

België – Belgique
PB
9690 Kluisbergen
3/564
P708730

AFGIFTEKANTOOR : KLUISBERGEN

Verschijnt driemaandelijks

Informatieblad

Wandelclub Omloop Kluisbergen

Wandelsport Vlaanderen 3034



52^{ste} jaargang editie 1

www.wandelen.be

Verantwoordelijke uitgevers:

Secretariaat en lay-out

Roelens Gaby

De Pacht 8

9690 Kluisbergen

0475/674476

Email : gaby.roelens@telenet.be

Voorzitter:

Browaey's Marc

Manillestraat 25

9690 Kluisbergen

055/213339

Afgevaardigde Wandelsport Vlaanderen

Cottenier Yvan

Meersstraat 4

8552 Moen-Zwevegem

056/647711



Blz 2 : Inhoud en wandelprogramma Omloop Kluisbergen 2023

Blz 3 : Een nieuw wandeljaar, een nieuwe start

Blz 4 : Verslag van de Winterwandeling : 21 januari 2023

Blz 5 : De 1^{ste} Lentetocht : 10 mei 2023

Blz 6 : Overlijden Josiane Verplancken

Blz 6 en 7: Wandelen als bron van gezond leven

Blz 7 : Wandelprestaties tijdens 1^{ste} kwartaal 2023 van onze leden

Blz 8 : Koning, Keizer admiraal, zij wandelden hier allemaal.

Blz 9 : Tochten in de omgeving

Blz 10 : Uitslag van de winterwandeling

Blz 11: Tochtenblad

Blz 12 : Attest voor terugbetaling van lidgeld voor de mutualiteit (voor degenen die het nog niet ontvingen).

Wandelprogramma 2023				
Omloop Kluisbergen				
	Organisatie	Locatie	Afstanden	Start (tussen)
Za 21/01	15de Winterwandeling	GOC Ruien Grote Herreweg 118 9690 Ruien	7 - 14 - 21 - 28 km	07h00 en 15h00
Za 10/05	1 ^e Lentetocht	GOC Kwaremont Kwaremontplein 23 9690 Kwaremont	7 - 14 - 21 - 28 km	07h00 en 15h00
Woe 26/07	15de Zomerwandeling	Parochiezaal Zulzeke Zulzekestraat 17a 9690 Zulzeke	7 - 14 - 21 - 28 km	07h00 en 15h00
Woe 8/11	15de herfstwandeling	GOC Kwaremont Kwaremontplein 23 9690 Kwaremont	7 - 14 - 21 - 28 km	07u00 en 15u00
				

Een nieuw wandeljaar : een nieuwe start!

2023 is reeds een tijdje gestart en ter gelegenheid van de 1^{ste} uitgave van 2023 van ons infoblad wil ik iedereen een succesvol wandeljaar toewensen met een goede gezondheid. Als we ettelijke kilometers willen afhaspelen is een goede gezondheid en een goede conditie de eerste vereiste.

Het eerste kwartaal van het jaar zit er bijna op en ik zie dat menig wandelaar reeds vele wandeltochten op zijn teller heeft.

Sedert vorig jaar worden de wandelclubs ingedeeld door Wandelsport Vlaanderen in verschillende afdelingen naargelang het aantal clubleden. Omloop Kluisbergen is nu niet één van de grootste clubs en daardoor komen we in afdeling 7 (van de 9) terecht. Sommige grote clubs die zich voornamelijk in Oost-Vlaanderen bevinden tellen 500 tot zelfs 1000 leden of meer.

Op het einde van het jaar wordt er een klassement gemaakt aan de hand van de punten verdiend door de wandelaars van de club. De punten worden behaald door de wandelaars op de wandeltochten : 1 punt voor een gewone wandeltocht, 2 punten voor een bonustocht en 5 punten voor "Vlaanderen wandelt".

De eerste 3 van iedere afdeling stijgen naar een hogere afdeling en de laatste drie dalen naar een lagere afdeling.

