



Chemin des Sources

ONTDEK UW NATUUR

RONDTREKKENDE WANDELING

TUSSEN BERGEN EN RIVIEREN

HET PAD VAN DE BRONNEN:
9 ETAPPES VOOR 161 KM IN TOTAAL



Spa
Hautes Fagnes
Ardennes
MAISON DU TOURISME


BEDANKT


Dank aan Francis Willems en zijn wandelgezellen Jacqueline Eenens, Marcel Albert en Yves Fransolet.


Dank aan Pascal Dirickx en Philippe Féry voor hun expertise, advies en begeleiding.

Dank aan Colette Herman voor de redactie en de correcties.

Maison du Tourisme

 Rue du Marché 1A · B-4900 SPA

 +32 87 79 53 53

 info@spa-hautesfagnes.be

 www.spa-hautesfagnes.be





Chemin des Sources

ONTDEK UW NATUUR

INHOUD

De wandeling	5
Etappe 1 Spa - Francorchamps : 21,4 Km	6
Etappe 2 Francorchamps - Coo - Stavelot : 24,2 Km	10
Etappe 3 Stavelot - Hockai : 19 Km	14
Etappe 4 Hockai - Hoëgne- Solwaster : 15,1 Km	18
Etappe 5 Solwaster - Jalhay : 17 Km	22
Etappe 6 Jalhay - La Gileppe - Jehanster : 14,3 Km	26
Etappe 7 Jehanster - Theux : 15,2 Km	30
Etappe 8 Theux - La Reid : 19,1 Km	34
Etappe 9 La Reid - Spa : 15,7 Km	38
Vorbereiding voor de wandeling	42
Praktische informatie over de regio: accommodatie eten informatie hulp	46

UITLEG VAN DE PICTOGRAMMEN MOEILIKHEIDSGRAAD VAN DE WANDELING:



Gemakkelijk



Hoge punten



Moeilijk



Hoogteverschil



Zeer moeilijk



Duur



Ontdek de natuur op de Chemin des Sources

De Chemin des Sources is een nieuwe wandeling die u vanuit het Maison du Tourisme Spa Hoge Venen Ardennen kunt beginnen.

Deze 161 km lange route heeft een hoogteverschil van 3.920 meter, de ideale training voor alle wandelaars die streven naar de Tour du Mont Blanc! Hij is verdeeld in 9 etappes die in lengte variëren van 14,3 tot 24,2 km.

U wordt direct ondergedompeld in een diepe en opmerkelijk behouden natuur, want tijdens de eerste etappe **ontdekt u de bronnen van de thermale stad Spa**. U wandelt door de venen van **Malchamps**, gaat langs **de beek Roannay**, bereikt **de waterval van Coo** om via de meanders van de **Amblève het historische centrum van Stavelot** en zijn prestigieuze abdij te bereiken.

Vervolgens bereikt u **Francorchamps** waar het geluid van raceauto's in uw oren zal klinken. De wandeling brengt u naar de **beroemde Hoëgne wandeling** en de **honderdjarige brug**. U ontdekt de dorpen **Hockai**, **Sart** en **Jalhay**, op weg naar de **opmerkelijke stuwdam van de Gileppe**.


Tot slot leidt de wandeling u omhoog naar **Theux** en u kunt van uitzonderlijke uitzichten op **het "venster" van Theux** en het **middeleeuwse kasteel van Franchimont** genieten.

ETAPPE 1


SPA | FRANCORCHAMPS  21,4 KM



© Maison du Tourisme Spa Hautes Fagnes

 21,4 km



577 m
 256 m

642 m


455 m


6h40


ETAPPE 1

SPA | FRANCORCHAMPS  21,4 KM

Vertrek aan het Maison du Tourisme Spa
Hoge Venen Ardennen

De wandelaar wint snel hoogte om een uitzichtpunt te bereiken dat over de stad uitkijkt en daalt vervolgens af naar het Meer van Warfaaz.

Onderweg komt u langs de bronnen van de Tonnelet, Barisart, Sauvenière, Groesbeek en Géronstère terwijl u paden met houten vlonders volgt langs kleine beekjes met schilderachtige namen zoals Picherotte, Sauvenière, Ru du Pendu ... Deze route voert u door enkele prachtige bossen, waaronder het Arboretum van Tahanfagne en het domein van Berinzenne, zijn bos- en watermuseum en zijn indrukwekkende 22 meter hoge panoramische toren, die een adembenemend uitzicht biedt op het landschap van de venen van Malchamps en de omliggende bossen.



