

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg 1

Jaargang 20 nr 1 – maart 2010

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

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

't verbroederingske

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

De “Belgisch-Nederlandse Wandelverbroeding”

nodigt U allen uit op hun

“21^{ste} Internationale Verbroederingsstocht”

zondag 17 oktober 2010

Heusden



De lente is in het land!

'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 – 12

- Wandelen anno 2009
- Samenvatting wandelen 2005-2009
- Supertochten 2009
- Samenvatting supertochten 2005-2009
- Besluit
- Belangrijke data

Clubprogramma: Pagina 13 – 16

- Clubprogramma tot eind juni 2010

Busreis Melen: Pagina 17

Medisch hoekje: Pagina 18

Kookrubriek: Pagina 19 - 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.

« UIT HET LEVEN GEGREPEN ! »

Het is vijf minuten voor middernacht, vanuit het dakvenster kijk ik over de met sneeuw bedekte velden. Dikke sneeuwvlokken dwarrelen naar beneden en bedekken langzamerhand het raampje. Als ik het raampje even opendoe om met de blote hand de sneeuw weg te vegen zie ik in de verte het kerktorentje van het dorpskerkje.

In ons dorpje kent iedereen, iedereen. Om het uur wordt het dorpje opgeschrikt door het luiden van het o zo oude klokje van het middeleeuws kerkje. Het wordt middernacht en ook nu luidt het klokje hoe laat het is.

De boer verkent nog even zijn erf, doet zijn hekken dicht, doet de gloeilamp uit en blaast het laatste restje van de kaars die op het dressoir staat uit, zonder echter nog even stil te staan bij de foto van zijn overleden vrouw. Het is wel al jaren geleden, maar toch, 's avonds, na opnieuw een zware dag op het veld te hebben gewerkt, denkt hij nog steeds aan haar. Haar foto geeft hem rust en steun om verder alleen door het leven te gaan.

Het is intussen al een stukje over middernacht. Het landschap is reeds bedekt met enkele centimeters sneeuw. De koude maakt zich stilaan meester over mijn lichaam; ik klap het dakvenstertje dicht en begeef me naar beneden. In de huiskamer geeft de gloed van de kachel een heerlijke warmte. Op de kast, bij Onze-Lieve-Vrouw, brandt een kaarsje bij het rouwprentje van mijn vader. Ik schenk me nog even een kop thee in en lees voor de zoveelste maal de zelf geschreven tekst van het rouwprentje.

Onze pa,

*Muzikaal als geen ander
speelde hij viool voor een ander.*

*Schilderen was zijn tweede gave.
Met een penseeltrek schilderde hij
stillevens, stadsgezichten en landschappen.*

*Wijnproeven was zijn eerste passie.
Van gelegenheidswijnproever tot laureaat
in verschillende wijnbroederschappen.*

*Nu zijn viool zwijgt,
zijn penseel stilligt,
de wijnfles onaangeroerd blijft liggen,
weten we dat onze pa er niet meer is.*

*Bedankt pa voor al het mooie
dat je ons achterliet.*

Woordje van de voorzitter.

Met tranen in de ogen drink ik de laatste theedruppels op. Stilaan dooft het kaarsje uit, het is tijd om te gaan slapen.

Enkele uren later bij het ontwaken dwarrelt de sneeuw nog naar beneden. Het is grijs en grijs en bitterkoud. Het is al enige tijd geleden dat ik nog ben gaan wandelen. De hospitalisatie en het overlijden van mijn vader hebben de laatste drie maanden mijn leven beheerst. Ik mis hem, maar ook het wandelen mis ik, alleen weet ik niet hoe er terug aan te beginnen.

Een zoveelste dag gaat voorbij, de zoveelste dag dat de film van de laatste weken in mijn geheugen wordt afgedraaid. En 's avonds, bij het aanschouwen van een jeugdportret van vader denk ik ook nog eens aan mijn jeugd. Plots gaat in mijn gedachte de zin die ik ook al eens in het clubblad neerpande : "Het leven is prachtig, het begint aan tachtig!". Ik schenk me een whisky uit en denk bij mezelf : "Nog 25 jaar te gaan!". Het leven, het duurt maar even, maar wordt je tachtig, dan wordt het pas prachtig!

Bedankt aan alle leden en wandelvrienden voor de steun in deze moeilijke maanden.

GUY.

