wandelclub Groot-Oostkamp en Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem met elk 46 deelnemers en op een 2de plaats Wandelclub Roal Benti met 45 deelnemers. Van de eigen Brugse Metten Wandelclub deden 42 leden mee aan deze wandeling.

Het weer was wisselvallig met buien en zon.



Wandelkalender november 2025

REGIO West- en Oost-Vlaanderen

zaterdag	01-11-2025	Allerheiligentocht	3278 Wandelclub Roal Benti vzw Middenschool en Atheneum - Mevr. Courtmanslaan 80 - 9990 Maldegem Stefaan Vandepitte - +32(0)479 01 74 19 - stebenti@hotmail.com	07.00-15.00 - 17u00 4-8-14-18-21-25 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	01-11-2025	Allerheiligentocht	5127 Wandelclub Koekelare vzw Zaal Zuudhove - Ichtegemstraat 14 - 8680 Koekelare Jacques Jongbloet - +32(0)494 72 67 43 - info@wandelclub-koekelare.be	07.00-15.00 - 17u00 4-9-13-18-23 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	01-11-2025	In Flanders Fields-wandeling langs de Palingbeek	5511 Flanders Fields Stappers CC Het Riet - Seelbachdreef 4 - 8902 Zillebeke (leper) Gunter Pertry - +32(0)495 54 50 03 - gunter.pertry@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 6-10-12-15-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	02-11-2025	37e Pannenkoekentocht	3196 WSV Land van Rhode vzw Zaal De Kring - Gootje 61 - 9860 Balegem (Oosterzele) Erik Lievens - +32(0)475 78 11 96 - erik-lievens@skynet.be	08.00-15.00 - 17u00 6-10-14-18-21 km 1,5 € - 3 €
zondag	02-11-2025	51e Canadese Bevrijdingsmars	5072 WNZB Knokke-Heist vzw Verwarmde tent - Alfred Verweeplein 1 - 8300 Knokke-Heist Philip Van Speybroeck - +32(0)50 60 80 27 - wnzbe@skynet.be	09.30-14.00 - 18u00 8-14-19-33 km 1,5 € - 3 €
zondag	02-11-2025	Herftstocht - Jubileumtocht 10 jaar wandelclub Diksmuide	5537 Wandelclub Diksmuide OC Walnes - Iepersteenweg - 8600 Woumen (Diksmuide) Nick Lannoo - +32(0)473 92 78 16 - wandelclubdiksmuide@gmail.com	08.00-15.00 - 17u00 6-11-15-19-21-24 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	07-11-2025	Wandel Mee Dag	5216 Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw Zaal Den Akker - Oude Rozebekestraat 53 - 8830 Hooglede Jean-Pierre Meyfrootd - +32(0)474 45 75 85 - jean-pierre@voetjevoorvoetje.net	07.00-15.00 - 17u00 4-7-11-15-18 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	08-11-2025	Spokentocht	3103 Florastappers Gent vzw Go! Atheneum - Ooievaarsnest 3 - 9050 Gentbrugge (Gent) Gerard Devlieger - +32(0)494 17 99 00 - florastappersgent@proximus.be	14.00-21.00 - 23u00 6-9 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	08-11-2025	29e Filosofentocht	3200 Wandelclub De Zilverdistel vzw Parochiaal Centrum - Hofstraat 7 - 9200 Oudegem (Dendermonde) Liliane Veldeman - +32(0)476 55 89 55 - info@dezilverdistel.be	08.00-15.00 - 17u00 4-8-13-21 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	08-11-2025	21e Sint-Maartenstocht	5485 Presto Loop- en wandelclub vzw Sporthal Ichtegem - Keibergstraat 30A - 8480 Ichtegem Ronny Pollet - +32(0)494 07 98 95 - info@prestorun.be	08.00-15.00 - 17u00 4-8-10-12-16-21-27 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	08-11-2025	In Flanders Fields - '14-'18-tocht	5511 Flanders Fields Stappers CC Den Tap - Klerkenstraat 37 - 8920 Langemark (Langemark-Poelkapelle) Piet Mollij - +32(0)485 50 46 06 - piet.mollij@gmail.com	07.00-15.00 - 18u00 7-10-14-18-23 km 1,5 € - 3 €
zondag	09-11-2025	Wandel Mee	3201 Wandelclub Gasthofstappers vzw OC Parochiehuys - Sint-Gillisstraat 14 - 9170 De Klinge (Sint-Gillis-Waas) Antoine Bogaert - +32(0)474 48 83 61 - bogaertbolssens@skynet.be	07.30-15.00 - 17u30 6-10-15-20-25 km 1,5 € - 3 €