ETAPPE 1 SPA | FRANCORCHAMPS  21,4 KM



De Pouhon Peter de Grote

Stad Spa heeft een groot aantal bronnen, bekend als "pouhons". De Pouhon Peter de Grote is de belangrijkste bron van Spa, natuurlijk sprankelend, vol mineralen en rijk aan ijzer, de smaak zal u verrassen.

De wintertuin van de Pouhon Peter de Grote, oorspronkelijk gebouwd voor de rest van de spa-gasten, is vandaag een prachtige tentoonstellingsruimte onder een groot glazen dak, waar verschillende tentoonstellingen worden voorgesteld.

Dienst voor Toerisme van Spa

 Rue du Marché 1A - 4900 Spa

 +32 87 79 53 53

 info@visitspa.be

 www.visitspa.be


Panoramische toren

Deze in 1996 volledig uit larikshout gebouwde en 22 meter hoge toren biedt een adembenemend uitzicht op de venen van Malchamps. Het Bos- en Watermuseum biedt een fascinerend bezoek aan het water en de wilde dieren die onze bossen bewonen.


Bos- en Watermuseum

Domaine de Bérinzenne

 Route de Bérinzenne 4 - 4900 Spa

 +32 87 77 18 38

 musee@berinzenne.be


 www.berinzenne.be

Bron La Géronstère

De bron La Géronstère is een van de bekendste bronnen in de regio Spa (hoogte 400 meter). Het is een pouhon, een ijzerhoudende en koolzuurhoudende bron die typisch is voor de Hoge Ardennen. Het water is afkomstig uit het massief van het Veen van Malchamps. Bekend om zijn sterke smaak, werd het ook wel de "Enragée" (woedend) genoemd.

Source de la Géronstère

 Route de la Géronstère 119 - 4900 Spa

 Restaurant : +32 87 77 03 72

ETAPPE 2

FRANCORCHAMPS | C00 | STAVELOT  24,2 KM



© Depositphotos

 **24,2 km**   

510 m
 233 m

744 m


910 m


7h52


ETAPPE 2

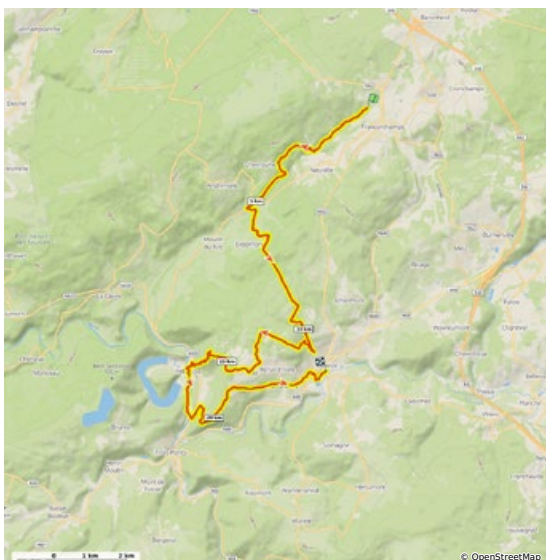
FRANCORCHAMPS | COO | STAVELOT 24,2 KM

Start aan de beek Roannay

Deze route loopt door typische Ardense gehuchten die genesteld in de holtes van prachtige valleien staan waar de meanderende Warche en Amblève en hun prachtige uitzichtpunten doen u denken aan de Vogezen.

Na een meer sportieve afdaling kunnen de wandelaars de waterval van Coo, het stuwmeer van de waterkrachtcentrale en het pretpark Plopsa Coo ontdekken.

De wandeling eindigt met een bezoek aan het historische centrum van Stavelot en zijn prestigieuze abdij.



ETAPPE 2

FRANCORCHAMPS | C00 | STAVELLOT  24,2 KM



© Alex Bux



© So & Jaja



© Alex Bux

Abdij van Stavelot

De abdij van Stavelot is een van de oudste kloosterstichtingen van België en is geklasseerd als uitzonderlijk erfgoed in Wallonië. Ze is prachtig gerestaureerd en herbergt 3 uitzonderlijke musea: het museum van het circuit van Spa-Francorchamps, het museum van Guillaume Apollinaire en het museum van het Prinsdom Stavelot-Malmedy.

Abdij van Stavelot

 Cours de l'Abbaye 1 - 4970 Stavelot

 +32 80 88 08 78

 etc@abbayedestavelot.be

 www.abbayedestavelot.be

Steen van de duivel

De belangrijkste legende over deze steen vertelt dat Remacle en zijn monniken een klooster bouwden aan de oevers van de Amblève. Toen hij het nieuws hoorde, ging de duivel op weg met een enorme rots om het gebouw te vernietigen. Gewaarschuwd over het plan, verzamelde Remacle alle oude schoenen van de monniken en ging de duivel tegemoet. Hij liet hem geloven dat hij alle schoenen had versleten sinds hij de abdij had verlaten. De duivel, ontmoedigd, liet de rots zwaar vallen, die u onder het pad kunt zien.

