



VOETSLAANKLUB STELLENBOSCH

ALGEMENE INLIGTING

1. **Voetslaanklub webwerf** www.stb-voetslaan.co.za
Facebook <https://www.facebook.com/stellenboschvoetslaanklub>
Instagram <https://www.instagram.com/p/DE7X1yWOK4S/?igsh=MXVvNubG16cnVrbw==>

Whats/App Groepe:

Per stap: n Whats/App groep word deur die stapleier vir elke stap gestig.
 Inligting tov saamryeëlings en alternatiewe ontmoetingspunt word deur middel van hierdie groepe gekommunikeer.

Vriende van die Stb Voetslaanklub W/App groep: Uitsluitlik vir stapklub en stapprogram inligting.
 Lede en belangstellendes word wel genooi om alternatiewe stappe wat deur hulle gelei gaan word, voor te stel. Indien 'n stap op die program, te maklik, moeilik of te ver is, kom met 'n alternatief tot die klubstap.
 Die skakel is <https://chat.whatsapp.com/FPPLm2h9RpJDp0SAj7Gjlm> om by die W/App groep aan te sluit.

Sosiale Klub van die FSHC: 'n Forum vir interessante brokkies, verkope van staptoerusting, Gelukwense, word gou gesond wense ens. Die skakel is <https://chat.whatsapp.com/BUKMJpJYR0iHFtyU2ydDXe> om by die groep aan te sluit.

2. Bestuur 2025/2026

Voorsitter	Mariella de Lange	072 170 2888	mariella@internext.co.za
Onder voorsitter	Carin Coetzer	083 627 9987	carincoetzer@icloud.com
Sekretaris	Johan van der Merwe	083 466 3710	johan@jdvdm.co.za
Tesourier	Mariella de Lange	072 170 2888	mariella@internext.co.za
Stapprogram bestuurder	Linda du Toit	072 1070 213	lindadt@mweb.co.za
Lidmaatskap	Johanita Passerini	079 293 9858	johanitap@sun.ac.za
Funksies	Carin Coetzer	083 627 9987	carincoetzer@icloud.com
Facebook en Instagram	Carin Coetzer	083 627 9987	carincoetzer@icloud.com
Webwerf en data basis	Johan Loubser	083 557 0902	johanl@sun.ac.za
2 Addisionele lede:	Cynthia Slattery Renée Coetzee	072 246 1902 082 926 7772	slathome@sun.ac.za renee.coetzee16@gmail.com

2.3 **Bestuursvergaderings**

Gee asb. kennis aan een van die bestuurslede as jy 'n saak op die agenda geplaas wil hê.

2.4 **Lidmaatskap**

Baie welkom aan ons nuwe lede: Hannelie Caine, Heloise Conradie, Amanda Kapp, Zeld Bekker, Elize Taljaard en Willie van Wyk.

2.4.1 **Foie en betalings**

Ledegeld: R140.00 per lid per jaar.

2.4.2 **Besoekersfoie vir nie-lede: Sien ook punt 6.**

Nie-lede betaal R30.00 per persoon per stapgeleentheid.

2.4.3 Saamryfooi

Die voorgestelde saamryfooi is R1.50 per km per persoon of soos onderling ooreengekom. Bestuurders van motors gedurende naweek en langer stappe kan by 'n berekening van kostes 'n aanpassing van hierdie fooi oorweeg.

2.5 Betalings

- Betaling van ledegeld en besprekings vir naweek- en permitstappe moet direk in die klubrekening gedoen word.

Nedbank Stellenbosch, Takkode: 107 110, Rek nommer 200 540 2354, Tipe: Spaarrekening

Stuur asseblief 'n bewys van enige betaling aan die tesourier, met duidelike aanwysings van jou naam en waarvoor die inbetaling gedoen is.

- **Kontant kan gebruik word om stapleiers of vir dagstappe te betaal.**
- **Bring asb die korrekte bedrae vir brandstof- en permitgelde op dagstappe.**

3. Inligting ten opsigte van al die daguitstappies

Aspek	Reëling
Vertrekpunt	By die parkeerplek oorkant Maties Gym, Coetzenburg tensy anders vermeld in die program of op die W/App groep.
Klere	Maak voorsiening vir ALLE weersomstandighede. Neem ALTYD warm klere saam. In die winter is dit raadsaam om altyd 'n reënbaadjie in te pak.
Noodhulp	Elkeen bring sy/haar eie noodhulpbenodigdhede. Die stapleier is nie verantwoordelik om pille, salf, pleisters, ens te verskaf nie. <u>NB:</u> Onthou veral medikasie teen allergieë (bv bysteek, hooikoors, ens.)
Versnapering	Elkeen voorsien sy eie eetgoed en drinkgoed vir teetyd en middagete, asook voldoende drinkwater (minimum 2 liter).
Bespreking	Gewone dagstappe: Elke persoon wat van voorneme is om saam te stap, moet asseblief die stapleier op die laatste Vrydag teen 13:00 vóór die stap daarvan in kennis stel. Permit stappe: Die bespreking en afsny datum word op die program aangedui.

