

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg

Jaargang 28 nr 2 – juni 2018

Verantwoordelijke uitgever:

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



bpost

PB-PP / B – 31121
BELGIË(N) – BELGIQUE
Erk.-nr P 904092

't verbroederingske

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



Foto: 10.000 Stappenclash – mei 2018 - Heusden

Zondag 22 juli 2018

Leest

30ste Zennetochten - Jubileumtochten

Wandelclub De Slak Leest

t verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van "De Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering"

Aangesloten bij "Wandelsport Vlaanderen" (WSVL) nr. 3001
Aangesloten bij het "Internationaal Volkssport Verbond" (I.V.V.)
Aangesloten bij de "Sportraad Destelbergen"

Bestuur / Contact

<u>Voorzitter/Secretaris</u> De Jaeger Guy Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 09/228.03.47 (na 20.00uur) Vanuit Nederland 0032-92280347 Guy.de.jaeger@belgnedwandelverbroedering.be	<u>Penningmeester/Verslaggever</u> Mauws Greta Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 09/228.03.47 (na 20.00uur) Vanuit Nederland 0032-92280347 Greta.mauws@belgnedwandelverbroedering.be
<u>Public relations/Webmaster</u> De Jaeger Alexander Sint – Baafskouterstraat 94 9040 Sint – Amandsberg Tel: 0495/18.20.29 (na 20.00uur) Vanuit Nederland 0032-495182029 Alexander.de.jaeger@belgnedwandelverbroedering.be	<u>Website/e-mail</u> www.belgnedwandelverbroedering.be info@belgnedwandelverbroedering.be

Inhoud clubblad

2	Woordje van de voorzitter.
3 – 4	Waar wandelden we?.
5 – 6	Meimaand = 10.000 stappen maand!
7 – 9	Voorkeurtochten tot eind september 2018.
10	Geannuleerde tochten – datumwijziging – startplaatswijziging.
11 – 12	De wandelende pen : "Linkebeek, een tocht buiten categorie!".
13 – 14	Informatief : "Gelukkig leven na een hartaandoening".

clublokaal

Petanqueclub Haeseveld
Wellingstraat 95
9070 Heusden

Woordje van de voorzitter.

Beste leden en vrienden,
Beste sympathisanten,
Mevrouw, Mijnheer,

Het is maandagavond 11 juni als ik aan mijn laatste stukje voor dit clubblad begin, namelijk het woordje van de voorzitter. Gisteren hebben Greta en ik dit jaar reeds onze eenentwintigste fenomenale wandeling op rij gedaan. En daarvoor moesten we zelfs niet eens een verre verplaatsing doen. Sint-Gillis-Waas in het hartje van het Waasland was onze bestemming. Daar er drie uren tussen zaten tussen de eerste en de tweede bus die daar stopte, was het al één uur in de namiddag toen we konden vertrekken voor de wandeling. Na het bestuderen van het kaartje met de afstanden en rustposten beslisten we een combinatie te doen van de 11 km. en de 20 km.. We waren nog maar net de startzaal uit of we zaten al in de natuur. Na 2,1 km. bereikten we reeds de rustpost waarna we direct vertrokken voor de lus van 7,2 km. die volledig door het "Stroopersbos" ging. In dit bos heb ik al meermaals gewandeld maar dit stukje was nieuw voor mij, werkelijk wondermooi! De laatste 5,2 km. waren ook voor mij onbekend terrein. Het gedeelte tussen verschillende vijvers was idyllisch mooi! Na een wondermooie natuurwandeling genoten we in de zaal van een klein schlagerfestival (wat kon die zanger zingen) en van een lekker "Boerinneke" (een blond streekbiertje). We eindigden deze schitterende wandeldag op het terras aan de zaal met onze leden Annie en Julien. Bedankt bestuur en medewerkers van "Wandelclub De Lachende Klomp" voor deze puike organisatie die op alle vlakken af was! Op naar het 50-jarig jubileum!

Intussen is het reeds van donderdag 20 april 2017 geleden dat ik teleurgesteld van een wandeling naar huis ben teruggekeerd. Het studie- en opzoekingswerk dat ik sindsdien verricht bij het opmaken van mijn wandelprogramma werpt dus zijn vruchten af. En zo zijn we dit jaar al op enkele plaatsen geweest waar we nog nooit waren gaan wandelen, meer zelfs, met uitzondering van de provincie Luxemburg zijn we al in alle andere provincies gaan wandelen. Van één zaak ben ik nog zekerder geworden, we gaan in België nooit alles gezien krijgen!

Ik wil hier trouwens nog eens mijn dank uitspreken aan de organisatoren die ons dit jaar al een schitterende wandeling hebben gegeven. Ook dank aan die vele medewerkers die ons steeds met de glimlach en met een vriendelijk woord of gebaar ten dienste staan. Voor deze mensen mag soms wel wat meer respect getoond worden!

Intussen maken we ons op voor de jubileumeditie van de "Gentse Feesten". Reeds voor de 175^{ste} keer zal Gent weer tien dagen op stelten staan. Maar ook buiten deze tien dagen is er in Gent bijna om de veertien dagen een culinair evenement. Zo hebben we al dikwijls de wandelschoenen in de kast gelaten om naar "Gent Smaakt", het "Foodtruckfestival", het "Bierfestival" en naar het "Maatjesfestival" te gaan. Heerlijk, een proevertje hier, een drankje daar, zalig om van zoveel lekkers te kunnen genieten in eigen stad. Voor wie straks na tien dagen wat overvloedige calorieën wil kwijtspelen is er op de slotdag van de feesten de stiptocht naar Leest, een streek met heel veel mooie natuur. Ook deze stiptocht is een jubileumtocht, ik hoop er heel wat leden te mogen tegenkomen!

