

Greenshoes

Wandervereniging Dalfsen

Nieuwsbrief 2603

In deze nieuwsbrief:

- Verslag van de Groene Looper
- Waardering vrijwilligers Groene Looper
- De Vlierbes
- Een nieuwe naam?
- Rabo Club Support
- MidWinterHoornTocht (MWHT) Wandel evenement

De groene Looper werd dit op zoals gewoonlijk gehouden op Tweede Pinksterdag wat dit jaar viel op 25 Mei 2026, ondanks de warme dag was er verkoeling in de bossen.

Een geslaagd evenement waar 546 wandelaars aan mee deden.

Hiervan liepen er:

159 de 10 km, 135 de 15 km, 134 de 22 km en 118 de 30 km



Omdat we nieuwsgierig waren waar mensen hun informatie over de tocht vandaan hebben én waar ze zelf vandaan komen, hebben we bij de Groene Looper in mei van dit jaar enquête formuliertjes verspreid. De vragen hierop waren als volgt:

- Hoe heeft u voor het eerst gehoord over deze editie van de Groene Looper?
- Waar komt u vandaan? (Regio Dalfsen/Vechtdal of elders uit Overijssel of buiten Overijssel)

In totaal zijn er 75 formulieren ingevuld (met grote dank aan Wim Schipper die onvermoeid de mensen het formulier liet invullen)

Hier is een duidelijk en overzichtelijk schema van de gegevens, verdeeld per regio en met een totaaloverzicht.

Overzicht per regio

Regio Dalfsen / Vechtstreek

Wandel.nl:	6
Eerder gelopen:	5
Vrienden / familie:	4
Dalfsennet.nl:	3
Via de website:	1
Totaal formulieren:	19

Elders uit Overijssel

Wandel.nl:	12
Vrienden / familie:	5
Eerder gelopen:	2
Social media:	1
Dalfsennet.nl:	1
Banner langs de weg:	1
Toevallige passant:	1
Totaal formulieren:	23

Buiten Overijssel

Wandel.nl:	23
Eerder gelopen:	5
Vrienden / familie:	4
Via de website:	1
Totaal formulieren:	33



Belangrijkste conclusies

Wandel.nl is de absolute koploper: Dit platform trekt veruit de meeste wandelaars. Het is goed voor **55%** van het totale aantal formulieren (41 van de 75).

Sterke mond-tot-mondreclame: De categorieën 'Vrienden/familie' en 'Eerder gelopen' zijn samen verantwoordelijk for **25 registraties**. Dit toont aan dat het evenement een goede reputatie heeft en dat mensen terugkeren of het aanraden.

Wandel.nl trekt mensen van ver: Hoe groter de afstand tot Dalfsen, hoe belangrijker Wandel.nl wordt. Buiten Overijssel komt maar liefst **70%** (23 van de 33) via deze website binnen.

Lokale media werkt lokaal: Dalfsennet.nl scoort met name in de eigen regio Dalfsen/Vechtstreek (3 van de 4 meldingen).

Beperkt bereik via overige kanalen: Social media, banners langs de weg en de eigen website leveren op dit moment nog erg weinig meetbare resultaten op.

Om de vrijwilligers die hielpen bij de Groene Looper te bedanken werd deze gekozen voor een drankje en een hapje bij de Oude Mars op Zaterdag 1 Augustus. Dit werd een gezellige middag en de vrijwilligers die hier niet bij konden zijn kregen een bon om deze plek een andere keer te ervaren.



De Oude Mars is tegenwoordig een onderdeel van 't Zand en biedt onderdak aan mensen met niet aangeboren hersenafwijking. Maar op de binnenplaats van de monumentale boerderij, die in Limburgse stijl is gebouwd, is tegenwoordig een theeschenkerij voor de vele fietsers en wandelaars die daar passeren.



