

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg 1

Jaargang 20 nr 2 – juni 2010

Verantwoordelijke uitgever:
De Jaeger Guy
Sint-Baafskouterstraat 94,
9040 Sint-Amandsberg (België)

België – Belgique
PB-nr. BC 31121
Erk.-nr P 904092
9040 Sint-Amandsberg 1

't verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van de “**Belgisch - Nederlandse Wandelverbroeding**”

De “Belgisch-Nederlandse Wandelverbroeding”

nodigt U allen uit op hun

“21^{ste} Internationale Verbroederingsstocht”

zondag 17 oktober 2010

Heusden



De zomer in aantocht te Odiliapeel – 06/06/2010.

't Verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van "De Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering"

Aangesloten bij de "Vlaamse Wandelfederatie" (V.W.F.) O 001
Aangesloten bij het "Antwerps Provinciaal Wandelsport Comité" (A.P.W.C.)
Aangesloten bij het "Internationaler Volkssportverband" (I.V.V.)
Aangesloten bij de "Sportraad Destelbergen"

Bestuur

Voorzitter/Secretaris

De Jaeger Guy
Sint – Baafskouterstraat 94
9040 Sint – Amandsberg
Tel: 09/228.03.47 (na 20.00uur)
Vanuit Nederland 0032-92280347

Penningmeester/Verslaggever

Mauws Greta
Sint – Baafskouterstraat 94
9040 Sint – Amandsberg
Tel: 09/228.03.47 (na 20.00uur)
Vanuit Nederland 0032-92280347

Webmaster/Public relations

De Jaeger Alexander
Sint – Baafskouterstraat 94
9040 Sint – Amandsberg
Tel: 0495/18.20.29 (na 20.00uur)
Vanuit Nederland 0032-495182029

Inhoud clubblad

Woordje van de voorzitter: Pagina 2 – 3

Clubnieuws: Pagina 4 – 6

- Uitslag enquête clubuitstappen
- Belangrijke data

Medisch hoekje: Pagina 7

Clubprogramma: Pagina 8 – 10

- Clubprogramma tot eind september 2010

Nationale wandel- en fietsdag VWO
Pagina 11 - 13

Kookrubriek: Pagina 14 – 16

Onze website:

www.bnw-info.be

E-mail:

info@bnw-info.be

Ons clublokaal:

Zaal "De Kroon"
Steenvoordestraat 103
9070 Heusden

Woordje van de voorzitter.

Beste leden en sympathisanten,
Mevrouw, Mijnheer,

Het is zaterdagmorgen 22 mei als ik mij achter mijn bureau zet om dit woordje in het klad op papier te zetten. Buiten is het stralend weer, maar ik heb geen tijd om daarvan te genieten. De clubplicht roept, het clubblad moet opgemaakt worden. Dat al heel wat clubs geen clubblad meer uitgeven heeft verschillende redenen; één van de hoofdredenen is echter dat het door een groot gedeelte van de leden niet eens gelezen wordt. Komt er uiteraard nog bij dat sommige clubbladen het lezen niet waard zijn. En dan vind ik het zelf zonde van het geld. Een clubblad moet inhoud hebben en een planning bevatten voor de volgende weken en maanden. Een clubblad moet ook iets uitstralen, het moet het gezicht zijn van de club. Eerlijk gezegd, beste leden, we mogen allen fier zijn op ons clubblad "t Verbroederingske". Velen kijken er steeds reikhalzend naar uit omdat ons clubblad anders is dan anderen. Daarbij zijn we één van de weinige clubs die aandacht besteden aan de wandelsport over de federatiegrenzen heen met als uitschieter de wandelsport in Nederland. Maar ook minder gekende wandelsportfederaties zoals het V.W.O. (Vlaamse Wandel- en Omnisportfederatie) komen bij ons aan bod. Zo kan ik alleen maar vaststellen dat we hoe langs om meer in Wallonië en in Nederland aan naambekendheid winnen. Sinds we begin dit jaar zes nieuwe leden hebben mogen aansluiten die onze vereniging reeds op tientallen tochten in binnen- en buitenland hebben vertegenwoordigd, kan ik niet anders dan fier zijn op onze gezellige wandelfamilie.

En dat we een grote wandelfamilie zijn hebben we bewezen in Werchter waar we samen een schitterende wandeldag hebben beleefd t.g.v. de "4^{de} Vlaams-Brabantse Wandeldag". Een zeer prachtige wandeling onder een stralend zonnetje werd op het einde beklonken met een biertje of frisdrank op het in de zon badend terras aan de startzaal. En daar doe ik het nog altijd voor. Als je na een zware werkweek een prachtige wandeling hebt gehad en daarna met elkaar eens gezellig kan napraten en een glas drinken, geeft me dat een enorme voldoening.

En dan kom ik tot opnieuw een pijnpunt in mijn voorwoord. Beste leden, het moet mij opnieuw eens van het hart; ik heb dit jaar al een paar keren mijn wandelschoenen aan de haak willen hangen. Sinds ik op zondag 28 februari voor de eerste maal dit jaar opnieuw de wandelschoenen heb aangetrokken heb ik aan tien wandeltochten deelgenomen. Dat daarvan maar vier tochten een tien op tien quotering hebben gekregen wijst er op dat ik dus meermaals niet tevreden huiswaarts ben gekeerd. Laat me eerst het positieve zeggen. Van de vijf stertochten die we reeds gewandeld hebben zijn er vier die een tien op tien hebben gekregen. Zowel in Schelle, Gentbrugge, Werchter en Hamont kregen we een schitterend parkoer voor de voeten geschoven. Ook organisatorisch waren deze vier tochten af. Alleen de stertocht naar Broechem kreeg van mij een onvoldoende. Op het vlak van ons stertochten programma zit ik dus nog altijd goed.

