

Drukwerk tegen verlaagde taks Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg 1 Jaargang 25 nr 3 – september 2015	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
--	---	--

Drukwerk tegen verlaagde taks Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg 1 Jaargang 25 nr 3 – september 2015	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
--	---	--

Drukwerk tegen verlaagde taks Afgiftekantoor: 9040 Sint-Amandsberg 1 Jaargang 25 nr 3 – september 2015	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 Verbroederingsske

Zondag 18 oktober 2015

Dag van de trage wegen.

Destelbergen,

natuur- en cultuurtocht.

Organisatie: Belg.-Ned. Wandelverbodering

Zondag 18 oktober 2015

Dag van de trage wegen.

Destelbergen,

natuur- en cultuurtocht.

Organisatie: Belg.-Ned. Wandelverbodering

Zondag 18 oktober 2015

Dag van de trage wegen.

Destelbergen,

natuur- en cultuurtocht.

Organisatie: Belg.-Ned. Wandelverbodering

Zondag 18 oktober 2015

Dag van de trage wegen.

Destelbergen,

natuur- en cultuurtocht.

Organisatie: Belg.-Ned. Wandelverbodering

Zondag 18 oktober 2015

Dag van de trage wegen.

Destelbergen,

natuur- en cultuurtocht.

Organisatie: Belg.-Ned. Wandelverbodering



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 – 4

Zo uit het leven gegrepen: Pagina 5

Mijn oprechte felicitaties: Pagina 6

Belangrijke data : Pagina 6

Clubprogramma: Pagina 7 – 9

- Clubprogramma tot eind december 2015.

Dag van de trage wegen : Pagina 10

Informatief : Pagina 11 - 12

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 zaterdagmiddag 05 september als ik pen en papier neem om aan het voorwoord te beginnen van het negenennegenste clubblad dat van mijn hand komt. Of het honderdste clubblad ook het allerlaatste zal zijn, zal bij het ter perse gaan van dit clubblad al bekend zijn. Het is vandaag kil en grijs; op dit moment valt een lichte regen uit de lucht. Allerheiligenweer begin september! Is dit een voorteken voor een lange herfst en winter? Ik hoop van niet, het leven is al triestig genoeg.

Het nieuws wordt de laatste dagen beheerst door de vluchtelingen crisis. Plotseling wordt er met geen woord meer gerept over de aan de gang zijnde burgeroorlogen overal ter wereld. Dit is plots geen nieuws meer, al is dit de reden waardoor overal in de wereld vluchtelingenstromen op gang komen. Vluchten voor de oorlog naar een beter leven, naar een betere thuis. Europa slaat de handen in elkaar en opent haar grenzen. Ook in ons land worden maatregelen genomen om de instroom vlotter te laten verlopen, om de administratie te vereenvoudigen en te versnellen, om de vluchtelingen een thuis en werk te geven!

De andere kant van de medaille is, dat vele landgenoten in de kou blijven staan. Om als Belg iets te krijgen moet je duizend en één attesten voorleggen, kom je op een wachtlijst te staan om uiteindelijk de droge mededeling te krijgen dat ze voor U niets kunnen doen. Je hebt dan je hele leven gewerkt en belastingen betaald om uiteindelijk door omstandigheden aan lager wal te geraken en te verzeilen in de anonimiteit.

Begin deze week zei men nog fier op de radio dat sinds lang de werkloosheid gedaald was onder de vierhonderdduizend. Neem er straks de vele duizenden (!) vluchtelingen asielzoekers bij en de begroting van ons land mag weer herzien worden. En dan komt de topman van het VBO (Verbond van Belgische Ondernemingen) droogweg vertellen dat er werk ligt te wachten voor de asielzoekers. Dit moet een doorn in het oog zijn van vele landgenoten die willen werken maar altijd een reden krijgen waarom ze niet worden aangenomen.

Ik ben blij dat ik eind deze maand mijn posttas definitief mag opbergen. Ik heb altijd mijn job graag gedaan, zou het nu nog altijd graag doen, maar het werkritme en de mentaliteit op de werkvloer zijn van die aard dat alleen de allersterkste overblijven. Maar dat ook zij kunnen begeven heb ik in de voorbije maanden kunnen ervaren. Van heel wat vrienden en kennissen heb ik afscheid moeten nemen. Sommigen hebben zelfs hun pensioen niet gehaald. Ze spreken altijd dat er straks geen geld meer zal zijn om de pensioenen uit te betalen. Maar nooit spreekt men van de mensen die gans hun leven gewerkt hebben, belastingen betaald hebben, voor hun pensioen betaald hebben, maar die hun pensionering niet hebben gehaald. Waar gaat dat geld naartoe? Is dat geen bonus voor de pensioenkas en voor de regering?

