

2018

Wandelsport Vlaanderen Challenges

Minstens 42 km wandelen
Meer dan 100 Challenges per jaar

Durf jij de stap te zetten?



Dit is een **gratis** uitgave van Wandelsport Vlaanderen vzw.
Deze uitgave werd mede mogelijk gemaakt dankzij volgende partners:



Wandelsport Vlaanderen vzw

Bedrijfsstraat 10 bus 3 - 3500 Hasselt - Tel.: 011/24.78.20
Industrielaan 11 bus 3 - 9990 Maldegem - Tel.: 050/40.51.40
info@wandelsport.be - www.wandelsportvlaanderen.be

Waarom wandelen?

Steeds meer mensen worden zich bewust van de noodzaak regelmatig te bewegen, gezond te leven en willen daarnaast maximaal genieten met respect voor de natuur.

Hou je ervan een frisse neus te halen en te genieten van de verwarmende zonnestralen op je gezicht? Hou je ervan nieuwe plekjes te ontdekken? Sla je graag een praatje met gelijkgezinden of kom je graag eens helemaal tot rust?

Dan is wandelen misschien wel iets voor jou!



Wandelen is tegenwoordig hipper dan ooit. Steeds meer mensen willen bewegen en dragen een actieve en gezonde levensstijl hoog in het vaandel. Doelstellingen als 10.000 stappen per dag halen en een goede conditie opbouwen, behoren niet langer tot de streefdoelen van enkelingen. En dan wordt steeds vaker aan wandelen gedacht. Wandelen is namelijk een heel natuurlijke en toegankelijke sport. We doen het al eeuwen en zullen het (hopelijk) nog eeuwen blijven doen. Ons lichaam is er dan ook voor gebouwd. Het is een sport **voor jong en oud, sportief** of puur **recreatief**. Daarnaast biedt de wandelsport ook fysiek **tal van voordelen**: het ontspant je spieren, vergroot je uithoudingsvermogen, maakt je bloedvaten en andere organen gezonder én je profiteert van de

gezonde buitenlucht vol vitamine D. Tot slot verruimt wandelen de geest en is het de ideale gelegenheid om tot rust te komen. Het mag duidelijk zijn, wandelen is een sport voor iedereen en de voordelen zijn legio.

Wat is een langeafstandswandeling?

Alle wandelingen binnen de Wandelsport Vlaanderen Challenges hebben minstens een afstand van 42 km, waarvan enkele zelfs een afstand boven de 100 km hebben. Net zoals alle wandelingen van onze wandelclubs worden de lange afstanden volledig uitgepijld en zijn er rustposten voorzien onderweg. Je moet dus enkel inschrijven en je kan vertrekken voor een stevige wandeluitdaging. In totaal organiseren onze clubs samen een honderdvijftigtal langeafstandswandelingen per jaar. Voor iedereen die houdt van een uitdaging en de eigen grenzen wil opzoeken, hebben we alle lange afstanden gebundeld in een handige kalender. Op die manier vind je makkelijk de weg naar de volgende uitdaging!

Hoe starten aan de Wandelsport Vlaanderen Challenges?

Gebruik onze trainingsschema's van 5 tot 100 km.

Wandelen is de meest natuurlijke sport die er is. De techniek is niet moeilijk, je kan het overal en altijd doen,... maar toch. Onvoorbereid een wandeltocht aanpakken – hoe kort of lang ook – is niet het beste wat je kan doen. Wil je je graag voorbereiden op een kleine of grote afstand? Vraag dan één van de trainingsschema's van Wandelsport Vlaanderen vzw aan.



De trainingsschema's zijn perfect geschikt om te gebruiken als voorbereiding op je wandeltochten. Ben je een beginnende wandelaar, die zijn eerste stappen zet in de wandelsport? Of ben je al een fervent wandelaar, die stilletjesaan de uitdaging van de echte lange afstanden opzoekt? Geen nood, er is voor elk wat wils! Er zijn trainingsschema's van 5 tot 30 km en voor de langeafstandswandelaars van 50 en 100 km. De schema's van 5 tot 30 km duren telkens 12 weken. Ze zijn zo gemaakt, dat het aantal gewandelde kilometers en de intensiteit wekelijks worden opgebouwd, maar er worden ook enkele relatief rustige weken voorzien. Je kiest ook zelf aan welk tempo je je eindafstand wenst te stappen. Afhankelijk hiervan is het ene trainingsschema een stuk intensiever dan een ander. Voor de lange afstand bereid je je in 200 dagen voor op een 50 of 100 km. Voor de reeds gevorderde wandelaars doe je hetzelfde in 100 dagen.