In 2022 strandde Omloop Kluisbergen op de 7^{de} plaats. Op 15 maart 2023 staan we op de 4^{de} plaats zodat we momenteel uitzicht hebben op promotie naar afdeling 6.

Onze wandelclub telt op dit ogenblik 153 betaalde leden.

Enkele leden die vorig jaar nog lid waren hebben tot op heden hun lidgeld niet betaald. Sommige leden haken af omwille van ouderdom, gezondheidsproblemen of andere redenen. Wandelen vereist de nodige fitheid en anderzijds bevordert wandelen de gezondheid. Het moet een aangename vrijetijdsinvulling zijn!

Leden die vergeten zijn hun lidgeld te betalen kunnen dit nog steeds doen op volgend rekeningnummer van Omloop Kluisbergen : BE60 1430 6791 6370 met vermelding van hun naam als mededeling.

Ter gelegenheid van het eerste infoblad van 2023 krijgen alle leden die in 2022 betaald hebben ons tijdschrift, zelfs als ze niet of nog niet hebben betaald voor 2023.

Veel **attesten voor de mutualiteit** om terugbetaling te krijgen van het lidgeld werden reeds uitgedeeld op de kampioenviering of ter gelegenheid van de winterwandeling. Voor de leden die het nog niet kregen is het achteraan dit infoblad aangehecht. Gelieve dit na ondertekenen in te dienen bij de mutualiteit. Dit kan nog gedurende gans 2023.



Verslag winterwandeling 21 januari 2023

De vooravond van 21 januari zag er niet schitterend uit: regen, koud, neiging tot winterse neerslag! Nochtans waren de voorspellingen voor de zaterdag eerder positief.

Met een bang hartje trokken we 's morgens de gordijntjes open. We waren zeer verheugd dat we onmiddellijk vele sterren zagen schitteren aan het firmament. Het was weliswaar frisjes aan de neus, maar een beetje gezonde vrieskou kon zeker geen kwaad. De aanhoudende bewegingen van de wandelaar zorgen voor de nodige energie om de lichaamstemperatuur op peil te houden. De ganse dag was het genieten van een stralende winterdag met veel zon en weinig wind: aangenaam wandelweer!

De aangekondigde gladheid zorgde ervoor dat de opkomst voor onze winterwandeling slechts langzaam op gang kwam. Vanaf 9 uur kwam er langzaam wat meer beweging in de zaal. Het werd reeds van in de vroege voormiddag duidelijk dat het geen overrompeling zou worden. We hadden af te rekenen met concurrentie uit Munkzwalm waar ze een opkomst kenden van 1320 wandelaars.

Iedere wandelaar kreeg bij de start een pakje peperkoek zodat hij onderweg de energievoorraad kon aanvullen. Op de rustpost werden wandelaars warmpjes opgewacht door de ganse ploeg medewerkers die zorgden voor warme en koude dranken al dan niet met een broodje of een taartje.

Stipt om drie uur startten nog een paar dappere wandelaars zodat we tenslotte nog een totaal van juist 600 deelnemers konden noteren voor onze 15^e winterwandeling.

Na het beëindigen van de wandeltocht konden de wandelaars in het GOC Ruien rustig nagenieten van de mooie wandeltocht en babbelen met vrienden en kennissen. Voor verschillende mensen was het de eerste tocht van het nieuwe jaar. Anderen hadden reeds meerdere wandeltochten in de kuiten.