Laten we de actualiteit nu even ter zijde en het hebben over de wandelsport. We staan – als er straks positief gestemd wordt – aan de vooravond van één grote Vlaamse wandelbond onder de naam “Wandelsport Vlaanderen”. Van “West- en Oost-Vlaamse Wandelsportbond” (1972) naar “Wandelsport Vlaanderen” (2016). Meer dan 40 jaar wandelen in Vlaanderen! Ikzelf heb mijn eerste wandelpassen gezet in de “Vierdaagse van Nijmegen” in 1975. Op zondag 27 maart 1977 wandel ik mijn eerste officiële tocht in Wetteren. Ik word aangesproken door wijlen Alfons De Maesschalck en word lid van W.S.V. Wetteren. Met een wandelboekje en een eerste stempel erin trek ik fier naar huis.

Woordje van de voorzitter.

Als ik nu die oude wandelboekjes uit mijn archief haal en mijn ervaringen lees kan ik me sommige organisaties nog zo voor de geest halen. Nu ben ik soms de week nadien al vergeten waar ik naartoe ben geweest. En dat heeft te maken met het feit dat in de jaren zeventig tot negentig alles gedaan werd om de wandelaars een aangename dag te bezorgen. In die jaren was wandelen een stukje folklore. Een parochiezaaltje als startplaats, controle in de schuur van de boer of in een uit een schilderij geplukt Breugeliaans cafeetje. Maar overal waar je binnenkwam was het feest, de Rodenbach vloeide rijkelijk uit den tap, de boterhammen met hoofdvlakke gingen vlotjes van de hand. En als de dochter van de bazin van het café een flinke griet was dronken we nog ene meer. We zouden de verloren tijd wel inhalen! Dat was wandelen, dat was genieten! Hoeveel wandeltochten eindigden niet in ambiance, er werd nog een dansje gedaan, een kaartje gelegd, een boogje geschoten, een bolletje gekruld. En zo bleef tot 's avonds laat de tapkraan vloeien. Ik heb dikwijls moeten lopen om de laatste bus of trein te halen.

Van het hierboven aangehaalde is nu niets meer te merken. De agressie heeft ook de wandelsport bereikt. Om zes uur in de morgen staan sommigen al op de deur van de startzaal te bonken, willen ze al een koffie en een pistolet hebben, en voor ze kunnen inschrijven zouden ze zelfs al hun wandelboekje willen laten afstempelen. Het is precies opgejaagd wild! Dat de "oude garde van bestuursleden en medewerkers" in snel tempo afhaken of aan afhaken denken moet niet verwonderlijk zijn.

En zo zie je iedere week dingen veranderen. Dingen die me zover gekregen hebben dat het plezier om te gaan wandelen soms ver weg is. Soms kom ik thuis van een zondagse wandeltocht op van de stress en dat kan toch de bedoeling niet zijn. Mijn huisarts heeft me vorige week zelfs een speciaal pilletje voorgeschreven om de pijn van de stress zoveel mogelijk te kunnen indijken. Weet je dat ik dit jaar al veel meer genoten heb van deelnames aan midweektochten. Ik ben dit jaar nog nooit van een midweektocht teleurgesteld naar huis teruggekeerd, van een zondagse wisselbekertocht al dikwijls! Rond verloren gewaande dorpen en gemeenten waar de tijd is blijven stilstaan worden soms fenomenale schitterende parkoers uitgetekend. En omdat je op de meeste midweektochten dezelfde wandelaars tegenkomt ontstaan er vriendschapsbanden. Tussen de verschillende wandellussen in wordt een babbeltje gedaan, een pintje gedronken, een boterham gegeten. Dit is echt ontspannend, dit is echt genieten!

Hoe het wandellandschap er volgend jaar en de daarna volgende jaren zal uitzien is momenteel koffiedik kijken. Ook wie zowel op provinciaal als nationaal niveau de touwtjes in handen zal hebben is nog een groot vraagteken. Het enige dat wel bijna zeker is, is dat de wandelsport alsmaar duurder zal worden. En wie zal daarvan weer het slachtoffer worden, de gewone man van de straat die nu al zijn euro tweemaal omdraait vooraleer hij ze uitgeeft. Kunnen we het deze mensen, deze gezinnen dan kwalijk nemen dat ze "zwartwandelen", nee toch!

Misschien een tip voor deze mensen, doe zoals ik zal doen, meer naar Adepstochten gaan waar de inschrijving nog altijd gratis is! Heb je trouwens al eens naar de website van "Benelux wandelen" gekeken en geklikt naar de fotoreportages van die Adepstochten? Werkelijk fenomenaal wat de wandelaars daar soms voor de voeten krijgen. Het zal me deugd doen af en toe eens buiten het gekend wandelcircuit te gaan wandelen. Weg van het gezaag, weg van de problemen!

Woordje van de voorzitter.

Intussen staan we aan de vooravond van onze allerlaatste grote wandelorganisatie. Op zondagavond 18 oktober zal ik een diepe zucht van opluchting en verlichting slaken. Het is genoeg geweest. Het spinnewiel draait wel nog maar het garen is op. Het laatste bobijntje garen ben ik aan het gebruiken voor onze wandeltocht. Destelbergen, natuur- en cultuurtocht wordt een schitterende apotheose voor zoveel werk dat ik voor mijn vereniging en voor de wandelsport heb gedaan. Met de fusie in zicht is dit het ideale moment om afscheid te nemen van het georganiseerd wandelen. In het volgend clubblad verneemt U wel of de club eind dit jaar ophoudt te bestaan of volgend jaar als wandelgroep verder doet.

