

DE BANO



DE NATUURVRIENDEN
EEN UITGAVE I.S.M.



AALST
PROVINCIE OOST VLAANDEREN

1979

DRIEMAANDELIJKSE UITGAVE

Verantw. Uitgever :

Hugo Van Den

Bossche

Botermelkstraat

136b 9300 Aalst

JAARGANG 47 NUMMER 3

JULI – AUGUSTUS – SEPTEMBER 2026



Alle uitrusting voor:

wandelaars

klimmers

(fiets) trekkers

(verre) reizigers

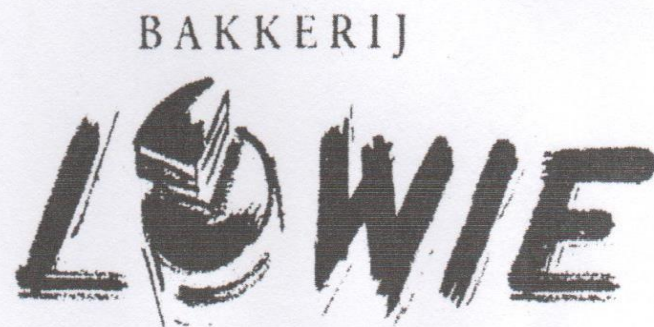
beveiliging hoogtewerkers

boomverzorgers

Oude Gentbaan 255, 9300 Aalst

053 705 222 - info@trek-king.be

www.trek-king.be



H. Hartlaan 2 tel : 053/21.16.76
Molenstraat 16 tel : 053/77.43.00
AALST

Ontdek alle specialiteiten en broden
<https://bakkerijlowie.be/>



We wensen het niemand toe, maar af en toe gebeurt er een ongeval tijdens een van de activiteiten die de Natuurvrienden organiseren en moeten we een aangifte doen bij onze verzekering.

De procedure en de verzekeraar verschillen naargelang van het type lidmaatschap van het lid. Leden met een lidkaart basis zijn verzekerd bij P&V via S-Sport/Recreas, leden met een lidkaart outdoor of bergsport en de basisleden van de Natuurvrienden Bergstijgers zijn verzekerd bij Ethias via FROS.

De verzekering voor de basisleden

De basisleden zijn aangesloten bij S-sport//Recreas.

Een nieuwe sportfederatie en verzekering dus.

S-Sport//Recreas is een sportfederatie die zich

inzet op sport voor iedereen. Daarin delen we dus een belangrijke waarde.

De verzekering is een brede verzekering die alle clubactiviteiten in het binnen- en buitenland dekt.

Wat wel verschilt is dat de privé-sportactiviteiten niet meer gedekt zijn.

Voor leden met een Outdoor- of bergsportverzekering verandert er niets; zij blijven aangesloten bij Fros en behouden dezelfde verzekering als voorgaande jaren.

Om een aangifte te doen kan je terecht bij je bestuur atb@denatuurvrienden.be , of je kan zelf rechtstreeks terecht bij S-sport//Recreas.

Een sportongeval, wat nu?

Je bent slachtoffer van een sportongeval tijdens een sportactiviteit van je club die aangesloten is bij S-Sport // Recreas. Hiervoor gebruik je het polisnummer 36.930.061.

Invullen ongevalsaangifteformulier

Als slachtoffer kan je via het ongevalsaangifteformulier snel en eenvoudig je ongeval aangeven.

Je vindt het formulier terug via [Aangifte van een ongeval | S-Sport // Recreas \(s-sportrecreas.be\)](https://s-sportrecreas.be) .

Bezorg ons het ingevulde formulier binnen de 8 werkdagen via verzekering@s-sportrecreas.be.

Wij controleren de ongevalsaangifte en sturen je aangifte door naar onze verzekeringspartner P&V.

Opvolging van jouw ongevalsaangifte

Na aangifte van je ongeval bij S-Sport // Recreas (via verzekering@s-sportrecreas.be) ontvang je een brief van P&V.

De dossierbeheerder van P&V volgt het schadegeval verder voor jou op.

Let op: P&V verzekeringen beslist welke kosten wel en niet worden vergoed.

Heb je vragen over je schade dossier?

S-Sport // Recreas vzw: Romina Calemi - 02 515 17 83

Voor leden met een Outdoor- of Bergsportverzekering verandert er niets; zij blijven aangesloten bij Fros en behouden dezelfde verzekering als voorgaande jaren.

Wat te doen bij een ongeval?

We zetten de stappen even op een rijtje:

Een verzekerde sporter kwetst zich tijdens een activiteit.