Maar nu komt het, in ons gewoon clubprogramma kreeg geen enkele van de zes meegedane tochten een tien op tien. Eén tocht kreeg een 9,5 op 10, de rest kreeg een onvoldoende! Het ergste dat Greta en ik hebben meegemaakt is, dat een topclub het voor mekaar kreeg om ons identiek hetzelfde parkoer als vorig jaar voor te schotelen. Voor ons hadden ze zelfs die tocht niet moeten bewegwijzeren. Hadden ze ons een papiertje meegegeven met erop "hetzelfde parkoer als vorig jaar", dan hadden we zeker ook onze weg gevonden! En als je dan achteraf tegen de voorzitter van de organiserende club heel beleefd zegt dat je niet tevreden bent krijg je meestal het volgend antwoord: "Ja, Guy, ik weet het, maar je moet begrijpen dat we tien tochten inrichten per jaar en niet altijd het onderste uit de kan kunnen halen. Trouwens, we hebben ook een tekort aan medewerkers om alles tot in de puntjes te verzorgen!". Maar goed, dan heb ik de oplossing voor die en voor vele voorzitters, richt twee tochten minder in en tracht deze te verzorgen! Nog goed dat vele topclubs zich nog kunnen vasthouden aan hun naam en faam en aan hun jarenlange werking, maar daar zie ik in de toekomst toch verandering in komen.

Woordje van de voorzitter.

Toen ik onlangs van een vriend wandelaar vernam dat hij naar een wandeltocht was gegaan van een jeugdbeweging aangesloten bij Aktivia en dat hij daar een prachtig parkoer had gewandeld over meestal onverharde paden, moet ik misschien in mijn oude dagen toch het geweer van schouder veranderen. Als vele grote clubs niets meer doen om ons een gezellige wandeling te bezorgen dan verplichten ze ons om meer naar kleine clubs en waarom niet naar organisatiecomités te gaan. Eén zaak heb ik geleerd van de voorbije maanden : een club die dertig, twintig of tien jaar geleden goed inrichtte, richt in 2010 nog goed in; een club waarvan ik dertig, twintig of tien jaar geleden teleurgesteld naar huis terugkeerde, daar ben ik dit jaar opnieuw teleurgesteld van teruggekeerd! Daarom heb ik besloten om eindelijk eens een zwarte lijst op te maken waarop clubs zullen vermeld worden waar ik de eerst volgende tien jaar niet meer naar toe zal gaan en die eveneens niet meer in ons clubprogramma zullen opgenomen worden. Op onze volgende ledenvergadering zal ik deze clubs ter informatie mededelen. Iedereen blijft echter vrij naar die clubs te gaan of niet! Daar we allen een dagje ouder worden en er nog zoveel clubs zijn waar we nog niet naartoe zijn geweest, moeten we aan die clubs eens de voorkeur geven.

Als jullie dit clubblad in de brievenbus krijgen zal zopas onze eerste stertocht naar Nederland achter de rug zijn. Moet het nog gezegd worden dat we in Nederland op het vlak van de parkoersen steeds verwend worden! Van de dertien tochten die we de voorbije twee jaren in Nederland hebben gewandeld kregen er elf een tien op tien en twee een negen op tien! Dit is werkelijk een schitterend resultaat! Als ik trouwens de beide wandelkalenders die in Nederland op de markt zijn eens van begin tot einde aandachtig lees, kom ik tot de vaststelling dat we feitelijk meer naar Nederland zouden moeten gaan wandelen. We mogen ons trouwens niet laten afschrikken door het duurdere inschrijvingsgeld. In Nederland hanteren ze nu eenmaal andere inschrijvingsregels dan bij ons! Meestal krijg je echter een inlegvelletje of sticker voor in het wandelboekje en soms een hapje en een drankje onderweg. Maar wat in dit alles het belangrijkste is, zijn de prachtige parkoersen die we er in de afgelopen jaren gewandeld hebben. Ik val misschien in herhaling of het lijkt voor velen ongeloofwaardig, maar of we nu gingen wandelen in de provincie Gelderland of Limburg, in het kleine plaatsje Merselo of in de grootstad Den Haag, steeds konden we genieten van schitterende natuur. Hopelijk mogen we allen nog vele jaren gezond blijven en kunnen we de volgende jubilea van de K.N.B.L.O.-NL. en de N.W.B. meemaken. Want door deelname aan deze tochten hebben vooral Christiane en Serge en Greta en ikzelf ons hart verpand aan de wandelsport in Nederland.

Tenslotte nog iets over ons clubprogramma van juli tot september. Dat negen van de dertien tochten georganiseerd worden door clubs aangesloten bij Aktivia is het gevolg dat ik hoe langs om meer positieve reacties hoor van leden die meestal in Oost- en West-Vlaanderen gaan wandelen. Dat er een nieuwe wind blaast over het Vlaams wandellandschap hebben we op de Statutaire Algemene Vergadering van onze federatie kunnen horen. Op een aantal tochten dit jaar heb ik al meermaals een aantal bondsmensen van Aktivia en het V.V.R.S. ontmoet. Ze opnieuw de hand te kunnen reiken geeft me een enorme voldoening. Daarom is het belangrijk dat we in de toekomst verder binnen alle federaties blijven gaan wandelen en vertegenwoordigd zijn op zoveel mogelijk nationale en provinciale wandeldagen. Daarom nu al een oproep om zondag 27 februari 2011 met rood aan te stippen in jullie agenda; een goede vertegenwoordiging op de "Nationale V.W.F. Wandeldag" te Scherpenheuvel is van ontzettend groot belang voor de uitstraling van onze vereniging.

Intussen staan we aan de vooravond van de grote vakantie. Ik wens iedereen een prettig verlof toe. Waar je ook naar toe trekt, geniet van de natuur, van de cultuur, van de gastronomie!

Jullie Voorzitter,

GUY DE JAEGER.

