

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg 1

Jaargang 20 nr 3 – september 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



Heidepad te Ede – 21/08/2010.

't Verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van "De Belgisch-Nederlandse Wandelverbodering"

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 3 – 6

- Wandelen anno 2010
- Belangrijke data

Clubprogramma: Pagina 7 – 9

- Clubprogramma tot eind december 2010

De Wandelende pen: Pagina 10 - 15

- Verslag clubweekend Luxemburg
- Verslag stertocht Slenaken
- Verslag reis naar Ede

Hoe blaren voorkomen: Pagina 16

Nationale Wandeldag F.F.B.M.P. 2011:
Pagina 17 - 18

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 dinsdagavond 31 augustus iets na 21u00 als ik tracht een voorwoord voor dit clubblad in het klad op papier te zetten. In het nieuws van 21u00 op de radio maakten ze zopas melding van opnieuw een koude nacht. In België lijkt precies alles stilaan bevroren. De regeringsonderhandelingen vlotten niet, de werken in het Gents stadscentrum vlotten niet, De Lijn Oost-Vlaanderen staakt reeds voor de tweede dag op rij, de cipiers in Tongeren leggen morgen het werk stil, en zo kan ik nog wel even doorgaan. Eerlijk gezegd, als ik naar Nederland ga wandelen ben ik soms beschaamd om te zeggen dat ik van België kom. En je moet niet denken dat ze in Nederland niet weten hoe het er hier aan toe gaat. Als over enkele dagen de "Rode Duivels" verliezen tegen Duitsland en Turkije is het hek helemaal van de dam. Is er trouwens nog iets positiefs te vertellen over ons land, 'k zou het in godsnaam niet weten.

Maar ook in de wandelsport zijn er zaken waar ik me al jaren aan erger. En als er nu ook binnen de hoogste regionen van de wandelsport bepaalde zaken het daglicht niet mogen zien; als er al zaken niet meer op papier mogen gezet worden omdat deze later eventueel zouden kunnen gebruikt of misbruikt worden, waar zijn we in België in godsnaam mee bezig.

Op aanraden van mijn huisarts heb ik besloten om er stilltjes aan mee op te houden. Met de dag voel ik dat ik het niet meer aankan. Organisatorisch wordt de stress zo groot dat een tweede hartinfarct me wel eens fataal zou worden. En met de evolutie in de wandelsport kan ik zeker niet leven. Wandelen zal buiten mijn werk het grootste deel van mijn tijd blijven opsorpen. Wandelen is echter voor mij meer dan wekelijks twintig à dertig kilometers gaan stappen, het is het weerzien met zoveel vrienden, en dat maakt het voor mij ontspannend!

Beste leden en sympathisanten, mevrouw, mijnheer, ik heb het eens uitgerekend, binnen enkele weken richten we voor de 21^{ste} maal onze "Internationale Verbroederingsstocht" in; dit betekent dat we in 2014 een jubileumtocht inrichten. Als ik gezond mag blijven zal deze jubileumtocht de allerlaatste grote organisatie zijn die ik zal uitwerken. Met een vijftiengste editie van onze verbroederingsstocht wens ik in schoonheid afscheid te nemen. Dat daarmee ook de "Scholenwandeltocht" aan zijn laatste editie zal toe zijn met bewegwijzerde parkoersen is ook een feit. Eén ding is zeker, het allerlaatste groot wapenfeit dat ik wens te organiseren is een grote reünie als afscheid met vele bonds- en clubbestuurders uit België en Nederland. Velen zijn vrienden voor het leven geworden, hun naam wens ik in ons gulden boek geschreven zien staan. Ten gepaste tijde begin ik aan mijn wandelmemories zodanig dat ik deze nog in ons clubblad kan publiceren.

Sta me toe, beste leden, jullie reeds te bedanken voor de vele mooie jaren die we samen hebben meegemaakt. Samen hebben we iets moois opgebouwd; samen hebben we veel mooie dingen gedaan; vele zaken mochten zelfs ingekaderd worden. Onze clubnaam zal steeds levendig blijven, want er is maar één club in België die zo de verbroedering al over de provincie- en landsgrenzen heen in het vaandel draagt en dat steeds liet uitstralen in zijn programma.

Dit woordje wens ik te besluiten met een bijzonder woord van dank te richten aan mijn echtgenote Greta en aan mijn zoon Alexander. De dagen en nachten dat ook zij op de bres stonden voor de club zijn niet te tellen. Zonder hun steun was ik er al veel langer mee gestopt.

Woordje van de voorzitter

Tenslotte een woord van dank aan de zoveel vrienden die ik in die 35 jaren heb leren kennen voor de vriendschap en voor de schitterende momenten die we samen hebben beleefd.

Bedankt iedereen,

GUY.

Clubnieuws

1. Wandelen anno 2010

In mijn woordje van de voorzitter in het vorig clubblad schreef ik mijn grote teleurstelling neer betreffende de tochten die ik in het begin van het jaar wandelde. Ik heb dan maar mijn vooraf uitgewerkt programma voor de volgende maanden gescheurd en een ander uitgewerkt. Met succes, want sinds juni tot eind augustus hebben niet minder dan 9 tochten van de 11 een tien op tien gekregen. Als je dan weet dat de overige twee tochten een 9,5 op 10 hebben gekregen mag ik gerust stellen dat ik voor het opmaken van het clubprogramma een grote onderscheiding verdien. Trouwens, als ik ons stertochten programma als basis neem hebben tot eind augustus niet minder dan 9 van de 11 stertochten een tien op tien gekregen. Kijk trouwens eens goed naar de plaatsen waar we weer zijn gaan wandelen. Geen plaats in België en Nederland was ons weer te ver. Maar als het achteraf bekeken de moeite loonde om zover met de wagen of met het openbaar vervoer te rijden omdat je opnieuw een schitterend soms fenomenaal parkoer heb gewandeld, dan is geen enkele afstand te ver. Van de 23 gewandelde tochten tot eind augustus hebben er uiteindelijk 14 een tien op tien gekregen.

- Nationale V.W.F. Wandeldag
Plaats : Schelle
Provincie : Antwerpen
Federatie : V.W.F.
Club : W.S.V. Schelle
- Floratochten
Plaats : Gentbrugge
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : Florastappers Gent
- Vlaams-Brabantse Wandeldag
Plaats : Werchter
Provincie : Vlaams-Brabant
Federatie : V.W.F.
Club : W.K. Werchter