Dit woordje wens ik te besluiten met een gedichtje zo uit mijn wandelleven gegrepen.

Traag, stap voor stap
wandel ik van stad naar stad.

Onderweg veel natuur en cultuur
een drankpauze in 't café "Bij Tuur".

En stap voor stap kom ik dichterbij
bij een andere stad.

Intussen ben ik al 38 jaar op pad
op zoek naar de verborgen schat.

Wat dit ook moge zijn
hoe groot of hoe klein
ooit zal ik hem vinden
in een stad!

Met sportieve wandelgroeten,

GUY DE JAEGER,
Voorzitter.

Zo uit het leven gegrepen!

Voor het tweede jaar op rij is mijn wandeljaar bruusk afgebroken. Ik was nochtans schitterend bezig met negenentwintig wandelingen tot eind juni. Maar dan, door een opeenvolging van onverwachte zaken was het plots opnieuw gedaan. Van de ene op de andere dag heeft het leven van Greta en mezelf een andere wending genomen. Weg de tijd en de goesting om te gaan wandelen, tijd om andere dingen te ontdekken. Zo stond de maand juli bijna volledig in het teken van het travestiespektakel "Cinémagique" van "Les Femmes Divines" waar Wesley de leading lady van was. Meer dan een week moest bij ons thuis alles wijken voor dit spektakel. Het begon al de week voor de Gentse Feesten met de voorstelling in "Taverne De Roos" van de kandidaten voor de eerste verkiezing van "Miss Travestie Oost-Vlaanderen". En zonder het te beseffen zit je plotseling midden in deze wereld van glitter en glamour. Een harde wereld zou blijken, maar een wereld waar we ons direct in thuis voelden omdat vriendschap er zo nadrukkelijk aanwezig is. En zo hebben we onze vriendenkring opnieuw fors uitgebreid wat dan weer gevolgen heeft voor ons ontspanningsleven. De wandelschoenen werden opgeborgen, het kostuum en het galakleedje uit de kast gehaald. Het werden de zwaarste Gentse Feesten sinds mijn geboorte!

Zes avonden waren Greta en ik present in het gezellig gelagzaaltje van filmclub OVAKI. Driemaal hebben we de show gezien, driemaal hebben we er van genoten, werkelijk schitterend! Een bijkomende show op zondag 26 juli werd een geweldige apotheose met een minutenlange staande ovatie tot gevolg. En omdat je als gezelschap ook eens naar andere gezelschappen moet gaan gingen we ook eens mee naar het spektakel van "Les Folles de Gand". En mocht U nu denken dat dit een eenmalige beleving was van uw voorzitter en echtgenote, dan slaat U de bal volledig mis. Het is zo'n fantastische wereld en met Wesley als een echte showdiva en Alexander als medewerker staan we straks misschien zelf midden in zo'n organisatie. De eerstvolgende afspraak is trouwens de avond voor onze wandeltocht. Dan vindt in Gent de eerste verkiezing plaats van "Miss Travestie Oost-Vlaanderen". Met Wesley als één van de kandidaten mogen we niet op deze gala-avond afwezig zijn. Mocht Wesley het fel begeerde eerste kroontje van "Miss Travestie Oost-Vlaanderen" mogen opzetten, belooft het een lange nacht te worden. Misschien kunnen we dan rechtstreeks van het gala naar de startzaal gaan! De week nadien staat dan de grote show "10 jaar Chatteloe" in onze agenda.

En tussen al dat glitter en glamourgedoe moeten we dan nog eens tweemaal verhuizen. Wegens renovatie van ons appartement zijn we tijdelijk naar het eerste verdiep verhuisd, maar begin oktober kunnen we misschien al terug naar onze vertrouwde stek op het tweede verdiep. En dat allemaal juist voor onze wandeltocht. Van wandelen zal er dan ook dit jaar niet veel meer in huis komen. Hier en daar eens een klein tochtje bij bevriende clubs en voor de rest ons appartement weer in orde maken en vooral eens tijd vrij maken om de batterijen tegen het nieuw wandeljaar weer op te laden. Tegen die tijd zijn onze nieuwe wandelschoenen ingewandeld en kunnen we er weer tegenaan.

Het hierboven aangehaalde heeft me echter al doen beslissen om – indien we als wandelgroep verder doen – geen stertochten wandelkaart meer op te stellen. Vele jaren hebben we allen het allerbeste van ons zelf gegeven om te gaan wandelen naar die stertochten. Vele zaterdagen, zondagen en feestdagen waren daardoor bezet. Dagen waar we iets anders wilden doen, maar toch gingen gaan wandelen. Sinds juli van dit jaar heb ik aan den lijve ondervonden dat, hoe ouder je wordt je wel eens andere dingen zou willen doen dan te gaan wandelen. En als ik mezelf de verplichting niet meer kan opleggen om naar stertochten te gaan wandelen kan ik dat ook moeilijk van de leden verwachten. Vrij kunnen gaan wandelen, na 38 jaar mag het wel zeker!

