

# TRAPPEN & STAPPEN

GEZINSVRIENDELIJKE WANDELING OF FIETSTOCHT

Zuid-Oost Limburg - Maastricht

**ZATERDAG 21 SEPTEMBER 2024**

**Start: Bezoekerscentrum Lieteberg**

**9.00 u - 14.00 u**

**Stalkerweg 46, 3690 Zutendaal**

## Fietsroutes

- **Visit Maastricht 48,0 km**
- **Eén met de natuur 50,8 km**
- **Kastelenroute 65,9 km**

## Wandelingen

- **Nationaal Park Hoge Kempen**
- **Vertrek onthaalcentrum Lieteberg**
- **5,1 km - 9,4 km - 10,8 km**

## Inlichtingen

**Roger Nickmans: 0478 84 96 31**

**[www.trappenstappen.be/brochure/](http://www.trappenstappen.be/brochure/)**

## Inschrijven

**[www.trappenstappen.be/inschrijven.html](http://www.trappenstappen.be/inschrijven.html)**

## Beste trapper of stapper

We heten je van harte welkom op ons event TRAPPEN & STAPPEN en wensen jou en jouw gezelschap een aangename tocht toe. Deelname is gratis.

Vertrek en aankomst: Bezoekerscentrum Lieteberg  
Toegangspoort Nationaal Park Hoge Kempen  
Stalkerweg 46, 3690 Zutendaal  
Aan de rotonde volg de wegwijzer 'Parking Lieteberg'.

Aanmelden is mogelijk vanaf 09.00 u.

Inlichtingen: [www.trappenstappen.be/brochure/](http://www.trappenstappen.be/brochure/)

Inschrijven: [www.trappenstappen.be/inschrijven.html](http://www.trappenstappen.be/inschrijven.html)

Fietsverhuur reserveren:

- telefonisch 089 25 50 60 - Lieteberg
- <https://shop.fietsparadijslimburg.be/afhaalpunten/Lieteberg-in-Zutendaal>

Afhaalpunt: Bezoekerscentrum Lieteberg

## Bij dit evenement heb je de keuze tussen:

### Fietsroute 'Visit Maastricht'

blz. 4 - 7

Fietsen in groep met een bezoek aan de stad Maastricht.

Op deze route van 48,0 km fiets je langs historische hoogtepunten, zoals het middeleeuwse kasteel d'Aspremont-Lynden in Oud-Rekem en de 12e-eeuwse Waterburcht Pietersheim, naar Maastricht.

Onze gids neemt je mee op een stadswandeling langs talloze bezienswaardigheden en terrasjes van Maastricht.

Na het bezoek aan deze historische stad keren we langs het Albertkanaal terug naar het Nationaal Park Hoge Kempen.

Afstand 48,0 km (30,0 km + 18,0 km)

Vertrek: stipt om 10.30 u!

Bezoek stad incl. lunch: 12.15 u - 15.00 u

Aankomst: uiterlijk 17.00 u



## Fietstocht 'kastelenroute'

blz. 8 - 9

Kastelen bekijken vanop de fiets.

Je fietst langs stille herinneringen van een glorieus verleden met sierlijk opgetrokken bouwwerken die boven het landschap uitsteken, het ene nog imposanter dan het andere.

Afstand: 65,9 km

Vertrek individueel: vanaf 9.00 u tot 13.00 u

Aankomst: uiterlijk 17.00 u



## Fietstocht 'één met de natuur'

blz. 10 - 11

Fietsen door de heide.

Een nieuwe belevingsroute dwars door de Mechelse Heide.

Op het vernieuwde traject van knooppunt 550 tot 554 geniet je vanop een monumentale houten brug van bijna 300 meter lang, van prachtige vergezichten over het natuurlandschap.

Afstand: 50,8 km

Vertrek individueel: 9.00 u - 14.00 u

Aankomst: uiterlijk 17.00 u



## Wandelroutes Lieteberg

blz. 12 - 13

De wandelingen vanuit Lieteberg laten de bezoeker kennismaken met enkele bekoorlijke natuurgebieden op de zacht glooiende zuidrand van de Hoge Kempen.

- **groene lus** 5,1 km
- **rode lus** 9,3 km
- **blauwe lus** 10,8 km

Startplaats Bezoekerscentrum Lieteberg

Vertrek individueel: 9.00 u - 14.00 u

Aankomst: uiterlijk om 17.00 u



# Fietstocht 'Visit Maastricht'

## Vertrek/aankomst:

Nationaal Park Hoge Kempen

Toegangspoort: Lieteberg Stalkerweg 46, 3690 Zutendaal  
(volg de wegwijzer 'parking' aan de rotonde)

