

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg 1

Jaargang 21 nr 2 – juni 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”**

De “Belgisch-Nederlandse Wandelverbroeding”

nodigt U allen uit op hun

“22^{ste} Internationale Verbroederingsstocht”

zondag 16 oktober 2011

Heusden



Uitkijktoren “Drielandenpunt” – Wandeling Gemmenich – 12 juni 2011

'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 – 7

- Wandelen anno 2011
- Belangrijke data

Clubprogramma: Pagina 8 – 11

- Clubprogramma tot eind september 2011

Medisch hoekje: Pagina 12 – 13

- Leren leven met rugpijn

Kookrubriek: Pagina 14 - 15

- Fruitig met aardbeien

Provinciale Wandeldag Henegouwen:
Pagina: 16

Onze website:

www.bnw-info.be

E-mail:

info@bnw-info.be

Ons clublokaal:

Zaal "De Kroon"
Steenvoordestraat 103
9070 Heusden

Woordje van de voorzitter

Beste leden en sympathisanten,
Mevrouw, Mijnheer,

Als jullie dit clubblad in de brievenbus krijgen staan we alweer bijna aan het einde van een schooljaar en mogen we alweer onze matras draaien. Ik denk dat we soms niet beseffen hoe snel de tijd gaat en hoe vlug een jaar voorbij is. Zeiden we vroeger te veel "laat het ons maar uitstellen tot volgend jaar", hoe ouder je wordt hoe meer je voelt dat je bepaalde zaken niet meer mag uitstellen! Deed ik in 1978 na de "100 km. Dodentocht" te Bornem nog de zondag van hetzelfde weekend de "21 km. van de Stroppentochten" te Gent, nu ben ik al blij dat ik twee dagen na elkaar nog 21 km. kan wandelen.

Trouwens, beste leden, heb je al eens in een startzaal rondgekeken hoeveel jonge mensen je ziet zitten? Wie van onze vereniging nog regelmatig 21 km. en meer wandelt moet eens optellen hoeveel wandelaars hij op deze afstanden tegenkomt en welke de leeftijd is van deze wandelaars. Ik krijg soms de reactie, hoe het komt dat ik na al die jaren nog zo gedreven kan wandelen. Dit heeft te maken met het feit dat wandelen vijftientig, dertig jaar geleden een sport was. Er waren toen niet zoveel clubs, maar iedere club had minstens één organisatie waar je een marathon kon wandelen. Als toen om negen uur 's morgens het startschot weerklonk om in groep te vertrekken werd er gewandeld aan een tempo om zo snel mogelijk opnieuw binnen te zijn. Het was een selecte groep marathonwandelaars die elkander wekelijks tegenkwam en na zo'n marathon gezamenlijk een Rodenbach dronk.

De tijden zijn intussen veranderd, er worden bijna geen marathons meer georganiseerd, maar de wandelaars staan wel al tussen vijf en zes uur 's morgens aan de startzaal. Dat vele organisatoren zich ergeren aan het alsmaar vroeger komen van de wandelaars kan niet ontkend worden. En het zijn niet altijd diegenen die twintig kilometer of meer doen die daar zo vroeg staan. Uit mijn ervaring blijkt dat diegenen die er bij ons zo vroeg staan maar een kleine afstand doen. Dit zijn trouwens diegenen die nog twee andere tochten op die zondag op hun programma hebben staan! Het ergste van al is dat je aan die wandelaars niets hebt; soms vertrekken ze zonder zich in te schrijven en om geen tijd te verliezen om van de ene naar de andere tocht te gaan hebben ze een frigobox in hun auto staan met alles erin. Het belangrijkste voor hen is de stempel in hun wandelboekje, want zo worden ze op het einde van het jaar in hun club "laureaat met de meeste tochten"! Dan ben je nog beter af met die "oude garde" die maar 4 à 6 km. meer kunnen wandelen, die wat later komen en die zich tegoed doen aan een hapje en een drankje in de startzaal en op controle. Maar goed, een clubblad vol zou ik kunnen schrijven over hoe het vroeger was, hoe het er nu aan toe gaat en waarom het niet meer zoals vroeger zal worden.

Of toch, in recente verslagen van bondsvergaderingen en via gesprekken op het terrein kan ik afleiden dat er grote veranderingen op komst zijn in de wandelsport. Een eerste belangrijk punt voor de toekomst van de wandelsport is : "Hoe kan men de wandelsport aantrekkelijk maken voor de jongeren?". Een tweede punt dat ik uit verslagen verneem is, dat de wandelsport op een grote reorganisatie afstevent. Dat deze reorganisatie eventueel reeds in 2015 operationeel zou moeten zijn wil zeggen dat er dus geen tijd te verliezen valt. Het lijkt dan maar normaal dat 2012 en 2013 twee zeer belangrijke jaren zullen worden in het overleg tussen de drie grote Vlaamse Wandelfederaties, namelijk Aktivia, V.W.F. en V.V.R.S.. Ik kijk er met spanning naar uit!