Clubnieuws

- Vrije Vlaamse Wandeldag
Plaats : Hamont
Provincie : Limburg
Federatie : V.V.R.S.
Club : De Grevenbroekers Hamont-Achel
- Provinciale Sport voor Allen Wandeldag Antwerpen
Plaats : Sint-Amands
Provincie : Antwerpen
Federatie : Aktivia
Club : Wandelclub Kwik Bornem
- Marche Nationale F.F.B.M.P.
Plaats : Bertrix
Provincie : Luxemburg
Federatie : F.F.B.M.P.
Organisatie : Comité Provincial du Luxembourg
- Jubileumtocht 70 jaar Limburgse Wandelsport Bond
Plaats : Slenaken
Provincie : Limburg (Nederland)
Federatie : N.W.B.
Organisatie : Limburgse Wandelsport Bond
- Marche des 2 Rivières
Plaats : Pepinster
Provincie : Luik
Federatie : F.F.B.M.P.
Club : Marche Club Les Pepins
- Marathon du Condroz Namurois
Plaats : Andenne
Provincie : Namen
Federatie : F.F.B.M.P.
Club : La Caracole Andennaise
- Canisvliettochten
Plaats : Zelzate
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : De Kwartels Groot-Assenede
- Bever-, bos- en kapelletjestocht
Plaats : Beverst
Provincie : Limburg
Federatie : V.W.F.
Club : TFW De Pettemboeren

Clubnieuws

- Omloop van de Druivenstreek
Plaats : Overijse
Provincie : Vlaams-Brabant
Federatie : V.W.F.
Club : IJsetrippers Overijse
- Internationale 15-augustustochten
Plaats : Beernem
Provincie : West-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : W.S.V. De Moedige Wandelaars Beernem
- Heidetocht
Plaats : Ede
Provincie : Gelderland (Nederland)
Federatie : KNBLO-NL
Club : W.S.V. Blauw-Wit Ede

Enkele wijsheden

- Wie oprecht goed wil doen, doet al goed,
zelfs al doet hij het niet goed
- Lach niet als iemand een fout maakt
- Wij kiezen onze vreugde en smart
lang voor dat we ze beleven
- De jeugd verwarmt zich aan de zon der hoop
de ouderen aan de kachel der herinnering
- Alle succesvolle revoluties stampen een rotte deur in
- Het leven van iemand, begint bij het verwekken ervan
- In Uw leven kunt ge maar één iemand liefhebben;
de rest is een vorm van graag zien
- Beheers je verleden in het heden,
zoniet zal het verleden je toekomst beheersen

2. Belangrijke data om te noteren in uw agenda.

Hierna vinden jullie heel wat belangrijke data die reeds vastliggen tot eind juni 2011. Nopens de laatste data, namelijk ons kort clubweekend naar de provincie Namen met deelname aan de "Marche Nationale F.F.B.M.P." te Couvin, vindt U verder in dit clubblad reeds een eerste artikeltje. Het is een artikeltje in het Frans dat zopas verschenen is in het "Bulletin F.F.B.M.P." nr. 3 – juli-augustus-september 2010. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen daar zeker iets van zal opsteken.

zaterdag 25 september 2010
najaarsvergadering organisatie wisselbekertocht

zaterdag 16 oktober 2010
klaarzetten accommodatie wisselbekertocht

zondag 17 oktober 2010
21^{ste} Internationale Verbroederingstocht te Heusden (Provincie Oost-Vlaanderen)
organisatie : Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering
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" (uitnodiging volgt)

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)

zaterdag 09 april – zondag 10 april 2011
stertocht naar de "Jubileumtocht 50 jaar Zeeuwse Wandelsport Bond
te Kruiningen (Nederland)

zaterdag 18 juni – zondag 19 juni 2011
clubweekend met op zondag deelname aan de "Marche Nationale F.F.B.M.P."
te Couvin (Provincie Namen)

clubprogramma

tot eind december 2010.

ZATERDAG 02 OKTOBER : MAASSLUIS (ZUID-HOLLAND/NEDERLAND)

- 25^{ste} Furiademars – Jubileumtocht
- organisatie : Wandelsportvereniging V.T.M. Maassluis
- vertrekplaats : Wandelcentrum V.T.M., Dr. Albert Schweitzerdreef 475, Maassluis
- afstanden : 7 – 15 – 20 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 12u00
(30 km. van 08u00 tot 10u00)
- sluiting startbureau : om 17u00



ZONDAG 10 OKTOBER : WAASMUNSTER (OOST-VLAANDEREN)

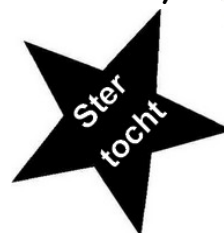
- 38^{ste} Oktober- en Kastanjetochten
- organisatie : Roosenberg Wandelklub Waasmunster
- vertrekplaats : Feestzaal Hoogendonck, Nijverheidslaan 48, Waasmunster
- afstanden : 6 – 12 – 20 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 17 OKTOBER : HEUSDEN (OOST-VLAANDEREN)

Eigen organisatie

- 21^{ste} Internationale Verbroederingstocht
- organisatie : Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering
- vertrekplaats : Gemeentelijke Gemengde Sportbasisschool, Zandakkerlaan 14, Heusden
- afstanden : 4 – 8 – 12 – 16 – 21 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- officiële wisselbekertocht V.W.F.



ZONDAG 24 OKTOBER : LOKEREN (OOST-VLAANDEREN)

- 19^{de} Rapentocht
- organisatie : W.S.V. De Reynaertstappers Belsele-Sinaai
- vertrekplaats : Basisschool Buitengewoon Onderwijs, Karrestraat 88, Lokeren
- afstanden : 7 – 11 – 17 – 23 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00
- laatste afstempeling : om 17u30



clubprogramma

tot eind december 2010.

ZONDAG 31 OKTOBER : WETTEREN (OOST-VLAANDEREN)

- 54^{ste} Voettochten der Tuinbouwtreek
- organisatie : W.S.V. Wetteren
- vertrekplaats : Scheppers Instituut, Coopallaan 128, Wetteren
- afstanden : 6 – 12 – 21 – 28 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- wisselbekertocht Aktivia



ZATERDAG 06 NOVEMBER : BLEGNY (LUIK)

- 40ème Marche Internationale de l'Armistice – Jubileumtocht
- organisatie : Cercle des Marcheurs de Saive
- vertrekplaats : Ecole Communale de Blegny,
Place Sainte-Gertrude 1a, Blegny
- afstanden : 4 – 8 – 12 – 21 – 30 – 42 km.
- vertrek : van 07u00 tot 09u00 voor de 42 km.
van 07u00 tot 13u00 voor de 21 en 30 km.
van 07u00 tot 15u00 voor de 4 – 8 en 12 km.
- aankomst : tot 17u00
- OPGELET : treinreis (verdere gegevens volgen)



ZONDAG 14 NOVEMBER : KEMMEL (WEST-VLAANDEREN)

- Kemmelbergtocht
- organisatie : Heuvellandstappers
- vertrekplaats : Ontmoetingscentrum De Gaper,
Reningelststraat, Kemmel
- afstanden : 7 – 14 – 20 – 24 – 30 – 36 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 21 NOVEMBER : ZWIJNAARDE (OOST-VLAANDEREN)

- Herdenkingstocht Stichter Maurice De Bruyne
- 25^{ste} Viggaalvriendentocht
- organisatie : Postiljon Wandelclub Merelbeke
- vertrekplaats : Zaal Melac, Dorpstraat, Zwijnaarde
- afstanden : 6 – 12 – 18 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00



clubprogramma

tot eind december 2010.