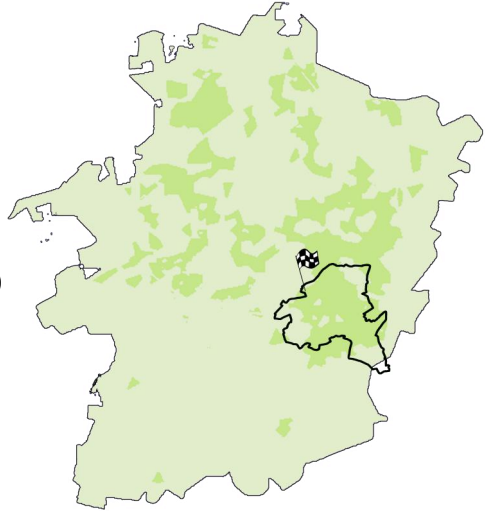
**Start:** 10.30 u

**Aankomst:** uiterlijk 17.00 u

**Afstand:** 50,9 km

## Eten en drinken:

- 01 Domein Pietersheim  
Neerharenweg 12, 3620 Lanaken
- 02 Hoeve Pietersheim  
Neerharenweg 14, 3620 Lanaken
- 03 Café Mesjeu  
Kasteelstraat 48, 3620 Lanaken (Neerharen)
- 07 De Toerist  
Maaseikersteenweg 35, 3620 Lanaken
- 08 Summit Ice & Coffee  
Kantoorstraat z/n, 3690 Zutendaal
- 15 Lieteberg's Cafeteria  
Stalkerweg z/n, 3690 Zutendaal
- 16 De Kapelanij  
Vijverplein 5, 3690 Zutendaal
- 17 Café 't Jonckholt  
Hoelbeekstraat 83, 3740 Bilzen
- 18 Brasserie IJssalon Café  
De Hartenberg 1, 3740 Bilzen (Eigenbilzen)



## Bezienswaardigheden:

- |                                |                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| K02 Kasteel van Hocht          | Hocht, 3620 Lanaken                 |
| K03 Kasteel d'Aspremont-Lynden | Kanaalstraat 10, 3621 Lanaken       |
| K04 Waterburcht Pietersheim    | Waterstraat 52, 3620 Lanaken        |
| K05 Kasteel Pietersheim        | Koning Albertlaan 255, 3620 Lanaken |

# Fietstocht 'Visit Maastricht'

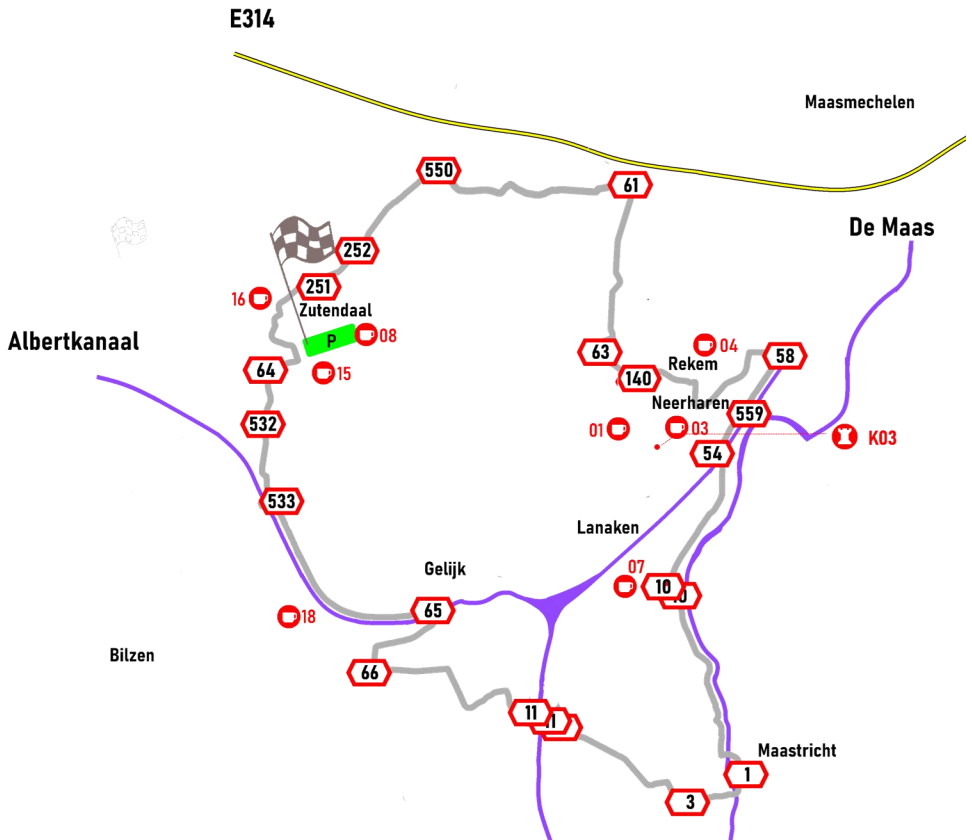
Nationaal Park Hoge Kempen (parking Lieteberg) ⇨

251 ⇨ 252 ⇨ 550 ⇨ 61 ⇨ 63 ⇨ 140 ⇨ 58 ⇨  
 1,16 km    3,10 km    5,50 km    9,20 km    12,7 km    13,4 km    18,1 km