Vrij gaan wandelen zullen we straks ook doen op ons vierdaags clubweekend. Onder leiding van onze gids Serge zullen we vier dagen de streek rond Echternach gaan verkennen. Weg van het georganiseerd wandelen met als enig doel te genieten van de schitterende mooie ongerepte natuur waar deze streek zo rijk aan is. Serge kent de streek zo goed dat we ons aan schitterende uitstappen mogen verwachten. Met een gezellig familiaal hotel als uitvalsbasis waar we ons te goed zullen kunnen doen aan de culinaire troeven van de streek zullen we zeker één van onze topweekends beleven. Ik ben er zeker van dat we daar in alle rust en ontspanning de basis gaan leggen voor de toekomst. Ik kijk er naar uit!

Jullie voorzitter, GUY.

Mijn oprechte felicitaties.

Hangt er nog een waas over de toekomst van de wandelsport in Vlaanderen en over de nieuwe federatie "Wandelsport Vlaanderen", over de prestaties van sommige van onze leden is wel duidelijkheid. Drie leden namen in juni deel aan de MESA. Deze vierdaagse wandeltocht in het hartje van onze Ardennen werd tot een goed einde gebracht door Frieda, Christiane en Serge. Op vrijdag 14 augustus vertrok Frieda dan voor haar tweede deelname op rij aan de Dodentocht in Bornem. Waren de weersomstandigheden niet optimaal te noemen, de conditie van Frieda was dat wel zodanig dat ze gezwind en zonder problemen de 100 km. heeft afgelegd. De woensdag nadien stond ze dan weer aan de start van de "Vierdaagse van de IJzer" in Koksijde. Op deze vierdaagse waren we zelfs met vier leden aanwezig. Ook Christiane en Serge wandelden de vierdaagse. Tenslotte was er Liliane die zich tussen alle beroepsactiviteiten in toch een dag kon vrijmaken om van de sfeer van deze vierdaagse te proeven. Aan allen een welgemeende proficiat. Als kleine vereniging vertegenwoordigd zijn op zulke grote internationale wandelevenementen is top! Maar ook jullie prestaties zijn top! Doe zo voort!

Toch wens ik hier ook de andere leden in deze felicitaties te betrekken. Hoeveel dagen je ook wandelt, hoeveel kilometer je ook aflegt, voor sommigen is één dag en acht kilometer het maximum, voor anderen is vier dagen en honderd kilometer een peulschil. Wat je ook doet, er is voor iedereen een minimum en een maximum. Het komt er op neer van iedere dag, van iedere kilometer te genieten. Aan allen nog veel mooie wandeldagen, nog veel wandelkilometers, nog veel schitterende prestaties!

Jullie voorzitter, GUY.

Belangrijke data.

Als jullie dit clubblad in de brievenbus krijgen staan we op drie maanden van het einde van het jaar. Sommigen kijken al uit naar de nieuwe nationale wandelkalender en naar de wandelkalenders van onze buurlanden. Velen moeten trouwens al in de loop van de maand december hun planning voor hun verlof van volgend jaar reeds indienen bij hun werkgever. Ik wil jullie alvast al een paar belangrijke data mededelen van wandeltochten die zeker de moeite waard zullen zijn om er aan deel te nemen.

- woensdag 11 november 2015
gezinswandeling "Destelbergen/Heusden Wandelt" te Destelbergen (uitnodiging volgt)
- zondag 28 februari 2016
"Kick-off" – "Vlaamse Wandeldag" – "Babyborrel(!)"
officiële start van "Wandelsport Vlaanderen" (WSVL) te Hofstade (Provincie Vlaams-Brabant)
- zondag 27 maart 2016
"Vlaams Brabant Wandelt" te Scherpenheuvel (Provincie Vlaams-Brabant)
organisatie : Wandelclub De Grashoppers Keiberg
- van donderdag 26 mei t/m zaterdag 28 mei 2016
"3^{de} Europiade" te Kitzbühel (Oostenrijk)
(naar deze Europiade wordt een busreis georganiseerd door "Wandelsport Vlaanderen" en dit voor maximum 99 personen; het is maar dat U het weet!)
- zondag 19 juni 2016
"Marche Nationale F.F.B.M.P." te Auvelais (Provincie Namen)
organisatie : Comité Provincial de Namur

clubprogramma

tot eind december 2015.

ZONDAG 04 OKTOBER : MECHELEN (ANTWERPEN)

- Maneblusserswandeling
- organisatie : Wandelclub Opsinjoorke Mechelen
- vertrekplaats : KHM Thomas More Campus De Vest,
Zandpoortvest 60, Mechelen
- afstanden : 5 – 10 – 15 – 20 – 30 – 40 km.
- vertrek : van 07u00 tot 15u00
- parkoer : Alle afstanden trekken door de historische binnenstad met doortocht door brouwerij Het Anker en het wandelpad langs de Dijle. De grote afstanden wandelen naar het Vrijbroekpark, richting Mechels Broek en Muizen.
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 11 OKTOBER : WAASMUNSTER (OOST-VLAANDEREN)

