



OVERZICHT
2019 - 2020

NATUURGEBOBNDEN SPORTEN IN MAASEIK

FIT-O-METERS

NATUURLOOP

MOUNTAINBIKEN

RUITER- EN
MENROUTENETWERK

AVONTURENPARKOERS

KAJAKKEN

WANDELROUTE

GEOCACHING

ORIËNTATIELOPEN

#SPORTERSBELEVENMEER

VISVIJVERS

INHOUD

Overzicht natuurparken

1. RivierPark Maasvallei
2. Duinengordel
3. Nationaal Park Hoge Kempen
4. Grenspark Kempen-Broek

Overzicht natuurgebonden sporten

1. Fit-o-meters
2. Natuurloop
3. Oriëntatiewandelen
4. Mountainbike
5. Ruiter- en menroutenetwerk
6. Wandelen
7. Kajakken
8. Geocaching
9. Avonturenparcours
10. Visvijver
11. Sporta Beachclub

NATUURPARKEN

1. RivierPark Maasvallei

De Maas, een indrukwekkende regenrivier, boetseerde door de eeuwen heen een veelzijdig en boeiend landschap. Er ontstond een wirwar van oude stroomgeulen, afgesneden meanders, dijken en uiterwaarden.

Hoge en lage waterstanden brachten een grote diversiteit mee.

Grind, zand en klei vormen de basis voor een typische fauna en flora.

Natuur van de bovenste plank

De Maasvallei is een uitzonderlijk natuurpark met de grillige Maas in de hoofdrol. 630 ha van dit landschap werd aangelegd als natuurgebied. Het RivierPark Maasvallei moet de komende jaren uitgroeien tot een uniek ecosysteem van 2500 ha. Dit gebied vormt het ideale decor om natuurgebonden sporten uit te oefenen. Geen oubollige oefeningen bij de hedendaagse fit-o-meters meer.



Info:

www.rivierparkmaasvallei.eu

2. Duinengordel

De drie gebieden van Duinengordel liggen in vogelvlucht enkele kilometers van het Nationaal Park vandaan, maar tonen je ook de typische landschappen van de Hoge Kempen. Het wandelgebied Donderslag leidt je langs enkele mooie vennen zoals Turfven en Ruiterskuilen; Solterheide is hét bosgebied bij uitstek; terwijl De Oudsberg de grootste landduin van Vlaanderen is.

Deze wandelkaarten zijn apart te koop of ingesloten bij de wandelbox van het Nationaal Park Hoge Kempen. Ook verkrijgbaar: Lange afstandswandeling Nationaal Park Hoge Kempen. Naast wandelen kan je kiezen voor meer actie en avontuur. Van mountainbiken, geocachen, ruiteren tot paalkamperen.



© Tjitske Poesen

Info:

www.duinengordel.be

3. Nationaal Park Hoge Kempen

Dit 5700ha grote natuurgebied strekt zich uit over de gemeenten Dilsen-Stokkem, Maasmechelen, Zutendaal, Lanaken, Genk en As. Zes toegangspoorten helpen je op weg in het Nationaal Park. Elke toegangspoort is bovendien uitgerust met een eigen wandelgebied. Duidelijk bewegwijzerde routes, variërend van 3 tot 14 km, tonen je de weg. Een lange afstandswandeling van 75 km leidt je rond het Nationaal Park en verbindt 5 toegangspoorten met elkaar. Van elk wandelgebied is een handige wandelkaart (€ 2,5 per kaart) beschikbaar. De wandelbox Hoge Kempen (€ 16) bundelt alle detail-wandelkaarten van de Hoge Kempen, terwijl de streekkaart van de Hoge Kempen (€ 8) alle wandelingen, incl. de lange afstandswandeling, toont op schaal 1:38000. Op deze kaart staan ook alle wandelwissels aangegeven. Dit zijn de punten waarop routes elkaar kruisen. Met deze kaart wordt het combineren van wandelroutes dus kinderspel! Ook fietsers, ruiters en menners zijn welkom om het gebied te ontdekken. Voor fietsers is er een fietskaart van het Nationaal Park met 3 suggestielussen beschikbaar (€ 3). Ruiters gaan best op pad met de Ruiterskaart van Toerisme Limburg, waarop ook het ruiters- en menroutenetwerk van de Hoge Kempen is opgenomen. Je kan je tocht nog boeiender maken door met een Ranger op stap te gaan. Dit kan te voet, per fiets of te paard!

