

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg 1

Jaargang 21 nr 3 – 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



Zicht op Monthermé (Frankrijk) – clubweekend Couvin – 18 en 19 juni 2011

Dit melden u :

Marcel MAUWS

haar echtgenoot

Guy en Greta DE JAEGER-MAUWS

Alexander DE JAEGER

Rudi en Christa WITTEVRONGEL-MAUWS

Mathew en Charis WITTEVRONGEL-VANWIJNSBERGHE, Enthé

Andrew en Daphne WITTEVRONGEL-CALLÈNS

Hilde MAUWS

Geert en Nadine MAUWS-POLFLIET

Eva MAUWS en Ruben THYS

Liesa MAUWS

Ingrid MAUWS

Jens NUTTYNCK

Thiemen NUTTYNCK

Henk en An MAUWS-LAMPAERT

Marte MAUWS

Nora MAUWS

Frank en Sabine BONAMIE-MAUWS

Joline DU JARDYN

Jordy DU JARDYN

haar kinderen, kleinkinderen en achterkleinkind

† Maria VERKAIN

† Yvonne VERKAIN, Zuster van het Geloof

Astrid VERKAIN, Zuster van het Geloof

haar zus

De families VERKAIN-VEREECKE en MAUWS-MAUWS.

Met dank aan : haar huisarts, de thuisverpleegkundigen, de kinesist, de bureu,
de dokters en het personeel van het Sint-Andriesziekenhuis in Tielt.

Uitvaartzorg Viaene - Vinckier, Tielt 051/ 400 700 - www.viaenevinckier.be

*Je lag daar stil, kon niets meer zeggen,
je gedachten, verlangen, of iets uitleggen,
woorden voor je ze uit kon spreken vervaagd
en toch heb je nooit geklaagd.
Altijd geduldig, soms een traan
van ontroering of een herinnering ergens aan.*



Wil samen met ons dankbaar gedenken

Godelieve VERKAIN

echtgenote van Marcel MAUWS

Geboren in Wingene op 17 november 1932 en
overleden in het Sint-Andriesziekenhuis
in Tielt op maandag 22 augustus 2011.

Gesterkt door het ziekensacrament.

De plechtige uitvaartliturgie, waartoe u wordt uitgenodigd, zal plaatsvinden
in de decanale **SINT-PIETERSKERK** (Krommewalstraat) in **TIELT** op
MAANDAG 29 AUGUSTUS 2011 om **10.30 UUR**,
waarna crematie in het crematorium 'De Blauwe Toren' in Brugge,
gevolgd door de plaatsing in het urnenveld op de begraafplaats van Tielt.

Er is gelegenheid tot groeten na de dienst in de kerk.

U kunt Godelieve een laatste groet brengen in het funerarium
Viaene-Vinckier, Pittemsesteenweg 39 in Tielt, elke werkdag van 16.30 uur tot 19 uur,
op zaterdag van 16 uur tot 18 uur, behalve op zon- en feestdagen.
Condoleren kan ook via www.viaenevinckier.be.

*Driesstraat 53 - 8700 Tielt
Sint-Baafskouterstraat 94 - 9040 Sint-Amandsberg
Hugo Verrieststraat 21 - 8790 Waregem
Heirstraat 74 B - 9880 Aalter-Lotenhulle
Kortrijkstraat 9 - 8760 Meulebeke
Bedevaartstraat 33 - 8700 Tielt
Holdestraat 58 - 8700 Tielt
Predikherenstraat 5 - 8750 Wingene*

'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

Overlijdensbericht: pagina 1 - 2

Inhoud clubblad: Pagina 3

Woordje van de voorzitter: Pagina 4 – 5

Clubnieuws: Pagina 6 – 9

- Wandelen anno 2011
- Belangrijke data

Clubprogramma: Pagina 10 – 12

- Clubprogramma tot eind december 2011

Boekbespreking: Pagina 13 – 14

- optimaal gezond zonder medicijn

Kookrubriek: Pagina 15 -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,

Het is al woensdag 31 augustus als ik de moed heb om de pen ter hand te nemen om aan dit voorwoord te beginnen. Dit voorwoord had al lang op papier moeten staan, maar familiale omstandigheden hebben er anders over beslist. Toen jullie dit clubblad opendeden zullen velen waarschijnlijk de wenkbrauwen hebben gefronst met de gedachte, bij Greta, Alexander en Guy houdt het maar niet op. Het vorig overlijden is nog niet helemaal verwerkt of we werden er alweer mee geconfronteerd. Maar intussen gaat het leven verder en wat ik anders op één dag deed, bleef nu meer dan een week liggen.

Een overlijden komt altijd te vroeg, ook al zie je het stilaan aankomen.

“Niet ziek zijn, maar geen kracht meer hebben omdat je niet meer kunt eten en drinken.