De waterval van Coo

De monniken van de abdij van Stavelot waren verantwoordelijk voor deze waterval. Zij hebben een meander van de Amblève omgeleid om de molen onder de huidige Waterval van Coo te voeden. Het is echter waarschijnlijk dat het water van de rivier al voor deze omleiding stroomde en over de naburige rotsen stroomde. Het zou dus nog steeds een natuurlijke waterval zijn.

Aan het begin van de 19^e eeuw trok de waterval al mensen aan! Coo maakte immers deel uit van het circuit van de "Amusements de Spa". Dit was het begin van het Belgische en Europese toerisme...

ETAPPE 3


STAVELLOT | HOCKAI  19 KM

© Alex Bux



 19,2 km



562 m
 276 m

545 m


278 m


5h48

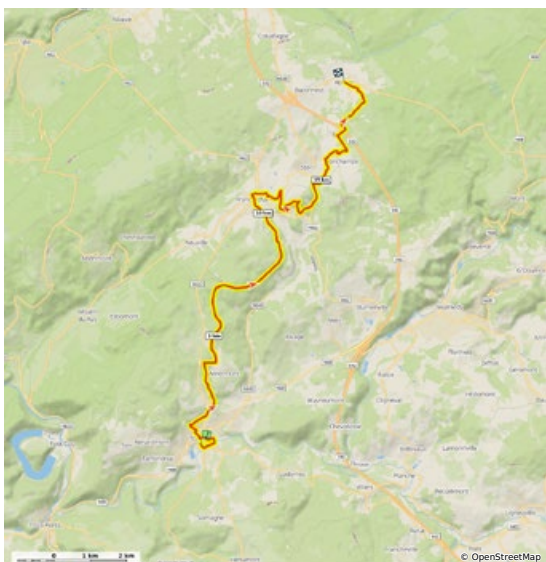

ETAPPE 3

STAVELOT | HOCKAI 19,2 KM

De Chemin des Sources verlaat het historische centrum van Stavelot op de GR5 en gaat onder de oude spoorlijn (lijn 45) door.

Als u het gehucht Amermont nadert, gaat u in de richting van het Racecircuit van Spa-Francorchamps. Het geluid van de auto's en de sfeer van de activiteiten rond het circuit zullen u niet onverschillig laten.

Het einde van de wandeling brengt u naar de dorpen Ster en Hockai gelegen aan de voet van de Hoge Venen waar u rust en prachtige natuur vindt.



ETAPPE 3

STAVELLOT | HOCKAI  19 KM



👁 De marktplaats St-Remacle in Stavelot

Het plein dat vroeger marktplein genoemd werd, is verrassend groot en wordt gekenmerkt door zijn steile helling.

Het architecturale ensemble dat deze grote ruimte, bedekt met kiezelstenen uit de Amblève, omringt, is geklasseerd. Meeste huizen dateren uit de 18^e en 19^e eeuw. In het centrum draagt de fontein het perron van de stad, die op vier zittende wolven staat. Het perron was het symbool van stedelijke vrijheden.

👁 Het circuit van Spa-Francorchamps

Het circuit van Spa-Francorchamps, bijzonder gewaardeerd door coureurs uit de hele wereld, is een van de beroemdste circuits in de autosport. Het oorspronkelijke circuit werd aangelegd in 1921 en had een lengte van 15 km en 820 m. Vandaag slingert het circuit van 7 km 04 zich door een natuurlijke omgeving. Gedurende het hele seizoen vinden er prestigieuze races plaats, waaronder de beroemde F1 Grand Prix en de 24-uur motorrace.

👁 De kerk Sint-Sebastien

De kerk Sint-Sebastien is een katholiek religieus gebouw uit de 18^e eeuw, gelegen aan de Place Vinève in Stavelot. De kerk, gebouwd in baksteen en kalksteen en ingewijd in 1754, herbergt het schrijn van de relikwieën van Sint-Sebastien, een 13^e-eeuwse schat van de Mosaanse goudsmeden.

INSOLITE

👁 De oude weegbrug

© Budotravan



De oude weegbrug die in 1956 door de gemeente Francorchamps werd aangekocht. Het werd gebruikt om de landbouwgoederen te wegen die door het dorp gingen.