Woordje van de voorzitter

Wat er ook mag gebeuren, mijn beslissing om in 2014 met onze "25^{ste} Internationale Verbroederingsstocht" een punt te zetten achter het nog organiseren van een grote wandeltocht blijft gehandhaafd. Hopelijk geraken we nog aan onze 25^{ste} editie, want zoals de administratieve en andere verplichtingen de pan uitrijzen zou het misschien volgend jaar al onze laatste grote organisatie kunnen worden. Dat onze vereniging echter zal blijven bestaan daar stel ik mij borg voor. Het vele mooie dat we in al die jaren hebben meegemaakt en nog zullen meemaken, mogen we niet zomaar verloren zien gaan. Of er echter voor kleine verenigingen nog plaats zal zijn in de nieuwe wandelstructuur in Vlaanderen is afwachten.

Beste leden, jullie zullen het hierboven aangehaalde misschien tweemaal moeten lezen opdat het zou doordringen, maar het is de realiteit. Ook de wandelsport zal niet ontsnappen aan de golf van herstructureringen en reorganisaties. Wandelen zullen we altijd kunnen blijven doen, maar hoe de structuur er boven onze hoofden zal uitzien weet momenteel niemand. Diegenen die echter nu voor een vernieuwde structuur en aanpak pleiten wens ik alle succes toe en hopelijk mag ik met hen binnen enkele jaren het glas heffen op het welslagen van hun inzet!

Tenslotte wens ik iedereen een prettig verlof toe. Waar je ook naar toe trekt, geniet van de natuur, van de cultuur, van de gastronomie!

Jullie voorzitter,

GUY.



SINT ADRIAANSTOCHT
50 km te Geraardsbergen
Zaterdag 6 augustus 2011

PADSTAPPERS GERAARDSBERGEN (Aktivia 135)
BKO De Speeldoos - Kampstraat 13 - 9500 Geraardsbergen
Starten van 6u tot 9u - Aankomst tot 18u
Andere afstanden: 7 - 10 - 16 - 21 en 32 km (7u - 15u)
Info: 0479/41 09 20 - info@padstappers.be
Website: <http://www.padstappers.be>

GRATIS TONGERLO

Ster tocht

Ster tocht

1. Wandelen anno 2011.

Als ik nog even het clubblad van juni vorig jaar ter hand neem kon ik daarin mijn teleurstelling niet onder stoelen of banken steken over de gewandelde tochten. Tot eind mei had ik vorig jaar aan elf tochten deelgenomen; vijf daarvan kregen al hun punten, de rest kregen een onvoldoende. Sinds ik in 2005 begonnen ben met een quotering te geven is het voorjaar van 2011 het schitterendst dat ik de laatste jaren heb meegemaakt. Tot eind mei heb ik dit jaar reeds aan zeventien wandeltochten deelgenomen waarbij één tweedaagse. Dat van die zeventien tochten er veertien een tien op tien quotering hebben gekregen zullen velen misschien onwaarschijnlijk vinden, maar het is zo! De reden van dit succes is, dat mijn zwarte lijst werkt!

Het doet me trouwens heel veel plezier dit jaar al meermaals vele leden te zijn tegengekomen. Het mag gezegd en geschreven worden, als kleine vereniging maken we een topjaar mee.

Als jullie onderstaande lijst met de tien op tien noteringen zullen overlopen zult U opnieuw vaststellen dat we naar geen afstand gekeken hebben. Als ik dan verneem waar jullie buiten ons clubprogramma nog gaan wandelen zijn en we soms op één weekend op een drietal plaatsen vertegenwoordigd waren, dan kan ik niet anders dan jullie daarvoor te feliciteren. Het enige wat we kunnen doen is verder doen zoals we bezig zijn. En of je nu 6 km. of 50 km doet, het belangrijkste is dat je in beweging blijft; dat het je een ontspannend gevoel geeft, maar vooral dat je geniet van de mooie plekjes die je voorbij wandelt.

Als jullie verder in het clubblad in het clubprogramma de tochten zult overlopen die ik jullie aanbeveel voor de komende maanden dan zult U merken dat er daar zeer prachtige tot fenomenale tochten bij zitten waar we zeker een schitterend parkoer voor de voeten zullen krijgen. Iedereen blijft uiteraard vrij te gaan wandelen waar hij of zij wilt. De tochten die ik aanbeveel zijn meestal tochten van bevriende clubs die steeds in groten getale op onze organisatie aanwezig zijn of tochten van clubs waar we ons toch eens moeten laten zien.

Ik wens jullie alvast een warme mooie zomer toe en tot ergens ten velde of tot op één of ander terras!

