

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg 1

Jaargang 21 nr 1 – maart 2011

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**”

Zondag 15 mei 2011

Provinciale Wandeldag Waals-Brabant

*** **

Zondag 28 augustus 2011

Provinciale Wandeldag Henegouwen



Zomertocht – Delft 04/07/2009

'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 – 11

- Wandelen anno 2010
- Samenvatting wandelen anno 2005-2010
- Supertochten 2010
- Samenvatting supertochten anno 2005-2010
- Besluit
- Belangrijke data

Clubprogramma: Pagina 12 – 15

- Clubprogramma tot eind juni 2011

Provinciale Wandeldag Waals-Brabant:
Pagina 16 – 19

Spierkramp tijdens het wandelen: Pagina 20

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 maandag 28 februari als ik aan dit voorwoord begin. Ik heb speciaal tot deze datum gewacht. De reden ligt voor de hand, het is de dag na de opening van een nieuw wandelseizoen met de "Nationale Wandeldagen".

Maar laat me eerst nog even teruggaan naar vrijdag 25 februari. Deze dag begon voor mij reeds om 03u30. Dan rinkelt mijn wekker blijgezend af, het begin van een nieuwe werkdag. Het zou een lange dag worden want 's avonds was er de "Statutaire Algemene Vergadering A.P.W.C." te Edegem. Na een korte rustpauze vertrokken we reeds om 16u00 naar Edegem. Daar twee punten van de agenda voor een geanimeerde discussie zorgden liep de vergadering wat uit. Zo was het 23u50 als ik thuis kwam. Nog goed dat ik 's anderendaags (zaterdag) niet moest werken.

Maar nu komt het, beste leden, in het vervolg zullen waarschijnlijk alle vergaderingen van het A.P.W.C. op donderdagavond worden gehouden. Voor de meesten die met pensioen zijn is dat geen probleem; voor wie echter nog werkt en zoals ik vroeg uit de veren moet is dit allesbehalve leuk. Hebben we tot nu toe in al die jaren alle vergaderingen bijgewoond, ondanks het vele fileleed dat we daarvoor moesten trotseren, indien de vergaderingen op donderdagavond zullen plaats vinden zal dat geen zekerheid meer zijn. Want mijn werk en mijn gezondheid gaan toch voor alles. Hopelijk denkt het A.P.W.C.-bestuur er nog eens over na vooraleer data vast te leggen voor 2012.

Twee dagen nadien was het alweer een lange dag in functie van de wandelsport en in mijn functie van voorzitter van onze vereniging. De verplaatsing naar Scherpenheuvel met het openbaar vervoer was gemakkelijk te doen. Omdat ik daar zoveel vrienden zag – zoals vaker op een Nationale Wandeldag – liep ons verblijf in Scherpenheuvel weer uit de hand. Als je 's morgens om 07u10 van huis vertrekt en 's avonds om 20u40 thuis komt zie je zowel 's morgens als 's avonds de sterren aan de hemel. En dan zou ik willen – en vele clubvoorzitters met mij – dat jongeren zich kandidaat stellen voor een bestuursfunctie! Ik wilde dit in mijn voorwoord toch even aanhalen!

En zo kom ik tot de opening van een nieuw wandelseizoen. Voor onze vereniging brandde "de kaars" dit jaar in Scherpenheuvel. Hoe dichters we van Aarschot naar Scherpenheuvel reden hoe drukker het werd. Op een smalle weg stonden reeds een aantal bussen netjes achter elkaar geparkeerd. Toen we aan de startzaal aankwamen heerste er een drukte van jewelste. Toen ik de grote zaal binnen ging kwam de sfeer van de memorabele Nationale Wandeldagen van uit het verleden U zo tegemoet. De eerste die ik rond de nek vloog was Nathalie, de secretaresse van het V.W.F.. Toch schitterend wat het secretariaatspersoneel jaar in jaar uit doet voor de federatie en voor de wandelsport! Dat ik daar ook de voorzitter van de Politie van Brussel, mijn goede vriend Jan, zou zien, was voor mij een grote verrassing. En toen ook Lea, Maria en Willy (allen van de Politie van Brussel) binnen kwamen wat dit het sein om er één te drinken. Wat ik nog nooit eerder had gedaan heb ik toen gedaan, de dag beginnen met een abdijbier van 't vat, en of het smaakte!

Woordje van de voorzitter

Omdat de klok intussen verder tikte besloten Greta en ik en Daisy en Marc de vijftien kilometer te wandelen. Toch schitterend wat voor prachtige natuur er tussen Aarschot en Diest ligt. In de controlepost te Testelt heerste een gezellige drukte, maar wie wilde vond altijd een plaats. De champignonsoep smaakte overheerlijk, de rijsttaart was er een van hoge bakkerskwaliteit. Voldaan vertrokken we voor de laatste kilometers. Wat niet mocht ontbreken op het parkoer was het bedevaartsoord. En ook al was het daar een drukte van jewelste, in al die drukte voel je de stilte, en bij het laten branden van een kaarsje denkt iedereen aan zijn dierbaren die hem zijn ontvallen of aan diegenen die ziek zijn.

Iets na 15u00 waren we binnen en na propere schoenen te hebben aangedaan gingen Greta en ik naar de receptie. De receptie – die druk werd bijgewoond – was een hoogstaand waardige afsluiter van deze schitterende “Nationale V.W.F. Wandeldag” in Vlaams-Brabant. Bedankt Jean en Greta en alle bestuursleden en medewerkers van “Wandelclub De Grashoppers Keiberg” voor de schitterende organisatie. Het is alweer een dag geworden om nooit te vergeten! Eveneens een bijzonder woord van dank wens ik hier te richten aan de leden die de verplaatsing naar Scherpenheuvel hebben gemaakt.

En zo, beste leden, zijn we opnieuw vertrokken voor een jaartje wandelplezier. Ook al daalt het kwik momenteel 's nachts nog onder nul, ik wens jullie alvast een schitterende lente toe.

