



Nieuwsbrief

5 - 20 24

Elke zaterdag : [familieklimmen](#)

1 december
Dagstapper

10 december
Clubavond

14 - 15 december
Clubweekend

5 januari 2025
Dagstapper

18 - 19 januari
Clubweekend

25 januari
Jaarfeest

2 februari
Dagstapper

15 - 16 februari
Rally

Jaarkalender 2025 : de data zijn er, maar moet nog verder aangevuld worden. Je vindt de kalender terug op de site : [jaarkalender](#).

Alle info verder in de nieuwsbrief.

Activiteiten van de andere secties, wijzigingen in het programma en het allerlaatste nieuws vind je steeds op www.bergstijgers.org



Bestuur :

Voorzitter : Peter Van der Jeught
boekenberg@gmail.com

Secretaris : Philippe Looverie
phlooverie@gmail.com

Penningmeester : Marc Van Camp
am012248@skynet.be

Ivo Matthys
ivomatthys@gmail.com

www.bergstijgers.org en op facebook vind je ons [hier](#)



Rappelleke :

Weekend 18 - 19 januari 2025 in Ovifat : inschrijven voor 15 december !

Lidgeld 2025

Ga naar [Lid worden BS- Antwerpen](#) en vul het formulier in. Het wijst zichzelf uit. Je vindt er ook alle info over de verzekering. Je ontvangt een bevestiging in je mailbox met het bedrag en het rekeningnummer van Bergstijgers Antwerpen waarop je moet storten.

Bergstijgers kiezen naargelang je activiteiten tussen :

- **Basis** met verzekering recreatief wandelen, fietsen, joggen
- **Outdoor** met basisverzekering + kajak, kano, mtb, langlaufen en bergwandelen tot niveau T2.
- **Bergsport** met verzekering outdoor + muurklimmen, rotsklimmen, bergwandelen vanaf niveau T3, bergbeklimmen, toerskiën, speleo, canyoning, sneeuwschoenwandelen, klettersteig, piste ski en snowboard.

Een "hogere" verzekering dekt ook alles van een "lagere" verzekering. Zie ook ["zeker van je verzekering"](#)

Heb je recht op verhoogde tegemoetkoming/OMNIO statuut kan je genieten van een korting van 12,-. Neem contact met [Marc](#)

Opgelet : ben je bij een andere federatie verzekerd dan ben je **niet** op onze groepsactiviteiten verzekerd - en omgekeerd - en kan je niet deelnemen.

Kies de juiste verzekering ! Moeilijkheidsgraden bergwandelen : van T1 naar T6.

De verzekering gaat uit van de SAC/CAS -moeilijkheidsschaal voor bergwandelen. Denk dus goed na voor je een keuze maakt tussen outdoor en bergsport. Je bent al snel op T3 onderweg ! Dit kan al in de Vogezen.

Lidgeld Outdoor :

Niveau T1: je gaat over gemakkelijke, voor iedereen toegankelijke paden. Je moet er niets voor kennen en kunnen.

Niveau T2 : je volgt een doorlopend pad dat geleidelijk stijgt maar steil kan zijn. Vallen is niet uitgesloten. Voetvastheid en goede trekkingschoenen heb je wel nodig en je moet over een elementaire kennis van oriëntatie beschikken.

Lidgeld Bergsport :

Niveau T3: meestal is er een pad, soms vaag met puinvelden, grashellingen en schrofen. Je kan onderweg met delicate passages geconfronteerd worden, eventueel met kabels beveiligd. Je hebt een goede kennis van oriëntatie en bergtrekken nodig.

Niveau T4: soms is er geen pad meer. Onderweg kom je luchtige passages tegen, mogelijk met klauterpassages. Soms ga je over steile grashellingen. De route kan over eenvoudige en sneeuwvrije gletsjers lopen. Je moet in staat zijn om een goede inschatting te maken van het terrein, vertrouwd zijn met luchtige passages en zeer goed kunnen oriënteren. Over een goede fysieke conditie beschikken is absoluut nodig.

Niveau T5 : vaak zonder pad en mogelijk over "ongevaarlijke" gletsjers en firnvelden. Een lichtig en veeleisend terrein. Je moet het terrein feilloos inschatten, een ruime ervaring in het hooggebergte hebben en ook pikkel en stijjers kunnen gebruiken. Je kan niet zonder "alpiene" basiskennis.



Niveau T6 : moeilijke en luchtige passages met klimpassages tot niveau II Je komt gletsjers en moeilijke schrofen tegen.

Vanaf T5 en zeker bij T6, bevind je je in de schemerzone tussen "wandelen" en alpinisme. Terrein dat moeilijker is en met meer risico's, dan bij de laagste moeilijkheidsniveaus in het alpinisme.