	4 km/u	5 km/u	6 km/u
5 km	beginner	beginner	gevorderde
10 km	beginner	beginner	gevorderde
20 km	beginner	gevorderde	gevorderde
30 km	gevorderde	gevorderde	gevorderde

	100 dagen	200 dagen
50 km	lange afstand	lange afstand
100 km	lange afstand	lange afstand

Afhankelijk van welk programma je kiest, staan er wekelijks 2 of 3 trainingen gepland. Deze schema's moeten haalbaar zijn voor iedereen, maar om optimaal voorbereid aan de start te komen zijn 3 trainingen per week ideaal. Heb je naast wandelen nog

andere sportieve activiteiten, dan kunnen deze ook als 3e training dienen. De schema's zijn vooral bedoeld als een leidraad, je kan dus zelf kiezen op welke dagen je de trainingen legt. Stip in de wandelkalender alvast je trainingstochten aan! De wandelclubs bieden je mooie wandelparcours aan en je hebt steeds een ruime keuze aan afstanden!

Surf naar www.wandelsportvlaanderen.be en klik bij *Activiteiten* door naar *Trainingstips*.

Wandelsport Vlaanderen vzw wenst jullie veel wandel en hiking plezier!

Lid worden?

Word lid bij een wandelclub

Ben je nog geen lid van een wandelclub en wil je graag kennismaken met de georganiseerde wandelsport? Zoek dan bij *Clubinfo* op www.wandelsportvlaanderen.be een wandelclub naar keuze. Neem contact op met de secretaris van de wandelclub of ga wandelen op één van hun tochten. Ze helpen je graag verder met je aansluiting. Word je lid van een wandelclub, dan word je ook automatisch lid van Wandelsport Vlaanderen vzw. Je profiteert dan niet alleen van het complete aanbod van jouw club, maar ook van alle voordelen die Wandelsport Vlaanderen vzw aan de leden biedt.

Word lid bij de federatie

Wil je liever rechtstreeks aansluiten bij Wandelsport Vlaanderen vzw? Dat kan ook! Sluit je aan als federatielid via www.wandelsportvlaanderen.be (*Clubinfo* > *lid worden*). Lidmaatschap kost 35 euro per jaar voor het 1e gezinslid, 25 euro voor het 2e

en vanaf het 3e gezinslid betaal je 15 euro. Het lidmaatschap loopt telkens tot het einde van het jaar. Twijfel dus niet langer en geniet als federatielid mee van tal van voordelen.

Voordelen als lid

- Je krijgt ledenkorting op onze wandeltochten.
- Je ontvangt 5x per jaar het federatietijdschrift Walking Magazine.
- Je wandelt met een gerust hart: dankzij je lidmaatschap ben je verzekerd op al jouw wandelactiviteiten, ook in het buitenland.
- Diverse acties en ledenvoordelen bij de federatie en haar partners.



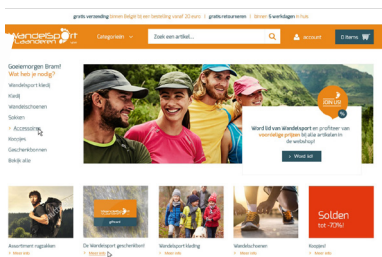
Als lid van Wandelsport Vlaanderen vzw (wandelclub of federatielid) krijg je:

- 5% korting bij de huur van vakantiehuizen bij Belvilla
- 4% korting bij Mare Tours op niet-Wandelsport Vlaanderen reizen en 30 euro korting op Wandelsport Vlaanderen reizen
- korting op artikelen in webshop van Wandelsport Vlaanderen vzw (www.wandelwebwinkel.be)

Nog zoveel meer...

Online wandelkalender

Zin om te gaan wandelen? Check dan onze wandelkalender, deze kan je ook steeds online raadplegen. Je vindt er meer dan 2000 wandelingen georganiseerd in heel België. Deze tochten staan open voor elke wandelaar, ook niet-leden zijn meer dan welkom! Surf naar www.wandelsportvlaanderen.be en klik op *Wandelkalender*. Raadpleeg ook onze gratis mobiele app.