Tot slot wens ik aan iedereen een fijne, deugddoende, ontspannende vakantie toe. Blijf je in België of trek je naar het buitenland, geniet ervan want het is zo voorbij. Ik wens jullie allen een aangename warme zomer toe!

GUY DE JAEGER,
Voorzitter.

Waar wandelden we?

Wie onderstaande lijst eens goed gaat overlopen zal opnieuw kunnen vaststellen dat we alweer het hele Vlaamse land zijn doorgetrokken om te gaan wandelen. Dat een aantal onder ons hoe langs om meer ook buiten Oost-Vlaanderen gaan wandelen is een fantastisch gegeven. Gingen we sinds vorig jaar hoe langs om meer naar West-Vlaanderen, de afgelopen maanden waren we ook meermaals in de provincies Antwerpen en Limburg vertegenwoordigd. Overal waar ik kom wordt er verbaasd gekeken dat we van zover komen om te wandelen. Hartelijk dank aan iedereen om over de provinciegrenzen heen de kleuren en de naam van onze vereniging te vertegenwoordigen.

Maar ook buiten onze landsgrenzen is er weer gewandeld. Op ontdekking gaan in Europa, op zoek gaan naar avontuur, in bewondering staan voor buitenaardse natuur, opgaan in de sfeer van de internationale verbroedering, het zijn maar enkele woorden die beschrijven wat Daisy en Marc hebben meegemaakt. Van 12 t/m. 15 april hebben ze deelgenomen aan de tweede editie van de vierdaagse "Mallorca Walking Event La Primavera" op Mallorca/Spanje. Wat een prestatie! En zo wordt het lijstje van landen waar onze vereniging reeds vertegenwoordigd was op meerdaagse weer wat groter. Na België en Nederland, het Groot Hertogdom Luxemburg, Frankrijk, Tsjechië en Estland, komt daar nu Spanje bij, werkelijk schitterend! Voor wie interesse heeft, de derde editie van deze vierdaagse heeft plaats van 04 t/m. 07 april 2019!

Intussen zet Marc zijn opmars in het lange afstanden wandelen verder. Op zaterdag 10 maart nam hij deel aan de eerste lange afstandtocht die meetelt voor de "Oost-Vlaamse Biergordel", namelijk de "60 km. Super Klijpetocht" te Ronse. Hij is van plan deze biergordel die bestaat uit vijf lange afstandtochten volledig mee te doen. Op zondag 25 maart nam hij deel aan de tweede tocht van de "Pajot Walking Challenge" te Gooik waar hij de 50 km. tot een goed einde bracht. Hartelijk gefeliciteerd Marc en veel succes bij uw volgende lange afstandtochten.

Aan de leden die binnenkort deelnemen aan een lange afstandtocht of aan een meerdaagse wens ik eveneens alle succes toe.

Mij rest nu nog een overzicht te geven waar we in de maanden februari, maart en april 2018 vertegenwoordigd waren. Opnieuw staan de plaatsnamen per provincie alfabetisch vermeld met tussen haakjes de naam van de organisator.

OOST-VLAANDEREN

- ❖ AALTER (W.S.V. De Lachende Wandelaars Aalter)
- ❖ ASPER (Koninklijke Fusie Club Gavere – Asper)
- ❖ BOEKHOUTE (De Trekvogels Boekhoute)
- ❖ BUGGENHOUT (W.S.V. De Vossen)
- ❖ DRONGEN (Wandelclub I.P.A. België)
- ❖ EINE (Hanske de Krijger Oudenaarde)
- ❖ GENT (Hartezorg)
- ❖ GENT(Oudercomité Sint-Pietersinstituut Gent)
- ❖ GENTBRUGGE (Florastappers Gent)
- ❖ KAPRIJKE (Wandelclub Roal Benti)
- ❖ KRUISHOUTEM (Wandelclub De Kruishoutem Trotters)
- ❖ LOKEREN (Reynaertstappers)
- ❖ LOVENDEGEM (Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute)
- ❖ MAARKEDAL (W.S.V. Chatons Ronse)
- ❖ MACHELEN (Wandelclub Natuurvrienden Deinze)
- ❖ MELDEN (Hanske de Krijger Oudenaarde)
- ❖ MICHELBEKE (Dwars door Brakel)
- ❖ MOERZEKE (Wandelclub 'T Hoeksken)
- ❖ MUNKZWALM (Op Stap Zwalm)
- ❖ NUKERKE (Op Stap door Nukerke)

Waar wandelden we?

OOST-VLAANDEREN (vervolg)

- ❖ OOMBERGEN (W.S.V. Egmont Zottegem)
- ❖ RONSE (W.S.V. Chatons Ronse)
- ❖ SINT-LAUREINS (Wandelclub Roal Benti)
- ❖ SINT-PAUWELS (De Wase Steinbockvrienden Sint-Niklaas)
- ❖ STEENDORP (Wandelclub Temse)
- ❖ STEKENE (Wandelclub De Smokkelaars Stekene)
- ❖ WAARSCHOOT (De Marchmannekes Waarschoot)
- ❖ WANNEGEM-LEDE (Wandelclub De Kruishoutem Trotters)
- ❖ WETTEREN (W.S.V. Wetteren)
- ❖ ZELE (Reynaertstappers)
- ❖ ZELZATE (De Kwartels)
- ❖ ZOTTEGEM (W.S.V. Egmont Zottegem)