1. 2 De club/federatie voorziet een ongevalsaangifteformulier en vult de vragen m.b.t. de club en het ongeval in, ondertekent de privacyverklaring en bezorgt deze aan het slachtoffer.
2. 3. Het geneeskundig getuigschrift laat het slachtoffer zo snel mogelijk invullen door de arts.
3. 4. Zowel slachtoffer als clubverantwoordelijke dienen de privacyverklaring te ondertekenen. Algemene Verordening gegevensbescherming 2016/679 ("GDPR")
4. 5. De ingevulde ongevalsaangifte met geneeskundig getuigschrift en ondertekende privacyverklaring dient zo snel mogelijk aan FROS bezorgd te worden. Bij voorkeur digitaal (scan, foto via smartphone, ...) naar leden@fros.be. Per post kan dit naar onderstaand adres. Indien digitaal verstuurd, is nasturen per post onnodig, dit zorgt voor dubbele dossiers. Behoud het origineel als back-up. Enkel indien de aangifte volledig is, kan er een dossier opgemaakt worden.
5. 6. FROS controleert de aansluiting en betaling van het lidgeld en bezorgt het dossier aan ETHIAS.
6. 7. De afhandeling van het dossier gebeurt verder volledig door ETHIAS! Het slachtoffer ontvangt van ETHIAS een ontvangstmelding met dossiernummer en meer informatie betreffende de verdere afhandeling. Daarna kan u de originele onkostennota's overmaken aan ETHIAS met vermelding van uw dossiernummer. Conform de wet op privacy heeft FROS geen toegang tot uw dossier en beschikken wij dus ook niet over informatie betreffende de afhandeling ervan. Gelieve daarom vragen met betrekking tot uw dossier aan ETHIAS te richten en geen onkostennota's aan FROS te versturen.

FROS Ongevallen -en ledenadministratie : Martine Van den Broeck Huis van de Sport Boomgaardstraat 22 bus 35 2600 BERCHEM

Tel. 03/286 58 37 Fax 03/286 58 38 leden@fros.be www.fros.be

Aangifteformulieren zijn ook terug te vinden op onze website: <https://www.fros.be>



PROGRAMMA 2026 NATUURVRIENDEN AALST

ALLE NV-AVONDEN GAAN DOOR IN HET ONTMOETINGSCENTRUM “DE LOOIERIJ” IN DEELGEMEENTE GIJZEGEM

Info met wegbeschrijving :

Komende van de E40 / Aalst

Neem de afrit Aalst en blijf deze richting volgen. Zodra mogelijk volgt u dan vervolgens richting Dendermonde.

Blijf deze baan (de N41) volgen tot in Gijzegem. Tussen het eerste paar verkeerslichten bevindt zich aan de rechterzijde een klein straatje.

Dit is de Dekkersweg. Het grote gebouw tegenover de parking is het Ontmoetingscentrum De Looierij

Komende vanuit Dendermonde

Volg de N 41 richting Aalst via Appels en Oudegem tot in Gijzegem. U blijft deze baan volgen totdat u aan de rechterzijde het klooster voorbijrijdt (net na de splitsing). Een 150m verder vindt u tussen de beide verkeerslichten aan de linkerzijde een klein straatje. Dit is de Dekkersweg. Het grote gebouw tegenover de parking is het Ontmoetingscentrum De Looierij

Aan de zaal is een kleine parking , maar ook iets verderop in de Pachthofstraat (aan de school) is een grote parking .

U bent er hartelijk welkom !



Beste Natuurvrienden ,

We hebben terug een volledige invulling gegeven aan ons programma .
Onze Natuurvriendenavonden gaan door in het lokaal op de eerste verdieping van de Looierij te Gijzegem .

Voor sommige voordrachten wijken we wel uit naar de Studio -1 van CC de Werf
Samen gaan we voor een veilig en gezond jaar !

Een volledig programma kan je vinden op onze website

<https://natuurvriendenaalst.weebly.com>

JULI / AUGUSTUS

Van 19 tot 25 augustus : Trektocht in de bergen : de Adler route in Oostenrijk

SEPTEMBER:

Zaterdag 12 september : Natuurvriendenontmoetingsdag in Blauberg (Herselt)

Dinsdag 15 september : NV-avond met voordracht : reisverhalen van leden

Zondag 27 september : Daguitstap naar Dendermonde :
Streekgerechtenwandeling: Dendermondse specialiteiten

OKTOBER

Van 9 tot 11 oktober : Wandelweekend in Arimont

Dinsdag 20 oktober : NV-avond met voordracht " Verzasca trail in Zwitserland "
door Laura Lathi & Koen Nevelsteen

Zondag 25 oktober : Zondagwandeling - in het kader van de "Trage Weg" , begeleid door
Ben Blancquaert te Sint-Denijs-Boekel met Molenberg, Korsele en Perlinkvallei.

NOVEMBER

Zondag 15 november : Zondagwandeling Porrebeekvallei en Paddebeekvallei (Dendermonde-Aalst) , begeleid door Rina en Dirk Francois

Dinsdag 17 november : NV-avond met fotowedstrijd voor leden

Al deze activiteiten zijn voor kansenspasterief toegankelijk !



NIET VERGETEN !

