

KLEIN KAROO VOETSLAANKLUB VERSLAG
BLOUPUNT EN COGMANSKLOOF (MONTAGU)
NAWEEK DAGSTAPPE 13-14 JUNIE 2026

Ek het ná hierdie naweek se dagstappe bietjie “navorsing” gedoen oor hoogtevrees en die fisiologiese en sielkundige dimensies daarvan (ek kan nogal geleerd klink as ek wil). Omdat my brein te moeg of te lui was, het ek besluit om met kunsmatige intelligensie (KI) te eksperimenteer, en ek gebruik toe ChatGPT om vir my inligting te gee oor “*die fisiologie van hoogtevrees*”. Toe gee ChatGPT ná 2 sekondes vir my ’n bladsy en ’n paragraaf se insiggewende inligting in byna perfekte Afrikaans. Hier is ’n opsomming daarvan:

Die fisiologie van **hoogtevrees (akrofobie)** verwys na die liggaamlike en neurologiese reaksies wat plaasvind wanneer iemand op 'n hoogte is of selfs net daaraan dink. Wanneer die brein (meer spesifiek die amigdala, wat bedreigings opspoor en emosionele reaksies beheer) 'n hoogte as gevaarlik interpreteer, aktiveer dit die veg-of-vlug-reaksie en die *simpatiese senuweestelsel* (wat die werking van organe reël), wat dan kan lei tot simptome soos verhoogde hartklop, vinniger asemhaling, verhoogde bloeddruk, hande wat sweet, spierspanning, duiseligheid of 'n gevoel van onstabiele, en/of naarheid. Hierdie reaksies word veroorsaak deur die vrystelling van *streshormone* soos adrenalien en noradrenalien.

Hoogtevrees word ook beïnvloed deur die wisselwerking tussen die *visuele stelsel* (wat die afstand na die grond waarneem), die *vestibulêre stelsel* in die binneoor (wat balans beheer), en *proprioseptiewe reseptore* in spiere en gewrigte (wat ’n rol speel by die vermoë om prikkels wat in spiere, tendons en gewrigte ontstaan, asook liggaamsposisie, waar te neem). Op groot hoogtes is visuele verwysingspunte verder weg en minder duidelik, wat dit moeiliker vir die brein kan maak om balans akkuraat te bepaal, wat gevoelens van onsekerheid en duiseligheid kan versterk.

'n Mate van ongemak op hoogtes is normaal en help om ongelukke te voorkom. By akrofobie is die vrees egter buitensporig in verhouding tot die werklike gevaar en kan dit daaglikse aktiwiteite beïnvloed, soos om op balkonne te staan, trappe te gebruik hoë geboue te besoek, te vlieg, of berg te klim.

Ons moet ons stapvriende wat hoogtevrees ervaar, met die nodige begrip en empatie hanteer. Dit is beter om hulle nie bloot te stel aan terrein wat die reaksies soos hierbo beskryf, tot gevolg kan hê nie – hulle gaan nie die aktiwiteit geniet nie en vir dae daarna nog nagmerries kry.

ONS BLYPLEK

Teen laatmiddag die Vrydagmiddag was almal by De Bos Backpackers in Montagu, en soos altyd was dit lekker om almal te sien wat al oor soveel jare ’n hegte band as stapvriende gevorm het. Ook die nuwelinge in ons stapgeleedere het gou deel van die groep geword. Ons het nes geskrop in die slaapplek met 10 stapelbeddens en gereed gemaak vir aandete.

Die groot gemeenskaplike kombuis- en eetsaal kombinasie is goed toegerus met alles wat nodig is, en almal was gou tuis. Soos soveel kere vantevore is die naweek begin met ’n lekker braai, baie gesels en grappe. Nadat ooreengekom is om die volgende oggend 07:30 by die beginpunt aan te meld, het ons onder die lekker duvets gaan inkrui.