WEST-VLAANDEREN

- ❖ DE PANNE (Buencamino Step Forward)
- ❖ IEPER (Wandelclub 'Nooit Moe Boezinge')
- ❖ INGELMUNSTER (Aviflorastappers Ingelmunster)
- ❖ KASTER (De Textieltrekkers Vichte)
- ❖ KOEKELARE (Wandelclub Koekelare)
- ❖ LOMBARDSIJDE (Wandelclub De Duintrappers Westende)
- ❖ MEULEBEKE (De Curieusneuzen Pittem)
- ❖ MIDDELKERKE (Wandelclub De Duintrappers Westende)
- ❖ MOERKERKE (Levenslijnteam Damme)
- ❖ NIEUWPOORT (Wandelclub Nieuwpoort)
- ❖ OOSTKAMP (Vredeseilanden)
- ❖ SPIERE-HELKIJN (De Waterhoekstappers Heestert)

ANTWERPEN

- ❖ BRASSCHAAT (W.K. Noordergouw Brasschaat)
- ❖ ESSEN (Wandelclub De Sint-Jansstappers)
- ❖ ITEGEM (W.S.V. IVAS Itegem)
- ❖ PUURS (W.S.V. Ibis Puurs)
- ❖ ZOERSEL (W.S.V. De Natuurvrienden Zoersel)

LIMBURG

- ❖ BEKKEVOORT (De Velpense Wandelaars)
- ❖ KANNE (Tongerse Wandelvrienden)
- ❖ LEOPOILDSBURG (W.S.V. De Kampse Wandelaars)
- ❖ LINKHOUT (W.S.V. Horizon Donk)
- ❖ OOSTHAM (Torenvrienden Oostham)

VLAAMS-BRABANT

- ❖ GOOIK (De Heidetochten Kester-Gooik)
- ❖ LINKEBEEK (Adeps – Dynamo International)

HENEGOUWEN

- ❖ BAUDOUR (Les Sans Soucis Ghlin)
- ❖ LESDAIN (Mont-Marche Tournai)

Meimaand = 10.000 stappen maand!

"Een kleine stap voor de mens... een grote stap voor je gezondheid!", dit was de slogan op de infobrochure "Doe mee aan de 10.000 stappen clash!" een actie van het "Vlaams Instituut Gezond Leven". Toen ik eind maart de subsidieaanvraag van onze vereniging bij de sportdienst ging afgeven kreeg ik weet van deze actie. Toen ik de vraag kreeg of ik daaromtrent iets in de gemeente zou kunnen doen twijfelde ik niet, het antwoord was ja. Na een weekend brainstormen belde ik de maandag naar de sportdienst om mijn project mede te delen. Na een kleine aanpassing stond het programma een paar dagen later definitief vast. Gedurende de ganse maand mei zou ik in iedere week telkens op een andere dag een geleide avondwandeling organiseren. Zo werd de gemeente Destelbergen één van de ongeveer tweehonderd Vlaamse steden en gemeenten die meededen aan dit initiatief. Het kwam er nu op neer de inwoners van Destelbergen en Heusden warm te maken voor dit sportief initiatief. Kwam er van uit de Provinciale en Nationale overheid maar weinig publiciteit voor deze actie, in Destelbergen zijn we er toch in geslaagd om iets schitterend te organiseren. De eerste betrachting was om zoveel mogelijk inwoners op die avonden aan het stappen te krijgen om in het eindklassement zo dicht mogelijk bij de top van "Actiefste stad of gemeente van Vlaanderen" te eindigen. Maar uiteindelijk is het veel meer geworden. Buiten het sportieve, het in beweging zijn, was het ontdekken van zoveel natuur en cultuur in Destelbergen en Heusden voor velen een fantastische ervaring. Heeft iedereen gedurende vijf avonden genoten van zoveel moois, de vriendschapsbanden die spontaan tussen de deelnemers is ontstaan waren nog veel mooier!

Het begon allemaal op woensdagavond 02 mei. Met vertrek in "Sportbar 't Meer" aan het prachtig "Sportcomplex Bergenmeers" konden we niet beter beginnen met een wandeling rond het "Damvalleimeer". Vooraleer dit prachtig meer rond te wandelen maakten we een ommetje via twee smalle onverharde wandelpaden, de "Sint-Pieterswegel" en de "Balleliewegel". Het verraste al enkele deelnemers, we wonen hier al gans ons leven en hebben hier nog nooit gewandeld! Het is iets dat ik op alle vijf wandelingen te horen kreeg. Toen de avond viel en het stilaan donker werd kwamen we aan het "Damvalleimeer". Plots kregen we een zacht regentje over ons heen, maar wat was het prachtig, het "Damvalleimeer bij valavond"! De avond werd besloten in "Sportbar 't Meer" waar we klonken op een geslaagde opener van de "10.000 stappen clash".

Op maandagavond 07 mei werd opnieuw verzamelen geblazen aan "Sportbar 't Meer". De wandeling kreeg als naam "Rond de Borrems", een rustige wijk met heel veel mooie villa's. Wie op voorhand dacht dat het een straat in straat uit wandeling zou worden had het volledig mis. Het werd een afwisselende wandeling met een aantal prachtige onverharde paden zoals, de "Kasteeldreef", de "Petegemstraat" en de "Zandstraat". Tijdens deze wandeling die onder een stralende blauwe hemel werd gewandeld kregen we plotseling op een oprit van een villa een pauw in de gaten. Fier als een pauw liet hij ons zijn prachtige witte veren bewonderen. Paraderend op zijn domein liet hij zich de aandacht wel bevallen. De fototoestellen en gsm's deden hun werk. Wat een wondermooi spektakel! De afterparty op het in de zon badend terras van "Sportbar 't Meer" was er één om in te kaderen. De ganse groep nam plaats in en rond de zachte loungezetels en klonk op zo'n mooie wandelavond. Een wondermooie groepsfoto waar iedereen happy op is gaat intussen de wereld rond, met dank aan onze huisfotograaf Jo! Het was 23u15 toen we het terras van de sportbar verlieten onder een oorverdovend kikkerconcert, ook zij waren happy na een heerlijke zomeravond.

