

Nieuwsbrief 2023-3

1 juni 2023

Voetje voor Voetje, Valkenswaard

opgericht 15-06-1992

K. v. K. 40240008



VAN DE BESTUURSTAFEL

Redactie:

Wouter Kiela en Lenie Castelijns

Tel. 06-10136827

INLEVEREN KOPIJ

VOLGEND NUMMER:

t/m 15 augustus 2023

E-mail: redactie@devoetjes.nl

Bankgegevens

Rabobank Valkenswaard

Penningmeester VWC

IBAN nr. NL 23 RABO 0147 9742 08

⇒ Vermeld bij elke betaling je naam en voor welke activiteit het is...

⇒ en betaal per activiteit apart.

Website: www.devoetjes.nl

Opzeggen: zie website

Clubshirt: zie website.

Grensparkwandeling dinsdag 18 juli 2023

Startplaats Kantine VV de Valk

Bosstraat 85

5555 JA Valkenswaard

Starttijden 7 km 08:00-15:00 uur

11 km 08:00-14:00 uur

17km 08:00-13:00 uur

Sluiting startbureau 17:00 uur

Agenda 2023	
Grensparkwandeling	18 juli
Dagje uit op	dinsdag 19 september 2023
Najaars knooppuntencontrole	zaterdag 21 oktober
Snerttocht 2e kerstdag	26 december

Voetje voor Voetje in Polen

Jo,
We hebben veel kilometers met elkaar
gewandeld, dat blijven we ons herinne-
ren.

Het waren mooie wandelvakanties.

De voetjes

mei 2013

3 mei 2022

Yvonne Schuddemat steekt met haar fiets vanuit de Haagstraat de Eindhovenseweg over richting Beelmanstraat.

Tijdens de oversteek, wordt zij geschept door een auto, vliegt tegen de voorruit, om vervolgens een eindje verderop te belanden. De traumahelikopter was snel ter plekke.

In het ziekenhuis wordt ze behandeld aan verschillende botbreuken: enkel, rechtersleutelbeen en ribben. Verder was er nog sprake van een whiplash en een flinke hersenschudding.

Vanuit het ziekenhuis is Yvonne naar Kempenhof gegaan, omdat ze niets kon. Bovendien zaten zij en haar man, midden in een verhuizing. In die tijd liep ze ook nog eens Corona op. Na 8 weken mocht het gips van haar been en moest ze opnieuw leren lopen. Met een rollator heeft zij het lopen weer langzaam opgebouwd.

Nu ruim een jaar later, treffen we Yvonne nog niet tijdens de wekelijkse wandelingen. Hoewel de duizeligheid afneemt, heeft ze nog veel last van hoofdpijn. Alleen in alle rust wandelen lukt wel voor een paar km afstand, maar waar ze het meeste last van heeft zijn de omgevingsprikkels, zelfs van langer kijken naar iets of een beetje beweging om haar heen wordt ze moe.

In april heeft ze een MRI-scan laten doen, want enkel, voet en been tot aan haar knie voelen niet goed. Uit de scan blijkt dat ze een scheurtje in de meniscus en aanhechting in de hamstring heeft.

Verder nog vocht in bot van enkel en ontsteking in de knie (bovendien artrose).

Zelf zegt ze dat ze niet meer dezelfde Yvonne is, maar ze blijft positief en hoopt dat het ooit goed komt.

Yvonne het bestuur en de redactie wensen jou een goed en geheel herstel. Een mooie bos bloemen komt naar je toe.

Van de redactie

Knooppuntencontrole door Louis van Maaren

Zaterdag 22 april was weer de dag van knooppuntencontrole.

We begonnen om kwart voor tien op ons Knooppunt met koffie en heerlijke vlaai. Ons routeschema van 14 km en nieuwe stickers hadden we meegenomen. Lenie en ik zijn naar ons startpunt bij het Meertjesven gereden, waar we te voet met de controle begonnen. Poetsdoeken en een snoeischaar hadden we bij. We passeerden ook het Meeuwven met prachtig uitzicht. Bij de Hut van Mie Pils konden we in het zonnetje heerlijk koffie drinken. Op diverse plaatsen hebben we nieuwe stickers geplakt omdat sommige erg verkleurd waren en dus slecht zichtbaar. Deze keer hebben we nergens takken hoeven te knippen om de bordjes goed zichtbaar te houden. De meeste stickers waren niet vuil, dus weinig poetswerk.



Onderweg hoorden we meerdere keren het roffelende geluid van een specht. Ik had mijn fotocamera in de aanslag en kon gelukkig met goed inzoomen nog net een foto van de specht maken.