Lees ook ["wat te doen na een ongeval"](#)

Overzicht lidgelden 2025 :

	Basis	Outdoor	Bergsport
Volwassene (18 +)	30,-	53,-	60,-
Junior (-18 op 1-1- 24)	12,-	23,-	30,-
NV-leden met sportverzekering Info en aanvragen : geert.alaerts@fros.be lees ook de polis		Ethias bijstandsverzekering 43,70	

Fotowedstrijd 2024 "Bergstijgers in actie".



Kvannfjellet, Malangen (N) Dirk



Becca Trécare 3033m (Alta Via Dei Gigante) Wim



Port de Sotllo (Pyreneeën) Marijke

Tijdens de clubavond van oktober kozen de aanwezigen de 3 beste foto's van 2024. Marijke en Dirk delen de 1^{ste} plaats met een foto genomen op Malangen (Troms) en op weg naar een col aan de voet van de Pica d'Estats op onze Bergstijgers trekking: Els Gegants de les 3 Nacions en Wim eindigt op nr. 3, naar de 'Becca Trécare' een topje van 3033m op de Alta Via 1 (Alta Via Dei Gigante), op de etappe van Rifugio Grand Tournalin naar Valtournenche.

Dagstapper : Esbeek Nederland

Zondag 1 december

We gaan voor minimaal 23 km, eventueel verlengbaar tot 26 km

We vertrekken om 10 u aan brasserie [Boshuys Klein Utrecht](#), Dunsedijk 1, Esbeek
Samen rijden P + R Wommelgem, vertrek om 8u50 Richtprijs : 0.20 km/auto

We kunnen na de wandeling samen iets eten bij "Mieke Pap", gelieve aan te geven of je enkel wil wandelen, wandelen + eten of enkel eten. Verwittig [Marc](#) voor 27/12

Clubavond :

Dinsdag 10 december om 20u. [Bibliotheek Couwelaar](#) Te Couwelaarlei 120 2100 Deurne

Marijke toont een reportage van een huttentocht die zij afgelopen zomer samen met enkele andere bergstijgers ondernam in de Pyreneeën. "Els gegants de les 3 nacions" doorkruist zowel Spanje, Frankrijk, als Andorra.

Geniet van de prachtige beelden, en wie weet doe je wel inspiratie op voor je volgende vakantie...



Clubweekend Wandelen : La Reid

Zaterdag 14 en zondag 15 december (let op de datum)

We overnachten het Natuurvriendenhuis "La Gervava" te La Reid.

Vertrek zaterdag om 12 u aan het NV-huis, zondag om 9 u.

Overnachtingsprijs : 10,- €

Reserveren nodig, door voor 5 december 10,- € p/p te storten op rekening BE69 9799 8644 8878, Natuurvrienden Bergstijgers en vermeld "La Reid + aantal personen".

Breng een afwashanddoek, kussensloop en lakens/slaapzak mee.

Info/samen rijden : dirk.martijn@bergstijgers.org

Dagstapper te Vorselaar

Zondag 5 januari

We gaan voor een 26,5 km

Vertrek om 10 u aan de kerk van Vorselaar

Samen rijden P + R Wommelgem vertrek om 9u30. Richtprijs : 0.20 per auto/km

Verwittig [Marc](#) voor 1/1 als je mee gaat.

Clubweekend te Ovifat

Zaterdag 18 en zondag 19 januari

We overnachten op basis van halfpension in de Kaleo gîte van Ovifat.

Vertrek om 12 u aan de gîte. (de receptie opent pas om 17u, mogelijk kunnen we om 12u niet binnen)

Prijs : 45,- half pension, lakens inbegrepen.

Reserveren nodig, door voor 15 december 45,- € p/p te storten op rekening BE69 9799 8644 8878, Natuurvrienden Bergstijgers en vermeld "Ovivat + aantal personen".

Samen rijden : 9u30, P+R Wommelgem (kant winkel). Richtprijs 0,20 auto/km

Nieuwjaarsfeestje 2025 :

Zaterdag 25 januari. 19u

De jaarlijkse ledenvergadering met etentje gaat door op zaterdag 25 januari in Café Salle Jeanne Simons , Turnhoutsebaan 5 in Deurne

We gaan de klassieke toer op met een etentje - een gemengd buffet met koude en warme gerechten - muziek en daarna dans.

Inschrijven voor 20/12 2025 door storting van 25€ pp op rek nr BE05 068220796275 van BS-Antwerpen.

Meteen gaat ook de bestuursverkiezing door. Kandidaat ? Meld je dan bij [Philippe](#)

Ook al heb je geen zin in een bestuursfunctie, je bijdrage is altijd welkom : een interessante clubavond organiseren of een wandeling of weekend leiden ... Frisse ideeën kunnen we altijd gebruiken. Meld je bij [Peter](#)

Dagstapper :

2 februari

Bergstijger rally 2025.

