



De Stevige Stapper – 86 (januari - februari 2023)

Verschijnt 2 maandelijks
vu. Eric Geudens, Vogelzangstraat 35, 2222 Itegem

WSV IVAS Itegem vzw (1059)
Vogelzangstraat 35, 2222
ondernemersnummer 0811 855 257
RPR – ondernemingsrechtbank afdeling Mechelen
0496 26 21 94

wsv.ivas@gmail.com

www.ivas.be

<https://www.facebook.com/IVAS.Itegem/>

WandelSportVereniging IVAS Itegem vzw
(WSV Itegemse Vrienden André Scheershuis vzw) 1059

6^e Haringleuderswandeltocht
Vanuit Heist op den Berg
Dinsdag 21 februari 2023

Vertrekkur: vanaf 7.00 tot 15.00 uur
Inschrijving | Leden 1,50 €
Niet leden 3,00 €

ScootMees-Fit en Bakfietsing
Vertrekplaats: St. Lambertusschool
2220 Heist op den Berg

Afstanden: lus A (7km), lus B (8km),
lus C (9km),
Lus D (5km) rolstoelvriendelijk

Inschrijvingen: St. Viskampens 0472 69 43 72
Vanaf 10 februari 2023
En op 20F tot na het lopen

WandelSport Vlaanderen

WandelSportVereniging IVAS Itegem vzw
(WSV Itegemse Vrienden André Scheershuis vzw) 1059

13^e Zegeltjeswandeltocht
herdenking Johan Dierckx
Vanuit Itegem
Zondag 18 juni 2023

Vertrekkur: vanaf 7.00 tot 15.00 uur
Vertrekkur voor 42 km vanaf 6.00 uur
Inschrijving | Leden 1,50 €
Niet leden 3,00 €

Vertrekplaats: Parochiezaal Schoolstraat 28
2222 Itegem

Afstanden: 5-6-9-11-13-17-21-27-33-42km
Inschrijvingen: Vlot Wely 032 495 629774

Vanaf 10 februari 2023
En op 20F tot na het lopen

WandelSport Vlaanderen

WandelSportVereniging IVAS Itegem vzw
(WSV Itegemse Vrienden André Scheershuis vzw) 1059

14^e Bamiswandeltocht
Vanuit Grootlo (Heist-op-den-Berg)
Zondag 1 oktober 2023

Vertrekkur: vanaf 7.00 tot 15.00 uur
Inschrijving | Leden 1,50 €
Niet leden 3,00 €

Vertrekplaats: Parochiecentrum De Magniet
2223 Grootlo-Heist-op-den-Berg
Afstanden: 5-9-11-14-18-22-25-33 km
Inschrijvingen: St. Viskampens 0472 69 43 72

Vanaf 10 februari 2023
En op 20F tot na het lopen

WandelSport Vlaanderen



Beste wensen voor 2023
vanwege Wandelclub WSV IVAS Itegem 1059



Beste Ivassers,

Mijn allerbeste wensen voor een gelukkig en gezond 2023 voor uzelf en uw dierbaren. 'Gelukkig en gezond' zijn twee woorden die aan elkaar hangen. Iemand die gezond is, heeft meer kansen om gelukkig te zijn. Gezondheid kan je ook voor een stuk afdwingen, waardoor je als gevolg ook gelukkiger zal zijn. Met gezondheid afdwingen wil ik niet zeggen dat je kan kiezen. Je kan er wel het beste van maken door niet in een hoekje te zitten prullen.

Je kan gezondheid deels afdwingen door je levensstijl.

En hier komen we waar we allen zeer goed bezig zijn. Om gezondheid af te dwingen wordt er vooral gehamerd op 'BEWEGEN'. En wat wordt steeds bovenaan vermeld bij de verschillende manieren om in beweging te blijven? Juist: wandelen. De sport die we zo graag beoefenen.