- 43^{ste} Oktober- en Kastanjetochten
- organisatie : Roosenberg Wandelklub Waasmunster
- vertrekplaats : POC, Rivierstraat 4, Waasmunster
- afstanden : 6 – 12 – 20 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- wisselbekertocht Aktivia



ZONDAG 18 OKTOBER : DESTELBERGEN (OOST-VLAANDEREN)

- Dag van de trage wegen.
- Destelbergen, natuur- en cultuurtocht.
- organisatie : Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering
- vertrekplaats : Zaal Berghine, Dendermondesteenweg 439, Destelbergen
- afstanden : 4 – 8 – 12 – 16 km.
- aandacht : de 4 km. kan gecombineerd worden met de andere afstanden!
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- parkoer : het "Bedevaartsoord Bergenkruis", het "Damslootmeer", het "Damvalleimeer", het "Sportpark Bergenmeers", het "Reinaartpark", van begin tot einde tonen we Destelbergen in al zijn glorie!!!
- officiële wisselbekertocht V.W.F.



ZONDAG 25 OKTOBER : WETTEREN (OOST-VLAANDEREN)

- 59^{ste} Voettochten der Tuinbouwestreek
- Jubileumtocht n.a.v. het 45-jarig clubbestaan.
- organisatie : W.S.V. Wetteren
- vertrekplaats : Scheppers Instituut, Coopallaan 128, Wetteren
- afstanden : 6 – 12 – 21 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- te bereiken : station Wetteren op 1,2 km. van de startplaats
- wisselbekertocht Aktivia



clubprogramma

tot eind december 2015.

ZONDAG 08 NOVEMBER : NIEL (ANTWERPEN)

- 12^{de} Octaaftocht
- organisatie : W.S.V. Schelle
- vertrekplaats : T.A. Den Biezerd, Wirixstraat 56, Niel
- afstanden : 4 – 7 – 14 – 21 – 28 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
(start 21 – 28 km. tot 11u00)
- laatste afstempeling : om 17u00
- parkoer : wandeling door het prachtige natuurgebied “Walenhoek” en langs de Nielse visputten; de wandeling gaat tevens langs de grootste kermis van alle Vlaamse gemeentes



ZONDAG 15 NOVEMBER : GENT (OOST-VLAANDEREN)

- 23^{ste} Leiewandeling
- organisatie : Postiljon Wandelclub Merelbeke
- vertrekplaats : Gentse Roei- en Sportvereniging (Watersportbaan)
Vissersdijk 1, Gent
- afstanden : 4 – 7 – 10 – 15 – 20 km.
- vertrek : van 07u30 tot 15u00
- parkoer : wandelen langs de Leie met zijn natuur en cultuur en door het Recreatiedomein Blaarmeersen



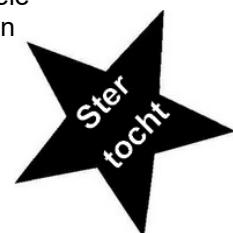
ZONDAG 22 NOVEMBER : ELVERSELE (OOST-VLAANDEREN)

- Wandel Mee Dag
- organisatie : Wandelclub Temse
- vertrekplaats : Emiel Naudtszaal, Hof ter Elstlaan 1, Elversele
- afstanden : 7 – 14 – 21 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00



ZATERDAG 28 NOVEMBER : BREDENE (WEST-VLAANDEREN)

- 3^{de} Calidristocht
- organisatie : De Puinstappers Bredene
- vertrekplaats : Zaal Gemeenschapshuis, Prinses Elisabethlaan 44-48, Bredene
- afstanden : 5 – 7 – 8 – 13 – 20 – 24 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- parkoer : Wandelen langs de mooiste plekjes in de duinen, in parken, langs kerkwegels, cultureel erfgoed, vismijn en landbouwzones. Ontdek de vele onbekende plekjes van Bredene. Geniet van de culinaire geneugten van onze overheerlijke visserijproducten.



clubprogramma

tot eind december 2015.

ZONDAG 06 DECEMBER : MERENDREE (OOST-VLAANDEREN)

- 34^{ste} Sinterklaastocht
- organisatie : Wandelclub Reigerstappers Vinderhoute
- vertrekplaats : Parochiezaal Merendree-dorp, Hammeken 10, Merendree
- afstanden : 6 – 12 – 18 – 23 – 30 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- te bereiken : station Landegem op 1,8 km. van de startplaats



ZATERDAG 12 DECEMBER : NAMEN (NAMEN)

- 17ème Marche de Noël de Namur
- organisatie : Club de Marche "Wallonia Namur"
- vertrekplaats : Institut Technique Henri Maus, Rue Courtenay 1, Namen
- afstanden : 4 – 7 – 14 – 22 km.
- vertrek : van 12u00 tot 17u00!
- afstempeling : tot 19u00!
- parkoer : Unieke kerstwandeling door de stad Namen met het sfeervolle marktplein. Kerststallen, kerstmuziek, sfeervolle verlichting, kom mee genieten. Laatste organisatie t.g.v. het 40-jarig bestaan van de club met verrassingen! Startplaats op 5 minuten van het centrum.
- te bereiken : station Namen op 10 minuten van de startplaats



ZONDAG 20 DECEMBER : OOSTENDE (WEST-VLAANDEREN)