Om 14 uur hadden we onze ronde voltooid en gingen terug naar ons Knooppunt. Hier konden we nog lekkere soep, broodjes of vlaai nuttigen en wat bij kletsen. Het was weer een nuttige en ontspannen dag.



Rode clubshirts

Bij deze laat Mariëtte Gerlag weten, dat de prijze van de rode Polo-shirts zijn gewijzigd.

Je kunt de shirts bij haar kopen. De kosten zijn € 20 per stuk.

Nieuw clublied

In de vorige Nieuwsbrief (2) stond een stukje over ons nog te bewerken nieuwe clublied waarvan Jo Roest de aanjager was. Hein en Mariëtte hebben zich vervolgens fanatiek beziggehouden met het hoe en wat. Ook hebben ze Paul Brugel, onze huisaccordeonist, ingeschakeld en deze heeft de tekst en de muziek zo aangepast dat er GEWANDELD kan worden op ons nieuwe clublied. Het lied is geïntroduceerd tijdens de heenreis naar Spanje en het bleek een groot succes. We hebben het vol vuur gezongen en ik meen nou toch echt dat we onder het zingen ook steeds harder gingen lopen.

Voor degenen die niet zijn mee geweest op wandelvakantie, zie hieronder de tekst. De muziek staat bij menigeen op de telefoon en kan indien gewenst worden gekopieerd naar uw telefoon. Zie hieronder de tekst van ons vernieuwde clublied.

De Voetjes Clublied:

ZWERVEND LANGS VELDEN EN DREVEN

Zwervend langs veld en dreven
Doorkruisen wij een bos.
Geen regen, houdt ons tegen
Wij tippelen er flink op los.
Zo smeden wij onze banden
Met mens en mooie natuur
Wie weet waar wij nog eens belanden
Lopen met vuur, ja met vuur
Wie weet waar wij nog eens belanden
Lopen met vuur, ja met vuur

Jij moet je veters knopen
Met ons naar buiten gaan.
Als je ons daar ziet lopen
Kom sluit gerust maar bij ons aan
Wij doen het voetje voor voetje
Komen er zo op den duur.
We steken een pluim op ons hoedje
Lopen met vuur, ja met vuur
We steken een pluim op ons hoedje
Lopen met vuur, ja met vuur

Dagje uit op dinsdag 19 september 2023

Op dinsdag 19 september gaan we weer gezellig samen een dagje **wandelen** en in tegenstelling tot wat velen van jullie automatisch aannamen, gaan we deze keer niet naar Limburg.



We gaan in de Biesbosch 2 mooie wandelingen lopen vanuit dezelfde horecalocatie. In de ochtend een wandeling van 12 kilometer en na de lunch nog een wandeling van 5 kilometer. Beide wandelingen gaan we binnenkort voorlopen en daarbij gaan we ook kijken of we voor de ochtend een logische inkorting kunnen bedenken voor diegene voor wie de 12 kilometer in 2,5 uur uur te ver is, of te snel gaat.

Inmiddels hebben 66 personen zich aangemeld voor deze dagtocht. Omdat er maar maximaal 62 personen mee kunnen, staan er dus nu 4 personen op de wachtlijst. Deze hebben daarvan een bericht ontvangen en kunnen alleen mee als er nog annuleringen komen. Details voor deze dagtocht krijgen de betreffende deelnemers begin september persoonlijk toegestuurd.

Jos Caeijers en Stefan van de Haterd



Tijdens een wandeling op de hei kun je er zomaar tegenaan lopen, een adder die ligt te zonnen in de eerste voorjaarszon.

Dat moet hij wel, want hij heeft geen inwendig kacheltje.

Maak hieronder kennis met de enige gifslang in Nederland.

Grootte

Addervrouwtjes zijn een stuk groter en dikker dan de mannetjes. Ze kunnen wel een meter lang worden. Bij de mannetjes is de zigzagstreep op de rug goed te zien. Al zie je ook heel donkere types, zelfs zwarte zonder duidelijk zigzagpatroon. Het vrouwtje is bruiner van kleur waardoor ze minder opvalt.

Opengesperde bek

Met een snelle beet pakt de adder zijn prooi -muis, konijn, hagedis, kikker. Met het gif uit zijn giftanden verlamt hij zijn slachtoffer en schrokt het dier in zijn geheel op. Doordat de onder- en bovenkaken apart van elkaar bewegen, kan hij zijn bek wijd opensperren en grote prooien naar binnen werken.

Is een adder gevaarlijk?

