

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg 1

Jaargang 27 nr 2 – juni 2017

Verantwoordelijke uitgever:

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



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

't verbroederingske

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



Foto: Vlaamse Wandeldag 2017 Aarschot



Zondag 03 september 2017
40^{ste} wandeling door de Rupelstreek
Jubileumtocht
W.S.V. Schelle



t verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van "De Belgisch-Nederlandse Wandelverbodering"

Aangesloten bij "Wandelsport Vlaanderen" (WSVL) nr. 3001
Aangesloten bij het "Internationaal Volkssport Verbond" (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

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

Pagina:

- 2 - 3 Woordje van de voorzitter.
- 4 Wandelen een feest, maar niet overal!
- 5 - 6 Waar wandelden we?
- 7 Kent U de nieuwe rage in de wandelsport?
- 8 - 10 Voorkeurtochten tot eind september 2017.
- 11 - 12 Informatief – zomer en zon!
- 13 - 14 Kookrubriek.

E-mail:

info@bnw-info.be

Ons clublokaal:

Petanqueclub Haeseveld
Wellingstraat 95
9070 Heusden

Woordje van de voorzitter.

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

Het is dinsdagavond 02 mei, een maand vroeger dan gepland, als ik me aan mijn schrijftafel zet om dit woordje in het klad op papier te zetten. Alles heeft te maken met hetgeen we op zondag 30 april samen met meer dan 7000 wandelaars te Aarschot hebben meegemaakt. Op die dag vond de eerste "Nationale Wandeldag" of "Vlaamse Wandeldag" plaats nieuwe stijl op een nieuwe datum. Het was mijn zesendertigste deelname aan een "Nationale Wandeldag" binnen het georganiseerd Vlaams wandelgebeuren. De vijfendertig voorgaande waren allemaal schitterend, deze zesendertigste was echter subliem. Voor zo'n organisatie bestaan er niet genoeg woorden om te beschrijven hoe fenomenaal het was. Het begon al bij aankomst met de trein in het station van Aarschot. In een fris maar zonnig Aarschot stapte om 09u10 een bonte bende wandelaars van de trein. Een drietal pendelbussen verzorgden de ganse dag de service naar en van de startzaal. Ambiance troef in de volle bus voor zoveel service. Aan de startzaal was het een aan- en afrijden van bussen. Tientallen parkeerwachters hadden alles onder controle. Zonder slag of stoot bereikten we de gezellige wandelboulevard waar een tiental standhouders hun waar en hun informatie aan de man trachtten te brengen. De opstelling en aanduiding van de inschrijvingstafels was een nog nooit gezien organisatorisch huzarenstukje. Alles verliep vlot, alsof deze club al jaren bezig was met het elektronisch scannen! Zonder oponthoud bereikten we de ruime startzaal waar voldoende plaats was om iedereen een zitje te geven. Na een hapje en een drankje vertrokken we voor de 21 km.. Al na 100 meter splitsten de 21 en 30 km. van de andere afstanden. Een steile onverharde beklimming gedeeltelijk met trappen was de voorbode voor wat nog komen zou. Het werd een fenomenaal schitterende wondermooie onverharde natuurwandeling. Steeds golvend met enkele flinke kuitbijters was dit zeker de zwaarste "Nationale Wandeldag" ooit in Vlaanderen gewandeld. Onze rustpost die we tweemaal aandeden was in Rillaar, voor mij onbekend terrein. Rond Rillaar kregen we een verrassend bosrijk parkoer. Steeds golvend hadden we ogen te kort om eveneens de prachtige panorama's en de wondermooie natuur te bewonderen.

Bij aankomst was het op de wandelboulevard naar de zaal een sfeervolle bedoening. Het bijna zomers weertje zorgde voor een gezellige sfeer en met een Oostenrijkse shnaps of een Brabants ijsje verbroederden vele wandelvrienden met elkaar. Na de receptie en de gebruikelijke babbel met enkele bond- en clubbestuurders verbroederden Greta en ik nog verder in de zaal met enkele Antwerpse wandelvrienden. Intussen hadden we al twee treinen laten rijden. En toen kwam plots opnieuw onze reddende engel binnen, Alexis, hij had de marathon tot een goed einde gebracht. Ook hij had niets anders dan lof over het parkoer en de organisatie. In alle geval, mijn hartelijke felicitaties aan Alexis, want een marathon doen op zo'n parkoer is zeker een prestatie die in de kijker mag gezet worden.