- ☐ De maandelijkse **Natuurvriendenavonden** gaan door de derde dinsdag van elke maand om 20u00. Alle inlichtingen over deze avonden bij Herman Van Extergem
- ☐ De **zondagwandelingen** worden uitgestippeld en geleid door onze eigen leden. Ze bedragen 8 à 10 km. Deelname is gratis. Samenkomst is , tenzij anders vermeld , om 9u . Meestal eindigt de wandeling om 13u , tenzij er een dagtocht voorzien is . We trachten steeds het openbaar vervoer te gebruiken . Volg de laatste instructies via website en op de Natuurvriendenavonden !
- ☐ Het **indoorklimmen** gaat door de eerste zondag van elke maand op de klimmuur van De Trigel. Wie ook wil muurklimmen kan zich wenden tot Jesse De Wolf (e-mail jesse.dewolf@gmail.com), die instaat voor de coördinatie. Verantwoordelijke tijdens deze klimzondagen is Jesse De Wolf .

Nationaal worden er vaak nog veel meer activiteiten georganiseerd.. De complete lijst van activiteiten kan je steeds vinden op www.bergstijgers.org/

De Bergstijgers organiseren elk derde weekend van de maand een “nationaal groepsweekend”, dat zich vooral richt tot klimmers en gemotiveerde wandelaars. Meer gegevens kan u ook vinden op deze website.

MEDEDELINGEN

1. Indoorklimmen (elke eerste zondag van de maand)

Om alle geïnteresseerden een kans te bieden de nobele bergsport te ontdekken, en hen zo nodig een zetje te geven, mogen de leden van onze NV-afdeling in 2026 elke maand één keer gratis gaan klimmen in de Tragel, op kosten van de clubkas. U hebt dus geen enkele reden meer om het niet te proberen.

Wilt u er meer over weten ? Bel Ben Blancquaert op 055 49 99 83 "na 18:00u"

Opgelet : wie gratis wil klimmen dient zich met zijn lidkaart van 2026 aan te melden bij de verantwoordelijke van de Tragel – aan de kassa . Hij/zij tekent daar de aanwezigheidslijst van onze vereniging Natuurvrienden-

Bergstijgers Aalst én toont spontaan zijn lidkaart.

Belangrijk : geen lidkaart bij = betalen !

2. Door een gewijzigde wetgeving is elke sportvereniging verplicht een vertrouwenspersoon of **API aan te stellen (ofwel AanspreekPunt Integriteit)**

Ben Blancquaert zal deze taak op zich nemen in onze vereniging (e-mail Ben.Blancquaert@vlm.be of tel. 055 49 99 83 - best contact opnemen na 18:00u)

Deel je verplaatsing en profiteer van de voordelen van het samen rijden. Je bespaart op verplaatsingskosten, het is gezellig en je hebt een positieve impact op je leefomgeving.

NATUURVRIENDEN AALST EEN GARANTIE OP SPANNENDE ONTSPANNING !!!



KLIMZONDAGEN BLIJVEN IN 2026 !!!

Elke eerste zondag stellen de nieuwe uitbaters van Tragel Sport de klimmuur open voor onze leden van 16 tot 18u .

Leden met een gepaste verzekering (bergsport) kunnen gratis hun klimtalenten uittesten en verbeteren elke eerste zondag van elke maand tussen 16 en 18u .

Vanaf april kunnen ook niet-leden en leden zonder bergsportverzekering GRATIS komen klimmen (met gratis dagverzekering) - **NA AANMELDING** per mail of SMS - herman.van.extergem@telenet.be (0476/567651)

Aanmelding aan de receptie met de lidkaart 2023 en de aanwezigheidslijst tekenen . Wie niet over eigen klimgerief beschikt kan deze op eigen kosten huren aan 3 euro per set

Alle zondagen op een rijtje : **Maand van de Sportclub 2026** : 6 SEPTEMBER –

4 OKTOBER – 8 NOVEMBER (ipv 1 NOVEMBER) – 6 DECEMBER

Tragel Sport is gelegen aan Tragel 12 te Aalst !



Natuurvriendenontmoetingsdag 2026 : zaterdag 12 september

Op zaterdag 12 september 2026 zullen de Natuurvrienden-Bergstijgers Kempen ons verwelkomen om 14u in zaal Sint Norbertus, Blauberg 21 te Herselt voor onze jaarlijkse afspraak op de Natuurvriendenontmoetingsdag.

Er zijn verschillende activiteiten gepland met voordien een optioneel bezoek aan de klimzaal in de Mixx, Asbroek 1H te Herselt.

Het programma:

11u00:(optioneel) De Mixx, Asbroek 1H, Herselt

- Opendeurdag in de klimzaal
- Presentatie over hun werking
- Broodjeslunch

14u00: Zaal St-Norbertus, Blauberg 21, Herselt

- Korte themawandeling (5,5 km) rond schrijver Willem Elsschot
- Lange wandeling (12 km) met bezoek aan de abdij van Averbode.
- Fietstocht (ca. 35 km)
- Boulderklimmen en springkasteel

17u00: Aperitief in zaal Sint Norbertus

18u00: Barbecue

We voorzien een pendeldienst tussen de Mixx, Blauberg en het station van Aarschot voor deelnemers die met het openbaar vervoer komen.

Alles is in de prijs inbegrepen: BBQ + dranken,lunch en de pendeldienst.