1. Uitslag enquête aangaande meerdaagse clubuitstappen.

Vorig jaar werd aan alle leden een enquêteformulier overgemaakt aangaande het organiseren van meerdaagse clubuitstappen. De bedoeling was een idee te krijgen naar de voorkeur van de leden om eens een verlengd weekend naar verschillende regio's in het buitenland te organiseren. Daarvoor werden vijf vragen gesteld. Hierna het verdict.

Vraag 1 : Duid met de cijfers 1 tot 7 uw volgorde van voorkeur aan voor mogelijke bestemmingen.

- Uitslag :
1. Eifelgebergte
 2. Zwarte Woud
 3. Elzas
 4. Franse kust
 5. Vogezen
 6. Franse Ardennen
 7. Engelse kust

Dat het Eifelgebergte en het Zwarte Woud het hoogst scoorden lag voor mij in de lijn van de verwachtingen. Het zijn dan ook twee streken die alles te bieden hebben om de toerist een aangenaam verblijf te garanderen. Met de Elzas op de derde plaats komen we in Frankrijk terecht waar we ons zeker tegoed kunnen doen aan de uitstekende wijnen en gastronomie. Voor een meerdaagse trip naar de Elzas zal meegegaan worden met onze vrienden van de Politie van Brussel en Jette. Op onze volgende ledenvergadering zal daar dieper op ingegaan worden.

Vraag 2 : Weekends naar Nederland. Willen we eens dieper in Nederland gaan wandelen zullen we er ook een meerdaagse moeten van maken. Duid met de cijfers 1 tot 6 de provincies aan in volgorde van uw voorkeur.

- Uitslag :
1. Drenthe
 2. Noord-Holland
 3. Friesland
 4. Overijssel
 5. Flevoland
 6. Groningen

Hier is voor mij de verrassende winnaar, de provincie Drenthe. Als je de landkaart van Nederland ter hand neemt valt het op dat dit een zeer uitgestrekte provincie is met veel groene stroken. Deze provincie heeft dan ook twee schitterende vierdaagsen, namelijk deze van Diever en Odoorn. Dat de provincie Drenthe op de hielen gezeten wordt door de provincie Noord-Holland zal velen tevreden stellen. Je moet maar eens de volledige kustlijn bekijken en je weet al genoeg. En aan belangrijke toeristische steden hebben ze in de provincie Noord-Holland zeker geen gebrek. Dat kort na de provincie Noord-Holland, de provincie Friesland als derde eindigde zal menig lid tot tevredenheid stellen. Toch schuilt hier een addertje onder het gras. Gezien de heel verre verplaatsing lijkt me hier een vierdaagse trip zelfs tekort. Ook hierover zullen we ten gepaste tijde van gedachte wisselen.

clubnieuws.

Vraag 3 : Duid met de cijfers 1 tot 4 uw volgorde van voorkeur aan met welke feestdag U het liefst op een meerdaagse clubuitstap zou gaan.

- Uitslag :
1. met Pinksteren
 2. met Hemelvaartsdag
 3. met O.L.V.-Tenhemelopneming
 4. met Pasen

Voor alle duidelijkheid wens ik hier te benadrukken dat er in het programma van iedere korte of lange trip zeker één wandeltocht van een erkende club moet opgenomen zijn. Daarbij zal gekeken worden naar wandeltochten met een grote uitstraling waarvan we ook voor 95% zeker zijn dat we er een ongelooflijk mooi parkoer voor de voeten zullen krijgen. En dan kan het wel gebeuren dat we met Pasen naar de provincie Drenthe gaan of met Pinksteren naar de Engelse kust! We zullen jullie echter steeds tegen het eind van de maand november trachten mede te delen naar waar en in welke periode we het jaar nadien op weekeindtrip zouden gaan.

Vraag 4 : Hebt U interesse voor het volgende?

- een trip met de trein naar Parijs met deelname aan de "Nacht van Parijs"
9 JA 5 NEEN
- een trip met wandeling naar Nederland, Duitsland, Luxemburg, Frankrijk met bezoek aan een Kerstmarkt
8 JA 6 NEEN
- een trip met wandeling naar Duitsland, Luxemburg, Frankrijk met deelname aan een wijnfeest
10 JA 4 NEEN

Vraag 5 : Naar wat gaat uw voorkeur?

- verblijf op basis van kamer met ontbijt : 4 leden
- verblijf op basis van half-pension : 5 leden
- geen voorkeur : 3 leden

Beste leden, de commissie reizen dankt U bij deze voor het invullen van deze enquête. Het stelt ons nu in de mogelijkheid verschillende opties te bestuderen. Want tussen een weekend naar de Ardennen of een vijfdaagse trip naar de Vogezen zal er heel wat meer komen bij kijken. Het enige waarmee we altijd rekening zullen moeten mee houden is, dat we voor sommige data en voor sommige regio's er steeds vroeger moeten bij zijn om een hotel te boeken. Voor volgend jaar hebben we reeds drie opties van mogelijke bestemmingen. Van zodra de internationale wandelkalender op de markt is of van zodra we weten dat deze drie tochten op hetzelfde weekend georganiseerd worden als dit jaar, zal in overleg met Serge bekeken worden welke van de drie opties kan weerhouden worden om verder uitgewerkt te worden. Dan zullen we U direct inlichten nopens de plaats, het tijdstip en het aantal dagen dat we weg gaan. Dan zal gezocht worden naar een hotel. Als we die gegevens hebben is het dan aan jullie om zo snel mogelijk te reageren zodanig dat we voor de meeste leden reeds een kamer kunnen boeken. Tot zolang er dan kamers vrij zijn kunnen er leden mee!