- 8^{ste} Wandeltocht Oostende bij Kerstlicht
- organisatie : W.S.V. De Keignaerttrippers Oostende
- vertrekplaats : KTA1 HoTech Oostende, Leopold III-laan 3, Oostende
- afstanden : 6 – 12 – 18 km.
- vertrek : van 10u00 tot 19u00
(start 18 km. tot 18u00)
- parkoer : Geniet van de kerstverlichting bij valavond en van de gezellige kerstsfeer aan zee. Bezoek aan de kerstmarkt mogelijk.
- te bereiken : station Oostende op 100 meter van de startplaats



ZONDAG 27 DECEMBER : PUURS (ANTWERPEN)

- 29^{ste} Eindejaarstochten
- organisatie : W.V.K. Puurs
- vertrekplaats : De Kollebloem,, Kloosterhof, Puurs
- afstanden : 5 – 8 – 14 – 20 – 25 km.
- vertrek : van 08u00 tot 15u00
- te bereiken : station Puurs op 500 meter van de startplaats



Dag van de trage wegen.

Dag van de trage wegen op 18 oktober **Wandelen langs groene, trage wegen**

DAG VAN DE
**TRAGE
WEG**
17 - 18 OKTOBER 2015

Op zondag 18 oktober trakteert de Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering in samenwerking met het gemeentebestuur van Destelbergen je op een aantal boeiende wandelingen langs groene, trage wegen.

Er is voor elk wat wils met uitgestippelde wandelingen van 4, 8, 12, 16 tot zelfs 20 kilometer. De wandelingen van 12 tot 20 kilometer bieden een variëteit aan bezienswaardigheden: je wordt er langs kastelensites en andere beschermde dorpsgezichten geleid, wandelt er langs twee pareltjes van meren en de oevers van de Schelde met zicht op de drie torens van Gent (Sint-Niklaaskerk, Belfort en Sint-Baafskathedraal) en ziet restanten van de voormalige Scheldearm binnen de groenpool en het Vlaamse natuurreservaat van de Damvallei.

Ben je iets nieuwsgierig van aard of hou je wel van wat competitie? Ga dan voor de wandeling van 8 of 12 kilometer waar je de mogelijkheid hebt om deel te nemen aan een zoekwedstrijd, een fijne uitstap waard met het hele gezin!

Leer bij over de historiek en natuur van Destelbergen

Alle wandelingen zijn voorzien van info en weetjes, dankzij de lokale kennis van o.m. de Heemkundige Kring en Natuurpunt. Het recent vernieuwde GeMuDes (Gemeentelijk Heemkundig Museum) in het gemeentehuis is beslist ook een bezoekje waard!

Rolstoel- en kindervriendelijk

Bij gunstige weersomstandigheden zijn alle wandelingen toegankelijk met kindervriendelijke. Voor rolstoelgebruikers is er een tocht van 4 kilometer die een bezoek brengt aan het bijzondere Damvalleimeer.

Parkeer op Bergenmeers

Parkeer je wagen op de nieuwe site Bergenmeers, bereikbaar via de Koedreef. Deze parkings liggen op wandelafstand van de startplaats. Fietzers kunnen parkeren nabij de Berghine.