DIE GROEP



Vlnr: Danie Steyl, Louisa du Buisson, Anrie Esterhuizen, Colin Young, Susan du Toit, Susan du Plessis, Sonja Wend, Dawn Trevelyan, Ilze van Wyk, Annelies Fourie, Derek Odendaal, Nicky Roux.

BLOUPUNT (Saterdag 13 Junie)

Die sowat 17 km sirkelroete oor Bloupunt is 'n fisies uitdagende dagstap omdat dit vanaf die beginpunt tot bo met byna 1000 m in hoogte bo seevlak styg. Die eerste sowat 3 km vanaf die beginpunt is redelik gelyk en loop by die gevandaliseerde voetslaanhut, wat tans in onbruik is, verby – al die vensters is stukkend gegooi, die toilette en storte is gebreek, ander infrastruktuur is verniel, ensovoorts. *(Volgens sielkundiges kan sielkundige faktore soos woede of frustrasie, soeke na opwinding, groepdruk, protes, rebellie, gebrek aan empatie of verantwoordelikheid en/of soeke na erkenning mense motiveer om te vandaliseer. Vandalisme gaan dikwels nie net oor die beskadiging van eiendom nie, maar oor die emosionele, sosiale of kulturele behoeftes wat die gedrag motiveer. Ons sien mos elke dag vandale op die nuus – mense wat goed breek net omdat hulle vir die lewe in die algemeen kwaad is).* Genoeg van hierdie gemoedsbetsjorsing.



Die gevandaliseerde voetslaanhut



Net voor die groot klim begin – kyk die glimlagte!

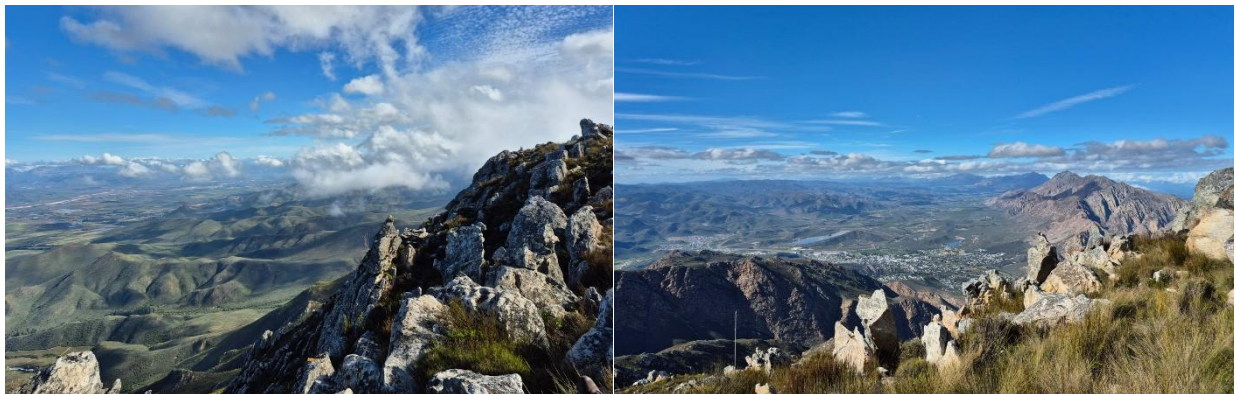
In 'n ligte luim is ons verder deur die kloof waar die stroompie dikwels gekruis is en 'n mens katvoet moes loop oor die gladde stompe wat daar geplaas is, vermoedelik om mense oor die stroompie te help. By die punt waar die sirkelroete se gaan en terugkom bymekaarkom, het ons

’n wyle vertoef en toe met die klim begin. Dit was maar nog koel om ons ore en ons was nog steeds in die skaduwee. Eers ’n ent hoër op sou ons die son kry wat flou deur die wolke skyn. Die feit dat ons die stap in die winter gedoen het, het ons gehelp om nie te oorverhit nie.

