

Drukwerk tegen verlaagde taks
Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg 1

Jaargang 24 nr 3 – september 2014

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**”

Zaterdag 8 november 2014

Gentbrugge: Spokentocht

*** **

Zaterdag 13 december 2014

Gent: Gent bij Nacht



Rivier “Le Bocq” - Adepstocht Yvoir (juni 2014)

't Verbroederingske

Driemaandelijks tijdschrift van "De Belgisch-Nederlandse Wandelverbodering"

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 3 – 7

- Wandelen anno 2014
- Belangrijke data

Clubprogramma: Pagina 8 - 10

- Clubprogramma tot midden december 2014

De wandelende pen: Pagina 11 - 12

Informatief: Pagina 13 - 14

Onze website:

www.bnw-info.be

E-mail:

info@bnw-info.be

Ons clublokaal:

Petanqueclub Haeseveld
Wellingstraat 95
9070 Heusden

Woordje van de voorzitter.

Beste leden en sympathisanten,
Mevrouw, Mijnheer,

Het is dinsdag 19 augustus als ik mijn zoveelste voorwoord in het klad op papier zet. Daar het clubblad begin september bij de drukker moet zijn zodat ik het op ons clubweekend mee zou hebben, staat er mij niet anders te doen om daarvoor nog enkele vakantiedagen op te offeren. Daar de temperatuur buiten toch niet zomers is, kan ik me beter opwarmen voor alweer een clubblad vol informatie. Het is net alsof de herfst sinds 01 augustus zijn intrede heeft gedaan. Was het in Edegem (27 juli) schitterend zomers weer en gezellig vertoeven op het terras, in Belsele (10 augustus) was het 's morgens nog lente, maar in de namiddag was het echt herfstweer. Christiane, Liliane, Frieda, Greta, Serge en ondergetekende hadden op het randje af nog geluk. Toen we goed en wel binnen waren viel de regen met bakken uit de lucht. De organisatoren hadden er alles aan gedaan om het aan de aankomstzaal gezellig te maken. Muzikale animatie en een springkasteel voor de kinderen, maar regen en wind verbrodden het feest. Vele doornatte wandelaars trokken direct huiswaarts.

Hoe langs om meer is het weer bepalend voor een organisator. Het mag niet te koud of niet te warm zijn, het mag niet te veel waaien en zeker niet stormen, het mag niet regenen en het mag niet sneeuwen! Begin er maar eens aan als organisator! Drank kan je nog altijd terug geven aan de brouwer, broodjes en taarten kan je niet terug geven aan de bakker! Probeer dat laatste maar eens uit te leggen! Niet alleen op dat vlak maar ook voor enkele andere punten neemt de woordelijke agressie van de wandelaars toe. De verzuring van de maatschappij is tegenwoordig voelbaar tot in het verenigingsleven. En dan begint het bij vele oudere bestuursleden en medewerkers te knagen. Zouden we, nu de toekomst van de recreatieve wandelsport op de helling staat, niet beter stoppen!

Ik heb al dikwijls willen stoppen maar ik doe er steeds nog een jaartje bij. Daar zijn twee redenen voor. De eerste is heel simpel, gaan wandelen is mijn lang leven en daardoor beheerst de wandelsport al 37 jaar mijn leven en dat van mijn gezin. De tweede reden is misschien nog straffer, ik doe verder voor mijn leden! Samen hebben we iets opgebouwd waar we terecht fier mogen op zijn. We hebben vele stormen doorstaan maar sinds kort varen we onder een stralende blauwe hemel. Als dit clubblad van de persen rolt staan we aan de vooravond van ons clubweekend naar de Ardennen. We sluiten het jaar 2014 af met 34 leden, 19 leden doen het clubweekend mee! Welke club kan zo'n cijfer voorleggen? De reden tot het jaarlijks wederkerig succes van ons clubweekend ligt in twee zaken. Vooreerst trekken we ieder jaar naar een andere streek. Af en toe ook eens naar het buitenland. Prioritair blijft onze deelname aan één of twee georganiseerde wandelingen bij wandelclubs aangesloten bij een erkende federatie. Steeds verblijven we in een afgelegen familiehotel waar we de rust vinden en ons kunnen tegoed doen aan de culinaire troeven van de streek. Gendron is dit jaar onze uitvalsbasis voor twee schitterende wandelingen, één te Wanze en één te Dinant. En als je dan 's avonds in het hotel het glas kunt heffen op alweer een geslaagde dag, vergeet je ineens alle stress. Maar als je dan na zo'n ontspannend weekend thuis komt en ziet dat je enkele dagen nadien naar een algemene vergadering moet gaan, komt de stress zo weer naar boven. En dat is hoe langs om meer er te veel aan!