Het mechanisme is binnenin zichtbaar.

ETAPPE 4

HOCKAI | HOËGNE | SOLWASTER  15,1 KM



© Alex Bux

 15,1 km



551 m
 288 m

217 m 391 m
 

4h13


ETAPPE 4

HOCKAI | HOËGNE | SOLWASTER  **15,1 KM**

De Chemin des Sources, die het dorpje Hockai verlaat via de Eeuwfeestbrug, brengt u naar de vallei van de Hoëgne, een van de mooiste van de streek vanwege de vele watervallen. Deze sportieve maar zeer schilderachtige afdaling wordt vergemakkelijkt door de voorzieningen (pontons, leuningen, houten vlonders) die door een team van gepassioneerde vrijwilligers zijn aangelegd.

In de richting van het dorpje Sart, bekend om zijn typische "Feest van de Oude Beroepen", ziet u aan de horizon de mijnterrils van de Luikse regio. De wandeling eindigt in het dorpje Solwaster waar nog vele Ardense huizen van lokale steen staan.



ETAPPE 4

HOCKAI | HOËGNE | SOLWASTER  15,1 KM



De Hoëgne en de Eeuwfeestbrug

De Hoëgne ontstaat op 660 meter hoogte in de buurt van Baraque Michel. Hij kronkelt door de veengebieden. Bij de Eeuwfeestbrug, in 1930 gebouwd ter gelegenheid van de 100^{ste} verjaardag van de Belgische onafhankelijkheid, wordt de helling steiler en wordt de Hoëgne een stortvloed tot aan de Belleheidbrug, op 380 meter hoogte.

De Hoëgne was in de voorbije eeuwen de plaats van belangrijke ijzerertsminen.

Dorp Solwaster

Dit kleine gehucht aan de voet van het plateau van de Hoge Venen wordt beschouwd als één van de mooiste van de streek. Door de jaren heen heeft het dorp alle charme behouden van de kleine plattelandsdorpjes die typisch waren voor het veenplateau in de 19e eeuw. Het dorp ligt op het kruispunt van de Statte-, Sawe- en Hoëgnevalleien en is het vertrekpunt van vele wandelingen.

De oude eik van het marktplein van Sart

Deze opmerkelijke boom, bekend als de "Oude Eik", heeft een omtrek van meer dan vijf meter en is minstens 500 jaar oud. Volgens de overlevering zou Karel de Grote er recht hebben gedaan. De boom staat sinds 1960 op de monumentenlijst.

Hij staat aan de rand van het opmerkelijke marktplein van het dorp Sart. Dit plein wordt omringd door verschillende beschermde gebouwen zoals de toren van de kerk Saint-Lambert, het perron en het huis Lespire.


SOLWASTER | JALHAY  17 KM



ETAPPE 5

 17 km



632 m
 363 m

337 m  321 m 

4h52


ETAPPE 5

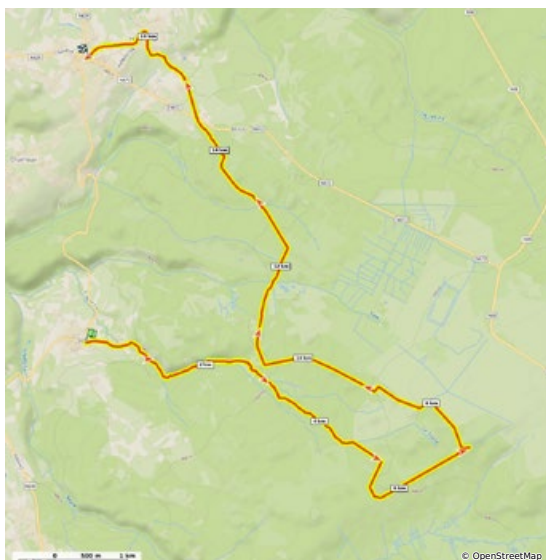
SOLWASTER | JALHAY  17 KM

Vanaf de start leidt een pad u naar de vallei van de Statte waar u een wereld van legendes zult ontdekken zoals de Rots van Bilisse, de steenslag en de Waterval van de Nutons (trollen).

De Hoge Venen moeten worden verdiend en het is na een lange klim dat de Chemin des Sources naar het hart van het natuurreservaat van de Hoge Venen Eifel leidt. Dit uitzonderlijke gebied is een beschermd gebied waar de regels strikt worden toegepast.

Het Kruis van de Verloofden, op de Vecquée, is het hoogste punt (640 m) van de 9 etappes.

Na een aangename wandeling door loofbossen bereikt u het dorp Jalhay, het land van de groene kool.