- Midweektocht
Plaats : Sint-Goriks-Oudenhove
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : W.S.V. Egmont Zottegem
- 18ème Randonnée du Cheval d'Argent
Plaats : Linkebeek
Provincie : Vlaams-Brabant
Federatie : F.F.B.M.P.
Club : Poluc Marching Team
- Trappistentocht
Plaats : Sint-Antonius-Zoersel
Provincie : Antwerpen
Federatie : Aktivia
Club : W.S.V. De Natuurvrienden Zoersel

Clubnieuws

- Nationale V.W.F. Wandeldag
Plaats : Scherpenheuvel
Provincie : Vlaams-Brabant
Federatie : V.W.F.
Club : De Grashoppers Keiberg
- Floratochten
Plaats : Gentbrugge
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : Florastappers Gent
- 33^{ste} Reigertocht
Plaats : Lovendegem
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : Reigerstappers Vinderhoute
- 28^{ste} Kwarteltocht
Plaats : Zelzate
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : De Kwartels Groot-Assenede
- Jubileumtweedaagse “50 jaar Zeeuwse Wandelsportbond”
Plaats : Kruiningen
Provincie : Zeeland (Nederland)
Federatie : N.W.B.
Organisatie : Zeeuwse Wandelsportbond
- Kleipikkerstocht
Plaats : Sint-Lenaarts
Provincie : Antwerpen
Federatie : V.W.F.
Club : St.-Michielstappers Brecht
- 12^eme Rand’Opale
Plaats : Frethun (Frankrijk)
Federatie : F.F.R.
Club : Rando Passion
- 38^{ste} Wandeltocht van de Brusselse Politie
Plaats : Oudergem
Provincie : Brabant – Brussel/Hoofdstad
Federatie : F.F.B.M.P.
Club : Politie van Brussel – Sectie Mars

Clubnieuws

- 31^{ste} Internationale Wanderung
Plaats : Bütgenbach
Provincie : Oostkanton
Federatie : V.G.D.S.
Club : Wanderclub Bütgenbach
- Marche Provinciale
Plaats : Gérompont
Provincie : Waals-Brabant
Federatie : F.F.B.M.P.
Organisatie : Comité Provincial de Bruxelles – Brabant Wallon
- 6^{de} Klein Peerkentocht
Plaats : Oud-Turnhout
Provincie : Antwerpen
Federatie : V.W.F.
Club : De Korhoenstappers

2. Belangrijke data om te noteren in uw agenda.

Dat er bijna in ieder clubblad een volledige bladzijde zit met belangrijke data aangaande de clubwerking bewijst dat ik als voorzitter nog niet ben uitgeblust. Maar het geeft ook aan hoe gedreven iedereen van ons is om de kansen die geboden worden om iets te beleven in dank worden aangenomen. Dat ik dan ook tracht van zodra er data vastliggen jullie deze ook te melden, heeft als resultaat dat er bij alles wat we doen een groot aantal leden aanwezig is. Dat er de komende maanden weerom heel wat op ons programma staat bewijst de hierna bijgewerkte lijst van belangrijke data.

Heel belangrijk in deze lijst zijn de twee nieuwe data voor de “Algemene Vergadering A.P.W.C.”. Zoals reeds aangehaald in mijn voorwoord van het voorgaand clubblad hebben deze vergaderingen nu plaats op een donderdagavond. Beide vergaderingen hebben plaats te Pulderbos. Tussen haakjes is het lid vermeld die normaal gezien met mij naar die vergaderingen zou rijden.

Ook belangrijk om weten is, dat BLOSO na de “Wandel-Mee-Dag”, nu ook “Vlaanderen Wandelt” heeft afgevoerd. Door het wegvallen van “Vlaanderen Wandelt” openen zich voor onze vereniging op die datum (11 november) nieuwe horizonten. Sinds enkele jaren wordt op 11 november de “Marche Provinciale” ingericht in de provincie Luik. Met uitzondering van de provincie Luik hebben we met de club reeds in alle andere provincies deelgenomen aan een “Provinciale Wandeldag”. Door het verdwijnen van “Vlaanderen Wandelt” kunnen we nu dat hiaat in ons clubprogramma opvullen. Ik heb trouwens in mijn archief eens opgezocht waar deze “Marche Provinciale” de laatste jaren werd ingericht : in Wegnez (2008), in Aywaille (2009) en in Stoumont (2010). Dit jaar is de stad Luik gastheer voor deze wandelhoogdag in de provincie Luik. Naar de provincie Luik zijn we nog maar de laatste jaren beginnen te wandelen waardoor we feitelijk een serieuze inhaalbeweging moeten doen. Weet je trouwens dat de provincie Luik met zijn 76 wandelclubs de grootste is binnen de Franstalige federatie “F.F.B.M.P.”. Uiteraard zullen we niet ieder jaar op 11 november met een stertocht naar de provincie Luik afzakken, maar we hebben weer iets om naar uit te kijken! De datum van 11 november dit jaar blijft behouden in ons clubprogramma. We maken er een clubwandeling van. Meer gegevens daarover krijgt U op onze najaarsvergadering