Woordje van de voorzitter.

Maar vooraleer ik definitief met de club stop wil ik me nog voor de kar spannen van de toekomstige nieuwe Vlaamse Wandelfederatie. Ik heb altijd gevochten voor de wandelaar, voor de wandelsport, voor mijn vereniging, nu de handdoek in de ring gooien zou niet rechtvaardig zijn tegenover diegenen die nu aan het onderhandelen zijn voor een fusie. We zien wel wat er op ons af komt, doorgaan of toch nog vroegtijdig stoppen, de eerstvolgende maanden worden cruciaal in heel het verhaal.

Dit voorwoord wens ik te besluiten met een woord van dank te richten aan alle leden. Bedankt voor al het mooie dat we samen in de bijna afgelopen 27 jaar gedaan hebben. Nog drie jaar te gaan en we vieren ons dertig jaar bestaan. Het zou voor mij een mooie afsluiter zijn, dertig jaar voorzitter van de vereniging en veertig jaar actief in de wandelsport!

Stilaan naderen we weer het einde van het jaar, ik wens jullie een schitterende herfst vol kleurrijke wandelingen!

Jullie voorzitter,

GUY.

Clubnieuws.

1. Wandelen anno 2014.

Ik wil dit hoofdstuk beginnen met een zin uit het vorig clubblad : "Vorig jaar schreef ik nog dat ik aan mijn afscheidstournee zou beginnen, nu ben ik meer dan ooit in Oost-Vlaanderen op stap om bestaande kontakten te verstevigen, nieuwe kontakten te zoeken en oude verloren kontakten nieuw leven in te blazen". Wie mij door en door kent, weet dat als ik iets zeg of schrijf, ik dat ook doe. Sinds ik in 2005 begonnen ben een quotatie te geven aan tochten heb ik nog nooit zoveel in Vlaanderen gewandeld. Van de zevenendertig tochten die ik tot eind augustus heb gewandeld heb ik er zo maar eventjes negenentwintig in Vlaanderen gewandeld, waarvan achttien in Oost-Vlaanderen. Met de fusie op komst moet ik trouwens mijn verantwoordelijkheid opnemen om de naam van onze club nog meer bekend te maken en daarvoor steek ik een tandje bij om gans Vlaanderen te doorkruisen. De enige Vlaamse provincie die ik dit jaar nog niet aangedaan heb, is de provincie Limburg. Maar dat maak ik vanaf volgend jaar zeker goed. Van de veertien tochten die ik in de periode juni – augustus in Vlaanderen heb gewandeld, ben ik maar van één tocht teleurgesteld naar huis teruggekeerd. Het was alweer van een topclub die dit jaar elf maal inricht. Het onderwerp "veelvuldig inrichten" zou wel eens mogen besproken worden tijdens de fusiegesprekken!

Twee zaken wens ik hier nog even in de verf te zetten. In het Waasland was ik sinds 06 maart 2011 niet meer gaan wandelen. Door nieuwe kontakten ben ik er dit jaar reeds achtmaal gaan wandelen. Achtmaal kreeg ik een schitterend tot fenomenaal parkoer onder de voeten. Zo dicht bij huis en zo gemakkelijk te bereiken met het openbaar vervoer, het Waasland heeft me volledig ingepalmd. Persoonlijk vind ik dat het Waasland meer te bieden heeft dan de Vlaamse Ardennen. De volledige grensstreek zowel op Belgisch als op Nederlands grondgebied heeft zo'n rijkdom aan verscheidenheid van natuur dat ik er echt op verliefd ben geraakt. Spijtig dat sommige organisaties maar een paar honderd wandelaars trekken.

