Doorstapper dagtochten



Kalender 2025

02 246 67 14

Platte Lostraat 541 – 3010 Kessel-Lo

oostbrabant@okra.be

www.okra.be

okra SPORT+

Kalender 2025



Januari

16-01 Waanrode
23-01 Moelingen

Februari

13-02 Meldert-Hoegaarden
20-02 Elewijt
27-02 Zammel

Maart

13-03 Horst
20-03 Oostham
27-03 Anhée

April

10-04 Averbode
17-04
24-04 Herselt

Mei

15-05 Everberg
22-05 Tienen

Juni

12-06 Beringen
19-06 Averbode (Sportdag)
26-06 Wezemaal

Juli

10-07 Heers
17-07 Veltem
24-07 Meldert(Lummen)

Augustus

14-08 Tremelo
21-08 Zonhoven
28-08 Nisramont

September

11-09 Vierves-sur-Viroin
13-09 ! Geheime locatie
25-09 Schulen

Oktober

09-10 Longpré
16-10 Aubel
23-10 Genk

November

13-11 Aarschot
20-11 Terhulpe
27-11 Meldert(Hoegaarden)

December

11-12 Tessenderlo
18-12 Wilsele-Putkapel

Januari 2025

Donderdag 16 januari
Waanrode

Start : 10u Sint-Bartholomeuskerk, Dorp 2 Waanrode
Afstand : +/-20km (2 lussen)
Begeleiding : Anita Aron

Tijdens de wandeling kun je genieten van weidse uitzichten, rustige landwegen en glooiende velden.

Donderdag 23 januari
Mesch (NL)

Start : 10u Langstraat 3, 6245 KK Eijsden, Nederland
Afstand : 19.5km (2 lussen)
Begeleiding : Daniel Mafrans

De vertrekplaats is een plaatsje net over de grens in Nederland Mesch, zo een drie kilometer van Moelingen, en gemakkelijk te bereiken vanaf de afrit van de autostrade E25. Moelingen is één van de dorpen in de Voerstreek. We stappen langs velden, weiden en boomgaarden deels in België deels in Nederland, gaan langs pittoreske dorpjes. ‘s Middags kunnen we onze boterham opeten in hoeve de Laethof in Mesch. Hier kunnen we ook na de wandeling nog een pintje drinken.

okra SPORT+

Februari 2025

Donderdag 13 februari
Meldert-Hoegaarden

Start : 10u Sint- Ermelindiskerk te Meldert/ Hoegaarden.
Afstand : 20km
Begeleiding : François Vandermolen

We wandelen via het gehucht Sclimpré langs de vierkantshoeve van Wahenges naar Beauvechain. Onze boterhammetjes eten we op in de taverne "La Renaissance" waar we de nodige drank bestellen. Hierna verlaten we Beauvechain langs het gehucht Les Burettes. Onze weg loopt tot tegen de "Hoeve Berkenhof" in Opvelp. Via de velden komen we aan de "Oude Linde bij de veldkapel" om zo langs de westkant terug in Meldert te geraken.

Donderdag 20 februari
Elewijt

Start : 10u St Hubertuskerk Tervuursesteenweg 635
Afstand : 20km
Begeleiding : Hendrik Van Eyken

Parkeren: rond de St Hubertuskerk en langs de Tervuursesteenweg
Het is één lus en wandelen langs Rubenskasteel, Witte kinderwandelbos, Kasteeldomein Huyenhoven, we eten ons boterhammekes op in Perk (Café “De 4 vaten”)
Namiddag stappen langs Hellebos, Snijselsbos en Moorbos terug naar Elewijt
We kaarten na in Café De Prins achter de St Hubertuskerk.

okra SPORT+

Februari 2025

Donderdag 27 februari
Zammel

Start : 10u café 't Vissershuis, Veerleseweg 34, 2440 Geel
Afstand : +/-19 km, (afkortingen mogelijk tot 14 km en 10 km)
Begeleiding : Ria Timmermans
Luc Govaerts

