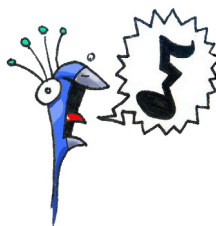


# Met maten op de maat

Stappen doe je niet in stilte, vandaar dat er in elke Joeper ook een muzikale topsuggestie wordt gegeven. Naar aanleiding van deze jubileumeditie werd er een gloednieuw Joepielied gemaakt. Je hoorde het wellicht al bij het vertrek en ook tijdens de tocht zal het nog ontelbare keren uit de boxen van begeleidingswagens en controleposten schallen. Tijdens het stappen kunnen jullie alvast oefenen met onderstaande tekst en de akkoorden!

## JOEPIE LIED

Tekst en muziek: Not So Much



### Strofe 1

A D F# D  
We zijn op weg, met KSJ-KSA-VKSJ.  
A D F# E  
Dat is hier Joepie, gans Vlaanderen stapt met ons mee.  
A D F# D  
Ik heb een rugzak vol met kleren en mijn vest die heb ik aan.  
A D F# E  
Het is Joepie 25 en we gaan er tegen aan!  
D E  
We blijven stappen richting X, ja! Deze tocht is echt niet niks!

### Refrein

A D F# D  
We zijn op Joepie! Joepie! We zijn op Joepie jee!  
A D F# E  
We zijn op Joepie! Wie doet/stapt er met ons mee?!

### Strofe 2

We kloppen aan, van deur tot deur!  
Men ruikt alreeds onze overheerlijke geur  
van ingestapte schoenen.  
Nog even lekker boenen.  
We zeggen "Dank u",  
nemen afscheid en we zijn er mee weg!

We blijven stappen richting X, ja! Deze tocht is echt niet niks!

## woensdag 10 april 2013 - editie 25 nr.1 - Antwerpen-Brabant (H-I) WELKOM OP JOEPIE!

Een kleine 3000 Sjo'ers, Simmers en Jonghernieuwers vertrekken vandaag, woensdag 10 april 2013, ergens in Vlaanderen per trein om daarna aan een 4-daagse lijdensweg te beginnen. Onbegrijpelijk voor een buitenstaander, maar voor elke KSJ'er, KSA'er en VKSJ'er gewoon een must!

Deze Joepie wordt trouwens één groot feest, voor de 25e maal wordt dit initiatief georganiseerd en dat gaat niet zomaar ongemerkt voorbij. Ook in Joeper, je dagelijkse blik op de buitenwereld, hechten we aandacht aan de verschillende decennia waarin duizenden jongeren hun Joepie stapt. In deze Joeper starten we bij het begin, de sixties. Wist je bijvoorbeeld dat Joepie 1 (1965 - Leuven) nog drie voorlopers had in Antwerpen? Daar staptten ze al in 1959 naar Turnhout, in 1962 naar Herentals en in 1964 naar Mechelen als X. Om deze 25e staptocht feestelijk in te zetten krijgt iedereen bij vertrek alvast een energierijk ontbijt cadeau.



Joepie is vier dagen rondtrekken met vrienden en vriendinnen. Elkaar erdoor halen als het moeilijk gaat, elkaar volledig doof zingen als het beter gaat. 's Avonds de fysieke pijnen opzij zetten om samen de avondanimatie te beleven en vooral 4 dagen in een ander universum te leven. Maar Joepie is vooral samen uitkijken naar dag 4, hunkeren en gissen naar X. Welkom op Joepie 25!



## Contacteer Joeper!

### Hoe bereik je de redactie?

Zoek je stappende reporter en vertel al je verhalen! Kijk snel op de provinciale pagina's wie de reporters op jouw tocht zijn!

### Rechtstreeks contact met het Joeperbureau

Een simpel belletje of sms naar **0495/998.557** volstaat. Ook mailen is mogelijk via **joeper@ksj.be**. Vermeld wel steeds bij elke SMS en mail op welke tocht je stapt (JOEPER - TOCHTLETTER - TEKST). Dagelijks lees je in de provinciale pagina's tal van verzoekjes, aanzoeken, boodschappen voor het thuisfront,... in onze SPOTTED-rubriek.

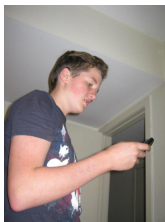
# Dagboek van een stapper

Tijdens deze feesteditie kijken we elke Joeper ook eens door de bril van een Joepiestapper. Hoe keek hij uit naar dit vertrek, wat zijn zijn verwachtingen en vooral hoe beleeft hij, samen met zijn groep, deze fantastische stapvierdaagse? Je komt het enkel te weten via Joeper!