zondag	09-11-2025	Meetjesland... maak het mee - 8e Herfsttocht	
		3383 De Trekvogels Boekhout vzw	07.30-15.00 - 17u00
		Parochiezaal - Nieuwe Boekhoutestraat - 9968 Bassevelde (Assenede)	6-12-18-21 km
		Willy Van der Weyde - +32(0)492 83 89 31 - willy.vanderweyde@telenet.be	1,5 € - 3 €
zondag	09-11-2025	Boerenkrijgtocht - Slotwandeling Donkmeertrofee 2025	
		3450 Boerenkrijgstappers vzw	07.30-15.00 - 18u00
		Festivalhal - Donkiaan 125 - 9290 Berlare	6-12-18-24 km
		Eveline Baeyens - +32(0)485 82 38 67 - secretaris@boerenkrijgstappers.be	1,5 € - 3 €
zondag	09-11-2025	Hellegattocht	
		5089 De Heuvellandstappers vzw	07.00-15.00 - 17u00
		OC De Fontein - Dikkebusstraat 30 - 8954 Westouter (Heuvelland)	5-9-12-16-22-28 km
		Karine D'Haene - +32(0)472 51 07 36 - dhaene.karine@telenet.be	1,5 € - 3 €
zondag	09-11-2025	34e Brigandtrotterstocht	
		5245 WSV De Brigandtrotters vzw	07.30-15.00 - 18u00
		Evenementenhal Sportstadion - Bollewerpstraat 92A - 8770 Ingelmunster	6-12-18-21-28 km
		Geert De Paepe - +32(0)496 96 67 68 - depaepe.degroote@telenet.be	1,5 € - 3 €
maandag	10-11-2025	Living Today Beurswandeling	
		5546 DSF - Kloenstappers	07.30-15.00 - 17u00
		Expo Roeselare - Diksmuidsesteenweg 400 - 8800 Roeselare	6-12-18 km
		Hans Dewulf - +32(0)476 93 42 61 - info@kloenstappers.be	1,5 € - 3 €
dinsdag	11-11-2025	Wandel Mee Dag	
		3003 WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	08.00-15.00 - 17u30
		Gem. ontmoetingscentrum Aalter-Brug - Cardijnlaan 5 - 9880 Aalter	5-10-15-20 km
		Chantal Banckaert - +32(0)475 97 31 46 - wandelclubaalter@gmail.com	1,5 € - 3 €
dinsdag	11-11-2025	Wandel Mee Dag - Hamme Wandelt!	
		3040 Wandelclub 't Hoeksken vzw	08.00-15.00 - 18u00
		Feestzaal H@mbiance - Kaaiplein 32 - 9220 Hamme	6-12-16-22 km
		Theo De Backer - +32(0)479 87 75 35 - sportdienst@hamme.be	1,5 € - 3 €
dinsdag	11-11-2025	Wandel Mee Dag	
		3233 Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	07.30-15.00 - 17u00
		Evenementenhal De Qubus - Lindestraat 45 - 9700 Oudenaarde	5-12-15-18-22 km
		José Deschaumes - +32(0)478 64 28 86 - info@hanskedekrijger.be	1,5 € - 3 €
dinsdag	11-11-2025	Zulte Wandelt	
		3502 Pasar Zulte	08.00-15.00 - 18u00
		Fiertelhof - Staatsbaan 149 - 9870 Zulte	6-12-20 km
		Paul Van Steenberghe - +32(0)479 52 67 05 - vansteenbergh.p@skynet.be	1,5 € - 3 €
dinsdag	11-11-2025	Wervik Wandelt	
		5061 Wervikse Wandelsport Vereniging vzw	08.00-15.00 - 17u00
		GC Gilwe - Wervikstraat 39 - 8940 Geluwe (Wervik)	6-12 km
		Marnix Vermeeren - +32(0)0472 42 43 86 - parkoersmeesters@wsvwervik.be	1,5 € - 3 €
dinsdag	11-11-2025	Wandel Mee Dag - Pannenkoekentocht	
		5412 Kreketrekkers Kortemark	06.30-15.00 - 17u30
		OC Albatros - Staatsbaan 241d - 8610 Zarren (Kortemark)	5-10-15-20-25 km
		Francky Beernaert - +32(0)468 50 67 40 - franckybeernaert@cloud.com	1,5 € - 3 €
dinsdag	11-11-2025	Damme Wandelt voor de vrede	
		5463 Levenslijnteam Damme vzw	08.00-15.00 - 17u00
		Sportcomplex Meuleweg - Visserstraat 2 - 8340 Moerkerke (Damme)	6-12-15-18-21 km
		Roger Snauwaert - +32(0)478 28 17 87 - roger.snauwaert@skynet.be	1,5 € - 3 €
zaterdag	15-11-2025	Ijsbrekerstocht	
		3398 WV De Ijsbrekers Haaltert vzw	07.00-15.00 - 17u00
		HOC De Fransman - Heldergemstraat 136 - 9450 Heldergem (Haaltert)	6-12-18 km
		Kevin Van Huffel - +32(0)474 39 99 65 - wvijsbrekers@hotmail.com	1,5 € - 3 €
zaterdag	15-11-2025	44e Sint-Elooiwandeltocht	
		5137 Wandelclub 'Vier op een Rij' Groot-Zedelgem vzw	07.00-15.00 - 17u30
		Sportcentrum De Groene Meersen - Stadionlaan 48 - 8210 Zedelgem	6-12-18-24-30 km
		Wim Verhelst - +32(0)475 32 64 46 - info@4op1rij.be	1,5 € - 3 €