Inschrijven kan tot 31 augustus of tot volzet:

<https://www.vzwbeheer.be/vzwbeheer/form/inschrijving.php?c=O0Xal1iWtmWHbJL>



Dinsdag 15 september : NV-avond met voordracht : reisverhalen van leden

Ook eens je foto's willen tonen op een NV-avond , maar niet genoeg materiaal om een hele avond te vullen ?

Dan krijgen jullie nu de kans om jullie vakantiekiekjes te tonen !

Kies maximum 100 foto's uit per onderwerp , en breng ze mee op een stick !

Wij zorgen voor apparatuur , computer , beamer , scherm en publiek .

Geef vooraf een seintje zodat we een overzicht kunnen samenstellen voor deze avond !

Dit is geen wedstrijd of competitie , gewoon een gezellig samenzijn met Natuurvrienden



Waar men gaat langs Oostvlaamse wegen komt men Natuurvrienden tegen ...

Ontdek Ons Plekje?

De Natuurvrienden gaan bij elkaar op sleeptouw:

We gaan bij elkaar op bezoek en gidsen elkaar door onze favoriete plaatsen in Oost-Vlaanderen !

Zondag 27 september

Als eerste in de rij kan een bezoek aan het dorp “Derremonne” niet ontbreken .

We worden er ontvangen door onze gastheren Willy en Hubert van Natuurvrienden Dendermonde .

En met de medewerking van de toeristische dienst , zal een gids ons rondleiden in de stad van Ros Beiaard !

Streekgerechtenwandeling: Dendermondse specialiteiten

Voor de échte Bourgondiërs !

Over smaken en kleuren valt niet te twisten.

En ook over die van de Dendermondse specialiteiten niet. Die zijn gewoon héérlijk!

We combineren een rustige wandeling langs de belangrijkste historische bezienswaardigheden met lekker eten en drinken.

Ook zoetebekken hebben keuze genoeg!

Wat zet Dendermonde ons voor ?

DENDERMONDS KOPVLEES

Bereid uit buikspek en sappig vlees van runds- en varkenskoppen, geserveerd met een stukje brood en mosterd. Voor wie stevig op de benen wil staan!

DENDERMONDSE PAARDENWORSTJES

Het geheim van Dendermondse paardenworstjes zit niet alleen in de gebruikte ingrediënten, maar ook in de bereiding. De paardenworstjes worden geserveerd met frietjes en een fris slaatje.

ROS BEIAARDPRALINES

Gemaakt met de beste Callebautchocolade en naar believen met marsepein, hazelnoot of pure chocolade gevuld. Een staaltje van kennis en vakmanschap.

ROS BEIAARDGEBAK

Een taartje bestaande uit twee lagen fijne amandelbiscuit, gescheiden door een laagje confituur en op smaak gebracht met een zuiderse likeur. De zijkanten worden afgezet met amandelschilfers. Het geheel wordt overdekt met een laagje marsepein, versierd met een fraaie tekening van het Ros Beiaard. Voor de echte liefhebber.

Deze rondleiding met gids start om 9u30 op de Grote Markt en duurt 4 u.

Parking Parking De Bruynkaai is gratis, 24/24 en 7/7 - Inrit: Noordlaan.

Parking Bibliotheek (dakparking) is betalend (6 euro per dag) - Inrit: Kerkstraat 111

**Inschrijven voor de geleide wandeling kan tot 20 september door storting van 45 euro per persoon op de rekening van Natuurvrienden Aalst –
- FORTIS BIC : GEBABEBB IBAN : BE12 0011 5527 9292
(rek.nr. 001-1552792-92)**

's Namiddags zal de plaatselijke afdeling ons nog begeleiden op een korte wandeling naar Vlassenbroek .

Ook niet-leden zijn van harte welkom , mits betaling van 57 euro voor de wandeling



Dinsdag 20 oktober :

**NV-avond met voordracht
" Verzasca trail in Zwitserland " door
Laura Lathi & Koen Nevelsteen**

Ontmoetingscentrum "De Looierij" (1^e verdieping) – Gijzegem

Verzasca ligt in Ticino, het Italiaans sprekende deel van Zwitserland, en blijft onder de 3000m. Het is een wat onbekender gebied, maar net daarom nog meer ongerept.

De Via Alta della Verzasca is een avontuurlijke alpiene huttentocht over de graat tussen de Verzasca- en de Levantina-vallei, met alles wat bij een graatwandeling hoort: diepe dalen, veel op en neer, traag vorderen door de moeilijkheid, hier en daar iets makkelijker gemaakt door een handgreep of staalkabel.

De Via Alta werd als eerste wit-blauwe route met hoge moeilijkheidsgraad (T5 – T6) in de Alpen erkend. Ideale ingrediënten voor een mooie wandelweek tussen 5 onbemande hutten voor Sanne, Laura en Koen. We nemen jullie graag virtueel mee op deze tocht, tussen de steenbokken, een geitenkudde, de "bandide di caccia" en met nog een paar dagen stormwind er bovenop.