Die eerste gedeelte loop in ’n westelike rigting deur ’n lang, ruie kloof waar die waterstroompie weereens dikwels gekruis word tot op ’n nek, vanwaar die paadjie noordwes draai om teen die westelike hange van die berg op te kronkel. Aan die begin van die proteas se blomtyd was daar heelwat mooi proteas, en mettertyd kon ons sien waarom hierdie staproete een van die mooistes is wat ’n mens op jou doenlys moet hê – die wye uitsigte oor die Wes-Kaap en die berge na alle kante met hulle interessante formasies is iets wat ’n ernstige voetslaner moet sien!



Pragtige uitsigte en proteas



Die klim aan die suidwestelike hange teen Bloupunt uit was taamlik vermoeiend, en die groep het ’n welverdiende ruskans bo by die baken geniet.



Welverdiende rus in ’n mooi omgewing bo-op Bloupunt

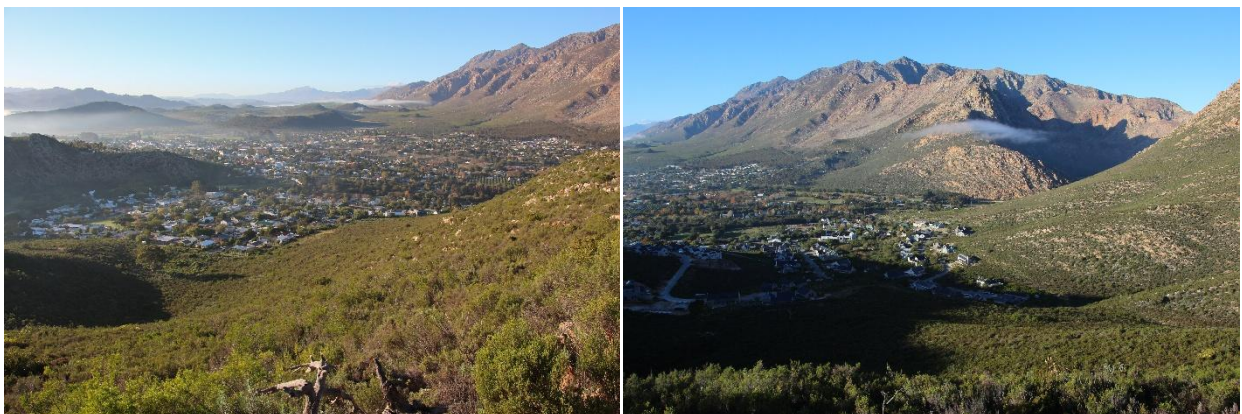
Die steil afdraande in die kloof af was ietwat uitdagend en het plek-plek uitdagings aan die groep gerig. 'n Paar stappers het gedurende die dag op die roete stukkie grond gekoop, gelukkig nie met ernstige gevolge nie!

Omdat party bene en voete taamlik vodde was, het die groep ná 5 die middag by die eindpunt aangekom, met die vooruitsig dat ons die aand lekker sou gaan uiteet, wat ons toe wel gedoen het en baie geniet het. Ná die uiteet is ons terug na De Bos toe vir 'n laaste lekker kommetjie gaat (beker koffie soos die mense in die Hantam-omgewing daarna verwys) voordat ons bedwaarts gekeer het om ons moeë lywe 'n ruskans te gee.

COGMANSKLOOF (Sondag 14 Julie)

