Kalmthoutenaar **Michel Quaeyhaegens** stippelt **'dagstapper'** uit voor Grote Routepaden

De coronaperiode deed ons nog meer beseffen hoe belangrijk gezondheid is. We sloegen met z'n allen prompt meer aan het bewegen, zowel jong als oud. Wandelen is zeker in Kalmthout een erg populaire activiteit. "En net dat is wat Grote Routepaden wil: wandelen bevorderen door routes te bewegwijzeren met hun karakteristieke wit-rode markeringen", vertelt Michel Quaeyhaegens.

"Wandelen is niet enkel goed voor je lijf en je conditie, ook mentaal brengt het rust en ontspanning."

Grote Routepaden kennen we beter als 'de GR'. Het is een internationale organisatie met afdelingen in zowat ieder West-Europees land, ook in België. Medewerkers en vrijwilligers stippelen routes uit die verschillende landen doorkruisen en zo heel wat wandelfanaten duizenden kilometers plezier bieden. Michel is zelf een fervent wandelaar en onderhoudt een deel van de paden GR5 en GR12 die Kalmthout doorkruisen.

Michel: "De GR5 is een route van zo'n 2000 km die van Hoek van Holland naar Nice loopt. Ik onderhoud sinds 1989 het stuk van in Essen tot in Wuustwezel. De GR12 loopt van Amsterdam via Brussel naar Parijs en is zo'n 1000 km lang. Daarvan onderhoud ik sinds 2000 het stuk van Zandvliet tot het Fort van Brasschaat."

"Het onderhoud bestaat erin dat ik de route een paar keer per jaar afleg en de markeringen controleer. Die markering staat in de twee richtingen van de route. Iedere 100 à 200 meter is er een wit-rood teken om de wandelaar op het goede spoor te houden. Bij kruispunten

geven de markeringen aan of je moet afslaan of rechtdoor moet. Vroeger schilderden we ze onder meer op bomen, tegenwoordig kleven we meestal stickers op wandelpaaltjes of op lantaarnpalen."

"Omdat de GR-routes in een rechte lijn zijn, biedt GR ook zogenaamde 'dagstappers' aan. Dat zijn routes van zo'n 20 tot 25 km die starten en eindigen op hetzelfde punt en daarbij een deel van een GR-route volgen. Je vindt de routes op de website van GR waar je ze ook als gps-route kan downloaden."

"De dagstapper die ik in het verleden maakte, verdwijnt binnenkort. De GR stapt alle wandelingen af en elimineert de wandelingen die niet minimaal een 70% onverhard traject hebben. Door de aanleg van wegen en verhardingen voldoet die oude dagstapper niet meer. Daarom stelde ik een nieuwe route op. Die combineert stukken van de GR5, de GR12 en de Martinusroute die via de Brabantse Wal loopt. Op zondag 4 juni wandelden we die nieuwe route in."

"Ik wandel al heel mijn leven graag en veel. Met mijn werk voor de GR-paden wil ik zoveel mogelijk mensen aanzetten om, via mooie en kwalitatieve routes, in beweging te blijven. Wandelen is niet enkel goed voor je lijf en je conditie, ook mentaal brengt het rust en ontspanning. Check dus zeker het GR-aanbod in onze streek!"

Voor deelnemer **Yvan** zijn dit soort wandelingen een deel van zijn leven geworden: "Na mijn pensioen bewoog ik nog amper met overgewicht als gevolg. Door steeds meer en meer te wandelen én op mijn voeding te letten, raakte ik opnieuw in vorm. Nu zijn wandelingen tot 40 kilometer geen probleem."

Luc onderhoudt net als Michel delen van de GR: "Ik probeer naast dat onderhoud zoveel mogelijk GR-routes volledig af te leggen. Dat doe ik natuurlijk in stukken. Het is altijd wel even uitkijken hoe je terug raakt aan je startpunt. Daarom zijn dagstappers als deze ideaal."

www.groteroutepaden.be