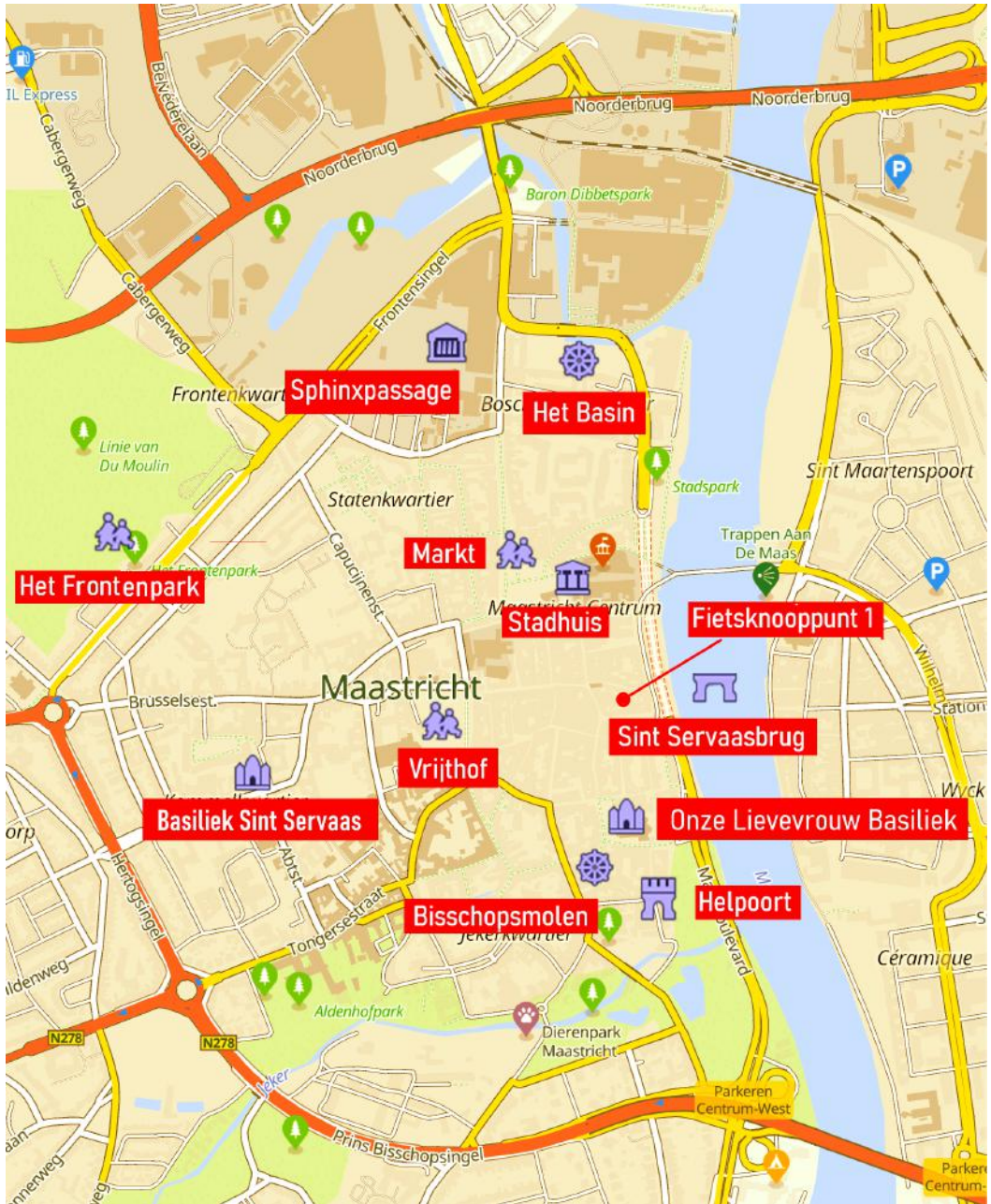
559 ⇨ 54 ⇨ 10 ⇨ 1 ⇨    Bezoek Maastricht    ⇨  
 19,9 km    20,9 km    24,5 km    29,0 km

3 ⇨ 11 ⇨ 66 ⇨ 65 ⇨ 533 ⇨ 532 ⇨ 64 ⇨  
 30,3 km    33,8 km    38,3 km    40,3 km    43,8 km    45,9 km    46,9 km

Nationaal Park Hoge Kempen (parking Lieteberg) 48,0 km



# Bezoek aan Maastricht



# Bezoek aan Maastricht

## Sphinxpassage

De Sphinxpassage is een 120 meter lange overdekte tegelpassage tussen het Eiffelgebouw en Pathé Maastricht. Bijna 30.000 tegels brengen het Maastrichtse Sphinxverleden in woord, beeld en met objecten tot leven.

## Het Bassin

Een 19e-eeuwse binnenhaven en tevens de naam van een straat in het centrum van de Zuid-Nederlandse stad Maastricht.

## Markt

Een plein in de binnenstad van Maastricht. Het plein ontleent zijn naam aan de warenmarkten die hier al eeuwenlang plaatsvinden. Tevens bevinden zich op de Markt het stadhuis van Maastricht en een groot aantal horecagelegenheden.