SOLWASTER | JALHAY  17 KM

ETAPPE 5



© Alex Bux



© JB62022



© V. Vandenberg

Rots van Bilisse

Deze enorme kwartsietsteen is 40 meter hoog en biedt vanaf de top een prachtig uitzicht op de Statte.

De naam is afgeleid van het Keltische woord "Bil" dat "uitsteken" betekent, en "Lech" dat "steen" betekent.

Kruis van de Verloofden

Dit kruis herinnert aan het dramatische verhaal van twee geliefden die in januari 1871 in de Venen stierven: Marie Solheid en François Reif. François werkte aan de bouw van de stuwdam van de Gileppe, Marie was dienstbode op een boerderij bij Dolhain. Om de nodige documenten voor hun huwelijk te verkrijgen, trokken ze in een winternacht over het veengebied en de twee geliefden vrozen dood. Het kruis is geplaatst bij de plaats waar het ongelukkige paar werd gevonden.

De Hoge Venen

Dit uitgestrekte gebied beslaat zo'n 5.000 hectares en is het grootste beschermde gebied van ons land. Het landschap van de Hoge Venen is uitzonderlijk door zijn rijke flora en fauna.

De venen werden ongeveer 10.000 jaar geleden, na de laatste ijstijd, gevormd op de ondoordringbare leisteenbodems van een zeer oude bergrug. Het hoogste punt van de Hoge Venen ligt nu op 694 m boven de zeespiegel en is daarmee het hoogste van België.

JALHAY | LA GILEPPE | JEHANSTER  14,3 KM


ETAPPE 6



© Alex Bux

 14,3 km



390 m
 258 m

219 m  269 m 

3h57


ETAPPE 6

JALHAY | LA GILEPPE | JEHANSTER 🚶 14,3 KM

De gemakkelijkste etappe van de wandeling. Ga echter niet met een volle rugzak, zodat u gemakkelijker het hagenpad naar het Meer van de Gilepepestuwdam kunt doorgaan. Aarzel niet om naar de bovenste verdieping van de panoramische toren te klimmen om de majestueuze Leeuw en het weidse uitzicht op onze bossen te bewonderen. Terwijl u de hagen doorkruist, neemt u de tijd om de hellingen van Verviers en de slakkenbergen van Luik te bekijken voordat u het dorp Jehanster bereikt.



ETAPPE 6

JALHAY | LA GILEPPE | JEHANSTER 14,3 KM



© Alex Bux



© Alex Bux



© Guido wke

Het Hagenpad

Het Hagenpad is een originele langeafstandsroute over de weilanden van Jalhay tot Aubel. Hekken zijn voorzieningen waarmee voetgangers een omheining of haag rondom een weiland kunnen oversteken zonder dat het vee daarbij kan ontsnappen. Een hek kan de vorm hebben van een ladder, een poortje of een draaihek. De oudste bestaan uit een "staande steen" of een "rechtopstaande steen".

Het meer van de Gileppe

Deze indrukwekkende stuwdam, in gebruik genomen aan het einde van de 19^e eeuw, werd aangelegd om aan de waterbehoeften van de wolindustrie van Verviers te voldoen. De stuwdam wordt door de Gileppe en de rivier Louba gevoed. Hij vertegenwoordigt een drinkwatervoorziening van 26 miljoen m³ voor de regio.

De site heeft twee emblematische gebouwen.

De Leeuw (13,5m hoog) die op de stuwdam staat en naar het oosten kijkt, is het werk van de beeldhouwer Félix-Antoine Bouré.

De panoramische toren, bijna 78 meter hoog en volledig beglaasd aan de bovenkant, biedt een onvergetelijk uitzicht op de site en de omliggende regio. Dit niveau biedt toegang tot een gezellig brasserie-restaurant. Aan de voet van de toren bevindt zich een permanente tentoonstelling over de geschiedenis van de stuwdam.

ETAPPE 7


JEHANSTER | THEUX  15,2 KM



© Alex Bux

 15,2 km



348 m
 160 m

248 m


430 m


4h21


ETAPPE 7

JEHANSTER | THEUX 🚶 15,2 KM

Deze etappe volgt de vallei van de Hoëgne door het dorp Polleur met zijn prachtig gerestaureerde huizen en zijn oude geklasseerde brug.

De wandeling stijgt vervolgens en biedt een prachtig uitzicht op "het Venster van Theux", een bekend geologisch fenomeen. Theux, een klein middeleeuws stadje. Zijn historisch centrum, zijn Perron en het kasteel van Franchimont zullen u zeker bekoren.