Een adder is een schuw dier en zal een mens niet zomaar aanvallen. Alleen bij bedreiging, bijt hij. Een beet is zelden dodelijk, maar schakel wel altijd medische hulp in.



Dansen

Tijdens een gevecht in het voorjaar draaien de mannetjes hun lichamen om elkaar heen, waarbij ze hun kop oprichten. Al 'dansend' proberen ze de ander tegen de grond te drukken. De winnaar paart met het vrouwtje. Hij is echter niet de enige. Een vrouwtje paart vaak met meerdere mannetjes.

Addergebroed

De vrouwtjes broeden de eieren in hun lichaam uit met zonnewarmte. In de nazomer komen de jongen levend ter wereld: 7 tot 20 per worp. De addertjes die tevoorschijn komen, zien er net zo uit als hun ouders, maar wel een stuk kleiner: 14 tot 18 cm. Ze gaan direct zelf op zoek naar kleine prooien of doen dat pas na hun winterslaap.

Uit Natuurmonumenten: bewerkt door Lenie Castelijns

Supercompensatie bij wandeltrainingen

Info via website Loopcentrum en bewerkt door Lenie Castelijns

Het begrip supercompensatie wordt veel gebruikt in de trainingsleer. Bij krachttraining en duursporten zoals wielrennen en hardlopen is kennis over een verstandige trainingsopbouw belangrijk maar ook bij (intensief) wandelen kan kennis over supercompensatie veel toegevoegde waarde hebben.

Supercompensatie verwijst naar het fenomeen waarbij het lichaam na een periode van training en herstel een hoger prestatieniveau kan bereiken dan voor de training. Hoe supercompensatie precies werkt, waarom rust essentieel is en hoe je het kunt toepassen op je training voor bijvoorbeeld meerdaagse wandeltochten leggen we je hier uit.

Wanneer je traint, veroorzaak je kleine schade aan de spieren en put je glycogeenvoorraden uit. Glycogeen is een vorm van opgeslagen koolhydraten. Deze gebruiken we als brandstof tijdens het sporten of andere fysieke activiteiten. Het is een soort reserve energiebron in je lichaam, vergelijkbaar met de benzine in de tank van een auto.

Tijdens het wandelen gebruikt ons lichaam dus glycogeen als brandstof. Als je veel traint of fysiek te veel vraagt, dan raakt deze glycogeenvoorraad op. Dit kan ertoe leiden dat je tijdelijk vermoeid en zwakker bent.

Maar tijdens de herstelperiode, vooral wanneer je voldoende rust en voedzame maaltijden eet, heeft je

lichaam de kans zichzelf te herstellen en te versterken ofwel supercompenseren. Het lichaam past zich aan op een nieuw hoger niveau en wordt dus sterker dan vóór de training. Spieren worden sterker en het lichaam kan meer glycogeen opslaan dan voorheen. Dit is supercompensatie.

Om te profiteren van supercompensatie moet je de trainingen steeds iets zwaarder maken. Als het goed is, ben je immers sterker geworden tov de vorige training. Maar let op, als je te vroeg de volgende training begint kan dit leiden tot achteruitgang en overbelasting. Daarom zijn rust en herstel essentieel.

De trainingscyclus

In een trainingscyclus herken je de volgende stappen:

Trainingsprikkel:

Tijdens de training wordt het lichaam belast en ontstaat er spierschade en verbruik je glycogeen. Dit leidt tot vermoeidheid en tijdelijke afname van de prestaties

Herstelperiode:

Na de training begint het lichaam te herstellen. Dit kan enkele uren tot dagen duren, afhankelijk van de intensiteit van de training. Tijdens de herstelperiode repareren de spieren zichzelf en worden de glycogeenvoorraden weer aangevuld. Eerst tot het niveau van vóór de training.

Supercompensatie periode:

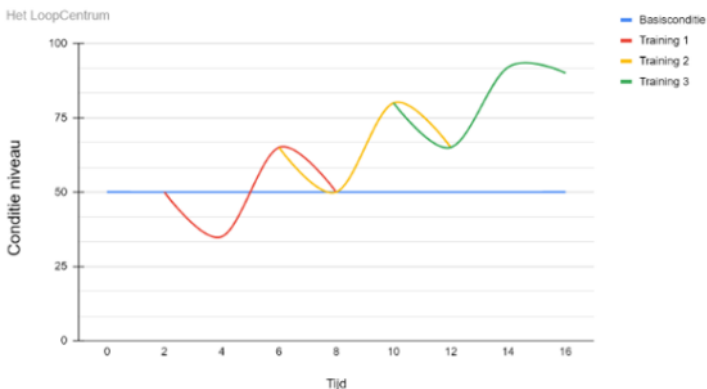
Na de herstelperiode gaat je lichaam zich voorbereiden op de volgende inspanning. Dit doet het lichaam door net iets sterker te worden, de spieren bereiken een hoger niveau dan voor de training en kan bij een volgende wandeling meer aan. Dit kan enkele uren tot dagen duren na de training, afhankelijk van de duur en intensiteit van de training en het individu.