Extra wandeltip buiten het stertochtenprogramma.



zondag 23 mei 2010

www.AKTIVIA.be
De wandelsportfederatie

STEKENE

28^{ste} SMOKKELTOCHTEN

+ 50 KM VAN STEKENE

(gratis aandenken voor de 50km-stappers)

WISSELBEKERTOCHT

6-12-17-20-30-40-50 km (start tussen 6 en 15u)

Startplaats: Broederschool, Nieuwstraat 17, 9190 Stekene

Een organisatie van wandelclub De Smokkelaars Stekene (149)

Voor meer info: zie Marching of www.desmokkelaars.be

1. Wandelen anno 2009.

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

AKTIVIA

08/03	VLAMERTINGE – West-Vlaanderen DE WESTHOEKSTAPPERS – Dwars door de Westhoek
22/03	BUGGENHOUT – Oost-Vlaanderen DE VOSSEN BUGGENHOUT – Lentevossentocht
05/04	KEMMEL – West-Vlaanderen HEUVELLANDSTAPPERS – Kemmelbergtocht
17/05	TEMSE – Oost-Vlaanderen WANDELKLUB TEMSE – Kaailoperstocht
19/07	BOEKHOUTE – Oost-Vlaanderen DE TREKVOGELS BOEKHOUTE – Twee Landentocht
26/07	LEOPOLDSBURG – Limburg LEOPOLD I- STAPPERS – Leopold I-Stapperstocht
06/09	MERELBEKE – Oost-Vlaanderen POSTILJON WANDELCLUB MERELBEKE – Merelbeekse Wandeltocht
15/11	ZWIJNAARDE – Oost-Vlaanderen POSTILJON WANDELCLUB MERELBEKE Herdenkingstocht Stichter <i>Maurice De Bruyne</i>



V.W.F.

15/03	TURNHOUT – Antwerpen A.W.S.V. TURNHOUT – Marsen van Turnhout
31/05	LICHTAART – Antwerpen DE POMPOENSTAPPERS – Pompoenstapperswandeling
12/07	AARSCHOT – Vlaams-Brabant W.S.C. LANGDORP – Zomertocht
02/08	WESPELAAR – Vlaams-Brabant W.K. WERCHTER – Jan Primustocht
11/10	HUIZINGEN – Vlaams-Brabant WANDELCLUB ST.-PIETERS-LEEUEW – Lambiektocht
12/12	BLAUBERG-HERSELT – Antwerpen WC DE GRASHOPPERS KEIBERG – Wintertocht

F.F.B.M.P.

03/05	SINT-PIETERS-WOLUWE – Brussel/Hoofdstad COMITE PROVINCIAL BRUXELLES BRABANT WALLON Marche Provinciale
10/05	WATERMAAL-BOSVOORDE – Brussel/Hoofdstad POLICE DE BRUXELLES – Marche de la Police
21/06	MALMEDY – Luik COMITE PROVINCIAL DE LIEGE – Marche Nationale
21/07	ANDENNE – Namen LA CARACOLE ANDENNAISE – Marathon du Condroz Namurois
29/08	FLORENNES – Namen LES BERGEOTS FLORENNES – Marche des Ducs
27/09	THEUX – Luik LES MARCHEURS FRANCHIMONTOIS – Marche Franchimontoise

clubnieuws.

N.W.B.

- 28 /02 BRESKENS – Zeeland
ZEEUWSE WANDELSPORT BOND
Jubileum Wandeltocht 75 jaar N.W.B.
- 29/03 BEEKBERGEN – Gelderland
WANDELCOMMISSIE OOSTELIJKE WANDELSPORT BOND
Jubileum Wandeltocht 75 jaar N.W.B.
- 25/04 REEUWIJK – Zuid-Holland
W.S.V. Prins Bernhard
Jubileum Wandeltocht 75 jaar N.W.B.
- 28/06 BERGEN OP ZOOM – Noord-Brabant
W.S.V. DE WANDELENDE KRABBEN
Jubileum Wandeltocht 75 jaar N.W.B.
- 19/09 VEENENDAAL – Utrecht
W.S.V. VOLHARDING DOET ZEGEVIEREN
Jubileum Wandeltocht 75 jaar N.W.B.

V.V.R.S.

- 01/02 OVERPELT – Limburg
DE BOKKENRIJDERS OVERPELT – Rijstepaptocht
- 22/02 BOORTMEERBEEK – Vlaams-Brabant
Wandelclub Tornado – Nationale V.V.R.S. Wandeldag

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

- 04/07 DELFT – Zuid-Holland
W.S.V. SPEELTUIN BOMENWIJK DELFT – Zomertocht

2. Samenvatting wandelen anno 2005-2009.

Sinds 2005 heb ik aan 180 tochten punten gegeven. Daarvan kregen 114 tochten een tien op tien. Dit is 63,3%!