## Stadhuis

Het stadhuis op de Markt is gebouwd in de jaren 1659 -1664 onder bouwmeester Pieter Post. De toren dateert van 1684 en bevat een carillon met 49 klokken, dat regelmatig bespeeld wordt.

## Het Frontenpark

Het Frontenpark is een stads- en natuurpark aan de rand van het centrum van Maastricht. In het park bevinden zich restanten van de vestingwerken van Maastricht, alsmede voorbeelden van industrieel erfgoed.

## Sint Servaasbrug

De Sint Servaasbrug, tot 1932 Maasbrug en in de volksmond Oude Brug genoemd, is een van oorsprong 13e-eeuwse stenen boogbrug over de Maas. De brug is genoemd naar de 4e-eeuwse bisschop van Maastricht, Sint Servaas. De Sint Servaasbrug wordt beschouwd als de oudste brug van Nederland en is een icoon van Maastricht. Het bouwwerk is een rijksmonument.

## Basiliek Sint Servaas

De Sint-Servaasbasiliek (Limburgs: Sintervaosbasiliek of kortweg Sintervaos) is een kerkgebouw in het centrum van Maastricht. Het gebouwencomplex is gelegen tussen drie pleinen: het Vrijthof, het Keizer Karelplein en het Henric van Veldekeplein.

## Vrijthof

Het is het grootste plein in het centrum van de Nederlands-Limburgse hoofdstad. Het plein is vooral bekend vanwege de vele monumenten, diverse culturele voorzieningen en vele caféterrassen. De geschiedenis van het Vrijthof is, door het onafgebroken gebruik sinds de Romeinse tijd, uniek in Nederland.

## Onze Lieve Vrouw Basiliek

Gelegen aan het Onze Lieve Vrouweplein. De basiliek is vooral bekend vanwege de imposante westbouw, de rijk gebeeldhouwde kapitelen in de kooromgang en de kapel met het beeld van de Sterre der Zee.

## Bisschopsmolen

Een must-see wanneer je Maastricht bezoekt is de Bisschopsmolen. In het romantische Jekerkwartier vind je deze watermolen. De molen was in de 11e eeuw in het bezit van Godfried van Bouillon en werd na zijn dood eigendom van de Luikse prins-bisschop.

## Helpoort

De Helpoort is de enige grote stadspoort van Maastricht die bewaard bleef. Zij wordt gezien als de oudste stadspoort in Nederland. De poort is gebouwd op een grondplan van 7 bij 9 m. De gevel aan de veldzijde is ongeveer 14 m hoog en aan de stadszijde ruim 10 m. De twee halfronde torens zijn bijna 24 m hoog en met leien bedekt. Beide torens bevatten een wenteltrap. In de oosttoren bevindt zich een schietgat.

# Fietstocht 'kastelenroute'

## Vertrek/aankomst:

Nationaal Park Hoge Kempen

Toegangspoort: Lieteberg Stalkerweg 46, 3690 Zutendaal  
(volg de wegwijzer parking aan de rotonde)

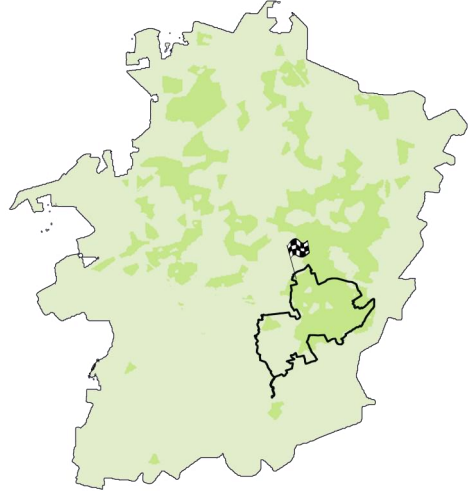
**Start:** 9.00u - 14.00 u

**Aankomst:** uiterlijk 17.00 u

**Afstand:** 65,9 km

## Eten en drinken:

- 01 Domein Pietersheim  
Neerharenweg 12, 3620 Lanaken
- 02 Hoeve Pietersheim  
Neerharenweg 14, 3620 Lanaken
- 07 De Toerist  
Maaseikersteenweg 35, 3620 Lanaken
- 08 Summit Ice & Coffee  
Kantoorstraat z/n, 3690 Zutendaal
- 12 Bij Guske  
Rosmeerstraat 24, 3740 Bilzen (Rosmeer)
- 14 Ijssalon De Crèmedaus  
Markt 22, 3740 Bilzen
- 15 Lieteberg's Cafeteria  
Stalkerweg z/n, 3690 Zutendaal
- 16 De Kapelanijs  
Vijverplein 5, 3690 Zutendaal



