



De Stevige Stapper – 98 (januari-februari 2025)

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

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

8^e Haringleuderswandeloct
Vanuit Heist-op-den-Berg
Zonderschot
Dinsdag 18 februari 2025
Vertrekkur : vanaf 7.00 tot 15.00 uur
Inschrijving : Leden 1,50 €
Niet leden 3,00 €
Stoofvries-Frit en Bakharig
Vertrekplaats : Parochiecentrum Withof
Withofstraat 4
2220 Zonderschot
Afstanden : lus A (7km), lus B (8km), lus C (8km),
Lus D (5km) rolstoelvriendelijk

WandelSport Vlaanderen

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

15^e Zegeltjeswandeloct
herdenking Johan Dierckx
Vanuit Itegem
Zondag 15 juni 2025
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 : 5-9-13-17-21-27-33-42 km

WandelSport Vlaanderen

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

16^e Bamiswandeloct
Vanuit Begijnendijk
Zondag 28 september 2025
Vertrekkur : vanaf 7.00 tot 15.00 uur
Inschrijving : Leden 1,50 €
Niet leden 3,00 €
Vertrekplaats : Parochiecentrum
3190 Begijnendijk
Afstanden : 5-9-11-14-18-22-25-33 km

WandelSport Vlaanderen

WANDELCLUB
ITEGEMSE VRIENDEN
ANDRÉ SCHEERSHUIS
anno 2008 wsv 1059

*Beste wensen voor 2025
vanwege Wandelclub WSV IVAS Itegem 1059*

Hallo Ivassers,

Is het voor jullie ook zo? Laat uw agenda voor de laatste weken van 2024 het ook minder toe om te wandelen? In mijn agenda staan eigenlijk weeral teveel afspraken waar eten en drinken de leidraad vormen. Het zal zaak worden om een gulden middenweg te zoeken en toch nog wandelingen in te lassen,

vooral om niet met een ontploffende weegschaal geconfronteerd te worden. Niettemin is het toch een gezellige periode en wens ik jullie allemaal een vrolijke, gezellige en smakelijke Kerst- en Nieuwjaarsperiode.

Het is op de valreep van 2024 dat jullie deze "De Stevige Stapper" in jullie mailbox of brievenbus vinden, want deze is eigenlijk de eerste voor 2025. 1 januari betekent dat vele data op nul gezet worden. Zoals je verder in dit krantje zult zien, heeft het IVAS- bestuur al mooi werk geleverd om die nullen weg te werken. Het volledige programma voor 2025 kan je al terugvinden verder in dit krantje. Daarom dat je best even tijd maakt om jouw lege (?) agenda te vullen.

De eerste zeer belangrijke afspraak is de clubdag op 16/2/2025.

Zoals vorig jaar kunnen jullie de Haringleurderstocht komen verkennen en nadien een frietje steken met stoofvlees, mayonaise, ketchup, Deze happening gaat dit jaar door in Zonderschot in een veel ruimere zaal dan de Kleine Bunst, zodat iedereen plaats zal vinden en we niet zoals

vorig jaar mensen zien terugdraaien zonder iets te eten gekregen te hebben. Wij hopen op een massale reactie zoals in 2024. Het is zeker een manier om onze leden beter te leren kennen. Dit wil niet zeggen dat ik daarna alle voornamen zal kennen. Daarvoor is mijn harde schijf al te vol geladen.

Zo, op naar een hopelijk gezond en geslaagd 2025.

Langs deze weg wil ik dan ook mijn allerbeste wensen overmaken en hopen dat we allemaal onze geliefde sport kunnen blijven beoefenen.

ADIEU 2024. LEVE 2025 !!!!!