Hallo,

*Ik ben Simon De Cock en ik zit in KSA Sint-Jozef. Dit jaar ben ik jonghernieuwer en doe ik mee aan de Joepie. Aangezien het de 25ste joepie is kijk ik er heel hard naar uit. Ik heb nog niet al te veel voorbereidingen gedaan maar ik zal misschien wel eens gaan wandelen om het ritme in mijn benen te krijgen en dan leg ik het Joepielied op en stap ik goed door. Ik ga mijn rugzak ook eens beginnen maken. Er mag niet te veel in zitten zodat het draagbaar is maar ik moet de nodige spullen wel bij de hand hebben. Wat er ook al klaar ligt is mijn klein radiootje. Muziek helpt ons om door te zetten. Ik hoop dat er na de Joepie een groot feest is met pitta's, de nodige verfrissing en een zwembad. Ik heb al foto's gezien van de voorbije jaren en het zag er fantastisch uit dus hoop ik dat het met deze 25ste joepie er dubbel en dik in zit.*

Leve de KSA (en uiteraard ook KSJ en VKSJ :))



## Weerbericht

Na wat heen-en-weer getelefoneer met de heer Frank Deboosere kregen we de update van de huidige weerstoestand in ons bezit. Deze was de afgelopen dagen niet al te denderend, maar niet getreurd, volgens Frank heeft koning winter het land verlaten!

Het kwik zal in de loop van de middag stijgen tot 13 graden en de nachtvorst verdwijnt voorgoed. Alom goed nieuws dus! In de loop van de ochtend krijgen we een opeenstapeling van wolken met kans op buien, maar in de loop van de middag worden opklaringen verwacht! Morgen zijn we er weer met beter weer!



# Ontbijtactie

Voor dit heerlijke feestontbijt danken we volgende partners:



**Doe een gok!**

Vraag een wedstrijdformuliertje, zoek de banner en doe mee! In X hoor je welke groep de beste gok deed.

## Wist-je-datjes

Dagelijks blikken we in deze Joeper ook graag terug op enkele feiten die exact op dezelfde datum, deze keer dus op 10 april, gebeurden. Handig om mee uit te pakken in het slaapdorp of gewoon praktisch om weten als mogelijk antwoord op één of andere kwis!

Wist je dat...

- op 10 april 2009 de hoogste maximum temperatuur 23,5 °C bedroeg. En dit toch wel jammer is dat we dit niet zullen evenaren?
- Paul McCartney exact 33 jaar geleden meedeelde dat hij uit the Beatles stapt?
- Walter Hunt op 10 april 1849 een patent indiende voor de veiligheidsspeld?
- Vincent Kompany is 1986 voor het eerst het levenslicht zag?
- Sam Gooris in 1973 op 10 april voor het eerst luid schreeuwde?
- We vandaag de 100e dag van 2013 vieren?

Dit alles valt op dezelfde datum als de start van Joepie? Kan geen toeval zijn!

# Stappende reporters voorstelrondje

Met anekdoten groot of klein moet je bij jouw stappende reporter zijn! Dit is de leuke die je gedurende deze vier dagen in je achterhoofd mag houden, want Joeper stuurt deze keer weer zijn stappende reporters op pad! Hieronder vind je de reporters die voor jouw tocht de verslaggeving op zich nemen!

## KSJ ANTWERPEN-BRABANT

### Steven Martens

### tocht H

Naam? Steven Martens (al zal je vooral de naam Mol Solo horen)

KSJ-groep? KSJ Mol (maar dat is al eventjes geleden)  
Leeftijd? Ooit ben ik 21 geweest (maar dat is ook al eventjes geleden)

Waarom op Joepie? Omdat Joepie nu eenmaal dé KSJ-activiteit is (en Joepie 25 lijkt me een mooie afsluiter van een mooie KSJ-carrière)

Waarom als Stappende Reporter? Zo kom je in contact met alle groepen (en wandelen zegt me iets meer dan 4 dagen in de auto zitten)

Motto? Alle beetjes helpen, zeker op Joepie!



### Dorien Van Den Broek

### & Flor Vinckx

### tocht I

Hallo lieve wandelaars,

Wij zijn Dorien en Flor en wij zullen deze joepie jullie stappende reporters zijn!

Jullie kunnen ons herkennen aan onze brede glimlach, ons goed humeur en onze belachelijke roze kledij!