Na deze sublieme "Vlaamse Wandeldag" stelt zich de vraag, wat met de toekomst van zowel de "Vlaamse Wandeldag" als de "Regionale Wandeldagen"? Ik heb het in Aarschot aan een bondsbestuurder gezegd, deze organisatie zou als maatstaf moeten fungeren voor alle volgende "Vlaamse Wandeldagen" en waarom niet ook voor "Regionale Wandeldagen"! Als ik zie wie er zich voor de toekomst kandidaat heeft gesteld om zo'n wandeldag in te richten, plaats ik bij sommige kandidaturen toch heel wat vraagtekens. Ik wil nog niet vooruitlopen op de zaak, maar de kans dat ik volgend jaar deelneem aan de "Vlaamse Wandeldag" is heel klein! Wie trouwens de intentie had om in de toekomst zo'n regionaal of nationaal wandelevenement in te richten had in Aarschot aanwezig moeten zijn! In alle geval zal het voor de federatie een huzarenstukje worden om niet alleen kandidaten te vinden voor zo'n wandeldagen, maar ook om er op te letten dat er aan bepaalde organisatorische voorwaarden voldaan wordt.

Binnen ons clubprogramma staat er nog één regionaal wandelevenement op het programma, namelijk "Limburg Wandelt" te Beringen op zondag 22 oktober 2017.

Woordje van de voorzitter.

Beste leden en lezers, als jullie dit clubblad in de brievenbus krijgen is "Wandelsport Vlaanderen" bijna achttien maanden actief. Een halfjaarlijkse balans dringt zich op. Bij ons in Gent is het nieuwe mobiliteitsplan intussen drie maanden in voege, het werkt, maar het vlot op sommige plaatsen nog niet! Dit kunnen we ook over de federatie zeggen, ze werkt, maar het vlot ook niet zoals sommigen het willen! Intussen wordt er in de wandelgangen veel geroddeld. Dat er binnen "Wandelsport Vlaanderen" individuen rondlopen die het schip willen doen zinken is al langer dan vandaag bekend. Daartegenover staan er schippers en stuurlui op de brug die het beste van zichzelf geven om stroomopwaarts te blijven varen. Eens die schippers en stuurlui er echter de brui zullen aan geven zal het gedaan zijn met de wandelsport! Ik denk dat sommige regionaal en nationaal verkozen bestuursleden tijdens hun verlof beter eens op bezinning zouden gaan in een slotklooster, zo dat de toekomst van "Wandelsport Vlaanderen" op de regiovergaderingen in het najaar, veilig kan gesteld worden.

Intussen komen de "Gentse Feesten" naderbij. Wandelen een feest, "Wandel Sportclub Langdorp" is daar op zondag 30 april met allergrootste onderscheiding in geslaagd. Wandelen tijdens de "Gentse Feesten" een feest, dat kan bij onze vrienden "Florastappers" te Bottelare op vrijdag 21 juli 2017. Ben je met vakantie dan wens ik U prettige zonnige ontspannende dagen toe. Blijf je thuis, dan hoop ik jullie te Bottelare te mogen ontmoeten om samen op het tuinterras het glas te heffen op die kleine dingen die het leven zo mooi maken!

Tot dan!

GUY DE JAEGER,
Voorzitter.



wandelen een feest, maar niet overal!

Als ik dit hoofdstukje op papier zet heb ik dit jaar al aan twintig wandeltochten deelgenomen. Negentien keer ben ik enthousiast en voldaan naar huis teruggekeerd omdat ik telkens een wondermooie natuurtocht onder de voeten kreeg. Eenmaal ben ik diep teleurgesteld naar huis teruggekeerd. Vooraleer ik daar verder over uitwijk, even een geheugensteuntje.

Eind 2015 had ik mijn zwarte lijst – dit is de lijst van clubs vanwaar ik zeer teleurgesteld naar huis ben teruggekeerd – gescheurd, met de hoop er nooit één opnieuw te moeten opmaken. Op zondag 13 maart 2016 werd mijn hoop reeds aan diggelen geslagen. Op vijf weken tijd ben ik driemaal teleurgesteld naar huis teruggekeerd. Het jaar 2016 heb ik afgesloten met vier clubs op mijn zwarte lijst.

Voor 2017 had ik me voorgenomen om van iedere tocht die ik zou meedoen grondige informatie in te winnen via de website van de organiserende vereniging of via beeldmateriaal op de website van Benelux Wandelen. Ik was goed bezig, tot midden april het noodlot toesloeg. Ik had op het laatste moment toch nog mijn programma gewijzigd en dat heb ik bekocht met één van de slechtste tochten ooit gewandeld. Voor die tocht had ik een drie uur durende heenreis met trein en bus over. Ik was van plan daar de 19 km. te wandelen die bestond uit een eerste lus van 12 km. met controle en daarna nog een lus van 7 km. vanuit de startzaal. Na een paar honderd meter wist ik het al, dit wordt niets en het werd ook niets! Van 11,5 km. van de 12 km. op verharde geasfalteerde, soms drukke wegen wandelen, kreeg ik op den duur pijnlijke voeten van de stress. In die veertig jaar dat ik wandel heb ik nooit een wandeltocht vroegtijdig beëindigd, maar de lus van 7 km. die op de kaart een paar straten voorstelde, hoefde voor mij niet meer. Schoenen uit, wandelboekje laten afstempelen, een cola drinken en de eerste bus en trein terug naar huis. Nog eens drie uur, maar het werden drie uur waar ik genoten heb van de prachtige landschappen die we voorbijreden. Wat ik op de wandeltocht niet kreeg, kreeg ik van de NMBS. Tegen zulke organisatoren zou de federatie moeten optreden. Nog goed dat deze wandeltocht niet in ons voorkeurprogramma stond, ik zou er ziek van geweest zijn daar dan leden te zijn tegengekomen.