Parking in de nabijheid van café 't Vissershuis.
Graag carpoolen? Contacteer ons even.
Tijdens onze wandeling trekken we door het Zammelsbroek. Een enorm natuurgebied dat zowel gekenmerkt wordt door talloze vijvers en moerassen als door droge zandgronden. Het Zammelsbroek ik ook de ideale broedplaats voor tal van vogelsoorten zoals de kleine karekiet, het blauwborstje en de ijsvogel.
We komen langs de Sint-Dimpnakapel, langs een oude waterput met geneeskrachtig water en langs (of over?) de Kalvarieberg, een immense zandduin.
Tip: Laarzen of stevige wandelschoenen aangeraden op sommige delen in het broek.

okra SPORT+

Maart 2025

Donderdag 13 maart
Horst

Start : 10u parking aan het kasteel, Horststraat 28
Afstand : +/-20km (2 lussen)
Begeleiding : Anita Aron

We wandelen door de mooie omgeving van Horst met zijn bossen en velden.

Donderdag 20 maart
Oostham

Start : 10u schoolstraat 10 Kristoffelheem
Afstand : 18,5 km (2 lussen)
Begeleiding : René Laremans

Vertrekken naar Monumentenpark, zo naar het natuurgebied, Gerheserbossen, Den Tus en Bonnekensven.

Donderdag 27 maart
Anhée

Start : 10u Place Communale
Afstand : 19,5 km
Begeleiding : Daniel Mafrans

Anheé is een gemeente aan de Maas .We vertrekken vanaf Place Communale, waar er ook parkeergelegenheid is, en volgen de Ravel en de Moulignée, komen voorbij de Ferme de L Abbey de Moulins volgen kleine paadjes naar Haut Le Wastia en verder naar Warnant om daarna voorbij de tuinen van Annevoie te wandelen en zo terug te keren naar Anhée.

April 2025

Donderdag 10 april
Averbode

Start : 10u Abdij Averbode parking 4
Afstand : 20 km
Begeleiding : Estelle
Jul

Averbode bos en heide bevindt zich rond de abdij van Averbode. Het is de overgang van de Kempen naar het Hageland. Uitgestrekte bossen wisselen af met vennen, moeras, heide en graslanden. Prachtige natuur om een wandeling in te maken.

Donderdag 24 april
Herselt

Start : 10 uur “Parking Zuid Hertberg”. Tussen Blauberg en Bergom op de hoek Witputstraat /Diestsebaan.
Afstand : +/- 20 km
Begeleiding : Marc Pauwels

Onze wandeling door het “Het natuur- en groendomein Hertberg” brengt een gevarieerd landschap. ’s Middags eten we onze boterhammen in café “Katerke” te Veerle-Laakdal.
We vervolgen onze wandeling richting “Parking Zuid trailers” door het “Merode gebied” en “Averbode bos en heide”.

Mei 2025

Donderdag 15 mei
Everberg

Start : 10u Parking over café 't Pleintje, Annonciadenstraat 24
Afstand : 20km (2 lussen)
Begeleiding : Hendrik Van Eyken

Het is een dubbel lus wandeling, we komen middags terug naar Café "Het Pleintje".Bezienswaardigheden: Kasteel van Merode, Abdijpark Everberg, Plantsoenbos, de Grubbe en Hogenbos
We kaarten na in Café "'t Pleintje".

Donderdag 22 mei
Tienen

Start : 10 uur Sportcentrum Grand Slam, Tennisstraat 3, Tienen
Afstand : +/-20km (2 lussen)
Begeleiding : Anita Aron

We wandelen door onze natuurreservaten en door de boomgaarden.

okra SPORT+

Juni 2025

Donderdag 12 juni
Beringen

Start : 10u parking BE-MINE
Afstand : 18,5 km (2 lussen)
Begeleiding : René Laremans

We trekken naar de terril en zo naar het Mijnmuseum, waar we picknicken. Daarna zetten we onze tocht verder.