Onderverdeeld per federatie geeft dit na vijf jaar volgend klassement :

V.W.F.	34 noteringen
AKTIVIA	26 noteringen
F.F.B.M.P.	21 noteringen
V.V.R.S.	16 noteringen
K.N.B.L.O.-NL	10 noteringen
N.W.B.	5 noteringen
V.W.O.	2 noteringen

Onderverdeeld per provincie geeft dit na vijf jaar volgend klassement :

VLAAMS-BRABANT	27 noteringen
OOST-VLAANDEREN	20 noteringen
ANTWERPEN	15 noteringen
LIMBURG	11 noteringen
NAMEN	7 noteringen
WEST-VLAANDEREN	5 noteringen
BRUSSEL HOOFDSTAD	5 noteringen
LUIK	4 noteringen
NOORD-BRABANT	4 noteringen
HENEGOUWEN	3 noteringen
ZUID-HOLLAND	3 noteringen
NEDERLANDS-LIMBURG	3 noteringen
WAALS-BRABANT	2 noteringen
ZEELAND	2 noteringen
UTRECHT	1 notering
GELDERLAND	1 notering
NOORD-HOLLAND	1 notering

3. Supertochten 2009.

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

22 februari	BOORTMEERBEEK Wandelclub Tornado Prov. Vlaams-Brabant – V.V.R.S.
28 februari	BRESKENS Zeeuwse Wandelsport Bond Prov. Zeeland/Nederland – N.W.B.
05 april	KEMMEL Heuvellandstappers Prov. West-Vlaanderen – AKTIVIA
25 april	REEUWIJK W.S.V. Prins Bernhard Prov. Zuid-Holland/Nederland – N.W.B.
03 mei	SINT-PIETERS-WOLUWE Comité Provincial Bruxelles Brabant Wallon Brussel/Hoofdstad – F.F.B.M.P.
04 juli	DELFT W.S.V. Speeltuin Bomenwijk Delft Prov. Zuid-Holland/Nederland – K.N.B.L.O.-NL.
19 juli	BOEKHOUTE De Trekvogels Boekhoute Prov. Oost-Vlaanderen – AKTIVIA
19 september	VEENENDAAL W.S.V. Volharding doet Zegevieren Prov. Utrecht/Nederland – N.W.B.
27 september	THEUX Les Marcheurs Franchimontois Prov. Luik – F.F.B.M.P.
11 oktober	HUIZINGEN Wandelclub St.-Pieters-Leeuw Prov. Vlaams-Brabant – V.W.F

4. Samenvatting supertochten 2005-2009.

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

per federatie :	V.W.F.	15 noteringen
	AKTIVIA	10 noteringen
	F.F.B.M.P.	9 noteringen
	V.V.R.S.	8 noteringen
	K.N.B.L.O.-NL.	5 noteringen
	N.W.B.	3 noteringen

per provincie :	VLAAMS-BRABANT	10 noteringen
	ANTWERPEN	9 noteringen
	OOST-VLAANDEREN	7 noteringen
	LIMBURG	4 noteringen
	WEST-VLAANDEREN	3 noteringen
	LUIK	3 noteringen
	NAMEN	3 noteringen
	ZUID-HOLLAND	3 noteringen
	NEDERLANDS-LIMBURG	2 noteringen
	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 2009. Dat van de vierendertig tochten die ik een quotering heb gegeven er achtentwintig een tien op tien hebben gekregen bewijst, dat ik nog altijd op het goede spoor zit wat betreft het opmaken van ons clubprogramma. Het was dan ook geen gemakkelijke opdracht om uit die achtentwintig tochten tien supertochten te halen. Zeven tochten staken er sowieso bovenuit. Voor de laatste drie waren het kleine details die de doorslag gaven.

Als je bovenstaand jaarverslag overloopt mogen we als club terecht fier zijn over het programma dat we opnieuw hebben afgewerkt. We hebben weer niet naar een kilometertje gekeken om met de auto of met de trein bijna gans België en een groot gedeelte van Nederland te doorkruisen.

Wat in dit jaarverslag misschien nog het meest opvalt, zijn de vele schitterende tochten binnen Aktivia. Op onze wisselbekertocht hebben we daarop reeds een positief antwoord gekregen. Zoals geschreven in het vorig clubblad zou ik daar rekening mee houden bij het opmaken van ons stertochten programma 2010. Wie dit programma goed overlopen heeft zal hebben vastgesteld dat niet minder dan zeven stertochten naar Aktiviaclubs geprogrammeerd staan waarvan zes in Oost-Vlaanderen.