Jullie voorzitter,

GUY.



Stadhuis Delft - 04/07/2009

Clubnieuws

1. Wandelen anno 2010.

Hierna vinden jullie de lijst met de wandeltochten die vorig jaar een tien op tien quoterings hebben gekregen. Hartelijk proficiat aan al deze organisatoren.

AKTIVIA

21/03	GENTBRUGGE – Oost-Vlaanderen FLORASTAPPERS GENT – Floratochten
30/05	SINT-AMANDS – Antwerpen WANDELCLUB KWIK BORNEM – Ring Klein-Brabant
25/07	ZELZATE – Oost-Vlaanderen DE KWARTELS GROOT-ASSENEDE – Canisvliettochten
15/08	BEERNEM – West-Vlaanderen DE MOEDIGE WANDELAARS BEERNEM – 15-augustustochten
05/09	MERELBEKE – Oost-Vlaanderen POSTILJON WANDELCLUB MERELBEKE – Merelbeekse wandeltocht
26/12	ZOTTEGEM – Oost-Vlaanderen EGMONT ZOTTEGEM – Wafelentocht

F.F.B.M.P.

20/06	BERTRIX – Luxemburg COMITE PROVINCIAL DU LUXEMBOURG – Marche Nationale
17/07	PEPINSTER – Luik MARCHE CLUB LES PEPINS – Marche des 2 Rivières
21/07	ANDENNE – Namen LA CARACOLE ANDENNAISE – Marathon du Condroz Namurois
12/09	WANZE – Luik LES LONGS PIEDS ANTHEITOIS - Marche Int. des Longs Pieds Antheitois
06/11	BLEGNY – Luik CERCLE DES MARCHEURS DE SAIVE – Marche de l'Armistice

Clubnieuws

V.W.F.

- 28/02 SCHELLE – Antwerpen
W.S.V. SCHELLE – Nationale V.W.F. Wandeldag
- 25/04 WERCHTER – Vlaams-Brabant
W.K. WERCHTER – Aspergedabberstocht
- 05/08 BEVERST – Limburg
DE PETTEMBOEREN BEVERST – Bever-, bos- en kappelletjestocht
- 08/08 OVERIJSE – Vlaams-Brabant
IJSETRIPPERS OVERIJSE – Omloop van de Druivenstreek

K.N.B.L.O.-NL.

- 21/08 EDE – Gelderland
W.S.V. BLAUW-WIT EDE – Heidetocht
- 02/10 MAASSLUIS – Zuid-Holland
W.S.V. V.T.M. MAASSLUIS – Furiademars

N.W.B.

- 11/07 SLENAKEN – Nederlands-Limburg
LIMBURGSE WANDELSPOORT BOND – Jubileumtocht

V.V.R.S.

- 16/05 HAMONT – Limburg
DE GREVENBROEKERS HAMONT-ACHEL – Vrije Vlaamse Wandeldag

V.W.O.

- 10/10 TESSENDERLO – Limburg
HARTPATIENTEN KEMPEN EN ZOLENSLIJTERS
Nationale V.W.O. Wandeldag

2. Samenvatting wandelen anno 2005-2010.

Sinds 2005 heb ik aan 210 tochten punten gegeven. Daarvan kregen 134 tochten een tien op tien. Dit is 63,8%!

Onderverdeeld per federatie geeft dit na zes jaar volgend klassement :

V.W.F.	38 noteringen
AKTIVIA	32 noteringen
F.F.B.M.P.	26 noteringen
V.V.R.S.	17 noteringen
K.N.B.L.O.-NL.	12 noteringen
N.W.B.	6 noteringen
V.W.O.	3 noteringen

Onderverdeeld per provincie geeft dit na zes jaar volgend klassement :

VLAAMS-BRABANT	29 noteringen
OOST-VLAANDEREN	24 noteringen
ANTWERPEN	17 noteringen
LIMBURG	14 noteringen
NAMEN	8 noteringen
LUIK	7 noteringen
WEST-VLAANDEREN	6 noteringen
BRUSSEL HOOFDSTAD	5 noteringen
ZUID-HOLLAND	4 noteringen
NOORD-BRABANT	4 noteringen
NEDERLANDS-LIMBURG	4 noteringen
HENEGOUWEN	3 noteringen
WAALS-BRABANT	2 noteringen
ZEELAND	2 noteringen
GELDERLAND	2 noteringen
LUXEMBURG	1 notering
UTRECHT	1 notering
NOORD-HOLLAND	1 notering

3. Supertochten 2010.

Ook nu weer vermeld ik graag de tien supertochten van het voorbije jaar. Ze zijn geplaatst in volgorde van deelname

28 februari	SCHELLE W.S.V. Schelle Prov. Antwerpen – V.W.F.
25 april	WERCHTER W.K. Werchter Prov. Vlaams-Brabant – V.W.F.
20 juni	BERTRIX Comité Provincial du Luxembourg Prov. Luxemburg – F.F.B.M.P.
11 juli	SLENAKEN Limburgse Wandelsport Bond Prov. Limburg/Nederland – N.W.B.
17 juli	PEPINSTER Marche Club Les Pepins Prov. Luik – F.F.B.M.P.
21 juli	ANDENNE La Caracole Andennaise Prov. Namen – F.F.B.M.P.
15 augustus	BEERNEM De Moedige Wandelaars Beernem Prov. West-Vlaanderen – Aktivia
12 september	WANZE Les Longs Pieds Antheitois Prov. Luik – F.F.B.M.P.
06 november	BLEGNY Cercle des Marcheurs de Saive Prov. Luik – F.F.B.M.P.
26 december	ZOTTEGEM Egmont Zottegem Prov. Oost-Vlaanderen – Aktivia