ETAPPE 7

JEHANSTER | THEUX 15,2 KM



© RSI Theux



© Alex Bux



© Alex Bux

De oude brug van Polleur

Deze Romeinse brug, waarvan de exacte bouwdatum niet bekend is, steekt de Hoëgne over en lag op de oude Romeinse weg die Trier met Tongeren verbond.

Beschadigd door talrijke oversteken en een hevige overstroming, werd hij in 1767 herbouwd en in 1978 opnieuw gerenoveerd. De bouwers hebben het uiterlijk niet veranderd, zodat de brug zijn architectonische schoonheid heeft behouden. De oude brug van Polleur is geklasseerd als Waals erfgoed. Aan weerszijden van de borstwering bevinden zich twee opmerkelijke bronzen werken, een Christus uit 1767 en de Maagd met kind, die in de jaren 1990 werden gestolen en vervangen door een werk van Jacques Dubois.

Kasteel van Franchimont

Het kasteel van Franchimont in Theux is een van de 12 oude vestingen van het Prinsdom Luik. De overblijfselen van het middeleeuwse kasteel uit de 11^e eeuw zijn een omweg waard. Het museum laat de geschiedenis van het kasteel zien aan de hand van maquettes die de vesting door de eeuwen heen voorstellen. Voorwerpen uit het dagelijkse leven worden ook tentoongesteld. Ze werden bij de opgravingen gevonden. Dit kasteel is bijzonder origineel vanwege het schild van de burchtoren en de kazematten.

Het perron

Het perron van Theux werd in 1457 opgericht en is het symbool van de stedelijke vrijheden van de stad. Het kruis bovenop vertegenwoordigt het religieuze gezag, terwijl de zuil, die de steen der rechtvaardigheid wordt genoemd, de burgerlijke macht vertegenwoordigt. De dennenappel tussen de twee blijft een raadsel; het zou een heidens symbool zijn dat vruchtbaarheid en voorspoed oproept.

ETAPPE 8

THEUX | LA REID  19,1 KM

© D6 2022



 19,1 km



419
 162 m

522 m



268 m



5h43



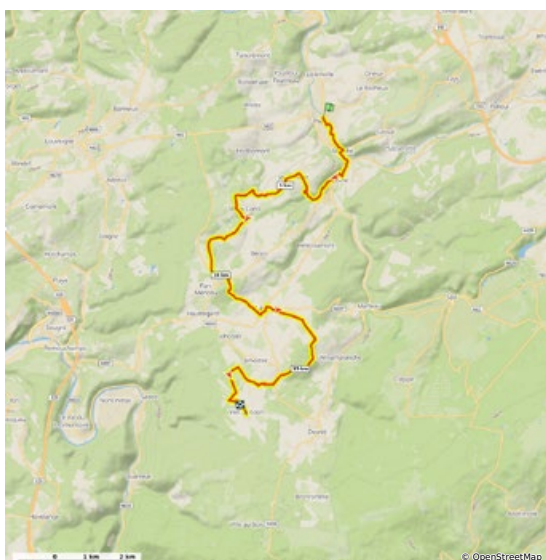
ETAPPE 8

THEUX | LA REID 19,1 KM

De Chemin des Sources gaat op en neer door de heuvels, langs gehuchten die in de bossen zijn verspreid. Het biedt prachtige uitzichten over de valleien van de Hoëgne, Vesder en Amblève.

De pad leidt u langs het Forestia dierenpark; u kunt verrast zijn een lynx of wolven te ontdekken die in beveiligde omheiningen op een boomtak rondzwerven.

Na het verlaten van het dorp La Reid, brengt een lange heuvelnaareneheuvelrug waar u een prachtig uitzicht heeft op de Wayai vallei en de stad SPA. De wandeling eindigt niet ver van de Haagbeuklaan (Charmille) van Haut Marais, een 573m lang plantentunnel van meer dan 4700 haagbeuk planten.



ETAPPE 8 | THEUX | LA REID  19,1 KM



© Fred Beard Photography



© DG 2022



© Aix Bux

De Haagbeuklaan van Haut-Marais

Deze opmerkelijke haagbeukenplantage met dubbele rij dateert uit 1885 en was oorspronkelijk 1000 meter lang, maar is nu 573 meter lang en daarmee de langste van Europa. Dankzij de dubbele rij vormen de bomen, geleid door een metalen structuur, een majestueus bladerdak en een unieke wandelplek. De site is geklasseerd als Waals erfgoed.

De Bouxherie

Gelegen aan de oevers van de Hoëgne, herinneren deze oude smederij en een huis aan een metallurgische activiteit die tot de 15^e eeuw teruggaat.