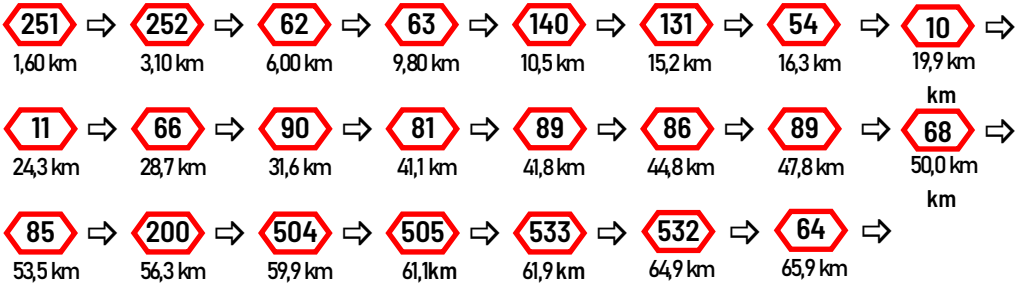
## Bezienswaardigheden:

- |                                     |                                     |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| K01 De Landcommanderij Alden Biesen | Kasteelstraat 6, 3740 Bilzen        |
| K02 Kasteel van Hocht               | Hocht, 3620 Lanaken                 |
| K03 Kasteel d'Aspremont-Lynden      | Kanaalstraat 10, 3621 Lanaken       |
| K04 Waterburcht Pietersheim         | Waterstraat 52, 3620 Lanaken        |
| K05 Kasteel Pietersheim             | Koning Albertlaan 255, 3620 Lanaken |
| K06 Wijnkasteel Genoelselderem      | Holstraat 3770 Riemst               |

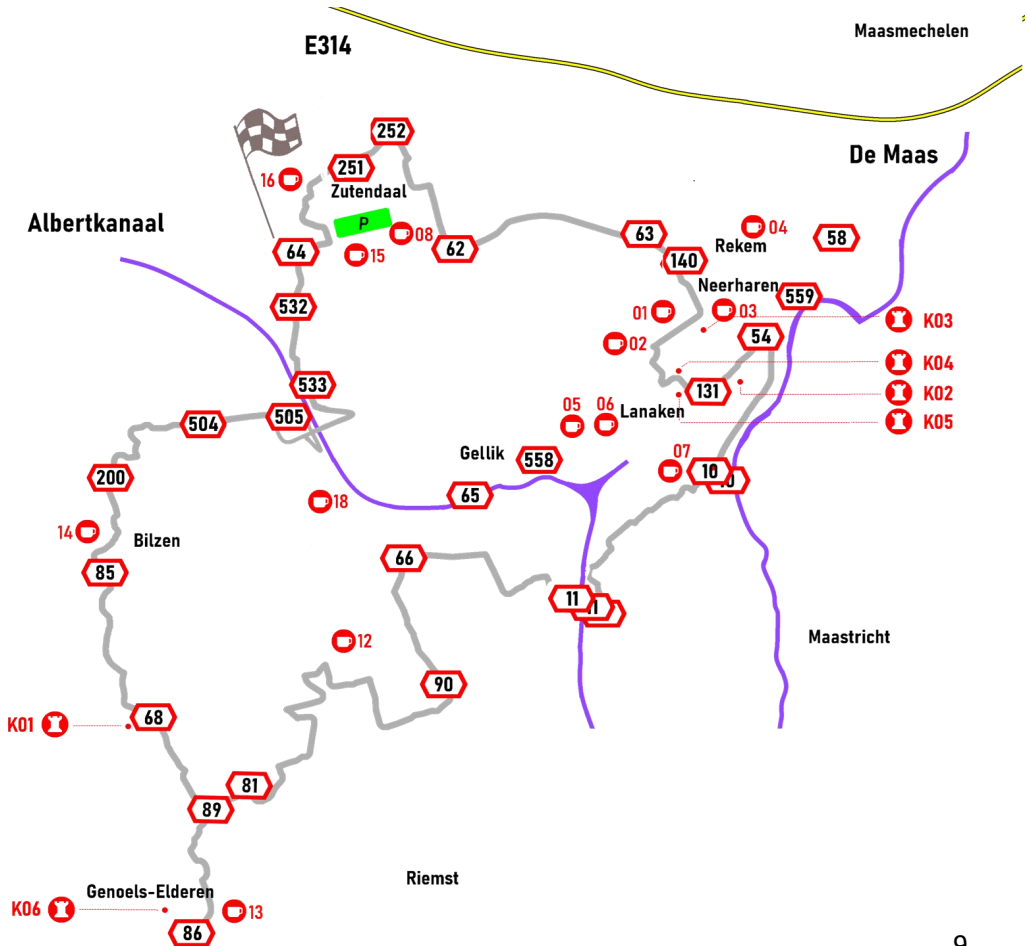


# Fietstocht 'kastelenroute'

Nationaal Park Hoge kempen (parking Lieteberg) ⇒



Nationaal Park Hoge kempen (parking Lieteberg) 65,9 km



# Fietstocht 'één met de natuur'

## Vertrek/aankomst:

Nationaal Park Hoge Kempen

Toegangspoort: Lieteberg Stalkerweg 46, 3690 Zutendaal  
(volg de wegwijzer parking aan de rotonde)