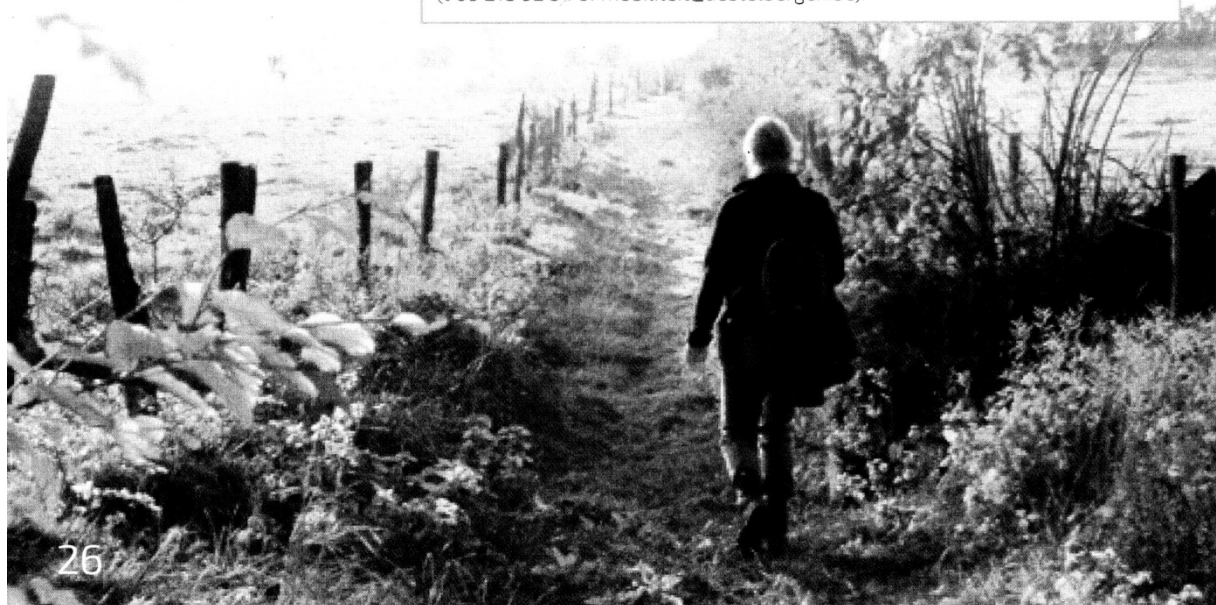
Info

- Waar: start en aankomst aan zaal Berghine (Dendermondesteenweg 439)
- Wanneer: zondag 18 oktober tussen 08.00 en 18.00 u (start tot 15.00 u.)
- Prijs: 1,50 euro (niet-leden), 1 euro (leden)
- Inschrijven: ter plaatse
- Organisatie: Belgisch-Nederlandse Wandelverbroedering i.s.m. gemeentebestuur Destelbergen

Help de trage wegen te onderhouden

Word peter of meter van een trage weg

Als peter of meter van een trage weg voer je regelmatig een controle uit. Staan de paaltjes en bordjes nog recht? Moet het gras niet dringend gemaaid worden of zijn er geen overhangende struiken? Ligt er zwerfvuil? Opmerkingen geef je dan door aan het gemeentebestuur. Als vrijwilliger kies je zelf een trage weg uit of stel je een persoonlijke wandellus samen van meerdere trage wegen. Voel je je geroepen, neem dan contact op met de dienst mobiliteit (t 09 218 92 54 of mobiliteit@destelbergen.be).



Informatief.

Wandelblessures

Bij wandelingen en trektochten blijft altijd het risico aanwezig op blessures.

Zoutgebrek

Komt vooral voor op inspannende meerdaagse trektochten bij warm weer. Uit zich door krachteloze benen en algehele futloosheid. Zoutgebrek is gemakkelijk te verhelpen door zoute snoepjes of bouillon te drinken, maar het resultaat is meestal pas de volgende dag merkbaar. Wie ondanks extra zout toch slappe benen houdt, is wellicht oververmoeid. Remedie: langere rustpauzes, een rustiger wandeltempo en goed eten.

'Beurse'heupen

Ontstaan meestal door strak aangetrokken heupriemen. Als je op je zij slaapt, kunnen de heupen pijnlijk aanvoelen. De beursheid gaat meestal na enige dagen vanzelf over. Wat enige verlichting kan bieden, is een vest of handdoek die je om je heupen slaat en onder je heupband draagt. Wat ook kan helpen, is je (onder)broek iets hoger of juist lager optrekken, zodat de heupband minder op de naden van de kleding drukt. Om deze reden zijn spijkerbroeken en strakke slips minder geschikt voor meerdaagse tochten.

Spierpijn

Treedt meestal tijdens de eerste dagen. Zolang je je niet forceert, zal de spierpijn binnen enkele dagen zijn verdwenen. Een warming-up voor het wandelen doet wonderen. Bij niet al te warm weer is het raadzaam om een lange broek te dragen, zeker als het regent. Het wordt pas oppassen als de spierpijn 's ochtends het ergst is, maar tijdens het wandelen afneemt. In dat geval kan het gaan om een peesontsteking. De verleiding is groot om dan juist flink door te wandelen, maar daarmee loop je het risico dat de ontsteking chronisch wordt.

Schouderklachten

Meestal is een te krap afgestelde rugzak de oorzaak. Vuistregel: als je je hand niet tussen je schouders en de schouderband kunt steken, is je rugzak te laag ingesteld en hangt die te veel op je schouders. De meeste rugzakken hebben een verstelmogelijkheid om je rugzak aan te passen aan je lichaamslengte. Vaak gebeurt dat al bij aankoop in een goede buitensportwinkel.

Verstuikte enkel

Komt meestal voor bij wandelaars met lage schoenen, maar ook bij hoge schoenen kan een ongelukkige stap tot een verzwikking of verstuiking leiden. Bij een zware verstuiking is doktershulp nodig. In lichtere gevallen en in gebieden ver van de bewoonde wereld kun je nog

even verder met een bandage of regelmatig deppen met een natte doek. Hoe langer je ermee doorloopt, hoe langer het herstel duurt. Het kan wel een maand duren voordat een verzwikking geheel is genezen. Wie vaker zijn enkels tijdens het wandelen heeft verzwikt, doet er goed aan wandelschoenen te kopen met betere steun voor de enkels, en speciale spierversterkende oefeningen te doen. De simpelste en beste oefening: ga op het betreffende been staan en probeer in evenwicht te blijven.

Pijnlijke knieën

Dit is een verraderlijke blessure: de pijn komt langzaam op, maar zodra die een probleem begint te worden, is het al te laat en kom je er de rest van de wandelvakantie waarschijnlijk niet meer vanaf. De oorzaken zijn heel divers: een te zwaar beladen rugzak, een slechte manier van lopen, slecht schoeisel, versleten schoenzolen, slechte inlegzooltjes of gewoon zwakke knieën. Knieklachten treden vaak het eerste op tijdens steile afdalingen in de bergen. Vooral in groepsverband: bij elke wandelvakantie zijn er wel een paar atletische types die in sneltreinvaart naar beneden rennen. Uit angst om achterop te raken is het erg verleidelijk om dan zelf ook wat sneller te gaan lopen. Wandelaars met zwakke knieën raden we aan om met wandelstokken te wandelen. Ze geven stabiliteit tijdens het wandelen en ontlasten de knieën.