Je niet meer verstaanbaar kunnen maken omdat je niet meer kunt spreken.

Niet meer kunnen schrijven omdat de kracht ontbreekt.

Haar laatste woorden die ze met haar allerlaatste krachten neer schreef zeggen genoeg : “k ben 't einde!”

Beste leden en lezers, wie de laatste weken of zelfs maanden de actualiteit van nabij volgt kan er niet omheen aan de vraag : “Wat is het leven waard?”. Gelijk op welke dag je de krant openslaat, je moet eens optellen hoeveel positieve berichten je leest, meer nog, je moet eens optellen hoeveel keren de berichtgeving je doet glimlachen. Waar ik me dan aan optrek zul je vragen, wel, dit is in drie woorden gezegd, mijn werk, mijn vereniging, de wandelsport.

Neem nu zondag 28 augustus jongstleden. Een zondag waar Greta en ik konden wegwijnen van verdriet op ons appartement, maar het was de dag van de stertocht naar de Provinciale Wandeldag in Henegouwen te Buissenal. Meer dan een jaar keken we naar die tocht uit, enerzijds omdat we de streek niet kenden, anderzijds zou het een prettig weerzien zijn met zoveel vrienden die we intussen in de provincie Henegouwen hebben. Het weerzien met elkaar enerzijds en de rouwbetuigingen die we kregen anderzijds deden ons kippenvel krijgen, maar de intense vriendschap maakte dat Greta en ikzelf een hoogdag beleefden. Maar niet alleen voor ons, voor onze vereniging, maar ook voor alle leden die daar aanwezig waren was het een hoogdag. Met tien leden waren we daar vertegenwoordigd. Achteraf hieven we het glas op onze vriendschap; wij zijn nu eenmaal een grote hechte wandelfamilie. En over de wandeling kan ik kort zijn, deze was werkelijk schitterend. Volgende woorden schreef ik achteraf in mijn wandelboekje : “werkelijk een parkoer en organisatie die onze verwachtingen overtroffen; schitterend natuurparkoer met veel bos en veldwegen; gans de tocht hebben we kunnen genieten van adembenemende panorama's; een stertocht die een supertocht is geworden!”.

Woordje van de voorzitter.

Uiteraard vraagt iedereen zich wel eens af, waar stuurt onze voorzitter ons nu weer naartoe! Maar zeg nu zelf, wie zou er in het wilde weg naar Buissenal zijn gegaan? En toch hebben we daar één van de schitterendste wandelingen van dit jaar gewandeld! Niemand zal trouwens kunnen ontkennen dat de stertochten wandelkaart ons in al die jaren al op veel plaatsen heeft gebracht waar we het bestaan niet van afwisten! Ik hoop dan ook dat we nog vele jaren samen op ontdekking kunnen gaan in alle hoekjes van België en Nederland.

Ik wens trouwens dit woordje te besluiten met dank te zeggen aan alle leden, dank voor al de mooie momenten die jullie me geven door samen te gaan wandelen, door samen ergens een pint te drinken. Buissenal is het mooiste voorbeeld van hoe een kleine club groot kan zijn in die kleine dingen des levens.

Ook een woord van dank aan onze vrienden van de politie van Brussel en Jette voor de vriendschap en de schitterende busreizen die we met hen dit jaar hebben mogen meedoen.

Tenslotte een woord van dank aan alle wandelvrienden binnen het V.W.F., V.V.R.S., AKTIVIA, F.F.B.M.P., V.G.D.S., K.N.B.L.O.-NL., N.W.B. en V.W.O. voor de vele mooie wandelmomenten die ze me in al die jaren reeds hebben gegeven. Ervan overtuigd zijnde heel wat van deze vrienden te mogen begroeten op onze "22^{ste} Internationale Verbroederingsstocht" wens ik intussen aan iedereen nog veel schitterende wandelingen.

GUY DE JAEGER,
Voorzitter.

Gemeente Herne i.s.m. Wandelclub DE MARKTROTTERS HERNE vzw (114)

Zaterdag 8 oktober 2011

WANDELTOCHT 800 JAAR HERNE

Historische toelichtingen op diverse plaatsen op de uitgezette parcours. Infoborden vertellen de bezienswaardigheden onderweg. Kortste afstanden wandelen via de Kartuizerkloostersite. Langste afstanden door 182 ha "Park van Edingen" (met kasteel, stallen, kapel, paviljoenen, tuinen en watervlakken), oase van rust en genot! Permanente tentoonstelling (10.00 – 16.00u) in Sint-Petrus en Pauluskerk van Herne. Ruime en verzorgde rustposten op wandelafstand. Een aanrader voor de echte wandel-, natuur- en cultuurliefhebber!