Wandelwebwinkel

Wandel zeker eens onze webshop binnen: je vindt er naast unieke wandelkledij van Wandelsport Vlaanderen vzw nog veel meer. Bovendien krijgen leden van Wandelsport Vlaanderen vzw steeds een korting op alle producten. Neem een kijkje op www.wandelsportvlaanderen.be en klik op *Webshop*.

Wandelboekje

Wist je dat er naast het papieren wandelboekje ook een elektronische versie van het wandelboekje bestaat? Via www.wandelboekje.be kan je online je wandelervaringen en statistieken bijhouden, zoals afstand, duur, weersomstandigheden,...

De Wandelsport Vlaanderen
webwinkel is **ALTIJD open!**



www.wandelwebwinkel.be

GRATIS retourneren binnen 14 dagen
24/24u toegankelijk

Wandelsport Vlaanderen Challenges 2018

06-01-2018	Heist-aan-Zee	Euraudax Torhout	50 km
06-01-2018	Aalter	8e Aalterse Marathon	42 km
13-01-2018	Schoten	Euraudax Borgerhout-Wijnegem	50 km
03-02-2018	Olen	11e Doffenwandeling	42 km
10-02-2018	Kapellen	Euraudax Kapellen	50 km
11-02-2018	Elingen	11e Het Pajottenland op zijn mooist-tochten!	42 - 50 km
17-02-2018	Linkhout	Wintertocht - Trofee Harten Vijf	42 - 50 km
25-02-2018	Zoersel	Antwerpen Wandelt - 35e Trappistentocht	42 km
03-03-2018	Lommel	Euraudax Lommel	50 km
04-03-2018	Diepenbeek	Pengeltocht	43 km
04-03-2018	Torhout	34e Verloren Kosttocht	42 - 50 km
04-03-2018	Aarschot	44e Mars der Zuiderkempen	42 - 50 km
06-03-2018	Schoten	Euraudax Kapellen	50 km
10-03-2018	Ronse	Super Klype tocht	50 - 60 km
11-03-2018	Peer	Limburg Wandelt - 28e Pieter Bruegheltocht	42 km
17-03-2018	Hamme	Euraudax Merksem	50 -100 -125 km
18-03-2018	Wolvertem	35e Crackstochten	43 km
18-03-2018	Heusden-Zolder	30e Sint-Baafstocht	42 km
24-03-2018	Marke	Euraudax Kuurne-leper	50 km
24-03-2018	Zedelgem	28e Leeuwtocht	42 - 50 km
25-03-2018	Antwerpen	Sint-Annatochten	42 km
25-03-2018	Gooik	19e Camtocht	42 - 50 km
31-03-2018	Brussel	Van 't Jongste naar 't Oudste Manneken-Pis	50 km
02-04-2018	Oostkamp	43e Houtlandtocht	42 km
06-04-2018	Schilde	Euraudax Merksem	100 km

Meer info over de wandelingen: www.walkinginbelgium.be

07-04-2018	Koekelare	Blarentocht	43 - 50 km
07-04-2018	Kasterlee	Marathonwandeling	42 km
08-04-2018	Deurne	Sint-Engelbertustocht	43 km
08-04-2018	Broechem	38e Internationale Wandeltocht	42 km
14-04-2018	Kuurne	Euraudax Kuurne-leper	100 km
14-04-2018	Eksel	Kapellekenstocht - Toer Marathon	43 km
15-04-2018	Vorselaar	36e Perswandeling	42 km
17-04-2018	Kalmthout	Euraudax Kapellen	50 km
19-04-2018	Kuringen	Mars van het Elfde	43 km
22-04-2018	Mol	Boswandeltocht	42 km
22-04-2018	Geraardsbergen	Mattentaarttochten - Priortrofee	42 km
28-04-2018	Velzeke	Euraudax Herdersem	50-75-100-125-150
28-04-2018	s Gravenwezel	43e Scherpenheuveltocht	56 km
30-04-2018	Schaffen	10e Gildentocht - 100 km	100 km
03-05-2018	Zandvliet	Euraudax Kapellen	50 km
05-05-2018	Blankenberge	49e Internationale Tweedaagse van Blankenberge	42 km
06-05-2018	Blankenberge	49e Internationale Tweedaagse van Blankenberge	42 km
10-05-2018	Zottegem	24e Egmonttocht	42 - 50 km
10-05-2018	Sint-Truiden	Internationale Trudotocht	43 km
11-05-2018	Ieper	47e Internationale Driedaagse Wandeltocht	50 km
12-05-2018	Halle	Scherpenheuveltocht	54 km
12-05-2018	Berchem	100 km van Omloop Kluisbergen	50 km
12-05-2018	Hamme	Euraudax Merksem	50 km
13-05-2018	Berchem	47e Omloop Kluisbergen	50 km
13-05-2018	Godewaersvelde	Tussen de Vlaamse bergen	50 km