Volgende trainingsprikkel:

als er binnen de supercompensatieperiode opnieuw een trainingsprikkel wordt gegeven, kan dit leiden tot verdere prestatieverbetering. Als de tijd tot de volgende training te lang duurt, kan de supercompensatieperiode afnemen en kan de prestatie weer dalen naar het oorspronkelijk niveau.

SUPERCOMPENSATIE



Door te profiteren van supercompensatie kun je dus je prestaties verbeteren. Dit doe je door trainingen zodanig te plannen dat je de hersteltijd maximaliseert en je lichaam de kans geeft om te herstellen en zichzelf te versterken.

Om meer conditie te krijgen en sterker te worden is voldoende rust net zo belangrijk als het trainen!

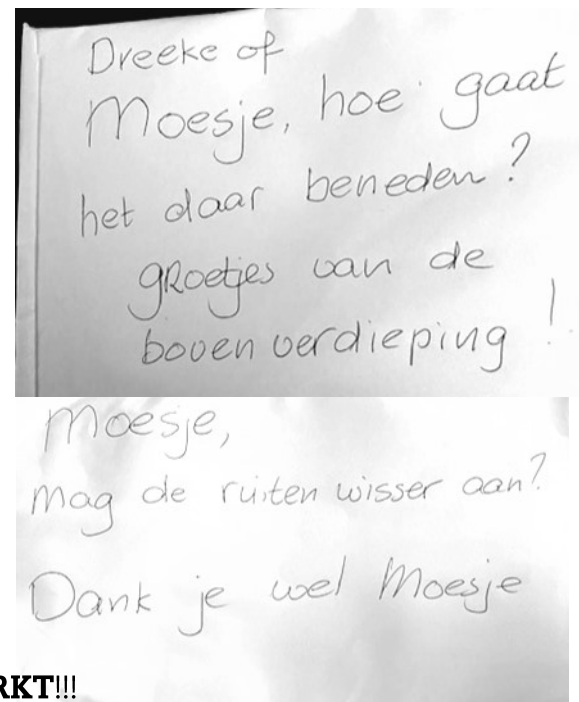
Nachtelijk overleg met Dreeke en Moesje

Je moet toch wát gaan bedenken, als je midden in de nacht en boven in de bus onder het rijden wat aan de buschauffeur wil vragen, omdat het opeens wel erg hard is gaan regenen en we **niets meer door de voorruit zien**.

Daar zijn we niet helemaal voor naar boven in die bus geklommen, om niks of weinig te kunnen meekijken onderweg. Dat gaat die 18 uren durende reis naar Spanje zeker niet korter maken.

Bovendien hebben onze overigens ontzettend aardige buschauffeurs, André en Mustafa ons duidelijk verteld, dat er **NIEMAND** onder het rijden van de voorste trap naar beneden mag.

En dat dat zeker niet in het donker mag gebeuren. Gevolg druk overleg in het kantoor van Hein, die na enig beraad een enveloppe met tot dan toe top-secret inhoud afstaat. Op die **enveloppe** hebben we uiteindelijk belangrijke boodschappen geschreven om met Dreeke en Moesje via de 'big brother is watching you' camera waarmee ze ons in de gaten hielden, contact te krijgen. De spanning steeg ten top toen we de volgende tekst voor de camera hielden.



HET WERKT!!!

De ruitenwissers gaan onmiddellijk aan.

Met het door ons uitgevonden communicatiemiddel hebben wij vervolgens onder het rijden geweldig goed contact gehouden met de chauffeurs.

Door Hein Gerlag

Het Limburgs Wandelclubje



Zo rond 2010 was Sjef van Dun de tuinman en klusjesman bij de eigenaar van een huis in Valkenswaard die ook een vakantiewoning had in het Limburgse Vijlen. Ook daar was Sjef dan regelmatig aan het werk en hij verbleef dan steeds voor een aantal dagen in het mooie Limburgse land, waar hij natuurlijk ook mooie wandelingen kon maken. Op verzoek van Sjef reden dan Piet Verhoeven, Erik Muller met Fred en Jos Caeijers naar Limburg om vanuit Vijlen een dagje met hem mee te lopen. Zo

is het Limburgs Wandelclubje ontstaan. Een clubje binnen de club -want natuurlijk ook wel allemaal lid van Voetje voor Voetje-, waarvan de 5 leden een aantal keer per jaar gezellig gaan wandelen in het mooie heuvelland van Limburg.