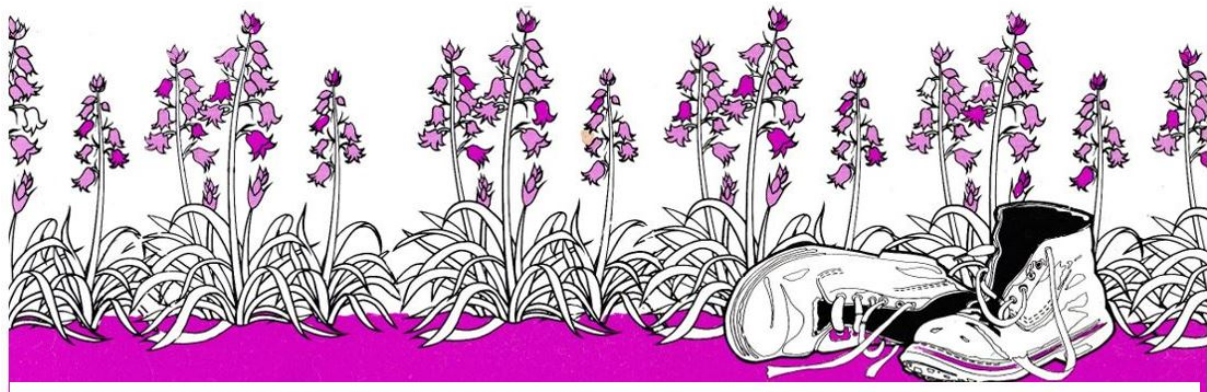
Zoals steeds kregen we aan de aankomst vele complimentjes voor de zeer mooie tocht en over de perfecte uitpijling.

Ondertussen kijken we reeds volop uit naar onze volgende afspraak: de 1^{ste} Lentetocht op 10 mei 2023 en niet op 29 april omwille van de doortocht van een paar wielervedstrijden op de Oude Kwaremont. Meer hierover in een ander artikel.



1^{ste} Lentetocht

Omloop Kluisbergen



Lentetocht : 10 mei 2023 7-14-21-28 km Start : Kwaremontplein 23 9690 Kluisbergen
Inschrijven vanaf 7 uur tot 15 uur



Onze eerste Lentetocht, de vervanger van onze Helletocht, stond oorspronkelijk gepland op zaterdag 29 april 2023. Zoals iedereen weet ligt Kluisbergen in het hart van de Vlaamse Ardennen. Hier wordt niet alleen veel gewandeld maar ook veel gefietst.

Op zaterdag 29 april zouden we af te rekenen hebben met 3 doortochten van wielervedstrijden op de Oude Kwaremont : 2x de E3 Saxo voor Juniores en de doortocht van Leiedal Koerse voor dames elite. Dat de doortochten van dergelijke belangrijke wielervedstrijden de nodige drukte met de vele nerveuze verplaatsingen van de volgers met zich meebrengt hoeft niemand te verbazen.

Om de veiligheid van de wandelaar langs het parcours niet in het gedrang te brengen hebben we gezocht naar een alternatief. Een wandeltocht toevoegen in het weekend wordt niet gemakkelijk aanvaard door Wandelsport Vlaanderen en daarom viel de keuze op een midweek wandeltocht: woensdag 10 mei.

Startplaats : GOC Kwaremont , Kwaremontplein 23 Kluisbergen

Inschrijven kan vanaf 7 uur tot 15 uur

Keuze uit : 7 – 14 – 21 - 28 km

Wandelboekjes zullen ter beschikking zijn.

Overlijden

Op 19 januari vernamen we het droevig bericht van het overlijden van Joisane Verplancken, echtgenote van ons bestuurslid Luc Maes. Josiane was gedurende vele jaren een actieve medewerkster op rustpost Willequet tijdens de Omloop of Helletocht. Langs deze weg bieden wij, namens Omloop Kluisbergen, Luc en zijn familie ons medeleven aan en zijn dankbaar voor haar vele jaren medewerking.



Wandelen als bron van een gezond leven

Als een mens gemiddeld 8 uur per dag slaapt dan brengt hij gemiddeld, zeker in de westerse wereld, 40% zittend door. Vaak worden bij dergelijke statistieken de schouders opgehaald daar ze tot de banaliteit van het dagelijkse leven behoren, maar in werkelijkheid voorspellen ze niet veel goeds.