4. Samenvatting supertochten 2005-2010.

Als ik nu ook nog eens alle zestig supertochten onderverdeelt per federatie en per provincie, kom ik tot volgende twee klasseringen :

per federatie :	V.W.F.	17 noteringen
	F.F.B.M.P.	14 noteringen
	AKTIVIA	12 noteringen
	V.V.R.S.	8 noteringen
	K.N.B.L.O.-NL.	5 noteringen
	N.W.B.	4 noteringen

per provincie :	VLAAMS-BRABANT	11 noteringen
	ANTWERPEN	10 noteringen
	OOST-VLAANDEREN	8 noteringen
	LUIK	6 noteringen
	NAMEN	4 noteringen
	LIMBURG	4 noteringen
	WEST-VLAANDEREN	4 noteringen
	ZUID-HOLLAND	3 noteringen
	NEDERLANDS-LIMBURG	3 noteringen
	LUXEMBURG	1 notering
	HENEGOUWEN	1 notering
	WAALS-BRABANT	1 notering
	BRUSSEL/HOOFDSTAD	1 notering
	ZEELAND	1 notering
	UTRECHT	1 notering
	NOORD-BRABANT	1 notering

5. Besluit.

Met dit laatste klassement is het doek gevallen over het jaar 2010. Over het eerste deel van het jaar ben ik nu nog altijd teleurgesteld. Een aantal van die clubs heb ik prompt op mijn zwarte lijst gezet. Deze clubs zullen nooit meer in ons stertochten- en clubprogramma worden opgenomen. Ik heb trouwens, beste leden, eens de moeite gedaan om het aantal clubs en comités te tellen die aangesloten zijn bij de verschillende gekende federaties in België.

Hierna het overzicht :	V.G.D.S.	11 verenigingen
	V.V.R.S.	55 verenigingen
	V.W.F.	76 verenigingen
	F.F.B.M.P.	188 verenigingen
	AKTIVIA	224 verenigingen

Clubnieuws

Ook al dateert mijn eerste officiële stempel in een wandelboekje van maart 1977, na 34 jaar heb ik nog heel wat clubs niet bezocht. Het lijkt me dan maar normaal dat we de clubs die ons geen mooie wandeling geven definitief op de zwarte lijst zetten. Ik heb me trouwens begin vorig jaar te veel laten misleiden door de naam van sommige clubs. Sommige clubs gaan er prat op één van de oudste en grootste van Vlaanderen en België te zijn en denken dan dat iedereen wel naar hun tochten zal komen. Ik weet echter beter! Daarom vind ik het belangrijk dat U van mij weet welke tochten er al hun punten hebben verdiend en welke tochten de beste tien waren van het afgelopen jaar. Bij het plannen van uw wandelingen voor dit jaar kunt U daar vrijblijvend rekening mee houden.

Twee zaken wens ik uit bovenstaand jaarverslag aan te stippen. Reeds twee jaar na elkaar staat Aktivia eerste in het klassement van het aantal wandelingen die een tien op tien hebben gekregen. Dit is geen toevalstreffer. Dat sinds het aantreden van enkele nieuwe bestuursleden o.l.v. de voorzitter, de Heer Jef Joosten, er een nieuwe wind blaast bij Aktivia en haar clubs, kan niemand ontkennen.

Een tweede heel opmerkelijke vaststelling is, de schitterende tochten die we in Wallonië hebben gewandeld. In totaal ben ik negen maal de taalgrens overgestoken. Vijf van die tochten verdienden een dikke tien op tien, meer nog, diezelfde vijf tochten staan in de lijst van de tien supertochten 2010. En het hadden er misschien nog meer kunnen zijn, hadden de andere vier ook hun beste beentje voorgezet om ons een mooie wandeling te geven. Zo zie je maar dat je ook van Wallonië eens teleurgesteld naar huis kunt komen.

Tenslotte nog even dit, het succes van onze vereniging zit hem in het clubprogramma. Ik zie soms bonds- en clubafgevaardigden de wenkbrauwen fronsen als ze ons stertochten programma onder ogen krijgen. En toch is het daar allemaal waar het om draait. Een stertochten jaarprogramma bevat negentien tochten plus onze eigen wisselbekertocht. Dat vorig jaar van de negentien stertochten er dertien een tien op tien hebben gekregen (twee tochten hebben geen quoteringscijfer gekregen) bewijst nog maar eens dat ik weet waar we moeten gaan wandelen. Dat de meeste tochten geen wisselbekertochten waren, daar lig ik niet wakker van. Trouwens, in ons stertochten programma 2011-2012 zijn opnieuw maar vier tochten opgenomen die meetellen voor het wisselbekerklassement!

Voor de laatste alinea ga ik nog even de grens over bij onze Noorderburen. Vorig jaar stonden vier tochten in Nederland op ons stertochten programma. Drie daarvan kregen een 10 op 10 (Slenaken, Ede en Maassluis), de vierde kreeg een 9,5 op 10 (Odiliapeel). We mogen dus zeggen dat we – en dit al voor het derde jaar op rij – een schitterend programma hebben afgewerkt bij onze Noorderburen. Dit jaar staan alweer vier tochten naar Nederland op ons programma; naar Kruiningen (Zeeland) en Lierop (Noord-Brabant) binnen de N.W.B. en naar Bunde (Limburg) en Luyksgestel (Noord-Brabant) binnen de K.N.B.L.O..

Zo, beste leden, het laatste woordje over 2010 is geschreven; het is opnieuw een schitterend jaar geweest voor onze vereniging. Mijn dank gaat dan ook naar U allen, voor al hetgeen jullie voor de club doen. Laten we er dit jaar een al even schitterend jaar van maken!