Voor de volgende twee avondwandelingen verplaatsten we ons naar Heusden. Vanuit de cafetaria van de "Manege Artevelde" had ik twee prachtige wandelingen uitgetekend. Op dinsdag 15 mei kregen de deelnemers een natuurparkoer richting Laarne. Met de gerestaureerde hoeve "Schalieveld" als blikvanger wandelden we over een aaneenschakeling van onverharde veldwegen. Even liet ik iedereen eens achterom kijken om de weidse natuur afgezoomd met bomen te bewonderen, werkelijk prachtig! Op het einde toen we wandelden tussen de velden op het onverhard "Trotlospad" kregen we een wondermooie zonsondergang te zien. De lenzen werden op scherp gesteld wat mooie foto's opleverde. Bij aankomst in de cafetaria werd opnieuw het glas geheven op alweer een schitterende wandelavond.

Meimaand = 10.000 stappen maand!

De week nadien, op vrijdag 25 mei, vertrokken we in de tegenovergestelde richting naar de "Berendries" en de "Zandberg". Het werd een wandeling van het ene smalle paadje naar het andere. Op de "Zandberg" werd door onze huisfotograaf opnieuw een prachtige groepsfoto gemaakt. Vandaar ging het naar één van de mooiste plekjes van Heusden. Een stukje natuur zo weggeplukt uit onze Ardennen. Het aanpalend privaat stukje moerassig natuurgebied waar we voorbij gingen was eveneens een streling voor het oog. We eindigden via een smal wandelpad dat bijna nooit te bewandelen is omdat het steeds te drassig ligt. Nu het er droog bij lag kregen de deelnemers dat als apotheose onder de voeten geschoven. Bij aankomst genoten we allen samen op het terras van de manege van een welgekomen verfrissing.

Op donderdag 31 mei stond dan de slotwandeling op het programma vanuit "Sportbar 't Meer" te Destelbergen. En hoe kon ik beter deze "10.000 stappen clash" besluiten met een natuur- en cultuurwandeling in hartje Destelbergen. Een record aantal deelnemers en drie viervoeters kwamen opdagen. In haar woordje tot mij en de deelnemers begon de Schepen van Sport, Mevrouw Elsie Sierens, als volgt : "Guy, ik ga dit missen!". Ik kon dit alleen maar bevestigen, ik zal het ook missen! Met veel enthousiasme kon ik een primeur aankondigen, namelijk de deelname van de dames van het secretariaat van het Sint-Pietersinstituut van de Koning Albertlaan te Gent. Met zes waren ze die na hun dagtaak deze laatste avondwandeling op hun planning hadden gezet. Onder een alweer stralende blauwe hemel vertrokken we langs het "Damvalleimeer" om dan de culturele rijkdom van Destelbergen te gaan opzoeken. Aan het imposante "Kasteel Krabbenburg" werd door onze persafgevaardigde Nadine een groepsfoto gemaakt. Aan het "Kasteel Te Lande" gingen de secretariaatsdames van het Sint-Pietersinstituut eveneens enthousiast op de foto. Toen we terug de Dendermondsesteenweg overstaken en langs de gemeentelijke bibliotheek gingen had ik nog een verrassing in petto, een wondermooi stukje natuur behorend tot het "Natuurgebied Damvallei". Voor de meesten onbekend, maar zo idyllisch mooi. Een romantischer plek om een trouwfoto te maken zo dicht bij het gemeentehuis van Destelbergen bestaat er niet! Met nog altijd de zon van de partij was het al ruim over 21u00 toen we terug aan de sportbar arriveerden. Ik dankte nogmaals iedereen voor deze prachtige vijf avonden en nodigde iedereen uit mij te volgen naar het terras van de sportbar waar ik met een drankje trakteerde. Enkele tafels werden bij elkaar geschoven zodat we allen samen konden zitten. Het glas werd geheven en er werd geklonken op de vriendschap die onder de deelnemers was ontstaan. Intussen tikte de klok verder, de sympathieke uitbaters van de sportbar, Kathleen en Peter en dochter Tessa deden de glazen nog eens vol. Het was juist middernacht voorbij toen we de parking aan het "Sportcomplex Bergenmeers" verlieten na een avond om nooit te vergeten!

De maand mei 2018 zal voor Alexander, Greta en mezelf in het geheugen gegrift blijven als een maand waarin we opnieuw aangetoond hebben hoe zo kleine dingen des levens een grote impact kunnen hebben op ons dagelijks leven. Na de dagtaak even de benen strekken, de geur van de natuur opsnuiven, de kunst van de cultuur aanschouwen, een babbeltje met nieuwe vrienden en als afsluiter eens achterover leunen met een drankje, het doet iets met de mens! Moest iedereen dat eens doen, de wereld zou er anders uit zien!

Als ik dit verslag aan het schrijven ben is het al duidelijk dat we met de gemeente Destelbergen een schitterend resultaat hebben behaald. We zullen waarschijnlijk net buiten de top 10 vallen. Op een deelname van ongeveer tweehonderd Vlaamse steden en gemeenten, een fantastisch resultaat! Aan iedereen die aan één of meerdere avondwandelingen heeft deelgenomen, mijn hartelijke dank daarvoor.

Intussen ben ik al aan het brainstormen over gelijkaardige initiatieven. Komt er in 2019 eveneens een "10.000 stappen clash" dan engageer ik mij opnieuw om er iets fantastisch van te maken!

Inmiddels verblijf ik met 10.000 groeten!

GUY

Voorkeurtochten

tot eind september 2018.

