

OPSAAL

BERG-EN-DAL
VOETSLANKLUB/HIKING CLUB



GEDENKUITGAWE

30 JAAR/YEARS

STIGTING VAN BERG-EN-DAL VOETSLAANKLUB

Op 31 Augustus 1982 het ek afgetree. Ons vestig ons te George, waar die die see en berge ons omring. Ons dogter Helena, was ernstig beseer in 'n botsing tussen die motor waarin sy 'n passasier was, en 'n bus. Dit het in die vroeë oggendure van 1 Januarie 1982 gebeur. Weens haar besering het sy by ons ingewoon. Sy het by 'n kerkorganisasie waarvan Pietie Le Roux ook 'n lid was, ingeskakel. Pietie het een Saterdagoggend per maand, van die lede van die organisasie, op 'n stap geneem. Gedurende 1984 het ons saam met die groep begin stap. Vriende van ons en vriende van vriende, het saam begin stap. Ons groep begin nou elke Saterdag te stap. Ons nader die Outeniqua Stapklub om lede van hulle klub te word, maar sonder sukses.

Gedurende 1986 besluit Danie Visser en ekself, om 'n stapklub te stig. Danie was bekend met stapklubs buite George en het 'n afskrif van 'n klub se Grondwet bekom. 'n Grondwet is opgestel vir 'n stapklub. Die van Walbeek-gesin het by die groep ingeskakel, wat daartoe gelei het dat onderwyseresse van hulle kinders ook ingeskakel het. 'n Ad-hoc komitee van stappers word aangewys om die vorm van 'n stapklub te oorweeg. Op 28 Julie 1986 word 'n stigtings-vergadering gehou, wat deur 28 persone bygewoon word. Die opgestelde grondwet word aanvaar. LEDEGELD: word as volg vasgestel: Volwassene: R12.00 per jaar per adres; Kinders: R6.00; Gaste: R2.00 per uitstap. SAAMRY KOSTE: 5c per kilometer per persoon. Oor 100 kilometer: 4c per km. OORNAG KOSTE in stappershutte: R4.50 per persoon. Kinders onder 18: R2.50.

Sedert die stigting van die klub het ek 'n dagboek bygehou van alle stappe op Saterdag – en rugsak-stappe waaraan ek en Annie deelgeneem het. Die eerste 'groot' stap per rugsak was die Springbok-roete: 27-29 Sept. 1986. Dit was 'n ondervinding om verstellings aan rugsakke, stewels ens. te doen. Die volgende roetes is beplan waaraan ons deelgeneem het. Dit strek oor al die jare vanaf September 1986 tot Maart 2009.

*Swartberge 18 keer, asook die Swartberg Uithou Wedstryd oor 100 km, wat ek 3 keer gestap het.

Drakensberge: 11 keer.

*Tsitsikama: 10 keer. Otter en Tsitsikamma roetes: Mei 1988. Die Bloukransrivier het hierdie keer groot probleme gelewer. *Otter roete: Aug. 1989. Hierdie keer kon ons die Bloukransrivier kruis enkel diep deur.

*Sederberge: 7 keer.

*Swellendam: 6 keer. Hierdie is 'n mooi maar veeleisende roete. (Roete is gesluit weens 'n brand in die berg wat die stappershutte vernietig het).



*Attaquas roete: 5 keer.

*Boosmansbos, Helderspruit. Die laaste keer wat ons hier gestap het (17 Aug. 2003), het ons 'n groot stapmaat verloor. Mag ek dit nooit weer ondervind;

*Dassieshoek - Arrangieskop; Doringrivier Wildernis -roete; *Greyton na Mc Gregor (Boesmanskloof): Almal 4 keer.

Springbok; *Visrivier Afgronde; *Bloupunt, *Donderhoek; *Harkerville; Almal 3 keer.

*Zebrapark Cradock; Kompasberg; *Boland- roetes * Amatolla; *Besemfontein; *Namibia;

Uchabrivier deur die woestyn, *Sossusvlei en Naukluft roete; Eliot Icowa; *Ben Mc Dhui; Woodcliff; * Golden Gate Ribbok; *Sleeping Beauty Wildehondskloof; * Hermanus; *Gifberg;

*Wildekus. Die eerste keer vanaf Port St Johns tot Koffiebaai en die tweede keer vanaf

*Misikabarivier tot Port St Johns. Ons het by die Pundos gebly, wat 'n ondervinding was: Almal 2 keer..