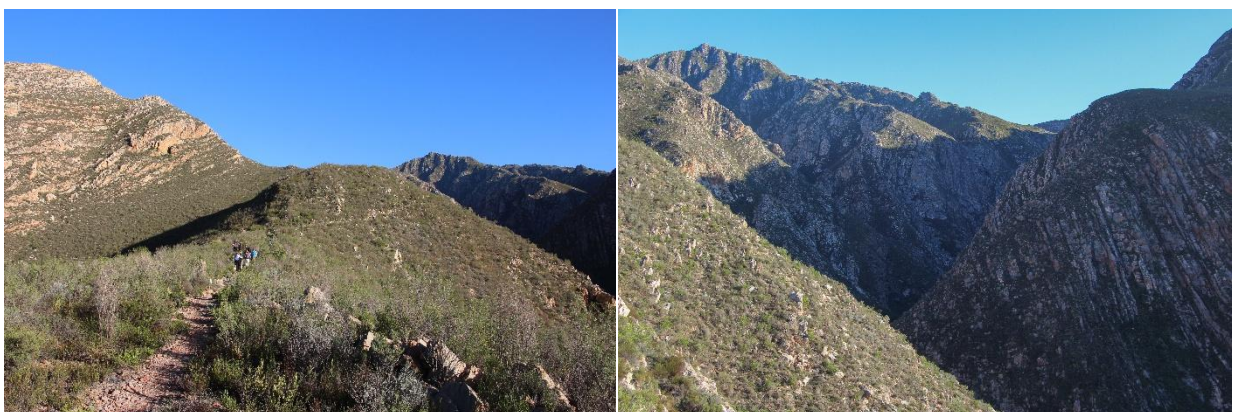
Die Sondagoggend kon ons later lê om ietwat later teen 08:00 met die sowat 12 km van die Cogmanskloof-staproete te begin. Omdat Ilze die vorige dag haar tekkies afgeskryf het en Susan se skoene haar tone, het hulle besluit om nie saam te gaan nie. Van die beginpunt af het 10 van ons aan die punt van die kloof met Piet se Pad links teen die steiltes op gestap en oor die berge suidwes van Montagu. Van bo af kon ons sien hoe die rook van mense se vure oor die dorp en omgewing hang, wat 'n mens weer laat besef het hoe bevoorreg ons is om warm te kan slaap en nie nodig het om elke dag vure te maak om warm te bly nie.

Met reeds stywe litte was die kronkelpaadjie teen die hange op nogal vermoeiend, maar weereens het die pragtige uitsigte oor die omgewing daarvoor vergoed.



Mooi uitsigte oor Montagu en die berge

Ná 'n styging van sowat 400 m bo seevlak vanaf die beginpunt het 'n mens 'n mooi uitsig na alle kante toe, insluitend die Bloupunt-omgewing en kon almal sien hoekom hulle bene so moeg was.



*Hier op en links agter oor daai berg verder
(Bloupunt regs in die agtergrond)*

Die rede hoekom ons bene so moeg was

Van bo af het 'n mens 'n mooi uitsig oor die perdeskoendraai in die pad tussen Montagu en Ashton. Die voet pad kronkel teen die hange af tot onder by die rivier en dan met die rivier langs terug na Montagu. Op 'n plek moes ons skoene uittrek om vir 'n entjie deur vlak water tussen die rivier en die rotse te gaan. Nader aan die dorp het ons 'n afdraaipad na die woonbuurt geneem en deur die woonbuurt terug na die eindpunt te stap. (Om die roete end-uit te volg, moes ons weer opgaan en weer die eerste gedeelte van die roete doen wat ons reeds gestap het, wat heelwat langer sou neem).

Teen 14:00 was ons terug by die voertuie, het ons mekaar gegroet en terug huis toe vertrek.



Soos altyd was die naweek vir hierdie hegte groep ou stapvriende 'n genotvolle een met baie grappe, lag en pret. 'n Paar dinge van hierdie klub se mense wat uitstaan, is hulle positiwiteit, lojaliteit, omgee vir mekaar, gemaklike aanvaarding van mekaar en die mooi manier waarop hulle nuwe lede wat bykom, deel van die groep maak.

'n Spesiale woord van dank aan Cassie Coetzee, wat al die reëlins vir hierdie naweek getref het en nie die naweek meegemaak het nie omdat hy by sy vrou, Hendrien, moes wees. Hendrien was terminaal siek weens kanker en is oor die naweek oorlede. Cassie, ons harte gaan uit na jou en jou familie – ons dink aan jou en bid vir jou en jou familie alle sterkte toe in hierdie hartseer tyd en vir die pad vorentoe.

Tot volgende keer!

Danie Steyl