Op een boogscheut van het Nationaal Park liggen nog andere bijzondere gebieden die je eveneens de typische landschappen van de Hoge Kempen tonen. Naast de Duinengordel ligt er op de grens van Maaseik en Dilsen-Stokkem het mooie gebied Bergerven en in het uiterste noorden, grenzend aan Kempen-Broek, vind je het gebied Abeekvallei. Samen nog eens goed voor 160 km wandelplezier!



Info:

www.nationaalpark.be

4. GrensPark Kempen-Broek

Op de grens van beide Limburg en Noord-Brabant ligt het GrensPark Kempen-Broek, een 25.000ha groot gebied dat nat afwisselt met droog, open met gesloten, natuur met cultuur. Het strekt zich uit over de gemeenten Cranendonck, Weert, Nederweert, Bocholt, Bree, Kinrooi en Maaseik.

Het Kempen-Broek onthult een ware mozaïek van landschappen. Je vindt hier moerassen, beekvalleien, vennen, bossen, heide, hooilanden, weilanden, akkers en grootschalige landbouwgebieden. Kortom, voor elk wat wils met water als centraal thema. Op talloze manieren kan je het Kempen-Broek verkennen. Je kan hier niet alleen wandelen maar ook fietsen, mountainbiken, paardrijden en mennen. Vele zeldzame planten- en diersoorten voelen zich hier thuis. Wist je dat er op weinig plaatsen in de Benelux zoveel soorten libellen voorkomen als in Kempen-Broek? Sinds enkele jaren is ook de bever teruggekeerd en met een beetje geluk krijg je zelfs het edelhert te zien.

Dit gebied vormt de ideale uitvalsbasis om natuurgebonden sporten uit te oefenen.



Info:

www.kempenbroek.eu

NATUURGEBONDEN SPORTEN

1. Fit-o-meters

Fit-o-meters zijn aangepast aan de huidige manier van sporten en houden rekening met de inzichten van de moderne trainingsleer.

Aan elk van de 8 oefenstations heb je keuze uit 3 niveaus:

groen (beginner), blauw (goede basisconditie) of rood (gevoerde sporter).

Telkens komen de 5 basiseigenschappen aan bod:

kracht, lenigheid, coördinatie, snelheid en uithouding.

Dankzij de fit-o-meters herontdekken zowel recreatieve als competitieve sporters het genot van buiten sporten. Doe jij ook mee?

Maaseik

Fit-o-meter en Oriëntatieloop
Recreatie Domein Heerenlaak
Herenlaakweg
3680 Maaseik

*Momenteel buiten gebruik
(wordt nieuw aangelegd).*



Info:

www.sport.vlaanderen/lokale-besturen/activiteiten/fit-o-meter/overzicht-fit-o-meters/

2. Natuurloop

9 routes om van de natuur te genieten.

Looptips

- Warm op: begin langzaam (desnoods al wandelend) en maak pas snelheid als je spieren opgewarmd zijn.
- Loop je eigen tempo: het lopen voelt comfortabel en je kan blijven praten. Laat je niet verleiden om snellere medelopers te willen volgen.
- Drink voldoende: breng eventueel een flesje water mee.
- Goed loopmateriaal: goede loopschoenen en sokken kunnen veel ongemakken voorkomen.
- Respecteer de natuur en de omgeving: blijf op het looppad en laat geen afval achter.
- Samen trainen: in groep en/of onder begeleiding trainen, is een meerwaarde voor je training en je motivatie. Je vindt een lijst van clubs op www.atletiek.be.
- Gezonde levensstijl: regelmatige fysieke activiteit is aanbevolen (3x/week gedurende 30 minuten) dit in combinatie met een gezond voedingspatroon.