6. Belangrijke data om te noteren in uw agenda.

Dat er in het voorgaand clubblad een ganse bladzijde gevuld was met belangrijke data bewijst dat onze vereniging een actieve club is. Het spijtige van de zaak is – maar het is misschien ook een voordeel – dat we een kleine club zijn en een kleine club zullen blijven. Nu we het binnen enkele jaren toch over een andere boeg zullen gooien, kunnen we het beter maar zo houden. Momenteel hebben zesentwintig leden hun lidmaatschap voor 2011 vernieuwd. Het zijn zesentwintig wandelaars in hart en nieren die bijna wekelijks ergens de club vertegenwoordigen. Waarvoor mijn oprechte dank.

Het is dan ook niet meer dan normaal dat ik tracht een schitterend wandelprogramma op te stellen waar iedereen zijn gading in vindt. Hierna vindt U dan ook de herwerkte lijst van belangrijke data. In deze lijst zijn nog eens alle stertochten vermeld naar belangrijke wandeldagen en naar Nederland voor de periode na juni.

Het is ook een jaarlijkse traditie dat ik in het clubblad van maart de datum en plaats tracht mee te delen waar we volgend jaar naar toe gaan voor de opening van het nieuwe wandelseizoen. Volgend jaar brandt voor ons de lamp in de provincie Antwerpen, namelijk in Hoogstraten. Op zondag 26 februari 2012 wordt daar de “Nationale V.W.F. Wandeldag” georganiseerd. Volgens reeds goed ingelichte bron staat Hoogstraten op de lijst van de mooiste steden in België. Omgeven door prachtige natuur bezit dit stadje zelfs enkele culturele troeven. Daar ik er nog nooit ben gaan wandelen en misschien de meesten van ons ook niet, wordt dit voor ons alweer een ontdekkingsstocht. Uiteraard komen we op deze organisatie nog uitvoerig terug.

Voor de leden tenslotte die met mij naar de A.P.W.C.-vergaderingen rijden werden de data van deze vergaderingen geschrapt. Van zodra ik de nieuwe data ken voor de vergadering in september en december zal ik dit aan de betrokken leden overmaken. De datum van de V.W.F.-vergadering in september ondergaat geen wijziging.

En dan, beste leden, het is donderdag 03 maart 2011, op de valreep kan ik jullie nog het volgende heuglijk nieuws melden. Via het persagentschap... kreeg ik melding van de steden die zich in 2015 “Culturele Hoofdstad van Europa” mogen noemen. Los van het feit wat we na 2014 doen wens ik met jullie in 2015 naar één van die culturele hoofdsteden te reizen. Meer nog, via mijn contacten in al de geledingen van het F.F.B.M.P. verneem ik eveneens heet van de naald dat ter gelegenheid van het hierboven aangehaalde in één van die steden een groot wandelevenement zal plaats vinden. Daar de verplaatsing zeker te doen zal zijn mogen we op dit evenement niet ontbreken. Het land en de stad waar we naartoe zullen gaan houd ik nog voor mij, je kunt nooit weten dat er nog een kink in de kabel komt.

Tenslotte nog dit, zopas is ook het eerste nummer van de nieuwe jaargang van het “Bulletin F.F.B.M.P.” verschenen. In dit nummer stonden alweer heel wat interessante artikels met betrekking tot drie wandeldagen die we in ons programma hebben opgenomen, namelijk de stertochten naar Ramillies, Couvin en Buissenal. Mijn keuze is dit maal gevallen op een schitterende geïllustreerde bijdrage over de “Marche Provinciale” in Geest-Gerompont (Ramillies) in Waals-Brabant. Dat het uiteraard een artikeltje is in het Frans, dat zult U mij zeker niet kwalijk nemen. Iedereen zal daar trouwens wel iets van opsteken. Het geeft echter een schitterende meerwaarde aan ons clubblad. En aangezien ons clubblad ook naar enkele bonds- en clubafgevaardigden in Brussel en Wallonië gaat, moet dit hen zeker plezieren.

Dat er ons nog heel veel mooie momenten te wachten staan maakt van mij een gelukkige voorzitter.

Clubnieuws

✓ zondag 28 augustus 2011

stertocht naar de "35^{ste} Marche Provinciale du Hainaut"
te Buissenal (Provincie Henegouwen)

✓ vrijdag 16 september 2011

algemene vergadering V.W.F. (Julien)

✓ zaterdag 17 september – zondag 18 september 2011

clubweekend met op zaterdag deelname aan de "Herfstwandeling"
te 's Gravenvoeren (Berg & Boswandelaars Voeren) en op zondag
deelname aan de "3^{de} VGDS Verbandswanderung" te Lontzen (Oostkanton)

✓ zaterdag 15 oktober 2011

klaarzetten accommodatie wisselbekertocht

✓ zondag 16 oktober 2011

22^{ste} Internationale Verbroederingsstocht te Heusden (Provincie Oost-Vlaanderen)
organisatie : Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering
officiële wisselbekertocht V.W.F.

✓ vrijdag 21 oktober 2011

herfstwandeling scholen

✓ zondag 06 november 2011

stertocht naar Lierop (Provincie Noord-Brabant/Nederland)
voor deelname aan de "Wintertocht" van "W.S.V. Hermode"

✓ vrijdag 11 november 2011

gezinswandeling t.g.v. "Vlaanderen Wandelt" te Heusden

✓ zondag 18 december 2011

stertocht naar Luyksgestel (Provincie Noord-Brabant/Nederland)
voor deelname aan de "Kerstwandeling" van "W.S.V. De Grenslopers"

✓ zaterdag 04 februari 2012

stertocht naar de "40^{ste} Marche de la Berwinne" – Jubileumtocht
te Thimister-Clermont (Provincie Luik)

✓ zondag 26 februari 2012

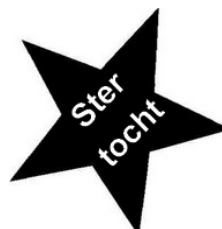
stertocht naar de "Nationale V.W.F. Wandeldag"
te Hoogstraten (Provincie Antwerpen)

Clubprogramma.

tot eind juni 2011.