Donderdag 19 juni
Averbode (sportdag)

Start : 10u sporthal Averbode
Afstand : 20 km (2 ludden)
Begeleiding : nog niet gekend

Het traject is nog niet gekend maar zal zeker een ander parcours zijn dan de eerdere wandeling in Averbode van 24 April. ‘s Middags eten we onze boterhammen in de sporthal

Donderdag 26 juni
Wezemaal

Start : 10u marktplein Wezemaal
Afstand : 20 km
Begeleiding : Luc Vandenpanhuyzen

Wandelen langs de stenen muur In Wezemaal waar we de wijnranken kunnen bewonderen. We passeren ook de Moedermeule in Gelrode en zijn welkom in café de Dorpsduif om ‘s middags onze boterhammen op te eten.

Juli 2025

Donderdag 10 juli
Heers

Start : 10u Parking langs de Nieuwe Steenweg 42 ter hoogte van Delhaize, Café “Heere van Heers”
Afstand : 20km
Begeleiding : Hendrik Van Eyken

Het is een enkel lus wandeling, Kasteel van Heers, Kasteel van Veulen, Vrijbroek, over mettekoven naar Natuurreservaat de Knoppel, Kwakkelnest, natuurreservaat Helshoven.
Ons boterhammekes eten we op in Cafe "Bij Voetje" in Groot Gelmen.
In de namiddag passeren we het Natuurreservaat Overbroek, Mergelbos,Natuurreservaat Egoven.
We praten na in café “Heere van Heers”

Donderdag 17 juli
Veltem

Start : 10u parking Ivo Van Damme Veltem
Afstand : 20 km (2 lussen)
Begeleiding : Estelle
Jul

Deze wandeling bestaat uit 2 lussen. Eén naar Silsombos en een tweede lus naar de molenbeekvallei. Onder de middag is er een drankgelegenheid voorzien.

okra SPORT+

Juli 2025

Donderdag 24 juli
Meldert (Lummen)

Start : 10 uur parking voor de kerk, Meldersebaan, te Meldert
Afstand : +/-20 km
Begeleiding :Marc Pauwels

We wandelen in de voormiddag door en langs twee natuurreservaten “Willekensberg” en “De Schurfert – Lange Beemden”. s’ Middags eten we onze boterhammen in de Café Nachtmis te Meldert.
De namiddag brengt ons richting natuurreservaat “Zwarte beek – Laren”.

okra SPORT+

Augustus 2025

Donderdag 14 augustus
Tremelo

Start : 10u Brasserie Parkheide Velddonkstraat 261 /3128 Tremelo
Afstand : 17 km (2 lussen)
Begeleiding : Mark Verbrugge

Voldoende parking rond de brasserie we eten en drinken in de brasserie
Wandeling door veld en bos en langs romantische meren.
Ideale wandeling voor onze Katholieke groep met de geest van Pater Damiaan tijdens de wandeling.

Donderdag 21 augustus
Zonhoven

Start : 10u Hengelhoefseweg 9
Afstand : 18,5 km (2 lussen)
Begeleiding : Marc Pauwels

Vertrekken naar fiets- en wandelweg, zo naar Ven aan de TEUT, Vlaams Natuurreservaat, Mollenheide, Bosenheide.

Donderdag 28 augustus
Nisramont

Start : 10u aan de stuwdam van Nisramont (gelegen tussen Nisramont en Mormont / Nadrin).
Afstand : +/- 19 km
Begeleiding : Renaat Moons

Dit is een stuwdam op de Ourthe stroomopwaarts van Laroche. (130km van Leuven). Deze wandeling gaat volledig rond het stuwmeer van op de Ourthe. Achter het meer splitst de Ourthe zich in twee zijrivieren, de oostelijke Ourthe die ontspringt in het dorpje Ourthe nabij Gouvy en de westelijke Ourthe die ontspringt bij het dorpje Ourt nabij Libramont. De ganse wandeling gaat door de vallei van de ourthe tussen het groen. Dus geen middagpauze in een herberg maar in de pure natuur. Aan de barrage is er een drankgelegenheid.