Beenkramp

Kramp in de benen tijdens het wandelen is meestal het gevolg van overbelasting: de tocht is te lang, het is te warm of de hoogteverschillen zijn te groot. Beenkrampen kunnen ook 's nachts optreden. De oorzaak daarvan zou een tekort aan magnesium kunnen zijn. In dat geval bieden een vitaminepreparaten en mineraalwatersoelaas.

Overbelaste achillespees

Net als pijnlijke knieën is dit een verraderlijke kwaal: als je er echt last van begint te krijgen, is het vaak al te laat. Het duurt bovendien lang voordat pijnlijke achillespezen helemaal hersteld zijn - niet zelden enkele maanden tot een jaar. De oorzaken zijn | meestal een te zware rugzak, te weinig wandeltraining, een te hoog wandeltempo (vooral bergop) en te weinig rustpauzes. Zolang de pezen nog niet al te pijnlijk zijn, is het verleidelijk om tijdens een vakantie toch door te lopen. Besef wel dat machogedrag het genezingsproces aanzienlijk vertraagt.

Bron: www.gezondheid.be

Hoest is geen ziekte

Veel mensen denken nog altijd dat hoesten slecht is en grijpen onmiddellijk naar een hoestsiroop of hoestpastilles wanneer zijzelf of hun kinderen hoesten. Hoesten is nochtans een volkomen natuurlijke reactie van het lichaam om de luchtwegen schoon te maken. Door hoesten komen slijm, rookdeeltjes en stof uit de keel, luchtpijp of longen. Onderdrukt u de hoest, dan belet u dat het slijm en de daarbij behorende ziektekiemen het lichaam verlaten. Het is dus meestal beter om de hoest niet te onderdrukken.

Bij een zogenaamde productieve hoest komt slijm vrij. Dat type van hoest komt vooral voor bij luchtweginfecties (verkoudheid, griep...). Als bij het hoesten nauwelijks slijm vrijkomt, spreken we van een droge hoest of kriebelhoest, bijvoorbeeld door roken, droge lucht, airco, uitlaatgassen, enz. Ook inhalatie van geneesmiddelen tegen astma en sommige geneesmiddelen tegen een hoge bloeddruk (zoals ACE-remmers) kunnen een droge hoest veroorzaken.

Wat kunt u zelf doen ?

Als de hoest hinderlijk is en u of uw kind bijvoorbeeld niet kunt slapen, of als de slijmen moeilijk loskomen, kunt u een aantal maatregelen nemen.

- Drinken geeft tijdelijk verlichting (bv. water, vruchtensap, lauwe thee...). Bij een slijmhoest maakt dit het slijm vloeibaar, zodat het gemakkelijker kan worden afgevoerd. Bij een droge hoest voorkomt drinken dat de slijmvliezen uitdrogen.
- U kunt beter niet roken en rokerige ruimtes vermijden.
- Zuigen op een snoepje kan de hoest verminderen.
- Bij kriebelhoest geeft een lepel honing verlichting. Geef geen honing aan kinderen jonger dan één jaar. In honing kunnen bacteriën zitten waar baby's ziek van kunnen worden.
- Bij een droge hoest is het raadzaam om de vochtigheid van de lucht te verhogen (bijvoorbeeld door bakjes met water aan de radiatoren te hangen).
- Ook het inademen van warme, vochtige lucht ('stomen') kan enige verlichting brengen. U legt een handdoek over het hoofd en buigt zich over een kom met ongeveer één liter dampend water. Adem de damp gedurende tien minuten diep in. Herhaal dit stomen vijf- tot zesmaal per dag. Voeg geen dampmiddelen zoals menthol, eucalyptus en dergelijke toe. Dampen is niet geschikt voor kinderen jonger dan 6 jaar.
- Vermijd veelvuldig schrapen van de keel. Het irriteert de keel en kan een hoestprikkel geven.
- **Antibiotica** hebben geen enkele zin bij acute hoest, behalve wanneer de hoest een symptoom is van een lage luchtweginfectie. Bij een hoest die 2 à 3 weken duurt, zijn antibiotica dus niet nodig, tenzij bij verergering van de algemene toestand of bij alarmsymptomen zoals hoge koorts of optreden van ademnood. Raadpleeg in dat geval uw huisarts.

Tekst overgenomen : gezondheid.be



12 DECEMBRE 2015

4 km

7 km

14 km

22 km

17^{eme} Marche de Noel



Marche placée sous le patronage de la
Fédération Francophone Belge de Marches Populaires et de la FISP (IVV)

AGRÉATION N° FFBMP/NA/5/15/045/MG
Ne pas jeter sur la voie publique

INTERNET : <http://www.wallonianamur.eu>