Een volgend puntje dat ik hier nog even wil aanhalen zijn de prachtige tochten die we vorig jaar gewandeld hebben binnen het F.F.B.M.P.. Dankzij mijn deelnames aan een aantal busreizen met onze vrienden van de Politie van Brussel en Jette enerzijds en onze treinreizen naar Wallonië anderzijds, zijn we op plaatsen gekomen waar we nog nooit waren gaan wandelen.

Tenslotte kan ik niet anders dan nog even stil te staan bij onze verplaatsingen naar Nederland en meer bepaald naar de "Jubileumwandeltochten t.g.v. 75 jaar Nederlandse Wandelsport Bond". Onze vereniging was op vijf van de acht jubileumtochten aanwezig. Alle vijf kregen ze een tien op tien quotering; drie ervan haalden zelfs de lijst van de supertochten 2009. Op het vlak van de kontakten met de Nederlandse Nationale en Regionale bonden en verenigingen mogen we gerust zeggen dat we een "Belgisch" buitenbeentje zijn. Niets of niemand zal ons ook dit jaar niet tegenhouden om naar Nederland te gaan wandelen. Dit jaar staan opnieuw vier tochten in ons stertochten programma; naar Odiliapeel (Noord-Brabant) en Slenaken (Limburg) binnen de N.W.B. en naar Ede (Gelderland) en Maassluis (Zuid-Holland) binnen de K.N.B.L.O.-NL..

Zo, beste leden, wie het vorig jaar allemaal heeft meegemaakt zal het met mij eens zijn, 2009 was op alle vlakken een schitterend jaar voor onze vereniging. Laten we er dit jaar allen samen een al even schitterend jaar van maken!

6. Belangrijke data om te noteren in uw agenda!

Hierna vinden jullie heel wat belangrijke data die reeds vastliggen tot eind februari 2011. De schitterende, maar stormachtige "Nationale V.W.F. Wandeldag" te Schelle is nog maar net achter de rug of U mag al de volgende editie in uw agenda noteren. Volgend jaar trekken we voor de "Nationale V.W.F. Wandeldag" naar de provincie Vlaams-Brabant, meer bepaald naar Scherpenheuvel. Op zondag 27 februari 2011 zullen "De Grashoppers Keiberg" ons daar zeker opnieuw een staaltje van hun organisatietalent tonen. Mag ik nu reeds vragen, beste leden, deze datum met rood aan te stippen in jullie agenda. Met dank bij voorbaat.

In deze lijst worden ook nog eens speciaal de data herhaald van ons clubweekend; van onze verplaatsingen die reeds vastliggen met de trein en de verplaatsingen die we kunnen meemaken met de bus vanuit Jette met onze vrienden van de Politie van Brussel en Jette.

Tot slot vinden jullie in deze lijst ook nog eens de data terug waarop in het najaar vergaderingen zijn van het A.P.W.C. en het V.W.F.. Tussen haakjes is telkens de naam van het lid vermeld dat met mij naar de vergadering zou rijden. Indien iemand tegen die tijd toch niet zou kunnen, gelieve me tijdig te verwittigen.

Zo, beste leden, wie ons clubprogramma van de komende drie maanden en de lijst met de hieronder vermelde data overloopt zal het met mij eens zijn dat ik opnieuw een fantastisch programma voor de komende maanden heb uitgewerkt. Ik wens jullie dan ook nog eens allen speciaal te danken om de representativiteit die jullie week na week aan de dag leggen om over geheel België en Nederland onze clubkleuren te verdedigen. Mijn bijzondere dank daarvoor!

zondag 18 april 2010
busreis naar de "36^e Marche des Gais Lurons" te Melen (Provincie Luik)

zaterdag 19 juni – zondag 20 juni 2010
clubweekend met op zondag deelname aan de "Marche Nationale F.F.B.M.P."
te Bertrix (Provincie Luxemburg)

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

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

zaterdag 16 oktober 2010
klaarzetten accommodatie wisselbekertocht

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

vrijdag 22 oktober 2010
herfstwandeling scholen

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

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

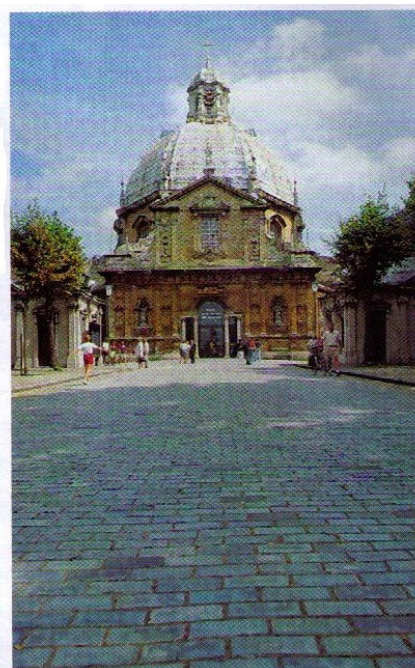
vrijdag 10 december 2010
vergadering A.P.W.C. (Bert)