Vertrek: Sportzaal De Hernekouter, Hernekouter 1, 1540 Herne
Start: tussen 08u00 en 15u00
Afstanden: 4 - 6 - 8 - 10 - 15 - 22 - 32 km
Inschrijfgeld: € 1,50 - ledenkorting € 0,40
Info: Jean-Marie Paduart: Tel. 02/396.29.56 - GSM. 0472/634.208
E-mail: jm.paduart@skynet.be - www.marktrotters.be

 www.AKTIVIA.be
Dé wandelsportfederatie





1. Wandelen anno 2011.

Inleiding.

Wie reeds eenentwintig jaar het clubblad krijgt en leest zal daarin al het een en ander gelezen hebben, positief of negatief, goed of slecht, alles kwam echter uit het diepste van mijn wandelhart. Dat ik voor sommigen soms te ver ging kan goed zijn, toch mag de waarheid nog altijd gezegd en geschreven worden. Wie van nabij de wandelsport volgt mag toch ook weten wat er soms achter de schermen gebeurt. En als er iets het daglicht niet mag zien moet er gezwegen worden, maar dan gebeurt er niets meer! Dat mijn naam op een onlangs gehouden vergadering binnen de Vlaamse wandelsport drie maal gevallen is bewijst dat ik en onze vereniging nog van nabij gevolgd worden. Maar dit is wederzijds, ik volg nu eenmaal de wandelsport ook nog op de voet!

Zo heb ik het in het clubblad al meermaals gehad over mijn zwarte lijst. Dat deze lijst werkt bij het opmaken van het clubprogramma heb ik in het voorgaand clubblad al gemeld. Als ik hier nu schrijf dat in de periode juni – augustus alle elf meegedane wandeltochten een tien op tien quoteringscijfer hebben gekregen zullen er wel wat enkelingen zijn bij wie dit ongeloofwaardig zal overkomen. En toch is dit de realiteit. Hierbij even aanstippen dat ik in al die jaren nog nooit vooraf een tochtenbeschrijving heb gelezen. Een wandeltocht is en blijft voor mij een ontdekking. Hoe mijn beoordeling achteraf ook is, niemand moet daarmee akkoord gaan. Ik vind echter wel dat ik mijn ervaringen mag mededelen aan de leden. Dat ik dit jaar het clubprogramma grotendeels opgemaakt heb op basis van mijn beoordelingen uit het verleden, maakt dat van de reeds achtentwintig meegedane wandeltochten er vijfentwintig een tien op tien quoteringscijfer hebben gekregen. Wie dus – uit bondsmiddens – tot hertoe twijfelde aan mijn kennis om een clubprogramma samen te stellen moet misschien eens lid worden van onze vereniging!

Beste leden, het hierboven aangehaalde moest ik toch even kwijt omdat sommige “hoogwaardigheidsbekleders” in de wandelsport het er moeilijk mee hebben dat hun tocht niet op de lijst staat van de tien op tien noteringen, meer nog, dat hun tochten niet meer worden opgenomen in ons clubprogramma. Ik kan niemand verbieden ergens naar toe te gaan, maar dat ik tracht de allerbeste organisaties op te nemen in ons programma lijkt me meer dan normaal.

De tien op tien noteringen periode juni – augustus.

- 17^{de} Egmonttocht
Plaats : Zottegem
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : W.S.V. Egmont Zottegem
- 28^{ème} Marche de la Thudinie
Plaats : Thuin
Provincie : Henegouwen
Federatie : F.F.B.M.P.
Club : Les Roteus Waibiens Thuin

- 36ème Marche de la Pentecôte
Plaats : Gemmenich
Provincie : Luik
Federatie : F.F.B.M.P.
Club : Les 21 Gemmenich
- Marche Nationale F.F.B.M.P.
Plaats : Couvin
Provincie : Namen
Federatie : F.F.B.M.P.
Organisatie : Comité Provincial de Namur
- 19^{de} Donkerenhamtocht
Plaats : Nieuwenrode
Provincie : Vlaams-Brabant
Federatie : Aktivia
Club : W.S.V. De Sluisstappers Nieuwenrode
- Zomertocht
Plaats : Bottelare
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : Florastappers Gent
- Jan Primustocht
Plaats : Wespelaar
Provincie : Vlaams-Brabant
Federatie : V.W.F.
Club : W.K. Werchter
- 27^{ste} Zomertocht
Plaats : Onkerzele
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : Padstappers Geraardsbergen
- 40^{ste} Internationale 15-augustustochten
Plaats : Beernem
Provincie : West-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : W.S.V. De Moedige Wandelaars Beernem
- 42^{ste} Wondelgem Wandelt
Plaats : Wondelgem
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : V.W.O.
Club : Wondelgemse Wandelvogels