Een regio waar ik ook al jaren niet naartoe was geweest is de kuststreek. Bijna iedere week ben ik op pad en toch moest ik tot 25 november 2007 teruggaan in mijn archief voor mijn laatste wandeling aan de Belgische kust. Dit jaar ben ik er nu al tweemaal gaan wandelen. Oostende en De Haan hebben echter mijn ogen doen opengaan. Ook daar ligt nog een onbekende rijkdom aan natuur. Landinwaarts – soms weggestoken – liggen er verschillende natuurgebieden waarvan sommige reeds openstaan voor het publiek. En dan heb je uiteraard de parken, de duinen, de duinbossen, het strand, de zeedijk, beide parkoersmeesters hebben goede promotie gemaakt voor de Belgische kust. We besloten beide wandeltochten met een bezoekje, aan Oostende en aan Blankenberge. We deden nog een terrasje aan en lieten ons de culinaire troeven van onze kust smaken. Met de laatste trein keerden we huiswaarts.

Onlangs zei een bevriend voorzitter : "Guy, het is precies of U bent begonnen aan uw vierde leven". Ik weet niet hoeveel levens ik al achter de rug heb, maar één ding is zeker, in de afgelopen maanden heb ik Vlaanderen opnieuw leren ontdekken!

Tot slot vindt U hierna de tochten waarvan ik de voorbije drie maanden met grote voldoening naar huis ben teruggekeerd.

- Adepstocht
Plaats : Yvoir
Provincie : Namen
Organisatie : Ecole Communale Fondamentale Yvoir
- 32^{ste} Smokkeltochten
Plaats : Stekene
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : Wandelclub De Smokkelaars Stekene
- 24^{ste} Hoppetocht
Plaats : Opwijk
Provincie : Vlaams-Brabant
Federatie : Aktivia
Club : W.S.V. De Hopbelletjes Opwijk

- 12^{de} Muizentocht
Plaats : Muizen
Provincie : Antwerpen
Federatie : V.W.F.
Club : W.S.V. De Kadodders Sint-Katelijne-Waver
- Journée F.F.B.M.P. de la Marche
Plaats : Céroux-Mousty
Provincie : Waals-Brabant
Federatie : F.F.B.M.P.
Organisatie : Comité Provincial de Bruxelles-Brabant Wallon
- Durmetocht
Plaats : Waasmunster
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : Durmestappers
- Vlaams-Brabantse Wandeldag
Plaats : Aarschot
Provincie : Vlaams-Brabant
Federatie : V.W.F.
Club : Wandel Sportclub Langdorp
- 4^{de} Rondom De Keignaert
Plaats : Oostende
Provincie : West-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : W.S.V. De Keignaerttrippers Oostende
- Oogsttocht
Plaats : Edegem
Provincie : Antwerpen
Federatie : V.W.F.
Club : W.S.V. De Dauwstappers Edegem
- 43^{ste} Noordzeetocht
Plaats : De Haan
Provincie : West-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : W.S.V. De Stormvogels Oostende
- Midzomertocht
Plaats : Halle-Zoersel
Provincie : Antwerpen
Federatie : Aktivia
Club : W.S.V. De Natuurvrienden Zoersel

- Oost-Vlaamse Wandeldag
Plaats : Belsele
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : W.S.V. De Reynaertstappers Belsele-Sinaai
- Panoramatocht
Plaats : Nukerke
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : Wandelclub Op Stap Door Nukerke
- Kommiezentocht
Plaats : Sint-Gillis-Waas
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : Wandelclub Gasthofstappers De Klinge
- 12^{de} Grenstochten
Plaats : Stekene – Koewacht
Provincie : Oost-Vlaanderen
Federatie : Aktivia
Club : Wandelclub De Smokkelaars Stekene
- 17^{de} DAK wandeltocht
Plaats : Drunen
Provincie : Noord-Brabant/Nederland
Federatie : K.N.B.L.O.-NL.
Club : Atletiek- en Wandelvereniging DAK Drunen