Clubnieuws

- ✓ donderdag 15 september 2011
algemene vergadering A.P.W.C. (Serge)
- ✓ vrijdag 16 september 2011
algemene vergadering V.W.F. (Julien)
- ✓ vrijdag 30 september 2011
najaarsvergadering organisatie wisselbekertocht (uitnodiging volgt)
- ✓ 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
clubwandeling
- ✓ zaterdag 12 november 2011
clubtentje in hartje Gent "Griekse avond"
- ✓ donderdag 15 december 2011
algemene vergadering A.P.W.C. (Bert)
- ✓ 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)

(OPGELET! Aangezien 01 januari in 2012 op een zondag valt zou het wel eens kunnen gebeuren dat bepaalde tochten een week opschuiven.
Hou er rekening mee dat de stertocht naar Thimister-Clermont verschoven kan worden naar zaterdag 11 februari 2012.)
- ✓ zondag 26 februari 2012
stertocht naar de "Nationale V.W.F. Wandeldag"
te Hoogstraten (Provincie Antwerpen)

clubprogramma.

tot eind september 2011.

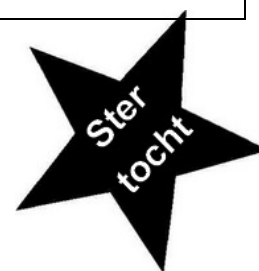
ZATERDAG 02 JULI : DEURLE (OOST-VLAANDEREN)

- 13^{de} Dreventocht
- organisatie : A.T.B. De Natuurvrienden Deinze
- vertrekplaats : Zaal Oud Gemeentehuis, Xavier De Cocklaan, Deurle
- afstanden : 6 – 10 – 15 – 20 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
start 20 km. tot 13u00
start 15 km. tot 14u00
- parkoer : Een wandeling door Deurle en Sint-Martens-Latem, de streek van de vele landschapsschilders. Wandelen in de schilderachtige Leiestreek met een overvloed aan dreven.



ZATERDAG 09 JULI : NIEUWENRODE (VLAAMS-BRABANT)

- 19^{de} Donkerenhamtocht
- Provinciale Sport voor Allen Wandeldag Vlaams-Brabant
- organisatie : W.S.V. De Sluisstappers
- vertrekplaats : Gemeentelijke Basisschool, Molenstraat 52, Nieuwenrode
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 35 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
start 35 km. tot 11u00
start 24 km. tot 13u00
start 18 km. tot 14u00
- parkoer : een wandeling die U volgens de gekozen afstand al het mooie van de streek laat zien!
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 17 JULI : BASSEVELDE (OOST-VLAANDEREN)

- 13^{de} Twee Landentocht
- organisatie : VWV De Trekvogels Boekhoute
- vertrekplaats : School 't Brugje, Sint-Bernardusstraat 1B, Bassevelde
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 21 – 32 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- wisselbekertocht Aktivia



clubprogramma.

tot eind september 2011.

ZATERDAG 23 JULI : SIJSELE (WEST-VLAANDEREN)

- Op stap door Ryckvelde
- organisatie : Wandelclub Roal Benti
- vertrekplaats : Feesttent KLJ (naast garage Lonneville),
Brugsesteenweg 22, Sijsele
- afstanden : 4 – 6 – 8 – 12 – 18 – 20 – 24 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- parkoer : prachtige natuurwandeling door dreven en bossen;
naar het oude Male, waar de tijd is blijven stilstaan!



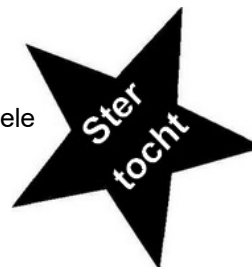
ZATERDAG 30 JULI : GROTENBERGE (OOST-VLAANDEREN)

- Wandeling Ten Berg
- organisatie : W.S.V. Egmont Zottegem
- vertrekplaats : Feestzaal "Ten Berg", Grotenbergestraat, Grotenberge
- afstanden : 7 – 10 – 14 – 18 – 21 km.
- vertrek : van 07u00 tot 16u00
start 21 km. tot 14u00



ZATERDAG 06 AUGUSTUS : ONKERZELE (OOST-VLAANDEREN)

- 27^{ste} Zomertocht – 13^{de} Adriaanstocht
- organisatie : Padstappers Geraardsbergen
- vertrekplaats : BKO De Speeldoos, Kampstraat 13, Onkerzele
- afstanden : 7 – 10 – 16 – 21 – 32 – 50 km.
- vertrek : 50 km. van 06u00 tot 09u00
andere afstanden : van 07u00 tot 15u00
- aankomst : tot 18u00
- parkoer : wondermooi natuurparkoer met prachtige vergezichten;
bosrijk (o.a. Bosberg en Raspaillebos)



MAANDAG 15 AUGUSTUS : BEERNEM (WEST-VLAANDEREN)

- 40^{ste} Internationale 15-augustustochten – Jubileumtocht
- organisatie : W.S.V. De Moedige Wandelaars Beernem
- vertrekplaats : Sporthal Psychiatrisch Centrum Sint-Amandus,
Reigerlostraat 12, Beernem
- afstanden : 5 – 6 – 10 – 13 – 17 – 21 – 27 – 35 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- parkoer : De bosrijkste wandeling in West-Vlaanderen met
veel private en openbare domeinen. Dwars door
het gloednieuwe wandelnetwerk Bulskampveld.
De wandelklassieker in West-Vlaanderen!
- wisselbekertocht Aktivia



clubprogramma.

tot eind september 2011.