*Klipspringer (op pad na Visrivier); *Gouritzmond; *Oos Transvaal; *Gold Nugget; *Fanie Botha;

*Blyderivier; *Dokolewa seksie: Dit sluit die Grootbosch en Entabenie roetes in; *Kaapsehoop, Wattles; *Prospekteerder; *Montagu; *Dassieshoek Robertson. *Boland Uithou Wedren 90 km: 6-8 Okt.

*Lady Grey - Groenfontein, *Calitzdorp; Ladybrand en omgewing; *Jongensfontein;

Grootwinterhoek berge; Waterberg; *Kaapstad: Tafelberg dagstap-

pe en omgewing; Tafelberg en Cape of Good hope *Vrystaat; *Richtersveld; *Genadendal;

*Baviaans-poort *Garciapas *Korenterivier, *Riversdal; Jaggakamma; *Oorlogskloof;

*Gamkasberg De Hoop; * Walvis roete; *Nature's Valley; Groot Waterval; *Keurboomsrivier

Lemietberge; Graaff-Reinet; Bosluiskloof - Gamkasrivier tot in die 'Hel'. Een plek moes ons die

rivier kruis, halflyf-diep. Weens die bekleedsel het ek dit 'onderbroekdraai' gedoop. Hier het ons

by die kloofbewoner geslaap. Die volgende dag weer via die leer terug gestap na Bos-luiskloof, waar DeWaal ons opgelaai het: Almal 1 keer.

Die tweede stap op die Drakensberge het ons met Lesleypas gedaal toe Coleen haar enkel gebreek het. Willie Nel en Faan Strauss het ongeveer 20 km oor moeilike terrein na Injasuti gestap om hulp te ontbied. Die volgende oggend het 'n helikopter vir Coleen en Salomie met 'n tou opgetrek en afgevoer.

Vele is nog na bogenoemde gestap, maar hierdie is voldoende om te bewys hoe bedrywig hierdie klub was. Meer as 22 000 kilometer is afgelê.

Sterkte vir die 'TOEKOMS'.

HENNIE MOUTON.



KORT OORSIG VAN MY BELEWENIS VAN BERG-EN-DAL VOETSLAANKLUB.

Op 28 Julie 1986 word die stigtingsvergadering met 27 belangstellendes in die Biblioteeksaal in Caledonstraat, gehou. Met die verkiesing van komiteede val die pos as sekretaresse op my, wat ek 8 jaar met groot vreugde gevul het. (Maar raai wat? - ek het toe nog nie eers een enkele oorslaaphut se naam geken nie; laat staan die roetes!) Maar met toegewyde komiteede - veral oom Hendrik Mouton vir baie jare - het die klein begin stadig gegroei tot 'n ledetal van 103 lede waar dit vandag is.

In die beginjare het Bert, soveel hy kon, asook Corne, Iwan en Paula, deelgeneem. Dit het vir ons as gesin, saam met die ander stappers, onvergeetlike herinneringe nagelaat. Die samesyn was altyd vol pret, lag, plesier, stories, speletjies en sang. Elke oggend en aand is daar saam Bybel gelees, gebed en gesing.

Wat 'n uitdaging was elke rugsakstap op roetes vanaf Oos Transvaal tot in die Kaap, wanneer ons met 2 Combi's en sleepwaentjies die langpad aangedurf het.

Ons het Suid_Afrika se unieke en asemrowende natuurskoon met verwondering ontdek en op ons laat inwerk: Tsitsikamma, Otter, Boland, Sederberge, Amatolla, Outeniqua, Drakensberge, Oos Transvaal, Oos Vrystaat, Visrivier, Arangieskop, Graaff Reinets omgewing, Karoo, Boosmansbos, en vele meer! Liewe vriende, ek kan liries raak oor wat ek alles deur Berg-en-Dal beskore was om te ervaar.

DEUR AL DIE JARE:

- *Komitees met toewyding en entoesiasme.
 - *Goed opgestelde programme vir elke smaak.
 - *Reëls, dissipline en bekwame leierskap.
 - *Vriendskappe met liefde en omgee.
 - *Ons gemeenskaplike eerbied, afhanklikheid en *Dankbaarheid teenoor ons God Drie-enig.
- Vir die tien-talle Bring-en-Braaie by allerlei adresse en "venues".
Ons jaarlikse Afsluitings funksies - altyd puik en oorspronklik.
Ons Jaarvergaderings in Januarie - altyd met 'n interessante en leersame praatjie.
Ons Winter funksies - ook 'n treffer.
Ons halfjaarlikse saamkom in die Botaniese Tuin met ons Seniors wie in die beginjare kranige stappers en leiers was. Ons salueer julle. Ek is altyd so bly om julle ALMAL te sien. D.V. September ontmoet ons weer in die Tuin.