zaterdag	15-11-2025	Poldertocht	5363 Spoetnikstappers vzw Oud Mannekensvere - Brugsesteenweg 56 - 8433 Mannekensvere Marc Devos - +32(0)485 20 78 16 - info@spoetnikstappers.be	07.00-15.00 - 17u00 4-7-12-17-23 km 1,5 € - 3 €
zondag	16-11-2025	Leietocht	3091 Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw Basisschool Don Bosco - Baarledorpstraat 4 - 9031 Drongen (Gent) Robert De Ridder - +32(0)468 10 32 81 - postiljon.wandelclub@gmail.com	07.30-15.00 - 18u00 6-10-15-18-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	16-11-2025	Herfsttocht	3139 WSV De Vossen vzw Zaal Nicolaas - Jachtweg 1 - 9255 Buggenhout Peter De Vos - +32(0)456 53 28 66 - parcours@devossen.be	07.00-15.00 - 17u00 6-12-16-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	16-11-2025	Najaarstocht	5009 Koninklijke Wandelclub Beernem vzw LTI Oedelem - Bruggestraat 190 - 8730 Oedelem (Beernem) Roger De Schuyter - +32(0)474 41 78 96 - info@wandelclubbeernem.be	07.30-15.00 - 17u30 4-6-11-15-21 km 1,5 € - 3 €
zondag	16-11-2025	Vredestocht	5328 WSV De Colliemolen Oostnieuwkerke-Staden Zaal De Nestel - Vijfwegenstraat 19 - 8840 Westrozebeke (Staden) Axel Debruyne - +32(0)474 51 18 58 - axel.debruyne@hotmail.com	06.30-15.00 - 18u00 4-6-10-15-18-24 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	18-11-2025	Meerhoektocht	5323 De Winkelse Stappers De Meerhoek - Zuidhoekstraat 22 - 8880 Sint-Eloois-Winkel (Ledegem) Jeroen Vanneste - +32(0)479 49 49 20 - jvanneste@live.be	06.30-15.00 - 17u00 6-12-18-22 km 1,5 € - 3 €
woensdag	19-11-2025	Glühwein midweekwandeling	3163 WSV Egmont Zottegem vzw OC Strijpen - Sint-Andriessteenweg - 9620 Strijpen (Zottegem) Patrick De Corte - +32(0)474 21 01 97	07.00-15.00 - 18u00 7-10-14-18-21 km 1,5 € - 3 €
woensdag	19-11-2025	2e Oliebollentocht	5463 Levenslijnteam Damme vzw Zaal De Kring - Dorpsstraat 120 - 8340 Sijsele (Damme) Roger Snauwaert - +32(0)478 28 17 87 - roger.snauwaert@skynet.be	08.00-15.00 - 17u00 5-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	21-11-2025	Novembertocht	5276 De Margrietestappers vzw OC De Schouw - Statiestraat 115 - 8810 Lichtervelde Johan Allemeersch - +32(0)478 26 41 92 - johan.allemeersch5@telenet.be	08.00-15.00 - 18u00 5-10-12-16-18-23 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	22-11-2025	43e Wandel-Mee-Dag - Viggaaltocht	3140 vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze Cultuurhuis Hansbeke - Hansbekedorp 10 - 9850 Hansbeke (Deinze) Luc Beels - +32(0)472 57 22 50 - secretariaat@wnd140.be	07.00-15.00 - 18u00 4-8-12-16-20-25-30 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	22-11-2025	Najaarstocht	3529 Op Stap Zwalm Basisschool De Dolfijn - Bossemstraat 2 - 9890 Dikkelvenne (Gavere) Cheyenne Leux - +32(0)477 42 60 74 - leuxcheyenne@gmail.com	07.00-15.00 - 18u00 6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	22-11-2025	Euraudax Lede	4258 Euraudax België Sportcentrum De Dam - Lokerhoutstraat 29 - 9160 Lokeren Jeroen Godefroidt - +32(0)498 70 12 16 - jeroengodefroidt@hotmail.com	10.00 - 15u00 25 km 3,5 € - 5 €
zaterdag	22-11-2025	Hutsepottocht	5061 Wervikse Wandelsport Vereniging vzw GC De Knippelaar - Hoogland 19 - 8940 Wervik Danny Bruninx - +32(0)494 42 69 29 parkoersmeesters@wsvwervik.be	07.30-15.00 - 17u00 4-6-12-18-24 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	22-11-2025	Pepernotentocht	5566 Thouroutsche Stappers Koornbloemzaal - Rozeveldstraat 17 - 8820 Torhout Ronny Debeuckelaere - +32(0)485 79 25 89 - ronny.debeuckelaere@telenet.be	07.00-15.00 - 18u00 6-14-22 km 1,5 € - 3 €



zondag	23-11-2025	Sinterklaastocht - Priortrofee	3135 Padstappers Geraardsbergen vzw PD De Gavers - Onkerzelestraat 280 - 9500 Onkerzele Kurt Martens - +32(0)479 41 09 20 - info@padstappers.be	07.30-15.00 - 17u30 7-10-12-16-22-26-32 km 1,5 € - 3 €
zondag	23-11-2025	Kaailoperstocht	3182 Wandelclub Temse JOC De Nartist - Clemens de Landtsheerlaan 26A - 9140 Temse Patrick Pepermans - +32(0)473 33 26 19 - peerensroland@gmail.com	08.00-15.00 - 17u00 5-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	23-11-2025	Meetjesland... maak het mee - Heihoektocht	3278 Wandelclub Roal Benti vzw Basisschool De Hei(r)akker - Heihoekse Kerkwegel 9 - 9971 Kaprijke Stefaan Vandepitte - +32(0)479 01 74 19 - stebenti@hotmail.com	07.30-15.00 - 17u00 6-10-13-16-23-26 km 1,5 € - 3 €
zondag	23-11-2025	Vlammenmars vzw Brandweer Gullegem	5564 Vriendenkring Brandweer Gullegem vzw Branweerkazerne Gullegem - Hondschotestraat 110 a - 8560 Gullegem Roel Coopman - +32(0)494 12 33 49 - Roel.coopman@hvzfluvia.be	08.00-15.00 - 18u00 5-10-15-20 km 2,5 € - 5 €
zondag	23-11-2025	Besox Trail Knokke-Heist	6030 We Are Walking Graaf Leopold Lippens Park - Smedenstraat 93 - 8300 Knokke-Heist Jalina Vervoort - +32 (0) 11 45 99 00 - info@golazo.com	09.30-10.30 - 16u30 8-17-24 km 24 € - 26 €
dinsdag	25-11-2025	Aviflorawandeltocht - Herfsttocht	5493 Aviflorastappers Ingelmunster Voetbalkantine SV Ingelmunster - Bollewerpstraat 92a - 8770 Ingelmunster Gabriël Gevaert - +32(0)473 30 26 43 - heuberdebie@hotmail.com	06.30-15.00 - 17u00 6-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	29-11-2025	Slennetocht	3304 Wandelclub Al Kontent Groot Evergem vzw Gem. Basisschool Sleidinge - Sleidinge-Dorp 142 - 9940 Sleidinge (Evergem) Peggy Haerinck - +32(0)476 26 33 60 - info@wandelclubalkontent.be	08.00-15.00 - 17u00 6-12-17-21 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	29-11-2025	Sint-Niklaastocht	5127 Wandelclub Koekelare vzw Zaal De Mokkaernaere - Lekestraat 42 - 8680 Koekelare Jacques Jongbloet - +32(0)494 72 67 43 - info@wandelclub-koekelare.be	07.00-15.00 - 17u00 4-6-8-13-19-22 km 1,5 € - 3 €

Bij het afgeven van de **Gratis Wandelbon** dien je er steeds een **naametiket** op te kleven.
(teneinde inkt en papier te besparen kun je ook meerdere etiketten op één wandelbon kleven.)
Indien je geen etiketten meer hebt, contacteer dan Hilde De Herdt op
hildebrugsemettenwandelclub@gmail.com.