- 35ème Marche Provinciale du Hainaut
Plaats : Buissenal
Provincie : Henegouwen
Federatie : F.F.B.M.P.
Organisatie : Comité Provincial du Hainaut

2. Belangrijke data om te noteren in uw agenda.

De leden die mee zijn gegaan op ons wandelweekend naar de Voerstreek en het Duitstalig landsgedeelte zullen dit clubblad dan gekregen hebben. We zijn het derde weekend van september. Als je dan bedenkt dat ik op 04 augustus reeds een eerste brief naar Serge heb geschreven met betrekking tot een clubweekend in september 2012, dan begrijpt iedereen wel dat je als voorzitter nooit in een zwart gat zult vallen. Vakantie was er dit jaar voor Greta en mijzelf niet bij wegens de omstandigheden die je intussen gelezen hebt, en wat doe je dan, juist, opzoekingswerk verrichten voor de club en stilaan een basis leggen voor het stertochten programma van volgend jaar.

Over één datum wil ik hierbij al wat uitleg geven. Volgend jaar gaan we een weekend organiseren naar de “1^{ste} Europiade” die in Luxemburg en Duitsland georganiseerd wordt. Zoals velen wel weten wordt om de twee jaar een “I.V.V.-Volkssport-Olympiade” georganiseerd. In 1989 vond de “1^{ste} Olympiade” plaats in Valkenburg (Nederland); België was in 2003 met Genk het gastland voor dit internationaal wandelevenement. Het “Europees Volkssportverbond” (E.V.V.) wil nu in het jaar dat er geen Olympiade wordt ingericht een Europiade inrichten. Dat deze “1^{ste} Europiade” in Luxemburg en Duitsland wordt georganiseerd is geen toeval. Duitsland is één van de toplanden binnen het I.V.V. en het E.V.V.. Omdat deze “1^{ste} Europiade” zo dicht bij ons wordt georganiseerd is reeds in overleg met Serge beslist om daar op weekend naar toe te gaan. Aangezien er momenteel in Luxemburg en Duitsland reeds een enorme reclamecampagne aan de gang is en het aantal deelnemers dat naar deze “1^{ste} Europiade” zou afzakken momenteel reeds op tienduizend wordt geschat zullen we er vroeg moeten bij zijn om een hotel te boeken. Daar de meeste gegevens reeds bekend zijn en Serge en ikzelf reeds een programma hebben opgesteld, zal ik jullie trachten dit programma over te maken tegen onze najaarsvergadering. Het zou dan de bedoeling zijn om voor diegenen die op onze najaarsvergadering reeds hun deelname aan dit weekend bevestigen, een kamer te boeken. Er rest me voorlopig U alleen nog de data mede te delen; dit weekend gaat door van vrijdag 07 september t/m zondag 09 september 2012.

In de hierna volgende herwerkte en aangevulde lijst zijn de wandeldata geschrapt van de stertochten die U verder in het clubprogramma vindt. Alle andere belangrijke data zijn daarin wel nog eens opgenomen. Dat er een drukke periode aanbreekt moet ik waarschijnlijk niet zeggen. Hopende jullie met velen op meerdere activiteiten te mogen verwelkomen, dank ik jullie reeds daarvoor bij voorbaat.

clubnieuws.

✓ vrijdag 30 september 2011

najaarsvergadering organisatie wisselbekertocht

✓ zaterdag 15 oktober 2011

klaarzetten accommodatie wisselbekertocht

✓ vrijdag 21 oktober 2011

herfstwandeling scholen

✓ vrijdag 11 november 2011

gezinswandeling "Destelbergen/Heusden Wandelt" te Heusden

✓ zaterdag 12 november 2011

clubtentje in hartje Gent "Griekse avond"

✓ donderdag 15 december 2011

algemene vergadering A.P.W.C. (Bert)

✓ zaterdag 04 februari 2012

stertoct 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 stertoct
naar Thimister-Clermont verschoven kan worden naar zaterdag 11 februari 2012.)

✓ zondag 26 februari 2012

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

✓ zondag 24 juni 2012

stertoct naar de "Journée F.F.B.M.P. de la Marche"
te Beloeil (Provincie Henegouwen)

✓ vrijdag 07 – zaterdag 08 – zondag 09 september 2012

clubweekend met deelname aan de "1^{ste} Europiade"
in Irrel (Duitsland) en in Echternach (Luxemburg)

✓ zondag 21 oktober 2012

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

clubprogramma

tot eind december 2011.

ZATERDAG 01 OKTOBER : TERVUREN (VLAAMS-BRABANT)

- 35^{ste} Internationale Herfsttocht
- organisatie : W.S.V. Tervuren-Bos
- vertrekplaats : Koninklijk Atheneum Tervuren,
H. Boulangerlaan 7, Tervuren
- afstanden : 4 – 8 – 15 – 20 – 25 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
(start 20 – 25 km. tot 13u00)
- parkoer : de wandeling loopt o.a. door het Zoniënwood
en het Park van Tervuren
- Golden Cuptocht V.V.R.S.