De routes werden in aanvang steeds gemaakt door Sjef. Het waren pittige wandelingen met veel hoogtemeters, maar ook altijd met prachtige vergezichten.

We hebben er toen erg van genoten, maar toch misten we iets. Limburg staat namelijk niet alleen bekend om zijn prachtige landschap, maar ook om het bourgondische leven. We hoorden van Sjef wel steeds mooie verhalen over de meest gezellige kroegen en leuke restaurantjes zoals bijvoorbeeld *'t Hijgend Hert*, maar tijdens de routes bleven we daar toen ver vandaan.



We namen voor onderweg altijd brood en drinken mee van thuis. In de zomer was dat ook geen probleem, maar toen we op een koude en natte herfstdag -staande in een bushokje- onze boterham stonden op te eten, werd toch besloten dat we dat zo nooit meer zouden doen. Vanaf dat moment werden de routes wat veranderd. Altijd te beginnen met koffie en Limburgse vlaai, halverwege een lekkere lunch en op het einde nog een borrel voordat we moe maar voldaan weer naar Valkenswaard rijden.



Deze 5 mannen van het Limburgs Wandelclubje hebben in deze samenstelling ongeveer 10 jaar héél veel prachtige wandelingen gemaakt, steeds in een bijzonder prettige sfeer.

Het was en is nog steeds een echte vriendenclub!

Ook de belangen van Voetje voor Voetje werden daarbij niet vergeten, want steeds werd beoordeeld of de wandeling ook geschikt zou zijn voor de bekende “vooraf” en “achteraf” wandelingen (rondom de wandeling Diekirch – Valkenswaard) of voor een leuke dagtocht met de Voetjes.

Al deze wandelingen voor Voetje voor Voetje zijn daarom in al die jaren en tot op heden, ook altijd georganiseerd en voorgelopen door een of meer leden van dit Limburgse Wandelclubje!

Helaas bleek in 2021 dat de wandelingen door de Limburgse heuvels voor Sjef niet meer mogelijk waren. Gezien zijn leeftijd niet onlogisch, maar hij was de initiatiefnemer en feitelijke oprichter van ons clubje en niet alleen hij had het héél moeilijk met het einde van dit tijdperk. Echt ontzettend jammer!



Stoppen met ons clubje was natuurlijk geen optie, maar we hebben er wel even over gedacht om met zijn vieren verder te gaan. Er was echter iemand die wel heel graag de plaats van Sjef wilde innemen en Laurens van Gerven heeft ons uiteindelijk verleid met zijn kookkunsten, waar menige professionele kok overigens nog wat van kan leren. Op 20 januari 2022 zijn we door Laurens uitgenodigd voor een heerlijke lunch en na enkele flessen eveneens heerlijke wijn, is hij officieel lid geworden van het Limburgse Wandelclubje en waren we weer met zijn vijven.

Op 3 mei 2022, enkele maanden na zijn toetreding, hebben we nogmaals op een wel heel bijzondere manier kennis mogen maken met de kookkunsten van Laurens. Tijdens een wandeling in Gronsveld liepen we door de bijzonder mooie bloeiende daslook plantjes, die volgens Laurens uitstekend eetbaar zijn. Dat wilden wij dan wel eens proberen en we hebben ze samen geplukt. Laurens heeft er vervolgens direct een heerlijke soep van gemaakt, die we daar tussen de daslook plantjes hebben opgegeten. Een lekkere salade en een heerlijke fles wijn maakte het helemaal compleet, echt super toch!



Helaas werden de wandelingen door de Limburgse heuvels ook voor Piet steeds moeilijker. We hebben natuurlijk allemaal genoten van de wandelingen, maar zeker Piet keek er altijd heel erg naar uit. Hij was toch altijd al een bijzonder prettig persoon om erbij te hebben, maar het was elke keer vooral weer heel mooi om te zien hoe hij echt zichtbaar genoot van zo'n uitstapje met het Limburgs Wandelclubje. Des te erger is het dan om te accepteren dat het niet meer gaat. We hebben zowel de afstand als het wandeltempo wat aangepast, om het moment van afscheid zo lang mogelijk uit te stellen. Uiteindelijk heeft hij zelf aangegeven dat hij er -met héél veel pijn in het hart- mee wil stoppen. Na de laatste weer supergezellige wandelingen op 2 en 3 mei 2022 is hij geen lid meer van ons clubje.