Daarom hieronder 6 gezondheidsredenen om te wandelen:

- Door te wandelen wordt het **risico op diabetes verlaagd met circa 60%**. Na een tijdje neemt de insulinegevoeligheid stapsgewijs af.
- Wandelen heeft een **gunstige invloed op de conditie van je hart- en bloedvaten**. Je verlaagt zowel je bloeddruk als slechte cholesterol, waardoor het risico op hartproblemen al afneemt vanaf 1 stevige wandeling per week.
- Wandelen is **zeer goed voor je spieren en botten**. Vaak wandelen is gunstig voor je kraakbeen, weinig beweging leidt namelijk tot verdunning van het kraakbeen en dit kan weer problemen met je gewrichten tot gevolg hebben. Vaak wandelen zorgt voor sterk kraakbeen, sterke botten en sterke spieren.

- Wandelen heeft ook nog eens **een goed effect op je geheugen**. Je hersenen blijven actief en dit kan leiden tot een vermindering van de kans op Alzheimer. Studies hebben aangetoond dat regelmatig bewegen het risico op Alzheimer met maar liefst 20% tot 50% kan verkleinen.
- Wandelen kan ook de **kans op kanker verminderen**. Vooral mensen met darmkanker kunnen baat hebben bij een fikse wandeling, de overlevingskans wordt hiermee vergroot. Idem geldt voor borst- en baarmoederkanker. Natuurlijk is wandelen geen remedie, maar een positieve bijdrage kan het zeker leveren.
- Heb je last van huiselijke allergieën zoals huisstofmijtallergie of allergie tegen dierenharen? Dan helpt het ook om geregeld wat frisse buitenlucht op te zoeken.

Als dat geen motivatie is !!!

Dus mensen, wij zijn goed bezig. En voor degenen die door Covid of andere toestanden moeilijker in actie kunnen schieten, gebruik dan deze redenen om terug te starten.

Natuurlijk, de bijzonderste reden waarom ik wandel: ik doe het graag. En hierin kan ik met zekerheid stellen: ik ben niet alleen. Mijn goede voornemen voor 2023 is dan ook 'terug meer wandelen'.

En dat van jullie?

Op naar een top 2023.

Alex





Welcome

Volgende leden heten we als nieuw lid welkom bij onze club:

Dieter Lambrechts – Hallaar
Johnny De Weyer – Hallaar
Sonja Van Oudendyck- Hallaar
Patricia Focqaert – Wiekevorst
Johan Heylen – Wiekevorst
Zjef Van Loo – Heist-op-den-Berg

WSV IVAS Itegem telt nu 362 leden.



Op 28 november 2022 overleed Mil Goossens op 79-jarige leeftijd. Mil was een gepassioneerd wandelaar en lid van onze wandelclub. Wij betuigen ons medeleven en wensen familie, vrienden en kennissen veel sterkte.

Samenvatting bestuursvergaderingen 1059 WSV IVAS Itegem vzw

Vergaderingen van 15/11 en 13/12/2022

Post, Mails en opvolging vorige vergaderingen

- ✓ Mail kalenderverantwoordelijke Provincie Antwerpen met voorstel kalender tot 2028.
- ✓ Mail sport- en jeugddienst Heist – vraag lijst evenementen 2023 over te maken

VARIA :

- ✓ Heraansluitingen
Half december wordt een herinneringsmail gestuurd aan de leden die hun lidgeld nog niet betaald hebben.
- ✓ Programma 2023 werd vastgelegd.

Programma 2023



Je kan het programma ook altijd opvolgen via:

onze website : www.ivas.be

onze facebook : <https://www.facebook.com/IVAS.Itegem/>

- | | |
|---------------------|--|
| zondag 22/01/2023 | Vorselaar – Winterwandeling – Bosgeuzen-Voorkempen vzw – gratis wandeling |
| dinsdag 21/02/2023 | Sint Lambertusinstituut Heist – 6° Haringleuderstocht – eigen wandeling |
| zondag 26/02/2023 | Glabbeek – Toekertjestocht – Toekers Bunsbeek vzw – gratis wandeling |
| vrijdag 10/03/2023 | Algemene vergadering WSV IVAS ITGEM |
| zondag 19/03/2023 | Nieuwrode – Maartsebuientocht – W.S.V. Holsbeek vzw – gratis wandeling |
| zaterdag 15/04/2023 | Scherpenheuveltocht IVAS – clubwandeling |
| zondag 23/04/2023 | Geraardsbergen – Mattentaartentocht – Padstappers Geraardsbergen – bustocht |
| maandag 01/05/2023 | Poederlee – Meiklokjestocht – Wc. Zandstappers vzw – gratis wandeling |
| zondag 18/06/2023 | Itegem – 13° Zegeltjestocht herdenking Johan Dierckx – eigen wandeling |
| zondag 23/07/2023 | Leest – Antwerpen Wandelt – 34° Zennetocht – Wandelclub De Slak vzw – gratis wandeling |
| zondag 01/10/2023 | Grootlo – 14° Bamistocht – eigen wandeling |
| zondag 15/10/2023 | Diest – 26° Oranjetocht – VOS Schaffen vzw – gratis wandeling |
| zondag 05/11/2023 | Knokke-Heist- 49° Canadese bevrijdingsmars – WNZB Knokke-Heist vzw – bustocht |
| zondag 19/11/2023 | Helpers- en ledenfeest |
| zondag 10/12/2023 | Langdorp – 44° Sinterklaastocht – WSC Langdorp vzw |



WandelSportVereniging IVAS Itegem vzw
(WSV Itegemse Vrienden André Scheershuis vzw) 1059

6^e Haringleurderswandeltocht

Vanuit Heist op den Berg

Dinsdag 21 februari 2023

Vertrekkur : vanaf 7.00 tot 15.00 uur

anno **2008** Inschrijving : Leden 1,50 € wsv

Niet leden 3,00 €

2008 Stoofvlees-Frit en Bakharing **1059**

Vertrekplaats : St. Lambertusschool
2220 Heist op den Berg

Afstanden : lus A (7km), lus B (8km),
lus C (6km),

Lus D (5km) rolstoelvriendelijk 

Inlichtingen : Mil Vekemans 0472 69 40 72

Trein tot Heist-op-den-Berg
De Lijn 297 tot halte Leopoldlei

WandelSport
vLaanderen  vzw

v.u : E.Geudens 0496 26 21 94 wsv.ivas@gmail.com

Niet op de openbare weg gooien.

Bezoek ook onze website: www.ivas.be voor meer informatie

DINSDAG 21 FEBRUARI 2023 : 6^{DE} HARINGLEURDERSTOCHT

Na twee jaar coronaonderbreking organiseren wij op dinsdag 21 februari onze 6^{de} Haringleurderstocht. Deze wandeling start vanuit het Sint Lambertusinstituut te Heist

Nu er geen coronabeperkingen meer zijn, kunnen wij terug een originele tocht organiseren. Een aangename wandeling met, zoals vroeger, een uitstekende catering met onder andere gebakken haring met brood, soep en friet/stoofvlees. Voor al deze zaken hebben we een heleboel helpende handen nodig.

- Op maandag 20 februari hebben wij helpers nodig voor:
 - het klaarmaken van soep, stoofvlees, ajuinsaus
- Op dinsdag 21 februari helpers voor:
 - Klaarzetten van de zaal vanaf 06.00 uur
 - Inschrijven wandelaars
 - Tappen, afruimen, warme toog in de zaal
 - Keuken; broodjes smeren, frieten bakken, stoofvlees opwarmen, soep opwarmen, haring bakken, afwassen
 - Parking

De helpers voor het parcours zullen door de parcoursverantwoordelijken uitgenodigd worden.

Wij rekenen in eerste instantie op onze gepensioneerden, werklozen, 4/5^{de} werkers e.d. Het is niet de bedoeling dat jullie hiervoor verlof nemen, maar uiteindelijk beslis je dit zelf. Voel je je geroepen om te komen helpen? Aarzel niet om mij te contacteren, we vinden wel een gepaste job voor jou.

Sozze Callens
e-mail : mjc25@telenet.be
telefoon : 0493/15 67 27

Eeuwige dankbaarheid en het helpersfeestje van 2023 is uw beloning !!!!

Heraansluiting WSV IVAS 2023

Wanneer je deze stapper leest, is de periode voor betaling van het lidgeld afgelopen.

Voor de leden welke hun lidgeld niet betaald hebben, zal dit de laatste stapper zijn welke ze ontvangen. De lidkaart zal voor hen vanaf 1 januari 2023 niet meer gebruikt kunnen worden. Wij wensen hen nog veel wandelplezier en ontmoeten elkaar misschien hier of daar op een wandeling.