Sedentarisme oftewel veel van uw tijd zittend doorbrengen kan de gezondheid veel schade toebrengen. Het is inderdaad comfortabel en gezellig om naar de tv te kijken of te genieten van een hapje of drankje. Ons lichaam is echter niet geprogrammeerd om te leven zonder voldoende beweging.

In de prehistorie hebben wij onze tweevoetigheid uitgebouwd tot een mechanisme voor efficiënt langeafstandslopen. In combinatie met allerlei aanpassingen aan ons lichaam konden we bijna ieder dier tot uitputting drijven. We hebben dit zolang gedaan dat ons lichaam er op ingesteld is geraakt. Inspannende bewegingen hebben haast miraculeuze effecten op ons lichaam. Het houdt ons hart jong en onze bloedvaten open, het vermindert chronische ontstekingen en heeft een helend effect op de gevolgen van stress. Vele van de ziektebeelden die we rondom ons zien, denk hierbij aan zwaarlijvigheid, type 2 diabetes, hart -en vaatziekten, dementie en bepaalde vormen van kanker, zijn vaak aan dit sedentarisme gerelateerd.

Op langere termijn worden uw spieren en beenderen onvoldoende gestimuleerd om aan opbouw te doen, waardoor spiermassa verlies, spierzwakte en botontkalking (osteoporose) kan ontstaan. Maar ook uw bloedvaten worden minder goed onderhouden waardoor een te hoge bloeddruk en atherosclerose (vernauwing van de bloedvaten) ontstaat. Uw immuunsysteem verkrijgt een zwakkere afweerfunctie en dus kampt u vaker met infectieziekten. Dus niet echt verwonderlijk dat veel zitten invloed heeft op uw levensverwachting.

Wereldwijd is een derde van de mensen nu fysiek zo goed als inactief - in landen als de Verenigde Staten loopt het op tot de helft. Vandaag neemt de gemiddelde levensverwachting in landen als de VS voor het eerst sinds lang weer af, als gevolg van zwaar overgewicht en andere issues die met een zittend leven samengaan. Bewegen moet actief gestimuleerd worden.

Indien u bijvoorbeeld 8 uur of meer per dag al zittend doorbrengt -dit lijkt veel, maar in alle eerlijkheid: hoe snel komen velen hier niet aan?- en te weinig beweegt daarbuiten, zal u tot 59% meer kans lopen om vroegtijdig te komen overlijden. Dat betekent dus dat uw kans op een normale levensverwachting gehalveerd is. Vooral het aantal zituren gerelateerd aan tv-kijken blijkt doorslaggevend: met 5 uur per dag tv-kijken, en te weinig bewegen daarbuiten, verhoogt de kans op vroegtijdig overlijden met 93%. Dit komt omdat we heel vaak chips, snoep en zoete dranken niet kunnen weerstaan tijdens deze gezellige uren. Het is bovendien zo dat voordat een persoon sterft, deze vaak jaren gekampt heeft met chronische ziekten, hetgeen weegt op de kwaliteit van leven en de maatschappij handenvol geld kost. Dus vooral onze 'ziekte-vrije levensduur' neemt sterk af wanneer we te veel zitten.

Wat kan u dan doen om deze negatieve effecten van te veel zitten te vermijden? Welke kansen kunt u grijpen? Moeten we met zijn allen dan maar massaal supplementen gaan slikken (denk aan vitaminepreparaten of supplementen die sporters nemen)? Wanneer u lang en veel zit, gaan deze supplementen u niet langer in leven houden. Baadt het niet, dan schaadt het niet? Niet echt: het systematisch langdurig innemen van een aantal van deze producten, terwijl u eigenlijk geen aangetoond gebrek heeft of er geen medische indicatie voor is, kan uw levensverwachting zelfs verkorten. Ze zijn dus helemaal niet altijd zo onschuldig.