Zaterdag 15 februari.

Volg mee op de [Rally](#). De inschrijvingen sluiten op 14/1.

Wil je niet deelnemen aan de rally, dan kan nog altijd deelnemen aan de vrije wandeling van ca. 21 km. Vertrek tussen 8 en 10 u.

Cursus hooggebergtetrekker 2025

Aanvang zaterdag 22 februari 2025 einde zondag 28 juni

Je wil graag de bergen intrekken met vrienden of met je familie? Je wil zelfstandig bergtochten gaan ondernemen op een veilige manier? Je voelt je aangetrokken door de bergen, de mooie uitzichten en het wandelen in de natuur? Je bent misschien al eens verloren gelopen bij eerdere tochten of in een onweer terecht gekomen zonder dat je wist wat te doen? Dan is de cursus hooggebergtetrekker iets voor jou!

Tijdens de theorielessen leer je een aantal basisvaardigheden aan om veilig en verantwoord middelzware trekkingen in de bergen te ondernemen. Volgende onderwerpen komen aan



bod: oriëntatie, EHBO en sportletsels, voeding, training, fauna en flora, ecologie, alpiene gevaren en gezondheidsrisico's, het weer in de bergen, materiaal en kledij.

Tijdens de praktijkdagen en - weekend in de Ardennen wordt deze theoretische kennis omgezet in praktische vaardigheden en uitgebreid geoefend. We besteden hierbij veel aandacht aan oriëntatie, staptechnieken en voortbewegen op moeilijk terrein.

Meer info en inschrijven op [Bergtrekker](#)

Paaskamp :

12 tot 21 april

Er zijn 2 paaskampen :

Paaskamp A 2025 : Buis - les - Baronnie

Paaskamp A gaat terug naar Buis-Les-Baronnies om te klimmen onder een hopelijk lekker zonnetje. BLB ligt in een mooi stuk van de Drôme Provençale en heeft heel wat te bieden. Naast rotsmassieven, het ene al groter en hoger dan het ander, zijn er wat via ferratta's , kan er mooi gewandeld worden en ligt de Mont Ventoux voor de koersfanaten ook niet zo ver weg. Kortom een week zal weer veel te kort zijn...

Slapen doen we op camping Moulin de Cost in Buis-Les-Baronnies

Info op [Buis-les-Baronnies](#)

Paaskamp B 2025 : Kalymnos

Gaat door op het Griekse eiland Kalymnos. Eens om de zoveel jaar lukt het om met een late paasvakantie naar dit uitzonderlijke klimeiland te gaan. Rots van excellente kwaliteit, een overvloed aan routes in alle geuren en kleuren en dat in een kader dat zijn gelijke niet kent. Kortom dichterbij de klimhemel kan je niet geraken.

Info op [Kalymnos](#)



Nideggen : clubweekend oktober 2024

Bergstijgers Antwerpen

CLUBAVOND

Elke tweede dinsdag van de maand, om 20 u
[Bibliotheek Couwelaar](#) Te Couwelaarlei 120, 2100 Deurne .
De clubavond is voor iedereen toegankelijk.

NATIONAAL CLUBWEEKEND

Elk derde weekend van de maand, behalve in juli.
In maart, april, mei, augustus, juni, september en oktober wordt er geklommen.

Op hetzelfde weekend organiseren we ook een wandelweekend. En we wandelen voort in de winter ! Kijk hiervoor steeds in het programma op de site. We trachten zo veel mogelijk samen te rijden.

TRAINING BERGTREKKERS

We stappen stevig door, lang en we zien niet op een hellinkje meer of minder.
Gaat in principe door op het nationale clubweekend. Tussendoor stappen we ook 's zondags.
Als je je hiervoor opgeeft, krijg je enkele dagen vooraf een mail.
Om je op te geven mail je naar dirk.martijn@bergstijgers.org

DAGSTAPPERS

Elke 1^{ste} zondag van de maand (uitg. juli en augustus). Info en contact bij [Marc VC](#)
Elke laatste vrijdag van de maand richt Marc Casteels een treinstapper in. Info bij [Marc C](#)

CLIMB



De jongerenwerking van de Bergstijgers Nationaal.

Info climb@bergstijgers.org
of registreer op [facebook](#)



De nieuwsbrief verschijnt 5 maal per jaar.
Alle leden krijgen de nieuwsbrief. Wens je dat niet, dan kan je dat via mail laten weten.
Iets te melden ? Een zoekertje ? Een artikeltje ?
Stuur het door naar dirk.martijn@bergstijgers.org

Aanspreekpunt Integriteit (API) FROS Multisport Vlaanderen