2. Belangrijke data om te noteren in jullie agenda.

Wie het hierna volgend clubprogramma aandachtig zal overlopen zal toch wel eventjes de wenkbrauwen fronsen. Met nog altijd de fusie in gedachten wil ik het voor wat betreft ons clubprogramma over een andere boeg gooien. Het is in navolging van het programma dat ik de afgelopen maanden heb afgewerkt. Nu ik bezig ben met mijn verlof voorafgaand aan mijn pensioen op te nemen heb ik wat tijd om wat studiewerk te verrichten voor wat betreft ons clubprogramma. Vooraleer er nu een tocht in ons programma zal worden opgenomen zal ik alle mogelijke informatiekanaalen aanspreken om te achterhalen of het wel de moeite loont om naar die club of naar die organisatie te gaan. En dat wat studie- en opzoekingswerk loont bewijst dat van de zevenendertig reeds gewandelde tochten dit jaar, er dertig een tien op tien hebben gekregen. Wat bewijst dat ook mijn zwarte lijst werkt. Als ik die trend kan doorzetten naar het stertochten programma gaan we nog schitterende fenomenale tochten meemaken.

clubnieuws.

Nieuw in het clubprogramma zijn de stadswandelingen, de kerstwandelingen, de spoken- en halloweentochten. Voor het eerste jaar dat deze opgenomen worden kan ik niet anders dan de "Spokentocht" en "Gent bij Nacht" van onze vrienden "Florastappers" in ons programma opnemen. Vanaf volgend jaar kunnen we dan Vlaanderen en Wallonië rondreizen om elders de kerstsfeer op te snuiven, om elders de verlichte culturele pracht te bewonderen en extra culinaire calorieën op te slaan. Vlaanderen, Brussel, Wallonië en het Duitstalig landsgedeelte hebben zoveel te bieden, dat we dit de volgende jaren nog meer moeten gaan ontdekken. Nu we het nog kunnen moeten we elke gelegenheid te baat nemen om op ontdekking te gaan. Eén zaak wil ik nog eens duidelijk herhalen, U blijft steeds vrij te gaan wandelen waar U wilt. Waar U ook gaat wandelen vertegenwoordigt U de club en dat is het voornaamste.

Om deze rubriek te besluiten vindt U hierna de belangrijkste data die reeds vastliggen tot eind oktober 2015.

- donderdag 18 september 2014
algemene vergadering A.P.W.C. te Pulderbos (Julien)
- vrijdag 26 september 2014
algemene vergadering V.W.F. te Genk (Provincie Limburg) (?)
- vrijdag 17 oktober 2014
herfstwandeling scholen
- zondag 19 oktober 2014
Dag van de Trage Wegen te Heusden (uitnodiging volgt)
- dinsdag 11 november 2014
gezinswandeling "Destelbergen/Heusden Wandelt" te Destelbergen (uitnodiging volgt)
- zaterdag 29 november 2014 (o.v.)
clubetentje
- zondag 22 februari 2015
stertocht naar de "Aktivia Nationale Wandeldag Oost-Vlaanderen" te Zottegem
organisatie : W.S.V. Egmont Zottegem
- zaterdag 14 maart 2015
statutaire algemene vergadering V.W.F. te Hoogstraten/Provincie Antwerpen (Guy en Greta)
- zondag 17 mei 2015
stertocht naar de "6^{de} Vrije Vlaamse Wandeldag" (V.V.R.S.) te Lommel (Provincie Limburg)
organisatie : W.S.V. Milieu 2000 Lommel
- zaterdag 17 oktober 2015
klaarzetten accommodatie wisselbekertocht
- zondag 18 oktober 2015
Destelbergen, natuur en cultuurtocht.
organisatie : Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering
officiële wisselbekertocht V.W.F.

clubprogramma

tot midden december 2014.