GRATIS WANDEL BON

Wervikse Wandelsport Vereniging

HUTSEPOTTOCHT

zaterdag 22 november 2025

Gemeenschapscentrum De Knippelaar
Hoogland 19
8940 Wervik

**GRATIS
TOCHT**

BRUGSE
METTEN
WANDEL
CLUB

Bon afgeven bij de start en naametiket(ten) opkleven

zaterdag	29-11-2025	Mannavita Warme Wijntocht	
	5411 De 7mijl-stappers Moorsele		07.30-15.00 - 17u00
	OC De Cerf - Kerkstraat 1 - 8560 Gullegem (Wevelgem)		5-9-12-16-18-24 km
	Jan Peirs - +32(0)470 57 87 63 - marcmasselis@hotmail.com		1,5 € - 3 €
zondag	30-11-2025	Uilenspiegeltocht - Viggaaltocht	
	3003 WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw		08.00-15.00 - 17u30
	Gemeentelijke Feestzaal Katershoek - IJzeren Hand 1 - 9910 Ursel (Aalter)		5-10-15-20 km
	Chantal Banckaert - +32(0)475 97 31 46 - wandelclubaalter@gmail.com		1,5 € - 3 €
zondag	30-11-2025	Sinterklaaswandeling	
	3025 Wandelclub De Lachende Klomp vzw		07.00-15.00 - 17u00
	Parochiecentrum - Crevestraat 31 - 9180 Moerbeke-Waas (Moerbeke)		6-10-15-21-30 km
	Luc Weemaes - +32(0)477 82 02 76 - dlk3025@gmail.com		1,5 € - 3 €
zondag	30-11-2025	Hoge Blekkertocht	
	5008 Koninklijke Wandelclub De Duintrappers Westende VZW		08.00-15.00 - 17u30
	Feestzaal De Witte Burg - Witte Burg 92 - 8670 Oostduinkerke (Koksijde)		4-6-10-15-18-22-25 km
	Roy Vandergunst - +32(0)474 88 80 45 - ronald.vandergunst@telenet.be		1,5 € - 3 €
zondag	30-11-2025	Rideforttocht	
	5059 Wandelclub Groot-Oostkamp vzw		08.00-15.00 - 17u00
	Ridefort - Sportstraat 2 - 8020 Ruddervoorde (Oostkamp)		5-8-12-15-19-22-32 km
	Lieven Hostens - +32(0)468 26 06 89 - voorzitter@wandelclubruddervoorde.be		1,5 € - 3 €



GRATIS WANDELTOCHT

HUTSEPOTTOCHT – 22 november 2025

Start in gehucht Kruiseke, gelegen op de heuvelkam gevormd door de Amerikaberg en de Kruisekeberg, ten noorden van Wervik, langs tal van trage wegen en door een natuur badend in herfstkleuren.

Onthaasting troef!

Afstanden

4 km, 6 km, 12 km, 18 km, 24 km

Startplaats

Gemeenschapscentrum De Knippelaar

Hoogland 19

8940 Wervik

Starturen :

07.30-15.00

Laatste aankomstuur : 17.00



Reeds voorbij

39e R.B.S.-TOCHT Snellegem - zondag 19 oktober

Met 38 BMW-deelnemers tijdens deze mooie tocht.
Een organisatie van de Rustige Bosstappers Jabbeke vzw
Tocht door de mooie natuur en bossen. Verrassend,

afwisselend wandelen in betoverende herfstkleuren. Met 7 afstanden van 4 tot 24 km was er voor elk wat wils.



VERJAARDAGSKALENDER

DECEMBER

December is een bijzondere maand vol feesten en vieringen, en verjaardagen in deze feestelijke maand kunnen extra speciaal zijn.

Voordelen van een verjaardag in december

- Feestelijke sfeer: December is een maand vol lichtjes en decoraties. De feestelijke sfeer zorgt voor een magische achtergrond voor verjaardagsvieringen.
- Gezelligheid: Mensen komen vaak samen voor de feestdagen. Dit betekent dat familie en vrienden waarschijnlijk al in de buurt zijn, wat het gemakkelijker maakt om een verjaardagsfeest te organiseren.
- Winterse thema's: Voor de liefhebbers van winter en sneeuw biedt december de perfecte gelegenheid om een verjaardagsfeest met een winters thema te organiseren, compleet met warme chocolademelk en gezellige dekens.

Uitdagingen van een verjaardag in december

- Druk schema: December kan een drukke maand zijn met veel feestdagen en verplichtingen. Dit kan het lastig maken om een datum te vinden waarop iedereen beschikbaar is.
- Cadeau overlap: Met de feestdagen in aantocht, kan er een overlap zijn in cadeaus. Sommigen kunnen ervoor kiezen om een gezamenlijk cadeau voor verjaardag en kerst te geven.
- Weersomstandigheden: In sommige delen van de wereld kan het weer in december onvoorspelbaar zijn. Sneeuw en ijs kunnen reisplannen belemmeren.