**Op reis , uitstap of gewoon thuis ?
Denk dan ook al eens aan**

**Dinsdag 17 November : NV-avond met foto's
van leden : "FOTOWEDSTRIJD"**

**We bekijken op deze avond de ingezonden wedstrijdfoto's.
We jureren meteen en de winnaars krijgen hun prijs!**

- Iedere fotograaf mag max 10 foto's indienen.
- De foto's moeten ten laatste op 10 november opgestuurd worden naar Gerrit
Via mail Gerrit.dewilde@telenet.be of via <https://wetransfer.com/>
- De foto's moeten in jpeg-formaat zijn (max. 5 Mb).
De foto's mogen vrij gekozen zijn !
- De jurering gebeurt tijdens de clubavond van 17 november 2026 door alle aanwezigen
- De aanwezigen krijgen een formuliertje waarop ze de winnaar bepalen
- Mogelijk worden de foto's later ook gebruikt voor flyers, brochures,
De Natuurvriend...





NIEUW !

Van 9 tot 11 oktober :

Wandelweekend in Malmédy met verblijf in Auberge d'Arimont

Auberge d'Arimont is een Natuurvriendenhuis in de Belgische Oostkantons aan de zuidrand van Natuurpark de Hoge Venen. Je vindt hier eenvoudig logies in een groene omgeving die uitnodigt om op een duurzame manier aan toerisme te doen.

Wandelen, fietsen en natuurexploratie zijn hier even vanzelfsprekend als de rust die de natuur er uitademt.

Onze afdeling reserveerde voor 14 personen (2 nachten).

Auberge d'Arimont biedt overnachtingsplaats voor maximaal 45 personen, in tien kamers van 2 tot 8 bedden. Er zijn ook enkele kinderbedjes aanwezig.

Belangrijkste huisregels

- **Huisdieren zijn niet toegelaten in het huis en op het domein.**
- **Zorg dat alle leden van uw groep hiervan op de hoogte zijn.**
- **Een onderlaken (hoeslaken) en een kussensloop zijn verplicht. Best brengt u een eigen slaapzak of dekbed mee. Dekens zijn aanwezig.**
- **Er is een beperkte mogelijkheid om beddengoed te huren.**
- **Wijn, bier en frisdranken moeten ter plaatse van het huis afgenomen worden.**
- **De opbrengst van de verkoop wordt volledig in onderhoud en vernieuwing geïnvesteerd.**
- **Er worden geen maaltijden verstrekt. In de goed uitgeruste keuken kunt u uw eigen maaltijden bereiden. Breng wel wat theedoeken mee.**
- **Alles om te koken (pannen, keukengerei) borden, glazen, bestek is in voldoende aantallen aanwezig.**



Overnachtingsprijzen voor leden van Natuurvrienden, NIVON of VJH

Kinderen onder 4 jaar: gratis

Kinderen onder 12 jaar: 9 €

Jongeren onder 21 jaar: 11 €

Volwassenen: 16,5 €

Onze afdeling zal echter voor de deelnemende leden een reductie toepassen van 4 euro op deze prijzen .

Uiteraard word er gezorgd voor een paar attractieve wandelingen !

Die hippe plek die we vorig jaar ontdekten is: <https://peakbeer.be/>

Vandaar starten ook wandelingen voor groot en klein en je kunt daar ook iets eten....en drinkenaja want tis een brouwerij project

Ook wordt er gekozen voor een gezamenlijk avondmaal . Praktische afspraken volgen later !

**In te schrijven voor 1 oktober , door overschrijving van
12,50 euro/persoon/nacht op rek. 001-1552792-92
(BE12001155279292 - GEBABEBB) van Natuurvrienden Aalst
– met vermelding “WANDELWEEKEND 1 of 2 overnachtingen ”**



Vakantiehuis te huur in Bulgarije: Rust en natuur in een groene oase

De voordrachtgever die ons in april verblijde met zijn prachtige natuurfoto's , genomen in Bulgarije , stelde ook graag de mogelijkheden voor die hij bied in zijn vakantiehuis . Graag laten we je kennis maken met deze unieke locatie !

Ontsnap naar een oase van rust en natuur in het noordoosten van Bulgarije!

Dit authentieke vakantiehuis, genaamd Probuda, biedt een unieke kans voor wie een vakantiehuis in Bulgarije wil huren. Probuda ligt slechts 40 km ten zuiden van de Donau en de Roemeense grens en op 150 km van de Zwarte Zee-kust in Varna.

Het vakantiehuis ligt aan de rand van het rustige dorpje Kostandenets, in de buurt van het prachtige natuurgebied Rusenski Lom, een regio vol groen en natuur.

Probuda bestaat uit een sfeervol gerenoveerd vakantiehuis, een ruime schuur, en een grote tuin met zwembad, perfect voor een ontspannen vakantie. De accommodatie biedt slaapgelegenheid voor maximaal 10 personen, ideaal voor families of groepen vrienden.

In 2015 werd Probuda zorgvuldig gerenoveerd, waarbij de natuurlijke charme en authenticiteit van de Bulgaarse omgeving behouden zijn gebleven.