ZONDAG 21 SEPTEMBER : DEINZE (OOST-VLAANDEREN)

- 33^{ste} Cantecleermarsen – De Gordel der Leiestreek
- organisatie : Wandelclub Natuurvrienden Deinze
- vertrekplaats : V.T.I., Leon Declercqstraat 1, Deinze
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 24 – 32 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
 - start 32 km. tot 12u00
 - start 24 km. tot 13u00
 - start 18 km. tot 14u00
- te bereiken : station Deinze op 1 km. van de startplaats
- wisselbekertocht Aktivia



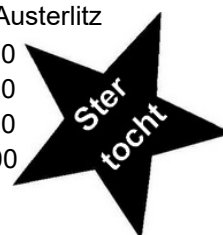
ZONDAG 28 SEPTEMBER : BERLARE (OOST-VLAANDEREN)

- Pa & Gijs Tochten
- organisatie : Boerenkrijgstappers
- vertrekplaats : Festivalhal, Donklaan 125, Berlare
- afstanden : 4 – 6 – 9 – 12 – 18 – 24 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00
- parkoer : wandeling in en rond Overmere-Donk, langs trage wegen naar het landelijke Overmere en Uitbergen, ook de Kalkense Meersen worden aangedaan



ZATERDAG 04 OKTOBER : AUSTERLITZ (UTRECHT/NEDERLAND)

- Herfstboswandeling
- organisatie : Wandelcomité Austerlitz Belang
- vertrekplaats : Dorpshuis 't Trefpunt, Schooldwarsweg 19, Austerlitz
- afstanden en starttijden :
 - 25 km : van 08u30 tot 11u00
 - 20 km : van 08u30 tot 12u00
 - 15 km : van 08u30 tot 13u00
 - 5 – 10 km : van 08u30 tot 14u00
- sluiting startbureau : om 17u00



ZONDAG 12 OKTOBER : WAASMUNSTER (OOST-VLAANDEREN)

- 42^{ste} Oktober- en Kastanjetochten
- organisatie : Roosenberg Wandelklub Waasmunster
- vertrekplaats : Feestzaal Hoogendonck, Nijverheidslaan 48, Waasmunster
- afstanden : 6 – 12 – 20 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- wisselbekertocht Aktivia



clubprogramma

tot midden december 2014.

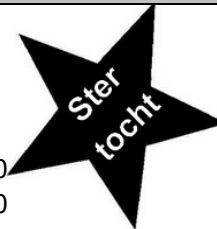
ZONDAG 19 OKTOBER : ZWALM (OOST-VLAANDEREN)

- 26^{ste} Wisselbekertoct
- organisatie : Wandelclub Scheldestappers Zingem
- vertrekplaats : Zwalmparel, Sportlaan, Zwalm
- afstanden : 6 – 10 – 15 – 21 – 30 – 36 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- te bereiken : station Munkzwalm rechtover de startzaal
- wisselbekertoct Aktivia



ZONDAG 26 OKTOBER : GULPEN (LIMBURG/NEDERLAND)

- 52^{ste} Kastelen Monumententocht
- organisatie : W.S.V. De Veldlopers Gulpen
- vertrekplaats : Herberg De Zwarte Ruiter, Markt 4, Gulpen
- afstanden en starttijden :
 - 35 km : van 08u00 tot 10u00
 - 20 km : van 08u00 tot 12u00
 - 15 km : van 08u00 tot 13u00
 - 5 – 10 km : van 08u00 tot 14u00
- sluiting startbureau : om 17u00



ZATERDAG 01 NOVEMBER : KNOKKE-HEIST (WEST-VLAANDEREN)

- Monumententocht - Canadees Wandelweekend
- organisatie : Wandelende Noordzee Boys Knokke-Heist
- vertrekplaats : Verwarmde tent, Verweeplein 1, Knokke-Heist
- afstanden : 6 – 10 – 15 – 21 km.
- vertrek : van 09u00 tot 14u00
- parkoer : wandeling door Knokke-Heist en langs het Noordzeestrand; onderweg is er bijzondere aandacht voor de vele beelden en monumenten die de gemeente rijk is; een wandeling voor elk wat wils!
- te bereiken : station Knokke op 400 meter van de startplaats



ZATERDAG 08 NOVEMBER : GENTBRUGGE (OOST-VLAANDEREN)

- Spokentocht
- Griezels en attributen zorgen voor de nodige spokensfeer.
- organisatie : Florastappers Gent
- vertrekplaats : De Vierde Zaal, Driebeekstraat 2, Gentbrugge
- afstanden en starttijden :
 - 10 km : van 16u00 tot 20u00
 - 6 km : van 16u00 tot 21u00
- aankomst voor 23u00
- een tip : kom zonder probleem naar de startplaats met het openbaar vervoer!



clubprogramma

tot midden december 2014.