ZONDAG 01 JULI : SINT-MARIA-LIERDE (OOST-VLAANDEREN)

- 30^{ste} Zomertocht – Jubileumtocht
- organisatie : CSC-Lierde/Club voor Sport en Cultuur Lierde
- vertrekplaats : Cultuurcentrum De Lier, Nieuwstraat 21, Sint-Maria-Lierde
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 32 km.
- vertrek : van 06u30 tot 15u00
start 32 km. tot 11u00
start 24 km. tot 12u00
- te bereiken : station Lierde op 500 meter van de startplaats

ZONDAG 08 JULI : MARIA-AALTER (OOST-VLAANDEREN)

- 47^{ste} Guldensporentochten
- organisatie : W.S.V. De Lachende Wandelaars Aalter
- vertrekplaats : Gemeentezaal, Wingestraat 12, Maria-Aalter
- afstanden : 4 – 6 – 9 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- te bereiken : station Maria-Aalter op 800 meter van de startplaats

ZATERDAG 14 JULI : OUDENAARDE (OOST-VLAANDEREN)

- Adriaan Brouwertochten
- organisatie : Hanske de Krijger Oudenaarde
- vertrekplaats : Sint-Bernarduscollege, Hoogstraat 30, Oudenaarde
- afstanden en starttijden :
 - 42 – 50 km. van 06u00 tot 09u00
 - 35 km. van 06u30 tot 11u00
 - 28 km. van 06u30 tot 12u00
 - 21 km. van 06u30 tot 14u00
 - 7 – 10 – 15 km. van 06u30 tot 15u00
- te bereiken : station Oudenaarde op 500 meter van de startplaats

ZONDAG 22 JULI : LEEST (ANTWERPEN)

- 30^{ste} Zennetochten – Jubileumtochten
- organisatie : Wandelclub De Slak Leest
- vertrekplaats : Zaal Ter Coose, Kouter 1A, Leest
- afstanden en starttijden :
 - 50 km. van 06u00 tot 08u30
 - 40 km. van 07u00 tot 09u00
 - 20 – 30 km. van 07u00 tot 13u30
 - 5 – 9 – 12 – 15 km. van 07u00 tot 15u00



ZONDAG 29 JULI : LEBBEKE (OOST-VLAANDEREN)

- 30^{ste} Dender- en Scheldetocht – Jubileumtocht
- organisatie : WJC Denderklokjes Lebbeke
- vertrekplaats : CC De Biekorf, Stationsstraat 23, Lebbeke
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 32 – 42 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

Voorkeurtochten

tot eind september 2018.

ZONDAG 05 AUGUSTUS : VINDERHOUTE (OOST-VLAANDEREN)

- 40^{ste} Kastelentocht – Jubileumtocht
- organisatie : Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute
- vertrekplaats : Gemeentelijk Sportcentrum, Neerstraat 37, Vinderhoute
- werkelijke afstanden : 5,9 – 6,7 – 10,8 – 16,5 – 20,1 – 22,8 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

ZONDAG 12 AUGUSTUS : WAASMUNSTER (OOST-VLAANDEREN)

- 25^{ste} Driestocht – Jubileumtocht
- organisatie : Durmestappers
- vertrekplaats : Sporthal Hoogendonck, Nijverheidslaan 48, Waasmunster
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00

ZONDAG 19 AUGUSTUS : KRUIBEKE (OOST-VLAANDEREN)

- Barbierbeektocht
- organisatie : Wandelclub De Lachende Klomp
- vertrekplaats : Gemeentelijke Lagere School, Bazelstraat 33, Kruiseke
- afstanden : 7 – 10 – 15 – 21 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

ZATERDAG 25 AUGUSTUS : BAASRODE (OOST-VLAANDEREN)

- 42^{ste} Scheldemarstocht
- organisatie : W.S.V. Baasrode
- vertrekplaats : Gemeenteschool De Schakel, Molenberg 9, Baasrode
- afstanden : 5 – 9 – 12 – 16 – 21 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

ZONDAG 02 SEPTEMBER : MERELBEKE (OOST-VLAANDEREN)

- Merelbeekse Wandeltocht
- organisatie : Postiljon Wandelclub Merelbeke
- vertrekplaats : **OPGELET NIEUWE STARTPLAATS!**
Technisch Atheneum "KTA-GITO",
Potaardeberg 59, Merelbeke
- afstanden : 4 – 7 – 9 – 12 – 15 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00

ZATERDAG 08 SEPTEMBER : ENAME (OOST-VLAANDEREN)

- Ename-tocht
- organisatie : Hanske de Krijger Oudenaarde
- vertrekplaats : Parochiezaal Ename, Paardenmarktstraat, Ename
- afstanden : 7 – 10 – 14 – 18 – 21 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- aankomst dient bereikt te worden voor 17u30!

Voorkeurtochten

tot eind september 2018.

ZONDAG 09 SEPTEMBER : MOUSCRON – MOESKROEN (HENEGOUWEN)

- Marche des Hurlus en Balade
- organisatie : Les Hurlus en Balade
- vertrekplaats : Salle La Grange, Rue de la Vellerie 133, Mouscron
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- aankomst tot 17u00!
- te bereiken : station Moeskroen op 500 meter van de startplaats



ZONDAG 16 SEPTEMBER : HECHTEL-EKSEL (LIMBURG)

- 40^{ste} Duinentocht – Jubileumtocht
- organisatie : W.S.V. De Anjertrippers
- vertrekplaats : Basisschool Ter Duinen Hechtel, Rode Kruisplein 8, Hechtel-Eksel
- afstanden : 4 – 7 – 12 – 20 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
start 20 – 30 km. tot 13u00
- parkoer : mooie bosrijke tocht door de unieke Hechtelse Duinen; wondermooie heide in natuurgebied "De Brand"; vergunning om te wandelen door het militair domein; een jubileumtocht om niet te missen!