Huur dit vakantiehuis en geniet van de harmonie tussen traditionele stijl en modern comfort in een prachtig groene omgeving.





Vakantiehuis huren



Voor vragen, wensen en uitleg kun je terecht bij natuurfotograaf Ludo Goossens, eigenaar van het vakantieverblijf.

- Ludo.goossens1@skynet.be
- 0032 494 21 90 98

<https://www.vakantiehuisbulgarije.be/>

10 jaar Levensloop Aalst – mogen we Team Natuurvrienden Aalst inschrijven ?

Hoe mooi zou het zijn om Team Natuurvrienden-Bergstijgers Aalst in te schrijven voor Levensloop Aalst 2026? Dit jaar vieren ze de 10de jubileumeditie, en daarom willen ze extra inzetten op zoveel mogelijk nieuwe teams die samen met ons de strijd tegen kanker aangaan.

Katleen en Debby, vrijwilligers van Levensloop Aalst, zijn verantwoordelijk voor het engageren van teams. Levensloop is een initiatief van Stichting tegen Kanker, volledig gedragen door vrijwilligers. Het brengt Aalst en de omliggende gemeenten samen om geld in te zamelen voor wetenschappelijk kankeronderzoek én om mensen die momenteel vechten of gevochten hebben, te steunen en te herdenken.

Hoe werkt het?

Teams wandelen of lopen 24 uur lang, met steeds minstens één deelnemer in beweging. Daarnaast verkopen teams op of vóór het evenement allerlei zelfgekozen items of diensten — van pasta, soep en ontbijt tot kindergrime, cava of andere leuke acties.... alles kan.

Afgelopen editie in cijfers:

€177.685 ingezameld - 55 teams - 127 vechters - 2.834 deelnemers

We hopen dat een Team Natuurvrienden-Bergstijgers Aalst dit jaar deel wil uitmaken van deze bijzondere jubileumeditie.

👉 Inschrijven of team maken: [Vind of maak mijn team – Aalst](#)

👉 Meer info: [Aalst](#)

Praktisch:

📍 Stadspark Aalst

📅 26 & 27 september 2026

Vragen? Je bereikt ons via teams.levensloop@gmail.com of 0497 51 28 78.



Duurzaamheid en milieubewustzijn

In samenwerking met de stad Aalst werken we dit jaar rond het thema duurzaamheid en milieubewustzijn .

Elk kwartaal zullen we rond dit thema speciale acties uitwerken en activiteiten organiseren.

Klimaatverandering en de toekomst van wintertoerismebestemmingen !

Klimaatverandering bedreigt het sneeuwafhankelijke bergtoerisme, waardoor fundamentele aanpassingen nodig zijn om economisch voortbestaan te garanderen.

Een studie in opdracht van de Wereldtoerismeorganisatie van de VN doet de volgende aanbevelingen:

Beslissingen moeten consequent worden gebaseerd op klimaatwetenschap en de werkelijke omstandigheden, en moeten rekening houden met natuurlijke grenzen.

Technische maatregelen zoals kunstmatige sneeuwproductie zijn slechts een tijdelijke oplossing.

Het is belangrijk om de transitie vroegtijdig te maken, zodat de inkomsten uit wintertoerisme kunnen worden geïnvesteerd in nieuwe activiteiten. Een belangrijk element is een 'ankerproduct' dat niet afhankelijk is van sneeuw, zoals een hoogwaardige fiets- of natuurervaring, in plaats van algemene diversificatie.

Uiteindelijk kan deze structurele verandering alleen succesvol worden doorgevoerd door nauwe samenwerking tussen de private sector, beleidsmakers en de lokale gemeenschap.

Hands Off Nature - Jouw stem voor natuur en gezondheid

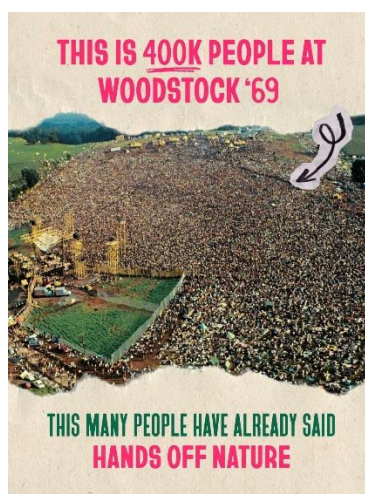
In naam van 'vereenvoudiging' wordt de EU-wetgeving inzake milieu en natuurbescherming systematisch ondermijnd – ten koste van onze gezondheid, de natuur en onze toekomst.

We hebben allemaal schone lucht, schoon water, gezond voedsel en een intact milieu nodig!

De campagne van het Europees Milieubureau (EEB) – onze Europese koepelorganisatie – samen met WWF, BirdLife en ClientEarth, mobiliseert zich tegen de uitholling van de Europese natuur- en milieuwetgeving die de basis vormt van ons leven.

Meer dan 400.000 Europeanen hebben de petitie al ondertekend – laat ook uw stem horen en geef een duidelijk signaal af ter ondersteuning van de bescherming van onze natuur!