ZONDAG 28 NOVEMBER : URSEL (OOST-VLAANDEREN)

- Uilenspiegeltocht – Viggaaltocht
- organisatie : W.S.V. De Lachende Wandelaars Aalter
- vertrekplaats : Gemeentezaal Katershoek, IJzeren Hand 1, Ursel
- afstanden : 6 – 12 – 20 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00



A
AKTIVIA

ZONDAG 05 DECEMBER : SAINT-SAUVEUR (HENEGOUWEN)

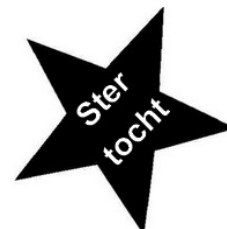
- Winterse wandelpret in het prachtige landschap van “Les Collines”.
- organisatie : De Chatons Ronse
- vertrekplaats : Rue Caroline Povoyeur 2, Saint-Sauveur
- afstanden : 5 – 10 – 14 – 21 km.
- vertrek : van 07u00 tot 14u30
- laatste afstempeling : om 16u00
- parkoer : landelijke omgeving, prachtige panorama's; langs het prachtige kasteel van Anvaing en zijn slotgracht, waar Generaal Desrousseaux in 1940 de capitulatie ondertekende; Sinterklaasgeschenk voor alle deelnemende kinderen.

A
AKTIVIA

ZATERDAG 11 DECEMBER : IEPER (WEST-VLAANDEREN)

- Last Post- en Kerstverlichtingstocht – 30 jaar Nooit Moe Boezinge
- organisatie : Gezinswandelclub “Nooit Moe Boezinge”
- vertrekplaats : Zaal De Fenix, Leopold III-laan, Ieper
- afstanden : 6 – 10 km.
- vertrek : van 14u00 tot 20u00
- parkoer : Ieper wordt elk jaar versierd met honderden lichtjes en kerstbomen; blikvangers zijn de ijspiste en de kerstmarkt; iedereen wandelt voorbij de Menenpoort waar om 20u00 de Last Post wordt geblazen.
- te bereiken : start op 1,5 km. van station Ieper
(lijn 69 Kortrijk – Poperinge)

A
AKTIVIA



ZATERDAG 18 DECEMBER : STEKENE (OOST-VLAANDEREN)

- 9^{de} Kerststallentocht
- organisatie : Wandelclub De Smokkelaars Stekene
- vertrekplaats : Sporthal Stekene Centrum, Nieuwstraat, Stekene
- afstanden : 6 – 10 – 15 km.
- vertrek : van 16u00 tot 19u30

A
AKTIVIA

De wandelende pen

1. Verslag clubweekend naar de Provincie Luxemburg. (19 juni 2010 - 20 juni 2010)

zaterdag 19 juni

Met 13 personen (12 leden van onze vereniging en 1 bevriend lid van de Reigerstappers Vinderhoute) vertrokken we naar de Provincie Luxemburg voor ons clubweekend. Onze eerste halte van de dag was Redu, het boekendorp. Rond 10u00 werden we daar verwelkomd door nog twee van onze leden die reeds van de dag voordien ter plaatse waren. Door de dreigende onweerswolken lag het dorpje er nog kil en rustig bij. We besloten eerst iets te gaan drinken in één van de typische gelegenheden. Zo vroeg in de morgen met vijftien man ergens binnen vallen was dan ook geen probleem. In de brasserie – restaurant “Le Fournil” op de Place de l’Esro werden we dan ook vriendelijk en enthousiast ontvangen. Als voorzitter schudde ik de eerste stress van mij af door het drinken van een schitterende “Marc de Bourgogne”. Voor drie dapperen moest de eerste Orval er al aan geloven. Daar we van plan waren rond de middag ook iets in Redu te blijven eten, besloten we daar reeds een tafel te reserveren.

Iedereen was nu vrij om Redu te bezoeken. Ik bracht zoals gewoonlijk eerst een bezoek aan het toeristisch bureau; nadien gingen we een aantal artisanale winkels en boekhandels binnen. Ik stond daar toch wat verbaasd te kijken van de massa boeken en strips en de interesse die daar voor was. Ook Greta wist nog iets voor een goedkoop prijsje op de kop te tikken. Ik ben er zeker van, als je het daar niet vindt zal je het nergens vinden!

Rond 12u00 werden we opnieuw verwacht in “Le Fournil” voor een middagsnack. In een apart gezellig zaaltje waar de typische ardeense sfeer U zo tegemoet kwam werden we hartelijk welkom geheten door Didier de kelner. Het was zowel voor Greta en mijzelf als voor Didier een prettig weerzien. We hadden elkaar al eerder ontmoet tijdens ons verblijf in het vakantiecentrum “Les Fourches” in Herbeumont. Hij zocht een nieuwe uitdaging en dat had hij gevonden in “Le Fournil”. Want “Le Fournil” is niet zomaar een brasserie. Het bezit een aantal gezellige afzonderlijke zaaltjes met elk hun eigen interieur. De taverne waar we ’s morgens werden ontvangen bevat 32 plaatsen. Speciaal op de kaart is het uitgebreid gamma van 35 bieren waaronder de 6 trappisten bieren. Het paradepaardje is de “oud” Orval (meer dan zes maanden kelder). Een zaaltje met open haard waar we ’s middags aten bood plaats aan 26 personen. In het restaurant konden nog eens 36 personen plaats nemen. Op het terras konden zelfs 100 man genieten van de rust en stilte van dit pittoresk dorpje. En voor wie er vlug bij is, er zijn ook nog eens vier hotelkamers. We werden op een schitterende manier bediend. Van o.a. de “Tagliatelli Scampi/Saumon” al over de “Assiette de Fromages” tot de “Assiette Jambon d’Ardenne”, alle gerechten smaakten heerlijk. Erg tevreden over dit culinair tussendoortje vertrokken we dan naar Paliseul. We verbleven in “Auberge La Hutte Lurette” te Paliseul. Na het innemen van de kamers besloten we ondanks het miezerig weertje ons geplande bewegwijzerde wandeling toch te doen.

We vertrokken aan de kerk van Paliseul voor een afstand van 10 of 14 kilometer. Op de splitsing nam ik de beslissing om iedereen te laten kiezen welke afstand hij of zij wilde doen. De meesten besloten de 10 kilometer te doen. Vier dapperen deden de 14 kilometer, namelijk Christiane, Greta, Dirk en Serge. Onder mijn leiding sloeg de rest direct het bos in om daar maar op het einde terug uit te komen. Het werd een schitterende wandeling die op het einde een echte avonturentocht werd. Door een recente storm versperden een groot aantal omgewaaide bomen het wandelpad. Dan maar onze weg zoeken door de woeste natuur; we moesten zelfs elkaar helpen om over een kleine verzakking te

De wandelende pen

stappen. Intussen had het miezerig weertje plaats gemaakt voor een heerlijk zonnetje. Aan het station van Paliseul aangekomen deed de bazin van café “Le Pali” prompt haar deur open. Dit was een uitnodiging om binnen te gaan, wat we ook deden. Met de nodige vriendelijkheid en glimlach werden we bediend. Al gauw merkte ik dat dit café iets te maken had met de Trappist van Orval. In een boekje dat we meekregen stond dit café in de lijst van drankgelegenheden die als “Ambassadeurs Orval 2010” geselecteerd waren. Een vitrinekast met allerhande unieke Orvalattributen en glazen maakten ons dat duidelijk. Daar we op één been niet verder konden dronken we er nog één. Enthousiast namen we afscheid van de bazin en de andere stamgasten. Bij aankomst in het hotel hadden we nog wat tijd om even uit te blazen en ons te verfrissen.