Groetjes, Alex



Welcome

Volgende nieuwe leden heten wij welkom bij onze club:

Guy Calluwaert – Heist-op-den-Berg
Kelly Commyn – Booischot
Erwin Luyten – Olen
Yo Vannuffelen – Olen
Christine Goossens – Heist-op-den-Berg
Annelies Dupont – Hallaar
Marc De Coeyer – Berlaar
Cindy Van Roy – Berlaar
Mathis Holemans – Berlaar
Nore De Coeyer – Berlaar
Kenny Lievens – Westerlo
Cindy Van Regenmortel – Nijlen
Luc Claes – Heist-op-den-Berg
Karen Revets - Heist-op-den-Berg
Katrien Hauwaert – Heist-op-den-Berg
Buelens Bea - Bevel

WSV IVAS Itegem telt nu 425 leden.



Samenvatting bestuursvergaderingen

1059 WSV IVAS Itegem vzw

Vergaderingen van 10/7 en 21/8/2024

UITGAANDE POST EN MAILS :

- ✓ Mail aanvraag huur kantine LRV Itegem en VK De Keyzer Bevel – Zegeltjestocht 2026.
- ✓ Mail evenementen Heist-op-den-Berg melding evenementen 2025.
- ✓ Aanvraag Haringleurderswandeloct 2025 aan gemeente Heist -op-den-Berg
- ✓ Mail WSVL intekening brandverzekering clubmateriaal.
- ✓ Herinneringsmail aanvraag reservatie kantine LRV Itegem Zegeltjestocht 2026.

INKOMDE POST EN MAILS :

- ✓ Vergunning Heist-op-den-Berg Haringleurderswandeloct 2024
- ✓ Bevestiging reservatie kantine VK De Keyzer Bevel voor Zegeltjeswandeloct 2026
- ✓ Mail Bavostappers gratis wandeling leden op Zegeltjestocht 2025.
- ✓ Mail Pompoenstappers gratis wandeling leden op Bamiswandeloct 2025.
- ✓ Mail WSVL bevestiging intekening brandverzekering clubmateriaal.
- ✓ Brief Heist-op-den-Berg uitbetalingsoverzicht subsidies 2024.
- ✓ Mail Parochiezaal Itegem met de melding dat vanaf 1/1/2025 de drankprijzen licht verhoogd zullen worden en de poetskost eveneens verhoogd wordt.





Programma 2025

- Wekelijkse wandeling: Elke woensdagavond vanaf 20 uur, vertrek Mijn gezonde voeding, Bergstraat 25, Heist-op-den-Berg
- Zondag 12 januari : Stertocht : Heppen, Wintertocht, W.S.V. De Kampse Wandelaars
- Zondag 16 februari : Clubdag : Zonderschot Parochiecentrum Withof
- Dinsdag 18 februari : Eigen wandeling : Zonderschot Parochiecentrum Withof – 8 ° Haringleuderswandeloct
- Vrijdag 14 maart : Jaarlijkse Algemene Vergadering : WSV IVAS ITEGEM
- Zondag 30 maart : Busuitstap : Sint-Truiden – Bloesemtocht - Koninklijke Wandelclub AVIAT Sint-Truiden vzw
- Zaterdag 12 april : Clubwandeling : Scherpenheuveltocht Ivas Itegem
- Zaterdag 10 mei : Busuitstap ; Deinze - 27e Basiel De Craenetoct - vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze
- Zondag 18 mei : Stertocht : Westerlo - 28e Pannenkoekenwandeloct - Wsc De Blauwvoet
- Zondag 15 juni : Eigen wandeling : Itegem – 15° Zegeltjeswandeloct herdenking Johan Dierckx
- Zondag 13 juli : Stertocht : Tessenderlo - 49e Zomertoct - W.S.V. Blijf Jong Genebos vzw
- Zondag 24 augustus: Busuitstap Stevensweert – Geleid bezoek Stevensweert
- Zondag 28 september : Eigen wandeling : Begijnendijk – 16° Bamiswandeloct
- Zondag 5 oktober : Busreis : Blegny - Wandeling 25-jarig bestaan in Blegny-mijn – Mortier c'est l'pied vzw
- Zondag 16 november : Helpers- en ledenfeest
- Zondag 23 november : Stertocht : Boom - Potjeir-Walk - Wsv Schorrestappers
- Zaterdag 20 december : Stertocht : Mechelen - Gouden Carolus Christmaswandeling - Mechelen in kerstsfeer en in den doenker - Wandelclub Opsinjoorke Mechelen vzw