Zo staan er intussen vijf clubs op mijn zwarte lijst, netjes verdeeld over alle Vlaamse provincies. Deze clubs zullen nooit meer opgenomen worden in ons clubprogramma. Beste leden, jullie blijven steeds vrij te gaan wandelen waar U wilt, maar een verwittigd man/vrouw is er twee waard. Er zijn nog genoeg clubs die ons wel een schitterende wandeling onder de voeten schuiven. Hierna de vijf clubs die voorgoed verbannen worden uit ons clubprogramma.

clubnummer 1287 Wandelclub De Sint-Jansstappers (Antwerpen)

clubnummer 2027 W.S.V. De Dragoners Hasselt (Limburg)

clubnummer 3143 De Kwartels (Oost-Vlaanderen)

clubnummer 4114 Wandelclub De Markttrotters Herne (Vlaams-Brabant)

clubnummer 5137 Wandelclub 'Vier op een rij' Groot-Zedelgem (West-Vlaanderen).

Waar wandelden we?

Wie in een vlugge oogopslag de hieronder staande lijst bekijkt zal toch wel eventjes de wenkbrauwen fronsen. Onderschat dit werkje niet! Vooraleer ik alle uitslagen heb overlopen ben ik een paar uurtjes bezig. Maar het loont de moeite! Als ik zie waar we in februari, maart en april vertegenwoordigd waren kan ik daar maar één woord achter plaatsen : fenomenaal! Als je een landkaart van België aan de muur zou hangen en daarop alle plaatsen zou aanduiden waar we vooral in Vlaanderen zijn gaan wandelen dan zou U verschieten welke afstanden sommigen van ons afleggen om te gaan wandelen. Door eens de provinciegrens over te steken ontdekt men soms heel veel ongekende mooie natuurgebieden. En daarvoor hoeft je niet altijd ver te rijden. Dat Oost- en West-Vlaanderen binnen een paar jaar zullen volgebouwd zijn kunnen we wekelijks zien; Van iedere boer die er mee stopt wordt het veld niet meer omgeploegd maar verkaveld tot bouwgrond. In de andere provincies ligt dit anders. Daarom is het als voorzitter prettig vast te stellen hoe er van langs om meer ook in de provincies Vlaams-Brabant en Limburg wordt gewandeld. Mijn hartelijke dank daarvoor. Maar ook een bijzonder woord van dank aan de leden die wekelijks onze provincie doorkruisen voor hun kleine gezondheidswandeling. En intussen vergroot ook het groepje dat af en toe deelneemt aan een midweektocht. En tenslotte hebben we een aantal leden die af en toe eens op ontdekking gaan in het Franstalig landsgedeelte.

In ons jubileumjaar is het ook prettig om vast te stellen dat onze vereniging na dertig jaar nog niets van zijn dynamiek heeft verloren. Al zijn we maar een kleine vereniging, we zijn een vereniging met actieve wandelaars! Ook op sportief vlak zal onze vereniging hoe langs om meer in de tabellen voorkomen. Ons lid, Marc Van Holsbeke, is zich volop aan het voorbereiden om zowel in België als in Nederland aan lange afstandswandeltochten deel te nemen. Intussen heeft hij reeds twee lange afstandstochten tot een goed einde gebracht, namelijk : op zondag 26 maart 2017 nam hij deel aan de 50 km. te Gooik (Vlaams-Brabant) over een steeds glooiend parkoer door het Pajottenland. Op zaterdag 15 april 2017 deed hij er nog 10 km. bovenop op de 60 km. te Zonnebeke (West-Vlaanderen), een onderdeel van de "Driedaagse Kaaswandeltochten". Mijn hartelijke felicitaties daarvoor.