En dan kwam het “moment suprême”. In een overdekt en met glas omgeven tuinterras namen we plaats voor het aperitief. Wie voor het aperitief maison koos kreeg iets speciaals maar het was heel lekker. Op voorstel van de bazin – kok aten we à la carte. Het werd een culinair hoogstaand avondje dat ons nog lang zal bijblijven. Het driegangenu menu dat de meesten namen vergezeld van de schitterende “Pinot Gris” en “Pinot Noir” uit de Elzas was een streling voor onze smaakpapillen. Met een afzakkertje besloten we deze eerste dag van ons clubweekend.

zondag 20 juni

Na het ontbijt vertrokken we gezamenlijk naar Bertrix waar we deelnamen aan de “Marche Nationale F.F.B.M.P.”, de wandelhoogdag binnen de Franstalige federatie. Van bij het oprijden van de Markt werden we door parkeerwachters naar een parking geleid op de speelplaats van een school. Intussen was het op de Markt een drukte van jewelste door het af en aan rijden van autobussen. De start was in een ruim nieuw complex in het centrum van Bertrix. Na de schitterende grote complexen te Chaudfontaine (2005), Jemelle (2006), Ath (2008) en Malmédy (2009) was dit alweer een accommodatie waar we in Destelbergen/Heusden alleen maar van kunnen dromen maar nooit zullen bekomen!

Toen ik de inschrijvingskaarten ging halen kreeg ik een glunderende voorzitter van het “Comité Provincial du Luxembourg” voor mij. We hadden haar en haar man leren kennen op de reis naar de Olympiade in Otepää (Estland). Het eerste half uur kon ik niet weg uit de zaal. Het weerzien met onze vele Franstalige vrienden deed me meermaals de zaal rondlopen. Toen ook de voorzitter van het F.F.B.M.P. naar me toe kwam was dit opnieuw een heerlijk moment. Nadat de bus met onze vrienden van de politie van Brussel en Jette waren toegekomen en Greta en ik ze een goedendag hadden gezegd vertrokken we samen met Dirk voor de 20 kilometer. Christiane en Serge waren toen ook al vertrokken voor de 20 kilometer. De andere leden deden een kleinere afstand.

Over het parkoer kan ik zeer kort zijn. Het was een schitterend bosrijk parkoer dat me meer bood dan wat ik op voorhand gedacht had. De grote lus die we maakten na de eerste controle was er één om in te kaderen. Wat een prachtige streek is dat toch. En ook al is het niet gemakkelijk zo'n parkoer te bewegwijzeren, dit hadden onze Luxemburgse vrienden weer puik voor mekaar gekregen. Het spijtge van de zaak is, dat deze Marche Nationale alweer niet het beoogde deelnemersaantal heeft gehaald. We waren net op tijd voor de uitreiking van de trofeeën. Een groot aantal prachtige bekertjes stonden te pronken aan de ingang van de zaal. Intussen was het ook een blij weerzien met de voorzitter en zijn echtgenote van het “Comité Provincial du Hainaut”. Groot was onze verbazing toen we als “Wandelverbroederings” werden afgeroepen om een Orvalpakket in ontvangst te nemen. Dat we er met veertien leden de grootste Nederlandstalige club waren spreekt boekdelen over de waarde die in Vlaanderen maar geheet wordt aan een “Nationale Wandeldag” in Wallonië. Na het handjes

De wandelende pen

schudden van de prominenten en het maken van een foto met de voorzitter van het F.F.B.M.P., was dit voor mij en de nog aanwezige leden en voor onze vereniging alweer een hoogtepunt in ons al rijke clubgeschiedenis. We namen afscheid van Bertrix met een fantastisch gevoel en na de organisatoren van volgend jaar reeds onze deelneming toe te zeggen.

Na een vlotte terugreis werd dit weekend voor sommigen besloten in het Italiaans Ristorante "Carpacio" te Lochristi. Tot slot wens ik hier nog eens een bijzonder woord van dank te richten aan Serge voor het uitwerken van het programma van een alweer geslaagd clubweekend.

2. Verslag stertocht naar Slenaken. (11 juli 2010)

Op zondag 11 juli 2010 stond onze lang verwachte verplaatsing naar Slenaken (Nederlands - Limburg) op het programma. Het was een verplaatsing waar ik al meer dan een jaar naar uitkeek. Ter gelegenheid van het 70-jarig bestaan van de Limburgse Wandelsport Bond binnen de Nederlandse Wandelsport Bond werd in Slenaken een jubileumtocht georganiseerd. In 1940 werd in Nederlands - Limburg de Limburgse Wandelsport Bond (LWB) opgericht. Inmiddels is deze LWB uitgegroeid tot één van de grootste van de acht regionale bonden van de Nederlandse Wandelsport Bond (NWB). Er zijn op dit moment meer dan zestig grotere en kleinere verenigingen, comités en stichtingen lid van de LWB en daarmee automatisch lid van de NWB. Dit aantal is goed voor in totaal zo'n 3200 leden.

Onder een stralend zomers weertje vertrokken zes leden naar het verre Nederlands - Limburg. Daisy en Marc, Christiane en Serge, Greta en Guy zullen niet gauw deze verre reis vergeten. Het werd een vlotte heenreis waarbij we alleen op het einde wat zoekwerk hadden om Slenaken te vinden. Maar geen erg, het prachtige glooiende landschap deed ons reeds genieten maar tegelijkertijd wisten we dat het parkoer wel eens zwaar zou uitvallen. Toen we eindelijk Slenaken bereikt hadden lag het dorpje en de prachtige omgeving reeds te glimmen in de felle zon. Door parkeerwachters werden we afgeleid naar een groot veld dat diende als parkeerplaats. Het was van daar maar enkele stappen naar de startzaal waar we reeds hartelijk welkom werden geheten door twee bestuursleden van de Limburgse Wandelsport Bond.

Ondanks de hitte besloten Christiane en Serge en Greta en ik de 21 kilometer te wandelen. De tekst die ik achteraf schreef in mijn wandelboekje zegt genoeg : "Onder extreme zomertemperatuur een fenomenaal schitterende maar zware tocht gewandeld". Slenaken wordt niet voor niets één van de "Parels" in Zuid - Limburg genoemd. Het is trouwens een ideale uitvalbasis voor trips naar Luik, Aachen of Maastricht. Qua overnachtingsmogelijkheden zijn er in Slenaken een aantal schitterende hotels.