Namens de commissie reizen, Serge en Guy

2. Belangrijke data om te noteren in uw agenda!

Hierna vinden jullie heel wat belangrijke data die reeds vastliggen tot eind februari 2011. Opgelet, deze lijst is aangepast met een aantal nieuwe data.

vrijdag 03 september 2010
vergadering A.P.W.C. (Serge)

vrijdag 17 september 2010
vergadering V.W.F. (Julien)

zaterdag 18 september 2010
uitwandelen parkoer wisselbekertocht (informatie volgt)

zaterdag 25 september 2010
najaarsvergadering organisatie wisselbekertocht (uitnodiging volgt)

zaterdag 16 oktober 2010
klaarzetten accommodatie wisselbekertocht

zondag 17 oktober 2010
21^{ste} Internationale Verbroederingsstocht te Heusden (Provincie Oost-Vlaanderen)
organisatie : Belgisch-Nederlandse Wandelverbroederings
officiële wisselbekertocht V.W.F.

vrijdag 22 oktober 2010
herfstwandeling scholen

zaterdag 06 november 2010
stertocht – treinreis naar Blegny (Provincie Luik)
deelname jubileumtocht "Cercle des Marcheurs de Saive"

donderdag 11 november 2010
gezinswandeling t.g.v. "Vlaanderen Wandelt" te Destelbergen

zaterdag 04 december 2010
clubtentje in hartje Gent "Wildfestijn"

vrijdag 10 december 2010
vergadering A.P.W.C. (Bert)

zondag 27 februari 2011
stertocht naar de "Nationale V.W.F. Wandeldag"
te Scherpenheuvel (Provincie Vlaams-Brabant)

Vermageren, er gaat niets boven wandelen.

Wandelen is een zeer goede vorm van lichaamsbeweging voor gemenopauzeerde vrouwen en heeft tal van gunstige effecten. Vier uur stappen per week volstaat om het risico op heupfractuur met 41% te verlagen en om te vermageren

Wandelen voorkomt heupfracturen



Lichaamsbeweging verkleint het risico op heupfractuur bij bejaarde vrouwen, maar het was nog niet duidelijk welke de beste lichaamsbeweging is en hoe lang ze moet duren.

In deze studie werden 61.200 geme-

nopauzeerde vrouwen van 40 tot 77 jaar gedurende 12 jaar gevolgd. In het begin van de studie hadden ze geen voorgeschiedenis van kanker, beroerte, hartziekte of osteoporose.

- Tussen 1986 en 1998 telden de auteurs 415 heupfracturen in die groep.
- Bij de vrouwen die geen hormonale substitutietherapie voor de menopauze (HST) kregen, daalde het risico op heupfracturen lineair met de graad van lichaamsbeweging. Het risico vermindert niet bij de vrouwen die geen lichaamsbeweging namen.
- Bij de vrouwen die geen andere lichaamsbeweging namen, ging minstens 4 uur wandelen per week gepaard met een daling van het risico op breuken met 41% in vergelijking met de vrouwen die minder dan 1 uur per week wandelden.

Tot besluit, regelmatig wandelen, verkleint het risico op heupfracturen tijdens de menopauze.

Wandelen om gewicht te verliezen



Lichaamsbeweging vermindert het gewicht en de vetmassa. Om de effecten van het type lichaamsbeweging te onderzoeken, werd een studie uitgevoerd bij 173 gemenopauzeerde sedentaire vrouwen van 50 tot 75 jaar met over-

gewicht of zwaarlijvigheid (BMI = body mass index groter dan 24 kg/m²). De auteurs lieten de vrouwen verschillende types lichaamsbeweging van matige intensiteit doen. Wandelen bleek zeer gunstige effecten te hebben. Wandelen was de meest uitgevoerde lichaamsbeweging. Vrouwen die gemiddeld 3 uur per week wandelden, vertoonden een significant gewichtsverlies:

- daling van de totale vetmassa met 2,5 kg in 1 jaar tijd in vergelijking met 1,4 kg in de controlegroep ;
- daling van de hoeveelheid vetweefsel in de buik met 1,6% versus 1% ;
- daling van de hoeveelheid onderhuids vetweefsel in de buik met 47,5 g per cm² versus 28,8 g per cm².

Er werd een dosis-responsrelatie vastgesteld tussen het gewichtsverlies en de duur van de lichaamsbeweging.

Regelmatig maar snel wandelen, vermindert dus het gewicht en de vetmassa bij gemenopauzeerde vrouwen met overgewicht of zwaarlijvigheid

clubprogramma.

tot eind september 2010.

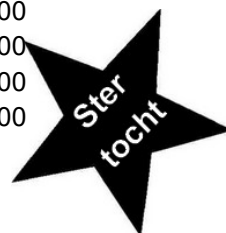
ZONDAG 04 JULI : LOKEREN (OOST-VLAANDEREN)

- 18^{de} Molsbroektochten
- organisatie : W.S.V. De Reynaertstappers Belsele-Sinaai
- vertrekplaats : Basisschool Gemeenschapsonderwijs,
Kerkhofstraat, Lokeren
- afstanden : 7 – 11 – 17 – 23 – 30 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00
- parkoer : door het natuurreservaat "Molsbroek", het grootste
beschermde gebied (80 ha) in de Durmestreek



ZONDAG 11 JULI : SLENAKEN (LIMBURG/NEDERLAND)

- Jubileumtocht 70 jaar Limburgse Wandelsport Bond
- organisatie : Limburgse Wandelsport Bond
- vertrekplaats : Fanfarezaal Berg en Dal, Dorpstraat 27, Slenaken
- afstanden en starttijden :
 - 28 km. van 07u00 tot 12u00
 - 21 km. van 07u00 tot 13u00
 - 14 km. van 07u00 tot 14u00
 - 7 km. van 07u00 tot 14u00
- sluiting startbureau : om 17u00



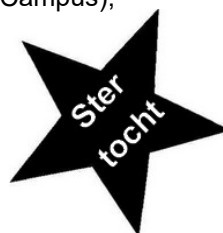
ZONDAG 18 JULI : TOLLEMBEEK (VLAAMS-BRABANT)