ZONDAG 27 MAART : LOVENDEGEM (OOST-VLAANDEREN)

- 33^{ste} Reigertocht
- organisatie : Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute
- vertrekplaats : Gemeentelijk Sportcentrum,
Sportstraat 24, Lovendegem
- afstanden : 5 – 7 – 10 – 14 – 20 – 28 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 03 APRIL : ZELZATE (OOST-VLAANDEREN)

- 28^{ste} Kwarteltocht
- organisatie : De Kwartels Groot-Assenede
- vertrekplaats : Sint-Laurens Campus TSO,
Patronagestraat 51, Zelzate
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 – 40 km.
- vertrek : van 06u30 tot 15u00
- wisselbekertocht Aktivia



ZATERDAG 09 APRIL – ZONDAG 10 APRIL : KRUININGEN (ZEELAND/NEDERLAND)

- Jubileumtocht "50 jaar Zeeuwse Wandelsportbond"
- organisatie : Zeeuwse Wandelsportbond
- vertrekplaats : Ons Dorpshuis, Berghoekstraat 3, Kruiningen
- afstanden : 5 – 10 – 15 – 20 – 25 – 30 – 35 – 40 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00
- aankomst : dient bereikt te zijn om 17u00!
- parkoer : elke dag een andere omloop



ZONDAG 17 APRIL : ASSE (VLAAMS-BRABANT)

- Manke Fieltochten
- organisatie : WRC Manke Fiel
- vertrekplaats : Kasteel Vijverbeek, Nieuwstraat 122, Asse
- afstanden : 5 – 7 – 10 – 14 – 21 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- parkoer : over landelijke wegen op een golvend parkoer
met prachtige uitzichten over het Pajottenland
- officiële wisselbekertocht V.W.F.

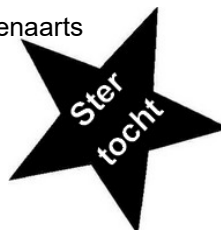


clubprogramma.

tot eind juni 2011.

MAANDAG 25 APRIL : SINT-LENAARTS (ANTWERPEN)

- Kleipikkerstocht
- organisatie : Sint Michielstappers Brecht
- vertrekplaats : Zaal "t Centrum", Dorpstraat 73, Sint-Lenaarts
- afstanden : 4 – 7 – 13 – 18 – 22 – 30 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00
- parkoer : unieke tocht langs de groenste hoekjes van Sint-Lenaarts en door de ongerepte natuur van de vele oude kleiputten



ZONDAG 01 MEI : SINT-JAN-IN-EREMO (OOST-VLAANDEREN)

- 21^{ste} Krekentocht
- organisatie : Wandelclub Roal Benti
- vertrekplaats : Gemeentezaal "De Meet", Sint-Janstraat 22, Sint-Jan-in-Eremo
- afstanden : 4 – 6 – 8 – 10 – 12 – 14 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- wisselbekertocht Aktivia



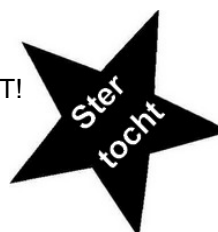
ZONDAG 08 MEI : HERZELE (OOST-VLAANDEREN)

- Lentewandeling
- organisatie : Burchtstappers Herzele
- vertrekplaats : Gemeentelijke Basisschool, Tuinwijkstraat 2, Herzele
- afstanden : 5 – 10 – 15 – 20 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- parkoer : Herzele bezit nog enkele getuigen van een rijk historisch verleden, zoals een burchtruïne, 3 windmolens, een paar kastelen en 2 streekbrouwerijen. Het licht heuvelachtig parkoer richting Hillegem zorgt voor mooie panorama's.



ZONDAG 15 MEI : RAMILLIES (WAALS-BRABANT)

- Marche Provinciale
- organisatie : Comité Provincial de Bruxelles – Brabant Wallon
- vertrekplaats : Hall des Sports, Av. des Déportés 48, Ramillies
- afstanden : 4 – 9 – 15 – 21 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- ALLEN OP POST! ALLEN OP POST! ALLEN OP POST!



clubprogramma.

tot eind juni 2011.

ZONDAG 22 MEI : OUD-TURNHOUT (ANTWERPEN)

- 6^{de} Klein Peerkentocht
- organisatie : De Korhoenstappers
- vertrekplaats : De Heischuur, Schuurhoven 2, Oud-Turnhout
- afstanden : 4 – 7 – 12 – 15 – 20 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- ter informatie : In Oud-Turnhout worden wandelaars verwend. Door de grote variatie aan landschappen is Oud-Turnhout een heus wandelparadijs voor iedere wandelliefhebber : weiden, bossen, heidelandschappen... Twaalf bewegwijzerde wandelingen tonen je de meest leuke plekjes van Oud-Turnhout.
- parkoer : Wandelen in en rond het "Landschap De Liereman". "De Liereman" is één van de oudste beschermde natuurgebieden in ons land. Natuurvereniging Natuurpunt kijkt erop toe dat de prachtige heidegebieden, moerassen, berkenbossen, vijvers met rietkragen, bloeiende gagel en de rijke fauna en flora onaangetast blijven. EEN AANRADER VOOR ALLE NATUURLIEFHEBBERS!
- officiële wisselbekertocht V.W.F.



ZONDAG 29 MEI : WETTEREN (OOST-VLAANDEREN)

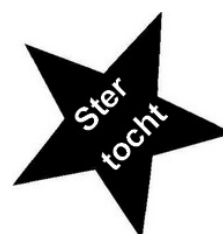
- 17^{de} Herdenkingstocht Alfons De Maesschalck
- organisatie : W.S.V. Wetteren
- vertrekplaats : Sint-Gertrudiscollege, Wegvoeringstraat 21, Wetteren
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00
 - start 30 km. tot 12u00
 - start 24 km. tot 13u00
 - start 18 km. tot 14u00



ZATERDAG 04 JUNI : BUNDE (LIMBURG/NEDERLAND)

- 18^{de} Sint Agneswandeltocht
- organisatie : Wandelcomité Sint Agnes
- vertrekplaats : Zaal de Vos, Vliegenstraat 58, Bunde
- afstanden en starttijden :

28 km.	tussen 07u00 en 11u00
21 km.	tussen 07u00 en 13u00
14 – 10 – 7 km.	tussen 07u00 en 14u00
- aankomst : sluiting van de controle om 17u00!



clubprogramma.

tot eind juni 2011.