De wandeling ging over veldwegen, door holle wegen en bossen en over en langs in de zon blakende weilanden en strekte zich uit van het Limburgs heuvelland tot de Belgische Voerstreek. De omgeving van Slenaken wordt niet voor niets "Klein Zwitserland" genoemd. We hadden de tip gekregen meermaals achterom te kijken, wat we telkens te zien kregen waren fenomenale panorama's. Wandelden we enkele jaren geleden nog een schitterende tocht in het "Leudal", nu leerden we het al even schitterend "Gulpdal" kennen. Stilaan wandelden we nu de Belgische Voerstreek in. In de verte zagen we al het markante spoorwegviaduct van Sint-Martens-Voeren; ook passeerden we de ingang van de spoortunnel van Veurs. Dat dit de eerste maal was dat ik in de Voerstreek wandelde daar schaam ik me wat voor. Wat voor prachtige natuur ligt daar; maar ook die typische dorpjes waar je

De wandelende pen

door wandelt, waar nog die idyllische rust heerst, waar je nog met een boerendochter het kietelende hooi op de zolder kunt opzoeken; werkelijk een streek die moeilijk te beschrijven valt.

In het bondsblad van de NWB kon ik heel wat informatie lezen over beziens- en wetenswaardigheden met betrekking tot deze jubileumtocht. Van drie zaken wil ik hierna toch de informatie doorgeven.

De Voerstreek : De Voerstreek (Provincie Belgisch-Limburg) groepeerde zes kleine dorpen (van west naar oost : Moelingen, 's-Gravenvoeren, Sint-Martens-Voeren, Sint-Pieters-Voeren, Teuven en Remersdaal) die ten zuiden van Limburg geplakt liggen tegen de Belgisch Nederlandse grens. In 1976 werden ze één fusiegemeente "Voeren". De totale oppervlakte bedraagt 50 vierkante kilometer en telt iets meer dan 4300 inwoners.

Tunnel van Veurs : Deze tunnel is één van de langste spoorwegtunnels van België (2130 m.). Gebouwd in 1917, vormt een belangrijke goederenas tussen Antwerpen, Luik en Duitsland. Ook de langste spoorwegbrug van het land, in Moresnet, maakt deel uit van deze lijn.

De Gulp : De Gulp is bij benadering 22 km. van de bron in de Hendrik-kapel in het Gulpen bij Homburg (België) tot ze uitmondt in de Geul bij Gracht Burggraaf in Gulpen (Nederland).

Na een schitterende, snikhete wandeldag was het al ruim in de namiddag toen we opnieuw de startplaats bereikten. Met de secretaris van de Limburgse Wandelsport Bond, tevens secretaris van Wandel Sport Vereniging "De Veldlopers" uit Gulpen heften we het glas op de kennismaking en zegden reeds toe dat we zeker in de eerstvolgende jaren eens naar Gulpen zullen afzakken.

Omdat het nog zo prachtig weer was en we nog een lange terugreis voor de boeg hadden besloten we in Slenaken nog iets te eten. We gingen op verkenning; uiteindelijk kreeg "Restaurant De La Frontière" onze voorkeur. We namen plaats op het terras en lieten ons wegzakken in de gemakkelijke zetels. Toen het vriendelijk dienstertje ons de kaart kwam brengen had ze ook nog een verrassing. De kok van dit hotel-restaurant was afkomstig uit Zuid-Afrika en ter gelegenheid van het wereldkampioenschap voetbal aldaar had hij een speciale menu samengesteld met specialiteiten van Zuid-Afrika. Na het wandelavontuur waagden Serge en ik ons aan het Zuid-Afrikaans culinair avontuur. Na ons gebruikelijk aperitief werden onze smaakpapillen getest. Het "WK Cultuur Proeverij Menu Zuid-Afrika" bestond uit vijf gerechtjes :

*Muti soep
Ingelegde vis
Bunny chow en Boerewors
Lam sosatie
Amarula Dom Pedro*

Dit alles vergezeld van een Zuid-Afrikaanse witte wijn. We genoten nog even na van al dat lekkers vooraleer de terugreis aan te vatten. We namen enthousiast afscheid van het personeel en van Slenaken. Dat we er misschien ooit nog teruggaan op clubweekend ligt zeker in de mogelijkheden.

De wandelende pen

3. Verslag reis naar Ede. (20 augustus 2010 - 22 augustus 2010)

Enkele jaren geleden hadden we ons voorgenomen jaarlijks een weekendtrip te maken naar Nederland n.a.v. een stertocht; dit moment was nu aangebroken. Na Utrecht (2008) en Delft (2009) maakten we er naar Ede een driedaagse van.

vrijdag 20 augustus

Op vrijdag 20 augustus vertrokken we reeds in de vroege morgen naar Ede. Een treinreis van iets meer dan vier uren met vier overstappen stond op ons programma. Van Gent-Dampoort via Antwerpen Centraal, Rotterdam Centraal, Utrecht Centraal, Ede-Wageningen, kwamen we iets na 13u00 aan in het gezellig klein stationnetje van Ede-Centrum. Op het plein voor het station waren ze druk in de weer met tapwagens en tafels en stoelen te zetten. We gingen er direct vanuit dat er daar wel wat zou te doen zijn dat weekend. Daar ons hotel maar op vijfhonderd meter van het station lag en we nog te vroeg waren om in te checken deden we een terrasje aan om een snack te eten. Het centrum van Ede lag trouwens tussen het station en ons hotel, we konden het dus niet beter treffen. We verbleven in het driesterrenhotel "De Paasberg". Na het innemen van de kamer vertrokken we direct op verkenning. Al gauw merkten we de reclameborden waarop vermeld stond dat van 20 t/m 28 augustus de "Heideweek" plaats vond. Het was dan nog een jubileum, want deze "Heideweek" werd voor de 75^{ste} maal georganiseerd. Wij dus op zoek naar het VVV-kantoor voor meer informatie. Daar kregen we een programmaboekje en enkele tips mee van optredens die we zeker niet mochten missen. We verkenden nu het centrum van Ede. Ede is een modern stadje waar je zoals overal in Nederland naar hartenlust kan rond kuieren in de verkeersvrije straten. De wandelaar en fietser zijn daar de koningen van de straat. Daar kunnen wij in Gent alleen maar van dromen. Op het Museumplein (zo noemde het plein voor het station) dat baadde in de zon, zochten we wat beschutting onder één van de vele overdekte terrasjes. Genietend van een hapje en een drankje keken we het programma in van de "Heidefeesten" en stipten enkele zaken aan voor de zaterdag. Tegen 19u30 hadden we een tafel gereserveerd in het restaurant van het hotel. Na ons te hebben opgefrist lieten we ons de plaatselijke specialiteit smaken; vergezeld van een schitterende Italiaanse rode wijn smaakte de Veluwe lamsrack en het trio van de grill overheerlijk. De avond besloten we op het gezellig terras voor het hotel.

zaterdag 21 augustus

Voor het ontbijt konden we aanschuiven aan een heerlijk uitgebreid buffet. Werkelijk schitterend hoe uitgebreid sommige buffetten zijn! Het zou een lange dag worden want naast de wandeltocht hadden we enkele feestactiviteiten aangekruist.