- Urbanustochten
- organisatie : Wandelclub De Marktroppers Herne
- vertrekplaats : Zaal Willem-Tell, Centrum, Tollembeek
- afstanden : 4 – 6 – 10 – 15 – 22 – 32 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- te bereiken : start op 1 km. van station Tollembeek
(lijn 123 Geraardsbergen – Edingen)
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 25 JULI : ZELZATE (OOST-VLAANDEREN)

- 20^{ste} Canisvliettochten
- organisatie : De Kwartels Groot-Assenede
- vertrekplaats : School Maria Middelaars (Sint-Laurens Campus),
Patronagestraat, Zelzate
- afstanden : 7 – 10 – 14 – 20 – 30 km.
- vertrek : van 06u30 tot 15u00
- parkoer : door het natuurgebied Canisvliet



clubprogramma.

tot eind september 2010.

ZONDAG 01 AUGUSTUS : KASTERLEE (ANTWERPEN)

- Kabouterbergwandeling
- organisatie : De Pompoenstappers
- vertrekplaats : MPI De Mast, Pater Damiaanstraat 10, Kasterlee
- afstanden : 6 – 10 – 15 – 20 – 25 – 40 – 50 km.
- vertrek : van 06u00 tot 15u00



ZONDAG 08 AUGUSTUS : OVERIJSE (VLAAMS-BRABANT)

- 28^{ste} Omloop van de Druivenstreek
- organisatie : IJsetrippers Overijse
- vertrekplaats : Markthal, Stationsplein, Overijse
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- officiële wisselbekertocht V.W.F.



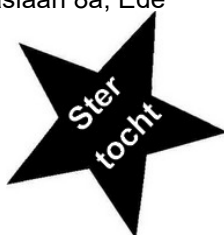
ZONDAG 15 AUGUSTUS : BEERNEM (WEST-VLAANDEREN)

- 39^{ste} Internationale 15-augustustochten
- organisatie : W.S.V. De Moedige Wandelaars Beernem
- vertrekplaats : Sporthal Psychiatrisch Centrum Sint-Amandus, Reigerlostraat 12, Beernem
- afstanden : 5 – 6 – 10 – 13 – 17 – 21 – 27 – 35 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- parkoer : de bosrijkste wandeling in West-Vlaanderen met veel private en openbare domeinen; een echte sterrentocht, de wandelklassieker in West-Vlaanderen!
- te bereiken : met de trein, met de lijnbus, met de belbus
- wisselbekertocht Aktivia



ZATERDAG 21 AUGUSTUS : EDE (GELDERLAND/NEDERLAND)

- Heidetocht
- organisatie : W.S.V. Blauw-Wit
- vertrekplaats : Clubhuis Blauw-Wit, Thomaslaan 8a, Ede
- afstanden : 5 – 10 – 15 – 20 km.
- vertrek : van 08u00 tot 13u00
- sluiting startbureau : om 17u00



clubprogramma.

tot eind september 2010.

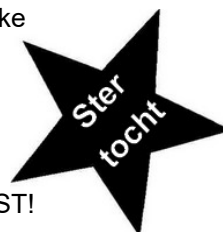
ZONDAG 29 AUGUSTUS : SINT-LAUREINS (OOST-VLAANDEREN)

- Zomerwandeling door het Meetjesland
- organisatie : Wandelclub Roal Benti
- vertrekplaats : Parochiaal Centrum, Dorpstraat, Sint-Laureins
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00



ZONDAG 05 SEPTEMBER : MERELBEKE (OOST-VLAANDEREN)

- 13^{de} Merelbeekse Wandeltocht
- organisatie : Postiljon Wandelclub Merelbeke
- vertrekplaats : Gemeentehallen, Kloosterstraat, Merelbeke
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 – 42 km.
- vertrek van 07u30 tot 15u00
- te bereiken : met verschillende bussen van De Lijn
- wisselbekertocht Aktivia
- ALLEN OP POST ! ALLEN OP POST ! ALLEN OP POST !



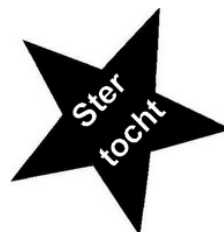
ZONDAG 12 SEPTEMBER : MUNKZWALM (OOST-VLAANDEREN)

- Dwars door Zwalm
- organisatie : Gentbrugse-Zwalmvrienden
- vertrekplaats : Parochiaal Centrum De Zwalm,
De Coenestraat 8, Munkzwalm-Zwalm
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00
- te bereiken : start op 300 meter van station Munkzwalm
(lijn 89 Oudenaarde – Zottegem)
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 19 SEPTEMBER : LAARNE (OOST-VLAANDEREN)

- 40^{ste} Voettochtenklassieker – Jubileumtocht
- organisatie : K.W.B. Laarne
- vertrekplaats : Parochiale Gemengde Basisschool,
Wegvoeringstraat 1, Laarne
- afstanden : 8 – 12 – 21 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00
- te bereiken : met de bus, lijn 34 Gent – Wetteren
- ALLEN OP POST ! ALLEN OP POST ! ALLEN OP POST !



34^{ste} Nationale Wandel- en Fietsdag

Vlaamse Wandel- en Omnisportfederatie

Vooraleer ik wat dieper inga op deze wandeldag heb ik in mijn archief wat opzoekingswerk verricht. Hier gaan we voor een terugblik in de tijd! Daarvoor ga ik terug naar begin januari 1978! Onder de titel "Wondelgem Wandelt" stond volgend artikeltje in de krant.