De andere leden bedanken wij voor het vertrouwen dat jullie in onze club blijven stellen.

Leden welke hun lidgeld toch nog wensen te betalen. Betaling van het lidgeld kan door overschrijving van € 14 op rekening BE55 7310 0302 3644 KREDBEBB van WSV IVAS vzw. Gelieve te vermelden voor wie je het lidgeld betaalt.



Wist je dat :

- zowel in januari als februari er een gratis wandeling wordt aangeboden. Op zondag 22/01/2023 te Vorselaar de Winterwandeling van de Bosgeuzen-Voorkempen vzw en op zondag 26/02/2023 te Glabbeek de Toekertjestocht van de Toekers Bunsbeek. De bonnen voor deze gratis wandeling verder in deze Stapper.
- De Wandelsport Vlaanderen app beschikbaar is. Naast de wandelkalender kan je er ook je lidkaart in opladen zodat je deze kan gebruiken bij de inschrijving van een wandeling. De app zal in de toekomst nog verder ontwikkeld worden om u nog beter te informeren over de werking van de wandelfederatie. Je kan de app installeren via de website van WSVL of via de gekende appstores.



Aanbevolen wandelingen:

Hierbij de lijst met aanbevolen wandelingen. De lijst bevat zowel de aanbevolen wandelingen als de lange afstandswandelingen(grijs gearceerd).

Voor de lange afstand wordt elke week, in onderling overleg, een wandeling gekozen en wordt er afgesproken wie welke afstand doet. Heb je interesse om mee te gaan, contacteer Eric Geudens. De volledige wandelkalender kan men altijd consulteren op de app en de website van Wandelsport Vlaanderen via onderstaande link:

[De Wandelkalender \(walkinginbelgium.be\)](http://walkinginbelgium.be)

Dag	Datum	Tocht naam	Organiserende clubnaam	Startplaats naam	Startplaats straat & nummer	Post-code	Startplaats gemeente	afstanden
Zo	01-01-2023	Nieuwjaarstocht	Wandel Mee Brueghel vzw	Racing Peer	Lindebosstraat	3990	Peer	4-6-10-14-18 km
Ma	02-01-2023	Nieuwjaarstocht	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	OC Lutselus	Pastorijstraat 7	3590	Diepenbeek	4-6-12-18-22 km
Wo	04-01-2023	1°Woensdagtocht	Wandel Mee Brueghel vzw	De Leemskuil	Hamonterweg 138b	3950	Bocholt	4-7-10-14-17 km
Do	05-01-2023	Bolderbergse Driekoningentocht	K.W.S.V. De Rakkers vzw	Witte Zaal Bolderberg	Kluisstraat 1	3550	Heusden-Zolder	4-7-10 km
Zo	05-01-2023	Drykoningenwandeling	KWB Booischot	Parochiezaal Booischot	Ter Laken 4	2221	Booischot	5-8-12-21 km
Zo	08-01-2023	Wintertocht	RWK De Morgenstond Humbeek vzw	Parochiezaal Zemst-Laar	Humbeeksebaan 190	1980	Zemst	5-7-12-20 km
Ma	09-01-2023	Wintertocht Borgloon	VV Goldenstar Borgloon	De Linde	Stationsstraat 32	3840	Borgloon	6-10-13-19 km
Do	12-01-2023	Vriezementocht	KWSV Wandelend Paal vzw	Zaal Sint-Pietersgilde	Beverlosesteenweg 280	3583	Paal (Beringen)	4-7-12-16-20 km
Za	14-01-2023	14°Frikadellentocht Herselt	De Lustige Stappers Post Langdorp	Parochiezaal	Vest 5	2230	Herselt	4-7-13-17-20 km
Zo	15-01-2023	Wintertocht	KWSV De Heikneuters vzw	School De Schom	De Schom 8	3600	Genk	6-8-12-17-20 km
Do	19-01-2023	Zilveren Hemeltocht	WSV Horizon Donk vzw	De Rietbron	Sportlaan 4	3545	Halen	4-8-11-16-18-26 km
Vr	20-01-2023	Sint Theunistocht	W.S.V. De Bosdravers Eksel	Buurthuis 't Hoksent	Stationsstraat	3941	Eksel (Hechtel-Eksel)	5-10-15-20 km
Za	21-01-2023	Hugo Bonnyntocht	VOS Schaffen vzw	Gildenzaal	Pastorijstraat 1	3290	Schaffen (Diest)	4-6-12-20-30 km
Zo	22-01-2023	Winterwandeling	Bosgeuzen-Voorkempen vzw	Feestzaal Den Engel	Kerkstraat 17	2290	Vorselaar	4-7-10-14-18-22-26 km
Ma	23-01-2023	Wintertocht	W.C. Aviat Sint-Truiden vzw	Buurthuis Vechmaal	Sint-Martinusstraat	3870	Vechmaal (Heers)	5-9-12-16-20 km