4. Gradering van stappe

Die gradering van stappe word baseer op die volgende drie faktore:

Nommer: dui aan hoe fisies uitputtend die stap is. Persoonlike fiksheid, afstand en tydsduur speel 'n rol.

Letter: dui die blootstelling aan hoogtes aan. Persone met hoogtevrees moet veral hierop let.

Kleur: dui op die tegniese vereistes van 'n stap. Goeie balans, sterk arms en ratsheid kan vereistes vir 'n stap wees.

Let Wel: Die gradering veronderstel 'n basiese vlak van stapfiksheid. Kies 'n stap met sorg om sodoende by die groep se tempo te kan bybly en die stap binne 'n redelike tyd te kan voltooi.

NOMMER	1	2	3	4
FISIESE UITPUTTING	Maklike stap	Matig tot vermoeiend	Veeleisende oefening	Net vir die fiksies
LETTER	A	B	C	D
BLOOTSTELLING AAN HOOGTES	Geen blootstelling aan hoogtes	Soms klouter oor rotse	Matige blootstelling aan	Baie blootgestel aan hoogtes

			hoogtes; persone met hoogtevrees moet nie die stappe doen nie.	
KLEUR	Groen	Oranje	Rooi	Swart
TEGNIESE VERMOE	Gemaklike stap op n duidelike paadjie met'n relatief eenvormige oppervlakte.	Stap op 'n paadjie waar hande af en toe nodig is om oor rotse te klouter. Sluit ook onegalige, klipperige paadjies of los sand in.	Paadjie nie heelpad duidelik nie. Gereelde gebruik van hande om oor rotse te klouter of steil afdraendes met los klippe. Goeie balans is 'n vereiste.	Klouter oor rotse. Uitstekende balans, sterk arms en ratsheid is 'n vereiste.

Voorbeelde graderings:

Palmietrivier, Kogelberg Natuurreseervaat: Gradering **1.5 A Oranje** (Stap ongeveer 10 km met n paadjie langs die rivier, plek-plek is die paadjie onegalig met los klippe.)

Swartboskloof, Jonkershoek: Gradering **3 B Oranje** (Stap ongeveer 6 km berg op tot by n uitkykpunt, daarna met dieselfde klipperige paadjie af terug na die voertuie: totale afstand ongeveer 12 km.)

The Dome, Helderberg Natuur Reservaat: Gradering **4 C Rooi** ('n 15 km roete wat gematig begin maar dan steil berg op vorder tot by die 1,137 m hoë kruin. Heelwat blootstelling en klouter oor groot rotse word vereis. Die stap duur ongeveer 8 uur.)

5. Algemene reëls en regulasies

5.1 Dagstappe

- **NB Maak seker dat jy die nodige stap fiksheidsvlak bereik het wat deur 'n spesifieke roete vereis word. Bestudeer die beskrywing en gradering van n stap noukeurig om te weet wat verwag kan word.**
- Die stapleier mag 'n persoon wegwys indien daar gereken word dat die persoon nie n geskikte staptempo kan handhaaf en/of 'n roete sal kan voltooi nie.
- Die stapleier moet te alle tye gehoorsaam word.
- Die stapleier stap voor en al die lede agter hom/haar.
- By elke stap sal 'n addisionele stapleier (slot) aangewys word, wat agter stap.
- In swak weer, soos mis en reën, asook gevaarlike omstandighede moet elke stapper heeltyd bewus wees waar die persoon voor en agter hom/haar stap.
- Laat die stapleier weet indien jy nie die tempo van die groep kan handhaaf nie of indien jy 'n gesondheidsprobleem ontwikkel.
- Wanneer die voetpad verlaat moet word om 'n draai te loop, stel die stapleier en/of slot in kennis. Bly in verbinding met die groep; moenie afdwaal nie.
- Beskerm en bewaar die natuurlike prag van ons berge deur nie die omgewing te bemors nie. Moenie rommel strooi nie. Neem 'n plastieksakkie saam om gebruikte snesies, voedsel omhulsels ens. in te sit.
- Bly op die voetpad; moenie kortpaaie neem nie.
- Onder geen omstandighede mag plante, bolle, ens. uit bewaringsgebiede verwyder word nie.
- Gehoorsaam die reëls en regulasies van die betrokke instansies voordat gebiede met beperkte toegang binnegegaan word.
- Moenie waterbronne besoedel nie.
- Wees bewus van die gevare van bye, slange en bobbejane.
- Geen vuurwapens mag op n stap geneem word nie. Indien die stapgroep aangeval word, bly passief en oorhandig alle besittings aan die aanvallers. Sodoende minimiseer ons die moontlikheid dat persone fisiese beserings opdoen.
- Tree altyd bedagsaam teenoor mede-stappers op.
- Voetslaan is 'n voorreg: Moet dit nie misbruik nie.