De smederijen gingen meer dan drie eeuwen door.

Forestia

Het Forestia park is een plek die 100% gewijd is aan de ontdekking van de natuur.

Naast het grote dierenpark biedt Forestia een compleet avonturenpark!

U zult 300 dieren uit ons klimaat ontdekken die in halve vrijheid leven. U zult onder de indruk zijn van de wolven en het berenverblijf. Het avonturenpark biedt een wandeling in de bomen ter ontdekking van het bladerdak op de 11 bomenparcoursen.

ETAPPE 9

LA REID | SPA  15,7 KM



© Pixel Prod

 15,7 km



480
 218 m

360 m


518 m

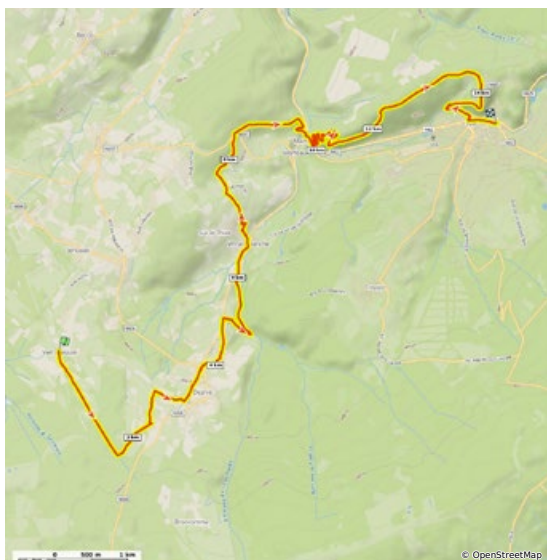

4h47


ETAPPE 9

LA REID | SPA  15,7 KM

Vanaf Vert Buisson biedt de Chemin des Sources weidse uitzichten. Een lange afdaling leidt u naar de beek Eau Rouge.

Bij de uitgang van het gehucht Winamplanche voert een landpad u door het Staneux bosmassief. Uw wandeling eindigt met een afdaling van de Thermen van Spa naar het Parc de 7 Heures. U bent weer in het centrum van Spa.



ETAPPE 9

LA REID | SPA 15,7 KM



© Maison du Tourisme Spa Hautes Fagnes Ardennes



© Pixel Prod

Waterval van Haldeboeuf

Deze erg mooie waterval wordt door een beekje vanuit Desnié gevormd. Het ooit overvloedige water heeft een grote holte gecreëerd met een niveauverschil van 50 meter. De naam verwijst waarschijnlijk naar de staalindustrie in de vallei. Halde is een metallurgische term die betekent "een massa materiaal afkomstig van afvalerts". Dit woord is nu verouderd.

De Thermen van Spa

Al in de 16^e eeuw werden de bronnen van Spa genoemd als wonderbaarlijk, maar pas in 1717 met de genezing van tsaar Peter de Grote verspreidde de roem van het water van Spa zich over heel Europa. Spa heeft door de eeuwen heen verschillende gouden tijden gekend, met thermale behandelingen die altijd op het scherpst van de snede waren, moderne urbanisatie en een elegante levenskunst.

Vandaag vertegenwoordigen de Thermen van Spa de combinatie van modern welzijn met traditioneel thermalisme. Thermale balneotherapiebehandelingen, waterspelen, ontspanningsprogramma's, betreed de wereld van het welzijn.

Park van Zeven Uur (Parc de Sept Heures)

Dit openbare park werd in het midden van de 18^e eeuw aangelegd in het hart van de stad Spa om tegemoet te komen aan de behoeften van curisten en vakantiegangers.

Het Park van Zeven Uur vormde samen met het Park van Vier Uur (nu verdwenen) een van de twee belangrijkste promenades van Spa. Het is sinds 1977 geïnterpreteerd. Naast enkele interessante bomen, waaronder een opmerkelijke Fagus, en een vijver met een fontein, wordt het doorkruist door twee tegenpaden beplant met haagbeuken, linden en iepen die de centrale laan omlijsten.

Er staan ook 19^e-eeuwse gebouwen die getuigen van de eclectische smaak van die tijd: de Leopold II Galerij, geheel van ijzer en glas, evenals het "Marie-Henriette Paviljoen" en het "Petits Jeux Paviljoen".



