

Wandelen met een + meer dan gewoon stappen

Voor de meeste wandelaars is deelnemen aan wandeltochten een evidentie, want de ene voet vóór de andere zetten dat kan toch iedereen? Toch is dartel de natuur in stappen niet voor iedereen weggelegd. Wij trokken daarom met enkele fervente wandelaars-rolstoelgebruikers op pad en testten één van de nieuwe toegankelijke wandelroutes van Toerisme Oost-Vlaanderen uit.

Mensen met een beperking die graag wandelen? Natuurlijk, maar een evidentie is het zeker niet! Toch valt er ook voor deze mensen heel wat te ontdekken en loont het dus zeker de moeite om de natuur in te trekken. Enige voorbereiding is natuurlijk wel noodzakelijk, want een wandeling met een rolstoel loopt niet steeds van een leien dakje.

In de georganiseerde wandelsport zijn er gelukkig heel wat clubs die aandacht hebben voor rolstoelgebruikers en een toegankelijke afstand op hun parcours voorzien. Maar een goed begaanbare

wandelroute is natuurlijk niet de enige vereiste om rolstoelgebruikers een aangename wandeldag te bezorgen. Een ruime parkeerplaats dicht bij de startzaal, een toegankelijke zaal en toilet zijn zeker zo belangrijk. Ook Toerisme Oost-Vlaanderen heeft de nood aan toegankelijke wandelroutes begrepen. De gloednieuwe brochure 'Wandelroutes met een +' is daar onder meer het resultaat van. De brochure omvat 5 wandelroutes die toegankelijk zijn voor mensen met een beperking, ouderen of gezinnen met jonge kinderen en buggy's. Elke route is voorzien van een kaartje en een uitgebreide routebeschrijving. Bovendien wordt bij elke route een vermelding gemaakt van de pluspunten,

de aandachtspunten en de restaurants en cafés in de omgeving die toegankelijk zijn. Alle wandellussen werden op toegankelijkheid gescreend door Adviesbureau Toegankelijke Omgeving.

Toch wilden wij ook zelf graag ervaren of de routes uit de brochure inderdaad goed toegankelijk zijn. Hiervoor deden we een beroep op enkele ervaren rolstoelgebruikers. Bovendien polsten we ook naar hun wandelervaringen bij de georganiseerde wandelsport en vroegen we welke tips ze kunnen meegeven aan organisatoren van wandeltochten.

We stellen met veel plezier ons testteam aan jullie voor:

"Wandelen is één van de favoriete activiteiten van Lander en zo kunnen we met z'n drieën een aangename middag doorbrengen."

Romain, Rita en Lander:

Zijn al jaar en dag lid van W.A.K. (Wandelclub Al Kontent) (AKT304). Lander is zwaar fysiek en mentaal gehandicapt en verblijft tijdens de week in een instelling voor personen met een handicap. Als het mooi weer is, trekken ze er 's zondags op uit en staat er steevast een wandeling op het programma, want dit is ook één van

de activiteiten die Lander het liefst doet. De gestapte afstand hangt af van het rol-

stoelvriendelijke parcours dat clubs aanbieden, vaak dus de kortste afstand. >>





Nicole en Luc:

Wandelen ondertussen samen een 5-tal jaar, waarvan 4 jaar bij de Merksemse Wandelclub De Stroboeren vzw (AKT056). De voorbije jaren wandelde Luc vooral met een kruk, nu gebruikt hij meestal een rollator en soms een rolstoel. Luc heeft last van evenwichtsstoornissen en moet als hij alleen wil stappen steeds een verharde ondergrond onder de voeten hebben; een afstand van ongeveer 4 km is dan het meest haalbare. Maar als Nicole hem begeleidt met de rolstoel, dan mag de afstand ook best wat meer zijn!

“De natuur, de mensen en in beweging kunnen blijven is voor ons de drijfveer om te blijven wandelen.”

“Wandelen is een sport, waar je handicap op den duur niet meer opvalt. Je wordt door medewandelaars niet aangesproken op je handicap, maar op je prestaties als wandelaar.”



Hilde en Willy:

Dit prachtige duo is al geruime tijd actief in de wandelsport en sinds 1996 aangesloten bij wandelclub Denderklokjes Lebeke (AKT226). De wandelmicrobe heeft hen stilletjesaan te pakken gekregen: eerst waren het korte afstanden, maar later werden die alleen maar groter en langer. Hilde maakt al sinds de beginjaren gebruik van ‘een 5de wiel’: door een extra wiel aan haar bestaande rolstoel te monteren wordt deze een handige hand-

bike. Willy wandelde in het begin door op eigen kracht zijn rolstoel te duwen, maar maakte enkele jaren later ook de overstap naar de handbike. Vanaf dat moment hebben ze heel Vlaanderen doorkruist en haalden ze zelfs afstanden tot 30 km. Ook nu leggen ze nog makkelijk afstanden tussen 10 en 20 km af. Afstanden die meestal niet aangepast zijn aan rolstoelen, maar Willy heeft steeds zijn topografische kaarten bij de hand, zodat ze bij een moeilijke passage op zoek kunnen naar een alternatieve route.