We hebben allebei zelf als lid joepie 23 gewandeld, dus als jullie zere voetjes krijgen en een lang gezicht, maak je dan geen zorgen, wij hebben het ook overleefd! Het enige verschil is dat wij iets beter weer hadden. Twee jaar daarna heeft Dorien joepie 24 voor tocht Kempen mee georganiseerd en Flor heeft op diezelfde tocht 4 dagen als enthousiaste postzitter rondgefietst. Wij kennen Joepie dus al heel goed. Dit jaar zijn we hier echter met een heel ander doel! We zijn hier niet om Joepie beter te leren kennen. Neen, wij willen jullie beter leren kennen!



## Sta op tijd eens stil...

Als je weg lang is hou dan op tijd eens halt.

Zie achterom  
hoever je al bent,  
én kijk vooruit  
om bij te sturen,  
om richting te bepalen,  
om je te her-oriënteren  
op de etappe van morgen.

Sta op tijd eens stil  
om te weten waar je staat,  
om zicht te krijgen op je leven,  
op je unieke plaats tussen  
mensen,  
op je eigen onvervangbare taak  
in de kleine  
en de grote wijde wereld.

Sta op tijd eens stil,  
al was het alleen maar  
om tot rust te komen,  
om nieuwe krachten te  
verzamelen,  
om met volle teugen te genieten  
van het goede,  
om verbondenheid te vieren.

Als je de haltes voorbijloopt,  
zie je op de duur  
de weg niet meer.  
Je loopt leeg  
of je holt door  
als een doldraaiende machine.

(Carlos Desoete)

## Ergens onderweg

De tochten lopen zoveel mogelijk langs rustige wegen, maar het kan gebeuren dat je toch eens een grotere weg moet trotseren. Belangrijk is dan dat je je aan de verkeersregels (je weet wel, omgekeerde driehoeken, rode lichten, enz.) houdt.

### Joeper frist het geheugen nog eens op:

- zorg steeds dat je zichtbaar bent (want je mag gezien worden!): als je links van de baan loopt, draag je vooraan verplicht een rood licht, achteraan wit. Wanneer je rechts loopt is het net andersom. Ook fluovestjes en -bandjes zijn niet te missen materiaal!

- Loop zoveel mogelijk op trottoir, berm of fietspad (in die volgorde). De weg is de laatste optie!

- Respecteer snelheidsbeperkingen (loop niet te snel) én de natuur (onze vriend).

Nog enkele tips om het wandelen zo draaglijk mogelijk te maken:

- Trek je schoenen niet uit tijdens de dag. Tenzij er een knoert van een steen in zit, natuurlijk.

- Ga niet zitten! Nee, wij zijn niet sadistisch (of toch niet heel erg), maar zo bespaar je je heel wat spierpijn.

- Verse sokjes zijn voor je voeten wat Nicole voor Hugo is: onmisbaar voor garantie op succes.

## Hoe zoek je 's avonds best een slaappleats?

Steeds vriendelijk en beleefd zijn, net zoals je mama je heeft opgevoed. Wees niet kieskeurig! Niet iedere slaappleats hoeft een zwembad of jacuzzi te hebben. Of knappe dochters/zonen. Werk efficiënt in je zoektocht, en ga dus best niet met de hele groep samen aanbellen bij één huis. Tandpasta of frisse kauwgom doen wonderen, evenals deodorant! Vergeet ook zeker niet dat de tochtleiding iedere avond een supah-dupah avondactiviteit voor jullie in petto heeft. Spelletjes en een drankje: nooit was uitrusten van een mooie wandeldag zo leuk. Vraag er naar bij je lokale coördinator bij aankomst in het slaapdorps!

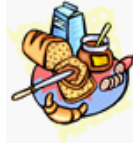
# Tips en tricks voor bij het stappen

Bij een wandeldag van 25km verbruik je ongeveer 2500 calorieën. Daarom is het essentieel om zo efficiënt mogelijk gebruik te maken van je energie.

## Stap 1: Zorg ervoor dat je vooral genoeg energie hebt om de tocht met volle moed aan te vatten.

Hierbij is het ontbijt een essentiële factor:  
Een voorbeeld van een goed ontbijt

- Sinaasappel of banaan
- Een melkproduct zoals yoghurt of simpelweg melk
- Volkorenbrood of muesli
- Een plakje ham of kaas (en indien mogelijk een zachtgekookt eitje)



## stap 2: Zorg voor voldoende koolhydraten op tocht!

Een voorbeeld van een evenwichtig middagmaal

- Bruin brood (of volkoren)
- Half liter water
- Plakje kaas
- Een energiereep



## Stap 3: Na het stappen voldoende drinken en eten

Na een lange dag, heb je sowieso geen zin om je nog druk te maken over een evenwichtige maaltijd. Toch moet je in je achterhoofd houden dat je daags nadien dezelfde prestatie moet leveren.

