

## Gerhagen in 't kort

Het stiltegebied Gerhagen vind je in het westelijke puntje van Limburg. Het sluit aan bij de bossen van 'de Merode'. Die strekken zich uit over zes gemeenten op de provinciegrenzen van Limburg, Antwerpen en Vlaams-Brabant. De bossen in Gerhagen worden vandaag beheerd door het Agentschap voor Natuur en Bos. Hier, in dit verlaten heidegebied met bossen, verscholen zich in de Middeleeuwen heel wat schurken. Gerhagen dankt zijn naam dan ook aan 'Gener-hagen', wat zoveel betekent als de 'gindse bossen', waar het duidelijk niet altijd even veilig was. Tot in de 17e eeuw vond je in Gerhagen vooral uitgestrekte heidevlakten met vennen. Pas in de 18e eeuw werd het gebied bebost om het terug te laten renderen.



## Stilte is niet zomaar stilte

Stilte is niét de afwezigheid van geluid. Absolute stilte is trouwens niet aan te raden, denk maar aan een isoleercel: van deze stilte kun je gek worden! Stilte is wél de afwezigheid van gebiedsvreemde geluiden. Vliegtuigen, vrachtverkeer, loeiharde muziek...

Geluiden die thuishoren in een bepaald gebied storen ook veel minder. Fluitende vogels, een tractor, ruisende blaadjes: je merkt het amper op. En toch: als je eens even stil blijft staan hoor je ineens veel meer. Wist je trouwens dat stilte een positieve invloed heeft op je gezondheid? Lawaai, daarentegen, heeft het omgekeerde effect en kan zelfs leiden tot serieuze gezondheidsklachten. *Zoek dus zeker regelmatig de stilte op!*

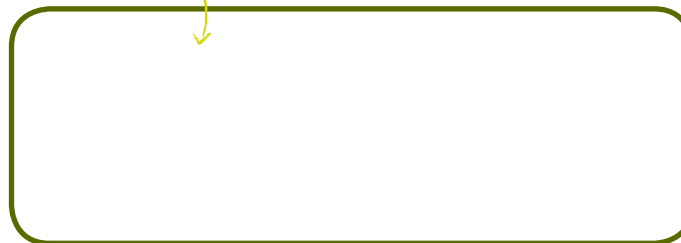


## Verhaal: De L voor even...

Mevrouw Holle dacht 's morgens als ze opstond al aan 's middags en 's middags vroeg ze zich af wat ze 's avonds zou doen. Als ze op straat liep dan zei ze bij zichzelf: 'ik moet nog even dit doen en nog gauw even langs die winkel en dan nog even daar iets ophalen en nog even. 'Op een dag kwam ze even een dokter tegen die haar staande hield en zei: 'Mevrouw Holle u bent erg ziek.' 'Geen tijd dokter' zei ze 'want ik moet nog even' 'Zie je' zei de dokter 'je laat telkens de 'L' liggen.' 'Wat laat ik liggen dokter?' want ze dacht dat ze weer even wat vergeten was. 'De 'L' voor 'even.' 'Goed dokter' zei ze en ze was weer weg. Maar ze schrok zich wel een hoedje toen ze bij zichzelf zei: ik moet nog 'L' even en ik kan nog net 'L' even. Daar moest ze even van gaan zitten. Het heeft toen lang geduurd eer ze weer is opgestaan...

## Doen: In stilte wandelen

Wandel in stilte. Luister naar je ademhaling, de geluiden van de natuur, het ruisen van de bomen, het fluiten van de vogels. Laat al die indrukken op je inwerken en ontspan. Neem de tijd om even stil te blijven staan, doe je ogen dicht en luister. Luister naar jezelf, naar je omgeving. Hou die gedachten even vast en schrijf ze hieronder op.


A large, empty rounded rectangle with a thin green border, intended for the reader to write down their observations while walking in silence. A small yellow arrow points from the text above towards the top-left corner of the box.


De stilte van de natuur heeft veel geluiden

Gratis




# Legende

 Groene route  
• lengte 3,5 km (ca 1,5 uur)

 Blauwe route  
• lengte 6 km (ca 2,5 uur)