Top testteam

Met z'n allen trekken we richting Zevergem, waar we onder meer de natuur langs de oude meander 't Doornhammeke zullen ontdekken. Kan de wandelroute uit de nieuwe brochure 'Wandelen met een +' de verwachtingen inlossen, zijn er moeilijke hindernissen in het parcours of loopt echt alles op wiel'tjes? Een beter testteam kunnen we ons in elk geval niet indenken, want we gaan met 3 verschillende rolstoelen op stap en het ene type kan nu eenmaal meer aan dan het andere. Bovendien zijn Hilde en Willy met de handbike volledig op zichzelf aangewezen, terwijl Luc en Lander hulp krijgen bij het duwen van hun rolstoel. Op stukken die iets moeilijker zijn, kunnen hun begeleiders dus een extra handje helpen.

Hindernisparcours

Onze wandeling start in de dorpskern van Zevergem, vlak aan de Onze-Lieve-Vrouwewerk. Een mooie plek om te starten, maar we ervaren snel dat een dorpskern niet de meest rolstoelvriendelijke plaats is. Dat er een openbaar sanitair toilet is aan de kerk is super, alleen de weg ernaartoe is iets moeilijker: de kasseien naar de kerk liggen schots en scheef en bovendien gaat het hier lichtjes omhoog. Een extra hand is nu dus meer dan welkom. Ook voetpaden zijn vaak een hindernis: of ze liggen schuin, of er staat een fiets tegen de gevel van een huis, of de stoeprand is te hoog. De optie om op de openbare weg te gaan, is daarom vaak de beste keuze, weten Hilde en Willy ons te vertellen.

Te gezellig

Eenmaal we de dorpskern verlaten hebben, komen we op een geasfalteerde

"Wandelen met een + is... heel wat over hebben om mooie landschappen te zien."

baan, hier is het prima voor de rolstoelen en wat een rust! We gaan de Zwarte Kobbensbeek over en komen zo tot aan de oevers van de Schelde. Hier is er duidelijk heel wat bedrijvigheid! Fietsers komen in een sneltempo voorbij, maar ook het ene schip na het andere passeert de revue. De schoolkinderen die aan het wandelen zijn, vinden het schouwspel in elk geval geweldig. Wild zwaaiend begroeten ze de schippers. Wij vervolgen onze wandeling langs de Scheldedijk en zien rechts van ons het natuurreservaat Krommenhoek opduiken. Het is hier absoluut mooi wandelen, maar evenzeer is het erg gezellig! Zo gezellig zelfs dat we de route even uit het oog verliezen... En dan ontdekken we

beneden aan de dijk opnieuw een bordje van de route. Dit kleine onverharde steile stukje om van de dijk af te komen blijkt een stevig opdongertje te zijn voor de rolstoelen. Voor Hilde en Willy die met de handbike rijden is dit zonder hulp zelfs een onmogelijke afdaling. Het gevaar om te kantelen is toch iets te groot! Het eerste puntje van kritiek op de route borrelt op,... tot we plots bemerken dat we de dijk al eerder hadden moeten verlaten. Een mooi afhellend geasfalteerd traject loopt al enkele honderden meters beneden de dijk... Pas later lezen we in de brochure dat er delen (verkortingen van de routes) of toegankelijke alternatieven zijn, die niet bewegwijzerd zijn! >>>



< Even de route uit het oog verloren... >

Extra inspanning

De route brengt ons nu via een halfverhard traject naar het Doornhammeke. Dit is de meest beviste oude Scheldebocht in Zevegem en ook wel het mooiste stukje van de wandeling. En om mooie landschappen te zien, moet een rolstoelgebruiker duidelijk ook wel iets over hebben. Dit aardepad met heel wat steenslag vraagt duidelijk een extra inspanning. Ook de wieltjes van de rolstoelen krijgen het hier zwaar te verduren, maar voor dit uitzicht loont deze inspanning zeker de moeite. Als we wat later terug een asfaltbaantje op gaan, kunnen de spieren weer volop relaxen.