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

Een bedevaartstad zonder weerga

Al meer dan zes eeuwen lang wordt in **Scherpenheuvel** een miraculeus Mariabeeld vereerd. De aartshertogen Albrecht en Isabella verleenden dit dorp in 1605 stadsrechten en gaven opdracht er een monumentale kerk te bouwen. De centrale koepelbouw van deze barokkerk wordt geflankeerd door zes zijkapellen, een westbouw met een vlakke gevel en een oostertoren die nooit volledig werd voltooid. Deze bedevaartplaats moest een bastion worden van de katholieke Contra-reformatie. Ieder jaar, op de zondag na Allerheiligen, gaat de kaarsjesprocessie door, waarbij het miraculeuze

Mariabeeld door de straten rond de basiliek wordt gedragen. Duizenden pelgrims bezoeken jaarlijks dit stadje, waar zich een echte handel ontwikkelde in bedevaartvaantjes, heiligenbeeldjes, allerhande devotieobjecten en zoetigheden zoals noppen en pepernoten, dé specialiteiten van Scherpenheuvel. Ook de horecasector bloeit hier volop. De kerk is elke dag open voor bezoekers, van 8 tot 19 uur. De toegang is drempelvrij, dus rolstoelvriendelijk.



clubprogramma.

tot eind juni 2010.

ZONDAG 28 MAART : LOVENDEGEM (OOST-VLAANDEREN)

- 32^{ste} Reigertocht
- organisatie : Reigerstappers Vinderhoute
- vertrekplaats : Gemeentelijk Sportcentrum,
Sportstraat 24, Lovendegem
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 28 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- te bereiken vanuit Gent met de bus :
lijn 65/66 Gent – Zomergem – Ursel
(halte Triestlaan op 200 m. van de startplaats)
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 04 APRIL : SINT-GILLIS-WAAS (OOST-VLAANDEREN)

- Sportwandeldag
- organisatie : Gasthofstappers Sint-Gillis
- vertrekplaats : School De Eeckberger, Eeckbergstraat 10,
Sint-Gillis-Waas
- afstanden : 6 – 10 – 15 – 20 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00 (start 20 km. tot 13u00)
(start 15 km. tot 14u00)



ZONDAG 11 APRIL : BROECHEM (ANTWERPEN)

- 30^{ste} Internationale Wandeltocht – Jubileumtocht
- organisatie : W.S.V. De Ranstuilen Ranst
- vertrekplaats : Evenementenhal, Antwerpsesteenweg, Broechem
- afstanden : 5 – 7 – 12 – 15 – 20 – 25 – 42 – 50 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
(vertrek 42 – 50 km. van 06u00 tot 09u00)
- officiële wisselbekertocht V.W.F.



ZONDAG 18 APRIL : MELEN (LUIK)

- 36^e Marche des Gais Lurons
- organisatie : Les Gais Lurons Melen
- vertrekplaats : Centre Culturel, Rue de l'Enseignement, Melen
- afstanden : 4 – 6 – 12 – 21 km.
- busreis met de Politie van Brussel en Jette (voor verdere informatie zie speciale aankondiging in dit clubblad)

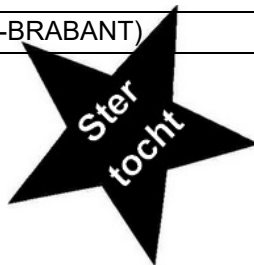


clubprogramma.

tot eind juni 2010.

ZONDAG 25 APRIL : WERCHTER (VLAAMS-BRABANT)

- Aspergedabberstocht
- 4^{de} Vlaams-Brabantse Wandeldag
- organisatie : Wandelclub Werchter
- vertrekplaats : Zaal "De Wal", Walstraat, Werchter
- afstanden : 4 – 7 – 12 – 16 – 21 – 30 – 42 – 50 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
(vertrek 50 km. van 06u30 tot 09u00)
- officiële wisselbekertocht V.W.F.



