OPSAAL!

NO.1: 1997

VAN DIE REDAKTEUR

Toe die Opsaal se redaktrise besluit dis tyd vir afsaal, besluit die touleier dis nie nou die tyd vir genade en afsaal nie, ek sal opgesaal bly met die Opsaal !

In die halfjaar wat verby is, is die wêreld omtrent platgeloop - van Amatolas tot by Hermanus; van dagstappe tot jaagstappe; berg op en berg af. Nou is dit nog die beplande Suidwes-stap wat op hande is. Geniet dit - ons "agtergeblewenes" wag om te hoor wat alles gebeur het.

Alètte Smith

Deur Die Voorsitter

Ons is alweer in die helfte van die jaar en het alreeds verskeie mooi stappe gedoen waarvan die dagstappe by Hermanus die hoogtepunt was. Dit het egter vandag (12Mei'97) onder die aandag van die bestuurskomitee gekom dat van die stappers ongerieflik gehuisves was en dat daar vir 1 dag vir 'n 5-bed hut betaal is, wat onnodig was. Dit is baie jammer dat hierdie persone nie hulle klagtes tydens ons verblyf daar gelug het nie want dan kon ons dit onmiddelik reggestel het. Die sekretaresse het oproepe gemaak en 'n faks gestuur om wysigings te bewerkstellig van lede wat bykom of kanselleer. Sy het ook 'n spesiale prys beding - oorspronklik sou dit R200-00 pp gekos het. Haar ywer het elke persoon, wat die volle tydperk gebly het R50-00 gespaar. Indien enige lid voel dat hy/sy te veel betaal het sal ek die bedrag van R145-00 beskikbaar stel, wat sodanige oortollige hut sou gekos het en u kan dan die tesourier skakel om u gedeelte terug te eis. U is geregtig om van u te laat hoor, en watter beter geleentheid was dit nie, tydens ons byeenkoms te Hermanus nie.

U moet asseblief op keerdatums van besprekings let, daar wysigings daarna slegs in uitsonderlike gevalle toegelaat sal word. (indien besprekings reeds gedoen is). Die sekretaris sal dan die nodige inligting voorsien om u eie bespreking te doen. Hierdie reëling sal dan ontevredenheid uitskakel.

Vir elke stap is daar nou 'n stapleier aangewys, wat waar van toepassing die nodige permitte ens, sal bekom of reëlings sal tref om dit te verkry. Baie dankie vir u hulp in hierdie verband.

'n Goue stapprogram is vir die laaste helfte van die jaar opgestel - Geniet Dit !

Stappersgroete

Hendrik Mouton

DIE AMATOLA VOETSLAANPAD

Deur Faan Strauss

Die beplanning en voorbereiding het vlot verloop en die tien van ons "Berg-en-Dallers": Willie en Annekie Nel, hul kleinseun Quinten, Hennie en Annie, Jan, Susie en Thea-Marie, asook Faan en Mathie, vertrek op 6.12.1996 na Madendam; die beginpunt vanwaar die roete ons neem om 6dae later Hogsback te bereik. Madendam is sowat 23km vanaf King Williams Town geleë.

Die Amatola voetslaanpad is veeleisend en vereis veral fiksheid, waarsonder jy swaar gaan kry. Dit vergoed egter die stapper met die genot van skouspelagtige watervalle, koel swemkuile, digte geelhoutwoude (met enorme geelhout en ander inheemse bome), uitgestrekte plato's en woudooptes met fantastiese vergesigte vanaf die hoër punte, 'n ryk diverse voëllewe (insluitend die Knysnaloerie en Piet-my-vrou), pragtige struikagtige dele en fynbos - ek wou nou sê "En so kan ek aangaan om die mooi te beskryf", maar besef skielik dat my byvoeglike naamwoorde opgeraak het.

Langs die roete het ons oornag in halwe hutte, heel hutte en goeie hutte, te wete Gwili-Gwili (Nag 1), Dontsa (Nag 2), Cata (Nag 3, en wat 'n gemors !), Mnyameni (Nag 4), Zincuka (Nag 5), en die sesde dag uitgestap te Hogsback. Ons het heelwat mistigheid onderweg belewe en soggens het die bome en struike ons maar lekker natgegooi, maar daar was darem ook genoeg vergesigte, soos reeds gemeld.

As groep het ons baie lekker ingeskakel en vele grappies, wyshede, stories, ens. gedeel - dit was alles sommer net baie, baie lekker, lekker, lekk.................

Ja, en ons het darem ook drama belewe. By die tweede hut (Dontsa), het twee broers, elk met sy elfjarige seun, by ons aangesluit. Dit was hulle eerste stap-ervaring. Ons het die volgende oggend vroeg vertrek en die broers met hulle seuns het later gevolg. Daardie aand by Cata-hut, so omstreeks skemeraand, het die een broer met sy seun hulle opwagting gemaak en angstig verneem of die ander seun nie by ons groep is nie. Wel hy was nie! Feit is hy het langs die roete afgedwaal en verdwaal. Ons het as groep saam die aand afgesluit met 'n biduur vir die seun en sy pa wat nog in die veld was (lg. opsoek na sy seun). Die gelukkige einde van die storie is dat die Here ons gebede verhoor het. Die pa het die aand nog sy seun gevind.

Ter afsluiting is ons as groep baie dank verskuldig aan Willie en Annekie vir al die reëlings. Ons dank ook aan ons hemelse Vader wat ons onderweg bewaar het van gevare en toegelaat het om nog 'n hoofstuk uit die boek van Sy natuur te lees.

HARKERVILLEKUS VOETSLAANPAD 24 - 26 JANUARIE 1997

Anna van Niekerk

Vir diè van julle wat nog nie gehoor het nie, nooi ek nou saam met my op die eerste dag van hierdie stap. Die tweede dag se gebeure sal **nooit** uit my pen kom nie - Eddie kan na sy volgende Harkerville daarvan vertel.

Ek wil aanhaal uit die pamflet oor "The Harkerville Coast Hiking Trail"

"The rugged and unspoilt cliff coastline is more demanding and presents greater challenges to the hiker than the normal trails. A certain amount of rock clambering is involved (Glo my die woord "Cliff Hanging" sou meer van pas wees). Nervestraining narrow rock ledges on sheer rock faces have to be negotiated and stormy seas and high tides have to be kept account of - en so gaan dit aan en aan en dan is daar nog die ketting - Maar kom ons begin heel voor.....

Vrydagmiddag - 24 Januarie

Baie opgewonde oor my eerste uitslaap uitstappie, vertrek Hennie, Annie, Austin, Colleen, Eddie en ek vanaf George na Harkerville Bosstasie. Lina en Nelie het reeds vroeër gery om 'n bietjie in Plet te kuier - alhoewel ons feitlik saam stilhou by die hut.

Ons het net klaar afgepak en die wêreld verken toe Bing en Hilda ook by ons aansluit. Dit was toe die begin van 'n heerlike aand - Ons het gebraai en heerlik buite gekuier en toe in die sit/eet/slaapkamer verder gaan kuier. Eers het almal mekaar se rugsakke aangepas en daarmee geparadeer - wenke is uitgedeel oor binne - en buiteraamsakke. Tussendeur het Linda en Nelie ook gou vir ons almal touwys gemaak oor die Makaryna en toe dans almal ! Heelwat later het dit stil geword in die hut.

Saterdagoggend - 25 Januarie

Teen 7 uur loop die opgewondenheid hoog en nadat ons stil was met ons Hemelse Vader, vat ons die pad .

Ons stap vir 11 km op die gemaklikste bospaadjie - deur die mooiste bome. Hennie het 'n boekie en hy stop omtrent by elke boomsoort, slaan in die boekie op - vertel alles wat daar oor die boom te vertel is. Ons stop 'n paar keer vir tee en eetgoed - daar word sommer stofies in die paadjies uitgepak met skermpies rondom en water word gekook. By een draai wys Bing en Hilda vir ons op 'n hele klomp aangeplante "Redwood" bome uit Noord Amerika - Pragtige, massiewe bome wat meer as 'n 100 jaar oud is. Skielik is ons uit die bos en bly daar net 3,5km oor tot by die Sinclair oornaghut. Daar het my nagmerrie begin: Ons moes teen 'n byna vertikale steilte van 0.25km (Ek sê spesiaal 'n kwart kilometer omdat dit vir my meer impak het as 250m) met smal houttrappies afklim tot onder op die rotse aan die kuslyn. Toe ek onder kom, was my bene soos jellie en wou hulle my net nie dra nie; ek het vir niemand daarvan gesê nie, maar ek glo dat indien ek net vir 10 minute daar kon rus, ek dalk nou 'n ander storie kon vertel. Van toe af was dit net vorentoe oor rotse en nogmaals rotse en al die tyd moes Eddie vir my optrek en saamsleep; omdat my bene nie wou saamspeel nie. Toe het die vreeslike vrees kom oorneem, veral daar

om die ketting wou ek vir almal groet, maar Harkerville spel vir my meer uit as net my moegheid en vrees. Daar het ek gesien wat mense vir mekaar kan beteken. Sonder Eddie se hand en krag - hy was wonderlik - het ek nog daar op die rotse gesit en wag. Annie, wat meermale op die roete 'n ruskansie geroep het as wat vir haar nodig was, want sowaar so rats het ek nog nooit gesien nie - Eintlik het ek nooit vir Annie gesien nie. Dit was net die groot rooi rugsak met twee beentjies wat daaronder beweeg - Lina en Nelie het geglo ek moet krag in my liggaam kry - ek het gedeel in hulle toebroodjies. Lina het glad vir my voorgesê hoe ek haar groot rosyne moet eet - drie kon ek kou en insluk, die ander drie moes ek kou en net in my kies hou. Daar was die stille krag van Austin en Colleen, wat aansteeklik was. Hennie het telkemale teruggedraai net om my rugsak vir my vorentoe te dra - dit nadat Eddie en Bing alreeds beurte met my sak gemaak het. Nooit het ek gevoel dat hulle my wou wegwens nie, daar was net helpende hande oral. Wanneer ek na Hilda kyk het ek myself so jammer gekry, want ek kon sien hoe jammer sy vir my gekry het. Bing, die lewensgewende riviersstort wat jy vir my gegee het, sal ek nooit vergeet nie. Yskoue water - stadig oor my kop, teen my rug af - oor en oor, papnat - pleisters en "tissues" in my sakke. Toe sien ek kans vir die potlood streep wat loodreg teen die berg uitloop tot bo by Sinclair hut.

Hierdie volle 200 meter het Eddie my hand nie een keer gelos nie - en dit was baie, baie warm, maar hier was ek glad nie meer bang nie, die afgronde was vêr agter. Toe ons darem so amper bo is, hoor ek Hennie se roep van voor af : "Nog net 'n paar tree dan is dit gelyk tot by die hut". Ek ruk my toe self reg en stap flink en regop agter Eddie aan tot by die hut. By die hut was dit ook 'n klomp baie warm en moeë stappers wat daar op die matrasse op die stoep gelê en rus het. Nadat almal in kommetjies koue water hulle hare gewas het en gereinig het, was die vure reeds aan en die ketel water aan die kook. Een en almal het my moed ingepraat vir die volgende dag se stap, maar ek het net geluister en nie gehoor nie, want Bing het iets gemeld van 'n bosboupad uit tot by "Garden of Eden" - en 2 uur die nag het Eddie vir my belowe dat ek nou maar kan slaap - hy sal die oggend saam met my uit "chicken"

Om op te som

Harkerville se vrese is besig om in my geheue te verflou - maar die lekker twee aande en die dierbare mense herleef opnuut. Dankie julle almal ! Ek sien ook nog so in my half dood toestand hoe Eddie, Colleen en Nelie afgaan vir 'n swem en dan die vreesaanjaende gil wanneer Nelie se liggaam kontak maak met die enkelhoogte yskoue seewater.

Harkerville, jy is pragtig - jy maak baie harte bly - vir jou het ek net te veel respek vir 'n tweede besoek.

DIAZ VASBYT
Deur Hennie Mouton

Ons het gehoor van die Diaz vasbyt stap van 60km te Mosselbaai. Inskrywingsvorms word dringend aangevra en voltooi; onder die naam van "Berg-en-Dal Meesters". 'n Span word saamgestel uit die volgende lede : Tom, Faan, Willie, Eddie,Hennie en die jongeling Danie Le Roux. Ons oefen 'n bietjie maar die tyd is kort om behoorlik fiks te word. Om 05H00 op 6 Febuarie 97, val ons in die pad na Mosselbaai, uitgevat in Castle Bier hempies en Coke pette, met rooi nekdoekie, danksy Eddie en Anna se poging.

Om 07H25 spring ons weg vanaf Mosselbaai Punt, en stap met 'n bars pas. Ons haai die 1ste spanne een na die ander in, wat voor ons weggespring het. Ons handhaaf 'n goeie pas, maar die son word baie warm en te Danabaai besluit Tom, tot ons spyt, om uit te span, omdat die son hom affekteer.

Mathie en Joey Dunn, wat ons op pad ondersteun het, wag ons in te 2de strand met koue drankies en water. Ons stap vanaf die see die steilte uit na die N2 hoofpad, waar Lina en Annie ook bykom om ons morele ondersteuning te bied. Hiervandaan is dit maklik stap na die beginpunt, te Mosselbaai Punt. Ons lê die 35km in 5 ure en 9 min af, wat 'n goeie tyd is.

Die oggend van die 7de vertrek ons om 06H00 na Mosselbaai. Daar is egter 'n deurmekaarspul by die afsetpunt en ons spring eers om 07H40 weg. Vanoggend is daar 'n paar meer morele ondersteuners en van die ander spanne betuig ons ook respek. Ons stap vanoggend na Hartenbos en dit gaan redelik goed. Die bene is 'n bietjie styf in die begin maar ons oorkom dit vroeg. Dit is 'n maklike stap deur Hartenbos tot by die see en terug. Ons word goed ondersteun op die pad met koue drankies. Ek loop en rondkyk, en struikel oor 'n 75mm hoë klippie en tref die grond met groot spoed; behalwe vir my ego, doen ek geen verdere beserings op nie. Ons stap vanoggend by die hawe uit. Hier word ons deur 'n verwelkomingsgroep bestaande uit Joey, Mathie, Annie, Lina, Gys, Elsie, Giel en Poekie ontvang. Hulle deel net eetgoed en koue drankies uit.

Dit is altyd lekker om te ondervind dat mede klublede belangstel!

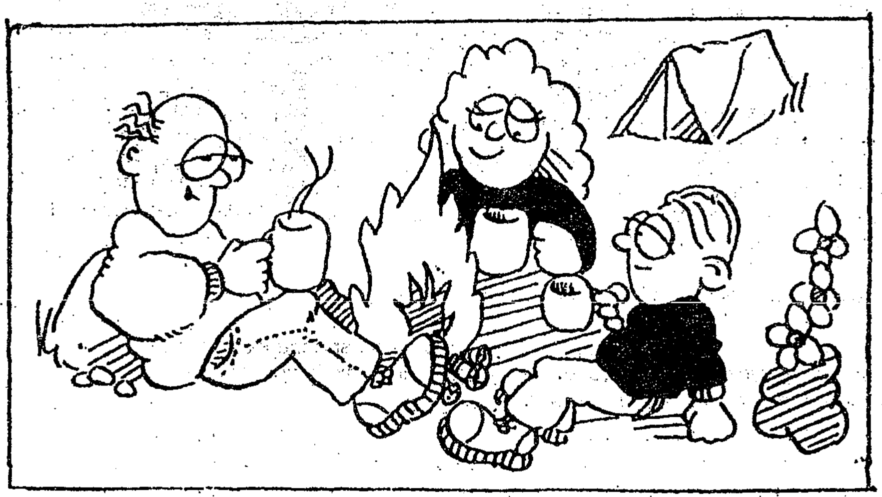
Volgens tye sou ons 11de uit 18 mansgroepe, en 20ste uit 48 spanne klaargemaak het. Indien ons nog volgende jaar gespaar is, sal ons seniors die juniors 'n harde tyd gee, omdat ons dan beter voorbereid sal wees.

STAPPERSTROOS !
Anna van Niekerk

Almal ken dit as Boeretroos of Afrikanertroos - maar dat dit troos, dit is beslis !

As kinders het ons soggens al singende die kombuis ingevloog met "Koffie - Koffie anders val ek om. - Sit die koffie in my bladsak, anders gaan ek inmekaarsak - Koffie, koffie, anders val ek om".

Hiermee besing ek nou ook die lekkerste, lekker vir 'n stapper - enige plek - enige tyd - daardie heerlike beker stomende koffie saam met goeie vriende en lekker geselskap - Mag ons almal nog baie lank saam ons koffietjie in die vrye natuur geniet.



TSITSIKAMMA 20-23 FEBRUARIE 1997
Eddie van Niekerk

Donderdagoggend - 20 Februarie

Vertrek 8 van ons saam met Sonja in haar kombi na Nature's Valley. Hennie, Annie, Faan, Mathie, Erhard, Stella, haar dogter en 'n vriendin sou later by ons by Blaauwkrantz kom aansluit

Die 8 van ons - Sonja, Austin, Helene, Louise, Colleen, Dick, Rose en ek het besluit om die volle roete vanaf Nature's Valley na Blaauwkrantz hut - 16,6km te stap. Ons het eers heerlik saam ontbyt geniet en is toe onder deur die N2, deur Groot Kloof Bos en Platbos. Dit was 'n heerlike roete en na ongeveer 7 uur het ons by Blaauwkrantz hut aangekom; alles verken en solank die vure aangesteek en water opgesit. Diè aand het almal hulle eetgoed wat nog in George se kombuise voorberei was, uitgehaal en die spyskaart was groot. My vetkoekies het die rondte gedoen, maar Stella sal beslis later een moet kry, want ek was onbewus van Anna se belofte aan haar oor diè padkos, waarvan sy toe net gehoor het. Ons het die aand heerlik omgekuier.

Vrydagoggend - 21 Februarie

Teen 7 uur, nadat ons saam met ons Skepper verkeer het, val almal weer in die pad. Dit was 'n lekker stywe stappie van die kus af ooswaarts binneland toe. Die berge en die die plantegroei bly al die tyd 'n fees vir die oog. Ons het die 11,5km na Keurboshut sonder enige voorvalle voltooi. Om Vrydagaand te bad of te stort was beslis net uit gewoonte uit, want ons het by elke watergat - wat almal soos spog swembaddens gelyk het - geswem en baljaar en heerlik afgekoel. Die aand was pragtig en ons het gekuier soos net natuurliefhebbers kan.

Saterdagoggend - 22 Februarie

Almal staan verkwik en fris op en is lus vir die 13,4km na Heuningbos hut. Ons drink oral yskoue water uit bekers direk uit riviere en strome. Die leë waterbottels maak almal se rugsakke nou ligter behalwe vir Mathie, want toe ons 'n rivier in vol vloed kruis, vind ek haar skielik hier voor my - plat op haar maag, gesig in die water - so dors het ek nog nooit iemand gesien nie, want sy drink en drink en drink - toe besef ek skielik dat sy glad nie kan opkom met die swaar rugsak op haar rug nie en dat sy sonder die gebruiklike gil geval het, met twee lang treë was ek by haar en kon ek haar ophelp; ek glo ook dat sy dit bedoel het toe sy gesê het, "Eddie van nou af is jy altyd my hero"

Terwyl ons so stap en net inneem en geniet aan die wonderlike natuurskoon, kom ons in die voetpaadjie af op , nie "Grandma's Featherbed" nie, maar op Heuningbos se dennenaalde bed. Sonja, Colleen en ek het dadelik pak afgelaai, skoene uitgeskop en 'n goeie 2 uur net op daardie dik sagte heerlikheid gelê en gesels en gesing.

Die aand by die kamp het dit lekker gereën en ons het ook vars reënwater opgevang vir koffie en kookdoeleindes. Of dit nou hierdie reënwater was wat vir Erhard uit een

pakkie "Smash" - genoeg fyn artappels kon laat optower vir elkeen in ons groep en ook vir volgende groepe weet ek nie, maar daardie pakkie "Smash" kon beslis kers vashou met die "weduwee se laaste meel."

Sondagoggend - 23 Februarie

Ons was erg bekommerd dat ons dalk vroëer sou moes uitstap as gevolg van die lekker reën, maar die weer het so mooi opgeklaar dat ons weereens ons oggend gebed met 'n groot dankiesê kon afsluit.

Ons is toe op ons laaste dag se voetslaan deur Mostertshoogte en het na 14,2km by Sleepkloof lekker gerus en geëet. Die groot gesels het gegaan oor die vreeslike luste vir "Slap Chips" en roomys by die restaurant by die Paul Sauerbrug - so het ons toe die laaste 3km aangepak na die brug, maar ons klompie in die "haastige bussie" huis toe, het toe nie in diè groot lekkerte meegedoen nie en het toe maar in George die groot luste kom stil.

Om op te som

Hierdie is 'n pragtige roete en 'n moet vir elke stapper - volop plantegroei met diè heerlikste geure, vele riviere met baie water, lieflike swempoele, waarin ons onsself gate uit geniet het. Party van ons was meer in ons swem - as in ons stapklere. Die oornaghutte was baie gerieflik en goed ingerig. Iets wat vir ons almal hartseer was, was die morsjorse wat hulle streep so duidelik agterlaat. In plaas van net hulle voetspore, het hulle sommer ook al hulle bierbottels en lekkergoedpapiere in die Tsitsikamma agtergelaat, gelukkig is daar darem Berg en Dallers wat dit optel en as ekstra gewig self saamdra tot by 'n geskikte weggooiplek.

Tsitsikamma, jy was goed vir ons vlees en ook ons gees; ons sien jou beslis weer !

DIE VINNIGE STAPGOGGA
Anna van Niekerk

As die vinnige stapgogga byt, dan byt hy met mening en so is 'n klompie van ons lede toe aangetas en besluit hulle om gou 'n halfmarathon (21.1km) in Oudtshoorn te gaan loop. Dit was die bekende Kango Halfmarathon op die 8ste Maart 1997.

Eddie, ek en Colleen is alreeds die Vrydagmiddag Oudtshoorn toe, waar ons die autovilla by die Kleinplaas karavaanpark gaan parkeer het. Ons het die sytent opgeslaan en vir die ander klomp gewag; dit was heerlik warm en ons het die swembad baie geniet. Later die middag het Willie, Joye, Hennie en Louise (sy het kom hardloop) gearriveer en het hulle almal hulle matrasse en slaapsakke in die tent oopgegooi. Teen 5uur die middag het hulle almal gaan registreer en hulle nommers gekry. Dit was omtrent 'n doenigheid om almal se nommers op die regte plekke op die hemde vas te steek. Gelukkig is Louise 'n ou hand; sy het al baie halfmarathons gehardloop en sy kèn van.

Toe almal se kleure, sweetbande en hoede mooi netjies aan hangers in die tent aan die pale gehang het, is daar vuur aangesteek en heerlik gebraai en lekker gekuier - ook lekker gesels met ander deelnemers oral in die kamp.

Toe slaaptyd aanbreek het almal ingekruip en toe het die stories en grappe begin. Eers moes Eddie die buurtent se buitelig se gloeilamp gaan uitdraai, want Willie kan glad nie slaap as daar 'n lig skyn nie - hy sê dit skyn deur sy ooglede. As julle vir Hennie ken as iemand wat vroeg gaan inkruip - hier is nuus - die heel laaste grappie die aand het uit sy hoek gekom net na middernag - vra hom self van die "vrou se doodsreuk".

Vyfuur Saterdagoggend was almal op en het hulle so om die tafel gestaan en eet aan elkeen se wondereetgoed vir stamina. Joye het op 'n stofie vir Willie pap gestaan en kook, Colleen s'n was muesli met jogurt. Louise staan by gesondheidsbeskuit. Hennie het met 'n gebakte koue patat daar rondgestaan. Eddie moes maar tevrede wees met Post Toasties.

Ons is toe al sewe in Willie se motor daar weg tot by Schoemanskloof - Joye en ek het toe heerlik rustig gaan koffie drink by die park waarna ons stadion toe is om die hardlopers en stappers te gaan inwag. Dit was 'n hele feestelikheid want as die S.A Weermag 'n ding reël dan is dit groot!

Ons het gereken, dat as ons manne en Colleen die roete binne die toegelate 3 uur sou aflê, ons baie trots sou wees, maar wat wou hulle het almal soos ware "Champs" by die stadion ingestap, almal +- 'n halfuur binne hulle afsnytyd. Ons het nog vir so 'n uur of wat daar deelgeneem aan al die opgewondenheid oor almal wat oor die wenstreep draf, stap of val. Toe is ons terug kamp toe waar almal heerlik weggelê het aan heerlike tee en Lemon Meringue Tert

Julle moet weer so maak !

Dit was Lekker !

RIVERSDAL VOETSLAANPAAIE 24-26 MAART 1997

Eddie van Niekerk

Op Sondag 23 Maart het Anna en ek die autovilla gelaai en vooruitgery na Riversdal sa Takkies Toeriste oord waar ons solank gaan wag het vir die ander lede van die stapgroep wat Maandagoggend vroeg uit George sou vertrek om die berge van Riversdal te gaan platloop.

In Riversdal aangekom, het ons aangery oor die Garcia Pas tot by die Tolhuis vanwaar die Sleeping Beuty en Kristal Kloof beginpunte is, sodat ons die volgende morê dadelik kon begin stap. Net by die Tolhuis het ons op 'n klompie boere met 4 muile en 'n wa van Bredasdorp afgekom. Hulle het die aand daar oornag en was op pad na die Oudtshoorn kunstefees. Hulle was toe alreeds 5 dae gelede uit Bredasdorp weg en die aangename gees wat daar geheers het was aansteeklik. Ons het ook dames by die Tolhuis ontmoet wat net teruggekeer het van die oornagterrein vanwaar hulle daardie dag die 9km oor Wildehonde Kloofnek roete gestap het. Hulle kon nie glo dat ons die volle Kristalkloof Sirkelroete op een dag wou stap nie. Hulle sou nie kans sien nie

Maandagoggend - 24 Maart

Ons het vroegoggend reggemaak en solank gaan reël vir ons stappermitte vir die dag. Dit was vir ons heerlik om 'n vriendin, Ina le Roux, wat in Riversdal woon saam te kon nooi. So om en by half nege het Sonja, Colleen, Austin en Kitty daar aangekom. Hulle het vinnig hulle goed by die chalet afgelaai en toe het ons die pad gevat Tolhuis toe. Ons het so 'n entjie van die Tolhuis af geparkeer en die Kristalkloof Sirkelroete daarvandaan aangepak; dit was 9km oor Wildehonde Kloofnek. Dit was 'n baie lekker en pragtige roete - deur fynbos en 'n baie groot verskeidenheid proteas.

Kitty het vir ons gevra om op die uitkyk te wees vir die een of ander blomsoort, sy het vir ons die prentjie in 'n boek gewys. Sy en Austin het toe uit die stapgroep uitbeweeg en is hoër die berg uit. Ons het afgespreek om mekaar 4uur by die Kombi te ontmoet. Ina het eerste die blomspesie gevind en daarna kon ons aan Kitty rapporteer dat daar baie van die plante op die roete is. Die roete het pragtige plante en blomme opgelewer en dit was baie mooi tussen die bergpieke.

Die mooiste gesig het op ons gewag toe ons by die oornaghut aankom; 'n pragtige kliphut in die rotse ingebou met die ingang so beplan dat 'n deur nie nodig was nie. Ses splinternuwe matrasse het ook 'n baie goeie indruk gemaak. Ons tyd het begin aanloop, maar dit kon nie vir Sonja en my uit die pragtige waterkuil tussen die rotse hou nie. Ons het lekker geëet en toe die 12km terugtog oor Boegoekloof aangepak - geheel en al 'n ander terrein as die eerste 9km. Ons het baie geklim, maar die kontoere was fantasties beplan. Ons moes net aanmekaar stilstaan om die natuur te bewonder; die dam van alle kante af was sprokiesmooi. Ons is oor heelwat riviere met pragtige varings en seepgladde rotse. Ina het baie hard neergekom toe sy op 'n rots gegly het. Colleen was oortuig daarvan dat sy beslis iets sou gebreek het as sy eerste moes oorgaan, want sy spring mos sommer van rots tot rots, daarna was ons baie versigtig wanneer ons die riviere gekruis het.

Die roete met al die riviere was baie pragtig en het beslis reg laat geskied aan die naam Kristalkloof. So ongeveer 3km voordat ons sou uitstap, het ek so 'n bietjie spoed aangesit, want ons was reeds 'n bietjie laat en ek moes toe nog 'n verdere 4.5km padlangs bergop loop tot by die kombi en het toe die ander by die uitstappunt gekry. Die aand het Ina en haar man Deon, en hulle dogter Tanya saam met ons kom braai. Op pad terug teen die berg af het ek genoem hoe lekker stywe pap en sous sou afgaan. Ina het toe die lus bevredig met 'n groot pot pap en heerlike sous. Ons het heerlik saam gekuier !

Dinsdagoggend - 25 Maart

Dit lyk na reën en daar is geen sig van die veelbesproke slapende prinses nie, maar ons reël tog vir permitte. Ina het Maandag se stap so geniet dat sy voor 07H00 al by ons aansluit en daarna vertrek ons weereens na die Tolhuis vir die groot klim na Sleeping Beauty. Reg van die begin af is dit baie steil boontoe met kontoere elke 100m oor 5km. Die laaste 1.5km was bloedsweet, maar baie bevredigend. Toe ons nou Sleeping Beauty se bates wou besigtig, lê hulle baie vêr van mekaar af. Ongelukkig het ons geen see uitsig van bo-af gehad nie, maar wel 'n pragtige uitsig oor die binneland. Die terugtog was ook 'n besliste C+, en ons was almal taamlik moeg toe ons by die kamp kom.

Nadat almal gewas het, het die vure weer gebrand en Sonja se groentepotjie het lekker geprut en ons het heerlik saam gekuier.

Woensdagoggend - 26 Maart

Ons laaste stapdag het aangebreek en die weer was pragtig. Ons het weer gaan reël vir permitte en die voertuig gaan los by die Korente Vetterivier Dam. Dit was 'n gemaklike stap langs die dam af deur die Assegaaibos en deur die Rooiwaterspruit, 'n distansie van 9km tot by die oornaghutte. Die hutte is geleë langs twee watervalle - hier het ons ook die burgemeester, Mnr Taute, van Riversdal ontmoet, waar hulle besig was om skoon te maak en nuwe matrasse ook in daardie hutte te sit. Daar op die rotse, tussen die poele by die watervalle het ons skoene uitgeskop en net heerlik ontspan en middagete genuttig. Hier kon ons nie eers vir Sonja en Colleen oorreed om in die koue water te gaan nie. Ons is daarna weer met dieselfde pad terug - die plantegroei was baie mooi en ons het die roete baie geniet.

Terug by die kamp het Sonja-hulle klaargemaak en die terugtog na George begin. Ons het heelwat later opgepak en die tweede deel van ons weeklange vakansie aangepak.

Om op te som

Dit was absoluut die moeite werd om drie sulke pragtige staproetes te kon meemaak en dit so naby die huis. Dit sal heerlik wees om dit weer te doen en dan so te beplan dat 'n mens van die pragtige berghutte gebruik kan maak om in te oornag.

HERMANUS 20-24 APRIL 1997
Deur Gysbert Verwey

Op Sondag 20 April 1997 het ons na kerk op die parkeerterrein neffens die krokodilplaas, saamgetrek. Nadat Eddie 'n paar dames met sy pragtige motorfiets vir 'n draai gevat het, het ons vertrek. Op pad het ons 'n heerlike middagmaal uit die boonste rakke en keurig voorgesit, geniet. Nadat ons 'n paar moere aan Giel se motor vasgedraai het, vat ons die lang pad na Hermanus - 'n geweldige lang dorp al langs 'n pragtige kuslynen begrens met hoë berge aan die anderkant. Ons kamp was Lakeview langs die woonwapark in 17de Laan, soos jy die dorp uitry na Stanford en Gansbaai. Die ongeweer 23 stappers het in 4 pragtige, gerieflike chalets ingetrek.

Maandag, 21 April ry ons na die besoekerskantoor in die Fernkloof reservaat waar ons ons voertuie parkeer. Ons stap op die Klipspringerpad met 'n baie mooi uitsig oor Hermanus, die see in die rigting van Kleinmond. Ons pad lei ons om Kanonkop ('n rots in die vorm van 'n outydse skeepskanon) na die "Summit", waar ons middag-ete geniet en 'n pragtige uitsig oor die Hemel-en-Aarde Vallei hom voor ons ontvou. Ons gaan by Sculpture Corner met sy pragtige rotsformasies wat mens aan die rotse van die Sederberge herinner, verby Aasvoëlberg met die Jeeppad tot waar ons paadjie afkronkel in Boekenhoutbos.

Op hierdie stuk pad sien ons pragtige veldblomme onder andere erica's en proteas. Om 15H00 stap ons uit by die besoekerskantoor. (21Km)

Dinsdag, 22 April stap ons vanaf die strandmeer seelangs, verby Grottobaai na die ou hawe en die "nuwe" hawe. Die seeroete is 'n pragtige-uitgelegde paadjie wat al langs die kuslyn kronkel en 'n asemrowende uitsig vanaf die mooi natuur rondom ons, oor brekende branders wat geweldig teen die rotsagtig kuslyn aanstorm en in spierwit skuim-sproei die lug in laat spat. Die museum en kanongedenkteken by die ou hawe is beslis die moeite werd om te sien. Ons stap langs die see tot by die nuwe hawe waar ons ook middag-ete geniet en die pad terug kamp toe aandurf. Ons stap ongeveer 16H00 uit (21km).

Woensdag 23 April - Ons kies koers op die Northcliffpad met pragtige natuur en 'n groot verskeidenheid blomme en struike en fantastiese uitsig oor die see en Hermanus, te siene kry. Halfpad sak 'n ligte misreëntjie uit wat nogal geniepsig koud en nat was. Ons blaas die aftog en besluit om met Rotaryweg tot bo-op die berg te ry. Die mis en reën het die uitsig egter, baie beperk en ons draai terug. Ons kon darem 10km gestap het.

Donderdag 24 April stap ons vanaf die kamp direk die berg in. Ons draai regs in pragtige natuur en beland op in doodlooppad. Ons draai terug en stap al langs die skuinste van die berg met Hermanus op ons linkerkant. Na 'n lang pragtige paadjie klim ons met 7 "sig-sagge" (elkeen omtrent 200-300 meter lank) oor Rotsberg waar ons middagete geniet. Hiervandaan draai ons noord langs asemrowend mooi en - diep klowe en kranse rondom ons, al op 'n smal rug (knife-edge) tussen twee ontsettende diep klowe. In die kloof aan ons regterkant lê die 3 damme wat water aan Hermanus verskaf. Wat 'n wonderlike gesig was dit nie ? Die damme lê so diep onder in die smal kloof dat hulle eintlik klein lyk van bo-af. Hiervandaan sak ons af en stap met die pyplynroete terug kamp toe. Austin, Kitty, Elsie en Jansie het

afgedraai en leersame kaartlesings gedoen. Hierdie 18km lange stap op die laaste stapdag was, vir my, natuurgewys en ook t.o.v plantegroei, die mooiste en beste stap van die hele toer - 'n pragtige afsluitingstap. Die totale afstand oor die 4 dae was ongeveer 66km in ongeveer 24uur.

Die weer was uitstekend goed behalwe die een dag wat winderig en effens reënerig was. Ons het toe 'n bietjie dorpkuier en vensterkoekeloer gaan doen.

Dit was nooit te warm nie en nooit koud nie. Ons het die dae werklik baie geniet - die regte weer in 2de helfte van April. Kom ons teken dit aan vir later jare se stappe.

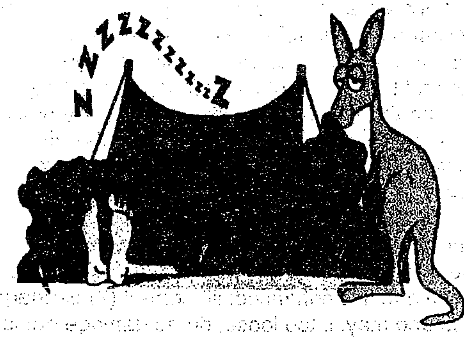
Saans het ons heerlik ontspan met vleisbraai, eet, oor-en weer kuier, sang ens. Een aand het Poekie 'n Columbia grammofoon en 'n verskeidenheid 78-spoed plate; onder andere 'n vertelling oor "Ou Poggenpoeltjie en die Boesmanmeidjie" deur Danie Smal, te voorskyn gehaal. Donderdagaand - die laaste aand - het ons regtig jolyt gehou - die grammofoon speel en ons sing en dans laat die stof so staan. Selfs Faan en Poekie maak hul buiging/debuut as sangpaar van formaat met 'n kilometer lange prettig-droewige lied van omtrent 100 versies op 'n wysie wat mooi is, maar min om die lyf het. Dit was GROOT PRET !