Startplaatsen

Sportzone Gruitrode (3km / 21km)
Harmonieweg 38, 3670 Gruitrode
(Oudsbergen)

Voetbal Waterloos (3km / 17km)
Ketelstraat z/n (geef voor je GPS
nummer 1 in), 3680 Neeroeteren
(Maaseik)

Kerkhof Opglabbeek (5km / 21km)
Oude Kerkstraat 71, 3670 Opglabbeek
(Oudsbergen)

Donderslag (7km / 15km)
Donderslagweg z/n, 3670 Meeuwen
(Oudsbergen)

Industrie Opglabbeek (7km / 12km /
15km)
Nijverheidslaan 1543/2, 3660 Opglab-
beek (Oudsbergen)

Orshof (9km / 17km)
Heymansweg 2, 3670 Neerglabbeek
(Oudsbergen)

Sentower Park (12km / 15km)
Leemkuilstraat 21, 3660 Opglabbeek
(Oudsbergen)

Voetbal Opitter (17km)
Opstraat 81, 3960 Opitter

Camping Zavelbos (21km)
Kattebeekstraat 1, 3680 Opoeteren
(Maaseik)

Info:

www.duinengordel.be

3. Oriëntatieomloop

Oriëntatieloop (of Oriënteringsloop) is een loopsport waarbij via navigatie met kaart en kompas zo snel mogelijk een omloop wordt afgelegd, individueel of in groepsverband (estafette).

Een omloop is een af te leggen route op de oriëntatiekaart: vanaf de start komt de deelnemer via de gemarkeerde punten bij de finish uit.

Permanente omloop

Recreatie Domein Heerenlaak- Aldeneik
Herenlaakweg
3680 Maaseik

Materiaal te verkrijgen bij de spordienst:

- kaarten (ook verkrijgbaar bij Sporta)
- kompassen



Info:

Sportdienst Maaseik
Sportlaan 8
3680 Maaseik
089 56 58 78

www.orientatie.org

4. Mountainbiken

Mountainbiken is hot. Maaseik is een mountainbikeparadijs. Mountainbiken kent in Vlaanderen al jaren een exponentiële groei.

Vandaag al kunnen mountainbikers zich uitleven op honderden kilometers permanente mountainbikeparcours. Gezien het groeiende succes, zullen er in de toekomst alleen maar bijkomen. Veel gemeenten zijn vragende partij om vaste bewegwijzerde routes te ontwikkelen en steeds meer mountainbikeroutes worden onderling verbonden tot een uitgebreid netwerk. Bovendien kunnen liefhebbers zich vrijwel elke week inschrijven voor één van de vele eenmalige toertochten. Ook de Vlaamse wielersportfederaties hebben hun basisaanbod verbreed: naast competitief en recreatief wielrennen bieden zij nu ook mountainbiken aan. Om de groei van de mountainbikesport in goede banen te leiden, werd een aantal jaren geleden de Vlaamse Stuurgroep Mountainbike opgericht waarin Sport Vlaanderen en de provinciale sportdiensten zetelen. Die streeft naar een verantwoord, uniform en kwaliteitsvol kader voor het mountainbiken in Vlaanderen.

2 mountainbikelussen

In totaal 40 km aan routes. Deze routes zijn verbonden met 160 km routes in het Nationaal Park.

Verhuur mountainbikes

Orshof

Bij onthaalpunt Orshof kan je zowel basic als gevorderde modellen (Trek X-Calibur 7) huren.