Tips voor een succesvolle december verjaardag

1. Vroeg plannen: Begin op tijd met de planning om ervoor te zorgen dat vrienden en familie beschikbaar zijn. Het versturen van uitnodigingen ruim van tevoren kan helpen.
2. Unieke cadeautips: Moedig gasten aan om persoonlijke, niet-seizoensgebonden cadeaus te geven om overlap met de feestdagen te vermijden.
3. Binnenactiviteiten: Overweeg binnenactiviteiten of feestjes om het weer geen roet in het eten te laten gooien.
4. Combinatiefeesten: Voor degenen die het leuk vinden, kan het combineren van een verjaardagsfeest met een feestdagenviering een unieke en plezierige ervaring bieden.

De maand december starten we op zaterdag, 6 december met de verjaardag van **Kris Veireman**. Nieuw wandellid, verjaardag en Sint-ter Klaas. Proficiat.

Op maandag, 8 december is het feest voor **Bart Gadeyene**.

Op woensdag, 10 december vieren we **Patricia Depraetere**.

En een dag later op donderdag 11, december verjaardagtaart voor **Maggy Onckelinx**.

Zondag, 14 december zeggen we proficiat en nog vele jaren gewenst aan **Gerard Cappelle**.

Week 3 starten we op maandag, 15 december met de verjaardag van **Eric Lagrou**.

Op donderdag, 18 december zeggen we dikke proficiat aan **Annelies Borny**.

In het weekend op zaterdag, 20 december feest voor **Myriam De Plancke**.

Week 4 van december starten we op maandag, 22 december met de verjaardag van een nieuw wandellid nl **Pascal Ricquier**. Proficiat en nog vele jaren.

Op dinsdag, 23 december vieren we de verjaardag van **Robert Brysse**.

Op woensdag, 24 december wensen we nog vele jaren aan ere-voorzitter **Joël Boussemaere**.

Op donderdag, 25 december kerstdag – dubbel feest bij **Bart Poppe**.

Deze verjaardagsweek sluiten we af met de verjaardagen van **Aagje Verstraete** en **Katrien Wybauw** op vrijdag, 26 december.

Op zaterdag, 27 december nog vele jaren voor **Tom Eecloo**.

We sluiten deze maand en dit jaar met de verjaardag van **Lieze Van Massenhove** op zondag, 28 december.

PROFICIAT AAN ALLE JARIGEN

Wandelkalender december 2025

REGIO West- en Oost-Vlaanderen

woensdag	03-12-2025	Euraudax Lede	
	4258 Euraudax België		10.00 - 15u00
	Café De Kuip - Nieuwstraat 103 - 9340 Lede		25 km
	Jeroen Godefroidt - +32(0)498 70 12 16 - jeroengodefroidt@hotmail.com		3,5 € - 5 €
zaterdag	06-12-2025	Wafelentocht	
	3196 WSV Land van Rhode vzw		08.00-15.00 - 17u00
	GC De Kluize - Sportstraat 3 - 9860 Scheldewindeke (Oosterzele)		6-10-14-18-21 km
	Erik Lievens - +32(0)475 78 11 96 - erik-lievens@skynet.be		1,5 € - 3 €
zaterdag	06-12-2025	Euraudax Torhout	
	4258 Euraudax België		09.00-14.00 - 19u00
	Taverne Flandria - Stationsstraat 14 - 8820 Torhout		25-2x25-50 km
	Ronny Debeuckelaere - +32(0)485 79 25 89 - ronny.debeuckelaere@telenet.be		3,5 € - 5 €
zaterdag	06-12-2025	Hendrik Geeraerttocht	
	5303 Wandelclub Nieuwpoort-Koksijde vzw		08.00-15.00 - 17u00
	Feestzaal Iseland (Vismijn) - Kaaiplein - 8620 Nieuwpoort		5-8-14-22 km
	Hans Vandamme - +32(0)477 59 62 20 - bakkerijvandammehans@hotmail.com		1,5 € - 3 €
zaterdag	06-12-2025	Sinterklaaswandeling Dentergem	
	5423 Watewystappers Tielt		07.00-15.00 - 17u00
	JOC Dentergem - Wontergemstraat 7 - 8720 Dentergem		6-12-18-24 km
	D. Van Nieuwenhuysse - +32(0)476 96 56 68 - info@watewystappers.be		1,5 € - 3 €
zondag	07-12-2025	43e Sinterklaastocht - Viggaaltocht	
	3084 Wandelclub Reigerstappers Vinderhoutse vzw		08.00-15.00 - 17u00
	Parochiezaal - Hammeken 10 - 9850 Merendree (Deinze)		5-7-12-18-25 km
	Luc Moentjens - +32(0)477 93 32 67 - luc.moentjens@telenet.be		1,5 € - 3 €
zondag	07-12-2025	Kerstmarkttocht Dominiek Savio	
	5216 Gitse wandelclub 'Voetje voor Voetje' vzw		07.00-15.00 - 17u00
	Dominiek Savio Instituut - Koolskampstraat 24 - 8830 Gits (Hooghelede)		4-10-13-15-18-21 km
	J.-P. Meyfroot - +32(0)474 45 75 85 - jean-pierre@voetjevoorvoetje.net		1,5 € - 3 €
zondag	07-12-2025	Meestappen voor het goede doel Stichting Onderzoek Alzheimer	
	5533 Buencamino vzw Step Forward		07.00-15.00 - 17u00
	Zaal De Boare - Koningsplein 1 - 8660 De Panne		4-6-7-8-13 km
	Damienne Beernaert - +32(0)479 21 98 66 damienne.beernaert@gmail.com		3 € - 5 €
woensdag	10-12-2025	Wafelentocht	
	3135 Padstappers Geraardsbergen vzw		08.00-15.00 - 17u00
	De Spiraal - Zakkaai 29 - 9500 Geraardsbergen		5-7-8-12-14-16-20 km
	Kurt Martens - +32(0)479 41 09 20 - kurtmartens@telenet.be		1,5 € - 3 €
vrijdag	12-12-2025	Pannenkoekentocht	
	5545 De Kasseistappers Eernegem		07.00-15.00 - 17u00
	Sportzaal De Klokkenput - Bruggestraat 104 - 8480 Eernegem (Ichtegem)		5-7-12-15-21 km
	Dirk Ilegems - +32(0)478 36 04 44 - dirk.ilegems@skynet.be		1,5 € - 3 €
zaterdag	13-12-2025	Gent bij Nacht	
	3103 Florastappers Gent vzw		14.30-20.30 - 23u30
	Odisee - Gebr. de Smetstraat 1 - 9000 Gent		6-9-12 km
	Gerard Devlieger - +32(0)494 17 99 00 - florastappersgent@proximus.be		1,5 € - 3 €
zaterdag	13-12-2025	Kattenstad Ieper, stad met negen levens	
	5207 Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge' vzw		08.00-15.00 - 17u30
	Zaal De Fenix - Leopold III-laan 16 - 8900 Ieper		5-10-15-20-25 km
	Ronny Larnou - +32(0)476 66 49 36 - nmdbus@outlook.com		1,5 € - 3 €