"De Wondelgemse Wandelvogels gaan op zaterdag 07 januari hun duit in het zakje doen van een project van de plaatselijke Drie Wijzen. Deze laatsten willen namelijk tuinmeubels kopen voor het Medisch Pedagogisch Instituut te Lovendegem en een rolstoel voor ziekenzorg Wondelgem. Wie daar iets voor voelt kan zaterdag deelnemen aan een wandeltocht langs de kastelen van Vinderhout. Het startsein wordt om 14u00 gegeven aan de Vrije Gemengde School in de Botestraat en de afstand bedraagt 20 km.. Jozef Van de Veire neemt de leiding waar, er wordt gewandeld aan een matig tempo en er is ook gezorgd voor een bezemwagentje. De deelname in de kosten bedraagt 50 B.F., doch daarin zijn twee pannenkoeken en koffie begrepen, te verkrijgen na afloop in de zaal van de school. Michel Bracke heeft voor een herinnering gezorgd onder de vorm van een zelfklever. In het wandelboekje komt ook een bijzondere afstempeling".

Op zaterdag 07 januari 1978 nam ik dan deel aan deze geleide wandeling en schreef nadien het volgende in mijn wandelboekje :

- prachtig parkoer
- mooie stempel en zelfklever
- tempo, veel te traag
- aantal deelnemers : 41

Van de Vlaamse Wandel- en Omnisportfederatie was er toen nog geen sprake. Uit mijn archief blijkt dat de toenmalige naam van de federatie, "Vlaamse Wandelaarsbond" was. Het oudste tweemaandelijks berichtenblad van de Vlaamse Wandelaarsbond dat ik in mijn bezit heb dateert van oktober-november 1983. Het noemde toen al "De Wandelvogel".

Ik had toen echter meer contact met de V.W.B. afdeling in Laarne dan met deze in Wondelgem. Wie kende trouwens in die jaren Margriet Lammens niet, één van de boegbeelden van V.W.B.-Laarne. Eén van de schitterendste gebeurtenissen die ik in Laarne heb meegemaakt was de "Inwandeling van het Grote Routepad GR 128-West 'Vlaanderenroute'" op zondag 10 augustus 1986. Men kon vertrekken uit Deurle (45 km.), Sint-Martens-Latem (35 km.), Appels (29 km.), Donkmeer (22 km.), Gent (18 km.), Uitbergen (13 km.), Destelbergen (12 km.), Kalken (7 km.). Honderden wandelaars van over gans België waren toen van de partij om deze feestelijke inwandeling mee te maken en de Dorpskom van Laarne en de Dreef naar het Slot onder te dompelen in een ware mensenzee.

In 1993 maakte ik me lid van de Vlaamse Wandelaarsbond. Hun tweemaandelijks tijdschrift "De Wandelvogel" vond ik zo'n prachtig tijdschrift dat dit niet in mijn wandelbibliotheek mocht ontbreken. Zowel in 1997 als in 2001 kreeg hun tijdschrift een nieuwe look. Vandaag de dag is hun tijdschrift "De Wandelvogel" het schitterendste dat er in Vlaanderen op de markt is. Het is een kleurrijk tijdschrift waar de recreatieve wandelaar en fietser zijn hartje kan in ophalen. Voorstelling van wandelpaden, voorstelling van Vlaamse steden en gemeenten, reisverslagen van binnen- en buitenlandse wandel- en fietstrips, dit allemaal geïllustreerd met prachtige kleurenfoto's en kaarten, maken van dit tijdschrift een boeiend lees- en kijkstuk.

34^{ste} Nationale Wandel- en Fietsdag

Vlaamse Wandel- en Omnisportfederatie

Intussen werd op 25 januari 2000 een confederatie aangegaan met de “Sportfederatie van de Vlaamse Kampeertoeristen” en werd zo de stichting van de “Vlaamse Wandel- en Omnisportfederatie” (V.W.O.) een feit. Drie jaar later kwam dan plots een nieuwe wending in mijn kontakten. Op zondag 05 oktober 2003 gingen we samen met onze vrienden van de Wondelgemse Wandelvogels met de bus naar Zutendaal om er deel te nemen aan de “Nationale Wandel- en Fietsdag” binnen de V.W.O.. Onder een stralend weertje wandelden we een prachtig bosrijk parkoer. Wat me daar opviel was de gezelligheid, wandelen was daar nog zo zuiver recreatief, zo ontspannend, weg van alle drukte, weg van klassementen en trofeeën. Het was ook het jaar dat ik een goede relatie wist op te bouwen met de secretaressen van het V.W.O., toen Lien Desmet, nu An De Ceuster.

En toch duurde het nog tot 2007 dat we weer een “Nationale V.W.O. Wandeldag” meededen. Op zondag 14 oktober 2007 vond deze wandeldag plaats in Gent. Onder de titel “Waar de Leie op haar mooist is!” vertrokken we aan de Watersportbaan voor een heerlijke tocht doorheen de Blaarmeersen en langs de Leie tot in Drongen. Onder een stralend zonnetje was het de ganse dag genieten van een schitterend parkoer en zeer puike organisatie. Het werd een “Nationale V.W.O. Wandeldag” om nooit te vergeten. Dit was ook voor mij het sein om te trachten nu ieder jaar naar deze wandeldag te gaan.

En zo waren Greta en ikzelf op zondag 12 oktober 2008 opnieuw van de partij toen de bus vanuit Wondelgem vertrok naar de “Nationale V.W.O. Wandeldag” te Kemmel. Onder de titel “Trekken door het West-Vlaamse Heuvelland” kregen we een schitterend parkoer voor de voeten geschoven. Wandelden we ’s morgens nog in een dikke laaghangende mist en zagen we niets van het golvende landschap, in de namiddag klaarde het op en konden we ten volle genieten van de prachtige panorama’s. Deze schitterende wandeldag werd ’s avonds in restaurant “De Hollemeersch” besloten met een lekkere maaltijd vergezeld van een streekbiertje.