Onderteken hier de petitie : <https://handsoffnature.eu/take-action/>



In gesprek met Natuurvrienden

VANESSA RÖTZEL & LARS MEULENBERGS | Vicevoorzitter van Naturefriends Bonn (Duitsland) en voorzitter van Natuurvrienden Gent (België)



Kunt u zich kort voorstellen?

Vanessa: Mijn naam is Vanessa Rötzel, ik ben 36 jaar oud en trotse moeder van twee jongens (Rio, 5 jaar & Tibo, 4 jaar) en de vrouw van Sebastian.

Ik ben vicevoorzitter van Naturefriends Bonn. In mijn lokale groep organiseer ik buitenactiviteiten voor gezinnen en klimgroepen voor onze leden.

Mijn Naturefriends-avontuur begon in 2009 met vrijwilligerswerk in Praag bij International Young Naturefriends (IYNF). Van 2012 tot 2016 was ik voorzitter van IYNF. In die periode ontmoette ik Lars Meulenbergs uit België.

We werden goede vrienden en bleven contact houden, ook nadat we allebei onze termijn bij IYNF hadden afgerond. We hebben veel vakanties samen met onze families doorgebracht, en ik ben zelfs peetmoeder geworden van Lars' dochter Suzanne, wat me enorm trots en blij maakte.

Lars: Ik ben Lars, vader van 2 (Suzanne, 4 jaar & Tilde, 1 jaar) en echtgenoot van de geweldige Kimberley.

Ik ben opgegroeid in de Natuurvriendenbeweging, want mijn grootvader van moederskant is de oprichter van de bergbeklimmersgroep van de Natuurvrienden Brugge. Daar, tijdens een activiteit van de Natuurvrienden, hebben mijn vader en moeder elkaar ontmoet.

Als kind was ik al actief, ik ben jeugdleider, trainer en bestuurslid van het IYNF en NFI. Momenteel ben ik voorzitter van de Natuurvriendengroep in Gent (België). Ik ben een actieve bergbeklimmer en verantwoordelijk voor de jeugdopleiding in klimmen, bergbeklimmen en wandelen. Ik woon in de Vlaamse Ardennen, dé plek voor fietsers in Vlaanderen.

Hoe is het idee voor een internationale samenwerking tussen jullie groepen ontstaan?

Lars: Toen ik Vanessa voor het eerst ontmoette in Rajecké Teplice, Slowakije, tijdens mijn eerste IYNF-activiteit, vond ik meteen mijn Naturefriends-teamgenoot. Tijdens onze gezamenlijke ervaring aan boord en tijdens activiteiten ontwikkelden we langzaam onze ideeën om samen te werken. Onze motivatie was dat internationale uitwisseling

een van de pijlers van de Naturefriends-beweging is – niet alleen sociale uitwisseling, maar ook uitwisseling van kennis en ervaringen.

Vanessa: Ergens in 2024 ontstond het idee om onze lokale groepen te laten samenwerken. In eerste instantie was het meer een grap, maar toen beseften we dat het een geweldig idee was en dat we het wilden realiseren. Onze lokale besturen steunden ons idee, dus tekenden we in januari 2025 symbolisch een samenwerkings – overeenkomst in het Naturefriends-huis in Logbiermé, België.

Welke concrete activiteiten hebben er al plaatsgevonden tussen jullie groepen? Hoe hebben jullie leden gereageerd op de internationale uitwisseling?

Vanessa: Lars hield een geweldige speech tijdens de openingsceremonie van ons nieuwe Natuurvriendenhuis in Bonn in oktober 2025. Onze eerste gezamenlijke activiteit vindt begin mei plaats in Natuurvriendenhuis Eikhold in Heerlen, Nederland. We beleven een weekend vol activiteiten voor alle leeftijden: wandelen, klimmen, stadsrondleidingen, spelletjes, kampvuuravonden. We hebben maar liefst 60 aanmeldingen ontvangen (waarvan 20 van kinderen) – onze leden zijn dus erg enthousiast om aan onze internationale uitwisseling te beginnen!

Lars: Vanessa en ik hebben elkaars activiteiten al meegemaakt. Zo ben ik bijvoorbeeld bij de opening van het nieuwste Natuurvriendenhuis in Bonn geweest, Vanessa heeft meegedaan aan een Vlaamse wandeltocht, ... en nu zijn wij en onze leden benieuwd hoe onze gezamenlijke reis verder zal gaan.

Versterkt internationale samenwerking volgens jouw ervaring het lokale werk? En wat betekent de internationale dimensie van Natuurvrienden persoonlijk voor jou?

Vanessa: Naar mijn mening is internationale samenwerking een grote aanwinst voor het lokale werk. Door samen te werken met groepen uit andere landen, verruim je je blik en krijg je de kans om dingen vanuit een ander perspectief te bekijken en te benaderen. Deelname aan activiteiten in het buitenland is een aantrekkelijk aanbod voor onze leden.