Praktische informatie en adviezen voor wandelaars

Om de Chemin des Sources met een gerust hart te benaderen, vindt u hieronder enkele nuttige adviezen over hoe u zich het beste kunt voorbereiden op uw lange wandeling. De voorbereiding richt zich op verschillende gebieden:

FYSIEKE VOORBEREIDING

Als u een ervaren wandelaar bent, volstaat het de frequentie, lengte en hoogte van uw wandelingen enigszins te verhogen.

Als u af en toe wandelt of een beginner bent, is het raadzaam geleidelijk te gaan, te beginnen met korte wandelingen van 5 tot 6 km, op relatief vlak terrein. Naarmate u verder komt, vergroot u de afstand telkens met ongeveer 10% en kiest u steeds heuvelachtiger routes. U moet altijd kunnen praten tijdens het wandelen, zonder buiten adem te raken. Ga ook wandelen met uw rugzak.

DE LIJST VAN NOODZAKELIJKE UITRUSTING

De lijst van uitrusting die u moet meenemen, hangt vooral af van het soort accommodatie dat u hebt gekozen.

Als u aan het einde van de etappe in een hotel verblijft, kunt u heel licht wandelen, met een minimum aan uitrusting.

Als u echter op een camping verblijft of van plan bent te bivakkeren, moet u een grotere tas, een tent, slaap-, was- en eetgerei enz. meenemen.

Het seizoen waarin je (lange) tocht is gepland en de weersomstandigheden zijn ook van invloed op de uitrusting die je nodig hebt.



RUGZAK

De grootte van de rugzak hangt af van de duur en het type trektocht (bv. dagtocht → 20-25 liter, meerdaagse trektocht in autonomie → 70-80 liter... of meer). Maak een wandeling met de rugzak die u van plan bent mee te nemen, zodat u kunt leren hoe u deze zo goed mogelijk kunt vullen en afstellen. Eerst één dag, daarna - indien mogelijk - meerdere dagen.



SCHOENEN

Kies hoge, waterdichte en ademende schoenen (Gore-Tex), om je enkel te ondersteunen. Kies ze zonder schuurpunten, alsof je pantoffels koopt. "Breek ze in voor je grote wandeling".



SOKKEN

Vergeet katoen en kies voor sokken die speciaal voor wandelen zijn ontworpen.



BROEKEN

Kies een waterafstotende broek, verstevigd bij de knieën en billen. Lange broeken zijn te verkiezen, zelfs in de zomer, omdat ze u beschermen tegen tekenbeten.



LICHAAMSKLEDING

Gebruik het "drie-lagen-systeem"

- 1 | Huidzijde (= ademend):** synthetische of nog beter merinowol
- 2 | Thermische laag:** fleece of, beter nog, een dons-jack (het beste, maar duurder: ganzendons!)
- 3 | Waterdichte laag:** waterdichte en ademende jas (Gore-Tex, Sympatex,..)

Meer weten?

Een volledige lijst van de uitrusting vindt u op dit adres:

www.spa-hautesfagnes.be



LEREN HOE JE JE TAS INPAKT

Neem alleen het hoognodige mee en weeg alles om licht te reizen.

Neem een waterdichte buitentas mee en een vuilniszak binnenin.

Zone onderin: slapen

Zone bij de rug: zware uitrusting (om het effect op uw schouders te vermijden)

Zone vooraan: lichte uitrusting + waar u snel bij moet kunnen

Zone "buiten" (zak + netten): uitrusting waar u overdag bij moet kunnen (kompas, kaart, snacks, enz.).



LEER JE TE ORIËNTEREN

Test de speciale apps (Cirkwi, SityTrail) voordat u begint.

Leer kaartlezen... batterijen van mobiele telefoons/ GPS zijn niet onsterfelijk...



PRAKTISCHE INFORMATIE OVER DE REGIO

Waar overnachten? Waar eten?

Onze regio heeft een ruim aanbod aan accommodaties voor alle smaken.

Campings, gîtes, landelijke of ongewone accommodatie, lokale, standaard of luxe hotels, wij zijn er om u te adviseren op basis van uw wensen.

In de buurt van de Chemin des Sources vindt u uiteraard vele restaurants. U zult regionale gerechten ontdekken die met passie worden bereid door koks die van lokale producten houden.

Tot slot kunt u langs de route lokale producenten ontdekken en onze streekproducten proeven.



**Alle informatie vindt u op
www.spa-hautesfagnes.be/chemindessources**



Chemin des Sources

ONTDEK UW NATUUR

PixelProd - www.pixelprod.be

Maison du tourisme de Spa Hautes-Fagnes Ardennes

 Rue du Marché 1A · B-4900 Spa

 +32 87 79 53 53

 info@spa-hautesfagnes.be



www.spa-hautesfagnes.be