Toen we daar vernamen dat in 2009 deze “Nationale V.W.O. Wandeldag” in Wondelgem zou plaats vinden t.g.v. de “40^{ste} Wondelgem Wandelt” kon ik niet anders dan deze tocht opnemen in ons stertochten programma. Op zondag 23 augustus 2009 was Wondelgem dan ook in feeststemming. Wie de 20 km. wandelde kreeg een heerlijk natuurland door het “Stedelijk Natuurreservaat Bourgoyen-Ossemers”, door het landschapspark “Groene Velden” en door het domein “Claeys-Bouaert”. Uiteraard heeft iedereen op het einde van deze tocht kunnen vaststellen dat Wondelgem – zoals gans Vlaanderen trouwens – volgebouwd wordt. Enkele jaren geleden wandelden we nog van over Mariakerkebrug tot Wondelgem over veldwegen, van die veldwegen is nu geen sprake meer wat het voor de kleinere afstanden niet meer zo interessant maakt. Maar goed, dat kon ’s avonds bij de huldiging van Jozef Van de Veire die reeds 40 jaar in Wondelgem op de bres staat voor alles wat met natuur en cultuur te maken had, de pret niet bederven.

En zo kom ik in het jaar 2010 terecht. Toen ik onlangs een nieuwe editie van “De Wandelvogel” in de bus kreeg stond er al een aankondiging in voor de “34^{ste} Nationale V.W.O. Wandel- en Fietsdag” die dit jaar doorgaat op zondag 10 oktober in de provincie Limburg. De locatie voor de wandelingen en fietstochten is het “Natuurpark Gerhagen” in Tessenderlo, met startplaats op de Zandberg. Het evenement wordt dit jaar georganiseerd door de “Hartpatiënten Kempen”, die hiervoor versterking krijgen van enkele leden van de club “Zolenslijters”. Er zullen wandelafstanden zijn van 5 km., 7,5 km., 10 km., 17 km. en ongeveer 22 km.. Voor de fietsers zullen twee tochten georganiseerd worden aan de hand van het fietsknooppuntennetwerk. De afstanden zullen rond de 30 en 50 km. liggen.

34^{ste} Nationale Wandel- en Fietsdag

Vlaamse Wandel- en Omnisportfederatie

Bezienswaardigheden in de buurt zijn uiteraard het Bosmuseum (gratis te bezoeken tussen 14u00 en 18u00), de uitkijktoren van de VVV, en een eindje verderop de Abdij van Averbode. Om 15u00 is er een zondagsbezoek mogelijk met een film en een rondleiding (prijs : € 2). De Abdijkerk kan bezocht worden van 07u30 tot 10u30 en tussen 13u30 en 17u45. Om de dag compleet te maken zijn er in de buurt van het start- en eindpunt een aantal horecazaken waar een lekkere maaltijd kan genuttigd worden.

Zo, beste leden, wil je eens een gezellige wandeldag beleven buiten het normale wandelcircuit; een wandeldag waar je eens echt kunt genieten van alles wat moeder natuur en vader cultuur ons te bieden heeft, noteer dan deze organisatie nu reeds in jullie agenda. Meer informatie nopens deze wandeldag kan U binnenkort vinden op de website : www.vwofederatie.be.

Indien er opnieuw een bus zou vertrekken vanuit Wondelgem of Gent en U bent daar geïnteresseerd voor, gelieve me dit ten gepaste tijde te laten weten. Op onze najaarsvergadering zal daarover zeker meer informatie ter beschikking zijn.

De "Hartpatiënten Kempen" nu al veel succes toewensend met de organisatie, hoop ik, dat we met een clubdelegatie kunnen afreizen naar Tessenderlo.

Jullie Voorzitter,

GUY.

Clubprogramma

laatste stiptocht september 2010

ZONDAG 26 SEPTEMBER : EEKLO (OOST-VLAANDEREN)

- 14de Ledegancktocht
- organisatie : Wandelclub Reigerstappers Vinderhoutse
- vertrekplaats : O.L.Vrouw Ten Doorn, Zuidmoerstraat 125, Eeklo
- afstanden : 5 – 10 – 15 – 20 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- parkoer : Natuurwandeling door het Meetjesland!
Alle afstanden brengen een bezoek aan het Provinciaal Domein "Het Leen". De langere afstanden maken kennis met de omgeving van Waarschoot en zijn bossen.
- te bereiken : start op 500 meter van station Eeklo
(lijn 58 Gent-Sint-Pieters – Gent-Dampoort – Eeklo)



Kookrubriek

"Koken met witloof"

Gebakken zalm met witloof

Benodigdheden voor 4 personen

- 400gr zalmfilet zonder vel
- 4 witloofstronkjes
- 1 preistengel
- 3 eetlepels plantaardige olie
- 2 jonagold appels
- Peper en zout
- 2 dl room
- 1 koffielepel graanmosterd
- 2 takjes dille voor de afwerking

Werkwijze

- Snij de zalm in blokjes van 2 cm
- Halveer de stronkjes witloof en snij de harde kern eruit.
- Snij het witloof in lange reepjes
- Halveer de prei in de lengte en snij in gelijke reepjes van 2 cm
- Spoel de appels en snij ze in reepjes
- Verhit de wok en voeg er de olie aan toe.
- Roerbak zeer kort het witloof samen met de prei en de appel.
- Breng op smaak met zout en peper en room.
- Laat zachtjes koken gedurende 2 minuten.
- Voeg er de graantjesmosterd aan toe en op het laatste de zalm
- Laat nog even bakken tot de zalm gaar is.
- Werk af met dille.