Volgens de Wereld Gezondheidsorganisatie dient u best per week minstens 150 minuten matig intens of 75 minuten hoog intens te bewegen. Denk hierbij aan stevig doorwandelen of op een aangenaam tempo fietsen naar het werk (matig intens) of op een hoger tempo joggen/lopen of snel trappen nemen (hoog intens). Daarnaast zou u beter minstens twee dagen per week ook aan krachttraining doen. Dit kan met gewichten, maar ook met ons eigen lichaamsgewicht. Regelmatig bewegen leidt zo tot 35% minder kans op het krijgen van hart- en vaatziekten, 30% minder kans op darmkanker, dementie en depressie, en 20% minder kans op borstkanker. Bewegen doet daarom langer én beter leven. Een man die veel beweegt zal gemiddeld 86 jaar worden, in vergelijking met een man die niet beweegt (76 jaar). Een fysiek actieve dame zal zo gemiddeld 88 jaar worden i.p.v. 83 jaar.

Het toenemende gebrek aan beweging heeft een onverwachts neveneffect: de mens raakt uit balans. Mensen vallen steeds meer, en steeds zwaarder met verschillende breuken als gevolg: polsbreuk, heupbreuken ...

De leden van onze wandelclub zijn grotendeels 50+, 60+, 70+ en zelfs 80+. We verkeren allemaal in de situatie waarin we graag genieten van het leven. De verleiding is groot om op pensioenleeftijd een gemakkelijk leventje te leiden zonder werken met veel vrije tijd en zonder veel inspanningen. Gelukkig zijn we lid van een wandelclub waardoor we bewust of onbewust gestimuleerd worden tot beweging. Op regelmatige tijdstippen deelnemen aan een wandeltocht of individueel wandelen kan veel van de opgesomde problemen helpen voorkomen.

Bronnen :

“Wat kan u doen om de negatieve effecten van te veel zitten te vermijden” : Dominique Hansen, Professor Fysiologie U Hasselt

“Dronken gewagel” : Dirk Druylans in Knack

Wandelprestaties van onze leden in het 1ste trimester van 2023

In het eerste kwartaal van 2023 namen 89 leden van Omloop Kluisbergen deel aan 61 wandeltochten van Wandelsport Vlaanderen met als uitschieter 54 deelnemers aan onze winterwandeling .

Omloop Kluisbergen bestaat 50 jaar.....

Zo een 3000 jaar geleden werd er in Kluisbergen ook gewandeld, niet voor ontspanning maar wel uit noodzaak! Daar stond niemand bij stil, of toch...

Pieter-Jan Vanhaesebrouck wilde daar meer over weten, trok zijn rubberen Bekinalaarden aan en gewapend met zijn metaaldetector trok hij door Kluisbergse akkers en velden. Kort en bondig, en met een beetje humor vertelt hij over zijn vondsten onder de titel.

Koning keizer Admiraal, zij wandelden hier allemaal



Edelare ! Het Kezelfort, waar koning Willem bijna het loodje legde. Het is dan ook niet verwonderlijk dat het op de velden rond het fort vol met loden musketkogels ligt. Een veldslag is hier nooit geweest. Het fort werd pas onder Hollands bewind in 1823 gebouwd, als barrière tegen die snoodaards van Fransen. Bij het bezoek van de toenmalige koning tijdens de bouw, ontsnapte hij nipt aan een plotse aardverschuiving die de ruimte bedolf waar hij zonet was geweest. Door de schrik gepakt, pakte hij al snel de koets richting Brussel, maar niet vooraleer de arbeiders getrakteerd te hebben op wat boterhammen met kaas. Het fort verloor al snel elk strategisch nut maar blijkbaar werden de terreinen rond het fort gebruikt als oefenterrein, aan al die kogels te zien...



