

Elke vrijdagmorgen vanaf 10.00 uur, gemiddeld 5,0 of 6,5 km vanuit de huiskamer van Het Kristal, Distelvlinderlaan 200, 7323 XB Apeldoorn.

*Samen wandelen, goed voor je gezondheid, en om sociaal actief te blijven!*

Park Zuidbroek • Vellertheuvel • Mheenpark • Kanaal Noord • Drostendal • GGNet • Osseveld • Laag Buurlo

## Helaas..... We zijn er nog lang niet van af!

De maatregelen rond het virus blijven voorlopig van kracht, ook al willen we dat graag anders.

In deze nieuwsbrief o.a.: » *Overzicht van de geldende maatregelen in het belang van wandelaars en bewoners Het Kristal.* » *Onze eerste extra wandeling 2020.* » *Maximale deelname aan onze wandelingen bereikt.*

Weer genoeg te lezen in dit nummer. Wij gaan er vanuit dat de maatregelen in ieder geval nog dit jaar zo blijven. Samen sterk in deze corona-tijd, gewoon gezond verstand blijven gebruiken.

### Maatregelen voor het groepswandelen bij Het Kristal in de komende maanden!

- **Start** vanaf **10.00 uur**, gemiddeld **5 of 6 km** wandelen. De afstand is niet belangrijk maar de tijd dat je in beweging bent.
- In Het Kristal geldt een looprichting. Volg deze op, ook in het belang van de bewoners en andere gebruikers.
- **Vooraf opgeven blijft nodig, ook als je na afloop iets blijft drinken.** Vol is vol! *Opgeven bij John de Jager*, het liefst per e-mail ([info@wandelgroephetkristal.nl](mailto:info@wandelgroephetkristal.nl)), met WhatsApp of telefoon mag ook. Aanmelden vanaf de **woensdag voorafgaand tot uiterlijk donderdag 18.00 uur**. De wandelaar krijgt bericht of hij/zij kan meewandelen en/of voor de nazit. De regeling heeft te maken met de 1,5 meter regel in de huiskamer. We kunnen binnen maximaal 24 personen een zitplaats bieden, ook na afloop bij de nazit.
- **Elke week opnieuw aanmelden.** De corona-regels zijn altijd leidend. Maximaal 30 wandelaars verdeeld over twee afstanden.



- **Wie zich niet lekker voelt, koorts heeft of ziek is, wandelt niet mee.** Geen risico's nemen. Meld wel even als je door ziekte niet mee kan wandelen. Dit is voor ons ook belangrijk.
- Deelnemers dienen, als zij dit wensen, zelf eventueel mondkapje en/of desinfectiegel te zorgen. Desinfectie handgel staat ook bij binnenkomst van de huiskamer in Het Kristal.
- Afstand van 1,5 meter blijft de regel. Ook als we bij het wandelen even moeten stilstaan!
- Deelnemers die zich, ondanks waarschuwen van de begeleiding, niet aan de regels houden, kunnen worden uitgesloten van de wandeling of de nazit.
- Al deze maatregelen geven ook de begeleiders extra verantwoordelijkheid. Maar de wandelaar is altijd zelf verantwoordelijk voor deelname aan activiteiten.

### Wandelen met aangepaste regels


De maatregelen rond het corona-virus zijn ook voor ons van kracht. De nu geldende [noodverordening](#) brengt daar geen verandering in. We proberen dit zo gunstig mogelijk in te vullen en de groepen een beetje op het zelfde tempo te laten wandelen. Als een groep klein is, wil je die ook niet te veel uit elkaar laten lopen. Een bijkomende reden is dat ook wij controle kunnen krijgen. Wij moeten kunnen aantonen dat alle wandelaars bij onze groep horen en zich hebben aangemeld.

- Vanaf 1 oktober a.s zal er op een statafel bij de ingang van de huiskamer desinfecterende handgel staan en we vragen ieder deze te gebruiken bij binnenkomst.
- Voorafgaand aan de wandeling vragen we alle deelnemers bij binnenkomst in de huiskamer

te gaan zitten (24 zitplaatsen) of buiten te wachten, zodat we daarmee ook voldoen aan de 1,5-meter maatregelen.