 Horeca  Zitbank

 Startplaats Bosmuseum

 Infobord

 Parking

## Stilte- en rustplekjes

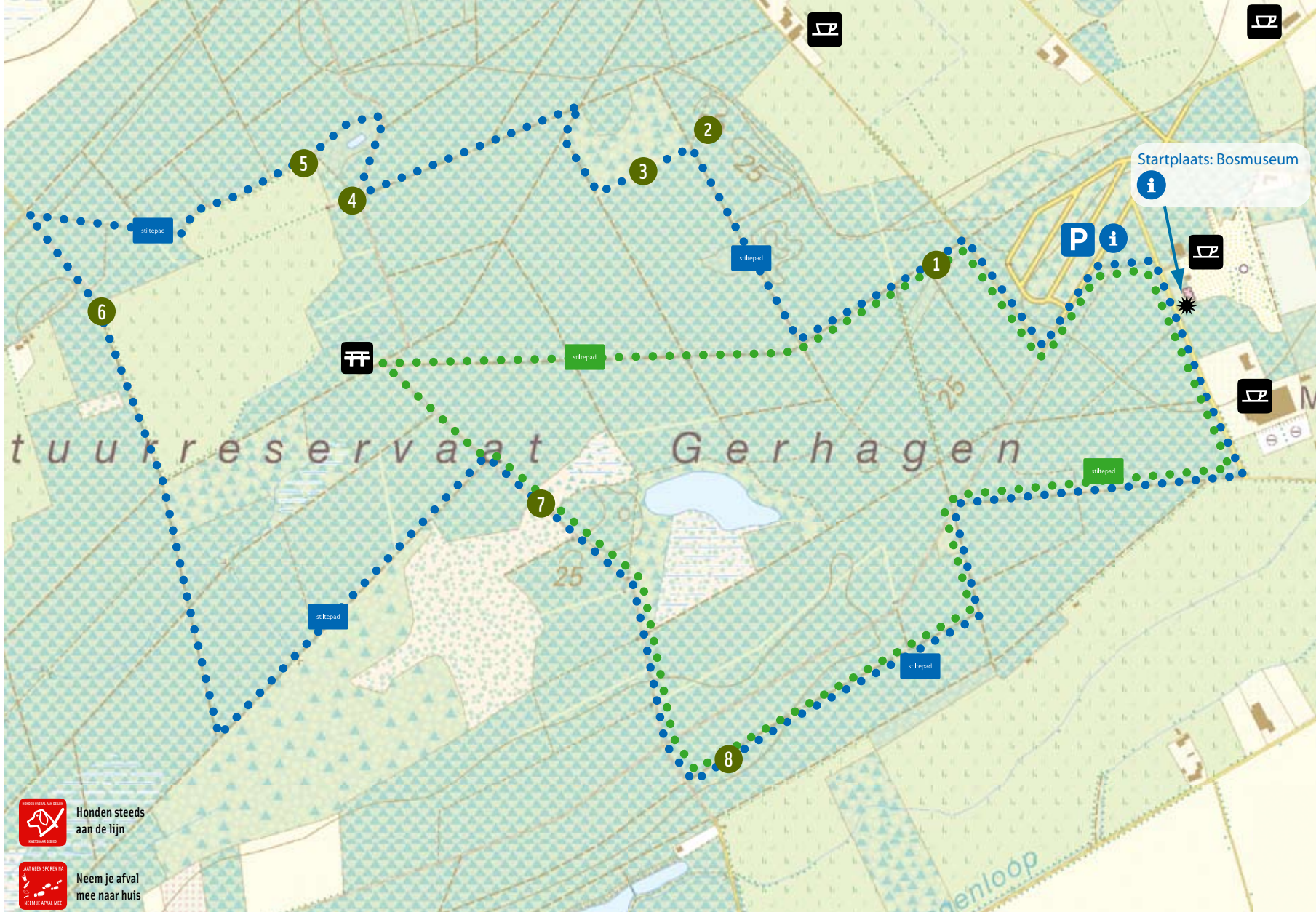
- 1 Kijk en luister naar het ruisen van bomen vanuit een ligzetel
- 2 Stilteplekje op boomstammetjes
- 3 Volg het touw en zet je zintuigen op scherp
- 4 Luisterhoekje
- 5 Mediteer op een boomstronk
- 6 Word één met de boomwortels
- 7 Rust uit op de lummelbank
- 8 Ontspan in de hangmat



## Op zoek naar stilte

In ons dichtbevolkte land zwaait lawaai de plak: voorbijrazend verkeer, loeiharde muziek, roepende mensen... Steeds meer snakken we naar stilte en rust. Die gaan we vaak ver over de grenzen zoeken, maar ook hier ook hier bij ons zijn er nog enkele plekjes waar je tot rust kan komen. We willen deze waardevolle stille gebieden bewaren voor ons, onze kinderen en kleinkinderen en ervoor zorgen dat deze plekjes bijdragen aan een betere leefkwaliteit.

Zo'n uitzonderlijk stil plekje is het **stiltegebied Gerhagen**. Geluidsexperts hebben het getest: het is hier heerlijk stil. Zo hoor je des te beter het geroffel van een zwarte specht op een boom, het geritsel van een konijn of zelfs het voorbijrazen van de wolken op een winderige dag. *Zo wordt het een beetje stil rond en misschien ook wel in je hoofd...*



 Honden steeds aan de lijn

 Laat geen sporen na  
Neem je afval mee naar huis

Een stiltepad is geen gewoon wandelpad. Hier wandel je in alle rust, laat je alle elementen op je inwerken en kom je tot bezinning. Respecteer daarom de natuur en je mederustzoekers.

In het **Bosmuseum** (Zavelberg 10, 3980 Tessenderlo, Tel 013/67 38 44, info@wet.gerhagen.be) kan je een stilte-rugzakje uitlenen, vol spulletjes om te gebruiken op het stiltepad en een mijmerboekje met bezinningsteksten en oefeningen om tot rust te komen. *Bezoek zeker ook even de stilte-tentoonstelling en geluidscabine in het Bosmuseum!* Informatie over andere wandelingen vind je bij de **VVV Tessenderlo** (Markt z/n, 3980 Tessenderlo, tel 013/66 17 15, vvv@tessenderlo.be).

Er zijn in Vlaanderen heel wat mensen bezig met stilte en rust: neem eens een kijkje op [www.portaalvandestilte.be](http://www.portaalvandestilte.be)



Fragment uit de topografische kaart 25/1N met toelating A2493 van het NGI  
Wettelijk depot D/2009/10.676/3  
Verantwoordelijke uitgever: Frank Smeets, Regionaal Landschap Lage Kempen vzw,  
Grote Baan 176, 3530 Houthalen-Helchteren, Tel 011/78 52 59