ZONDAG 16 SEPTEMBER : HAALTERT (OOST-VLAANDEREN)

- Bevrijdingstocht
- organisatie : WV De Ijsbrekers Haaltert
- vertrekplaats : Centrum De Kouter, Middelkouter 10, Haaltert
- afstanden : 6 – 10 – 13 – 20 km.
- vertrek : van 06u15 tot 15u00
- te bereiken : station Haaltert op 2 km. van de startplaats

ZONDAG 23 SEPTEMBER : OOSTEEKLO (OOST-VLAANDEREN)

- Boswandeling
- organisatie : De Kwartels
- vertrekplaats : Parochiezaal Oosteklo, Koning Albertstraat 1, Oosteklo
- afstanden : 7 – 12 – 18 – 24 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

ZONDAG 30 SEPTEMBER : SERSKAMP (OOST-VLAANDEREN)

- 11^{de} Nonnenbostocht
- organisatie : Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen
- vertrekplaats : Gemeenteschool, Schoolstraat 4, Serskamp
- afstanden : 6 – 7 – 10 – 13 – 16 – 20 – 25 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

Geannuleerde wandeltochten!

Volgende tochten vinden in de komende drie maanden *NIET* plaats!

- zaterdag 01 september
38ème Marche des Ducs te Florennes (Provincie Namen)
organisatie : Les Bergeots
- zaterdag 01 september – zondag 02 september
31ème Marche Internationale te Awirs (Provincie Luik)
organisatie : Les Globe-Trotters Awirs
- zaterdag 15 september
Bindkrachttocht te Attenhoven (Provincie Vlaams-Brabant)
organisatie : Wandelclub Bindkracht
- zaterdag 15 september – zondag 16 september
47ème Marche Internationale des Trois Frontières te Plombières (Provincie Luik)
organisatie : Marches des Trois Frontières – AMTF
- zaterdag 29 september
13ème Infatigable Automnale te Goutroux (Provincie Henegouwen)
organisatie : Les Infatigables de Jumet

Datumwijziging!

Volgende tocht staat op een verkeerde datum vermeld in de "Walking in Belgium 2018"!

- Marche d'Automne – 17ème Mémorial Hilaire Debeil te Thulin (Provincie Henegouwen)
organisatie : Les Sans Soucis Ghlin
datum in Walking : zondag 07 oktober
moet zijn : zondag 16 september

Startplaatswijziging!

- woensdag 15 augustus
Eburontocht – 1^{ste} Euregio Internationale Wandeldag
organisatie : W.S.V. Tongerse Wandelvrienden
oude startplaats : VIO Humaniora College, Sint-Truidersteenweg 17, Tongeren
nieuwe startplaats : Dienstencentrum "De Piepel", Dijk 118, Tongeren

De Wandelende Pen.

Linkebeek, een tocht buiten categorie!

Het is maandagavond 26 maart, het clubblad van maart 2018 ligt klaar om verstuurd te worden, als ik al in mijn pen kruip voor het volgende clubblad. Alles heeft te maken met een tocht buiten categorie die Greta en ik gisteren gewandeld hebben. Op 01 januari 2018 had ik me voorgenomen om vanaf dit jaar eens alles uit de kast te halen wat deelname aan wandeltochten betrof. Speciaal werd gekeken naar plaatsen waar we nog nooit of zelden gewandeld hadden. Dat we daar soms heen en terug vijf à zes uren op trein en bus moesten voor zitten speelde daarbij geen rol. Nu we nog de energie hebben om 's morgens om vijf uur op te staan en pas 's avonds om negen uur thuis te komen, moeten we het doen. En zo begonnen we op zondag 25 maart 2018 aan onze eerste overlevingstocht van het jaar. Het zou een overlevingstocht worden in de echte zin van het woord, nog goed dat de verplaatsing meeviel. De organisatie waar we naartoe gingen hield me al meer dan een jaar in de ban. Iets na acht uur vertrokken we naar de wijk 't Holleken, een woonkern gelegen in het oostelijk deel van de gemeente Linkebeek (Vlaams-Brabant). De wijk heeft een spoorweghalte "Station Holleken" langs de spoorlijn 124 Brussel – Charleroi. Via een overstap in Brussel-Zuid kwamen we om 10u33 in het "Station Holleken" aan. Van bij het uitstappen uit de trein zagen we al de duidelijke bewegwijzering naar de startzaal. Om de startplaats te bereiken moesten we al een steile trappengalerij naar boven, dat beloofde voor hetgeen zou volgen. Hoe dichter we de startzaal naderden hoe drukker het werd. Velen hadden blijkbaar deze tocht in hun agenda geplaatst. Later zou blijken dat deze tocht al voor de 31^{ste} maal georganiseerd werd. De startplaats was in "Hoeve 't Holleken", een oude hoeve die door de gemeente Linkebeek in 1975 werd aangekocht, vervolgens gerenoveerd en nu dienst doet als het kloppend hart van het sociocultureel leven in deze wijk. De wandelaars die al gewandeld hadden genoten op de binnenkoer van de hoeve van de eerste zonnestrallen. Maar ook binnen onder de houten gewelven was het aangenaam zitten. Toen ik ons ging inschrijven voor de twintig kilometer hadden onze startkaartjes de nummers 33 en 34. Op het einde van de wandeling zouden we de reden kennen waarom er zo weinig wandelaars op de twintig kilometer zaten. We kregen een kaartje mee met het parkoer en een telefoonnummer mochten we ergens in nood geraken. Ook nu was er geen rustpost voorzien, maar aangezien we dicht tegen de dorpskern van Dworp kwamen hoopten we toch een café tegen te komen!