Heymansweg 2 - Neerglabbeek - www.orshof.be - info@orshof.be - Tel. 089 81 08 00

Fiets- en Vespaverhuur Maro

Bij Fiets- en Vespaverhuur Maro kan je ook mountainbikes huren.

Zij leveren de fietsen aan je verblijfslocatie.

Jagersborgweg 13 - Maaseik - www.fietsverhuurmaro.be -

info@fietsvespaverhuurmaro.be - Tel. 0496 87 74 52

Vespa Maaseik

Vespa Maaseik verhuurt standaardmountainbikes per dag of week.

Weertersteenweg 46 - Maaseik - www.vespamaaseik.be - info@vespamaaseik.be -

Tel. 0489 28 70 00



Info:

Toeristisch Onthaalcentrum Maaseik

Adres: Markt 45, 3680 Maaseik

Telefoon: 089 81 92 90

www.vlaamsemountainbikeroutes.be

Opoeterse mountainbikeclub:

Hilven Werner

Taglandstraat 25 3680 Opoeteren

0474 80 38 09

werner.hilven@telenet.be

5. Ruiter- en menroutenetwerk

Limburg is hét droomparadijs voor ruiter en paard.

Het ruiter- en menroutenetwerk voert je door heide, bossen, vijvers en landduinen. En door het Nationaal Park Hoge Kempen (5700 ha puur natuur!). Het meest paardvriendelijke netwerk van Vlaanderen is 600 km lang, de paden zijn meestal onverhard, goed onderhouden en in twee richtingen bewegwijzerd. Onderweg vind je verfrissing in paardvriendelijke (eet-)cafés. 's Avonds stap je af aan één van de vele paardvriendelijke logies, waar jou en je paard een gastvrije ontvangst wacht. Toerisme Maaseik biedt een gratis kaart aan van het ruiter- en menroutenetwerk.



Info en verkooppunten kaarten:

Toeristisch Onthaalcentrum Maaseik

Adres: Markt 45, 3680 Maaseik

Telefoon: 089 81 92 90

www.paardenprovincie.be

www.toerismelimburg.be/paardrijden

6. Wandelen

Deze sport kent sedert de helft van de twintigste eeuw een gestage opgang en begin van de eenentwintigste eeuw trekken wekelijks tienduizenden de wandelschoenen aan om de nodige kilometers af te stappen. Er zijn over de hele wereld ook duizenden wandelclubs, waarvan de activiteiten in hoofdzaak hetzelfde zijn: het inrichten van bewegwijzerde wandelingen over verschillende afstanden. De wandelaar kan bij inschrijving op de startplaats kiezen welke afstand(en) hij of zij wil volgen. Het gekozen parcours kan individueel op eigen tempo afgelegd worden. In sommige landen is het de gewoonte dat wandelingen in groep gedaan worden.

Wandelingen en instapplaatsen:

1. Maasvallei

Aldeneik (P6) - startplaats: parking Heerenlaak

2,7 km 7,4 km 10,7 km 14,2 km

Het wandelgebied Aldeneik heeft een rijke cultuurgeschiedenis en is doorspekt met historische feiten. Prachtige natuur langs de Maas verbindt de historische kernen van Maaseik en Aldeneik. Rond de Heerenlaakplas kan je rustig kuieren langs het water.

2. Kempen-Broek

Tösch-Langeren - instapplaats Kasteel van Wurfeld

1,6 km 4,2 km 5,2 km 7,4 km 9,5 km

In Wurfeld, Maaseik ligt het wandelgebied Tösch-Langeren. De Bosbeek vormt de scheiding tussen twee contrastrijke landschappen. In Tösch word je verrast door moerassen en Grote Grazers, in Langeren vind je veel akkers en kleine landschapselementen.