We stappen nu in de richting van het kasteel van Welden. Een brede dreef met daarnaast een smal verhard pad voert wandelaars langs het kasteeldomein, alleen vandaag zal dit traject voor ons niet lukken. Iets verderop zijn werken bezig en grote rupssporen hebben de dreef omgetoverd tot een ontoegankelijk terrein voor rolstoelen, ook het smalle verharde pad is iets te smal voor ons. We zijn genoodzaakt

om terug te keren, maar gelukkig is voor dit stuk een niet bewegwijzerd alternatief voorzien en daar maken we dan ook graag gebruik van. Zonder problemen bereiken we via Pont-Zuid opnieuw de dorpskern van Zevegem. We zijn het er allemaal over eens: het was een mooie en geslaagde wandeling die met recht en rede opgenomen is in de brochure 'Wandelen met een +'

Tips voor wandelclubs

Mensen met een beperking juichen het initiatief dat vele clubs nemen om een toegankelijke route te voorzien alleen maar toe. Maar wil je zeker zijn dat je wandeling goed geschikt is voor rolstoelen, hou dan zeker rekening met onderstaande tips.

Wandelpaden

- De doorgangsbreedte moet minimum 95 cm zijn: op die manier is het voor andere wandelaars mogelijk om voorbij te gaan.
- Een helling mag maximum 5% zijn. Zeker voor mensen die op zichzelf aangewezen zijn, wordt dit anders een onmogelijke klus. Indien je toch een steilere helling in je parcours opneemt, dan moet je dit voordien duidelijk vermelden.
- Let op met paaltjes en obstakels op de route, zorg ervoor dat de doorgang daar steeds minimum 90 cm is. Hou er rekening mee dat een draaihek niet bruikbaar is voor rolstoelgebruikers.
- De ondergrond is het best verhard (beton, klinkers, ...) of halfverhard (silex,

leemgrind, gravel, gezeefde kiezel, ...). Karrensporen vormen een moeilijke hindernis voor rolstoelen, dus liever vermijden. Ook kasseien zijn hels voor mensen die in een rolstoel zitten.

- Boomwortels op aarden of halfverharde paden vormen een moeilijke hindernis voor rolstoelen. Door deze te markeren in een opvallende kleur help je hen al heel wat vooruit.
- Een toegangspoortje moet gemakkelijk te openen zijn.
- Zorg dat de bepijling op een goed zichtbare hoogte opgehangen is.

Startzaal en rustposten

- Voorzie parkeergelegenheid dicht bij de startzaal die voldoende ruimte biedt. Hou er rekening mee dat een rolstoel een draaicirkel heeft van 150 cm. Parkeerplaatsen op weilanden vormen vaak een bijzonder moeilijke hindernis voor mensen met een rolstoel.
- Spreek steeds de mensen zelf aan en niet enkel hun begeleider(s).
- Zorg indien nodig voor een hellend vlak, zodat rolstoelgebruikers in de start-

zaal en rustposten kunnen.

- Zorg voor voldoende brede en vrije doorgangen naar de inschrijftafel, de toiletten, de bar, ...
- Voorzie een toilet dat toegankelijk is voor rolstoelgebruikers, ook de weg ernaartoe (deuren e.d.) moeten doorgang kunnen verlenen.
- Deuren openen is soms moeilijk. Loop even mee om de deur open te houden.
- Grotere glazen of mokken zijn soms handig. Er is minder gevaar voor morsen met een halfvol groot glas dan met een volledig gevuld kleiner glas.
- Bij zelfbediening kan het wel eens nodig zijn een handje toe te steken om de bestelling naar de tafel te brengen.
- Is de inschrijfbalie te hoog voor de rolstoelgebruiker, loop er dan omheen om de gebruikelijke service te verlenen.
- Hang de informatie over de toegankelijke wandelroute op een duidelijk leesbare hoogte.
- Zorg ervoor dat nooduitgangen steeds vrij zijn en dat ook rolstoelgebruikers altijd een vrije doorgang hebben.

Algemeen

Praktische info wandelroute

Afstand: 5,6 km

Bewegwijzering: zeshoekige bordjes Doornhammeke wandelroute. Enkele aanpassingen voor rolstoelen op deze route zijn niet bewegwijzerd.

Toegankelijkheid: ★★★★★☆

Sanitair: aan de kerk is een openbaar toilet dat toegankelijk is voor rolstoelen.

Eten en drinken: Restaurant/Bar Viteux – Kerkplein 8 – 9840 De Pinte is toegankelijk voor rolstoelgebruikers, er is ook een aangepast sanitair toilet.

Prijs brochure 'Wandelen met een +': € 3,00. Deze brochure is te koop bij Toerisme Oost-Vlaanderen en bij de diensten voor toerisme.

Meer info over toegankelijkheid

- www.tov.be/toegankelijkheid

Naast de toegankelijke wandelroutes vind je

er ook info over de Scheldeland autoroute met bijhorende informatie rond toegankelijkheid.

- www.toegankelijkreizen.be

Het Infopunt Toegankelijk reizen is een dienst van Toerisme Vlaanderen en heeft de opdracht om de ontbrekende informatie rond reizen met een handicap aan te vullen. Mensen met een beperking vinden er interessante en bruikbare info bij het plannen van een vakantie of het voorbereiden van een uitstap in Vlaanderen.