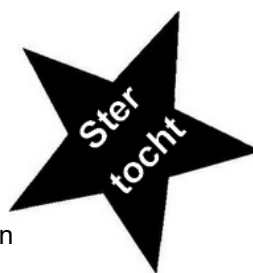
ZONDAG 21 AUGUSTUS : RUISELEDE (WEST-VLAANDEREN)

- 16^{de} Kermistocht
- organisatie : W.S.V. De Molenstappers Ruiselede
- vertrekplaats : Instituut Sancta Maria, Pensionaatstraat 10, Ruiselede
- afstanden : 4 – 6 – 9 – 12 – 15 – 20 – 25 – 30 – 35 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- parkoer : Wandelen in Ruiselede is wandelen over landbouwwegen, door bossen en dreven, over kerkwegels en door hofsteden. Dit jaar richting de parochies Kruiskerke en Doomkerke. De wandelklassieker onder de “Kermistochten”!
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 28 AUGUSTUS : BUISSENAL (HENEGOUWEN)

- 35^e Marche Provinciale du Hainaut
- organisatie : Comité Provincial du Hainaut
- vertrekplaats : Salle Polyvalente, Place, Buissenal
- afstanden : 5 – 10 – 20 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- parkoer : over landelijke wegen en paadjes verkennen we dit bijna onbekend heuvellandschap
- officiële tocht meetellend voor het wisselbekerklassement



ZONDAG 04 SEPTEMBER : MERELBEKE (OOST-VLAANDEREN)

- 14^{de} Merelbeekse Wandeltocht
- organisatie : Postiljon Wandelclub Merelbeke
- vertrekplaats : Gemeentehallen, Kloosterstraat, Merelbeke
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 – 42 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00
- parkoer : via nog heel wat ongerepte paadjes gaat het richting Bottelare, Munte en Schelderode, om te eindigen via de Scheldevallei en door het Gentbos
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 11 SEPTEMBER : MUNKZWALM (OOST-VLAANDEREN)

- Dwars door Zwalm
- organisatie : Gentbrugse-Zwalmvrienden
- vertrekplaats : Parochiaal Centrum De Zwaluw, De Coenestraat 8, Munkzwalm
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00
- wisselbekertocht Aktivia



clubprogramma.

tot eind september 2011.

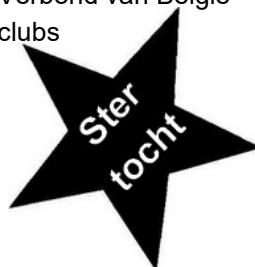
ZATERDAG 17 SEPTEMBER : 'S GRAVENVOEREN (LIMBURG)

- Herfstwandeling
- Finale Euregio Marching Trophy 2011
- organisatie : Berg- & Boswandelaars Voeren
- vertrekplaats : Kursaal, Boomstraat 27,
's Gravenvoeren
- afstanden : 5 – 8 – 12 – 20 – 30 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00



ZONDAG 18 SEPTEMBER : LONTZEN (OOSTKANTON)

- 3^{de} Internationale Wandeltocht van het Duitstalige Verbond van België
- organisatie : een samenwerking van de 11 VGDS-clubs
- vertrekplaats : Hubertushalle Lontzen,
Limburger Strasse 288, Lontzen
- afstanden : 5 – 10 – 15 km.
- vertrek : van 07u30 tot 14u00



ZONDAG 25 SEPTEMBER : BRASSCHAAT (ANTWERPEN)

- 18^{de} Parkentocht
- organisatie : W.K. Noordergouw – Brasschaat
- vertrekplaats : Zaal "D'Ouwe Kerk", Lage Kaart 644, Brasschaat
- afstanden : 5 – 8 – 13 – 20 – 25 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- parkoer : bosrijke en natuurgerichte omlopen door parken en domeinen
- officiële wisselbekertocht V.W.F.



Medisch hoekje

"Leren leven met rugpijn"

Afbraak van botten en weefsel begint al vanaf 40 jaar voor wie pech heeft en 10 à 20 jaar later voor de gelukkigen. Maar niemand ontsnapt hieraan. Op bedevaart gaan of een of andere heilige aanbidden zal niet helpen. Of toch?