ZONDAG 02 MEI : VOSSELAAR (ANTWERPEN)

- Adriaan Ghijstocht
- organisatie : W.S.V. De Voskes Vosselaar
- vertrekplaats : Gemeentehal, M. Potterstraat, Vosselaar
- afstanden : 5 – 8 – 12 – 16 – 20 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- parkoers : De afstanden tot 12 km. gaan door de prachtige natuur richting Turnhout met controle in het clublokaal. Alle andere afstanden gaan via het Gielsbos naar de Lilse Bergen.
- officiële wisselbekertocht V.W.F.



ZATERDAG 08 MEI : BACHTE-MARIA-LEERNE (OOST-VLAANDEREN)

- 15^{de} Basiel De Craenetocht
- organisatie : A.T.B. De Natuurvrienden Deinze
- vertrekplaats : Zaal Basisschool Leerne, Kloosterstraat 3, Bachte-Maria-Leerne
- afstanden : 6 – 10 – 15 – 20 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
(start 20 km. tot 13u00)
(start 15 km. tot 14u00)

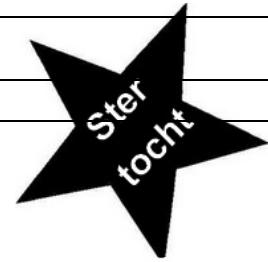


clubprogramma.

tot eind juni 2010.

ZONDAG 16 MEI : HAMONT (LIMBURG)

- 1^{ste} Vrije Vlaamse V.V.R.S. Wandeldag
- organisatie : De Grevenbroekers Hamont-Achel
- vertrekplaats : Zaal De Posthoorn, Stationstraat, Hamont
- afstanden : 5 – 8 – 11 – 14 – 18 – 21 – 25 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- Golden Cup tocht V.V.R.S.



ZONDAG 23 MEI : STEKENE (OOST-VLAANDEREN)

- 28^{ste} Smokkeltochten – 12^{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
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 30 MEI : SINT-AMANDS (ANTWERPEN)

- Ring Klein-Brabant
- Provinciale Sport voor Allen Wandeldag Antwerpen
- organisatie : Wandelclub Kwik Bornem
- vertrekplaats : Gemeentelijke Sporthal Sint-Amands, Sportlaan 7, Sint-Amands
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 06 JUNI : ODILIAPEEL (NOORD-BRABANT/NEDERLAND)

- Eekhoorntocht
- organisatie : W.S.V. De Eekhoorn
- vertrekplaats : Gemeenschapshuis Terra-Victa, Oude Dijk 55, Odiliapeel
- afstanden en starttijden :
 - 40 km. van 07u00 tot 09u00
 - 30 km. van 07u00 tot 10u00
 - 20 km. van 07u00 tot 12u00



5 – 10 – 15 km. van 07u00 tot 13u00

clubprogramma.

tot eind juni 2010.

ZATERDAG 12 JUNI : BINCHE (HENEGOUWEN)

- 30^e Marche d'été - Jubileumtocht
- organisatie : Les Marcheurs de la Police de Binche
- vertrekplaats : Salle du Kursaal, Avenue Wanderpepen 30, Binche
- afstanden : 4 – 6 – 12 – 25 km.
- vertrek : 25 km. van 06u00 tot 11u00
4 – 6 – 12 km. van 07u00 tot 14u00
- parkoers : landelijke en bosrijke omloop
- te bereiken : start op 400 m. van station Binche
(lijn 108 Brussel-Zuid – Binche)



ZONDAG 20 JUNI : BERTRIX (LUXEMBURG)

- Marche Nationale F.F.B.M.P.
- organisatie : Comité Provincial du Luxembourg
- vertrekplaats : Bertrix Hall, Place des 3 Fers, Bertrix
- afstanden : 5 – 10 – 15 – 20 – 30 – 42 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00



ZONDAG 27 JUNI : WAARSCHOOT (OOST-VLAANDEREN)

- 26^{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
- parkoers : Mooie en rustige wandeltocht in en rond de Lembeekse bossen, één van de nog overgebleven bosgebieden in het Meetjesland.
- te bereiken vanuit Gent :
 - ~ met de trein : lijn 58 Gent-Sint-Pieters – Gent-Dampoort – Eeklo station Waarschoot op 500 m. van de startplaats
 - ~ met de bus : lijn 58 Gent – Eeklo – Brugge halte Waarschoot-Kerk



Busreís

zondag 18 april 2010

naar Melen (Provincie Luik).

Club :

- Les Gais Lurons Melen

Afstanden :

- 4 – 6 – 12 – 21 km.