- Vanaf 1 oktober a.s. vragen we alle wandelaars om de komende maanden bij een verjaardag niet meer te trakteren in de huiskamer. Ook dit is een voorzorgsmaatregel. Wij gaan bij de koffie/thee ook geen losse koekjes meer aanbieden. Daarvoor in de plaats kijken we of we per stuk verpakte koffiekoekjes o.i.d. verstrekken.
- Wij vragen ieder zijn of haar medewerking om zo lang als mogelijk is te blijven wandelen vanuit Het Kristal.

### Extra wandeling Niersen geslaagd


 Op zaterdag 19 september jl. hebben we onze eerste wandeling van dit jaar gehouden. Eerste extra wandeling? Ja, door

de corona-maatregelen was het niet mogelijk om dit eerder te laten plaatsvinden. Afgelopen zaterdag hebben we met 14 wandelaars de extra tocht gewandeld. De route was uitgezet rond Niersen. Het vertrekpunt was aan de Elburgerweg in Niersen. Na een frisse start 's morgens is de wandeling onder een stralende hemel volbracht.

Een prachtige wandeling door een afwisselend



gebied. Bij de meeste onbekend dat er zo veel verschillende landschappen in het gebied zijn.

 Niet alleen bos en heide, maar ook veel sprengen, weilanden en zelfs een drassig gebied. Aan het eind van de route is er zelfs een forellen-kwekerij te zien. Hier worden de forellen gekweekt, die later uitgezet worden bij 't Smallert in Emst.

Na een wandeling van bijna 8 km kwamen we terug bij ons beginpunt, waar we samen nog even konden nagenieten met een 'bakkie koffie'. Al met al een mooie, prachtige wandeling, die vraagt om een vervolg. Op onze website is deze wandeling met de nodige informatie te downloaden.



De volgende extra wandeling is, als het weer en de corona-maatregelen meezitten, zaterdag 17 oktober 2020. Ook dan weer met beperkte deelname. Waar we dan wandelen blijft nog even een verrassing. Laat je verrassen, we maken er vast weer wat van.

De afgelopen maanden zijn er wel een aantal wandelingen reeds voorbereid; deze zijn te vinden op de betreffende pagina op onze [website](#). Gegevens hiervan zijn ook te downloaden.

### Nieuws op de website

Op onze website verschijnen geregeld nieuwe [berichten](#). We plaatsen daar interessante onderwerpen of nieuws die wij belangrijk vinden voor onze wandelaars.

### Aanpak van het coronavirus

We hebben iedereen in Nederland nodig om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. De essentie van de aanpak is: het virus maximaal controleren waarbij we vooral kwetsbare groepen willen beschermen. Als mensen geen contact hebben, kunnen ze anderen niet besmetten en verspreidt het virus zich niet. Ben je in afwachting van de testuitslag blijf thuis en moet je in quarantaine, hou je aan de regels.

### Basisregels ook voor de wandelaar

Controle over het virus krijgen we alleen als iedereen zich aan de volgende basisregels houdt: Hygiëneregels, regels om afstand te houden en regels voor het vermijden van drukte.

Voor iedereen in Nederland geldt:

- blijf bij klachten thuis en laat u testen;
- houd 1,5 meter afstand van anderen;
- was vaak uw handen en hoest en nies in uw elleboog;
- vermijd drukte;
- ga weg als het druk is;
- reis zoveel mogelijk buiten de spits en alleen als het echt noodzakelijk is.

Het aantal coronabesmettingen is de afgelopen week flink toegenomen, ook in onze regio. Het is van groot belang dat iedereen alert blijft. Het virus is niet weg en verspreidt zich makkelijk wanneer we niet voldoende afstand houden. Het is en blijft van belang dat iedereen de basisregels naleeft. Alleen zo kunnen we voorkomen dat aanvullende regionale maatregelen in de nabije toekomst nodig zijn.