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

OOST-VLAANDEREN

- ❖ AALTER (W.S.V. De Lachende Wandelaars Aalter)
- ❖ BOEKHOUTE (De Trekvogels Boekhoute)
- ❖ BRAKEL-MICHELBEKE (Dwars door Brakel)
- ❖ BURST (W.S.V. Land van Rhode)
- ❖ DE KLINGE (Wandelclub Gasthofstappers)
- ❖ DRONGEN (Wandelclub I.P.A. België)
- ❖ ELSEGEM (WSC Klavertje Vier Wortegem-Petegem)
- ❖ EREMBODEGEM (W.S.V. De Kadees)
- ❖ EVERGEM (Wandelclub Al Kontent Groot Evergem)
- ❖ GENTBRUGGE (Florastappers Gent)
- ❖ GERAARDSBERGEN (Padstappers Geraardsbergen)
- ❖ KAPRIJKE (Wandelclub Roal Benti)
- ❖ KRUISSHOUTEM (Wandelclub Natuurvrienden Deinze)
- ❖ LEDE (Wandelclub 'De Schooiers' Wichelen)
- ❖ LOVENDEGEM (Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute)
- ❖ MACHELEN (Wandelclub Natuurvrienden Deinze)
- ❖ MICHELBEKE (De Randstappers)
- ❖ OOMBERGEN (W.S.V. Egmont Zottegem)
- ❖ SCHELDEWINDEKE (W.S.V. Land van Rhode)
- ❖ SCHORISSE (Wandelclub 'Op stap door Nukerke')
- ❖ SINT-LAUREINS (Wandelclub Roal Benti)

Waar wandelden we?

- ❖ SINT-NIKLAAS (Wandelclub De Lachende Klomp)
- ❖ STEENDORP (Wandelclub Temse)
- ❖ STEKENE (Wandelclub De Smokkelaars Stekene)
- ❖ VELZEKE-RUDDERSHOVE (W.S.V. Egmont Zottegem)
- ❖ WAARSCHOOT (De Marchmannekes Waarschoot)
- ❖ WAASMUNSTER (Durmestappers)
- ❖ ZELZATE (De Kwartels)
- ❖ ZINGEM (Wandelclub Scheldestappers Zingem)

WEST-VLAANDEREN

- ❖ BEERNEM (Wandelclub Beernem)
- ❖ GITS (Gitse Wandelclub 'Voetje voor Voetje')
- ❖ JABBEKE (Rustige Bosstappers Jabbeke)
- ❖ KOEKELARE (Wandelclub Koekelare)
- ❖ OOSTNIEUWKERKE (Sportkring Oostnieuwkerke)
- ❖ SINT-ANDRIES-BRUGGE (Brugsche Globetrotters)
- ❖ STADEN (De Staense Stappers)
- ❖ TORHOUT (W.S.J.V. Nacht van Vlaanderen Torhout)
- ❖ ZONNEBEKE (Drevetrotters Zonnebeke)

VLAAMS-BRABANT

- ❖ AARSCHOT (W.S.C. Langdorp)
- ❖ GOOIK (De Heidetochten Kester-Gooik)
- ❖ KAPELLE-OP-DEN-BOS (De Sluisstappers)
- ❖ LANGDORP (De Lustige Stappers)
- ❖ LINKEBEEK (Poluc Marching Team)
- ❖ MEISE (Wandelclub Cracks Wolvertem)
- ❖ ROOSDAAL (De Pajotten Hekelgem)
- ❖ WOLVERTEM (W.S.V. 'T Fluitekruid Wolvertem)

LIMBURG

- ❖ BEVERLO (Wandelclub Paul Gerard Beringen)
- ❖ HOUTHAIEN-HELCHTEREN (Samen Uit Samen Thuis)
- ❖ KANNE (Tongerse Wandelvrienden)
- ❖ OOSTHAM (Torenvrienden Oostham)
- ❖ STOKROOIE (W.S.V. De Dragonders Hasselt)
- ❖ ZONHOVEN (KWSV OK50 Zonhoven)

ANTWERPEN

- ❖ BORNEM (Wandelclub Kadee Bornem)
- ❖ HERENTALS (Herentalse Wandelclub)

HENEGOUWEN

- ❖ COUR-SUR-HEURE (Les Traîne-Savates Montignies S/Sambre)
- ❖ SOLRE-SAINT-GERY (Trotteux Su'l Roc – Beaumont)

WAALS-BRABANT

- ❖ LA HULPE (Les Amis de l'Argentine).

Kent u de nieuwe rage in de wandelsport?

In het vorig clubblad hebt U kunnen kennismaken met deze nieuwe rubriek. Begin juni had ik alweer een lijst in mijn bezit met 34 (!) wijzigingen in de wandelkalender voor de maanden juni tot december, ongelooflijk! Als secretaris ben je bijna verplicht iedere dag een aantal sites te raadplegen om up-to-date te blijven. Een paar dagen niet kijken en je staat versteld van de tochten waaraan iets gewijzigd is, van de tochten die geannuleerd zijn of zijn bijgekomen, ongelooflijk! In het clubblad alle wijzigingen vermelden is onbegonnen werk. Alleen wijzigingen van gelijk welke aard van bevriende actieve wandelclubs zullen in deze rubriek vermeld worden. Deze keer maak ik echter een uitzondering voor de drie startplaatswijzigingen van de "Vierdaagse van de IJzer". Toch straf dat zo'n organisatie drie van de vier startplaatsen wijzigt! Waar gaat dat eindigen?