Je kan het programma ook altijd opvolgen via:
onze website : <https://ivas.be/>
onze facebook : <https://www.facebook.com/IVAS.Itegem/>

De volgende weken staan deze activiteiten op ons programma:

- Wekelijkse wandeling: Elke woensdagavond vanaf 20 uur, vertrek Mijn gezonde voeding, Bergstraat 25, Heist-op-den-Berg
- Zondag 12 januari : Stertocht : Heppen, Wintertocht, W.S.V. De Kampse Wandelaars
- Zondag 16 februari : Clubdag : Zonderschot Parochiecentrum Withof
- Dinsdag 18 februari : Eigen wandeling : Zonderschot Parochiecentrum Withof – 8 ° Haringleurderwandeltocht



Zondag 16 februari 2025

wandelen
gezellig samenzijn
gratis friet met stoofvlees

Op zondag 16 februari nodigen wij u – en familieleden – uit voor een gezellige clubdag. Vanaf 9 uur bent u welkom in het parochiecentrum Withof, Withofstraat 4, Zonderschot.

Programma:

- Praat- en ontmoetingscafé open vanaf 9 uur met drank aan de wandelprijzen van € 1,5 en € 2,5.
- De volledige parcoursen van de haringleurderstocht zullen afgepijld staan. Er kunnen vier lussen van respectievelijk 8,9 - 7,4 - 6,7 en 4,9 km gewandeld worden, welke allen vertrekken vanuit de startzaal. De lussen zijn onderling combineerbaar.
- Van 11.30 tot 14.00 uur en van 16.00 tot 18.00 uur gratis friet/stoofvlees.
- Clubkledijwinkel eveneens open van 12.00 tot 14.00 uur en van 16.00 tot 18.00 uur.



8° HARINGLEURDERSTOCHT



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

8^e Haringleurderswandeloct
Vanuit Heist-op-den-Berg
Zonderschot
Dinsdag 18 februari 2025
Vertrekkur : vanaf 7.00 tot 15.00 uur
Inschrijving : Leden 1,50 €
Niet leden 3,00 €
Stoofvlees-Frit en Bakharing
Vertrekplaats : Parochiecentrum Withof
Withofstraat 4
2220 Zonderschot
Afstanden : lus A (7km), lus B (8km), lus C (6km),
Lus D (5km) rolstoelvriendelijk

Trein/bus, vanaf station Heist-op-den-Berg bus De Lijn 161 Heist-op-den-Berg-Aarschot halte kerk Zonderschot.

Inlichtingen : Eric Geudens 0496 26 21 94



v.u. : E. Geudens 0496 26 21 94 wsv.ivas@gmail.com
Niet op de openbare wegwerpen.

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

Februari is de maand van onze Haringleurderswandeloct. Dit jaar staat hij op de planning op **dinsdag 18 februari 2025**.

De Haringleurderswandeloct heeft al een stevige reputatie opgebouwd bij het wandelpubliek. Niet alleen de prachtige parcoursen maar ook de catering kunnen heel wat wandelaars bekoren. De haring is alom gekend en geliefd bij het wandelpubliek. Uiteraard kan ook friet/stoofvlees niet ontbreken. Daarbovenop wordt dit allemaal gepresenteerd en verzorgd door onze enthousiaste en vriendelijke leden welke zo een grote bijdrage leveren aan de bekendheid van onze club.

Net zoals voorgaande jaren rekenen wij op jullie helpende handen.

