

Wandeltraining met Ton Debets.

Goed getraind deelnemen aan een huttentocht.

In de mooiste gebieden van België en Zuid Limburg heb ik een aantal wandelroutes uitgezet met een lengte van ca 25km, waarvan het hoogteverschil per gebied varieert van 600-1100 opgetelde hoogtemeters! Deze routes zijn uitstekend geschikt om je loop-, klim- en daalspieren te trainen als voorbereiding voor een meerdaagse huttentocht. Dat kan door één of meerdere wandeltrainingen mee te lopen. Indien nodig, wordt er door mij ook aandacht besteed aan ademhaling en loophouding bij klimmen en dalen.

Op deze manier geniet je nog meer van je huttentocht!

Ton.

Info en/of aanmelden:

www.wandeltraingmetton.nl
tdebets@versatel.nl

+31 6 40 222 487
+31 43 34 33 649.

Wandeltraining 2023 Datums en routes.

De routes: Fraipont, Nessonvaux, Trooz en Pepinster zijn extra zwaar door de ca 1000 hoogtemeters en staan, op Pepinster na, zo veel mogelijk in de minder warme maanden gepland
Datums en Routes:

7 januari: Noorbeek.

Limburgs Heuvelland en Voerstreek (B); Ruw hellend terrein met (stenige) veldwegen en bospaden. Afstand 27km en 700 hm (opgetelde hoogte meters) Uitstap mogelijk na 8 en 16km.

4 februari: Slenaken.

Limburgs Heuvelland en Voerstreek; Ruw hellend terrein met (stenige) veldwegen en bospaden. Afstand 27km en 670hm. Uitstapmogelijkheden na 5, 9 en 17km
Individueel in te korten.

4 maart: Fraipont.

In land van Herve(B), grenzend aan Noordelijk deel Ardennen (B); ruw hellend terrein met (rots/stenige) paden en paadjes in bos en open veld. Afstand 25km en 1100hm!
Uitstapmogelijkheden na 5, 8, 17 en 18km. Individueel in te korten, omdat de uitstap na 17km en 780 hoogtemeters, in startplaats Nessonvaux is!

1 april: Trooz.

Land van Herve (B), grenzend aan Noordelijk deel Ardennen (B); Ruw hellend terrein met (rots/stenige) paden en paadjes in bos en open veld. Afstand 26,5km en 1000hm!
Uitstapmogelijkheden na 7, 15 en 21km. Individueel in te korten tot 21 km en 700 hoogtemeters, door na 21 km uit te stappen en nog ca 1km te lopen over verharde weg naar het startcafé

6 Mei: Nessonvaux.

Land van Herve (B), zuidelijk deel van Belgische Ardennen. Ruw hellend terrein met (rots/stenige) paden en paadjes in bos en open veld. Afstand 27 km en 1100hm!! Na 24km is er een zeer steile helling van 700 m, met een stijging van 28%!! Deze kan (ook individueel) worden overgeslagen. Uitstapmogelijkheden na 5, 8, 17 en 18km. Individueel in te korten, omdat de uitstap na 17km en 780 hoogtemeters, in startplaats Nessonvaux is!

10 juni: Bévercé.

In het hart van de Belgische Ardennen in de omgeving Malmedy. Ruw terrein, in mooi en avontuurlijk gebied, langs Ardense beekjes en riviertjes, (Trô Marret, Ghâster, Bayehon, Pouhon en Warche). Met mooie paadjes, maar óók met modder, stenen en boomwortels. Afstand 27km en 800hm. Uitstapmogelijkheden na 20km.

1 juli: Holset.

Grensgebied Nederland/ België in de omgeving van Vaals, met als voertaal: Duits en Vaalser dialect (Völser plat). Rondom en over het drielandenpunt Vaals. Over hellende veldwegen en bospaden van het Holsetter- en Vijlenerbos. Door de dorpjes Plombières, Wolfhaag en Gemmenich; langs het beekje de Geul door weilanden. Afstand ca 25km en 650 opgetelde hoogtemeters.

5 augustus: Pepinster.

Land van Herve (B). Zuidelijk deel van Belgische Ardennen. Start in Nessonvaux met een steile klim van 70 hoogtemeters. Na 2 km dalen we af over de steile helling (28%) van de route Nessonvaux. Via het dorpje Goffontaine klimmen we even later steil omhoog, met 24%, naar het dorpje Trassenster. We volgen de Vesdre stijgend en dalend door bos en over veldwegen. In Pepinster gaan we de Hoëgne volgen; aanvankelijk op het niveau van de oever en daarna op hoogte, steeds verder stijgend. Via bos in Trassenster lopen we klimmend en dalend terug naar Nessonvaux. Ca 25km en 950 hoogtemeters.

In september heb ik vakantie en is er geen wandeltraining.

7 oktober: Maastricht.

In het Nederlands/Belgisch gebied over en rondom de Pietersberg en Observant. Uit en in het Maas- en Jekerdal, door bos en over veldwegen. Mooie vergezichten en vanaf hoogte een speciaal uitzicht op het Albertkanaal en de sluizen van Ternaaien in België. Het laatste deel van de route loopt over de stenige paden van de, voor publiek geopende, Encigroeve, die we klimmend via 210 traptreden verlaten. Ca 26km en 600hm, afkomstig van enkele pittige en ook langere minder steile hellingen. Individueel in te korten tot 20 km en 430 hoogtemeters, door na 18km een tussenstop te maken in Chalet Observant en daarna weer aan te sluiten bij de groep.

4 november: Sibbe.

Limburgs Heuvelland; Omgeving Valkenburg aan de Geul en het Gerendal in Schin op Geul Ruw hellend terrein met (stenige) veldwegen en pittige bospaden. Mooie vergezichten. Afstand 25km en 650hm. Uitstapmogelijkheden na 7, 10 en 18km.

2 december: Epen.

Heuvelland Zuid-Limburg, (Ruw) hellend terrein en (soms) pittig stijgende bospaden en veldwegen. Langs en door Mechelen en buurtschap Cotessn. Afstand 27km en 680 hm. Uitstapmogelijkheden na 12 en 21 km.

Regels voor deelneming aan bovenstaande tochten.

- Voor de eerste deelname een Eigen Risico verklaring en een vragenformulier invullen.
- Deelnamebijdrage voor alle routes bedraagt € 15, -
Achteraf betalen via betaalverzoek.