We zullen hem als Limburgs Wandelclubje zeker heel erg missen, maar ik weet zeker dat dit ook andersom zo is!

Jos Caeijers

Piet Verhoeven tijdens zijn laatste wandeling met het Limburgs Wandelclubje op 3 mei 2022





De Voetjes in Spanje: lopen met vuur!

Maar liefst 50 Voetjes gingen dit jaar mee op wandelvakantie naar Santa Susanna aan de Costa Brava. Een bekende bestemming waar we al vaker met veel plezier verbleven in het fijne 4 sterrenhotel Montemar Maritim aan de boulevard.



Op vrijdag 11 mei even voor 11 uur, stond de Solmar bus al klaar bij café de Dommelstroom en samen met onze chauffeurs Dreeke en Moesje gingen we op pad. Na eerst nog wat andere vakantiegangers in Maarheeze en in Maastricht te hebben opgepikt, kon de lange reis beginnen.

Met de nodige korte stops voor toiletbezoek, beentjes strekken en een snelle hap ging het de nacht in. Slapen in een bus blijft ondanks de Royal class, toch een hele opgave dus passeerden we een beetje 'brak' in de vroege zaterdagochtend de Frans/Spaanse grens. Het was pas zes uur en amper licht, toen de opgewekte stem van Hein door de speakers schalde. Dit was volgens hem het ideale moment om ons **nieuwe clublied** te introduceren. Jo had namelijk ergens de oude tekst opgeduikeld en Paul Brügel had er een meezingbare versie van gemaakt. Voor muziekliefhebbers, kijk maar eens op internet naar het duo Karst met het liedje Hoog op de Gele Wagen. We kregen de tekst op pa-

pier en na drie keer voorzichtig oefenen, bleek onze samenzang volgens dirigent Hein al heel aardig te klinken. Het refrein was aanstekelijk want lopen met vuur, daar zijn de Voetjes inderdaad goed in!

Afijn, tussen 7 en 8 uur konden we inchecken en na een heerlijk ontbijt moesten we nog even wachten op onze kamers, en om 13 uur stond iedereen klaar voor de eerste tocht.

Er was een korte (6 km) en een lange (12 km) wandeling in de omgeving voorzien en bij het eerste rustpunt, kwam het tekstvel weer te voorschijn. Onder een aangenaam zonnetje en bij een kappelletje, zongen we de longen uit ons lijf:

lopen met vuur, ja met vuur. Toen gingen we weer verder en zoals iedere dag waren Willy, Louis en Henk met hun GPS onze wandelleiders. Na wat pittige heuvels was daar eindelijk het welverdiende terrasje voor de eerste Cerveza of zelfs Sangria. Terug in het hotel smaakte het avondeten voortreffelijk want de keuze is daar altijd reuze. De meeste Voetjes verdwenen daarna moe maar voldaan naar boven om de nodige nachtrust in te halen. Behalve dan de kaarters want zoals gebruikelijk moet er elke avond eerst gerikt worden door Albert, Jo, Kees, Jan, Louis en Bert.

Op zondag gingen we naar de **zigeunermarkt in Tordera** en iedereen zat keurig om klokslag 9.00 in de bus dus daar gingen we. Althans dat was de afspraak maar toen we net 5 minuten weg waren, werd Wouter gebeld door twee niet nader te noemen lieflijke dames, die beweerden dat we hen toch echt vergeten waren. Nou vooruit dan, snel rechtsomkeer maar Hein had ondertussen wel even een flinke donderspeech voorbereid. Toen de meisjes onder 'luid applaus' alsnog instapten, kreeg hij daar echter geen kans voor want Anneke kuste hem snel en dan weet je het wel...

Afijn, op de markt was van alles te zien en voor weinig te koop maar we hielden ons in. Jan waarschuwde nog dat hij er ooit een boxershort had gekocht maar dat Toos er vanwege de slechte pasvorm meteen een poetsdoek van had gemaakt.

Lenie kon het toch niet laten om een mooi zomerhoedje te kopen want de zon begon steeds meer te schijnen. Met temperaturen van gemiddeld 20 tot 22 graden was het de hele week ideaal wandelweer.



Op naar **Blanes** waar je de fraaie botanische tuinen kon bezoeken gevolgd door weer een korte wandeling naar **Lloret de**

Mar of lange wandeling van **Tossa de Mar** naar **Lloret de Mar**. Even dreigden donkere wolken onze tocht te verstoren maar gelukkig was er net op tijd een hip strandtentje waar we even konden schuilen. Over honderden trappen met een prachtig uitzicht op de zee, ging het vervolgens richting **Lloret Retteketet**. Daar stond de bus al klaar en hoewel ik nog even tevergeefs zeurde om een ijsje, moesten we weer naar het hotel.