3. Bergerven - Instapplaats Ketelstraat

4,3 km 7,0 km 9,0 km 14,7 km

Deze dennenbossen liggen op de noordelijke uitloper van het Kempens Plateau. Er moet dan ook af en toe flink geklommen worden. Voormalige grindwinningen werden omgevormd tot meren, waar natuur gulzig terugkeert.

4. Bergerven - Instapplaats Kapel van de Weerstand

2,1 km 7,0 km 9,0 km 9,9 km 12,1 km 14,7 km

De dennenbossen liggen op de noordelijke uitloper van het Kempens Plateau. Er moet dan ook af en toe flink geklommen worden. Voormalige grindwinningen werden omgevormd tot meren waar natuur gulzig terugkeert.

5. Instapplaats Kerkplein Opoeteren

3,1 km 11,3 km 11,5 km 14,7 km

Via deze instapplaats vertrek je voor wandelingen naar de gebieden Bergerven, Oudsberg of Solterheide

6. Oudsberg - Instapplaats camping Zavelbos

3,1 km 7,3 km 11,5 km 14,2 km

Het wandelgebied Oudsberg is de ideale kennismaking met de erg karakteristieke landduinen in deze omgeving. Af en toe moet je flink klimmen, maar het mooie uitzicht op de top van de Oudsberg is deze inspanning meer dan waard.



Wandelclub Maaseik

Kessels Louis
Zandbergerstraat 76 3680 Maaseik
089 86 31 72
louis.kessels@skynet.be
louis@wsvrustroestmaaseikvzw.be

Info:

www.toerismelimborg.be/wandelen

verkooppunten kaarten

Toeristisch Onthaalcentrum Maaseik
Adres: Markt 45, 3680 Maaseik
Telefoon: 089 81 92 90

www.wandelsportvlaanderen.be

Georganiseerde wandelingen

www.walkinginbelgium.be

7. Kajakken

Water, zeker stromend water, is een van de krachtigste natuurelementen en heeft steeds velen gefascineerd om het leren te bedwingen.

Het sportief bevaren van waterlopen heeft dan ook verschillende takken van sport opgeleverd die stuk voor stuk aangepast zijn aan het type van waterloop en de daarbij behorende uitdagingen. Het recreatief bevaren van rivieren, zoals dat in België kan op de Lesse, de Ourthe, de Maas, de Dommel of de Dijle, stelt voor de meeste beoefenaars geen grotere uitdaging dan eens een dag lekker genieten van het mooie landschap en zorgen dat het geen nat pak oplevert. Wanneer het element “sport” er komt bij kijken wordt de lat wel aanzienlijk hoger gelegd om met lichtere, minder stabiele boten steeds grotere uitdagingen aan te gaan die meer en meer vaartechniek vereisen. De grenzen van wat mogelijk is met de kajak, zijn de laatste jaren aanzienlijk verlegd. Men kan nu een hele waaier aan sporten beoefenen, gaande van het rustige varen op vlak water tot het meest extreme spelevaren op enorme wildwaterrivieren.



Info:

*Kajakclub De Oeter
Kessels Johan
Losbeekweg 13, 3680 Maaseik
0484 05 86 82
bestuur@oeter.be
johankessels@hotmail.com*

Verhuur:

Kajakclub De Oeter
*Johan Kessels: 0484 05 86 82
Johan Schroeder: 0474 22 86 32
Of u kunt ons altijd komen opzoeken aan
ons clubhuis: Komweg 11, 3680 Neeroe-
teren*

Prijzen:

*Kajak: 3,5 euro per uur
Kano: 7 euro per uur
www.kajakclubdeoeter.be*

Kajak Maasland (vertrek Lanaken)

www.kajakmaasland.be

Sporta Beachclub (enkel voor groepen)