Rugklachten ontstaan door medische factoren, maar kunnen evengoed ook door spanningen veroorzaakt worden of mee verergerd worden door spanningen. Door spanningen of stress worden de rugspieren kromgetrokken, waardoor de wervels op elkaar gaan drukken. Hierdoor ontstaan zenuwpijnen en op langere termijn zelfs slijtage op de wervelschijven. Veel mensen staan helemaal niet stil bij de invloed van stress op de pijnklachten. Wie een heilige aanroept of op bedevaart gaat en zich hierdoor beter voelt, die doet maar!

Wat is pijn?

Lichamelijke pijn is meestal verwant met ziekte of slijtage en is 'geen straf voor de zonde', een gekend actueel item! Pijn is een complex verschijnsel, dat niet enkel bestaat uit de **fysische pijn** die men ervaart



door een prik of een wonde. **De emoties, het gedrag, de relaties** en sociale factoren beïnvloeden even sterk de pijndrempel en dus de pijnervaring.

Men kan spreken van 'chronische pijn' wanneer die minimaal 6 maanden duurt. Vaak begint het met een acute pijn, maar die blijft aanslepen en na een tijdje blijft het verband met de acute pijn zoek. Wanneer men pijn heeft zonder dat er een duidelijke lichamelijke oorzaak gevonden wordt, dan spreekt men van 'goedaardige pijn' (bv. chronische hoofdpijn of buikpijn). Vaak is het bij deze vorm van pijn dat men te horen krijgt van de huisarts 'Je moet er maar mee leren leven'. Maar leven met pijn is niet zo evident. Men voelt zich vaak erg machteloos en men doorloopt vaak een verwerkingsproces. Wanneer we weten welke mogelijke factoren mee een rol spelen in de verergering of de instandhouding van de pijnklachten, dan kunnen we onrechtstreeks ook een invloed hebben op de pijn.

Beïnvloedende factoren

Aandacht, emoties en de wijze waarop je gewend bent met spanning of druk om te gaan, zijn factoren die de pijnervaring beïnvloeden. In het leren omgaan met pijn is het belangrijk dat men deze factoren zelf leert beïnvloeden.

Aandacht

Als we ons volledig op de pijn concentreren, dan leggen we de pijn

als het ware onder een vergrootglas. Natuurlijk neemt de pijn daardoor toe. Als we onze aandacht volledig vestigen op iets buiten ons (een spannende film of een aantrekkelijke gesprekspartner), dan werkt dat als een pijn demper. Maar we kunnen ook te weinig aandacht hebben voor de pijn. Bekend is dat sporters tijdens de wedstrijd hun blessures vaak onvoldoende voelen. Dit betekent naderhand een forse toename van de pijn na een activiteit. Het is echter belangrijk dat pijn de juiste aandacht krijgt; niet teveel en niet te weinig. Misschien is bij iemand sprake van teveel of te weinig aandacht voor de pijn. Misschien ben je overactief of helemaal niet actief.

Emoties

De emoties die pijn bij ons oproept, worden sterk bepaald door **hoe we over onze pijn denken en wat we ervan weten**. Het maakt verschil of we denken dat de pijn kwaadaardig dan wel goedaardig is. Ook maakt het uit of we denken dat we de pijn kunnen beïnvloeden of dat we menen hulpeloos en machteloos te zijn.

Machteloosheid, woede, angst en verdriet kunnen pijn versterken, want negatieve emoties zetten het zenuwstelsel op scherp. Als de aandacht naar de pijn uitgaat en deze aandacht gaat gepaard met negatieve emoties, dan wordt de pijn prikkel versterkt.

Misschien ben je door uw pijn wel erg prikkelbaar geworden, stoot je mensen af en kom je er alleen voor te staan. Aan de andere kant maken vertrouwen, begrip en acceptatie de pijn beter te verdragen. Humor, warmte en veiligheid dempen

Medisch hoekje

“Leren leven met rugpijn”

de pijn. Het is ook belangrijk bij anderen steun en begrip te zoeken.

De rugpijn op zich kan ook een stressuitlokker zijn of worden

Door die pijn kan men zich ongelukkig voelen, of zelfs depressief worden. Men gaat zich gespannen voelen, men gaat zich voorzichtig bewegen, meer rusten, minder sociale contacten opzoeken, ... Men komt op die manier zelfs in een vicieuze cirkel terecht.

Stress

Bij stress speelt de interactie tussen persoon en de situatie een belangrijke rol. Is de situatie onvoorspelbaar dan zal men vaak meer stress ervaren. Heeft men onvoldoende controle of regelmogelijkheden over de situatie (bijvoorbeeld in een werksituatie) en

Een gezonde geest in een gezond lichaam

krijgt men geen voldoende sociale steun dan zal men ook meer stress gaan ervaren. Niet alleen de situatie maar ook de manier waarop iemand de gebeurtenissen interpreteert, evalueert of beoordeelt bepaalt of de situatie al dan niet tot stress leidt. Iemand die op zijn werk de opdracht krijgt om voor een groep te spreken, kan dit zien als een uitdaging terwijl iemand anders dit als een ware bedreiging zou zien. Dit kan mogelijks te maken hebben met een negatief zelfbeeld of met faalangst. Iedereen stelt ook andere eisen aan zichzelf en legt zichzelf andere dingen op. De manier waarop we omgaan met de situatie

hangt ook af van iemands draaglast en draagkracht. Wanneer we het gevoel hebben meer te moeten dragen dan we aankunnen dan zijn we niet in balans met onszelf en gaan we veel meer stress gaan ervaren.