- Op maandag 17 februari hebben wij helpers nodig voor:
 - het klaarmaken van soep, ajuinsaus
- Op dinsdag 18 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

De helpers voor het parcours worden door de parcoursverantwoordelijken uitgenodigd.

Net als voorgaande jaren rekenen wij in eerste instantie op onze leden die zich tijdens de week hiervoor kunnen engageren zonder vrij of verlof te moeten nemen op hun werk. Wij denken aan gepensioneerden, deeltijdse werknemers en andere leden zonder verplichtingen. 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 Sozze 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 2025 is uw beloning !!!!

Jaarlijks steunen wij het brandwondencentrum Gent. Ook dit jaar werd tijdens het helpers- en ledenfeest onze jaarlijkse gift aan André Scheers overhandigd.

André ontving een cheque ter waarde 1000 Euro om de werking van de vzw Vriendenkring Brandwondencentrum Gent mee te financieren.



Wist je dat :

Heraansluiting 2025

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

Voor de leden die hun lidgeld niet betaald hebben, zal dit de laatste stapper zijn die ze ontvangen. De lidkaart zal voor hen vanaf 1 januari 2024 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 die hun lidgeld toch nog wensen te betalen. Betaling van het lidgeld kan door overschrijving van € 16 op rekening BE55 7310 0302 3644 KREDBEBB van WSV IVAS vzw. Gelieve te vermelden voor wie je het lidgeld betaalt.

Stertochten

Je op de stertocht – De Wintertocht van W.S.V. De Kampse Wandelaars – op zondag 12 januari te Heppen kan genieten van een gratis wandeling en consumptie vanwege de club! Je hoeft ter plaatse bij de inschrijving enkel de deelnemerslijst, welke door ons aan de organiserende clubs werd bezorgd, in te vullen.

Helpers- en ledenfeest

Dat het helpers- en ledenfeest weer een succes was. Dat wij met 143 leden gefeest hebben. Dat het leuk was, Dat het eten weer uitstekend verzorgd werd door traiteur An. Dat de stand-up act ook gesmaakt werd. Aftellen naar volgende editie.

Ledenaccount

Dat Wandelsport Vlaanderen voor alle leden een persoonlijke account aanbiedt. Dat de leden, voor het activeren van deze account, een mail ontvangen hebben. Dat u niet verplicht bent deze account te activeren. Dat u de wijzigingen aan uw persoonlijke gegevens nog altijd via de secretaris van de club kan laten aanpassen.

Aanbevolen wandelingen:

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

De volledige wandelkalender kan men altijd consulteren op de app en de website van Wandelsport Vlaanderen via onderstaande link: [De Wandelkalender \(walkinginbelgium.be\)](http://DeWandelkalender(walkinginbelgium.be))