September 2025

Donderdag 11 september
Vierves-sur-Viroin

Start : 10u kerk op de Place Albert I, 5670 Vierves-sur-Viroin
Afstand : +/-16 km, twee lussen van 6km en 10 km
Begeleiding : Ria Timmermans
Luc Govaerts

Parking in de nabijheid van de kerk of in de nabijheid van het kasteel.
Graag carpoolen? Contacteer ons even.
Tijdens deze wandeling ontdek je de natuurlijke rijkdom van deze regio. We genieten volop van een prachtige natuur tussen 'kalkminnende' grasvelden met uitzonderlijke fauna en mediterraans geurende flora, maar ook met open valleien en bosrijke hoogvlakten.

Donderdag 25 september
Schulen

Start : 10u parking aan Brasserie 't Vloot Zwarte Brugstraat
Afstand : 20km (2 lussen)
Begeleiding : Hendrik Van Eyken

Het is dubbel lus-wandeling en wandelen langs Schulensmeer en Schulenbroek.
We veroberen onze bokes in Brasserie 't Vloot
Namiddag stappen langs Willenkensberg en Goeren
We kaarten na in Brasserie 't Vloot.

Oktober 2025

Donderdag 9 oktober
Longpré

Start : 10u Carpool Longpré, Rue du Temple
Afstand : 21 km
Begeleiding : Daniel Mafrans

We vertrekken van de carpool Longpré in de Rue du Temple We stappen door de velden naar Couthuin en langs kastelen door een bos tot tegen de Maas naar het kasteel van Lamalle Dan langs de velden naar Moha, gaan voorbij een kalkfabriek en volgen de Méhaigne, dwarsen de E42, dwarsen de autostrade opnieuw en gaan langs vijvers terug naar de startplaats.

Donderdag 16 oktober
Aubel

Start : 10u Place Antoine Ernst , 4880 Aubel
Afstand : +/- 20 km
Begeleiding : Renaat Moons

Vanuit Aubel vertrekken we om een gedeelte van het land van Herve te verkennen. In de voormiddag stappen we door de prachtige vallei van de Berwinne om ’s middags aan te komen in de abdij van Val Dieu. Daar lunchen we en kunnen we proeven van het plaatselijke bier en kaas. Daarna vervolgen we de vallei van de Berwinne om terug te keren via de grens met de voerstreek.

okra SPORT+

Oktober 2025

Donderdag 23 oktober
Genk

Start : 10u Thorpark, André Dumontlaan 67, 3600 Genk
Afstand : +/-16 km
Begeleiding : Ria Timmermans
Luc Govaerts

Parking in de nabijheid van de Toegangspoort Thorpark
Graag carpoolen? Contacteer ons even
Het Thor Park is de toegang tot de slimme wereld van vandaag en morgen maar het is ook de toegangspoort tot het Nationaal Park Hoge Kempen. Je vindt hier alles wat de Hoge Kempen te bieden heeft: mijnsteenbergen te midden van heide en dennenbossen, een mooie beekvallei, jeneverbessen en landduinen. Enkele opvallende gebouwen kruiden het landschap: de kinderkolonie van As en de steenkoolmijn van Waterschei. Opgepast: de paden, steile hellingen en trappen kunnen modderig en glad zijn. Voorzie je dan ook van aangepaste wandelschoenen.
Het wordt een 'super'wandeling qua landschapsvariatie.

okra SPORT+

November 2025

Donderdag 13 november
Aarschot

Start : 10.00 uur parking (achteraan) café " 't Jagershuis",
Afstand : Diestsesteenweg 34, 3200 Aarschot.
Begeleiding : +/- 20 km
Marc Pauwels

We verlaten het domein "Schoonhoven" en zien al in de verte de "Sint-Pieterskerk" te Langdorp met aangrenzend bosrijk gebied. Eénmaal terug over de Demerbrug wandelen we richting de "Motte" die ons de weg wijst richting café 't Jagershuis waar we onze boterhammen kunnen opeten.
We wandelen verder over de gloeiende heuvels van het Hageland tussen Rillaar en Aarschot Pad 77 en 113 worden onderdeel van onze route.

Donderdag 20 november
Terhulpe

Start : 10u Domein de Solvay,
Chaussée de Bruxelles 111, 1310 La Hulpe
Afstand : 20 km
Begeleiding : Estelle
Jul

Terhulpe of La Hulpe is een gemeente in Waals Brabant. Het domein Solvay waar we starten heeft een prachtig kasteeldomein.