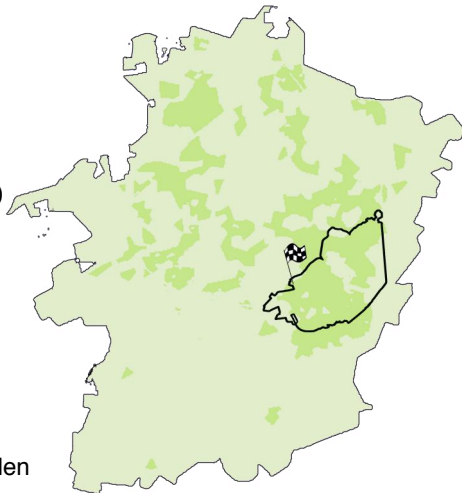
**Start:** 9.00u - 14.00 u

**Aankomst:** uiterlijk 17.00 u

**Afstand:** 50,8 km

## Eten en drinken:

- 03 Café Mesjeu  
Kasteelstraat 48, 3620 Lanaken (Neerharen)
- 04 Brasserie Sint Pieter  
Sint Pieter 1, 3621 Rekem
- 05 Break Time  
Stationsstraat 91, 3620 Lanaken
- 06 Eetcafé Huis Meers  
Stationsstraat 8, 3620 Lanaken
- 09 Salamander (camping)  
Joseph Smeetslaan 280, 3630 Maasmechelen
- 10 De Statie  
Spoorwegstraat 10, 3630 Maasmechelen
- 11 De Karbonkel  
Zetellaan 72, 363 Maasmechelen
- 15 Lieteberg's Cafeteria  
Stalkerweg z/n, 3690 Zutendaal
- 16 De Kapelanij  
Vijverplein 5, 3690 Zutendaal

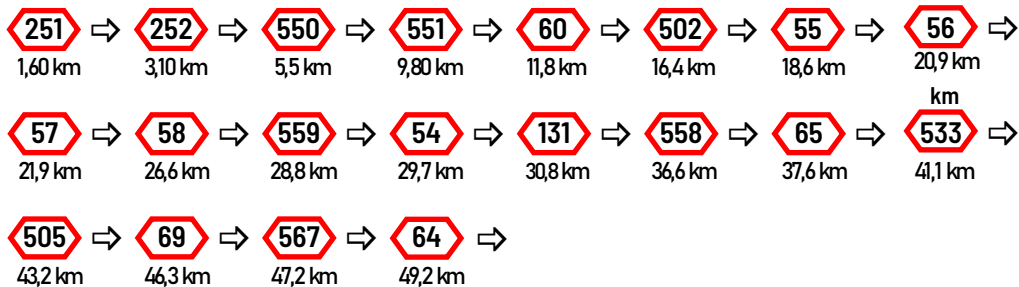


## Bezienswaardigheden:

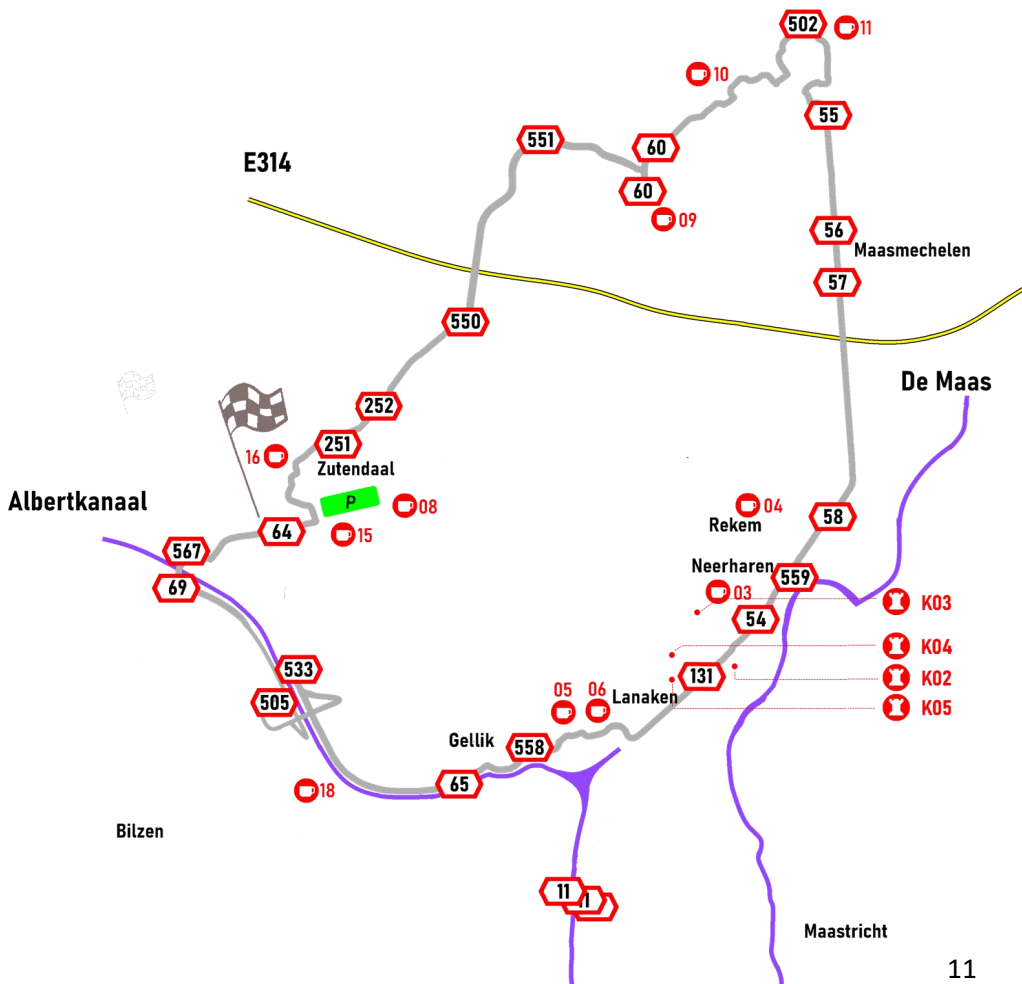
- |                                |                                     |
|--------------------------------|-------------------------------------|
| K02 Kasteel van Hocht          | Hocht, 3620 Lanaken                 |
| K03 Kasteel d'Aspremont-Lynden | Kanaalstraat 10, 3621 Lanaken       |
| K04 Waterburcht Pietersheim    | Waterstraat 52, 3620 Lanaken        |
| K05 Kasteel Pietersheim        | Koning Albertlaan 255, 3620 Lanaken |