My hart is so vol dankbaarheid vir Berg-en-Dal wat vir 30 jaar vir my persoonlik 'n oase van vêrkwikking, vreugde, inspirasie, geestelike en fisiese terapie was! Baie dankie my Bert dat jy al die jare, wanneer jy weens plaaswerk nie kon saamgaan, vir my die ruimte en geleentheid van harte gegun het!
Ek wil die HERE loof vir alles en almal.

SONJA VAN WALBEEK.



JAN EN GEORGIE KRITZINGER

Hulle het aan die begin van Julie 1999 aangesluit en hulle het goeie oefening gekry, op pragtige plekke gest en wonderlike vriende gemaak. Dit is die gelukkigste tye in hulle lewe. Georgië stap steeds en Jan moedig van die kantlyn aan.



SARIE SE ERVARING VAN BERG EN DAL

Ek het in 1992 by Berg en Dal Voetslaanklub aangesluit en was nog nie een dag spyt nie. Die samewerking, ondersteuning en kameraderie onder die lede is merkwaardig.

My heel eerste groot ondervinding was die 7 nagte 8 dae Outeniqua stap met 20 **kg** op die rug. Hennie Mouton het amper 'n oorval gekry want omtrent 12 kg was die norm. Na vele nog net een bultjie dan is ons daar maar die een bultjie het baie kleintjies gehad (die wat al saam met Hennie gestap het sal weet waarvan ek praat) tot ons uiteindelik ons bestemming bereik het met tonge wat uithang van bultjie op en bultjie af. Ek het dit darem gemaak.

Daar was vele ander ongelooflike stappe maar nog n hoogtepunt was die Visrivier Canyon. Dit was ongelooflik en gelukkig het die rivier baie water gehad. Die stap het ek met Rocky sandale aangedurf wat natuurlik die oë laat rek het, maar dit het heel goed gegaan en my groottone se naels was nie blou nie.

Vir baie jare het ek gestap totdat die rolbalgogga my so hard gebyt het dat ek meer rolbal gespeel het as om te stap en naderhand glad nie meer gestap het nie.

Ek behoort nog steeds aan die Klub en woon graag hulle funksies en die Jaarvergadering by. Die hoogtepunt daar is natuurlik die SENIORS TEE EN KOEK wat die jonges vir ons oues van dae gee. Dis dan ook lekker om weer al die (ou!!) gesigte te sien.

Ek bedank graag die Komitee wat sulke uitstekende werk verrig. **DOET SO VOORT.**

Stappers liefde groete

SARIE LESSING



OPSAAL 1992

(Die volgende artikel is geleen van die eerste OPSAAL wat die lig in 1992 gesien het. Die klubwapen is dan ook vir die eerste keer in gebruik geneem.)

"Stap is die sport wat deur oud en jonk beoefen kan word en daarom wou ek en Annie by 'n klub aansluit. Die eerste groep waarby ons aangesluit het, was die van Pietie le Roux, maar aangesien hulle slegs een of tweekeer per maand gestap het, het ons die destydse Outeniqua Voetslaanklub genader. Hulle wou egter nie verder as hulle stigterslede uitbrei nie, en Danie Visser, een van ons groepie, het voorgestel dan ons ons eie klub stig wat toe op 27 Junie 1986 gedoen is. Danie was dan gou ons eerste Voorsitter met die uwe Onder-Voorsitter, Hennie Mouton, Sonja van Walbeek Sekreteresse, Jim Catto Tesourier en Elna Cloete en Louis du Toit verkose lede. Ons eerste amptelike dagstap was op 9 Augustus 1986, vanaf Glentana na Groot Brakrivier, en vanaf 12-14 September 1986 het ons ons eerste uitslaapstap gedoen (Kleinplaat na Langberg, op die Outeniqua voetslaanpad). Die stappers was Iwan, Sonja, Annie en ek, en Danie Visser. Sedertdien het ons klub voortdurend gegroei. Heelwat entoesiastiese lede moes ongelukkig wegval weens persoonlike verpligtinge en/of omstandighede. Na byna ses jaar (en 6 400 km sole slyt vir die Moutons) het ons ongeveer veertig aktiewe stappers plus hulle gesinne".