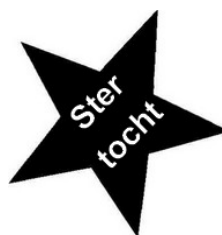
ZONDAG 12 JUNI : STEKENE (OOST-VLAANDEREN)

- 29^{ste} Smokkeltochten – 13^{de} 50 km. van Stekene
- organisatie : Wandelclub De Smokkelaars Stekene
- vertrekplaats : Broederschool, Nieuwstraat 17, Stekene
- afstanden : 6 – 12 – 17 – 20 – 30 – 40 – 50 km.
- vertrek : van 06u00 tot 15u00
- parkoer : Stekene, de groene long van het Waasland, bekend voor zijn gelaagputten, de meersen, de smokkelpaadjes en de uitgestrekte bosgebieden, staat garant voor een ware wandelhoogdag!
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 19 JUNI : COUVIN (NAMEN)

- Marche Nationale F.F.B.M.P.
- organisatie : Comité Provincial de Namur
- vertrekplaats : Complexe Sportif "Le Couvidôme",
Rue de la Foulerie 12/2, Couvin
- afstanden : 4 – 5 – 10 – 20 – 30 – 42 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00



ZONDAG 26 JUNI : WAARSCHOOT (OOST-VLAANDEREN)

- 27^{ste} Lembeekse Bossentocht
- organisatie : Postiljon Wandelclub Merelbeke
- vertrekplaats : Gemeentelijk Sportcentrum,
Voetbalkantine KFAC Waarschoot,
Sportstraat 5, Waarschoot
- afstanden : 6 – 12 – 15 – 19 – 25 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00
- parkoer : Mooie en rustige wandeltocht in en rond de Lembeekse bossen, één van de nog overgebleven bosgebieden in het Meetjesland.



RAMILLIES, een stertocht met een geschiedenis!

Tradities zijn er om in ere gehouden te worden. Eén van deze tradities binnen ons programma is onze deelname aan de “Marche Provinciale” georganiseerd door het “Comité Provinciale de Bruxelles – Brabant Wallon”. Daarvoor duik ik eerst even in mijn archief om op te zoeken wanneer ik voor het eerst deelnam aan een wandeltocht binnen de grenzen van Brussel en Waals-Brabant. Ik moet teruggaan naar zondag 23 april 1978. Toen nam ik in Jette deel aan de “2^{de} Jetse Mars” een organisatie van “Van Asbroeck Marching Team Jette”. Het was meteen mijn eerste tocht binnen het F.F.B.M.P. (Fédération Francophone Belge de Marches Populaires). Toen kon ik nog niet weten dat deze eersteling zou uitgroeien tot een grote liefde voor Brussel en Waals-Brabant.

Na mijn eerste deelname in 1978 komen mijn contacten in Brussel en Waals-Brabant pas in 1999 in een stroomversnelling. In 1998 breiden we het stertochten programma uit van zestien naar twintig tochten. Het is vanaf dat jaar dat we gans België en Nederland beginnen te doorkruisen naar het onbekende. En zo staat op zondag 28 maart 1999 de “Marche Provinciale” te Sart-Dames-Avelines op ons programma. Voor de meesten onder ons was het zoeken op de landkaart waar dit dorp of deze gemeente zich bevond. Het was echter het begin van een traditie waarvan het einde nog niet in zicht is.

Want na die eerste “Marche Provinciale” in Waals-Brabant in clubverband hebben we tot de dag van vandaag er nog geen enkele gemist. Tot 2001 werd deze “Marche Provinciale” jaarlijks georganiseerd; vanaf 2003 maar om de twee jaar. In 2002 richtte het “Comité Provinciale de Bruxelles – Brabant Wallon” de voorlopig (?) laatste “Marche Nationale F.F.B.M.P.” in, in Waals-Brabant. Voor wie het allemaal niet meer zou weten, vermeld ik hierna even de plaatsen waar we in het verleden zijn gaan wandelen t.g.v. een Provinciale en Nationale Wandeldag binnen de grenzen van Brussel en Waals-Brabant.

- in 1999 Sart-Dames-Avelines
- in 2000 Longueville
- in 2001 Hamme-Mille
- in 2002 Nivelles (Nationale Wandeldag)
- in 2003 Vieusart
- in 2005 Tangissart
- in 2007 Dion-le-Mont
- in 2009 Sint-Pieters-Woluwe

Dit jaar wordt dus opnieuw een “Marche Provinciale” ingericht, meer bepaald in Ramillies (Geest-Gérompont). Alweer een plaats die voor wat zoekwerk zorgde op de landkaart. Deze keer gaan we op ontdekking in bijna het uiterste punt van Waals-Brabant, aan de grens met de provincie Namen. Kregen we op al de voorgaande wandeldagen schitterende tot fenomenale parkoers te bewandelen, dat zal dit jaar niet anders zijn. In een regio waar waarschijnlijk nog niemand van ons is gaan wandelen, zullen we alleen maar opnieuw kunnen vaststellen hoe mooi Waals-Brabant is.

Met deze bijdrage hoop ik dat velen zullen afzakken naar Ramillies (Geest-Gérompont) om deel te nemen aan deze wandelhoogdag in Waals-Brabant. Ik wens jullie daar al bij voorbaat voor te danken!