Tochten in de omgeving

Datum	Tocht naam	Startplaats naam	Startplaats		Startplaats gemeente
02-04-2023	Marche des Collines	Maison du Village	Rue Abbé Pollart	7880	Flobecq (Vloesberg)
08-04-2023	Zevenbundertocht	Parochiaal Centrum Nukerke	Nukerkeplein 7	9681	Nukerke (Maarkedal)
09-04-2023	Stekseltocht Moorsele	OC De Stekke	Sint-Maartensplein	8560	Moorsele (Wevelgem)
09-04-2023	19e Kunsttocht	Emmaüs-Campus Machelen	Leihoekstraat 7	9870	Machelen (Zulte)
15-04-2023	Koppenbergtocht	Dorpshuis De Linde	Berchemweg 250	9700	Melden (Oudenaarde)
15-04-2023	Euraudax Kuurne-leper	Café Schuttershof	Markekerkstraat 2	8510	Marke (Kortrijk)
16-04-2023	8e Natuurtocht	De Bolster	Gaverstraat 2	9630	Beerlegem (Zwalm)
18-04-2023	Aviflorawandeltocht - Paas	Voetbalkantine SV Ingelmunster	Bollewerpstraat 9	8770	Ingelmunster
19-04-2023	Hot dog midweekwandeling	OC Sint-Goriks-Oudenhove	Sint-Goriksstraat	9620	Sint-Goriks-Oudenhove (Zottegem)
22-04-2023	Boshyacintenwandeling in E	La Granja 4 Hoeve	Fransbeke 4	9660	Opbrakel (Brakel)
23-04-2023	Mattentaarttochten - Priort	Koninklijk Atheneum	Papiermolenstraat	9500	Geraardsbergen
26-04-2023	19e Grastocht	Zaal De Ark	Kerkstraat 22	8570	Anzegem
30-04-2023	Vlaanderen Wandelt West-V	OC Marke	Hellestraat 6	8510	Marke (Kortrijk)
01-05-2023	23e West-Vlaamse Wandell	Zaal Malpertus	Gauwelstraat 23	8551	Heestert (Zwevegem)
01-05-2023	5e Dwars door Horebeke	Zaal De Kroon	Dorpsstraat 12	9667	Horebeke
06-05-2023	35e Lozermeitocht	Gemeentecomplex Huis	Huiseplein	9750	Kruisem
07-05-2023	4e Rondom Grijsloke	Zaal Kleine Kluis	Gijzelbrechtegem	8570	Gijzelbrechtegem (Anzegem)
10-05-2023	1e Lentetocht	GOC Kwaremont	Kwaremontplein 2	9390	Kwaremont (Kluisbergen)
13-05-2023	25e Basiel De Craenetocht	Zaal De Engel	Leernsesteenweg	9800	Sint-Martens-Leerne (Deinze)
14-05-2023	Vrijbuitertocht	Vrije Basisschool Dikkel	Bossemstraat 2	9890	Dikkelvenne (Gavere)
16-05-2023	Aviflorawandeltocht - Lente	Voetbalkantine SV Ingelmunster	Bollewerpstraat 9	8770	Ingelmunster
18-05-2023	28e Egmonttocht	Feestzaal Bevegense V	Bevegensevijver	9620	Zottegem
21-05-2023	34e Lentetocht	Parochiaal Centrum Sint	Kloosterstraat	9520	Sint-Lievens-Houtem
23-05-2023	Wandel 3daagse Deinze	Brielpaviljoen	Lucien Matthysla	9800	Deinze
24-05-2023	Wandel 3daagse Deinze	Brielpaviljoen	Lucien Matthysla	9800	Deinze
25-05-2023	Wandel 3daagse Deinze	Brielpaviljoen	Lucien Matthysla	9800	Deinze
26-05-2023	14e Biestkermistocht	Feesttent	Waregemsesteen	9770	Kruishoutem
26-05-2023	Sinksenvrijdagtocht	Feesttent De Barakken	Overheulestraat	8560	Moorsele (Wevelgem)
27-05-2023	D17, Deinze in het land van	Voetbalkantine FC Poes	Paepstraat 7	9850	Poessele (Nevele)
29-05-2023	Marche du Mont Saint-Aube	Salle paroissiale	Rue Géo Libbrecht	7542	Mont-Saint-Aubert (Tournai)
29-05-2023	Gaverswandeling - Priort	Provinciaal Domein De C	Onkerzelestraat 2	9500	Onkerzele (Geraardsbergen)
03-06-2023	Molentocht	KBO Mater	Materplein 15	9700	Mater (Oudenaarde)
04-06-2023	37e Vriendschapstocht	Huize Kattebeek	Nieuwgoedlaan 1	9800	Petegem-aan-de-Leie (Deinze)
10-06-2023	40e Sloebertocht	Feestzaal De Zwalm	Sportlaan 1	9630	Zwalm
20-06-2023	Aviflorawandeltocht - Einde	Voetbalkantine SV Inge	Bollewerpstraat 9	8770	Ingelmunster
21-06-2023	Spaanse midweekwandeling	OC Strijpen	Sint-Andriesste	9620	Strijpen (Zottegem)
24-06-2023	Vlaamse Ardennentocht	Feestzaal La Salette	La Salettestraat	9680	Maarkedal
24-06-2023	Guldensporentochten	Spikerelle	Scheldelaan 6	8580	Avelgem
25-06-2023	48e Voettocht der Vlasstree	OC Ter Strete	Rodewilgenstraat	8554	Sint-Denijs (Zwevegem)
27-06-2023	19e Hooitocht	OC Mensinde	Westdorp 3	8573	Tiegem (Anzegem)