Donderdag 27 november
Meldert (Hoegaarden)

Start : 10u kerk Meldert (Hoegaarden)
Afstand : 20 km
Begeleiding : Renaat Moons

We wandelen door de vallei van de Mene, de Gete en de Schoonderbeek. s Middags komen we in Hoegaarden en nuttigen we onze lunch in een plaatselijk café.

okra SPORT+

December 2025

Donderdag 11 december
Tessenderlo-Schoot

Start : 10u Parking Bosmuseum Gerhagen (op einde Heggebosweg) Tessenderlo (Schoot)
Afstand : 20km
Begeleiding : Hendrik Van Eyken

Het een enkel lus wandeling en wandelen Natuurreservaten Gerhagen, Houterenberg.
Langs het Prinsenbos, Eikelenberg .
We veroberen onze bokes in Cafe 't Spoor in Diest
Namiddag stappen langs Fort Leopold, Natuurreservaat Dassenaarde, Engbergen terug naar Gerhagen.
We kaarten na in Eetcafé "Ter Scoete"

Donderdag 18 december
Wilsele-Putkapel

Start : 10u Parking Sportoase,
Pastoor Eralystraat 2, 3012 Leuven
Afstand : 20 km
Begeleiding : Luc Vandenpanhuyzen

We wandelen via de Holsbeekse berg.

Wandelen in groep met begeleider: enkele afspraken

Omdat hier soms vragen over komen, vind je hier enkele elementen uit het verkeersreglement over "wandelen in groep".

Vooraf

Onder " groep " verstaan we minstens 5 personen die vergezeld zijn van een leider.

Waar stappen?

Gebruik bij voorkeur voetpaden, voorbehouden delen van de openbare weg (verkeersbord D9 of D10), bermen, fietspaden of parkeerzones.
Indien gewandeld wordt op een fietspad moet voorrang gegeven worden aan fietsers en bromfietsers.
• Groepen voetgangers mogen op de rijbaan lopen, rechts in de staprichting, met maximum twee naast mekaar.
• Groepen voetgangers mogen eveneens links op de rijbaan stappen. In dat geval moeten zij achter elkaar lopen.

Hoe oversteken?

Als er geen oversteekplaats voor voetgangers is:

- *Kies een plek waar je goed ziet en goed gezien wordt*
- *Steek voorzichtig over en hou rekening met de naderende voertuigen. Andere weggebruikers mogen niet door jullie groep breken als deze op reglementaire wijze begonnen is met het oversteken van de rijbaan.*
- *Nadert er verkeer terwijl de groep bezig is met oversteken, dan moeten diegenen wachten die nog moeten beginnen met oversteken.*
- *Midden op de rijbaan blijven wachten tot een voertuig is voorbijgereden, is helemaal uit den boze.*
- *Steek de rijbaan altijd loodrecht over (nooit schuin), zonder te slenteren, te hollen of te stoppen.*

Een groep voetgangers mag dus in één keer het oversteken beëindigen, zelfs wanneer er voertuigen in aantocht zijn.
Als het verkeerslicht voor voetgangers echter op rood springt, dan moet het gedeelte van de groep dat op dat ogenblik nog niet begonnen is met oversteken, wachten tot het licht opnieuw groen wordt.
Is er op minder dan 20 m een oversteekplaats voor voetgangers, dan moet je die gebruiken.