ZATERDAG 15 NOVEMBER : NEERPELT (LIMBURG)

- Dommeltocht
- organisatie : De Dommeltrippers
- vertrekplaats : Feestzaal Sint-Hubertuscollege, Stationsstraat 25, Neerpelt
- afstanden : 5 – 9 – 14 – 21 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00 (start 21 km. tot 13u00)
- te bereiken : station Neerpelt op 400 meter van de startplaats



ZONDAG 23 NOVEMBER : GRIMMINGE (OOST-VLAANDEREN)

- 3^{de} Sinterklaastocht
- organisatie : Padstappers Geraardsbergen
- vertrekplaats : Parochiezaal, Grimmingeplein, Grimminge
- afstanden : 7 – 10 – 16 – 22 – 32 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00



ZONDAG 30 NOVEMBR : MOERBEKE-WAAS (OOST-VLAANDEREN)

- Sinterklaaswandeling
- organisatie : Wandelclub De Lachende Klomp
- vertrekplaats : Parochiecentrum, Crevestraat 31, Moerbeke-Waas
- afstanden : 4 – 10 – 15 – 21 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00



ZONDAG 07 DECEMBER : HEINDONK (ANTWERPEN)

- Broekventjestocht
- organisatie : De Vaartlandstappers
- vertrekplaats : Bloso Hazewinkel, Beenhouwerstraat 28, Heindonk
- afstanden : 4 – 7 – 14 – 21 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- parkoer : deze ongelooflijk mooie tocht brengt je van het Blosodomein via de roeivijvers naar het Blaasvelds Broek en door het park Bel-Air langs de Rupeldijken naar het pittoreske Klein-Willebroek met jachthaven; een wintertocht om ten volle van te genieten!



ZATERDAG 13 DECEMBER : GENT (OOST-VLAANDEREN)

- Gent bij Nacht
- organisatie : Florastappers Gent
- vertrekplaats : KAHO Campus Rabot, Gebroeders de Smetstraat 1, Gent
- afstanden : 6 – 9 – 12 km.
- vertrek : van 14u30 tot 20u30 (aankomst voor 23u30)



De wandelende pen.

Verslag “Adepstocht” te Yvoir op zondag 01 juni 2014.

Het is zondag 01 juni 2014. Om 06u15 zijn we reeds het huis uit om ons te begeven naar het station. We gaan vandaag onze eerste verre verplaatsing doen naar Wallonië, meer bepaald naar Yvoir (Provincie Namen). Met alleen een overstap in Brussel-Zuid komen we om 09u32 aan te Yvoir. De startplaats was op 500 meter van het station. We waren te gast in “Ecole Communale Fondamentale Yvoir” waar de school een Adepstocht inrichtte. Via een aantal trappen bereikten we het gezellig terras waar tafels en stoelen klaar stonden om de vele wandelaars te ontvangen. Het was zo één van die schooltjes waar de tijd is blijven stilstaan. We schreven ons in voor de 20 km.. Uit gesprekken in de startzaal kon ik afleiden dat het parkoer niet van de poes was. Iedereen schreef bijna in voor de 5 – 10 en 15 km.. En uiteindelijk zouden we maar een paar enkelingen tegenkomen. We hadden inschrijvingskaart 70 en 71 op de 20 km..Na een hapje en een drankje vertrokken we onder een heerlijk zomers weertje voor onze derde overlevingstocht van 2014.

Maar eerst iets meer over Yvoir. In 1976, in het kader van de onbetwistbare gemeentewet, werd de gemeente Yvoir geboren zoals we ze vandaag de dag kennen. De gemeente Yvoir maakt deel uit van het administratieve arrondissement van Dinant. Oppervlakte : 56,83 km². De inwoners worden “Les Yvoiriens” genoemd. Aantal : 8.900 (in 2013).

Yvoir ligt in het centrum van Wallonië (met Spontin als geografisch centrum). Gesitueerd aan de Maas, rechteroever, tussen de steden Namen en Dinant en wordt van oost tot west doorkruist door de Bocq. Yvoir wordt omringd door de gemeentes Anhée, Dinant, Profondeville, Assesse en Ciney. Ze bestaat uit 9 dorpen : Dorinne, Durnal, Evrehailles (en het gehucht van Bauche), Godinne, Houx, Mont, Purnode, Spontin en Yvoir.