ZATERDAG 08 OKTOBER : HERNE (VLAAMS-BRABANT)

- Wandeltocht 800 jaar Herne
- organisatie : Wandelclub De Markttrotters Herne
- vertrekplaats : Sportzaal De Hernekouter, Hernekouter 1, Herne
- afstanden : 4 – 6 – 8 – 10 – 15 – 22 – 32 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00



ZONDAG 16 OKTOBER : HEUSDEN (OOST-VLAANDEREN)

--- EIGEN ORGANISATIE --- EIGEN ORGANISATIE --- EIGEN ORGANISATIE ---

- 22^{ste} Internationale Verbroederingstocht
- organisatie : Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering
- vertrekplaats : Gemeentelijke Gemengde Sportbasisschool,
Zandakkerlaan 14, Heusden
- afstanden : 4 – 8 – 12 – 16 – 21 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- officiële wisselbekertocht V.W.F.



ZONDAG 23 OKTOBER : MELDERT (OOST-VLAANDEREN)

- Affligem Abdijbieren Classic
- organisatie : W.S.V. De Kadees Aalst
- vertrekplaats : Stedelijke Basisschool, Meldert-Dorp, Meldert
- afstanden : 7 – 14 – 21 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- parkoer : bosrijke wandeling door het Kravaalbos en Fonteinbos.



clubprogramma

tot eind december 2011.

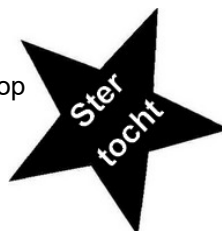
ZONDAG 30 OKTOBER : WETTEREN (OOST-VLAANDEREN)

- 55^{ste} Voettochten der Tuinbouwtreek
- organisatie : W.S.V. Wetteren
- vertrekplaats : Scheppers Instituut, Coopallaan 128, Wetteren
- afstanden : 6 – 12 – 21 – 28 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 06 NOVEMBER : LIEROP (NOORD-BRABANT/NEDERLAND)

- Wintertocht Hermodé
- organisatie : W.S.V. Hermodé
- vertrekplaats : Café 't Jagershuis, Hogeweg 2, Lierop
- afstanden : 5 – 10 – 15 – 20 km.
- vertrek : van 09u00 tot 12u00
- sluiting startbureau : 16u30
- website : www.hermode.nl



ZONDAG 13 NOVEMBER : WAASMUNSTER (OOST-VLAANDEREN)

- 17^{de} Kastelentocht
- organisatie : Roosenberg Wandelklub Waasmunster
- vertrekplaats : Sint-Janskring, Ruiter, Waasmunster
- afstanden : 6 – 12 – 20 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00



ZONDAG 20 NOVEMBER : ZWIJNAARDE (OOST-VLAANDEREN)

- 6^{de} Herdenkingstocht Stichter Maurice De Bruyne
- 26^{ste} Viggaalvriendentocht
- organisatie : Postiljon Wandelclub Merelbeke
- vertrekplaats : Zaal Melac, Dorpsstraat 31, Zwijnaarde
- afstanden : 6 – 12 – 18 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00





Adventswandeltocht LUXEMBOURG-kerstmarkten
Zondag 27 november 2011 / 6-12-20 km

Startplaats: zaal Aalen Tramschapp,
Rue Ermesinde - Luxembourg-Limpertsberg

Afstanden: 6-12-20 km

Starttijden: 7u00 - 14u00 (20 km tot 12u00)

Info: G. Thull - 00352/44.09.97 - gthull@pt.lu
www.les-rapides.zap.lu

Wandelen in de city Luxembourg (Unesco erfgoed) en langs de kerstmarkten.



clubprogramma

tot eind december 2011.

ZONDAG 27 NOVEMBER : DEUX-ACREN (HENEGOUWEN)

- 2ème Marche de Saint Martin
- organisatie : Les Vaillants Acrenois
- vertrekplaats : Le Foyer, Rue Bonne Nuit, Deux-Acren
- afstanden : 5 – 10 – 15 – 20 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- parkoer : ontdek de landelijke omgeving rond het dorpje Deux-Acren



ZATERDAG 03 DECEMBER : BALEGEM (OOST-VLAANDEREN)

- Badlengienwandeling
- organisatie : W.S.V. Land Van Rhode
- vertrekplaats : G.I.L.O. Balegem, Rooigemstraat 8, Balegem
- afstanden : 6 – 10 – 14 – 18 – 21 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00