Bijkomende tocht niet vermeld in de Walking!

- donderdag 07 september 2017
- organisatie : Wandelclub Tornado
- vertrekplaats : Parochiezaal Haacht-Station, Neysetterstraat 5, Haacht
- afstanden : 10,1 – 6,9 – 6,5 – 6,3 km. (vier lussen)
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

Startplaatswijzigingen!

- Zondag 02 juli 2017
Vakantietocht – Organisatie : W.S.V. Holsbeek
Oude startplaats : Voetbalkantine VK Holsbeek, Verhaegenstraat, Holsbeek
Nieuwe startplaats : Parochiecentrum De Plein, Klein Langeveld 30, Holsbeek
- Zondag 17 september 2017
Omloop van het Dijleland – Organisatie : WSP Heverlee-Leuven
Oude startplaats : Zaal Roosenberg, Maurits Noëstraat 15, Oud-Heverlee
Nieuwe startplaats : H. Hartinstituut, Naamsesteenweg 355, Heverlee

Startplaatsen "Vierdaagse van de IJzer"!

- Dinsdag 22 augustus 2017
Gemeente Koksijde
Startlocatie : Astridplein, Zeedijk, Koksijde
- Woensdag 23 augustus 2017
Gemeente Diksmuide
Startlocatie : VTI Diksmuide, Cardijnlaan, Diksmuide
- Donderdag 24 augustus 2017
Gemeente Poperinge
Startlocatie : Stationsplein, Ieperstraat, Poperinge
- Vrijdag 25 augustus 2017
Gemeente Ieper
Startlocatie : Grote Markt, Ieper

Voorkeurtochten

tot eind september 2017.

ZONDAG 02 JULI : TERHAGEN (ANTWERPEN)

- Piet Van Aken-tocht
- organisatie : De Kleitrappers
- vertrekplaats : Clublokaal De Kleitrappers, Korte Veerstraat 2, Terhagen
- afstanden : 5 – 13 – 17 – 22 – 30 – 50 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

ZATERDAG 08 JULI : OUDENAARDE (OOST-VLAANDEREN)

- Adriaan Brouwertochten
- organisatie : Hanske De Krijger Oudenaarde
- vertrekplaats : Sint-Bernarduscollege, Hoogstraat 30, Oudenaarde
- afstanden : 5 – 8 – 12 – 18 – 24 – 30 – 35 – 50 km.
- vertrek : van 06u30 tot 15u00
start 50 km. van 06u00 tot 09u00
- te bereiken : station Oudenaarde op 400 meter van de startplaats

ZONDAG 16 JULI : BORNEM (ANTWERPEN)

- Boerenkrijgmarsen
- organisatie : Wandelclub Kwik Bornem
- vertrekplaats : Parochiezaal, Kardinaal Cardijnplein, Bornem
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- parkoer : Natuurwandeling langs Boerenkrijgmonumenten in Bornem en Hingene waaronder het "Fort van Bornem", het "Kasteelpark D'Ursel" en de "Pastoor Huveneersheuvel".
- te bereiken : station Bornem op 300 meter van de startplaats

VRIJDAG 21 JULI : BOTTELARE (OOST-VLAANDEREN)

- Zomertocht – 50 km. van Bottelare
- organisatie : Florastappers Gent
- vertrekplaats : Patrokring, Koningin Astridlaan 24, Bottelare
- afstanden : 7 – 14 – 21 – 30 – 50 km.
- vertrek : 50 km. van 06u00 tot 08u30
30 km. van 06u00 tot 12u00
21 km. van 06u00 tot 13u00
7 – 14 km. van 06u00 tot 15u00

ZONDAG 30 JULI : EVERBEEK (OOST-VLAANDEREN)

- 37^{ste} Everbeekse Wandeltochten
- organisatie : Everbeekse Wandeltochten
- vertrekplaats : Buurthuis Cordenuit, Cordenuitstraat, Everbeek
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

Voorkeurtochten

tot eind september 2017.