HENNIE MOUTON: VOORSITTER.



VAN TOEKA TOT NOU



Nou, 30 jaar later, het ek by oom Hennie en tant Annie gaan koffie drink om weer oor die eerste stapdae te gesels. Oom Hennie beduie dat hulle so in 1984 saam met Pietie le Roux gaan stap het. Hulle moes by die stasie om 10h00 wees en het die oggend dan eers om 11h00 by Kranshoek begin stap! (Dit het nogal verander ne?) In oom Hennie se woorde het die groep bestaan uit "lywiges, maeris en fikses. Party het met sloffies, stewels of tekkies gestap, en dit het maar moeilik gegaan"! Twee jaar later het Berg en Dal Voetslaanclub dan die lig gesien.

Die stapklub se naam is deur oom Hennie Mouton voorgestel en dit is aanvaar. Die klubwapen is deur tannie Magdaleen Booysen (ook 'n lid) se dogter ontwerp.

Die idee om 'n blaadjie een maal per jaar uit te gee, is op 'n Algemene Jaarvergadering bespreek en die naam OPSAAL is deur oom Tom Boshoff voorgestel. Die woord OPSAAL was veral deur oom Tom op stappe gebruik. Hy het net met sy waterbottel gestap en het baie dikwels sommer so gestaan en wag vir die res van die groep, wat so graag gesit het om te eet en tee te drink. Dan, op 'n gegewe oomblik sal hy sê "OPSAAL, OPSAAL", en is daar opgepak en verder gestap.

Oom Tom en Liena Aucamp het ook die behoefte wat in 1991 ontstaan het om op 'n Dinsdag 'n kort oefen-stap te doen, deurgevoer. Daar was veral van die vroue wat gevoel het hulle moet ekstra oefening kry ter voorbereiding tot die Saterdag stappe. Tot vandag toe word daar nog elke Dinsdag gestap. Onder Annette se leiding, is die eerste Dinsdag van elke maand verander na 'n effe langer stap en lede kan hul tee en eetgoed saamneem. Dit gee veral aan die wat nie Saterdag kan stap nie ook die geleentheid om ons omgewing te ervaar en te geniet. Saterdag se stappe word deur die Bestuur so beplan dat daar in almal se behoeftes voorsien word deur van kort en maklike tot lank en moeilike stappe te plaas.

Wegstappe, wat een keer per maand geskied, werk op dieselfde stelsel deur van dagstappe met gerieflike akkommodasie tot rugsakstappe met slaapplek in stappershutte, skuilings of tente, te beplan

Oom Hennie was deurlopend die Voorsitter met onderbrekings tussenin, toe eers Gys Verwey en 'n paar jaar later Annette Erlank vir 'n tyd die leiers oorgeneem het. Januarie 2007 het oom Hennie finaal afgetree. Mike is sedert 2010 ons Voorsitter. Sekretaresses was ook onder andere Sonja van Walbeek, Carlien Smuts, Carol van Vuuren en Wilna Albertyn.

Vir die res van die Bestuur het lede gekom en gegaan. Verskeie persone het oor die jare die uitgawes van **OPSAAL** behartig. Hendrik Vorster het 'n groot rol gespeel hier en was tot 2011 die samesteller. Hierna het hy die leiers oorhandig aan Hettie Lourens wat daarna nog gereeld raad en leiding by hom gaan vra het veral om die foto's in te voeg. Sy is tans verantwoordelik om die teks te versorg en met behulp van Wilna en Rose die uitgawes die lig laat sien.

Sedert verlede jaar het ons 'n webwerf wat deur Douglas Thomas ontwerp en op datum gehou word. Ernest Lamprecht het ons op die "map" geplaas deur sy kontak met die George Herald, wat sy foto's van ons stappe in hul koerant plaas. Dan verskyn ons program ook in die Buite Burger elke Dinsdag.

Gedurende 2012 is die eerste van menige klubbraaie op 'n Sondag by Ebb en Flow gehou en word steeds ywerig deur lede en ook hul gades bygewoon. Waar moontlik word ook braaie na 'n Saterdag stap gereël wat net so gewild onder die lede is. Sarel Volkwyn, wat toe Onder-Voorsitter was, het ook die eerste Seniors Tee by die Botaniese Tuin beplan. Tot heden toe word die Seniors deur die Bestuur twee keer per jaar onthaal. Somige van hulle stap glad nie meer, maar daag op vir die heerlike skyf melktert en die lekker van saamkuier.