Stoemp van witloof en gehaktballen

- Benodigdheden voor 4 personen
- 600 g gemengd gehakt (varken – kalf)
- 8 grote witloofstronken
- 12- 16 aardappelen van gemiddelde grootte
- 4 teentjes look
- Peper, zout en muskaatnoot
- 100 g bloem
- 100 g boter
- Werkwijze
- Kruid het gehakt met zout, peper en muskaatnoot
- Voeg twee teentjes gehakte look toe aan het vlees
- Maak balletjes van ongeveer 4 cm diameter.
- Rol de gehaktballetjes door de bloem en laat ze bruin worden in 40 gr boter
- Snij de aardappen in 3 à 4 stukken
- Verwijder het uiteinde en de harde kern van de witloofstronkjes. Maak de blaadjes los
- Hak 2 teentjes look fijn.
- Laat in een pan met een dikke bodem de rest van de boter smelten.
- Voeg het witloof en de look toe en laat zachtjes kleuren
- Voeg ongeveer 20 cl water toe.
- Voeg de aardappelen en de gehaktballetjes toe

Kookrubriek

"Koken met witloof"

- Kruid met peper en zout en laat op een zacht vuurtjes sudderen gedurende 1u15.
- Roer regelmatig om te verwijderen dat het gerecht aan de pan gaat kleven.
- Terwijl het gerecht suddert regelmatig nakijken of er nog voldoende vocht aanwezig is.
- Wanneer het gerecht klaar is moet de saus gebonden zijn.
- Zet af en toe een deksel op de pan om te vermijden dat teveel vocht verdampt

Ovenschotel van witloof en gehakt

Benodigheden voor 4 personen

- 4 struikjes witloof
- 4 dikke aardappelen
- 500 g gemengde gehakt
- ½ blokje vleesbouillon
- 1 dl melk
- 20 g boter
- 20 g bloem
- Boter en olijfolie
- 100 g gemalen emmentaler
- Nootmuskaat.
- Peper en zout

Werkwijze

- Kook de geschilde aardappelen gaar in gezouten water
- Laat wat afkoelen en snij ze in plakjes van + 1 cm dik
- Wrijf de witloofstruikjes droog schoon, verwijder het bittere kroontje onderaan.
- Snij de strokjes in grove stukken.
- Bak ze kort in een nootje boter.
- Kruid met peper en muskaatnoot.
- Schenk er de melk bij en laat op een zacht vuur gaarstoven.

- Giet af, laat goed uitlekken, vang het stoofvocht op.
- Bak de gehakt bruin in een beetje olijfolie.
- Kruid met het verkruidelde bouillonblokje en eventueel peper en zout (als het gehakt nog niet gekruid is).
- Schep het gehakt in een ovenschaal/
- Leg er de witloof op en dek af met de aardappelschijfjes.
- Maak een blonde roux met de boter en de bloem/
- Leng aan met het stoofvocht van het witloof en eventueel nog wat melk (reken + 2dl vocht voor een dik vloeibare bechamelsaus.)
- Roer, van het vuur, de helft van de kaas door de saus.
- Kruid bij naar smaak.
- Lepel ze over de aardappelen.
- Bestrooi met de rest van de kaas en zet onder de ovengrill tot het kaaskorstje mooi gekleurd is.

Hertefilet met taartje van witloof en sinaasappel

Benodigheden voor 4 personen

- 150g hertefilet per persoon
- 4 sinaasappels
- 1 sjalot
- 2 teentjes look
- 1.5 kg witloof
- Olijfolie
- 2 soeplepels honing
- 1 soeplepel gehakte tijm
- Peper en zout
- muskaatnoot
- 3 dl wildfond
- 3dl bruine fond
- 50 g boter

Kookrubriek

"Koken met witloof"

Werkwijze

- 750g wiltloof met sjalot en look glazig bakken in de olijfolie
- Honing en tijmblaadjes aan toevoegen, en zachtjes laten garen.
- Op smaak brengen met muskaatnoot, peper en zout.
- Zestes snijden van de schil van 2 sinaasappelen en deze blancheren.
- De sinaasappelen in partjes snijden, bij het witloof doen en verder laten stoven tot vocht verdampt is.
- De blaadjes van het overige witloof lossnijden en blancheren.
- In een ringetje leggen, vullen met het witloofmengsel en dichtvouwen.
- Wildfond en bruine fond laten inkoken, op smaak brengen en net voor het opdienen lichtjes boteren.
- Hertefilet dichtschroneien, afsmaken en afbakken.
- Witlooftaartjes garneren met zestes en sesamzaadjes

Het hertefilet kan vervangen worden met alle andere vleesgerechten, maar dan ook de wildfond vervangen door andere bouillon

Veel kookplezier en maak er een goed potje van.
Ilse

Enkele Wijsheden:

- Een wereld zonder vrienden is als een hemel zonder zon of een man zonder ogen
- Waardevol om elkaar te genezen is naar elkaars verhalen te luisteren
- Oorlog is mensenwerk. Vrede ook
- Laat ons geen vooruitgang noemen waar een ander aan ten onder gaat
- Wie thuis een goede kelder heeft, gaat niet naar de herberg om wijn te drinken
- Een groot man steekt met zijn hoofd boven de anderen uit, maar zijn voeten zijn even laag

De Achterhoek

het onverwachte stukje Nederland

volop genieten • prachtige routes • mooie natuur
tijdens de
6e Achterhoekse Wandelvierdaagse

Noteer de volgende data:

17 - 18 - 19 - 20 augustus 2010

Afstanden: 20 km, 30 km, 40 km, 50 km

Inschrijven: vanaf 01-02-2010

Inschrijven: € 27,50 (bondsleden N.W.B. € 25,-)

Afhalen startbewijs:

maandag 16 augustus tussen 15.00 en 20.00 uur

Start en finish: Doetinchem - Simonsplein

Stichting de Achterhoekse

Wandel4daagse

Stichting Achterhoekse
Wandelvierdaagse
Postbus 174
7000 AD DOETINCHEM

I. www.aw4d.nl

Aangesloten bij de:



NL064



Bemiddeling huisvesting:
zie onze website

wink



de Gelderlander



Rabobank