De gemeente Yvoir loopt over van “Architectonisch erfgoed” en “Natuur erfgoed”. “Le site du tourisme de la commune d’Yvoir” vertelt er U alles over.

Na de trappen van de school te hebben afgedaald draaiden we rechts de hoek om en kregen we reeds de eerste klim te verwerken. Het was al direct redelijk steil naar omhoog. Tussen twee villa's sloegen we het eerste onverhard pad in dat ons door het natuurgebied de “Champalle” aan het eerste panoramisch punt deed belanden. Gedurende gans de tocht zouden de panoramische punten speciaal aangeduid staan. Werkelijk schitterend gedaan en zo kon iedereen, soms even weg van het parkoers, schitterende panorama's zien over de “Vallei van Bocq”.

We daalden nu af om ons te begeven naar het dorpje Evrehailles. We doorkruisten dit dorpje en sloegen op het einde tussen twee villa's een smal pad in. Steeds berg op, berg af, op met stenen en keien bezaaide paden doorkruisten we de uitgestrekte bossen. Sommige afdalingen waren echt schrikwekkend. De gevaarlijkste afdaling was er een waarop we een scheef getrokken smal pad bezaaid met stenen en rotsblokken moesten afdalen. Op een gedeelte hadden ze ijzeren staven in de grond geklopt en verbonden met een dik koord om de wandelaars toch een beetje een houvast te geven. Het was zeker nodig geweest indien het nat zou hebben gelegen. Na deze spectaculaire afdaling stonden we aan de voet van het bedevaartsoord “Notre-Dame de La Salette”. De grot bevindt zich aan het gelijknamig Instituut en is een kopie van de site van Lourdes.

De wandelende pen.

Kort daarop moesten we opnieuw het bos in. Daar had de school een drankpost opgesteld. Na een kort oponthoud om een cola te drinken zetten we onze weg verder. Voor ons dook nu een trappengalerij op om van te duizelen. Het panorama dat we boven te zien kregen was al even duizelingwekkend. We doken nu het "Bois domanial de Tricointe" in dat overging in het "Bois de Godinne". Bos, bos en nog eens bos, maar nu eens over rustige goed begaanbare paden. Maar de parkoersmeester had nog iets in petto. De laatste kilometers waren opnieuw een aaneenschakeling van in slechte staat verkerende bospaden. Deze brachten ons naar het hoogste punt van Yvoir waar we een prachtig zicht hadden over de gemeente. Op dat hoogste punt staat de "Vierge Notre-Dame de Bonne-Garde". Een wit marmeren beeld dat de gemeente domineert. Het werd na de oorlog van 1914-1918 geschonken door een Canadees om zijn erkenning te bewijzen aan de moeder van Christus voor de bescherming die verleend werd door het "Couvent des Dames du Cénacle (bestaat nu niet meer) waar zijn zuster zich bevond.

Voor de afdaling naar Yvoir had de parkoersmeester het gevaarlijkste traject gekozen. Een met rotsen, stenen en takken, scheef getrokken smal pad slingerde zich langs de bergwand naar beneden. Ik denk dat iedereen beneden "oef" heeft gezegd.

Op het in de zon badend maar met parasols beschermd terras van de school was het gezellig vertoeven. Het ging er Bourgondisch aan toe, want eten en drinken was er in overvloed. Op aanraden van de juffrouw achter de bonnetjes degusteerde we een biertje van de streek, genaamd "Gauloise", gebrouwen in de "Brasserie du Bocq" in het nabijgelegen Purnode.

Het was zo'n prachtig weer, we hadden zo'n prachtige dag achter de rug dat we nog een trein lieten rijden en een bezoek brachten aan Yvoir. We waanden ons echt in het buitenland met verlof. Op een terras op het centrumplein tegenover het gemeentehuis dronken we als afsluiter nog een Maredsous. Toen ik nog even een goedendag ging zeggen aan de mensen van de school moest ik prompt iets schrijven in hun gulden boek. Wat een schitterende ontvangst, wat een schitterende tocht, wat een stralende dag! Enorm voldaan begonnen we aan de lange terugreis. Greta en ik kijken al uit naar onze volgende Adepstocht.