Voor mij persoonlijk is de internationale dimensie van Naturefriends erg belangrijk. Als jongvolwassene hebben de internationale projecten waaraan ik heb deelgenomen een grote impact gehad op mijn persoonlijke ontwikkeling en me het belang van Europese samenwerking en intercultureel leren bijgebracht.

Ik ben dol op het werk van Naturefriends op lokaal niveau, maar mijn hart zal altijd sneller kloppen voor internationale samenwerking.

Lars: Voor mij is de internationale dimensie een van de kernpijlers van Naturefriends. Internationale uitwisseling, leermogelijkheden, culturele uitwisseling... Ik heb twee keer een jongerenuitwisseling naar Senegal georganiseerd in samenwerking met ASAN (Naturefriends Senegal). Wat mijn deelnemers en ik van deze ervaring hebben geleerd, is niet in woorden uit te drukken. Niet alleen bomen planten, maar ook leren over klimaatverandering en culturele verschillen.

Ik heb vrienden voor het leven dankzij internationale samenwerking. Internationale uitwisseling laat op lokaal niveau zien dat ons netwerk niet alleen in je eigen achtertuin bestaat. Samen met de Natuurvriendenhuisen is het een belangrijk onderdeel van de Natuurvriendenbeweging, en ik denk dat onze leden dit zouden moeten ervaren. Daarom bied ik me aan als begeleider.

Zijn er momenteel gezamenlijke projecten waar jullie aan werken? Wat zou jullie “droomproject” samen zijn?

Vanessa: Mijn droomproject zou een nauwere samenwerking op het gebied van bergbeklimmen zijn. In Bonn staat onze klimgroep nog in de kinderschoenen. We zouden veel kunnen leren van onze vrienden in Gent, die al tientallen jaren bergbeklimmen. Er zijn mooie rotsen in België die bereikbaar zijn voor zowel Belgische als Duitse deelnemers. Ook een klimweekend bij de rotsen vlakbij het Natuurvriendenhuis Laachersee in Duitsland is een project waar ik van droom.

Lars: Allereerst hebben we ons weekend in mei. Maar waarom niet verder gaan?

Trainers uitwisselen, mountainbiketochten in de Ardennen, onze activiteiten op lokaal en nationaal niveau openstellen voor alle Natuurvrienden-leden?

Mijn vriendin doet in april mee aan een cursus borduren en kleuren, georganiseerd door NIVON (Natuurvrienden Nederland) in het Natuurvriendenhuis De Bosbeek in Nederland. Dit is een mooi voorbeeld van de voordelen van een internationaal netwerk. Mijn grootste droom is een permanente internationale uitwisseling van trainers in de bergsport, toegankelijk voor het hele netwerk.

Welk advies zou je andere lokale groepen geven die een internationale samenwerking overwegen?

Vanessa: Vraag je leden: kennen ze Naturefriends of lokale groepen in het buitenland?
Hebben ze een Naturefriends House in het buitenland bezocht dat ze anderen zouden aanraden?
Als je niet snel een geschikte partner vindt, neem dan contact op met NFI – ik weet zeker dat ze je graag willen helpen bij je zoektocht. Er zijn maar twee mensen uit twee verschillende landen nodig om iets groots op te zetten.

Lars: Aarzel niet en ga ervoor. Help mee bruggen te bouwen om ons netwerk te versterken.
Laat zien wat er mogelijk is!

We kijken ook even over onze schouders naar andere afdelingen Bergstijgers

Activiteiten Bergstijgers 2026

Clubweekends Vlaamse Bergstijgers

Zomerkamp: Wildermieming

Het zomerkamp 2026 zal doorgaan in de buurt van Innsbruck, van 18 juli tot 02 augustus 2026.
Onze uitvalsbasis is de camping Gerardhof:

Klimweekend 15 tot 16 augustus (Hotton Delux)

Op Vrijdag: Sy Vignoble (Rue de Luins, 4190 Ferrières)

Op Zaterdag: Sy Vieuxville (Rue de Nalnico, 4190 Ferrières)

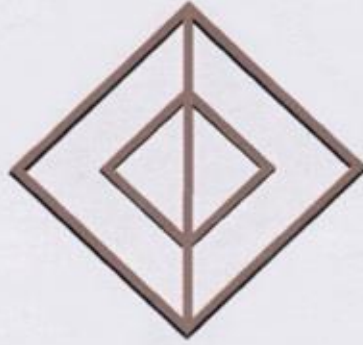
Klimweekend 19 & 20 september

Op Zaterdag: Chokier (Rue Houlbouse 77, 4400 Flémalle)

Op Zondag: Corphalie (Quai de Compiègne 75, 4500 Huy) / Dalle d'Engis
(Rue Reine Astrid 114, 4480 Engis)

Meer info en inschrijvingen op onze website : <https://www.bergstijgers.org/>





BODO

Begrafenissen - Crematies - Huwelijksceremonies

Groenstraat 102 - 9300 Aalst



0495/52 09 47



info@bodobegrafenissen.be



Brussels huis

Molendries 20 – Varkensmarkt 5

9300 Aalst

tel 053 21 51 44

www.brusselshuis.be