Meer info over de wandelingen: www.walkinginbelgium.be

16-05-2018	Oombergen	Midweektocht	42 - 50 km
19-05-2018	Diest	39e Mariëndaaltocht	42 - 50 km
20-05-2018	Stekene	36e Smokkeltochten - 20e 50 km van Stekene	42 - 50 km
20-05-2018	Diest	39e Mariëndaaltocht	42 - 50 km
26-05-2018	Wakken	Rondom Wakken	42 - 50 km
26-05-2018	Tongeren	Partnerwalk 2 en Pelgrimage	47 km
27-05-2018	Lennik	17e Lennikse Windherentocht	42 km
27-05-2018	Oud-Turnhout	Paterkestocht - Walk 2 Gether-tocht	50 km
02-06-2018	Poppel	Mieke Pap goes completely bananas!	75 km
02-06-2018	Oostkamp	Euraudax Torhout	50 km
02-06-2018	Sint-Kruis	Door het Brugse Ommeland	42 km
03-06-2018	Zaffelare	34e Vlaamse Koutertochten	46 km
03-06-2018	Lichtaart	Pompoenstapperswandeling	50 km
03-06-2018	Gooik	27e Heidetochten	50 km
09-06-2018	Kapellen	Euraudax Kapellen	50 km
09-06-2018	Zwalm	35e Sloebertocht	60 km
09-06-2018	Scherpenheuvel	Scherpenheuvel Wandelt	42 km
10-06-2018	Haacht	Boerentocht	42 km
17-06-2018	Itegem	9e Zegeltjeswandeltocht	42 km
23-06-2018	Lommel	23e Tocht der 7 Heerlijkheden	43 - 50 km
24-06-2018	Oostburg	Eenhoortocht	42 km
30-06-2018	Brakel	Euraudax Brakel	50 - 75 - 100 km
30-06-2018	Avelgem	Guldensporentochten	42 - 50 - 60 km
01-07-2018	Lokeren	1e Runners' Lab Walk Classic	50 km
01-07-2018	Terhagen	Piet Van Aken-tocht	50 km

Meer info over de wandelingen: www.walkinginbelgium.be

02-07-2018	Merksem	Euraudax Merksem	50 km
07-07-2018	Lede	Euraudax Lede	50 - 75 km
07-07-2018	Zoutleeuw	Kersentocht - Trofee Harten Vijf	50 km
07-07-2018	Merksem	Ronde van de Voorkempen	42 - 50 km
11-07-2018	Evergem	3e Sint-Bavotocht	42 km
12-07-2018	Mol	Euraudax Kapellen	50 km
14-07-2018	Grimbergen	30e Abdijwandeling	42 km
14-07-2018	Oudenaarde	Adriaan Brouwertochten	42 - 50 km
15-07-2018	Gelrode	31e Zomertocht - 50 km van het Hageland	42 - 50 km
21-07-2018	Bottelare	Zomertocht - 50 km van Bottelare	42 - 50 km
22-07-2018	Neerlinter	Velpe-Getetocht	42 km
22-07-2018	Leest	30e Zennetochten - Jubileumtochten	50 km
28-07-2018	Halle (Kempen)	Midzomertocht	50 km
28-07-2018	Beringen	Hoogzomertocht - 5e Beringen-Diest-Beringen	42 - 50 km
29-07-2018	Lebbeke	30e Dender- en Scheldetocht	42 km
29-07-2018	Bellingen	22e Taalgrenswandeling Pajottenland	42 - 50 - 60 km
29-07-2018	Wortel	24e Gelmelwandeling	42 km
04-08-2018	Trembleur	Euraudax Blégný	50 km
04-08-2018	Puurs	Hoevetocht	42 km
04-08-2018	Geraardsbergen	Zomertocht - Adriaanstocht - Priortrofee	50 km
04-08-2018	Rumst	Vosbergtocht	42 - 50 km
05-08-2018	Puurs	Langs het oog van Puurs-tocht	42 km
10-08-2018	Bornem	100 km Dodentocht	100 km
12-08-2018	Oudenaarde	Ronde van Vlaanderen voor wandelaars	42 km
20-08-2018	Oostende	Extreme Challenge 2018 - Oostende-Houffalize	60 km