Annette het gedurende 2007-2009 die eerste Winterfunksie gereël, en sedertdien word daar elke jaar 'n Winterfunksie gehou. Met die Jaareindfunksies word daar gewoonlik 'n tema aan toegevoeg wat lede die geleentheid gee om nie net kreatief te wees nie maar ook 'n kans te staan om 'n prys los te slaan as bes-geklede dame of heer. Met beide funksies word lede gesubsidieer met 'n bedrag wat deur die Bestuur bepaal word.

Aan elkeen wat in die verlede gehelp het met ons klub se voortbestaan, hetsy 'n Bestuurslid of leier van 'n stap of enige lid wat 'n bydrae gemaak het, 'n groot dankie. Sonder julle toewyding sou ons vandag nie so heerlijk kon stap en die natuur en wat daarmee saamgaan, kon geniet nie. Ons ledetal het aangegroei tot 103 lede, waarvan by benadering 80 lede wel stap; sommiges baie gereeld en andere soos hulle kan.

Sommer 'n groot dankie ook aan al die wonderlike stappersvriende van Berg en Dal. Sonder julle sou daar in elk geval nie 'n klub gewees het nie. Mag ons klub geseën word en van krag tot krag gaan.

ROSE KUYPER

FAAN STRAUSS SÊ

Om na baie jare by die “opsaal” betrokke te wees, laat ontwaak nogal diep in my binneste heelwat lief en leed gedagtes. Nou klink “leed” na iets negatief, maar intendeel dis herinneringe aan vreugde met dierbare vriende, sommige reeds vooruit gegaan- dood laat wonde wat niemand kan heel nie, herinneringe is skatte wat niemand kan steel nie.

Dis reeds baie jare dat ek en Mathie, slegs as verloop van tyd (ouderdom), nie meer noue kontak het met die Berg-en-Dal stapgroep het nie. Die jaarlikse byeenkoms wat deur die stappers vir die ouer groep gereël word bly nogtans ‘n grootse geleentheid en word waardeer.

Gedagtig aan ons jare van lidmaatskap kan ek sonder vrees vir teenspraak, my nie herinner aan ‘n enkele geval waar ‘n strydpunt van enige aard ons groep se saamwees vertroebel het nie.

Benewens die gewone oefenstappe elke Dinsdag en Saterdag, in hoofsaak iewers in George omgewing, was daar baie wegstappe. Hierdie wegstappe het bestaan uit gemengde groepe dagstappers en pakdra stappers. Daar is plekke soos Hermanus/Sederberge/Baviaanskloof, ens. besoek.

Ons het afgesien van fotos baie video material(selfies) van staptogte van suid tot noord in ons land, wat op die rakke gebêre word om wanneer oudag aanbreek agteroor te gaan sit en rustig te geniet.

Sou ‘n mens ou Opsaal uitgawes naslaan dan is daar vele artikels/gediggies/iems om heerlike herinneringe op te lewer!!

Hiermee dan “druk nou maar op dat dit so kraak, gegroet van Faan wat versies maak”.

Faan Strauss

ANNA VAN NIEKERK

Mees ongelooflike ervaring. Baie spesiale mense.

GIEL EN POEKIE LE ROUX

Mees ongelooflike stapervaring.



Hierdie twee van vele reseppies kom uit vorige OPSALE

BING SE VRUGTESTAFIES

- 500 ml Bruismeel
- 375 ml Bruinsuiker
- 375 ml Klapper
- 250 g Vrugtekoek mengsel
- 125 ml Pekanneute/ grondboontjies, gekap
- 2 Eiers geklits
- 5 ml Vanielje geursel
- 125 g Botter
- 100 ml Olie
- 15 ml Kakao
- 10 ml Gemengde speserye

Meng die eerste 5 bestanddele saam. Klits eiers en vanieljageursel Smelt die res van die bestanddele oor lae hitte. Voeg by die meelmengsel en meng deeglik.

Skep mengsel in 'n gesmeerde bakplaat van 26 x 21 cm. Bak teen 180 grade vir ongeveer 40 minute.

Sny in stafies. Laat heeltemal afkoel voordat dit uit die bakplaat verwyder word.