Bezoek :

- Na de wandeltocht rijden we naar Aubel waar we de artisanale siroopfabriek gaan bezoeken. Ontvangst met videomontage over het maken van de siroop; voorstelling van de gebruikte machines: kleine proeverij en mogelijkheid tot aankopen van de producten. Het bezoek duurt ongeveer 45 minuten.



Vertrek :

- Bus vertrekt aan het station van Jette om 08u15!
- Vanuit Gent via carpooling of met de trein.

Inschrijvingsmodaliteiten :

- U telefoneert uw deelname door aan de heer Jan van den Akker (Voorzitter Politie Brussel) tel. : 02/460.65.44
- U betaalt op rekening : 068-2071221-07 van A.R.S.P.B. Section Marche (IBAN : BE74 0682 0712 2107 – BIC : GKCCBEBB)

Gelieve ten minste 14 dagen op voorhand te betalen. De inschrijvingen worden enkel weerhouden na betaling. Na U te hebben aangemeld, stel uw betaling dus niet uit. Inschrijvingsgelden worden bij niet-deelname niet terugbetaald!

Deelnemingsprijs :

- € 14,00 per persoon

Deze prijs omvat : de busreis, de fooi van de chauffeur, inschrijvingsgeld wandeltocht, bezoek aan de siroopfabriek, verzekering via de V.W.F.-polis.

Bijkomende informatie :

- Secretariaat Belgisch-Nederlandse Wandelverbodering, tel. : 09/228.03.47

Medisch hoekje

TERE LIPPEN

Droge lucht, kou, schrale wind en zon drogen de tere huid van de lippen uit. Met lippenbalsem bescherm je je lippen.

Werking:

Lippenbalsem voorkomt schrale en branderige lippen, werkt heilzaam bij ruwe lippen en bevordert het herstel van kleine beschadigingen. Zes verschillende natuurlijke vetten zorgen samen voor een goede bescherming tegen droge lucht, zon en wind. De huid van de lippen blijft soepel en zacht door de vochtregulerende werking van jojobaolie. Door de samenstelling heeft deze balsem een natuurlijke beschermingsfactor 4.

Gebruik:

Je lippen zijn met hun tere huid soms nog gevoeliger dan de huid van een baby. Smeer ze naar behoefte in met lippenbalsem.

Wanneer speciaal?

- als je lippen snel last hebben van droge lucht, kou, schrale wind en zon
- als je heel veel buiten bent, bijvoorbeeld tijdens de wintersport

Je lippen vertellen meer dan je zou denken: roze getint zijn ze een teken van jeugdigheid en gezondheid, terwijl een vol rood paar symbool staat voor vruchtbaarheid. Laat ook jouw lippen spreken, door ze eerst optimaal te verzorgen, en ze vervolgens heerlijk luxueus in de verf te zetten.

Fragiel

Eten, drinken, lachen, praten, zoenen: je lippen zijn er de hele dag druk mee in de weer. Maar de huid van en rond je lippen is bijzonder dun (ongeveer 1/20ste van een millimeter!), bevat geen talg- of zweetklieren en produceert geen beschermende melanine bij blootstelling aan de zon.

Dit alles maakt haar bijzonder fragiel en zorgt ervoor dat alle dagelijkse bewegingen sporen nalaten, sporen die opvallender worden naarmate er meer jaren op de teller verschijnen. Lipcontouren vervagen, het lipvolume neemt af, lijntjes duiken scherper en dieper op, de lipkleur vervaagt...

Verzorgen moet!

Je lippen in de watten leggen, en zo deze tekenen van veroudering uitstellen, is dus geen overbodige luxe.

Niet bevochtigen

Of net niet doen: bevochtig ze niet met speeksel, want zo droog je ze enkel verder uit. Als ze ruw aanvoelen, hydrateer ze dan met een vochtinbrengende stick, die je eigenlijk altijd op zak zou moeten hebben. Aan zee is een stick met uv-bescherming een absolute must.

Is een hydraterend laagje niet voldoende om je te verlossen van lipkwaaltjes zoals loshangende velletjes die het quasi onmogelijk maken om je lippen mooi te maquilleren? Borstel je liphuid eenmaal per week met een zachte tandenborstel, of laat ze meegenieten van je gelaatsscrub.