ZONDAG 06 AUGUSTUS : VINDERHOUTE (OOST-VLAANDEREN)

- 39^{ste} Kastelentocht
- organisatie : Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute
- vertrekplaats : Gemeentelijk Sportcentrum, Neerstraat 37, Vinderhoute
- afstanden : 4 – 7 – 12 – 17 – 20 – 28 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

ZATERDAG 12 AUGUSTUS : KALKEN (OOST-VLAANDEREN)

- Kalkense Meersentocht
- organisatie : Postiljon Wandelclub Merelbeke
- vertrekplaats : Zaal Skala, Colmanstraat 51, Kalken
- afstanden : 4 – 7 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00

ZONDAG 20 AUGUSTUS : KRUIBEKE (OOST-VLAANDEREN)

- Barbierbeektocht
- organisatie : Wandelclub De Lachende Klomp
- vertrekplaats : Gemeentelijke Lagere School, Edmond Gorreebeekstraat 14a, Kruibeke
- afstanden : 7 – 10 – 15 – 21 – 30 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

ZATERDAG 26 AUGUSTUS : PHILIPPINE (ZEELAND/NEDERLAND)

- 3^{de} Mosselfeestenwandeling
- organisatie : De Trekvogels Boekhoute
- vertrekplaats : Voetbalkantine VV Philippine, Strandgaper 9, Philippine
- afstanden : 4 – 7 – 10 – 14 – 21 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- eindcontrole tot 17u00!

ZONDAG 03 SEPTEMBER : SCHELLE (ANTWERPEN)

- 40^{ste} Wandeling door de Rupelstreek – Jubileumtocht
- organisatie : W.S.V. Schelle
- vertrekplaats : Gemeentelijke Basisschool De Klim,
Provinciale Steenweg, Schelle
- afstanden : 4 – 7 – 12 – 17 – 21 – 28 – 35 – 50 km.
- vertrek : van 06u00 tot 15u00
start 50 km. tot 08u00
start 35 km. tot 11u00
start 28 km. tot 11u00



ALLEN OP POST OP EEN VAN DE PRACHTIGSTE TOCHTEN IN DE RUPELSTREEK!

Voorkeurtochten

tot eind september 2017.

ZATERDAG 09 SEPTEMBER : ENAME (OOST-VLAANDEREN)

- Ename-tocht
- organisatie : Hanske De Krijger Oudenaarde
- vertrekplaats : Parochiezaal Ename, Paardenmarktstraat, Ename
- afstanden : 7 – 10 – 14 – 18 – 21 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00

ZONDAG 17 SEPTEMBER : SINT-NIKLAAS (OOST-VLAANDEREN)

- Vos Reynaert Achterna
- organisatie : De Wase Steinbockvrienden Sint-Niklaas
- vertrekplaats : Land- en Tuinbouwschool, Weverstraat 23, Sint-Niklaas
- afstanden : 3 – 6 – 12 – 15 – 20 – 25 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- eindafstempeling tot 17u00!

ZONDAG 24 SEPTEMBER : GROEDE (ZEELAND/NEDERLAND)

- 6^{de} Jacob Catstocht
- organisatie : W.V. Voor de Wind
- vertrekplaats : Groede Podium, Gerard de Moorsweg 4, Groede
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- startzaal sluit om 17u00!

ZATERDAG 30 SEPTEMBER : MELLE (OOST-VLAANDEREN)

- 18^{de} Deliriumtocht – 16^{de} 50 km. door het Land van Rode
- organisatie : W.S.V. Land van Rhode
- vertrekplaats : College Paters Jozefieten, Brusselsesteenweg 459, Melle
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 25 – 50 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
start 50 km. tot 09u00

Informatief – zomer en zon!

Zomer en Zon – zonnecrème gebruiken? Wat is gezond?



De zon schijnt! Joepie! Eindelijk begint het ook hier zomer te worden... we hebben dit jaar wel erg lang moeten wachten op dit zonnige zomerweer en er heel erg naar uitgekeken. Hopelijk gaat dit nu de rest van de zomer gecompenseerd worden. Iedereen wordt er blij van als de zon gaat schijnen, mensen worden actiever en vrolijker... willen zoveel mogelijk naar buiten als het mooi weer wordt. Maar overal zie en hoor je bij de eerste

zomerse zonnestralen ook waarschuwingen opduiken dat de zon gevaarlijk is en huidkanker zou veroorzaken. De zonnecrème-rekken staan weer opvallend voor je neus in winkels en overal duiken slogans, advertenties en affiches op.

Moeten we ons beschermen tegen de zon? Hoe gevaarlijk is zonlicht?

Moeten we ons beschermen tegen de schadelijke zonnestraling? En hoe dan? Door altijd zonnecrèmes te gebruiken?

Dit is momenteel nog een moeilijke vraag en een veel besproken discussiepunt voor velen. Er zijn voor- en tegenstanders en er is niet zomaar eenduidig een goed antwoord op te geven. Er zijn onderzoeken die aantonen dat een te grote blootstelling van onze huid aan sterk zonlicht (waardoor we verbranden) meer kans geeft op mutaties van huidcellen tot kankercellen, zodat de kans op huidkanker vergroot.

Maar er is ook aangetoond dat vitamine D een sterk beschermende rol speelt bij de kans tot ontwikkeling van kankers. En vitamine D wordt vooral aangemaakt door zonnestralen op je huid te laten schijnen.