MUESLI-SJOKOLADE BLOKKIES

- 250 g Donker baksjokolade
- 1/4 k Pitlose rosyntjies/grofgekapte neute
- 1 k Muesli

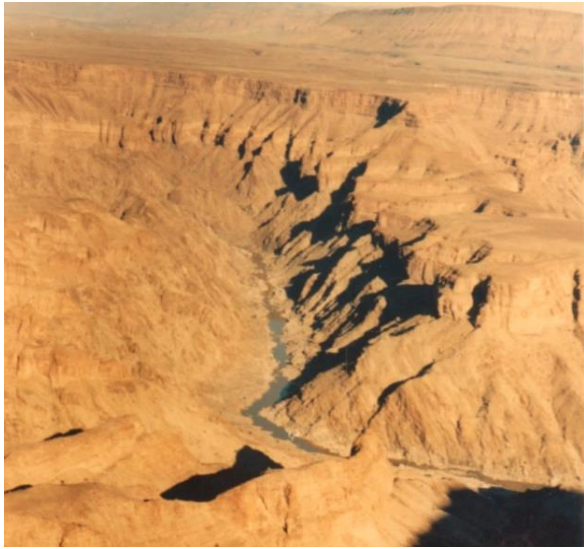
*Smeer 'n bakplaat van 20 x 15 cm met botter en voer uit met foelie.

*Smelt die sjokolade en haal van stoof af. Roer muesli en rosyne of neute by.

*Gooi in bak en verkoel in yskas tot styf. Sny groewe in sjokolade en breek in stukke.



ONS WAS HIER



VISRIVIER



DRAKENSBERGE



GROOT WINTERHOEK BERGE



BEN MCDHUI





MASKAMBERGE



MALTERSER KRUIS



RICHTERSVELD



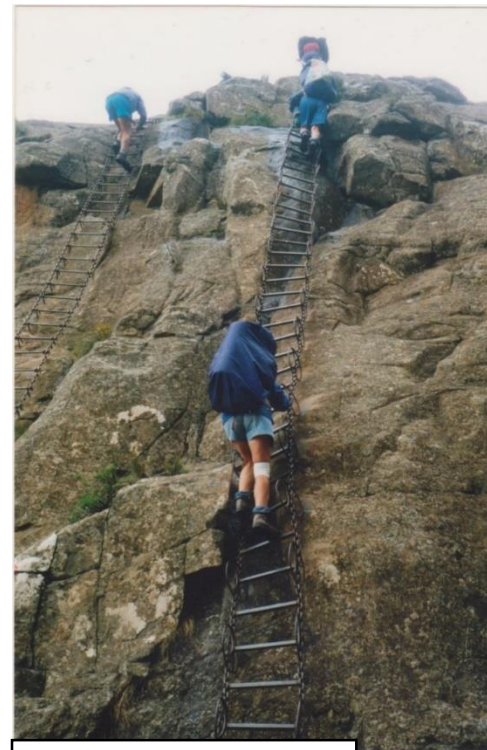
ARANGIESKOP



SOMS IS DIT MAAR MOEILIK



HAKERVILLE



MONT-AUX-SOURCES



BAVIAANSKLOOF



HOMTINIRIVIER



NAUKLOOF NAMIBIA



ONS KAN ENIGE PLEK SLAAP





Berg-en-Dallers besig om voetpad van 'n wildernisroete te merk.



BERG-EN-DALLERS het onder andere ook gehelp met donasies aan organisasies soos Bethesda en Kankervereniging.

Ons het gehelp om stappaie oop te kap.
Tierkop se afrondingswerk nadat die hut oor gebou is.
Coastal cleanup ens.



TYD OM TE ONTSPAN



ONS BERG EN OMGEWING



GOUKAMMA SWAABRUG



VAN ONS STAPPERS



FUNKSIES VAN INFORMEEL NA SPOGGERIG



MAAR DIE DOEL VAN ONS
KLUB IS STEEDS OM IN
OEFENING TE BLY OM TE
KAN STAP



AGTER DIE SKERMS



VOORSITTER



ONDER
VOORSITTER



SEKRETARESSE



TESOURIER



LIEF EN LEED



ADDISIONELE LID



MEDIA



WEBWERF



REDAKTRISE
OPSAAL



AUDITEUR



*Happiness keeps you sweet
Trials keeps you strong
Sorrows keep you human
Failure keeps you humble
Success keeps you glowing
Friends and family keeps you going*