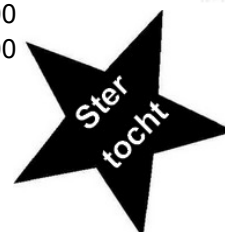
ZONDAG 11 DECEMBER : SINT-TRUIDEN (LIMBURG)

- Kerstsfeer in Sint-Truiden
- organisatie : W.C. Aviat Sint-Truiden
- vertrekplaats : Parochiezaal De Kajaan, Grevensmolenweg 34, Sint-Truiden
- afstanden : 5 – 6 – 8 – 10 – 12 – 16 – 18 km.
- vertrek : van 07u00 tot 14u00 (16 – 18 km. tot 13u30)
- parkoer : wandeling waarbij je kan genieten van de kerstsfeer in Sint-Truiden; de tocht gaat gedeeltelijk door de stad, maar ook landelijke wegen komen aan bod; rustplaats in het centrum van de stad
- te bereiken : station Sint-Truiden op slechts 5 min. wandelen van de start (Lijn 21 Landen – Genk)



ZONDAG 18 DECEMBER : LUYKSGESTEL (NOORD-BRABANT/NEDERLAND)

- Kerstwandeling
- organisatie : W.S.V. De Grenslopers
- vertrekplaats : Camping De Zwarte Bergen, Zwarte Bergendreef 1, Luyksgestel
- afstanden en starttijden :
 - 20 km. van 08u00 tot 12u00
 - 15 km. van 08u00 tot 13u00
 - 10 km. van 08u00 tot 14u00
 - 7 km. van 08u00 tot 15u00
- sluiting startbureau : 17u00
- website : www.degrenslopers.nl



Boekbespreking

"optimaal gezond zonder medicijn"

Je hebt het ook al meegemaakt: je komt van een doktersraadpleging, krijgt een voorschrift voor de apotheker en vooraleer een pilletje te slikken kijk je vluchtig de bijsluiter na. En dan is het even schrikken bij de opsomming van een hele reeks nevenverschijnselen. Wordt men er niet nog zieker van?

Wij leven in een tijdperk van medische overconsumptie. Dr. Rudy Proesmans uit Boechout-Vremde stelde vast dat het aantal apothekers in ons land één per 2080 inwoners bedraagt, in Nederland is er dat één per 9000 en in Denemarken één per 12.000 inwoners. Zijn de Nederlanders en de Denen minder gezond dan wij?

'België is wereldwijd een van de koplopers in het gebruik van medicijnen', schrijft Proesmans. Verder onderzoek brengt aan het licht dat vrijwel ieder bezoek aan een geneesheer minstens één voorschrift voor pilletjes oplevert. Een arts vertelde mij ooit dat heel wat patiënten ontgoocheld zijn

als ze géén geneesmiddel zouden voorgeschreven krijgen. Ze zouden zelfs erg bedenkelijk opkijken en de indruk hebben dat de dokter geen ernstige diagnose heeft gesteld. Proesmans heeft een diepgaand onderzoek verricht over de plaats die geneesmiddelen bekleden in de gezondheidszorg. Hij komt tot het besluit dat wij veel te veel medicijnen slikken, dat ze vaak volslagen overbodig zijn en dat het mogelijk is optimaal gezond te blijven zonder om de haverklap een apotheek te moeten binnenstappen.

Wie is dr. Rudy Proesmans?

Na zijn opleiding als arts in Antwerpen specialiseerde hij zich in de Verenigde Staten in preventieve en nutritionele geneeskunde. Hij is lid van het American College for Advancement in Medicine sedert 1990, specialiseerde zich bovendien in cardio-vasculaire aandoeningen, kankerpreventie en kankertherapie. Zijn studie heeft nu steeds meer betrekking op de chronische vermoeidheid en onder meer het bevorderen van de gezondheid door middel van een gewijzigde levensstijl en een meer doordachte voeding. Hierover geeft hij lezingen in binnen- en buitenland en neemt hij deel aan internationale congressen en televisieprogramma's.

Het boek

In zijn schitterend boek formuleert

hij zijn motivatie als volgt: *'In dit boek wil ik zowel patiënten als geïnteresseerde artsen wakker schudden en laten zien hoe tal van hedendaagse beschavingsziekten en aandoeningen – van hart- en vaat-aandoeningen tot osteoporose, diabetes, vermoeidheid, reuma en kanker – die nog al te vaak beschouwd worden als onvermijdelijk, wel degelijk kunnen worden vermeden of zelfs behandeld met middelen die je niet in de apotheek vindt, maar in de koelkast.'*

Proesmans' filosofie

De lichtende voorbeelden van Proesmans zijn onder meer de klassieke auteurs Hippocrates en Maimonides. De Griekse geneesheer en stichter van een medisch centrum op het eiland Kos, Hippocrates, die leefde van 430 tot 377 voor Christus, schreef dat de juiste voedingsmiddelen een zeer positieve invloed op de gezondheid hebben. In een reeks van ongeveer 70 medische teksten wees hij op het grote belang van verse lucht, een goede hygiëne en vooral gezonde drink- en eetgewoonten. Hij was een pionier van de juiste diagnose op basis van lichamelijke symptomen. De joodse geneesheer Maimonides leefde van 1135 tot 1204 en was lijfarts van een sultan in Egypte. Hij publiceerde een aantal medische studies in het Arabisch waarin hij onderstreepte dat alle geneesmiddelen volslagen overbodig waren als de ziekten door een gezond dieet konden worden genezen.