Vooraleer we iets kunnen doen aan onze stressklachten moeten we onze stress eerst gaan herkennen. Iedereen reageert anders op stress en de signalen kunnen verschillend van aard zijn: lichamelijk, gedragsmatig en gevoelsmatig. Probeer eens na te gaan welke stress-reacties je bij jezelf herkent, dit is een eerste stap in het leren omgaan met stress.

Behandeling en medicatie

Belangrijk in het omgaan met stress is het opsporen van de uitlokkende factoren. Wat kunnen we veranderen in de situatie? Grote onoverzichtelijke problemen gaan we best opdelen in kleine overzichtelijke stappen en probleemoplossend tewerk gaan. Aan een situatie kan je niet altijd zomaar iets veranderen. Je kan dan trachten iets te veranderen aan je kijk op de situatie en de betekenis die je eraan geeft. Hoe denk ik over de situatie en welk gevoel hangt daarmee samen? Stroken mijn gedachten met de realiteit? Zijn ze constructief of zorgen ze er alleen maar voor dat ik mij nog slechter ga voelen?

Het is belangrijk

gezondheidsbevorderend

gedrag aan te leren zoals goede slaapgewoonten, gezonde voeding, voldoende beweging, matig alcoholgebruik, weinig of liefst niet roken. Ook farmacologische ondersteuning kan geboden worden om depressie, angst of slaapproblemen op een adequate wijze te behandelen.

Een gezonde geest wordt gedragen in een gezond lichaam!

Efficiënt leren omgaan met anderen is evenzeer belangrijk.

Durven sociale steun vragen/aanvaarden en durven te reageren voor het te laat is, zijn vaardigheden die ontwikkeld kunnen worden.

Het regelmatig toepassen van **relaxatietechnieken** kan helpen om de lichamelijke spanningen te laten afvloeien. Door regelmatige toepassing krijgen we een verhoogde zelfcontrole en een toename van de algemene weerbaarheid. Een warm bad nemen, lichaams oefeningen, sauna, massage, warmtekussen, yoga e.d. zijn technieken die kunnen helpen. Belangrijk is iets te vinden dat bij jou past en waar je je goed bij voelt.

Blijvende therapie

Na een rugoperatie volgt een medisch gecontroleerde revalidatieperiode met massage, kine en beweging aan het rek en op de mat. Zo'n revalidatie kan weken, maanden, jaren duren, misschien blijvend in een lagere frequentie. Ondergetekende beleeft het nu al 2 jaar. Nogal wat ouderen durven die stap niet te zetten of beginnen hieraan met tegenzin. Maar dan komt het moment dat al na enkele weken het positieve levensgevoel sterk verhoogd wordt. Het sociaal contact met 'lotgenoten', de vorderingen bij onszelf en bij de anderen bevorderen het gevoel en de wil om blij te blijven leven. Dat het daar ook gezellig aan toe gaat, bewijzen de vele lachsalvo's die regelmatig 'onze botten kietelen'. Ook in een fitnesscentrum kan je misschien je stress kwijt, maar daar is geen permanent medisch toezicht.

■

Joris Willaert
In samenwerking met Karen
Haers, Bachelor i/d Toegepaste
Psychologie, werkzaam in AZ-Alma

Kookrubriek

“fruitig met aardbeien”

Aardbeien-rabarberconfituur

Benodigdheden

380 g aardbeien, in stukjes gesneden

250 g rabarber, in stukjes gesneden.

230 g kristalsuiker

12 g pectine NH 95 (voor andere pectine zie hoeveelheid op de verpakking)

Sap van 1 citroen.

Werkwijze

Laat boter smelten in de pan en stoof de aardbeien en rabarber aan. Voeg er een kleine hoeveelheid water aan toe en laat de aardbeien en de rabarber compoteren.

Meng de pectine met de suiker en doe dit mengsel bij de compote.

Laat 15 min. koken.

Voeg pas op het laatste het citroensap toe.

Neem van het vuur en vul meteen de potjes tot aan de rand.

Hoe minder lucht erin kan, hoe langer de confituur bewaren.

Let op: de randjes zelf moeten heel zuiver zijn.

Dek af als de jam koud is met vochtige cellofaantjes die je goed aanspant en vastzet met een elastiekje of met een schroefdeksel.

Deksel moet wel brandschoon zijn anders gaat de inhoud schimmelen.

Aardbeienmousse

Benodigdheden voor 4 personen

500 g platte kaas of kwark

1 eetlepel ongezouten pistaches

400g aardbeien

Verse munt.