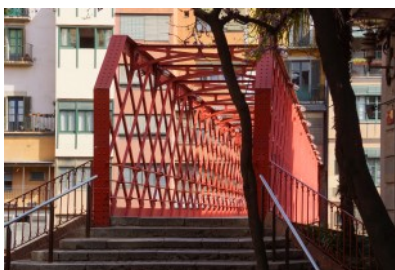
Na het diner ging menigeen luisteren naar de live muziek en een enkeling waagde zelfs een dansje of deed mee aan de polonaise Hollandaise. De stemming was uitstekend na deze prachtige dag maar voor u denkt, wat loopt het toch allemaal gesmeerd, moeten we toch even melden dat Hein vanmiddag eventjes spoorloos was. Hij ging halverwege de wandeling rustig zijn regenjas aantrekken maar plots was iedereen weg! Gelukkig kent onze praatjesma-

ker goed Spaans dus vroeg hij aan een schattige Signorita om even zijn Mariëtte te bellen. Alles kwam gelukkig weer op zijn pootjes terecht zoals bijna altijd bij de Voetjes. Behalve op maandagochtend toen we al vroeg klaar stonden voor de bus die ons naar de Nuria vallei zou brengen. Wachten, wachten en nog eens wachten.... Wat bleek, **de chauffeur was ziek** en er was geen vervanger dus Hein en Wouter moesten nu flink wat improviseren.



Met behulp van hoteldirecteur Oscar lukte dat wonderbaarlijk vlug en even later zaten we met zijn allen in de **trein naar**

Girona. Dat is een prachtige oude stad met schitterende stadsmuren waar we in onze rode shirtjes overheen konden lopen. We zagen historische bruggen waaronder eentje van staal ontworpen door **Eifel** (inderdaad van die toren in Parijs). Bovendien was er **bloemen en cultuurfestival**, kortom volop levendigheid en gezelligheid en natuurlijk weer een fijn terrasje.



TEMPS DE FLORS



Omdat er dinsdag ook geen bus reed, gingen we met de **trein naar Barcelona**. Hier splitste de club zich op. Sommigen maakten een lange en indrukwekkende stadswandeling. Anderen reden met de hop- on hop-off bus langs allerlei bezienswaardigheden van park Guell (Gaudi) tot de Sagrada Familia.

Anderen bezochten de Ramblas, de haven, een park of de kathedraal, kortom een dagje relaxen en cultuur happen.



Op woensdag was de dag van **Rupit** en Paco reed zijn bus vlot de berg op tot La Salut waar we een erg mooi zicht hadden op de toppen van de besneeuwde Pyreneeën.



Tijdens de wandeling die volgde, wist Wouter ons te vertellen dat de grote stenen vroeger trollen waren die ooit door een fee betoverd zijn. Wij geloofden dat natuurlijk meteen (of deden alsof..). Via de rustplek bij **Coll de Condreu** ging het langs glooiende weilanden en rotspartijen naar het kleine **bergdorpje Rupit**. Toch zat er op het eind nog een venijnig klimmetje in en dat was voor iemand als ik - die minder goed bergop kan - nog een flinke beproeving.



Wie schetst mijn verbazing dat toen ik eindelijk in het stadje arriveerde en ons Ans al klaar stond met een **koude Estrella**.

Wil en Lenie keken glimlachend toe hoe deze man - eindelijk - door zijn schatje verwend werd, dus antwoordde ik luidkeels maar dankbaar: Wat zou ik zijn zonder haar??? Daarop sprak Bert fijntjes maar gevat: kaal! Als u nu denkt hoezo kaal, lees dan de vorige 2 zinnen nog eens rustig na want dit is humor.

Droge humor of grapjes daar weten ze bij de Voetjes wel raad mee. *Hoe heet een schnitzel zonder vaste woon- of verblijfplaats?* Hoe noemen ze in Duitsland Peppi en Kokki? Om maar te zwijgen over de smeulige anekdotes of sterke verhalen van onze Hein. Soms is het allemaal maar wat kletspraat of 'flauwe zever' maar het zorgt wel voor een ontspannen sfeer tijdens het wandelen zodat niemand klaagt. En bij moeilijke passages is er altijd wel iemand die bereid is om een helpende hand uit te steken. Ligt het tempo soms wat hoog dan zijn er steeds weer geduldige achterblijvers die als goede herders de kudde op sleeptouw nemen. Zo komen we uiteindelijk allemaal waar we wezen moeten.