Algemene afspraken



- *We wandelen in groep, dus "samen uit, samen thuis".*
- *Carpoolen kan. Indien je hier gebruik van wenst te maken, dien je zelf met de chauffeur de nodige afspraken te maken.*
- *Gelieve steeds 15 minuten voor vertrek ter plaatse te zijn.*
- *Picknick en drank meenemen.*
- *Zorg voor aangepaste kledij en goede wandelschoenen.*
- *Wandeltempo en moeilijkheidsgraad voor geoefende wandelaar. (tenzij anders aangegeven)*
- *Bij elke wandeling staat naam en telefoonnummer van de begeleider/ster. Bij problemen de dag zelf kan je met hem / haar contact opnemen.*
- *Deelname is gratis voor leden van OKRA-SPORT+ (zie volgende pagina). Wie geen lid is van OKRA-SPORT+, kan geen aanspraak maken op de verzekering.*
- *Tijdens de doorstapperwandelingen worden er foto's gemaakt. Deze kunnen gebruikt worden voor publicatie op de website en in andere drukwerken van OKRA en OKRA-SPORT+. Wens je dit niet, gelieve dit dan schriftelijk te laten weten aan het regiosecretariaat (en mondeling aan de betreffende vrijwilliger-fotograaf).*
- *Er zijn deelnemers die graag hun hond meenemen op de wandeling. Dit kan maar de eigenaar van het dier is verantwoordelijk voor het gedrag van zijn / haar hond.*
- *Het weer is soms onvoorspelbaar. Wanneer enkele dagen voor een wandeling "code rood" wordt aangekondigd door het KMI gaat de wandeling sowieso niet door.*
- *De info in deze folder vormt de basis. We versturen nog een infomail, met laatste info of een wijziging. Indien er geen infomail komt, geldt de info in deze folder. Intekenen op de maillijst kan via een bericht naar onderstaand adres.*

Platte Lostraat 541 – 3010 Kessel-Lo
Tel.: 016 61 74 70 of mail naar oostbrabant@okra.be

Hoe wij gegevens bewaren en gebruiken, vind je terug in de privacyverklaring op de websites van OKRA en OKRA-SPORT+.

Welkom bij OKRA en OKRA-SPORT+!

Ben je nog geen lid van OKRA-SPORT+? Dan kan je gerust 1 of 2 keer komen mee wandelen, om het aanbod te leren kennen. Wil je op de hoogte blijven van het aanbod en blijven deelnemen, dan vragen we je om lid te worden van OKRA en OKRA-SPORT+.

Op die manier ben je lid van een krachtige beweging van 55+, die opkomt voor de belangen van gepensioneerden. Naast ons luik belangenbehartiging is er ook een groot aanbod aan activiteiten in OKRA, en voor de sportactiviteiten OKRA-SPORT+. OKRA-vrijwilligers organiseren zowel plaatselijk als op regioniveau tal van activiteiten.

Door aan te sluiten bij OKRA-SPORT+ word je lid van een recreatieve omnisportfederatie met activiteiten over heel Vlaanderen. Als lid van OKRA-sport+ kan je deelnemen aan alle sportactiviteiten in OKRA-verband, krijg je korting op allerhande aankopen uit de sportboetiek en op evenementen èn ben je verzekerd tijdens alle activiteiten van OKRA-SPORT+. Als organisator zijn we verplicht een verzekering af te sluiten voor de deelnemers aan sportactiviteiten. We vragen dan ook dat alle deelnemers aansluiten bij OKRA-SPORT+ om zo in regel te zijn met de wetgeving hier rond. Je ontvangt een attest voor terugbetaling van het lidmaatschap OKRA-SPORT+ (als erkende sportfederatie) door je ziekenfonds (meer info en voorwaarden via je ziekenfonds).

Lid worden kan je door de strook hiernaast in te vullen en te bezorgen aan één van de begeleiders of het regiosecretariaat (zie gegevens op de vorige bladzijde).

Lid worden



Ja, ik wil lid worden van de grootste vereniging voor 55+ in Vlaanderen!

Naam lid: .....

Geboortedatum: .....

Naam partner: .....

Geboortedatum: .....

Adres : .....

.....

Tel : ..... *E-mail: .....*

wenst lid te worden van OKRA-trefpunt .....

(ifv lidmaatschap bezorgen wij uw gegevens aan dit trefpunt)

en betaalt

- ☐ *31 euro (1 persoon)*
- ☐ *52 euro (gezin)*
- ☐ *OKRA-Sport+ (lidmaatschap: 10 euro per persoon voor leden OKRA)*

Datum *Handtekening*

..... *.....*

Hoe wij gegevens bewaren en gebruiken, vind je terug in de privacyverklaring op de websites van OKRA en OKRA-SPORT+.