zondag	14-12-2025	43e Sint-Bavotocht - Viggaaltocht 3105 Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw Feestzaal De Korenbloem - Kerkplein 12 - 9750 Zingem David Denis - +32(0)477 73 04 33 - david@scheldestappers.be		07.00-15.00 - 18u00 6-10-15-21-30 km 1,5 € - 3 €
zondag	14-12-2025	40e Kersttocht 3150 Reynaertstappers vzw OC Ter Beke - Vleeshouwersstraat 4C - 9112 Sinaai (Sint-Niklaas) Marc Bellens - +32(0)486 79 52 48 - marc_bellens@hotmail.com		08.00-15.00 - 17u00 5-10-15-20-25 km 1,5 € - 3 €
zondag	14-12-2025	7e Sijseelse Winterfeestentocht 5202 Feestcomité De Marollen Sijsele Feesttent - Lindeplein - 8340 Sijsele (Damme) Geert Cherlet - +32(0)479 33 77 89 - geert.cherlet@telenet.be		08.00-15.00 - 18u00 5-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
dinsdag	16-12-2025	Aviflorawandeltocht - Eindejaarstocht 5493 Aviflorastappers Ingelmunster Voetbalkantine SV Ingelmunster - Bollewerpstraat 92a - 8770 Ingelmunster G. Gevaert - +32(0)473 30 26 43 - heuberdebie@hotmail.com		06.30-15.00 - 17u00 6-9-12-18 km 1,5 € - 3 €
woensdag	17-12-2025	Jenevertocht 3163 WSV Egmont Zottegem vzw OC Leeuwerger - Gentse Steenweg 307 - 9620 Leeuwerger (Zottegem) Patrick De Corte - +32(0)474 21 01 97		07.00-15.00 - 18u00 7-10-14-18-21 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	20-12-2025	17e Wandeltocht Oostende met kerstlicht 5011 WSV De Keignaerttrippers Oostende vzw Hogeschool VIVES Campus Oostende - Slachthuiskaai 9 - 8400 Oostende Rudy Devriendt - +32(0)478 45 60 94 - wsv.keignaerttrippers.oostende@proximus.be		10.00-18.00 - 20u00 6-12-18 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	20-12-2025	Brugge Binnenste Buiten in kerstsfeer 5177 Brugsche Globetrotters vzw Sint-Lodewijkscollege - Magdalenastraat 30 - 8200 Sint-Andries (Brugge) Luc Vermeersch - +32(0)478 91 14 40 - luc@brugsche-globetrotters.be		09.00-17.00 - 20u00 4-6-11-15-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	21-12-2025	Kersttocht RWK 3029 Roosenberg wandelclub Waasmunster vzw POC - Rivierstraat 14 - 9250 Waasmunster W. Thuy - +32(0)477 61 27 17 - william.thuy@skynet.be		08.00-15.00 - 17u00 6-12-20 km 1,5 € - 3 €

Bij het afgeven van de **Gratis Wandelbon** dien je er steeds een **naametiket** op te kleven.
(teneinde inkt en papier te besparen kun je ook meerdere etiketten op één wandelbon kleven.)
Indien je geen etiketten meer hebt, contacteer dan Hilde De Herdt op
hildebrugsemettenwandelclub@gmail.com.