De toename zien we vooral ontstaan bij privéfeestjes, familieaangelegenheden, werk, door buitenlandse besmettingen en in de sport- en verenigings sfeer. We doen de dringende oproep om de maatregelen in acht te nemen. Er vinden in onze veiligheidsregio ook vaker controles plaats. Dit gebeurt onder meer bij sportclubs, supermarkten en bouwmarkten. Kijk op de website van de [Rijksoverheid](#) voor alle geldende maatregelen. Meer informatie over de leefregels thuis en wat u moet doen als u corona heeft, vindt u op de site van het [RIVM](#).

### Sport en Bewegakkoord Apeldoorn

Afgelopen vrijdag 18 september jl. heeft de Stichting Internationale Vierdaagse Apeldoorn, samen met bijna 70 andere sportverenigingen, onderwijsinstanties en (maatschappelijke) organisaties de handtekening gezet onder het Sport en Bewegakkoord Apeldoorn. Met deze ondertekening is het startschot gegeven om met alle partners, werkgroepen deelakkoorden en de regiegroep met vol enthousiasme het gemeenschappelijke doel, alle Apeldoorners aan het sporten en bewegen te krijgen, te gaan verwezenlijken. Het Sport- en Bewegakkoord Apeldoorn gaat uit van langdurige samenwerking van



organisaties vanuit de sport en van daarbuiten zoals het onderwijs, de zorg en het bedrijfsleven.

Het akkoord is geclusterd in zes deelakkoorden, die voor een deel ook met elkaar samenhangen en elkaar versterken. De zes deelakkoorden gaan allen uit van de Apeldoornse uitdaging, bijbehorende ambities en acties die om uitvoering vragen.

Meer informatie hierover op de website van Sportraad Apeldoorn [www.sportraad.nl](http://www.sportraad.nl).

### Feiten en cijfers over wandelen en fietsen

Het Landelijk Fietsplatform en Wandelnet hebben een handige, actuele, gezamenlijke factsheet gemaakt. Daarin staan de meest recente cijfers en trends over recreatief wandelen en fietsen op een rijtje.

Wandelen en fietsen zijn populaire vrijetijdsbestedingen. Bijna alle Nederlanders trekken er weleens te voet of met de fiets op uit. Als beheerders van de landelijke routenetwerken brengen Wandelnet en het Landelijk Fietsplatform cijfers en trends over recreatief wandelen en fietsen in kaart. Alle kerncijfers over de grootste recreantengroep van Nederland hebben we bij elkaar gebracht in een gezamenlijke factsheet.

Bron: [www.wandelnet.nl](http://www.wandelnet.nl)



### Toename aantal wandelaars

Ondanks beperkende maatregelen kunnen we stellen dat de vrijdagen in september goed zijn verlopen met gemiddeld 25 wandelaars en bijna het maximale bereikt. Omdat niet iedereen na afloop blijft om koffie of thee te drinken, kunnen we dit ook nog steeds in goede banen leiden. Wel wordt het er voor ons niet makkelijker op. Het vraagt meer tijd en soms wat improvisatie. Door een goede samenwerking, die we samen hebben, lukt het toch elke keer weer.

### Wandelen rond de feestdagen

De vrijdagen aan het eind van dit jaar en begin van het nieuwe jaar vallen dit keer voor ons ongunstig. Zowel Eerste Kerstdag en Nieuwjaarsdag zijn allebei op een vrijdag. Gekeken wordt, of er belangstelling voor is en in overleg met Het Kristal, om tussen deze twee dagen op een andere dag alsnog te gaan wandelen. Meer daarover later.

### Meer informatie?

[www.wandelgroepthekristal.nl](http://www.wandelgroepthekristal.nl)

Deze nieuwsbrief is ook te vinden op onze website!

Deelname aan de wandelingen is gratis! Volg de aangepaste regels om mee te wandelen. Wel even aanmelden, vol is vol!

Coördinatie: John de Jager 055 7850 747 / 06 2096 5716

Begeleiding: Joop Voerman 06 2975 3802;

Adrie Stael, Truus Stael, John Verbeten en Hilde de Jager

Contact: [info@wandelgroepthekristal.nl](mailto:info@wandelgroepthekristal.nl)