Al na vijf stappen kregen we de eerste kasseiweg die deel uitmaakt van het "**Wijnbronbeek Wandelpad**" onder de voeten geschoven. De "**Wijnbronbeekwandeling**" met vertrekplaats op het Gemeenteplein van Linkebeek is 5,5 km. lang en bewegwijzerd met een zeshoekig bord met rode opdruk. Deze wandeling loopt door het "**Wijnbrondal**" één van de mooiste holle wegen in de streek tussen Zenne en Zoniën. We zouden uiteindelijk zeker de helft van de tocht op kasseien wandelen. De andere helft van de tocht was een aaneenschakeling van veldwegen, van holle wegen en van onverharde bewegwijzerde wandelpaden die deel uitmaakten van de "Groene gordel rond Brussel".

Via het grondgebied van Alsemberg kwamen we in Sint-Genesius-Rode waar het monumentale gebouw van het Onze-Lieve-Vrouwinstituut met annex een immense grote sporthal opviel. Daar voorbij kregen we de "Diepestraat" onder de voeten, een lange hobbelige holle kasseiweg die onze lichaamstemperatuur deed stijgen. Toen daarna de twintig kilometer van de vijftien kilometer splitste kregen we nog meer van dat. Steeds over een glooiend landschap kregen we bijwijken enkele zware stroken onder de voeten.

Plots waanden we ons ergens in de Ardennen toen we over het "**Dworp Wandelpad**" wandelden. Een heuvelachtige wandelroute van 9,3 km. langs waterloopjes, door bossen, achtertuinen, velden, idyllische plekjes, met mooie uitzichten over de "Zennevallei". Af en toe hielden we even halt om een foto te nemen en te genieten van zoveel natuurpracht. Plots dook de kerktoeren van Dworp op, als het café op het dorpsplein open is gaan we er iets drinken. Maar de parkoersmeester had het zo niet begrepen, geen dorpskern maar verder het wandelpad volgen tot we na alweer een klimmende kasseiweg op het "**Lambiek Wandelpad**" terechtkwamen. De "**Lambiekwandeling**" loopt doorheen Alsemberg, Dworp en Beersel en brengt de wandelaar in contact met de rijke brouwersgeschiedenis van de streek. De wandeling bedraagt 16 km. en vertrekt aan het "Bezoekerscentrum De Lambiek" te Alsemberg en is bewegwijzerd met een zeshoekig geel bord.

De Wandelende Pen.

Linkebeek, een tocht buiten categorie!

En dan stonden we plots aan de voet van de “Wortelenberg”, een steile lange klim beginnende met een onverhard gedeelte om te eindigen in alweer een pittige kasseistrook. Intussen was onze lichaamstemperatuur op het kookpunt gekomen en werd het tijd om even een meegenomen sandwich tussen de kiezen te steken. Na een korte rustpauze ging het verder over een aaneenschakeling van veldwegen en kasseiwegen met als apotheose een wondermooi vergezicht over Brussel.

Het volgende wandelpad dat we onder de voeten kregen was het “**Kesterbeek Wandelpad**”. De “**Kesterbeekwandeling**” leverde ons prachtige vergezichten op over verschillende valleien, het Pajottenland en Brussel. Deze wandeling die eveneens bewegwijzerd is met een zeshoekig bord met rode opdruk en loopt over een afstand van 7,5 km. vertrekt vanuit Beersel.

Toen alle afstanden terug bijeen waren dachten we dat we het zwaarste nu wel achter de rug hadden, niets was minder waar. We stapten nog over een fenomenaal verhard bijwijken zeer golvend wandelpad met enkele steile stukken in een soort natuurpark, echt wondermooi! En zo stonden we plots weer aan de startaai. Intussen hadden ze heel wat tafels en stoelen buiten gezet en was het heerlijk vertoeven op de binnenkoer en op het grasveld palend aan de hoeve. Onze t-shirt konden we uitwringen en ons lichaam had nood aan een drankje. En hoe konden we deze schitterende lentedag beter besluiten dan met een streekbiertje “Beersel Blond”? De catering draaide trouwens op volle toeren met een taartenbuffet om U tegen te zeggen, pannenkoeken en hot-dogs en bovenal enkele streekbieren. Het was nog een uur wachten op de volgende trein, maar het was een uur nagenieten van een fenomenaal schitterende wondermooie maar zware wandeling. Bedankt vrienden van “Dynamo International”, jullie zien ons zeker nog terug!

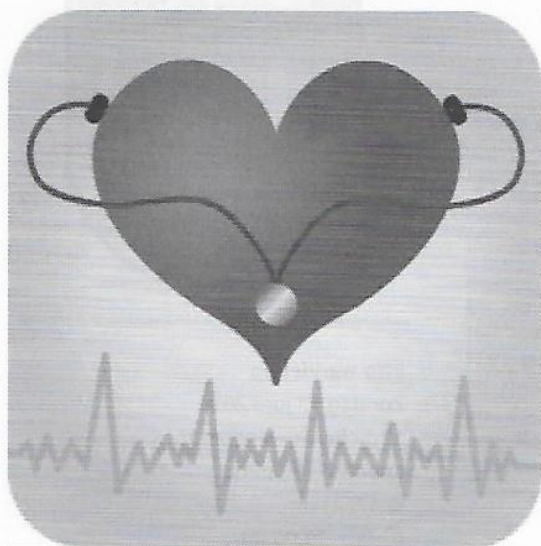
Uw verslaggever,

GUY DE JAEGER



Informatief.

Gelukkig leven na een hartaandoening.



Een hartaanval veroorzaakt een fysieke en psychische klap die de patiënt en zijn familie in onzekerheid dompelt. Nochtans vallen de gevolgen meestal mee. Wat mag (en kan) nog? We mogen de eventuele gevolgen van een hartaanval niet onderschatten. Het blijft een levensbedreigende kwaal. "Maar 90% van de risicofactoren kunnen we aanpakken, wat betekent dat het risico op een tweede hartaanval aanzienlijk beperkt kan worden", stelt dr. Benedicte Heyndrickx, revalidatiecardiologe in het centrum voor Hart- en Vaatziekten (UZ Brussel). De revalidatieaanpak hangt af van de schade die het infarct heeft aangericht. Verder moet rekening gehouden worden met de levenskwaliteit van de patiënt. Die mag niet in het gedrang komen door te veel te gebieden en te verbieden.