GRATIS WANDEL BON

Wandelclub Scheldestappers Zingem

43e Sint-BavoTocht
zondag 14 december 2025

Feestzaal De Korenbloem
Kerkplein 12
9750 Zingem

**GRATIS
TOCHT**

BRUGSE
METTEN
WANDEL
CLUB

Bon afgeven bij de start en naametiket(ten) opkleven

zondag	21-12-2025	Kraterstocht	5089 De Heuvellandstappers vzw OC De Klaverhulle - Guido Gezellestraat 1 - 8953 Wijtschate (Heuvelland) Karine D'Haene - +32(0)472 51 07 36 - dhaene.karine@telenet.be	07.00-15.00 - 17u00 6-12-15-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	21-12-2025	29e Putje Wintertocht - Jubileumtocht 30 jaar WSV De Molenstappers	5330 WSV De Molenstappers Ruiselede vzw Feestzaal 't Haantje - Brandstraat 105 - 8755 Ruiselede Frans Debouck - +32(0)473 89 29 27 - frans.debouck@telenet.be	08.00-15.00 - 18u00 4-6-9-12-15-20-25 km 1,5 € - 3 €
zondag	21-12-2025	CRIG Walk 2025	6011 CRIG-fonds De Guldepoort - Dorpsstraat 46 - 9870 Machelen (Zulte) Eva De Smedt - +32(0)496 15 63 92 - eva.desmedt@ugent.be	08.00-15.00 - 17u00 5-10-12 km 3 € - 5 €
dinsdag	23-12-2025	Eindejaerstocht	5537 Wandelclub Diksmuide OC Lecca - Lekedorpstraat - 8600 Diksmuide Nick Lannoo - +32(0)473 92 78 16 - wandelclubdiksmuide@gmail.com	08.00-15.00 - 17u00 4-6-12-18 km 1,5 € - 3 €
woensdag	24-12-2025	Euraudax Torhout	4258 Euraudax België Taverne Flandria - Stationsstraat 14 - 8820 Torhout Ronny Debeuckelaere - +32(0)485 79 25 89 - ronny.debeuckelaere@telenet.be	09.30 - 14u30 16-25 km 3,5 € - 5 €
vrijdag	26-12-2025	Oudenaarde in kerstsfeer	3233 Hanske de Krijger Oudenaarde vzw Bernardustechnicum Campus Hoogstraat - Hoogstraat 20 - 9700 Oudenaarde José Deschaumes - +32(0)478 64 28 86 - info@hanskedekrijger.be	08.00-16.00 - 18u30 5-10-14-18 km 1,5 € - 3 €
vrijdag	26-12-2025	Kerstsfeer in Damme	5463 Levenslijnteam Damme vzw Stadhuis Damme - Kerkstraat z/n - 8340 Damme Roger Snauwaert - +32(0)478 28 17 87 - roger.snauwaert@skynet.be	08.00-15.00 - 17u00 5-9-11-17-21 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	27-12-2025	Winterwandeling Koksijde	5303 Wandelclub Nieuwpoort-Koksijde v.z.w. Feestzaal Witte Burg - Witte Burg 92 - 8670 Oostduinkerke (Koksijde) Hans Vandamme - +32(0)477 59 62 20 - bakkerijvandammehans@hotmail.com	08.00-15.00 - 17u00 6-10-16-20-29 km 1,5 € - 3 €
zaterdag	27-12-2025	Mysterieus Middelkerke	5363 Spoetnikstappers vzw Sporthal De Branding - Populierenlaan 37 - 8430 Middelkerke Marc Devos - +32(0)485 35 18 75 - info@spoetnikstappers.be	10.00-18.00 - 20u00 4-7-10 km 1,5 € - 3 €
zondag	28-12-2025	Meetjesland... maak het mee - Eindejaerstocht	3003 WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw Sportcentrum - Lindestraat 17 - 9880 Aalter Chantal Banckaert - +32(0)475 97 31 46 - wandelclubaalter@gmail.com	08.00-15.00 - 17u30 5-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
zondag	28-12-2025	Wafelentocht	3163 WSV Egmont Zottegem vzw Feestzaal Bevegemse Vijvers - Bevegemse Vijvers 1 - 9620 Zottegem Patrick De Corte - +32(0)474 21 01 97	07.00-15.00 - 18u00 6-12-18-24-32 km 1,5 € - 3 €
zondag	28-12-2025	28e Kortrijk Feeëriek - Ergodôme-wandeltocht	5012 WSK Marke vzw Howest - The Penta - Sint-Martens-Latemlaan 1B - 8500 Kortrijk Rik Bulckaen - +32(0)486 75 04 71 - info@wsk-marke.be	12.00-20.00 - 23u00 7-13 km 1,5 € - 3 €
zondag	28-12-2025	Rodeneuzentocht	5347 Velodroomvrienden Moorslede Gemeenschapscentrum De Bunder - Iepersesstraat 52b - 8890 Moorslede Houari Malfait - +32(0)493 71 13 96 - houari.malfait@skynet.be	08.00-15.00 - 17u00 6-10-15-20 km 1,5 € - 3 €
woensdag	31-12-2025	17e Tis Tied Ta Tud Tis-tocht	5412 Kreketrekkers Kortemark OC De Kouter - Ichtegemstraat 2 - 8610 Kortemark Francky Beernaert - +32(0)468 50 67 40 - franckybeernaert@icloud.com	07.00-14.00 - 16u00 5-10-15-20-25 km 1,5 € - 3 €

GRATIS WANDELTOCHT

43e SINT-BAVOTOCHT – 14 december 2025

Je wandelt op stille, verharde wegen langs de Scheldemeersen door de natuurgebieden in de wijde omgeving.

Afstanden :

6 km, 10 km, 15 km, 21 km, 30 km

Startplaats:

Feestzaal De Korenbloem

Kerkplein 12, 9750 Zingem

Starturen: 07.00-15.00

Laatste aankomstuur: 18.00



Lange Afstand - Zaterdag 6 september 2025

ELFBERGENTRAIL - Westouter Heuvelland

11-bergentrail heuvelland - 42 km - Onvergetelijke zwerftocht door het Vlaamse en Franse Heuvelland. Wandeltopper van formaat! Tocht doorspekt met onverharde wegen en schitterende vergezichten, een ultieme uitdaging.

Na enkele jaren van afwezigheid, hier terug aan de start van deze pittige, maar super mooie wandeltocht in het prachtige heuvelland.

Start in Westouter, parcours via Sulferberg, rode berg, Baneberg, Loker, Zwarte berg x 3, Sint Jans Cappel, Berthem en niet te vergeten de Katsberg. 771 hoogtemeters, het voetje was vermoeid maar ok, ook het weer was een droom.

Mist bij zonsopgang en in de namiddag aangenaam warm, maar niet teveel. Dank u Heuvellandstappers.

Bart Denduyver



Lange Afstand - Zaterdag 27 september 2025

25e Deliriumtocht - Melle

Na een zééér korte nacht na een lange schaak-avond, vertrok ik in alle vroegte voor mijn laatste lange afstand van dit jaar. Daar de autostrade volledig afgesloten was vanaf Aalter, werd het een beetje holder de bolder om aan de start te raken. Voordeel - was reeds op temperatuur hierdoor.

Via rust Ilvo, Lemberge Prov Dom Gentbos, Bottelare, Moortsele, om halfweg rust met pannenkoek in het Bakkershof, Melsen, Bottelare, 't Ketske, Moortsele, Gondebeekvallei, Aelmoeseneibos.