Meer info over de wandelingen: www.walkinginbelgium.be

21-08-2018	Tielt	Extreme Challenge 2018 - Oostende-Houffalize	62 km
22-08-2018	Geraardsbergen	Extreme Challenge 2018 - Oostende-Houffalize	64 km
23-08-2018	Les Bons Villers	Extreme Challenge 2018 - Oostende-Houffalize	47 km
24-08-2018	Namur	Extreme Challenge 2018 - Oostende-Houffalize	67 km
25-08-2018	Nassogne	Extreme Challenge 2018 - Oostende-Houffalize	45 km
25-08-2018	Essen	Euraudax Kapellen	50 km
26-08-2018	Kampenhout	Zomertocht	42 km
26-08-2018	Galmaarden	19e Baljuwtochten	42 km
01-09-2018	Torhout	Euraudax Torhout	50 - 75 - 100 km
01-09-2018	Merksplas	Grote Wandel2daagse Land van Mark&Merkske	42 km
01-09-2018	Westouter	Elfbergentocht	42 - 50 km
02-09-2018	Merksplas	Grote Wandel2daagse Land van Mark&Merkske	42 km
02-09-2018	Schelle	41e Wandeling door de Rupelstreek	43 km
08-09-2018	Brasschaat	Tweedaagse Maria Ter Heide	42 km
09-09-2018	Vichte	24e Prutsketochten	42 km
09-09-2018	Brasschaat	Tweedaagse Maria ter Heide	42 km
09-09-2018	Schriek	Bosuilentocht	50 km
09-09-2018	Vlimmeren	42e Rondom Beerse	42 km
14-09-2018	Landen	4e Internationale Slag om Landen - 111 km	111 km
20-09-2018	Puurs	Euraudax Kapellen	50 km
22-09-2018	Hasselt	Rondom Bokrijk	43 km
22-09-2018	Nieuwpoort	Wandelmarathon Nieuwpoort	42 km
23-09-2018	Wervik	42e Tabakstocht	42 km
23-09-2018	Meerhout	21e Scherpgemetentocht	43 km
29-09-2018	Zwalm	Euraudax Herdersem	50 - 75 km

Meer info over de wandelingen: www.walkinginbelgium.be

29-09-2018	Melle	19e Deliriumtocht - 17e 50 km Land van Rode	50 km
30-09-2018	Lanaken	51e Sparrentrip	43 km
06-10-2018	Wervik	Via Romana - Cassel-Wervik	55 km
07-10-2018	Westmalle	42e Internationale Wandeltocht	42 km
11-10-2018	Stabroek	Euraudax Kapellen	50 km
13-10-2018	Terhagen	Euraudax Mortsel	50 - 75 - 100 km
21-10-2018	Halle	Nazomertoct	42 - 50 km
21-10-2018	Bornem	50e Oktober(fest)marsen	50 km
21-10-2018	Paal	46e Internationale Tocht	42 km
27-10-2018	Hamme-Mille	Euraudax Beauvechain	50 km
27-10-2018	Weelde	11e Elfenwandeling - 2e Pierenmarathon	42 km
03-11-2018	Poelkapelle	11e Curieuze 'In Flanders Fields'	45 km
08-11-2018	Herentals	Euraudax Kapellen	50 km
24-11-2018	Mazenzele	26e Tweedaagse Herfstwandelingen	50 km
25-11-2018	Tessenderlo	Wandel Mee Tegen Kanker	42 km
01-12-2018	Torhout	Euraudax Torhout	50 km
02-12-2018	Hulshout	11e Kempische Ardennen Wandeling	42 km
09-12-2018	Poppel	13e Mieke Pap Route	42 - 50 km
09-12-2018	Weelde	13e Mieke Pap Route	42 - 50 km
11-12-2018	Kapellen	Euraudax Kapellen	50 km
15-12-2018	Herselt	Wintertoct	42 - 50 km