De startplaats van de wandeltocht was op loopafstand van het hotel in het gezellig clublokaaltje van de plaatselijke wandelclub, W.S.V. Blauw-Wit Ede. Ik stelde me even voor aan de dame achter de inschrijvingstafel die prompt de voorzitter opzocht. Na een uitgebreide kennismaking vertrokken we voor de 20 kilometer. We kregen een uitgebreide routebeschrijving mee maar achteraf zou blijken dat we deze niet nodig hadden. Werkelijk schitterend hoe deze wandeling was bewegwijzerd. Nadat we kort na de start de drukke Kernhemseweg waren overgestoken liepen we kort daarna de bossen in om deze maar op het einde terug te verlaten. De eerste kilometers wandelden we in de prachtige bossen van het "Landgoed Kernhem" en het "Edese bos". Plots stonden we aan de rand van de Heide. De 15 en 20 km. sloegen links af een smal heidepad in waar we midden de heide wandelden. Zeker 12 km. wandelden we op de Edese en Ginkelse Heide. Meermaals hielden we halt om de uitgestrekte natuurpracht te bewonderen en om foto's te maken. Dat de heide er nu op zijn prachtigste bij lag was

De wandelende pen

voor ons een streling voor het oog. Nog goed dat de zon niet echt doorbrak of het zou puffen geweest zijn. De enige controle was na ongeveer 15 kilometer. Het was het punt dat we de heide verlieten en op een parking kwamen van waaruit wandel- en fietstochten konden worden aangevat. Maar niemand zeurde daarover, dat weet je nu eenmaal als je aan zo'n tochten deelneemt. Na een hapje en twee drankjes vertrokken we voor de laatste vijf kilometer die ons opnieuw in de bossen deed belanden waarin we 's morgens begonnen waren. Na nog wat typische straatjes in en uit kwamen we algaauw opnieuw aan de startzaal. We werden getrakteerd op koffie en kregen een extra speciale sticker als aandenken. Enige tijd later werd ik voorgesteld aan een bestuurslid van de KNBLO-NL Kring Gelderland waarmee ik een schitterend gesprek had. Vooraleer afscheid te nemen van deze sympathieke mensen dronk ik nog een Heineken uit 't flesje.

Inmiddels was de zon doorgebroken en werd het gevoelig warmer. We repten ons naar het hotel om ons te verfrissen. Daarna lieten we ons in het feestgedruis van de "Heidefeesten" meenemen. Op het Museumplein genoten we van een "Shantyfestival". Shantykoren uit Rotterdam, Wijk bij Duurstede, Katwijk en Ede zongen internationale seasons en oud-Hollandse zeemannsliederen.

Het hoogtepunt van dit eerste weekend was de "Heide-optocht" die vanaf 19u00 rondom het centrum van Ede trok. We stonden op een zeer goede plaats om de optocht te bekijken en prachtige foto's te maken. Want deze optocht leek wel op een parade. Gedurende twee uren trokken reclamewagens, sportclubs, prachtige versierde praalwagens en schitterende muziekkorpsen aan ons voorbij. Onder een stralend zonnetje was het twee uren genieten van zoveel pracht en praal en van de ambiance. Het einde van de optocht was op de Grote Markt van Ede waar alle wagens nog eens te toon werden gesteld.

Enige tijd later verplaatsten we ons opnieuw naar het Museumplein waar de "Amstel Live Cover Band" een concert gaf. Covers van binnen- en buitenlandse artiesten passeerden de revue. Om 22u00 lieten we ons op datzelfde plein nog binnen vallen in "Brasserie De Plantage" voor een laat avondmaal. Het was al na 23u00 toen we slingerend door de mensenzee ons hotel opzochten.

zondag 22 augustus

Na het ontbijt besloten we reeds te vertrekken en nog een bezoek te brengen aan Utrecht. Wat is dat toch een schitterende stad om in te wandelen. We ontdekten nog enkele plaatsen waar we bij ons eerste bezoek niet waren geweest. Het "Pandhof van de Dom" palend aan de Dom was er zo één van. Was het 's morgens wat bewolkt en kil, toen het in de namiddag opklaarde en de zon doorbrak besloten we nog wat langer te blijven en daar nog iets te eten vooraleer de lange terugreis aan te vatten. En waar kun je dat in Utrecht beter doen dan aan de oevers van de "Oudegracht". Want ook dit is uniek, zittend pal aan het water, kun je daar niet alleen het watertoerisme aanschouwen, maar zich ook te goed doen aan de internationale keuken. In dit historisch kader spelen tientallen buitenlandse restaurants hun culinaire troeven uit. Dit keer hadden we onze keuze laten vallen op een Spaans restaurant. Onder een stralende blauwe hemel smaakte de Sangria en de Paëlla Mariscos overheerlijk.

Iets na 17u00 stapten we tevreden de trein op om rond 21u00 thuis te komen. De wandelsport had ons opnieuw een schitterend weekend bezorgd.

Uw verslaggever,

Guy

Hoe blaren voorkomen!



Een blaar is een huidletsel. Het is een ophoping van vocht (plasma) tussen de opperhuid en de lederhuid waardoor we een blaas op de huid zien. Een branderige, rode huid is het eerste voorteken. Blaren ontstaan bij sportbeoefening meestal door langdurige of hevige wrijving van de huid. Bij wandelaars of lange afstandslopers komen blaren geregeld voor. Het belangrijkste is goede voorzorgsmaatregelen te nemen. Als er toch blaren verschijnen op de voeten, is het aangeraden om de blaren op de juiste wijze te behandelen, zodat er geen infecties ontstaan. Onze huid

is slechts 1 tot 1,5 mm dik en bestaat uit twee lagen: de opperhuid of epidermis en de lederhuid of dermis. De lagen worden van elkaar gescheiden door het basaalmembraan. Wanneer er voortdurend wrijving op een bepaalde plaats op de huid uitgeoefend wordt, kunnen holtes tussen deze huidlagen ontstaan. Deze holtes vullen zich met vocht en hier ontstaat een blaar. Een holte in het epidermis of het basaalmembraan vult zich meestal met helder vocht. In de lederhuid vult de holte zich echter met bloed, wat tot een bloedblaar leidt. Verschillende factoren zoals vocht, wrijving, hitte en koude hebben een invloed op het ontstaan van blaren. Door de inspanning van het wandelen of lopen komt er transpiratievocht tussen de voeten en de sokken te zitten. Dat vocht maakt de huid week en gevoelig. Wrijving van de huid met een oppervlak, o.a. de sok of schoen, veroorzaakt warmte en kracht. De verbinding tussen de huidlagen kan door de temperatuurschommelingen verzwakken, waardoor vlugger holtes ontstaan die zich vullen met vocht. Knellende schoenen, de naad van een sok of een plooi in de kous, zand of een steentje in de schoen zijn aanleidingen tot wrijving. Op een hete ondergrond, of op een warme zomerdag, is de temperatuur van de voeten ook hoger, zeker in slecht geventileerde schoenen. Deze warmte op de huid vergroot ook de kans op blaren. Er is heel wat minder wrijving nodig om de huidlagen te verzwakken en blaren verschijnen veel vlugger. Door de koude dan weer raakt de voethuid minder doorbloed en daardoor raakt ze ook gevoeliger voor blaren.