- Na het wandelen een liter water drinken
- Bij het avondmaal ook brood eten
- Frisdrank na de inspanning om je suikerspiegel op peil te houden



## Pech onderweg? Bel JOKO! 0499/60 00 26

Wanneer het écht misgaat met jouw groep, kan je beroep doen op ons nationaal contactpunt: JOKO. JOKO staat voor Joepie Koördinatie en is tijdens Joepie het zenuwcentrum om jullie op het rechte pad te houden.

Je belt JOKO enkel bij dringende en/of ernstige problemen en je geeft voldoende info. Wees ook wat voorbereid en verzamel volgende gegevens:

- Zoek, voor je belt, waar je bent (straatnamen, kerken,...).
- Geef de naam van je groep en de tochtletter.
- Kijk op je tochtblad welke controlepost je het laatst voorbij kwam.
- D.II.4 - D.II.5 = Tocht D, 2de dag, stuk tocht tussen controlepost 4 en 5.
- Hou het kort en bondig. JOKO dient zoveel mogelijk mensen te kunnen helpen.

JOKO wil graag iedereen bijstaan, dus bel enkel wanneer je echt in de verkeerde richting denkt te zitten. Het JOKO-nummer staat op elk tochtblad te lezen, maar om er voor te zorgen dat je het zeker niet kunt missen geven we het hier op een presenteerblaadje: 0499/60 00 26.

De joeperredactie wenst jullie alvast veel succes!

# Wat weet jij nog van de 60's?

Vind de juiste combinatie en zoek de onderlijnde woorden in de woordzoeker

- |                             |   |  |
|-----------------------------|---|--|
| 1960 <u>De Pil</u>          | • | • Na 164 jaar Brits bestuur wordt het land onafhankelijk                                     |
| 1960 <u>Brazilia</u>        | • | • Opening van een 690 meter lange tunnel die beide Scheldeoeveren verbindt in het Antwerpse  |
| 1961 <u>Berlijnse Muur</u>  | • | • Eerste Belgische winnaar van de Ronde van Italië   |
| 1962 <u>Marilyn Monroe</u>  | • | • Het eerste anti-conceptiemiddel, geproduceerd door het farmaceutische bedrijf Searle Drug. |
| 1964 <u>John F. Kennedy</u> | • | • De hoofdstad van Brazilië, Rio de Janeiro wordt vervangen door de gloednieuwe hoofdstad    |
| 1964 <u>Malta</u>           | • | • Bouw van de grens tussen Oost- en West-Berlijn   |
| 1965 <u>Hippiecultuur</u>   | • | • Laatste optreden van een populaire popgroep uit de Engelse stad Liverpool.                 |
| 1968 <u>Eddy Merckx</u>     | • | • Eerste mens op de maan   |
| 1969 <u>Kennedytunnel</u>   | • | • De opkomst van een jeugdcultuur, subcultuur en tegencultuur die populair was onder tieners |
| 1969 <u>Niel Armstrong</u>  | • | • De 35e President van de Verenigde Staten wordt vermoord                                    |
| 1969 <u>The Beatles</u>     | • | • Een wereldberoemde pin-up, actrice, model en zangeres pleegt zelfmoord                     |

G N O R T S M R A L E I N E X T K W V D  
 Y M S U L T J B T T A G O U X H E C V U  
 D W M U Z Q W F A H L R T D M E N G X W  
 E Z W M C P G W V I N A Q H W B N G T N  
 N B Q E F M D P B O A M M G I E E T T I  
 N R H S T V S R M Q K W U F R A D J P B  
 E K Q N V Q A N J D Q O P L U T Y Y B P  
 K W N J K Z Y H I P P I E C U L T U U R  
 F O L I I L O Y Z E Q F F N P E U J Q Z  
 N J A L I C O E L R L Q T V C S N Y P K  
 H F I R L I P E D C X M J R Z V N S S X  
 O A A E D U U A D X J V G K Q Y E G N F  
 J M Q B E D D Y M E R C K X H H L I F G  
 T F X D J W A Y R S D R M Z W K S W L E