Om uiteindelijk na een lange prachtige maar vermoeiende dag terug aan de start te komen.

Temp - na een frisse start - prachtig wandelweer
Voetje - Op het eind nog flink op de gas geduwd, zonder probleem. Op naar een volgende.

Ps: 167 categorie speciaal (53 km); stonden aan de start.

Bart Denduyver



5 TIPS TEGEN KOUDE HANDEN TIJDENS HET WANDELEN

Tijdens een wandeling bij winterse temperaturen zijn je handen vaak een van de eerste lichaamsdelen die afkoelen.

Koude handen hoeven niet meteen problematisch te zijn, maar het maakt je winterwandeling er niet bepaald aangenamer op. Daarom zijn hier 5 tips om koude handen tijdens het wandelen te voorkomen.

Welke van de twee het beste bij jou past, hangt van je persoonlijke voorkeuren af. Als je van jezelf echter weet dat je snel last hebt van koude handen, dan zijn wanten voor jou mogelijk toch de betere optie. Let er in beide gevallen wel op dat je handschoenen niet te strak zitten, want dan wordt je bloedsomloop afgekneld waardoor je handen juist nog meer gaan afkoelen. En heb je echt heel snel



1: Goed passende handschoenen/wanten

Dat handschoenen een van de belangrijkste hulpmiddelen tegen koude handen zijn, hoeven we je waarschijnlijk niet te vertellen. Maar wélke soort handbedekking je dan het beste kunt dragen, dat wordt al iets ingewikkelder. Om te beginnen: kies je voor handschoenen (met vier losse vingers en een duim) of wanten (met de vier vingers samen en een duim)? Beide hebben hun voor- en nadelen. In handschoenen hebben je handen meer bewegingsvrijheid en kan je makkelijker dingen vastpakken, bijvoorbeeld als je even je water- of thermosfles wilt pakken. Bij wanten gaat dit een stuk lastiger, omdat je je vingers niet kan gebruiken. Daar staat tegenover dat je handen in wanten een stuk warmer blijven, omdat je vingers elkaar in het 'grote vak' helpen warmhouden.

20 | Wandelnieuws 6 - 2025

last van koude handen? Dan kan je ook nog gaan voor speciale verwarmende handschoenen.

2: Blijf je armen bewegen

Koude handen worden (net als wintertenen) meestal door een slechte doorbloeding veroorzaakt. Bij winterse temperaturen, kan het bloed namelijk minder goed doorstromen naar de uiteinden van je lichaam, in dit geval dus de handen en voeten. Om je handen warm te houden, is het dus zaak de doorbloeding naar je armen op gang te houden. En geen betere manier hiervoor dan meer bewegen! Stop je handen daarom niet in je zakken, maar beweeg in plaats daarvan je armen mee tijdens het lopen. Ook kan het geen kwaad om je handen nog wat extra in beweging te zetten. Bal bijvoorbeeld om de paar minuten even je vuisten, of beweeg je vingers

simpelweg wat heen en weer. Zo zorg je ervoor dat het bloed ook in de verste uiteinden van je lijf goed blijft doorstromen.

3: Ook laagjes aan je handen

Je kleden in laagjes geldt als dé manier om warm te blijven bij winterse temperaturen. Maar wist je dat dit ook bij je handen kan? Tegenwoordig zijn er namelijk ook onderhandschoenen verkrijgbaar. Bij matig winterweer zijn deze dunne handschoentjes alleen al voldoende, maar als het kwik (ver) onder nul zakt kunnen ze ook prima als tussenlaag dienen. Zo blijft er extra warme lucht tussen de twee lagen

Beter is om je doorbloeding te stimuleren door je handen te blijven bewegen. Zijn je vingers echt helemaal verkleumd, dan kan je nog overwegen om je jas open te ritsen en je ontblote hand even onder je kleren in je oksel te stoppen. Let er dan wel op dat je niet te lang met opengeritste jas blijft staan.

5: Chemische handverwarmers

Eigenlijk zijn handverwarmers vooral voor wintersporters bedoeld, maar voor wandelaars kunnen ze ook een oplossing zijn als handschoenen onvoldoende warmte bieden. Deze handverwarmers (ook wel 'hot packs' genoemd) heb je in zowel



hangen, wat je handen verder verwarmt. Een speciale aanrader hierbij zijn onderhandschoenen van merinowol. Merinowol is namelijk niet alleen een uitstekende warmte-isolator, maar het voert ook goed vocht af, waardoor je voorkomt dat je handen doorweekt raken van het zweet. Ook je onderhandschoenen mogen overigens niet knellen.

4: Warm je vingers niet op met je adem

Wandel je door een besneeuwd winterwonderland en merk je dat je vingers beginnen te verkleumen? Dan kan het verleidelijk zijn om je handschoenen even uit te trekken en je handen snel op te warmen door erin te ademen of te blazen. Doe dit vooral niet! In je adem zit namelijk een hoop vocht, dat in de koude buitenlucht razendsnel afkoelt. Hierdoor eindig je dus met nog koudere handen dan eerst.

chemische als elektrische uitvoering. Elektrische exemplaren zijn vaak echter niet geschikt voor tijdens het buitensporten, omdat ze vrij zwaar zijn. Een chemische handverwarmer is in feite een klein zakje dat je in je handschoen kan plaatsen. Zodra je de verpakking eraf haalt komt de inhoud met zuurstof in aanraking, waardoor er een chemische reactie ontstaat die warmte veroorzaakt. Op deze manier kunnen ze je handen 5 tot 10 uur lang verwarmen. Nadeel is dat je ze daardoor maar een keer kan gebruiken, wat vanuit duurzaamheidsoogpunt niet ideaal is.

Bron: Wandelmagazine

*We will
remember them*



Fotografie: Bart Denduyver