Dag	Datum	Tochtnaam	Organiserende clubnaam	Startplaats naam	Startplaats straat & nummer	Post-code	Startplaats gemeente	afstanden
Di	24-01-2023	Rondom Deurne	Sporton vzw	SOK	Hasseltsebaan 43	3290	Deurne (Diest)	5-7-10-12-15-17-20 km
Do	26-01-2023	Wintertocht	Torenvrienden Oostham	Kristoffelheem	Schoolstraat 10	3945	Oostham (Ham)	4-6-10-16 km
Za	28-01-2023	Wintertocht	Wellense Bokkerijders vzw	De Meersche	Molenstraat 6	3830	Wellen	4-6-9-12-18 km
Zo	29-01-2023	30°Witlooftocht	WSV Neteland Duffel vzw	Parochiezaal	Leo Kempenaersstraat 16	2223	Schriek (Heist-op-den-Berg)	7-14-21 km
Ma	30-01-2023	Vriezemanocht	Wandelklub Halewijn Zoutleeuw vzw	Parochiezaal Hogen	Hogenstraat 101	3450	Geetbets	4-6-12-20 km
Di	31-01-2023	Bibbertocht	WK Werchter vzw	Voetbalkantine Rapide Wezemaal	Vleugtweg 26	3111	Wezemaal	6-12-21-27 km
Wo	01-02-2023	2°Woensdagtocht	Wandel Mee Brueghel vzw	De Wuft	Hoogveld 26	3990	Wijchmaal (Peer)	4-7-10-14-17 km
Za	04-02-2023	Bos- en heidetocht	De Bennewed	Wijklokaal De Bennewed	Binnenvaartstraat 51	3530	Houthalen-Helchteren	4-6-8-10-18 km
Zo	05-02-2023	23°Wintertocht	W.K. Noordergouw - Brasschaat vzw	Harmonie Concordia	Bosduinstraat 5	2990	Wuustwezel	5-9-12-16-22-28 km
Ma	06-02-2023	Pannenkoekentocht	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	OC Lutselus	Pastorijstraat 7	3590	Diepenbeek	4-6-12-18-22 km
Di	07-02-2023	16Begijntjestocht	WSC Langdorp vzw	Parochiecentrum	Kerkstraat 3	3130	Begijnendijk	4-8-12-16-20-28 km
Do	09-02-2023	44°Wandeling Koersel Fonteintje	KWSV Wandelend Paal vzw	Sint-Sebastiaansgilde	Gildestraat 9	3582	Koersel (Beringen)	4-7-12-16-20-24 km
Za	11-02-2023	31°Valentijnwandeling	WSV Horizon Opwijk	Zaal Familieheem	Kerseveldmeers 2	1745	Opwijk	5-11-16-21 km
Za	11-02-2023	50° Marche de la Berwinne	Les Pédestrians de Clermont s/Berwinne	Salle Saint-Jean	Place de la Halle 10	4890	Thimister-Clermont	4-7-12-21-30-35-50 km
Zo	12-02-2023	33°Wintertocht	De Noorderkempen Hoogstraten vzw	Parochiezaal Trefpunt	Poeleinde 2	2323	Wortel (Hoogstraten)	6-12-18-24-30 km
Ma	13-02-2023	Krokutocht	Terug Op Stap Post vzw	Ontmoetingscentrum Godsheide	Kiezelstraat 118	3500	Hasselt	5-8-10-13-19 km