Provinciale Wandeldag Waals-Brabant

Zondag 15 mei 2011 te Ramillies

(4, 9, 15, 21 et 30 km)



Le village de Geest-Gérompont obtint une franchise en 1372 et par la suite devint le chef-lieu de la Mairie (déjà !) qui couvrait les villages de Ramillies, Offus, Folx-les-Caves, Hédenge, Mont-Saint-André et Longchamp. Il s'agissait à l'origine de deux villages distincts ; Geest portait déjà également le nom de «Geest-Saint-Pierre » sous lequel il était encore connu lors de la bataille de Ramillies de 1706.

Geest devrait son nom à une origine néerlandaise, geest signifiant « hauteur sablonneuse ».

C'est à Geest-Gérompont que se situe la maison communale de Ramillies, qui est le centre

administratif pour l'ensemble des villages qui forment la commune. Un étang à proximité offre aux pêcheurs l'occasion d'y pratiquer leur sport.

Les villages qui l'entourent sont :

Autre-Eglise, Bomal, Grand-Rosière, Mont-Saint-André, Noville-sur-Mehaigne, Ramillies-Offus et Thorembais-Saint-Trond.

Les cours d'eau qui parcourent Geest-Gérompont sont :

-Le « Ri de Rosière »

-Le « Ri de la Blanchisserie ».

Il existe également à Geest-Gérompont de très nombreuses sources et fontaines.

L'église paroissiale Saint-Remy

Est une petite bâtisse classique homogène en briques et pierre blanche sur plinthe en moellons gréseux (2^{ème} moitié du 18^{ème} siècle). Mononef de quatre travées devant un chœur rectangulaire à angles rabattus, auquel s'adosse une sacristie sur l'axe.

En façade, la tour est trapue et carrée, romane, en quartzite et grès (12^{ème} siècle).

Archères des faces nord et sud. Retouchée en 1641 et en 1777 d'après la pierre commémorative scellée au-dessus de la porte. Celle-ci, les anglées et des parements remontent toutefois à des réfections de 1844.

RAMILLIES (9, 15 et 30 km)

Localité où s'est donc déroulée la dure bataille de Ramillies qui, le 23 mai 1706, opposa les troupes de Louis XIV aux armées de Marlborough.



Ce village est entouré de petits bois parsemés parmi des vastes champs et des bocages riches en biodiversité, parcourus par quelques chemins creux qui conservent comme un refuge une flore et une faune préservées.

Ramillies et Offus furent longtemps deux communautés distinctes, dépendantes de la mairie de Geest-Gérompont et ce ne fut qu'en 1811 qu'elles furent réunies en une seule commune. Les entités conservèrent toutefois deux paroisses distinctes ressortissant de

doyens différents.

Provinciale Wandeldag Waals-Brabant

Zondag 15 mei 2011 te Ramillies

L'église paroissiale Saint-Hubert

Est de style néo-baroque par l'architecte E. Coulon, bâtie en briques et pierre blanche. Elle fut achevée en 1967.

De nombreuses fermes typiques du Brabant wallon sont dispersées dans l'entité :

La Basse Cense

Vendue en 1769 par l'Abbaye de Villers, est constituée de bâtiments datant du 17^{ème} et 19^{ème} siècle regroupés autour d'une cour carrée.

La Haute Cense

A également fait partie des biens aliénés en 1796 de la même Abbaye de Villers après un incendie. Le quadrilatère en son centre date de la première partie du 18^{ème} siècle et de la première moitié du 19^{ème} siècle. Le porche, daté de 1715 est couvert d'ardoises à croupe.

OFFUS : (9, 15 et 30 km)

L'église paroissiale Saint-Feuillen

Elle fut construite par le même architecte E. Coulon.

Elle est de style néo-classique et fut achevée en 1864.

La Cense Seny

Est une construction en briques, moellons de quartz et de grès entourant une cour allongée à cinq côtés. Elle fut érigée entre le 18^{ème} et 20^{ème} siècle.



La Grande Cense

Fit partie de la Seigneurie de Bourdeaux, en Brabant. Construite selon la tradition en quadrilatère, les divers corps datent du 16^{ème} au 18^{ème} siècle, le tout est chaulé avec base passée au goudron sur des plinthes en moellons.

Les cours d'eau qui arrosent Ramillies-Offus sont la Petite Gette, qui départagea longtemps les adversaires lors de la bataille de 1706, l'Offus, la Quintelette et le Gilain. Tous alimentent le bassin de l'Escaut.

BOMAL (21 et 30 km)

L'existence du village de Bomal est attestée depuis l'an mil. Ce fut une comtesse Alphaïde qui donna ses terres à l'église de Saint-Lambert en faisant ainsi une enclave liégeoise en territoire de Brabant. Aujourd'hui, paisible village agricole, il est situé au nord-est de la commune de Ramillies. Plusieurs cours d'eau traversent son territoire : la Grande Gette, le Thorembais, le Heubais, le ruisseau d'Hédenge ou des Corées.

L'église Notre-Dame du Rosaire

Érigée sur une éminence, elle est de construction classique sauf la tour qui est beaucoup plus ancienne, de style roman (11^{ème} – 12^{ème} siècle), en moellons de grès.

Face à l'église, se trouve la Cure, habitation de brique et grès, qui date de 1737 et qui fut une des premières à être classée par la Commission des Monuments et Sites.



La Ferme de la Tourette

Se trouve en contrebas de l'église. C'est un bel ensemble architectural typique en carré et aux murs chaulés. Une partie remonte au début du 17^{ème} siècle. Cette ferme est construite sur l'emplacement présumé de la Seigneurie de Bomal. Cet ensemble architectural constitue le principal attrait du village.

HUPPAYE (21 et 30 km)

La terre limoneuse de Hesbaye caractérise le paysage qui couvre la plus grande partie du territoire de ce village.