Dag	Datum	Tocht naam	Club naam	Startplaats naam	Straat	Post-code	Startgemeente	Afstand
Wo	01-01-2025	1e Wotocht	Wandel Mee Brueghel vzw	Racing Peer	Lindebosstraat	3990	Peer	4-6-10-14-18-20 km
Vr	03-01-2025	Bolderbergse Driekoningentocht	K.W.S.V. De Rakkers vzw	Witte Zaal Bolderberg	Kluisstraat 1	3550	Heusden-Zolder	4-7-10 km
Za	04-01-2025	26e Driekoningentocht	Herentalse Wv vzw	Zaal Mollenhof	Lichtaartsesteenweg 1	2275	Poederlee (Lille)	6-8-10 km
Zo	05-01-2025	Nieuwjaarstocht	WSV De Natuurvrienden - Zoersel vzw	FC Halle	Lotelinglaan 3	2980	Halle (Zoersel)	6-12-20-25 km
Ma	06-01-2025	Nieuwjaarstocht	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	OC Lutselus	Pastorijstraat 7	3590	Diepenbeek	5-6-10-16-20-25 km
Do	09-01-2025	Vriezementocht	KWSV Wandelend Paal vzw	Zaal Sint-Pietersgilde	Beverlosesteenweg 280	3583	Paal (Beringen)	4-7-12-16-20 km
Za	11-01-2025	16e Frikadellentocht	De Lustige Stappers Post Langdorp	Parochiezaal	Vest 5	2230	Herselt	4-6-8-12-20 km
Zo	12-01-2025	Wintertocht	W.S.V. De Kampse Wandelaars	Buurthuis Heppen	Heidestraat 65	3971	Heppen (Leopoldsburg)	5-6-7-9-10 km
Ma	13-01-2025	Wintertocht Borgloon	VV Goldenstar Borgloon	Gemeenschapscentrum Panishof	Bommershovenstraat 10 A	3840	Bommershoven (Borgloon)	6-10-13-20 km
Vr	17-01-2025	Sint-Theunistocht	W.S.V. De Bosdravers Eksel	Buurthuis 't Hoksent	Stationsstraat	3941	Eksel (Hechtel-Eksel)	5-10-15-20 km
Za	18-01-2025	Hugo Bonnyntocht	VOS Schaffen vzw	Gildenzaal	Pastorijstraat 1	3290	Schaffen (Diest)	4-6-12-20-30 km
Zo	19-01-2025	Wintertocht	Wandelclub Tornado vzw	Zaal Bosuil	Bieststraat 233	3191	Hever (Boortmeerbeek)	6-9-13-15-21-27 km
Di	21-01-2025	Rondom Deurne	Sporton vzw	SOK	Hasseltsebaan 43	3290	Deurne (Diest)	5-7-10-12-15-17-20 km
Za	25-01-2025	Wintertocht	Wellense Bokkerijders vzw	De Meersche	Molenstraat 6	3830	Wellen	4-6-9-12-18 km
Za	25-01-2025	Peerdevisschers Walk	Flanders Trails	Zaal De Witte Burg	Witte Burg 92	8670	Oostduinkerke (Koksijde)	15-25-35-50 km
Zo	26-01-2025	34e Witlooftocht	WSV Neteland Duffel vzw	Parochiezaal	Leo Kempenaersstraat 16	2223	Schriek (Heist-op-den-Berg)	7-14-21 km

Dag	Datum	Tocht naam	Clubnaam	Startplaatsnaam	Straat	Post-code	Startgemeente	Afstand
Ma	27-01-2025	Wintertocht	Koninklijke Wandelclub AVIAT Sint-Truiden vzw	Buurthuis Vechmaal	Sint-Martinusstraat	3870	Vechmaal (Heers)	5-6-7-9-12-16 km
Di	28-01-2025	Bibbertocht	WK Werchter vzw	Voetbalkantine Rapide Wezemaal	Vleugtweg 26	3111	Wezemaal	6-9-12-16-21-25-30 km
Do	30-01-2025	Wintertocht	Torenvrienden Oostham	Kristoffelheem	Schoolstraat 10	3945	Oostham (Ham)	4-6-10-16 km
Za	01-02-2025	Bos- en heidetocht	De Bennewed	Wijklokaal De Bennewed	Binnenvaartstraat 51	3530	Houthalen-Helchteren	4-6-8-10-18 km
Zo	02-02-2025	25e Wintertocht	W.K. Noordergouw - Brasschaat vzw	Harmonie Concordia	Bosduinstraat 5	2990	Wuustwezel	5-9-12-16-22-28 km
Ma	03-02-2025	Pannenkoekentocht	W.S.V. De Schoverik Diepenbeek	OC Lutselus	Pastorijstraat 7	3590	Diepenbeek	4-6-10-18-20 km
Di	04-02-2025	18e Begijntjestocht	WSC Langdorp vzw	Parochiecentrum	Kerkstraat 3	3130	Begijnendijk	4-7-12-14-19-21-28 km
Wo	05-02-2025	2e Wotocht	Wandel Mee Brueghel vzw	De Wuft	Hoogveld 26	3990	Wijchmaal (Peer)	4-7-10-14-17 km
Za	08-02-2025	Terriltocht	Samen Uit Samen Thuis vzw	OC Lillo	Hortelstraat 21	3530	Houthalen-Helchteren	4-7-12-16-21-24 km
Za	08-02-2025	52e Marche de la Berwinne - 5 Nationen Cup (666 & 333)	Les Pédestriens de Clermont s/Berwinne	Salle Saint-Jean	Place de la Halle 10	4890	Thimister-Clermont	4-7-12-21-35-50 km
Zo	09-02-2025	Wintertocht	WSP Heverlee-Leuven vzw	H. Hartinstituut	Naamsesteenweg 355	3001	Heverlee (Leuven)	5-12-16-20 km
Ma	10-02-2025	Krokustocht	Terug Op Stap Post vzw	OC Godsheide	Kiezelstraat 118	3500	Hasselt	5-8-10-13-19 km
Do	13-02-2025	46e Wandeling Koersels Fonteintje	KWSV Wandelend Paal vzw	Sint-Sebastiaansgilde	Gildestraat 9	3582	Koersel (Beringen)	4-7-12-16-20-24 km
Za	15-02-2025	25e Wintertocht - Rondje Antwerpen	W.C. De Bavostappers Zittaart vzw	PC Bel	Wijdbos 39	2440	Geel	4-7-12-16-19-23-32 km
Za	15-02-2025	Brabantse Ardennen Trail	Flanders Trails	Zaal Ter Dijle	Leuvensebaan 299	3040	Sint-Agatha-Rode (Huldenberg)	15-25-35-50 km

Dag	Datum	Tocht naam	Clubnaam	Startplaatsnaam	Straat	Post-code	Startgemeente	Afstand
Zo	16-02-2025	Winter op de Kluis	K.W.S.V. Dragonders Hasselt vzw	Witte Zaal	Kluisstraat 1	3550	Heusden-Zolder	4-6-10-20 km
Di	18-02-2025	8e Haringleurders-wandeltocht	WSV IVAS Itegem vzw	Parochiecentrum	Withofstraat 4	2220	Heist-op-den-Berg	4-6-9-15-20 km
Do	20-02-2025	Voorjaarstocht	De Bollekens vzw Rotselaar	Chiro Betekom	Prof.Scharpélaan 43	3130	Betekom (Begijnendijk)	4-6-8-10-20 km
Za	22-02-2025	Herdenkingstocht Louis Guffens	W.S.V. Vitales Hoeselt	PC De Altenaar	Smisstraat 46	3730	Hoeselt	4-8-12-20 km
Zo	23-02-2025	41e Trappistentocht - 10 Miles van Zoersel - Walk 2 Gether-tocht	WSV De Natuurvrienden - Zoersel vzw	Gemeenteschool Beuk en Noot	Achterstraat	2980	Zoersel	6-12-16,2-21-30-42 km
Di	25-02-2025	Asdonktocht	W.S.V. Blijf Jong Genebos vzw	't Goor	Engsbergseweg 107	3980	Tessenderlo	5-9-12-15-17-18-20 km
Do	27-02-2025	Boswandeling	Torenvrienden Oostham	Kristoffelheem	Schoolstraat 10	3945	Oostham (Ham)	4-6-10-16 km
Za	01-03-2025	Krokustocht	W.S.V. Milieu 2000 Lommel	Feestzaal De Moffel	Martinus van Gurplaan 39	3920	Lommel	5-8-12-16-20 km
Zo	02-03-2025	51e Mars der Zuiderkempen	WSC Langdorp vzw	Parochiezaal Sint-Norbertus	Blauberg 21	2230	Herselt	4-8-12-16-20-28-31 km