Waarom maakt onze huid die holtes aan? Het is een reactie van de huid zelf om beschadiging door de druk of de wrijving te voorkomen. Als deze druk of wrijving regelmatig voorkomt, zal de huid reageren door eelt te vormen op die plaatsen. Eelt is een natuurlijke, lokale verdikking van de huid met een beschermende functie. Je zou kunnen zeggen dat eelt eigenlijk goed is, en dat is het in bepaalde gevallen ook. Het biedt een bescherming tegen blaren. Te veel eelt zorgt dan weer voor het omgekeerde effect. Blaren onder eelt zijn heel pijnlijk en moeilijk te behandelen. Laat eelt daarom regelmatig wegnemen door een voetverzorgster.

Voorkomen van blaren Om blaren te vermijden bestaan er honderden adviezen. Het is niet gemakkelijk om door de bomen het bos te zien. Onthoud vooral dat iedere voet anders is, en een ideale oplossing voor een vriend of vriendin bij u helemaal geen oplossing kan zijn. Maar er zijn wel enkele algemene tips om blaren te voorkomen, zaken waar je op moet letten voor je op stap gaat:

Zorg voor een goede voetverzorging. Was uw voeten alle dagen in water, zonder zeep, want te veel zeep tast het natuurlijk herstellend vermogen van uw huid aan. Droog de huid tussen uw tenen goed af en laat uw voeten even aan de lucht drogen alvorens uw sokken aan te doen.

Verwijder geregeld te dikke eeltlagen.

Houd uw nagels kort, maar niet te kort anders groeien ze in. Draag goed ingelopen schoenen, die passen! Een schoen moet ook aangepast zijn aan de ondergrond waarop je wandelt. Ook al is het warm, sandalen op een steenachtige ondergrond zorgen voor sterke wrijving.

Draag zoveel mogelijk sokken zonder naden. Naden zorgen enkel voor extra wrijving en druk. Koop sokken met een nylon binnensok. De binnensok houdt je voeten droog, de buitenlaag absorbeert het vocht. Nylon binnensokken wegen zich doorgaans ook beter aan de voet dan gewone sokken, waardoor minder wrijving ontstaat.

Plak zwakke plaatsen voor een wandeling af met speciale pleisters tegen blaren (leukoplast of sporttape).

Gebruik eventueel talkpoeder om tussen uw voet en de sok te strooien. Blaas het overtollige poeder wel weg, anders gaat dit klonteren. Herhaal dit ook tijdens de wandeling. Laat uw voet voldoende drogen voor u in de sok kruipt.

Tijdens de wandeling mag je af en toe je schoen uittrekken en je voeten laten luchten. Zo kan overtollig vocht ontsnappen. Er bestaan geruchten dat de voet tijdens de wandeling wat opzwellt en je niet meer goed in je schoen zou passen om verder te stappen. Dat is gedeeltelijk waar, maar als je goed zittende en vooral passende schoenen aan hebt, mag dit geen probleem geven. Je kan ze ook verstuiven met een verfrissende spray, of in een koud berggrivertje dompelen. Na een stevige wandeling kan dit zeer veel deugd doen. Het koude water zorgt er voor dat de voethuid minder zacht wordt.

Verzorging Heb je toch blaren na een lange wandeling, dan moet je ze goed verzorgen. Blaren kunnen vanzelf openen, of nog gesloten zijn. Gesloten blaren laat je het beste zo. De blaas gaan doorprikken kan voor onnodige infecties zorgen. Plak de blaas af met een tweedehuidspleister (Compeed, Secondskin,...). Wanneer de blaas hindert bij het sporten, kan je ze ontsmetten en de huid een vijftiental seconden laten drogen. Prik met een steriele naald in de basis van de blaas op verschillende plaatsen. Houd de naald evenwijdig met de huid en prik open. Duw met een steriel kompres het vocht uit de blaas en ontsmet opnieuw. Leg een steriel verband op de blaas of plak een tweedehuidspleister op de blaas. Open blaren ontsmet je grondig, ook de huid eromheen en dek je af met een steriel verband. Wanneer je met gesloten blaren je tocht verder zet, blijft er druk en wrijving op de huidlagen. Het is in uw belang om de blaas te draineren om zonder problemen verder te lopen. Doe dit als volgt: Veeg eventueel zand, stof of andere onreinheden van uw voeten. Ontsmet de blaas grondig. Prik met een steriele naald een gaatje aan beide kanten van de looprichting van de blaas. Zorg dat je alleen de bovenhuid doorprikkt en niet de onderliggende huid, anders gaat de blaas bloeden. Raak hierbij de voorzijde van de naald niet aan om de steriliteit te handhaven. Prik voorzichtig. Druk met de naald voorzichtig het vocht uit de blaas. Nooit het vel op de blaas wegnippen. De blaas dakpansgewijs afplakken met tape. Trek de pleisters niet te strak aan, want hierdoor kunnen plooien ontstaan in de huid. Volg hierbij zoveel mogelijk de natuurlijke vorm van de voet. Na het plakken bedekken met talkpoeder. De kleefranden worden hierdoor minder plakkerig waardoor uw sokken makkelijker aangaan. Blaas overtollig poeder weg.

Nationale Wandeldag F.F.B.M.P.

Zondag 19 Juni 2011 in Couvin

BIENVENUE A COUVIN

Nous voudrions que la fête nationale de la marche soit un nouveau jalon sur la route du succès de Fédération Francophone Belge de Marches Populaires et des marcheurs. Le dimanche 19 juin 2011, nous souhaitons faire de cette journée un événement marquant pour chacun.

Nous invitons donc chaque marcheur, ami du calme, de la nature, de l'effort, à venir découvrir les charmes agrestes de l'Entre-Sambre-et-Meuse, une contrée mal connue de beaucoup mais qui nous l'espérons, et en sommes convaincus, sera appréciée.

Notre ville, au fond de l'Entre Sambre-et-Meuse, est traversée par l'Eau Noire, ce qui lui donne tout le charme que les jolies rivières apportent aux villes qu'elles baignent.

Couvin rassemble autour d'elle de nombreuses curiosités qui enchantent toujours les étrangers qui la visitent : étangs, grottes, vallées, falaises, bois. Du haut de certaines collines, la ville apparaît comme faisant partie d'un paysage pyrénéen. L'accès à notre région est facilitée par la remise en fonction du train Charleroi-Couvin de plus, une magnifique route nationale relie également les deux villes et prochainement sera prolongée vers la France.

Si vous aimez les excursions en auto, vous n'aurez que l'embarras du choix.

En plus de la France proche voisine, et pour ne citer que les plus proches, vous visiterez la Trappe de Scourmont, le lac de Virelles. Les barrages de l'Eau d'Heure où se pratiquent tous les sports nautiques, etc.

En plus de nombreuses promenades pédestres, vous aurez la possibilité de pratiquer les sports : tennis, basket, piscine, pêche ...

Nos hôteliers sont accueillants, ils vous préparent des repas succulents agrémentés de bons vins. Ils vous serviront les spécialités de la région.

Si vous êtes déjà fixé, écrivez-leur, sinon écrivez au S.I. de Couvin en exposant ce que vous désirez. Nous sommes à votre disposition pour vous conseiller, et pour mieux vous faire connaître notre si belle région.

HISTORIQUE

Contrairement à ce qui se passe pour beaucoup de nos villes, les premiers pas de Couvin dans l'histoire sont bien connus.

Le 20 avril 872, en effet, on voit Charles le Chauve céder « Cibinium in pago Laumacesnse » (Couvin au pays Lomme) à l'Abbaye de Saint Germain-des-Prés, fondée à Paris vers 556 par le fils de Clovis, Childébert. Le domaine est cédé en 996 en échanges d'autres territoires à Robert II, roi de France qui désirait en dote sa sœur Hedwige, fiancée au Comte de Hainaut Rénier IV. Couvin a conservé le souvenir des moines de Saint-Germain et la rue principale porte le nom de Faubourg Saint-Germain.

Couvin fait partie du Hainaut pendant tout juste cent ans. En 1096, en effet, Baudouin II, qui a besoin d'argent pour partir en croisade, vend le domaine à l'Evêque de Liège Olbert pour 50 marcs d'or. Cette vente comprend non seulement Couvin et dépendances de Frasnès, Nismes, Pesche et Boussu-en-Fagne, anciennes possessions des moines de Saint-Germain, mais aussi les villages de Gonriex, Dailly, Petigny et Aublain qui appartenaient primitivement à l'Abbaye de Lobbes mais que le Comte de Hainaut avait réunis à son domaine de Couvin au cours du XI^e siècle.

Ainsi, après être passé successivement aux mains du Roi de France, des moines de Saint-Germain et du comte de Hainaut, Couvin allait faire partie, jusqu'en 1793, de la principauté de Liège. La première forme connue du nom de Couvin est comme on l'a vu, Cubinium (872) qui se transforme ensuite en Cuvinium (Xe siècle), Cuvinum (1061). Certains vont vouloir voir dans Cubinum le terme latin « cubilis », litt. Couvin serait « le lieu où l'on passe la nuit ». D'autres ont cru pouvoir remonter au celtique « Cob » c'est-à-dire « victoire ». De quelle victoire s'agit-il ? Même Jean d'Outremeuse ne nous le dit pas, qui pourtant désireux sans doute de donner à

Nationale Wandeldag F.F.B.M.P.

Zondag 19 Juni 2011 in Couvin

Couvin ses lettres de noblesse par une très vénérable antiquité, attribuait sa donation à un roi des Tongres ayant vécu vers 534 avant J-C.

On ne parle de « châtelainie » (Castellania do Covinio) qu'à partir de 1218 dans un pacte dans lequel le Seigneur de Chimay y délimitait ses droits ainsi que ceux de l'Evêque de Liège. Sa composition, c'est-à-dire les neufs localités de Couvin, Frasnes, Pesche, Boussu-en-Fagne, Gonrioux, Dailly, Petigny et Aublain, va rester inchangée jusqu'à la fin de l'ancien régime.

En 1301, la chatellerie est dotée d'une charte urbaine définissant les droits du Prince-Evêque « et des habitants. Elle sera complétée en 1377. Ce sont là les deux plus anciennes chartes de Couvin, confirmées ultérieurement, notamment par la « Grande Charte » d'Ernest de Bavière en 1581, leurs dispositions sont restées en vigueur, dans leurs grandes lignes, jusqu'à la fin de l'ancien régime.

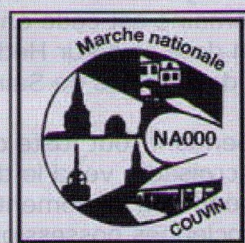
En 1547, Charles Quint achète le village de Frasnes, sur le territoire duquel il bâtit la place forte de Mariembourg. Située à l'extrémité sud de la principauté de Liège, la chapellerie de Couvin a pour limites, la principauté de Chimay, relevant du Hainaut, et au sud, la France, dont la sépare le ruisseau de Regniowez. A l'est, elle est limitée par la baronnie de Vierves, de mouvance liégeoise et au nord, par d'autres terres liégeoises. Les deux premières frontières, celles avec le Hainaut et la France, sont encore celles d'aujourd'hui. Etant donné la position géographique excentrique de Couvin par rapport au reste de la principauté, le Prince-Evêque de Liège y délégua ses pouvoirs à ses châtelains. En 1565, le Prince-Evêque rachète aux seigneurs de Chimay leur charge de Chatellains de Couvin. A partir de ce moment, la châtelainie est placée sous l'autorité d'un officier du prince, le bailli.

Qu'est devenue la chapellenie à la révolution française ? Elle disparaît, bien entendu, en tant que circonscription d'ancien régime et est incorporée, situation tout à fait particulière, avec d'autres terres liégeoises de l'Entre-Sambre-et-Meuse, à un département français, celui des Ardennes. Couvin devient chef-lieu de district, divisé en 10 cantons. Après la Constitution de l'an II (1795), les districts sont dissous, et ceux de Couvin et Rocroi sont réunis pour former l'arrondissement de Rocroi.

En vertu du premier traité de Paris (1814), la France conserva la ville de Couvin ainsi que celles de Mariembourg et Philippeville, françaises depuis XVII^e siècle, mais après les Cent jours, elle dut les céder au royaume des Pays-Bas où elles constituèrent avec d'autres villes rendues par la France, l'arrondissement de Philippeville, rattaché à la province de Namur.

Le comité organisateur de la marche nationale de Couvin.

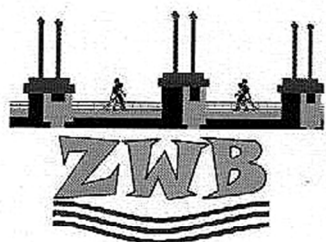
Marche nationale F.F.B.M.P.



COUVIN



19 juin 2011



Jubileumtocht

50 jaar Zeeuwse WandelsportBond

**Zaterdag 9 en zondag 10 april 2011
te Kruiningen**

Elke dag een andere omloop.

Te wandelen afstanden zijn: 5-10-15-20-25-30-35 en 40 kilometer

Kom ook gezellig wandelen langs de Schelde, de mooie bloeiende boomgaarden en door de mooie dorpjes van Reimerswaal . Kom ook genieten!



Startplaats: "Ons Dorpshuis" Berghoekstraat 3 4416 BJ Kruiningen.

Op 15 minuten loopafstand vanaf het station Kruiningen-Yerseke.

Starten van 7.30 tot 15.00 uur, aankomst dient bereikt te zijn om 17.00 uur

Inschrijving: ZWB leden op vertoon speciale pas gratis.

Leden andere bonden op vertoon lidmaatschapspas € 2,00

Niet leden betalen €3,00

Alle wandelaars krijgen gratis sticker en herinnering.

Informatie: www.zwb-wandelen.nl

E-mail: jubileum@zwb-wandelen.nl

Tel. 06-53964176

LET OP. *Maak een mooie foto en win een jaarlidmaatschap van de Zeeuwse Wandelsportbond.*