Dag	Datum	Tochtnaam	Organiserende clubnaam	Startplaats naam	Startplaats straat & nummer	Post-code	Startplaats gemeente	afstanden
Wo	15-02-2023	Krokutocht	De Demerstappers Bilzen	Zaal Sint-Amandus	Sint-Aldegondisstraat 3	3740	Kleine-Spouwen (Bilzen)	5-10-15 km
Do	16-02-2023	Westerntocht	Wandel Mee Brueghel vzw	Pony Express	Aardstraat	3990	Grote-Brogel (Peer)	4-7-10-14-17 km
Vr	17-02-2023	Legends Trails	Legends Trails	Bernardfagne	All. de Bernardfagne 7	4190	Ferrières	250 km
Za	18-02-2023	Brabantse Ardennen trail	Flanders Trails	Den Elzas	Elzasstraat 19	3040	Huldenberg	25-35-50 km
Za	18-02-2023	Winter in Herk	WSV Horizon Donk vzw	Campus Amandina	Sint-Truidersteenweg 18	3540	Herk-de-Stad	4-6-7-9 km
Za	18-02-2023	27°Marche du Carnaval	Les Marcheurs de la Famenne	Salle Le Vieux Tilleul	Place de l'Eglise 7	6900	Waha (Marche-en-Famenne)	6-9-12-20-30-43 km
Zo	19-02-2023	23°Wintertocht	W.C. De Bavostappers Zittaart vzw	PC Bel	Wijdbos 39	2440	Geel	4-7-12-16-22-27-34 km
Di	21-02-2023	6°Haringleurderstocht	WSV IVAS Itegem vzw	Sint-Lambertusinstituut	Kerkplein 14	2220	Heist-op-den-Berg	4-6--9-15-16-20 km
Do	23-02-2023	Voorjaarstocht	De Bollekens vzw Rotselaar	Feestzaal Meubelen Verhaegen	Grote Baan 115	3130	Betekom (Begijnendijk)	4-6-8-10-20 km
Za	25-02-2023	2° Trailwalk Natuurwandeling	Beat the trail	Parochiezaal Nukerke	Nukerkeplein 6 -10	9681	Maarkedal	10-20-30-40-50-60 km
Za	25-02-2023	Herdenkingstocht Louis Guffens	W.S.V. Vitales Hoeselt	Zaal De Herner	Hernerweg 139	3730	Sint-Huibrechts-Hern (Hoeselt)	4-6-12-20 km
Zo	26-02-2023	40°Trappistentocht	WSV De Natuurvrienden - Zoersel vzw	Gemeenteschool Beuk en Noot	Achterstraat	2980	Zoersel	6-12-16,2-21-30-42 km
Zo	26-02-2023	Toekertjestocht	Toekers Bunsbeek vzw	Zaal Glazuur	Dries 7A	3380	Glabbeek	6-10-12-21 km
Di	28-02-2023	Asdonktocht	W.S.V. Blijf Jong Genebos vzw	't Goor	Engsbergseweg 107	3980	Tessengerlo	5-9-12-15-17-18-20 km



Deze bon geeft aan onderstaande personen recht op **gratis deelname + 1 basisconsumptie** aan de **Winterwandeling te Vorselaar van zondag 22 januari 2023** ingericht door **Bosgeuzen-Voorkempen vzw**.

Meerdere namen per bon mogelijk.

WSV IVAS Itegem vzw (1059) zal de organiserende club vergoeden.

Naam:

Lid nr.

Naam:

Lid nr.

Deze bon is enkel geldig op 22 januari 2023.

Indien geen catering is er enkel gratis inschrijving.



Deze bon geeft aan onderstaande personen recht op **gratis deelname + 1 basisconsumptie** aan de **Toekertjestocht te Glabbeek van zondag 26 februari 2023** ingericht door **Toekers Bunsbeek**.

Meerdere namen per bon mogelijk.

WSV IVAS Itegem vzw (1059) zal de organiserende club vergoeden.

Naam:

Lid nr.

Naam:

Lid nr.

Deze bon is enkel geldig op 26 februari 2023.

Indien geen catering is er enkel gratis inschrijving.