Dus de zon kan je zowel beschermen tegen kanker als een rol spelen in de ontwikkeling van kanker... niet eenvoudig.

Wandelen: je beschermen tegen de zon

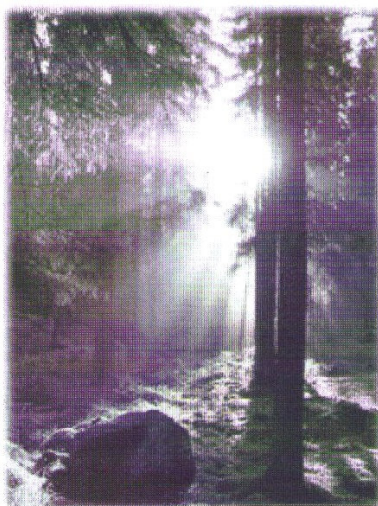
Tijdens de zomer is wandelen synoniem met zon en warmte. Maar opgelet, de zonnestralen kunnen heel fel zijn en de gevolgen voor de gezondheid verregaand. Het is dan ook heel belangrijk om de huid van je optimaal te beschermen.

Om te beginnen is de kledij van groot belang. Hoe meer lichaamsdelen bedekt zijn, hoe beter. Sommige trekkingkledij is zelfs bestand tegen UV-stralen.

Voor de zones die aan de zon worden blootgesteld, is zonnecrème onmisbaar. Voor kinderen gebruik je het best zonnecrème met een hoge beschermingsfactor (+ 50), speciaal ontwikkeld voor een gevoelige huid. Om de twee uur breng je een nieuwe laag aan. Vermijd zoveel mogelijk blootstelling aan zon tijdens de warmste uren van de dag (tussen 12.00 en 16.00). Wandelen in de bergen doe je bij voorbeeld dan ook best 's morgens. Zet ook een pet op om een zonnslag te voorkomen. En vergeet zeker geen zonnebril.

Informatief – zomer en zon!

Vitamine D door de zon



Vitamine D is erg belangrijk voor ons lichaam. Een tekort aan vitamine D kan heel wat problemen veroorzaken, er is een link met osteoporose, kanker (o.a. borstkanker, prostaatkanker), diabetes, obesitas, depressies, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, ...

Zonder zon is het bijna onmogelijk om voldoende vitamine D binnen te krijgen. Je kan wel ook een deel uit je voeding halen (vette vis, levertraan, eieren, echte roomboter), maar nooit genoeg om in de behoeftes van je lichaam te voorzien. In onze streken zijn er dan ook heel wat mensen met een tekort aan vitamine D.

Je hebt dus echt ook voldoende zonlicht nodig om een tekort aan vitamine D te voorkomen!

Trouwens is het sowieso ook zeker aan te raden om een goed supplement van vitamine D3 te nemen (experten raden zo'n 2000 IE aan). In de winter door iedereen in een voldoende hoge dosis, in de zomer ook door mensen met een wat donkerdere huidtint of mensen die te weinig buiten komen.

Zonnecrèmes smeren - aan te raden of niet?

Sowieso heb je ook een goede dosis zonnestralen nodig op je huid voor de aanmaak van vitamine D, zonder zonnecrème, want deze remt de aanmaak van vitamine D in de huid tot ruim 97 procent.

Bouw je blootstelling aan de zon langzaam op, laat je huid wennen aan de zonnestralen door zeker in het begin maar korte periodes onbeschermd in de zon te gaan. Verbranden is zeker geen goed idee en moet je altijd proberen te voorkomen!

Door voldoende voeding met antioxidanten te eten kan je je huid ook van binnenuit al wat helpen beschermen tegen verbranding door zonnestraling.

Als je toch meer in de zon gaat blijven dan je huid kan verdragen (bijvoorbeeld op vakantie of bij zomerse buitenactiviteiten), kan je je huid ook al beschermen door kledij en een petje of leuk zomerhoedje. Of door zoveel mogelijk de schaduw op te zoeken.

Soms heb je toch zonnecrème nodig om je huid voldoende te kunnen beschermen. Je huid laten verbranden is immers schadelijker dan zonnecrème te smeren. Probeer wel wat kieskeurig te zijn als je zonnecrème gaat kopen...

De meeste zonnecrèmes zitten vol met ongezonde toxische ziekmakende stoffen, die via je huid in je lichaam terecht komen (en daar ook weer het risico op het ontwikkelen van kanker vergroten). Het is dus uitkijken, zoeken en vergelijken om het beste alternatief te vinden dat je huid kan beschermen zonder té schadelijk te zijn.

Info: Ecologisch Leven.