De Vlierbes: Natuurlijke krachtpatser van bloesem tot bes

Wie weleens een wandeling maakt langs bosranden of door het buitengebied, kan hem bijna niet missen: de gewone vlier (*Sambucus nigra*). Deze oersterke, inheemse struik is een absolute favoriet in de natuur én in de keuken. De vlier schenkt ons namelijk twee keer per jaar een gulle oogst: in het voorjaar de geurige vlierbloesem en aan het einde van de zomer de dieppaarse vlierbessen. Wat maakt deze plant zo bijzonder en, belangrijker nog, hoe gezond is hij eigenlijk?

Hoe groeit de vlier?

De vlier is een snelle groeier die weinig eisen stelt aan zijn omgeving. Je vindt hem op zonnige tot halfschaduwrijke plekken, vaak in stikstofrijke grond.

Mei & juni: De struik loopt uit met grote, schermvormige trossen vol crèmewitte bloemetjes. Ze verspreiden een heerlijke, zoete geur die van verre bijen en andere bestuivers aantrekt.

Augustus & september: Elk bloemetje dat succesvol is bestoven, verandert in een kleine groene bes. Tegen het einde van de zomer hangen de takken zwaar door van de glanzende, bijna zwarte vlierbessen. Een waar feestmaal voor vogels, maar ook voor ons!



De vlierbloesem: Fris en heilzaam

Vlierbloesem staat bekend om zijn milde, honingachtige smaak. Het is de perfecte basis voor een verfrissende vlierbloesemsiroop of een rustgevend thee. Maar het is meer dan alleen lekker: vlierbloesem bevat antioxidanten en etherische oliën. In de traditionele kruidengeneeskunde wordt vlierbloesemthee al eeuwenlang gedronken bij de eerste tekenen van een verkoudheid, omdat het helpt om vrijer te ademen en het immuunsysteem een zacht steuntje in de rug geeft.

De vlierbessen: Een bommetje vol weerstand

Zodra de herfst in aantocht is en de weerstand wel wat extra hulp kan gebruiken, zijn de vlierbessen rijp. Deze kleine krachtpatsers zitten boordevol vitamine C en zogeheten anthocyanen (de antioxidanten die de bes zijn donkere kleur geven). Vlierbessensiroop is een beproefd huismiddel om de natuurlijke afweer te versterken tijdens de gure wintermaanden.

