

Voorjaarswandeloct AV-LGD Deurne op Zondag 19 april 2020

Op 19 april organiseert AV-LGD uit Deurne de Voorjaarswandeloct vanuit het mooie terrein van ORO op het Rijtven, gelegen in een prachtige groene omgeving aan de rand van Deurne. Op Het Rijtven wonen cliënten van alle leeftijden met een ernstige verstandelijke beperking, complexe beperkingen of ernstige gedragsproblematiek. Zij krijgen er de zorg, veiligheid en aandacht die ze nodig hebben. Naast de woonvoorzieningen zijn er ook voorzieningen voor dagbesteding en recreatie, zoals de boerderij met "Snoezelstal" waar ook bezoekers de dieren kunnen aaien. Vanuit de gezellige startlocatie Café De Honingpot, waar men terecht kan voor een hapje en een drankje, vertrekken alle routes via het pad langs het grasveld met speeltuintje en verlaten het terrein via de achterzijde. Hier is de 1^e routesplitsing met de 5 km die de verkorte route neemt richting de Rijtvense Bossen. De routes vanaf 10 km gaan verder over de spoorweg en komen via een zandweg bij het bosgebied van de Bikkels. Hier gaat het verder over een graspad langs het riviertje de Oude Aa met een mooi natuurgebiedje en komt men achter de sportvelden van Vlierden terecht. De routes van 10 km en 15 km nemen hier de verkorte route naar de rustplaats bij Voetbalclub SPV Vlierden, waar ook de routes vanaf 20 km na een ruime extra lus terecht komen. Na deze rustplaats gaan de routes richting het bosgebied van de Bikkels, waar de 10 km route op de terugweg gaat. De routes vanaf 20 km gaan verderop langs het Wiegersma's Bos, waar zich de begraafplaats bevindt van de bekende Deurnese huisarts en schilder Hendrik Wiegersma en andere familieleden. Even verderop gaan deze routes door het Brandsma's Bos, genoemd naar de priester Brandsma die dit bos in de jaren '30 omtoverde tot een speelparadijs voor de jongeren, maar ook bekend door de oorlogsgeschiedenis waar destijds zes Joden zaten ondergedoken en hiervan de zestienjarige Erwin Michael Joseph vlakbij in De Bikkels werd vermoord. Hierna gaat de 20 km samen met de 15 km route door de bossen van de Brouhuissche Heide naar de rustplaats in Brouwhuis bij van den Hurk Tennis. De 30 km en 40 km routes gaan verder door de bossen van de Bikkels, steken de provinciale weg over via het viaduct en gaan daarna langs de rand van de Oostappense bossen naar de rustplaats bij Camping Op Den Diesdonk. De 40 km route maakt van hieruit een grote lus door het Oostappense bosgebied rondom het vakantiepark Prinsenmeer. Daarna gaan de 30 km en 40 km routes weer samen via zandwegen, achteraf weggetjes en bosgebieden naar de rustplaats bij van den Hurk Tennis in Brouwhuis. Van hieruit gaan alle routes vanaf 15 km door de Brouhuissche Heide, waar ook de 10 km route weer aansluit. Na de oversteek van de spoorweg volgt er weer een mooie route door de Rijtvense Bossen. Ook de 5 km route sluit hier aan en gezamenlijk komt men weer op het terrein van ORO waar via het pad van de "Gedichtenroute" langs de boerderij met de Vlindertuin en het Dierentuintje de finish weer wordt bereikt in de gezellige kantine van de Honingpot. Iedereen is van harte welkom op deze wandeloct, men hoeft nergens lid van te zijn, er is geen voorinschrijving en men kan zich op de startlocatie zelf inschrijven.

Pijlen

De route is met pijlen aangegeven en tevens ontvangt men een routebeschrijving. Voor ruime en wandelvriendelijke rustplaatsen onderweg wordt weer gezorgd.

Er is EHBO aanwezig

Startlocatie: Het Rijtven ORO, Café De Honingpot, De Dreef 13, 5751 NS Deurne

Afstanden	Starttijden
40 km	7.00 - 9.00 uur
30 km	7.00 - 10.00 uur
15 km – 20 km	8.00 - 12.00 uur
5 km – 10 km	8.00 - 14.00 uur

Het startbureau sluit om 17:00 uur. De inschrijvingskosten bedragen voor de 5 km familiewandeloct € 2,00 en voor de andere afstanden € 3,50 – € 4,00, afhankelijk van de afstand. Leden van AV LGD en erkende Wandelbonden ontvangen hierop een korting.

Organisatie Atletiekvereniging Lopersgroep Deurne

T 0493-316376

T 06-52593285

E info@av-lgd.nl

Meer informatie

www.av-lgd.nl

Adventure Store Helmond, al jaren de sponsor van de wandelactiviteiten van de AV-LGD, heeft voor alle deelnemers een mooie kortingsactie op vertoon van korting sticker.

Heeft u wandelschoenen, outdoor kleding of accessoires nodig, maak er gebruik van en kom naar de Outdoor specialist van de regio. Tevens kunt u er ook terecht voor onderhoud en reparatie van de schoenen.

Je hebt nieuwe wandelschoenen, en kan niet wachten om ermee op pad te gaan. Hoe zorg je ervoor dat je voeten aan de schoenen wennen? Hieronder wat tips om de schoenen in te lopen:

- Loop eerst binnenshuis met de nieuwe schoenen. Dat heeft twee voordelen; je kunt je schoenen nog ruilen, omdat ze niet vies worden. Reden nummer twee: mocht je toch last krijgen van je voeten, dan trek je gemakkelijk andere schoenen aan.
- Als het lopen binnenshuis goed is bevallen kun je steeds grotere afstanden afleggen. Opbouw is het sleutelwoord. Geleidelijk aan gaan de schoenen zich zo naar de voeten vormen. Als alternatief kunnen wandelschoenen nat worden gemaakt en droog worden gelopen. Let dan wel op: schoenen met een zacht binnenwerk kunnen beschadigen.

- Goede wandelsokken zorgen ervoor dat je voeten goed zitten in je schoenen. Goed betekent: niet te ruim of te krap en niet te warm of te koud. Bij waterdichte schoenen zijn zweet doorlatende sokken (geen katoenen) nodig.
- Onderhoud laat je schoenen maximaal presteren. Zorg ervoor dat je schoenen voor vertrek water- en vuilwerend zijn door ze te impregneren. Laat je bij Adventure Store adviseren welke middelen bij jou schoenen passen.