*Houtweg 225
3680 Maaseik
089 56 77 61
beachclub@sporta.be*

8. Geocaching, een zoektocht naar schatten

Meer fun beleven aan je uitstapjes en wandelingen? Dan is Geocachen zeker en vast iets voor jou. Met geocaching kan je jouw wandeling uitdagender maken door de schatten die je moet opsporen. Geocaching is een Engels woord waarbij 'geo' staat voor geografie en 'caching' voor verbergen. Bedoeling van geocachen is dat iemand een schat of cache verstopt, zodat anderen hiernaar op zoek kunnen gaan. En dit op basis van GPS coördinaten. Je kan dit doen met een wandel GPS, maar ook met je smartphone lukt het prima. Eens je jouw eerste schat gevonden hebt, is de geocaching echt verslavend! Dat weet Liesje Dirks uit Wurfeld ons te vertellen. Zij gaat al sinds 2002 op zoek naar 'schatten' ...

Wat is een vereiste om te geocachen?

“Voor geocaching heb je alleen een wandel-GPS nodig of je smartphone, download eerst de gratis app en draag gemakkelijke schoenen.



Info:

Maurice Doumen - 0496 12 74 03

Martijn Joosten - 0473 36 98 77

www.geocaching.be

9. Avonturenparcours

Midden in de prachtige natuur en tussen de talrijke bomen vind je “Het Klimpark De Warre” en “Het Grote Apenavontuur”. Ben je lid van een sportvereniging, familie, bedrijf, groep,... en wil je erop uitgaan, dan hebben wij zeker voor iedereen wat wils. Houden jullie van hoogte, klimmen, avontuur en spanning dan is “Het Klimpark De Warre” zeker een aanrader. Zoeken jullie iets voor teambuilding, samen uitdagingen aan gaan waarmee je de lachspieren traint dan is “Het Grote Apenavontuur” hiervoor geschikt.



Info:

Avonturenpark “de Warre”

Ketelstraat 77

3680 Maaseik

België

089 85 23 16

info@klimpark.be

www.klimpark.be

10. Visvijvers



© Tijs Posen

Info:

Visvijver De Borg Neeroeteren
Visclub VNA Neeroeteren
Kleeskensmolenweg 7, 3680 Maaseik
0496 63 42 09
vna.Neeroeteren@gmail.com

Forellenvijver Flamingo Opoeteren
Neeroeterenstraat, 8
3680 Opoeteren-Maaseik
089 86 76 76
0497 62 03 04
flamingovijver@gmail.com
www.deflamingo.be

Forellenvijver Bergeinde
Vossenstraat 1,
3680 Opoeteren (Maaseik).
089 - 85 53 56
Email: info@bergeinde.com

11. Sporta Beachclub

Watersportparadijs met strandsetting

Voor een stortvloed aan watersport meren sporters, verenigingen, scholen en weekendgasten aan op de Beachclub in Maaseik. Daar wacht hen een razende rush aan gevarieerde H2O-actie. Bovendien verblijven ze als ware aquanauten in een modern paviljoen. Ideaal om het hele jaar door te genieten van watersport.

Banaanracen/Beachvolleybal/Beachsports/lasergame/Kano/Kajak/Sliderrace/Tubesrace/Vlotvaren/Wakeboarden/Waterski/Windsurfen/Zeilen

Sport in een strandparadijs

De Beachclub ligt aan de rustige Heerenlaakplas, midden in frisse duinen van groen met een ministrand om het af te maken. Een sensationele samenloop van natuurelementen, geperfectioneerd op sportmaat met deze faciliteiten.



Info:

*Sport Beachclub Maaseik
Houtweg 225
3680 Maaseik
089 56 77 61
beachclub@sporta.be
www.sporta.be/maaseik*



Verantwoordelijke uitgever: Johan Tolenseer, Koningin Astridlaan 75, 3680 MAASEIK

DEEL JE SPORTBELEVING OP SOCIALE MEDIA
#sportersbelevenmeer #maaseik3680

#SPORTERSBELEVENMEER



SPORT.
VLAANDEREN



Vlaanderen
verbeelding werkt



M A A S E I K