Kookrubriek

Kabeljauw met Ganda Ham en tomatensalsa

Benodigdheden voor 4 personen

- 4 kabeljauwfilets van elk 200 g
- 8 dunne plakjes Ganda ham
- 4 gepelde tomaten
- 2 dl vismarinade
- 200 g vuurkruiden
- 200 g mozzarella
- 12 blaadjes verse basilicum
- 2 eetlepels verse oregano
- 0.5 dl balsamicoazijn
- 1 dl olijfolie
- Kaaskoekjes
 - 50 g Parmezaanse kaas
 - 50 g Emmentaler
- Zeezout
- Zwarte peper

Werkwijze

- Wikkel de kabeljauw in de plakjes Ganda ham en laat ze een half uur marineren in vismarinade met de verse oregano
- Snij de tomaten en de mozzarella in plakjes en schik ze trapgewijze op bord (sneetje tomaat, daarop sneetje mozzarella, enz..., van elks 4 sneetjes).
- Besprenkel met de olijfolie en de balsamicoazijn.
- Kruid met zwarte peper van de molen en zeezout en schik er de blaadjes basilicum over.
- Trek huishoudfolie over de borden en laat ze gedurende enkele uren in de koelkast rusten.

- Maken van de kaaskoekjes
 - Meng de parmezaanse kaas en de emmentaler kaas met elkaar en kruiden met peper.
 - Verwarm een pannenkoekenpan tot ze goed warm is.
 - Doe er een gemengde kaas op en druk met een spatel goed aan. De kaas gaat smelten, draai om en laat de andere kant ook kleuren.
- Plaats de vis in een klem en rooster hem gedurende 8 minuten op matig warme kolen.
- Gooi, voor een fijn aroma, wat vuurkruiden op de gloeiende kolen.
- Schik de gegrilde vis op de tomaten en kaas en versier het gerecht met kaaskoekjes en enkele blaadjes basilicum

Breydelham met Mechelse asperges, ei en krielaardappeltjes

Benodigdheden voor 2 personen

- 1 bundel asperges
- 4 krielaardappelen
- 6 fijne sneden Breydelham
- 2 eieren
- Peterselie

Werkwijze

- Schil de asperges van de kop naar beneden en snij het harde uiteinde weg.
- Kook de krielaardappelen

- Breng lichtgezouten water aan de kook en leg er de asperges in. Laat ze een 10 à 15 tal minuten koken.
- Van u eitjes maak je naar keuze een spiegeleitje of hardgekookt eitje.
- Smelt wat boter en voeg dit toe aan de asperges.
- Schik de Breydelham samengevouwen op een bord en leg de warme asperges en de aardappelen ernaast.
- Drop uw spiegeleitje op de asperges .
- Werk het geheel af met veel fijngehakte peterselie

Muffins met witte chocolade en frambozen

Benodigheden voor 8 muffins

- 150 gr frambozen
- 110 gr witte chocolade
- 175 g fijne kristalsuiker
- 10 g zachte boter
- 270 g bloem
- 2 koffielepels bakpoeder
- Mespuntje zout
- 25 cl room
- 2 eieren
- 1 koffielepel vanilleessence
- 8 cl zonnebloemolie

Werkwijze

- Hak de chocolade in kleine stukjes.
- Zeef de bloem.
- Verwarm de oven op 180°C
- Beboter de muffinvormpjes of individuele ovenschoteltjes
- Meng de bloem met het bakpoeder, zout en suiker
- Klop de room met de eieren, vanille en zonnebloemolie tot dat je een dikke, homogene massa hebt.
- Meng deze massa dan geleidelijk met de bloem en suiker.
- Stop met mengen zodra je een homogeen deeg hebt zodat de muffins luchtig blijven.
- Meng dan kort de chocoladestukjes en de frambozen met het deeg.
- Vul de vormpjes voor 2/3 met het deeg en zet ze in de oven gedurende 12 minuten.
- De muffins zijn klaar als je een naald in de muffin prikt en die er proper, dus zonder restjes deeg, uit komt.
- Haal de muffins uit de oven en wacht enkele minuten alvorens ze te ontvormen.
- Werk af met poedersuiker of cacaopoeder

Veel kookplezier en maak er een goed potje van.

Ilse

Vlaams-Brabantse Wandeldag



Wandelclub Werchter 20 jaar

ZONDAG 25 APRIL 2010

Inschrijving en start vanaf 8 u. tot 15 u. in zaal
"DE WAL" Walstraat, 3118 Werchter

Afstanden: 4-7-14-17-21-25-30-42 en 50km

50 km: Inschrijving vanaf 6.30 tot 9.00uur

I.V.V.-afstempeling Wisselbekertocht

deelname in de onkosten € 0,75

Met sticker € 1



VU René Pues Wijgmaalsesteenweg 112 3150 Wakkerzeel Tel; 016/604191 of 0474 549138