Les entités limitrophes d'Huppaye sont : Autre-Eglise, Bomal, Jauchelette, Jodoigne et Jodoigne-Souveraine. Jusqu'en 1795, Huppaye faisait partie de Jodoigne ainsi que le hameau de Molembais Saint-Pierre qui fut rattaché à Huppaye en 1811.

Provinciale Wandeldag Waals-Brabant

Zondag 15 mei 2011 te Ramillies

Le « Ruisseau Saint-Jean » et le « Ri des Gotteaux » sont les deux cours d'eau qui coulent paisiblement vers l'Escaut lointain.

L'église Saint-Jean-Baptiste

Fut érigée une première fois en 1600 au même emplacement que l'église actuelle qui elle, date de 1766. Auparavant, la paroisse dépendait de Saint-Médard à Jodoigne.

La construction de Saint-Jean-Baptiste est de style classique et réalisée en briques et pierre blanche.

L'unique nef comporte trois traverses et est précédée par une tour à trois étages surmontée d'un clocher à bulbe qui aurait servi de modèle à l'église de Perwez.



La Ferme du Grand Château

Fief des Duras au 12^{ème} siècle, offre un beau quadrilatère. Selon la tradition, les maçonneries apparentes sont de pierre blanche. Les différents corps actuels furent bâtis aux 17^{ème}, 18^{ème} et 19^{ème} siècles.

La Ferme de Chantraine

Ancienne Commanderie de l'Ordre des Chevaliers de Jérusalem et ensuite de l'Ordre des Chevaliers de Malte, fondée en 1173 et 1175 sur proposition du Comte Gilles de Duras. Elle fut le siège principal de l'ordre dans nos contrées. Les bâtiments furent incendiés dans la première partie du 15^{ème} siècle. La ferme actuelle fut reconstruite et remaniée aux 12^{ème}, 17^{ème}, 18^{ème} et 19^{ème} siècles. Les bâtiments, dont les murs sont chaulés sur base de goudron, entourent une vaste cour polygonale. L'ensemble est en cours de restauration par les propriétaires actuels.



Cette magnifique région agricole peu connue et peu fréquentée par les marches mérite sincèrement d'attirer votre curiosité. N'hésitez pas à nous rendre visite.

Textes recueillis par Luc Fraipont.

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



COUVIN



19 juin 2011

Spierkramp tijdens het wandelen



Tijdens een wandeltocht overvallen worden door een plotse felle spierkramp is erg vervelend en doorgaans zeer pijnlijk. Het fenomeen doet zich meestal in de kuit voor. Soms voel je de kramp aankomen, maar meestal is er geen waarschuwing waardoor men vaak niet weet hoe te reageren.

Oorzaak:

Er is sprake van een spierkramp wanneer de spieren zich tijdens inspanning of in rust onwillekeurig samentrekken (contraheren) waarbij pijn ontstaat. Op dit ogenblik weet men nog niet wat de precieze oorzaak van spierkrampen is. Er kunnen een aantal factoren meespelen, zoals overbelasting, letsels, een aangeboren spieraandoening, extreme temperaturen, uitdroging en een tekort aan bepaalde voedingsbestanddelen. Typisch is dat krampen meer voorkomen in het begin van de zomer op het ogenblik dat de sporters nog niet aangepast zijn aan de hoge omgevingstemperaturen, waardoor ze meer mineralen en elektrolyten verliezen bij het zweten. Al wat de bloedcirculatie in het gedrang kan brengen, kan bijdragen tot het ontstaan van krampen. Verder is ook vermoeidheid door onvoldoende training of te weinig rust in dit opzicht een belastende factor.

Voorkomen:

De meest gebruikte behandeling en ook de meest logische eerste hulp is het uitrekken van de spier. Massage wordt veelvuldig gebruikt om de spierdoorbloeding te verhogen.

Drinken om de vochtvoorraad aan te vullen, is ook een belangrijke maatregel. Maar beter dan de opkomende spierkrampen te behandelen, is ze te voorkomen door preventieve maatregelen te nemen.

Zoals:

- drinken om uitdroging te voorkomen.
- het elektrolyten- en mineralenverlies door het zweten aanvullen met een gepaste voeding zoals het kalium in bananen en sinaasappelen, het calcium in melkproducten, vissoorten en groenten, het magnesium in abrikozen, graanproducten en noten.
- een geleidelijke en goede opwarming en afkoeling van de spieren voor en na de wandeling of inspanning.
- zeer belangrijk is ook de nodige rust aan de spieren geven.

Blijven de krampen echter opduiken ook nadat je als deze raadgevingen hebt gevolgd, dan moet je je grondiger laten onderzoeken om na te gaan of er geen vasculaire problemen, stofwisselingsstoornissen of een hernia aan de basis van de krampen liggen.

WSV. SINT-MICHIELSTAPPERS BRECHT

VWF-IVV/A035

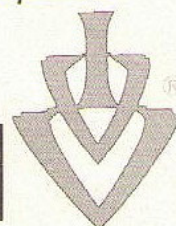
KLEIPIKKERS- TOCHT

Afstanden: 4-7-13-18-22-30 km

Inschrijvingen: 7.30 u - 15.00 u

*Een unieke tocht langs de groenste hoekjes van St. Lenaarts.
Wandelen door de ongerepte natuur van vele oude kleiputten
en prachtige natuurdomeinen. Ruime parking.
Verzorgde rustpost te midden van deze natuur.*

Paasmaandag 25 april 2011



Vertrek : Zaal "t Centrum"

Dorpstraat 73 - 2960 St. Lenaarts

Inschrijvingsprijs : 1 €

Inlichtingen : Joosen Bruno 0475/22 84 22

brunojoosen@skynet.be

www.st-michielstappers.eu



Bereikbaar met openbaar vervoer.

Voor info: www.delijn.be

en/of www.nmbs.be

Frans Vos

IJzerwaren - Garagedeuren

ST - LENAARTS

Tel. 03 330 10 10