5.2 Addisionele regulasies ten opsigte van naweek- en langer stappe

- Lede kry voorkeur bo besoekers vir naweek- en langer stappe, maar ná die sluiting van die datum vir betaling geld die voorkeur nie meer nie. **Plekke kan dus nie vir 'n stap gereserveer word vir lede wat nie betaal het voor of op die sperdatum nie.**
- Al die algemene reëls van dagstappe geld ook vir naweek- en langer stappe.
- Wanneer 'n stapper 'n plek op n permit- of langer stap bespreek, is hy/sy verantwoordelik vir die koste daarvan. Indien die persoon nie kan stap nie is dit sy/haar verantwoordelikheid om iemand in sy/haar plek

te kry. Die stap- organiseerder kan voorstelle gee maar die verantwoordelikheid ten opsigte van kostes bly by die staplid.

- Soos per die konstitusie van die klub word geen terugbetalings deur die klub gedoen indien 'n stapper n stap kanselleer nie.
- Alle kommunikasie met die stap instansie bv CapeNature moet deur die stapleier/ organiseerder van die stap geskied. Kontak die stapleier/organiseerder indien jy enige vrae het en nie die instansie nie.
- Alle persone wat op naweek- en langer stappe gaan, is verantwoordelik om hulle eie vervoer te reël. Dit is nie die verantwoordelikheid van die stapleier/organiseerder nie.
- Stapleiers kan stapsakke voor 'n stap weeg en 'n stapper vra om die sak ligter te maak indien nodig. Hou die sak so lig moontlik.
- Indien die groep groot is, kan dit met die stapleier se goedkeuring in twee gedeel word. Die stapleier moet dan vir elke groep 'n voor- en agterstapper aanstel. Gedurende teetye en middagetes moet die twee groepe bymekaarkom om seker te maak dat niemand afgedwaal het nie.

6. Besoekers

- Bestudeer die algemene reëls en regulasies vir stappers op dagstappe.
- Maak seker dat jy die gradering verstaan. Besoekers word aangeraai om eers n vlak 1 of 2 stap te doen voordat moeiliker stappe aangepak word.
- Besoekers mag per die konstitusie van die klub nie meer as 5 stappe per jaar saam met die klub doen nie.
- Besoekers word aangemoedig om na drie stappe aansoek om lidmaatskap te doen. Kontak die bestuurslid wat met lidmaatskap te doen het.
- Voordele van lidmaatskap: lede kry voorkeur vir dagstappe wanneer stapgetalle beperk word, permit stappe asook vir naweek- en langer stappe.

7. Inligting oor Wildcards

- Daar is heelwat stappe waar die stap en/of bewaringsfooi gespaar kan word indien 'n lid oor 'n 'Wildcard' beskik. Doen somer vandag aansoek vir jou kaart: www.sanparks.org/wild/
- Dit is die verantwoordelikheid van elke klublid om te sorg dat hul 'Wildcard' geldig is VOORDAT hulle vir 'n stap bespreek waarvoor 'Wildcard'-nommers benodig word. Indien 'n persoon se 'Wildcard' nie opbetaal is nie, het die stapleier nie 'n ander keuse as om die volle fooi van die klublid te verhaal nie.
- Sommige reservate, soos Jonkershoek, het nie die nodige kaart fasiliteite nie, so bring dan skriftelike bevestiging van lidmaatskap saam.

8. Nood en nuttige kontaknommers

- WSAR (Wildernis Search & Rescue): 021 937 0300
- Metro Ambulance: 10177
- Cape Nature: 021 483 0190 / 0861 2273 628873 (Kontak bestuurder van reservaat waar stap plaasvind vir spesifieke noodnommer)
- Nasionale sellulêre noodnommer:112
- Nuwe 24-uur noodnommer vir Gifsentrum (slangbyte, ens.) 0861 555 777