Op donderdag was het dan zover, **de grote trip naar de Nuria** vallei met als startpunt **Queralbs**,



vanwaar het tandradtreintje ons naar boven bracht. Daar is op 2100 meter een groot restaurant en een skioord met stoeltjesliften. Het kan er soms koud zijn en hard waaien of zelfs sneeuwen maar vandaag viel het mee.



Wel kwamen met- een de herinnerin- gen terug aan die ene keer toen een viertal dappere Voetjes de beklim- ming onder barre omstandigheden maakten. Het wa-

ren Kees, Jo, Riek en Ans die tien jaar geleden de ijzige kou trotseerden en na uren boven kwamen tot grote opluchting van allen.

Voor we aan de lange afdaling begonnen was er nog tijd om wat te eten en een kaarsje op te steken. Of beter gezegd twee kaarsjes ter nagedachtenis aan *Jo en Ria Wijnen* die altijd trouw en vol vuur met ons mee wandelden.

Het slingerende pad lag vol met keien dus dat was oppassen geblazen en na een tussenstop bij een bruggetje ging het verder naar beneden. Heelheids kwam iedereen aan en na een gezellig biertje gingen we weer tevreden met de bus terug.



Op vrijdag stond er voor de liefhebbers weer bergbeklimmen op het programma en wel bij het **klooster van Montserrat**. Je kon daar echter ook een



treintje pakken of de zwarte Madonna bezoeken hoewel de kerk helemaal vol en uitverkocht was. Vanaf 700 meter was er een steile klim naar de top op 1236 meter met erg veel en vaak ongelukkige trapjes. Zoveel dat de helft halverwege afhaakte en voor een andere route koos. De sneltreinen onder ons bereikten net op tijd de top want donkere lichten kwamen eraan en het on-

weerde al een beetje.

Bij sommige dames gingen hun haren plots recht overeind staan. Zoals bij Ans toen ze erachter kwam dat ze geen regenjas of eten bij zich had maar gelukkig kon ze wat lenen van Maria en Marijke. Het werd onze eerste echte regenbui dus snel naar het restaurant beneden waar iedereen weer even kon opwarmen.



Zaterdag was de laatste dag en we waren vrij om te gaan n staan waar we wilden. De helft ging naar Blanes en de rest wandelde langs het strand richting Calella. Mijn eega kende daar de weg en wist dat er mooie winkeltjes waren dus binnen no time waren alle ladies daarin verdwenen. Na een heerlijk hapje en drankje aan het strand probeerden we op de terugweg het clublied dan eindelijk al wandelend te zingen. Toen bleek dat het ritme en tempo vrij hoog lagen maar daardoor waren we wel op tijd voor de groepsfoto en het laatste diner in ons hotel. Daar werden onze wandelleiders Willy, Henk, Louis, Albert en Ingrid door Lenie bedankt en kregen Wouter en Hein van de hele groep een welverdiende eetcheque vanwege de prima organisatie.

Het was een geslaagde wandelweek met mooi weer, een goed hotel en vooral gezellige mensen. Ook de nieuwe of verse voetjes hebben volgens mij genoten van onze trip dus om 19.00 ging iedereen tevreden de bus in. We sliepen beter dan op de heenweg en waren zondag rond de middag weer in Nederland.

Tijdens het laatste stukje naar Dommelen werd het clublied zo vaak ingezet dat zelfs de chauffeur zei dat hij het vast volgend jaar nog wist. Dat lijkt me een goed voorteken dus tot die tijd zingen wij nog een maal met zijn allen in koor: **wie weet waar wij nog eens bela-ha-handen; lopen met vuur, ja met vuur!**

Vurige groetjes

Johan Peels



WIST U DAT.....

- Wij nog een prachtige natuurwandeling onder leiding van Wouter tegood hebben?
- Dat Wouter daarvoor een natuurcursus volgt.

OPROEP

Van onze lezers willen wij graag het volgende blijven ontvangen:

- Kopij met zakelijke of leuke informatie of ideetjes voor de Nieuwsbrief. Dat kunnen ook foto's zijn, leuke dingen die je tijdens een wandeling meemaakte of hebt gezien. Natuurlijk is een verslag(je) van een gemaakte wandeling ook zeer welkom.
- Voor het onderwerp **Wist je dat.....** (leuke nieuwtjes, anekdotes) van een of twee regels.
- **Inleverdatum: 15 augustus 2023**

**Ongeluk zit in een klein hoekje
en geluk dus in de rest van de wereld.**

[Loesje](#)