# Fietstocht 'één met de natuur'

Nationaal Park Hoge kempen (parking Lieteberg) →



Nationaal Park Hoge kempen (parking Lieteberg) 50,8 km



# Wandelroutes

## Vertrek/aankomst:

Nationaal Park Hoge Kempen

Bezoekerscentrum Lieteberg Stalkerweg 46, 3690 Zutendaal

(volg de wegwijzer 'parking' aan de rotonde op de Stalkerweg)

## Start:

9.00 u - 14.00 u. Laatste aankomst 17.00 u

## Toegankelijkheid:

De routes zijn niet of moeilijk toegankelijk voor buggy's en rolstoelen.

Er zijn onderweg rustplaatsen en picknickbanken voorzien.

## Wandelroutes:

### Groene lus: 5,1 km

Moeilijkheidsgraad: beginner

Landschap: bos, akkers/weilanden, grotendeels onverhard.

Deze korte wandeling vanuit het bezoekerscentrum Lieteberg leidt je door bossen en langs akkers naar de Hesselsberg, waar je het op één na grootste jeneverbessenbestand van Vlaanderen kunt bewonderen.

### Rode lus: 9,4 km

Moeilijkheidsgraad: gevorderd

Landschap: bos, akkers/weilanden, waterplas/vijver, dorp.

Deze lange wandeling leidt je vanuit het bezoekerscentrum Lieteberg via de Hesselsberg naar Papendaalheide, waar je een mooi uitzicht hebt over de voormalige grindplassen. Op de terugweg passeer je het dorpscentrum van Zutendaal.