Jullie verslaggever,

GUY DE JAEGER.

GEZONDHEID

VOEDING BEWEGING WATER ONTSPANNING

Het nut van noten

Herfst is niet alleen pompoenen en witloof, maar ook massa's verse noten.

Vol proteïnen en andere voedingsstoffen... maar welke noten doen wat voor je gezondheid?

Dit is het nut van noten:

1) Walnoten verlagen de cholesterol.

Een voedingspatroon rijk aan walnoten kan de cholesterol met gemiddelde 0,3 doen dalen. Dat bleek na een analyse van 13 studies bij in het totaal 365 mensen. 30 gram per dag geven al goede resultaten na één maand.

2) Cashewnoten verdrijven vermoeidheid.

Cashewnoten bevatten dubbel zoveel ijzer als gehakt rundsvlees.

Ijzer is nodig om zuurstof door het lichaam te transporteren, een tekort geeft een vermoeid gevoel en slechte concentratie. Het bevat ook veel proteïnen en zink.

3) Pecannoten bevechten verkoudheid en de griep. 30 pecannoten leveren het aantal zink nodig per dag en helpt zo de witte bloedcellen met het bevechten van virussen en bacteriën.

4) Pindanoten helpen gewicht verliezen.

Het vet, de proteïnen en de vezels in pinda's geven een verzadigd gevoel en doen je minder naar snacks grijpen. Een eetpatroon dat gematigd vet is en veel pinda's bevat bleek ook gemakkelijker te volgen dan een eetpatroon met weinig vet en evenveel calorieën.

5) Pistachenoten verlagen de bloeddruk.

Een handjevol pistachenoten bevatten meer kalium dan een banaan.

Omdat het de slechte effecten van zout tegengaat, heeft dat meteen een goede invloed op de bloeddruk.

Informatief

6) Paranoten voorkomen kanker.

In paranoten (brazil nuts) bevindt zich veel selenium, een voedingsstof die cellen beschermt en de kans op bepaalde kankers verlaagt, zoals blaas- en prostaatkanker. Twee noten per dag volstaan.

7) Amandelnoten helpen diabetici.

Amandelen bevatten veel vezels, maar geen koolhydraten waardoor ze de glycemische index verlagen van de maaltijd waar ze toe behoren. Dat betekent dat de suikers minder snel worden losgelaten in de bloedsomloop. Bovendien zitten amandelen vol magnesium, wat helpt om de bloedsuikerspiegel te reguleren.

8) Hazelnoten: goed voor alles.

Goed voor het hart, vol vitamine E, vezels, calcium, magnesium, zink, foliumzuur en biotine: hazelnoten zijn goed voor het hele lichaam.

Tekst overgenomen : gezondheid.be

Een lekkere snack of een frisse pint,
Wesley Bosmans heet U welkom in

Taverne "De Roos"



Den Beer 1
9840 Zevergem (De Pinte)
0499/60.10.50



Maandag en dinsdag gesloten.



Lommel & wandelen samen pure energie



*Vrije Vlaamse Wandeldag
Zondag 17 mei 2015*

Organisatie: WSV Milieu 2000 Lommel

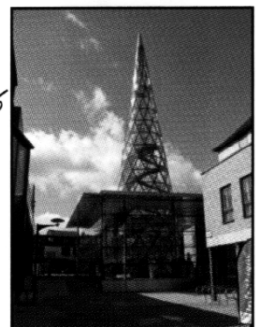
Startplaats: PROVIL Lommel, Duinenstraat, 3920 Lommel

Parkoersen:

Natuurwandeling: Kattenbos, Katterijen, Duits militair kerkhof (40.000 gesneuvelden WO II), gerestaureerde Leyssensmolen, Kattenbosserheide.



Stads- en cultuurwandeling: o.a. Adelbergpad, bezoek Glazen huis (gratis toegang), glasblazers, Tentenmarkt, café De Kroon (oudste Lommelse café), Wandelen in de voetsporen van de VTM-fictiereeks Crème de la Crème, rustpost Kapittelhof.



www.wsv-milieu-2000.be