Het boek van Proesmans is beslist niet het zoveelste werk over dieet en evenwichtige voeding. Integendeel! Op basis van een behoorlijk aantal



Boekbespreking

"optimaal gezond zonder medicijn"

publicaties en 25 jaar praktische ervaring als arts schreef hij een belangrijk basiswerk waarin hij aantoonde dat gezonde voeding zorgt voor het voorkomen van ziekten en een succesvolle genezing in zeer veel gevallen.

Gezond met fruit en groenten

Wat mij bij het lezen dadelijk opviel was het vermogen van de schrijver zijn standpunten met zin voor nuance te verduidelijken. Een voorbeeld: op het gebied van kwaliteitsvolle voeding legt hij de klemtoon op het verbruik van verse groenten en fruit in het dagelijkse menu. Ingevolge de uitputting van de aarde en het veelvuldig gebruik van kunstmest is de kwaliteit van bepaalde gewassen sterk verminderd. Dat is onder meer merkbaar in de beschikbaarheid van het levensnoodzakelijke magnesium dat in dertig jaar tijd met 50% verminderde, terwijl magnesiumtekort (naast een gebrek aan selenium, zink, mangaan en/of ijzer) depressies, hoofdpijn en migraine, chronische vermoeidheid in de hand werkt. Door nutritioneel – dus niet klassiek – bloedonderzoek kan haarfijn en betrouwbaar worden vastgesteld welke supplementen inzake vitamines en mineralen onontbeerlijk zijn. Het boek wemelt van de waarschuwingen tegen overconsumptie van witte suiker, aspartamen, fijne vleeswaren, sommige vissoorten, alcohol, coca-cola, smaak-, kleur- en bewaarmiddelen. Bij dit alles wordt voortdurend gewezen op de waarde van alternatieven (onder meer planten-extracten) met een bewezen



werking als Sint-Janskruid, honing en saffraan. Proesmans toont zich een groot voorstander van groene thee en broccoli en raadt veel beweging aan, met de nadruk op lopen, fietsen, zwemmen en roeien.

Zoek het niet in de apotheek maar kijk in de koelkast

Zuiders en plantaardig

De schrijver is een uitgesproken voorstander van de mediterrane keuken met plantaardige voedingsmiddelen, eenvoudige bereidingen, olijfolie als belangrijke bron van vetten en een beperkt gebruik van vis en gevogelte, zwarte chocolade, eieren en rood vlees. Proesmans bewijst met veel concrete voorbeelden uit zijn dagdagelijkse praktijk dat er nu een derde weg bestaat om gezond te blijven: naast

een verwerpelijke kwakzalverij en medische overconsumptie is zijn methode er op gericht gezond te blijven of te worden zonder of met minder geneesmiddelen.

Wie op zijn ervaring een beroep wil doen, moet wel beseffen dat hij een drukke praktijk heeft en dat een wachttijd van 6 maanden moet worden voorzien.

Dit boek kunnen wij warm aanbevelen. Het is geschreven in een heldere stijl vanuit een stevige praktijkervaring en ook door niet-deskundigen vlot raadpleegbaar. De betrouwbaarheid wordt geschat door 13 bladzijden eindnoten en bibliografie. Het is wel te betreuren dat de uitgever gemeend heeft het trefwoordenregister zeer beperkt te moeten houden.

Dr. Rudy Proesmans, 'Optimaal gezond zonder medicijnen: houd ziekte op afstand door de juiste voeding'. Standaard Uitgeverij, 320 blz. 19,95 euro. ■

Hugo Rau

kookrubriek

Gestoofd konijn met kriekbier

Benodigdheden voor 4 personen

- 1 konijn, in stukken verdeeld
- Boter
- 1 ajuin, fijngesneden
- 1 wortel, kleine stukjes gesneden
- 1 takje tijm
- 2 blaadjes laurier
- 4 teentjes knoflook
- 1 l bruine fond of 1 liter water met 3 bouillonblokjes van rund
- 5 dl kriekenbier

Voor de afwerking

- 20 zilveruitjes, geglaceerd in boter met bouillon
- 10 champignons in vier gesneden en gebakken in de boter.
- Werkwijze
- Kleur de stukken konijn aan in een flinke klont boter in een stoofpot.
- Bak de ajuin samen met de wortel, tijm, laurier en look in een andere pan.
- Doe deze bij het konijn en overgiet alles met de bouillon en het bier.
- Laat 1 uur stoven onder deksel.
- Voeg tussenin indien nodig wat water toe.
- Voeg voor het serveren de uitjes en champignons toe en laat alles even doorwarmen
- Heerlijk met een gekookte aardappel en appelmoes.