### Blaauwe lus: 10,8 km

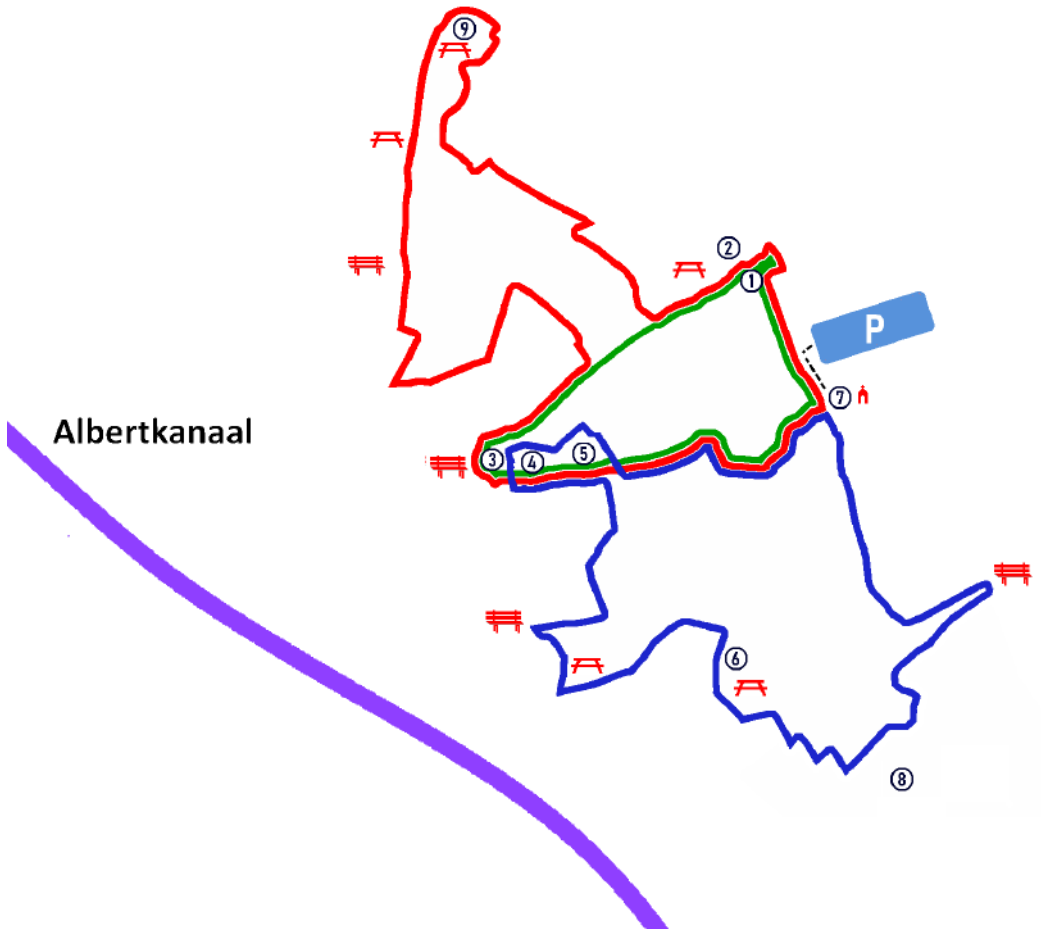
Moeilijkheidsgraad: gemiddeld

Landschap: heide, bos, akkers/weilanden, stiltegebied, grotendeels onverhard, heuvelachtig.

Deze middellange wandeling leidt je doorheen het stiltegebied 'Zwarte Put'.

Onderweg passeer je de stiltestenen met poëtische teksten.

# Wandelroutes



## Bezienswaardigheden

- B01 Witherenpastorie
- B02 Dorper Bemd
- B03 Mariabeeld
- B04 Hesselberg
- B05 Jeneverbesstruweel
- B06 Heide op de Bezoeksberg
- B07 Mandelkapel
- B08 Stiltegebied Zwarteput
- B09 Papendaalheide

# Extra activiteiten 'Bezoekerscentrum Lieteberg'.

Ter plaatse te betalen.



## BLOTEVOETENPAD

Altijd al willen weten hoe het voelt om **op blote voeten in de vrije natuur** rond te lopen? Kom dan ons blotevoetenpad ontdekken en ervaar het ultieme gevoel van vrijheid. Bezoekerscentrum Lieteberg heeft de eer om je deze ervaring aan te bieden op het eerste

blotevoetenpad van Vlaanderen.

Zet al je zintuigen en beide voeten in om de bijzondere prikkels van hout, stenen, boomsnippers, gras, leem en water waar te nemen op een zorgvuldig samengesteld parcours. Koud en warm, vochtig en droog, aangenaam en prikkelend wisselen elkaar af tijdens een route van bijna 3 km lang, die enkel toegankelijk is op blote voeten.



## INSECTENMUSEUM ENTOMOPOLIS

Dompel je onder in de wonderbaarlijke en geheimzinnige wereld van insecten. Maak kennis met hun anatomie en hun belang voor het voortbestaan van de mens.



## VLINDERTUIN

Inbegrepen bij het museum- en combiticket.

Ga op zoek naar vlindereitjes, rupsen en poppen in onze bloemrijke Vlindertuin. Bij zonnig weer kan je hier prachtige inheemse dagvlinders zien rondfladderen.

# Bereikbaarheid

## Met de auto naar Lieteberg

**GPS-adres:** Stalkerweg - Zutendaal

Neem de E314, afrit 32, richting Zutendaal centrum.

Bij de rotonde in het centrum ga je rechtdoor, na 300 meter hou je rechts aan richting Gellik langs de Stalkerweg. Na 300 meter ga je op de rotonde rechtsaf de parkeerplaats op.

Parkeren is gratis.

Fietsers en wandelaars starten aan het Bezoekerscentrum Lieteberg op ± 300 m vanaf de parking.

## Met het openbaar vervoer naar Lieteberg

Vanuit Genk station kan je lijnbus 45 (richting Maastricht), lijnbus 7 (richting Zutendaal) of lijnbus 10 (richting Tongeren) nemen.

Afstappen aan halte Zutendaal Kerk. Vanaf de bushalte is het nog 15 minuten wandelen tot aan het Bezoekerscentrum Lieteberg.

Je stapt naar het rondpunt (Daalstraat), dan ga je van het Vijverplein (links) naar de Schoolstraat en Blookbergstraat tot in Lieteberg.

Kijk op de website van vervoersmaatschappij 'De Lijn' voor de juiste reistijden van de bus.

## Met de fiets naar Lieteberg

Deelnemers fietsen naar fietsknooppunt 64.

Fietsenstalling  
Kesselskade



## Maastricht

# Trappen & Stappen

Een initiatief van de Limburgse afdelingen van de Diabetes Liga

Deze brochure werd samengesteld door André Latet.

Eindredactie Guido Smets

Contactpersoon voor vragen: Roger Nickmans - 0478 84 96 31

Voor problemen onderweg, bel: René Latet 0476 27 10 44 - Albert Schrooten 0471 58 90 39

Meer informatie: <https://www.trappenestappen.be/brochure/>

Zorg zelf voor medicatie, drank, lunch en veiligheidsuitrusting.

V.U. Albert Schrooten 3960 Bree - Diabetes Liga Ottergemsesteenweg 456 900 Gent