Nooit meer roken

Door roken wordt het risico op een hartaanval verdubbeld. Geen enkele andere risicofactor heeft zoveel invloed op de toekomst van de patiënt. Dat mag dus absoluut niet meer.

Verstandig drinken

Alleen in extreme gevallen, vragen we aan mensen met een zeer aanzienlijk hartfalen geen alcohol meer te drinken. Bij hen is het belangrijk dat ze het beetje hartfunctie waarover ze nog beschikken, niet gaan belasten door het te laten vervetten. Voor mensen zonder functieverlies van de hartspeer ligt dit anders. Alcohol is niet de grote boosdoener bij hart- en vaatziekten, tenzij dan als dikmaker en bloeddrukverhoger. Iemand met een bewaarde hartfunctie mag dus best een glaasje drinken, maar met mate; 1 à 2 eenheden voor een vrouw en 2 à 3 eenheden voor een man per 24 uur. Zo'n eenheid is een portie in een normaal glas, dus geen wijn in een limonadeglas!

Gezond (+minder) eten

Overgewicht is een risicofactor, een hoge bloeddruk en cholesterol zijn dat ook. Dus raden wij aan minder te gaan eten, dierlijk vet en zout te vermijden en goed op te letten met orgaanvlees, verdoken vetten en transvetten, bijvoorbeeld in koekjes. Daarin worden onze patiënten bijgestaan door de diëtiste want de informatie over gezonde voeding is vaak commercieel gekleurd en daardoor tegenstrijdig en verwarrend. En er zijn dingen waar we ons niet van bewust zijn: in pakweg tien jaar zijn we geleidelijk meer gaan eten zonder dat te merken. Neem een pakje chips: vroeger zat er zo'n 70 gram in, dat is geleidelijk geëvolueerd naar 150 en 170 gram; de porties worden groter. Hetzelfde geldt voor bier en cola. Het is belangrijk mensen bij zo'n zaken te doen stilstaan. Ook het gebruik van zout moet worden beperkt. Meestal is het niet nodig volstrekt zoutloos te eten, maar vooral het verdoken zout o.m. in kant-en-klaarmaaltijden doet de totale inname stijgen.



Snel weer aan het werk

In principe kunnen mensen na een hartaanval gewoon weer hun beroepsbezigheden hervatten. Liefst zo snel mogelijk, omdat dat heilzaam is voor het zelfvertrouwen en het verwerken van de klap. Een werkhervatting moet echter wel goed worden voorbereid. Op zich is stress niet zo slecht voor het lichaam, maar hyperacute en te veel chronische stress moet vermeden worden. Veel hangt af van de draagkracht van de patiënt en van zijn persoonlijkheid. Vooral voor mensen met wat wij een D-persoonlijkheid noemen, is stress een belangrijke risicofactor voor een tweede hartaanval.

Zo een D-persoonlijkheid is een combinatie van twee personeigenschappen: de neiging om veel negatieve emoties te ervaren en zich zorgen te maken, en het niet uiten van emoties uit angst voor kritiek of afwijzing. Natuurlijk kunnen we hun persoonlijkheid niet veranderen, maar kunnen we deze mensen wel helpen om met stress om te gaan. Ook fysieke belasting kan een probleem zijn voor werkhervatting. Soms blijkt dat mensen al een hele tijd werk deden dat boven hun conditiepeil lag. De leidraad is: wat u kunt in revalidatiesessies, kunt u ook thuis.

Recreatief sporten

Voldoende beweging maakt deel uit van een gezonde levensstijl. Een half uur goed doorstappen is de meest efficiënte manier om je algemene gezondheid te verbeteren maar voor een goede basisconditie moet je intensiever trainen. Alleen extremen moeten worden vermeden. Lopen is bijvoorbeeld oké, maar alles wat meer dan 20 km is, is niet meer gezond. Bij het sporten bereik je een eerste drempel als je in je reserves gaat. Daar is niets mis mee, het is pas bij de volgende drempel dat het gevaar opduikt; dat is het moment



dat de sportman alles geeft. Hoe klein het litteken van de hartaanval ook is, op dat moment kunnen ritmestoornissen ontstaan en dat is potentieel dodelijk.

Geen angst voor seks

Seks draagt bij tot de levenskwaliteit. Het wordt nooit verboden. Bij klassieke seks met de eigen vertrouwde partner is er weinig risico. Seks met een minnaar of minnares of een nieuwe partner zorgt voor meer stress. Wie bang is kiest gewoon een standje dat minder vermoeiend is. In dit verband is het overigens belangrijk te weten dat bij mannen meestal zo'n twee jaar voor de hartaanval erectiestoornissen optreden. Dat is vaak een van de eerste tekens dat er iets mis is met de doorstroming van de bloedvaten. In een aantal gevallen kunnen bètablokkers medeverantwoordelijk zijn voor de erectieproblemen. Maar de kans is groot dat het na een hartaanval meer om een psychologisch dan om een fysiek probleem gaat.

13 JAAR

CHATTELOE

MIJN VERHAAL

Een éénmalig spektakel met 'n lach en 'n traan.
Passie en liefde voor haar vak zal deze avond centraal staan...
Deze artieste heeft haar nog nooit zo blootgeven, samen met diverse
andere artiesten brengen ze u het verhaal achter deze dame...



Zaterdag 10 november 2018

OC Oostakker - Pijphoekstraat 30 - 9041 Oostakker

Deuren open 19h - show 20.30h

Tickets in vvk 15€ - kassa 18€

www.chatteloe.be - 049914 95 06

POWERED BY:

