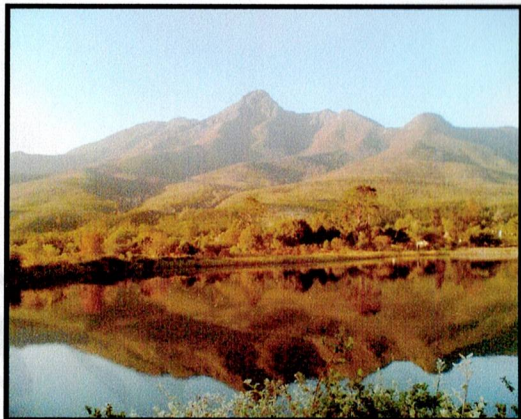


OPSAAL



NOVEMBER 2005



George Piek

Jaarblad van Berg en Dal Voetslaanklub

Van Die Voorsitter

Hierdie jaar het ons goed afgeskop toe vier van ons Montaqupas op die 1ste Januarie 2005 gaan stap het. Dit blyk egter of almal nie ons entoesiasme deel nie, daar ons getalle krimp. Om entoesiasme by lede aan te wakker het die komitee 'n Hamburger aand by Oosie en Meisie aangebied, wat goed bygewoon is. Die weer was dreigend en 'n harde dreuning het ons groot laat skrik.

'n Uitstappie na Oude Muragie wat goed ondersteun is het weer lewe in ons kameraderie geblaas. Dit is duidelik dat die meeste van ons nou te kort van been en te lank van tand word en daarom moes die beoogde stappe na die Richtersveld en die Sederberge weens gebrek aan belangstelling afgestel word.

Dit word getrag om stappe so te reël dat dagstappers ook in uitstappies kan deel en lede word aangemoedig om dit te ondersteun.

Ons het vanjaar slegs een lid gewerf en 'n oudlid Rosa Barnes het weer haar lidmaatskap hernu.

Dit is met leedwese dat ek moet meld dat Annette du Plessis oorlede is, aan Naude ons innige simpatie.

Die opstel van 'n stapprogram is uiters moeilik en die komitee doen 'n beroep op lede om voorstelle te doen. Ons beskik oor groot kennis in die klub en dit is belangrik dat u dit met die komitee deel.

Aan almal wat artikels geskryf het of 'n bydrae gelewer het om hierdie uitgawe 'n sukses te maak, my innige dank.

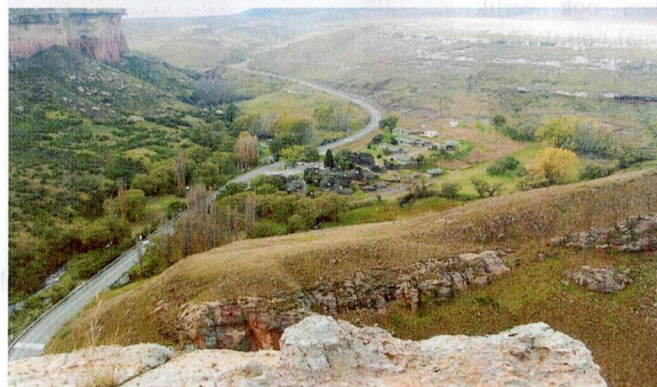
Aan u almal 'n Geseënde Kersfees en baie kilometers gedurende 2006.

Hennie Mouton

Rheebok hiking trial

A small group of Berg-en Dallers and friends took off from George for Glen Reenen in the Golden Gate Highlands National Park at the end of April. A long trek indeed and we were delighted to be offered accommodation in a dormitory cottage, so we were spared the chore of setting up camp in the dark.

Heavy rain fell overnight so we were pleased that the next morning – though misty – was dry enough to walk without rain jackets. Despite the lack of sunshine the magnificent golden sandstone cliffs could still be seen. The *Brandwag Rock* – which overlooks the camp – was especially imposing. This was our first goal – to climb to its top, from where we enjoyed spectacular views of the Eastern Free state countryside. The rest of the 16 km for day 1 took us through wonderful mountain scenery, past colourful cliffs, by clear streams of water.



Rheebok hut, also situated next to a stream was a welcome sight at the end of a long day. Braai facilities, firewood, flush toilets and a shower were appreciated and well used. It was an awesome sight that night when the full moon rose over the hill above and lit up the range of cliffs across the ravine.

Next day, clear blue skies greeted us and took us first past the high Rheebok Waterfall [*Hartbreek Waterval*] which called for serious scrambling to get along its side. Then a long steep stretch to *Lesotho View*, alongside *Ribbokkop*. There we sat at the imposing 2m-border fence, which divides the RSA from Lesotho. We could look down into the valleys and mountain ranges of Lesotho. Then our path took us along a path called *Moedbreek*, up to *Generaalkop*. There again magnificent vistas of mountains, valleys and *Vrystaat se vlaktes* gave us much joy.

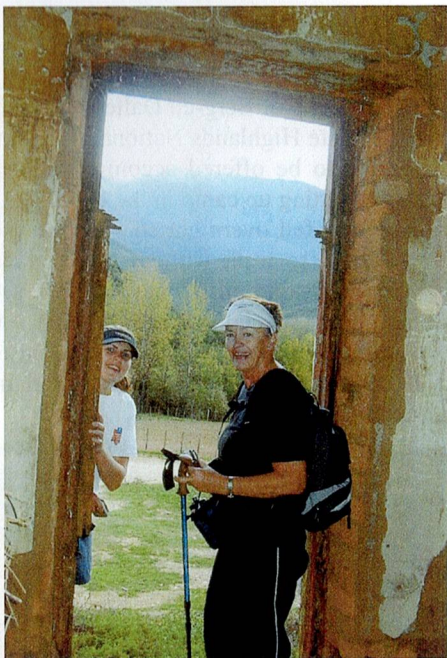
Descending from here, we had good sightings of Rheebok, Burch ell's Zebras and Black Wildebeest. The last few kilometres was along the ridge overlooking the main game areas – and by early afternoon we were back in Glen Reenen again, fighting fit to continue out trek to Injasuti from where we would do the main course; hiking in, over and on top of The Berg.

Jeanette Kingwill

TWEEDE BESOEK AAN OUDE MURAGIE

18 Berg-en-Dal stappers het verlede jaar op 11 en 12 September 'n baie aangename naweek op die Gasteplaas van Jan en Maggie Fourie by Oudemuragie deurgebring, daar was net daar op die plaas afgespreek om baie spoedig weer daarheen te gaan. Daarom was dit met groot afwagting dat ek uitgesien het na 20 tot 22 Mei 2005 vir nog 'n keer se stap in die pragtige natuur.

Hennie, Annie, Wilma, Stella en ek het saam met Bert en Sonja gery. Christine en Lina was reeds daar toe ons daar arriveer. Die idee was dat ons 'n baie groot klomp Berg-en Dal lede stappers en sommer net "strollers" ook heerlik saam kon verkeer soos wat almal nou daarvan praat, vir 'n lekker wegbreek naweek. Uiteindelik was ons 19 bymekaar en glo my die ouens wat weens ander verpligtings nie die naweek kon meemaak nie, was baie spyt oor so 'n heerlike geleentheid wat by hulle verby moes gaan. Die groep was ingedeel om huise te deel en baie gou was almal lus vir die aand se heerlike braai geselligheid. Ons sê almal baie dankie vir die staatmakers by die vure; en die lekker saamkuier.



Die nag het die wind sterk begin waai maar die ouens wat tot by die watervalle wou stap 'n goeie 15 km heen en weer het hulle dagsakkie gepak en in die pad geval. Ek self het net ± 4km gestap en toe rustig omgedraai, gelukkig was ek mos net 8 maande terug by die eindpunt; ek proe nog my lekker middagete daar op die rotse en hoor die val van die water. Na 'n heerlike ruskansie terug by die opstal het, Lenie, Stella en ek saam met Bert gery en na die onvergeetlike, onbeskryflike natuurskoon van die Rus en Vrede Waterval gaan kyk.

Die Saterdagand het die baie sterk wind, nie eers die manne se vernuf by die potjiekoskompetiese gedemp nie. 4 Verskillende potjies het lustig geprut, ons het almal so heerlik geproe en weer geproe en toe gesmul. Maggie het ons verras met 'n heerlike tuisgebakte brood Dankie Maggie !! Almal was wenners.

Vir my is so 'n heerlike naweek van stap, geniet en saamkuier met sulke wonderlike vriende so 'n lekker onthou op my almanak, ek wil nog graag baie sulke aantekeninge op my almanakke maak!

Vertel deur Joey Kruger en neergepen deur Anna

HEATSTROKE AND HEAT EXHAUSTION

You are on the second day of a three-day hiking course. The ambient humidity is high, the temperature around 34°C. Your friend, who is on his first hiking trip, suddenly becomes ill and confused, his skin cold and clammy. Could it be heat stroke or is it heat exhaustion? How do you deal with it kilometers away from the nearest medical facility?

When the human body works, the by-product is heat. The amount of heat produced is in direct proportion to the amount of work done. If the rate of heat production exceeds the rate at which the body loses heat (by sweating), the body temperature will gradually increase, with serious consequences.

When does one suffer from heat Exhaustion

Heat exhaustion is caused by extremely hot weather or by extra effort in hot weather, which causes severe water and salt loss. When these losses are not replaced, or when only the water is replaced, the body's water and electrolyte balance is disturbed.

The body may lose a lot of salt (e.g. sodium chloride, potassium, magnesium and calcium) through sweating. These salts (or electrolytes) are important for normal muscle contraction and must be present in the right quantities, or muscle cramps may develop.

Warning signs of this disorder include fatigue, weakness, Muscle cramps, anxiety and drenching sweats. These symptoms can lead to low blood pressure, cold, pale and clammy skin ('a cold, Moist person') and a disordered state of mind. The condition is usually transient and the prognosis is good unless the lowered blood pressure is prolonged.

How doe one manage a case of heat Exhaustion

Let the person lie down on a flat surface in a cool environment

Assure a steady draft of air across the body by fanning him or her.

For mild heat exhausting, give the person cold drinks with added salt at 10gm per liter. The fluid should be given orally every few minutes to restore the blood volume.

More severe cases of heat exhaustion require intravenous replacement of fluid and electrolytes administered by a trained medical person.

When does one suffer from heat Exhaustion

Heatstroke results from overheating of the body core. The body's temperature is much higher with heatstroke than with heat exhaustion, but heatstroke is often a complication of heat exhaustion. It can also occur in people not used to exertion in a hot, humid environment. The disorder is always associated with cessation of sweating, and the rectal temperature may reach 42 to 43 °C.

Heatstroke is a serious emergency and, unless promptly and energetically treated, results in fits, permanent brain damage or death.

The onset is usually dramatic with no warning signs in a person who appears to be neither dehydrated nor deficient in salt. The only visible symptom is diminished perspiration.



Loss of consciousness is rapid. On examination, the person has a dry, burning skin ('a hot, dry person'). When the body temperature reaches 41 °C, the person loses consciousness and, unless treated, dies.

How does one manage a case of Heatstroke

The aim is to reduce the temperature as quickly as possible.

Stop further heat production by letting the person lie down in the shade. If there is no shade, erect a shelter with a tarpaulin or blanket.

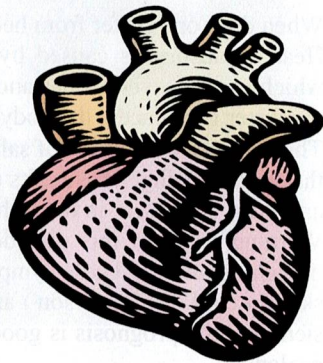
Remove clothing and keep the body wet. Use your hands to splash and spread water over the skin. Keep the skin wet while fanning the body to aid its cooling down through evaporation. Airflow speeds up evaporative cooling.

Get medical help as soon as possible. With medical aid at hand, the body can be cooled down with a cold-water enema and stomach tube. The use of anti-epileptic drugs may be life saving in serious cases.

How does one prevent Heatstroke

Avoid strenuous exertion in a very hot environment, in an inadequately ventilated space, or while wearing heavy, insulating clothing. Fluid and electrolytes (often lost imperceptibly in very hot, very dry air) should be continuously replaced with oral fluids that are slightly salty to the taste. Avoid alcohol, as it is a powerful diuretic that causes excessive water loss through urination. Alcohol also affects the thermo-regulatory mechanism situated in the hypothalamus of the brain. Keep fit and acclimatized by getting enough exercise and taking in sufficient liquids. Eat a good breakfast to prevent nutritional fatigue.

Uit HIKING NEWS Augustus 2003



'N STAPMAATJIE

Hy is altyd daar!

Help met al die reëlings

Voordat julle die berge invaar.

*Hy gee sy been - sy stok- sy hand;
Sodat julle saam daarbo veilig land.*

*Dan maak hy vuur en bring die wa-
ter,*

*Vir 'n heerlike ete heelwat later
Hy maak jou kalm en O' so rustig,
Sodat jy jou in die natuur kan ver-
lustig*

Wat 'n voorreg om jou te kon ken,



Montaque Pas (ons begin hulle vroeg al bekendstel)

500ml Bruismeeel
375ml Ligbruin suiker
375ml Klapper
250g Vrugtekoekmengsel
125ml Pekanneute- gekap(grondboontjies sal ook doen)
2 eiers geklits
5ml Vanilla geursel
125g. botter
100ml Olie
15 ml Kakao
10ml Gemengde speserye

Meng die bruismeeel, suiker, Klapper, vrugte en neut.

Klits die eiers en vanilla en voeg by.

Smelt die botter, olie, Kakao en speserye saam oor lae hitte –

Voeg by die meelmengsel en meng deeglik.

Skep die mengsel in 'n gesmeerde pan ± 26x21cm.

Bak @ 180° C vir ± 40min.

Sny in stafies en laat in pan om af te koel.

Lekker vol krag op 'n staptog!!!



Daar was darem genoeg vir Koffie

Louis Jordaan se plaas Min Water lê tussen die koppe van die Gamka-Natuureservaat, ±20km buite Oudtshoorn. Wanneer jy by sy huis arriveer, wag Louis jou in en vergesel jou na die boskamp. Wat 'n heerlike verrassing. Dis 'n skoon kampeerplek, onder baie bome, met 'n groot vuurmaakplek en die heerlikste bosstort denkbaar. Nog ken Louis se gasvryheid geen perke. Oom Hennie het alreeds 'n vuurtjie aan die gehad met koffiewater aan't kook. Dit was egter te beskeie vir Louis wat 'n grote stuk boomstomp aangedra het en die vuur gestook het vir later se vleisbraai en kuier, soos wat daar maar slegs om 'n

kampvuur kan geskied.

Die volgende oggend het nog 2 van ons stapmaats by ons aangesluit en met Louis as gids het 9 van ons begin stap. Tien treë verder het Louis gaan staan en van die veld begin vertel. Hy het 'n uitgebreide kennis van die gebied en sy plantegroei en volgens hom is daar 4 sisteme op sy plaas merkbaar; Oos-Kaap Regte Woud, Fynbos, Nama-Karoo en sukkulent Karoo. Wat as 'n droeë Klien Karoo plaas voorkom, neem 'n nuwe dimensie aan. Van die kleinste vygie tot die 4 meter hoë wilde Olienhoutbome het ons almal met ander oë en nuwe belangstelling na die veld laat kyk.

Van ons maats het vroeër terug gedraai en 11 km gestap, terwyl die res van ons 'n sirkelroete van 20km voltooi het, en eers 5 nm terug was in die kamp. Na 'n lekker koppie koffie en warm stort, het ons almal langbeentjies om die vuur kom sit, later vleis gebraai en sommer net gekuier.

Vroeg die volgende oggend is ons weereens deur die voëltjies wakker gesing, en na koffie en beskuit is ons weer met Louis die veld in vir 'n kort, insiggewende staptoggie. Kamp is daarna opgebreek, maar 4 van ons wou nog nie huis kry nie, want die plek kom groei op mens. Na 'n paar uur van totale saligheid onder die bome met die voëls wat een vir een kom kuier het, het ons traag terug vertrek na George.

Min water is voorwaar 'n gebied propvol verrassings en beslis 'n besoek werd.

Rose Kuyper

Mense stap in en uit deur jou lewe, Maar vriende los spore in jou hart!

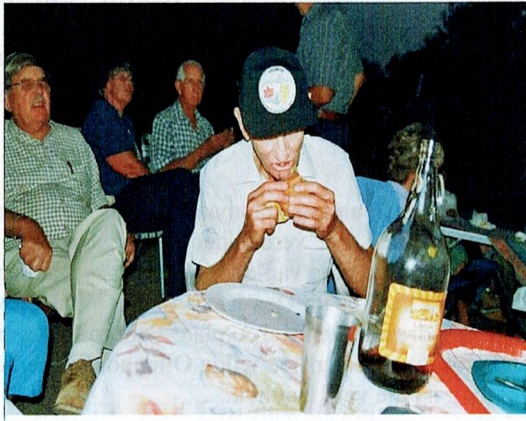
HAMBURGERAAND



Die bestuurskomitee het besluit om 'n funksie te reël om stappers byeen te bring vir 'n lekker gesels.

Met dames op die komitee was daar nie 'n tekort aan idees nie en Oosie word ook nader getrek en sie daar 'n Hamburgeraand.

'n Groot getal stappers versamel by Oosie. Oosie het ook die regte braai toerusting. Die weer is egter dreigend en toe dit blits en 'n paar groot druppels neer plof, is die meeste skepties. Die weer trek verby en ons het 'n ideale aand.



En het ons dit geniet

Oosie en helpers braai die vleis koekies. Die broodjies is deur die dames gesmeer en slaai gemaak.



Sjerrie op die tafels maak die tonge los. Dit is afgesluit met lekker roomys met sjokoladeroom.

Die van ons wat “lank van tand en kort van been” geword het, het weer die ou voetslaanpaaie en voorvalle daarop bespreek. Ons stappers wat nog stap word nou min en dit is goed dat daar sulke aande gereël word om sosiaal te verkeer en belangstelling aan te wakker.

Dankie aan Oosie en die dames

Annie Mouton

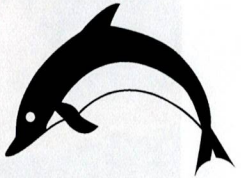
Wegbreek na Boggomsbaai 11-13 Februarie

Die strandhuis was bespreek en die opgewondenheid was aansteeklik; want 'n stapnaweek by die see bly maar 'n heerlikheid. Christine en ek was eerste daar en kon die dubbelverdieping huis oopsluit en ons lêplek kies; soos julle nou moet begryp is ons mos intelligent en kies toe vir ons die kamer met die mooiste see uitsig ons wou dit eers nie doen nie, maar bedink die saak toe so, wat sal ons maats van ons dink indien ons in die sitkamer op 2 "sofas" gaan neskop? Ag nee wat onnosel wou ons nie lyk nie en toe kies ons maar so! Sorry vir julle ouens.

Vroegmiddag was al 10 stappers bymekaar en het 'n heerlike samesyn begin. Ons het na bo gefluit en hulle het afgekom en kom saamkuier oor heerlike etes, koek en tee.

Ons het Vrydagaand lekker nat gereën toe ons 'n stappie al met die strand lang gaan stap het.

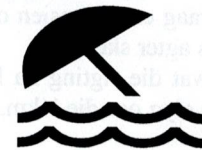
Saterdagoggend het Annette en Naude by ons aangesluit en toe het ons die pragtige strandstap deur Vleesbaai na Fransmanshoek en halfpad na Kanonstrand gestap. Die weer was pragtig en terwyl ons oggendtee op die rotse geniet het, was ons vereer met 'n dolfyn vertoning – Heen en weer het hulle verby ons “gesurf” wat 'n wonderlike ondervinding, heel voor in die teater – gratis en verniet. Ons het heerlik gestap ook baie Rooi Tobies op die strand gesien. Die aand het ons heerlik gebräai. Ons sê dankie vir Hennie wat weereens as enigste man dit op hom geneem het om almal se vleis gaar te kry; maar die bykosse slaai en poeding het goeie bydraes van die dames se kant gebring. Ons het lekker laat gekuier, gesing en ook 'n paar potjies “UNO” gespeel.



Sondagoggend maak almal gereed om te vertrek, daar sou na Danabaai gestap word, maar van ons moet die voertuie daarheen neem en het toe sommer net van Danabaai strandlangs teruggestap en by die ander aangesluit en saam uitgestap. Weereens is daar gekuier en geëet maar Hennie voel toe nog nie uitgestap nie en val toe in die pad vir nog 'n bietjie bloedsweet, die kombi sou hom dan êrens soos afgespreek optel. So werk dit toe nie uit nie, want hy stap toe weg met die Kombi se sleutel in sy sak. Gelukkig kon Christine tot die redding kom, gaan soek toe die Dapper stapper en bring hom terug na die groep; wat weereens gesorg het vir 'n lekker onthou –stukkies aan die einde van 'n heerlike naweek saam met lekker vriende.

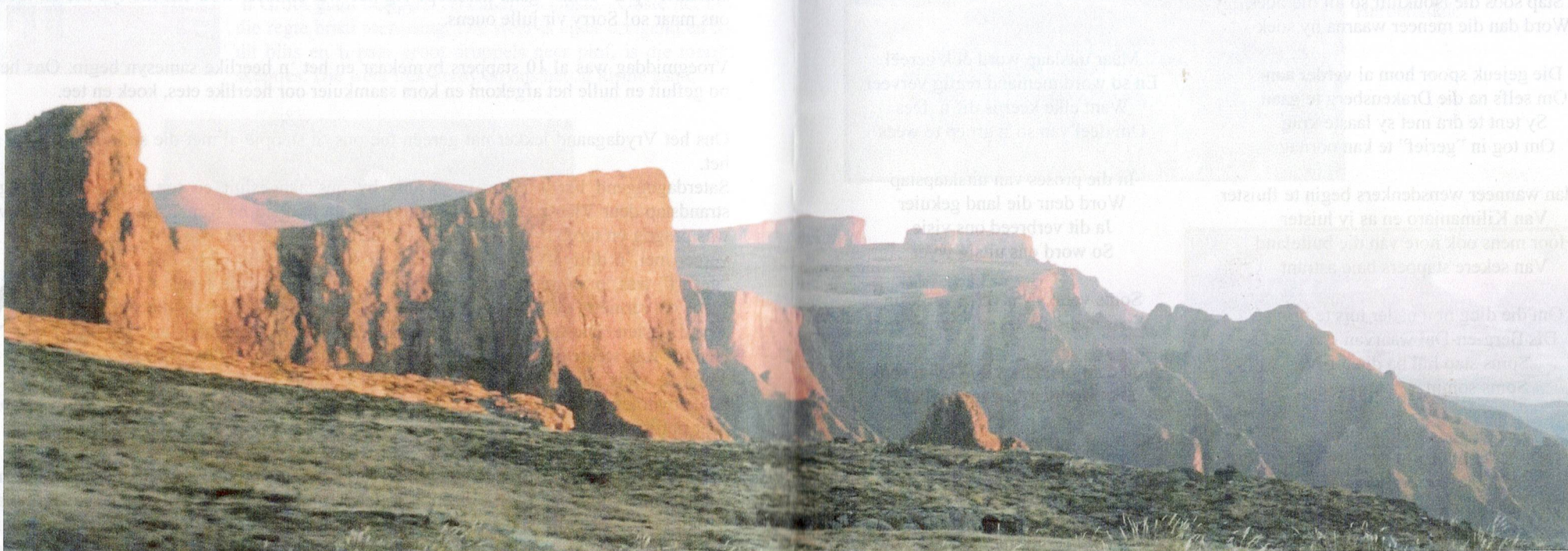
Ons maak weer so!

Anna van Niekerk



STAPPERSDROOM IN DRAKENSBERGE

Op 26 April durf 6 Berg en Dallers en 3 dapper gaste weereens die Drakensberge aan. Dag een het vroegoggend begin met swaargelaaide sakke, tente en warm klere. Ons was verplig om ons stewels uit te trek en die Injasutirivier te kruis en die water was ysig koud, maar ons is braaf. Ons draai teen 'n sytak van die Injasuti rivier op, voor die Battle Cave. Dit was baie harde werk tot by die oornaghut, waar ysreën ons oorval het. Al die ruite was stukkend as gevolg van onkeerbare vandalisme en oornag daar op beddens sonder matrasse.



Op die 3de dag begin ons vroeg stap, die dag is mooi en om 11:30 is ons bo-op die Langlibalelepas; op 'n hoogte van 2950m. Ons slaap die aand agter die Judge Rots langs 'n riviertjie. Hier ontvang ons besoek van twee Basoetoes op 'n bedeltog; ek het seker gemaak dat hulle my "pistool" sien wat ek in my band gedruk het vir ingeval hulle ander idees sou hê.

Dag 4 breek aan 'n Pragtige wolklose oggend, maar ysig koud; die grond is gevries. Misbanke stoot op wat ons gang vertraag en aangesien ons op die GPS moet vertrou en die mis ons vertraag was ons toe reeds agter skedule.

Op 3350m vind ons die bakens wat die rigting na Mafadi aandui Ons mikpunt. Maar aangesien ons toe nog 100m moes styg oor die ½km, besluit ons om na die "Red wall" te daal en daar te oornag.

Op 3350m vind ons die bakens wat die rigting na Mafadi aandui Ons mikpunt. Maar aangesien ons toe nog 100m moes styg oor die ½km, besluit ons om na die "Red wall" te daal en daar te oornag.

Dag 5 begroet ons met gevriesde waterbottels, ons moet die ys breek om water te kry. Die uitsig was onbeskryflik mooi, ons moes toe eers 120 m styg voordat ons na Lesleyspas kon daal. Vir die 1ste 1½ km was Lesleyspas baie los en het vir baie probleme gesorg. Ons kamp die aand aan die voet van die pas langs die "Buttressfork" rivier.

Die oggend van die 6de dag daag Lynette, Dina en Jeanette die ysige koue water van die rivier aan om in die Marmer baddens in die gleuf te gaan afspoel en doen dit toe sommer 'n 2 de keer.

Om 14:00 stap ons uit, almal wel, behalwe Tappies wat 'n meter kortpad teen die steilte afgerol het en toe 'n sny aan die voorkop opgedoen het, maar geen probleem, Suster Mathie het soos altyd weer alles reg gedokter.

Hennie Mouton

Hennie Mouton

VOETSLAAN

As 'n stapper eers begin voet te slaan
Oor berg en dal en ook verder aan
Dan volg daar gou 'n uitslaap-roete
En dit plaas hom dan op sy voete

Van kwaad tot erger word die drang
Visrivier, Richtersveld maak hom nie bang
'n Stap soos die Noukluft so uit die boek
Word dan die meneer waarna hy soek

Die gejeuk spoor hom al verder aan
Om selfs na die Drakensberg te gaan
Sy tent te dra met sy laaste krag
Om tog in "gerief" te kan oornag.

Dis dan wanneer wensdenkers begin te fluister
Van Kilimanjaro en as jy luister
Hoor mens ook note van die buiteland
Van sekere stappers baie aстран

Om die ding nou nader tuis te bring
Dis Berg-en-Dal waarvan ek praat
Soms stap hul na die toring
Soms somer net op straat

Die stappe rondom George
Is alom haas al fyngetrap
En sommige stewels kan alreeds
Die bekendste roetes self gaan stap



Maar uitslaap word ook gereël
En so word niemand regtig verveel
Want elke keer is dit 'n fees
Om deel van so 'n groep te wees

In die proses van uitslaapstap
Word deur die land gekuier
Ja dit verbreed ons visie
So word ons uitsig wyer

Soms verskyn 'n verre vergesig
Waar mens skaars aan geraak het

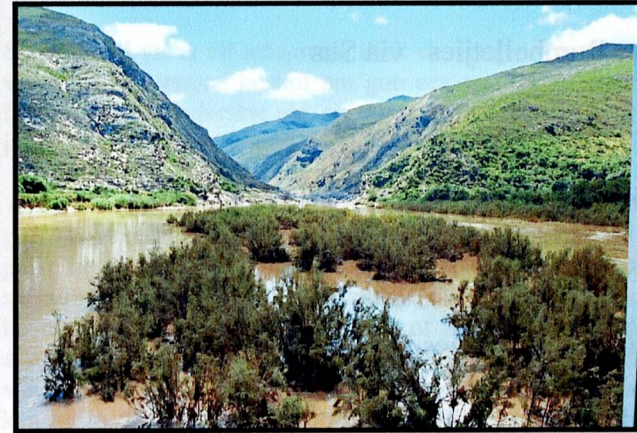
Dit lê daar eindeloos nog byna soos
Die Skepper dit gemaak het

Die Berg-en-Dal se voetslaanklub
Was almal lede wat kon stap
Party "doet" dit eens lank gelede
En ander weer nog tot op hede

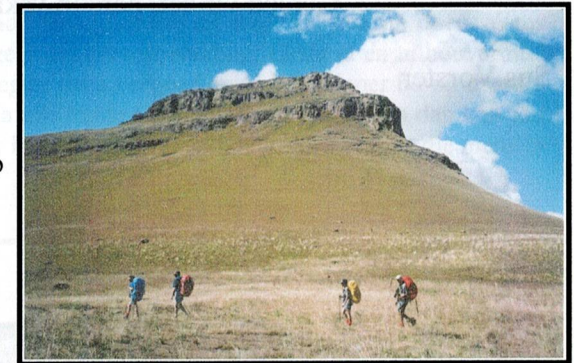
Soos jare kom en jare gaan
Sal eens ons almal stadigaan
Hoe hartseer dit vir ons mag lyk
Die einde van ons stap bereik

En as ons saam einde toe staan
Ons krag en ywer begin taan
Weet ons met vreug ons het geniet
Dit wat ons Leidsman ons wou bied

Opedra aan ALLE Berg-en-Dal stappers.
Faan Strauss(ook een) September 1998



Die Poort
Naby
Herbertsdale



Generaalskop



Oor moet ons,
Koue water of nie.

Mari se Rumbolletjies via Sus

2 Koppies droë Hawermout
2 Koppies Klapper
2 Koppies Versiersuiker
2 Teelepels Rum Essens (of olie) vanaf Margot Swiss
250 g Sagte Margarien

Meng alles saam en rol in Bolletjies. Maak koud in yskas.

Smelt 250 g Sjokolade en skep met 'n teelepel oor bolletjies.

Gereed vir eet, bêre in yskas of vrieskas.

Sus Vorster



VOETSLAAN Tom Boshoff 1996

Sonder veel vrees vir teësprak, dink ek dat geen mens moreoggend wakker skrik en net vir die grap terstond besluit om gou een van die omliggende pieke te gaan uitklim nie. Moet hulle nie onderskat nie, elkeen is 'n "meneer" in eie reg, niemand se maat nie. Waag jy dit wel, en jy bereik mettertyd die kruin, het jy rede om tevrede te voel.

George se bevolking, 1991 was 48262 siele waarvan 21624 blankes was. Daar bestaan geen maatstaf om te bepaal hoeveel van daardie mense al ooit enige van die omliggende pieke bestyg het nie. Daar bestaan egter etlike voetslaanklubs en ek bepaal my voortaan slegs by Berg-en Dal Voetslaanklub. Tans het ons 46 aktiewe lede d.w.s. 0,216% van die bevolking wat een of meermale een of al drie pieke reeds uitgeklim het. Hoe hulle dit ervaar het of hoe lank dit geneem het, is nie nou belangrik nie. Feit bly staan dat jy een van daardie geringe klompie mense is wat uit eie beweging dit wel gedoen het. 'n Mens kan tot in die oneindige bespiegel wat enigiemand besiel om met 'n weinige proviand en bottel water een van die omliggende pieke te bestyg en jy sal nooit 'n oorwegend bevredigende antwoord kry nie. Sommige is met een keer tevrede, want dit vervul 'n ideaal. Vir ander bly dit 'n voortdurende uitdaging om dit weer en weer te doen. Wees egter verseker dat die eise wat dit aan geestelike voorbereiding, fiksheid en uithouvermoë stel, keer op keer enorm is. Alles word egter ruim vergoed as die voetslaner bo-op daardie piek staan en die grenslose skepping na alle kante toe betrag. Dan en slegs dan kan jou feilbare beperkte begrip ook net maar by benadering begryp hoe 'n nietige niks die mens in God se skepping is.



Chocolate brownies (Anna van Niekerk)

Sif saam: 2 koppies koekmeel

2 Koppies strooisuiker

Kook die volgende saam en gooi bo-oor meel en strooisuiker en meng

¼ koppie Kakao,

250gram margarine (Ramabrick),

½ koppie kookolie en

1 koppie water.

Meng die volgende saam en voeg dit by die vorige mengsel en meng.

2 Eiers

1 Teelepel Vanilla

1 Teelepel Koeksoda

½ koppie melk wat aangesuur is met suurlemoesap.

Gooi uit in gesmeerde groot braaipan 400mm300mm. Bak op 180° (vir ± 18 min. en gooi die volgende warm stroop oor warm koek

STROOP

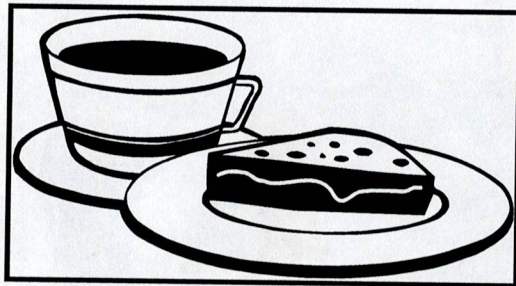
2 Eetlepels Kakao

½ Kop Ramabrick

3 Eetlepels suurmilk

1½ koppie versiersuiker

1 Teelepel vanilla



MENSE OP AFDRAAIPAAIE NO.1

Dana Snyman van “Weg “ faam sê hy beplan of bespreek nie vooraf nie. Val net in die pad en hou stil by mense en dinge wat interessant lyk.

Ons daarteenoor, beplan, en so het ons al die jare by die Oudemuragie- afdraaipad verbygery; dikwels hardop gewonder hoe die plek met die ongewone en interessante naam lyk.

Ons kans om die weggesteekte Oudemuragie te geniet het toe met Berg-en-Dal se tweede besoek aldaar gekom. Na al die gloeiende verslae het ons met groot verwagtinge die afdraaipad gevat. Na baie kilometers het ons besef daar is fout, maar het maar aangehou want daar was nêrens n siel in sig nie. Uiteindelik ‘n plaaswerker op ‘n boomstomp langs die pad, op wag vir wie? Oudemuragie? Nee, hy ken nie so ‘n plek nie. Gasteplaas? Ja, dis ‘n hele ent terug. (Die nuwe onopvallende naambordjie het ons laat dwaal). Toe ons op die heuweltjie kom, vou die plaas en die berge voor ons oop, en my asem slaan weg!

Die uitstappie is vir laat Mei beplan, amper winter, aalwyne in blom, skoon lug, hopelik selfs sneeu. Helaas, die weer het nie saamgespeel nie. Net voor ons koms het die wind al die herfsblare afgewaai en die bome langs die rivier staan kaal en vaal. Die berge probeer deur die dynserigheid breek, terwyl ons ‘n vars wintertoneel voor ons probeer optower.

En die wind waai!

Saterdag vat die klubdele die langpad waterval toe, Maggie trek drafskoene aan en kry koers na Meiringspoort, terwyl Austen en ek die Aalwynroete gaan stap. Die wind probeer sy bes om ons van die berg af te waai, maar ons klou! Die aalwyne gloei in volle blom en ek probeer tel hoeveel soorte daar is. By ‘n syklofie drink ons tee. Gefrustreerd omdat ons so ver onder die protealyn is, begin ek maar tel hoeveel verskillende plante rondom ons staan. Toe ons aanstap hou ek aan tel maar hou by 45 op. Die wêreld is beslis plantryk.

Daardie aand word potjiekos gemaak – deur vier (vrywillige?) kokke, en Maggie dra varsgebakte brood en appelkooskonfyt aan.

(Waardeer klubdele genoeg hoeveel daar vir ons deur vrywillige dienende Marthas en flinke Piete gedoen word?)

Saterdag nag tier en ruk die wind tevergeefs aan die geboue. Gedurende die nag kyk ek telkens deur die vensters na die maanverligte tonele, stap kaalvoet badkamer toe, oor koue teëls en deur plasse water. Water? Die wind het toe tog iets gekry om af te waai. Die krag!

En die yskas huil saam.

Die volgende oggend ry Maggie koffiewater aan.

Maggie Fourie, ‘n ewigdurende bondel energie, altyd aan’t draf. Sy het as baba glo gesit, opgestaan en gehardloop. Sy hardloop nog steeds, nie tyd vir stap nie.

Tydens ons besoek het sy sommer so vir oefening 19 km deur Meiringspoort in 93 min kafgedraf, maar sy erken grootmoedig dat haar tong die laaste kilometer of twee uitgehang het.

Sy was die afgelope twee jaar Grootmeesterskampioen van die Knysna-resies, en die Kekkel en Kraai 10 km-uitdaging was na 47 min. Verby, dit vir ‘n vrou wat reeds twee-en-sestig somers agter die rug het.

Sy was LO-onderwyseres met haar eie gimnastieklub. 'n Buitelewemens in murg en been, het sy die skoolmeisies die berge in geneem en by hulle ook 'n liefde vir die natuur gekweek.

Later sakevrou saam met haar man aan die Wesrand waar hulle ook hoogtepunte bereik het. Na 'n gewapende rooftog het hulle besluit om terug te keer na die wêreld waar sy grootgeword het. Sy't haar man 'n vliegtuigkaartjie in die hand gestop: gaan koop 'n plaas! Twee dae later keer hy terug met die koopbrief. Ses jaar gelede het hulle De Villierspoort (die plaas se naam) toe getrek en vir die eerste paar maande net vullis weggery. Die plek was besaai met murasies, wat toe in gastehuse omskep is en Oudemuragie gasteplaas is gebore.

Dit het bars gegaan, baie foute gemaak, hard gewerk, volstruise is verewig verban en nou woon hulle in daardie stukkie paradys, knus in die berge.

Sy is gek na diere, het 18 hanslammers, elk met sy eie naam. Selfs in die nag sal die een wat geroep word, kom. Haar blinde hennetjie het broeis geword, 'n kuiken gekry en dit oorlaai met liefde. Soms was die moederliefde maar seer wanneer sy die kleinding in haar donker wêreld raakgepek het.

Toe 'n muskeljaatkat onlangs die kuiken gevang het, was sy gebroke. Maggie gaan koop 'n ander kuiken, en haar blinde hoendertjie is weer kloekerig gelukkig.

'n Boer kan nie sentimenteel oor diere raak nie, maar Maggie het 'n week lank gehuil toe een van haar varke gevrek het. Haar onuitputlike energie vloei in Oudemuragie en haar gaste. Hulle is tans besig om nog voetpaadjies dieper in die berge in uit te lê. Dis 'n wonderskone hoekie in die berge wat 'n mens gedurende al die seisoene wil sien en beleef. En Maggie Fourie, met haar aansteeklik persoonlikheid is deel van daardie genot.

MENSE OP AFDRAAIPAAIE NO.2

Die stories wat ou Boesmanlanders in die klub vertel laat my gedagtes dwaal – na afdraaipaaie en mense daar ver in die Noordweste. Dit was 'n besondere mooi jaar, die veld was een kleuremassa, boere het van hul landerye ongeploeg laat lê sodat besoekers kan deel in die blommeprag.

Ons het afdraaipaaie gevat en oor passe met verbeeldingryke name gery – Wildeperdehoekpas, Messelpadpas. Ongelooflik mooi berge en uitsigte, riviere geil en aantreklik. Langs die pad ry ons by 'n huisie, eintlik net 'n skuiling, verby. Daar sit twee mans, twee vergestalte Ampies. Hulle waai. Ek dink meewarig aan die twee siele daar in die middel van nêrens, skynbaar doodtevrede met hulle armsalige lot.

'n Paar dae later ry ons oor die Kamiesberge, stop telkens om tonele te bewonder, blomme te kyk, 'n matjieshuis van nader te beskou.

Ons blyplek was hoog in die berge – "Pedroskloof". Die boervrou was daar maar sy verwag haar man eers 'n paar dae later want hy was op een van sy vyf plase waarheen skape, ahangende van seisoene en weiding, getrek word.

Ons klim granietkoepels – "Ayersrotse" in 't kleine, teen ongelooflike hellings uit sonder vrees vir afval want jou skoene klou aan die growwe oppervlakte. Die volgende oggend maak die gebrul van 'n trekker ons wakker, die kragbron vir die meul wat koring vir ons oggendpap

maal. Gekook in vars plaasmelk smaak dit wonderlik.

Daardie aand daag die boer en sy seun op, die einste twee Ampies!, met die Engelse van Archer. Ons staan verstom. Op die pas het Austen gedog hulle is bywoners. Hulle oë glinster. Daar word lang stories om die eetkamertafel gesels. Sy stam van 'n bekende musiekkamersfamilie en wys ons hulle gerestoureerde orrel – speel ook sommer 'n stukkie. Ek kyk rond in die kolossale eet-sit- woon- en musiekkamer, vol oudhede kuns, kultuur universiteitsgrade en - twee Ampies!

Moenie 'n Boesmanslander op sy verslete velthoed takseer nie!

NOG MENSE OP AFDRAAIPAAIE NO.3

Daar is wit Van der Merwes, swart Van der Merwes, Engelse Van der Merwes en dan is daar Iere wat nie kan Engels praat nie.

Ons het naby Nieuwouhoudville die afdraaipad noordwaarts al met die plato langs gery om proteas te karteer, By al die plase aangery, afgesonderde mense, gretig om lekker te gesels. 'n Vrou Kotze (65) en haar man (80) (sy ma sit nog springlewendig in die kombuis) wys met trots 'n ou perdemeul in hulle besit. Daarna stap sy flink saam na die afgrond - vertel van die plaas en proteas. In haar 44 jaar daar het die proteas nog nooit gebrand nie, boere is te bang vir vuur. (Vuur is noodsaaklik vir voortplanting van proteas)

Ons ry verder. Stop by nog 'n boer. 'n Rooikop van onder die berg daag op in sy bakkie, en die boer stel hom voor "Ontmoet O'Reilly".

Austen slaan oor na Engels. O'Reilly kyk hom verbaas aan. Nee, Engels is vir hom nie eens 'n tweede taal nie. Dis 'n vreemde taal. Maar elke blommeseisoen leer hy darem nog 'n paar Engelse woorde by!

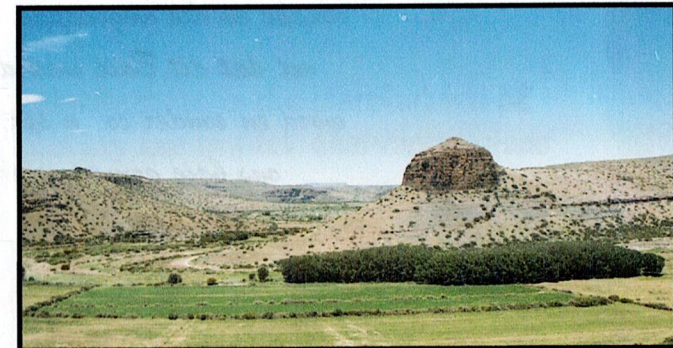
(Baie Namakwalanders met Engelse, Ierse en Skotse name stam af van die skipbreukelinge van 'n immigrante skip wat byna twee eeue gelede aand die Weskus gestrand het).

Op Nieuwoudville vra ons die pad na die plaas Boskloof verder suid waar daar glo 'n bastervorm van die Sederbergroos (*Protea acuminata*)

Hier word nie van Kilometers gepraat nie. Ook nie dae te voet of ure te perd nie. Nee, dis hekke. Die plaas Boskloof lê elf hekke ver! (Genadiglik was drie daarvan oop). Ons kry die jong boer met sy hond en sy koffiebottel in sy bakkie langs die pad. Vriendelik, behulpsaam, interessant. Soos al die mense op afgeleë afdraaipaaie. Toe het ons, ons eie berekening gemaak. Die elf hekke was sowat 20 km ver.

Kitty Williams

Bekende Baken
tussen Graaf Reinett
en Nieu Bethesda





□ *Ruiker Veldblomme vir julle!*
Hierdie ruiker veldblommetjies
word spesiaal opgedra aan die
Berg en Dal Voetslaanclub se
Voorsitter en Bestuurslede.
Ons is bewus van al julle tyd
en al die reëlings wat gepaard
gaan met al die Dinsdag-
stappe en die wegstappe. Weet
net dat dit Baie waardeer
word en sonder so 'n span sou
ons baie armer wees.
Baie, baie dankie!!

Erkennings

Versamelaar van Artikels

Anna van Niekerk

Outeurs

Faan Straus

Jeanette Kingwell

Rose Kuyper

Tom Boshoff

Anna van Niekerk

Joey Kruger

Annie Mouton

Hennie Mouton

Tik van Artikels

Wilna Albertyn

Spesiaal

Al die lede van Berg en Dal vir julle vriendelikheid en
Kameraadskap gedurende die jaar.

Indien u minder Resepte in die jaarblad wil hê
Laat ons artikels kry om in plek daarvan te plaas

Hendrik Vorster

LEERSTO