Die skriflesing en gebed soggens was veral 'n waardige wegspring vir elke dag se stap.

Baie dankie Sonja vir goeie reëlings getref in heerlike kamphuise teen baie goeie afslagpryse. Aan elke stapper wat saamgestap het en gehelp het om deurgaans 'n goeie, vreedsame, gelukkige atmosfeer te skep, baie dankie - ook aan die ouens wat vure gemaak, kosse voorberei, skottelgoed gewas en huisskoonmaak gedoen het, en les bes aan Hennie wat weer soos 'n goeie herder en ware kenner opgetree het, baie, baie dankie !!

Maar ons grootse dank kom ons Hemelse Vader toe. Deur sy genade was ons bevoorreg om te "aanskou die tint- en glansgewemel; hoe deur U toeberei, die skugter-maan met stillegang oor sterrevelde gaan". In verwondering van die natuur, veld en blom kan ons ook vra "Wat is die mens dan dat U aan hom dink.....U na hom omsien" (Psalm 8)

Groete tot volgende keer !



ON SNAKE BITE TREATMENT

By Dr SHERMAN RIPLEY

Because of the technical expertise necessary for effective emergency treatment; the dangers inherent in treatment and the cost and relatively short life-span of the anti-venene, people have searched in vain for a simple, effective, universally applicable emergency treatment which would protect a victim for about 4-6 hours by which time medical help could reasonably be expected to be obtained. After studying the research and clinical literature in relation to "Pressure Immobilization" (PI) and consulting with a number of senior physicians, some of whom work in this field, I must come to the conclusion that at this time there is no justification for recommending this PI technique as an effective emergency treatment for snake-bite victims in Southern Africa.

The scientific evidence for successful use of PI in man-envenomation with an Australian snake venom, in general, is equivocal or contradictory. Literature on the use of the technique with African venoms (which are more varied in their actions and very different from Australian venoms) is almost non-existent. The fundamental conclusions as to the efficacy of PI in humans is entirely extrapolated from small animal experiments. The reported anecdotal clinical cases where PI was used generally lack critical detail and conclusions are equivocal.

Perhaps the most crucial objections to PI are I) the impracticability in teaching people (lay or technical) how tight the bandage should be: too tight and all circulation is stopped; too loose and it does not stop venous and lymphatic transport of toxin to the main bodily blood supply. All descriptions of the bandaging technique which I have read caused me to bandage far too loosely. A bandage applied to the recommended pressure of 55 mm mercury feels very tight and within 20 minutes becomes painful; and (ii) the stated objective of PI is to prevent the transfer of toxin from brie site to general bodily circulation.

Toxin can be transported in veins and lymphatics. The flow in these vessels is from extremities towards the heart. The recommended bandaging technique is to start further out than the bite site and progress firmly along the limb to the body. This empties veins and lymphatics of their blood or lymph together with the leaked-in snake venom and thus speeds up and increases the amount of venom reaching the central body! In addition it has been shown that the effect of our African cytotoxic (tissue destroying) venoms (eg puffadder) is greatly exacerbated by any impairment or interference with the circulation near the bite.

One may conclude that i) PI most likely increases the amount of mobile toxin (mambas and cobras) in the central circulation; it) impairs circulation so that cytotoxic venom effect is enhanced; iii) correct (?) bandage pressure is most unlikely to be achieved and may, if too loose, do no damage but is unhelpful and if too tight

may impair arterial circulation enough to cause severe tissue damage; iv) definitive experiments on humans cannot be undertaken so final assessment of the technique will depend upon chance clinical cases and will take a long time.

Currently there is no justification for promoting PI or for that matter any other simple emergency treatment for Southern African snake bite victims. The only effective emergency treatment depends upon sophisticated medicines and advanced training. Correct identification of the type of toxic venom, intravenous administration of appropriate amounts of antivenene, immobilization and pain control are basic. Testing the victim's reaction to antivenene and the recognition of anaphylactic shock as a result of the antivenene administration and its treatment with adrenalin are essential skills. To date there is no alternative emergency field treatment for really dangerous African snake envenomation.

I suppose the best advice to hikers would then be to keep your eyes open and avoid snakes !

Die Transkaroo - Voetslaanpad

Die voetslaanpad is in die Bo-Karoo naby Noupoort geleë en bied stappers die geleentheid om die interessante landskap van dié area te verken. Die roete loop oor privaatgrond en deur berg- en heuwelveld, wat 'n swemgat, klowe en rotsformasies insluit.
Die omgewing is baie ryk aan tipiese Karoo fauna en flora. Die temperatuur kan wissel van baie warm in die somer, tot erg koud in die winter. Die terrein is ru en word nie vir beginners en kinders onder 10 jaar aanbeveel nie.
Oornag-akkomodasie vir 12 stappers is beskikbaar in gerestoureerde plaasgeboue, alhoewel nog 8 stappers in tente kan oornag. Kombuisgeriewe, storte, toilette, kampbeddens, braaigeriewe en hout word voorsien.
Die voetslaanpad bied 'n keuse van 'n 24 km roete oor twee dae of 42 km oor drie dae. Vir meer besonderhede en besprekings, kontak Elmarie van der Merwe by tel/faks (04924) 22112.

'Absorb and be absorbed by the beauty of the surroundings. Escape from the shell of your small affairs and tread for a while those mysterious paths of the spirit that lead nowhere and everywhere. Then you will know beauty. You will feel yourself to be part of beauty, of the earth, the mountains, the clouds.'

Frank S. Smythe