Werkwijze

Giet de platte kaas in een kom en klop stevig los.

Plet/ cutter de pistaches en doe ze erbij.

Werk ze stevig kloppend in de platte kaas.

Was de aardbeien, verwijder de steeltjes en snij de helft ervan in kleine stukken.

Plet die fijn en werk ze onder de platte kaas.

Snij de andere helft van de aardbeien doormidden.

Leg ze in een diep bord, dek af met een vel huishoudfolie en zet koel weg.

Zet de plattekaasbereiding 1 tot 2 uur in de diepvriezer tot ze lichtjes opgesteven is.

Verdeel er net voor het opdienen de rest van de aardbeien over en strooi er nog de versnipperde munt over.

Kookrubriek

"fruitig met aardbeien"

Tiramisu met aardbeien

Benodigdheden voor 4 personen

300 g aardbeien

1 vanillestokje

18 lange vingers of boudoirs

20 cl aardbeienlikeur

25 cl room

250 gr mascarpone

4 eierdooiers

100 g suiker

-Werkwijze

Snij de vanillestok open en haal het merg uit de stok.

Voeg het merg aan de room en laat dit rusten in de koelkast.

Spoel de aardbeien af, verwijder het staartje en snij ze in twee.

Scheid de eiwitten van de dooiers.

Klop nu de dooiers goed op met de suiker → witkloppen.

Voeg hier dan de mascarpone aan toe.

Laat dit 20 min. rusten in de koelkast.

Haal de room uit de koelkast en klop ze op tot slagroom.

Spatel hier nu voorzichtig onder het mengsel.

Leng de likeur aan met een beetje water en dompel hier eventjes de lange vingers in.

Bedek de bodem van een schotel of kommetje met de koekjes, giet hierover een laagje mascarponeroom en dan een laagje aardbeien.

Herhaal deze volgorde en eindig met een laagje mascarponeroom.

Laat dit nu 4 uur rusten in de koelkast.

Versier net voor het opdienen met nog enkele aardbeien.

Provinciale Wandeldag Henegouwen



BUISSENAL

(FRASNES-LEZ-ANVAING)

Dimanche 28 août 2011



35^{ème} Marche Provinciale du Hainaut

Sous le patronage de la Fédération Francophone de Marches Populaires et de la F.I.S.P. (I.V.V.)



DISTANCES / AFSTANDEN

5 – 10 – 20 – 30 Km

DEPART / VERTREK

Salle Polyvalente

Place de Buissenal

7911 BUISSENAL

de / van 07H00 à / tot 15H00



ARRIVEE / AANKOMST jusqu'à/tot 17H00

PERMANENCE ASSUREE / VOORTDURING de/van 09H00 à/tot 17H00

INSCRIPTION / INSCHRIJVING 0,75 €

Accès en voiture : De Charleroi et Mons : E42 sortie 23 bis Nimy. Direction Ath. Prendre N528 vers Buissenal. Suivre fléchage MARCHE – De Bruxelles et Tournai, A8 sortie 31 Frasnes. Direction N60, puis suivre fléchage MARCHE.

Accès en train : gares les plus proches : Leuze-en-Hainaut et Renaix / Ronse.
Prise en charge sur demande préalable / Afhaling op aanvraag, op voorhand reserveren.

Ravitaillement aux contrôles et dans la salle.
Dranken en voedsel in de controles en in de zaal.

LE CLUB EST ASSURE EN RESPONSABILITE CIVILE.
DE CLUB IS VOOR BURGELIJKE VERANTWOORDELIJKHEID VERZEKERD.

L'INSCRIPTION A LA MARCHE VAUT CERTIFICAT DE BONNE SANTE

RENSEIGNEMENTS / INLICHTINGEN :

BRESART Francis – Avenue Florent Declercq, 3 – 7950 CHIEVRES – Tel : 068/65.77.68.

CPHT.president@ffbmp.be

PETRE Jean-Pierre – Rue Maurice Burlet, 25 – 6238 LIBERCHIES – Tel : 071/84.29.11.

CPHT.secretaire@ffbmp.be

BAILLY Anne – Motte, 23b – 7880 FLOBECQ – Tel: 0495/61.57.99

CPHT.tresorier@ffbmp.be

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.
NIET OP DE OPENBARE WEG GOOIEN

Agréation N° :HT/038/DA





V.G.D.S.

V.o.G.



3. Int. Wanderung des Deutschsprachigen Volkssportverbandes in Belgien

3^{ème} Marche internationale de la Fédération Germanophone de Belgique

3. Internationale Wandeltocht van de Duitstalige Verbond van België

SONNTAG / DIMANCHE / ZONDAG

18.09.2011

HUBERTUSHALLE LONTZEN

Limburger Strasse 288

4710 Lontzen

Start / départ / start 7:30 - 14:00

5 - 10 - 15 km



F.B.S.P. - B.V.V.