Kookrubriek

Soort gerecht : dessert - Moeilijksgraad : gemiddeld

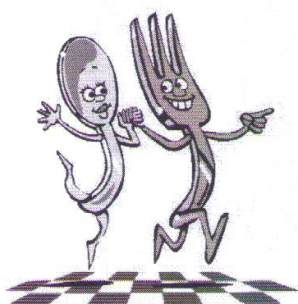


Bereiding : 40min. + 45min. afkoelen + 4uur koelkast

Aantal personen : 8 à 10



Panna Cotta taart met aardbeien



Ingrediënten

1 vanillestokje - 750 ml slagroom
8 blaadjes gelatine - 90 gr boter
160 gr koekjes - 5 eetl suiker
paar druppels olie

Topping

400 gr aardbeien - 1 eetl water
1 eetl citroensap - 1 eetl suiker
2 blaadjes gelatine

Materialen

Springvorm, ca 24 cm
Eventueel bakpapier
Mixer

bereiding

Schraap het merg uit het vanillestokje en breng samen met 400 ml slagroom, suiker en het vanillestokje aan de kook. Laat 15 min zachtje koken. Bestrijk de springvorm met een dun laagje olie en bekleed eventueel de bodem met bakpapier. Maak ondertussen de bodem. Verkrummel de koekjes en smelt de boter. Meng ze door elkaar en verdeel over de bodem van de springvorm. Druk ze aan met de bolle kant van een lepel zet in de koelkast. .

Week de gelatine in een kommetje koud water. Verwijder het vanillestokje uit de room en roer de zachte gelatine er door. Laat de room afkoelen op kamertemperatuur en zet daarna een half uurtje in de koelkast totdat het mengsel begint op te stijven. Klop de rest van de slagroom stijf met een mixer. Roer de opgestijfde vanilleroom los met een garde en meng de opgeklopte slagroom er door. Schep het mengsel op de koekbodem.

Verwarm ongeveer 100 gram aardbeien in een pannetje met het water, citroensap en suiker. Pureer de aardbeien als ze zacht zijn met een vork of in een keukenmachine. Los de gelatine op in de warme aardbeienpuree, laat wat afkoelen en verdeel over de pannacotta taart. Maak met een mes of sateprikker figuren. Laat de taart minimaal 4 uur opstijven in de koelkast. Maak het daarna af met de rest van de verse aardbeien. Bestrooi eventueel met een beetje poedersuiker.



Smakelijk Eten !

Patrici@

Kookrubriek

Soort gerecht : dessert - Moeilijksgraad : eenvoudig



Bereiding : kort

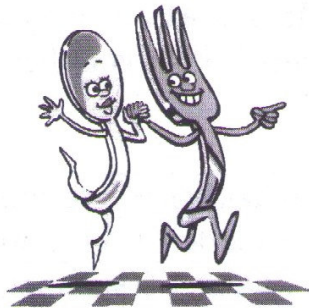
Baktijd : geen

Land : Franse keuken



Aantal personen : 6

Mango kaastaart



Ingrediënten

- 200 g Petit beurres
- 700 g plattekaas (magere)
- 300 ml mangosap
- 280 ml room
- 8 blaadjes gelatine
- 6 el suiker
- 4 el vanillesuiker
- 120 g boter (gesmolten)

bereiding

1. Verkruiemel de koekjes in de keukenmachine en vermeng met de gesmolten boter. Verdeel het mengsel over een met bakpapier bedekte springvorm. Druk goed aan en zet koel weg.

2. Week 6 blaadjes gelatine voor de vulling in koud water. Roer de plattekaas glad met de suiker en de vanillesuiker. Verwarm 100 ml mangosap en los er de goed uitgeknepen gelatine in op. Voeg de rest van het sap toe en roer geleidelijk door de kaasmassa. Laat lichtjes opstijven.

3. Klop 200 ml room stijf voor de vulling en spatel hem door de kaasmassa. Verdeel het mengsel over de koekjesbodem en strijk glad. Laat op z'n minst 3 tot 4 uur opstijven in de koelkast.

4. Week de rest van de gelatine in koud water. Verwarm opnieuw een bodempje mangosap, los er de uitgeknepen gelatine in op. Schenk er de rest van het sap bij en laat even afkoelen. Giet voorzichtig over de taart en zet nog even koel weg. Klop 80 ml room stijf en schep hem in een spuitzak met kartelmond. Werk de taart af met toefjes slagroom. Ontvorm voorzichtig op een groot bord en snij de taart in mooie stukken. Serveer.

Smakelijk Eten ! Patrici@

BOERENKRIJGMARSEN

ZONDAG 16 JULI 2017

6 - 12 - 18 - 24 - 30 KM

Startzaal: Parochiezaal, Kardinaal Cardijnplein,
Bornem

Openbaar vervoer : Bushalte direct aan de
startplaats; Station Bornem op ca. 300 meter



Wandelsport
Vlaanderen  vzw