Gratin van schorseneren

Benodigdheden voor 4 personen

- 8 schorseneren, geschild en in stukjes gesneden
- 100 g geraspte guyèrekaas
- 4 plakjes gekookte hesp, in blokjes gesneden

Voor de saus

- 55g boter
- ½ liter melk
- 50 g bloem
- 60 g geraspte parmezaanse kaas

Werkwijze

- Smelt voor de saus de boter, roer er de bloem onder en breng op dikte met de melk, laat even zachtjes doorkoken en doe er de parmezaanse kaas bij.
- Verdeel de schorseneren over een ovenschotel, meng er de hesp onder en overgiet met de saus.
- Bestrooi met de guyèrekaas.
- Plaats de ovenschotel in een voorverwarmde oven van 180°C en dit gedurende 30 min.
- Leg dan de grill aan en laat de ovenschotel kleuren.

kookrubriek

Hutsepot

Benodigdheden voor 4 personen

- 6 aardappelen
- 6 ajuinen
- ¼ savooikool
- 6 wortelen
- 6 raapjes
- 3 stengels prei
- 4 stukken dik spek
- 4 worsten
- Tijm en laurier
- 2 dl water
- Gentse mosterd
- Boter.

Werkwijze

- Snij de groenten grof naar gaartijd.
- Stoof de groenten aan in een grote pot.
- Kruid af met peper en zout en voeg tijm en laurier toe en water.
- Laat even opkoken, leg het spek erop en zet dan het vuur laag, laat ander half uur stoven. Na een half uur even mengen.
- Bak de worsten
- Doe dit in een diep bord, met daarbij de worst en serveer met mosterd.

Oliebollen

Benodigdheden voor 8 personen

- 300 g bloem
- 22 g verse gist
- 135 g bruisend water
- 130 g (lauwe) melk
- 40 g vanillesuiker
- 2 eierdooiers
- 2 g zout
- 2 eiwitten

Werkwijze

- Klop de eierdooiers los, roer er de suiker onder en dan de bloem.
- Los de gist op in de lauwe melk en doe dit bij het mengsel.
- Voeg het water toe samen met het zout, meng dit alles goed.
- Klop de eiwitten stijf en spatel dit eronder.
- Laat 2 uur rijzen in de koelkast.
- De friteuse heet laten worden tot 180°C
- Neem een kreemschepper of 2 eetlepels en hou die eventjes in het frituurvet.
- Neem een lepel deeg en doe dit in de friteuse.
- Haal de oliebolletjes uit de olie al ze mooi goudbruin zijn en serveer ze onmiddellijk, bestrooi met bloedsuiker.



18e Internationale Drents Friese Woud

Wandelvierdaagse Diever (NL)

24, 25, 26 en 27 mei 2012
40 - 30 - 20 en 10 km.

- Ligging** Diever ligt in zuidwest Drenthe en omgeven door twee nationale parken, het 'Drents Friese Woud' en het 'Dwingelderveld' met een schitterende natuur.
- Organisatie** Stichting Sport Promotie Diever.
- Motto** Rust, ruimte en natuur.
- Overnachten** In Diever en omgeving zijn diverse hotels, pensions, vakantiewoningen en campings. Ook kamperen bij de boer behoort tot de mogelijkheden. Een lijst van deze accommodaties vindt u op onze website of is op aanvraag verkrijgbaar.
- Informatie en opgave** Jan Winters, Kraaiheide 13, 9421 NE Bovensmilde
Tel.: 0592 – 414764 en/of 0521 – 552466 (na 18.00 uur)
E-mail: sportpromdiever@planet.nl
Internet: www.dieversportief.nl

Inschrijfgeld	tot 1 mei 2012	tijdens de vierdaagse
Vierdaagse	€ 11,00	€ 13,00
Driedaagse	€ 9,00	€ 11,00
Tweedaagse	€ 6,00	€ 8,00
Eén dag	€ 3,50	€ 4,50

Op vertoon van uw lidmaatschapskaart van de wandelsportbond NWB of KNBLO-NL krijgt u een korting van € 0,25 per dag.

Extra's Wij stempelen IVV.

Hoofdsponsor
Rabobank Zuidwest-Drenthe