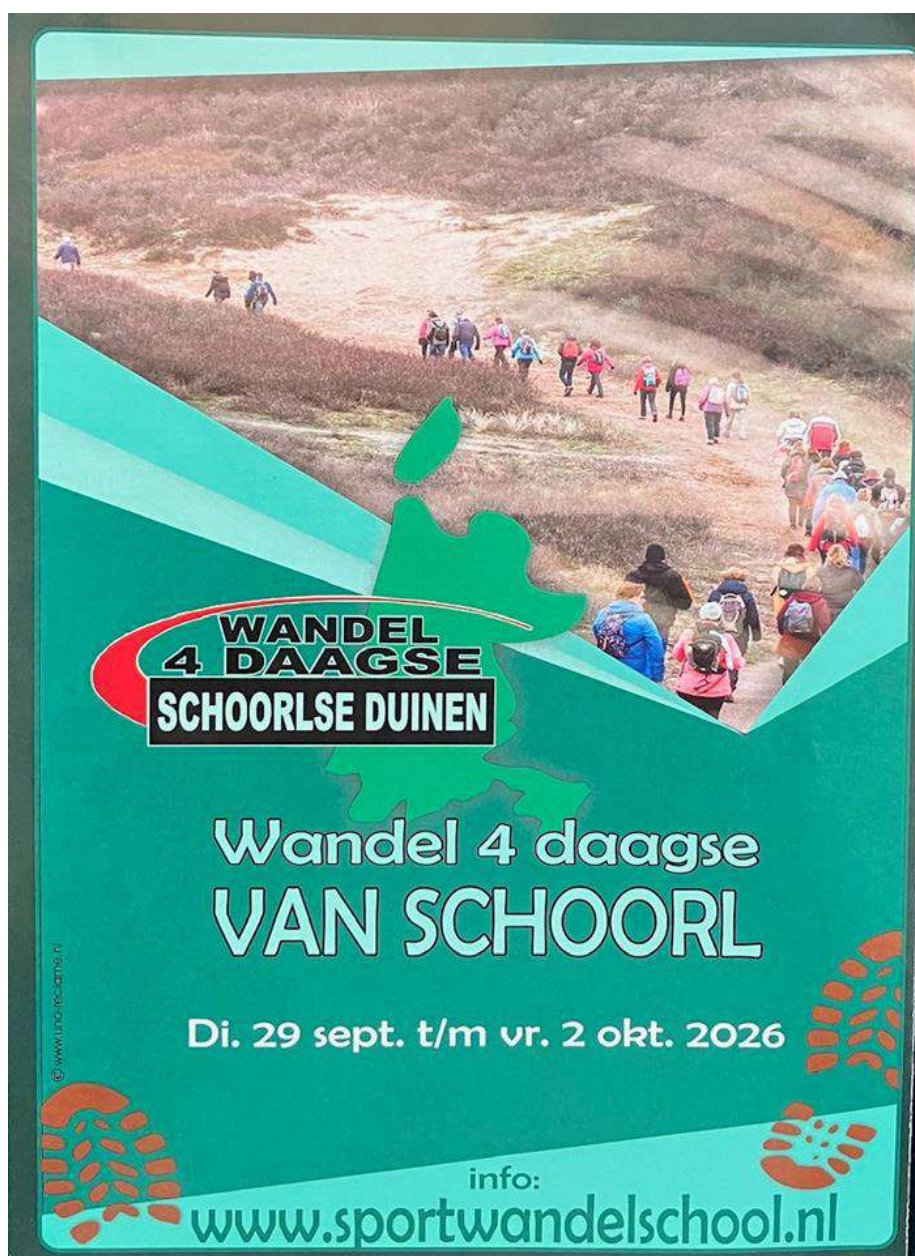
Let op bij het plukken: Eet vlierbessen (en bloesemstelen) nooit rauw! De plant bevat van nature de stof sambunigrine, die buikpijn kan veroorzaken. Door de bessen simpelweg even te koken (bijvoorbeeld voor jam, sap of siroop), verdwijnt deze stof volledig en kun je er veilig van genieten.

Ga jij dit najaar op pad om vlierbessen te spotten, of geniet je simpelweg van de vlier in de natuur? Het is een prachtige herinnering aan de gulle schatten die de seizoenen ons brengen!

NIEUWE NAAM ?

VOOR EEN KOPJE
KOFFIE/LUNCH NA
EEN WANDELING MET
GIDS WERD EEN
RESERVERING
GEMAAKT:

*EEN INTERESSANTE
NAAM DIE
GENOTEERD WERD?*



Ook kan er weer op de Greenshoes wandelvereniging gestemd worden tijdens Rabo Club Support van 7 September tot 29 September 2026

Bij voorbaat onze dank

**ONZE BANK OOK VAN
👍 GREENSHOES
WANDELVERENIGING**

Wij doen mee met Rabo ClubSupport

**STEM VANAF 7 SEPTEMBER
IN DE RABO APP**

de coöperatieve
Rabobank 

**De voorbereidingen voor de MWHT 2026
begonnen, wil je mee helpen laat dit dat
weten via info@greenshoes.nl**

MIDWINTERHOORN WANDELTOCHT

29 en 30 december 2026

Startlocatie:

Grand Cafe Kappers

Kerkstraat 7, 7722 LR Dalfsen (Hoonhorst)

Er is een pendeldienst van en naar het station Dalfsen

20 km starttijd 9:00 – 11:00 uur

15 km starttijd 9:30 – 11:30 uur

10 km starttijd 10:00–12:00 uur



www.greenshoes.nl