Eindklassement 15e Winterwandeling



Organisator: Omloop Kluisbergen vzw (3034)

Datum: 21/01/2023

Totaal aantal deelnemers (clubleden)	416
Aantal niet-aangesloten wandelaars	152
Aantal andere en buitenlandse clubs	33
Subtotaal	601
Totaal	601

Plaats	Clubnaam	Clubnr	Aantal
1	Hanske de Krijger Oudenaarde vzw	3233	61
2	Omloop Kluisbergen vzw	3034	54
3	vzw Wandelclub Natuurvrienden Deinze	3140	26
4	Wandelclub Scheldestappers Zingem vzw	3105	23
	De Textieltrekkers vzw Vichte	5361	23
5	Wandelsport Vlaanderen vzw	9999	19
6	De Waterhoekstappers Heestert	5345	18
7	WSK Marke vzw	5012	16
8	WSV Egmont Zottegem vzw	3163	14
	WSV De Brigantrotters vzw	5245	14
9	Drevestappers Zonnebeke	5542	12
	Mont-Marche Tournai	HT 075	12
10	Padstappers Geraardsbergen vzw	3135	11
11	WSV Land van Rhode vzw	3196	9
12	Postiljon Wandelclub Merelbeke vzw	3091	6
	Les Trouvères Club de Marche	HT 062	6
13	WSV Wetteren	3010	5
	vzw 'Op Stap Door Nukerke'	3441	5
	De Heuvellandstappers vzw	5089	5
	De 12 uren van Lauwe	5217	5
	Aviflorastappers Ingelmunster	5493	5
	't Wandel Voetje vzw	5526	5
14	Koninklijke Wandelclub Kadee Bornem vzw	1018	4
	Florastappers Gent vzw	3103	4
	Wandelclub Nieuwpoort v.z.w.	5303	4
	De 7mijl-stappers Moorsele	5411	4
	Watewystappers Tielt	5423	4
	Flanders Trails	6999	4
	Les Hurlus en Balade	HT 067	4
15	WSV De Lachende Wandelaars Aalter vzw	3003	3
	Reynaertstappers vzw	3150	3

Tochtenblad 2022 - 2023

Naam en Voornaam					
Adres.....					
Gemeente			Postcode		
Nr	Datum	Plaats van de tocht	Organisatie of wandelclub	Afstand in kilometers	Totaal KM
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
31					
32					
33					
34					

